



Вести ЛЮБЛИНО

№ 9 (109) сентябрь 2025 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ И ПРЕДПРИЯТИЙ РАЙОНА ЛЮБЛИНО

2025 – Год защитника Отечества и 80-летия Великой Победы

От всей души

ЭТО БЫЛО ЛЕТО!

Летний период традиционно ассоциируется с каникулами, пляжем и морем. Однако для семейного творческого центра «Мария плюс» лето – это время активной работы по развитию детей и укреплению семейных отношений. Мы ставим перед собой цель: раскрыть творческий потенциал каждого ребёнка, оказать помощь родителям, чтобы они лучше понимали своих детей, помочь людям старшего поколения быть нужными и полезными членами семьи. В фокусе нашей деятельности ряд направлений.

Развитие и социальное воспитание детей. Осуществление этого направления проходит через прове-

помогли детям весело провести время, а родителям получить знания, навыки и методы сближения со своими детьми, научиться гармонизировать семейные отношения. Всего было проведено семь таких встреч.

Для старшего поколения. Не остались в стороне и люди старшего поколения, а также преклонного возраста, которые в рамках Клуба «Золотой возраст» приняли активное участие в празднике плетения венков с последующим пикником на природе, в Кузьминском парке. А завершилось всё большим праздничным чаепитием – с наградами и поздравлениями.



дение мастер-классов, репетиционных занятий, направленных на развитие творческих способностей детей, участие в социальных и волонтерских проектах нашей организации, управы, Совета депутатов муниципального округа Люблино и города.

Просвещение родителей и старшего поколения. Это – семинары и тренинги по вопросам воспитания, психологии, педагогики и построения гармоничных семейных отношений.

Общественная активность. Разработка и проведение собственных социально-культурных программ, участие в городских и районных мероприятиях, сотрудничество с партнёрами и волонтерами.

Яркие события минувшего лета начались с нашего «профессионального» праздника – Дня защиты детей. Дети, подростки, родители подготовили большой праздничный концерт, прошедший на дворовой сцене по адресу: ул. Новороссийская, д. 30, корп. 1 и завершившийся большим «Шоу мыльных пузырей», которое порадовало и детей, и взрослых. В рамках праздника «Мария плюс» со своим давним партнёром – Российским детским фондом обеспечила посещение московских театров, более 300 человек смогли посмотреть спектакли, подготовленные к Дню защиты детей.

Родительская песочница. Серия театрализованных встреч, организованных педагогами и волонтерами нашей организации, которые

Участие в социальных мероприятиях. Педагоги и родители-волонтеры провели целый ряд мастер-классов на площадках района и города. В завершение летнего сезона наш дружный семейный коллектив подготовил незабываемый праздник «Первоклассные москвичи». 28 первоклашек получили наборы, необходимые для успешного старта в Страну знаний.

Гуманитарная помощь. Кроме организации праздничных мероприятий, «Мария плюс» оказала благотворительную гуманитарную помощь, её получили свыше тысячи люблинцев.

Особую благодарность выражаем семьям Гилевых, Суслиных, Фейгиных, Починалиных, Ситниковых, Тимченко, Мещуровых. Спасибо Вам за Вашу активную позицию и воспитание замечательных, умных, талантливых детей, нашу гордость! Спасибо также педагогам Екатерине Гилевой, Кристине Гусятинской, Анжелике Фейгиной!

Мы гордимся достигнутыми результатами и благодарим всех участников наших мероприятий! Уверены, что наша работа помогает создавать гармоничные и счастливые семьи!

М. А. АСТАШКИНА, председатель РОО «Мария плюс», депутат Совета депутатов внутригородского муниципального образования – муниципального округа Люблино в городе Москве



Примите пожелания

СПАСИБО ВАМ, УЧИТЕЛЯ!



А. П. БИРЮКОВ,
глава управы
района Люблино

Сентябрь – особый месяц: закончилось лето, и началось путешествие в Страну знаний. И хотя следующий праздник, непосредственно связанный с 1 сентября, только в начале октября, и это (не трудно догадаться) – День учителя, хочется заранее поздравить с наступающим событием тех, от кого зависит судьба наших детей и внуков и даже будущее страны. Глубоко прав известный педагог-новатор Василий Александрович Сухомлинский, говоря об особой профессии: «Учитель творит Человека. Эти мудрые и веселые слова можно сказать только о матери и об отце». Низкий поклон Вам, дорогие учителя, за любовь к детям, верность своей профессии. И дай Бог вам здоровья и радости!



Р. Х. БАГАУТДИНОВ,
глава внутригородского
муниципального образования
– муниципального округа
Люблино в городе Москве

Слово – гостю редакции

«МОЯ МАМА БЫЛА СЕЛЬСКОЙ УЧИТЕЛЬНИЦЕЙ»

Сегодня гость редакции – вице-президент Ассоциации женщин-предпринимателей России, председатель Московского регионального отделения АЖПР Людмила Алексеевна Качалова, поддерживающая газету, её патристическую направленность. Объединяет газету «Вести Люблино» и Ассоциацию не только общность территории (исток обеих – в ЮВАО), а и участие в совместных мероприятиях. Среди люблинцев неоднократно были победители всероссийских конкурсов, проводимых АЖПР при поддержке Совета Федерации и Госдумы.

На этот раз, в ноябре текущего года, в Москве проводится региональный этап конкурса «Рабочая честь России». Главная цель конкурса – повышение престижа рабочих профессий и содействие в решении дефицита кадров. Заявку на участие в кон-



В мамин день рождения.



Город Ишим. Группа молодых учителей.
Крайняя в верхнем ряду – Мария Ивановна Штыкова, в будущем – мама Л. А. Качаловой.

В ходе недавней встречи в Сарове с сотрудниками предприятий российской атомной отрасли Президент РФ Владимир Владимирович Путин заявил: «Нам нужно настроить всё общество на то, что мы все должны жить в интеллектуальной среде науки и образования». Путин добавил: «Человек должен всегда учиться».

курсе может подать коллектив или сам участник. Информацию см. на сайте АЖПР www.assower.ru Тел. 8 (901) 765-65-09 Kla25111956@gmail.com Качалова Людмила Алексеевна.

– Сердечно поздравляю люблинцев, всех жителей ЮВАО с Днём знаний и наступающим Днём учителя! – говорит Л. А. Качалова. – Моя мама всю жизнь была сельской учительницей. Её очень уважали. Проходя мимо, кланялись. А мы, четыре её дочери, мечтали, как и мама, стать Учителем. Вот почему мой первый вуз, который я окончила, был педагогический. Потом были другие, тоже давшие большие знания. Но педагогический – для меня основной. Потому что Учитель – это наш проводник в жизни, наш наставник.

На наших глазах ШКОЛЫ ОБНОВЛЯЮТСЯ

Рассказывает глава внутригородского муниципального образования – муниципального округа Люблино в городе Москве Руслан Харисович Багаутдинов: «В преддверии Дня знаний состоялся важный визит в школы района. Вместе с депутатом Московской городской Думы Максимом Вячеславовичем Рудневым, главой управы района Люблино Алексеем Петровичем Бирюковым и коллегами по депутатскому корпусу – Мариной Анатольевной Асташкиной, Натальей Михайловной Чистяковой, Елизаветой Константиновной Чирковой, Ярославом Николаевичем Жуковым, Виктором Васильевичем Локтионовым посетил обновлённые после капитального ремонта школьные здания. Взяв, к примеру, обновлён-



ный корпус школы № 460 имени дважды Героев Советского Союза

А. А. Головачёва и С. Ф. Шутова по адресу: Тихорецкий бульвар, д.10. Перемены впечатляют! Настоящий космос! Невероятно комфортные кабинеты, технологичные лаборатории, многофункциональные залы для мероприятий и многое другое.

Капитальный ремонт школ в столице осуществляется по одному из самых масштабных проектов Москвы. В этом году в День знаний учеников приняла 51 обновлённая школа.

Дорогие ребята и родители! Аппарат СД МО Люблино и все муниципальные депутаты поздравляют вас с наступившим новым учебным годом! Пусть он принесёт успехи в учёбе! Желаем вам крепкого здоровья, бодрости и отличного настроения!»



