



# Вести ЛЮБЛИНО

№ 9 (97) сентябрь 2024 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ И ПРЕДПРИЯТИЙ РАЙОНА ЛЮБЛИНО

## ПОМНИМ ИСТОРИЮ РОССИИ, НАШИХ ГЕРОЕВ. ПОМНИМ!

### ЗАЩИТНИК РОДИНЫ

8 сентября люблинская школа № 2010 имени Героя Советского Союза М. П. Судакоса с гордостью и скорбью вспоминала своего ученика, Героя России Владимира Алексеевича Ульянова, который отдал свою жизнь при исполнении воинского долга.

Владимир Алексеевич Ульянов проявил храбрость и самоотверженность, служа своей стране. Его характер – пример для нас всех. Он был настоящим защитником Родины, выполнял свои обязанности с честью и достоинством. Мы помним героев и знаем о той цене, которую они заплатили за нашу безопасность!



В школе проведена Вахта памяти. Ученики, учителя и товарищи Владимира Алексеевича собрались на памятное мероприятие, чтобы отдать дань уважения и почтить память героя.

Владимир Алексеевич Ульянов (2 февраля 1965 – 8 сентября 2003) – российский разведчик, участник урегулирования конфликтов на территории СССР и Российской Федерации, старший оперуполномоченный оперативной группы Управления «А» («Альфа») Центра специального назначения Федеральной службы безопасности Российской Федерации, Герой России (посмертно).

В юности Владимир мечтал стать лётчиком, увлекался парашютным спортом. Окончил Московский авиационный приборостроительный техникум. С 1983-го по 1985 год в рядах Советской Армии, служил в Воздушно десантных войсках, в Прибалтийском военном округе. Воинская специальность – войсковой разведчик. После армии вернулся в Москву, работал слесарем-сборщиком радиоаппаратуры на заводе «Мосприбор». Поступил на вечернее отделение Московского авиационного института.

В 1989 году добровольно зачислен в Отдельный учебный центр (ОУЦ) – Группу «Вымпел», получил воинское звание «прапорщик», а через пять лет – первое офицерское звание – «младший лейтенант». В составе подразделения выезжал в командировки в районы межнациональных конфликтов – Степанакерт, Ереван, Баку, Тбилиси, Кишинёв, Душанбе, Вильнюс. После драматических событий

сентября – октября 1993 года прапорщик Владимир Ульянов, как и большинство его боевых товарищей, после передачи «Вымпела» в МВД уходить туда не пожелал. Перешёл в Главное управление охраны, а через год с небольшим, в 1996 году, по личной просьбе был зачислен в Управление «А».

Во время службы в «Альфе» Владимир Алексеевич неоднократно участвовал в сложных спецоперациях в разных точках страны. В ночь на 8 сентября 2003 года в населённом пункте Ялхой-Мохх Курчалоевского района силами спецназа ФСБ проводилась операция по задержанию главаря одной из банд. В ходе проведения операции охрана полевого командира внезапно открыла огонь по группе захвата.

Старший оперуполномоченный майор Владимир Ульянов, прикрывая своих товарищей, отвлек огонь бандитов на себя и при этом пал смертью храбрых. В результате смелых и решительных действий отважного офицера бойцы спецподразделения захватили главаря и уничтожили его охрану.



Указом Президента РФ от 6 декабря 2003 года № 1445с за мужество и героизм, проявленные при выполнении специального задания майору ФСБ Ульянову Владимиру Алексеевичу посмертно присвоено звание Героя Российской Федерации. Похоронен в Москве, на Николо-Архангельском кладбище.

В 2015 году в школе № 2010 открыли мемориальную доску в память об альфовце.

«История нашей страны – это не только те события, которые были когда-то в глубоком прошлом. Время, в котором живём мы сейчас – тоже история, и её надо помнить, знать и разбираться в ней», – говорит ветеран группы «А», майор запаса ФСБ России, вице-президент Союза «Офицеры группы Альфа» Владимир Владимирович Елисеев. По его словам, в основе патриотизма как раз и лежит знание и уважение к истории родной страны, а также память о настоящих героях.

Материал подготовлен по открытым источникам

### С ДНЁМ ВОИНСКОЙ СЛАВЫ!



А. П. БИРЮКОВ,  
глава управы  
района Люблино

21 сентября отмечается День воинской славы России – День победы русских полков во главе с великим князем Дмитрием Донским в Куликовской битве (1380 год). Согласно летописям, эта битва произошла в день Рождества Пресвятой Богородицы (8 сентября по старому стилю). Князь Дмитрий возлагал большие надежды на помощь Богородицы и вознёс ей свои молитвы. Мать Божия не отвергла молитв православных христиан и поддержала их дух и силы в нелёгком бою. Битва на Куликовом поле способствовала дальнейшему росту и укреплению Руси как единого государства, подняла роль Москвы как центра объединения русских земель. С праздником, дорогие люблинцы! С Днём воинской славы!



Р. Х. БАГАУТДИНОВ,  
глава муниципального округа  
Люблино

### ПОБЕДИТЕЛИ ВСЕРОССИЙСКОГО КОНКУРСА «МАРШАЛ ЖУКОВ»

Вот и настало время рассказать о значимых итогах работы военно-исторического музея «Легенды разведки» люблинской школы № 1186, которые пришлось на 2024-й год. Одним из таких событий стала победа во **Всероссийском конкурсе «Маршал Жуков»**, где в номинации «Уроки великого полководца» была представлена авторская работа руководителя музея «Легенды разведки» Д. Р. Еникеева «Маршал Победы». Конкурсную работу успешно защитила вся команда, состоящая из педагога-наставника и трёх школьников – активистов музея «Легенды разведки».



