Вести ЛЮБЛИНО

№ 3 (79), март 2023 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ И ПРЕДПРИЯТИЙ РАЙОНА ЛЮБЛИНО

С праздником Весны, с 8 Марта, дорогие женщины!

Движение Первых

СЕКРЕТ ЕДИНСТВА

«Когда мы едины, мы непобедимы!» – гласит лозунг активистов люблинской школы № 2010 (директор – Татьяна Евгеньевна Бронзес, депутат Совета депутатов муниципального округа Люблино), принявших участие в выездной образовательной программе Российского движения детей и молодёжи «Движение Первых». Это крайне нужный и увлекательный проект проходил с 3-го по 6 марта на территории образовательного центра «Команда» Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения города Москвы «Воробьёвы горы».

Здесь учащиеся из разных округов столицы, вместе со своими педагогами, за четыре дня успели узнать много полезного, помогающего в формировании активной жизненной позиции. В этом участникам программы помогали образовательные блоки, интеллектуальные игры и семинары. Ни один вопрос не оставался без ответа, к мнению каждого прислушивались внимательно. Участники программы нашли новых друзей и получили массу впечатлений!

Из праздничной почты

ЛЮБВИ И ЗДОРОВЬЯ!

В эти первые весенние дни, когда отмечается Женский день 8 Марта, от всей души хочу поздравить с праздником всех женщин, девушек, девочек РОО «Мария плюс»!

Ваши золотые ручки трудятся вот уже почти тридцать лет во благо людей, жителей Люблино. Вы умеете очень много: и творить красоту, и помогать ближнему, а главное – умеете делиться своим душевным теплом. За всё это большое вам спасибо! Я горжусь вами!

Желаю всем женщинам Люблино тепла, любви, взаимопонимания и крепкого здоровья!

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

КЦ имени И. М. Астахова

АНОНС МЕРОПРИЯТИЙ

с 17 марта по 24 апреля 2023 года

Читайте стр. 5

Примите пожелания

БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ!

А. П. БИРЮКОВ, глава управы района Люблино

Вот и наступила Весна, а с ней и женский праздник, который принёс нам улыбки и душевный свет прекрасных женщин всех возрастов. Говорят, что женщины – слабый пол, не верьте: на деле это надёжный тыл для нас, мужчин, это наша опора и надежда! Не случайно женщины преобладают в социальной сфере и в области образования, много их и в медицине, словом, везде, где нужны их теплота и нежность.

От всей души желаем нашим милым женщинам поменьше тревог, по-прежнему верно хранить семейный очаг и заботиться о детях и внуках так, чтобы они выросли достойными людьми. Будьте счастливы, дорогие наши женщины!

Р. Х. БАГАУТДИНОВ, глава муниципального округа Люблино

Главный праздник весны

«ПОЛУЧИЛОСЬ НА ВСЕ СТО ПРОЦЕНТОВ!»

Главный праздник весны снова радует воспитанников детских садов, которые пригласили своих мам, сестёр и бабушек отпраздновать 8 марта.

Родители с удовольствием приняли участие в совместных утренниках для своих любимых детей, вместе с которыми попали в волшебную страну весны, детства и настоящего счастья, что в преддверии Международного женского дня стало настоящим подарком.

На сценах детских садов были поставлены сказочные сюжеты, в которых и маленькие, и большие воспитанники поздравляли своих дорогих гостей.

В музыкальных программах праздников были спеты песни и рассказаны трогательные стихотворения о любимых мамах и бабушках, исполнены фольклорные композиции с русскими народными инструментами, сыграны задорные потешки и предложены интересные загадки.

Праздники в детских садах стали для каждой гостьи прекрасной возможностью ощутить торжественную атмосферу и получить творческий подарок от детей, которые в течение нескольких недель тщательно готовили программы, чтобы с блеском выступить и подарить своим дорогим только самые приятные эмоции. И у детей это получилось на все сто процентов, потому что тёплые овации, слёзы умиления и улыбки радости украсили актовые залы детских садов, а крепкие объятия и самые искренние и милые признания сделали этот день прекрасным праздничным событием!

Школа имени Достоевского поздравляет всех женщин с праздником 8 Марта и желает весенней лёгкости в душе, море улыбок и всего самого доброго!

Я. Н. ЖУКОВ, директор ГБОУ г. Москвы «Школа имени Ф. М. Достоевского», депутат Совета депутатов муниципального округа Люблино

НОВОСТИ СОВЕТА ДЕПУТАТОВ

Отчитываются депутаты
БОЛЬШАЯ РАБОТА

Ежегодно депутаты района Люблино отчитываются о своей работе за год. Вот и сейчас депутаты Д. А. Глотов, Л. С Кутузова, К. Г. Мамедов, Е. И. Тимонин и И. С. Хохлов представили в Совет депутатов отчёты о своей работе.

Работы было сделано очень много, стоит вспомнить, например, о том, что по заявкам депутатов было проведено комплексное благоустройство всего 12-го микрорайона Люблино – от ул. Перерва до ул. Марьинский Парк, построены и открыты три площадки для выгула

собак, проведён выборочный капитальный ремонт дома на ул. Головачёва, 17, принято положительное решение о проведении благоустройства в соответствии с интереснейшим тематическим проектом в сквере на улице Маршала Кожедуба, а также утверждено проведение комплексного благоустройства домов 23, 25, 27 по ул. Головачёва, где подобных работ пока не было ни разу.

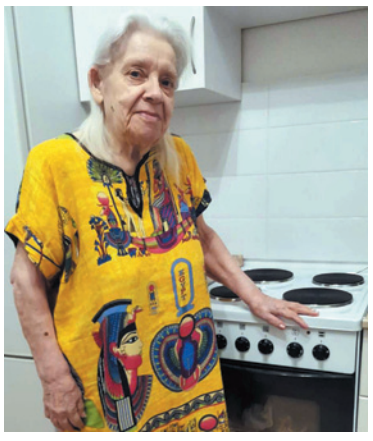
Очень много писем было написано депутатами в ГУП «Мосгоргранс» о регулировании работы и маршрутов пассажирского транспорта, т. к. новые маршруты не учитывали траектории перемещения населения по району. Были установлены светофоры и пешеходные переходы, например, на ул. Перерва и Новороссийской, а также многочисленные искусственные дорожные неровности и «народные тропы» во дворах. Причём «лежачие полицейские» и «народные тропы» устанавливались именно в тех местах, где просили жители.

Депутаты 4-го избирательного округа провели 42 встречи с жителями отдельных домов, по результатам которых было написано множество депутатских запросов, выполнены работы по устранению тех проблем, которые волновали жителей.

На лето 2023 года в соответствии с заявками жителей и депутатов, как представителей населения района, уже утверждён огромный перечень работ, и совместными усилиями, без сомнения, все эти работы обязательно будут выполнены!

Л. С Кутузова,
депутат Совета депутатов
муниципального округа Люблино

Бой – формализму!
ПОМОГЛО ОБРАЩЕНИЕ К ДЕПУТАТАМ



В рамках депутатских полномочий и как координатор по Юго-Восточному округу федерального партпроекта «Школа грамотного потребителя», хочу рассказать о решении проблемы, с которой столкнулась жительница нашего района, которая переехала в июле 2022 года в Люблинский Парк по программе реновации. Новый дом, удобная планировка, хорошие соседи, но только одно «но» – не работала электрическая плита. Казалось бы, и делов: дом на гарантии, в течение 45 дней застройщик обязан устранить неполадки, напиши заявление, и в рамках гарантийных обязательств проблема будет решена.

В течение всего этого времени на все свои обращения Людмила Николаевна получала только формальные ответы. Отчаявшись сама решить с застройщиком вопрос по замене неисправной электроплиты, женщина обратилась в Совет депутатов. В результате сразу же было направлено обращение застройщику. И только после этого электроплита была заменена.

