Вести ЛЮБЛИНО

№ 9 (85), сентябрь 2023 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ И ПРЕДПРИЯТИЙ РАЙОНА ЛЮБЛИНО

С наступающим Днём учителя, дорогие друзья!

Большое событие

ИТОГИ ВЫБОРОВ МЭРА МОСКВЫ

ЦИК сообщил: действующий мэр Москвы Сергей Семёнович Собянин («Единая Россия») победил на выборах главы города, набрав 76,39 % после подсчёта всех бюллетеней. За него проголосовали 2 499 114 человек.

Голосование на выборах мэра проходило три дня, с 8-го по 10 сентября. Общая явка составила 42,5 %.

Всего в процессе приняли участие почти 3,3 млн человек, из них 2,7 млн – дистанционно.

СОБЯНИН ПОБЕДИЛ БЕЗОГОВОРОЧНО ВО ВСЕХ РАЙОНАХ МОСКВЫ.

Пример ученика-люблинца

ПОБЕДА НА КРАЮ СВЕТА

Ученик 8-го спортивного класса школы имени Ф. М. Достоевского Андрей Соколов принял участие в первом этапе Кубка России по плаванию, который прошёл в Южно-Сахалинске. Более 200 сильнейших спортсменов страны участвовали в этом масштабном состязании, и нетрудно представить, каково было Андрею выделиться среди участников соревнований.

«На берегу Охотского моря, в окружении сопок, на далёком и загадочном острове, в заплыве на 30 минут наш ученик одержал победу! – с гордостью сообщает сайт школы. – Поздравляем Андрея и желаем ему покорения спортивных высот и новых географических открытий!»

Примите пожелания

ЗДОРОВЬЯ И УСПЕХОВ!

А. П. БИРЮКОВ, глава управы района Люблино

Как врачи спасают раненых бойцов, участников специальной военной операции (и большинство из них вновь возвращается в строй), так и учителя, находясь на поле боя за души наших детей, сражаются упорно и настойчиво, понимая, как много от них зависит, в конечном итоге – то, какой будет Россия.

Известная пословица гласит: учитель в школе, что посев в поле. И не случайно эта профессия уважаема и почитаема с глубины веков. Дай Бог здоровья вам, дорогие учителя, и больших успехов в вашей благородной деятельности! Пусть ученики радуют вас отметками, а родители – активным участием в воспитании детей. С наступающим Днём учителя!

Р. Х. БАГАУТДИНОВ, глава муниципального округа Люблино

ЗНАТЬ И ПОМНИТЬ

В районе Люблино состоялся митинг, посвящённый 80-летию Курской битвы

1943 - 2023 80 лет КУРСКОЙ БИТВЕ

В митинге приняли участие: глава управы Алексей Петрович Бирюков, председатель Совета ветеранов района Валентина Леонтьевна Сидоренко, муниципальные депутаты Татьяна Евгеньевна Бронзес, Юрий Александрович Андрианов, Виктор Васильевич Локтионов, Евгений Иванович Тимонин и жители района.

Битва на Курской дуге, длившаяся с 5 июля по 23 августа 1943 года, стала одним из ключевых сражений Великой Отечественной войны.

На территории современной Курской области наиболее крупные столкновения прошли по линии населённых пунктов Молотычи – Ольховатка – Поныри. За станцию Поныри с 6-го по 9 июля шли самые ожесточённые бои. В течение нескольких дней красноармейцы выдержали 32 атаки противника. Несколько раз они были вынуждены отступать из населённого пункта, но благодаря своевременным контратакам, немецкие части были обескровлены и не смогли выполнить поставленные задачи по прорыву обороны и движению к Курску.

После завершения оборонительной фазы советские войска перешли в контрнаступление. К 23 августа они освобождают Орёл, Белгород и Харьков. 50 дней и ночей битвы, 50 дней и ночей героизма и вечной славы.

После Курской битвы у нашей армии сложились благоприятные условия для того, чтобы перейти в общее стратегическое наступление. Немцы отступали, с этого момента их инициатива была потеряна.

Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин выступил на торжественном мероприятии в посёлке Поныри Курской области по случаю 80-летия победы советских войск над немецко-фашистскими захватчиками в битве на Курской дуге и вручил государственные награды участникам специальной военной операции.

Мы отдаём дань памяти тем советским солдатам, кто сражался за наше с вами настоящее и будущее! Вечная память героям!

Всё – для Победы

ЛНР БЛАГОДАРНА ЗА ПОМОЩЬ

Единороссы юго-востока Москвы доставили свыше 10 тонн гуманитарного груза и медицинское оборудование в ЛНР.

«Мы привезли гуманитарную помощь, ориентированную на медицину, и постарались частично выполнить запросы коллег по необходимому медоборудованию. Это медицинские шкафы, кушетки, капельницы, ширмы, хирургические столики, рециркуляторы-облучатели и свыше пяти тысяч комплектов медицинской одежды», – рассказал окружной координатор партпроекта «Здоровое будущее», глава муниципального округа Люблино Руслан Харисович Багаутдинов.

«В сборе гуманитарной помощи приняли участие секретари местных отделений партии «Единая Россия»: в районе Люблино – глава управы Алексей Петрович Бирюков, в Нижегородском районе – глава управы Антон Николаевич Манжула. Также в мероприятии участвовали муниципальные депутаты, директора школ ЮВАО, главные врачи поликлиник № 19, 109 и 150, активисты «Единой России» и жители», – отметил исполнительный секретарь отделения «Единой России» в Юго-Восточном округе Москвы Сергей Георгиевич Рыбаков.

Подробнее: https://moscow.er.ru/activity/news/edinorossy–yugo–vostoka–moskvy–dostavili–svyshe–10–tonn–gumanitarnogo–gruza–i–medicinskoe–oborudovanie–v–lnr

ТЕПЛО ОКОПНЫХ СВЕЧЕЙ

Блиндажная, или, как её ещё называют, окопная свеча – это незамысловатое приспособление, используемое в солдатском быту. Горит она от четырёх до восьми часов, в отличие от газового баллона, которого хватает до получаса. Такими свечами можно согреть руки, высушить вещи, вскипятить воду и разогреть еду в полевых условиях. А ещё она не коптит, и, если поставить свечу в небольшую ямку в окопе, огонь виден не будет.

