



Вести ЛЮБЛИНО

№ 4 (68) апрель 2022 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ И ПРЕДПРИЯТИЙ РАЙОНА ЛЮБЛИНО

С 77-й годовщиной Победы в Великой Отечественной войне!

УВАЖАЕМЫЕ ЛЮБЛИНЦЫ!

Приглашаем вас принять участие в праздничном мероприятии

"Победный май"



В программе:

- Торжественный митинг
- Возложение цветов у памятника летчику А. Ф. Авдееву
- Чествование ветеранов Великой Отечественной войны и тружеников тыла
- Праздничная концертная программа
- Работа полевой кухни, чаепитие

СКВЕР ИМЕНИ А. Ф. АВДЕЕВА

(пересечение улиц Ставропольской и Таганрогской)

6 мая 2022 15.00

УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ РАЙОНА ЛЮБЛИНО!

Приглашаем вас принять участие в праздничном мероприятии

"Салют Победе!"

9 МАЯ 2022

16.00

ЛЮБЛИНСКИЙ СКВЕР

УЛ. БЕЛОРЕЧЕНСКАЯ, ВЛ. 2

- Праздничная концертная программа
- Чествование ветеранов Великой Отечественной войны
- Полевая кухня



«НЕ ЖАЛЕЯ
ЖИЗНИ СВОЕЙ»



3 апреля, в День памяти преподобного Серафима Вырицкого, курсанты 2-го батальона Московского высшего общевойскового командного училища посетили Главный храм Вооружённых Сил Российской Федерации, где Святейший Патриарх Московский и всея Руси Кирилл совершил Божественную литургию святого Василия Великого.

Патриарх Кирилл подчеркнул, почему важно помнить о подвигах российских воинов, участвующих в защите государства и обеспечивающих независимость своей стра-

ны. «Служба в Вооружённых Силах – это настоящий подвиг, потому что он требует готовности от каждого, кто принял присягу, защищать Родину, не жалея жизни своей. Сегодня слово «независимость» часто прилагается почти ко всем странам мира, но это неправильное определение, потому что большинство стран мира находится под колоссальным влиянием одной силы, которая сегодня, к сожалению, стала противной, противостоящей силе нашего народа», – сказал патриарх.

Примите поздравления

ВЕРНЫ ОТЧИЗНЕ!



А. П. БИРЮКОВ,
глава управы района Люблино

Ежегодно мы с большим волнением встречаем великий праздник – День Победы, чествуем наших дорогих ветеранов, а также вспоминаем тех из них, кто в настоящее время ушёл из жизни. Все, кто и на фронте, и в тылу неимоверными усилиями приближал Победу, навсегда в наших сердцах. От всей души поздравляем люблинцев с наступающим праздником! Будем жить и трудиться так, как подобает наследникам Великой Победы: не пасовать перед трудностями, не бросать своих в беде и относиться друг к другу с пониманием и справедливостью, так как народ, способный к сопереживанию, сможет преодолеть любые невзгоды!



Ю. А. АНДРИАНОВ,
глава муниципального округа

НИ ДАВНОСТИ, НИ ЗАБВЕНИЯ..

11 апреля 1945 года в концлагере Бухенвальд вспыхнуло восстание, поднятое узниками. Изможденные, лишённые, казалось, последних сил, обескровленные нечеловеческими условиями плена, они смогли разоружить охрану лагеря – отобранных солдат и офицеров СС – согнали их в один барак, выставили собственную охрану и ждали прихода Советской армии, чтобы сдать ей фашистских преступников, внося свой вклад в нашу общую Победу. Бухенвальд – единственный концлагерь, узники которого освободились самостоятельно. Именно поэтому в этот день, 11 апреля, отмечается памятная дата – Международный день освобождения узников фашистских концлагерей.

К большому сожалению, не многие знают об этой дате. Может, потому, что долгие годы о судьбах бывших узников фашистских концлагерей умалчивалось. Или потому, что их воспоминания о плене настолько ужасны, что ни один здравомыслящий человек не в силах уместить эти страшные факты в своём сознании и просто пытается от этого отстраниться...



В нашей школе с 1993 года работает музей, рассказывающий о зверствах фашистов в концлагерях и о восстании в Бухенвальде. Каждый год к этой дате в нашей школе собираются ветераны, на себе испытавшие весь ужас плена.

В этом году традиционная встреча, как всегда, началась с минуты

молчания в память о тех, кто не вернулся из фашистских застенков, и тех, кто смог уцелеть в этой машине смерти, но не дожидаясь этого дня. С приветственным словом к ветеранам обратились: директор ГБОУ г. Москвы «Школа имени Артёма Боровика» Валерий Александрович Родионов, заместитель главы управы района Люблино Елена Геннадьевна Полухова, муниципальные депутаты, председатель люблинской ветеранской организации бывших узников Раиса Константиновна Богачёва и, конечно, учителя и ученики школы.

Современные дети – это поколение, которое знает о войне только из книг и не всегда правдивых кинофильмов. Нам важно воспитать в них гордость за свой народ, не допустить фальсификации истории страшной войны и Великой Победы.

Ребята к этому знаменательному событию подготовили концерт, а управа района Люблино – подарки для дорогих гостей.



И. П. КИРСАНОВА, учитель
ГБОУ г. Москвы
«Школа имени Артёма
Боровика»



@gbu.ugovostok.lublino
https://vk.com/gbu.ugovostok.lublino

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

<https://gbu-ugovostok.ru/about/>

Примите поздравления МИРА, СЧАСТЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ!



Дорогие жители района Люблино! Уважаемые ветераны Великой Отечественной войны, труженики тыла! Примите самые искренние поздравления с Днём Победы в Великой Отечественной войне!

9 мая – это священная дата для каждого россиянина. Этот день мы называем праздником со слезами на глазах, потому что вспоминаем тех, кто отдал свою жизнь за свободу и независимость нашей Родины. Пусть в эти праздничные дни отступят все тревоги, светлое настроение придёт в каждый дом и память о бессмертном подвиге нашего народа согреет сердца всех поколений патриотов нашей страны. От всей души желаю здоровья, светлых, долгих и спокойных дней жизни, душевного тепла, внимания и заботы близких! Мира, счастья и благополучия всем жителям! С Днём Победы!

А. В. ЯНОВ, заместитель директора по организации спортивной работы ГБУ «Юго-Восток», депутат Совета депутатов муниципального округа Люблино

ЗАРЯД БОДРОСТИ

В нашем районе прошёл спортивный праздник «Весёлые старты», участниками которого стали дети дошкольного возраста. Ребятам были предложены довольно интересные конкурсы с бегом, прыжками и так далее, где было необходимо проявить немалый командный дух и смекалку. Соревнования наполнили участников неподдельным спортивным задором и стремлением к победе. По итогам состязаний замести-

тель директора по организации спортивной работы ГБУ «Юго-Восток» Александр Вячеславович Янов и директор ГБОУ г. Москвы «Школа имени Ф. М. Достоевского» Ярослав Николаевич Жуков наградили участвующие команды памятными призами, отметив: «Здорово, что дети с удовольствием участвуют в эстафетах, заряжаются бодростью, ведь они – это ближайшее будущее нашего спорта!»



ТВОРЧЕСКИЙ ПОДХОД

24 марта в КЦ имени И. М. Астахова прошёл театрализованный концерт «Голоса», посвящённый году народного творчества. Чудесно поставленные номера и слаженная работа танцевальных коллективов никого не оставили равнодушными!

Депутат Совета депутатов муниципального округа Люблино А. В. Янов сердечно поблагодарил коллективы Культурного центра за оригинальный подход к организации концерта и мастерски исполненные номера.



ДАЁШЬ КОСМОС!

Подведены итоги районного конкурса детских рисунков «Космический тур», посвящённого Дню космонавтики. Юные люблинцы с воодушевлением показали, каким они представляют космос, о чём мечтают. Рисунки получились разнообразные и интересные.

Первое место заслужил Микаэль Куштов, ему 9 лет.

На втором месте – 10-летняя Александра Золотова. У 9-летнего Ибрахима Матвеева третье место.

Поздравляем наших победителей! Желаем всем участникам конкурса успехов в творческой деятельности! Пусть сбудутся ваши мечты!