От всей души ПРОГУЛКА НА ТЕПЛОХОДЕ

Аппарат Совета депутатов внутригородского муниципального образования – муниципального округа Люблино в городе Москве организовал замечательную прогулку на теплоходе по Москве-реке с музыкальной программой для родных бойцов – участников специальной военной операции. Это патриотическое мероприятие под названием «По историческим местам» стало важным событием для всех присутствующих.

Каждый участник чувствовал себя комфортно и мог по-настоящему насладиться поездкой. с палубы теплохода открывались великолепные виды на Москву, а угощения радовали своим разнообразием и вкусом. Сердечное общение создавало атмосферу единства и поддержки.

Атмосфера была наполнена



теплом и уютом, а живописные пейзажи столицы добавляли красоту этому вечеру. Участники делились впечатлениями, заводили новые знакомства и просто наслаждались

временем, проведённым вместе, что сделало это мероприятие поистине запоминающимся.

Аппарат СД МО Люблино

Фестиваль гитарной песни «ЛЮБЛИНСКИЙ АККОРД»

В музее-усадьбе Н. А. Дурасова в Люблино состоялся фестиваль гитарной песни «Люблинский

аккорд», организованный аппаратом Совета депутатов внутригородского муниципального образова-

ния – муниципального округа Люблино в городе Москве. Это мероприятие стало настоящим праздником для всех любителей музыки и творчества!

На сцене выступили талантливые авторы и исполнители. Каждый номер был наполнен искренностью и эмоциями, а зрители не сдерживали аплодисментов, поддерживая артистов. Улыбки, смех и восторженные взгляды зрителей создавали ощущение единства и вдохновения.

Все участники награждены дипломами и подарками, но главное – это те эмоции и положительные впечатления, которые остались в сердце каждого.

Л. С. КУТУЗОВА,
депутат СД МО Люблино



Проверяем работы капитального характера

ЗАМЕЧАНИЕ УСТРАНИЛИ

В рамках депутатских полномочий провёл мониторинг проведения работ капитального характера по элементу здания (системе) «Ремонт внутридомовых инженерных систем горячего водоснабжения (разводящие магистрали)» многоквартирного дома, расположенного по адресу: Люблинская ул., д. 61.

Дом имеет следующие характеристики: год постройки – 1988, назначение – жилой, тип дома – панельный, серия дома – П-44, 17 этажей, 319 квартир, 5 подъездов.

Все запланированные по проекту работы выполнены.

На одной из заменённых труб при осмотре было обнаружено расхождение теплоизоляции. Исполнитель согласился с данным замечанием, которое было оперативно устранено.



В остальном качество работ удовлетворительное.

В. В. ЛОКТИОНОВ,
депутат СД МО Люблино

Мониторинг продолжается КАК ЖИВЁШЬ, ЯРМАРКА?

В августе 2025 года в составе рабочей группы депутатов Совета депутатов внутригородского муниципального образования – муниципального округа Люблино в городе Москве принял участие в комисси-

шений не выявлено. Работают 5 предпринимателей из 12 по плану, санитарное состояние не вызывает нареканий, имеются средства пожаротушения, охрана смотрит за порядком.



онном мониторинге «Ярмарки выходного дня» ГБУ «Московские ярмарки», расположенной по адресу: ул. Краснодарская, вл. 57.

В мониторинге приняли участие члены рабочей группы: муниципальные депутаты, представитель управы района Люблино, специалисты по обеспечению правопорядка ГКУ «Московская безопасность».

На момент проведения мониторинга – на 15.08.2025 года – нару-

Также каждую пятницу сотрудники Комитета ветеринарии города Москвы ГБУ «Мосветобъединение» осуществляют мониторинг соответствия документов и фактического качества продуктов у продавцов ярмарки.

По итогам мониторинга заполнена специальная форма – акт.

Н. Н. ЗЮЗИН,
депутат СД МО Люблино

Это - важно! «УСТУПИ ДОРОГУ ПОЕЗДАМ!»

С 1 по 30 сентября 2025 года проходит ежегодный детский месячник «Уступи дорогу поездам!». Это важная инициатива, направленная на формирование у юных граждан культуры безопасного поведения на объектах железнодорожного транспорта.

Мы все знаем, что железная дорога – это не просто пути и поезда. Это сложная и ответственная система, где безопасность каждого человека имеет первостепенное значение. И, к сожалению, статистика показывает, что дети часто становятся жертвами несчастных случаев на железнодорожных путях.

Почему это так важно? Поезд не может остановиться мгновенно. Даже на небольшой скорости он

обладает огромной инерцией. Играть или находиться на путях – значит подвергать себя смертельной опасности.

Кроме того, дети (и подростки!) должны знать, что на многих участках железной дороги используется высокое напряжение. Прикосновение к контактной сети или опорам может привести к тяжёлым травмам или гибели.

Даже если вы не видите приближающийся поезд, это не значит, что его нет. Звук может быть обманчив, а видимость ограничена.

«Железная дорога не место для игр!» – этот простой, но жизненно важный лозунг должен стать девизом для каждого ребёнка и взрослого.

МИРНОГО НЕБА И ДОСТОЙНОЙ ЖИЗНИ!

Наши традиции

ПОМНИМ. ГОРДИМСЯ!



В нашем районе особое внимание уделяется сохранению исторической памяти. Об этом свидетельствует митинг, проведённый 21 августа в честь 82-й годовщины Курской битвы – одного из крупнейших, переломных сражений в ходе Второй мировой войны. Участники

митинга в сквере «Курский» – ветераны, члены их семей, представители местной власти и жители района.

Особую атмосферу мероприятию придало коллективное чтение фрагмента повести Н. С. Семёнова «На веки вечные». Глубокий смысл

текста и выразительность чтения курян, живущих в Москве, впечатлили участников митинга, помогли им представить масштабы великого сражения. Яркое впечатление оставило и выступление школьников Дарьи Ефимовой и Алисы Грибковой, которые прочитали стихи, посвящённые Курской дуге. Солисты вокальной студии «Соло» душевно исполнили военные песни.

С проникновенной речью о Курской битве выступил глава управы района Люблино Алексей Петрович Бирюков. Руководитель музея боевой и трудовой славы школы № 1363, медиапедагог Ирина Олеговна Цыброва подчеркнула значение исторического события.

Кульминацией митинга стала минута молчания. Участники церемонии возложили цветы к памятному месту, отдавая дань уважения павшим героям.

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ЕДИНЕНИЕ

22 августа, в незабываемый День государственного флага России, сквер имени Героя Советского Союза лётчика Александра Фёдоровича Авдеева, совершившего воздушный таран и погибшего в воздушном бою в 1942 году, стал местом патриотического единения жителей района Люблино и представителей Курского землячества в Москве. И это символично: 23 августа 1943 года, 82 года назад, завершилась Курская битва – одно из ключевых событий Второй мировой войны.

Под стать праздничной атмосфере мероприятия были песни, воспевающие величие Родины, в исполнении солистов Академического ансамбля песни и пляски войск национальной гвардии Российской Федерации и певца, поэта, композитора Сергея Косточко, удостоенного государственных наград РФ и Республики Беларусь.

Со словами благодарности к защитникам Отечества обратился глава управы района Люблино Алексей Петрович Бирюков, а также депутат Московской городской Думы Максим Вячеславович Руднев и председатель правления РОО «Курское землячество» в Москве Виктор Николаевич Палагин.

Совместно с гостями и муниципальными депутатами участники

мероприятия почтили подвиг тех, кто ценой своей жизни в годы Великой Отечественной войны остановил врага и дал стране будущее. Были возложены цветы к памятнику А. Ф. Авдеева и к мемориальным плитам 12 Героям Советского Союза, которые жили и работали в Люблино и чьи имена запечатлены на Аллее Героев в сквере.

Большой развёрнутый Государственный флаг Российской Феде-

Молодёжную палату Люблино, представителей Курского землячества, жителей района (и детей, и взрослых) – в общем порыве быть достойными памяти предков.

Выступление Инны Каменевой, шоу-группы «Параскева» и хореографического ансамбля «Динамит» создало атмосферу радости и единения. По отзывам присутствующих, мероприятие задело душу каждого.



