



№ 4(171), 2020 г.

**Уважаемые жители! Примите сердечные поздравления с главным государственным праздником нашей страны — Днём России!**

В новейшей истории нашей Родины это особая дата, имеющая важное общегосударственное значение как праздник гражданского мира и согласия, единения людей во имя процветания Отчизны.

В этот день мы чествуем нашу Родину — страну с уникальной историей, богатейшим культурным и духовным наследием. Мы гордимся её славным прошлым, верим в достойное будущее, которое сегодня зависит от каждого из нас: нашего патриотизма, сплочённости, созидательного труда. Предстоит ещё многое сделать, чтобы наши дети и внуки жили в процветающей державе. Возрождая духовные ценности, развивая промышленный и научный потенциал, воспитывая достойных граждан, мы укрепляем позиции России в мире как сильного, независимого, политически стабильного, экономически самостоятельного и социально ответственного государства.

Дорогие земляки! Желаем вам мира и согласия, уверенности в завтрашнем дне, новых свершений во имя великой России и родной Москвы!

Совет депутатов и администрация муниципального округа Головинский

**Уважаемые жители! Приглашаем вас принять участие в ежегодном конкурсе «Лучший палисадник двора».**

Конкурс, учреждённый Советом депутатов муниципального округа Головинский, проводится с 1 июня по 30 сентября.

Заявки принимаются до 25 августа.

Подведение итогов — с 1 по 30 сентября.

Адрес: Флотская ул., 1, кабинет 103. Телефон: 8 (499) 747-05-29. Электронная почта: [nashegolovino@mail.ru](mailto:nashegolovino@mail.ru).

С порядком проведения конкурса можно ознакомиться на официальном сайте органов местного самоуправления муниципального округа Головинский: [наше-головино.рф](http://наше-головино.рф).

Награждение победителей состоится на праздничном мероприятии «Мой любимый район», приуроченном ко Дню района.

**ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЕ — 75!**

## Подвигу героев-земляков посвящается



К юбилею Великой Победы в нашем районе был реализован масштабный проект: вышел в свет альманах «Священная война: время и судьбы...». В сборник вошли биографические очерки о жителях Головинского района — участниках Великой Отечественной войны, тружениках тыла, жителях блокадного Ленинграда, бывших узниках фашистских концлагерей, детях войны. Инициатором проекта и редактором-составителем книги выступила председатель Комиссии по взаимодействию с общественностью, общественными организациями и СМИ, информационной политике органов местного самоуправления, депутат Совета депутатов Елена Дегтярёва. Сегодня Елена Александровна — наш собеседник.

— Елена Александровна, книга «Священная война: время и судьбы...» стала замечательным подарком к юбилею Победы не только ветеранам и членам их семей, но и всем жителям района. Благодаря этому уникальному сборнику мы теперь знаем в лицо многих наших героев-земляков. Это, вероятно, и было целью Вашего проекта?

— О событиях Великой Отечественной войны мы многое знаем из различных источников информации. Но может ли кто-то назвать по именам и фамилиям своих земляков, жителей нашего района, которые участвовали в Великой Отечественной войне, ковали победу в тылу, которые выжили в блокадном Ленинграде и в фашистских застенках? Наши дорогие ветераны — подлинные герои и патриоты, их судьбы являются образцом мужества, высокой гражданской ответственности, любви и преданности Родине. На таких примерах должна воспитываться молодёжь. Поэтому мы решили подготовить это издание, собрав в нём рассказы о наших земляках, которые вынесли на своих плечах непомерное бремя военного лихолетья. Героями книги стали более 150 жителей Головинского района.

Отдельные разделы сборника посвящены подвигам 36 Героев Советского Союза, живших в нашем районе, воспоминаниям фронтовиков, тружеников тыла, детей войны. Кто-то из них не дождался Победы, кто-то ушёл в наши дни, многие живут рядом с нами: участники

боевых действий, защитники Москвы, герои трудового фронта, дети войны, жители осаждённого Ленинграда. На страницах книги звучат их голоса — живое, трепетное слово правды о великой войне и великом народном подвиге. Всем им мы, ныне живущие, обязаны своей жизнью, возможностью учиться, трудиться, радоваться и любить, растить детей. Бессмертный подвиг этого поколения навсегда останется в памяти народа, будет примером мужества, стойкости, беззаветной любви к Родине.