«СЕМЕЙНЫЕ СТАРТЫ»



16 апреля состоялись популярные у жителей Люблино соревнования – «Семейные старты». Хочется отметить, что у нас самые активные семьи: несмотря на погоду, они пришли и приняли активнейшее участие в мероприятии! А, как известно, командная работа – это ключ к победе. По итогам соревнований состоялось торжественное награждение победителей. Не остались без сувениров и остальные участники. Спасибо всем-всем!

НА РАДОСТЬ ПТИЦАМ

1 апреля отмечается **Международный день птиц – интернациональный экологический праздник.**

На Руси с весенним прилётом птиц связано множество древних традиций. Именно в это время принято печь оригинальную сдобу в виде жаворонков, а также развешивать кормушки и скворечники.

Кстати, дата проведения праздника выбрана не случайно: как раз в это время пернатые возвращаются из тёплых краёв.

Взрослые и дети в этот замечательный праздник благоустраивают места обитания водоплавающих птиц, вывешивают новые домики для птичек. Вот и в нашем любимом районе Международный день птиц не остался незамеченным: по этому поводу был организован конкурс кормушек и скворечников. Необычное состязание заинтересовало многих, конкурс привлёк внимание к вопросам экологии района, защиты окружающей среды и видового разнообразия птиц!

В жюри конкурса были приглашены известные в районе люди: заместитель директора по организации спортивной работы ГБУ «Юго-Восток», депутат Совета депутатов муниципального округа Люблино Александр Вячеславович Янов, директор Культурного центра име-

ни И. М. Астахова Елена Владимировна Бахтина, директор ГБОУ «Школа имени Ф. М. Достоевского» Ярослав Николаевич Жуков, депутаты Совета депутатов муниципального округа Люблино Виктор Васильевич Локтионов и Руслан Харисович Багаутдинов.

Совсем скоро, 16 апреля, парки и

скверы района Люблино украсили кормушки и скворечники, которые ребята сделали своими руками. В таких классных домиках птицы будут жить с настроением!

Хотелось бы отметить, что наши студии «Кустарики» и «Резьба по дереву» подготовили для данного мероприятия воспитательный скворечник, который вызвал бурю эмоций среди участников конкурса.



ТУРНИР ПО ШАШКАМ

В библиотеке № 130 прошли соревнования по шашкам в рамках районных спартакиад для детей и взрослых. Турнир проходил по классической олимпийской круговой системе и вызвал большой интерес среди люблинцев. И это не случайно: шашки по праву признаны одной из самых интеллектуальных игр, они стимулируют мыслительную деятельность, способствуют логическому мышлению. Развивают шашки и творческое воображение, так как в игре надо предвидеть ходы противника.

Атмосфера спортивного азарта царила на турнире. Страсти разгорелись не на шутку, но победила, как всегда, дружба. Закончились соревнования награждением. Все участники турнира получили поощрительные призы, а победители – памятные подарки. Спасибо всем за участие, отличную игру и приятное общение! Отдельно хочется выразить благодарность библиотеке № 130 за помощь в организации соревнований.



МИРНОГО НЕБА И ДОСТОЙНОЙ ЖИЗНИ!

Готовимся к Дню Победы

ПОДДЕРЖКУ – ВЕТЕРАНАМ



Распоряжением управы района Люблино утверждён план мероприятий по подготовке и проведению празднования 77-й годовщины Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг. В соответствии с планом реализуются мероприятия по социальной поддержке ветеранов войны. Их в нашем районе 382, из них 16 – участники Великой Отечественной войны.

Управой района Люблино, при активном участии учреждений социальной сферы (ОСЗН, ТЦСО, городских поликлиник, ПНИ, Геронтологического центра (ПВТ № 17), библиотек, школ, колледжей и Культурных центров), а также Совета ветеранов района Люблино, организована совместная комплексная работа по оказанию адресной социальной помощи ветеранам, инвалидам и другим льготным категориям района Люблино, а также работа по организации досуга и участию в праздничных культурно-массовых мероприятиях. Совет ветеранов войны, труда, Вооружённых Сил и правоохранительных органов района Люблино включает в себя 9 первичных организаций и отделений по работе с инвалидами, чернобыльцами, глухими, репрессированными, ветеранами спорта.

В 2022 году продолжается работа по поздравлению на дому ветеранов Великой Отечественной войны с юбилеем, начиная с 90 лет, с вручением именных открыток от президента РФ В. В. Путина, поздравительного адреса от главы управы района Люблино, цветов и памятных подарков. С 1-го по 20 апреля на дому поздравили 34-х ветеранов Великой Отечественной войны.

В текущем году управой района Люблино запланирован ремонт

в шести квартирах ветеранов Великой Отечественной войны. В настоящее время проведено комиссионное обследование данных квартир, составлены акты и сметы на выполнение ремонтных работ, последние переданы в префектуру ЮВАО города Москвы для утверждения и согласования.

Совместно с общественными, ветеранскими и молодёжными организациями состоится торжественное возложение венков и цветов к памятникам, памятным знакам и мемориальным доскам, пройдёт Вахта памяти. В рамках проекта «Мы помним», акций «Поделись теплом», «Поздравь ветерана», Молодёжная палата, депутаты муниципального округа и активные общественники поздравят ветеранов на дому.

В нашем районе немало школ и улиц, увековечивающих память героев Великой Отечественной войны. Это образовательные учреждения и улицы Судакова, Маршала Кожедуба, Головачёва, ШUTOва, Маршала Баграмяна. В Люблино за последние годы благоустроены три сквера, названные в честь Героев Советского Союза: Маршала Кожедуба Ивана Никитовича, Судакова Михаила Павловича и Авдеева Александра Фёдоровича.

Традиционно в районе в Дни воинской славы России во всех учреждениях образования и культуры проходят уроки мужества, встречи с ветеранами, лекции и беседы об истории русской армии, конкурсы рисунков, конкурсы инсценированной военной песни, смотры строя и песни, конкурсы допризывной молодёжи, праздничные концертные программы. Проводятся мероприятия с возложением цветов и участием ветеранов и памятников, памятных знаков и в других местах, посвящённых люблинцам, погиб-

шим в годы Великой Отечественной войны.

В рамках празднования Дня Победы в Люблино с 4-го по 9 мая пройдёт цикл мероприятий. «Бессмертный полк нашего двора» – под таким названием 4 и 5 мая во дворах района состоятся патриотические мероприятия с увековечиванием памяти воинов, а также чествованием ветеранов Великой Отечественной войны, проживающих в данных дворах, и вручением им продуктовых наборов. 6 мая красочное мероприятие состоится в сквере имени А. Ф. Авдеева, где ожидается, помимо митинга, чествования ветеранов, полевой кухни, патриотический автопробег.

Центральной площадкой празднования 9 мая в районе Люблино станет Люблинский сквер. В программе: концертная программа, полевая кухня, чествование членов и активистов районного Совета ветеранов.

Оформление территории района осуществляется в соответствии с Концепцией, утверждённой Оргкомитетом по подготовке к проведению празднования 77-й годовщины Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов.

Ещё одно значимое мероприятие запланировано управой района Люблино на 14 мая 2022 года – для представителей ветеранской организации и учащихся образовательных учреждений состоится традиционная патриотическая поездка на 309-й километр Варшавского шоссе, к памятнику погибшим в 1941 году ополченцам Люблинского батальона.

Все мероприятия активно будут освещаться в районных и окружных СМИ, а также на сайте управы района Люблино.

М. В. МАМЫКИНА,
начальник отдела управы
по взаимодействию
с населением

УРА, СУББОТНИК!



нее. А ещё субботник оказался прекрасной возможностью пообщаться на свежем воздухе в неформальной обстановке.

Спасибо всем, кто неравнодушно относится к природе и заботится о благоустройстве района. Вместе мы можем сделать намного больше, чем поодиночке!

Наш район заметно похорошел после субботника, прошедшего 16 апреля. В празднике труда приняли участие все желающие жители, сотрудники управы, муниципальные депутаты, школьники. Участники субботника работали с воодушевлением, очищали территорию от мусора, высаживали деревья и кустарники, дарили птицам скворечники. У всех было желание сделать свой район чище и уют-

Отдельно отметим, что во время субботника в сквере имени М. П. Судакова можно было пройти обследование своего здоровья – для этого была установлена специальная палатка.



Из писем

ИНТЕРЕСНЫЙ КОНКУРС

Дорогие друзья! Вот и подошёл к концу конкурс «Первые птичьи голоса». Нам не терпится объявить результаты.

