

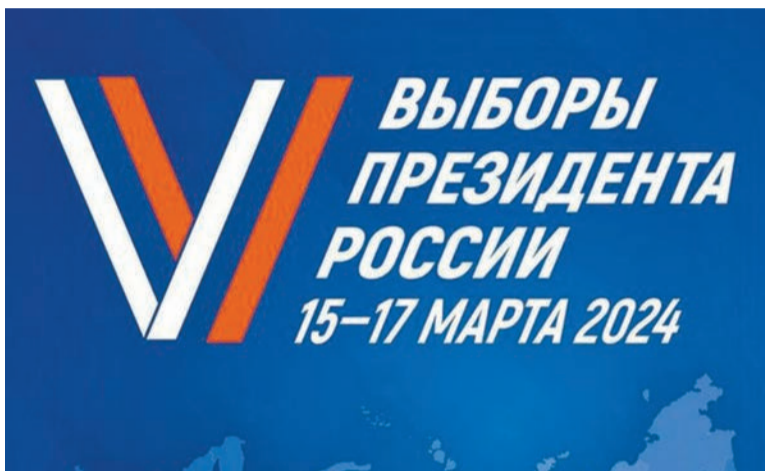


Вести ЛЮБЛИНО

№ 3 (91) март 2024 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ И ПРЕДПРИЯТИЙ РАЙОНА ЛЮБЛИНО

Весна идёт, весне – дорогу!



ЧУДЕСНЫЙ ПРАЗДНИК

В Культурном центре имени И. М. Астахова прошёл праздничный концерт, посвящённый Международному женскому дню 8 Марта. Зал был полон, и, конечно, зрителями в основном были представительницы прекрасного пола.

Открыли праздник тёплые поздравления главы управы района Люблино А. П. Бирюкова и главы муниципального округа Р. Х. Багаутдинова, которые пожелали всем присутствующим здоровья, счастья, семейного благополучия и, конечно, любви. Благодарности получили наиболее активные женщины района разных профессий.

Концертная программа была наполнена известными песнями в исполнении юных артистов и уже полюбившихся ансамблей, трио, солистов, в большинстве своём мужского пола.

Весь этот чудесный праздник был признанием в любви нашим замечательным женщинам, со сцены не раз звучали слова благодарности, поздравлений и пожеланий, адресованных тем, кто наполняет нашу жизнь своим теплом и красотой.

В. И. ТЕРЕМЕЦКИЙ

ВЫПЛАТЫ ВЕТЕРАНАМ

Мэр Москвы С. С. Собянин утвердил выплаты ветеранам в связи с 79-й годовщиной Великой Победы.

По традиции материальную помощь получают следующие категории граждан:

– инвалиды и участники Великой Отечественной войны 1941–1945 годов;

– военнослужащие, проходившие службу в воинских частях, не входивших в состав действующей армии;

– военнослужащие, награждённые орденами и медалями СССР за службу в период с 22 июня 1941-го по 3 сентября 1945 года;

– лица, награждённые медалью «За оборону Ленинграда»;

– инвалиды с детства вследствие ранения, контузии или увечья, полученного в годы войны;

– участники обороны Москвы;

– жители блокадного Ленинграда, осаждённых Севастополя и Сталинграда;

– вдовы военнослужащих, погибших в годы войны;

– лица, награждённые знаком «Почётный донор СССР», за сдачу крови в годы войны;

– бывшие узники нацистских концлагерей, тюрем и гетто;

– труженики тыла;

– граждане, родившиеся до 31 декабря 1931 года.

Размер выплат составит от 10 до 25 тысяч рублей. Ожидается, что материальную помощь получат примерно 38 тысяч москвичей.

Примите пожелания

СЧАСТЬЯ И ОПТИМИЗМА!



А. П. БИРЮКОВ,
глава управы
района Люблино

Наступила долгожданная весна. И сразу всё этому обрадовалось: просторное небо, солнышко, деревья, ждущие тепла. Встрепенулись, прихорашиваясь, женщины, встречая 8 Марта. Этот праздник, как всегда, одарил всех душевностью и нежностью. И вновь оказалось, что у нас, в России, как нигде, много красивых женщин. Желаем им сохранять свою красоту не только в праздники, а и в будни. Дай Бог всем – и милым женщинам, и их верным, отважным защитникам – крепкого здоровья и семейных радостей.

Хочется, чтобы молодёжь брала пример с героев Отечества, равнялась на них. Счастья и оптимизма, дорогие люблинцы!



Р. Х. БАГАУТДИНОВ,
глава муниципального округа
Люблино

МУЖЕСТВО ОСТАНЕТСЯ В ВЕКАХ!

29 февраля в школе № 1186 состоялся гала-концерт Межрегионального открытого конкурса «Мужество останется в веках», посвящённый 118-летию со дня рождения Героя Советского Союза, поэта-патриота Мусы Джалиля и 79-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов.

На гала-концерте выступали лауреаты конкурса, и ни один из участников торжества не оставил зрителей равнодушными.



Муса Джалиль

Конкурс проводился при активной поддержке и участии Городского методического центра Департамента образования города Москвы, Министерства образования и науки Республики Татарстан, Казанского федерального университета, полномочного представительства Республики Татарстан в Российской Федерации, региональной общественной организации «Татарская национально-культурная автономия г. Москвы».



В этом году на мероприятие было получено около 150 заявок по пяти номинациям. Участники были из Москвы, Самары, Казани, Чувашской Республики, Алькеевского района РТ, Нижегородской области, Тюмени, Тарского района Омской области, Омска.

Победители и призёры конкурса награждены дипломами. Оргкомитет выражает благодарность всем участникам и их наставникам!



В ЧЕСТЬ ЗАЩИТНИКОВ ОТЕЧЕСТВА

Мужество, доблесть и сила духа всегда были символом российского воинства. 20 февраля в КЦ имени И. М. Астахова состоялось торжественное мероприятие и праздничный концерт в честь государственного праздника – Дня защитника Отечества.



