



Вести ЛЮБЛИНО

№ 1 (89), январь 2024 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ И ПРЕДПРИЯТИЙ РАЙОНА ЛЮБЛИНО



**С НОВЫМ ГОДОМ И РОЖДЕСТВОМ
ХРИСТОВЫМ! ЗДОРОВЬЯ И СЧАСТЬЯ!**



ПРАЗДНИК - В КАЖДЫЙ ДОМ!

В Люблино живёт самый настоящий Дед Мороз. Подойдите к нему и спросите, как его зовут. Он довольно-таки просто и скромно ответит: МосСантаМороз! Что это значит? Объясняем: Мос – это обозначение города проживания, в данном случае МОСКВА. Санта – это сокращённое имя общехристианского святого Николая Чудотворца, который дарит подарки в рождественские и новогодние праздники и особо почитаем в православии. Мороз – это славянский (русский) сказочный даритель, трансформированный из старославянских мифов и легенд, сформировавшийся в советский период времени нашей страны. МосСантаМороз предлагает не разделять замечательных рождественских и новогодних волшебников, ведь все они приносят праздничное настроение и волшебство!

МосСантаМороз умеет петь, танцевать, творит чудеса – там, где он появляется со своей волшебной шарманкой, сразу становится веселее и радостнее, наступает ощущение настоящего праздника! Наш Дедушка делает праздник не один, ему помогают хорошие добрые люди – волонтеры. Кстати, каждый может стать таким помощником Дедушки, если обратится в нашу организацию!

Главное наше мероприятие состоялось 24 декабря, после чего новогодняя команда МосСантаМороза, усиленная актёрами семейного театра «Клумба из тумбы», представителями семьи Гилевых, организовала и провела новогодний «Скверный» праздник в Люблино. Почему скверный? Да потому, что он прошёл в скверах имени Судакова, Чехова, Авдеева. Всем участникам, а ими стали жители Люблино, были подарены сувенирные новогодние лопатки с пожеланиями в 2024 году удачно решить свои финансовые проблемы! На этом чудеса не закончились. Были организованы и проведены очень необычные мероприятия, такие как «Чаепитие с Дедом Морозом»: ребята, которые увлекаются изготовлением керамики, рисованием и другими развивающими занятиями, смогли непосредственно пообщаться с новогодним волшебником, задать ему интересные вопросы и получить ответы.

Ни для кого не секрет, что у нас в районе есть люди с тяжёлыми ограничениями здоровья, их не так много, но они есть, и им очень трудно, практически невозможно принять участие в праздничных новогодних мероприятиях, поэтому МосСантаМороз с помощниками организовали посещение таких



ЛЮБИМЫЙ ПРАЗДНИК Незабываемые МГНОВЕНИЯ



В НОВЫЙ ГОД - С НОВЫМИ ПЛАНАМИ

Интервью с главой управы района Люблино Алексеем Петровичем Бирюковым

– Традиционно в конце года подводятся итоги выполнения программы социально-экономического развития района. Что Вы, Алексей Петрович, можете сказать о капитальном ремонте жилого фонда в 2023 году и планах на 2024-й?

– В рамках региональной программы проведён капитальный ремонт в десяти жилых домах района. Из них по результатам аукционов в двух домах (ул. Кубанская, д. 12, стр. 1 и ул. Люблинская, д. 107/10) работы выполнялись силами ГБУ «Жилищник района Люблино». Произведён ремонт электроснабжения, стояков центрального отопления, подвальных помещений, фасада и кровли. В восьми домах (ул. Люблинская, д. 147, д. 113а; д. 109, корп. 3; ул. Краснодарская, д. 35; ул. Ставропольская, д. 56, корп. 1; д. 56, корп. 3; д. 58, корп. 1; Тихорецкий бульвар, д. 16) работы выполняли подрядные организации – АО «Мосгаз», АО «Мослифт», ООО «Максити», ООО «Трансрегионсервис». В указанных домах были запланированы и завершены работы по ремонту электроснабжения, магистралей и стояков горячего и холодного водоснабжения, центрального отопления, водоотведения (канализации), подвальных помещений, пожарного водопровода, мусоропровода, внутреннего водостока, подъездов, а также фасада и кровли.

В 2024 году запланирован ремонт

в одиннадцати жилых домах района. Из них силами ГБУ «Жилищник района Люблино» – в пяти МКД (ул. Белореченская, д. 13 корп. 1 и 2; ул. Верхние Поля, д. 3; ул. Краснодарская, д. 15/17; ул. Совхозная, д. 4 корп. 3). Здесь будет осуществлён ремонт электроснабжения, магистралей и стояков горячего и холодного водоснабжения, тепло-снабжения, водоотведения (канализации), фасада и кровли. В шести домах (ул. Белореченская, д. 25, стр. 1; ул. Новороссийская, д. 16, корп. 2; ул. Ставропольская, д. 30 и д. 60, корп. 1; ул. Краснодарская, д. 10а и д. 14) работы по ремонту фасада и кровли будут выполнены силами коммерческих подрядных организаций.

Кроме того, осуществляется выборочный капитальный ремонт домов, включённых в программу реновации. За счёт средств социально-экономического развития управы в 2024 году запланированы работы по выборочному капитальному ремонту отдельных элементов инженерных систем и конструктивных элементов в десяти домах.

– Большая проблема – состояние лифтов. Сколько их удалось заменить в 2023-м и каковы планы на 2024 год?

– В рамках реализации региональной программы капитального ремонта общедомового имущества в многоквартирных домах города Москвы, в районе Люблино в 2023 году выполнены работы по замене

четырёх лифтов в одном жилом доме по адресу: ул. Краснодарская, д. 35. Ясно, что это мало. Зато в 2024 году запланирована замена 73 лифтов в 14 МКД!

– Как выполняется ремонт подъездов?

– Силами управляющих организаций в рамках текущего содержания общего имущества многоквартирных домов в ушедшем году были выполнены работы по приведению в порядок 176 подъездов в 53 домах (152 – ГБУ, 24 – частные УК). На 2024 год запланированы работы по приведению в порядок 162 подъездов в 45 домах (138 – ГБУ, 24 – частные УК).

– Жители района обратили внимание на комплексное благоустройство территорий трёх образовательных учреждений: школы № 2121 (ул. Краснодарская, д. 37), школы имени Ф. М. Достоевского (ул. Краснодарская, д. 2, корп. 4), школы № 2010 (ул. Белореченская, д. 10, к. 2). Как продолжатся работы по благоустройству в 2024-м?

– В 2024 году в рамках стимулирования управ районов планируется комплексное благоустройство десяти дворовых территорий, одного объекта озеленения и трёх объектов безопасности дорожного движения. Ещё в 2024 году запланировано благоустройство пешеходной зоны 40-го квартала.



Замечательная команда во главе с МосСантаМорозом уже совершила много хороших полезных дел, одним из которых стала организация и проведение Елки на Новороссийской улице, д. 30, корп. 1, на которой МосСантаМороз поздравил юных люблинцев и их родителей с праздником, вручил небольшие подарочки и сувениры.

В подготовке к празднику участвовали все педагоги нашей региональной общественной организации семей, имеющих детей-инвалидов «Мария плюс». Очень бы хотелось отметить сообщество родителей этой организации, которые приносили и формировали подарки, активно участвовали в реализации сценария праздника – всем-всем большое спасибо! Также немалую помощь оказали волонтеры при храме Святой мученицы Татианы Римской в Люблино и члены клуба «Чудной чулан».

людей на дому.

Спешите делать добрые дела для тех, кто в этом нуждается!

В завершение хотелось бы поблагодарить аппарат муниципального округа Люблино, управу района, всех депутатов за сотрудничество и активное участие в проведении новогодних мероприятий! Наша благодарность – и префектуре ЮВАО, Росийскому детскому фонду за новогодние билеты (многим удалось побывать на замечательных спектаклях московских театров, подготовленных для детей).