Достаточно большой группой участников стали дошколята. Они

прислали нам красивые и интересные рисунки. Среди авторов работ хотелось бы отметить следующих: Даниил Новоспаский, Ксения Максимович, Илана Хан, Анна Фельдман, Ева Давева и Лев Шонин. Также в конкурсе приняли участие учащиеся школ. Уверенную победу одержала Дарья Журавлёва.

Команда Молодёжной палаты района Люблино благодарит всех, кто принял участие в интересном творческом состязании!

Георгий АБРАМОВ,
председатель
Молодёжной палаты района
Люблино



МАСТЕР-КЛАСС

17 апреля для жителей района состоялся бесплатный мастер-класс по воркауту.

Теперь каждые выходные, в рамках программы мэра Москвы «Мой район», у нас в Люблино будут проходить мероприятия по одному из четырёх направлений: спортивные,

творческие, танцевальные, познавательные. Все мастер-классы на свежем воздухе проводятся бесплатно и для всех желающих. Заранее с графиком мастер-классов можно познакомиться на сайте: <https://moscowseasons.com/festival/MasterClass-summer>



Школа № 2010

УЧАСТВУЕМ В ГОРОДСКОМ ПРОЕКТЕ

В районе Люблино в ГБОУ «Школа № 2010 имени Героя Советского Союза М. П. Судакова», в рамках проекта «Учебный день в библиотеке», состоялась очередная встреча учащихся 6-го класса «В» и классного руководителя Екатерины Викторовны Леоновой с сотрудниками городской библиотеки № 161 (методическое сопровождение проекта осуществляет Анна Владимировна Мезинова).

Данный проект входит в программу Департамента культуры и Департамента образования и науки города Москвы, направленную на знакомство школьников с актуальными технологиями, которые можно применить в интересующей их деятельности.

Наши шестиклассники ведут работу над проектом «Кислотность природных водоёмов районов Люблино и Марьино». Цель работы – определение экологического состояния пресных вод в районах и их окрестностях.

Школьники ответственно относятся к выполнению поставленной задачи, так как понимают, что глобальные экологические проблемы, связанные с изменением климата, потерей биологического разнообразия, возрастанием экологического ущерба от стихийных бедствий и техногенных катастроф, загрязнением атмосферного воздуха, поверхностных и подземных

вод, а также водной среды, затрагивают интересы все граждан Российской Федерации, в том числе жителей Москвы.

Ребятами люблинской школы № 2010 произведён забор воды из Щучьего пруда, находящегося на территории парка «Кузьминки-Люблино», из пруда около метро «Волжская» (вблизи управы района Люблино) и в реке-Москве. Цель – определить химический состав воды и наличие загрязнений в ней. Экспресс-анализ качества по многим показателям, в том числе на содержание растворённого кислорода, кислотность (рН), общую жёсткость, был проведён сразу. Результаты: вода в Щучьем пруду и в других природных водоёмах района Люблино и Марьино имеет удовлетворительные показатели.



Дети очень довольны экологическим состоянием окружающей водной среды и тем, что приняли непосредственное участие в экологических исследованиях.

Директор школы № 2010, депутат Совета депутатов муниципального округа Люблино Татьяна Евгеньевна Бронзес поддержала учащихся в реализации данного проекта, подчеркнув, что если каждый из нас сегодня не станет активным в отношении экологического состояния района, никакого серьёзного прогресса мы не достигнем. К сожалению, многие жители рассуждают: «Есть экологи, специальные организации, пусть они этим и занимаются». Наши подрастающие исследователи считают это в корне неверным. Да, в составе экологических организаций – граждане, которым не всё равно, какова экология в стране, её городах и посёлках, но эти люди, взявшие на себя ответственность заниматься данной проблемой системно и регулярно, очень нуждаются в помощи населения, в том числе – юных исследователей.

Е. В. ЛЕОНОВА,
классный руководитель
6 «В» класса ГБОУ
«Школа № 2010
имени Героя Советского Союза
М. П. Судакова»,
руководитель проекта
«Учебный день в библиотеке»

С ЛЮБОВЬЮ К ЛЮБЛИНО

Моё первое знакомство с Люблино состоялось осенью 1967 года. Когда я, 15-летний мальчишка, на автобусе № 189 от метро «Кузьминки» приехал в этот бывший город Московской области, для занятий волейболом в спортивной школе «Локомотив», которая находилась на Ставропольской улице, в Доме спорта Люблинского литейно-механического завода.

Тогда я не мог предположить, что вся моя взрослая жизнь будет связана с этим замечательным уголком Москвы, имеющим свою историю, богатые трудовые и боевые традиции. Где в тот период жили люди, в основном связанные с железной дорогой, работающие на расположенных поблизости предприятиях и организациях железнодорожного транспорта и транспортного строительства. Да и жилой фонд был в основном ведомственный, принадлежавший этим предприятиям.

Очень многие в Люблино знали друг друга, так как работали на одних и тех же предприятиях, поэтому люблинцы жили как бы одной семьёй. Многие знали друг друга как минимум в лицо, а очень часто и лично.

Работа на заводе дала мне очень многое. Производственники – это люди особенные. Вся работа на заводе строго подчинялась выпуску продукции, выполнению плана. И это накладывало высокие требования к работающим: подчинение общей дисциплине, ответственность перед коллективом и за коллектив. Для меня это стало большой школой. На заводе был замечательный коллектив. Велась активная общественная, культур-



ная, спортивная работа. Для этого имелись все условия. Сильная партийная, профсоюзная, комсомольская организации. Дворец культу-

вать себя в хорошей физической форме.

Всё это позволило мне проявить себя в полной мере и через полтора года меня назначили заместителем начальника цеха. А комсомольцы ЛЛМЗ избрали заместителем секретаря заводской комсомольской организации.

Я на заводе знал многих, меня – почти все. Ведь специалисты ремонтно-строительного цеха вели свою работу практически в каждом

подразделении ЛЛМЗ. А порой и в заводском жилом фонде Люблино (а это около ста домов).

Последующая работа в органах власти и управления Люблинского района позволила мне узнать район ещё лучше. Его историю и людей. Принять участие в его социально-экономическом развитии. А с декабря 1997 года, после избрания в районное Собрание, активно влиять на этот процесс.

С определённой гордостью могу отметить что многие преобразования, прошедшие в районе с того времени, прошли с моим участием, в них есть толика и моего труда.

Район полностью меняет свой облик. На месте полей орошения, пустырей, площадей бывшего совхоза имени М. Горького появи-



меняются наши дворы. Они становятся всё более удобными в рамках их комплексного благоустройства.

Конечно, есть ещё нерешённые вопросы, многое ещё надо сделать. Есть проблемы, которые видны и жителям, и депутатам, и админи-

И наше любимое ЛЮБЛИНО станет более комфортным и удобным для жизни!

Ю. А. АНДРИАНОВ,
глава муниципального округа Люблино

Фото автора



Я благодарен судьбе, что в 1975 году, после окончания Московского института железнодорожного транспорта, был направлен на работу мастером в ремонтно-строительный цех Люблинского литейно-механического завода, который являлся в то время градообразующим предприятием.

ры, Дом спорта, стадион «Локомотив». Филиалы института и техникума в учебном комбинате. Пионерский лагерь, дом отдыха, поликлиника и даже санаторий-профилакторий. То есть, всё, чтобы раскрыть свои профессиональные и общественные способности. Поддержи-



лись новые благоустроенные микрорайоны. Это кварталы 12, 14, 15, 39Б, 40. Целый квартал вырос на месте складского хозяйства на Цимлянской улице. Целый «город» вырастает на месте ЛЛМЗ. По программе реновации появились новые дома и на Люблинской, Ставропольской и Краснодонской улицах, заложены новые на Краснодарской и Совхозной. Украсили район новые дома, построенные на улицах Совхозной и Судакова, Проспекте 40 лет Октября.

Появились новые объекты социальной инфраструктуры, спортивные объекты, торговые центры, школы и детские сады. Развивается транспортная инфраструктура.

А как преобразились наши парки и скверы! Они просто изменили свой облик! Сквер Люблинский, выросший на месте пустыря, стал любимейшим местом отдыха жителей. Сквер имени М. П. Судакова, мемориальный сквер имени А. Ф. Авдеева, народный парк имени А. П. Чехова, сквер Волжский. Парк 850-летия Москвы. Живописный парк, окружающий отреставрированную, великолепную усадьбу Н. А. Дурасова. Это жемчужина не только района, но и города!

