



# Вести ЛЮБЛИНО

№ 4 (92) апрель 2024 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ И ПРЕДПРИЯТИЙ РАЙОНА ЛЮБЛИНО

С 79-й годовщиной Победы в Великой Отечественной войне!

## ВЕСНА КРАСНА!

Весёлый весенний праздник Масленица проводился в аккурат перед Великим постом и обозначал границу зимы и весны. На праздничной неделе москвичи ходили в гости друг к другу, встречались с друзьями, родными и знакомыми и обязательно на столе в виде угощения были самые разнообразные блины – с мясом, рыбой, икрой, а также для детей с различными вкусами – вареньем, мёдом, сгущённым молоком и т. д.

родителями пошли дегустировать оригинальные чаи, собранные руками хлебосольных хозяев праздника. Все, кто побывал на этом празднике, совершенно точно зарядились энергией на летне-осенний период, так как в конце года хозяева обещали устроить рождественско-новогодние гуляния.

В заключение необходимо отметить наших дорогих и любимых волонтеров, которые сделали всё, чтобы торжество получилось на



Семейная организация «Мария плюс» традиционно во дворе дома № 30 по Новороссийской улице устроила масленичные гуляния, на которые пришли семьи, проживающие не только в этом, но и окружающих домах.

Для того, чтобы праздник стал более тёплым, организаторы объявили конкурс блинов «Блинодел», в котором приняли участие десять семей. Жюри так и не смогло определить лучшего семейного «блинодела», все блины были оригинальные и вкусные. Кто же всё-таки стал лучшим? Выбор решили доверить зрителям, а так как подавляющим большинством на празднике были дети, то они выбрали самые сладкие и вкусные блины. По итогу зрители отдали предпочтение и присудили премию «Главный блинодел праздника» семье Эстер Тамо. Всем участникам были вручены небольшие подарки.

славу! Починалины – Илья и Семён – стали для нас незаменимыми в подготовке, организации и проведении праздника, мало того, они привлекли замечательную девочку Софью Соколову, которая помогала украшать сцену, а Илья очень помог в озвучивании праздника, вовремя включая необходимую музыку. Не отстала и семья Гилевых-Громовых. Вероника, Марина и Полина участвовали в подготовке и проведении праздника, а папа Валерий Гилев взял на себя трудную и тяжёлую миссию по руководству процессом выноса, расстановки мебели, необходимой для проведения дегустационных мероприятий. Конечно, надо отметить и неоценимый вклад семьи Суслиных, которая откомандировала в качестве волонтеров Веронику и Алёну, а те, в свою очередь, привлекли к работе Николая Кошкина и Гордея Комарова. Очень хочется



Какой же праздник без весёлых игр, песен и танцев! Среди основных зачинателей игр – ведущая в исполнении Анжелики Фейгиной и наши искромётные клоуны и шуты Эстер Тамо, Марина Чистова и Елена Казакова. Гости тепло встретили выступления хора «Виват» и нашего заслуженного женского хора «Люблинские девочки», которыми руководит один из лучших вокальных педагогов Москвы Екатерина Громова.

Наплясавшись, наигравшись и напевшись, дети вместе со своими

поблагодарить семью Ряполовых – Алексея и Анастасию, которые с ребёнком приехали специально из города Старый Оскол Белгородской области, чтобы помочь провести незабываемую Масленицу.

Спасибо Вам, дорогие друзья, за добрый семейный праздник!

**М. А. АСТАШКИНА,**  
председатель правления  
РОО «Мария плюс», депутат  
Совета депутатов  
муниципального округа  
Люблино

## Примите пожелания

### РАДИ СЕМЬИ, РАДИ ЛЮБВИ



**А. П. БИРЮКОВ,**  
глава управы  
района Люблино

Совсем немного осталось до особого майского праздника – Дня Победы. Как в годы Великой Отечественной войны, так и сейчас наша страна отстаивает своё право на жизнь, достоинство и суверенитет, право жить по собственным нравственным принципам, унаследованным от наших предков, а не заокеанских «ковбоев». Это необходимо каждой семье – ради любви, ради продолжения жизни. Хочется пожелать всем мирного неба! Пусть мальчишки и девчонки не боятся за своё будущее, равняются на героев. Мы гордимся своей страной, её историей и надеемся, что молодое поколение будет крепким по духу и поможет России обрести небывалую мощь. Счастья вам, дорогие люблинцы! С наступающим Днём Победы!



**Р. Х. БАГАУТДИНОВ,**  
глава муниципального округа  
Люблино

## ЗНАЙ НАШИХ!

Команда военно-исторического музея «Легенды разведки» ГБОУ г. Москвы «Школа № 1186 имени Героя Советского Союза Мусы Джалиля» – победитель Всероссийского конкурса «Маршал Жуков» в основной номинации «Уроки великого полководца».

Конкурсную работу «Маршал Победы» высокому жюри представили руководитель военно-исторического музея «Легенды разведки» Еникеев Дамир Равильевич вместе со своими активистами, в числе которых – Файзрахманова Амина, Домашнев Данила и Айша Новрузова. Надо отметить, что для участия в номинации «Уроки великого полководца» Еникеев Д. Р. написал стихотворение «Маршал Победы», посвящённое маршалу Г. К. Жукову. Победители приглашаются к участию во Всероссийском детском историческом форуме «Маршал Жуков» 14–16 июня 2024 года.

Конкурс проводится Музеем Победы и Фондом стратегических инициатив Музея Победы в рамках проекта «Детский исторический форум «Маршал Жуков», реализу-



емого с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского обще-

ства, предоставленного Фондом президентских грантов.

Читайте стр. 4 и 8



## ПРИЛЕТЕЛА «СИНЯЯ ПТИЦА»

Хоровой коллектив кружка «Мелодия» из люблинской школы имени Ф. М. Достоевского стал лауреатом I степени Международного конкурса-фестиваля искусств «Синяя птица». Вместе с детьми стала лауреатом I степени, а также обладателем специального диплома «За развитие культуры страны, художественный образ и музыкальность» учитель музыки Татьяна Андреевна Цыганок. Поздравляем талантливых ребят и их наставника!