С Новым годом, дорогие друзья! Здоровья, счастья, мирного неба и благоденствия каждой семье!

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

Окончание на стр. 3

Проект «Единой России»

«ШКОЛА ГРАМОТНОГО ПОТРЕБИТЕЛЯ»



Федеральный проект Всероссийской политической партии «Единая Россия» – «Школа грамотного потребителя» («ШГП») разработан с целью повышения уровня юридической и бытовой грамотности собственников жилья и его нанимателей, обучения защите собственных прав, уверенного и результативного общения с управляющими организациями и компаниями, предоставляющими услуги ЖКХ. Координатором этого проекта в ЮВАО является депутат муниципального округа Люблино Виктор Васильевич Локтионов.

грамотному анализу, правильной постановке задач и оптимальному алгоритму их выполнения.

– Идеи, которые продвигаются в рамках проекта, направлены не на противостояние между собственниками жилья и управляющи-

начиная от начала работ и заканчивая их приёмкой, – рассказывает В. В. Локтионов.

По мнению депутата, такой формат взаимодействия с жителями является оптимальным и оправданным, а значит, поможет уже в бли-

– Основная миссия проекта «Школа грамотного потребителя» – донесение актуальной информации до потребителей коммунальных услуг, массовое просвещение, обучение и защита интересов. Наш житель должен быть уверен в своей правоте и уметь отстоять её перед управляющей или ресурсопоставляющей компанией, аргументированно, в пределах правового поля, ссылаясь на нормы действующего законодательства, – говорит В. В. Локтионов. – Концепция рассчитана на широкую аудиторию граждан – приобретателей коммунальных услуг и проявляется в персонализированном подходе к каждой целевой аудитории участников проекта – начиная от дошкольников и школьников, с целью формирования у них правильного представления об особенностях функционирования данной сферы, и заканчивая активными получателями услуг.

Таким образом, главная цель проекта – обеспечить рядового собственника или нанимателя жилья необходимыми знаниями, обучить



ми компаниями, а на согласование и взаимодействие, конструктивный диалог жильцов с управляющими организациями, консолидацию в решении острых вопросов ЖКХ с привлечением к участию местных органов власти. В качестве примера можно привести многократные встречи с жителями при проведении капитального ремонта домов,

жайшем будущем вывести проект «ШГП» на высокий уровень эффективности. Об этом свидетельствует и прошедший в Москве 22 декабря Форум региональных координаторов федерального партийного проекта «Школа грамотного потребителя».

Присоединяйтесь к проекту, будет интересно и полезно!

ОТЧЁТ ДЕПУТАТОВ

В декабре каждый депутат муниципального округа Люблино отчитывается о работе, проделанной в течение года. Впервые Совет депутатов изменил формат отчётов и пригласил для общения со своими депутатами жителей каждого избирательного округа.



Депутаты рассказали не только о своей работе, но и представили полную картину того, что сделано в районе за 2023 год. Особое внимание было уделено контролю за ходом капитального ремонта многоквартирных домов и участию в благоустройстве дворов. Благодаря взаимодействию с жителями, качество работ значительно повысилось.

Муниципальные депутаты рассказали о реализации полномочий депутатов, показали видеоролик о сборе помощи нашим бойцам – участникам СВО, а также их семьям, жителям ЛНР и ДНР. Рассказали об уже реализованных и реализуемых проектах и о перспективах развития района Люблино, программе реновации, модерниза-

ции поликлиник и социальной сферы, о работе, проводимой в школах района, волонтерстве. Устный отчёт депутатов сопровождался показом слайдов презентации о проделанной работе.

После отчёта жители задавали вопросы. С каждым участником мероприятия депутаты побеседовали лично.



«ЕЛКА ЖЕЛАНИЙ»

Депутаты района Люблино каждый год принимают личное участие во всероссийской акции «Ёлка желаний» и вручают маленьким жителям района нужные и хорошие подарки. Ведь каждый ребёнок ждёт чуда!



Порадовала маленьких жителей нашего района и «Депутатская ёлка», которая традиционно организуется в преддверии Нового года Советом депутатов муниципального округа Люблино. В этом году дети и их родители посмотрели музыкальный спектакль «Золушка» в КЦ имени И. М. Астахова. Всё прошло, как полагается – с Дедом Морозом и Снегурочкой, наряженной ёлкой и снеговиками. По завершении спектакля детям вручили подарки.

Уважаемые родители, друзья! Помните о том, что детям взрослеть нужно по возрасту, а не по реалиям жизни. Сохраните как можно дольше веру детей в феи и волшебников и главную интригу Нового года – подарок от Дедушки Мороза, ведь это именно он кладёт в новогоднюю ночь подарки под ёлку. Правда же?

Всех поздравляем с Новым годом, желаем мира, добра и благополучия!
Совет депутатов
муниципального округа Люблино



ПОДАРОК ВЕТЕРАНУ

В преддверии Новогоднего праздника хороший подарок получила жительница нашего района, ветеран Великой Отечественной войны Валентина Алексеевна Карпушина. В квартире ветерана проведён ремонт. Как всегда, качество ремонта у заслуженных людей находится под особым контролем Совета депутатов. Акт приёма работ подписывает не только владелец квартиры, но и депутат.

От депутатского корпуса работы принимал Николай Николаевич Зюзин. У него и, главное, у Валентины Алексеевны качество проведённого ремонта не вызвало нареканий. Были проверены все объекты ремонта, отмечено хорошее выполнение работ. От всего депутатского корпуса муниципального округа Люблино желаем Валентине Алексеевне здоровья и комфортного проживания в своей квартире!



В НОВЫЙ ГОД – С НОВЫМИ ПЛАНАМИ

Интервью с главой управы района Люблино Алексеем Петровичем Бирюковым

Окончание. Начало на стр. 1

– Расскажите об этом подробнее. Какие виды работ планируются в известной всем пешеходной зоне?

– Это установка модульных помещений, устройство памптрека, тематические артобъекты для «Аллеи молодых семей» на тему «Молодая семья – это...» (у каждого такого объекта будет установлен стенд с QR-кодом, открывающий доступ к мультфильму). Будут зоны отдыха для всей семьи; зона скалолазания; хоккейная коробка последнего поколения; появятся трибуны, площадка воркаута с тренажёрами; площадка для выгула собак; зоны тихого отдыха с современными парковыми качелями и лавочками... И многое другое.

В 2024 году запланированы работы по комплексному благоустройству территорий двух объектов образовательных учреждений по следующему адресу: школы имени Ф. М. Достоевского (учебный корпус № 7 «Созвездие» – ДООУ, ул. Судакова, д. 7, корп. 2); школы № 1186 (ул. Белореченская, д. 19, корп. 2).

– Что входит в эти работы?

– Ремонт асфальтобетонного покрытия, замена бортового камня, ремонт газонов, замена малых архитектурных форм, ремонт детских и спортивных площадок, замена веранд; устройство резинового покрытия, реконструкция контейнерной площадки.

Кроме того, хочу отметить, что в 2024 году планируется комплексное благоустройство Аллеи кремлёвских курсантов, Люблинского сквера, а также благоустройство детской и спортивной площадок на прилегающей территории от ул. Ейской до ул. Краснодарской (Краснодонская ул., д. 2, корп. 3).

– Какие работы проводятся в рамках городской программы восстановления 200 храмов?

– Ведётся строительство двух храмов: в честь святого апостола Андрея Первозванного (ул. Ставропольская, вл. 25); в честь святых апостолов Петра и Павла – самый большой в центральной России деревянный храм, высота с крестом около 42 метров (Тихорецкий бульвар, вл. 1); в 2024 году запланировано завершение строительства дере-

вянного храма Петра и Павла на 800 прихожан рядом с действующим храмом преподобного Саввы Освященного в Люблино.