В праздничном мероприятии приняли участие: глава управы района Люблино Алексей Петрович Бирюков, заместитель главы управы Елена Геннадьевна Полухова, глава муниципального округа Люблино Руслан Харисович Багаутдинов, депутаты Совета депутатов муниципального округа Люблино – Елизавета Константиновна Чиркова, Юрий Александрович Андрианов, Виктор Васильевич Локтионов, Елена Владимировна Бахтина, Ярослав Николаевич Жуков, Камран Гамбарович Мамедов, Илья Сергеевич Хохлов, жители района, ветераны, почётные гости праздника.

Мероприятие, посвящённое Дню защитника Отечества, открыл торжественный митинг, на котором погибших героев почтили минутой молчания и возложением цветов.

Концерт получился на славу: яркие, патриотичные номера участников программы.

«Наши дорогие ветераны дали нам возможность жить и работать, учиться и трудиться, и с каждым годом их становится всё меньше, но я уверен, что память о них останется в наших сердцах навечно! Низкий поклон ветеранам Великой Отечественной войны, всем защит-



никам нашей России!», – подчеркнул глава муниципального округа Люблино Руслан Харисович Багаутдинов.



28 февраля в Культурном центре имени И. М. Астахова аппарат

Совета депутатов муниципального округа Люблино организовал и провёл праздничный концерт, посвящённый Дню защитника Отечества.

С приветственным словом ко всем присутствующим обратились: глава муниципального округа Люблино Руслан Харисович Багаутдинов, помощник депутата Московской городской думы Елены Леонидовны Николаевой, глава управы района Люблино Алексей Петрович Бирюков, заместитель главы управы Елена Геннадьевна Полухова, исполнительный секретарь окружного отделения партии «Единая Россия» ЮВАО г. Москвы Сергей Георгиевич Рыбаков, депутаты муниципального округа Люблино – Татьяна Евгеньевна Бронзес, Елена Владимировна Бахтина, Наталья Михайловна Чистякова, Николай Николаевич Зюзин, Юрий Александрович Андрианов, Евгений Иванович Тимонин, Виктор Васильевич Локтионов, Александр Вячеславович Янов.

Торжественное мероприятие посетили участники боевых действий в Афганистане, близкие родственники участников специальной военной операции и жители нашего района. Почётным гостям на празднике вручили благодарственные письма и подарки.

День защитника Отечества – поистине всенародный праздник, который объединяет все поколения нашей страны. Мы гордимся тысячелетней историей Великой России, стойкостью и героизмом её защитников. От всей души желаем здоровья и долголетия ветеранам, участникам специальной военной операции и успешной службы солдатам и офицерам.

ТЕПЛО ДЛЯ ГЕРОЯ



В Культурном центре имени И. М. Астахова, в рамках акции «Тепло для Героя», состоялись мастер-классы, которые были организованы аппаратом Совета депутатов муниципального округа Люблино.

га Люблино Руслан Харисович Багаутдинов, муниципальные депутаты Юрий Александрович Андрианов и Виктор Васильевич Локтионов совместно с исполнительным секретарём окружного



В мастер-классах по тактической медицине, плетению маскировочных сетей и изготовлению блиндажных свечей приняли участие: глава муниципального округа

отделения партии «Единая Россия» Сергеем Георгиевичем Рыбаковым. Все изготовленные изделия отправляются бойцам СВО.



СКОРАЯ ПОМОЩЬ

В аппарате Совета депутатов муниципального округа Люблино состоялся мастер-класс от станции «Скорая помощь» на тему: «Оказание первой медицинской помощи в гражданских условиях». На занятии присутствовал глава муниципального округа Люблино Руслан Харисович Багаутдинов, а также муниципальные депутаты Юрий Александрович Андрианов и Николай Николаевич Зюзин.

Инструктор научил извлекать инородное тело из дыхательных путей, останавливать жгутом и подручными средствами венозное и артериальное кровотечения. Все полученные знания отработались индивидуально на манекене, под контролем инструктора.



НЕ ПРОСТО ОТЧЁТЫ

29 февраля прошло заседание Совета депутатов муниципального округа Люблино, на нём глава МО Руслан Харисович Багаутдинов отчитался о результатах своей деятельности и о работе аппарата Совета депутатов в 2023 году.

На заседании присутствовали: депутат Московской городской думы Елена Леонидовна Николаева, глава управы района Люблино Алексей Петрович Бирюков и заместитель главы управы Елена Геннадьевна Полухова.

Особое внимание Р. Х. Багаутдинов уделил работе с обращениями граждан и деятельности аппарата Совета депутатов.

Перед депутатами и жителями с информацией об итогах работы в 2023 году выступили: начальник отдела МВД по району Люблино Алексей Алексеевич Моисеев, руководитель МФЦ района Люблино Дарья Михайловна Гусева, руководитель социальной службы по

району Люблино ГБУ г. Москвы «Мой социальный помощник» Юлия Вячеславовна Мацнева.

На каждое заседание Совета депутатов выносятся много вопросов, и каждый требует значитель-

ной подготовки. Поэтому все необходимые вопросы обсуждаются заранее на заседаниях комиссий СД, и это позволяет выработать единый подход к решению насущных проблем района.



ЦВЕТОЧНЫЙ БУМ



В нашем районе случился цветочный бум. И произошёл он в преддверии Международного женского дня. Особенно отличились школы, где были объявлены оригинальные конкурсы. Например, в школе № 460 состоялся конкурс весеннего букета. Ребята рисовали цветы, лепили, вязали и даже конструировали. Сло-

вом, создавали из различных материалов удивительные цветочные композиции. Кто-то делал свой букет самостоятельно, кто-то с семьёй или друзьями. Ну разве дело в этом? Главное – появились необычные цветочные изделия, рождённые воображением школьников. На радость всем женщинам!



Незабываемое

«ВРЕМЯ ВЫБРАЛО ВАС»

Трудно удивить чем-то москвичей. Но концертная программа «Время выбрало Вас», подготовленная артистами из Рыльского района Курской области ко Дню защитника Отечества, буквально поразила

жителей нашего района – настолько ощущалась искренняя, самоотверженная любовь к Родине. В песнях и танцах, умело переплетающихся с видеоматериалом, сценическими костюмами, артисты смо-

ли показать мужество и героический подвиг наших защитников в Великую Отечественную войну 1941–1945 годов, в период боевых действий в Афганистане и в настоящее время.