Совет депутатов нашего муниципального округа совместно с префектурой ЮВАО, управой района и некоммерческими организациями наладил производство окопных свечей в Люблино. «Хочется верить, что блиндажные свечи из церковного воска будут особенно оберегать наших ребят. Уверен, что они помогут нашим бойцам!», – отметил муниципальный депутат Ярослав Николаевич Жуков. «Ребята, мы верим в вас, в Победу нашей страны. Берегите себя!», – подчеркнула муниципальный депутат Татьяна Евгеньевна Бронзес.

Пусть наших бойцов согревает тепло окопных свечей и мысль, что в них верят, заботятся и ждут!

Примите пожелания

ВПЕРЁД, К ВЕРШИНЕ ЗНАНИЙ!

1 сентября – День знаний, а 5 октября – День учителя. Несомненно, эти даты связаны, это праздники цветов, улыбок, света!

Уважаемые учителя! Дорогие ученики и студенты!

Совет депутатов муниципального округа Люблино от всей души поздравляет вас с началом нового учебного года!

Желаем всем мальчишкам и девчонкам, у которых начался учебный год, любознательности и усердия, творческих удач и новых открытий. Надеемся, что 1 сентября стал для вас стартом к покорению новых вершин знаний.

От всей души желаем учителям крепкого здоровья, великого терпения, высочайшего профессионализма, счастья и благополучия! Помните: от вашей плодотворной работы зависит будущее страны.

Отдельные пожелания – родителям: больше внимания уделяйте детям, верьте в них, помогайте учителям в их нелёгком труде.

Совет депутатов муниципального округа Люблино

НА СТРАЖЕ ПОРЯДКА

24 августа Советом общественных пунктов охраны порядка (ОПОП) района Люблино (руководитель Совета – муниципальный депутат Николай Николаевич Зюзин) проведён очередной рейд 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 во главе с председателем ДНД района Люблино Константином Николаевичем Москаленко, председатели Советов ОПОП района Люблино.

В ходе мероприятия проведена проверка антитеррористической защищённости жилого фонда. По выявленным нарушениям информация направлена в соответствующие ведомства. Также во время рейда проводились беседы с жителями с целью профилактики и недопущения совершения мошеннических действий в отношении лиц пожилого возраста и социально незащищённых граждан.

БЕЗ ПЕСЕН МИР ТЕСЕН

Песня лечит душу, а ещё придаёт сил, вселяет веру, помогает жить и двигаться вперёд. И учит любить. Любить близких и Отчизну.

Впервые на территории музея-усадьбы Н. А. Дурасова в Люблино состоялся фестиваль гитарной песни «Люблинский аккорд». Праздник был организован при содействии Совета депутатов муниципального округа Люблино, Культурного центра имени И. М. Астахова и администрации музея-усадьбы Люблино.

В фестивале приняли участие авторы и исполнители, увлекающиеся жанром бардовской или гитарной песни. В творческой атмосфере, на живописной природе царило романтическое настроение, которое отразилось в трогательных песнях.

МИРНОГО НЕБА И ДОСТОЙНОЙ ЖИЗНИ!

Год педагога и наставника

ВИЗИТ ВЫСОКОГО ГОСТЯ

2023-й – год педагога и наставника – запомнится нам яркими культурно-просветительскими событиями. А для педагогического коллектива и ученического сообщества ГБОУ «Школа № 1186» этот год станет памятным ещё и встречей с председателем Духовного управления мусульман Российской Федерации, председателем Совета муфтиев России, муфтием шейхом Равилем Гайнутдином, состоявшейся 7 сентября.

Равиль Гайнутдин высоко ценит труд наших учителей и является большим другом школы со дня её основания. Педагоги, ребята и родительское сообщество выражают ему благодарность за возможность ежегодно направлять детей в увлекательное путешествие в старинный город Суздаль на Международный фестиваль семей России, за переданные им в дар учебное оборудование, книги и сценические костюмы.

7 сентября Равиль Гайнутдин вместе с супругой и своим первым заместителем, хазратом Рушаном Рафиковичем Аббясовым посетил уроки в нашей школе, ознакомился с учебными аудиториями, музеем истории школы, их оснащением и тепло пообщался с учащимися.

Встреча продолжилась в актовом зале. Участники творческих коллективов вокального ансамбля «Балкыш» под руководством Ильфата Ахметовича Миннегалеева и хореографического ансамбля «Шаян» под руководством Риммы Наилевны Фаизовой приветствовали именитого гостя концертными номерами. В исполнении победителя Международной олимпиады по татарскому языку Ильдара Ганиева прозвучали стихи Мусы Джалиля. Равиль Гайнутдин выразил своё восхищение, поблагодарил детей и их педагогов за яркие выступления. Он поздравил учителей и учащихся с началом учебного года и прошедшим 25-летием основания школы. Рассказал о роли наставника и учителя в жизни каждого человека. Воспитание молодого поколения играет главную роль в сохранении России от бедствий и войн. Муфтий прочитал отрывок из знаменитого стихотворения Мусы Джалиля «Варварство» и подчеркнул, что знания и память о великих сынах Отечества нужны молодому поколению, чтобы молодёжь не забывала о злодеяниях, которые совершали фашисты на нашей земле, и делала всё возможное для того, чтобы не допустить повторения ужасов войны.

Стоит отметить, что Равиль Гайнутдин и сам является наставником для целого ряда видных религиозных и общественных деятелей, один из которых – Рушан хазрат Аббясов, председатель Управляющего совета школы.

Вместе с Равилем Гайнутдином школу посетил и руководитель Департамента культуры ДУМ РФ Ринат Абянов, который привёз мобильную выставку о Хусаине Фаисханове. Он рассказал о личности этого великого просветителя, его научных трудах и трагической судьбе. Подчеркнул, что мы должны помнить о людях, оставивших для будущих поколений бесценное наследие – произведения искусства и литературы, научные работы и открытия.

Коллектив учителей и ребята, присутствовавшие на встрече, с чувством благодарности делятся впечатлениями от визита высокого гостя.

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

СПАСИБО ЗА ПОМОЩЬ!

Управа района Люблино оказала помощь многодетным и малоимущим семьям района Люблино в приобретении необходимых канцелярских предметов к 1 сентября.

