Вести ЛЮБЛИНО

№ 1 (77), январь 2023 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ И ПРЕДПРИЯТИЙ РАЙОНА ЛЮБЛИНО

С НОВЫМ ГОДОМ И РОЖДЕСТВОМ ХРИСТОВЫМ! ЗДОРОВЬЯ И СЧАСТЬЯ!

РОО «Мария плюс»

С ЛЮБОВЬЮ

Далеко не в каждом районе (а может, и нигде больше в Москве) есть такая организация, как наша

РОО «Мария плюс». За много лет её существования здесь появились замечательные традиции, активно поддерживаемые руководителем организации, муниципальным депутатом Мариной Анатольевной Асташкиной и волонтёрами, которые с любовью организуют и проводят все мероприятия.

В эту новогоднюю пору состоялись: мастер-классы; Ёлка на Новороссийской, 30, корп. 1; поздравления на дому ребят из семей с детьми-инвалидами; поздравление участницы Великой Отечественной войны, заслуженной пенсионерки Таисии Фёдоровны Полуниной; побывали в гостях у люблинцев на Новороссийской, д. 32; отметили Новый год в ТРЦ «Авиапарк» и многое, многое другое. А ещё ребят, занимающихся в РОО «Мария плюс», ждало чаепитие с Дедом Морозом и гадания на святки.

Желаем всем в Новом году мира, любви, здоровья, процветания и семейного благополучия!

С Новым годом! **Наш корр.**

Спорт для всех

ПОПРОБУЙТЕ, И У ВАС ПОЛУЧИТСЯ!

Необыкновенный новогодний турнир в люблинской школе № 2121

19 декабря 2022 года в школе № 2121 имени Маршала Советского Союза С. К. Куркоткина, которая славится своими воспитанниками – игроками команд мастеров и национальных сборных по регби, прошли соревнования по тэг-регби на колясках и на коленях в рамках «Игр Равных».

В организации и проведении соревнований приняли участие Федерация регби России, Академия регби «Центр», ГБУ «Московская академия регби», спортклуб «Слава», Российский фонд мира, общественная организации «Регби Кэмп Центурион», РООИ «Перспектива», национальный благотворительный фонд поддержки детского регби, фонд поддержки инвалидов «Единая страна», экспертно-консультативный совет родительской общественности при Департаменте образования и науки Москвы, а также ассоциация детских фотографов.

В спортзале в соревнованиях участвовали две команды детей с инвалидностью, команда местной школы и звёзды российского спорта, среди которых был мастер спорта России международного класса, ведущий телешоу «Русский ниндзя» и «Все на регби», капитан Регби-клуба ЦСКА, капитан сборной России по регби на Кубке мира в Японии и неоднократный чемпион России Василий Артемьев, а также игрок женской команды Регби-клуба ЦСКА и сборной России по регби-7, экс-капитан национальной сборной России, многократный победитель чемпионата Европы и чемпионата России по регби-7, заслуженный мастер спорта России по регби Алёна Тирон.

– В нашей школе проект осуществляется с 2014 года, – рассказывает директор Елизавета Константиновна Чиркова, депутат Совета депутатов муниципального округа Люблино. – Ключевая особенность «Игр Равных» – одинаковые условия для всех участников. Например, в тэг-регби на колясках играли и дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата, и ребята без них – и все они передвигались на колясках.

– Как же это возможно?

– Если постараться, проявить упорство, то вполне можно научиться состязаться на колясках, – убеждена Елизавета Константиновна. – Замечательно, что у нас в стране есть такие проекты! Поверьте, дети участвуют в турнире «Игры Равных» с особым настроением и азартом!

Всех ребят, принявших участие в мероприятии, наградили многочисленными подарками, и конечно же, их поздравил регбийный Дед Мороз. Хорошим и душевным получился спортивный праздник в канун Нового года!

Регби-клуб ЦСКА благодарит руководство школы № 2121 за приглашение на столь важное мероприятие!

Подробнее https://www.cska-rugby.ru/v-shkole-2121-proshli-tradicionnye-sorevnovaniya-igry-ravnyx-po-teg-regbi-na-kolyaskax-i-na-kolenyax-dlya-detej-s-osobennostyami-razvitiya/

СПАСИБО, ЁЛКА ЖЕЛАНИЙ!

Всегда слёзы наворачиваются от радости ребёнка! Он не очень верил, а чудо произошло!

Поздравляет команда депутатов

ВЕЧНОЕ И СВЯТОЕ

Новый год всегда особый праздник, потому что, в каком бы возрасте мы ни были, всё равно всегда ждём чуда и праздника!

2022 год был сложным. Но он нам многое дал: мы все поняли, что в мире нет ничего вечного и в то же время вдруг осознали, что те ценности, которыми россияне всегда гордились: мир, Отечество, добро, человек, семья, окружающий мир, радость труда, ценность познания – практически остались только у нас, они и есть вечное и святое для нас! За это стоит и жить, и умирать, если нужно!

Мы, команда депутатов муниципального округа Люблино, поздравляем всех вас с Новым годом и желаем всем добра, мира, семейного счастья, любимого дела и крепкого здоровья! А наше Отечество – и так всегда с нами!

В преддверии Нового года мы все приняли активное участие в двух традиционных акциях: #Ёлкажеланий и #СНовымГодомветеран. Мы купили подарки, потому что «тайный Дед Мороз» рассказал нам о желаниях тех, кому так нужна вера в чудеса, и с огромной радостью вручили новогодние подарки.

Кто больше из нас радовался – неизвестно, потому что это огромная радость: видеть внезапно появившееся счастье в глазах другого человека!

Пусть Новый год принесёт каждому из вас то, чего вам больше всего не хватает, о чём тайно тоскует ваше сердце, то, что сделает счастливым каждого из вас!

С Новым годом, друзья!

Накануне Нового года глава муниципального округа Люблино Руслан Харисович Багаутдинов, муниципальные депутаты Ярослав Николаевич Жуков, Александр Вячеславович Янов и Виктор Васильевич Локтионов встретились с коллективом детской городской поликлиники № 150, поблагодарили медицинских работников за их самоотверженный труд и поздравили с наступающим праздником.