Концерты в КЦ имени И. М. Астахова и в Геронтологическом центре «Люблино» прошли на одном дыхании! Матери, жёны, сёстры участников СВО из маленького городка, находящегося у границы с Сумской областью, по-настоящему порадовали зрителей своим творчеством! Назовём тех, кто побывал в гостях у люблинцев. Это народный коллектив – театр эстрадного пения «Настроение» (хормейстер И. Ф. Башкирева), образцовый коллектив – ансамбль танца «Мечта» (балетмейстер А. А. Алиев), ансамбль казачьей песни «Багрянень» (руководитель А. П. Нефедова), вокальный ансамбль «Три плюса два» (руководитель Р. М. Дюсембаев). Сердечное спасибо всем! Ждём новых встреч!



Люблино в Сочи!

НА ВСЕМИРНОМ ФЕСТИВАЛЕ МОЛОДЁЖИ

Делегация нашего района приняла участие во Всемирном фестивале молодёжи. В составе делегации – ребята из Молодёжной палаты Люблино: Андрей Мишин, Ирина Горбунова и Елизавета Бунова, а также учителя школы имени Ф. М. Достоевского – Георгий Абрамов, Александра Абрамова и Ксения Гусева.

В 2024 году Всемирный фестиваль молодёжи (ВФМ) проходил в России на федеральной территории «Сириус». Здесь встретились 20 тысяч молодых людей из 188 стран! Члены нашей делегации посетили мастер-классы, дискуссии, панельные сессии и тренировки, увидели выступления лучших творческих коллективов и многое, многое другое, всего не перечислить. Воспоминания о поездке на фестиваль запомнятся люблинцам на всю жизнь.



Событие

ДЛЯ СФЕРЫ ДОРОЖНОГО ХОЗЯЙСТВА

На Люблинской, 88 открыли новый корпус Российского университета транспорта (МИИТ)

5 марта состоялась церемония открытия нового корпуса Академии дорожного хозяйства Российского университета транспорта (МИИТ). В мероприятии приняли участие первый заместитель Министра транспорта Российской Федерации Андрей Александрович Костюк, начальник Главного управления по обеспечению безопасности дорожного движения Министерства внутренних дел РФ Михаил Юрьевич Черников, представители Федерального дорожного агентства и Российского университета транспорта (МИИТ).

«Мы последовательно работаем над формированием системы, чтобы все образовательные программы, которые имеют транспортную специальность, были согласованы Министерством транспорта Российской Федерации. Деятельность Академии дорожного хозяйства – это первый случай с советских времён, когда программы подготовки разработаны по инициативе Федерального дорожного агентства», – отметил первый заместитель Министра транспорта Российской Федерации Андрей Александрович Костюк.

На открытии были представлены новые аудитории и учебные пространства, подготовленные специально для обучения будущих специалистов дорожного хозяйства Рос-

сии: класс интеллектуальных транспортных систем, лаборатория для исследования дорожных материалов и класс-лаборатория для изучения автоматизации строительных процессов.



«В Российском университете транспорта мы развиваем кадровый потенциал дорожной отрасли и формируем новое видение профессии дорожника. Уже сейчас в Академии готовят востребованных специалистов по образовательным программам, разработанным вместе с ведущими отраслевыми компаниями», – сказал ректор Российского университета транспорта

(МИИТ) Александр Алексеевич Климов

Новый корпус Академии дорожного хозяйства РУТ (МИИТ) расположен на улице Люблинской, 88. В отреставрированных помещениях



площадью более четырёх тысяч квадратных метров находятся 14 аудиторий, 4 лаборатории, актовый зал, коворкинг, спортзал и буфет – вся необходимая современная инфраструктура для обучения и отдыха студентов. В частности, класс интеллектуальных транспортных систем оснащён периферийным оборудованием: элементами подсистем и модулей

интеллектуальных транспортных систем, которые расположены на дорогах.

«Здесь мы сможем на практике увидеть и понять, как работает дорожное оборудование – от пешеходных светофоров до автоматических дорожных метеорологических станций. Мне кажется, это здорово, что мы своими глазами увидим весь набор дорожного оборудования и поработаем с необходимым для его работы программой – и всё это в стенах университета без отрыва от расписания», – поделился своими впечатлениями студент первого курса Академии дорожного хозяйства РУТ (МИИТ) Богдан Лаврик.

Справочно

Российский университет транспорта (МИИТ) – ведущий национальный транспортный вуз страны, флагманский вуз Министерства транспорта РФ, участник государственной программы «Приоритет 2030» и федерального проекта Министерства образования и науки РФ «Передовые инженерные школы». Университет разрабатывает и утверждает стандарты по всем уровням высшего образования, проводит обучение по 170 образовательным программам и 450 программам дополнительного профессионального образования.

Академия дорожного хозяйства Российского университета транспорта (МИИТ) создана 1 сентября 2022 года при поддержке Минтранса РФ и по инициативе Федерального дорожного агентства (Росавтодор). Цель академии – подготовка квалифицированных специалистов в сфере дорожного хозяйства.

Образовательные программы Академии реализуются по методическим разработкам Учебно-методического центра РУТ (МИИТ), на базе которого создана концепция развития дорожного хозяйства до 2035 года и разработаны два отраслевых проекта новых ФГОС в 2023 году.

В рамках работы Центра сформирован реестр образовательных организаций, которые обучают по образовательным программам ВО, СПО и ДПО в сфере дорожного хозяйства, а также реестр востребованных компетенций работников.

Образовательные программы разработаны совместно с ведущими отраслевыми компаниями. Главными партнёрами выступили: Росавтодор, «Р.О.С. АСФАЛТ», АНО «НИИ ТСК», ООО «Транстроймеханизация», инженерная группа «Стройпроект», Ассоциация по развитию цифровых технологий транспорта «Цифровая эра транспорта».

Пресс-служба РУТ (МИИТ)

НАУКА НАЧИНАЕТСЯ В ШКОЛЕ

Уже много лет учащиеся школы № 2010 активно участвуют в городских научных конференциях «Инженеры будущего», «Наука для жизни», «Старт в медицину», «Курчатовский проект».

