

№ 10 (86), онтябрь 2023 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ И ПРЕДПРИЯТИЙ РАЙОНА ЛЮБЛИНО

Енаступающим Днём народного единства, дорогие другья!

РОО «Мария плюс»

ОБЪЕДИНЯИТЕСЬ!

В нашем районе есть организация, которая уже 30 лет объединяет семьи, объединяет людей, объединяет сердца, это РОО «Мария

Когда-то (это было уже давно) родители из семей с детьми-инвалидами объединились в организацию, чтобы поддержать друг друга. По прошествии многих лет к ним присоединились и многодетные семьи, и семьи с одним родителем, и просто люди, которые познакомились с организацией и решили действовать вместе с ней, сообща. Со временем стала важна именно идея единения, идея взаимопомощи, поддержки, даже в самых трудных жизненных ситуациях. Где-то поддержат словом, где-то – делом,

идея единения, а сердце организации – у нас, в Люблино.

Мы не раз писали про дела РОО «Мария плюс». Это акции взаимопомощи, фестивали, праздники, мастер-классы, совместные прогулки и походы. Даже в пандемию, когда все сидели дома, волонтёры организации проводили онлайнбеседы о здоровье, мастер-классы с детьми и взрослыми, а семьям с детьми-инвалидами и просто находящимся в трудной жизненной ситуации развозили продуктовые



где-то - вещами, главное - идея взаимопомощи.

В 1998 году был организован координационный Совет таких организаций по Юго-Восточному округу. сюда вошли НКО районов Марьино. Печатники. Текстильшики. Лефортово, Кузьминки и других. Это тоже

Всё это потому, что у всех участников РОО «Мария плюс» большие и открытые сердца. На примере этой организации, в преддверии Дня народного единства хочется сказать: объединяйтесь! С праздником вас, дорогие люблинцы! С Днём народного единства!

10 октября ученики люблинской школы № 1186 приняли участие в премьере драмы-притчи «Сөннәтче бабай» на сцене «Москонцерт Холла». Вместе с профессиональными артистами ре деревенских детей, участвующих в народном празднике. Спектакль о

простом деревенском дедушке. который очень любит своё дело и готов отдать душу за свой народ. И своей любовью воспитывает уважение к традициям у молодого поко-**Т** языке с синхронным переводом на русский.



Примите пожелания

НА ПОРОГЕ ПРАЗДНИКА



А. П. БИРЮКОВ. глава управы района Люблино

Единство - это то, что необходимо всем нам. Чтобы побеждать, развивать страну, крепить её могущество. Особенно важно единство ради сохранения территориальной целостности России. История свидетельствует: именно народное единство - ключ к решению возникающих проблем. Сейчас, когда в некоторых головах хаос, хотелось бы больше внимания уделять принципиальной жизненной позиции (особенно молодых), чтобы не вносить «трещины» в основание общества, его единство. В преддверие большого праздника пожелаем всем быть крепче духом, верить в Россию, её будущее. Счастья вам и здоровья, дорогие люблинцы!



Р. Х. БАГАУТДИНОВ, глава муниципального округа Люблино

Дорогие друзья!

Мы рады объявить о том, что совсем скоро начнутся XIII Международные Достоевские чтения. Тема чтений: «Значение творчества Ф. М. Достоевского в культуре XIX-XXI веков».

Мы приглашаем к участию обучающихся всех возрастов российских и зарубежных образовательных учреждений, а также преподавателей.

КОНКУРСЫ ХІІІ МЕЖДУНАРОДНЫХ ДОСТОЕВСКИХ



«ЛЕЙТМОТИВ» - конкурс научноисследовательских работ по филологии (литература, русский язык) «ЗЕРКАЛО ЖИЗНИ» - конкурс научно-исследовательских работ по

«ЖИВОЕ ПЕРО» - конкурс литературного творчества (поэзия, про-

«ДОСТОЕВСКИЙ И МЫ» - конкурс проектной деятельности

«ВОЛШЕБНАЯ СИЛА СЛОВА» конкурс театрального (художественного) исполнения и выразительного чтения произведений

«ГАЛЕРЕЯ ИЗЯЩНОГО ИСКУС-СТВА» – конкурс изобразительного искусства (живопись, рисунок, скульптура)

«МАСТЕРСКАЯ ТЕАТРАЛЬНОГО ИСКУССТВА» - конкурс театральных и сценических постановок

Заявки на участие в конкурсах Чтений принимаются до 10 ноября 2023 года.

Подробную информацию о сроках проведения Чтений, регламенте конкурсов, требованиях к работам и формы для подачи заявок на участие вы найдёте на официальном

сайте школы имени Достоевского: https://shkid.mskobr.ru/articles/4192

В качестве жюри конкурсов выступят всемирно известные филологи, историки, журналисты, писатели, учёные и исследователи широкого круга направлений.

Мы ждём ваших заявок и приглашаем к участию всех желающих!

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



№ 10 (86), онтябрь 2023 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ И ПРЕДПРИЯТИЙ РАЙОНА ЛЮБЛИНО

С наступающим Днём народного единства, дорогие другья!

РОО «Мария плюс»

ОБЪЕДИНЯИТЕСЬ!

В нашем районе есть организация, которая уже 30 лет объединяет семьи, объединяет людей, объединяет сердца, это РОО «Мария

Когда-то (это было уже давно) родители из семей с детьми-инвалидами объединились в организацию, чтобы поддержать друг друга. По прошествии многих лет к ним присоединились и многодетные семьи, и семьи с одним родителем, и просто люди, которые познакомились с организацией и решили действовать вместе с ней, сообща. Со временем стала важна именно идея единения, идея взаимопомощи, поддержки, даже в самых трудных жизненных ситуациях. Где-то поддержат словом, где-то – делом,

идея единения, а сердце организации – у нас, в Люблино.

Мы не раз писали про дела РОО «Мария плюс». Это акции взаимопомощи, фестивали, праздники, мастер-классы, совместные прогулки и походы. Даже в пандемию, когда все сидели дома, волонтёры организации проводили онлайнбеседы о здоровье, мастер-классы с детьми и взрослыми, а семьям с детьми-инвалидами и просто находящимся в трудной жизненной ситуации развозили продуктовые



где-то - вещами, главное - идея взаимопомощи.

В 1998 году был организован координационный Совет таких организаций по Юго-Восточному округу, сюда вошли НКО районов Марьино. Печатники. Текстильшики. Лефортово, Кузьминки и других. Это тоже

Всё это потому, что у всех участников РОО «Мария плюс» большие и открытые сердца. На примере этой организации, в преддверии Дня народного единства хочется сказать: объединяйтесь! С праздником вас, дорогие люблинцы! С Днём народного единства!

10 октября ученики люблинской школы № 1186 приняли участие в премьере драмы-притчи «Сөннәтче бабай» на сцене «Москонцерт Холла». Вместе с профессиональными артистами ре деревенских детей, участвующих в народном празднике. Спектакль о

простом деревенском дедушке. который очень любит своё дело и готов отдать душу за свой народ. И своей любовью воспитывает уважение к традициям у молодого поко-**Т** языке с синхронным переводом на русский.



Примите пожелания

НА ПОРОГЕ ПРАЗДНИКА



А. П. БИРЮКОВ. глава управы района Люблино

Единство - это то, что необходимо всем нам. Чтобы побеждать, развивать страну, крепить её могущество. Особенно важно единство ради сохранения территориальной целостности России. История свидетельствует: именно народное единство - ключ к решению возникающих проблем. Сейчас, когда в некоторых головах хаос, хотелось бы больше внимания уделять принципиальной жизненной позиции (особенно молодых), чтобы не вносить «трещины» в основание общества, его единство. В преддверие большого праздника пожелаем всем быть крепче духом, верить в Россию, её будущее. Счастья вам и здоровья, дорогие люблинцы!



Р. Х. БАГАУТДИНОВ, глава муниципального округа Люблино

Дорогие друзья!

Мы рады объявить о том, что совсем скоро начнутся XIII Международные Достоевские чтения. Тема чтений: «Значение творчества Ф. М. Достоевского в культуре XIX-XXI веков».

Мы приглашаем к участию обучающихся всех возрастов российских и зарубежных образовательных учреждений, а также преподавателей.

КОНКУРСЫ ХІІІ МЕЖДУНАРОДНЫХ ДОСТОЕВСКИХ



«ЛЕЙТМОТИВ» - конкурс научноисследовательских работ по филологии (литература, русский язык) «ЗЕРКАЛО ЖИЗНИ» - конкурс научно-исследовательских работ по

«ЖИВОЕ ПЕРО» - конкурс литературного творчества (поэзия, про-

«ДОСТОЕВСКИЙ И МЫ» - конкурс проектной деятельности

«ВОЛШЕБНАЯ СИЛА СЛОВА» конкурс театрального (художественного) исполнения и выразительного чтения произведений

«ГАЛЕРЕЯ ИЗЯЩНОГО ИСКУС-СТВА» – конкурс изобразительного искусства (живопись, рисунок, скульптура)

«МАСТЕРСКАЯ ТЕАТРАЛЬНОГО ИСКУССТВА» - конкурс театральных и сценических постановок

Заявки на участие в конкурсах Чтений принимаются до 10 ноября 2023 года.

Подробную информацию о сроках проведения Чтений, регламенте конкурсов, требованиях к работам и формы для подачи заявок на участие вы найдёте на официальном

сайте школы имени Достоевского: https://shkid.mskobr.ru/articles/4192

В качестве жюри конкурсов выступят всемирно известные филологи, историки, журналисты, писатели, учёные и исследователи широкого круга направлений.

Мы ждём ваших заявок и приглашаем к участию всех желающих!

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

НОВОСТИ СОВЕТА ДЕПУТАТОВ

1 октября - День пожилого человека

ТРОГАТЕЛЬНО И ДУШЕВНО

1 октября в школе № 2010 имени Героя Советского Союза М. П. Судакова состоялся большой концерт, посвящённый Дню пожилого человека. Среди приглашённых гостей – депутаты муниципального округа Люблино Лариса Сергеевна Кутузова, Татьяна Владимировна Соловьёва и председатель Совета ветеранов района Валентина Леонтьевна Сидоренко.

«За Вашими плечами большая жизнь. Вы являете собой живую связь времён и поколений. Ваши знания и богатейший опыт особенно важны в современных условиях, когда наряду с инициативой молодых требуется жизненная мудрость старших», – отметила муниципальный депутат Л. С. Кутузова. «От всего сердца желаю вам крепкого здоровья и активного долголетия, душевного тепла и счастья! Пусть



в ваших домах царят благополучие, мир и любовь!», – пожелала муниципальный депутат Т. В. Соловьё-

Школьники приготовили прекрасные концертные номера и вкусные подарки. Мероприятие получилось очень трогательным и душевным.

ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ ПРАЗДНИК



Что такое День пожилого человека? Это День мудрости, человечности, непроходящего жизнелюбия. умения делиться опытом. Именно такие люди – опытные, надёжные,

логическом центре «Люблино» на мероприятие, посвящённое чудесному празднику старшего поколения

На празднике присутствовали почётные гости: глава управы района Люблино Алексей Петрович Бирюков, заместитель главы управы Александр Викторович Ачкасов, муниципальные депутаты Елизавета Константиновна Чиркова, Юрий Александрович Андрианов, Виктор Николаевич Суродин. Для всех и каждого прозвучали тёплые слова от директора и сотрудников Центра, представителей управы и Совета депутатов. В волнующей атмосфере в качестве подарка был показан спектакль. Праздник получился замечательный!

епроходящего жизнелюбия, заслуженные собрались в Геронто-

Поздравили с юбилеем ДЕРЗАЙ И ВДОХНОВЛЯЙ, ШКОЛА!

ГБОУ Москвы «Школа № 2010 имени Героя Советского Союза М. П. Судакова» торжественно отметила свою юбилейную дату — 20-летие со дня создания. Поздравить учеников и учителей пришли: глава муниципального округа Люблино Руслан Харисович Багаутдинов, муниципальные депутаты Юрий Александрович Андрианов, Лариса Сергеевна Кутузова, Николай Николаевич Зюзин, Евгений Иванович Тимонин. С юбилеем педагогический коллектив поздравляли общественные организации, друзья и, конечно, учащиеся школы, вос-





питанники дошкольного звена, родители, ветераны педагогического труда, а также выпускники прежних лет.

Юбилейное праздничное мероприятие получилось ярким, насыщенным и разнообразным по форме и содержанию. Все гости желали творческих взлётов, покорения крутых вершин, неизменного успеха, а также продолжать успешную воспитательную работу, основанную на военно-патриотических, культурных и нравственных традициях.

От всей души Совет депутатов желает школе № 2010 новых достижений! К сказанному добавим, что возглавляет передовое образовательное учреждение Татьяна Евгеньевна Бронзес, депутат Совета депутатов муниципального округа Люблино.

От души

НЕТ ЖИЗНИ БЕЗ ТЕАТРА!

В школе № 2121 имени Маршала Советского Союза С. К. Куркоткина (директор ГБОУ — Елизавета Константиновна Чиркова, депутат Совета депутатов муниципального округа Люблино) успешно работают три театра: «ПРОДОЛЖЕНИЕ» — в ШК-3, «БЕЗНАЗВАНИЯ» — в ШК-4 и 5 и «ЗОЛОТАЯ МАСКА» в ШК-2.