рации объединил всех участников мероприятия: некоммерческие организации района Люблино, профсоюз ЮВАО, «Мосволонтёр», Совет ветеранов района, курсантов Московского высшего общевойскового командного училища,

Два мероприятия, разные по формату, но близкие по смыслу, иллюстрируют системную патриотическую работу, которая проводится в Люблино и объединяет власть, общественные организации, ветеранов и молодёжь.

ПРАЗДНИК РАДОСТИ И УЛЫБОК

В День знаний в сквере имени М. П. Судаква прошёл праздник «Первоклассные москвичи», органи-



низованный управой района Люблино. Это не просто традиционное мероприятие. Это возможность

поддержать юных москвичей, показать, что рядом с ними родители, педагоги, друзья и все, кто заботится о подрастающем поколении.

При участии Молодёжной палаты и НКО района для гостей была подготовлена насыщенная программа, включающая увлекательные мастер-классы, танцевальную разминку, шоу мыльных пузырей, выступления ростовых кукол и весёлых клоунов, а также конкурсы, приятные сюрпризы и батуты.

С речью выступил глава управы Люблино Алексей Петрович Бирюков, выразивший надежду, что праздник подарит детям радость. Так и получилось. 1 сентября сквер имени М. П. Судаква превратился в большую праздничную площадку, где каждый ребёнок почувствовал, что начало учебного года – это не только уроки и тетради, но и новые друзья, открытия, радость общения.

ДА ЗДРАВСТВУЕТ ФЕСТИВАЛЬ!



30 августа в сквере имени Героя Советского Союза Михаила Павловича Судаква состоялся V Фестиваль традиционной народной культуры. Цель праздника, проводимого в пятый раз управой района, проста, но значима: напомнить современному поколению о богатстве русского наследия, раскрыть красоту национальных обычаев и подарить каждому чувство гордости за историю своей страны.

Порадовала зрителей и концертная программа, в которой приняли участие: легендарная группа «ГармоньDrive» под управлением Павла Уханова; детский коллектив «Солнцезвезд»; телеведущая, исполнительница русских народных песен Ангелина Василевская; солисты Елизавета Ковешникова, Алла Харабурдина; гармонисты Любовь Логачёва и Юрий Богатырёв, балалаечник Андрей Полухов; ведущий



Фестиваль объединил жителей района Люблино, предлагая каждому показать свои способности в разных направлениях (русская песня, игра на народных инструментах, декоративно-прикладное творчество, русская кухня).

Программа фестиваля включала в себя: ярмарочные ряды, которые заполнили уникальные предметы декоративно-прикладного искусства, созданные руками умельцев; выставку живописи, представляющую полотна талантливых авторов, и фотографии, открывающие новые грани красоты русской природы и жизни. Также были проведены мастер-классы по росписи батиком, по дереву, изготовлению бумажных закладок, цветов из фоамирана, самоварных труб и другие.

29 августа – Хлебный Спас, поэтому весьма значимой на фестивале стала выставка хлебобулочных изделий.

творческий коллектив «Марьянские соловьи» под руководством Ивана Вахрушева.

В официальной части открытия принял участие глава управы района Люблино Алексей Петрович Бирюков, а также иерей, клирик Храма святителя Тихона Кирилл Анатольевич Прохоров; муниципальные депутаты Марина Анатольевна Асташкина, Наталья Михайловна Чистякова, Юрий Александрович Андрианов, идейный вдохновитель и режиссёр Илья Новиков.

Фестиваль народной культуры вновь доказал, что исконные традиции – не просто история. Народные традиции живы и пользуются огромной любовью. Фестиваль стал ярким событием, завершившим лето и подарившим всем участникам праздника заряд добра и единства. До новых встреч!



Материалы третьей полосы подготовила Мария МОНАХОВА

СПАСИБО, РОДНАЯ ШКОЛА!

Вспомним в сентябре о предыдущем.

...На дворе стоит пусть и не жаркий, но такой долгожданный отпускной август.

В столице уже традиционно ведутся ремонтные работы. Меняются пресловутые бордюры, перекладывается асфальт, заборы и стены детских садов и школ покрываются яркой свежей краской с резковатым запахом. В груди зарождается отнюдь не знакомое ощущение: отчего-то новый цветастый облик ставшего родным учебного корпуса не радует и не волнует. За неспешной прогулкой мимо запоздало приходит осознание – в качестве ученика сюда уже не вернуться. Отныне мы чужие на этом пороге, лишь изредка обретающие возможность забежать в гости.

Отшумевшие, отгремевшие, отгравшие здесь чуть более месяца назад выпускные вечера кажутся зыбким, неясным видением или туманным миром, словно из чьей-то чужой, оторвавшейся не принадлежавшей нам жизни. Неужели и я, и ты, будто ещё вчера бывшие малышами-первочками, навсегда покинули место, где росли, воспитывались и учились, шаг за шагом превращаясь из робких, застенчивых, неуклюжих цыплят в целеустремлённых, самостоятельных, красивых и грациозных птиц?

Детство осталось позади, в прекрасном, но с каждым днём всё быстрее исчезающем за горизонтом прошлом. Что же в голове у мальчишек и девочек, уже не школьников, но ещё и не студентов, в тот самый момент, когда устоявшийся жизненный уклад рушится, а привычная обыденность рассыпается на сотни осколков?

Сомнения, страхи, тревога, волнующее ожидание того самого

мамой (самой заботливой и нежной), первая оценка, контрольная работа, громкая победа или болезненное поражение, неприятный конфликт, предательство, ссора с другом, доверчивая и непосредственная влюблённость.



С тех пор многое случится как впервые, так и в последний раз. Последняя линейка на стадионе, последняя весёлая переменка, последнее тематическое занятие, последние учебники, сданные



в библиотеку – вопреки привычке – без опоздания, «последний звонок» с трогательным вальсом и последний экзамен с лёгкой дрожью в коленках.

Хочется надеяться, что каждый из нас обретёт уверенность в своих силах, сумеет разглядеть истинные желания и развить способности, научиться постоять за себя, убеждать, аргументируя собственную позицию доказательно, а не пустыми фразами, выстраивать отноше-



ваться, стремясь становиться лучше и лучше, честно соревноваться и открыто конкурировать, но не враждовать, не соперничать.

Математические да химические формулы, правила орфографии и пунктуации, философские учения, даже теории известных мыслителей местами забудутся, потеряются на задворках памяти, а вот человечность, доброжелательность, чуткость взрослых, что вели за руку – ни в коем случае!

К огромному сожалению, нынешнее поколение разучилось быть благодарными. (Наступило время исправить чудовищную ошибку!) Человеку свойственно забывать благо и утверждаться в мысли, что мир крутится вокруг него, что все окружающие ему должны в обмен только на снисхождение до выполнения элементарных общественных норм. Разумеется, это не так. Если бы все ограничивались исключительно понятиями «долг» и «служебные обязанности», мир был бы гораздо злее, отношения между людьми – суше и строже.

Например, преподавателей никто не обязывает выходить за рамки академических часов от звонка до звонка, дарить детям заботу, личное участие в судьбе, становиться самым внимательным слушателем и самым надёжным хранителем девичьих и юношеских тайн и секретов. Но они погружаются в своё дело с головой, потому что горят им (это не работа, не ремесло, а призвание!). Безвозмездно вкладывают в каждого ребёнка несравненно больше времени, энергии, таланта, мастерства, физических и моральных сил, чем то, что прописано в трудовом договоре. Иначе просто не получается, ведь ими движет любовь и неравнодушие! Так было всегда у меня

в школе № 2121 имени Маршала Советского Союза Семёна Константиновича Куркоткина.