Подготовка к таким серьёзным мероприятиям начинается не столько с выбора темы для выступления на конференции, сколько со знакомства будущих экспериментаторов с азами проектной деятельности. Ведь проект любого формата – это большая работа, основанная на умении ставить задачи, выдвигать гипотезы для их решения и предполагать определённые результаты.

В преддверии Дня науки, в течение всего февраля 2024 года, во всех наших образовательных учреждениях, включая и дошкольные группы, шёл строгий отбор проектов, которые были представлены на суд компетентного жюри.

облегчить труд в тяжёлых условиях, например, в экстремальных и критических ситуациях. Дети задумались над тем, как автоматизировать некоторые виды тяжёлого конвейерного труда, создать систему непрерывного производства, как сохранить информацию и важные вещественные материалы, обезопасив себя от мошенников.

Но и социальные проекты в этом учебном году стали не менее популярными у учащихся школы. Их интересует тема успешности, создания комфортной обстановки в школе будущего. Учащиеся неравнодушны к разработке про-

качественного питания и создания семейных традиций.

Как всегда при проведении общешкольных мероприятий, жюри отобрало лучшие проекты, которые были представлены на заключительном Дне науки, где авторы были награждены ценными подарками. Следует отметить, что руководство школы № 2010 тщательно подходит к выбору призов для лучших научных работ, с помощью которых ребята смогут продолжить свою научно-исследовательскую деятельность. Кроме того, все лучшие работы уже заявлены на городские конкурсы проектов и будут представлены к защите в солидных



университеты, МГТУ «Станкин». Учащиеся школы работают над проектами не только в прекрасно оснащённых школьных лабораториях, но и в лабораториях вузов, ведь не зря в этом году один из инженерных проектов «Умный дом для людей старшего поколения» получил грант мэра Москвы.

В целом можно сделать вывод, что такое важное направление работы как привитие интереса к созданию нового, развитию научного мышления, навыков экс-

периментальной деятельности, было и остаётся важнейшим для педагогического коллектива школы. Ведь только развивая молодёжь, можно надеяться на её созидательную роль в создании нашего общего будущего!

Т. Е. БРОНЗЕС, директор ГБОУ г. Москвы «Школа № 2010 имени Героя Советского Союза М. П. Судакова», депутат Совета депутатов муниципального округа Люблино



Проекты оказались разные: индивидуальные, групповые, были даже такие, в создании которых участвовал весь класс. Тематика тоже отличалась большим разнообразием: социальная, техническая, естественно-научная и даже творческая. Члены жюри не переставали удивляться вопросам для исследования, ставшим для учащихся школы важными отправными точками в научном поиске.

Стоит отметить, что детей всё больше интересует тематика проектов, касающихся здоровья и экологической сбалансированности человека в целом, причём возраст юных исследователей существенно снизился. Для общества это необычно, потому что мы привыкли к тому, что человек задумывается над сохранением своего здоровья



граммы социальной успешности и сохранению значения семейных ценностей. Сами темы говорят

научных организациях города Москвы. А это – большой стимул, путь к известности.

В настоящее время в школе № 2010 активно реализуются такие городские проекты, как «ИТ-вертикаль», «Математическая вертикаль», «Естественно-научная вертикаль», «Инженерный класс в московской школе», учащиеся предпрофессиональных классов активно включены в проектную деятельность на внеурочных занятиях, на которых занимаются проектно-исследовательскими работами.

Школа сотрудничает с самыми передовыми вузами страны, такими, как МИРЭА, МГТУ им. Н. Э. Баумана, Сеченовский и Пироговский



только с годами, становясь старше. Но сегодня это не так: даже маленькие дети понимают, насколько это важно и стараются ответить на вопросы, как лучше обеспечить здоровье человека.

Очень много в этом году было представлено инженерных проектов, которые ставят своей целью

о том, что мальчишек и девочек волнует проблема сохранения общечеловеческих ценностей в мире и, в частности, в нашей стране.

Были представлены жюри и творческие проекты, которые касались изучения истории танца, культуры малых народов России, культуры



МАСТЕР-КЛАССЫ ПО ЖИВОПИСИ

В Культурном центре имени И. М. Астахова состоятся творческие мастер-классы по художественной живописи на холсте.

Утро субботы – отличное время, чтобы посвятить время творчеству! Рисование – замечательный способ отвлечься, снять напряжение трудовых будней. На мастер-классе Вы сможете создать неповторимую, нарисованную собственными руками, картину для себя, друзей или родных. Занятие для любого уровня подготовки и возрастной категории.

«Маяк» / 16 марта, в 14:00 / Новочеркасский б-р, 29
«Кит» / 23 марта, в 10:00 / Люблинская, 149
«Глаз дракона» / 23 марта, в 14:00 / Новочеркасский б-р, 29
«Фламинго» / 30 марта, в 10:00 / Люблинская, 149
«Песня птиц» / 13 апреля, в 10:00 / Люблинская, 149
«Прованс» / 13 апреля, в 14:00 / Новочеркасский б-р, 29

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



НОВОСТИ СТУДИЙ

Февраль подошёл к концу, и мы спешим поделиться творческими достижениями наших студий в этом месяце.



18 февраля мастерская эстрадного вокала «Planeta T» (Московский городской творческий коллектив) приняла участие в I Международном конкурсе детского и юношеского творчества «Суздальские встречи» (г. Суздаль). Ребята выступили достойно: три лауреата III степени, два лауреата II степени, два лауреата I степени, Вива-приз, а также и Гран-при, который достался Тимуру Нигматулину!

24 февраля Московский городской творческий коллектив ДХА «Ритм» принял участие во Всероссийском конкурсе хореографического искусства «Моби Дик» (г. Москва). Ребята выступали с премьерными номерами этого года и восстановленными номерами из репертуара ансамбля. Высокие результаты отмечены специальными призами и медалью.

С 22-го по 25 февраля проходил XIII Всероссийский детско-юношеский фестиваль авторской песни «Четыре четверти» (Сахарез, г. Ярославль). Участники студии авторской и бардовской песни «Бригантина» Кирилл Карташев, Софья Чижова, Богдан Кашу, Дарья Никитина заняли в конкурсном туре четыре победных места, Дарья Никитина стала дипломантом в номинации «Композитор», а руководитель студии Оксана Кириллова – лауреатом в номинации Конкурс педагогического мастерства».