– Предусмотрено ли открытие некапитальных спортивных объектов в 2024 году?

– Да, предусмотрено. Вот их адреса: Тихорецкий бульвар, вл. 1 (мини-футбол), ул. Марьянский парк, з/у 1, з/у 2 (мини-футбол), пересечение ул. Цимлянкой и ул. Краснодарской (спортивные манежи, проектирование).

– В Люблино появилась межрегиональная ярмарка...



Московскому высшему общеобразовательному командному училищу, расположенному в районе Люблино, исполнилось 106 лет. В мероприятиях посвящённых солидной дате, принял участие глава управы района А. П. Бирюков. Офицерам, курсантам и гражданскому персоналу училища были вручены медали Министерства обороны и государственные награды РФ, а также грамота Президента Российской Федерации В. В. Путина.

Президент МРОО «Кремль» Л. Л. Карманов и глава управы района Люблино А. П. Бирюков вручили подарки ветеранам училища

– С 18 января 2023 года функционирует межрегиональная ярмарка по адресу: Тихорецкий бульвар, д. 1. Возведённый современный павильон ярмарки гармонично вписался в микрорайон и стал изюминкой данной территории. Открытие круглогодичной ярмарки даёт возможность жителям района приобретать широкий ассортимент сельскохозяйственной продукции и продовольственных товаров по доступным ценам. Участвующим регионом является Кабардино-Балкария. Проходит согласование на размещение ярмарки выходного дня по адресу: ул. Краснодарская, д. 57 на 12 мест и в рамках реализации программы «Мой район» Департаментом торговли и услуг города Москвы разработан проект размещения фестивальной площадки по адресу: ул. Краснодарская, д. 66.

– В районе проводится много

различных мероприятий в социальной сфере, направленных на воспитание любви к Родине, сохранение семейных ценностей...

– Не случайно Президент России Владимир Владимирович Путин объявил 2024 год в стране Годом семьи. Роль семьи в жизни каждого человека в отдельности и общества в целом очень велика. Семья во все времена была и остаётся главной ценностью человека. Управой района Люблино уже разработан план основных мероприятий на 2024 год, которые направлены на повышение

Чтим ветеранов

«ПОБЕДА БУДЕТ ЗА НАМИ!»



В районе Люблино секретарь отделения партии «Единая Россия», глава управы Алексей Петрович Бирюков вместе со Снегурочкой (исполнительницей секретарём местного отделения партии О. Н. Лазаревой) поздравил с Новым годом и Рождеством участника Великой Отечественной войны Михаила Андреевича Цветкова, которому в 2023 году исполнилось 101 год!

Михаила Андреевича призвали в армию в 1942 году. Сначала он был пулемётчиком, получил тяжё-

лое ранение. Впоследствии вновь оказался на фронте, в разведке. Ветеран прошёл всю войну, награждён орденами Красной Звезды, Отечественной войны II степени и медалями. «Мы чтим наших ветеранов. Это люди, чей героизм сохранил нам наши семьи, нашу страну. Низкий поклон вам! И сейчас наши герои, участники СВО, стоят на рубежах Отчизны как их деды. И, конечно, Победа будет за нами!» – подчеркнул Алексей Петрович Бирюков.

Пример люблинцев

ЯРКОЕ СОБЫТИЕ

Несколько недель назад, в декабре, в Татарском культурном центре состоялся настоящий праздник творчества и таланта, яркое событие уходящего года под названием «Без татар мәктәбеннән» («Мы из татарской школы»), организован-

ный люблинской школой № 1186 имени Героя Советского Союза Мусы Джалиля. Мероприятие прошло на одном дыхании и показало сплочённость школьного коллектива, его высокие творческие достижения. Зрители были в восторге!



привлекательности традиционных семейных ценностей для граждан, укрепление родственных связей и создание благоприятной атмосферы внутри семьи. Одно из важных направлений в этой работе – Дни воинской славы. Кстати, большое внимание в районе уделяется сбору и отправке гуманитарной помощи в ДНР и ЛНР.

– А что в приоритете в новогодние праздники?

– Адресная социальная помощь гражданам и семьям, оказавшимся в сложной ситуации, а также семьям участников СВО.

Надеюсь, что всё самое доброе и положительное, что происходит в районе, находит отклик у наших жителей!

Материал подготовлен в печати редакцией газеты «Вести Люблино»

По программе реновации

НЕЗАВИСИМО ОТ ПРАВ СОБСТВЕННОСТИ, ЖИЛЬЁ БУДЕТ ЛУЧШЕ

Жильцы 142 домов ЮВАО начали переезжать в новостройки, сообщил руководитель столичного Департамента градостроительной политики Сергей Иванович Левкин. В частности, в Кузьминках расселены 20 жилых домов, в районе Люблино – 17, в Рязанском районе – 13. Всего в ЮВАО планируется расселить 818 домов, новые квартиры получат более 164 тысяч жителей.

Участникам программы реновации важно понимать свои права. Поговорим о социальном жилье и приватизированном. Собственникам квартир в домах, подлежащих реновации, и гражданам, занимающим жильё по договору социального найма в таких домах, бесплатно предоставляются равнозначные жилые помещения, сообщили в пресс-службе Общественного штаба по контролю за реализацией Программы реновации. При переселении по реновации гарантии одинаковы как для собственников жилых помещений, так и для проживающих в квартирах по договору соцнайма. Они зафиксированы законом РФ «О статусе столицы Российской Федерации» и законом города Москвы от 17.05.2017 № 14 «О дополнительных гарантиях жилищных и имущественных прав физических и юридических лиц при осуществлении реновации жилищного фонда в городе Москве».

Жилая площадь и количество комнат в новом помещении – не меньше, чем в освобождаемом жилом помещении, а общая пло-

щадь нового жилого помещения превышает общую площадь освобождаемого.

«Многие ошибочно считают, что если их квартира не была приватизирована, они получат по 18 квадратных метров на каждого зарегистрированного в квартире. Это заблуждение. Если они не являются очередниками, то получат равнозначную квартиру. Если члены семьи стоят в очереди на улучшение жилищных условий, то при переселении по программе реновации им предоставят новое жильё, исходя из 18 квадратных метров на человека, включённого в учётное дело. Важно перед началом переселения пройти перерегистрацию учётного дела для подтверждения права на улучшение жилищных условий», – разъяснил председатель Общественного штаба по контролю за реализацией Программы реновации Валерий Иванович Теличенко. Таким образом, участникам программы реновации можно улучшить свои жилищные условия в случае, если семья/семьи состоят на жилищном учёте в Москве

(Закон города Москвы от 14.06.2006 № 29 «Об обеспечении права жителей города Москвы на жилые помещения»). Можно также воспользоваться правом покупки квадратных метров по реновации (постановление Правительства Москвы от 01.02.2018 № 45-ПП «О порядке приобретения собственниками жилых помещений в многоквартирных домах, включённых в программу реновации жилищного фонда в городе Москве, или гражданами, имеющими право пользования такими жилыми помещениями на условиях социального найма, за доплату жилых помещений большей площади и (или) жилых помещений, имеющих большее количество комнат, чем предоставляемые им равнозначные жилые помещения»).

Многие по различным причинам не приватизируют квартиру. Сейчас все понимают разницу, и сама программа реновации оставляет право на приватизацию, а самое главное – независимо от прав собственности – жильё будет лучше. Всем хорошей реновации!

А. В. АЧКАСОВ, заместитель главы управы Люблино по вопросам реновации и переселения

<https://vk.com/alexachkasov>

Не проходите мимо!

ПТИЦАМ НУЖНА ПОМОЩЬ



Зимой, когда много снега, трудно людям. Но каково птицам в это суровое время года! Понимая эту проблему, школьники нашего района принимают участие в природоохранной акции «Покормите птиц зимой» на территории природно-исторического парка «Кузьминки-Люблино». Цель – помочь беззащитным птицам выжить в суровых, тяжёлых условиях.