Вниманию жителей

## ПРАЗДНИЧНАЯ ПРОГРАММА

8 мая в сквере имени М. П. Судаква по адресу: ул. Совхозная, 17/49, состоится праздничная концертная программа. Вас ждут выступления лучших творческих коллективов столицы, праздничная лотерея, детский интерактив, полевая каша, сладкая вата и попкорн. Начало в 16:00.

## ПОМОГАЕМ ЛУГАНСКУ



Почти 20 тонн гуманитарного груза переданы в апреле в Луганск командой волонтеров «Единой России» Юго-Восточного округа Москвы – при активном участии муниципальных депутатов. Об этом сообщил исполнительный секретарь

окружного отделения «Единой России» Сергей Рыбаков. Помощь предназначена медицинским и социальным учреждениям. «Это медицинское оборудование, приборы, инструменты для больницы, бытовая техника, одежда и обувь

для ребят из лицея-интерната, а также игрушки и канцтовары для детишек из детского дома и многое другое, что может потребоваться в быту», – поделился глава муниципального округа Люблино Руслан Багаутдинов.

## «ДИКТАНТ ПОБЕДЫ»

Депутаты района Люблино приглашают всех желающих принять участие в акции «Диктант Победы». Новый тренировочный тест опубликован на сайте диктантпобеды.рф. Тест содержит 10 вопросов и помо-

жет вам проверить свои знания о событиях Великой Отечественной войны. Все задания составлены профессиональными экспертами-историками Российского исторического общества (РИО). Среди воз-

можных вопросов: назвать освобожденные города, выбрать имя героя по фото и описанию, указать год, который описывает известный военачальник по событиям на фронте.

## «ЭТО НЕ ПРОСТО РАБОТА»

В апреле проходят общегородские субботники. «Субботник – это не просто работа, это объединение коллектива, объединение людей и возможность сделать лучше то, что нас окружа-

ет», – так охарактеризовал праздник труда глава муниципального округа Люблино Руслан Харисович Багаутдинов. Отметим, что 13 апреля в субботнике, который проходил в сквере имени М. П. Судаква,

приняла участие депутат Московской городской Думы Елена Леонидовна Николаева. Настроение у всех участников субботника было боевым. Поработали с желанием, и результаты – налицо.



## ПОСВЯЩЕНИЕ В КАДЕТЫ

6 апреля 2024 года депутат Совета депутатов муниципального округа Люблино Николай Николаевич Зюзин в музее Победы на Поклонной горе принял участие в торжественной церемонии посвящения учеников кадетского класса ГБОУ «Школа № 2010 имени Героя Советского Союза М. П. Судаква» в кадеты.



Мероприятие началось с возложения цветов к монументу Скорби в зале Памяти и скорби музея и минутой молчания в память павших в годы Великой Отечественной войны 1941–1945 годов.

В зале Славы перед началом церемонии на стенах и потолке была продемонстрирована инсталляция, посвященная хронике Победы Красной армии и советского народа в годы Великой Отечественной войны. Затем, в торжественной обстановке, ученики произнесли слова первой в их жизни клятвы верности Отчизне.

– Несомненно, для каждого из ребят этот день останется в памяти на долгие годы. Принятие клятвы кадета – это приобщение к великим традициям воинской славы нашей Великой России. Уверен, что главными принципами жизни для посвященных в кадеты учеников станут верность нашей Родине,

благородство, дисциплина и хорошая учёба, – сказал муниципальный депутат Н. Н. Зюзин. – Перед ребятами открылась новая дорога в их жизни, и пусть она будет светлой и яркой! Пусть слова клятвы кадета сопровождают их на протяжении всех лет учёбы, а в дальнейшем и службы, помогают преодолевать трудности и добиваться успехов!

Николай Николаевич не сомневается, что ребята и девушки, которым он вручал удостоверение и знак кадета, станут достойными гражданами нашей Родины, её верными защитниками!



## На актуальную тему ПЛАЧУ НАЛОГ - ХОЧУ КЭШБЭК ОТ ГОСУДАРСТВА!

Каждый гражданин, который платит налог на доходы физических лиц (НДФЛ), имеет право на ряд способов уменьшить свой платёж, вернув часть этого налога обратно, вроде как получить «кэшбэк». Но многие из нас не знают, что такая возможность есть.

Если мы с вами честно платим налог на доходы физических лиц (например, с нашей оплаты труда её взимает наш работодатель и перечисляет в бюджет за нас), то имеем возможность вернуть некоторую часть от уплаченных сумм обратно или не платить с определённой части дохода этот налог.

У нас есть целый ряд возможностей, о которых сказано в Налоговом кодексе Российской Федерации.

Поддержка участников Великой Отечественной войны, ликвидаторов техногенных аварий, инвалидов детства и инвалидов I и II группы выражается в предоставлении им права на стандартный налоговый вычет, который позволяет освободить от налога от 500 до 3000 руб. дохода от налога.

Если мы являемся родителями или усыновителями, опекунами, попечителями, приёмными родителями ребёнка, то можем оформить стандартный налоговый вычет на детей. Оформить его можно уже на первого ребёнка, освободив 1400 руб. своего дохода от налога. На второго он такой же, как на первого, а вот на третьего и всех последующих он уже значительно выше – 3000 руб. Чтобы его оформить, нужно написать работодателю заявление. Если наш ребёнок – инвалид, не важно кто мы ему – родители, усыновители, опекуны, попечители, приёмные родители – наше право на стандартный налоговый вычет возрастает. Его сумма исчисляется тогда от 12 000 руб. освобождаемого дохода, если мы родители или усыновители, и 6000 руб., если мы опекуны, попечители, приёмные родители.