— Потребовалось, несомненно, немало сил и терпения, чтобы книга увидела свет. Пожалуй, расскажите об этой работе.

— Книга была создана силами инициативной группы «Помним, гордимся». В её состав кроме меня вошли волонтер, социальный психолог Елена Юрьевна Иванова, обеспечившая запись интервью, киносъёмку, художественный макет издания; депутат Совета депутатов, директор школы № 152 Ирина Михайловна Панкова; заместитель председателя районного Совета ветеранов Людмила Ивановна Александрова; волонтер, заместитель начальника производства АО «НИМИ имени В.В. Бахирева» Данила Григорьевич Колоколов; руководитель музея школы № 1583 (ранее — СОШ



**СВЯЩЕННАЯ ВОЙНА: ВРЕМЯ И СУДЬБЫ...**

Героям, участникам ВОВ, труженикам тыла и детям войны Головинского района Москвы ПОСВЯЩАЕТСЯ...

Москва 2020 год



№ 157) Людмила Михайловна Прыкина.

В течение последних шести месяцев мы собирали материалы, встречались с ветеранами и их родными, записывали воспоминания, знакомились с семейными архивами, делали фотографии и снимали фильм, использовали также материалы, предоставленные музеями боевой славы, ветераном Виктором Григорьевичем Горяевым, главой муниципального округа Головинский Надеждой Васильевной Архипцовой, корреспондентами газеты «Наше Головино». Каждый из нас, авторов книги, вложил в эту работу частичку души, свои личные переживания. Ведь трагедия войны коснулась каждого, и нет семьи, которая не проводила бы на фронт отца, мужа, сына, дочь.

Значительная часть сборника посвящена рассказу о музеях и уголках боевой славы, о памятных местах, связанных с защитой столицы, работой оборонных предприятий, формированием на территории района гвардейских полков, а также об организации работы по патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Хочу адресовать слова благодарности всем, кто оказал содействие в создании книги: главе управы Михаилу Владимировичу Панасенко, главе муниципального

округа Надежде Васильевне Архипцовой, представителям районного Совета ветеранов — Олегу Викторовичу Климову, Татьяне Ильиничне Паниной, Александру Николаевичу Соколову.

Работа не закончена, ведь в настоящее время тираж нашей книги — в печати. Готовится короткометражный фильм по материалам наших встреч с участниками войны и трудового фронта, защитниками Москвы; он тоже будет доступен всем жителям Головинского района.

Публикуя очерки-воспоминания наших земляков, мы хотели увековечить память о подвиге участников войны, выразить нашу любовь и признательность ветеранам, рассказать о них грядущим поколениям. К сожалению, мы не смогли рассказать о каждом жителе Головинского района, вписавшем свою страницу в летопись Победы, но всех, о ком мы написали в этой книге и о ком не смогли написать, мы помним и гордимся их героическими судьбами. Эти люди грудью закрывали от врага нашу Родину, нашу Москву, наше Головино, и каждому из них, ныне живущему или уже ушедшему от нас, мы безмерно благодарны — за жизнь, за мир, за нашу Победу.

Беседу вела Н. Крушвиц

**Уважаемые жители!**

Книга «Священная война: время и судьбы...» доступна на официальном сайте органов местного самоуправления муниципального округа Головинский: [наше-головино.рф](http://наше-головино.рф).

## В СФЕРЕ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ

# Здоровье и зависимость несовместимы

**Долгая, здоровая, полноценная жизнь и наркотики несовместимы — об этом стоит помнить тем, кто бездумно готов обменять своё здоровье и благополучие на вредоносную привычку, быстро перерастающую в зависимость. О влиянии наркотических веществ на физическое и личностное развитие человека рассказывает главный специалист районной Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Марина Фролова:**

— Наркомания и токсикомания, к сожалению, быстрыми темпами распространяются в подростковой и молодёжной среде. По данным, полученным в результате независимых социологических исследований, реальная численность потребителей наркотиков в нашей стране превышает официальную статистику в 8–10 раз. Тысячи людей признаны больными наркоманией, свыше 70% состоящих на учёте в медицинских учреждениях — лица в возрасте до 30 лет. Из общего числа несовершеннолетних, состоящих на учёте, более 16 000 имеют медицинский диагноз «наркомания», 9 000 больны токсикоманией.