Вручение провёл заместитель главы управы по вопросам экономики, торговли и услуг Виталий Дмитриевич Данилов.

Помощь – своевременная и нужная. Родители от души поблагодарили управу.

У детей при вручении подарков было отличное настроение. Пусть оно таким остаётся и на весь учебный год! Желаем юным люблинцам успехов в учёбе!

В школах района

РАЗГОВОР О ВАЖНОМ

В школах района 11 сентября прошёл традиционный урок «Разговор о важном». Тема: «Там, где Россия». Партнёр занятия – Всероссийская общественная организация «Русское географическое общество». Школьникам был показан видеоролик «Россия. Виртуальное путешествие: от Баренцева до Японского моря за 8 минут», в котором представлены замечательные географические объекты России. Конечно, подобная информация нужна детям, чтобы они знали историю и достопримечательности своей страны

Напомним читателям, что Президент России Владимир Владимирович Путин 1 сентября, в День знаний, провёл открытый урок «Разговор о важном», в котором приняли участие 30 школьников, имеющих выдающиеся достижения в учёбе, победители международных олимпиад и конкурсов, участники проектов «Движения Первых» и платформы «Россия – страна возможностей». Интересно, что Путин впервые рассказал личные истории из жизни своей семьи, и это привлекло учащихся.

Президент признался, что его вдохновляет особая внутренняя культура народа, частью которого он является. Владимир Владимирович поделился воспоминаниями о письме с фронта деда (письмо было адресовано сыну, то есть дяде Путина). «Знаете, на что я обратил внимание? Во-первых, он к своему сыну обращается на Вы, его сын к своему отцу тоже обращается на Вы», – сказал Путин. По его мнению, это пример «внутренней глубокой культуры», которая была у нашего народа. «Я начал думать о том, что неплохо было бы на это равняться, у нас всё лучшее в истории – из наших семей», – отметил Владимир Владимирович.

ОТКРЫТИЕ ПОЛИКЛИНИК

Уважаемые люблинцы!

Поздравляем вас с торжественным открытием – после завершения капитального ремонта по новому московскому стандарту – филиала № 2 поликлиники № 19 по адресу: ул. Армавирская, д. 2/20, и филиала № 2 детской поликлиники № 150 по адресу: ул. Цимлянская, д. 22.

Сенатор Российской Федерации, депутат Московской городской думы Инна Юрьевна Святенко, депутат Московской городской думы Елена Леонидовна Николаева, глава управы района Люблино Алексей Петрович Бирюков, председатель территориальной организации профсоюза работников здравоохранения ЮВАО г. Москвы Алла Фёдоровна Дубовицкая и депутаты муниципального округа Люблино посетили медицинские учреждения и поздравили с большим событием главного врача поликлиники № 19 Элину Артуровну Каспарову, заведующего филиалом № 2 поликлиники № 19 Батраза Ростиславовича Битарова, главного врача детской поликлиники № 150 Ирину Викторовну Ключникову, заведующую филиалом № 2 детской поликлиники № 150 Наталью Сергеевну Аксёнову. И, конечно же, много тёплых слов в свой адрес услышали коллективы медицинских учреждений.

Поликлиники стали максимально удобными как для пациентов, так и для медицинских работников. Расширены коридоры, увеличены кабинеты, произошла смена коммуникаций, установлены просторные лифты. Появилось новое современное медицинское оборудование! На каждом этаже сделаны комфортные зоны ожидания, а внизу находится кафе. Всё получилось замечательно!

Сердечно поздравляем люблинцев и медицинских сотрудников с открытием поликлиник!

РЕНОВАЦИЯ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

В районе Люблино началось строительство жилого дома для переселения по программе реновации. Об этом сообщил руководитель Департамента строительства Москвы Рафик Равилович Загрутдинов.

«Сейчас по адресу: Спортивный проезд, з/у 6А/6 ведутся работы по устройству шпунтового ограждения. Ввод предусмотрен в 2024 году», – сказал Р. Р.Загрутдинов.

Новостройка с подземной автостоянкой будет состоять из четырёх секций переменной высоты. Облицовку фасадов выполнят из керамического кирпича коричневого и бежевого оттенка, установят металлические корзины для кондиционеров, а входные группы оформят витражным остеклением.

В новом доме будет 277 квартир: 109 однокомнатных, 127 двухкомнатных, 41 трёхкомнатная. Для маломобильных жильцов предназначены четыре квартиры со специальной сантехникой, расширенными коридорами и дверными проёмами.

Нежилые первые этажи предназначены для размещения объектов социального, коммерческого и культурного назначения, а в вестибюле жилой части дома будет находиться лифтовой холл, а также комната для колясок и велосипедов, помещение для хранения уборочного инвентаря, зона почтовых ящиков и технические пространства.

Прилегающую территорию благоустроят и озеленят. Во дворе новостройки будут три детские площадки с безопасным резиновым покрытием, две спортивные зоны и место для тихого отдыха. Специалисты разобьют газоны и цветники, высадят деревья и кустарники.

Возможности дополнительного образования

КРУЖКИ И СЕКЦИИ – НА ЛЮБОЙ ВКУС!

В московской системе образования большое внимание уделяется не только основному, но и дополнительному образованию, значение которого сегодня трудно переоценить, так как оно расширяет кругозор, развивает способности, открывает новые возможности – ведь в стремительно меняющемся мире учебная программа не всегда успевает подстроиться под изменения, а дополнительное образование может отвечать на вызовы времени почти мгновенно. Учитывая эти обстоятельства, ГБОУ «Школа № 460 имени дважды Героев Советского Союза А. А. Головачёва и С. Ф. Шутова» организовала кружки и секции, которые сразу же увлекают учеников, причём занятия – на любой вкус.

Вы можете записаться на секции по боевым искусствам и спорту (включая командные виды). Такие занятия укрепляют здоровье, помогают стать сильнее, воспитать волю, насытить жизнь событиями и найти друзей. Спортивные соревнования оставляют ярчайшие воспоминания из детства, а спортивные победы мотивируют на движение вперёд и только вперёд!