Сейчас, перелистывая эту страницу жизни, мне хочется сказать самые тёплые, искренние слова признательности тем, благодаря кому она сложилась – всем без исключения сотрудникам школы: директору, заместителям, методистам, учителям, педагогам-организаторам и социальным педагогам, руководителям кружков и студий, специалистам, медсёстрам, поварам, охранникам и рабочим. Благодаря ВАМ моё детство и отрочество были замечательными! Уроки давались увлечённо, интересные домашние задания прививали усердие, трудолюбие и тягу к познанию, на входе встречали улыбкой, с пожеланием удачного дня, в столовой ждал вкусный горячий завтрак, в холлах и кабинетах царили чистота и порядок, удобное, комфортное, логичное расписание избавляло от стресса, а количеству проводимых мероприятий: праздников, концертов, конкурсов, олимпиад, субботников, среди которых уж точно найдётся что-то по нраву, не велось счёта. Кому-кому, а мне точно повезло найти своё место в этом сложном механизме взаимосвязей, чего от всего сердца желаю каждому школьнику.

Окружённая трепетным вниманием и постоянно ощущавшая собственную ценность, я была, как говорится, в своей тарелке. В школе защищали и оберегали, никогда не давали в обиду. В школе с удовольствием приходили на выручку решительным действием или ненавязчивым советом. В школе подбадривали, успокаивали, поддерживали инициативы, гордились достижениями и радовались моему присутствию на том или ином событии.



ния с ровесниками, с младшими и старшими, ставить и достигать цели, брать ответственность за других, за команду, просить прощения и прощать самому, быть надёжным и верным товарищем.

Перед каждым раскрывается многогранная палитра эмоций, которые случится испытать, каждый в полной мере прочувствует сладость личной и родительской гордости за успехи, горечь поражений, сделает правильные выводы о хорошем и плохом, о добре и зле, попытается не предаваться зависти или апатии, не подвергаться культу оценок и гонки за результатами, стоящими превыше совести и здравого смысла, найдёт особенный путь и мотивацию постоянно совершенствоваться.

счастливого будущего вперемешку с отчётливым пониманием: как раньше, уже никогда не будет.

Перед глазами, как кадры кинофильма, проносятся далёкие воспоминания. Мы, такие маленькие, взъерошенные, как воробушки после дождя, наивные, теряющиеся в толпе и пугающиеся любого громкого звука, на ступеньках огромного для нас и незнакомого ещё здания в свой первый учебный день, который залихватским звонком навеки отделил от совершенной беззаботности и станет мостом в мир новых знаний, открытий и знакомств с ребятами, с некоторыми из которых, возможно, удастся подружиться крепко-накрепко на долгие годы. Первый урок, где каждая пара детских глаз зажигается яркими звёздочками в ожидании чего-то удивительного и волшебного, первый успешный (или не очень) ответ у доски со вкусом страха и стеснения аудитории на кончике языка, первое замечание классной руководительницы, ставшей второй



Где я сама старалась помогать и быть опорой. Где чувствовала себя уютно, ДОМА. Потому, скажу откровенно, и состоялась во всех отношениях.

Школьные годы пролетели – пришла пора покорять совсем другие, взрослые вершины.

Подводя черту, говорю «Спасибо!» этому замечательному периоду и потрясающим людям, что были рядом.

Ничто на свете не повторяется, но настоящее и светлое остаётся в глубине души навеки.

Мария ПОТАПОВА,
выпускница школы № 2121,
член Молодёжной палаты
района Люблино

Материал подготовлен к печати совместно с депутатом внутригородского муниципального образования – муниципального округа Люблино в городе Москве Юрием Александровичем АНДРИАНОВЫМ.



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 [astahova.okcyubao.pf](mailto:info.astahova@culture.mos.ru) email: info.astahova@culture.mos.ru

АНОНС МЕРОПРИЯТИЙ 22-28 сентября

«ПРАЗДНИК ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ»

22 сентября с 18:00 до 19:00 структурное подразделение «Культурный центр имени И. М. Астахова» Государственного бюджетного учреждения города Москвы «ОКЦ ЮВАО» организует большой праздник для жителей района Люблино!



Вас ждут мастер-классы, игры, викторины, концертная программа. В этот день участники мероприятия разных возрастов смогут весело провести время вместе со всей своей семьёй.

В рамках мероприятия планируется презентация студий Культурного центра. Вы сможете получить подробную информацию о работе кружков и секций, лично пообщаться с преподавателями и моментально записаться в творческие кружки и студии.

Ждём вас 22 сентября с 18:00 до 19:00 на уличной площадке ЖК «Люблинский парк».

Адрес: ул. Люблинская, д. 78, к. 2

«ГОРОД, ТАНЦУЙ»



25 сентября с 15:00 до 16:00 ГБУ г. Москвы «ОКЦ ЮВАО» ОСП «Культурный центр имени И. М. Астахова» организует ставшую популярной танцевальную вечеринку для людей старшего возраста и участников проекта «Московское долголетие».

Это мероприятие обещает стать ярким событием в культурной жизни района. На танцевальной вечеринке каждый сможет не только насладиться музыкой, но и ощутить тепло общения и дружескую атмосферу. По традиции, во время вечера выступят талантливые артисты, приглашённые организатором программы. В исполнении солистов и ансамблей прозвучат как современные мелодии русской и зарубежной эстрады, так и популярные ретро композиции советских времен, которые вызывают ностальгические воспоминания и радость в сердцах слушателей.

Адрес: ул. Люблинская, 149

«ЗОЛОТЫЕ ПЕСНИ СЕНТЯБРЯ»

28 сентября с 15.00 до 16.30 в ГБУ г. Москвы «ОКЦ ЮВАО» ОСП «Культурный центр имени И. М. Астахова» по адресу: ул. Люблинская, д.149, состоится концерт «Золотые песни сентября» ведущего творческого коллектива г. Москвы – ансамбля «Сударушка» под руководством Алексея Бекетова, для жителей районов Люблино, Марьино, Печатники, Братеево и посетителей Культурного Центра имени И. М. Астахова.



Ансамбль хорового пения исполнит под аккордеон и шумовые народные инструменты песни об осени, русские народные и казачьи песни, произведения советских композиторов и поэтов, популярные шлягеры прошлых лет, а также песни современных авторов.

Непринуждённая домашняя обстановка, живое общение со зрителем, яркие красочные костюмы и прекрасный репертуар создадут замечательную уютную атмосферу в зале, и вам непременно вновь захочется прийти на концерты ведущего творческого коллектива г. Москвы ансамбля «Сударушка» под руководством Алексея Бекетова.

Адрес: г. Москва, ул. Люблинская, 149

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ НАБОР В ТВОРЧЕСКИЕ СТУДИИ

Детская школа дизайна «РЕДизайн»

Возраст: от 8 до 17 лет

Открой для себя мир креативных профессий! На занятиях ты попробуешь себя в роли дизайнера интерьеров, модельера, ландшафтного архитектора и веб-мастера, создавая собственные проекты и предметы искусства.

Музыкально-театральная студия «АРТЦЕХ»

Возраст: от 3 до 17 лет



Мастерская настоящих театральных волшебников. Здесь играют на инструментах, поют, двигаются, сочиняют и оживляют театр на двух языках – русском и английском.

Студия балета «Жете»

Возраст: 3–15 лет, взрослые: 18+



Изящное движение, грация и сила. Здесь классический балет сочетается с народной хореографией и современными практиками – для детей и взрослых.

Студия народной песни «ГолосОК»

Вас научат: петь, играть на народных инструментах (ложках, трещотках, бубне и т. д.), артистично двигаться на сцене, использовать элементы народного танца. Вы будете исполнять: русские народные и казачьи песни, шуточные детские народные песни, частушки, страдания, городской романс, песни советских композиторов, лучшие песни хора Пятницкого, русские романсы, календарно-обрядовые песни (Масленица, Пасха). Стиль обучения – индивидуальный подход к вокалисту. Прежде всего, учитываются цели и пожелания ученика. Детям стараются привить любовь к музыке и расширить кругозор. с удовольствием восстанавливают вокальные данные у взрослых или учат петь с нуля. Объясняют сложные вещи простым языком. Цель – научить правильно петь.

Студия лепки «Ваятель»

Возраст: от 5 до 15 лет

Лепим мечту из глины! Здесь дети не только знакомятся с ремеслом, но и создают настоящие скульптуры, отражающие их внутренний мир и фантазию.

Школа ТВ

Возраст: от 10 до 17 лет



Добро пожаловать в телевизионную реальность! Здесь юные журналисты учатся быть перед камерой, создавать сюжеты, вести передачи и превращать идеи в настоящие медиапроекты.