Если мы занимаемся спортом, лечимся в частных медицинских клиниках, учимся, повышаем свою квалификацию, занимаемся благотворительностью, покупаем себе полис добровольного медицинского страхования, а также лечим и учим своих детей, то мы можем вернуть уплаченные нами 13% обратно, оформив социальный налоговый вычет, правда, с некоторыми ограничениями, которые мы рассмотрим в следующих выпусках. Если занимаемся инвестированием, то тоже имеем возможность не платить налоги с полученного от инвестирования дохода, а также получить вознаграждение от государства в виде «кэшбэка» с государственной суммы на инвестиционный счёт. Такие возможности нам даёт инвестиционный налоговый вычет. Значимые возможности по возврату уплаченного нами налога на доходы физических лиц даёт имущественный налоговый вычет, который можно получить при изъятии для государственных или муниципальных нужд земельного участка и (или) расположенного на нём недвижимого имущества. Этот же вычет распространяется на тот наш доход, который мы потратили при строительстве или покупке жилого дома, квартиры или части квартиры, земельного участка для индивидуального жилищного строительства. Помимо самого участка или объекта недвижимости, можно оформить этот налоговый вычет на проценты по кредиту, который мы брали для их приобретения. По суммам, на которые распространяется вычет, конечно, есть ограничения, но мы обязательно во всем разберёмся в следующих выпусках. Таким образом, если знать свои права, то можно, будучи добросовестным налогоплательщиком, вернуть часть уплаченных налогов обратно, получив приятный «кэшбэк» от государства.

**И. С. РЯБОВА, кандидат экономических наук, доцент кафедры общественных финансов Финансового университета при Правительстве Российской Федерации**

## ГОРЯЧИЙ АПРЕЛЬ



### РАБОЧЕЕ СОВЕЩАНИЕ

15 апреля на площадке бывшего стадиона «Локомотив» прошло рабочее совещание, в котором принял участие глава управы района Люблино Алексей Петрович Бириков.

**Елена Николаева, депутат Московской городской Думы**

### ОБЪЕКТ, КОТОРОГО ЖДУТ

Отличные новости для моих избирателей (23-й округ): началось благоустройство стадиона «Локомотив», судьбой которого занималась ещё с избирательной кампанией.



Если вкратце. Балансодержателем территории являлось ОАО «РЖД», а сам объект не эксплуатировался с 2014 года и находился в неудовлетворительном состоянии. Решения о дальнейшем будущем стадиона долго не принимались (сложности межведомственного согласования), в связи с чем

Решением вопроса были заняты все уровни власти: мэр Москвы С. С. Собянин, депутат Госдумы П. О. Толстой, управа, префектура. В итоге было принято решение о реконструкции стадиона. С августа 2022 года на земельный участок и строения по данному адресу оформлены права города Москвы и переданы на праве оперативного управления ГБУ «МосСпортОбъект».

В настоящее время по заказу Департамента капремонта подрядной организацией ООО «Реконструкция 28» выполняются работы по благоустройству территории стадиона «Локомотив». Будут устроены: дорожно-тропиночная сеть, освещение, парковочное пространство, футбольные поля и спортивные площадки, газон и ограждения, установлены МАФ.

В марте я осмотрела старт работ. Сейчас идёт подготовительный период – расчистка территории.

По планам уже в III квартале текущего года объект должен быть построен и сдан. Будем следить за ходом и качеством работ, жители давно его ждут! А в Москве не будет ещё одной заброшенной территории.

[https://vk.com/wall236366787\\_19076](https://vk.com/wall236366787_19076)



жители Люблино неоднократно обращались в мою приёмную с просьбой о его реконструкции, жаловались на опасную «заброшку»: нет ограждения, прилегающая территория замусорена.



Субботники преображают жизнь района, чувствуется приближение майских праздников.

Основной площадкой для субботника, состоявшегося 13 апреля, был выбран сквер имени М. П. Судакова. Сотрудники управы, ГБУ «Жилищник района Люблино» и жители района убрали терри-

торию сквера, произвели посадку деревьев. Всех участников угощали кашей и чаем.

Вот как отозвалась о субботнике Елена Леонидовна Николаева, депутат Московской городской Думы, которая была на празднике труда вместе с жителями. «В Люблино излюбленным местом для наших встреч стал сквер имени М. П. Судакова. На субботнике вместе с люблинцами собирали старую листву, высадили деревья, всех участников накормили солдатской кашей. И, конечно, поговорили о перспективах развития района. Здесь все мероприятия проходят по-семейному, царит атмосфера доброжелательного участия, недаром в названии района есть слово *любовь*. Спасибо всем, кто был в этот день с нами!»

<https://vk.com/nikolayevaelena>



### ПАМЯТНАЯ ДАТА

Ежегодно в районе Люблино 11 апреля отмечается памятная дата – Международный день освобождения узников фашистских концлагерей. В этом году ветераны этой категории были приглашены управой района Люблино в школу № 210 имени Героя Советского Союза М. П. Судакова. Школьники представили вдохновенную музыкально-литературную композицию, сотрудники управы района вручили ветеранам памятные подарки и цветы.

Со словами благодарности к присутствующим обратилась Раиса Константиновна Богачёва, председатель Общества бывших узников фашистских лагерей, ныне проживающих в районе Люблино. Раиса Константиновна выразила уверенность в том,

что молодое поколение будет хранить память и чтить героев Великой Отечественной войны. «Сила нашего

народа и страны – в памяти о нашей истории и людях, которые освободили мир от фашистской чумы».



### ВСЕ ПОЖЕЛАНИЯ УЧТЕНЫ

В этом году в районе Люблино приведут в порядок Аллею молодых семей. Она находится между улицами Верхние Поля и Новороссийской в окружении школ и жилых домов. Площадь аллеи – почти 3 га. Благоустройство здесь начнётся в мае и завершится во второй половине августа.

– Жители обращались в управу и «Жилищник» с просьбой расширить детские площадки, поставить современное спортивное оборудование, сделать места для отдыха. Все пожелания жителей учтены при проработке концепции благоустройства, – уточнила главный садовник, заместитель руководителя ГБУ «Жилищник района Люблино» Елена Кашкина.