Приятно видеть счастливую улыбку Людмилы Николаевны. Наверное, этот момент случился бы значительно раньше, если бы застройщик свои гарантийные обязательства выполнял более ответственно.

В. В. ЛОКТИОНОВ, депутат
Совета депутатов
муниципального округа
Люблино

Члены Совета депутатов муниципального округа Люблино (слева направо): В. В. Локтионов, Я. Н. Жуков, Е. В. Бахтина, А. В. Янов и Р. Х. Багаутдинов (глава МО)

ЗДРАВСТВУЙ, ВЕСНА!

Ежегодно жители дома 30/1 по улице Новороссийской провожают Зиму и встречают Весну у себя во дворе. Организатор праздника – РОО «Мария плюс». Масленицу в этом году отмечали, как всегда, весело. Ведущие праздника Анжелика Фенина и Марина Гилева не давали скучать ни детям, ни взрослым: то закружат всех в хороводе, то конкурсы разные проводят, даже канат тянули. Песни, танцы и хорошее настроение!

Ну а за столами, с большим самоваром, все желающие дегустировали блины с вареньем, мёдом и сметаной и выставляли оценки. А пекли блины жители дома. И, конечно, хозяюшек самых вкусных блинов ждали призы.

Депутаты Совета депутатов муниципального округа Люблино Марина Асташкина и Наталья Чистякова наградили участниц конкурса и поздравили жителей с праздником.

В НОВОМ ФОРМАТЕ

В 2022-2023 учебном году в московских школах реализуется новый формат подготовки одиннадцатиклассников к ЕГЭ. Школы нашего района активно включились в данный проект. О готовности школ к работе в новом формате и специфике учебных планов выпускников рассказывает директор ГБОУ г. Москвы «Школа № 2121 имени Маршала Советского Союза С. К. Куркоткина», депутат Совета депутатов муниципального округа Люблино Елизавета Константиновна Чиркова.

С 1 февраля 2023 года у выпускников появился индивидуальный учебный план, а также новое расписание. Теперь 11-классники получили возможность качественно (и бесплатно!) подготовиться к ЕГЭ по выбранным ими предметам на специально организованных тренингах под руководством опытных наставников. Создано гибкое расписание, включающее продолжение изучения учебных предметов в традиционной форме уроков и тренинги в разноуровневых группах по подготовке выпускников к государственной итоговой аттестации по различным предметам. Например, по русскому языку и математике созданы разноуровневые группы, где на тренингах ребята выполняют разные группы заданий. С учётом уровня групп учителями скорректированы рабочие программы, что даёт возможность каждому учащемуся готовиться к экзамену в своём темпе и в рамках индивидуального образовательного маршрута. Новый формат подготовки к ЕГЭ

снимает с выпускников дополнительную нагрузку и повышает их стрессоустойчивость.

Вот что говорят сами участники образовательного процесса о новом формате подготовки.

Дрожжина Л. Н. (учитель): Учителя и выпускники возлагают большие надежды на новый формат подготовки к ЕГЭ. На мой взгляд, практикумы помогут грамотно распределить время, дадут возможность подробно разобрать трудные тестовые задания. На практикумах по русскому языку отрабатываются навыки написания сочинения (задание 27). Это имеет большое значение, поскольку сочинение – задание повышенной сложности. Оно оценивается 24 баллами, что составляет почти половину всех баллов (максимальный балл – 54), которые можно набрать на экзамене. Важным является то, что выпускники занимаются в группах со сходным уровнем знаний, это увеличивает эффективность работы. Безусловно, новый формат подготовки к ЕГЭ поможет добиться высоких результатов.

Тимонин В. (учащийся 11-го класса): Мне нравится мой индивидуальный учебный план, потому что он позволяет мне полностью сконцентрироваться на предметах, которые я выбрал для сдачи ЕГЭ. И у меня ещё остается время на дополнительные тренировки по футболу, а они мне необходимы для поступления в вуз по моему профилю.

Карасёва Д. (учащаяся 11-го класса): Когда я рассказала маме о новом формате подготовки к ЕГЭ, она меня спросила: «Вы что, совсем ли перестанете в школу ходить?». Пришлось объяснить, что «окна», которые появились в расписании, будут заполнены предметами, которые нам нужны для сдачи ЕГЭ. Я, например, буду сдавать ЕГЭ по обществознанию и английскому языку. Маме очень понравилось, что теперь упор делается на изучении именно тех предметов, которые мне будут нужны в будущем.

МИРНОГО НЕБА И ДОСТОЙНОЙ ЖИЗНИ!

Это – важно!

ГОРДИТЬСЯ СЛАВОЮ СВОИХ ПРЕДКОВ

Чтобы наши дети любили Родину, гордились ею, мальчишки и девчонки должны знать отечественную историю и понимать, как много наша страна сделала для развития различных сфер жизнедеятельности. Вот почему в люблинской школе № 460 большое внимание уделяют знакомству детей с музеями и парками столицы, другими достопримечательностями.

Недавно учащиеся первого класса «Э» (существует и такой!) вместе с классным руководителем Карайкоз Р. А. посетили Центральный дом авиации и космонавтики. Музей расположен в старинном здании. Ребята познакомились с историей воздухоплавания, русской авиации и космонавтики. В числе экспонатов в музее представлены раритеты – силовые установки, двигатели, винты самолётов. Ребята с увлечением всё осматривали, а также отвечали на вопросы по олимпиаде. И сами задавали такие вопросы, что чувствовалась их пытливость, стремление узнать как можно больше. И это – замечательно!

Из праздничной почты

В ЧЕСТЬ ЖЕНЩИН

В Культурном центре имени И. М. Астахова 6 марта состоялся большой праздничный концерт, посвящённый Международному женскому дню. Вместе с главой управы района Люблино Алексеем Петровичем Бирюковым и главой муниципального округа Русланом Харисовичем Багаутдиновым активных, неравнодушных женщин района поздравила депутат МГД Елена Леонидовна Николаева, пожелавшая всем счастья, добра, гармонии и благополучия.

Прекрасный праздничный концерт стал замечательным подарком женщинам Люблино. Всё смотрелось, как говорится, на одном дыхании. Трудно кого-то из исполнителей и творческих коллективов выделить, все выступали вдохновенно! Большое спасибо Культурному центру!

О. Н. ЛАЗАРЕВА,
исполнительный секретарь местного отделения партии «Единая Россия»

Событие

ОСУЩЕСТВЛЁН МЕГАПРОЕКТ

За пять дней бесплатного проезда по Большой кольцевой линии (БКЛ) метро москвичи совершили более четырёх миллионов поездок. Пассажиры смогли оценить удобство новых станций для ежедневного передвижения по городу.

Первые итоги полноценной работы Большой кольцевой линии метро:

– самыми популярными станциями нового участка БКЛ за первые пять дней стали «Текстильщики», «Сокольники», «Каширская»;

– более 70 процентов пассажиров пересели на Большую кольцевую с других линий. За счёт этого многие станции разгрузились до 28 процентов. Больше всего – «Калужская», «Автозаводская», «Нагатинская»;

– пассажиропоток на станциях БКЛ, которые работали и раньше, вырос на 45 процентов;

– пассажиропоток некоторых станций с замыканием кольца вырос более чем в три раза, среди них – «Нижегородская», «Авиамоторная», «Электрозаводская».

БКЛ для москвичей – это новые удобные маршруты и рекордные 47 пересадок на другие линии и направления. Теперь горожане экономят до 45 минут в день, в том числе потому, что многим больше не нужно ездить через центр города.

«Уверен, Большая кольцевая станет одной из самых востребованных линий московского метро. А многие будут выбирать для поездок по городу не личный транспорт, а метрополитен», сообщил мэр Москвы Сергей Семёнович Собянин (Источник: телеграм-канал Сергея Собянина @mos_sobyanin)

Ввод в эксплуатацию девяти новых станций северо-восточного, восточного и южного участков БКЛ стал завершающим этапом реализации крупнейшего в мире проекта метростроения.