Каждый из театров имеет свою историю, своё творческое лицо, свой репертуар и своего зрителя. Но у них есть одно объединяющее

начало — ими руководят талантливые педагоги с собственным видением того, каким должен быть школьный театр. Это — Надежда Анатольевна Буеверова, Иван Михайлович Кулинский и Светлана Ивановна Орлова. За годы своего существования возглавляемые ими театры стали неотъемлемой частью культурного пространства школы. Без них уже невозможно представить школьную жизнь, её будни и праздники.

В сентябре театры школы прошли

процедуру регистрации во Всероссийском реестре школьных театров, подтвердив тем самым свой более чем официальный статус. А на днях театры получили соответствующие сертификаты.

Поздравляем коллективы школьных театров с этим важным событием! Желаем педагогам и учащимся новых творческих свершений, открытий и побед!

Источник: https://sch2121. mskobr.ru/edu-news/10942

Фестиваль единоборств

ТАК ДЕРЖАТЬ!

Стремление к развитию – моральному и физическому – всегда вдохновляет и служит примером для других.

В рамках спортивного праздника «Родине служить!» в школе имени Ф. М остоевского (директор – Я. Н. Жуков) прошёл фестиваль единоборств, участники которого посетили соревнования по таэквондо и всестилевому каратэ.

Ученики школы, которые обучаются в секции Александра Вячеславовича Янова, мастера спорта России, приняли участие в празднике и отлично продемонстрировали то, чему научились на занятиях, — очень приятно видеть, что подрастающее поколение уделяет большое внимание физической подготовке и самосовершенствованию. Так держать!



На снимке: муниципальные депутаты Александр Вячеславович Янов (слева) и Ярослав Николаевич Жуков (справа) вместе с юными спортсменами.

Общественный порядок

ЦЕЛЬ -БЕЗОПАСНОСТЬ

Очередное общественное мероприятие – рейд «Безопасная столица» организован и проведён 12 октября Советом общественных пунктов охраны правопорядка (ОПОП). Председателем Совета ОПОП района является депутат муниципального округа Люблино Николай Николаевич Зюзин. Мероприятие проводится с целью содействия правоохранительным органам и органам государственной власти в профилактике обеспечения охраны общественного порядка на территории города Москвы и района Люблино в частности.

В рейде приняли участие участковые уполномоченные полиции, народные дружинники, председатели Советов ОПОП района Люблино. В ходе мероприятия проведена проверка антитеррористической защищённости жилого фонда. По выявленным нарушениям информация направлена в ведомства для



принятия соответствующих решений. Отметим и то, что во время рейда проводились беседы с жителями с целью профилактики и недопущения совершения мошеннических действий в отношении жителей пожилого возраста и социально незащищённых граждан.



МИРНОГО НЕБА И ДОСТОЙНОЙ ЖИЗНИ!

НОВОСТИ РЕНОВАЦИИ

✓ Московский штаб по контролю за реализацией программы реновации всегда открыт для общения. Жители района Люблино, получившие разъяснения по своим вопросам от представителей организаций, задействованных в реализации программы, дают высокую оценку работе штаба. Записываться на приём необходимо заранее по телефону горячей линии: 8 (495) 548 20 80. О новостях реновации можно узнать на сайте Фонда реновации https://fr.mos.ru/news/

✓ На первых этажах новостроек по программе реновации в помощь переезжающим жителям района Люблино открываются Центры информирования по переселению (ЦИП). Там участники программы получают консультации от профильных специалистов и оформляют документацию для переселения в новую квартиру.

В районе Люблино на месте демонтированной пятиэтажки на Люблинской улице появится новый односекционный дом общей площадью около 18 тысяч квадратных метров. «С начала года это уже 21-й по счёту дом в ЮВАО по программе реновации, на который застройщикам выдана разрешительная документация, необходимая для начала работ на стартовой площадке», — сообщил председатель Мосгосстройнадзора Игорь Войстратенко. Согласно информации пресс-центра управы района Люблино, «новостройка на 192 квартиры представляет собой монолитное здание. Отделку фасадов выполнят керамическим кирпичом в составе навесной фасадной системы с воздушным зазором и установят металлические корзины для кондиционеров. Квартиры сдадут с полной отделкой. Прилегающую территорию озеленят и благоустроят».

Транспорт и мы

РАЗВЯЗКА -БОЛЬШОЕ БЛАГО

Завершились работы по строительству транспортной развязки на пересечении дублёра Люблинской улицы и южного направления Московского скоростного диаметра (МСД). Теперь жители Москвы, в том числе нашего района, будут быстрее добираться домой и на работу. Подробный материал на эту тему опубликовал в социальных сетях А. В. Ачкасов, зам главы управы района Люблино по вопросам реновации и переселения.

Строительство развязки началось в декабре 2020 года и завершилось в октябре 2023-го, на месяц раньше контрактного срока. Здесь построено и реконструировано 4 км дорог, включая пять транспортных сооружений общей протяжённостью свыше 2,7 км. Проведена реконструкция прилегающей улично-дорожной

сети. С целью снижения уровня воздействия шума на близлежащие жилые кварталы, включая микрорайон Б в Люблино, вдоль дублёра улицы Люблинской установлены защитные экраны на протяжении 2 км. В ходе благоустройства прилегающей территории обустроены 9,5 га газонов, высажены 3,4 тыс. деревьев и кустарников. Также переустроены 78 км инженерных коммуникаций.

Прямая транспортная связь между южным направлением МСД и улицами нашего района (Люблинская, Ставропольская и Краснодарская) сокращает нагрузку на Волгоградский проспект, ул. Краснодонскую и Волжский бульвар. Перепробег автотранспорта между районами сократится до 7 км.

Подробнее читайте https://vk.com/alexachkasov



В нашем округе

ВАЖНЫЕ ПУНКТЫ

После капитального ремонта в ЮВАО открылись молочнораздаточные пункты, в том числе в районе Люблино по адресу: ул. Краснодонская, д. 34, корп. 2.

В пресс-службе Департамента здравоохранения г. Москвы сообщили, что помещения этих пунктов отделаны современными материалами, установлены новые окна и двери. Немаловажно и то, что молочно-раздаточные пункты оснащены новыми современными холодильниками. А для сотрудников и посетителей завезена удобная мебель.

Обратим внимание и на то, что входы в молочно-раздаточные пункты оборудованы пандусами для

родителей с колясками.

Для малышей до трёх лет в молочно-раздаточных пунктах выдают молочные смеси, соки, овощные и фруктовые пюре, каши, молоко, кефир, творог.

Беременные женщины и кормящие матери детей до шести месяцев получают витаминизированный сок и молоко.

График работы пунктов: без выходных, с 6.30 до 15.00 (перерыв – с 12:30 до 13:00).

Молодёжная палата

СБОР ГУМАНИТАРНОЙ ПОМОЩИ

В октябре Молодёжная палата (МП) района Люблино вместе с отделом управы по взаимодействию с населением начала помогать общественному движению «Наша Zабота» в сортировке и сборе гуманитарной помощи для госпиталей, раненых и участников специальной военной операции. Несколько дней ребята провели в Душепопечительском православном центре во имя святого правелного Иоанна Кронштадтского (ул. Новороссийская, д. 12а) - одном из пунктов сбора гуманитарной помощи.

«Помощь каждого из нас может спасти чью-то жизнь. Если есть возможность как-то поддерживать людей, это нужно делать. Чем больше тех, кто неравнодушен, тем больше шанс увидеть светлое будущее из окон наших квартир», – говорит председатель Молодёжной палаты Андрей Мишин.

Организация «Наша Zабота» на постоянной основе собирает сле-



дующие вещи: одеяла и постельное белье (новое и б/у), подгузники, одноразовые пелёнки, влажные салфетки, средства реабилитации (костыли, инвалидные коляски, медицинские кровати, трости, ортезы), мужские спортивные костюмы, куртки, шорты, футболки (можно б/у, но чистые и целые), обувь, тёплые вещи для бойцов,

термогрелки, медикаменты (лекарства от простуды, обезболивающие, жгуты, бинты). Если вы можете передать что-то из списка выше, пожалуйста, свяжитесь с Натальей Шевелевой, руководителем общественного движения «Наша Zабота», по телефону: 8 915 459 90 49 или с председателем МП Андреем Мишиным: 8 905 545 67 24.

КВИЗ-ИГРА «ГЕРОИ-ЗАЩИТНИКИ ОТЕЧЕСТВА»



11 октября Молодёжная палата Люблино заняла первое место в квиз-игре «Герои-защитники Отечества», проходившей в Культурном центре имени И. М. Астахова.

Битва развернулась между пятью командами – аппарата Совета депутатов Люблино, «Мафия» (Молодёжная палата), «Астаховцы», «На высоте» и «Медицинский отряд». Вопросы в каждом из четырёх туров были посвящены истории не только всей страны, но и родного района.

Молодёжная палата должна была получить второе место — уступила лишь несколько баллов команде аппарата Совета депутатов в одном раунде. Но в ходе награждения было принято решение отдать главный приз именно молодёжи, активному и перспективному поколению.

«Мы получили огромное удовольствие от квиз-игры. Вся наша команда гордится победой и благодарит аппарат Совета депутатов за ответственное решение. Для нас это действительно важно», — поделилась своим мнением капитан команды, заместитель председателя МП Ирина Горбунова.

За победу в квизе Молодёжная палата получила подарочные сертификаты в магазин «Мосигра», а также кубок, грамоты, кружки и сумки-шопперы.



Народов много - страна одна!

ГОТОВИМСЯ К ДИКТАНТУ

С 3-го по 8 ноября 2023 года пройдёт ежегодная Международная просветительская акция «Большой этнографический диктант», которая знакомит с культурой народов, проживающих в России, а также позволяет оценить общий уровень этнокультурной

Диктант проводится в канун Дня народного единства в онлайн- и офлайн-формате. Организаторы Большого этнографического диктанта — Федеральное агентство по делам национальностей, Департамент национальной политики и межнациональных связей города

Для офлайн-участия в диктанте приглашаем всех желающих 3 ноября на уникальную площадку в Государственном бюджетном учреждении города Москвы «Московский дом национальностей» (ул. Новая Басманная, д. 4, стр. 1), начало написания диктанта — 10.00. Ответить на вопросы в онлайн-формате

можно с 3-го по 8 ноября на официальном сайте www.miretno.ru.

Более подробную информацию о Международной просветительской акции «Большой этнографический диктант» можно узнать на сайте www.miretno.ru и в официальной группе ВКонтакте — https://vk.com/miretno или у старшего координатора от органов исполнительной власти (главный специалист организационного отдела Симонова Ольга Владимировна, 8-965-334-45-45).



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 2010 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М. П. СУДАКОВА»

СЕРДЕЧНЫЙ ЮБИЛЕЙ

28 сентября в школе № 2010 прошёл грандиозный праздник – 20-летний юбилей!

За прошедшие годы многое изменилось, но главное осталось неизменным – любовь к детям, которые приходят в школу за знаниями, теплом и добром, за поддержкой и опытом, за новыми событиями и впечатлениями.

Педагоги школы-юбиляра – высокие профессионалы своего дела, сохраняющие традиции и внедряющие новые педагогические технологии.

За всем этим стоит надёжный капитан – почётный работник образования РФ, директор школы Татьяна Евгеньевна Бронзес. Несмотря на огромнейший объём работы – ведь у нас не два-три структурных подразделения, а целый образовательный комплекс! – она умеет найти для каждого педагога и ребёнка индивидуальный путь развития, стимулирует лучших и поддерживает тех, кому нужна помощь.

Профессиональное кредо нашего директора: развиваясь в ногу со временем, думая о будущем, создавая комфортные условия ребятам и персоналу, развивать коллектив и

вести его за собой. И здесь хочется

сказать об особенностях характера

Татьяны Евгеньевны, о том, что помогает ей в многочисленных

Вот уж у кого работа «и опасна,

и трудна», так это у неё, нашего

директора. Нужно быть и надёж-

ным администратором, и тонким

психологом, и прекрасным педаго-

гом, да и просто высокоорганизованным человеком. Это постоян-

ная, напряжённая и целенаправ-

ленная работа по самосовершен-

ствованию и формированию единого образовательного пространства.

При этом очень важно, что дирек-

тор, как родной человек, способна прийти на помощь в любой ситуа-

ции, готова понять каждого, при-

заботах о школьной жизни.

нять, простить и оказать поддержку коллегам, ученикам, родителям. Без преувеличения можно сказать, что школа для нашего директора — это её дом, её жизнь, призвание и радость. Порядочность, способность радоваться успехам, оперативность в решении сложных ситуа-

ций – те качества, которые присущи Татьяне Евгеньевне.

Сегодня деятельность школы № 2010 бьёт ключом. Успешно и активно реализуются различные образовательные программы, внедряются современные технические базы. Школа занимает значимое





место среди образовательных учреждений города Москвы, и этим коллектив очень дорожит.

В течение учебного года в школе проходит множество интересных мероприятий, дети занимаются волонтёрством, творчеством, спортом, участвуют в олимпиадах, конкурсах, у них нет времени на пустые затеи, они живут насыщенной, интересной жизнью, любят Родину и занимают активную гражданскую позицию.

На юбилее было многолюдно. Сердечно, от души школу поздравляли ученики, выпускники, дошколята и родители. Были и почётные гости.

Передала поздравления депутата Московской городской думы, сенатора Российской Федерации, заместителя Председателя Совета



Среди самых желанных гостей праздника — ветераны педагогического труда. От их лица выступили председатель первичной ветеранской организации нашей школы Ольга Алексеевна Козлова и куратор по району Люблино, главный наставник Ольга Алексеевна Никитченко.