Зимой, когда много снега, трудно людям. Но каково птицам в это суровое время года! Понимая эту проблему, школьники нашего района принимают участие в природоохранной акции «Покормите птиц зимой» на территории природно-исторического парка «Кузьминки-Люблино». Цель – помочь беззащитным птицам выжить в суровых, тяжёлых условиях.

Присоединяйтесь к всероссийской акции «Покормите птиц зимой», повесьте кормушки в своём дворе, на территории школы или на территории лесопарка. И не забывайте класть в кормушки корм. Какой именно – можно узнать из интернета.

«Давайте беречь птиц! Не дадим пропасть нашим пернатым друзьям и вместе спасём их от холода!» – призывают третьеклассники люблинской школы № 460 (на снимке).



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

Касается каждого

ВСЁ НАЧИНАЕТСЯ С СЕМЬИ

В Новый год принято подводить итоги ушедших 12 месяцев. 2023 год был объявлен Годом педагога и наставника и стал отличным поводом для того, чтобы напомнить всем о важности этой профессии. Он подчеркнул необходимость развития и укрепления педагогических традиций, а также создания условий для профессионального роста учителей.

В течение года в нашей школе были проведены различные мероприятия, направленные на повышение престижа профессии педагога, укрепление связей между поколениями учителей и передачу опыта молодым специалистам.

Ветераны педагогического труда, всегда долгожданные гости нашей школы, проводили мастер-классы для молодых специалистов, во время которых делились опытом, накопленным десятилетиями, и передавали его следующему поколению

Геннадиевич Гутов стал обладателем особой награды мэра Москвы – почётного знака «Заслуженный учитель города Москвы».

Александр Геннадиевич – педагог с 38-летним стажем, заслуженный учитель Российской Федерации, двукратный победитель конкурса «Учитель года», лауреат премий московского Правительства и Правительства Российской Федерации, победитель конкурса «Лучшие учителя РФ», член Союза литераторов

вать литературу в школе, должен с самой первой минуты, когда он это решил, для себя понимать: это чистое служение и честь».

Александр Геннадиевич вырос в педагогической семье – он продолжил дело своих родных, потому что для каждого педагога и наставника всё начинается с семьи. Это особенно важно, ведь 2024 год объявлен в России Годом семьи!

Это важное событие для нашей страны, ведь именно семья играет ключевую роль в формировании



в лице учеников 10-11 классов городского проекта «Психолого-педагогический класс в московской школе». Наши ученики с огромным вниманием и почтением отнеслись к советам и наставлениям старших, пополнив копилку своих знаний бесценным опытом.

Важным событием стало проведение Всероссийского конкурса «Учитель года Москвы», первое место в котором занял учитель нашей школы, – конкурс позволил выявить талантливых и ярких педагогов, способных внести значительный вклад в развитие образовательной системы страны.

Кроме того, в рамках Года педагога и наставника были организованы встречи с известными деятелями науки и культуры, проведены научно-практические конференции и семинары по актуальным вопро-



сам образования, а также реализованы проекты по поддержке молодых учителей и развитию педагогических классов в школах.

В завершение года учитель литературы и мировой художественной культуры Александр

Москвы, публикующийся в российских и зарубежных изданиях поэт и прозаик, на уроках которого выросло не одно поколение жителей района Люблино и города Москвы.

Сам педагог говорит о своей профессии так: «Тот, кто идёт препода-

будущего поколения и всего общества.

В России семейные ценности имеют особое значение: семья – не просто ячейка общества, это его основа, в которой формируются моральные принципы и ценности, переда-



ются традиции и культура, обеспечивается забота о детях, пожилых родственниках и нуждающихся. Поэтому поддержка семейных отношений и укрепление института семьи являются нашими важнейшими задачами.

Очень радует, что в нашей школе семейным ценностям и традициям уделяется огромное значение: не только благодаря тому, что среди наших сотрудников целые педагогические династии, но и потому, что для каждого нашего ученика и воспитанника создаются все условия, чтобы становиться полноцен-

ной ячейкой общества и достойно продолжать свой род.

Поздравляю всех наших детей, их родителей, сотрудников, жителей района и округа с Новым годом и Рождеством и желаю, чтобы в каждый дом, к каждой семье, обязательно пришло счастье и тепло, никогда не прекращалась забота друг о друге и всегда была возможность находиться рядом – в любви, достатке и радости.

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

**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



МАСТЕР-КЛАССЫ



20.01

10:00-12:00
Люблинская, 149

"ЗИМНИЙ ПЕЙЗАЖ"

МК по живописи на холсте под руководством опытного педагога.

Билеты на сайте: астахова.окцювао.рф



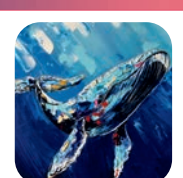
16.03

10:00-12:00
Люблинская, 149

"КИТ"

МК по живописи на холсте под руководством опытного педагога.

Билеты на сайте: астахова.окцювао.рф



03.02

10:00-12:00
Люблинская, 149

"НОЧНОЙ ГОРОД"

МК по живописи на холсте под руководством опытного педагога.

Билеты на сайте: астахова.окцювао.рф



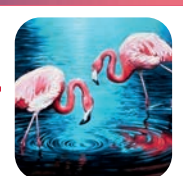
30.03

10:00-12:00
Люблинская, 149

"ФЛАМИНГО"

МК по живописи на холсте под руководством опытного педагога.

Билеты на сайте: астахова.окцювао.рф



17.02

10:00-12:00
Люблинская, 149

"СНЕГИРЬ"

МК по живописи на холсте под руководством опытного педагога.

Билеты на сайте: астахова.окцювао.рф



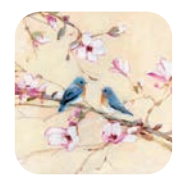
13.04

10:00-12:00
Люблинская, 149

"ПЕСНЯ ПТИЦ"

МК по живописи на холсте под руководством опытного педагога.

Билеты на сайте: астахова.окцювао.рф



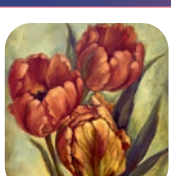
02.03

10:00-12:00
Люблинская, 149

"ТОЛЬПАНЫ"

МК по живописи на холсте под руководством опытного педагога.

Билеты на сайте: астахова.окцювао.рф



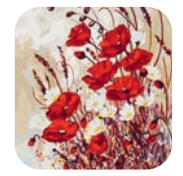
27.04

10:00-12:00
Люблинская, 149

"МАКИ"

МК по живописи на холсте под руководством опытного педагога.

Билеты на сайте: астахова.окцювао.рф



**АНОНС МЕРОПРИЯТИЙ
с 14-го по 27 января 2024 года**

**ЧТО: ТВОРЧЕСКИЙ ВЕЧЕР
АНАСТАСИИ ДАМАРСКОЙ И
ЮРИЯ ГРЕБЕНЩИКОВА**

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

Когда: 14 января, в 17:00



Творческий вечер участников вокального коллектива «Гармония», лауреатов всероссийских и международных конкурсов Анастасии Дамарской и Юрия Гребенщикова: в их исполнении прозвучат романсы, арии и ансамбли из опер и оперетт русских и зарубежных композиторов, а также популярные номера из мюзиклов «Призрак оперы» Э. Л. Уэббера и «Моя прекрасная леди» Ф. Лоу.

Вход по пригласительным билетам

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

ЧТО: ГОРОД, ТАНЦУЙ!