Перед Новым годом в ДК имени И. М. Астахова традиционно проходит депутатская ёлка, которую проводят муниципальные депутаты Люблино.

Билеты депутаты раздают маленьким жителям района, особенно тем семьям, которым трудно отправить ребёнка на праздничное торжество. В день новогоднего представления в холле ДК проводятся интерактивные занятия для детей и взрослых, ведь новогоднее представление нужно обязательно смотреть в отличном настроении! Ну и, конечно, каждый ребёнок получает традиционный сладкий подарок.

Новый год всегда хочется встретить весело и в отличной компании! И в наших силах – делать для окружающих людей приятные сюрпризы, которые запомнятся на всю жизнь.

МИРНОГО НЕБА И ДОСТОЙНОЙ ЖИЗНИ!

В центре внимания – реновация

ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

Когда глава управы района Люблино Алексей Петрович Бирюков ведёт приём жителей в местном отделении «Единой России», ему задают массу вопросов, будучи уверенными, что руководитель такого ранга, секретарь местного отделения ведущей партии, в курсе всех-всех событий. Оправдывая ожидания, Алексей Петрович даёт разъяснения терпеливо и подробно. Особенно это касается реновации, которая в центре внимания люблинцев.

Без спорта нет жизни

ХОККЕЙ – В ПОЧЁТЕ

10 декабря состоялось открытие зимнего хоккейного сезона на площадке с искусственным льдом по адресу: ул. Совхозная, д. 4. На торжественной церемонии участников приветствовали глава управы района Люблино Алексей Петрович Бирюков и муниципальные депутаты.

Открытие хоккейного сезона началось встречей команд ХК «Лидер Люблино» ЮВАО и ХК «Аннино» ЮАО. Игра, по мнению присутствующих, получилась красивой и интересной.

Состязание проходило в азартной и упорной борьбе. Однако в целом более уверенно себя чувствовала команда хозяев, она и проявила лучшую слаженность в игре. К тому же активная поддержка болельщиков на домашнем поле вселила в команду ХК «Лидер Люблино» уверенность в свои силы. Как итог – победа со счётом 8:1 в пользу люблинцев.

Подробнее https://vk.com/wall-210142107_1857

Природа и мы

ЁЛКУ СДАТЬ? НЕТ ПРОБЛЕМ

Новогодние ёлки, отслужившие свой срок, примут на переработку в парке «Кузьминки-Люблино». Здесь ёлку можно будет сдать до 26 февраля. Пункт приёма будет работать по адресу: Кузьминская улица, 10. Новогодние ёлки, которые сдадут в пункты приёма, будут перемолоты в щепу и попадут обратно в природу как удобрение, компост для почвы, материал для отсыпки дорожек на природных территориях и в вольерных комплексах для животных. Об этом сообщили в пресс-службе ГПБУ «Мосприрода».

Стоит порадоваться

СЧАСТЬЕ – БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ

Волонтёр Алина Контарева из района Люблино получила награду за работу в благотворительном центре «МногоМама», который занимается помощью многодетным семьям, а с начала СВО поддерживает и солдат, находящихся в зоне специальной военной операции. Алина Контарева является президентом Центра «МногоМама», основанного в 2014 году. Вместе с мужем она воспитывает шесть детей. На церемонии награждения участников Благотворительного сервиса портала мэрии и Правительства Москвы mos.ru Алине вручили Благодарственное письмо от Комитета общественных связей и молодёжной политики.

По материалам сайта
https://moelublino.ru/
Фото из личного архива А. Контаревой

Молодёжная палата

ЛУЧШАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ

Молодёжная палата района поздравляет всех с Новым годом! Наша команда искренне желает каждому любви и мира, достижения всех целей, прекрасных, запоминающихся моментов и ярких впечатлений. Пусть новый год будет лучше предыдущего. Верьте в себя и свои силы, делитесь теплом с окружающими и творите добро! Давайте, уважаемые люблинцы. встречаться чаще, вместе организовывать крутые мероприятия. Нам будет очень приятно, если вы поделитесь своими пожеланиями, адресованными Молодёжной палате.

Хочется, хотя бы коротко, сказать о некоторых итогах нашей деятельности. В 2022-м МП участвовала в огромном количестве мероприятий – их было более 70. Например, мы были на открытии биатлонной трассы в парке 850-летия Москвы, привели в рабочее состояние компьютеры в Совете ветеранов района, на протяжении года следили за состоянием мемориальных досок района, зимой помогали убирать снег на улицах, а летом проводили вечера в рамках проекта «Творческий переполох». Мы успели принять участие в круглом столе «Актуальные вопросы реализации программы реновации жилищного фонда в городе Москве» в Московской городской думе. Вместе с жителями района, членами Совета ветеранов, кадетами и общественными советниками приняли участие в традиционной поездке в Калужскую область, где на 309-м километре Варшавского шоссе находится памятник Люблинскому рабочему батальону – воинам 17-й стрелковой дивизии.

Мы участвовали в различных фестивалях и праздничных мероприятиях, посвящённых Дню знаний и Дню города. Наша команда много раз проводила интересные конкурсы с крутыми призами: «Первые птичьи голоса», «Дом для первых», конкурс авторских стихотворений «Солнце русской поэзии» и, конечно же, всеми любимый теннисный турнир «Стрит-понг».

Нас не раз отмечали и награждали. В 2022-м мы победили в конкурсе социальной рекламы «Курить – здоровью вредить» в номинации «Видеоролик». По итогам 2022 года Молодёжная палата района Люблино признана лучшей в ЮВАО.

Молодёжная палата благодарит всех, кто когда-либо помогал нам в реализации намеченных мероприятий. Мы не стоим на месте и надеемся, что в новом году будем только лучше!

Особо хочется сказать о новогоднем празднике. Это чудесная пора, время сказок и волшебства. Наша Молодёжная палата в рамках новогоднего волонтёрского проекта «Дед Мороз приходит в дом» тепло поздравила особенных деток с Новым годом. Согласитесь: каждому ребёнку хочется получить подарок от любимых Дедушки Мороза и Снегурочки. А мы всего лишь хотим, чтобы детские желания и мечты исполнялись. Мы всегда стараемся разыграть для детишек небольшую сценку, чтобы это событие им запомнилось. Нам очень приятно было видеть, как рады дети, и приятно слышать слова благодарности от родителей. Эти чувства не передать словами. Видеть счастливого ребёнка, переполненного позитивными эмоциями – лучшая для нас благодарность.