Всем участникам и гостям праздника большое спасибо!

Е. В. ЛЕОНОВА, советник директора школы по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями Л. С. КУТУЗОВА, методист ГБОУ г. Москвы «Школа № 2010 имени Героя Советского Союза М. П. Судакова»





Федерации Инны Юрьевны Святенко её помощник Светлана Евгеньевна Петрова.

Горячо поздравили школу: заместитель главы управы района по вопросам экономики, торговли и услуг Виталий Дмитриевич Данилов, директор школы № 1186 Роза Жафяровна Шакирова, глава муниципального округа Люблино Руслан Харисович Багаутдинов и муниципальные депутаты Юрий Александрович Андрианов, Николай Николаевич Зюзин, Лариса Сергеевна Кутузова, Евгений Иванович Тимо-

На юбилее присутствовали и поздравляли школу: главный врач детской поликлиники № 150 Ирина Викторовна Ключникова; председа-









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 астахова.окцювао.рф email: info@ccart.moscow

СТУДИИ В БИБЛИОТЕКЕ № 129 УЛ. ПЕРЕРВА, Д. 56/2

«ЖИВАЯ СРЕДА»



Студия игры на гитаре «Живая среда» открывает набор на группо-

вые занятия для начинающих. Занятия будут проходить в форме мастер-классов, когда из группы берут желающего, разбирают с ним постановку рук, посадку, звукоизвлечение, а затем отрабатывают совместно со всеми упражнения. Вторая половина занятий – просто будем что-то играть.

Занимаемся по воскресеньям, с 16 до 20 часов, с перерывами.

СТУДИЯ УШУ

Ваш ребёнок нуждается в хорошей физической нагрузке? Не хватает уверенности в себе или ребёнок хочет скинуть лишний вес? Я, Сергей Владимирович, тренер ушу с опытом работы с детьми более 13 лет. Ушу — отличная система оздоровления для хорошей координации и раскрытия способностей ребёнка.

У нас нет спаррингов, поэтому на занятия охотно приходят девочки. Благодаря занятиям, у детей сходит на нет плоскостопие, гипертонус, выравнивается позвоночник и появляется красивая осанка. Школьни-



ки изучают владение восточным оружием (меч, веер, шест, алебарла).

Ушу – это не только спорт, но и мощный инструмент для развития уверенности в себе и самодисциплины

«ВИКТОРИЯ»

Продолжает набор школа танцев «Виктория».

«Виктория» — это современная хореография на основе классического танца, деми классики и популярных уличных направлений. Это гибкость, пластика и чувство ритма. Красота и гармония. Все преимущества академической школы в формате XXI века.

Более 20 лет мы обучаем искусству танца. Каждый, кто приходит к нам, получает крепкую базу для любого направления под названием «классический танец».

Методика классического танца – основа правильной мышечной работы, что позволяет развить природные данные и достичь высокого

уровня исполнительского мастерства. Не случайно многие воспитанники коллектива стали профессиональными исполнителями и хореографами.

Этот фундамент вы можете построить с нуля или прокачать вместе с нами!

Чем будем заниматься: выполнять танцевальные разминки и экзерсисы, делать растяжку и упражнения партерной гимнастики, изучать джазовые диагонали.

Какой будет результат: освоим такие направления, как модерн, контемпорари, джаз, хип-хоп и хаус, подготовим художественные танцевальные номера для выступлений.

НЕПРОСТО ТАНЦЫ. ХИП-ХОП

Практически все дети любят двигаться под музыку. Это позволяет им выразить свое внутреннее «Я». Хип-хоп – современная хореография, это лучший вариант досуга для ребёнка, отличный метод для развития силы, координации, ловкости и музыкального слуха. В программе занятий: формирование базовых хореографических навыков в области современного танца, хип-хопа, акробатики, актёрского мастерства. становятся более пластичными, ребёнок начинает чувствовать музыку, опираясь в действиях на её ритмическую основу. Это важно в импровизационных элементах, которые он не готовил заранее. Тренируясь, он увеличивает силу и выносливость. Также занятия по хип-хопу полезны для коммуникативных навыков. Работа в коллективе позволяет раскрепоститься, научиться свободному общению с ровесниками и взаимодействию с командой.

Группы:

- Хип-хоп, современная хореография. 5–6 лет
- Вторник в 18:00, суббота в 13:00 • *Хип-хоп, современная хореогра-*
- фия, 7-9 лет
 Вторник в 19:00, суббота в 14:00

ДЕТВОРА. ИЗО

Основная цель художественной студии — введение ребёнка в мир прекрасного через знакомство с произведениями природы и искусства, обучение основным изобразительным приёмам и техникам. В увлекательной игровой форме дети узнают свойства различных художественных материалов и учатся использовать их в своём творчестве.

После мастер-класса вы испытаете радость и гордость за своего ребёнка. Вы на собственном опыте

убедитесь, что всё реально! В вашем ребёнке есть способности, заложенные самой природой! Это открывает прекрасные перспективы, ведь рисование — очень увлекательное занятие, которое позволяет радовать себя и своих близких собственными произведениями искусства. Это навык, который можно совершенствовать бесконечно, добиваясь высокого уровня мастерства. Мы будем рады стать теми, кто поможет вам сделать первый шаг.

АНОНС МЕРОПРИЯТИЙ

с 27 октября по 18 ноября 2023 года

Когда: 5 ноября, в 12:00

ЧТО: ЛИТЕРАТУРНО-ТЕАТРАЛЬНЫЙ ПРО-ЕКТ «ВНЕ ВРЕМЕНИ» Где: Большой зал КЦ имени И. М. Астахова (ул. Люблинская, д. 149)

Когда: 27 октября, в 19:00



«Вне времени» — это литературно-театральный проект от режиссёра-постановщика Владислава Маматенко. В основе проекта — стихотворения поэтов-юбиляров в сопровождении классической музыки и вокальных партий. В актёрском составе задействованы несколько поколений артистов.

Проект направлен на популяризацию чтения и поиск новых форматов культурного отдыха горожан. В год педагога и наставника особо символичным станет то, что на сцене объединятся несколько поколений: старшее — как хранитель знаний и младшее, которое представит своё видение вневременной классики.

Исполнят произведения юные артисты ведущего творческого коллектива г. Москвы – театральной студии «Рго-Театр» и приглашённые актёры.

Билеты на сайте: астахова.окцювао.рф Проект сотрудничает с программой «Пушкинская карта»

ЧТО: ТЕАТРАЛЬНО-ЦИРКОВОЕ ШОУ «СКА-ЗОЧНОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ» Где: Большой зал КЦ имени И. М. Астахова (ул. Люблинская, д. 149)

Когда: 28 октября, в 12:00



Зрители вместе с артистами цирка совершат увлекательное путешествие в мир красоты, грации и ловкости, где всех будет ждать много радости и смеха в красочном шоу с большой командой различных дрессированных животных, выполняющих уникальные, захватывающие номера! Сопровождает зрителей в сказочном приключении весёлый клоун, каждое появление которого — отдельный спектакль!

Билеты на сайте: астахова.окцювао.рф

ЧТО: ТЕАТРАЛЬНО-ЦИРКОВОЕ ШОУ «АЙБОЛИТ»

Где: Малый зал КЦ имени И. М. Астахова (ул. Люблинская, д. 149) ACTAXOBA.OKUIOBAQ.PPD

ACTAXOBAQ.OKUIOBAQ.PPD

ACTAXO

Увлекательная встреча с добрым доктором Айболитом, его верными друзьями и злым разбойником Бармалеем. Своим мастерством и талантом вас порадуют артисты театра имени Е. Б. Вахтангова и артисты московских цирков, а также дрессированные животные: обезьяны, попугаи, хорьки, кошки, собаки и сова. А интерактивные игры сделают ваших детей непосредственными участниками познавательного и поучительного шоу.

Билеты на сайте: астахова.окцювао.рф

ЧТО: КОНЦЕРТ «НЕ ГОВОРИ НИ ДА, НИ HET »

Где: Малый зал КЦ имени И. М. Астахова (ул. Люблинская, д. 149)

Когда: 5 ноября, в 17:00



Какая музыка звучит у вас в душе, когда вы влюблены, когда нежданно в вашу жизнь яркой птицей врывается надежда на счастье и опьяняющий ветер свободы? Что слышится в шелесте дождя, рисующего на стекле нежные, мимолётные, драматичные образы прошлого? Старинный русский романс! Для вас в исполнении лауреатов всероссийских и международных конкурсов прозвучат популярные и малоизвестные произвеления Б. Фомина. М. Шишкина. Г. Симциса. В. Зубова и других русских композиторов XIX-XX веков. Вход по пригласительным билетам. которые можно получить у администратора. Телефон для справок: 8 (495) 351 59 02

ЧТО: СПЕКТАКЛЬ «КОСТЁР ГОГОЛЯ» Где: арт-фойе КЦ имени И. М. Астахова (ул. Люблинская, д. 149)

Когда: 11 ноября, в 19:00

Театральная студия «МАРТ» Культурного центра имени И. М. Астахова под руководством Москвиной Марии Александровны представляет спектакль-сказание «Костёр Гоголя» по мотивам повести Н. В. Гоголя «Майская ночь или утопленница».

«Места здесь таинственные и загадочные...», – так начинает страшную историю про утопленницу деревенская девчонка Полина. А что ещё делать с друзьями

в Королевскую ночь лагерной смены? Это последняя ночь перед днём отъезда. Никто из взрослых её не устанавливал, но она негласно существует. Перебивая друг друга, смеясь и пугая, ребята следуют по сюжету, погружая зрителя в атмосферу таинственной ночи. И сами не замечают, как реальность и вымысел начинают переплетаться между собой.

Билеты на сайте: астахова.окцювао.рф

ЧТО: КОНЦЕРТ «NEO-MУЗЫКА» Где: Малый зал КЦ имени И. М. Астахова (ул. Люблинская, д. 149)

Когда: 11 ноября, в 19:30

Музыкальные вечера, посвящённые обзору творчества композиторов XX-XXI веков. В рамках концертов-лекций зрители познакомятся с эстрадной музыкальной культурой, начиная от известных джазовых стандартов и заканчивая музыкой к кинофильмам. Музыкальное сопровождение вечеров обеспечивает коллектив Культурного центра имени И М Астахова - Московский мололёжный эстралносимфонический оркестр имени Владимира Шикина. Зрители познакомятся с биографиями композиторов и исполнителей. чьё творчество оказало влияние на развитие музыкальной культуры, а также смогут услышать как хорошо знакомые, так и малоизвестные произведения в исполнении артистов оркестра.

Вход свободный

ЧТО: СЕРИЯ МАСТЕР-КЛАССОВ ПО ЖИВО-ПИСИ Где: арт-фойе КЦ имени И. М. Астахова (ул. Люблинская, д. 149)

Когда: 18 и 25 ноября, в 10:00

Где: Новочеркасский бульвар, д. 29

Когда: 18 ноября, в 14:00

В Культурном центре имени И. М. Астахова состоится серия мастер-классов по художественной живописи на холсте. Рисование — замечательный способ

отвлечься, снять напряжение трудовых будней и посвятить время творчеству. На мастер-классе вы сможете создать неповторимую, нарисованную собственными руками, картину для себя, друзей или родных. Занятие для любого уровня подготовки и возрастной категории.

Билеты на сайте: астахова.окцювао.рф Проект сотрудничает с программой «Пушкинская карта»

ЧТО: ЦИРК «МАТРОСКИНЫ, БАРБОСИКИ И КОМПАНИЯ»

Где: Большой зал КЦ имени И. М. Астахова (ул. Люблинская, д. 149)

Когда: 18 ноября, в 12:00



В программе — выступления известных артистов столичных цирков: акробатов, гимнастов, иллюзионистов, весёлых клоунов. А блистательная команда дрессированных животных подготовила для вас незабываемое шоу и выучила трюки. Шоу непременно подарит вам заряд положительных эмоций и хорошее настроение! Билеты на сайте: астахова.окцювао.рф

MU «Aюблинское поле»

ВАЖНАЯ КОМНАТА

Ремонт в ванной комнате. С чего начать и чем закончить?

Хотя ванная комната занимает меньшую часть квартиры, при её ремонте всплывает много подводных камней и нюансов. В сегодняшней статье я постараюсь рассказать о том, на что нужно обратить внимание, если вам предстоит ремонт.

Объединение ванной комнаты и санузла

Это первый вопрос, который нужно решить перед началом ремонта. Он актуален и для малогабаритных хрущёвок, и для просторных квартир.

Разберём плюсы и минусы, но прежде чем гадать, какой из вариантов для вас подходящий, необходимо заглянуть в техпаспорт вашей квартиры: если между ванной комнатой и санузлом проложены вентиляционные каналы или канализационные стояки, то объединение невозможно. В таких случаях мы можем решить вопрос за счёт коридора, это будет уже полноценное увеличение ванной комнаты на 3-6 квадратных метров. Такой вариант возможен, если в квартире проживает один человек или два и/или из коридора не идут несколько дверей в разные комнаты. Согласование такого решения более сложное, но возможное.