#### ДИПЛОМОМ ПОБЕДИТЕЛЯ НАГРАЖДЕННЫ:

Еникеев Дамир Равильевич  
Файзрахманова Амина  
Новрузова Айша  
Домашнев Данила

рическом форуме «Маршал Жуков», который прошёл в Москве, в Музее Победы, и в городе Жукове Калужской области, где состоялись торжественные мероприятия и само награждение. Замечательный Форум оставил самые тёплые, яркие и незабываемые впечатления!

Всероссийский конкурс был проведён Музеем Победы и Фондом стратегических инициатив Музея Победы в рамках проекта «Детский исторический форум «Маршал Жуков», реализуемого с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.

На снимке: победители **Всероссийского конкурса «Маршал Жуков»** с правнучкой Георгия Константиновича Жукова Варварой Ерохиной (крайняя слева), именно она награждала педагога-наставника и активистов музея «Легенды разведки».

Победители в основных номинациях были приглашены к участию во **Всероссийском детском исто-**

Источник:  
<https://schuve1186.mskobr.ru/edu-news/6529>



## Новый детский сад

### ДОМ ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ ЖИТЕЛЕЙ

В районе Люблино в школе имени Ф. М. Достоевского состоялось открытие нового дошкольного корпуса «Умка». Это уникальное образовательное учреждение сочетает лучшие традиции дошкольного образования и современные технологии. В детском саду есть всё необходимое для гармоничного развития и обучения детей: просторные групповые комнаты, спортивный и музыкальный залы, кружковая для дополнительных занятий и бассейн. Собственный пищеблок полного технологического цикла обеспечивает полноценное горячее питание. Территория «Умки» озеленена, созданы индивидуальные площадки



для каждой группы и пешеходные дорожки. Новый детский сад стал настоящим домом для маленьких жителей нашего района.

## С началом учебного года!

### НЕОБЫЧНЫЙ ПРАЗДНИК

Аппарат Совета депутатов муниципального округа Люблино организовал и провёл чудесное мероприятие на территории учебно-спортивного центра ДОСААФ. Депутаты вместе с почётными гостями поздравили ребят с началом учебного года, пожелали успехов и отличных оценок. Всех ожидал прекрасный тёплый вечер: мы подготовили байк-шоу, силовой экстрим, мастер-класс по граффити, а также концертную про-

грамму, в которой принимали участие детские коллективы и кавер-группа. Любителей сладкого побаловали сахарной ватой и попкорном.

Праздник подарил его участникам массу положительных эмоций и приятных впечатлений. Дети и взрослые с удовольствием провели время на свежем воздухе!

Наш корр.



## Гуманитарный груз

### СПАСИБО ЗА ПОДДЕРЖКУ!

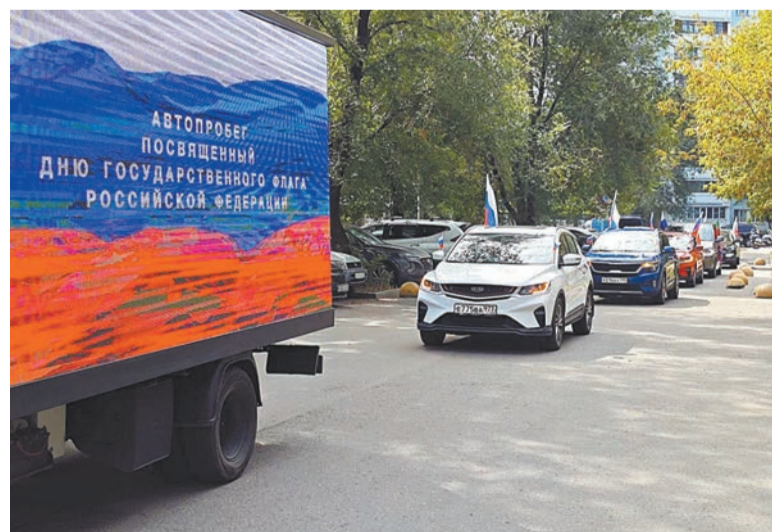
Благодаря муниципальным депутатам, неравнодушным жителям района Люблино, Женскому движению Единой России и исполкому партии Юго-Восточного округа собран очередной гуманитарный груз, который направлен в Курскую область. Удалось собрать более 3,5 тонн груза: бытовая техника, женские, мужские и детские вещи, обувь, канцелярские принадлежности, игрушки, памперсы, влажные салфетки, бытовая химия и многое другое, что может пригодиться в быту на первое время. Отделения партии «Единая Россия» продолжают сбор гуманитарной помощи для наших бойцов, жителей приграничных и новых регионов. Адрес районного отделения партии



для сбора гуманитарной помощи: ул. Краснодарская, д. 24. Спасибо всем за поддержку! Вместе мы можем сделать больше!

## 22 августа - День Государственного флага РФ

### АВТОПРОБЕГ



День Государственного флага Российской Федерации ежегодно отмечается в нашей стране 22 августа. В честь праздника в ЮВАО состоялся автопробег. Его участники развернули большой флаг Российской Федерации возле памятника воину-освободителю. Далее машины, украшенные флагами РФ, с гордостью проехали по улицам округа. В заключение в Люблино состоялся праздничный концерт в сквере имени А. Ф. Авдеева. «Автопробег подчеркнул значимость государственного флага, а также стал выражением нашей общей гордости за Родину, её культуру и историю», – подчеркнул глава муниципального округа Люблино Руслан Харисович Багаутдинов.

## Профилактика терроризма

### ДЕЙСТВОВАТЬ ЧЁТКО!

Депутат муниципального округа, председатель Совета ОПОП района Люблино Николай Николаевич Зюзин принял участие в заседании постоянно действующей рабочей комиссии управы по вопросам профилактики терроризма, минимизации и ликвидации последствий его проявлений. Взаимодействие силовых структур, управляющих компаний, организаций, осуществляю-

щих свою деятельность на территории района Люблино, и органов исполнительной власти в обеспечении антитеррористической безопасности и охраны общественного порядка имеет основополагающее значение. От чёткой работы этих структур зависит безопасность граждан. По итогам совещания определён вектор межведомственного взаимодействия.