«Планы по созданию подобного метрокольца были ещё во времена СССР, а сегодня масштабный и очень нужный для города проект удалось реализовать». Президент России Владимир Владимирович Путин поблагодарил всех, кто участвовал в большой стройке, за готовность в короткие сроки решать самые сложные технологические задачи. Он добавил, что БКЛ стала крупнейшим метрокольцом, обогнав кольцевую линию пекинского метро.

Мэр Москвы поблагодарил Президента за высокую оценку труда строителей и работы города в целом по развитию транспортной системы. Открытие БКЛ он назвал историческим событием для столицы. «Это самый большой и трудный проект за всю историю метростроения. Это новое сердце транспортной системы Москвы, которое объединяет и МЦД, и МЦК, и линии метро в единую транспортную систему и позволяет присоединять новые ветки метро, создавая будущее транспортной системы», – заявил С. С. Собянин.

Над реализацией такого гигантского проекта работал весь город. «Поэтому сегодня я говорю слова благодарности всем москвичам, потому что в той или иной мере их вклад есть в этот проект. Спасибо, конечно, огромное метростроителям. Они совершили без прикрас подвиг. Труд можно назвать героическим, потому что работали они в сложнейших условиях. Спасибо огромное тем предприятиям, которые поставляли материалы, оборудование и, как вы правильно сказали, самые современные поезда, которые были созданы за этот период времени», – сказал мэр Москвы.

«Учитывая историю нашего метро и то, что московское метро держит марку самого красивого в мире, мы подумали, что в таких масштабах развивать его можно только в лучших традициях начала метростроения. Поэтому начали создавать уникальные станции с уникальной архитектурой, отделкой, дизайном, хорошими и качественными материалами. Привлекли лучших российских архитекторов и даже международных. Согласовали дизайн в “Активном гражданине”», – отметил С. С. Собянин в интервью телеканалу «Россия 24».

https://www.mos.ru/mayor/themes/395299/9054050/

Ваше здоровье

ВАЖНОЕ НОВШЕСТВО

Поликлиники ЮВАО присоединились к общегородскому проекту динамического диспансерного наблюдения. О том, что после успешного тестирования пилотного проекта формат решено ввести во всех поликлиниках Москвы, сообщила заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Владимировна Ракова.

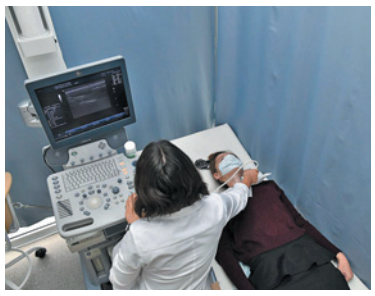
Проект по проактивному диспансерному динамическому наблюдению москвичей с хроническими заболеваниями будет запущен на базе всех взрослых поликлиник столицы. Цель этого проекта – не только увеличить продолжительность жизни горожан с хроническими заболеваниями, но и значительно улучшить её качество.

Во-первых, врач контролирует состояние пациента не от случая к случаю, а постоянно, в динамике. Благодаря единой цифровой платформе он видит, если пациент вызвал «скорую» или попал в больницу, дополнительно может посмотреть результаты анализов в электронной медкарте, и это сигнал, что нужно проактивно пригласить больного на приём, возможно, направить на дополнительные исследования, консультации специалистов или скорректировать терапию.

Одна из целей проекта – привить горожанам с хроническими заболеваниями культуру заботы о здоровье, помочь выработать привычку своевременно проходить необходимые исследования, без пропусков принимать лекарства, следить за изменениями в состоянии. Для этого с москвичами работают помощники врачей – сотрудники со средним медицинским образованием, которые находятся на постоянной связи с пациентами. Они объясняют горожанам важность обследований, рассказывают о назначениях врача, обучают, как следить за здоровьем при помощи электронной медицинской карты, помогают записаться на приём к специалисту или на исследования.

Зам. мэра особо подчеркнула, что в этом проекте создается система заботы о здоровье пациента, где ключевые звенья – сам пациент, врач и помощник врача. Сейчас в штате работают 400 помощников врачей, при необходимости их число можно увеличить до 600.

В программу проактивного диспансерного наблюдения вошли такие широко распространенные заболевания, как сахарный диабет II типа, гиперхолестеринемия, артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца и инфаркт миокарда, фибрилляция и трепетание предсердий, хроническая сердечная недостаточность, острое нарушение мозгового кровообращения,



хроническая обструктивная болезнь легких, язвенная болезнь. Для пациентов с двумя и более хроническими заболеваниями предусмотрена единая программа диспансерного наблюдения с обязательной консультацией узких специалистов, поэтому проводить несколько одинаковых обследований по разным заболеваниям не требуется.

Каждый пациент получает индивидуальную программу наблюдения. Врач в динамике отслеживает его состояние и вносит необходимые корректировки. Перед каждым приёмом и исследованием москвичам заранее приходит СМС-сообщение с оповещением.

С 2023 года диспансерное наблюдение входит в перечень бесплатных услуг по полису ОМС.

По материалам сайта префектуры ЮВАО

ТУРНИР ПО ХОККЕЮ

18 февраля на катке с искусственным льдом по адресу: ул. Совхозная, д. 4, корп. 4, состоялся турнир по хоккею, прошедший при поддержке Фонда «Ветераны спорта». В турнире приняли участие юные хоккеисты, тренирующиеся в спортивных клубах по месту жительства ХК «Люблино» и СК «Радуга».

В церемонии открытия и награждения победителей приняли участие глава управы района Люблино А. П. Бирюков и депутат МГД И. Ю. Святенко, безопасность мероприятия обеспечивали сотрудники ОВД района Люблино и народные дружинники.

XV МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ТУРНИР ПО БОРЬБЕ НА ПОЯСАХ

18 февраля в ГБОУ г. Москвы «Школа № 1186» прошёл XV Межрегиональный турнир по борьбе на поясах среди юношей, посвящённый памяти Героя Советского Союза, лауреата Ленинской премии Мусы Джалиля, чьё имя носит школа.

Турнир по национальной борьбе на поясах проводится в школе ежегодно, начиная с 2008 года. Эту инициативу горячо поддержал Владимир Борисович Зотов, который в то время был префектом ЮВАО. Весь прошедший период, за исключением двух «ковидных» лет, В. Б. Зотов традиционно возглавлял Организационный комитет по организации и проведению турнира и присутствовал на мероприятиях лично. Состязания проводятся на борцовском ковре, подаренном школе Владимиром Борисовичем.

Участниками турнира ежегодно становятся учащиеся московских школ, школ олимпийского резерва и региональных школ. Судейство ведут прославленные спортсмены, олимпийские чемпионы, чемпионы мира и России по борьбе, заслуженные тренеры России и Республики Татарстан, мастера спорта международного класса. Разыгрываются 45-50 комплектов наград в четырёх весовых категориях.

Приветствует глава муниципального округа Люблино Р. Х. Багаутдинов

К участию в соревнованиях допускаются юноши, имеющие спортивную подготовку по борьбе на поясах и прошедшие медицинский осмотр. Соревнования проходят как лично-командные, на двух борцовских коврах.

В этом году в турнире участвовали 11 команд образовательных

Выступает генерал-полковник, первый заместитель председателя Московского городского Совета ветеранов Р. С. Акчурин

учреждений Москвы и других субъектов Российской Федерации – Московской, Нижегородской, Рязанской и Саратовской областей.

Перед торжественным открытием турнира состоялось возложение цветов к памятному знаку Герою Советского Союза Мусе Джалилю, установленному во дворе школы. 15 февраля – день рождения поэта. Поэтому февраль в школе проходит под знаком Джалиля. В школе проводится ряд традиционных мероприятий, посвящённых его памяти: приём новых членов в детско-юношескую общественную организацию «Джалиловцы», джалиловские чтения, межрегиональный творческий конкурс «Мужество останется в веках», классные часы, встречи с родственниками героя и его соратников и турнир по борьбе на поясах.