- 1. убирая стену между ванной и санузлом, мы выигрываем не только 0,5 квадратного метра, который занимает стена, но и за счёт отказа от одного из дверных проёмов получаем место для стиральной машины, бытового шкафа и т. д.;
- 2. штукатурные работы с двух сторон. 10 кв. м плитки... да-да, это всё – экономия! (при сносе стены нам не нужно её штукатурить и укладывать на неё плитку, что особенно актуально при выборе дорогого керамогранита);
- 3. если v вас просторная ванная комната, то за счёт переноса в неё унитаза можно организовать постирочную или дополнительную кладовку (это требует особого внимания и профессионального решения для согласования данной планировки):
- 4. после посещения туалета не нужно идти в ванную, чтобы помыть руки.



минусы:

- 1. если в квартире проживают больше трёх человек, то совмещённый санузел гарантирует утренние (да и вечерние) очереди;
- 2. объединение санузла требует согласования.

После того, как мы определились с планировочным решением. можно приступать к дизайну.

Какие материалы выбрать?

1. Керамогранит и плитка. Безусловно, это лидер из всех материалов, который годами доказывал свою профпригодность. Долговечность, влагостойкость, красота и экологичность – это всё про него. Но производители отделочных материалов не стоят на месте, и уже давно появились другие материалы, которые можно использовать при отделке ванной комнаты, и дальше мы поговорим о них.

- 2. Второе место я бы отдала декоративной штукатурке; богатство цвета и текстур, а также её антивандальные свойства (не забывайте, что именно ею покрыта основная масса фасадов коттеджей), дают возможность воплотить любой дизайн и задумки. Выбирайте более гладкую штукатурку, чтобы уделять уборке меньше внимания.
- 3. Краска. В количестве текстур она уступает штукатурке, но не в богатстве цветов. К тому же она в разы бюджетней, а в сочетании с плиткой помогает добиться не менее интересного дизайна, поэтому я часто использую её в своих проектах.
- 4. Обои. Да, да, вы не ослышались! Раньше мы использовали обои в местах, где не попадает вода, например в санузле выше 120 см



или в большой ванной, на дальней стене. Сейчас же появились обои, стойкие к любым воздействиям, их можно клеить прямо в душевой кабине! Вот ведь волшебство!

- 5. Мрамор, гибкий камень, акриловые панели, панели из дюрополимера, стекло, зеркальное панно и т. д. - все эти материалы активно можно использовать в ванной комнате, создавая неповторимые мотивы, у них лишь один минус их цена.
- 6. Кварцвинил. Визуально это тот же ламинат, только благодаря своему составу, он не боится воды. Его можно приклеивать как на пол, так и на стены. Существует очень много вариантов дизайна, имитирующих дерево, это эффектно смотрится в сочетании с керамогранитом под бетон или камень.
- 7. Пластиковые панели. Честно признаться, я их не люблю, и если

клиент просит поставить их на потолок, то отговариваю его на натяжной потолок – бюджет почти тот же, внешний вид в разы лучше. Но умолчать про них я не могу, ведь это самый бюджетный вариант отделки. Цена, влагостойкость, простой монтаж – тут они лидеры. Что касается красоты, для меня это спорный вопрос, но если поискать, то можно найти вполне симпатичные модели разных цветов или с имитацией дерева либо камня. Их можно монтировать как на потолок, так и на стены, но важно знать, что со временем они могут треснуть от

Итак, мы определились с планировочным решением и отделкой, самое время переходить к выбору сантехники.

Материалы, из которых изготавливают ванну, потрясают своим многообразием: чугун, акрил, мрамор, сталь..., так что же выбрать?



Чугун очень тяжёлый, его сложно занести и установить, но если вы готовы к трудностям, то ваша ванна прослужит вам много лет. Она легко моется любыми чистящими средствами, не деформируется и выдерживает большой вес. Из минусов - стоимость и хрупкое покрытие эмали, старайтесь не ронять в вашу ванну ничего тяжёлого, чтобы не сколоть эмаль, и тщательно проверяйте товар (при получении) на наличие подобного брака.

Акриловые ванны радуют многообразием своих форм и лёгкостью монтажа. Они хорошо держат тепло и не шумят, но требуют более трепетного отношения к себе при уборке - используйте только специализированные средства, ведь от абразивных веществ ваша ванна покроется царапинами.

вашего бюджета, она покрыта слоем эмали и стойкая к воздействию чистящих средств, но будьте аккуратны: при повышенных нагрузках ванна может деформироваться. К минусам можно отнести и быструю потерю тепла.

Подвесной унитаз или напольный?

По сути, рынок разделился на две части: это инсталляция (скрытый бачок) и всем известный напольный унитаз с внешним бачком. 90 % людей выбирают инсталляцию с подвесным унитазом, и главный аргумент в их пользу – это простая уборка и эстетический вид. Тут сложно поспорить, но есть люди, которые не доверяют подвесной системе, переживают за вес и боятся сломать хрупкую конструкцию (хрупкая она лишь на первый взгляд, на самом деле она спокойно выдерживает 200 кг), таким клиентам я предлагаю рассмотреть напольный унитаз со скрытым бачком. По сути, эта та же схема: скрытый бачок в стене, кнопка на стене, а унитаз стоит на полу. Если уж совсем никак, и мы рассматривает отдельно стоящий унитаз, то советую обратить внимание на унитазы, v которых нет изгибов, и они плотно примыкают к стене своей задней стенкой, скрывая внутри себя все коммуникации.



Смеситель скрытого монтажа

В интернете набирают популярность фотографии интерьера со смесителем скрытого монтажа. Такая система идёт как смеситель для ванны и душа, а также для раковин. Красивый, изящный, без лишних видимых соединителей, его можно монтировать на любую высоту для раковины чаши. Но есть один минус, о котором мы не задумываемся, решая приобрести данный тип. Выбирая смеситель скрытого подключения, обратите внимание на его качество, это должен быть проверенный, качественный производитель, ведь вся скрытая подводка воды замурована в стене, и в случае поломки придётся разбирать стену, ломая плитку.

Раковина-чаша

Красивое, казалось бы, дизайнерское решение, но на практике оно оказывается не таким удобным, если не предусмотреть ряд деталей.

• Высота! Стандартная высота раковины 85 см. Значит, чтобы смонтировать правильно столешницу под неё и сделать выводы воды на правильной высоте, необходимо заранее выбрать раковину. Скорее всего, ваша столешница окажется на высоте 65-75 см. Не забывайте и про свой рост. Для невысоких людей комфортная высота 80, для высоких - 90. Если поставить высоко раковину, то, когда вы будете умываться, вода начнёт стекать по вашим локтям.





• Высокий смеситель. Тоже немаловажный момент, лучше выбрать эту пару заранее, запросить у производителя техническую информацию и убедиться, что высота смесителя и длина излива идеально подходят к раковине.

Форма. Выбирайте раковину-чашу не только исходя из эстетики, но и с мыслью, как вы будете вытирать вокруг неё воду и убирать грязь. Если глубина вашей столешницы 60 см, то диаметр раковины лучше брать 40-45, чтобы осталось место и для смесителя, и для руки с тряпкой. В идеале, следует обратить внимание на чаши без скругления дна, пусть она уверенно стоит на столешнице, а у вас не останется труднодоступных мест для уборки.

На что ещё я бы посоветовала обратить внимание при планировании ванной?

- Однозначно это размещение гигиенического душа. Даже если у вас его никогда не было, точно ставьте!
- Влагостойкие розетки в зоне раковины, проверьте, сколько у вас гаджетов (фен, электробритва, электрическая зубная щётка, ирригатор и т. д.).
- Подсветка зеркала. Особенно актуально для тех, кто в ванной надевает линзы или красит глазки.
- Ночная подсветка. Мне нравится подсвечивать тумбу или унитаз, чтобы включать слабый свет ночью. Помните, что подсветка, которая направлена вниз, красиво светит только с матовой плиткой, в глянцевой вы будете видеть отражение самой лед-ленты.
- Шкаф над инсталляцией. Скрытый бачок занимает в среднем 15 см, высота инсталляции 120 см, поэтому выше рекомендую оборудовать бытовой шкаф, где можно разместить бытовые средства, смонтировать гребёнку для воды или разместить проточный водонагреватель.
- Места хранения в ванной. Полотенца, грязное бельё, порошки, запасная зубная паста и щётки для гостей, половые швабры и много многое другое... Предусмотрите места для хранения вещей, в данном вопросе – лучше больше, чем
- Электрический полотенцесушитель. Большая часть потопов происходит именно из-за водяного полотенцесушителя; если есть возможность, лучше отказаться от него и заменить электрическим. С его расположением вы не привязаны к определённому месту, а таймер выключения поможет сэкономить деньги на электричестве.

Надеюсь, мои советы помогут правильно продумать, какой быть вашей ванной комнате, ведь именно с неё мы начинаем свой день.

> Евгения БУШ, архитектор ТЦ «Люблинское поле»

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. CAЙT: WWW.STL-COMP.RU

ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ - ДОЛГАЯ ЖИЗНЬ!

Нарушение кровообращения в сосудах - часто встречающееся состояние, при котором изменяется правильное течение тока крови в организме человека. Плохое кровообращение возникает вследствие целого ряда причин, основные из них: наследственность, лишний вес, вредные привычки (алкоголь, табакокурение), нервное перенапряжение, малоподвижный образ жизни и т. д.

Всё это приводит не только к нарушениям кровотока, но и к серьёзным заболеваниям сердечно-сосудистой системы (инфаркт, инсульт). Главным признаком этой болезни является изменение сердечного ритма, что свидетельствует о сбоях в работе кровеносной систе-

Затруднённое дыхание, отёки мягких тканей и изменение цвета кожных покровов верхних и нижних конечностей, быстрая утомляемость – наличие всех этих симптомов у человека является поводом для обращения к специалисту для точной диагностики и назначения соответствующей терапии.

Чтобы достичь наиболее эффективного результата. необходимо сразу же после прохождения обследования начинать лечение по схеме, утверждённой врачом, которая включает в себя приём медикаментов, ограничение физической нагрузки, полноценный сон, положительные эмоции и прогулки на свежем воздухе.

Изменение в рационе питания пациента тоже играет важную роль в выздоровлении.

Чтобы избежать осложнений в будущем, необходима своевременная профилактика.

Параллельно с приёмом лекарственных препаратов назначают физиопроцедуры (электрофорез, дарсонвализация, УВЧ и другие).

Часто пациенты осторожно относятся к методам физиотерапии, а напрасно, так как их эффективность доказана десятилетиями использования.

Применение в домашних условиях физиотерапевтического аппарата «Дельта Комби», выпускаемого компанией «СТЛ», существенно улучшает качество жизни людей с нарушенным кровообращением.

Первым признаком плохого кровообращения являются систематические головные боли. Приступы возникают из-за расширения внутричерепных артерий и сопровождаются спазмом. Лечение нельзя откладывать, оно должно быть направлено на нормализацию давления и улучшение кровообращения.

это отличный домашний доктор по борьбе с мигренями, которые убирают не только боль, но и причи-

Ультрасовременные аппараты компании «СТЛ» -

• «Вега Плюс» воздействует на нервные волокна, сосуды и лимфу с помощью магнитного поля.

Вначале физиоаппарат действует седативным методом, убирая боль и расслабляя мышечную ткань. Затем он насыщает кровь кислородом, которая так необходима мозговой ткани, улучшает циркуляцию сосудов и метаболизм мозговой ткани.

Прямое назначение аппарата – лечение заболеваний сосудов и кровеносной системы.

• «Дельта Комби» стимулирует кровообращение и снимает боль с помощью ультразвуковых волн в сочетании с электротерапией.



• «Меркурий» — это электронейростимулятор нового поколения. Снимает мигрень вследствие психологического напряжения. Нельзя использовать при гипертонии и высокой температуре.

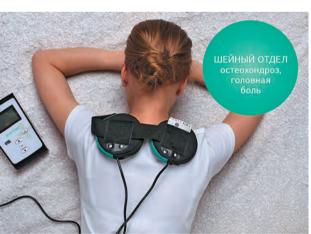
Также не забывайте про расслабляющие ванны и прогулки на свежем воздухе.



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»!

Источник: сайт компании «СТЛ» https://stl-comp.ru/

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



РЕГИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ СОДЕЙСТВИЯ РАЗВИТИЮ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ И ИППОТЕРАПИИ «ФЛЁНА». Телефон: 8 (495) 740 29 98, сайт: www.flena.ru

ФЕСТИВАЛЬ «ЗОЛОТАЯ ОСЕНЬ»

7 октября 2023 года в г. Котельники Московской области, при поддержке главы администрации города, состоялся традиционный фестиваль по конному спорту для детей с ограниченными возможностями здоровья «Золотая осень»

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

В 2023 году «Золотая осень» проводилась уже в восемнадцатый раз. За прошедшие годы фестиваль успел обзавестись своими традициями и особенностями, стал для его участников знаковым мероприятием и, конечно, одним из самых ожидаемых и любимых. Все без исключения спортсмены готовятся к нему с особым усердием, проводя на тренировках много времени и стараясь как можно лучше выполнять поставленные перед ними задачи.

не CS спортсмены должны были просто двигаться на лошадях шагом, при этом их обязательно страховали опытные коневоды. В уровнях СІ, ВІ, АІ требовалось безупречное выполнение шага, рыси и галопа. Конечно, ребята очень старались, но не обошлось и без волнения. Важно, что все участники показали достойный уровень подготовки, завидную стойкость, упорство и настоящее спортивное мастерство. Благодаря этим замечательным качествам, а также постоянным тренировкам и профессионализму своих тренеров, многие участники фестиваля добились отличных результатов, успешно преодолев все этапы соревнований.