Чувствуете, что у ребёнка актёрский талант? Хочет он научиться выступать перед аудиторией? В школьном театре «Маска» и «Мастерской художественного слова» можно обрести навыки оратора, научиться понимать литературу, сделать первые шаги в актёрском мастерстве, поучаствовать в спектаклях и даже в съёмках художественных фильмов!

«Открытая школа математики» – это помощник для учащихся на пути освоения школьной программы, но не только. Ученики «Открытой школы математики» развивают свои способности, чтобы участвовать в непростых математических состязаниях. Как здорово, если удаётся достичь успехов и заслужить призы на олимпиадах! На занятиях ребята также готовятся к поступлению в класс проекта «Математическая вертикаль».

Объединение «Юный экскурсовод» – для тех, кто хочет заняться исследованиями и попробовать себя в роли экскурсовода. А для этого нужны знания об истории страны, города, района. Важно научиться интересно рассказывать о событиях прошлого, например, о Великой Отечественной войне 1941–1945 гг. Названное объединение поможет школьникам расширить свой кругозор, увереннее отвечать на уроках по истории и писать оригинальные сочинения.

Гибкость, грацию и уверенность в себе подарит студия современного танца «Синтез». Красота движения влечёт человечество с давних пор. Как научиться красиво двигаться, снять напряжение в мышцах от долгого нахождения за партой и обрести стройность? Студия «Синтез» это точно знает! Учащиеся гордятся юными танцорами, и не случайно ни один праздник в школе не обходится без участников студии современного танца «Синтез». А самым ярким событием становится участие творческого коллектива в фестивале современного танца, который проходит во дворце гимнастики Ирины Винер.

Для юных художников подойдут студии «Леонардо» и «Акварельные фантазии», они помогут освоить разные техники живописи, графики и рисования и реализовать свои способности

Тем, кто хочет совершенствовать своё знание английского языка, подойдут кружки от клуба «Британия».

ЖДЁМ ВАС В НАШЕЙ ШКОЛЕ!

На сезон 2023-2024
ПРОДОЛЖАЕТСЯ ЗАПИСЬ В КРУЖКИ И СТУДИИ НА НОВЫЙ ТВОРЧЕСКИЙ СЕЗОН 2023-2024

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

Чем порадовал август
НЕДАЛЕКО ОТ ДОМА

В течение всего августа Культурный центр имени И. М. Астахова организовывал большие праздники для жителей районов Люблино и Марьино. Посетители смогли принять участие в творческих мастер-классах, играх и викторинах. Это уникальная возможность – весело провести время со своей семьёй, не уходя далеко от дома: прямо во дворе. Также специально для гостей состоялась небольшая презентация студий Культурного центра, чтобы была возможность определиться, каким будет творческий сезон 2023-2024.

ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

26 августа на всех площадках Культурного центра имени И. М. Астахова двери были открыты для всех гостей!

В основном здании, которое находится по ул. Люблинской, 149, в этот день наши студии не только давали открытые уроки, но и блистали на красной дорожке, демонстрировали яркие сценическое костюмы и участвовали в большом концерте.

«ЛЮБЛИНСКИЙ АККОРД»

27 августа в усадьбе Дурасова прошёл первый фестиваль гитарной песни «Люблинский аккорд», организованный аппаратом Совета депутатов муниципального округа Люблино совместно с Культурным центром имени И. М. Астахова и при содействии администрации музея-усадьбы Люблино. В этот день на сцене выступали артисты разных возрастов и направлений. Они исполняли как авторские песни, так и кавер-версии различных бардовских шлягеров. Каждый участник выступал в сопровождении живого аккомпанемента, гитары.

ВОТ ЭТО ИНТЕНСИВ!

31 августа художественный руководитель студии «ProТеатр», актёр и режиссёр Владислав Маматенко провёл в медиацентре парка «Зарядье» интенсив по направлению «Исполнительское искусство».

Участники узнали, как придумать и реализовать театральный проект – от идеи и набора артистов до PR-продвижения.

Запись интенсива будет опубликована на странице проекта «Фанерон. Город Мечты»: https://reactor.su/ru/event/210.

АНОНС МЕРОПРИЯТИЙ
с 20 сентября по 14 октября 2023 года

ЧТО: ВЫСТАВКА «ДОМ ВИНТАЖНОЙ МУЗЫКИ»

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

Когда: 20–26 сентября, 10:00–20:00

Дом винтажной музыки – самый большой и единственный в мире интерактивный музей винтажной аудиотехники, который создан на основе семейной коллекции. Посетители выставки увидят настоящий проигрыватель пластинок XX века, американский проигрыватель винила Audiotronics 312-T 1950 года и магнитолу Sharp GF-575, которая принадлежала лидеру группы «Браво» Евгению Хавтану (21 сентября экскурсия со спикером).

Вход свободный

ЧТО: «ГОРОД, ТАНЦУЙ!»

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

КОГДА: 28 сентября,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 вечере прозвучат как современные мелодии русской и зарубежной эстрады, так и популярные ретро композиции советских времён. Также участники мероприятия смогут принять участие в танцевальных мастер-классах от ведущих педагогов города Москвы. Приглашённые артисты подарят вам своё прекрасное исполнение!

Вход по пригласительным билетам.

Билет можно получить у администратора: 8 (495) 351-59-02

ЧТО: ЧИТАЕМ КЛАССИКУ

ГДЕ: большой зал КЦ имени И. М. Астахова (ул. Люблинская, д. 149)

КОГДА: 29 сентября,18:30 – 19:30

Культурный центр имени И. М. Астахова совместно со школами и студентами ГИТИСа хочет подарить зрителям волшебный вечер классической прозы. Мероприятие пройдёт в концертно-театральном зале Культурного центра. Классическая литература – это «машина времени», способная перенести человека в другую эпоху и пережить вместе с героями их эмоции и поступки.

Вход свободный

ЧТО: «АЛИСА В СТРАНЕ ЧУДЕС»

ГДЕ: большой зал КЦ имени И. М. Астахова (ул. Люблинская, д. 149)

КОГДА: 1 октября,12:00 – 13:00

Театрально-цирковое шоу по мотивам сказки Льюиса Кэрролла «Алиса в Стране чудес».