страции, но депутаты всех уровней, совместно с руководством района, округа и города, опираясь на пожелания жителей, стараются найти правильные решения, намечают новые пути развития Люблино. Активно используя при этом механизм местного самоуправления, учитывая мнения всех проживающих в районе.

Уверен, что мы на правильном пути.

Вместо послесловия НЕ ремесло, а творчество

Фотографии, сделанные Юрием Александровичем Андриановым, отличаются лиризмом и душевным отношением к природе. Такое ощущение, что он, запечатлевая чудные моменты люблинских пейзажей, признаётся в любви к этой необычной местности, где сохранилось таинство старины и во дворце Дурасова, и в старом парке с его могучими деревьями, и даже на зеркальной поверхности прудов ... – куда ни кинь взгляд, всё хочется запечатлеть на снимках.

Публикуемые фотографии убеждают: это – не ремесло, а творчество. Только человеку неравнодушному к родным местам удаётся передать на снимках покой и умиротворённость малой родины, её необычный характер. Спасибо Вам, Юрий Александрович, за Ваши снимки! Спасибо и за сохранение фотографий прежнего, давнего Люблино. Чувствуется, что Вам дорого, каким оно было и каким стало, а потому Вы бережно храните для потомков свидетельства неразрывной связи времён.





АНОНС МЕРОПРИЯТИЙ на май 2022 года

Что: выставка «Великая Победа»

Когда: с 6-го по 15 мая, с 10:00 до 22:00

Где: арт-фойе КЦ имени И. М. Астахова
Выставка творческих работ участников студий «Арсобалепо», «Вдохновение», «Аква-рель» под руководством В. В. Хохлова и «Ласточка» под руководством Н. П. Хохловой. Творческие работы участников студий посвящены теме борьбы с немецко-фашистскими захватчиками и Победе народов СССР в Великой Отечественной войне.
Вход свободный

**Что: XVI Всероссийская выставка-конкурс
стендовых моделей и миниатюры «День
Победы»**

Когда: с 7 мая по 25 июня, с 10:00 до 22:00

Где: выставочный зал КЦ имени И. М. Астахова

Ежегодная традиционная выставка-конкурс стендовых моделей и миниатюры, проводится и организуется совместно с Благотворительным фондом содействия реабилитации имени святого Пантелеймона, Культурным центром имени И. М. Астахова и Российским военно-историческим обществом в рамках проекта «Лига стендового моделирования». В ходе работы выставки планируется проведение мастер-классов моделистов и художников.
Вход свободный

Что: мастер-класс по графическому искусству

Когда: 13 мая, 16:00

Где: 3-й сектор, ул. Краснодарская, д. 21
Регистрация по телефону: 8 (495) 351-14-67

Что: Мастер-класс по актёрскому мастерству «Театр для каждого»

Когда: 13 мая, 19:00

Где: кабинет № 240 КЦ имени И. М. Астахова

Мастер-класс включает в себя упражнения по актёрскому мастерству, сценической речи, ораторскому искусству и сценическому движению.
Билеты на сайте <http://ccart.moscow>

Что: концерт «Ура, Победа!»

Когда: 14 мая, 15:00

Где: малый зал КЦ имени И. М. Астахова
Праздничная программа концерта из произведений военного и послевоенного периодов в исполнении ведущего творческого коллектива города Москвы, театра песни «Марьяинские соловьи».

Регистрация на мероприятие по телефону: 8 (495) 351-59-02

Что: джем-презентация летней творческой площадки «Арт-Лето»

Когда: 21 мая, 16:30

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!

Дорогие друзья, приближается конец учебного года, а это значит, что совсем скоро открывается наша Летняя творческая площадка «Арт-Лето»!

«Арт-Лето» — это творческие интенсивы, позволяющие проводить время летних каникул с пользой, пробовать что-то новое, расширять границы своей фантазии, находить новых друзей и просто весело отдыхать! За три года в нашей творческой семье провели своё лето уже более 450 ребят, многие остаются на два и даже три интенсива.

Летние творческие интенсивы «Арт-Лето» — это маленький шаг к большой мечте! Присоединяйтесь к нам, мы всегда будем рады видеть вас в нашей команде!

**Елена БАХТИНА, директор
Культурного центра
имени И. М. Астахова**

Где: арт-фойе КЦ имени И. М. Астахова

Во время джем-презентации зрители познакомятся со всеми педагогами и узнают изюминки работы каждого интенсива. Тим-лидеры творческой площадки «Арт-Лето» проведут для посетителей небольшую экскурсию по Культурному центру.

Вход свободный

Что: большой культурный марафон

Когда: 21 мая, 18:00

Где: концертно-театральный зал КЦ имени И. М. Астахова

Это масштабный концертный интенсив студий Культурного центра имени И. М. Астахова, ведущих творческих коллективов. В рамках мероприятия будут показаны лучшие концертные программы, номера-победители международных конкурсов.
Вход свободный

**Что: «Джазовый квартирник» Московского
молодёжного эстрадно-симфонического
оркестра имени Владимира Шикина**

Когда: 21 мая, 18:00

Где: малый зал КЦ имени И. М. Астахова
В программе концерта — джазовые и эстрадные композиции, музыка из кино и мюзиклов XX века, а также джазовые обработки всем известных классических произведений в интерпретации оркестра.
Вход свободный

Что: танцевальная вечеринка

Когда: 26 мая, 15:00

Где: арт-фойе КЦ имени И. М. Астахова
Ставшая популярной танцевальная вечеринка для людей старшего возраста и участников проекта «Московское долголетие» пройдёт в Культурном центре в традиционной форме: на ней будут петь артисты, приглашённые организатором программы.
Регистрация по телефону: 8 (495) 351-59-02

Что: спектакль «Огни большого города»

Когда: 28 мая, 18:00

Где: концертно-театральный зал КЦ имени И. М. Астахова
Спектакль по мотивам фильма Чарли Чаплина с участием ведущих артистов балета и артистов драматического театра.
Билеты на сайте <http://ccart.moscow>

**Что: концерт «Летай высоко» детского
хореографического ансамбля «Ритм»**

Когда: 29 мая, 17:00

Где: концертно-театральный зал КЦ имени И. М. Астахова
Зрители окупятся в прекрасный мир детского творчества. Перед публикой выступят победители конкурса детских работ «Идея». Дети станцуют номера собственного сочинения.
Билеты на сайте <http://ccart.moscow>

«АРТ-ЛЕТО» 2022



«Арт-Лето» — это место, где ваш ребёнок имеет возможность раскрыть свой творческий потенциал и индивидуальные способности. **Ни минуты для скуки! Миллион открытий и улыбок!**

Культурный центр имени И. М. Астахова реализовывает программу летних творческих интенсивов «Арт-Лето» для детей школьного возраста. Команда Культурного центра разработала уникальную авторскую программу, задача которой — помочь детям освоить новые интересные навыки, раскрыться творчески и просто весело провести время. Двухнедельные интенсивы построены по принципу совмещения развивающих и развлекательных практик.

Приглашаем детей и подростков от 7 до 14 лет на Летнюю творческую площадку с 01.06.2022 по 26.08.2022. Ребят ждут очень увлекательные направления!

Продолжительность смены — 10 рабочих дней:

01.06 — 17.06 (13 рабочих дней) — Современная хореография /Вокал/Театральное искусство

20.06.2022 — 01.07.2022 (10 рабочих дней) — Детская лаборатория комикса/ Вокал/ Детская медиа-школа «С первого дубля»

04.07.2022 — 15.07.2022 (10 рабочих дней) — Брейк-данс/ Театральное искусство

18.07.2022 — 29.07.2022 (10 рабочих дней) — Лаборатория креатива «Импульс творчества»

01.08.2022 — 12.08.2022 (10 рабочих дней) — Мультиакадемия/Стрит-Арт

15.08.2022 — 26.08.2022 (10 рабочих дней) — Брейк-данс/ Современная хореография

Участники «Арт-Лето» будут находиться на площадке по будням с 10.00 до 18.00 в тесной взаимосвязи с молодыми энергичными тим-лидерами и руководителями творческих направлений. В работе площадки предусматривается обеденный перерыв, чайные паузы.

Итогом каждого периода станет открытый групповой творческий проект, на котором все участники могут продемонстрировать полученные за эти две недели знания и навыки, поделиться своими достижениями с приглашёнными родственниками и друзьями.