18 февраля школа принимала поздравления с юбилейным турниром. Было зачитано приветственное письмо депутата Государственной Думы РФ Олега Викторовича Морозова. Заместитель полномочного представителя Республики Татарстан в Российской Федерации Эмиль Венерович Файзуллин передал поздравления с юбилейным турниром от руководителя представительства, вице-премьера Республики Татарстан Равиля Калимуллловича Ахметшина. Среди почётных гостей турнира присутствовал первый заместитель префекта ЮВАО г. Москвы Альберт Рашитович Юмадилов.

Участников и организаторов турнира приветствовали глава управы района Люблино Алексей Петрович Бирюков и глава муниципального округа Люблино Руслан Харисович Багаутдинов.

Турнир всегда проводится при поддержке управы района и Совета депутатов муниципального округа. Вот и на этот раз призёрам и победителям соревнований вручили подарки от управы, а директор школы Роза Жафяровна Шакирова была награждена почётной грамотой за вклад в дело патриотического воспитания детей и молодёжи.

Спорт как метод воспитания подрастающего поколения имеет важнейшее значение. Сегодня юные спортсмены открывают для себя науку побеждать, в том числе и собственные недостатки и неуверенность, а также уважать свой труд, труд товарищей по команде и тренера. Ежедневные тренировки закаляют волю и характер, помогают быстро и правильно реагировать на всевозможные жизненные ситуации.

Все 15 лет почётным гостем турнира неизменно становился генерал-полковник Расим Сулейманович Акчурин, первый заместитель председателя Московского городского Совета ветеранов. «Спорт и

Поздравляет глава управы района Люблино А. П. Бирюков

патриотизм всегда идут рука об руку, – говорит Расим Сулейманович. – Выступая на соревнованиях от имени страны, города, района, школы и людей, которые верят в него, спортсмен чувствует ответственность перед согражданами, ведь он обязан победить. Преодолевая трудные испытания, ребята занимают места на пьедестале рядом с флагом России, звучит гимн страны. Надо помнить, что именно сильная, уверенная в себе молодёжь, развитая духом и телом, любящая своё Отечество, – залог здорового будущего».

Первый директор школы, заслуженный учитель Республики Татарстан Лемма Исхаковна Гирфанова, обращаясь к участникам и гостям турнира, подчеркнула: «Формирование патриотизма идёт через воспитание любви к Отечеству, народу, его истории, культуре, традициям. Важно, что в школе свято чтят память о великом сыне татарского народа Мусе Джалиле и о всех героях, павших за Родину».

В программе турнира было всё – жесткие схватки, зажигательные танцы, выступления школьных ансамблей, радость победы, горечь поражения, дегустация национальных блюд, но самым главным было единство ради спорта. И очень приятно, что в командном зачёте победителем стала школа № 1186.

«Турниры – это незабываемые впечатления для болельщиков и важное событие в жизни любого спортсмена, которое останется с ним надолго. Для детей – это опыт, тренинг на концентрацию, работу с эмоциями, умение показать свои лучшие возможности. Можно много говорить о борьбе на поясах, о турнире. Скажу главное, что борьба на поясах (корэш) – национальная борьба с тысячелетней историей, считается такой же скрепой для татарского народа, как язык или национальная кухня.

Выступает обладатель Кубка мира С. Г. Корнилаев

Турнир проводится с целью популяризации и пропаганды борьбы на поясах. А ещё это праздник дружбы и общения, который укрепляет дружеские связи между школьниками-спортсменами, обучающимися в различных общеобразовательных

Директор школы № 1186 Р. Ж. Шакирова награждена почётной грамотой за вклад в дело патриотического воспитания детей и молодёжи

учреждениях, в разных регионах. Такие соревнования закаляют ребят не только физически, но и поднимают патриотический дух подрастающего поколения». Так говорит о турнире главный судья соревнований, заслуженный тренер Республики Татарстан, мастер спорта СССР Хамис Хайруллович Ситдиков.

Каждый участник турнира увёз с собой подаренную на память турнирную футболку с символикой нашей школы и недавно изданный при содействии АО «Уголь-Транс» сборник стихов Мусы Джалиля «Моабитская тетрадь».

С нынешнего учебного года наша школа является участником проекта «Спортивная вертикаль», в рамках которого классы с ежедневными спортивными занятиями, дополнительными учебными дисциплинами проходят курс в области физической культуры и профессионального спорта. Куратор проекта Гариф Мансурович Фахрутдинов отметил, что в ходе турнира учащиеся спортивных классов наблюдали за судейством, обучались ведению протоколов соревнований и навыкам инструкторской деятельности. Такие соревнования активизируют роль учащихся в спортивной жизни школы, а чувство здорового спортивного азарта повышает интерес детей к физической культуре в целом.

Спортивная общественность и судейская коллегия на турнире были представлены выдающимися спортсменами, внёсшими большой вклад в развитие мирового и отечественного спорта. Это чемпион мира, президент Всероссийской федерации борьбы на поясах Рушан Ринатович Рамазанов, многократный чемпион мира и Европы, обладатель Кубка мира Сергей Григорьевич Корнилаев, чемпион мира Рамиль Хайдарович Нуриманов, заслуженные тренеры России и СССР, мастера спорта международного класса. Среди них – ветераны: заслуженный тренер Российской Федерации Зяки Анвярович Велемеев и заслуженный учитель РФ Рамиль Хабибович Мусин. Все 15 лет проведения турнира они организовывали участие своих воспитанников из Нижегородской области.

Особо стоит отметить, что участники турнира представляют собой интернациональное сообщество, состоящее из людей разных национальностей, которых связывает верность спорту, чувство единства, дружбы, равенства и братства, объединяющих народы России. Именно таким людям присущ патриотизм, любовь к Отечеству, его истории, культуре и традициям.

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

АНОНС МЕРОПРИЯТИЙ
с 17 марта по 24 апреля 2023 года

ЧТО: КОНЦЕРТ «КЛАССИКА – ЭТО КЛАССНО»

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

Когда: 17 марта, в 19:00

Концерт для ценителей классической музыки в исполнении солистов и камерного оркестра. В программе: И. С. Бах, А. Вивальди, А. Пьяццолла, Л. Андерсон. Художественный руководитель – Никита Белоблоцкий, дирижёр – лауреат всероссийских и международных конкурсов Георгий Журавлёв.

Билеты на сайте: астахова.окцювао.рф

ЧТО: ЦИРК «ВОЛШЕБНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ»

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

Когда: 18 марта, в 12:00

Премьера новой программы «Волшебное путешествие» от Московского цирка. Исполнители номеров – победители самых престижных цирковых фестивалей и конкурсов в Монте-Карло, Испании, Франции. Зрителей ждёт необыкновенное, волшебное путешествие в страну чудес, магии, силы, ловкости, где невозможное вполне возможно!

Билеты на сайте: астахова.окцювао.рф

ЧТО: МАСТЕР-КЛАСС «ЗВЁЗДНЫЙ ЧАС» С АЛЕКСЕЕМ МЕЧЕТНЫМ

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

Когда: 18 марта, в 16:00

Как научиться танцевать? Основа танца – пластика тела и умение двигаться в такт музыке. Этими навыками при должном желании может овладеть любой. Самое время посетить урок авторской хореографии от Алексея Мечетного, победителя седьмого сезона шоу «Танцы» на ТНТ. На мастер-классе вы сможете попробовать свои силы в разных танцевальных техниках и жанрах, а также усовершенствуете музыкальный слух и чувство ритма. А если уже умеете танцевать, то сможете почерпнуть новые идеи для своего творчества.