Мы приглашаем Вас вернуться вместе с Алисой в Страну чудес! Проводником в волшебную страну станет необычный Шляпник, который сможет удивить вас невероятными трюками с чайными кружками и своим чувством юмора. Его волшебная шляпа прочитает мысли самых смелых! Алиса порадует зрителей гигантскими мыльными пузырями и завораживающим световым шоу. Также вас ждёт встреча с Чеширским котом и другими персонажами сказки.

В программе принимают участие артисты оригинального жанра и дрессированные животные. Красочные декорации и яркие костюмы с первых минут погружают в сказочную атмосферу зрителей всех возрастов. Главное – никогда не переставать удивляться и верить в чудеса! Приходите к нам на спектакль за новыми яркими эмоциями и полезными знаниями!

Продолжительность – 1 час (без антракта)

Дети до трёх лет – БЕСПЛАТНО, без предоставления отдельного места.

Сделайте незабываемый подарок Вашим детям!

Билеты на сайте: https://iframeabpre1113.intickets.ru/event/13812009

ЧТО: БАЛЕТ «ЛЕБЕДИНОЕ ОЗЕРО»

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

КОГДА: 14 октября,17:00

«Лебединое озеро» гениального Петра Ильича Чайковского – не только самый «классичный» и при этом самый загадочный отечественный балет. На сегодня это самый знаменитый балет в мире, истинный символ русского балета.

В основу сюжета положена старинная немецкая легенда о прекрасной принцессе Одетте, превращённой в лебедя заклятьем злого колдуна Ротбарта.

Московский театр «Корона русского балета», который вас приглашает на балет «Лебединое озеро», был создан в 1997 году. В его репертуаре – балеты классического русского наследия и современные постановки. Основываясь на великих традициях русской балетной классики, театр создаёт спектакли, которые понятны и интересны сегодняшнему зрителю. И которые, несмотря на все невзгоды жизни, напомнят вам о том, что на этом свете царствует Бог, а значит – добро и красота.

Билеты на сайте: https://iframeabpre1113.intickets.ru/event/13904370

ПРОДУМАННЫЙ БЮДЖЕТ

Секреты экономии на ремонте без ущерба качеству

Ремонт – всегда затратное мероприятие, которое требует значительных вложений средств. Однако, при правильном подходе, можно сэкономить на его проведении без ущерба качеству выполненных работ. В публикуемой статье дизайнер Евгения Буш расскажет вам о нескольких способах оптимизации бюджета на ремонт.

1. Составление сметы

Прежде всего, необходимо составить подробную смету расходов. Вы можете завести блокнот «под ремонт» или электронную таблицу. Запишите основные статьи расходов: оплата строителей/дизайнера, черновые материалы, чистовые материалы, свет и мебель. Каждый из пунктов необходимо разбить на более мелкие, например: черновые материалы (штукатурка, плиточный клей, тёплый пол, шпатлёвка и т. д.), чистовые материалы (обои, краска, плитка напольная, плитка в ванную комнату, ламинат). Чистовые материалы и мебель можно разбить по комнатам, например: спальня (ламинат, обои, люстра, бра, кровать и т. д.) Запишите наименование, количество, цену и сумму. Тут есть лишь одно правило: ничего не забыть! Чем больше подробностей, тем точнее смета.

2. Выбор материалов

Одним из способов экономии является выбор недорогих, но качественных материалов. Например, можно обратить внимание на товары от менее известных производителей или использовать аналоги импортных товаров, которые стоят дешевле, но не уступают в качестве.

3. Ремонт своими руками

Выполнение некоторых видов работ самостоятельно позволит сэкономить на оплате услуг профессиональных мастеров. Однако перед началом ремонта своими руками следует оценить свои навыки и опыт, чтобы избежать ошибок и переделок. Например, вы можете сами повесить люстры, аксессуары в ванную комнату, карниз для штор, подключить бытовую технику и т. д.

4. Акции и скидки

Магазины и строительные рынки часто проводят акции и предлагают скидки на строительные материалы. Важно следить за такими предложениями и использовать их для покупки товаров по более низким ценам. Внесите в вашу электронную смету ссылку на выбранный товар и периодически проверяйте её. Подписка на акции и предложения от магазинов будут актуальны как никогда! Также можно встретиться/созвониться с поставщиком и попросить его предупредить вас о начале акции или подорожании, если ожидается подъём цен, тогда лучше внести небольшую предоплату и зафиксировать цену.

5. Совместные закупки

Если вы планируете купить материалы, которые точно будут покупать все, кто затеял ремонт (например, штукатурку, провода, трубы для воды и даже обои или ламинат), то можно объединиться с другими людьми и совершить совместную закупку. Сейчас почти у каждого дома есть чат, где соседи активно общаются по поводу ремонта, объединившись с ними, вы сможете сэкономить на доставке и получить большую скидку. Такие «приёмы» можно использовать не только при закупке материала, но и при устройстве механизированной стяжки, монтаже натяжных потолков и установке входной двери.

6. Сохранение уже существующей мебели

Если планируется ремонт в квартире, где вы уже проживаете, то можно сохранить существующую встроенную мебель, например, шкафы или кухонный гарнитур. На время ремонтных работ их необходимо разобрать и увезти из квартиры или хорошо укрыть. Также можно продумать планировочное решение в новой квартире, чтобы вписать в неё уже существующую мебель. Если вам хочется чего-то нового, то можно заменить фасады и фурнитуру на более качественные. Обновить диваны и кровати поможет перетяжка новой тканью, что существенно сэкономит ваш бюджет.

7. Создание авторских изделий своими руками

Рукастые фантазёры всегда сообразят, как своими руками создать что-то интересное. Это может быть люстра из ниток или лозы, а может быть и старый стул, который вы отшкурите и покрасите. Обновить или создать что-то новое можно почти из всего! В наших проектах мы переделываем/перекрашиваем комоды, старые зеркала, холодильники и даже кондиционеры! Однажды из канализационных труб мы собрали необычные светильники, покрасив их из баллончика и затянув внутрь провод.

Компактный санузел с бытовым шкафом и душевой

Кухня-гостиная в современном стиле

Маленькая кухня 8 кв. м в скандинавском стиле

Гостиная в загородном доме с отреставрированной консолью

Пример дизайна с мебелью заказчика

Спальня с хендмейд светильниками

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Следуя этим простым советам, можно значительно сократить затраты на ремонт без ущерба качеству проведённых работ. Важно помнить, что экономия не должна идти в ущерб безопасности и надёжности ремонта – выбирайте качественные материалы и доверяйте выполнение сложных работ профессионалам.