Рабочие заменяют оборудование и покрытие на всех площадках. Например, в детской зоне, которая находится возле пересечения аллеи с улицей Верхние Поля, появятся новый игровой комплекс, песочница, качели и балансир. В централь-

ной части аллеи обустроят зону отдыха. Там будут скамейки с навесами и парковые качели. Хоккейную коробку обустроят по современным стандартам. «Она пользуется большим спросом среди жителей. А рядом с ней появится небольшой спортивный кластер: площадка для игры в баскетбол и волейбол с трибунами для зрителей, воркаут-площадка с тренажёрами для силовых и кардиотренировок под открытым небом, – отметила Елена Кашкина. – Чуть южнее оборудуют памп-трек для любителей покататься на роликах и скейтбордах».

На территории аллеи появятся несколько тематических арт-

объектов из стеклопластика со стендами, на которых нанесены QR-коды. Отсканировав такой код, можно будет посмотреть забавные мультипликационные ролики о том, что значит быть молодой семьёй. Например, в одном из роликов авторы говорят: «Молодая семья – это... учиться у ребёнка программированию».

Среди остальных работ – обновление площадки для выгула собак, там установят современное оборудование. Также приведут в порядок все тропинки и дорожки, отремонтируют газоны, высадят деревья, кустарники, обустроят цветники. По периметру территории сделают ограждение и смонтируют дополнительные светодиодные фонари.

Источники [https://vk.com/wall-214889904\\_1848](https://vk.com/wall-214889904_1848), <https://avtodoru-vuao.ru/>



## НА ВЕРШИНЕ ПРИЗНАНИЯ

**Военно-исторический музей школы № 1186 «Легенды разведки» презентовал свою работу на международной выставке-форуме «Россия» на ВДНХ**



замечательных отзыва оставили гости в «Книге музея».

Отдельная тема – участие детей в мастер-классах: здесь вовсю кипела большая увлеченная работа. Вместе с Еникеевым Д. Р., руководителем военно-исторического музея «Легенды разведки», на площадке были: настоящий боевой коллега

Амир Аббясов, который сейчас является студентом первого курса ВГИКа и который целый день вёл съёмку, успевая при этом помочь буквально во всём; замечательные, трудолюбивые, одарённые активисты-волонтеры музея Эвелина Белова и Ань Фьюнг Нгуен, они сумели вовлечь ребятшек в большой процесс рисования. Также в творческом этапе мероприятия активно участвовала учительница начальных классов Алина Фазитовна Сахибгареева, которая ярко и умело, талантливо и изобретательно показала маленьким посетителям и их мамам, как из обычной цветной бумаги можно сделать красивые красные гвоздики. Чудесное превращение!

Надо отметить, что вокруг нас царил постоянный живой поток. Мы очень рады, что наши дорогие гости познакомились с экспозицией, посвящённой людям легендарной судьбы – героям невидимого фронта, разведчикам-нелегалам Родины. Гости очень заинтересованно отнеслись к книгам, посвящённым разведчикам Отечества. Были представлены и материалы из музея «История школы № 1186 имени Мусы Джалилия», рассказывающие о Герое Советского Союза Мусе Джалиле и его соратниках по борьбе с фашизмом.

Военно-исторический музей «Легенды разведки» является партнёром Музея Победы на Поклонной Горе. Быть партнёром такого музея – большая честь!

**Д. Р. ЕНИКЕЕВ,**  
педагог-организатор  
музея «Легенды разведки»  
ГБОУ «Школа № 1186  
имени Героя Советского Союза  
Мусы Джалилия»

*Продолжение темы на стр. 8*

Большое событие: военно-исторический музей школы № 1186 «Легенды разведки» экспонировался на Международной выставке-форуме «Россия» на ВДНХ, на площадке 57-го павильона, которая была организована Министерством просвещения Российской Федерации совместно с Всероссийской программой «Школьный музей

режных Челнов, Петропавловска-Камчатского и Екатеринбурга, Донецка и города Пушкино Московской области...

Были подготовлены видеофильмы с презентациями музея «Легенды разведки» и музея «История школы № 1186 имени Мусы Джалилия», показаны спектакли по одноимённым пьесам в стихах Еникеева Д. Р.:



Победы». Со всей страны были отобраны только двадцать школьных музеев, которым выпала уникальная возможность показать свою работу на этой площадке.

Впечатления – замечательные! Экспозицию посетили представители более двадцати городов: Москвы и Санкт-Петербурга, Арзамаса и Ростова-на-Дону, Ульяновска и Нижнего Новгорода, Химок и Рыбинска, Твери и Курска, Иркутска и Владивостока, Самары и Дзержинска, Зеленограда и Набе-

«Война невидимок», «Игра на чужом поле-1. Последняя глава» и «Игра на чужом поле-2. Возвращение», которые были посвящены сотрудникам Службы внешней разведки России, где недетские роли сыграли активисты музея «Легенды разведки». Гости ждали настольные развивающие игры. Была подготовлена викторина «Искусство шифрования», в которой с большим интересом приняли участие и взрослые, и дети, и даже целые семьи. Около двухсот человек посетили экспозицию, 43



## ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 7 ДО 14 ЛЕТ НАБОР НА АРТ-ЛЕТО 2024

Команда Культурного центра имени И. М. Астахова объявляет запись на ежегодную уникальную авторскую программу «АРТ-ЛЕТО 2024»

6 периодов, с понедельника по пятницу, с 10:00 до 18:00

«АРТ-ЛЕТО» – это творческая лаборатория для детей в возрасте от 7 до 14 лет. Двухнедельные летние интенсивы, построенные по принципу совмещения развивающих и развлекательных практик, дадут каждому ребёнку возможность проявить свои творческие способности.

Всего будет шесть периодов, каждый из которых будет проводиться в стиле известных российских медиа-продуктов:

- ◆ Точь-в-точь
- ◆ Короли талантов
- ◆ Счастливы вместе
- ◆ Территория талантов
- ◆ Команда талантливых и оригинальных
- ◆ Ярче звёзд!