## Школа грамотного потребителя

### ЛИФТ - ВАЖНОЕ ДЕЛО

В рамках депутатских полномочий и проекта «Школа грамотного потребителя» Виктор Васильевич Локтионов провёл встречу с жителями МКД, проживающими по адресу: ул. Люблинская, дом 147, по вопросу хода замены лифтов. В процессе общения жители высказали свои замечания по качеству проводимых работ. Присутствующий на встрече представитель подрядчика согласился с озвученными мнениями. Поскольку ряд замечаний касается конструктивных недостатков, то подрядчиком будет направлено письмо на завод-изготовитель.



## Фестиваль гитарной песни

### В АТМОСФЕРЕ ТВОРЧЕСТВА

На территории музея-усадьбы Н. А. Дурасова в Люблино состоялся фестиваль гитарной песни «Люблинский аккорд». Праздник был организован аппаратом Совета депутатов муниципального округа. В фестивале приняли участие авторы и исполнители, увлекающиеся жанром бардовской или гитар-

ной песни. Всё проходило в творческой атмосфере, чему помогало искусство и живописная природа. Участники фестиваля получили дипломы и подарки. Отдельное спасибо зрителям – за невероятную энергию и положительные эмоции! В следующем году снова ждём всех на нашем фестивале!



## В ПАМЯТЬ О БИТВЕ НА КУРСКОЙ ДУГЕ



Памятный знак в честь 65-й годовщины победы советского народа над немецко-фашистскими захватчиками в битве на Курской дуге (5 июля – 23 августа 1943 года) расположен в сквере около станции Люблино Курской железной дороги. Это расположение не случайно. В годы Великой Отечественной войны станция Люблино-Дачное была важным железнодорожным узлом Московско-Курской желез-

ной дороги имени Ф. Э. Дзержинского. В дни подготовки и проведения сражения на Курской дуге через станцию Люблино шло снабжение фронта техникой, боеприпасами, эвакуация раненых и переброска свежих подразделений на фронт.

Памятную дату – День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Курской битве отметили в районе Люблино три неде-

ли назад. В мероприятии приняли участие: глава управы района Алексей Петрович Бирюков, председатель районного Совета ветеранов Валентина Леонтьевна Сидоренко, руководитель столичного исполкома партии «Единая Россия» Максим Вячеславович Руднев, глава муниципального округа Люблино Руслан Харисович Багаудинов, муниципальные депутаты и жители.

## ДЛЯ ТЕХ, КТО ЖДЁТ СВОИХ ГЕРОЕВ

В первый учебный день поделился с жителями итогами нашей ежегодной партийной акции «Собери ребёнка в школу». В этом году более 1300 семей получили канцелярские наборы, среди получателей которых много детей участников СВО.

Мы активно поддерживаем семьи бойцов. В районе Люблино вручили рюкзаки детям, чьи отцы сейчас на передовой. Первокласснице Даше подарили рюкзак с необходимыми принадлежностями и мягкие игрушки, а пятикласснику Сергею добавили шлем и перчатки, так как он занимается боксом.

Кроме того, существует множество городских и федеральных мер поддержки для таких детей: ежемесячные пособия, бесплатное питание, внеочередное зачисление в детские сады и освобождение от оплаты занятий в кружках и секциях дополнительного образования.

Москва заботится о каждом члене семьи участника СВО: пожилые родственники и инвалиды получают социальное обслуживание на дому, первоочередное направление в дома ветеранов и стационары. Для супругов и взрослых детей организуют профессиональное обучение, помогают им в трудоустройстве. И, конечно, все члены семьи могут обратиться за психологической и юридической помощью в Единый центр поддержки участников СВО и их семей на Береговом проезде, 8, стр. 2.

Мы будем продолжать работать над тем, чтобы каждая семья чувствовала поддержку и заботу. Наша общая задача – сделать всё возможное для благополучия тех, кто ждёт своих героев дома.

М. В. РУДНЕВ,  
<https://t.me/RuMaksim/2271>

## ПРАЗДНИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Увлекательно и весело прошли многочисленные праздники в районе, посвящённые Дню знаний. На снимке: встреча с Чебурашкой в сквере имени М. П. Судаква.



## НЕПРИМИРИМОСТЬ К ТЕРРОРИЗМУ

### В районе Люблино прошли мероприятия, посвящённые Дню солидарности в борьбе с терроризмом

3 сентября 2024 года в 13:00 на территории ГБОУ «Школа № 2010 имени Героя Советского Союза М. П. Судаква» управой района совместно с образовательным учреждением и депутатами муниципального округа Люблино проведено памятное мероприятие, посвящённое Дню солидарности в борьбе с терроризмом.

В этот день мы с глубокой скорбью вспоминаем погибших заложников школы № 1 в Беслане, в московском театральном центре на Дубровке и мирных жителей

борьбы с которым Россия проводит специальную военную операцию. И общий долг всех россиян – поддержка защитников Родины, которые обеспечивают безопасность нашей страны. Непримириемость к терроризму во всех его проявлениях – важнейший залог того, чтобы его злодеяния не повторялись».

В конце встречи почётные гости напомнили учащимся о мерах безопасности.

Какие действия можно считать экстремистскими? Хулиганство, вандализм, осквернение мест захо-

в установленном законодательством РФ порядке.

В психологическом плане подростковый возраст и юность характеризуются развитием самосознания, именно в это время подросток озабочен желанием найти свой круг. Таким кругом вполне может стать экстремистская субкультура, неформальное объединение, политическая радикальная организация или тоталитарная секта.

Практика показывает, что в экстремистские и террористические организации подростков вербуют через интернет.