Фестиваль 2023 года оказался одним из самых ярких, насыщенных и интересных - словно сама золотая осень поселилась в эти дни на территории конноспортивной школы «Белка» и привнесла в него



Традиционно фестиваль собирает большое количество участников в этом году возможность и право принять участие в «Золотой осени» получили более 300 спортсменов. Обширной оказалась и география: участники представили различные города и регионы России, начиная от Челябинска и заканчивая Сочи. Соревновательная программа фестиваля также оказалась разнообразной и включала задания различных уровней – как самые лёгкие. так и достаточно сложные. Организаторы подготовили для соревнований два манежа. На одном выступили спортсменыпаралимпийцы, а на другом — атлеты Специальной олимпиалы.

Безопасность выступлений также была продумана до мелочей. В уровтона, насытила шедростью и весельем, подарила радость и улыбки. Постарались и организаторы этого мероприятия: помимо отличной подготовки самих соревнований. продумали и интересную развлекательную программу, чтобы ни у кого не оставалось времени скучать. Всех привлекла весёлая анимационная программа, работали творческие мастер-классы и фотозона. Немаловажно и то, что для участников и гостей фестиваля было организовано питание.

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

чили все участники. РОО «ФЛЁНА» представила на прошедшем фестивале команду из и уровень подготовки. В их числе -

фестиваля призы и подарки полу-

13 человек, имеющих разный опыт и дебютантка Ольга Никишина, занимающаяся во «ФЛЁНЕ» всего год. Несмотря на небольшой опыт, она справилась и с волнением, и с поставленными перед ней задачами и завоевала четвёртое место очень хороший результат для соревнований такого масштаба.

«Наша Анна Тихомирова по итогам выступлений заняла третье место! Все мы очень гордимся и Аней, и другими ребятами, верим в них и желаем дальнейших успехов! - сказала заместитель руководителя РОО «ФЛЁНА», старший тренер сборных команд Москвы по конному спорту лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, а также Специальной олимпиады Елена Николаевна Морозова. – Для всех нас главное - само участие. Фестиваль проводился по правилам Специальной олимпиалы. а клятва атлетов Специальной олимпиады звучит по-особенному: «Позвольте мне победить, но если я не смогу, пусть я буду смелым в этой попытке». Для наших ребят – настоящих героев подобных соревнований - само участие в них уже победа, награда за годы упорного, физически тяжёлого труда, за тренировки в любую погоду, за порой нелёгкие поездки в наш клуб на городском транспорте, за преодоление непонимания со стороны равнодушных людей.

Действительно, наши ребята оказались смелыми. В команде «ФЛЁ-НЫ» были и паралимпийцы, и атле-

ты Специальной олимпиады. Среди них – члены сборной команды Москвы по Специальной олимпиаде Мария Иванова, Пётр Чехомов, Игорь Сивов, Алина Грищенко, Анастасия Акаман, Даниил Сазонтов, Стас Алексеев. Алина Грищенко и Жанна Тапасханова занимаются у нас уже много лет, обе - из числа сильнейших и опытнейших атлетов Специальной олимпиады. Я уверена, что в следующем году девчата покажут отличные результаты и войдут в состав сборной Москвы, а летом будут участвовать во Всероссийской спартакиаде и представлять наш регион.

Помимо спортивных достижений, подобные фестивали, на мой взгляд, имеют большое значение для общения. Ребята всегда очень радуются, увидев на соревнованиях своих знакомых из других городов, говорят, что у них появляется ощущение, «будто они и не расставались со своими друзьями». И им, и их родителям очень нужно такое живое общение, ведь его в нашем современном, технологичном обществе так не хватает.

На прошедшем празднике мы все вдоволь пообщались и ушли с подарками, незабываемыми впечатлениями, тёплыми воспоминаниями друг о друге и чётким ошущением, что мы нужны не только своему кругу родных и знакомых, но и всему нашему большому, яркому, интересному и удивительному миру».

Татьяна МАЙОРШИНА



«ВЕСТИ ЛЮБЛИНО»

Информационная газета для жителей и предприятий района Люблино, № 10 (86), октябрь 2023 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

E-mail редакции: delritm@mail.ru Полготовка в печать писем и информации осуществляется бесплатно Обшественный редакционный совет: Асташкина М. А., Багаутдинов Р. Х., Бахтина Е. В., Зюзин Н. Н., Кутузова Л. С., Локтионов В. В., Майоршина Т. И., Морозова Е. Н., Томиленко М. В., Янов А. В.

Юрист редакции газеты – А. С. Богданов, e-mail: delritm@mail.ru чатано в АО «Красная Звезда 125284 г. Москва, Хорошёвское щоссе, 38 kr_zvezda@mail.ru Объём 2 п. л. Тираж 998 экз. Заказ № 5797-2023 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 23 октября 2023 г. в 16:00 Выход в свет 24 октября 2023 г. в 9:00, доставка тиража: 10:00-11:00 Следующий номер выйдет 21 ноября 2023 г.

НОВОСТИ СОВЕТА ДЕПУТАТОВ

1 октября - День пожилого человека

ТРОГАТЕЛЬНО И ДУШЕВНО

1 октября в школе № 2010 имени Героя Советского Союза М. П. Судакова состоялся большой концерт, посвящённый Дню пожилого человека. Среди приглашённых гостей – депутаты муниципального округа Люблино Лариса Сергеевна Кутузова, Татьяна Владимировна Соловьёва и председатель Совета ветеранов района Валентина Леонтьевна Сидоренко.

«За Вашими плечами большая жизнь. Вы являете собой живую связь времён и поколений. Ваши знания и богатейший опыт особенно важны в современных условиях, когда наряду с инициативой молодых требуется жизненная мудрость старших», – отметила муниципальный депутат Л. С. Кутузова. «От всего сердца желаю вам крепкого здоровья и активного долголетия, душевного тепла и счастья! Пусть



в ваших домах царят благополучие, мир и любовь!», – пожелала муниципальный депутат Т. В. Соловьё-

Школьники приготовили прекрасные концертные номера и вкусные подарки. Мероприятие получилось очень трогательным и душевным.

ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ ПРАЗДНИК



Что такое День пожилого человека? Это День мудрости, человечности. непроходящего жизнелюбия.

умения делиться опытом. Именно такие люди – опытные, надёжные,

логическом центре «Люблино» на мероприятие, посвящённое чудесному празднику старшего поколения

На празднике присутствовали почётные гости: глава управы района Люблино Алексей Петрович Бирюков, заместитель главы управы Александр Викторович Ачкасов, муниципальные депутаты Елизавета Константиновна Чиркова, Юрий Александрович Андрианов, Виктор Николаевич Суродин. Для всех и каждого прозвучали тёплые слова от директора и сотрудников Центра, представителей управы и Совета депутатов. В волнующей атмосфере в качестве подарка был показан спектакль. Праздник получился замечательный!

и, человечно- такие люди – опытные, надежные, жизнелюбия, заслуженные собрались в Геронто-

Поздравили с юбилеем ДЕРЗАЙ И ВДОХНОВЛЯЙ, ШКОЛА!

ГБОУ Москвы «Школа № 2010 имени Героя Советского Союза М. П. Судакова» торжественно отметила свою юбилейную дату — 20-летие со дня создания. Поздравить учеников и учителей пришли: глава муниципального округа Люблино Руслан Харисович Багаутдинов, муниципальные депутаты Юрий Александрович Андрианов, Лариса Сергеевна Кутузова, Николай Николаевич Зюзин, Евгений Иванович Тимонин. С юбилеем педагогический коллектив поздравляли общественные организации, друзья и, конечно, учащиеся школы, вос-





питанники дошкольного звена, родители, ветераны педагогического труда, а также выпускники прежних лет.

Юбилейное праздничное мероприятие получилось ярким, насыщенным и разнообразным по форме и содержанию. Все гости желали творческих взлётов, покорения крутых вершин, неизменного успеха, а также продолжать успешную воспитательную работу, основанную на военно-патриотических, культурных и нравственных традициях.

От всей души Совет депутатов желает школе № 2010 новых достижений! К сказанному добавим, что возглавляет передовое образовательное учреждение Татьяна Евгеньевна Бронзес, депутат Совета депутатов муниципального округа Люблино.

От души

НЕТ ЖИЗНИ БЕЗ ТЕАТРА!

В школе № 2121 имени Маршала Советского Союза С. К. Куркоткина (директор ГБОУ — Елизавета Константиновна Чиркова, депутат Совета депутатов муниципального округа Люблино) успешно работают три театра: «ПРОДОЛЖЕНИЕ» — в ШК-3, «БЕЗНАЗВАНИЯ» — в ШК-4 и 5 и «ЗОЛОТАЯ МАСКА» в ШК-2.

Каждый из театров имеет свою историю, своё творческое лицо, свой репертуар и своего зрителя. Но у них есть одно объединяющее

начало — ими руководят талантливые педагоги с собственным видением того, каким должен быть школьный театр. Это — Надежда Анатольевна Буеверова, Иван Михайлович Кулинский и Светлана Ивановна Орлова. За годы своего существования возглавляемые ими театры стали неотъемлемой частью культурного пространства школы. Без них уже невозможно представить школьную жизнь, её будни и праздники.

В сентябре театры школы прошли

процедуру регистрации во Всероссийском реестре школьных театров, подтвердив тем самым свой более чем официальный статус. А на днях театры получили соответствующие сертификаты.

Поздравляем коллективы школьных театров с этим важным событием! Желаем педагогам и учащимся новых творческих свершений, открытий и побед!

Источник: https://sch2121. mskobr.ru/edu-news/10942

Фестиваль единоборств

ТАК ДЕРЖАТЬ!

Стремление к развитию – моральному и физическому – всегда вдохновляет и служит примером для других.

В рамках спортивного праздника «Родине служить!» в школе имени Ф. М остоевского (директор – Я. Н. Жуков) прошёл фестиваль единоборств, участники которого посетили соревнования по таэквондо и всестилевому каратэ.

Ученики школы, которые обучаются в секции Александра Вячеславовича Янова, мастера спорта России, приняли участие в празднике и отлично продемонстрировали то, чему научились на занятиях, — очень приятно видеть, что подрастающее поколение уделяет большое внимание физической подготовке и самосовершенствованию. Так держать!



На снимке: муниципальные депутаты Александр Вячеславович Янов (слева) и Ярослав Николаевич Жуков (справа) вместе с юными спортсменами.

Общественный порядок

ЦЕЛЬ -БЕЗОПАСНОСТЬ

Очередное общественное мероприятие – рейд «Безопасная столица» организован и проведён 12 октября Советом общественных пунктов охраны правопорядка (ОПОП). Председателем Совета ОПОП района является депутат муниципального округа Люблино Николай Николаевич Зюзин. Мероприятие проводится с целью содействия правоохранительным органам и органам государственной власти в профилактике обеспечения охраны общественного порядка на территории города Москвы и района Люблино в частности.

В рейде приняли участие участковые уполномоченные полиции, народные дружинники, председатели Советов ОПОП района Люблино. В ходе мероприятия проведена проверка антитеррористической защищённости жилого фонда. По выявленным нарушениям информация направлена в ведомства для



принятия соответствующих решений. Отметим и то, что во время рейда проводились беседы с жителями с целью профилактики и недопущения совершения мошеннических действий в отношении жителей пожилого возраста и социально незащищённых граждан.



МИРНОГО НЕБА И ДОСТОЙНОЙ ЖИЗНИ!

НОВОСТИ РЕНОВАЦИИ

✓ Московский штаб по контролю за реализацией программы реновации всегда открыт для общения. Жители района Люблино, получившие разъяснения по своим вопросам от представителей организаций, задействованных в реализации программы, дают высокую оценку работе штаба. Записываться на приём необходимо заранее по телефону горячей линии: 8 (495) 548 20 80. О новостях реновации можно узнать на сайте Фонда реновации https://fr.mos.ru/news/

✓ На первых этажах новостроек по программе реновации в помощь переезжающим жителям района Люблино открываются Центры информирования по переселению (ЦИП). Там участники программы получают консультации от профильных специалистов и оформляют документацию для переселения в новую квартиру.

В районе Люблино на месте демонтированной пятиэтажки на Люблинской улице появится новый односекционный дом общей площадью около 18 тысяч квадратных метров. «С начала года это уже 21-й по счёту дом в ЮВАО по программе реновации, на который застройщикам выдана разрешительная документация, необходимая для начала работ на стартовой площадке», — сообщил председатель Мосгосстройнадзора Игорь Войстратенко. Согласно информации пресс-центра управы района Люблино, «новостройка на 192 квартиры представляет собой монолитное здание. Отделку фасадов выполнят керамическим кирпичом в составе навесной фасадной системы с воздушным зазором и установят металлические корзины для кондиционеров. Квартиры сдадут с полной отделкой. Прилегающую территорию озеленят и благоустроят».

Транспорт и мы

РАЗВЯЗКА -БОЛЬШОЕ БЛАГО

Завершились работы по строительству транспортной развязки на пересечении дублёра Люблинской улицы и южного направления Московского скоростного диаметра (МСД). Теперь жители Москвы, в том числе нашего района, будут быстрее добираться домой и на работу. Подробный материал на эту тему опубликовал в социальных сетях А. В. Ачкасов, зам главы управы района Люблино по вопросам реновации и переселения.