Итогом интенсива станет открытый групповой творческий проект в одном из представленных направлений.

Скидка при раннем бронировании 10 процентов (до 10 мая).

За пять лет в нашей большой творческой семье провели своё лето более тысячи ребят, причём многие из них оставались на два и даже три интенсива.

Если ты хочешь провести лето с пользой, хорошо отдохнуть, раскрыть в себе новые творческие возможности, приходи к нам! Мы ждём именно тебя! Прокачай себя, зажигай по-летнему!

В указанные дни с 15:00 для всех участников Арт-лета бесплатные мастер-классы, игры, развивающие занятия.

**Подробности на сайте: [астахова.окцювао.рф/artleto2024](http://астахова.окцювао.рф/artleto2024) или по телефону: 8 (495) 351-59-71**

## АНОНС МЕРОПРИЯТИЙ с 25-го по 28 апреля 2024 года

**ЧТО: ВЕСЕННИЙ КАЛЕЙДОСКОП**

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

Когда: 25 апреля, 13:30-15:00



Концертная программа студий проекта «Московское долголетие»: лучшие танцевальные номера, театральные этюды и песни – известные эстрадные, а также из советских кинофильмов. Зрители получат от участников «Московского долголетия» заряд позитива и жизненного оптимизма.

**Вход свободный**

**ЧТО: ГОРОД, ТАНЦУЙ!**

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

Когда: 25 апреля, 15:00-16:30

Ставшая популярной танцевальная вечеринка для людей старшего возраста и участников проекта «Московское долголетие» пройдёт в Культурном центре! По традиции, будут петь артисты, приглашённые на вечеринку организатором программы. На вечер прозвучат как современные мелодии русской и зарубежной эстрады, так и популярные ретрокомпозиции советских времён. Также участники мероприятия смогут поучаствовать в танцевальных мастер-классах от ведущих педагогов города Москвы. Приглашённые артисты подарят вам своё прекрасное исполнение!



**Вход свободный**

**ЧТО: ЖИВОПИСЬ НА ХОЛСТЕ («МАКИ»)**

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

Когда: 27 апреля, 10:00-12:00

В Культурном центре имени И. М. Астахова состоится мастер-класс по художественной живописи на холсте. Утро субботы – отличное время, чтобы посвятить время творчеству! Рисование – замечательный способ отвлечься, снять напряжение трудовых будней. 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: <https://iframeab-pre1113.intickets.ru/event/14056768>

**ЧТО: «ШЕРЛОК ХОЛМС»**

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

Когда: 27 апреля, 19:30-20:30

Ежегодное шоу от студии D.HOUSE и новая история под названием «Шерлок Холмс». Действие разворачивается в Лондоне, где гениальный сыщик Шерлок Холмс и его верный помощник доктор Ватсон пытаются разгадать загадку странного и таинственного человека, имя которого начинается на букву «М». Что ожидает наших героев и куда приведёт их поиски, вы узнаете, придя на шоу!



Билеты на сайте: <https://iframeab-pre1113.intickets.ru/event/14056768>

**ЧТО: «ВСЕМУ ПРИХОДИТ СВОЙ ЧЕРЁД»**

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

Когда: 28 апреля, 17:00-18:30



В исполнении участников вокального коллектива «Гармония», а также приглашённых артистов, лауреатов международных и всероссийских конкурсов Рубена Степняна и Валентина Мурашкина прозвучат произведения выдающегося композитора XIX века Александра Александровича Алябьева и его современников. Помимо разнообразных образцов вокальной музыки, в программе – стихи поэтов той эпохи.

**Вход свободный**

## ПРОДОЛЖАЕТСЯ ЗАПИСЬ В КРУЖКИ И СТУДИИ КУЛЬТУРНОГО ЦЕНТРА



Посмотреть перечень и расписание студий можно на сайте <https://астахова.окцювао.рф/studios>

Не забывайте, что у Культурного центра имени И. М. Астахова есть четыре здания, где работают разные студии:



- ✓ Люблинская, 149
- ✓ Новочеркасский бульвар, 29
- ✓ Верхние Поля, 38, к. 1
- ✓ Краснодарская, 21

**ЗАЖИГАЙ ПО-ЛЕТНЕМУ!**

# АРТ-ЛЕТО 2024

ЛЕТНИЕ ИНТЕНСИВЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ 7-14 ЛЕТ

**1 ПЕРИОД**  
03.06 — 14.06  
**В СТИЛЕ ШОУ ТОЧЬ-В-ТОЧЬ**

**2 ПЕРИОД**  
17.06 — 28.06  
**КОРОЛИ ТАЛАНТОВ**

**3 ПЕРИОД**  
01.07 — 12.07  
**СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ**

**4 ПЕРИОД**  
15.07 — 26.07  
**ТЕРРИТОРИЯ ТАЛАНТОВ**

**5 ПЕРИОД**  
29.07 — 09.08  
**КОМАНДА ТАЛАНТЛИВЫХ И ОРИГИНАЛЬНЫХ**

**6 ПЕРИОД**  
12.08 — 23.08  
**ЯРЧЕ ЗВЕЗД!**

**СКИДКА 20%** ПРИ ЗАПИСИ НА САЙТЕ ДО 29.04

**СКИДКА 10%** ПРИ ЗАПИСИ НА САЙТЕ ДО 10.05

8 (495) 351-59-71  
УЛ. ЛЮБЛИНСКАЯ, Д. 149  
АСТАХОВА.ОКЦЮВАО.РФ

## КАК ПРАВИЛЬНО ПРОДУМАТЬ ОРГАНИЗАЦИЮ ГАРДЕРОБНОЙ КОМНАТЫ

При планировании организации гардеробной комнаты необходимо учитывать множество факторов, чтобы создать удобное и функциональное пространство для хранения одежды, обуви и аксессуаров. В этой статье мы рассмотрим несколько ключевых шагов, которые помогут вам создать функциональное и удобное пространство для хранения ваших вещей.