Записаться на творческую площадку можно на сайте КЦ имени И. М. Астахова или в кабине № 152, телефон: 8 (495) 351-59-71.

Тариф «Вся смена» — 16400 р.* (по будням с 10:00 до 18:00, занятия с преподавателем по направлению, мастер-классы, игры, развивающие занятия).

Тариф «Пробуй себя» — 1800 р.* (1 полный день с 10:00 до 18:00 по любому направлению). *включен обед: 240 рублей/день.

Льготным категориям предоставляются скидки.

Скидки на ОДНО ЛЮБОЕ направление (ПРИ ЗАКЛЮЧЕНИИ ДОГОВОРА И ОПЛАТЕ): до 10 мая — 10 %.

Направление «СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ». Интенсив с «НеПросто Танцы» для тех, кто хочет научиться преобразовывать движения в танец и познать современную хореографию, постичь эстетику движения и огромное богатство танцевального и музыкального творчества. Физическая нагрузка на занятиях укрепляет здоровье и развивает координацию и ориентацию в пространстве. Участники научатся чувствовать своё тело, чтобы свободно двигаться под музыку!

Направление «ВОКАЛ». Вы узнаете о строении голосового аппарата, сможете отточить свою интонацию, познакомиться с различными приёмами звукоизвлечения, освоите некоторые вокальные техники, поработаете над распевками из различных современных вокальных методик, а затем, выбрав удобную для исполнения песню, разберёте её техническую и содержательную составляющие. Не забудьте

прихватить с собой на практические занятия свою активность и хорошее настроение!

Направление «ТЕАТРАЛЬНОЕ ИСКУССТВО». Хотите, чтобы ваш ребёнок начал уверенно отвечать на уроках в школе и у доски, научился формулировать свои мысли и раскрасил свою фантазию и воображение? Смена от театральной лаборатории «Zemo» — это то, что вы искали! Вас ждут: актёрское мастерство = эмоциональный интеллект, сценическая речь = логичное и последовательное высказывание, сценическое движение = физическое раскрепощение, постановка спектакля = внимание и концентрация. По окончании смены мы создаем мини-спектакль, где КАЖДЫЙ сможет проявить себя!

«ДЕТСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ КОМИКСА». «Что толку в книжке, если в ней нет ни картинок, ни разговоров?», — так рассуждала Алиса, любимая героиня Льюиса Кэрролла. Мы согласны с ней, книжки с картинками — это одно из самых замечательных изобретений человечества. А в комиксах картинки — самая важная часть! Мы не только изучим основные школы комиксов и разнообразные техники рисования, но и создадим собственную книгу. Придумаем самый захватывающий сюжет, создадим самых удивительных героев и вместе будем следить за их приключениями.

ДЕТСКАЯ МЕДИА-ШКОЛА «С ПЕРВОГО ДУБЛЯ». Мечтаешь снять свой видеоролик, но не знаешь, с чего начать? Нет оборудования, не уверен, что получится, никогда это не пробовал... Спокойно! Мы поможем проявить себя в видеомире! Записывайся на летний интенсив по медиа, где ты с нуля сможешь создать видеоролик и обязательно раскроешь свой талант! В программе: знакомство с медиа-сферой, создание сценария видеоролика, участие в съёмках (в качестве оператора, актёра, режиссёра), работа в кадре, тренинги и творческие мастер-классы. Давайте креативить вместе с нами!

Направление «БРЕЙК-ДАНС». Студия «Доберман» открывает новое направление — «Брейк-данс». Это олимпийский вид спорта, включающий в себя силовые трюки и пластику. С помощью этого танцевального мастерства дети учатся импровизировать, развивают творческое мышление, чувство ритма и формируют собственный стиль. Если хочешь двигаться в этом направлении, записывайся к нам! Давай вместе удивлять зрителей на любом танцполе!

Лаборатория креатива «ИМПУЛЬС ТВОРЧЕСТВА». Творческое пространство для детей и подростков, не боящихся смелых экспериментов и мечтающих о самореализации в различных видах искусства. Под руководством молодых и креативных наставников дети смогут попробовать себя в наиболее востребованных творческих направлениях: вокал, актёрское мастерство, современная хореография и режиссура. Обучаясь в лаборатории, вы узнаете, как работать над собой настоящим артистом, ведь он должен быть синтетическим (универсальным), от этого зависит его востребованность в будущем.

Направление «МУЛЬТАКАДЕМИЯ». Если вы мечтаете стать настоящим асом или попробовать себя в качестве мультипликатора, тогда вам точно к нам! В рамках курсов дети узнают историю возникновения анимации, как создавать и оживлять собственных персонажей, основываясь на принципах анимации, осваивают разнообразные техники мультипликации, снимают свои мультфильмы.

Направление «СТРИТ-АРТ». В рамках занятий студии «Стрит-арт» мы учим детей азам уличного искусства: изучаем разновидности и основные элементы граффити, пропорции и основы построения шрифта и различных предметов, учимся работать с цветом. На наших занятиях дети создают цветные стилизованные иллюстрации на различных темах.

СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ «Doberman dance». Приглашаем вас на интенсив студии «Doberman»! Хотите научиться круто танцевать в стиле Hip Hop, Popping, Locking? Тогда тебе точно к нам! Известные в танцевальном мире тренеры, профессионалы своего дела, своего стиля и направления! Позитивная атмосфера, качественная музыка и дружный коллектив! Раскрепости себя и своё тело! Почувствуй свободу движения и мыслей!

ВОКАЛЬНЫЙ КОНКУРС «СОЛО 01»

В этом году проходит VI вокальный конкурс «СОЛО 01», посвящённый Дню пожарной охраны Российской Федерации, который отмечается 30 апреля. Это совместное мероприятие МЧС ЮВАО города Москвы и Культурного центра имени И. М. Астахова, ставшее уже доброй традицией. Конкурс проходит в несколько этапов. 13 апреля в стенах Культурного центра состоялся полуфинал участников конкурса. В этом году членами жюри выступают: директор Культурного центра имени И. М. Астахова Елена Бахтина; начальник Управления ЮВАО Главного Управления МЧС России по г. Москве, полковник внутренней службы Николай Шестаков; оперная певица Ольга Шестакова: заслуженная артистка России, солистка дважды Краснознамённого ансамбля песни и пляски Российской армии имени А. В. Александрова Юстина; заслуженный артист России Александр Вершинин.

Все судьи единогласно отметили высокий вокальный уровень конкурсантов. Выбор финалистов оказался непростым: при 80 заявках в полуфинал прошёл 31 участник, а в финал — всего 10 в трёх возрастных категориях, от 7 до 22 лет. 27 апреля состоится концерт при участии финалистов этого года, победителей прошлого сезона, а также артистов Культурного центра. Отдельная номинация — «Приз зрительских симпатий». 26 апреля на сайте КЦ будут выложены видеозаписи номеров всех финалистов конкурса. Вы можете проголосовать за понравившегося участника до 16:00 27 апреля, приблизив тем самым его к победе в данной номинации.



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА ИМЕНИ Ф. М. ДОСТОЕВСКОГО»

НЕ БУДЕМ РАВНОДУШНЫМИ К СУДЬБЕ ОТЕЧЕСТВА!

Виссариону Белинскому принадлежат слова: «Патриотизм... доказывается не словом, а делом», которые прекрасно сочетаются с нашим взглядом на служение Родине и воспитание настоящих патриотов своей страны.

В школе имени Ф. М. Достоевского реализуется проект «Кадетский класс в московской школе», а также работает военно-патриотический клуб «Юнармия», которые ставят своей главной целью сохранение, воспитание и передачу духа

защитников Отчизны, молодых офицеров: сдача демонстрационного экзамена по военной подготовке. Этот рубеж успешно преодолен восьмым кадетским классом нашей школы. Экзамен состоялся на базе колледжа имени Героя Российской Федерации В. М. Максимчука.

Кадеты показали свои силы и знания по военной истории России (теоретическая часть), строевую подготовку, сдали экзамен на стрельбище, продемонстрировали сборку/разборку автомата на ско-



«Патриот. Спорт» и Московской городской общественной организации пенсионеров, ветеранов войны, труда, Вооружённых Сил и правоохранительных органов. На Поклонной горе, перед главным фасадом Центрального музея Великой Отечественной войны, семиклассники продемонстрировали выправку, чеканный шаг и строевые песни – такое достижение обязательно войдёт в портфолио учеников и станет одним из ярких воспоминаний о кадетском образовании.