Все отделочные материалы, мебель, свет и шторы, использованные в представленных дизайн-проектах, можно приобрести в магазинах ТЦ «Люблинское поле».

Дизайн студия ТЦ «Люблинское поле» предлагает бесплатные готовые дизайн-проекты под любые планировки. Составим смету на финишные материалы, поможем подобрать отделочные материалы и мебель согласно проекту.

Записаться на бесплатную консультацию дизайнера интерьера вы можете на сайте Lpole.ru или по телефону: 8 (499) 390 10 60.

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. САЙТ: WWW.STL-COMP.RU

6 СОВЕТОВ ПО ПОДДЕРЖАНИЮ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Что же такое ЦНС?

Она включает спинной и головной мозг, действует как командный центр, получая и обрабатывая информацию от периферической нервной системы, отправляя инструкции обратно в различные части тела.

Схема иннервации внутренних органов

Функции ЦНС:

• Сенсорная обработка

ЦНС получает и интерпретирует информацию от наших органов чувств, что отвечает за восприятие мира вокруг нас.

• Контроль моторики

Мозг координирует произвольные и непроизвольные движения.

• Когнитивная функция

Отвечает за нашу память, обучение, внимание, речь и способность решать проблемы.

• Эмоциональная регуляция

Влияет на наши настроение и реакцию на стресс.

Какие заболевания поражают ЦНС:

• Мигрень

Эти сильные головные боли часто сопровождаются неврологическими симптомами, такими как чувствительность к свету, звуку и нарушениям зрения.

• Инсульт

Это происходит, когда приток крови к части мозга прерывается, вызывая повреждение головного мозга и потенциально влияя на движение, речь и познавательные способности.

• Рассеянный склероз (РС)

Это аутоиммунное заболевание, при котором повреждается защитное покрытие нервных волокон ЦНС, что приводит к нарушениям связи между мозгом и другими частями тела.

• Эпилепсия

Характеризуется повторяющимися припадками, возникает из-за аномальной электрической активности головного мозга, влияющей на различные когнитивные и двигательные функции.

• Заболевания

Болезни Паркинсона, Альцгеймера и Хантингтона являются примерами состояний, из-за которых нервные клетки ЦНС постепенно разрушаются, что приводит к когнитивным и двигательным нарушениям.

Поддержание здоровья ЦНС:

1. Регулярные физические упражнения

Физическая активность способствует притоку крови к мозгу, улучшая когнитивные функции и снижая риск нейродегенеративных заболеваний.

Физические упражнения на свежем воздухе

2. Сбалансированная диета

Еда, богатая фруктами, овощами, цельнозерновыми продуктами, нежирными белками и полезными жирами, обеспечивает необходимые питательные вещества, которые поддерживают здоровье мозга. Употреблять меньше продуктов, которые образуют тромбы и всячески влияют на чрезмерную свертываемость крови

Правильный рацион индивидуален

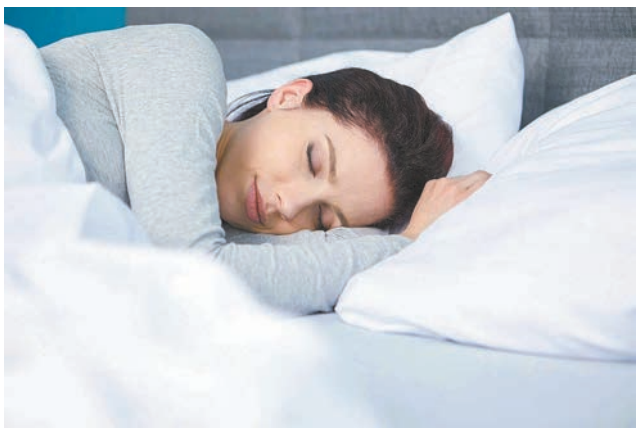
3. Умственная стимуляция

Занимайтесь деятельностью, которая бросает вызов вашему мозгу, например разгадыванием головоломок, чтением, освоением новых навыков или игрой на музыкальном инструменте, чтобы улучшить когнитивные функции.

Умственная деятельность снижает риск болезни Альцгеймера

4. Достаточный сон

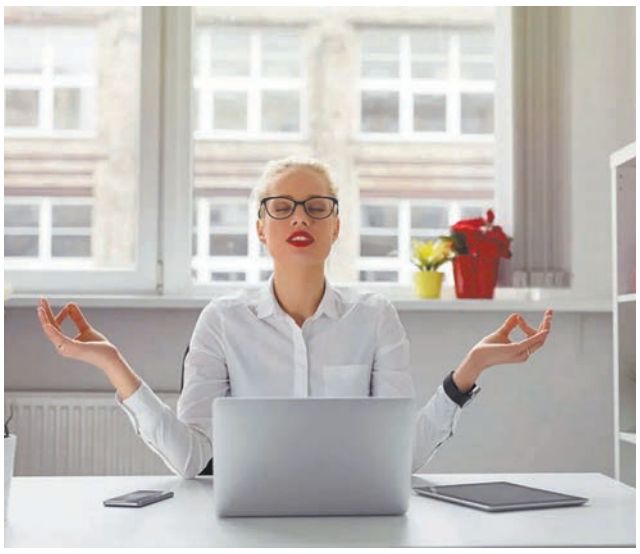
Качественный сон позволяет мозгу отдыхать, консолидировать воспоминания и восстанавливаться, способствуя оптимальному здоровью ЦНС.



Сон важен для здоровья

5. Управление стрессом

Хронический стресс может негативно повлиять на ЦНС. Практика техник релаксации, таких как медитация, глубокое дыхание и йога, может помочь смягчить его последствия.