### 1. Оцените доступное пространство

Прежде всего, определите размеры гардеробной комнаты и её конфигурацию. Учтите все углы, выступы и другие особенности помещения, например, радиатор отопления или размещение приточной вентиляции. Это поможет вам понять, какие элементы мебели и хранения могут быть размещены в вашей гардеробной.

### 2. Создайте план хранения

Разделите гардеробную на зоны для одежды, обуви, аксессуаров и других предметов. Подумайте о том, какие вещи вам чаще всего используются, и разместите их ближе к доступу.

Если в вашем гардеробе будет храниться верхняя одежда, то я так же рекомендую отделить её от нательного белья.

Используйте различные виды хранения, такие как полки, вешалки, ящики и коробки, чтобы эффективно организовать пространство.

Выдвижные корзины очень удобны для хранения в нижней части, чтобы не наклоняться и не заглядывать, что же лежит на полке. В них можно хранить не только бельё, но и комплекты постельного белья или полотенца.

### 3. Максимизируйте использование вертикального пространства

Не забывайте использовать вертикальные поверхности для хранения. Установите полки до самого

### 4. Подберите подходящее хранение

Выбирайте мебель и системы хранения, которые соответствуют вашим потребностям. Например, если у вас маленькие дети или часто меняющийся гардероб, то идеально использование модульных систем, где ставится направляющая на стену, и далее, с помощью кронштейна, вы можете легко переставлять полки и штанги.

Для любителей классики отлично подойдёт система из лдсп (ламинированной древесно-стружечной плиты) с подсветкой и закрытыми выдвижными ящиками.

### 5. Организуйте хранение в соответствии с сезонностью

Если у вас есть сезонные вещи, рассмотрите возможность хранения их вне сезона в другом месте, чтобы освободить место для текущих предметов одежды. Вакуумные пакеты или хранение на высоте или в кровати с подъёмным механизмом – отличное решение для этого.

### 6. Правильное освещение в гардеробной комнате

Этот фактор имеет огромное значение, поскольку правильное освещение обеспечивает комфорт и удобство при выборе одежды и аксессуаров.

Для равномерного освещения всей гардеробной комнаты используйте общее освещение. Потолоч-

ную подсветку в самых нужных местах.

Рассмотрите возможность установки светодиодной подсветки в шкафах, ящиках или на вешалках. Светодиоды не нагреваются, потребляют меньше энергии и имеют длительный срок службы, что делает их идеальным выбором для освещения гардеробной.

Подумайте о размещении осветительных элементов рядом с зеркалом. Это поможет избежать теней на лице при макияже или при примерке одежды, обеспечивая достаточное освещение.



### 7. Поддерживайте порядок

Регулярно проводите пересмотр содержимого вашей гардеробной. Избавляйтесь от вещей, которые вам больше не нужны, и поддерживайте порядок, чтобы ваши вещи всегда были легко доступны. И принесите вам радость.

Следуя этим шагам, вы сможете сделать вашу гардеробную комнату не только красивой, но и функциональной. Помните, что организация гардеробной – это процесс, который может потребовать времени и терпения, но результат будет того стоить.

Со занием и любовью к Вашему дому,  
архитектор-дизайнер  
Евгения БУШ  
ТЦ «Люблинское поле»  
Тихорецкий бульвар, д. 1,  
корп. 5, 3-й этаж  
Студия дизайна  
e.bush.interio@gmail.com  
8-926-720-88-38



потолка (рекомендую наверх убирать «лёгкие вещи», такие как коробки с обувью, запасные одеяла и подушки, а вот тяжёлые чемоданы и т. д. лучше разместить внизу, чтобы не сорвать спину). Используйте вешалки для одежды высоких длин и различные ящики и корзины для мелких предметов.

С высокими потолками будут актуальны пантографы – это вешалки, которые могут опускаться вниз и подниматься обратно.

ные светильники, встроенные светодиодные панели или люстры подойдут для этой цели. Они обеспечат основной источник света в помещении.

Для освещения определённых зон, таких как полки с одеждой, зеркало или обувной шкаф, используйте направленные светильники, настенные бра или специальные светильники для крепления под полки. Это позволит создать комфортную и функциональ-





## Отвечаем на вопросы читателей

# ЧТО ТАКОЕ КАРПАЛЬНО-ТУННЕЛЬНЫЙ СИНДРОМ ЗАПЯСТЬЯ?

**Болят запястье правой руки или вы испытываете онемение, особенно ночью? Скорее всего, это туннельный синдром карпального канала – неврологическое заболевание, которое возникает из-за сдавления срединного нерва в запястном канале.**

### Кто в зоне риска?

Чаще всего это заболевание встречается у женщин 40-60 лет с такими проблемами, как:

- лишний вес или ожирение;
- диабет;
- злоупотребление алкоголем и курение.

Также в группе риска люди определённых профессий:

- те, кто подолгу держит кисти в неудобном положении (фотографы, музыканты, швеи);
- те, кто много работает за компьютером, напрягая конечности (IT-специалисты, корректоры, журналисты);
- те, кто сильно нагружает руки и подвергается вибрациям (механики, сантехники, водители).

Иногда **туннельный синдром запястного канала** развивается без явных причин – это идиопатический случай. Зачастую он становится следствием других патологий, например, ревматоидного артрита, воспаления сухожилий или беременности. Тогда его называют вторичным.

### Как распознать?

Основные **симптомы синдрома запястного канала**:

- онемение, покалывание, мурашки, жжение в пальцах (с 1-го по 4-й);
- болевые ощущения;
- мышечная слабость.

### Стадии развития

Болезнь проходит несколько этапов. Вначале нарушения чувствительности и покалывания возникают периодически, но постепенно становятся постоянными. Затем присоединяются боль, слабость и истощение мышц.

Электронейромиография помогает определить стадию болезни и подобрать терапию. На ранних этапах можно обойтись консервативными методами. Главное – вовремя распознать **синдром запястного канала рук** и начать лечение, иначе возможно необратимое поражение нерва и деформация кисти.