Андрей МИШИН,
председатель МП
района Люблино

Хорошая новость

БКЛ ЭКОНОМИТ ВРЕМЯ

Завершено строительство Большой кольцевой линии Московского метрополитена, состоялся технический пуск последнего восточного участка БКЛ от станции «Каширская» до станции «Нижегородская». Об этом сообщил мэр Москвы Сергей Собянин.

«Поздравляю с большим событием – окончанием строительства последнего 10-километрового участка Большой кольцевой линии метро, самого большого проекта в мире кольцевых линий метрополитена и самого большого проекта в истории московского метро. Теперь начинаем пусконаладочные работы, и через пару месяцев Большое кольцо замкнётся и будет уже по всей окружности ходить с пассажирами», – отметил мэр.

Ввод новых станций улучшит транспортное обслуживание восьми столичных районов, пять из которых расположены в ЮВАО, – Текстильщики, Печатники, Люблино, Нижегородский, Лефортово. При ежедневных поездках по городу пассажиры смогут экономить до 80 % или до 45 минут в пути. Станции «Текстильщики» и «Печатники» имеют пересадки на МЦД-2 и радиальные линии метро.

Открыть движение по всей кольцевой линии планируется в 2023 году.

Подробнее
https://www.mos.ru/mayor/themes/2299/8841050/

Новогодние размышления

ОТКУДА МЫ БЕРЁМ ТАЛАНТЛИВЫХ ДЕТЕЙ

Прошла первая половина учебного года, и это повод подвести некоторые итоги и поразмышлять об особенностях школьной жизни, помогающих растить юные дарования.

В школе № 2010 декабрь – традиционно богатый на события месяц. Это и участие в олимпиадах и конкурсах, когда становятся очевидными первые итоги, и традиционные мероприятия, которые трудно все перечислить. Но суть не в этом, не в количестве, а в том, что насыщенная школьная жизнь даёт возможность каждому учащемуся проявить свои таланты, попробовать свои силы.

И мы уже получаем радующие всех результаты: это победы в шахматном турнире «Пешка и ферзь», успехи в первом этапе чемпионата «Мастерята», результативное участие в форумах, где учащиеся школы защищают свои первые научно-исследовательские работы. Безусловно, отдельное внимание – участию наших детей во всероссийской олимпиаде школьников. Начали приходить результаты муниципального этапа, и мы с удовольствием поздравляем ребят, прошедших на региональный этап олимпиады.

Отдельные слова – о мероприятиях декабря.

Традиционно наши старшеклассники и команда учителей «сражаются» по полям юмора КВН. Этого события всегда ждёт вся школа – оно искромётно, незабываемо и очень объединяет учащихся разных школьных корпусов: с одной стороны, у каждой команды есть свои болельщики, но невозможно не поддержать и не восхититься замечательными шутками соперников, ведь это так здорово – уметь быть смешным и в юмористической форме рассказать о том, что волнует сегодняшнюю молодёжь!

Благодаря серьёзной системе дополнительного образования, наши новогодние представления уже давно вышли за рамки художественной самодеятельности.

В этом году наша творческая команда представила сказку «Летучий корабль». И ведь корабль был настоящим, он полетел! По крайней мере, полёт фантазии был настолько блестящим, что наша театральная группа отыграла спектакль 20 раз! И всегда-всегда зал был полон зрителей!

Не отстают от профессионалов и наши дошкольники: абсолютно в каждом дошкольном отделении были подготовлены прекрасные представления, в которых участвовали взрослые и дети.

У нас иногда спрашивают: откуда мы берём таких талантливых детей? А ответ очень простой: мы их любим и даём возможность каждому проявить свои таланты!

Да, не каждый может выступать на сцене, но делать декорации, отвечать за световое сопровождение, помогать с музыкой… – да мало ли что потребуется, чтобы спектакль получился неповторимым! Так появляются звёздочки, которые мы дальше выращиваем и развиваем их творческий потенциал, с ним они и выходят в большой мир!

Ещё важный момент: и дети, и взрослые охотно участвуют в различных благотворительных акциях, например, «Тайный Дед Мороз», когда собирают новогодние подарки для совершенно незнакомых, но так нуждающихся во внимании людей.

На конкретных примерах убеждаемся: добру тоже надо учить, то есть, воодушевлять на добрые дела (хотя иногда приходится слышать, дескать, какие проблемы, это и так понятно). Но вспомните себя, когда вам хотелось сделать кому-то хорошее, а по каким-то причинам вы не решились на этот поступок. Не ждать ответа, а делать мир вокруг себя чуточку лучше – вот наша задача! И тогда подрастающее поколение будет озабочено не потребительскими причудами, а стремлением оставить свой добрый след в жизни.

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

ОСП (обособленное структурное подразделение) «КЦ имени И. М. Астахова» ГБУК г. Москвы «ОКЦ ЮВАО»

г. Москва, ул. Люблинская, д. 149, тел.: +7 (495) 351-59-02 астахова.окцювао.рф email: info@ccart.moscow

Примите пожелания

С ВОЛШЕБНЫМ ПРАЗДНИКОМ!

Наступает сказочный, самый долгожданный праздник в году. От всей души поздравляю всех жителей района Люблино с Новым годом! Желаю мира, добра, поддержки близких, счастья, радости и, конечно же, крепкого здоровья!

Пусть Новый год принесёт только хорошие события и подарит яркие, душевные воспоминания. С праздником!

Приходите к нам, в Культурный центр имени И. М. Астахова, за праздничным настроением!