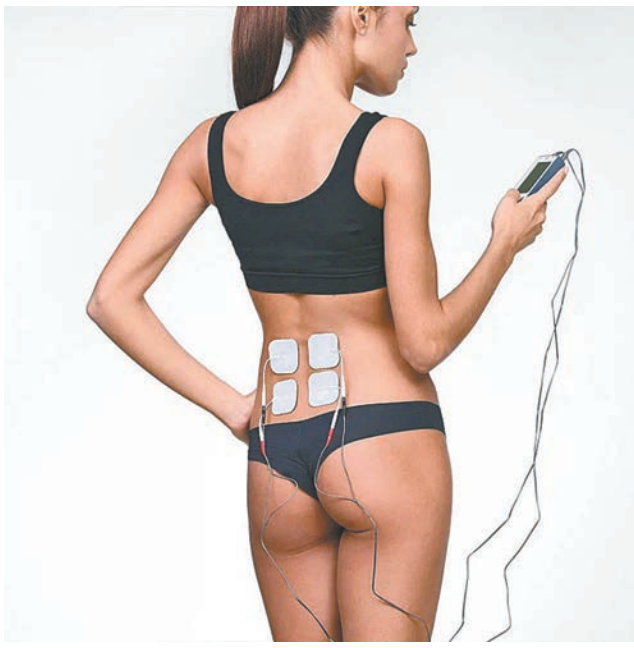


«Спокойствие, только спокойствие». *Карлсон*

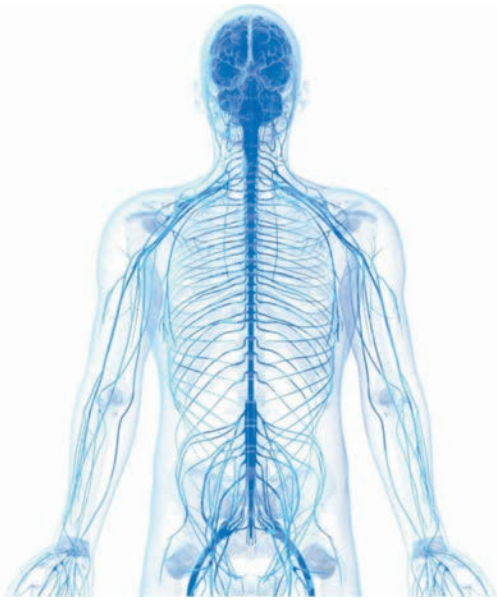
6. Физиотерапия

Магнитотерапия и электротерапия воздействуют на нервные волокна, насыщая кровь воздухом, которая необходима мозговой ткани. Улучшают циркуляцию в сосудах и кровеносной системы.

Применения аппаратов физиотерапии на область ЦНС



Понимание принципа работы центральной нервной системы имеет решающее значение для поддержания общего здоровья человека. Отдавая приоритет здоровому образу жизни, дополнительно занимаясь физиотерапией и получая информацию о потенциальных заболеваниях и при необходимости обращаясь за медицинской помощью, мы можем обеспечить долгое и нормальное функционирование нашей ЦНС.



Визуальное отображение ЦНС

Раньше для профилактики и лечения физиотерапия при помощи магнитов и импульсных токов была доступна только в клиниках и специализированных центрах, затем появились аппараты для дома, но они были большими и неудобными, сейчас уже можно приобрести портативный медицинский аппарат и использовать его в домашних условиях.

Помните, забота о ЦНС означает заботу обо всём теле и разуме.

Пользуйтесь физиоаппаратами самостоятельно!

Получить консультацию по заболеванию, задать вопрос по применению аппаратной физиотерапии (магнитотерапия, ультразвук и импульсные токи) можно по телефону «горячей линии» – 8 (800) 707-78-80 (звонок по России бесплатный).

Обратите внимание, при приобретении нашей продукции Вы получаете:

• Бесплатные консультации специалиста по заболеванию и методике применения аппарата

• Дополнительный год гарантии на любой аппарат

• Бесплатную доставку аппарата по всей России

• Скидки на дальнейшие покупки

Решение проблем клиента, связанных со здоровьем – это приоритетная задача компании «СТЛ»!

Источник: https://dzen.ru/media/id/63e37ec44d0ad0767c1af36b/6-sovetov-po-podderjaniiu-centralnoi-nervnoi-sistemy-65006cf955af885f49440347

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

ВЕКТОР НАДЕЖДЫ

Более 15 лет осуществляет свою деятельность Региональная общественная организация «ФЛЁНА». И по истории своего создания, и по основам деятельности, РОО «ФЛЁНА» по праву входит в перечень уникальных, единственных в своём роде организаций не только России, но и ближнего и дальнего зарубежья. Успешно реализуя социальные программы, разрабатывая и применяя инновационные методики иппотерапии и реабилитации, развивая инвалидный конный спорт, «ФЛЁНА» вносит серьёзный вклад в восстановление физического и психологического состояния людей с ограниченными возможностями здоровья.

Высокий организационный уровень проведения мероприятий, профессионализм тренеров РОО «ФЛЁНА», их постоянная готовность помогать детям и молодым людям с ограниченными возможностями здоровья в борьбе с болезнью – всё это даёт колоссальный реабилитационный эффект, является мощной поддержкой, особенно необходимой тем, кто с раннего возраста столкнулся с жизненными трудностями и недетскими социальными проблемами.

РОО «ФЛЁНА» имеет не только свою спортивную историю успеха, но и необычную семейную историю своего создания, благодаря которой эта уникальная организация появилась на свет.

«Папа, папа, смотри – лошадка!», – детский голосок звонко разносился по дорожкам Кузьминского парка, рассыпаясь в зелени старинных лип. Маленькая Флёна, сидевшая на плечах у папы, не отрываясь, смотрела на шагающую по конной тропе лошадь, а её глаза уже были полны восторга и обожания. Так началась крепкая дружба девочки с животными, которые сумели сделать то, перед чем во многом оказались бессильны врачи – занятия иппотерапией помогли малышке окрепнуть, улучшили координацию и осанку, заставили работать находящиеся в бездействии мышцы. Флёна смогла увидеть окружающий её мир не из инвалидной коляски, а сидя на лошади, пусть и с небольшой, но всё же высоты, смогла понять, что этот мир со всеми его красотами и возможностями принадлежит и ей тоже.