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

Когда: 18 января, в 15:00



Ставшая популярной танцевальная вечеринка для людей старшего возраста и участников проекта «Московское долголетие» пройдёт в Культур-

ном 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: ЛИТЕРАТУРНО-МУЗЫКАЛЬНЫЙ ВЕЧЕР

**Где: Малый зал КЦ имени
И. М. Астахова (ул. Люблин-
ская, 149)**

Когда: 21 января, в 17:00



Литературно-музыкальный вечер поэта Н. Фёдорова. Цикл «В гостях у Марьянских соловьёв». Мероприятие рассчитано на широкий круг зрителей. Вечер проводится с участием ведущего творческого коллектива Театра песни «Марьянские соловьи» и других приглашённых артистов. Музыкальное оформление праздника подготовлено с учётом пожеланий москвичей.

Вход свободный

ЧТО: ВЕЧЕР СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИИ, ПОСВЯЩЁННЫЙ ПРОИЗВЕДЕНИЯМ ИСКУССТВ

**Где: Большой зал КЦ имени
И. М. Астахова (ул. Люблин-
ская, 149)**

Когда: 24 января в 18:30

Вечер хореографии, посвящённый произведениям искусств, проводится в Культурном центре имени И. М. Астахова для знакомства с современным танцем и попу-

ляризации его среди детского и взрослого населения. В программе мероприятия – перформанс и выступления основного состава ансамбля на сцене. Перформанс поможет зрителям погрузиться в тему и создать атмосферу творчества.



Вход по пригласительным билетам

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

ЧТО: ТЕАТРАЛЬНО-ЦИРКОВОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ «КОТОВАСИЯ»

**Где: Большой зал КЦ имени
И. М. Астахова (ул. Люблин-
ская, 149)**

Когда: 27 января в 12:00



Театрально-цирковое шоу «Котовасия» – яркое динамичное цирковое представление, где зритель вместе с котом Рыжиком окажется на крыше Эрмитажа, встретится с его друзьями Вальдемаром, Валентином и Батоном. Они расскажут о тех, кто обитает в разных уголках Петербурга. Зритель побывает в котикафе и посмотрит представление с участием мышей, козы, кур, носух и голубей. И, конечно же, собак!

Билеты на сайте: астахова.окцювао.рф

ДЕКОР В ИНТЕРЬЕРЕ

Здравствуйте, дорогие читатели! Сегодня я хочу рассказать Вам о том, как преобразить Ваш интерьер с помощью декора.

Многие новосёлы недооценивают необходимость «мелочей» в интерьере, а ведь это именно те завершающие штрихи, которые придают квартире особый шарм и атмосферу. Даже если Вы недавно заехали в квартиру и ещё занимаетесь её обустройством, всё равно уже можно создать небольшой уголок, который будет радовать ваш глаз.

Предметы декора очень разнообразны, это могут быть фотографии или картины, подушки или плед на диване, свечи, скульптуры, живые цветы и многое другое. Главное, чтобы декор отражал индивидуальность Вашей семьи и нравился именно Вам.

Первое, что появляется в доме из декора, это, несомненно, шторы. И тут есть ряд нюансов, которые обязательно нужно знать.

- При покупке штор учитывайте не только ширину стены, но и запас на складки. Обязательно спросите у консультанта, сколько нужно вам прибавить ткани, в зависимости от типа пошива.

- Обратите внимание на сторону света, куда выходят Ваши окна. Если Вы любите поспать, то блэкаут будет лучшим выбором (важно понимать, что это именно тип ткани, и он может быть любого цвета, даже белого). А в гостиной или кухне можно использовать более лёгкую ткань, чтобы при закрытых шторах проникало больше света в комнату и создавался лишь лёгкий полумрак.

- В моду активно входят шторы, которые лежат на полу, но если у Вас есть животные, то этот красивый приём может усложнить уборку. Ведь в подоле шторы будет скапливаться шерсть и пыль.

- Если по краям от окна остаётся большое пространство до стены, то обязательно доводить штору до конца, не бойтесь, если будет видна часть стены, особенно если вы выбираете настенный карниз.

Один из самых простых и распространённых приёмов декорирования интерьера – фотографии и картины. Для гармоничного размещения картин/фотографий в интерьере есть несколько правил, которым необходимо следовать.

- Для гармонии фотографии должны быть объединены одной идеей: цветовой оттенок (например, чёрно-белые фото), форма (все квадратные или прямоугольные) или фотографии с одной тематической фотосессии.



Кухня-гостиная

- Если у вас фотографии разного размера, то из них лучше составить единую геометрическую форму: квадрат, прямоугольник, круг и т. д. Например, одна крупная фотография и рядом две маленьких, которые вместе образуют квадрат. Если выбираете прямую линию, картины должны быть выровнены по одному из верхних или нижних краёв.

- Популярность сейчас набирают чёрно-белые фотографии, которые одинаково хорошо смотрятся во всех интерьерах, от скандинавского

огнём можно долго любоваться, создавать уникальную, загадочную атмосферу или аромат, если использовать ароматизированные свечи.

В гостиной актуальны свечи в зоне камина, на обеденном столе или на журнальном столике. Это может быть одна свеча или композиция, она обязательно украсит Ваш дом.

- В спальне разместите свечи подальше от текстиля, например, на комод или туалетном столике.



Кухня-гостиная

с несколькими свечами, куда можно добавить декоративные камни или цветы.

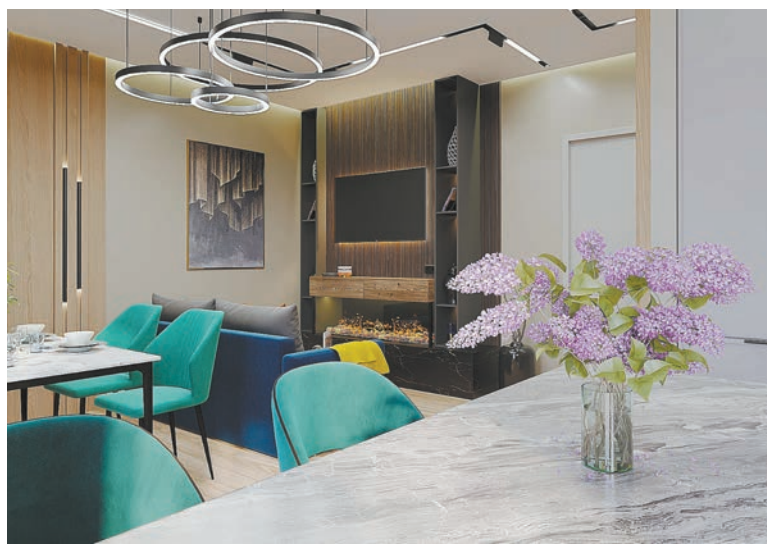
Зеркало – великолепный предмет интерьера. В современном мире зеркало несёт не только практическую функцию, но и декоративную. С его помощью можно не только украсить интерьер, но и подкорректировать пространство.

- Зеркало – настоящий спаситель узких коридоров и маленьких комнат. С его помощью Вы може-

разместить зеркало напротив люстры или за бра.

- Главная ошибка, которую часто не учитывают при монтаже зеркала – это то, что будет в нём отражаться. Лучше чтобы в нём отражался пустой угол, который не захламлён вещами, ведь в отражении беспорядка станет ровно в два раза больше.

Размещение зелёных растений в красивых горшках способно наполнить жизнью каждый инте-



Гостиная

до классического. Но будьте внимательны: выбирайте один тон этих фотографий, не мешайте холодный и тёплый чёрный (как и любой другой оттенок).

- Размещайте фотографии и картины на однотонных стенах. Если у Вас обои в мелкий яркий рисунок, то Ваши фотографии потеряются на них.

Свечи, как декор, можно использовать во всех помещениях, но особенно они будут хороши в спальне, гостиной и ванной комнате. Их

тёплый оттенок свечи обязательно поможет расслабиться, пока Вы готовитесь ко сну.

- В ванной комнате можно зажечь свечи, пока Вы принимаете ванну. Выбирайте свечи с ароматом лаванды или ванили, чтобы насладиться уходовыми процедурами.