Приобщение к культуре – также один из основополагающих маршрутов становления патриотической личности. Недавно наши юнармейцы и кадеты были на показе фильма Андрея Тарковского «Иваново



Николай Бурляев. Ребята не только познакомились с настоящей классикой кинематографа, а и получили мощный заряд энергии и патриотического настроения.

Хочется вспомнить о том, что во время весенних каникул юнармей-

граммам, а также отдыхали и знакомились с юнармейцами других регионов России. Полезный отдых – большое благо. Знания, полученные в Анапе, наши юнармейцы обязательно применят на практике, во время учёбы и сдачи экзаменов.



патриотизма не только учащимся школы, но и всему обществу.

В течение года кадеты и юнармейцы принимают участие в разнообразных мероприятиях, их основное число приходится на канун и

рост и время. Это был очень полезный для кадет опыт, который стал для них отправной точкой в череде многих будущих испытаний, и самое главное – то, что этот шаг был сделан уверенно!



дату Дня Победы – главного патриотического праздника в нашей стране.

В апреле – одно из самых значимых событий в жизни будущих

Весной наши кадеты и юнармейцы, в торжественной обстановке, приняли участие в конкурсе «Смотр строя и песни. Марш Победителям!» от Московского центра



детство», приуроченного к 90-летию режиссёра и 60-летию картины. Фильм представил исполнитель главной роли, народный артист Российской Федерации

цы нашей школы провели две недели в детском центре «Смена» в городе Анапе, где проходили обучение по дополнительным образовательным и воспитательным про-



Впереди нас ждёт День великой Победы. Будет ещё множество мероприятий, которые позволят нашим кадетам и юнармейцам убедительно продемонстрировать, что они с достоинством носят свою форму и являются настоящими патриотами своей страны.

**Я. Н. ЖУКОВ, директор
ГБОУ «Школа имени
Ф. М. Достоевского»**





ЗДОРОВЬЕ ДАЧНИКА

8 золотых правил безопасной работы на грядках

Май – время серьёзных нагрузок на садовом участке – работа на грядках в самом разгаре. Хочется и навести порядок на даче после зимы, и огород засеять, и шашлыками себя побаловать. Как всё успеть и не переутомиться, чтобы избежать усталости и травм?



Работа на даче – настоящее испытание для человеческого организма, ослабленного долгой зимой и недостаточной физической активностью. Как только потеплеет, многие едут на дачу, с огромным энтузиазмом хватаясь за лопату, чувствуя, что могут и горы свернуть. Но на самом деле всё происходит иначе – человеческий организм быстро устаёт, дачник испытывает боль в пояснице, коленях и теряет весь свой первоначальный азарт и бодрое настроение. Как распределить физическую нагрузку грамотно, чтобы и поработать, и отдохнуть как следует, и здоровье при этом не подорвать?

1. Перенесите часть работ на лето

Ранней весной, когда в воздухе начинают витать «пары» дачной ауры, все огородники рвутся на садовый участок – расчищают территорию от мусора, затевают генеральную уборку дома, проводят инспекцию теплиц, готовят грядки к предстоящим посевам. Весь комплекс дачных работ, которые вы пытаетесь переделать как можно быстрее, может серьёзно навредить здоровью. Поэтому умерьте свой пыл и, даже если чувствуете бешеный прилив энергии, отложите самые масштабные и не очень срочные дела на начало лета. Так вы сэкономите силы и сохраните здоровье – а оно вам перед началом дачного сезона очень пригодится.

2. Чередуйте работу и отдых

Успеть всё и сразу – такую цель ставит перед собой увлечённый дачник, приезжая на свой участок весной. Столько всего нужно сделать! Наверное, на трудовые подвиги вдохновляет свежий воздух, каждый глоток которого придаёт бодрости и сил. Кажется – всё вам по плечу. И, начав какую-то работу, вы втягиваетесь и уже не можете остановиться. Слишком долго в таком режиме нетренированный человек выдерживать не может. Усталость быстро даст о себе знать. Поэтому оптимально каждый час устраивать небольшие перерывы на 10-15 минут. Причём касается это не только людей пожилого возраста. В коротком отдыхе нуждаются и молодые. Отвлечитесь на время от тяжёлой работы по копанию земли. Расслабьтесь и полюбите тишину с закрытыми глазами. После такого перерыва вы почувствуете бодрость, хорошее настроение и лёгкость во всем теле. И сил заметно прибавится, вот увидите.

3. Работайте в правильной позе

Особенно это касается пенсионеров и людей с повышенным артериальным давлением (гипертоников). Рыхла и высадка рассады требуют определённых усилий и сноровки. А также знаменитой «позы дачника», ставшей объектом множества шуток. Если долгое время работать, сложившись буквально пополам, а потом разогнуться, это может вызвать перепад давления и, как следствие, сильное головокружение, вплоть до обморока.

Согнутая поза с опущенной вниз головой опасна и другими осложнениями – от мелких кровоизлияний в глаз и потери сознания до инсульта. Поза на корточках вызывает нарушение кровообращения и тоже может провоцировать скачки давления. К тому же, в таком положении нагрузка подвергается коленные и тазобедренные суставы, риск их травмирования в разы возрастает.

При прополке основная нагрузка приходится на позвоночник. Он прогибается неестественным образом, и спина округляется напоподобие колеса. Это ведёт к развитию радикулита и остеохондроза, которые проявляются острой болью, а то и полной нетрудоспособностью.

Как работать на даче, чтобы не сорвать спину, и что делать, если спина заболела?

Оптимальный выход – использовать для работы в огороде наколенники, в которых удобно встать на специальную скамейку с поручнями для рук. Перевернув такое приспособление, его легко трансформировать в стульчик для отдыха. Если нет такой скамейки и наколенников, можно взять любую плотную подстилку или коврик. Только ни в коем случае не стойте на коленях на холодной и влажной земле – так можно заработать воспаление сустава.

4. В жару оставайтесь в тени

Погода на май во многих регионах прогнозируется сухой, тёплой, а местами даже жаркой. Помните, что оставаться на солнце долгое время опасно для здоровья, только если над вашими любимыми грядками не натянут тент. В весеннее время солнце очень активное, поэтому легко получить солнечный ожог. Чтобы не обгорели шея, лицо и руки, обязательно пользуйтесь солнцезащитным кремом с фактором SPF-25 и выше. Защищайте голову шляпой с широкими полями и пейте больше воды. А всю основную работу на грядках под ярким солнцем лучше перенести на раннее утро или вечер.

5. Надевайте перчатки

Об этой мере предосторожности мы часто забываем, когда берём в руки лопату, секатор или другие садовые инструменты. А между тем, кожа на руках после зимы ещё недостаточно огрубела, и потому при работе без матерчатых перчаток на ладонях возникают волдыри и даже кровавые мозоли. Чтобы этого не произошло – не переусердствуйте и всегда держите под рукой дачную аптечку со средствами первой помощи от ран и порезов.

6. Переносите тяжести грамотно

Речь, прежде всего, о вёдрах с травой, мусором или компостом, которые мы, как правило, поднимаем и переносим неправильно. Подобная «силовая» нагрузка может вызвать мышечные спазмы, защемление нервных окончаний, проще говоря – сильную боль в спине или шее. Распределите нагрузку по подъёму тяжестей на обе руки. Держите тяжёлый предмет на уровне груди. Поднимая ведро с золой или торфом, сгибайте не спину, а ноги в коленях. Присядьте над ведром, возьмите в руки и только после этого разогните ноги и поднимите его. Но лучше все-таки для переноса мешков с мульчей, сбора прошлогодней листвы или срезанных веток и скошенной травы воспользоваться садовой тачкой.

7. Выполняйте работу по силам

Работа в саду и огороде признана одной из самых полезных форм физической активности. Рыхла и удобрение гряд, прополка сорняков, посадка рассады, толкание тачки, работа с газонокосилкой и даже обычными граблями обеспечивают тренировку всего тела. Укрепляются мышцы, в том числе сердечная, после работы на свежем воздухе улучшаются сон, пищеварение, снижается уровень холестерина. Имунная система лучше защищает организм от болезней.