Д. Ю. РЫЖЕНКО, руководитель Культурного центра имени И. М. Астахова

АНОНС МЕРОПРИЯТИЙ
с 15-го по 29 января 2023 года

ЧТО: ПЛАСТИЧЕСКИЙ СПЕКТАКЛЬ «КОМНАТА 1409»

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

Когда: 15 января, в 18:00

Хореографическая постановка от Алексея Мечетного – победителя 7-го сезона проекта «Танцы на ТНТ». Действие разворачивается в отеле «Дельфин». Герой Ньют находит своего друга запертым в комнате 1409. Он привязан к комнате рассказами, которые ещё не открыты, не написаны, не закончены. Спасение друга полностью зависит от того, насколько герой найдёт свое место среди призраков, которые и несут его с собой в свои фантазии.

Билеты на сайте: астахова.окцювао.рф

ЧТО: КОНЦЕРТ «РУССКИЕ УЗОРЫ»

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

Когда: 25 января, в 19:00

Хореографический спектакль «Русские узоры» – итоговое мероприятие хореографического коллектива «Рябинки». В первой части программы Вы увидите эмоциональные народные танцы, во второй части – современность: лирика и приглушённые образы. Все номера соединяются сюжетной линией между собой и проходят без пауз на протяжении всей программы.

Вход по пригласительным билетам

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

ЧТО: ТРАДИЦИОННАЯ «ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ВЕЧЕРИНКА»

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

Когда: 26 января, в 15:00

Ставшая популярной танцевальная вечеринка для людей старшего возраста и участников проекта «Московское долголетие». В программе прозвучат как современные мелодии русской эстрады, так и популярные ретро-композиции советских времён.

Вход по пригласительным билетам

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

ЧТО: ПРАЗДНИЧНЫЙ КОНЦЕРТ «АХ, ЗИМА ТЫ МОЯ, ЗИМА»

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

Когда: 26 января, в 19:00

Праздничный концерт «Ах, зима ты моя, зима» Алексея Бекетова – музыканта, певца, автора-исполнителя, лауреата международных песенных фестивалей, руководителя ансамблей «Сударушка» и «Любава». На концерте прозвучат песни в жанре «Шансон», бардовские и эстрадные, а также песни современных авторов и популярные шлягеры прошлых лет.

Вход по пригласительным билетам

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

ЧТО: КОНЦЕРТНАЯ ПРОГРАММА «ЛЮБИМЫЕ ПЕСНИ О ГЛАВНОМ»

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

Когда: 28 января, в 19:00

Концерт мастерской эстрады «Planeta T». В программе вечера – любимые песни из советских кинофильмов и мультфильмов. Перед зрителями выступят ведущие солисты мастерской, обладатели Гран-при, призёры различных всероссийских и международных вокальных конкурсов.

Билеты на сайте: астахова.окцювао.рф

ЧТО: ЦИРК ЗВЕРЕЙ «ТИК&ТОК»

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

Когда: 29 января, в 12:00

Яркое шоу с участием большой группы дрессированных и экзотических животных. Вы увидите светодиодное шоу и сложнейшие акробатические трюки. Всё представление с Вами будут весёлые клоуны.

Билеты на сайте: астахова.окцювао.рф

СПОРТИВНЫЙ КЛУБ БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВ «АКУЛА»

Москва, Волжский бульвар, тел.: 8 903 293 49 53

С. К. Б. Е АКУЛА ВКонтакте https://vk.com/public211262962

Илья Хохлов: «И ВНОВЬ МЫ НА ПУТИ К ПОБЕДЕ!»

На вопросы редакции газеты «Вести Люблино» отвечает основатель и президент спортивного клуба боевых единоборств «Акула» Илья Сергеевич Хохлов.

– Клуб боевых единоборств «Акула» закрыл 2022 год яркими победами. Поздравляя тренерский состав с Новым годом, на какие итоги уходящего года Вы, Илья Сергеевич, обратили особое внимание. Чем Вы гордитесь?

– Говоря об итогах 2022-го, назову, в первую очередь, следующие цифры: 6 финальных турниров на конец года, 6 лет подряд первое общекомандное место на Кубке Москвы по панкратиону! Чемпионы (а их число растёт с каждым годом) представляют Москву, Россию, Азию.

– Насколько для Вас важно взаимодействие тренера и спортсмена?

– По сути, тренер и спортсмен – это одна команда. От их взаимодействия напрямую зависит, насколько высокими будут результаты. Например, на чемпионате мира по смешанным боевым единоборствам. Союз ММА России – это союз действующих чемпионов!

Хочу отметить, что наших спортсменов, имеющих гражданство РФ, не допускают на чемпионат мира, и поэтому мы отправляем наших молодых ребят, имеющих второе гражданство, проходить отбор на чемпионатах других стран.

Давид Самуэль и Илья Хохлов на чемпионате Москвы по ММА-2022

Чемпион Азии Умронджон Мансуров на награждении

Арсений Булатников – чемпион Москвы по панкратиону и чемпион итогового турнира «Прорыв» 25 декабря 2022 года

В ушедшем году наш спортсмен Мансуров Умронджон стал чемпионом Азии и получил путёвку на чемпионат мира!

– Следующая «остановка» ушедшего года?

– Это открытый Кубок г. Москвы по панкратиону, где мы уже стабильно, шесть лет подряд, забираем первое общекомандное место, и происходит это за счёт качества результатов. Так как в этот раз участие смогли принять не все, тем, кто участвовал, пришлось нелегко, надо было не уступать и идти до конца, забрать места во всех категориях! Гордимся нашими спортсменами и их силой воли!

– Что такое лига «Наше дело»?

– Это профессиональный спорт, довольно молодая организация по ММА. И – что интересно – молодость показывает пример! Чемпионский бой за пояс выиграл наш молодой спортсмен Максим Намитов, которому всего 19 лет. В организацию он пришёл два года назад. Помню, тогда глава промоушена Артур Арутюнян сказал: «Ему всего 17, ещё рано выступать на таком уровне!». Мы переубедили Артура, и он ни капли не пожалел об этом. Да, мы готовы сражаться только с лучшими! Независимо от того, насколько трудной будет дорога к успеху.

– Скажите, хотя бы коротко, чем запомнился Вам чемпионат Москвы по ММА?

– Большое событие: во взрослую категорию перешёл наш спортсмен Давид Самуэль. Он провёл три поединка на чемпионате Москвы по ММА среди мужчин и занял первое место. Гордимся нашим чемпионом!