Билеты на сайте: астахова.окцювао.рф

ЧТО: СПЕКТАКЛЬ «КОСТЁР ГОГОЛЯ»

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

Когда: 19 марта, в 20:00

Спектакль-сторителлинг по мотивам повести Н. В. Гоголя «Майская ночь или утопленница». «Места здесь таинственные и загадочные…», – так начинает страшную историю про утопленницу деревенская девчонка Полина. А что ещё делать ночью, если ты сбежал с друзьями из детского лагеря? Перебивая друг друга, смеясь и пугая, ребята следуют по сюжету, погружая зрителя в атмосферу таинственной ночи. И сами не замечают, как реальность и вымысел начинают переплетаться между собой. До встречи у костра!

Билеты на сайте: астахова.окцювао.рф

ЧТО: КОМЕДИЙНЫЙ СПЕКТАКЛЬ «ПЯТЫЙ КВАДРАТ»

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

Когда: 24 марта, в 19:00

В провинциальном городке происходит знаменательное событие: при разборке старого купеческого дома найдена картина, предположительно, пятый «Чёрный квадрат» Казимира Малевича, о существовании которого ходили лишь слухи. Незатейливый сюжет превращается в исследование пути русской интеллигенции, с её бесконечными метаниями от стремления к разумному, доброму и вечному, до её рефлексии.

Билеты на сайте: астахова.окцювао.рф

ЧТО: КОНЦЕРТ «NEO-МУЗЫКА»

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

Когда: 25 марта, в 19:00

Музыкальный вечер, посвящённый обзору творчества композиторов XX–XXI веков. Зрители познакомятся с эстрадной музыкальной культурой, начиная от известных джазовых стандартов и заканчивая музыкой из кинофильмов. Вы услышите как хорошо знакомые, так и малоизвестные произведения в исполнении артистов «Московского молодёжного эстрадно-симфонического оркестра имени Владимира Шикина».

Вход по пригласительным билетам

Билет можно получить у администратора:+7 (495) 351-59-02

ЧТО: КОНЦЕРТ «ГЕНИЙ ГАРМОНИИ»

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

Когда: 25 марта, в 19:00

Программа, подготовленная вокальным коллективом «Гармония», порадует самых взыскательных слушателей. Лауреаты всероссийских и международных конкурсов предложат вашему вниманию произведения С. Рахманинова, Н. Метнера и других выдающихся русских композиторов. Незабываемые образы Серебряного века позволят погрузиться в совершенно иную эпоху, обострив эстетическое восприятие авторской литературно-музыкальной композиции.

Вход по пригласительным билетам

Билет можно получить у администратора: +7 (495) 351-59-02

ЧТО: СПЕКТАКЛЬ «ПОРОСЁНОК ЧОК»

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

Когда: 26 марта, в 12:00

Интерактивный кукольный спектакль для самых маленьких. Извечный конфликт: злой, голодный Волк и… в нашем спектакле это поросёнок. Смышлёный, смелый и всегда весёлый! Он обязательно справится с любой неприятностью и, конечно же, победит злого Волка. Переживая вместе с поросёнком Чоком его приключения, маленькие зрители учатся с помощью добра и веселья побеждать зло и любые неприятности.

Билеты на сайте: астахова.окцювао.рф

ЧТО: КОНЦЕРТ «АРТИСТЫ»

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

Когда: 27 марта, в 17:00

Большой концерт, посвящённый Международному дню театра и всем, кто причастен к этому празднику. 27 марта на сцене будут читать стихи, исполнять известные песни из кинофильмов, также все театральные студии Культурного центра поздравят друг друга в формате театрального капустника: участники предстанут перед зрителями в образе героев известных сказок и постановок.

Вход по пригласительным билетам

Билет можно получить у администратора: +7 (495) 351-59-02

ЧТО: ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ВЕЧЕРИНКА «ГОРОД, ТАНЦУЙ!»

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

Когда: 30 марта, в 15:00

Ставшая популярной танцевальная вечеринка в новом формате. На вечере прозвучат как современные мелодии русской и зарубежной эстрады, так и популярные ретро-композиции советских времён. Также участники мероприятия смогут познакомиться с танцевальными мастер-классами от ведущих педагогов города Москвы!

Вход по пригласительным билетам

Билет можно получить у администратора: +7 (495) 351-59-02

ЧТО: НАДУВНОЕ ШОУ «ЦИРК ПИТИНОВЫХ»

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

Когда: 1 апреля, в 12:00

Это яркое интерактивное представление с использованием эксклюзивного надувного реквизита. Забавные клоуны жонглируют гигантскими мячами, кувыркаются внутри прозрачных шаров, играют с ростовыми куклами, крутят огромные обручи и ловко манипулируют разнообразными надувными фигурами.

Билеты на сайте: астахова.окцювао.рф

ЧТО: СПЕКТАКЛЬ «НЕЗНАКОМЫЙ ГОСПОДИН ЧЕХОВ»

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

Когда: 7 апреля в, 19:00

Спектакль-полилог по произведениям Антона Павловича Чехова в постановке Товарищества артистов МХАТа. Вы познакомитесь с несколькими рассказами писателя, которые нечасто инсценируются. В спектакле звучит живая музыка – романсы, погружающие в атмосферу салона начала прошлого века, а исполнение отрывков из произведений А. П. Чехова сочетается с рассказом о нём самом.

Билеты на сайте: астахова.окцювао.рф

ЧТО: СПЕКТАКЛЬ «ДИК-МЕЧТАТЕЛЬ И ЕГО КОШКА»

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

Когда: 15 апреля, в 12:00

Добрая и весёлая музыкальная история, написанная на основе английской народной сказки. Главный герой – симпатичный романтик Дик. В последнее время Дика преследуют одни неудачи, но однажды, когда герой уже совсем отчаялся, он знакомится с Кошкой. Как несложно догадаться, это была не совсем обычная кошка, а самая настоящая Леди Удача. Она учит Дика верить в себя, в свои силы и никогда не унывать.

Билеты на сайте: астахова.окцювао.рф

ЧТО: СПЕКТАКЛЬ «УХТИ-ТУХТИ»

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

Когда: 23 апреля, в 11:00

«Ухти-Тухти» – интерактивный спектакль для самых маленьких по сказке Беатрис Поттер. Милая сказка рассказывает самым маленьким зрителям трогательную историю про девочку Люси и колючую лесную ежиху.

Билеты на сайте: астахова.окцювао.рф

ЧТО: ФИНАЛ КОНКУРСА «СОЛО 01»

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

Когда: 24 апреля, в 18:00

Приглашаем принять участие в VII вокальном конкурсе-фестивале «Соло 01», посвящённом Дню пожарной охраны Российской Федерации. Конкурс проводится по инициативе Управления по ЮВАО ГУ МЧС России по г. Москве. Организатор мероприятия – Культурный центр имени И. М. Астахова. Приём заявок с 1 марта по 1 апреля 2023 г.

Подробности см. https://астахова.окцювао.рф/events/solo01

Кёрлинг в Москве – 30 лет

КАК ЖЕНЩИНЫ ПРОДВИГАЛИ КЁРЛИНГ

Ещё не так давно, лет десять назад, многие люди в нашей стране и её столице – городе Москве, если и слышали что-то о кёрлинге, то не знали, что это такое и даже не всегда могли правильно выговорить название этого загадочного и непонятного для них вида спорта. На сегодняшний день картина совершенно другая: кёрлинг как бы стал своим, понятным, у многих проявился к нему интерес. Изменения эти стали особенно очевидными после Олимпиады в Сочи. А в декабре 2021 года Федерация кёрлинга России отметила своё 30-летие.