Строительство развязки началось в декабре 2020 года и завершилось в октябре 2023-го, на месяц раньше контрактного срока. Здесь построено и реконструировано 4 км дорог, включая пять транспортных сооружений общей протяжённостью свыше 2,7 км. Проведена реконструкция прилегающей улично-дорожной

сети. С целью снижения уровня воздействия шума на близлежащие жилые кварталы, включая микрорайон Б в Люблино, вдоль дублёра улицы Люблинской установлены защитные экраны на протяжении 2 км. В ходе благоустройства прилегающей территории обустроены 9,5 га газонов, высажены 3,4 тыс. деревьев и кустарников. Также переустроены 78 км инженерных коммуникаций.

Прямая транспортная связь между южным направлением МСД и улицами нашего района (Люблинская, Ставропольская и Краснодарская) сокращает нагрузку на Волгоградский проспект, ул. Краснодонскую и Волжский бульвар. Перепробег автотранспорта между районами сократится до 7 км.

Подробнее читайте https://vk.com/alexachkasov



В нашем округе

ВАЖНЫЕ ПУНКТЫ

После капитального ремонта в ЮВАО открылись молочнораздаточные пункты, в том числе в районе Люблино по адресу: ул. Краснодонская, д. 34, корп. 2.

В пресс-службе Департамента здравоохранения г. Москвы сообщили, что помещения этих пунктов отделаны современными материалами, установлены новые окна и двери. Немаловажно и то, что молочно-раздаточные пункты оснащены новыми современными холодильниками. А для сотрудников и посетителей завезена удобная мебель.

Обратим внимание и на то, что входы в молочно-раздаточные пункты оборудованы пандусами для

родителей с колясками.

Для малышей до трёх лет в молочно-раздаточных пунктах выдают молочные смеси, соки, овощные и фруктовые пюре, каши, молоко, кефир, творог.

Беременные женщины и кормящие матери детей до шести месяцев получают витаминизированный сок и молоко.

График работы пунктов: без выходных, с 6.30 до 15.00 (перерыв – с 12:30 до 13:00).

Молодёжная палата

СБОР ГУМАНИТАРНОЙ ПОМОЩИ

В октябре Молодёжная палата (МП) района Люблино вместе с отделом управы по взаимодействию с населением начала помогать общественному движению «Наша Zабота» в сортировке и сборе гуманитарной помощи для госпиталей, раненых и участников специальной военной операции. Несколько дней ребята провели в Душепопечительском православном центре во имя святого праведного Иоанна Кронштадтского (ул. Новороссийская, д. 12а) — одном из пунктов сбора гуманитарной помощи.

«Помощь каждого из нас может спасти чью-то жизнь. Если есть возможность как-то поддерживать людей, это нужно делать. Чем больше тех, кто неравнодушен, тем больше шанс увидеть светлое будущее из окон наших квартир», – говорит председатель Молодёжной палаты Андрей Мишин.

Организация «Наша Zабота» на постоянной основе собирает сле-



дующие вещи: одеяла и постельное белье (новое и б/у), подгузники, одноразовые пелёнки, влажные салфетки, средства реабилитации (костыли, инвалидные коляски, медицинские кровати, трости, ортезы), мужские спортивные костюмы, куртки, шорты, футболки (можно б/у, но чистые и целые), обувь, тёплые вещи для бойцов,

термогрелки, медикаменты (лекарства от простуды, обезболивающие, жгуты, бинты). Если вы можете передать что-то из списка выше, пожалуйста, свяжитесь с Натальей Шевелевой, руководителем общественного движения «Наша Zабота», по телефону: 8 915 459 90 49 или с председателем МП Андреем Мишиным: 8 905 545 67 24.

КВИЗ-ИГРА «ГЕРОИ- ЗАЩИТНИКИ ОТЕЧЕСТВА»



11 октября Молодёжная палата Люблино заняла первое место в квиз-игре «Герои-защитники Отечества», проходившей в Культурном центре имени И. М. Астахова.

Битва развернулась между пятью командами – аппарата Совета депутатов Люблино, «Мафия» (Молодёжная палата), «Астаховцы», «На высоте» и «Медицинский отряд». Вопросы в каждом из четырёх туров были посвящены истории не только всей страны, но и родного района.

Молодёжная палата должна была получить второе место — уступила лишь несколько баллов команде аппарата Совета депутатов в одном раунде. Но в ходе награждения было принято решение отдать главный приз именно молодёжи, активному и перспективному поколению.

«Мы получили огромное удовольствие от квиз-игры. Вся наша команда гордится победой и благодарит аппарат Совета депутатов за

ответственное решение. Для нас это действительно важно», — поделилась своим мнением капитан команды, заместитель председателя МП Ирина Горбунова.

За победу в квизе Молодёжная палата получила подарочные сертификаты в магазин «Мосигра», а также кубок, грамоты, кружки и сумки-шопперы.



Народов много - страна одна!

ГОТОВИМСЯ К ДИКТАНТУ

С 3-го по 8 ноября 2023 года пройдёт ежегодная Международная просветительская акция «Большой этнографический диктант», которая знакомит с культурой народов, проживающих в России, а также позволяет оценить общий уровень этнокультурной

Диктант проводится в канун Дня народного единства в онлайн- и офлайн-формате. Организаторы Большого этнографического диктанта — Федеральное агентство по делам национальностей, Департамент национальной политики и межнациональных связей города

Для офлайн-участия в диктанте приглашаем всех желающих 3 ноября на уникальную площадку в Государственном бюджетном учреждении города Москвы «Московский дом национальностей» (ул. Новая Басманная, д. 4, стр. 1), начало написания диктанта — 10.00. Ответить на вопросы в онлайн-формате

можно с 3-го по 8 ноября на официальном сайте www.miretno.ru.

Более подробную информацию о Международной просветительской акции «Большой этнографический диктант» можно узнать на сайте www.miretno.ru и в официальной группе ВКонтакте — https://vk.com/miretno или у старшего координатора от органов исполнительной власти (главный специалист организационного отдела Симонова Ольга Владимировна, 8-965-334-45-45).



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 2010 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М. П. СУДАКОВА»

СЕРДЕЧНЫЙ ЮБИЛЕЙ

28 сентября в школе № 2010 прошёл грандиозный праздник – 20-летний юбилей!

За прошедшие годы многое изменилось, но главное осталось неизменным – любовь к детям, которые приходят в школу за знаниями, теплом и добром, за поддержкой и опытом, за новыми событиями и впечатлениями.

Педагоги школы-юбиляра – высокие профессионалы своего дела, сохраняющие традиции и внедряющие новые педагогические технологии.

За всем этим стоит надёжный капитан – почётный работник образования РФ, директор школы Татьяна Евгеньевна Бронзес. Несмотря на огромнейший объём работы ведь у нас не два-три структурных подразделения, а целый образовательный комплекс! - она умеет найти для каждого педагога и ребёнка индивидуальный путь развития, стимулирует лучших и поддерживает тех, кому нужна помощь.

Профессиональное кредо нашего директора: развиваясь в ногу со временем, думая о будущем, создавая комфортные условия ребятам и персоналу, развивать коллектив и

вести его за собой. И здесь хочется

сказать об особенностях характера

Татьяны Евгеньевны, о том, что помогает ей в многочисленных

Вот уж у кого работа «и опасна,

и трудна», так это у неё, нашего

директора. Нужно быть и надёж-

ным администратором, и тонким

психологом, и прекрасным педаго-

гом, да и просто высокоорганизованным человеком. Это постоян-

ная, напряжённая и целенаправ-

ленная работа по самосовершен-

ствованию и формированию единого образовательного пространства.

При этом очень важно, что дирек-

тор, как родной человек, способна

прийти на помощь в любой ситуации, готова понять каждого, при-

заботах о школьной жизни.

нять, простить и оказать поддержку коллегам, ученикам, родителям. Без преувеличения можно сказать, что школа для нашего директора это её дом, её жизнь, призвание и радость. Порядочность, способность радоваться успехам, оперативность в решении сложных ситуаций – те качества, которые присущи Татьяне Евгеньевне

Сегодня деятельность школы № 2010 бьёт ключом. Успешно и активно реализуются различные образовательные программы, внедряются современные технические базы. Школа занимает значимое





место среди образовательных учреждений города Москвы, и этим коллектив очень дорожит.

В течение учебного года в школе проходит множество интересных мероприятий, дети занимаются волонтёрством, творчеством, спортом, участвуют в олимпиадах, конкурсах, у них нет времени на пустые затеи, они живут насыщенной, интересной жизнью, любят Родину и занимают активную гражданскую позицию.

На юбилее было многолюдно. Сердечно, от души школу поздравляли ученики, выпускники, дошколята и родители. Были и почётные гости.

Передала поздравления депутата Московской городской думы, сенатора Российской Федерации, заместителя Председателя Совета



в городе Москве Константин Анато-

Среди самых желанных гостей праздника - ветераны педагогического труда. От их лица выступили председатель первичной ветеранской организации нашей школы Ольга Алексеевна Козлова и куратор по району Люблино, главный наставник Ольга Алексеевна Никитченко.

Всем участникам и гостям праздника большое спасибо!

Е. В. ЛЕОНОВА, советник директора школы по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями Л. С. КУТУЗОВА. методист ГБОУ г. Москвы «Школа № 2010 имени Героя Советского Союза М. П. Судакова»



Федерации Инны Юрьевны Святенко её помощник Светлана Евгеньевна Петрова.

Горячо поздравили школу: заместитель главы управы района по вопросам экономики, торговли и услуг Виталий Дмитриевич Данилов, директор школы № 1186 Роза Жафяровна Шакирова, глава муниципального округа Люблино Руслан Харисович Багаутдинов и муниципальные депутаты Юрий Александрович Андрианов, Николай Николаевич Зюзин, Лариса Сергеевна Кутузова, Евгений Иванович Тимо-

На юбилее присутствовали и поздравляли школу: главный врач детской поликлиники № 150 Ирина Викторовна Ключникова; председа-









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 астахова.окцювао.рф email: info@ccart.moscow

СТУДИИ В БИБЛИОТЕКЕ № 129 УЛ. ПЕРЕРВА, Д. 56/2

«ЖИВАЯ СРЕДА»



Студия игры на гитаре «Живая среда» открывает набор на группо-

вые занятия для начинающих. Занятия будут проходить в форме мастер-классов, когда из группы берут желающего, разбирают с ним постановку рук, посадку, звукоизвлечение, а затем отрабатывают совместно со всеми упражнения. Вторая половина занятий – просто будем что-то играть.

Занимаемся по воскресеньям, с 16 до 20 часов, с перерывами.

СТУДИЯ УШУ

Ваш ребёнок нуждается в хорошей физической нагрузке? Не хватает уверенности в себе или ребёнок хочет скинуть лишний вес? Я, Сергей Владимирович, тренер ушу с опытом работы с детьми более 13 лет. Ушу — отличная система оздоровления для хорошей координации и раскрытия способностей ребёнка.

У нас нет спаррингов, поэтому на занятия охотно приходят девочки. Благодаря занятиям, у детей сходит на нет плоскостопие, гипертонус, выравнивается позвоночник и появляется красивая осанка. Школьни-



ки изучают владение восточным оружием (меч, веер, шест, алебарла).

Ушу – это не только спорт, но и мощный инструмент для развития уверенности в себе и самодисциплины

«ВИКТОРИЯ»

Продолжает набор школа танцев «Виктория».

«Виктория» — это современная хореография на основе классического танца, деми классики и популярных уличных направлений. Это гибкость, пластика и чувство ритма. Красота и гармония. Все преимущества академической школы в формате XXI века.

Более 20 лет мы обучаем искусству танца. Каждый, кто приходит к нам, получает крепкую базу для любого направления под названием «классический танец».

Методика классического танца – основа правильной мышечной работы, что позволяет развить природные данные и достичь высокого

уровня исполнительского мастерства. Не случайно многие воспитанники коллектива стали профессиональными исполнителями и хореографами.

Этот фундамент вы можете построить с нуля или прокачать вместе с нами!

Чем будем заниматься: выполнять танцевальные разминки и экзерсисы, делать растяжку и упражнения партерной гимнастики, изучать джазовые диагонали.

Какой будет результат: освоим такие направления, как модерн, контемпорари, джаз, хип-хоп и хаус, подготовим художественные танцевальные номера для выступлений.

НЕПРОСТО ТАНЦЫ. ХИП-ХОП

Практически все дети любят двигаться под музыку. Это позволяет им выразить свое внутреннее «Я». Хип-хоп – современная хореография, это лучший вариант досуга для ребёнка, отличный метод для развития силы, координации, ловкости и музыкального слуха. В программе занятий: формирование базовых хореографических навыков в области современного танца, хип-хопа, акробатики, актёрского мастерства. Движения становятся более пластичными, ребёнок начинает чувствовать музыку, опираясь в действиях на её ритмическую основу. Это важно в импровизационных элементах, которые он не готовил заранее. Тренируясь, он увеличивает силу и выносливость. Также занятия по хип-хопу полезны для коммуникативных навыков. Работа в коллективе позволяет раскрепоститься, научиться свободному общению с ровесниками и взаимодействию с командой.

лвию с кок Группы:

- Хип-хоп, современная хореография. 5–6 лет
- Вторник в 18:00, суббота в 13:00 • Уил уол оспроменняя усроства
- Хип-хоп, современная хореография. 7–9 лет
- Вторник в 19:00, суббота в 14:00

ДЕТВОРА. ИЗО

Основная цель художественной студии — введение ребёнка в мир прекрасного через знакомство с произведениями природы и искусства, обучение основным изобразительным приёмам и техникам. В увлекательной игровой форме дети узнают свойства различных художественных материалов и учатся использовать их в своём творчестве.