Детский хореографический ансамбль «Ритм» (ДХА «Ритм»)

Возраст: от 3 до 16 лет

Танец начинается с ритма! Здесь с раннего возраста дети осваивают классику, акробатику и современные направления, принимают участие в престижных конкурсах и живут танцем.

Танцевальная школа-студия «D.HOUSE»

Возраст: от 5 до 15 лет

Современный танец в центре большого города. Уникальные авторские постановки, клипы, фестивали – студия для тех, кто мечтает о сцене и признании.

Студия художественной гимнастики «Астрон Олимпии»

Здесь зажигаются маленькие звёздочки! Программа тренировок разработана специально для детей с учётом их психофизических особенностей. Студия формирует правильную осанку, развивает гибкость, силу, координацию, чувство ритма и музыкальность. Укрепляет иммунитет и общее физическое состояние. Знакомит с основами работы с предметами (мяч, обруч, скакалка, булавы, лента), развивает артистизм и воображение. Учит взаимодействовать в коллективе, уважать тренера и товарищей, развивает целеустремлённость и уверенность в себе. Учитывает индивидуальный подход к нагрузкам. Наша цель – не просто спорт, а всестороннее развитие личности ребёнка через эстетику и красоту движений. Присоединяйтесь к команде будущих звёзд грядущей!

Театр-студия «ProTeatr»

Возраст: от 7 до 17 лет



Театр как профессия и стиль жизни. На сцене, в кадре, в сердце города – участники студии получают уникальный опыт и выходят на главные площадки страны.

Студия этно-инструментального искусства «Этно-джем»



Джем сессии проходят каждую субботу с 17:00 до 21:00 под руководством мультиинструменталиста, культуролога в области народной художественной культуры, художественного руководителя музыкально-театрального творческого объединения «Прекрасная эпоха», скрипача Irish folk gosc band «The Bowlers Brothers», контрабасиста музыкального объединения «Под небом Питера», руководителя студии этноинструментального искусства «Гайда» (КЦ имени И. М. Астахова) Александра Александровича Зыкова. Музыкантам предоставляются: ударная установка (бочка, два тома, малый барабан, хай хэт, крэш, райд), контрабас, балалайка прима в «народном» строе, балалайка прима в классическом строе, баян пятирядный с пятью регистрами, скрипка, акустическая гитара, акустическое фортепиано.

Студия «Гитарист»



Цель программы студии «Гитарист» – сформировать у ребёнка навыки аккомпанемента на гитаре, самостоятельного подбора аккомпанемента к понравившейся песне, познакомиться с аккордами во всех тональностях и особенностями исполнения авторских песен. Программа рассчитана на два года. Занятия проходят в группе по уникальной методике руководителя студии. с первого года занятий у участников студии есть возможность принимать участие в концертах и выездных фестивалях.

Адрес: ул. Краснодарская, д. 21

Студия «Укулеле»

Укулеле – инструмент, который не только помещается в рюкзак, но и легко осваивается с нуля. Укулеле – хорошая альтернатива для людей, которые ищут что-нибудь более лёгкое для обучения, чем шестиструнная гитара. у гавайской гитары всего четыре струны, поэтому учиться играть на ней немного проще.



Студия открыта для детей от 7 лет. В ходе занятий ребята познакомятся с инструментом. Цель программы: сформировать у участника навыки аккомпанемента на укулеле, познакомиться с основными аккордами и особенностями музыкального инструмента.

Адрес: ул. Краснодарская, д. 21

Студия лепки «Скульптор»



Московская городская творческая студия «Скульптор» работает на внебюджетной основе. Здесь происходит раскрытие творческого потенциала личности через освоение основ скульптурной лепки, формирование навыков лепки как необходимого, естественного способа эстетического самовыражения. Участники получают первые навыки работы с материалами для лепки, осваивают разнообразные художественные техники, знакомятся с основами композиции и построения скульптуры. Студия «Скульптор» – это дружный коллектив единомышленников, руководителя студии и её участников, которые увлечены скульптурной лепкой. Всегда – творческая и радостная атмосфера занятий, непринуждённая обстановка, способствующая общению, возможность реализации собственных замыслов под чутким руководством профессионала-наставника, возможность идти в ногу со временем, быть причастным всем важнейшим событиям своей страны и возможность откликнуться на них своим творчеством. Участники имеют дипломы международных, всероссийских и городских конкурсов в области изобразительной деятельности.

Адрес: ул. Краснодарская, д. 21

Телефон для справок: 8 (495) 351-59-02.

В РИТМЕ УСПЕХА

Начало нового учебного года в Детской музыкальной школе имени А. К. Глазунова

Каждый год 1 сентября, День знаний, в Детской музыкальной школе имени А. К. Глазунова звучит торжественно и одновременно вдохновенно, словно волшебный аккорд. В воздухе витает особая атмосфера ожидания чего-то важного и захватывающего. Это значит, что совсем скоро начнется новая глава в жизни юных музыкантов – долгожданный старт нового учебного года. Это время для потрясающих открытий, увлекательных занятий и творческих свершений! Более 600 юных дарований – от первоклассников до выпускников – в этот день переступили порог школы и готовы к покорению мира музыки.

В празднично украшенном фойе, в легкой и дружеской атмосфере прошла фотосессия для детей и родителей, преподавателей и гостей школы. В концертном зале состоялся традиционный праздничный концерт, на котором преподаватели и учащиеся школы представили свои яркие музыкальные номера. Директор школы Еле-

Хочется отметить, что семь выпускников ДМШ имени А. К. Глазунова в сентябре 2025 года стали студентами профильных вузов и ссузов:



Маргарян Сюзи – музыкальное училище имени Гнесиных (в составе РАМ имени Гнесиных)

Быковская Лилия – колледж музыкально-театрального искусства имени Г. П. Вишневской

Воробьев Леонид – Институт современного искусства, кафедра музыкальной звукозаписи ИСИ

Куцова Наталия – музыкальный колледж Московского государственного института музыки имени А. Г. Шнитке

Афанасьева Ольга – музыкальный колледж Московского государственного института музыки имени А. Г. Шнитке

Тихонов Роман – Московское военно-музыкальное училище имени генерал-лейтенанта В. М. Халилова

Шевелкин Сергей – ГБПОУ «Московский музыкально-педагогический колледж»

Коллектив школы сердечно поздравляет выпускников с поступлением в профильные учебные заведения! Для вас начинается замечательный этап жизни, который откроет перед вами двери новых возможностей и творческих перспектив. Пусть каждый ваш день будет наполнен увлекательными открытиями, новыми знакомствами и важными решениями. Пусть учёба приносит радость, а поставленные цели обязательно будут достигнуты!

Также хочется поздравить педагогов с завершением такой значимой главы в жизни выпускников. Вы проделали колоссальную работу: вдохновляли, направляли, поддерживали ребят на пути к знаниям и мечтам. Вы дали возможность вчерашним школьникам сделать уверенный шаг во взрослую, студенческую жизнь, открыв перед ними бескрайние горизонты музыки, искусства и творчества. Спасибо вам за знания и поддержку, которые вы дарите!



Что ждёт школу в этом году?

Новый учебный год обещает быть насыщенным. Он принесёт с собой множество интересных творческих



мастер-классов и тематических концертов, которые позволят юным талантам продемонстрировать свои достижения и найти своих первых поклонников.

Одним из главных событий 2025 года станет V Всероссийский конкурс-фестиваль русской музыки имени А. К. Глазунова, организатором которого является школа. Цели конкурса-фестиваля: сохранение и совершенствование лучших традиций русской музыки; творческое развитие личности, её эстетических чувств в эмоциональном познании мира; приобщение детей и молодёжи к русской музыке и творчеству выдающегося композитора XIX – начала XX века Александра Константиновича Глазунова; поддержка образовательных организаций, а также отдельных педагогов, активно работающих в сфере культурно-эстетического развития детей.

В рамках данного мероприятия будут организованы мастер-классы с членами жюри, которые являются известными деятелями культуры нашей страны. Это уникальная воз-

можность проявить свои таланты и зарядиться вдохновением!