Тренерский состав клуба «Акула» на чемпионате Москвы-2022

Давид в этом году решил заняться тренерской деятельностью. Как главный тренер, я с радостью и уверенностью помог нашему чемпиону, и теперь у группы, в которой занимаются ребята от четырёх до шести лет, есть тренер, у которого можно многому поучиться, – Давид Самуэль.

– С 17-го по 18 декабря в Саратове прошли всероссийские соревнования по смешанному боевому единоборству (ММА) памяти заслуженного тренера России Абдулманапа Магомедовича Нурмагомедова. «Акула» приняла участие в престижном турнире?

– Да, в турнире попробовали свои силы четверо наших молодых спортсменов. Впервые в новой для себя категории – среди мужчин. Получили хороший опыт, столкнулись с достойными соперниками. В первом же кругу мы попали на самых сильных спортсменов каждой категории. Есть к чему стремиться, мы готовы и готовимся!

– Чувствуется, молодёжь рвётся в бой…

– Молодые бойцы у нас в этом году провели свои первые поединки на серьёзных турнирах. Хочется выделить спортсменов ЮВАО, занимающихся под руководством Владимира Александровича Васюкова. Они ежемесячно на турнирах «Прорыв» занимают первые места, гордимся всеми!

Илья Сергеевич Хохлов, спортсмен Максим Намитов с чемпионским поясом лиги «Наше дело» и тренер Рамиль Фаридович Арусланов

Первое общекомандное место на официальном Кубке Москвы

Самый молодой боец из команды Арсений Булатников 25 декабря провёл два боя на итоговом турнире 2022 года «Чемпионский прорыв» и забрал два чемпионских пояса! До этого у него уже была первая серьёзная победа на официальном Кубке Москвы по панкратиону, где он провёл 6 боёв, имея в турнирной сетке более 20 человек, и стал уверенно первым в своей категории! Поздравляем и ждём новых побед!

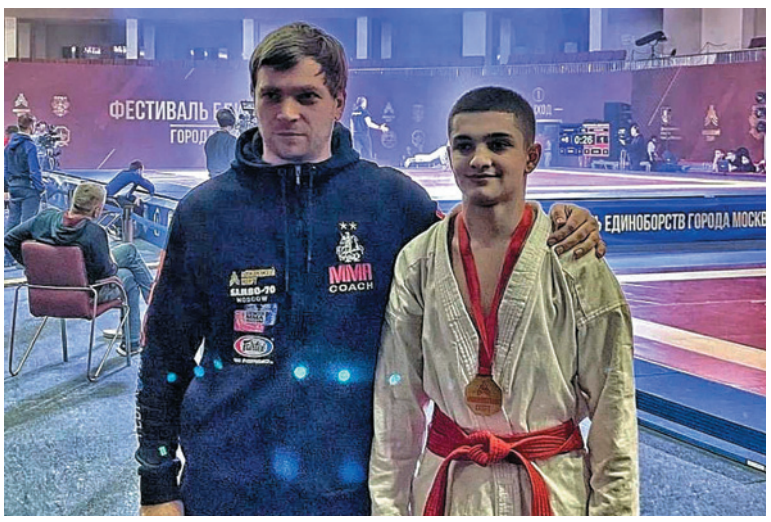
Что касается фестиваля единоборств города Москвы, то надо сказать о том, что в новом для себя виде спорта «Рукопашный бой» принял участие наш спортсмен Хабиб Саидкозумов – чемпион лиги JFC Pride и победитель всероссийских турниров по панкратиону под руководством нашего тренера Александра Валерьевича Панова. Хабиб занял первое место!

– Конец года для Вас – это учебно-тренировочные сборы?

– Зимние сборы – каждый год! В 2023-м мы проводим их со 2-го по 8 января на территории прекрасной базы Одинцовского округа, в селе Михайловке. Сборы нужны для сплочения и обмена опытом, для формирования коллектива. Вместе мы – сила, наша сила – в единстве! На сборах мы отметили Рождество всей командой. Провели два турнира и подготовку к серьёзным состязаниям в новом году, для отбора на чемпионат страны.

С Новым годом, дорогие спортсмены и читатели газеты «Вести Люблино»! С Рождеством Христовым!

Записала
Анастасия ЛОБУНСКАЯ



Фестиваль единоборств города Москвы. Тренер Александр Валерьевич Панов со своим спортсменом Хабибом Саидкозумовым

КОМПАНИЯ «СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ ЛИНИИ» (СТЛ) – ЛИДЕР В ОБЛАСТИ ФИЗИОТЕРАПИИ. МОСКВА, УЛ. ЛЮБЛИНСКАЯ, Д. 42, ОФ. 229. ТЕЛ./ФАКС: 8 (495) 351-83-72, 8 800 707-78-80. САЙТ: WWW.STL-COMP.RU

С НОВЫМ ГОДОМ И РОЖДЕСТВОМ ХРИСТОВЫМ! КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ И УСПЕШНОГО ПРЕОДОЛЕНИЯ ВСЕХ НЕВЗГОД! ПРИ ВСЕХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ, НЕ УНЫВАЙТЕ! НАША ВОЗЬМЁТ!

ПРАЗДНИК И ИММУНИТЕТ

Болеть на новогодние праздники не хочется. Но беготня, суматоха, стрессы... Неудивительно, что простудные вирусы и грипп с лёгкостью находят новых жертв прямо в праздничные дни.

ХОТЬ И ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ, НО СТРЕСС!

О том, что Новый год и Рождество – стрессовые праздники, известно всем. Так, в ходе опроса, проведённого в Швеции, четверть участников назвали процесс подготовки рождественских подарков самым большим стрессом в их жизни.

Вместе с тем, предновогодний стресс несёт в себе положительный заряд. Он «гальванизирует» нас, даёт нам цель и чувство предвкушения. Ожидание праздника – это социальный феномен, включающий в себя и традицию собираться всей семьёй, и сохранение культуры предков, праздновавших смену года на протяжении многих веков, и построение планов на будущее.