Однако мало кто знает, что кёрлинг в Москве появился 30 лет назад, и это произошло благодаря трём женщинам, которые, благодаря своей энергии и настойчивости, стали развивать этот олимпийский вид спорта в столице. Эти женщины – О. А. Андрианова, Н. Н. Петрова и Е. С. Биктимирова стали локомотивом, а порой и бульдозером, разрушающим стену непонимания и неприятия «буржуазного» спорта «для ленивых канадских домохозяек». Хотя история развития кёрлинга охватывает почти полутысячелетний временной период развития этой игры в странах Европы и двухсотлетний в Северной Америке.

Первое упоминание о кёрлинге относится к началу XVI века, когда в Шотландии (которую считают родоначальницей этой игры) был обнаружен игровой камень с датой «1511». Безусловно, в первоначальном виде игра отличалась от той, к которой мы привыкли сегодня. Играли на замёрзших болотах, прудах, озёрах. Камни в тот период были разновесные и имели не всегда правильную форму, а вместо эстетических щёток использовались обыкновенные мётлы, которыми подметали улицы. Интересно, что на картинах фламандского художника XVI века Питера Брейгеля (1525–1569) запечатлены крестьяне, играющие на льду замёрзшего озера в игру, очень похожую на кёрлинг.

В процессе эволюции кёрлинг становился всё более эстетичным и спортивным, а азарт, присущий этой игре, делает её очень популярной в Европе, Северной и Южной Америке, Азии, Австралии, Новой Зеландии и даже Африке. Сегодня в кёрлинг играют в более пятидесяти странах мира и на территории более 30 субъектов России. На трибунах Олимпийских игр, когда проходит кёрлинг, всегда много зрителей. Пример тому – Олимпиада в Сочи.

И так же, как кёрлинг в Москву привезли женщины, так же на международную арену российский кёрлинг вывели наши женские команды, костяком которых стали девчата из Юго-Восточного округа столицы, районов Люблино, Марьино и Печатники: А. Скултан, А. Тюваева, М. Фомина, Н. Езех, Л. Прививкова и другие. Присоединились к ним и москвички, проживающие в иных районах города: О. Жаркова, Е. Галкина, А. Сидорова и многие другие, которые постигли азы этой замечательной игры и выросли до уровня чемпионов Европы, призёров чемпионатов мира, победителей всемирных универсиад. Так, наши девчата заняли пятое место на Олимпиаде 2006 года в Турине и заслужили высочайший авторитет в международном кёрлинге.

Во многом эти результаты стали возможны благодаря беспредельной преданности и полной самоотдаче их тренера, педагога и талантливого организатора – Ольги Александровны Андриановой, заслуженного тренера России, мастера спорта, кандидата педагогических наук, почётного жителя района Люблино и яркого представителя замечательной спортивной школы «Москвич», которая стала для московских кёрлингистов родным домом.

В 1999 году, принимая во внимание результаты, показанные на международной арене спортсменками под руководством О. А. Андриановой, Москомспорт принял решение об открытии в ЭШВСМ «Москвич» отделения кёрлинга, которое Ольга Александровна и возглавила.

Московский кёрлинг отличается большим разнообразием. В Москве в 2011 году состоялся чемпионат Европы по кёрлингу, здесь же проходят крупные международные турниры, даже на Красной площади. Проводятся чемпионаты Москвы, в том числе среди команд и пар смешанного состава, разыгрывается Кубок Москвы. Большое внимание привлекают юниорские и юношеские первенства, соревнования для спортсменов с ограниченными возможностями здоровья – инвалидов-колясочников, лиц с ограничениями по слуху; межрегиональные, клубные и студенческие соревнования, мастер-классы (для всех желающих на открытых площадках), показательные выступления и многое другое. В тридцатом спортивном сезоне приняли участие более тысячи спортсменов, тренеров и специалистов. Открываются новые школы и клубы.

Хотя мужские команды кёрлингистов достигли высоких результатов на всероссийских и международных соревнованиях, всё же тон на состязаниях задают наши замечательные женщины – они продолжают укреплять позиции московского кёрлинга и показывают пример преданности своему любимому виду спорта, а женщины-тренеры успешно продолжают работу по воспитанию новых чемпионов.

Поздравляя представительниц прекрасной половины человечества с праздником 8 Марта, хочу пожелать им успехов во всех сферах жизнедеятельности, в том числе и в кёрлинге! Счастья вам и крепчайшего здоровья!

Ю. А. АНДРИАНОВ,
вице-президент Федерации кёрлинга России

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

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА ФИЗИОТЕРАПИЯ

Физиотерапия – комплекс терапевтических и профилактических методов, которые основаны на лечебном влиянии естественных и искусственных природных факторов (воздух, вода, давление, электрический ток, ультразвук и тому подобное). Данная область клинической медицины используется для лечения и профилактики широкого спектра заболеваний, а также для реабилитации пациентов после тяжёлых травм или оперативных вмешательств.

ПРЕИМУЩЕСТВА

• Клиническая эффективность при одновременном приёме лекарственных препаратов, назначенных специалистом
• Отсутствие побочных явлений
• Повышение эффективности от действия некоторых медикаментов в несколько раз
• Продление периода ремиссии при лечении хронических заболеваний, в течение которых не возникают характерные симптомы
• Отсутствие привыкания, которое может возникать при длительном приёме некоторых групп лекарственных средств
• Безболезненность
• Профилактика широкого спектра болезней
• Отсутствие эффекта нежелательного взаимодействия – можно использовать несколько методов лечения одновременно, при этом не возникает вопрос об их несовместимости (в отличие от лекарственных препаратов)
• Отсутствие токсических проявлений
• Возможность замены таблетированной терапии физиотерапией

При подборе методов лечения специалист может разработать индивидуальную схему с учётом особенностей организма пациента и скорректировать её при отсутствии видимого клинического эффекта.

ГДЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ

Врач может назначить физиотерапию для профилактики и лечения патологий практически любых систем организма. Среди них:
• нервная система – склероз, последствия инсульта, болезнь Паркинсона, паралич, невропатия, неврит;
• дыхательная система – обструкция лёгких, бронхит, астма;
• сердечно-сосудистая система – хронические нарушения в работе сердца, восстановление после перенесённых заболеваний, гипертония, венозные заболевания;
• опорно-двигательная система – остеохондроз, артроз, артрит, травмы, переломы;
• кожные заболевания – нейродермит, псориаз, экзема;
• система ЖКТ – язвы, гастриты, колит.

Кроме вышеперечисленных патологий, физиотерапия назначается и при ряде других заболеваний.

ВИДЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ

Специалист подбирает лечение в зависимости от общего состояния пациента, тяжести заболевания, возраста и других особенностей. Существует множество методов физиотерапии искусственного и естественного происхождения. Назовём те, которые пользуются особенной популярностью.