Ещё больше подробностей о Всероссийском конкурсе-фестивале имени А. К. Глазунова можно будет узнать на сайте школы и в социальных сетях.

Если вы или ваши дети ещё не сделали шаг к музыкальному образованию, сейчас самое время это свершить. С 18 августа по 30 сентября идёт заключительный этап приёмной кампании в детские школы искусств. Школа будет принимать заявления, которые можно подать на портале mos.ru, на обучение по дополнительным общеразвивающим программам.

Двери Детской музыкальной школы имени А. К. Глазунова всегда открыты для тех, кто хочет научиться слышать, видеть и создавать прекрасное! Следите за информацией на официальных ресурсах школы.

Впереди – концерты, конкурсы, фестивали, мастер-классы, выпускные экзамены и новые творческие свершения. Пусть новые учебные дни наполнятся ритмом успеха, гармонией радости и искренней любовью к музыкальному искусству!



на Семёновна Филистад поздравила учеников, педагогов и родителей с началом нового учебного года и сказала напутственные слова, в которых отметила важность детского творческого развития:

«Здесь, в стенах нашей школы, вы совершите первый шаг на пути к удивительному миру музыки. Вы будете исследовать, учиться и находить свои скрытые таланты. Не бойтесь выражать себя и делиться своими эмоциями через музыку. Не бойтесь ошибаться и экспериментировать. Помните, что трудности – это лишь временные преграды на пути к мастерству. Пусть каждый урок станет для вас увлекательным приключением, а каждая репетиция – шагом к мечте! Желаю всем нашим ученикам вдохновения, усердия и новых побед!»



М. С. НОВИКОВА

Детская музыкальная школа имени А. К. Глазунова находится на территории Юго-Восточного административного округа г. Москвы по следующим адресам:

ул. Верхние Поля, д. 11, к. 2
Проспект 40 лет Октября, д. 20
ул. Донецкая, д. 4, к. 2.

Электронный адрес школы:
dmsghlazunova@culture.mos.ru

Контактная информация:
8 (495) 351-41-97



ОСЕНЬ – НЕКОГДА БОЛЕТЬ!

Осень — время золотых листьев, долгих прогулок и уютных посиделок в кругу друзей. Но, к сожалению, не всегда получается наслаждаться осенним уютом из-за проблем со здоровьем. Осенью традиционно обостряются некоторые хронические заболевания и увеличивается частота простуд и депрессий. Давайте обсудим, какие самые распространенные осенние проблемы со здоровьем, и как можно их избежать.

Язва

Язва слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки – локальный дефект слизистой и подслизистого слоя (в отличие от эрозий), образующийся под действием агрессивных факторов: кислоты, пепсина и желчи. Язва заживает с образованием рубца. Язва двенадцатиперстной кишки встречается в 4 раза чаще, чем язва желудка. Язвенная болезнь характеризуется чередованием периодов обострений (обычно весной или осенью) и периодов ремиссии.

Симптомы язвенной болезни зависят от расположения язвы, длительности заболевания, индивидуальной чувствительности больного к боли. Наиболее типичными являются:

- боль в эпигастральной области (проекция желудка): при язве желудка – во время и сразу после еды, при язве двенадцатиперстной кишки, наоборот, натощак, так называемые «голодные боли»;
- отрыжка кислым;
- рвота, уменьшающая боли в животе.

Как избежать язвенной болезни

Основой профилактики появления язвенной болезни, особенно у лиц, имеющих близких родственников, страдающих этим заболеванием, является тест на наличие бактерии *Helicobacter pylori*. Сейчас это можно сделать просто и недорого. Назначит оптимальный способ диагностики и оценит опасность возникновения у конкретного пациента язвенной болезни врач-гастроэнтеролог.

Кроме того, возникновение язвы способствуют несбалансированное питание, вредные привычки, стрессы и т. д. Соответственно, общими рекомендациями по профилактике не только язвы, но и множества других болезней, являются советы вести здоровый образ жизни, наладить режим питания, обратить внимание на качество пищи, исключив фаст-фуд и жирную, жареную, острую пищу, не злоупотреблять спиртными напитками, не курить, поменьше нервничать. Если язва уже диагностирована, необходимо посетить гастроэнтеролога для определения причин её возникновения, определения прогноза состояния и возможностей индивидуальной профилактики обострения этого заболевания.

Лечение язвенной болезни ЖКТ

Язва развивается постепенно, под влиянием вредных привычек, на фоне приёма антибиотиков, злоупотребления острой или жирной пищей. Причиной её также могут быть дисбактериоз и гастрит.

В лечении применяются методы традиционной медицины (медикаментозные и народные). Народными средствами следует пользоваться с большой осторожностью и только с одобрения врача. В отличие от физиотерапии, неправильное «природное» лечение способно усугубить ситуацию и спровоцировать развитие более тяжёлых заболеваний.

Лечим язвенную болезнь дома

Конечно, ни о каком самостоятельном лечении язвы и речи быть не может, однако с разрешения врачей поддерживать удовлетворительное состояние ЖКТ можно и дома. Для этого специалисты советуют использовать современные физиотерапевтические аппараты АУЗТ «Дельта Комби» и АМТ «Вега Плюс». Действие «Вега Плюс» направлено на снижение болевого синдрома и восстановление работы органов на клеточном уровне. Аппарат локализует воспаление, создавая благоприятную среду для регенерации слизистой.

ОРВИ

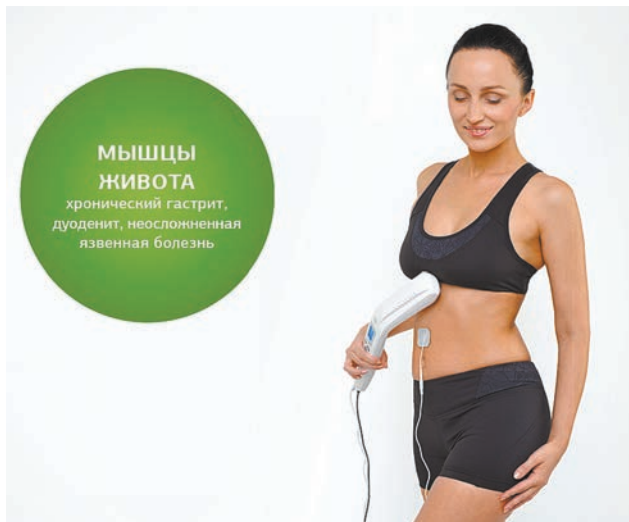


Две физиотерапии
в одном
аппарате

Как только становится холоднее, сразу вокруг появляются люди, подхватившие «простуду». То, что мы по-простому так называем, в медицине именуется ОРВИ или ОРЗ (острое респираторное заболевание).

ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция) – это общее название всей группы заболеваний, протекающих с преимущественным поражением верхних дыхательных путей и общей интоксикацией, которые вызваны вирусами.

Существует великое количество вирусов, вызывающих болезнь, они объединяются в одну группу, так как симптоматика и лечение заболевания сходны. В отдельную группу выделен только вирус гриппа, потому что это заболевание протекает более тяжело, чем обычная вирусная инфекция, и сам вирус гриппа быстрее распространяется.



МЫШЦЫ
ЖИВОТА
хронический гастрит,
дуоденит, несложненная
язвенная болезнь

Как избежать ОРВИ?

К сожалению, стопроцентной защиты от ОРВИ нет. Более того, для людей с нормальным иммунитетом нормой является болеть ОРВИ 1–3 раза в год для взрослого человека, до 8 раз для школьника и до 10 раз для дошкольника. Причём это не просто нормально, но и даже полезно для поддержания иммунитета в тонусе.

Иммунная реакция в ответ на проникновение респираторных вирусов – это своего рода «учения резервных войск». Для борьбы с вирусом запускается определённый каскад иммунологических реакций, в процессе которого отрабатываются взаимодействия между различными иммунными клетками. При появлении в следующий раз более грозного врага иммунитет отреагирует быстрее и эффективнее.