Вместо суетливой беготни по участку в стремлении везде навести порядок, всё разом вскопать и посеять, а потом ...упасть от усталости, делайте только то, что вы можете. В конце концов, зачем вам плантация картошки, если её можно купить в магазине или на рынке. Не превращайте огородничество в огородоманию, когда уже и силы на исходе, и дача не в радость. Врачи рекомендуют проводить на грядках не более пяти-шести часов в день (2-3 часа до обеда и столько же – после), тогда вы почувствуете целебный эффект умеренной нагрузки.

8. Лечение и профилактика

Давайте назовём заболевания, с которыми может столкнуться активный дачник весной. Это: боль в спине, боль в шее, воспаление коленных суставов, воспаление тазобедренных суставов, гипертония, остеохондроз, различные травмы, радикулит.

Согласитесь, довольно внушительный список. Что делать, если всё же Вы столкнулись с данными недугами?

При болях в спине чаще всего назначают диклофенак в таблетках или средства локального применения (крем, гель), содержащие кетопрофен, диклофенак или ибупрофен. Иногда назначаются свечи обезболивающие. При болях в спине в состав свечей обычно входит диклофенак. Эффект такой же, как у таблеток, но меньше страдает слизистая оболочка желудка при длительном лечении.

Хорошим способом нормализации состояния человека является массаж. Он способствует расслаблению мышц и декомпрессии нервных корешков.

Лечебная гимнастика позволяет укрепить мышцы спины и снизить нагрузку на позвоночник. В долгосрочной перспективе (через несколько месяцев) это приведёт к уменьшению выраженности боли.

Действительный помощник – физиотерапия: магнитное поле, ультразвуковые волны, электрический ток заданной силы способствуют снижению выраженности боли в спине. Все обезболивающие средства токсичны для желудка и кишечника. Поэтому наилучшим вариантом при хронической боли будет комбинация медикаментозного лечения с другими методами, в том числе с физиотерапевтическими аппаратами. Это аппарат нервно-мышечной стимуляции «Меркурий», аппарат ультразвуковой терапии «Дельта Комби», электростимулятор нервно-мышечной системы органов малого таза «Феникс».

Воспаление коленных и тазобедренных суставов

Воспаление связано с артритом, а коксартроз (артрит тазобедренного сустава) – это опасное заболевание, при котором необходимо обратиться к врачу, который, скорее всего, выпишет медикаменты и посоветует физиотерапевтический кабинет. Чтобы сэкономить на дорогостоящем лечении и избавиться от зависимости от врачей и физиотерапевтических кабинетов, можно использовать портативные аппараты для домашнего лечения. Обратите внимание: «Вега Плюс» и «Дельта Комби» – образцы современных разработок в области аппаратной медицины. Эти устройства работают на ключевых принципах физиотерапевтического воздействия:

ультразвук стимулирует микроциркуляцию крови и обмен веществ, способствует усиленному питанию поражённого сустава и регенерации некротизированных участков;

электронейростимуляция способствует восстановлению поражённых нервных волокон, за счёт чего снижается болевой синдром в воспалённом тазобедренном суставе;

магнитное поле воздействует на костные и хрящевые ткани на клеточном уровне, стимулируя процесс регенерации.

Используйте: аппарат нервно-мышечной стимуляции «Меркурий», аппарат ультразвуковой терапии «Дельта Комби», электростимулятор нервно-мышечной системы органов малого таза «Феникс» и аппарат магнитотерапии «Вега Плюс»!



Гипертоническая болезнь требует постоянного лечения. Не так страшно повышенное артериальное давление, как его последствия. Наиболее грозными осложнениями гиперто-

нии остаются: атеросклероз, инфаркт миокарда, геморрагический инсульт, почечная недостаточность на фоне нефропатии, нарушение зрения. Именно поэтому комплексное лечение гипертонической болезни является одной из первоочередных задач. Помимо модификации образа жизни, ограничения кухонной соли в ежедневном меню и приёма соответствующих медикаментов, на артериальное давление можно влиять с помощью физиотерапевтических аппаратов. К таковым относятся: прибор нервно-мышечной стимуляции «Меркурий», аппарат магнитотерапии «Вега Плюс». Они являются отличными помощниками в борьбе со стойкой гипертонией и способствуют повышению эффективности базовой медикаментозной терапии. Однако это оправдано только при первой и второй степени гипертонии. Физиотерапия не показана при тяжёлой гипертонии.

При травмах вначале актуальными будут режимы обезболивания, а также методы, направленные на улучшение микроциркуляции и снижение отека. В данном случае используются режимы ЧЭНС АНМС «Меркурий». После купирования острой боли, на первый план выходят меры профилактики тугоподвижности в суставах и образования грубых рубцов. В данном периоде, как для сращения кости, так и для улучшения питания сухожильной и мышечной ткани, необходима микроподвижность, обеспечить которую помогут режимы МАССАЖ и ЭМС АНМС «Меркурий».

Радикулит. Нервные окончания, подверженные этой патологии, могут располагаться в любой части тела: поясница, крупные суставы, грудная клетка. Пациенты с выраженным радикулитом не могут самостоятельно разогнуться, одеться, выполнить простые движения. Учитывая, что среди них достаточно много людей 35-55 лет, ведущих активный образ жизни, работающих, радикулит или плексит становятся настоящей проблемой. Воспаление нервных окончаний в подавляющем большинстве случаев медикаментозно лечат нестероидными противовоспалительными препаратами. Назначают таблетки, уколы, мази, но они приносят кратковременное облегчение. К тому же у НПВС есть огромное количество побочных эффектов: от развития язвы желудка до патологии системы крови. При низкой эффективности консервативного лечения у пациентов остаётся один выход – операция.

Чтобы увеличить объём движений, повысить лечебное действие таблеток, врачи рекомендуют физиотерапию, занятия лечебной физкультурой, санаторное лечение, но где на них найти время и деньги? Есть простой и эффективный способ: проводить сеансы физиотерапии на дому, самостоятельно. Ограничение движений, выраженные боли при малейшем напряжении, смена погоды, отравляющие жизнь, станут меньше, если регулярно проводить физиотерапевтические процедуры. Для этого созданы портативные аппараты, снабжённые подробной инструкцией по применению, пользоваться которыми могут люди без медицинского образования: аппарат нервно-мышечной стимуляции «Меркурий», аппарат ультразвуковой терапии «Дельта Комби», электростимулятор нервно-мышечной системы органов малого таза «Феникс».

Работа на грядках должна приносить радость, а не быть источником проблем со здоровьем. Если уж и заниматься любимым огородом и садом, то только ради выращивания первой весенней зелени и цветов на клумбе, ради сбора ягод и урожая огурцов, которые вы вырастили своими руками, а не для того, чтобы установить новый мировой рекорд по непрерывной работе лопатой.

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: дополнительную гарантию на 1 год; бесплатную доставку по всей России; скидки на дальнейшие покупки; бесплатные консультации специалиста! Решение проблем клиента, связанных со здоровьем, — это приоритетная задача компании «СТЛ»!

Имеются противопоказания. При необходимости проконсультируйтесь со специалистом.

Источник: <https://www.ogorod.ru/ru/main/useful/15024/Zdorovje-dachnika-7-zolotyh-pravil-bezopasnoj-raboty-na-grjadjkah.htm>



ГЕРОИ ВОЕННЫХ ЛЕТ

Совсем скоро мы будем отмечать 77-ю годовщину Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов. 9 мая – день окончания самой трагической и кровопролитной войны прошлого столетия – является одним из дней воинской славы России, объединяющим всех нас общим чувством гордости за доблесть и героизм предков, независимо от того, сражались ли они за Победу на фронтах или ковали её в цехах.

В России нет людей, у кого бы родственников, близких или дальних, не коснулись обжигающие горем и страданиями, тяжким трудом и страшными испытаниями военные годы. В мегаполисах и маленьких деревнях, за тысячи километров друг от друга, в каждом доме в семейных альбомах и старых заветных шкатулках хранятся письма и документы, памятные вещи и дорожные сердцам фотографии – живые свидетели и спутники жизни давно ушедших наших родных и близких, чьи судьбы жестоко перечеркнула война. На их долю выпали суровые испытания, но они выдержали, выстояли и победили. Они подарили нам возможность жить под мирным небом и заплатить за это неимоверную цену. Мы знаем об их подвигах, помним их истории, рассказываем о них своим детям. В РОО «ФЛЕНА» у каждого сотрудника и каждого приходящего на занятия также хранятся в семьях и передаются из поколения в поколение военные истории дедов и прадедов, отстоявших ради будущих поколений свободу и независимость.