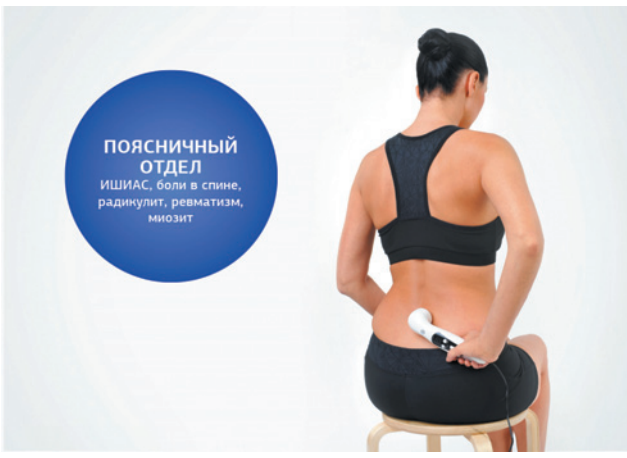
• Электротерапия – воздействие электрического тока. Её применение позволяет ускорить процесс заживления ран, восстановить ткани, воздействовать на мышцы, нормализовать процесс кровообращения, уменьшить интенсивность болезненных ощущений, увеличить скорость абсорбции.
• Магнитотерапия – метод основан на применении аппаратов, создающих магнитное поле. Оказывает расслабляющее действие, снимает отёки, боль, замедляет воспалительные процессы, запускает процессы регенерации, обладает сосудорасширяющим действием.
• Ударно-волновая терапия. Данный метод физиотерапии помогает нейтрализовать или предотвратить спаечные процессы за счёт подаваемых импульсов большой амплитуды, нормализовать подвижность суставов, снять болезненные ощущения.
• Терапия лазером – на пациента действие оказывает направленный лазерный луч. При применении светового потока активно запускаются процессы регенерации и обновления, иммуномодуляции, снижается боль и неприятные ощущения.
• Миостимуляция – воздействие слабыми импульсными токами, которые способны сократить мышцы. Процедура часто назначается при отсутствии физической активности пациента, но способна также снять перенапряжение в мышцах. Метод восстанавливает тонус тканей, способствует нормализации обменных процессов.
• Фонофорез – сочетание лекарственных препаратов и ультразвуковых колебаний. Под их действием увеличивается скорость проникновения препаратов в организм и эффект от их использования.
• СМТ-терапия – методика основана на применении переменного среднечастотного тока и пульсации с заданной амплитудой. Она способна нормализовать кровообращение, улучшить трофику тканей, снизить болевой синдром. Во время процедуры покалывание не ощущается.
• Баротерапия – при лечении используется газовая воздушная среда, которая подаётся под давлением. Способствует усилению вентиляции лёгких, нормализации кровообращения, достигается репаративно-регенеративный эффект. Пациент может чередовать вдыхание газовой смеси и обычного воздуха, дышать сжатым кислородом.
• Теплотерапия. В физиотерапии распространено использование песка, озокерита, лечебных грязей, парафина. Процедура позволяет нормализовать обменные процессы, уменьшить боль, снять воспаление.
• Электропунктура – отдельный вид физиотерапии, где воздействие осуществляется на биологически активные точки на теле пациента. За счёт постоянного или импульсного электрического тока удаётся нормализовать работу всех систем организма в комплексе или устранить отдельные нарушения. Пациент ощущает снятие мышечного напряжения, улучшение кровообращения, активизацию защитных сил организма.
• Ультразвуковая терапия. Этот метод лечения в медицине позволяет достичь хороших результатов в сочетании с приёмом лекарственных препаратов за счёт ультразвуковых колебаний разной частоты. Во время процедуры прорабатываются отдельные участки на теле для снятия воспаления и боли, нормализации лимфообращения и кровообращения.
• ИК-облучение усиливает работу сосудов в месте нагревания. После курса наблюдается дезинтоксикационный, противовоспалительный эффект, снимается болевой синдром.
• Криотерапия – охлаждение участков тела в пределах безопасных для здоровья температур. Назначают физиотерапию для устранения боли, снятия спазма, активизации обменных процессов.
• Гидротерапия – воздействие на организм человека с использованием пресной воды. Пациенту могут быть назначены лечебные ванны и души с целью расслабления или, наоборот, тонизирования и активизации процессов.

В области медицины физиотерапия активно применяется при самых различных заболеваниях и выступает в качестве эффективного вспомогательного метода, используемого для выздоровления. Внимание: перед назначением лечебного курса врач обязательно учитывает противопоказания, которые имеются у конкретного пациента.

ПОКАЗАНИЯ К ПРОЦЕДУРАМ

Назначить физиотерапию врач может практически при любых заболеваниях, если у пациента нет противопоказаний. Различные методы лечения могут быть направлены на устранение боли, расслабление, запуск процессов восстановления или нормализации работы систем организма, усиление эффекта от приёма лекарственных препаратов.

Основными показаниями считаются:
• функциональные нарушения ЦНС;
• расстройства желудочно-кишечного тракта;
• травмы, переломы;
• воспалительные процессы (не в острой стадии);
• заболевания органов дыхания – физиотерапия помогает улучшить отхождение мокроты, снять спазм, уменьшить одышку, восстановить процесс нормального функционирования лёгких;
• постинфарктные и постинсультные состояния;
• психосоматические расстройства;
• нарушения функций двигательного аппарата;
• отёки;
• восстановление после хирургического вмешательства;
• мужские половые и гинекологические заболевания;
• устранение очагов воспаления;
• стрессы, нервное напряжение, постоянное ощущение усталости;



• профилактика осложнений;
• застойные явления в молочных железах (часто возникают в период грудного вскармливания);
• образование уплотнений на теле, не связанных с онкологическими заболеваниями.

Основными плюсами физиотерапевтического лечения можно считать небольшое количество противопоказаний, природное воздействие на организм человека и возможность справиться с рядом заболеваний без лекарственного или хирургического вмешательства. Выздоровление наступает в несколько раз быстрее, что отмечается не только врачами, но и пациентами.

Для достижения видимого эффекта необходимо пройти полный курс процедур, который порекомендует лечащий врач. В разных случаях требуется от 5-6 и до 20 посещений.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Основным противопоказанием к проведению физиотерапии являются острые воспалительные процессы в организме и обострения хронических патологий. Лечение методами физиотерапии следует начинать в фазе восстановления или после устранения резких обострений заболевания.

Существует ещё ряд состояний, при которых нельзя использовать методы физиотерапии. Среди них – некоторые кожные заболевания, гнойные или инфекционные патологии, период беременности, экзема, заболевания крови, онкология, туберкулёз в активной форме, лихорадка, общее тяжёлое состояние пациента.

Учитывая противопоказания, специалист подбирает методы лечения под конкретного пациента. В процессе воздействия физических факторов в редких случаях может возникнуть местная или общая реакция организма в виде кожных раздражений, учащения пульса, нарушения сна. В этом случае врач обязательно скорректирует назначенную терапевтическую схему или уменьшит интенсивность воздействия.

ФИЗИОТЕРАПИЯ НА ДОМУ

Когда физиотерапия проводится в стенах специализированных учреждений, пациент остаётся «привязанным» к месту прохождения курса оздоровления, что не очень-то удобно.

Второй момент: когда аппараты для физиотерапии имеют крупные размеры, то их использование возможно только в специально оборудованных кабинетах.

К счастью, медицина и техника не стоят на месте. Отечественная компания «Современные технологические линии» (СТЛ) разрабатывает и выпускает целый ряд специализированных компактных приборов, которые с успехом можно использовать для проведения физиотерапевтических процедур дома, в привычных условиях. Физиотерапия в домашних условиях с аппаратами от данного производителя позволяет пациенту сэкономить время, так как не придётся каждый день ездить в больницу или длительное время находиться в санатории. Важно и то, что пациент экономит деньги: в частных клиниках физиотерапия стоят недёшево, а использовать эти методы нужно длительно.

ПРОДУКЦИЯ КОМПАНИИ

Компания «СТЛ» выпускает физиотерапевтические аппараты, отличающиеся высокой результативностью. Их можно установить в стационаре, поликлинике, санатории или применять в домашних условиях. Благодаря своей портативности, они не требуют много места.

Самыми успешными разработками компании являются следующие устройства:
• аппарат нервно-мышечной стимуляции «Меркурий»
• электростимулятор нервно-мышечной системы органов малого таза «Феникс»
• аппарат ультразвуковой терапии «Дельта Комби»
• аппарат ультразвуковой терапии «Дельта»
• аппарат магнитотерапии «Вега Плюс»

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: https://profmed.center/blog/fizioterapiya-chto-eto
https://stl-comp.ru/wellness/fizioterapiya

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

СИЛЬНЫЕ ДУХОМ

Первый весенний праздник – 8 Марта – по праву принадлежит женщинам. Именно их природа щедро одарила теплотой и красотой, с которыми приходит к нам весна. И именно им подарила возможность рождения новой жизни, наделила одновременно силой и нежностью, упорством и женственностью, терпением и щедростью.