После мастер-класса вы испытаете радость и гордость за своего ребёнка. Вы на собственном опыте

убедитесь, что всё реально! В вашем ребёнке есть способности, заложенные самой природой! Это открывает прекрасные перспективы, ведь рисование — очень увлекательное занятие, которое позволяет радовать себя и своих близких собственными произведениями искусства. Это навык, который можно совершенствовать бесконечно, добиваясь высокого уровня мастерства. Мы будем рады стать теми, кто поможет вам сделать первый шаг.

АНОНС МЕРОПРИЯТИЙ

с 27 октября по 18 ноября 2023 года

Когда: 5 ноября, в 12:00

ЧТО: ЛИТЕРАТУРНО-ТЕАТРАЛЬНЫЙ ПРО-ЕКТ «ВНЕ ВРЕМЕНИ» Где: Большой зал КЦ имени И. М. Астахова (ул. Люблинская, д. 149)

Когда: 27 октября, в 19:00



«Вне времени» — это литературно-театральный проект от режиссёра-постановщика Владислава Маматенко. В основе проекта — стихотворения поэтов-юбиляров в сопровождении классической музыки и вокальных партий. В актёрском составе задействованы несколько поколений артистов.

Проект направлен на популяризацию чтения и поиск новых форматов культурного отдыха горожан. В год педагога и наставника особо символичным станет то, что на сцене объединятся несколько поколений: старшее — как хранитель знаний и младшее, которое представит своё видение вневременной классики.

Исполнят произведения юные артисты ведущего творческого коллектива г. Москвы – театральной студии «Рго-Театр» и приглашённые актёры.

Билеты на сайте: астахова.окцювао.рф Проект сотрудничает с программой «Пушкинская карта»

ЧТО: ТЕАТРАЛЬНО-ЦИРКОВОЕ ШОУ «СКА-ЗОЧНОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ» Где: Большой зал КЦ имени И. М. Астахова (ул. Люблинская, д. 149)

Когда: 28 октября, в 12:00



Зрители вместе с артистами цирка совершат увлекательное путешествие в мир красоты, грации и ловкости, где всех будет ждать много радости и смеха в красочном шоу с большой командой различных дрессированных животных, выполняющих уникальные, захватывающие номера! Сопровождает зрителей в сказочном приключении весёлый клоун, каждое появление которого — отдельный спектакль!

Билеты на сайте: астахова.окцювао.рф

ЧТО: ТЕАТРАЛЬНО-ЦИРКОВОЕ ШОУ «АЙБОЛИТ»

Где: Малый зал КЦ имени И. М. Астахова (ул. Люблинская, д. 149) ACTAXOBA.OKUKOBAQ.PRO

ACTAXOBAQ.PRO

ACTAXOBA.OKUKOBAQ.PRO

ACTAXOBA.OKUKOBAQ.PRO

ACTAXOBAQ.PRO

ACTAXOBAQ.PR

Увлекательная встреча с добрым доктором Айболитом, его верными друзьями и злым разбойником Бармалеем. Своим мастерством и талантом вас порадуют артисты театра имени Е. Б. Вахтангова и артисты московских цирков, а также дрессированные животные: обезьяны, попутаи, хорьки, кошки, собаки и сова. А интерактивные игры сделают ваших детей непосредственными участниками познавательного и поучительного шоу.

Билеты на сайте: астахова.окцювао.рф

ЧТО: КОНЦЕРТ «НЕ ГОВОРИ НИ ДА, НИ НЕТ»

Где: Малый зал КЦ имени И. М. Астахова (ул. Люблинская, д. 149)

Когда: 5 ноября, в 17:00



Какая музыка звучит у вас в душе, когда вы влюблены, когда нежданно в вашу жизнь яркой птицей врывается надежда на счастье и опьяняющий ветер свободы? Что слышится в шелесте дождя, рисующего на стекле нежные, мимолётные, драматичные образы прошлого? Старинный русский романс! Для вас в исполнении лауреатов всероссийских и международных конкурсов прозвучат популярные и малоизвестные произвеления Б. Фомина. М. Шишкина. Г. Симциса. В. Зубова и других русских композиторов XIX-XX веков. Вход по пригласительным билетам. которые можно получить у администратора. Телефон для справок: 8 (495) 351 59 02

ЧТО: СПЕКТАКЛЬ «КОСТЁР ГОГОЛЯ» Где: арт-фойе КЦ имени И. М. Астахова (ул. Люблинская, д. 149)

Когда: 11 ноября, в 19:00

Театральная студия «МАРТ» Культурного центра имени И. М. Астахова под руководством Москвиной Марии Александровны представляет спектакль-сказание «Костёр Гоголя» по мотивам повести Н. В. Гоголя «Майская ночь или утопленница».

«Места здесь таинственные и загадочные...», – так начинает страшную историю про утопленницу деревенская девчонка Полина. А что ещё делать с друзьями в Королевскую ночь лагерной смены? Это последняя ночь перед днём отъезда. Никто из взрослых её не устанавливал, но она негласно существует. Перебивая друг друга, смеясь и пугая, ребята следуют по сюжету, погружая зрителя в атмосферу таинственной ночи. И сами не замечают, как реальность и вымысел начинают переплетаться между собой.

Билеты на сайте: астахова.окцювао.рф

ЧТО: КОНЦЕРТ «NEO-MУЗЫКА» Где: Малый зал КЦ имени И. М. Астахова (ул. Люблинская, д. 149)

Когда: 11 ноября, в 19:30

Музыкальные вечера, посвящённые обзору творчества композиторов XX-XXI веков. В рамках концертов-лекций зрители познакомятся с эстрадной музыкальной культурой, начиная от известных джазовых стандартов и заканчивая музыкой к кинофильмам. Музыкальное сопровождение вечеров обеспечивает коллектив Культурного центра имени И М Астахова - Московский мололёжный эстралносимфонический оркестр имени Владимира Шикина. Зрители познакомятся с биографиями композиторов и исполнителей. чьё творчество оказало влияние на развитие музыкальной культуры, а также смогут услышать как хорошо знакомые, так и малоизвестные произведения в исполнении артистов оркестра.

Вход свободный

ЧТО: СЕРИЯ МАСТЕР-КЛАССОВ ПО ЖИВО-ПИСИ

Где: арт-фойе КЦ имени И. М. Астахова (ул. Люблинская, д. 149)

Когда: 18 и 25 ноября, в 10:00

Где: Новочеркасский бульвар, д. 29

Когда: 18 ноября, в 14:00

возрастной категории.

ва состоится серия мастер-классов по художественной живописи на холсте. Рисование — замечательный способ отвлечься, снять напряжение трудовых будней и посвятить время творчеству. На мастер-классе вы сможете создать неповторимую, нарисованную собственными руками, картину для себя, друзей или родных. Занятие для любого уровня подготовки и

В Культурном центре имени И. М. Астахо-

Билеты на сайте: астахова.окцювао.рф Проект сотрудничает с программой «Пушкинская карта»

ЧТО: ЦИРК «МАТРОСКИНЫ, БАРБОСИКИ И КОМПАНИЯ»

Где: Большой зал КЦ имени И. М. Астахова (ул. Люблинская, д. 149)

Когда: 18 ноября, в 12:00



В программе — выступления известных артистов столичных цирков: акробатов, гимнастов, иллюзионистов, весёлых клоунов. А блистательная команда дрессированных животных подготовила для вас незабываемое шоу и выучила трюки. Шоу непременно подарит вам заряд положительных эмоций и хорошее настроение!

Билеты на сайте: астахова.окцювао.рф

MU « Aюблинское поле»

ВАЖНАЯ КОМНАТА

Ремонт в ванной комнате. С чего начать и чем закончить?

Хотя ванная комната занимает меньшую часть квартиры, при её ремонте всплывает много подводных камней и нюансов. В сегодняшней статье я постараюсь рассказать о том, на что нужно обратить внимание, если вам предстоит ремонт.

Объединение ванной комнаты и санузла

Это первый вопрос, который нужно решить перед началом ремонта. Он актуален и для малогабаритных хрущёвок, и для просторных квартир.

Разберём плюсы и минусы, но прежде чем гадать, какой из вариантов для вас подходящий, необходимо заглянуть в техпаспорт вашей квартиры: если между ванной комнатой и санузлом проложены вентиляционные каналы или канализационные стояки, то объединение невозможно. В таких случаях мы можем решить вопрос за счёт коридора, это будет уже полноценное увеличение ванной комнаты на 3-6 квадратных метров. Такой вариант возможен, если в квартире проживает один человек или два и/или из коридора не идут несколько дверей в разные комнаты. Согласование такого решения более сложное, но возможное.



плюсы

- 1. убирая стену между ванной и санузлом, мы выигрываем не только 0,5 квадратного метра, который занимает стена, но и за счёт отказа от одного из дверных проёмов получаем место для стиральной машины, бытового шкафа и т. д.;
- 2. штукатурные работы с двух сторон, 10 кв. м плитки... да-да, это всё экономия! (при сносе стены нам не нужно её штукатурить и укладывать на неё плитку, что особенно актуально при выборе дорогого керамогранита);
- 3. если у вас просторная ванная комната, то за счёт переноса в неё унитаза можно организовать постирочную или дополнительную кладовку (это требует особого внимания и профессионального решения для согласования данной планировки):
- 4. после посещения туалета не нужно идти в ванную, чтобы помыть руки.



минусы:

- 1. если в квартире проживают больше трёх человек, то совмещённый санузел гарантирует утренние (да и вечерние) очереди;
- 2. объединение санузла требует согласования.

После того, как мы определились с планировочным решением, можно приступать к дизайну. Какие материалы выбрать?

1. Керамогранит и плитка.

Безусловно, это лидер из всех материалов, который годами доказывал свою профпригодность. Долговечность, влагостойкость, красота и экологичность — это всё пронего. Но производители отделочных материалов не стоят на месте, и уже давно появились другие материалы, которые можно использовать при отделке ванной комнаты, и дальше мы поговорим о них.

- 2. Второе место я бы отдала декоративной штукатурке; богатство цвета и текстур, а также её антивандальные свойства (не забывайте, что именно ею покрыта основная масса фасадов коттеджей), дают возможность воплотить любой дизайн и задумки. Выбирайте более гладкую штукатурку, чтобы уделять уборке меньше внимания.
- 3. Краска. В количестве текстур она уступает штукатурке, но не в богатстве цветов. К тому же она в разы бюджетней, а в сочетании с плиткой помогает добиться не менее интересного дизайна, поэтому я часто использую её в своих проектах.
- 4. Обои. Да, да, вы не ослышались! Раньше мы использовали обои в местах, где не попадает вода, например в санузле выше 120 см



или в большой ванной, на дальней стене. Сейчас же появились обои, стойкие к любым воздействиям, их можно клеить прямо в душевой кабине! Вот ведь волшебство!

- 5. Мрамор, гибкий камень, акриловые панели, панели из дюрополимера, стекло, зеркальное панно и т. д. все эти материалы активно можно использовать в ванной комнате, создавая неповторимые мотивы, у них лишь один минус их цена.
- 6. Кварцвинил. Визуально это тот же ламинат, только благодаря своему составу, он не боится воды. Его можно приклеивать как на пол, так и на стены. Существует очень много вариантов дизайна, имитирующих дерево, это эффектно смотрится в сочетании с керамогранитом под бетон или камень.
- 7. Пластиковые панели. Честно признаться, я их не люблю, и если

клиент просит поставить их на потолок, то отговариваю его на натяжной потолок – бюджет почти тот же, внешний вид в разы лучше. Но умолчать про них я не могу, ведь это самый бюджетный вариант отделки. Цена, влагостойкость, простой монтаж – тут они лидеры. Что касается красоты, для меня это спорный вопрос, но если поискать, то можно найти вполне симпатичные модели разных цветов или с имитацией дерева либо камня. Их можно монтировать как на потолок, так и на стены, но важно знать, что со временем они могут треснуть от

Итак, мы определились с планировочным решением и отделкой, самое время переходить к выбору сантехники.

Материалы, из которых изготавливают ванну, потрясают своим многообразием: чугун, акрил, мрамор, сталь..., так что же выбрать?



Чугун очень тяжёлый, его сложно занести и установить, но если вы готовы к трудностям, то ваша ванна прослужит вам много лет. Она легко моется любыми чистящими средствами, не деформируется и выдерживает большой вес. Из минусов — стоимость и хрупкое покрытие эмали, старайтесь не ронять в вашу ванну ничего тяжёлого, чтобы не сколоть эмаль, и тщательно проверяйте товар (при получении) на наличие подобного брака.

Акриловые ванны радуют многообразием своих форм и лёгкостью монтажа. Они хорошо держат тепло и не шумят, но требуют более трепетного отношения к себе при уборке — используйте только специализированные средства, ведь от абразивных веществ ваша ванна покроется царапинами.

Стальная ванна — лидер экономии вашего бюджета, она покрыта слоем эмали и стойкая к воздействию чистящих средств, но будьте аккуратны: при повышенных нагрузках ванна может деформироваться. К минусам можно отнести и быструю потерю тепла.

Подвесной унитаз или напольный?