- Подсвечник не только защищает стол от воска, но также является частью интерьера. Выбирайте его в стилистике Вашего интерьера. Это могут быть классические или винтажные подсвечники под одну свечу или широкая стеклянная ваза

те зрительно увеличить площадь или ширину комнаты, увеличить высоту потолка и многое другое. Если у Вас узкий коридор, сделайте одну из стен зеркальной. И Вы удивитесь, как коридор преобразится.

- Профессионалы используют зеркала не только самостоятельно, а и добавляют в них игру света. Разместите большое зеркало напротив окна, и Ваша комната наполнится естественным светом ещё больше. Если Вам не хватает освещения в комнате, то можно

рьер. Вот несколько общих правил, подсказывающих, как правильно разместить цветы.

- Используйте различные виды растений, чтобы создать разнообразие форм и текстур. Высокие пальмы и цветущие цветы, декоративные кактусы и лианы! Пусть они будут многообразны, но чтобы они гармонично смотрелись, выбирайте горшки в одном стиле, который соответствует Вашему интерьеру.

- Размещайте большие растения на полу или на стойках, чтобы они стали центральным акцентом комнаты. Подоконник давно перестал быть единственным вариантом.

- Учитывайте освещение: одни растения предпочитают яркий свет, другие – тень. Обязательно изучите особенности выбранных Вами растений, ведь ничто так не портит интерьер как увядший куст.

- Не забывайте ухаживать за растениями: регулярно поливайте, удобряйте и обрезайте их.

Дорогие друзья, помните, что Ваш дом – это Ваша крепость, и пусть она будет наполнена любовью и уютом. Я поздравляю Вас с Новым годом, желаю счастья и чудесных преобразений!



Спальня



Евгения БУШ, архитектор
ТЦ «Люблинское поле»



Отвечаем на вопросы читателей

В ЧЁМ СИЛА, БРАТ?

Физиотерапия становится всё более популярной. Об этом свидетельствуют и вопросы наших читателей. Такое впечатление, что они внимательно-внимательно присматриваются к физиоаппаратам, которые предлагает компания «СТЛ». Что ж, давно пора. Ведь эта продукция – для Вашего здоровья.

Какие физические факторы использует физиотерапия?

Физиотерапия – метод лечения и профилактики различных заболеваний с помощью воздействия на организм природных и искусственных физических факторов: тепло, холод, электроток, магнитное ультрафиолетовое и инфракрасное излучение, а также лечебные грязи, массажи и гирудотерапия.

Этот раздел медицины имеет длинный путь развития, начиная с использования горячих и холодных обёртываний в древние времена, до современных высокотехнологических методов лечения.

В настоящее время физиотерапия играет важную роль в восстановлении пациентов после травм и операций. Персональный подход к лечению стал неотъемлемой частью физиотерапии, сюда входит оценка состояния здоровья, изучение истории болезни и цель физиолечения. Ещё один важный момент – сочетание различных методов лечебной терапии, оно включает в себя не только специальные упражнения и массаж, а также электро-, ультразвуковую и лазерную терапию и т. д.

Комбинирование разных методик позволяет достичь более эффективных результатов в лечении. Физические упражнения и терапевтическая гимнастика способствуют укреплению мышц, повышают гибкость и координацию движений, улучшают общее физическое состояние пациента.

Физиотерапия используется почти во всех областях медицины: ортопедия, кардиология, неврология – где наиболее популярными процедурами являются лечебная физкультура, массаж: общеоздоровительный – помогает улучшить микроциркуляцию крови, расслабляет и избавляет от усталости; антицеллюлитный – используется в борьбе за стройную фигуру; точечный – хорошо помогает при головных болях, нервных и эндокринологических заболеваниях; рефлекторный сегментарный – воздействует на внутренние органы человека через специальные зоны на теле; косметический – прекрасное средство для сохранения молодости кожи и многие другие виды.

Электрофорез, электростимуляция и магнитотерапия оказывают комплексное действие на организм при помощи магнитного поля, дарсонвализация – воздействие на кожу или слизистой оболочки переменным током высокой частоты, электропунктура – лечение заболеваний путём воздействия слабого электрического тока на определённые точки тела, баротерапия – метод насыщения организма воздушно-газовой смесью под повышенным давлением, криотерапия – местное или общее использование низких температур, и так далее.

Физиолечение имеет ряд преимуществ по сравнению с другими методиками (отсутствие аллергических реакций, токсического воздействия и побочных эффектов, уменьшение отрицательного воздействия на организм при приёме лекарственных препаратов, повышение эффективности медикаментозного лечения, безболезненность и улучшение защитных свойств организма), являясь при этом безопасной, эффективной и немедикаментозной альтернативой. Она существенно улучшает качество жизни больного человека, уменьшает боль и восстанавливает функциональность всех органов и систем, возвращает тонус организму, снижает риск обострения при хронических заболеваниях, ускоряет регенерацию повреждённых тканей, нормализует водно-солевой и гормональный баланс.

Но прогресс не стоит на месте, и необходимые физиотерапевтические процедуры теперь можно проводить в домашних условиях с помощью многофункциональных физиотерапевтических аппаратов «Дельта Комби», «Дельта», «Вега Плюс», «Феникс» и «Меркурий» от компании «СТЛ». Лечитесь на здоровье!

В чём сила физиотерапии?

Термин «физиотерапия» происходит от двух греческих слов: «физио» – природа и «терапия» – лечение. Физиотерапия подразумевает лечение болезней без лекарств, с помощью природных факторов (грязевые и минеральные ванны, сон на свежем воздухе, световые и звуковые волны, магнитное поле и различные виды излучений).

При использовании физиотерапевтических методов активизируются внутренние силы организма, за счет чего происходит укрепление иммунитета, сокращается период лечения и восстановления. Применение физиотерапевтических процедур в комплексной терапии позволяет снизить медикаментозную нагрузку на организм.

Как правило, лечение с использованием природных факторов является наиболее безопасным и почти не имеет побочных эффектов, что для многих пациентов – единственный шанс на возвращение к нормальной жизни.

Только правильно подобранная лечебная программа (систематическое прохождение курсов физиотерапевтических процедур и соблюдение рекомендаций врача) приведет к положительным изменениям в состоянии здоровья. После окончания курса терапии эффект сохраняется в течение нескольких месяцев.

На сегодняшний день существует великое множество различных методик, которые благотворно влияют как на организм в целом, так и на отдельные проблемные зоны. Часто встречающиеся из них:

гальванизация – метод локального воздействия постоянным электрическим током через электроды, наложенные на тело больного;

электромиостимуляция – воздействие на мышцы переменным током слабой силы и напряжения, что укрепляет мышцы и улучшает их тонус;

электрофорез – метод введения лекарственных веществ через кожу с помощью постоянного тока;

УВЧ терапия – один из самых часто встречающихся методов, в основе которого лежит воздействие на ткани пациента импульсов электрического поля ультравысокой частоты;

лазеротерапия – в результате воздействия лазером на ткани включаются механизмы саморегуляции и происходит мобилизация естественных сил организма.

Не меньшей эффективностью и популярностью обладают и другие методы физиотерапии. Портативные физиотерапевтические устройства, выпускаемые компанией «СТЛ», сделают заботу о здоровье лёгкой и приятной. Сила физиотерапии заключается в безопасном и эффективном решении проблемы.

Самолечение – когда хорошо, а когда плохо

Самолечение – это когда нездоровый человек сам себе ставит диагноз и назначает приём лекарственных средств без медицинского обследования. Это может быть крайне опасным занятием и привести к ещё более серьёзным осложнениям уже имеющихся заболеваний. Как не пропустить момент, когда можно обойтись без врача, а когда медицинское вмешательство просто необходимо?