В канун Международного женского дня 8 Марта самые искренние слова восхищения звучат в адрес женщин, чьей энергии и работоспособности хватает на сотни добрых дел, на душевную поддержку и тёплые слова. Их высокий профессионализм, преданность своему делу, служение выбранному жизненному пути творят чудеса, о которых они говорят: «Это просто моя работа». Таких женщин в России миллионы, среди них – Елена Николаевна и Флёна Анатольевна Морозовы.

Елену Николаевну Морозову хорошо знают не только в Люблино. Её профессиональная и общественная деятельность выходит далеко за пределы родного района, а свойственные ей доброжелательность, расположенность и готовность помочь порой совершенно незнакомым людям создают ощущение, что вы знакомы с ней очень давно.

РОО «ФЛЁНА», в которой со дня основания работает Елена Николаевна, отмечает в этом году серьёзный юбилей – 15 лет. И по истории своего создания, и по основам деятельности «ФЛЁНА» по праву входит в перечень уникальных, единственных в своём роде организаций не только России, но и ближнего и дальнего зарубежья. Успешно реализуя социальные программы, разрабатывая и применяя инновационные методики иппотерапии, развивая инвалидный конный спорт, «ФЛЁНА» вносит значительный вклад в реабилитацию людей с ограниченными возможностями здоровья. Эта организация имеет не только спортивную историю успеха, но и необычную семейную историю своего создания.

В 2000 году у Анатолия и Елены Морозовых родилась дочка, которую назвали старинным русским именем Флёна. В полгода девочке поставили диагноз ДЦП, и жизнь семьи круто изменилась. Родители прошли через много испытаний, перепробовав все возможные методы лечения. Однажды, гуляя с дочкой в парке, они увидели лошадь, катающую малышей, предложили прокатиться и Флёне, и девочка с удовольствием села на лошадку. Занятия продолжились, и через некоторое время стали заметны положительные сдвиги в здоровье ребёнка. Елена и Анатолий решили изучить позитивное влияние иппотерапии, получили специальное образование и сами начали заниматься реабилитацией инвалидов с помощью лошадей, основав в 2008 году региональную общественную организацию содействия развитию спортивно-оздоровительной верховой езды и иппотерапии и назвав её в честь своей дочери.

Елена Николаевна Морозова, заместитель руководителя этой уникальной организации, старший тренер сборной команды Москвы по конному спорту для лиц с ПОДА (поражением двигательного аппарата), внесла огромный вклад в становление «ФЛЁНЫ». Возможно, она не достигла бы такого успеха в своей деятельности, если бы не пропускала через себя все проблемы её развития. Воспитывая ребёнка-инвалида, Елена Николаевна как никто другой понимает потребности родителей, приводящих к ней на занятия детей с ограниченными возможностями здоровья, ведь её цель и задачи в реабилитации своей дочки такие же, как и у них. И, когда её Флёна, сидя на лошади, уверенно выполняет поставленные перед ней задачи, сердце Елены Николаевны замирает от волнения и переполняется гордостью за успехи своей дочери. Вместе со своим коллективом Елена Николаевна дарит каждому флёновцу настоящую путёвку в жизнь, посредством иппотерапии помогая ребятам с ограниченными возможностями здоровья, подготавливая спортсменов к выступлениям на соревнованиях регионального, российского и международного уровня.

«Мне очень нравится наш коллектив, – рассказывает Елена Николаевна. – Это настоящий круг профессионалов-единомышленников, мы все как одна семья. Каждый из нас может работать как непосредственно по специальности, так и конюхами, коноводами. Для нас это не работа, а образ жизни. Другой немаловажный аспект – возможность работать с огромной по сравнению с другими организациями свободой в выборе подходов к подготовке спортсменов. Нет необходимости форсировать тренировочный процесс ради достижения быстрейшего результата. Это очень важно, ведь ребята, которых мы тренируем, все очень разные. Иногда на самое простое упражнение может уйти не один месяц работы. Что касается числа флёновцев, прошедших через наш клуб, то я даже не скажу уже и примерно, сколько их было. Много. Кто-то до сих пор тренируется, кто-то уже закончил спортивную карьеру, а кто-то только делает первые шаги. Я не хочу кого-то выделять, одинаково люблю их всех. Безусловно, в разные периоды спортивной подготовки мы уделяем кому-то больше внимания, кому-то – меньше. Это зависит от ближайших целей и задач. Что касается «трудных и неперспективных» спортсменов, мы стараемся не применять эти термины. Наши ребята все по-своему не простые. Но это не значит, что они не перспективны. Да, далеко не все достигнут уровня европейских стартов, тем более олимпийских, но из них могут получиться хорошие спортсмены регионального или российского уровня. Наш спорт очень динамичен и постоянно развивается, меняются подходы к тренировкам, совершенствуются методики, хотя базовые постулаты при этом не меняются. Очень важно для нас и взаимодействие с родителями – мы стараемся вовлекать их в процесс тренировок, поддерживаем «домашнюю работу», чтобы ребята оттачивали ряд упражнений именно с помощью родителей. Поэтому смело могу сказать: все достижения наших спортсменов – это ещё и большая заслуга их родителей».

Флёна Анатольевна Морозова – председатель РОО «ФЛЁНА» – уверенно смотрит в будущее. Начав свою жизнь с серьёзных физических ограничений, она уже добилась многого. Благодаря каждодневному труду – будь то упражнения на лошадях, семинары в институте, работа в клубе, изучение иностранных языков – она взяла верный, хотя и трудный жизненный разбег. За её плечами уже годы тяжёлого труда, упорных тренировок, многочасовых занятий, годы преодоления себя. Она – победитель всероссийского конкурса «Женщина – молодой директор года», студентка третьего курса факультета психологии Московского государственного психолого-педагогического университета, мастер спорта и одна из лидеров в соревнованиях по конному спорту для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. Её родители без всяких сомнений передали в окрепшие руки дочери работу в клубе. И теперь, возглавив свою «ФЛЁНУ», она успешно продолжает дело семьи, целиком посвятившей себя физической и социальной поддержке и интеграции в общество людей с ограничениями здоровья.

Что же до профессии, то её Флёна определила ещё в школе – стать, как и мама, психологом, и помогать, используя иппотерапию, детям, имеющим физические ограничения. Привитые с детства и выработанные годами взросления упорство, настойчивость, трудолюбие помогли ей достичь заветной цели. «Сегодня наша «ФЛЁНА» – некоммерческая организация, основным видом деятельности которой является реабилитация и социальная адаптация детей-инвалидов и молодых инвалидов методом иппотерапии и адаптивной верховой езды, – рассказывает Флёна Анатольевна. – Мы являемся постоянными участниками городских, всероссийских, международных соревнований по конному спорту для лиц с ограниченными возможностями здоровья всех категорий по программам паралимпийской выездки и специальной Олимпиады, участвуем в социально значимых программах в сфере физической культуры и спорта в городе Москве. Спортсмены РОО «ФЛЁНА» неоднократно завоевывали звания чемпионов России по паралимпийской выездке, трижды становились олимпийскими чемпионами по программе специальной Олимпиады, а также призёрами международных соревнований. В нашей организации прошли реабилитацию более 2000 детей-инвалидов из разных округов города Москвы».

Знакомство с этими красивыми, сильными духом женщинами приносит не только радость от общения с ними, оно дарит каждому уверенность в том, что дело, которому Морозовы посвятили свою жизнь, по-настоящему нужное, важное и правильное.

Татьяна МАЙОРШИНА

«ВЕСТИ ЛЮБЛИНО»
Информационная газета для жителей и предприятий района Люблино, № 3 (79), март 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 № 0526-2023
СМИ госрегистрации не подлежит.

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

По электронной почте газету бесплатно получают 236 предприятий, организаций и учреждений района.
Подпись в печать по графику и фактически 13 марта 2023 г. в 16:00
Выход в свет 14 марта 2023 г. в 9:00, доставка тиража: 10:00–11:00
Следующий номер выйдет 25 апреля 2023 г.