Что нужно делать, чтобы не попасть под влияние экстремистов? В первую очередь, ограничьте, с помощью соответствующих настроек, доступ к своим фотографиям, записям и другим материалам только для круга друзей. Не вступайте в непонятные, подозрительные группы! Не слишком откровенничайте в общедоступных группах и на форумах, ведите себя осторожней! Для обсуждения личных историй используйте псевдоним или пишите в третьем лице: «Хочу посоветоваться, с моим знакомым был такой случай...».

Будьте внимательны, когда к вам «стучится» новый знакомый. Не принимайте в друзья всех подряд! Выясните, кто он и откуда. Если Вам пришло сообщение непонятного содержания с незнакомого номера, не отвечайте на него! Сохраняйте осознанность, понимание, что с вами происходит сейчас. Выработайте навык наблюдателя, задавайте вопросы: «Зачем вы мне это говорите?», «Для чего вам это нужно?». Не верьте простым и ярким обещаниям.

Найдите свою основную цель в жизни, продумайте путь для её достижения. И тогда ни одна секта не сможет сдвинуть вас в ложную сторону!

Наш корр.



Донбасса, Курской и Белгородской областей.

Ведущие – ученики школы – осветили историю трагедии Беслана. На мероприятии выступили: начальник отдела по взаимодействию с населением управы района Люблино Марина Витальевна Мамыкина и директор ГБОУ «Школа № 2010», депутат муниципального округа Люблино Татьяна Евгеньевна Бронзес.

«У терроризма много обличий, – начала своё выступление представитель управы. – Сегодняшнее – это неонацизм на Украине, для

ронения, публичную демонстрацию нацистской символики, распространение экстремистских материалов, публичное разжигание национальной или расовой вражды, причинение вреда здоровью и убийство из-за национальной или расовой ненависти, терроризм.

Нужно знать и помнить: за осуществление экстремистской деятельности граждане Российской Федерации, иностранные граждане и лица без гражданства несут уголовную, административную, гражданско-правовую ответственность

### Сообщает УВД

## АФЕРИСТЫ ЗАДЕРЖАНЫ

Сотрудники ГУУР МВД России совместно с коллегами из Москвы пресекли противоправную деятельность семи жителей разных регионов России. Они подозреваются в хищениях денежных средств, совершённых в составе преступного сообщества.

«Предварительно установлено, что злоумышленники обзванивали пожилых граждан и представлялись работниками социальных служб. Они сообщали о необходимости встать на очередь для перерасчёта пенсионных выплат. Для этого требовали назвать код из поступившего на мобильный телефон сообщения. В результате аферисты получали доступ к банковскому приложению потерпевших и переводили денежные средства на подконтрольные счета. Ущерб составил свыше 43,5 млн руб.», – сообщила официальный представитель МВД России Ирина Волк.

В результате оперативно-розыскных мероприятий сотрудники полиции задержали подозреваемых на территории Ростовской области и Краснодарского края. В ходе обысков у них обнаружены и изъяты банковские и сим-карты, смартфоны, документы и другие предметы, имеющие доказательственное значение.

«Следователем УВД по ЮВАО ГУ МВД России по г. Москве возбуждено более 60 уголовных дел по признакам преступления, предусмотренного частью 4 статьи 158 УК РФ, которые соединены в одно производство. Кроме того, задержанным предъявлено обвинение в преступлении, предусмотренном статьёй 210 УК РФ. В отношении одного из фигурантов избрана мера пресечения в виде домашнего ареста, остальные заключены под стражу».

Пресс-служба УВД по ЮВАО  
ГУ МВД России по г. Москве



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

### XIV Международные Достоевские чтения

# «ИСКУССТВО ДОЛЖНО БЫТЬ ВО ВСЁМ, И ИСКУССТВО ДОЛЖНО БЫТЬ ДЛЯ КАЖДОГО»

*Ноябрь недаром является месяцем Фёдора Михайловича Достоевского: на него не только выпадает день рождения великого писателя, но и проходят Международные Достоевские чтения – конференция нашей школы, которая ежегодно собирает талантливую молодёжь из столичных школ, других городов и стран мира, объединяя одной общей мыслью: каждому человеку дан великий творческий дар, и каждый человек обязан попробовать максимально его продемонстрировать и развить.*

В этом году формат наших Чтений станет ещё более доступным для участников: для удобства мы увеличили подготовительный этап, чтобы каждый желающий участвовать, как очно, так и заочно, смог заранее и с запасом времени подготовить материалы на конкурс. Отправка работ стартовала 3 сентября и продлится до 18 октября. Тема этого года – «Ф. М. Достоевский и современность: влияние творчества сквозь века».

Конкурсы Чтений претерпели небольшие изменения, чтобы стать доступными для ещё большего количества желающих. В этом году участников ожидают семь различных секций.

- Конкурс научно-исследовательских работ по филологии (литература, русский язык) «Лейтмотив» (для учеников 6-11 классов).



- Конкурс научно-исследовательских работ по истории «Зеркало жизни» (для учеников 6-11 классов).

- Конкурс литературного творчества – создание собственных произведений (поэзия, проза) «Живое перо» (для учеников 1-11 классов и преподавателей учебных заведений).

- Конкурс художественного исполнения произведений «Волшебная сила слова» (для всех возрастных категорий).

- Конкурс изобразительного искусства (живопись, рисунок, скульптура, инсталляция) «Галерея изящного искусства» (для всех возрастных категорий).

- Конкурс социально значимых видеороликов «Достоевский и мы» (для всех возрастных категорий).

- Конкурс театральных и сценических постановок «Мастерская театрального искусства» (для всех возрастных категорий).

Каждое из этих направлений позволит раскрыть талант участников и представить на суд жюри свои работы, которые в этом году по традиции будут оценивать выдающиеся деятели литературы, живописи, театра, журналистики, истории и науки. Также почётным гостем нашей конференции является прямой потомок Фёдора Михайловича Достоевского – Сергей Львович Балабуха, что является для нас

большой честью и свидетельством настоящей связи поколений.