### Как поставить диагноз?

Для диагностики необходимо использовать ряд методов.

1. Клинический осмотр – оценка чувствительности, болевых ощущений, исключение других причин (проблемы с шейей, диабет).
2. Физикальные тесты – проверка восприимчивости в зоне срединного нерва, силы мускул, провокационные пробы (Тинеля, Фалена).
3. Электрофизиологические исследования – выявляют место, степень и тип поражения.
4. УЗИ, КТ, МРТ – дополнительные средства визуализации.

### Способы восстановления

Лечение синдрома запястного канала включает:

- изменение распорядка дня, оптимизацию рабочего места для снижения нагрузки на кисти;
- ношение ортеза для фиксации конечности в правильном положении;
- приём лекарств, уменьшающих воспаление и отёк;
- физиотерапию;
- операцию по рассечению связок и освобождению нерва от сдавления – радикальный метод, показан не всем.

### Революционные аппараты от «СТЛ»

Хотите попробовать безоперационное лечение? Для этого предлагаем вам три физиотерапевтических аппарата от компании «СТЛ».

- **Электростимулятор «Феникс» активизирует мышцы, нервы, улучшает кровоснабжение и обмен веществ, уменьшает спазм.**



- **«Меркурий» сочетает нервно-мышечную стимуляцию и массаж, ускоряя восстановление после травм.**



- **«Дельта» использует ультразвук для снятия боли, спазмов и улучшения проникновения лекарств в ткани.**



**Забудьте о хирургии – выбирайте лечение синдрома запястного канала в домашних условиях с современными приборами «СТЛ», отлично зарекомендовавшими себя при решении данной проблемы.**

Физиоаппараты можно заказать на сайте компании. Если у Вас есть вопросы, специалисты «СТЛ» ответят на них. Бесплатно.

Верните свободу движения своим рукам!

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 «Современные технологические линии».

Источник: <https://stl-comp.ru/>

### Дополнительная информация

Запястный или карпальный канал – анатомическое образование у основания кисти, ограниченное с трёх сторон костями и поперечной связкой. Его можно описать как туннель, откуда и берёт своё название патология. В этом туннеле расположены кровеносные сосуды, сухожилия, а также срединный нерв. Он берёт своё начало у плечевого сплетения, проходит через всю руку и в кисти разветвляется на четыре отдельные ветви, иннервирующие большой, указательный, средний и безымянный пальцы. Таким образом, этот нерв имеет множество важнейших функций, в частности отвечает за координацию движений, мелкую моторику рук, регуляцию тонуса стенок кровеносных сосудов, деятельность потовых желез и пр.

Источник: <https://spinelife.ru/sindrom-karpalnogo-kanala/>

У каждого из нервов кисти – своя зона ответственности. Срединный нерв управляет движениями и чувствительностью большого, указательного и среднего пальца, а также отвечает за противопоставление большого пальца остальным. Локтевой нерв контролирует движения мизинца и безымянного пальца. Лучевой нерв обеспечивает разгибание и супинацию кисти (её разворот ладонью вверх). Каждый из перечисленных нервов – смешанный, то есть содержит двигательные, чувствительные и вегетативные волокна (обеспечивают кровоснабжение и питание подконтрольных нерву тканей).

Срединный нерв берёт своё начало в районе плеча, проходит через переднюю часть руки и заканчивается в кисти, куда он попадает через запястный, или, как его ещё называют, **карпальный, канал** – анатомический туннель, ограниченный костями и поперечной связкой запястья. Длина канала – около 2,5 см, ширина – 2 см.

Карпальный канал – сам по себе достаточно узкий, однако его размер в норме достаточен для комфортного нахождения в нём сухожилий мышц-сгибателей пальцев и кисти, а также срединного нерва. Но если он сужается под действием неблагоприятных факторов, то срединный нерв сдавливается и травмируется. Из-за этого у человека появляется боль, онемение, слабость в 1–3-м пальцах кисти. Как правило, она становится сильнее по ночам и ранним утром, мешая спать. Также могут быть и другие симптомы повреждения срединного нерва – жжение, покалывание в 1–3-м пальцах кисти.

Диагностикой и лечением синдрома запястного канала занимается невролог.

На приёме врач спросит, как давно у человека появились симптомы болезни – боль, онемение, жжение в области кисти, – в какие моменты эти ощущения усиливаются или, наоборот, проходят. Также невролог уточнит, связана ли профессиональная деятельность пациента с постоянными стереотипными нагрузками на кисть.

Врач соберёт историю болезни – уточнит, были ли у пациента травмы запястья (вывихи, ушибы или переломы), какие хронические заболевания есть в анамнезе, страдает ли пациент или его ближайшие родственники от артрита, подагры и других болезней суставов. Затем специалист перейдёт к осмотру – оценит чувствительность и функциональность кисти и проведёт специальные тесты, которые помогут поставить диагноз.

*Тесты, которые используются для диагностики карпального туннельного синдрома:*

- **тест Фалена:** пациенту нужно удерживать запястье в согнутом состоянии в течение 30-60 секунд; появление или усиление боли и онемения в кисти может указывать на синдром запястного канала;
- **тест Тинеля:** врач выполнит лёгкие простукивания над запястным каналом; при карпальном туннельном синдроме у пациента могут появиться прострелы и покалывания в области пальцев;
- **тест разгибания кисти:** пациент прижимает ладони друг к другу и разгибает суставы кисти, не отрывая при этом ладони; между кистью и предплечьем должен образоваться угол около 90°, через 30-60 секунд боль и онемение усиливаются, если есть поражение срединного нерва;
- **тест поднятых рук:** пациенту нужно поднять над головой выпрямленные руки и удерживать их в таком состоянии в течение 40-60 секунд; при синдроме запястного канала уже через 30-40 секунд в пальцах возникнет онемение или покалывание;
- **манжеточный тест:** врач установит на предплечье пациента манжету от тонометра и накачает её воздухом. Если при этом у человека появится чувство онемения и покалывания, возможно, у него развивается карпальный туннельный синдром.