Традиции новогодних праздников так глубоко вошли в жизнь подавляющего большинства населения, что, по мнению психологов, люди, которые не празднуют Новый год и Рождество, чувствуют себя некомфортно, в разной степени они могут ощущать себя даже изгоями. Поэтому так важно не пытаться спрятаться от праздника. В наше время это можно сделать, только отключив всю технику и уехав куда-нибудь в глухую тайгу. Если такой возможности нет – лучше позволить себе не сопротивляться общей волне радостного праздничного предвкушения.

Следует отметить, что за положительные эмоции в предновогоднюю неделю отвечают гормоны дофамин («гормон героев», потому что вызывает подвиги) и серотонин («гормон счастья», потому что вызывает эйфорию). У людей, празднующих Новый год и Рождество, отмечается активация таких областей мозга, как верхняя и нижняя теменные доли с правой стороны, сенсомоторная кора, премоторная и первичная моторная кора. Эти участки связаны с распознаванием эмоцией, религиозностью, а также телесными ощущениями.

Если удаётся до праздника продержаться в позитивном русле, можно говорить о так называемом эустрессе – это хороший, правильный стресс, который увеличивает запас сил организма, адаптирует человека к негативным воздействиям и повышает защитные силы тела. Если же в общем настрое будет преобладать дистресс, то есть, плохой стресс – повышается риск активизации хронических болезней, инфицирования простудными вирусами, заболевания гриппом и т. п.

10 СОВЕТОВ

Как же удержаться в рамках положительного стресса, приумножив силы и радость от праздников и не скатываясь в новогоднюю депрессию и зимний сплин?

Надо понимать такой важный момент. Новый год с детства связан в нашем сознании с чудесами и волшебством. И хотя детство давно закончилось, надежды на чудо всё равно остаются. Нередко люди в ожидании празднования Нового года создают образ идеального праздника, сказки, и если что-то идёт не так – испытывают дополнительный стресс и разочарование.

Психологи рекомендуют придерживаться следующие принципов:

• Контролируйте свои стрессы: даже в праздничные дни следует высыпаться и больше гулять на улице между застольями.

• Уважайте чужие стрессы: побольше терпимости к другим людям – у всех Новый год. Гасите негативные эмоции, по возможности идите на уступки и не переходите на личности.

• Избегайте импульсивных покупок: перед походом в магазин, над оформлением которого трудилась компания опытных маркетологов, составьте список и не выходите за его пределы.

• Дарите подарки, своё время и умения другим людям. Доказано, что дарение подарков вызывает такой же всплеск счастья, как и их получение, но при этом положительные эмоции от дарения держатся намного дольше.

• Не бойтесь говорить «нет» приглашениям в гости, когда не хочется идти.

А ещё можно дополнительно активировать у себя выработку ценных гормонов. Например, отложить предновогоднюю суету на пару часов и отправиться в бассейн, спортзал или на прогулку по зимнему парку. Физические нагрузки также приводят к выработке «гормонов радости» – эндорфинов. Чтобы дофамин можно было задействовать, требуется аскорбиновая кислота, то есть витамин С. А он в избытке содержится в известном новогоднем лакомстве – в мандаринах. Отличный способ повысить уровень и дофамина, и серотонина – бурная предновогодняя интимная близость. Добавим, что выпечка и прочие сладости приводит к повышению уровня серотонина, но держится этот эффект совсем недолго. Лучше вместо лишней булочки съесть несколько кусочков горького шоколада – положительный эффект гарантирован.

«ДЕРЖАТЬСЯ НЕТУ БОЛЬШЕ СИЛ...»

Почему многие люди болеют под праздники? Подготовка к новогодним праздникам негативно влияет на иммунитет и снижает наши защитные барьеры. Неудивительно, что под Рождество или Новый год люди начинают болеть.

Стремление завершить все дела до конца года и недовольство тем, что не удалось реализовать всё намеченное, резко вырастающие расходы на праздник и подарки, острый дефицит времени, отсутствие поддержки со стороны семьи и коллег, тоже находящихся в предновогоднем цейтноте, – все эти события вызывают нарастающий по мере приближения к праздникам стресс. Как следствие, защитные силы организма слабеют.

На фоне стресса понижается уровень секреторного иммуноглобулина А (sIgA), который отражает иммунный статус человека. Уменьшение показателей sIgA приводит к активизации воспалительных процессов, а также вытеснению собственной, безопасной микрофлоры и приходу на её место условно–патогенных и патогенных микроорганизмов. Как следствие, человек заболевает под самые праздники!

Свою лепту в наших широтах вносит короткий световой день, а также холод на улице – эти факторы негативно влияют на иммунитет, повышая риск проникновения какого-нибудь патогенного вируса в тело человека.

САМЫЙ ЛУЧШИЙ СПОСОБ ЗАЩИТЫ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Магнитное поле – иммуномодулятор широкого спектра! При воздействии на организм магнитотерапией у человека повышается иммунитет.

Магнитное поле способно положительно влиять на ход иммунных реакций и стимулирует деятельность защитной системы организма.

Низкочастотное магнитное поле в терапевтических дозировках, используемых в аппарате «ВЕГА ПЛЮС», увеличивает содержание в крови лизоцима, который вызывает стимуляцию возникновения антител, повышающих способность клеток-макрофагов уничтожать болезнетворные объекты и вирусы. Также в крови повышается содержание Т-хелперов и тучных клеток – непосредственных участников человеческого иммунитета.

Зоны воздействия:

• область надпочечников:
стимулирует выработку иммунных гормонов и гормонов противовоспалительного действия;

• область грудины:
вырабатываются клетки, участвующие в защите организма.

Изменения факторов естественного иммунитета максимальны в первые 5-7 дней и стабильны до конца второй недели, что и определяет продолжительность воздействия.

В день нужно воздействовать на обе зоны с перерывом между процедурами не менее четырёх часов.

Эффективно сочетать магнитотерапию с приёмом растительных адаптогенов в виде аптечных препаратов в соответствии с аннотацией:

• экстракт лимонника;
• элеутерококк;
• женьшень;
• родиола розовая;
• левзея;
• корень солодки (для женщин).

Получить консультацию по заболеванию, задать вопрос по применению аппаратной физиотерапии, оформить заказ можно по телефону «горячей линии»: 8 (800) 707-78-80 (звонок по России бесплатный).