Одна из главных особенностей Чтений, проходящих уже четырнадцатый год подряд, – не только в их образовательной функции, но и в возможности для молодых людей прикоснуться к великому культурному наследию, развить свои творческие способности и расширить кругозор. Участие в нашей конференции помогает формировать личность, развивать критическое мышление и умение анализировать информацию.

Особое внимание уделяется участию не только московских школьников, но и учеников из других городов России и зарубежных стран. Это способствует формированию дружественной атмосферы сотрудничества и обмену опытом



между молодыми людьми из разных уголков мира.

География Чтений расширяется с каждым годом, и мы очень рады, что актуальность конференции уверенно подкрепляется желанием молодых людей делиться своим творчеством, проектами и исследованиями.

Ещё одной особенностью Чтений этого года станет возможность участия в них самых маленьких конкурсантов – воспитанников детских садов, среди которых уже выделяются настоящие таланты.

В сентябре открылся наш новый дошкольный корпус «Умка», дети которого также с удовольствием примут участие в доброй традиции столичной школы имени В. М. Достоевского, как и воспитанники других дошкольных отделений города, страны и зарубежья.

Такие особенности, на мой взгляд, и делают Международные Достоевские чтения уникальной конференцией, идея которой заключается в том, что искусство должно быть во всём, и искусство должно быть для каждого.

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



## ОТКРЫТА ЗАПИСЬ НА НОВЫЙ ТВОРЧЕСКИЙ СЕЗОН

Рады сообщить, что открыта запись в кружки и студии на новый творческий сезон 2024-2025.

Посмотреть перечень и расписание студий можно на сайте <https://astahova.okcjuvao.pf/studios>

Также не забывайте, что у Культурного центра имени И. М. Астахова есть четыре здания, где работают разные студии. Их адреса:

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

Успейте записаться, количество мест ограничено.  
*Мы ждём Вас!*

### АФИША МЕРОПРИЯТИЙ СЕНТЯБРЬ

**2-30** 10:00-20:30 // Люблинская, д. 149, левый балкон // выставка // 6+

**МАСТЕРА**  
На выставке зрители смогут увидеть произведения, отражающие разнообразие стилей и техник от талантливейших мастеров изобразительного искусства, работающих в разных жанрах и направлениях.  
Вход свободный

**22** 15:00 // ул. Люблинская, д. 149, Арт-фойе концерт // 0+

**ЗДРАВСТВУЙ, ОСЕНЬ ЗОЛОТАЯ!**  
Концерт Ведущего творческого коллектива г. Москвы Ансамбля «Сударушка» под руководством Алексея Бекетова. Прозвучат песни об осени, русские народные песни, казачьи песни, песни современных авторов и популярные шлягеры прошлых лет.  
Вход свободный

**29** 12:00 // Люблинская, д. 149, Большой зал цирковое шоу // 0+

**ЦИФРОВОЙ ЦИРК**  
Цирковое шоу, действия которого происходят в удивительном Цифровом Цирке. Яркие персонажи, искромётный юмор, дрессированные животные... Каждый номер знакомит с новым героем: Кейном, Рагатой, Джексом и другими. Зрители отправляются в захватывающее приключение по лабиринтам цирка.  
Билеты на сайте: [astahova.okcjuvao.pf](http://astahova.okcjuvao.pf)

**29** 17:00 // Люблинская, д. 149, Большой зал концерт // 6+

**И КРУЖИТ ГОЛОВЫ НАМ ВАЛЬС!**  
Музыкально-литературная программа в исполнении вокального коллектива «Гармония». На концерте прозвучат известные вокальные произведения русских и зарубежных композиторов разных эпох, написанные в ритме вальса.  
Вход свободный

**26** 15:00 // ул. Люблинская, д. 149, Арт-фойе танцевальная вечеринка // 12+

**ГОРОД, ТАНЦУЙ!**  
Ставшая традиционной танцевальная вечеринка для людей старшего возраста и участников проекта «Московское Долголетие» состоится в Культурном центре. По традиции будут петь артисты, приглашённые на вечеринку, а гости мероприятия смогут поучаствовать в танцевальных мастер-классах от ведущих педагогов города Москвы!  
Вход свободный

Культурный центр им. И. М. Астахова  
Москва, ул. Люблинская, д. 149  
официальный сайт [astahova.okcjuvao.pf](http://astahova.okcjuvao.pf)  
ccart\_moscow [ccart.moscow](http://ccart.moscow)

## АНОНС МЕРОПРИЯТИЙ

**ЧТО: «ПРАЗДНИК ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ»**

**ГДЕ: сквер имени М. П. Судачкова (на пересечении улиц Краснодонской, Совхозной и Судачкова)**

**Когда: 18 сентября, 17:00-18:00**

Культурный центр имени И. М. Астахова организует большой праздник для жителей района! В программе праздника – мастер-классы, игры, викторины, а также концертная программа. В этот день участники мероприятия всех возрастов смогут весело провести время со своей семьёй. В рамках мероприятия также планируется презентация студий Культурного центра.

**Вход свободный**

**ЧТО: «ЗДРАВСТВУЙ, ОСЕНЬ ЗОЛОТАЯ!»**

**ГДЕ: ул. Люблинская, 149, арт-фойе**

**Когда: 22 сентября, 15:00-16:30**

**22 СЕНТЯБРЯ**  
**ЗДРАВСТВУЙ, ОСЕНЬ ЗОЛОТАЯ!**  
Концерт Ведущего творческого коллектива г. Москвы Ансамбля «Сударушка» под руководством Алексея Бекетова.  
МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: АРТ-ФОЙЕ / УЛ. ЛЮБЛИНСКАЯ, 149  
ВХОД СВОБОДНЫЙ

Концерт ведущего творческого коллектива города Москвы – ансамбля «Сударушка» под руководством Алексея Бекетова для жителей района Люблино, Марьино, Печатники, Братеево и посетителей Культурного центра имени И. М. Астахова. В концерте прозвучат песни об осени, русские народные, казачьи песни, произведения советских композиторов, песни современных авторов и

популярные шлягеры прошлых лет.