<https://gemotest.ru/info/spravochnik/zabolevaniya/sindrom-zapyastnogo-kanala-karpalnyy-tunnelyny-sindrom/>



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



## «ЛЕГЕНДЫ РАЗВЕДКИ» НА ВЫСТАВКЕ «РОССИЯ»

**Военно-исторический музей «Легенды разведки» ГБОУ «Школа №1186 имени Героя Советского Союза Мусы Джалилия» продолжил свою работу на Международной выставке-форуме «Россия» на ВДНХ**

10 и 11 апреля 2024 года военно-исторический музей «Легенды разведки», который является партнёром Музея Победы, вновь экспонировался на Международной выставке-форуме «Россия», на площадке школьных музеев, в 57-м павильоне Министерства просвещения Российской Федерации.

К нашему второму выезду мы тоже готовились тщательно! Важно было сохранить и первый экспозиционный строй, рассказывающий о людях невидимого фронта, но не менее важным было и создание новой композиции: «Исхак Абдулович Ахмеров – гроссмейстер внеш-

со мной на выставке 10 и 11 апреля. Было очень трогательно, когда 10 апреля их одноклассник и активист нашего музея Домашнев Данила в патриотическом порыве специально приехал на выставку и включился в общую работу, помогая нам в мастер-классах.

первого дня экспонирования военно-патриотического музея «Легенды разведки», построила свой мастер-класс «От «Восхода» до «Ангары», учитывая, что произошло знаменательное событие: 11 апреля 2024 года ракета-носитель «Ангара-А5» успешно стартовала с космодрома «Восточный».

Все без исключения с большой ответственностью отнеслись к порученному делу. Мастер-классы вели отлично! Вокруг столов вовсю шла работа: Амина и Сезим помогли Алине Фазитовне и её маленьким посетителям строить космические корабли, Айжамал и Файзиддин взяли на себя руководство над развивающими играми, помогая гостям справиться с собиранием пазлов, Айша и Алейна, заряжённые, как и все мы, творче-



которую вели наши разведчики в годы Великой Отечественной войны и в период «холодной войны»,

Были трогательные моменты, когда посетители направлялись к нам целенаправленно: посетить нашу площадку им рекомендовали те, кто ранее побывал у нас. Так и говорили: «Мы специально пришли к вам!» «Нам рекомендовали посетить вашу экспозицию!». А студенты-волонтеры, работающие на параллельных площадках, приходили сначала сами, а потом, заряжаясь патриотическим воодушевлением, приводили своих товарищей, которые с большим интересом знакомились с экспозициями музея «Легенды разведки». 59 замечательных откликов с искренними словами благодарности оставили наши гости в «Книге отзывов» музея!

Хочется выразить большую благодарность Музею Победы, партнёром которого является наш военно-исторический музей, за предоставленную возможность экспонироваться на выставке-форуме «Россия». Это большая честь!

**Д. Р. ЕНИКЕЕВ,**  
педагог-организатор музея  
«Легенды разведки» ГБОУ  
города Москвы «Школа № 1186  
имени Героя Советского Союза  
Мусы Джалилия»



ней разведки». Сохранились и ранее представленные экспозиции: «Разведчики-нелегалы Биби-Иран Каримовна Алимовна и Шамиль Абдуллазянович Хамзин», «Лёгкая

Придерживаясь концепции праздника отечественной космонавтики, учительница начальных классов Сахибгареева Алина Фазитовна, которая вместе со мной с самого



ским рвением, старались успеть во всём и везде. Радовало то, что все мы выступили одной командой, являясь живой и действующей частью великой России, желающей видеть свою страну мощной, крепкой и процветающей!

За два дня нашу площадку посетили представители более 30 городов. Мне удалось провести экскурсии по экспозициям и рассказать о той великой и значимой роли,

обеспечивая безопасность Родины. Кроме того, я подготовил новую викторину о разведчиках-нелегалах, которая вызвала большой интерес у всех, кто принял в ней участие.



кавалерия разведчика Геворка Андреевича Вартаняна», «Павел Георгиевич Громушкин. Разведка: люди, портреты, судьбы».

К мастер-классам по рисованию добавились игровые элементы. Одна из игр напоминала о том, что 12 апреля наша страна отмечает День отечественной космонавтики. Проводили этот мастер-класс активисты нашего музея, которые участвуют в самых разных его патриотических проектах: это Файзрахманова Амина и Сагынбаева Сезим, Айша Новрузова и Алейна Искендерзаде, Кенешбаева Айжамал и Файзиев Файзиддин.

Особо надо отметить высокую патриотичность и гражданственность Амины Файзрахмановой и Сезим Сагынбаевой, которые были



### «ВЕСТИ ЛЮБЛИНО»

Информационная газета для жителей и предприятий района Люблино, № 4 (92), апрель 2024 г.  
Учредитель и издатель – ООО «Деловой ритм», издатель районных газет (с июня 2019 г. – ИП Колесник И. Д.)  
Адрес редакции: г. Москва, ул. Суздальская, д. 26, к. 2  
Главный редактор Татьяна Колесник

E-mail редакции: delritm@mail.ru  
Подготовка в печать писем и информации осуществляется бесплатно

Общественный редакционный совет:  
Асташкина М. А., Багаутдинов Р. Х., Бахтина Е. В.,  
Зюзин Н. Н., Кутузова Л. С., Локтионов В. В., Майоршина Т. И.,  
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, Хорошевское шоссе, 38  
kr\_zvezda@mail.ru  
Объем 2 п. л. Тираж 998 экз. Заказ № 1265-2024  
СМИ госрегистрации не подлежат.

Без индекса. В продажу не поступает.  
Распространяется бесплатно.  
Авторы несут ответственность за точность приведенных 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 22 апреля 2024 г. в 16:00  
Выход в свет 23 апреля 2024 г. в 9:00,  
доставка тиража: 10:00–11:00  
Следующий номер выйдет 21 мая 2024 г.