Поздравляем всех участников и победителей! Желаем вдохновения и покорения новых творческих высот!



АНОНС МЕРОПРИЯТИЙ

с 22-го по 31 марта 2024 года

ЧТО: МЮЗИКЛ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ «ЗОЛУШКА»



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

Когда: 22 марта, 19:00-20:00

Объединение культурных центров Юго-Востока Москвы, Культурный центр имени И. М. Астахова и театр-студия «ProTeatr» представляют мюзикл для всей семьи «Золушка». 22 марта 2024 года состоится яркая премьера сезона с авторскими песнями, неожиданными поворотами сюжета, и всё это – в исполнении артистов мюзиклов и ТВ-шоу!

Точно ли Вы знаете эту историю? В кого влюбилась Золушка? Почему поехала на бал без хрустальных туфель? И что случится, когда часы пробьют двенадцать раз? Неизменным остаётся сказочный мир, где каждый имеет право на счастье и воплощение своей мечты. Главное – быть сильными и верить в добро!

Режиссёр-постановщик и автор идеи – Владислав Маматенко, автор либретто – Антон Аносов, композитор – Руслан Сабиров, музыкальный руководитель – Татяна Погосян, хореограф-постановщик – Ярослав Журавлёв.

Билеты на сайте: astahova.okcjuvao.rf

ЧТО: ГОРОД, ТАНЦУЙ!



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

Когда: 28 марта, 15:00-16:30

Ставшая популярной танцевальная вечеринка для людей старшего возраста и участников проекта «Московское долголетие» пройдёт в Культурном центре! По традиции, будут петь артисты, приглашённые на вечеринку организатором программы. На вечер прозвучат как современные мелодии русской и зарубежной музыки, так и популярные ретрокомпозиции советских времён. Также участники мероприятия смогут поучаствовать в тан-

цевальных мастер-классах от ведущих педагогов города Москвы. Приглашённые артисты подарят вам своё прекрасное исполнение!

Вход свободный

ЧТО: «СМЕХ БЕЗ ГРАНИЦ»



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

Когда: 31 марта, в 12:00

Приглашаем на грандиозное цирковое представление для всей семьи «Смех без границ»! Всё представление с Вами самый весёлый клоун ЮРИК, лауреат всероссийских и международных конкурсов циркового искусства. Также Вас ждут артисты оригинального жанра, исполнители сложнейших трюков. Вы станете свидетелями, как стеклянные фужеры балансируют на острие ножа и как дрессированные животные выполняют фантастические трюки. Ещё Вас ждут фокусы, завораживающее световое шоу и вереницы гигантских

мыльных пузырей, рождающихся в воздухе.

Билеты на сайте: astahova.okcjuvao.rf

ЧТО: «ВЕСНА НА ЗАРЕЧНОЙ УЛИЦЕ»



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

Когда: 31 марта, в 15:00

Концерт ведущего творческого коллектива г. Москвы ансамбля «Сударушка» под руководством Алексея Бекетова. В концерте прозвучат русские народные песни, казачьи, произведения советских композиторов, песни современных авторов и популярные шлягеры прошлых лет.

Вход по пригласительным билетам

Запись по тел. администратора: +8 (495) 351-59-02

ЧТО: БАЛЕТ «ЗОЛУШКА»



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

Когда: 31 марта, в 17:00

«Золушка» – классический, поэтический и полный очарования балет, в котором известная сказка Шарля Перро получила наиболее романтическое воплощение. Балетная постановка «Золушка» в интерпретации Анатолия Емельянова, художественного руководителя театра «Корона русского балета», – это чудесное сказочное действо, в котором любимые герои без слов, языком танца и пластики разговаривают со зрителями. Для юных театралов и их родителей балет «Золушка» – прекрасный повод вместе отправиться в сказку и увидеть мастерскую хореографию. Спектакль поставлен с любовью к заветам мастеров прошлого, своему делу и к юным зрителям.

Продолжительность: 2 часа (1 антракт)
Билеты на сайте: astahova.okcjuvao.rf

ЖЕНСКИЙ ИНТЕРЬЕР

Дорогие дамы! Поздравляю вас с прекрасным праздником весны – 8 Марта! Пусть этот день будет наполнен радостью, улыбками и нежностью, а ваш дом станет настоящим убежищем красоты и уюта. Пусть каждая комната отражает вашу индивидуальность, а интерьер станет отражением вашей внутренней гармонии. Пусть цветы, свет и тепло наполняют ваш дом, создавая атмосферу уюта и радости. Счастья, любви и вдохновения вам в этот прекрасный праздник!

И сегодня я хочу поговорить об особенностях интерьера для нашей прекрасной половины человечества.

При оформлении интерьера для женщин важно уделить внимание выбору цветовой гаммы. Женщины особенно чутко реагируют на цвета и оттенки, которые способны создать нужное настроение и атмосферу.

Для женского интерьера рекомендуется использовать пастельные оттенки или натуральные цвета, такие как глубокий зелёный, винный, терракота, песочный, горчичный. Эти цветовые решения помогут создать ощущение уюта и спокойствия, что особенно важно для женщин. Не обязательно придерживаться стереотипов и использовать исключительно розовый цвет – главное, чтобы цвета передавали мягкость, уют и тепло.

Кроме того, в интерьере, задуманном для женщин, важно обеспечить комфорт и функциональность. Предпочтение следует отдать удобной мебели, удобным креслам или диванам, столам с возможностью регулировки высоты, а также шкафам с достаточным количеством полок и ящиков.

ЭРГОНОМИКА И СВЕТ

Эргономика и освещение играют важную роль при оформлении интерьера для женщин. Помимо выбора цветовой гаммы, расположение мебели в комнате также имеет значение. Важно учитывать световые потоки, чтобы обеспечить хорошее освещение помещения. Женский интерьер должен быть пронизан светом, особенно естественным. Поэтому рекомендуется использовать дневное освещение, планируя расположение комнат и мебели таким образом, чтобы максимально использовать свет из окон. Кроме того, можно добавить дополнительные источники света, такие как светильники для создания приятного рассеянного освещения, настенные бра, настольные лампы и светодиодные ленты для точечного освещения в рабочих зонах.