Начнём с болезненных состояний, которые нередко проходят сами по себе, если вовремя помочь организму и устранить факторы, влияющие на возникновение этих заболеваний. Например, головная боль – довольно распространённая проблема, появляющаяся иногда без видимых причин. В большинстве случаев она проходит без врачебной помощи после продолжительного отдыха либо приёма простого обезболивающего лекарства (аспирин, нурофен и т. д.). Но если все попытки помочь себе самостоятельно не увенчались успехом, то это веский аргумент обратиться к специалисту, так как головная боль в некоторых случаях может быть признаком серьёзных неполадок в организме (инсульт, менингит). Срочная медицинская помощь также необходима, если нет выясненного диагноза, но самочувствие продолжает стремительно ухудшаться. В этой ситуации речь идёт уже о спасении жизни пациента, и самолечение может только усугубить состояние больного. Навыками оказания первой медицинской помощи должен владеть каждый взрослый человек, поэтому грамотное самолечение до приезда врача имеет большое значение.

Среди наиболее опасных последствий самолечения, чаще всего, следующие побочные эффекты:

- со стороны желудочно-кишечного тракта – тошнота, метеоризм, сухость во рту, боль в эпигастральной области и т. д.;

- со стороны нервной системы – галлюцинации, депрессия, психоз, головокружение;

- со стороны сердца – брадикардия, сердечная недостаточность и боль в грудной клетке.

Ещё один неприятный аспект в самолечении – возникновение аллергической реакции.

К сожалению, по ряду причин человек не всегда имеет возможность своевременно обратиться за квалифицированной медицинской помощью.

В таком случае стоит воспользоваться физиотерапевтическими аппаратами от компании «СТЛ», которые удобны для применения в домашних условиях. Даже при несвоевременном поставленном диагнозе эти приборы не принесут организму вред, сопоставимый с бессмысленным, а зачастую рискованным применением лекарственных средств. И если у вас есть вопросы, обращайтесь к специалистам «СТЛ», поддерживающим свои консультации высоким авторитетом предприятия, для которого главное – забота о вашем здоровье, а это – верный путь при самолечении.

К сожалению, по ряду причин человек не всегда имеет возможность своевременно обратиться за квалифицированной медицинской помощью. В таком случае стоит воспользоваться физиотерапевтическими аппаратами от компании «СТЛ», которые удобны для применения в домашних условиях. Даже при несвоевременном поставленном диагнозе эти приборы не принесут организму вред, сопоставимый с бессмысленным, а зачастую рискованным применением лекарственных средств. И если у вас есть вопросы, обращайтесь к специалистам «СТЛ», поддерживающим свои консультации высоким авторитетом предприятия, для которого главное – забота о вашем здоровье, а это – верный путь при самолечении.



Что дешевле – лечиться дома или в поликлинике?

Никто не спорит: исцеление на дому благоприятно влияет на психологическое состояние пациента. Но лечение в поликлинике необходимо, если состояние здоровья требует специализированного медицинского вмешательства. Хотя домашнее лечение обычно бывает более дешёвым, всё же оно может быть недостаточно эффективным в тех случаях, когда требуется медицинское оборудование или постоянное наблюдение врача. В поликлинике есть возможность проводить различные лабораторные и инструментальные исследования, что помогает более точно определить диагноз и назначить эффективное лечение, а также контролировать сам процесс. В случае амбулаторного лечения пациенту доступен широкий спектр медицинских услуг, которые могут оказать значительную помощь в излечении или облегчении состояния.

Обратите внимание: домашнее лечение может быть удобным и экономичным вариантом, но при этом спектр доступных услуг будет ограничен. В итоге выбор между амбулаторным и домашним лечением зависит от конкретных обстоятельств, нужд пациента и финансовых возможностей.

И всё же лечение на дому имеет несколько преимуществ, которые делают его привлекательным для многих людей. В первую очередь, это комфорт и удобство, отсутствие стресса, что может положительно сказаться на состоянии здоровья. Немаловажно и сокращение расходов, а также снижение риска инфекций, поддержка близких и друзей – всё это способствует эмоциональному благополучию и более быстрому восстановлению.

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 принятии во внимание множества факторов.

Опыт показывает, что нередко идеальным решением проблемы является физиотерапия. Переносные и безопасные физиотерапевтические устройства от компании «СТЛ» оказывают значимое содействие в лечении различных болезней в домашних условиях.

Что такое четырёхкамерная ванна?

Четырёхкамерная, или гальваническая ванна – метод лечения, в основе которого лежит воздействие постоянного электрического тока и воды, а также растворённых в ней лекарственных средств на руки и ноги пациента. Процедура оказывает положительное влияние на кровообращение и обменные процессы в организме, обладает болеутоляющим действием, способствует увеличению процесса регенерации центральной нервной системы. Назначается при артрозе, сосудистой патологии болезни рук, заболеваниях нервной системы, сахарном диабете, обменно-трофических нарушениях гипертонической болезни и так далее.

Главной особенностью четырёхкамерных ванн является наличие отдельных ёмкостей для конечностей, тело и голова больного при этом изолированы от контакта с лечебным раствором. В отличие от общегальванических ванн, четырёхкамерная работает более целенаправленно, то есть ток попадает непосредственно к больному участку.

В настоящее время существует несколько видов гальванических ванн.

Бальнеологические – в основе процедуры лежит использование обычной, минеральной или морской воды, применяется для лечения дегенеративного искривления суставов, заболеваний опорно-двигательного аппарата, болезней мышц, в посттравматическом периоде.

Жемчужные – во время сеанса в воде накапливается большое количество воздушных пузырьков, которые оказывают тактильный массаж, в результате чего уменьшается боль и воспаление. Используется для возвращения тонуса мышцам, устраняет последствия переломов.

Лекарственные – наружное применение лекарственного вещества, растворённого в любой воде, обладающее эффектом массажа благодаря целебным элементам. Восстанавливает минеральный баланс тела, расслабляет и успокаивает нервную систему, облегчает течение некоторых хронических процессов.

Струйно-контрастные – попеременное применение горячей и холодной воды под давлением. Воздействует на увеличение циркуляции крови в конечностях, лечит все нервные болезни, снимает хроническую усталость и многое другое.

С помощью физиотерапевтического аппарата нервной мышечной стимуляции «Меркурий» компании «СТЛ», предназначенного для использования на дому, можно добиться не менее впечатляющих успехов в лечении, при этом значительно сэкономить время и силы. «Меркурий» – санаторное лечение в домашних условиях.

Материалы подготовлены к печати специалистами компании «СТЛ»

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



МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ ЯРМАРКА. Продукты из экологически чистых районов Кабардино-Балкарии от лучших производителей и фермеров

Адрес: Тихорецкий бульвар, вл. 1, стр. 2

«КАБАРДИНО-БАЛКАРИЯ ПОКОРЯЕТ СЕРДЦА»

Самые вкусные яблоки, самые прочные алмазные инструменты и самый высокогорный курорт страны – всё это Кабардино-Балкария. В Москве на выставке-форуме «Россия» в декабре ушедшего года прошёл большой праздник – День Кабардино-Балкарской Республики. Ознакомиться с достижениями региона пришли как москвичи, так и гости столицы. Особенно интересно было узнать об успехах КБР жителям столичного района Люблино, где находится межрегиональная ярмарка продукции этой щедрой на природные дары республики.

Презентация региона на ВДНХ состоялась под девизом «Кабардино-Балкария покоряет сердца».

Своё выступление Глава Кабардино-Балкарской Республики Казбек Валерьевич Коков начал со слов поддержки решения Владимира Владимировича Путина участвовать в выборах президента России в марте 2024 года. «Сегодня, когда весь мир столкнулся с различными вызовами, только наша страна, только наш Президент может противопоставить этим вызовам достойный отпор. И я уверен, что народ, жители, граждане страны сделают свой выбор. И я не сомневаюсь, что этот выбор будет в пользу Владимира Владимировича Путина. И у нас будет будущее – не только у нашей страны, но и у населения всего земного шара!» – подчеркнул Казбек Валерьевич Коков.