Но вся эта теория, конечно, является слабым утешением в момент, когда простуда рушит планы, и укладывает вас в постель с головной болью, насморком и кашлем. Поэтому, всё же имеет смысл сделать всё возможное для того, чтобы уменьшить риск заболевания. Как это можно сделать?



ПОЗВОНОЧНИК
остеохондроз,
болезнь
Бехтерева

В развитии любого простудного заболевания есть три основных причинных составляющих: контакт с инфекцией, переохлаждение, стресс. В каждом отдельном случае болезни всегда присутствуют все три фактора, но какой-то один из них преобладает. Для того чтобы повысить свою устойчивость к респираторным вирусным инфекциям, необходимо соблюдать простые, но в то же время для многих современных людей сложные правила:

- соблюдайте здоровый режим: высыпайтесь (продолжительность сна взрослого человека должна быть не менее 7-8 часов в сутки), больше двигайтесь, закаляйтесь;
- не курите и не употребляйте алкоголь;
- ликвидируйте очаги хронической инфекции (проверьте зубы, миндалины, пищеварительный тракт), так как паразитирование и интоксикация резко снижают резервные возможности организма;
- принимайте витаминно-минеральные комплексы в осенне-зимне-весенний период;
- в период сезонных вспышек ОРВИ добавьте в свой рацион лук, чеснок, имбирь, лимоны;
- поддерживайте влажность в помещении дома и на работе, пересушенные слизистые гораздо более восприимчивы к инфекции, чаще проветривайте помещения;
- избегайте контактов с больными респираторными заболеваниями, в период вспышки ОРВИ и гриппа минимизируйте нахождение в местах с большим скоплением людей;
- в период эпидемий ОРВИ чаще мойте руки и применяйте местно солевые растворы для промывания носа;
- используйте аромалампы с маслами эвкалипта, пихты, сосны.
- старайтесь перейти на рациональное питание без полуфабрикатов, с увеличением в рационе доли овощей, фруктов, рыбы;
- следите за регулярностью стула: организму необходимо своевременно избавляться от токсинов и продуктов распада, иначе он будет занят только детоксикацией и не сможет противостоять инфекции;
- по возможности проходите курсы общего массажа минимум два раза в год.



Самый лучший способ защиты от заболеваний – повышение и поддержание иммунитета! Магнитное поле – иммуномодулятор широкого спектра! При воздействии на организм магнитотерапией у человека повышается иммунитет. Магнитное поле

- является носителем информации;
- способно положительно влиять на ход иммунных реакций;
- стимулирует деятельность защитной системы организма.

Низкочастотное магнитное поле в терапевтических дозировках, используемых в аппарате «Вега Плюс», повышает 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.

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).

Помните: ваше здоровье зависит от вас! Будьте внимательны к состоянию своего организма, берегите его, ведите здоровый образ жизни и своевременно обращайтесь к врачу. Надеемся, что с нашими советами ваша осень будет яркой и приятной!



45 программ
лечения,
2 канала
воздействия,
автосканирование

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 материала:

1. <https://stl-comp.ru/wellness/alfavit/yazvennaya-bolezn-zheludka-i-12-perstnoy-kishki-vne-obostreniya.html>
2. <https://stl-comp.ru/wellness/alfavit/immunitet-oslablenny.html>
3. <https://euromednsk.ru/patients/articles/osennee-obostrenie/>

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

ЛЕГЕНДЫ РАЗВЕДКИ

Галина Ивановна и Михаил Владимирович Фёдоровы

Наши разведчики прошли через испытания нелёгкой эпохи в отечественной истории. Там были и незаурядные свершения, и незаурядные люди. Патриотизм разведчиков всегда восхищает. Их важное внутреннее качество – было, есть и будет! – защита интересов Родины, служение своему Отечеству.

В этой статье, продолжающей цикл публикаций о легендах разведки, начатый в 2024 году, мы расскажем о супружеской паре разведчиков-нелегалов – Галине Ивановне и Михаиле Владимировиче Фёдоровых, выполнявших ответственные задания по линии внешней разведки, службу в которой они начали во второй половине 40-х годов XX века. С 1948-го по 1952 год Фёдоровы прошли специальную подготовку в Центре и за рубежом, в Польше. В 1953-м они выехали в страну назначения, название которой долгое время оставалось под грифом «Совершенно секретно». При подведении в Москве итогов 15-летнего пребывания разведчиков на нелегальной работе отмечалось, что стоявшая перед ними задача была полностью выполнена. В период напряжённой международной обстановки 50–60-х годов, совпавший с пиком холодной войны, в стране Западной Европы в течение более десяти лет действовал глубоко засекреченный канал двусторонней связи с Центром, по которому в Москву было передано значительное количество актуальной разведывательной информации. Фёдоровым приходилось выезжать в специальные загранкомандировки в Испанию, Францию, Германию, Австрию, Италию. Западные спецслужбы не сумели раскрыть наших профессионалов. Умело замаскировав следы своего пребывания, нелегалы благополучно вернулись на Родину.

Галина Ивановна вспоминала, что на работу в разведку она пошла сознательно, с полным пониманием значения этой службы для государства. Разведка стала делом всей её жизни. Большую роль в её судьбе сыграла встреча с Михаилом Владимировичем Фёдоровым, узнать новинки кино и литературу, посмотреть крупные костёлы, магазины, почерпнуть из народной лексики шутки, пословицы, поговорки. В дальнейшем эти «польские университеты» способствовали успеху выполнения заданий Центра. Через шесть месяцев в Варшаву прибыл представитель Центра, который сообщил новое задание: выехать на нелегальную работу в одну из стран Западной Европы, на территории которой находились важные объекты Североатлантического блока НАТО. «Сепу» и «Жанне» предстояло создать в этой стране региональный пункт нелегальной связи с Москвой, который в случае военных действий против Советского Союза должен был перейти на боевой режим работы. В середине 1950-х годов разведчики-нелегалы приехали в страну своего назначения, где работали на протяжении полутора десятилетий.

В стране пребывания разведчикам пришлось выдержать серьёзный и длительный интерес к ним со стороны местных спецслужб. Однажды один из знакомых «Жанны» подсунил ей записку, написанную по-русски. «Жанна» хладнокровно отреагировала на эту провокацию: она повертела листок, выразив полное равнодушие и недоумение. Более трёх лет местная контрразведка держала Фёдоровых «под колпаком». И этот серьёзный профессиональный экзамен наши разведчики успешно выдержали. В последующие десять лет нелегалы результативно проводили самые сложные операции.

На первых порах «Сеп» работал слесарем в автомастерской, а «Жанна» – секретарём-машинисткой на одной из местных торговых фирм. Однако этот труд оказался монотонным и низкооплачиваемым. Тогда Галина Ивановна решила переключиться на швейную работу. Вместе с мужем она купила швейную машинку и довольно длительное время шила всё, что предлагали на фабрике: постельное бельё, детские пижамки, кухонные фартуки. Для улучшения знаний в швейном деле, а также с целью расширения круга зна-



этой школы выдавалось удостоверение. Это был легальный документ, подтверждающий коммерческое образование. Его владельцу было гораздо легче устроиться на работу.

Посещая коммерческую школу, Галина Ивановна продолжала подыскивать работу по газетным объявлениям и через знакомых. Трудность при устройстве на работу заключалась в том, что в этой стране она ещё нигде не работала, а поэтому не располагала характеристикой, из-за чего ни одна фирма не желала первой принять её к себе. Лишь спустя несколько месяцев, после окончания коммерческой школы, Галина Ивановна нашла по объявлениям в газетах место помощника бухгалтера у владельца крупного ресторана «Максим», где и работала до встречи с неким господином Жаном, который искал личного секретаря для работы в магазине. Галине Ивановне удалось устроиться в его известную и богатую фирму, а после скоростной смерти господина Жана наши разведчики предложили вдове принять их в деловое участие в делах магазина – на правах компаньонов. После того как наши



о системе управления войсками, их стратегии и тактике, а также по другим военным вопросам, связанным с наступательными действиями этого блока в Европе. В декабре 1960 года в Пентагоне был разработан первый послевоенный план ядерного нападения на СССР и другие страны Восточной Европы, который был взят на вооружение в НАТО. Вскоре этот секретный документ благодаря «Бригу» читали советские руководители. Именно от «Брига» впервые поступила исключительно ценная информация о создании в рамках блока разведывательных и контрразведывательных подразделений, входящих в самостоятельную спецслужбу, автономную от соответствующих национальных структур и имеющую наднациональный статус.