**Вход свободный**

**ЧТО: «ГОРОД, ТАНЦУЙ!»**

**ГДЕ: ул. Люблинская, 149, арт-фойе**

**Когда: 26 сентября, 15:00-16:30**

**26 СЕНТЯБРЯ**  
**ГОРОД, ТАНЦУЙ!**  
ТЕМАТИКА ВЕЧЕРА: ОСЕННИЙ КАРНАВАЛ  
Для гостей старшего возраста и участников проекта «Московское Долголетие». Гости мероприятия смогут поучаствовать в танцевальных мастер-классах от ведущих педагогов Москвы.  
МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: АРТ-ФОЙЕ / УЛ. ЛЮБЛИНСКАЯ, 149  
15:00 18+

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 вечере прозвучат как современные мелодии русской и зарубежной эстрады, так и популярные ретрокомпозиции советских времён.

**Вход свободный**

**ЧТО: «ЦИФРОВОЙ ЦИРК»**

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

**Когда: 29 сентября, 13:00-14:00**

На сцене Культурного центра имени И. М. Астахова состоится цирковое шоу, действия которого происходят в удивительном Цифровом цирке. Яркие персонажи, искромётный юмор, дрессированные животные... Каждый номер знакомит с новым героем: Кейном, Рагатой, Джексом и другими. Зрители отправляются в захватывающие при-

ключения по лабиринтам цирка. Цирк – это то, что любят все! Скучно не будет!

**ЦИФРОВОЙ ЦИРК**  
С ПРОГРАММОЙ:  
ЛЮБИМЫЕ ПЕРСОНАЖИ И ИХ ПИТОМЦЫ  
МЫЛЬНОЕ ШОУ  
ВИТВА ПОДУШЕК  
ДЫМОВЫЕ ПУЗЫРИ  
ЛАЗЕРМЕН  
СПИННЕР ТРЮКИ  
ИЛЛЮЗИОНИСТЫ  
29 СЕНТЯБРЯ  
МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: БОЛЬШОЙ ЗАЛ / УЛ. ЛЮБЛИНСКАЯ, 149  
12:00 0+

**Билеты на сайте: [astahova-okcjuvao.pf](http://astahova-okcjuvao.pf)**

**ЧТО: «И КРУЖИТ ГОЛОВЫ НАМ ВАЛЬС!»**

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

**Когда: 29 сентября, 17:00-18:30**

**29 СЕНТЯБРЯ**  
**«И КРУЖИТ ГОЛОВЫ НАМ ВАЛЬС!»**  
Концерт вокальной студии «Серебряные Лианы» Бризовой Людмилы Бризовой  
В программе – произведения русских и зарубежных композиторов разных эпох, написанные в ритме вальса  
Людмила Бризова – ведущий педагог вокального центра Римы Мухомовой  
Бризова Елена Тихоновна  
МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: БОЛЬШОЙ ЗАЛ / УЛ. ЛЮБЛИНСКАЯ, 149  
ВХОД СВОБОДНЫЙ

«И кружит головы нам вальс!». Концерт приурочен к Международному дню музыки, отмечающемуся ежегодно 1 октября. Данная музыкально-литературная программа ориентирована на популяризацию классического искусства во всех слоях общества, а также на просвещение жителей ЮВАО и других округов столицы. На концерте прозвучат известные вокальные произведения русских и зарубежных композиторов разных эпох, написанные в ритме вальса.

**Вход свободный**



## ПРИНЦИПЫ ЭРГОНОМИЧНОГО ДИЗАЙНА В ИНТЕРЬЕРЕ

Когда мы говорим о красивом интерьере, все в первую очередь представляют красивые картинки и забывают о функционале, поэтому сегодня мы поговорим о том, как правильно спланировать ваш интерьер.



Эргономичный дизайн – это подход, который ставит во главу угла комфорт и здоровье человека. В интерьере это означает создание пространств, которые не только красивы, но и функциональны, способствуют повышению качества жизни. Итак, основные принципы эргономичного дизайна в интерьере.

### 1. Учёт человеческой анатомии

Первый принцип эргономичного дизайна и главная его задача – это понять человеческую анатомию и физиологию. При проектировании пространства важно учитывать размеры и пропорции человека. Например, высота столов, стульев и других предметов мебели должна соответствовать средним данным, чтобы обеспечить комфортное использование основного количества людей. Но если вы высокого роста

или наоборот, ваш рост ниже среднего, то можно подстроить интерьер под себя, например, сделать кухонную столешницу или штангу в шкафу выше или ниже.

или работа, и не вызывать усталости глаз. В идеале – разместить рабочий стол у окна, а рабочую поверхность кухни не закрывать высокими пеналами от естественного света.

### 3. Оптимальное освещение

Освещение играет важную роль в создании комфортного интерьера. Эргономичный дизайн предлагает использование естественного света, а также грамотное распределение искусственного освещения. Освещение должно быть достаточным для выполнения различных задач, таких, как чтение



лишние движения и усилия при их использовании. Например, при заказе кухни нужно учесть «рабочий кухонный треугольник». А при проектировании рабочего места – доступ к нужным книгам или предметам без вставания со стула.

### 5. Удобство материалов

При выборе материалов для интерьера следует обращать внимание не только на их эстетические качества, но и на удобство использования. Мягкие текстуры, такие как велюр или хлопок, создают ощущение комфорта, а материалы, легко очищающиеся от загрязнений, делают пространство более практичным. Выбирайте мебель со съёмными чехлами и стойкую краску для стен. На пол можно положить влагостойкий материал.

### 6. Акустический комфорт

Звуковая среда также важна для создания эргономичного интерьера. Использование звукопоглощающих материалов помогает снизить



уровень шума и создать более спокойную атмосферу. Это особенно актуально для спален, кабинетов в квартире и жилых зон рядом с шумными улицами.