Прадедуска Флэны Морозовой, Морозов Иван Иванович, к началу войны уже несколько лет работал на легендарном заводе «Динамо» в Москве. Ещё в мирное время он окончил ФЗУ по специальности «слесарь-инструментальщик». За высокий профессионализм и ответ-

ко одна запись о месте работы. В 1953 году он получил личное приглашение на парад 7 ноября на Красной площади – простой рабочий, удостоившийся, как признания своего трудового подвига, чести присутствовать на самом главном параде страны.

Прапрадед Антона Единака – Андрей Васильевич Дорожкин в первые дни войны воевал на границе с Белоруссией, где был тяжело ранен и погиб. По сведениям из архива, он захоронен в братской могиле и найти точное место его захоронения родным так и не удалось. И теперь, принося цветы к могилам неизвестных солдат, они вспоминают и Андрея Васильевича



Дорожкина, отдавшего жизнь за будущее поколение.

Прапрабабушка и прапрадедуска Антона – Анна и Митрофан Антиманюк были учителями и жили со своими четырьмя детьми в деревне Новониколаевка в Одесской области. Осенью 1941 года

«ское» происхождение. Для большей безопасности девочку зарегистрировали в документах старшей дочери Антиманюков Елены как её

ребёнка. Односельчане поверили в эту легенду, поскольку до войны Елена училась в городе, о её личной жизни почти ничего не было известно.

В один из вечеров в дом пришёл пьяный немецкий офицер, которому что-то показалось подозрительным, и повёл Анну с детьми на расстрел. Было темно, шёл сильный дождь. Когда они проходили мимо оврага, Анна столкнула в него детей, и они убежали, а Анну офицер почему-то отпустил. Дети всю ночь прятались в кукурузном поле, а под утро тихонько вернулись домой. Раиса прожила у своих спасителей вплоть до марта 1945 года, когда Наум Яковлевич вернулся с фронта и забрал дочь. Каким-то чудом им удалось пережить войну, и семья воссоединилась. Рая выросла, вышла замуж и родила дочку, которую назвала Анной в честь своей спасительницы. Сейчас Резницкие проживают в Австралии в г. Мельбурне, но на протяжении многих лет эти две семьи не теряли связи и до сих пор поддерживают тёплые отношения. А в мае 1997 года Анне и Митрофану Антиманюк в Израиле было присвоено почётное звание «Праведник народов мира». Оно даётся тем, кто, рискуя своей жизнью, спасал или помогал спастись евреям, оказавшимся на территории, занятой нацистами, в период Холокоста. Это звание – синоним чести, победы добра над силами зла. Имена Анны и Митрофана увековечены в мемориальном комплексе истории Холокоста «Яд ва-Шем» на Горе Памяти в Иерусалиме.

Оба прадеда Петра Чехомова сполна испытали на себе все тяготы военных лет. **Пётр Игнатьевич Богданчиков**, 1906 года рождения, урождённый казак Оренбургской

области. Призван в армию в 1942-м, будучи рядовым, воевал на Ленинградском фронте. В 1942 г. награждён орденом Отечественной войны II степени, в 1944 г. – медалью «За отвагу» – за то, что сумел вынести с поля боя 16 раненых (!), в 1987 г. – орденом Отечественной войны I степени. В 1944 г. дважды был ранен и после выздоровления мобилизован.

Второй прадед, **Александр Иванович Веденеев**, кадровый военный. Обслуживал и ремонтировал военные самолёты. Своим нелёгким трудом помогал нашим лётчикам приближать Победу. Награждён во время войны орденом Ленина, орденом Боевого Красного Знамени, орденом Отечественной войны II степени, медалью «За победу над Германией». Бабушка, **Антонида Африкановна Чехомова**, 1929 г. р. (г. Полевской Свердловской обл.), с 13 лет работала на оборонном заводе.



В истории семьи **Ивана Глаголева** есть труженики тыла – прабабушки **Клавдия Николаевна Волкова** и **Вера Николаевна Отдельнова**. Детские годы они провели в городе-герое Туле, где их застала война. Тогда вся страна помогала фронту,



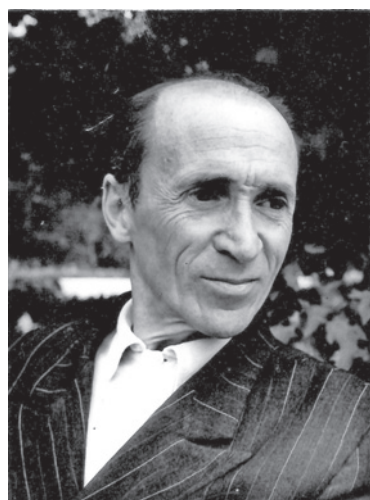
и эта семья не стала исключением. Первой на военный завод ушла работать Вера. 14-летняя девушка стояла у станка с семи утра до семи вечера, зарабатывая карточки на питание и внося свой посильный вклад в Победу. Через полгода на тот же завод пришла Клава. Ростом она была невысокая, из-за этого её не хотели брать. Однако характер у девушки оказался настойчивым: она добилась того, что её взяли на работу. В 2011 году Клавдия Николаевна Волкова с чувством гордости получила от губернатора Тульской области В. С. Груздева удостоверение ветерана Великой Отечественной войны, а также памятную медаль в честь 70-летия обороны Тулы и начала контрнаступления под Москвой. Обе прабабушки проработали на заводе с 1943-го по 1945 год.

Прадедуска **Николай Васильевич Глаголев** – участник Великой Отечественной войны. Был пулемётчиком 61-го стрелкового полка, в котором прослужил до Победы. В мирное время увлекался охотой и голубями. Его младшая дочь, Татьяна Николаевна Глаголева, неоднократно принимала участие в шествиях памяти и акции «Бессмертный полк».

В нашей стране нет ни одной семьи, которой бы не коснулась эта война. Нет ни одной семьи, в которой бы не хранились и не передавались из поколения в поколение такие личные, дорогие и бесценные воспоминания военных лет.

Память о бессмертных подвигах героев жива и будет жить всегда. Мы благодарим семьи **Морозовых, Единак, Чехомовых, Глаголевых** за то, что они поделились с читателями своими историями и предоставили фотографии из семейных архивов.

Татьяна МАЙОРИНА



ственное отношение к работе получил право иметь личное клеймо, качество его работы всегда было настолько надёжным, что выходящие из его рук изделия никогда не проверялись отделом технического контроля. В 18 лет, оставшись без родителей, Ваня Морозов взял на себя и ответственность за воспитание осиротевших младших брата и сестру, а в годы войны, имея уже собственных двоих детей, фактически воспитывал и содержал четверых ребят. Военные часто брали молодого специалиста на полигон для проверки работы миномётов и, зная о его семейной истории, нередко подкармливали и давали с собой продукты. Иван Иванович проработал на заводе 30 лет, в трудовой книжке у него толь-

ко уже оккупированную румынскими войсками деревню приехал мужчина с пятилетней дочерью Раисой. Мужчина носил русскую фамилию. Подружившись с семьёй сельских учителей, мужчина признался, что он – еврей и что его настоящее имя и фамилия – Наум Резницкий, он с ребёнком покинул оккупированную Одессу после того, как почти все их родственники были убиты. Резницкий мечтал отомстить за смерть своих родных, но понимал, что шанс перейти линию фронта с маленькой девочкой очень невысок. Прабабушка предложила спрятать Раю в своём доме до окончания войны. Опасаясь предательства, они обратились к местному священнику, который крестил ребёнка и подтвердил его «арий-

«ВЕСТИ ЛЮБЛИНО»

Информационная газета для жителей и предприятий района Люблино. № 4, апрель 2022 г.
Учредитель и издатель – ООО «Деловой ритм», издатель районных газет (с июня 2019 г. – ИП Колесник И. Д.)
Адрес редакции: г. Москва, ул. Суздальская, д. 26, к. 2
Главный редактор Татьяна Колесник

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

Юрист редакции газеты – А. С. Богданов,
е-mail: delritm@mail.ru
Отпечатано в АО «Красная Звезда»
125284 г. Москва, Хорошёвское шоссе, 38
kr_zvezda@mail.ru
Объём 2 п. л. Тираж 998 экз. Заказ № 2070-2022
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 25 апреля 2022 г. в 14:00
Выход в свет 26 апреля 2022 г. в 9:00, доставка тиража: 10:00–11:00
Следующий номер выйдет 24 мая 2022 г.