Обратите внимание, при приобретении нашей продукции Вы получаете:

• дополнительный год гарантии на любой аппарат;
• бесплатную доставку аппарата по всей России;
• скидки на дальнейшие покупки;
• бесплатные консультации специалиста!

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

Источники статьи: https://medaboutme.ru/articles/prednovogodniy_mandrazh_kak_ne_zabolet_na_prazdniki/ https://stl–comp.ru/wellness/alfavit/immunitet–oslablennyy.html

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

От всей души

НАС ЗДЕСЬ ЖДУТ

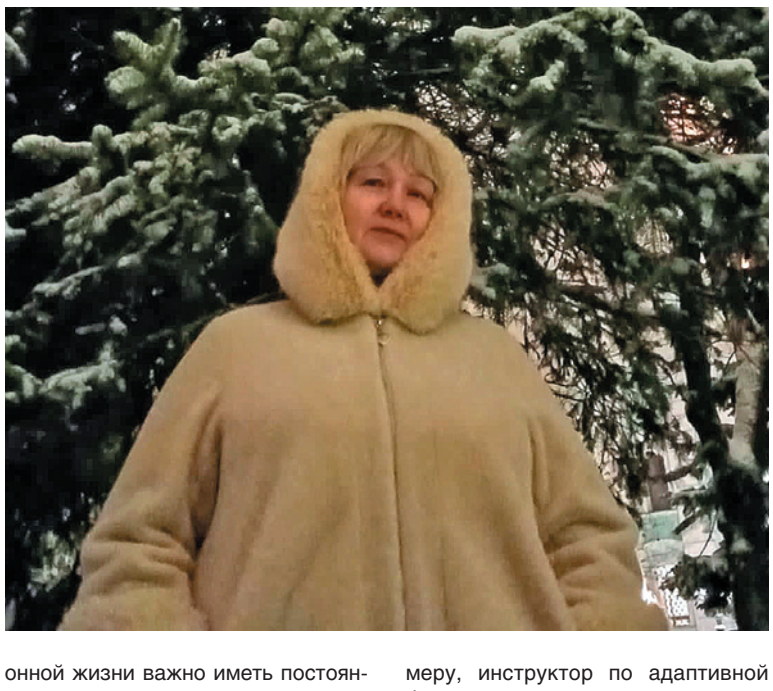
О РОО «ФЛЁНА» узнают по-разному: по отзывам в Интернете, через знакомых, на приёмах в различных организациях и учреждениях. Многие, приходя на занятия, потом уже сами лично рекомендуют эту организацию. Сюда приходят «попробовать раз-другой» и остаются на многие годы. И это неудивительно. Ощутимый положительный результат от занятий и профессионализм тренеров, по-домашнему доброжелательная обстановка и дружеская атмосфера, явное желание ребёнка заниматься и крепнущая вера родителей в будущие успехи детей – всё это привлекает во «ФЛЁНУ» многих потерявших последнюю надежду. А когда приходящие на занятия видят, что создатели «ФЛЁНЫ» – сами родители ребёнка с ограниченными возможностями здоровья, то проникаются искренним уважением и абсолютным доверием к людям, сумевшим в трудной жизненной ситуации поддержать не только свою Флёну, но и посвятить жизнь реабилитации других детей, имеющих физические и психоэмоциональные особенности развития.

Флёновцы с удовольствием приезжают на занятия, для многих ребят – это просто интересная и необычная игра, в которой взрослые видят контролируемые профессионально подготовленными специалистами серьёзные мероприятия по повышению физической выносливости и работоспособности опорно-двигательного аппарата ребёнка, укреплению его здоровья, улучшению социализации. Путь, который проходят флёновцы, начинается с простых упражнений иппотерапии и может заканчиваться золотыми медалями на престижнейших международных соревнованиях, но, на каких бы этапах ни находились ребята, для их родителей любые достижения детей – самые главные и важные. В своих отзывах они пишут о них с радостью, удивлением и искренней благодарностью коллективу «ФЛЁНЫ».

«Нашей семье повезло. Нам встретились люди, которые реально помогли моему сыну. Больше десяти лет мой сын Михаил ходит на занятия иппотерапией во «ФЛЁНУ». Эти занятия, общение с заместителем председателя клуба Еленой Николаевной Морозовой, тренерами – Анатолием Викторовичем и Дмитрием Анатольевичем Морозовыми научили нас быть настоящими единомышленниками с сыном, а ему помогли повысить свою самооценку, понять, что все люди могут найти достойное место в нашем обществе. Мы приходим в клуб и знаем: нас здесь всегда ждут и рады нам. Мы говорим слова благодарности всем, кто работает в этом клубе, за их труд, за чуткое отношение к каждому, за то, что они вселяют надежду и уверенность семьям со сложными детками».

«Хотим сказать слова благодарности создателям РОО «ФЛЁНА» Елене Николаевне и Анатолию Викторовичу Морозовым, всем её тренерам и сотрудникам. Доброжелательная атмосфера, внимательное отношение к каждому ребёнку, профессиональный комплексный подход всего коллектива к проблемам детей – это всегда даёт положительный результат. Уже шесть лет три наши дочки – Даша, Катя и Надя – ходят сюда на занятия, и каждый раз эти занятия вызывают у них настоящий восторг. За это время девочки стали уверенно держаться на лошадях, улучшилась координация их движений, они окрепли физически. Мы видим, что инструкторы смогли подобрать ключик к характеру каждой из них. Спасибо, что вы работаете с душой!»

«РОО «ФЛЁНА» – это здорово! Замечательные люди, прекрасно обученные и подготовленные лошади. Ходим третий год, сыну Илье очень нравится, занятия приносят заметный положительный результат, а общение с лошадьми доставляет огромное удовольствие. Весь коллектив тепло относится к нам, родителям, объясняют всё понятно, ясно, и всё делается с душой и любовью. Елена Николаевна всегда встречает с улыбкой, Анатолий Викторович – наш любимый тренер, занятия с ним приносят только радость. Душевная атмосфера!»