Руководитель региона рассказал о главных и весомых достижениях КБР в сельском хозяйстве и туризме, промышленности, науке и образовании. И пригласил присутствующих лично убедиться в уникальности Кабардино-Балкарии.

Сам Казбек Валерьевич Коков осмотрел представленные на ВДНХ материалы КБР вместе с министром информации Республики Беларусь Владимиром Борисовичем Перцовым и Главой Ингушетии Махмудом-Али Макшариповичем Калиматовым. Журналистам Казбек Валерьевич сообщил, что с 2024 года будет налажено сотрудничество Кабардино-Балкарии с Беларусью, у которой есть неоценимый опыт в машиностроении и сельском хозяйстве.

Необычайно многолюдно было у стендов Кабардино-Балкарии на ВДНХ, – здесь можно было прикоснуться к истории и культуре народов, живущих в республике.



«Это национальное платье XVIII века. В таких нарядах ходили представительницы княжеского рода. А вот старинные национальные украшения из настоящего серебра. Их можно было не только сфотографировать, но и попробовать самим сделать нечто подобное. Например, взять в руки иголку с золотой ниткой и научиться швейному ремеслу». Да, действительно, каждый желающий мог принять участие в мастер-классах по золотому шитью, плетению ардженов, валянию шерсти, резьбе по дереву. Многому можно было научиться от мастеров народных промыслов, и

посетители, без преувеличения, с восторгом воспринимали всё необычное, что они узнавали о горном крае и его жителях.

Частью программы дня стал концерт и фотодокументальная выставка «Парящий над оркестром» – эти мероприятия были посвящены 85-летию со дня рождения выдающегося дирижёра современности Юрия Хатуевича Темирканова (1938-2023). Состоялся и литературно-музыкальный вечер «Мы горской песни два крыла». Его посвятили народным поэтам Кабардино-Балкарии Алимю Пшемаховичу Кешокову и Кайсыну Шуваевичу Кулиеву. Кульминацией дня стало праздничное выступление мастеров искусств КБР под названием «Моя республика, моя Россия!» с участием звёзд эстрады Кабардино-Балкарии, прославленных ансамблей «Кабардинка», «Балкария», «Терские казаки».

Кабардино-Балкарская Республика – регион, обладающий серьёзным потенциалом в туристско-рекреационной, агропромышленной и промышленной сферах, высоким инновационным потенциалом, имеющий богатое культурное наследие. Особо отметим, что в центре внимания КБР – вопросы цифровизации различных отраслей.

Никого не оставляет равнодушным столица КБР Нальчик. Это место притяжения туристов, важный экономический и культурный центр Северного Кавказа, бальнеологический курорт.

Несколько цифр, которые говорят сами за себя: ежегодно в КБР приезжают свыше миллиона туристов. В республике находятся одиннадцать зон рекреационной специализации, из которых основными являются горнолыжный курорт «Эль-

брус» и санаторно-курортный комплекс «Нальчик». Кстати, город Нальчик, являющийся столицей КБР, включён в топ-10 городов России с благоприятной городской средой. Гостям ВДНХ представлена презентация туристических маршрутов на курорте «Эльбрус» и бальнеологических возможностей санатория Нальчика.

Немногие знают, что Кабардино-Балкария – пилотный регион по развитию интенсивного садоводства в России, и это не случайно: успешно развиваясь в этой сфере, республика входит в пятёрку лучших субъектов страны!

Доля Кабардино-Балкарии в валовом сборе плодов и ягод в целом по стране по итогам 2022 года составила 16 процентов. Урожай 2022 года превысил 680 тысяч тонн плодов и ягод – это самый высокий показатель по России! Есть чем гордиться!

Кабардино-Балкария, в рамках импортозамещения, поставляет в субъекты России более 400 тысяч тонн продукции. Развивается и сеть современных систем хранения урожая плодово-ягодных культур – в республике насчитывается 36 плодохранилищ общей мощностью 198,5 тысячи тонн.

Для многих посетителей ВДНХ стало откровением то, что базовым сектором экономики КБР является её промышленность. Оказывается, многие предприятия КБР являются ведущими на российском рынке, они производят инструменты из природных и синтетических алмазов, дорожные контроллеры, светофоры со светодиодными излучателями, кабельную продукцию широкого диапазона применения, высоковольтные выключатели, медную катушку, приборы радиоэлектроники, глушители шума к легковым и грузовым автомобилям, сложную медицинскую технику и лекарственные препараты, товары для



жилищно-коммунального хозяйства и оборонно-промышленного комплекса страны. В рамках ВДНХ состоялась презентация продукции предприятий промышленности, обеспечивающих значимые достижения в отрасли за последние шесть лет. Это изделия, производимые АО «Терский завод алмазного инструмента», а также спецодежда и форма, которую выпускает ООО «ВоенТекстильПром».

Скажем подробнее и о туризме в КБР, так как этот аспект привлекает внимание многих жителей района Люблино.

Кабардино-Балкария, население которой составляет 903 тысячи человек, уже несколько лет принимает значительно больше названной цифры туристов и отдыхающих в санаторно-курортных организациях.

На стенде Кабардино-Балкарии в разделе «Туризм» представлены альпинистское и горнолыжное направления отдыха. В витринах размещены манекены, изображающие экстремалов, готовых к восхождению на Эльбрус и спуску с горы на сноуборде. Через такие образы сотрудники Министерства курортов и туризма КБР, ежедневно работающие в рамках экспозиции, доводят до посетителей ВДНХ информацию о популярных тури-

стических маршрутах и локациях. Здесь можно ассоциативно «примерить» специальное снаряжение и почувствовать себя сноубордистом или горвосходителем. Краевед, руководитель молодёжного клуба Русского географического общества «Альтаир» Тенгиз Мокаев на выставке КБР провёл мастер-классы по работе с альпинистским и походным снаряжением, рассказал об особенностях восхождения на Эльбрус.

На выставочном стенде КБР в разделе «Культура» представлены изделия ведущих мастеров декоративно-прикладного искусства. Здесь нашли отражение мно-

гонациональность, гостеприимство, культ семьи, благородство, мужество, почитание старших, богатое историческое и этнографическое наследие, самобытная традиционная материальная и духовная культура народов республики, множество археологических памятников, исторических мест, связанных со значимыми событиями для республики и страны.

В заключение – два интересных факта из жизни КБР.

- Самая высокая точка Европы находится в КБР. Это – Эльбрус, высота – 5642 м над уровнем моря. С вершины можно увидеть два моря – Чёрное и Каспийское.
- В КБР есть место, где «кипит» холодная вода. Её температура +10°C, «кипят» пузырьки углекислоты. В Долине нарзанов бьют 20 целебных источников.

У любинцев, имеющих возможность покупать непосредственно в своём районе экологически чистую продукцию сельского хозяйства Кабардино-Балкарии, большой интерес к этой республике. Благодаря презентации на ВДНХ она стала для многих гораздо ближе. Тех же, кто ещё не бывал на межрегиональной ярмарке, приглашаем стать её завсегдатями!

По материалам пресс-службы Главы и Правительства КБР

<https://russia.ru/participants/kabardino-balkarskaia-respublika>



«ВЕСТИ ЛЮБЛИНО»

Информационная газета для жителей и предприятий района Люблино, № 1 (89), январь 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

Е-mail редакции: delritm@mail.ru
Подготовка и 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,
е-mail: delritm@mail.ru
Отпечатано в АО «Красная Звезда»
125284 г. Москва, Хорошёвское шоссе, 38
kr_zvezda@mail.ru
Объём 2 п. л. Тираж 998 экз. Заказ № 6840-2023
СМИ госрегистрация 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 11 января 2024 г. в 16:00
Выход в свет 12 января 2024 г. в 9:00, доставка тиража: 10:00–11:00
Следующий номер выйдет 20 февраля 2024 г.