По сути, рынок разделился на две части: это инсталляция (скрытый бачок) и всем известный напольный унитаз с внешним бачком. 90 % людей выбирают инсталляцию с подвесным унитазом, и главный аргумент в их пользу — это простая уборка и эстетический вид. Тут сложно поспорить, но есть люди, которые не доверяют подвесной системе, переживают за вес и боят-

ся сломать хрупкую конструкцию (хрупкая она лишь на первый взгляд, на самом деле она спокойно выдерживает 200 кг), таким клиентам я предлагаю рассмотреть напольный унитаз со скрытым бачком. По сути, эта та же схема: скрытый бачок в стене, кнопка на стене, а унитаз стоит на полу. Если уж совсем никак, и мы рассматривает отдельно стоящий унитаз, то советую обратить внимание на унитазы, v которых нет изгибов, и они плотно примыкают к стене своей задней стенкой, скрывая внутри себя все коммуникации.



Смеситель скрытого монтажа

В интернете набирают популярность фотографии интерьера со смесителем скрытого монтажа. Такая система идёт как смеситель для ванны и душа, а также для раковин. Красивый, изящный, без лишних видимых соединителей, его можно монтировать на любую высоту для раковины чаши. Но есть один минус, о котором мы не задумываемся, решая приобрести данный тип. Выбирая смеситель скрытого подключения, обратите внимание на его качество, это должен быть проверенный, качественный производитель, ведь вся скрытая подводка воды замурована в стене, и в случае поломки придётся разбирать стену, ломая плитку.

Раковина-чаша

Красивое, казалось бы, дизайнерское решение, но на практике оно оказывается не таким удобным, если не предусмотреть ряд деталей.

• Высота! Стандартная высота раковины 85 см. Значит, чтобы смонтировать правильно столешницу под неё и сделать выводы воды на правильной высоте, необходимо заранее выбрать раковину. Скорее всего, ваша столешница окажется на высоте 65-75 см. Не забывайте и про свой рост. Для невысоких людей комфортная высота 80, для высоких – 90. Если поставить высоко раковину, то, когда вы будете умываться, вода начнёт стекать по вашим локтям.





• Высокий смеситель. Тоже немаловажный момент, лучше выбрать эту пару заранее, запросить у производителя техническую информацию и убедиться, что высота смесителя и длина излива идеально подходят к раковине.

Форма. Выбирайте раковину-чашу не только исходя из эстетики, но и с мыслью, как вы будете вытирать вокруг неё воду и убирать грязь. Если глубина вашей столешницы 60 см, то диаметр раковины лучше брать 40-45, чтобы осталось место и для смесителя, и для руки с тряпкой. В идеале, следует обратить внимание на чаши без скругления дна, пусть она уверенно стоит на столешнице, а у вас не останется труднодоступных мест для уборки.

На что ещё я бы посоветовала обратить внимание при планировании ванной?

- Однозначно это размещение гигиенического душа. Даже если у вас его никогда не было, точно ставьте!
- Влагостойкие розетки в зоне раковины, проверьте, сколько у вас гаджетов (фен, электробритва, электрическая зубная щётка, ирригатор и т. д.).
- Подсветка зеркала. Особенно актуально для тех, кто в ванной надевает линзы или красит глазки.
- Ночная подсветка. Мне нравится подсвечивать тумбу или унитаз, чтобы включать слабый свет ночью. Помните, что подсветка, которая направлена вниз, красиво светит только с матовой плиткой, в глянцевой вы будете видеть отражение самой лед-ленты.
- Шкаф над инсталляцией. Скрытый бачок занимает в среднем 15 см, высота инсталляции 120 см, поэтому выше рекомендую оборудовать бытовой шкаф, где можно разместить бытовые средства, смонтировать гребёнку для воды или разместить проточный водонагреватель.
- Места хранения в ванной. Полотенца, грязное бельё, порошки, запасная зубная паста и щётки для гостей, половые швабры и много многое другое... Предусмотрите места для хранения вещей, в данном вопросе — лучше больше, чем меньше.
- Электрический полотенцесушитель. Большая часть потопов происходит именно из-за водяного полотенцесушителя; если есть возможность, лучше отказаться от него и заменить электрическим. С его расположением вы не привязаны к определённому месту, а таймер выключения поможет сэкономить деньги на электричестве.

Надеюсь, мои советы помогут правильно продумать, какой быть вашей ванной комнате, ведь именно с неё мы начинаем свой день.

Евгения БУШ, архитектор ТЦ «Люблинское поле»

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. CAЙT: WWW.STL-COMP.RU

ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ - ДОЛГАЯ ЖИЗНЬ!

Нарушение кровообращения в сосудах - часто встречающееся состояние, при котором изменяется правильное течение тока крови в организме человека. Плохое кровообращение возникает вследствие целого ряда причин, основные из них: наследственность, лишний вес, вредные привычки (алкоголь, табакокурение), нервное перенапряжение, малоподвижный образ жизни и т. д.

Всё это приводит не только к нарушениям кровотока, но и к серьёзным заболеваниям сердечно-сосудистой системы (инфаркт, инсульт). Главным признаком этой болезни является изменение сердечного ритма, что свидетельствует о сбоях в работе кровеносной систе-

Затруднённое дыхание, отёки мягких тканей и изменение цвета кожных покровов верхних и нижних конечностей, быстрая утомляемость – наличие всех этих симптомов у человека является поводом для обращения к специалисту для точной диагностики и назначения соответствующей терапии.

Чтобы достичь наиболее эффективного результата. необходимо сразу же после прохождения обследования начинать лечение по схеме, утверждённой врачом, которая включает в себя приём медикаментов, ограничение физической нагрузки, полноценный сон, положительные эмоции и прогулки на свежем воздухе.

Изменение в рационе питания пациента тоже играет важную роль в выздоровлении.

Чтобы избежать осложнений в будущем, необходима своевременная профилактика.

Параллельно с приёмом лекарственных препаратов назначают физиопроцедуры (электрофорез, дарсонвализация, УВЧ и другие).

Часто пациенты осторожно относятся к методам физиотерапии, а напрасно, так как их эффективность доказана десятилетиями использования.

Применение в домашних условиях физиотерапевтического аппарата «Дельта Комби», выпускаемого компанией «СТЛ», существенно улучшает качество жизни людей с нарушенным кровообращением.

Первым признаком плохого кровообращения являются систематические головные боли. Приступы возникают из-за расширения внутричерепных артерий и сопровождаются спазмом. Лечение нельзя откладывать, оно должно быть направлено на нормализацию давления и улучшение кровообращения.

это отличный домашний доктор по борьбе с мигренями, которые убирают не только боль, но и причи-

Ультрасовременные аппараты компании «СТЛ» -

• «Вега Плюс» воздействует на нервные волокна, сосуды и лимфу с помощью магнитного поля.

Вначале физиоаппарат действует седативным методом, убирая боль и расслабляя мышечную ткань. Затем он насыщает кровь кислородом, которая так необходима мозговой ткани, улучшает циркуляцию сосудов и метаболизм мозговой ткани.

Прямое назначение аппарата – лечение заболеваний сосудов и кровеносной системы.

• «Дельта Комби» стимулирует кровообращение и снимает боль с помощью ультразвуковых волн в сочетании с электротерапией.



• «Меркурий» — это электронейростимулятор нового поколения. Снимает мигрень вследствие психологического напряжения. Нельзя использовать при гипертонии и высокой температуре.

Также не забывайте про расслабляющие ванны и прогулки на свежем воздухе.



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»!

Источник: сайт компании «СТЛ» https://stl-comp.ru/

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



РЕГИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ СОДЕЙСТВИЯ РАЗВИТИЮ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ И ИППОТЕРАПИИ «ФЛЁНА». Телефон: 8 (495) 740 29 98, сайт: www.flena.ru

ФЕСТИВАЛЬ «ЗОЛОТАЯ ОСЕНЬ»

7 октября 2023 года в г. Котельники Московской области, при поддержке главы администрации города, состоялся традиционный фестиваль по конному спорту для детей с ограниченными возможностями здоровья «Золотая осень»

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

В 2023 году «Золотая осень» проводилась уже в восемнадцатый раз. За прошедшие годы фестиваль успел обзавестись своими традициями и особенностями, стал для его участников знаковым мероприятием и, конечно, одним из самых ожидаемых и любимых. Все без исключения спортсмены готовятся к нему с особым усердием, проводя на тренировках много времени и стараясь как можно лучше выполнять поставленные перед ними задачи.

не CS спортсмены должны были просто двигаться на лошадях шагом, при этом их обязательно страховали опытные коневоды. В уровнях СІ, ВІ, АІ требовалось безупречное выполнение шага, рыси и галопа. Конечно, ребята очень старались, но не обошлось и без волнения. Важно, что все участники показали достойный уровень подготовки, завидную стойкость, упорство и настоящее спортивное мастерство. Благодаря этим замечательным качествам, а также постоянным тренировкам и профессионализму своих тренеров, многие участники фестиваля добились отличных результатов, успешно преодолев все этапы соревнований.

Фестиваль 2023 года оказался одним из самых ярких, насыщенных и интересных — словно сама золотая осень поселилась в эти дни на территории конноспортивной школы «Белка» и привнесла в него свои огненные краски и тёплые



РОО «ФЛЁНА» представила на прошедшем фестивале команду из 13 человек, имеющих разный опыт и уровень подготовки. В их числе — и дебютантка Ольга Никишина, занимающаяся во «ФЛЁНЕ» всего год. Несмотря на небольшой опыт, она справилась и с волнением, и с поставленными перед ней задачами и завоевала четвёртое место — очень хороший результат для соревнований такого масштаба.

«Наша Анна Тихомирова по итогам выступлений заняла третье место! Все мы очень гордимся и Аней, и другими ребятами, верим в них и желаем дальнейших успехов! - сказала заместитель руководителя РОО «ФЛЁНА», старший тренер сборных команд Москвы по конному спорту лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, а также Специальной олимпиады Елена Николаевна Морозова. – Для всех нас главное - само участие. Фестиваль проводился по правилам Специальной олимпиалы. а клятва атлетов Специальной олимпиады звучит по-особенному: «Позвольте мне победить, но если я не смогу, пусть я буду смелым в этой попытке». Для наших ребят настоящих героев подобных соревнований - само участие в них уже победа, награда за годы упорного, физически тяжёлого труда, за тренировки в любую погоду, за порой нелёгкие поездки в наш клуб на городском транспорте, за преодоление непонимания со стороны равнодушных людей.

ты Специальной олимпиады. Среди них – члены сборной команды Москвы по Специальной олимпиаде Мария Иванова, Пётр Чехомов, Игорь Сивов, Алина Грищенко, Анастасия Акаман, Даниил Сазонтов, Стас Алексеев. Алина Грищенко и Жанна Тапасханова занимаются у нас уже много лет, обе - из числа сильнейших и опытнейших атлетов Специальной олимпиады. Я уверена, что в следующем году девчата покажут отличные результаты и войдут в состав сборной Москвы, а летом будут участвовать во Всероссийской спартакиаде и представлять наш регион.

Помимо спортивных достижений, подобные фестивали, на мой взгляд, имеют большое значение для общения. Ребята всегда очень радуются, увидев на соревнованиях своих знакомых из других городов, говорят, что у них появляется ощущение, «будто они и не расставались со своими друзьями». И им, и их родителям очень нужно такое живое общение, ведь его в нашем современном, технологичном обществе так не хватает.

На прошедшем празднике мы все вдоволь пообщались и ушли с подарками, незабываемыми впечатлениями, тёплыми воспоминаниями друг о друге и чётким ощущением, что мы нужны не только своему кругу родных и знакомых, но и всему нашему большому, яркому, интересному и удивительному миру».

Татьяна МАЙОРШИНА



Традиционно фестиваль собирает большое количество участников в этом году возможность и право принять участие в «Золотой осени» получили более 300 спортсменов. Обширной оказалась и география: участники представили различные города и регионы России, начиная от Челябинска и заканчивая Сочи. Соревновательная программа фестиваля также оказалась разнообразной и включала задания различных уровней – как самые лёгкие, так и достаточно сложные. Организаторы подготовили для соревнований два манежа. На одном выступили спортсменыпаралимпийцы, а на другом — атлеты Специальной олимпиалы.

Безопасность выступлений также была продумана до мелочей. В уров-

тона, насытила щедростью и весельем, подарила радость и улыбки. Постарались и организаторы этого мероприятия: помимо отличной подготовки самих соревнований, продумали и интересную развлекательную программу, чтобы ни у кого не оставалось времени скучать. Всех привлекла весёлая анимационная программа, работали творческие мастер-классы и фотозона. Немаловажно и то, что для участников и гостей фестиваля было организовано питание.

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



«ВЕСТИ ЛЮБЛИНО»

Информационная газета для жителей и предприятий района Люблино, № 10 (86), октябрь 2023 г. Учредитель и издатель — ООО «Деловой ритм», издатель районных газет (с июня 2019 г. — ИП Колесник И. Д.) Адрее редакции: г. Москва, ул. Суздальская, д. 26, к. 2 Бладыный релактоо Татьяна Колесник E-mail редакции: delritm@mail.ru Подготовка в печать писем и информации осуществляется бесплатно Общественный редакционный совет: Асташкина М. А., Багаутдинов Р. Х., Бахтина Е. В., Зюзин Н. Н., Кутузова Л. С., Локтионов В. В., Майоршина Т. И., Морозова Е. Н., Томиленко М. В., 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 № 5797-2023
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 23 октября 2023 г. в 16:00
Выход в свет 24 октября 2023 г. в 9:00, доставка тиража: 10:00—11:00
Следующий номер выйдет 21 ноября 2023 г.