«Мы раньше и не знали, что рядом с нашим домом может находиться настолько удивительное место. Ощущение – как будто мы совсем не в Москве. Как это удаётся, мне непонятно до сих пор. Вы очень светлые, добрые и вселяющие оптимизм люди, отличные тренеры. И вам веришь! И веришь в то, что у моего сына Вячеслава всё обязательно будет хорошо. Мне кажется, что вы можете найти подход не только к каждому ребёнку, но ещё и к каждому родителю. Я искренне радуюсь, когда даже просто на улице встречаю вас. Мы очень рады, что пришли заниматься именно в этот клуб! Атмосферу любви, заботы и поддержки, царящую в комплексе «ФЛЁНА», сложно передать словами, сюда нужно прийти, увидеть и ощутить!»

«Тот позитивный рывок в развитии и решении проблем у моего сына Тимофея можно назвать чудом, которое мы увидели уже через неделю занятий во «ФЛЁНЕ»! До этого мы несколько лет активно занимались с очень мощной высокопрофессиональной командой специалистов и лечебных педагогов, но «лечебные лошадки» развернули нашу ситуацию на 180 градусов и подарили ещё один лучик надежды и веры в то, что мы преодолеем наш недуг. Да, занятия физически непростые, но сынок ходит на них с радостью и ждёт встречи со своими любимыми тренерами и лошадками! Для нашей семьи клуб «ФЛЁНА» стал практически родным домом, где верят в возможности и силы сына и максимально его поддерживают!»

«Иппотерапией мы занимаемся уже два года. В течение этого времени видим положительную динамику у нашего Андрея не только в физическом, но и эмоциональном развитии. Как известно, детям с инвалидностью, в частности с ДЦП, реабилитация необходима на постоянной основе. Но зачастую в погоне за результатом мы, родители, хватаемся за всё подряд, не получая стабильно позитивного результата. В нашей реабилитационной жизни важно иметь постоянных специалистов в различных областях, которые взаимодействуют между собой и строят единую программу для конкретного ребёнка с учётом его потребностей и возможностей. Нам повезло – в РОО «ФЛЁНА» мы нашли именно такую слаженную команду.

А с недавнего времени здесь, помимо иппотерапии, родителям предлагают и другие виды реабилитации. Так мы и начали свой комплексный восстановительный путь совместно со специалистами «ФЛЁНЫ». Занятия с лошадьми, массаж с элементами мануальной терапии, АФК, а также долгосрочное наблюдение за Андреем специалистами, которые не понаслышке знают, что такое реабилитация длиною в жизнь, приносит, благодаря нашим общим стараниям, пусть и не быстрый, но стабильно положительный результат. Надеемся, что и в дальнейшем «ФЛЁНА» будет успешно развиваться и давать возможность детям и их родителям твёрдо идти к поставленным целям и достигать многообещающих результатов».

«Мой сын Глеб является флёновцем больше двух лет. Мы занимаемся не курсами, а постоянно. Это как раз легко делать во «ФЛЁНЕ». Я очень довольна тем, что в дополнение к иппотерапии, которая проходит на улице Тихой, совсем недалеко, на Совхозной улице, начались тематические занятия с узкопрофильными специалистами.

Мы побывали в различных организациях, но мне нравится подход к детям именно во «ФЛЁНЕ». К примеру, инструктор по адаптивной физкультуре не просто делает свою работу, а смотрит, прежде всего, на состояние ребёнка и уже потом подстраивает под него свои занятия. Сын стал крепче стоять на ногах, увереннее сидеть, перестала нарастать спастика. Получается очень результативный комплекс занятий, когда различные специалисты – в одной связке – успешно решают задачу с разных сторон».

Эти отзывы – совсем небольшая часть того, что говорят и пишут родители флёновцев. Из года в год их становится всё больше, ведь, благодаря деятельности РОО «ФЛЁНА», родители, воспитывающие детей с ограниченными возможностями здоровья, могут получать квалифицированную помощь, общаться в диалоговом режиме, обозначать имеющиеся проблемы, совместно обсуждать пути их решения и возможности реабилитации своих детей. Людям, работающим во «ФЛЁНЕ», дорого здесь всё – и обустроенная территория, и ухоженные животные, и, конечно, их ученики, потому что главная ценность для «ФЛЁНЫ» – это дети, в которых сотрудники организации вкладывают не только свои умения, но и душу. А ведь заниматься с особенными детьми – огромный, тяжелейший труд.

За прошедшие годы «ФЛЁНА» уверенно вышла на международную арену, достигнув серьёзных успехов как на научном, так и на спортивном уровне, имеет немало высоких наград. «ФЛЁНА» признана одним из ведущих конных клубов столицы, востребована в России и за рубежом.

Весомый вклад этой организации в реабилитацию и социальную адаптацию детей с ОВЗ подразумевает поддержку сотен семей, воспитывающих детей-инвалидов и не потерявших, благодаря «ФЛЁНЕ», надежду и веру в лучшее будущее.

Впереди – новый трудовой рабочий год, и коллектив «ФЛЁНЫ» делает и сделает всё, чтобы родителей, с гордостью и радостью рассказывающих о достижениях своих детей, становилось всё больше.

Татьяна МАЙОРШИНА

«ВЕСТИ ЛЮБЛИНО»
Информационная газета для жителей и предприятий района Люблино, № 1 (77), январь 2023 г.
Учредитель и издатель – ООО «Деловой ритм», издатель районных газет (с июня 2019 г. – ИП Колесник И. Д.)
Адрес редакции: г. Москва, ул. Суздальская, д. 26, к. 2
Главный редактор Татьяна Колесник

E-mail редакции: delritm@mail.ru
Подготовка в печать писем и информации осуществляется бесплатно
Общественный редакционный совет:
Асташкина М. А., Бахтина Е. В., Зюзин Н. Н., Локтионов В. В., Морозова Е. Н., Томиленко М. В., Цветкова Т. Л., 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 № 5299-2022
СМИ госрегистрации не подлежит.

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

По электронной почте газету бесплатно получают 236 предприятий, организаций и учреждений района.
Подпись в печать по графику и фактически 11 января 2023 г. в 16:00
Выход в свет 12 января 2023 г. в 9:00, доставка тиража: 10:00–11:00
Следующий номер выйдет 21 февраля 2023 г.