### 7. Индивидуальный подход

Каждый человек уникален, и его потребности могут различаться. Эргономичный дизайн учитывает индивидуальные предпочтения пользователей. Это может включать в себя выбор мебели согласно личным предпочтениям, а также создание пространств, соответствующих стилю жизни и привычкам.

### 8. Удобство передвижения

Важно обеспечить свободный доступ ко всем частям помещения. Проектируя пространство, следует учитывать ширину проходов и расстояние между предметами мебели, чтобы избежать заторов и обеспечить комфортное передвижение. Помните, что мебель нужно не только спланировать, но и занести её в комнату.

### 9. Интеграция технологий

Современные технологии могут значительно улучшить эргономику интерьера. Умные системы управле-

ния освещением, температурой и другими функциями могут сделать пространство более удобным и адаптированным к потребностям пользователя. Электрокарнизы, умные розетки, потолочные динамики – всё это способно удивительным образом улучшить и упростить вашу жизнь

### 10. Эстетика и уют

Эргономика не исключает эстетику. Красивый интерьер может быть одновременно функциональным и удобным. Важно создавать гармоничное пространство, которое будет радовать глаз и способствовать хорошему самочувствию.

Принципы эргономичного дизайна в интерьере помогают создавать комфортные и функциональные пространства, которые улучшают качество жизни. Учитывая человеческие потребности и особенности, можно добиться гармонии между эстетикой и практичностью, делая каждый дом или офис уютным и удобным местом для жизни и работы.

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



или работа, и не вызывать усталости глаз. В идеале – разместить рабочий стол у окна, а рабочую поверхность кухни не закрывать высокими пеналами от естественного света.

### 2. Функциональность пространства

Эргономичное пространство должно быть функциональным. Каждый элемент интерьера должен выполнять свою роль и быть легко доступным. Это означает, что мебель и аксессуары должны располагаться так, чтобы минимизиро-

или работа, и не вызывать усталости глаз. В идеале – разместить рабочий стол у окна, а рабочую поверхность кухни не закрывать высокими пеналами от естественного света.

### 4. Зонирование пространства

Зонирование помогает организовать пространство, выделяя разные функциональные области. Это особенно важно в открытых планировках, где необходимо чётко обозначить рабочие, учебные и зоны отды-





**Ваше здоровье**

## **ЭТА СТРАННАЯ «НЕВРОМА МОРТОНА»**

### **Пододверный пальцевой неврит:**

**что провоцирует, какие симптомы вызывает и как с ним бороться**

Болят ступни ног при наступании после ходьбы на каблуках или тренировки ... (вот она, неврома Мортона!). Да, возможно, у вас межпальцевая неврома. При этом заболевании нерв, идущий между пальцами, защемляется и сдавливается между косточками в переднем отделе стопы. Происходит утолщение оболочки нерва и разрастание вокруг него соединительной ткани. Страдают от невromы Мортона в основном женщины в возрасте от 40 до 60 лет.

Впервые неврома описана американским хирургом Томасом Джорджем Мортоном (1835–1903).

#### **Из-за чего возникает**

Причины невromы Мортона могут быть внешними и внутренними. К первым относятся:

- ношение обуви на высоких каблуках, с узким носком;
- избыточный вес;
- травмы: переломы, вывихи, ушибы;
- деформации: плоскостопие, высокий свод стопы, вальгусная деформация пальцев;
- повышенные нагрузки на переднюю часть ступни.

Внутренние факторы – дегенеративные заболевания опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, артроз), сосудистые нарушения (атеросклероз), диабет, а также аутоиммунные процессы (ревматоидный артрит).

В зоне риска находятся люди, кто из-за своей профессии вынужден долго стоять. К примеру, продавцы, парикмахеры или те, кто работает на короточках: цветоводы, овощеводы. Сюда же относятся спортсмены с высокими нагрузками на ноги. Также в зоне риска представители молодого трудоспособного населения, например, экскурсоводы, курьеры, танцоры.

#### **Как распознать болезнь и какие могут быть осложнения**

У невromы Мортона симптомы прослеживаются явно. Это стреляющая, жгучая боль между 3-м и 4-м пальцами ступни. Боль усиливается при ходьбе, беге, а стихает только в покое. Часто к ней присоединяется онемение пальчиков, ощущение инородного тела между ними.

В запущенных случаях у пациента полностью нарушается функция нижней части ноги, что приводит к снижению качества жизни. Человек не может вставать на цыпочки, гулять хотя бы час-два в день, заниматься любимыми видами спорта и спокойно передвигаться по дому.

#### **Как диагностировать**

Врач собирает полный анамнез, осматривает ногу, оценивает её чувствительность, пальпирует болезненные зоны и может назначить дополнительные исследования:

- рентгенографию – для исключения патологий костей, суставов;
- УЗИ – самый информативный метод, позволяющий увидеть утолщение нервного ствола;
- МРТ-процедуру применяют реже, так как она длится долго, требует введения контрастного вещества и стоит недешево.

#### **Методы терапии**

На первом этапе невromы Мортона стопы исправляют консервативными способами:

- носят удобную ортопедическую обувь;
- снижают нагрузку на нижнюю часть ноги;
- делают лечебную физкультуру, массаж;
- принимают обезболивающие, противовоспалительные препараты.

Также для лечения невromы стопы назначают облучение ультрафиолетом, подводный массаж, баротерапию. Эти методы помогают уменьшить боль, снять отек поражённых тканей и улучшить местное кровообращение. Пока недостаточно научных доказательств эффективности данных методов, поэ-

тому они обычно применяются в дополнение к основным физиотерапевтическим процедурам, это ультразвуковое воздействие, электрическими токами низкого напряжения и низкой частоты.