ТЕКСТУРЫ

Подбор различных материалов и текстур оказывает влияние на общее настроение жилища. В интерьере, ориентированном на женщин, рекомендуется использовать мягкие и фактурные ткани, такие

как букле или шерсть. Добавление элементов с выразительной текстурой натуральных материалов, например, дерева или камня, поможет создать ощущение естественного равновесия и уюта.

ХРАНЕНИЕ

Женщины предпочитают ясное разделение функций в интерьере – больше, чем мужчины. Создание специальных зон для работы, отдыха, хранения одежды или увлечений поможет оптимизировать использование пространства и повысить его удобство. Использование гардеробных систем с полками, выдвижными ящиками и штангами поможет поддерживать порядок в каждой области.

Уделите внимание хранению различных бытовых приборов, которые используются женщинами (фены, утюги, плойки, отпариватели и т. д.). Важно продумать расположение таким образом, чтобы эти предметы не загромождали комнату, но были легко доступны. Для этого можно использовать полки-ниши, ящики с встроенными розетками и специальные отверстия для скрытого подключения техники.

КОМНАТА ДЕВОЧКИ-ПОДРОСТКА

Создание уютного пространства для девочки-подростка требует серьёзного подхода. Важно предусмотреть разные зоны в комнате для учёбы, отдыха и развлечений, а также обеспечить удобную систему хранения. Интерьер должен быть легко изменяемым, так как



подростковый возраст связан с поиском и экспериментами.

Основа может быть нейтральной, а вот декор можно сделать ярким с помощью постеров, плакатов и интересного текстиля.

Розовый цвет, традиционно ассоциируемый с девочками, не обязательно должен быть излишне сладким. Для создания динамичного интерьера можно добавить яркие цвета, такие как горчичный, чёрный и белый в виде геометрических принтов.

КВАРТИРА МОЛОДОЙ СТУДЕНТКИ

Для молодых девушек важна возможность самовыражения и свобода от лишних предметов в интерьере. Квартира молодой студентки должна быть удобной для принятия гостей и лёгкой в уборке.

Обычно девушки предпочитают нейтральные светлые тона и мягкий современный стиль. Модульная мебель, трансформируемые эле-

менты и легко заменяемый декор также пользуются популярностью.

КВАРТИРА ВЗРОСЛОЙ ЖЕНЩИНЫ

Женщины, находящиеся в зрелом возрасте, придавая значение деталям при оформлении дома, выбирают изысканные предметы интерьера и любят экспериментировать с яркими оттенками. Кроме того, им важен максимальный уровень удобства: просторная кухня, функциональная ванная комната и продуманные системы хранения. Они также обращают внимание на качество отделочных материалов, предпочитают натуральные текстуры, экологически чистые и гипоаллергенные покрытия, лёгкие в уходе.

КВАРТИРА ЗРЕЛОЙ ДАМЫ

Дом для зрелой женщины должен быть уютным на все 100%. Это безопасное и комфортное пространство с правильным микроклиматом, достаточным количеством света и тепла. Интерес к природным фактурам сохраняется и усиливается, а озеленение становится более актуальным. Комфортная мебель высокого качества, хорошо продуманное планирование помещений и мягкий текстиль с интересными текстурами – ключевые элементы создания уюта.

В публикуемой статье отражены основные моменты женского интерьера, но многое зависит от конкретного человека и его индивидуальности.

Со знанием и любовью к Вашему дому, архитектор-дизайнер ТЦ «Люблинское поле»

**Евгения БУШ
Тихорецкий бульвар, 1, корп. 5
3-й этаж, студия дизайна
e.bush.interio@gmail.com**





ПОЧЕМУ БУДУЩЕЕ ЗА ФИЗИОТЕРАПИЕЙ?

В марте, по понятным причинам, приоритет отдаём женщинам – отвечаем на их вопросы. Основной из них: почему будущее за физиотерапией? В самом деле, почему? А ещё женщин волнуют болезни, влияющие на внешность. Беспокоит и состояние нервной системы. Впрочем, начнём по порядку.

Без последствий

Физиотерапия (природолечение) является важной составляющей любого лечебного процесса и в настоящее время использует достаточно большой спектр исцеляющих физических факторов, отличающихся проникающей способностью, методами и техникой применения, механизмом действия и терапевтической эффективностью. Широкое использование природных факторов при самых различных заболеваниях определяется их седативным (успокаивающим), обезболивающим, противовоспалительным, антиспазмическим (расслабляющим), гемостатическим (кровоостанавливающим) и противоотёчным действием, активно влияет на микроциркуляцию, трофику тканей и обмен веществ, а также нормализацию функций органов и систем.

Физиотерапия органично входит в комплекс лечебных мероприятий. Физические факторы, применяемые для лечебных и реабилитационных целей, используются и для диагностики. Огромное значение имеет применение физиотерапевтических методов как лечебных средств. Важнейшие из них это: универсальность действия, длительность положительного результата, хорошая совместимость с другими профилактическими лечебными и реабилитационными средствами, безболезненность, доступность, возможность использования в домашних условиях, отсутствие токсичности и системного побочного действия.

Почему будущее за физиотерапией? Возможно, потому, что приём лекарственных препаратов – это простой и быстрый способ облегчить состояние больного человека, а то, что на завтра проблема снова даёт о себе знать, мало кого волнует, как и то, что все нестероидные противовоспалительные лекарственные средства и анальгетики обладают самым сильным побочным воздействием на организм.

Физиотерапия, конечно, требует времени и терпения, зато этот метод лечения отличается от других отсутствием негативных последствий и высокой эффективностью. ООО «Компания «Современные технологические линии» имеет в своём арсенале современные многофункциональные физиотерапевтические аппараты «Дельта», «Вега Плюс», «Феникс» и «Меркурий», которые способны в домашних условиях решить самую неординарную проблему с Вашим здоровьем, оперативно и без серьёзных последствий.

Если поражение периферических нервов...