Исключительно важная информация поступила от «Брига» и во время Карибского кризиса 1962 года, когда между СССР и США сложились напряжённые отношения. «Бриг» передал, что Белый дом располагает разведывательной информацией о строительстве на Кубе 24-х стартовых площадок для ракет малого и 16 – среднего радиуса действия. Был Пентагону и ЦРУ известен и количественный состав советских специалистов.

«Бриг» информировал, что в США подняты по тревоге 40 тысяч военных моряков и 5 тысяч военнослужащих, находившихся на военной базе Гуантанамо, а общая численность войск, развёрнутых во Флориде для броска на Кубу, приблизилась к 100 тысячам. Разведчики всё передали в Центр. И вот 28 октября 1962 года состоялся обмен посланиями между Н. С. Хрущёвым и Дж. Ф. Кеннеди. В итоге победил здравый смысл, и в этом была заслуга «Брига» и наших разведчиков.

В оперативные задания, которые Центр поставил перед Фёдоровыми, входил также розыск в европейских странах агентов внешней разведки, связь с которыми прервалась с началом войны. Разведчикам пришлось совершить немало поездок по странам Европы. В первую очередь это касалось Испании и Португалии, где советская внешняя разведка не располагала в то время какими-либо позициями.

В Испании Центр поручил разведчикам Фёдоровым найти двух старых агентов советской разведки, контакт с которыми прервался после окончания гражданской войны 1936–1939-х годов. Нашим нелегалам были известны их старые адреса. Сначала «Сеп» и «Жанна» поехали в город Бильбао, где должен был находиться один из наших агентов. По указанному адресу дверь открыла женщина средних лет, которая оказалась его дочерью. От неё они узнали, что её отец скончался четыре года тому назад. Это известие искренне огорчило наших разведчиков. Они выразили желание посетить кладбище, где был похоронен агент, чтобы возложить на могилу цветы. Своим посещением нелегалы почтили память верного друга нашей страны, мужественного борца против фашизма.

Из Бильбао «Сеп» и «Жанна» выехали в Барселону, где без особого труда разыскали другого нашего агента, который оказался весьма известным в городе и провинции Каталония политическим обозревателем крупной независимой газеты. Фёдоровы предложили ему возобновить сотрудничество с нашей разведкой в интересах предотвращения новых войн. В итоге агент заявил о своём согласии «не уходить в отставку». Со временем наш человек стал видным политическим деятелем провинции Каталония и долгое время результативно сотрудничал с советской внешней разведкой.

Однажды Центр поручил «Сепу» и «Жанне» срочно посетить Португалию для встречи в Лиссабоне с ценным источником нашей внешней разведки. Когда в назначенный день «Сеп» встретился с агентом, тот передал объёмный пакет с рукописной информацией и некоторыми документами с грифом «Конфиденциально».

За долгие годы нелегальной работы «Сепу» и «Жанне» удалось сделать многое. Они обеспечивали бесперебойную связь с Москвой, подбирали места для тайников, проводили операции по закладке и изъятию материалов, изучали людей и осуществляли вербовочные мероприятия, сбор информации по широкому спектру проблем, проводили встречи с ценной агентурой и передавали информацию от неё в Центр. Было проведено более 300 конспиративных встреч, свыше 200 радиосеансов с Москвой, переданы в Центр сотни секретных материалов.

Проходившая через руки разведчиков информация в основном касалась различных сторон деятельности Североатлантического блока НАТО, в частности его военной организации, штаб-квартира которой размещалась в бельгийском городке Монсе вблизи юго-западной границы с Францией. В Монсе разрабатывались планы превентивного использования ядерного оружия против СССР, проводились учения НАТО. «Сеп» и «Жанна» своевременно информировали Центр об оперативных планах НАТО.

За время зарубежной командировки разведчикам-нелегалам Фёдоровым лишь дважды удалось съездить домой на Родину – в 1957-м и 1962 году.

После возвращения на Родину служба Фёдоровых во внешней разведке продолжилась – когда возникала необходимость, они выезжали за рубеж. В общей сложности разведчики пробыли за кордоном около 25 лет.

Полковник внешней разведки Г. И. Фёдорова была награждена орденами Отечественной войны и Красной Звезды, многими медалями, нагрудными знаками – «Почётный сотрудник госбезопасности» и «За службу в разведке». Полковник внешней разведки М. В. Фёдоров был награждён орденами Отечественной войны I и II степени, Красного Знамени, Дружбы народов, двумя орденами Красной Звезды, медалью «За отвагу», нагрудными знаками – «Почётный сотрудник госбезопасности» и «За службу в разведке». Уйдя на заслуженный отдых, разведчики-нелегалы Фёдоровы вели большую общественную работу.

В апреле 2004 года не стало М. В. Фёдорова. Его супруга ушла из жизни в 2010-м.

Разведчики-нелегалы Фёдоровы написали две замечательные книги: «Будни разведки» (1994) и «Вся жизнь конспирация. История семьи нелегалов» (2002). Благодаря ветерану Службы внешней разведки Биби-Иран Каримовне Алимовой, эти уникальные книги пополнили фонд военно-исторического музея «Легенды разведки».

Д. Р. ЕНИКЕЕВ,
руководитель военно-исторического музея «Легенды разведки»
(ГБОУ г. Москвы «Школа № 1186 имени Героя Советского Союза Мусы Джалиля»), партнёра Музея Победы



На Международной выставке-форуме «Россия», 8 марта 2024 г.
Экспозиция, посвящённая супругам-разведчикам

вым, профессиональным разведчиком, оказавшимся верным и надёжным другом. Молодые люди полюбили друг друга и решили пожениться. Центр согласился с их решением и начал разрабатывать вариант их совместной поездки на нелегальную разведывательную работу. Михаил Владимирович получил кодовое имя «Сеп», а Галина Ивановна – «Жанна».

Разведчиков направили в Польшу, где им предстояло вжиться в образ поляков, понять их психологию, изучить историю и географию этой страны, современное польское искусство, куль-

комых среди женщин, «Жанна» устроилась на курсы кройки и шитья. Но оплата труда на дому была гораздо ниже, чем на фабрике. И через некоторое время она отказалась и от этой работы.

Разведчики узнали, что в стране их пребывания конторские служащие оканчивают коммерческую школу. Чтобы приобрести недостающие знания, Фёдоровы поступили на вечернее отделение частной коммерческой школы. Занятия можно было начинать в любое время года, так как они проводились индивидуально. Для наших разведчиков важно было то, что по окончании

разведчики стали совладельцами фирмы, они приобрели небольшую виллу, удобную для осуществления радиосвязи с Москвой.

В начале 1959 года разведчики Фёдоровы приняли на связь исключительно ценного источника информации – высокопоставленного сотрудника НАТО (возможное оперативное имя «Бриг»). От «Брига» регулярно поступала информация о создании, перевооружении и модернизации бундесвера ФРГ, документы Комитета планирования НАТО о задачах отдельных воинских соединений, их боевой оснащённости,

«ВЕСТИ ЛЮБЛИНО»

Информационная газета для жителей и предприятий района Люблино, № 9 (109) сентябрь 2025 г.
Учредитель и издатель – ООО «Деловой ритм», издатель районных газет (с июня 2019 г. – ИП Колесник И. Д.)
Адрес редакции: г. Москва, ул. Суздальская, д. 26, к. 2
Главный редактор Татьяна Колесник

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

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

Юрист редакции газеты – А. С. Богданов,
e-mail: delritm@mail.ru

Отпечатано в АО «Красная Звезда»
125284 г. Москва, Хорошёвское шоссе, 38
kr_zvezda@mail.ru
Объём 2 п. л. Тираж 998 экз. Заказ № 3886-2025
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 сентября 2025 г. в 16:00
Выход в свет 15 сентября 2025 г. в 9:00
Доставка тиража 11:00-11:30
Следующий номер выйдет 20 октября 2025 г.