#### **А как справиться с невромой Мортона в домашних условиях?**

Существуют некоторые меры, которые можно предпринять дома для облегчения протекания этого заболевания:

- максимально разгрузите стопу, старайтесь меньше ходить, стоять, ограничьте нагрузку;
- носите просторную обувь без каблуков с ортопедической стелькой, чтобы не давить на поражённую область;
- делайте холодные или контрастные ванночки для ног, это поможет снять отёк, воспаление;
- массируйте ступню лёгкими разминающими движениями;
- выполняйте рекомендованные доктором упражнения.

В крайних случаях для полного восстановления требуется хирургическое вмешательство – невролиз (рассечение сдавливающих нервы тканей) или удаление невromы Мортона.

#### **ПРИМЕНЕНИЕ АППАРАТА «ДЕЛЬТА» ПРИ НЕВРОМЕ МОРТОНА**

Компания «СТЛ» предлагает рассмотреть эффективный метод воздействия при невроме Мортона – ультразвук от аппарата «Дельта». Как это работает? Аппарат генерирует ультразвуковые колебания 1 МГц для лечебного воздействия на различные области тела. Специальная излучающая «головка» направляет волны в нужную зону.



Ультразвук проникает глубоко в ткани, вызывает расширение кровеносных сосудов, что улучшает приток крови. Тем самым:

- снимаются болевые ощущения, мышечные спазмы;
- ускоряется рассасывание отёков и заживление повреждённых тканей.



В результате пациенты не чувствуют боли, онемения. Могут без труда пошевелить пальцами ног. Функции ступни заметно восстанавливаются.

Необходимо отметить, что домашнее лечение подходит не для всех заболеваний. В любом случае, выбор между клиническим и домашним лечением должен быть обдуманным и основываться на индивидуальных особенностях заболевания и при принятии во внимание множества факторов.

**Получить персональную 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»!

**Материал подготовлен к печати специалистами компании «СТЛ»**

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



**Универсальный, эффективный, проверенный, эргономичный**



Для любознательных

# С УПОРСТВОМ, ДОСТОЙНЫМ ВОСХИЩЕНИЯ

В 2024 году исполнилось 30 лет Федерации кёрлинга Москвы

Федерация кёрлинга Москвы юридически датируется июнем 1994 года. До этого, с 1992-го, москвичи-энтузиасты необычного вида спорта проводили первые тренировки и даже участвовали в соревнованиях, прошедших в Санкт-Петербурге.

Хочется высказать слова огромной благодарности людям, благодаря которым была создана Федерация кёрлинга Москвы, и которые, несмотря на все трудности и непонимание окружающих и спортивных чиновников, с упорством, достойным восхищения, пропагандировали этот новый олимпийский вид спорта и создавали условия для его развития.

Вот имена ПЕРВЫХ: Н. Н. Петрова (первый президент федерации), О. А. Андрианова, Е. С. Биктимирова, Д. Ю. Андрианов, С. И. Захаров,



края и даже на Дальнем Востоке. А мастер спорта А. М. Кульчак принимает участие в московских, всероссийских и международных соревнованиях с 1992 года и до сегодняшнего дня!

Продолжают свой труд в качестве тренеров и функционеров Федерации первопроходцы Н. Н. Петрова и Д. Ю. Андрианов. Е. С. Биктимирова работает с кёрлингом в системе Москомспорта.

К сожалению, ушли из жизни А. С. Сапрыкин, В. Ф. Шевченко, О. А. Андрианова. Светлая им память...

Поздравляем всех московских спортсменов, тренеров и энтузиастов кёрлинга с юбилеем Федерации! Желаем новых свершений и побед!

**Ю. А. АНДРИАНОВ,**  
президент Федерации кёрлинга  
Москвы, вице-президент  
Федерации кёрлинга России,  
заслуженный тренер России,  
почётный динамовец, мастер  
спорта, судья республиканской  
категории

В. Ф. Шевченко, А. М. Кульчак, А. С. Сапрыкин.

За эти годы пройден огромный путь, который ждёт своего подробного описания и сохранения для потомков. От первых шагов неопытных начинающих до создания одной из сильнейших школ кёрлинга в России под руководством О. А. Андриановой; подготовки спортсменов высочайшего международного уровня, участников зимних Олимпийских игр (Турин, 5-е место), призёров чемпионатов мира, чемпионов и призёров чемпионатов Европы, победителей и призёров всемирных универсиад и молодёжных первенств мира; первых в России чемпионов мира среди инвалидов-колясочников (первый тренер – В. Ф. Шевченко).

Сегодня выпускников Московской школы кёрлинга можно встретить



среди игроков и тренеров сборной команды России, Санкт-Петербурга, Московской, Владимирской и других областей, Краснодарского



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Кёрлинг – олимпийский вид спорта, в котором команды должны поочередно запускать по льду специальные камни в сторону «дома», стараясь при этом вытолкнуть камни соперника. Главная цель игры – показать мастерство игроков. Дух игры требует хорошего спортивного поведения, добрых чувств и честного соревнования. Несмотря на то, что кёрлинг существует очень давно, особую популярность он приобретает именно сейчас. Критерием мастерства спортсмена в кёрлинге можно назвать способность придать спортивному снаряду необходимую скорость и направление скольжения. Рекомендуемый возраст для подготовки к поступлению в спортивную школу по кёрлингу – 8 лет.



### «ВЕСТИ ЛЮБЛИНО»

Информационная газета для жителей и предприятий района Люблино, № 9 (97), сентябрь 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 и печать писем и информации осуществляется бесплатно

Общественный редакционный совет:  
Асташкина М. А., Багаудинов 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, Хорошёвское шоссе, 38  
kr\_zvezda@mail.ru  
Объём 2 п. л. Тираж 998 экз. Заказ № 5478-2024  
СМИ госрегистрации не подлежат.

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 13 сентября 2024 г. в 16:00  
Выход в свет 16 сентября 2024 г. в 9:00, доставка тиража: 11:00–11:30  
Следующий номер выйдет 21 октября 2024 г.