Невралгия – патологический процесс, поражающий периферические нервы и характеризующийся воспалением, раздражением, ущемлением и изматывающей болью. Основными факторами развития данного заболевания являются переохлаждение, длительное пребывание на сквозняке, перенесённые травмы разного характера, инфекционные заболевания и сильная интоксикация организма. Эта болезнь часто сопровождается приступами острой боли, пронизывающей поражённый участок. Невралгия тройничного нерва проявляется силь-

ным зудом в области лица. При поражении межреберного нерва болевой синдром сосредотачивается между ребрами, опоясывает туловище и усиливается при чихании, кашле и иногда во время дыхания.

Причины возникновения невралгии довольно разнообразны: различные болезни опорно-двигательного аппарата, межпозвоночные грыжи, грудной спондилез (хроническое заболевание позвоночного столба, характеризующееся увеличением объема позвонков), остеохондроз и другие болезни, приводящие к раздражению нерва в поражённом участке позвоночника (нарушение осанки, искривление позвоночного столба, деформация грудной клетки), доброкачественные и злокачественные новообразования, которые прорастают из нервов и сдавливают их.

Надо помнить о том, что любое болезненное состояние таит в себе потенциальную опасность развития осложнений. Поэтому при появлении первых симптомов невралгии незамедлительно обращайтесь к специалисту.

Диагностика данного заболевания включает в себя компьютерную томографию, электрокардиографию, магнитно-резонансную томографию сосудов головного мозга, рентген, а также лабораторные анализы и ультразвук. Лечение невралгии возможно двумя способами: медикаментозная терапия, состоящая из приема анальгетиков, нестероидных противовоспалительных препаратов, миорелаксантов, кортикостероидов и анестетиков, и хирургическое вмешательство, если болезнь запущена.

Для восстановления функциональности назначаются физиопроцедуры: инфракрасное излучение, магнитотерапия и лазерная терапия, электрофорез, дарсонвализация, а также курсовой приём витаминов группы В. Для поддержания стойкого эффекта после прохождения стационарного лечения специалисты компании «СТЛ» рекомендуют к применению в домашних условиях многофункциональные физиотерапевтические аппараты «Вега Плюс», «Меркурий» и «Феникс», которые станут для Вас незаменимыми помощниками в борьбе за хорошее самочувствие и жизнь без боли.

Снова в строю

Как лечить ревматизм?

Ревматизм (*острая ревматическая лихорадка*) – воспалительное заболевание соединительных тканей, поражающее сердечную систему или опорно-двигательный аппарат. В основе развития патологии – генетическая предрасположенность, слабый иммунитет, наличие аутоиммунных болезней, хронические инфекции, аллергические реакции, неправильное питание, переохлаждение и так далее.

Отличительными признаками острой ревматической лихорадки являются: формирование подкожных узелков, появление покраснений кожи в виде пятен, чрезмерный отёк конечностей, неконтролируемые подергивания (*хорея*), множественные повреждения и нарушения суставов и др. Различают три стадии данного заболевания: *острая* характеризуется обострением симптоматики (*сильные болевые ощущения, отеки и воспаления*); *подострая* сопровождается ослаблением проявлений болезни, но требуется продолжение лечения; *восстановительная* стадия, при которой сохраняется риск обострения патологии. Поскольку ревматизм имеет мультифакторную природу развития, принято выделять несколько его

разновидностей: артриты – суставные ревматические патологии, возникающие на фоне других болезней; артрозы и остеоартрозы – развивающиеся вследствие разного рода травм, нарушения обменных процессов в организме; спондилиты – вызванные бактериями и энтеровирусами.

На сегодняшний день не существует точного метода, диагностирующего острую ревматическую лихорадку, поэтому адекватная терапия (как и клинические исследования) назначается только после тщательного изучения истории болезни и включает инструментальные тесты (*электрокардиограмма – помогает обнаружить миокардит и другие характерные изменения со стороны сердца, УЗИ – для оценки состояния внутренних органов, рентгенографию, компьютерную и магнитно-резонансную томографию, позволяющую выявить структурные изменения мягких и твердых тканей в суставах*), а также лабораторные тесты (*общий и биохимический анализы крови, ревмокомплекс, анализ синовиальной жидкости и другие*).

Лечебные мероприятия подбираются в зависимости от причины и вида заболевания и состоят из базового набора медикаментов (*антибиотики, нестероидные противовоспалительные препараты, лекарственные средства для защиты и поддержания сердца, стимуляторы иммунной системы*) и вспомогательных физиотерапевтических процедур (*ультрафиолетовое облучение, УВЧ, парафинотерапия, электрофорез, иглоукальвание, магнито – и рефлексотерапия, электросон и лечебная физкультура*).

Для предотвращения серьёзных осложнений и периодов обострения необходимо не только вести правильный образ жизни, но и проводить профилактическое физиолечение в домашних условиях, при помощи универсальных медицинских приборов «Дельта», «Вега Плюс» и «Меркурий» от компании «СТЛ».

Поясничное огорчение

Некоторых женщин, особенно заядлых дачниц, замучили боли в пояснице. Что это такое и как быть?

Боли в пояснице (*люмбаго*) – острые или резкие болевые ощущения в мышцах поясничной области, возникающие после физической нагрузки, охлаждения, подъёма тяжестей, в результате долгого нахождения в неудобной позе, различных инфекционных заболеваний и так далее. Отличительными признаками данной патологии является резкое начало на фоне физической нагрузки или неудачного наклона, простреливающая особенность ощущений, интенсивность, невозможность изменить положение тела, усиление болей во время движения. В более сложных случаях наблюдается следующая симптоматика: повышение температуры, головная боль, частое мочеиспускание, отёк в зоне поражения и покраснение кожных покровов, гематурия, высыпания и потеря веса.

В зависимости от провоцирующего фактора различают: спондилогенные боли, характеризующиеся образованием межпозвоночной грыжи и воспалительными процессами; инфекционные боли, развивающиеся на фоне активности вируса герпеса и других возбудителей; фасеточные (*блоковые боли*), связанные с болезнями суставных соединений и межпозвоночных боковых отростков. При отсутствии соответствующего лечения боль переходит в хроническую форму, что может повлечь развитие неврозов, хронической депрессии и психосоматических патологий.