В шесть месяцев Флёне Морозовой поставили диагноз – ДЦП. До этого её родители Анатолий и Елена Морозовы просто мечтали о том, каким будет будущее их дочки, но, услышав и осознав заключение врачей, они твёрдо решили: оно будет наполнено интересными делами, событиями, достижениями, и ещё оно обязательно будет счастливым. Только для этого придётся делать гораздо больше, чем делают обычные мамы и папы – и не один раз, а всегда, всю жизнь. Когда родители Флёны увидели позитивный эффект, который дала малышке иппотерапия, они задумались о необходимости создания организации, использующей обученных для специальных занятий с детьми-инвалидами и молодыми инвалидами лошадей в целях оказания лечебного и психологического эффекта. И тогда появилась общественная организация, которую Морозовы назвали в честь своей дочери Флёны.

Прошли годы. Флёна выросла сильной и уверенной. Она окончила школу, учится в вузе, активно общается, ставит цели и добивается их, мечтает о самостоятельном взрослом будущем, ей доступны практически все возможности, которые жизнь дарит обычным людям. Но, сама того не предполагая, только одной историей своей жизни, Флёна дала возможность сотням других детей с ограничениями по здоровью поверить в себя. А Елена и Анатолий Морозовы создали для них такую возможность, определили их вектор надежды, подарив настоящую путёвку в жизнь – РОО «ФЛЁНА».

Сегодня Елена Николаевна Морозова – заместитель руководителя РОО «ФЛЁНА», старший тренер сборной команды Москвы по конному спорту лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, старший тренер сборной команды Москвы по конному спорту лиц с нарушениями интеллекта. Эта сильная духом, обаятельная, улыбчивая и доброжелательная женщина прошла долгий и успешный путь повышения профессионального мастерства – от учителя начальных классов, педагога-психолога до тренера по конному спорту и адаптивной физкультуре и советника Специальной Олимпиады России по конному спорту – и не собирается останавливаться на достигнутом. Уже давно состоявшись как профессионал, она до сих пор всё время, умение и силы отдаёт своей работе, считая, что повышать уровень знаний необходимо не только для себя. Ведь все, кто приходят во «ФЛЁНУ», верят и ждут, что её мастерство обязательно поможет, даст положительный результат в реабилитации и социализации людей, имеющих порой неизлечимый диагноз.

«Hippos» в переводе с греческого означает «лошадь», – рассказывает Елена Николаевна. – С древнейших времён известно, что общение с лошадьми оказывает благотворное влияние на здоровье человека. Сегодня иппотерапия является признанным средством реабилитирующего воздействия и особенно эффективна в работе с детьми, страдающими нарушениями опорно-двигательного аппарата. Этот метод восстановления, успешно применяемый в РОО «ФЛЁНА», замечателен ещё и тем, что воздействует как на физическое состояние, так и на психоэмоциональную сферу человека.

Дети, приходящие к нам, начинают свои занятия с иппотерапии, а когда их здоровье становится более крепким, переходят к обучению верховой ездой и успешно выступают на соревнованиях регионального, российского и международного уровня, нередко успешно находя своё место в большом спорте. Среди наших воспитанников – опытные ребята, победители Всемирных летних игр Специальной Олимпиады по конному спорту, спортсмены, которые уже неоднократно завоёвывали призовые места, а также флёновцы, только начинающие свой путь и упорно стремящиеся к первым победам. Многие узнают о нас по отзывам в Интернете, через знакомых, и потом уже сами рекомендуют другим нашу организацию. Ощутимый положительный результат, профессионализм тренеров, явное желание ребёнка заниматься – всё это привлекает к нам многих потерявших последнюю надежду родителей. А когда они видят, что создатели «ФЛЁНЫ» – сами родители ребёнка с ограниченными возможностями здоровья, то проникаются искренним уважением и абсолютным доверием к людям, сумевшим в трудной жизненной ситуации поддержать не только свою Флёну, но и посвятить жизнь реабилитации других детей, имеющих физические и психоэмоциональные особенности развития.

Наши флёновцы с удовольствием приезжают на занятия, для многих ребят – это просто общение с умными и послушными лошадками, интересная и необычная игра, в которой взрослые видят контролируемые профессионально подготовленными специалистами серьёзные мероприятия по повышению физической выносливости и работоспособности опорно-двигательного аппарата ребёнка, укреплению его здоровья, улучшению социализации».

Елену Николаевну Морозову хорошо знают не только во «ФЛЁНЕ» – несколько созывов она являлась депутатом Совета депутатов муниципального округа Люблино. Её работоспособности, инициативности и душевного тепла хватает на десятки дел, на новые проекты, встречи в школах, благотворительные акции. Однако основная деятельность Елены Николаевны – помощь детям с ограниченными возможностями здоровья, их реабилитация посредством иппотерапии и подготовка спортсменов-флёновцев к выступлениям на соревнованиях различных уровней.

Помимо развития инвалидного конного спорта в Москве, РОО «ФЛЁНА» занимается созданием новых форм организации социально-воспитательной и досуговой работы, развитием коммуникативных, художественно-творческих способностей детей, их познавательной и продуктивной деятельности. Благодаря этой организации, родители, воспитывающие детей с ограниченными возможностями здоровья, могут получать квалифицированную помощь, общаться в диалоговом режиме, обозначать имеющиеся проблемы, совместно обсуждать пути их решения и возможности реабилитации своих детей.

За личный вклад в реабилитацию и социальную адаптацию детей-инвалидов и молодых инвалидов Елена Николаевна Морозова имеет десятки наград, одна из самых значимых для неё – «За сбережение народа», торжественное вручение которой было приурочено к 70-летию создания специализированного учреждения Организации Объединенных наций (ООН) по вопросам науки, культуры и образования (ЮНЕСКО). Так высоко оценён вклад РОО «ФЛЁНА» в поддержку и улучшение качества жизни россиян, имеющих проблемы со здоровьем.

Однако не менее важны и дороги для коллектива «ФЛЁНЫ» и, в частности, для самой Елены Николаевны, оценки её труда воспитанниками и их родителями, нашедшими во «ФЛЁНЕ» реальные пути к исполнению самых сокровенных надежд, искреннюю поддержку и такую необходимую помощь.

Татьяна МАЙОРШИНА

«ВЕСТИ ЛЮБЛИНО»
Информационная газета для жителей и предприятий района Люблино, № 9 (85), сентябрь 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
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., 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 № 5019-2023
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 18 сентября 2023 г. в 16:00
Выход в свет 19 сентября 2023 г. в 9:00, доставка тиража: 10:00–11:00
Следующий номер выйдет 24 октября 2023 г.