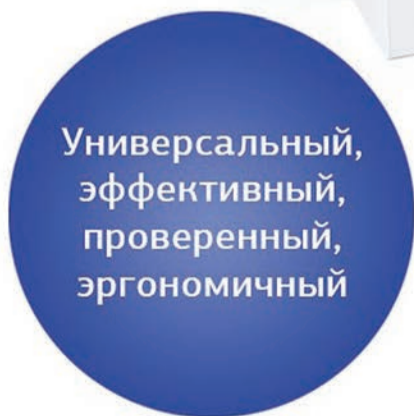
Решением данной проблемы занимается врач-невролог, который для постановки диагноза назначает лабораторные и инструментальные методы обследования: необходимый набор анализов; рентгенографию позвоночного столба для выявления трещин и изменений в межпозвоночном диске; компьютерную томографию для уточнения степени нарушения; магнитно-резонансную томографию, позволяющую оценить твёрдые структуры и близлежащие органы; скинтиграфию, помогающую обнаружить изменения в кости; электромиографию для оценки скорости движения нервного импульса по волокнам и реакции на него от мышечной ткани; биомеханические тесты; денситометрию для исследования плотности костной ткани и УЗИ брюшной полости для выявления патологии органов.

Терапия этого болезненного состояния предполагает проведение комплексной программы излечения и включает приём следующих лекарственных препаратов: нестероидные противовоспалительные, противоотёчные, спазмолитики и миорелаксанты, глюкокортикостероиды и витамины группы В. Также, для повышения эффективности основного лечения, применяются физиотерапевтические методы (*магнитотерапия, электрофорез, ультрафиолетовое облучение, фонофорез и иглорефлексотерапия*).

Поскольку лечение болей в пояснице – длительный процесс, который требует от пациента терпения и значительных материальных затрат, то в этой ситуации можно помочь себе не выходя из дома, используя высокотехнологические физиоустройства «Дельта», «Вега Плюс», «Меркурий» и «Феникс» от ООО «Компания «СТЛ»».

Встречайте каждый новый день без боли!

Публикация подготовлена на основе материалов ООО «Компания «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

ЗДРАВСТВУЙ, «SIMPLE FOOD»!

Публикуемые снимки имеют прямое отношение к команде «Brutality team», которая открывает кафе и рестораны в России, в частности, в Москве с 2018 года, а сейчас вносит свой вклад в преобразование межрегиональной ярмарки в столичном районе Люблино.



Первые проекты названной команды – сеть суши-баров «Maki King» (суши, пицца, бургеры), сейчас это пять точек. Второй проект – кафе «Mamasita» (концепция с европейской кухни), открылся в 2022 году и работает в летний период в конноспортивном комплексе «Максима парк». Третий

проект – ресторан «Brutality» (ресторан европейской кухни) тоже открылся в 2022 году. А четвертый проект, связанный с межрегиональной ярмаркой в Люблино, открылся 2 марта 2024 года под брендом «Simple food» (осетинские пироги и хычины).

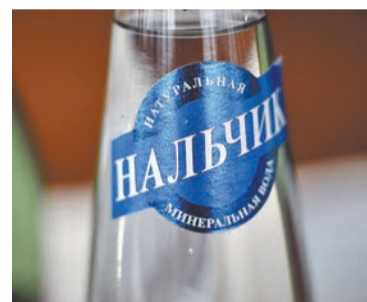
К сказанному добавим, что ещё в прошлом году команда «Brutality

team» начала развивать новое направление – спортивный менеджмент. Профессиональные спортсмены выступают под брендом «Brutality team», и им оказывается поддержка на спортивном поприще.

Основатель перечисленных заведений и команды Эльдар Мухамедович Паунежев родился 23 февра-



ля 1984 года в г. Баксане Кабардино-Балкарской Республики. Начал работать в указанной сфере с самых обычных, рядовых позиций – был барменом, поваром, менеджером в кафе. Окончил университет Натальи Нестеровой. С 2011 года занимал руководящие должности в гостиничных комплексах и ресторанах и впоследствии, уже имея определённый опыт, орга-



низовал свой холдинг по открытию заведений разных концепций.

Основная задача нового проекта «Simple food» – развитие доставки свежеприготовленных блюд из фермерских продуктов, а также доставка фермерской продукции с сайта simple-food.si. Главный девиз: «Только качественная продукция и доступные цены».

Обратите внимание: существует бонусная система, благодаря которой в дальнейшем можно производить оплату бонусами. Кроме того, для удобства покупателей разрабо-



тано мобильное приложение, скачать его можно на любом устройстве. Также есть странички в социальных сетях, где вы можете следить за новостями и специальными предложениями.

Жизнь вносит новые коррективы в деятельность межрегиональной ярмарки. Надеемся, что новшества придутся по душе люблинцам.

Инна СТЕПАНЕНКО, менеджер

«ВЕСТИ ЛЮБЛИНО»

Информационная газета для жителей и предприятий района Люблино, № 3 (91), март 2024 г.
Учредитель и издатель – ООО «Деловой ритм», издатель районных газет (с июня 2019 г. – ИП Колесник И. Д.)
Адрес редакции: г. Москва, ул. Суздальская, д. 26, к. 2
Главный редактор Татьяна Колесник

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

Общественный редакционный совет:
Асташкина М. А., Багаудинов Р. Х., Бахтина Е. В.,
Зюзин Н. Н., Кутузова Л. С., Локтионов В. В., Майоршина Т. И.,
Томиленко М. В., Янов А. В.

Юрист редакции газеты – А. С. Богданов,

e-mail: delritm@mail.ru
Отпечатано в АО «Красная Звезда»
125284 г. Москва, Хорошёвское шоссе, 38
kr_zvezda@mail.ru
Объём 2 п. л. Тираж 998 экз. Заказ № 0645-2024
СМИ госрегистрации не подлежат.

Без индекса. В продажу не поступает.

Распространяется бесплатно.
Авторы несут ответственность за точность приведённых фактов.
Мнение редакции не обязательно совпадает с мнением авторов. Рукописи не возвращаются.
При перепечатке ссылка на газету обязательна.

По электронной почте газету бесплатно получают

236 предприятий, организаций и учреждений района.
Подпись в печать по графику и фактически 11 марта 2024 г. в 16:00
Выход в свет 12 марта 2024 г. в 9:00,
доставка тиража: 10:00–11:00
Следующий номер выйдет 23 апреля 2024 г.