Изучение факторов, способствующих заражению ВИЧ-инфекцией, позволило констатировать, что в основном передача вируса от человека человеку происходит через кровь и половые контакты, и в первую очередь в группе риска — люди, злоупотребляющие наркотическими средствами.

По экспертным оценкам, в России около 6 миллионов граждан имеют опыт употребления наркотиков. Применяя медицинский термин, можно с уверенностью сказать, что «героиновая эпидемия» достигла угрожающих масштабов, нанося непоправимый ущерб национальным интересам, государству и обществу. Наркомания опасна ещё и тем, что напрямую связана с преступностью, подростковой смертностью, СПИДом и многими социальными проблемами. Но в первую очередь она разрушает личность, семью и будущее самих потребителей наркотиков.

Только вдумайтесь: даже самые лучшие, передовые методы лечения наркомании обеспечивают вероятность выздоровления только на 10–15%. Средний возраст лиц, больных наркоманией, снизился и составляет 13–14 лет, а средняя продолжительность жизни наркозависимых не превышает 7–10 лет.

Главная опасность наркотиков состоит в том, что незаметно для сознания человека быстро и необратимо происходит разрушение клеток головного мозга. В головном мозге существует «центр удовольствия»; когда человек испытывает приятные ощущения, мозг вырабатывает внутренние опиаты. Они в чём-то родственны наркотикам, но не вызывают вредных последствий, поскольку являются естественным продуктом организма. В норме колебания эмоционального состояния человека незначительны. Но если в организм попадают наркотики, то происходят резкие изменения. Сегодня науке известно, что, попав в мозг, наркотические вещества

направляются к опиатным и дофаминовым рецепторам, которые у здорового человека «улавливают» внутренние опиаты. Когда же в мозг попадают наркотики, они начинают взаимодействовать с рецепторами и тоже вызывают чувство удовольствия. При этом внутренние опиаты не могут взаимодействовать с нервными клетками и разрушаются. Происходит сбой работы механизма, формирующего приятные ощущения у человека. С каждой новой дозой он «запускается» вновь и вновь, причем работает без естественных веществ, вырабатываемых клетками мозга, используя их искусственные заменители — наркотики. Всё это приводит к нарушению выработки в организме веществ, отвечающих за чувство удовольствия, поэтому обычно наркоманы так равнодушны к тому, что приносит радость другим людям: к общению, жизненным успехам, творчеству, красоте. Но без удовольствия они тоже жить не могут, поэтому продолжают добывать его искусственным путём, вызывая те же процессы в мозге с помощью наркотиков. Такой режим выводит из строя рецепторы и разрушает мозг.

Наркотик проникает в различные цепи обменных процессов в организме — без него развивается абстинентный синдром («ломка»). Он свидетельствует о том, что человек стал законченным наркоманом и будет принимать всё большие дозы наркотика, а промежутки между приёмами начнут сокращаться. В период «ломки» все внутренние органы и системы большого словно подчиняются невидимому «химическому дирижёру», нарушается нормальная нервная и гормональная регуляция. Сначала человек чувствует усталость, озноб, слабость, у него нарушается сон, потом начинают работать в чрезвычайном режиме железы: мучает кашель, текут слёзы, появляется испарина. Затем учащается дыхание, повышается давление, усиливается сердцебиение, появляются боли в мышцах и суставах, сильный озноб. Все эти сбои в работе организма быстро нарастают и достигают максимума на 4–5-й день после прекращения приёма наркотиков, а потом постепенно уменьшаются. Но без врачебной помощи мало кто выдерживает эти 4–5 дней. Не стоит и говорить о том, что подобные «встряски», повторяющиеся у наркоманов с разной частотой, быстро разрушают их здоровье.

Из-за разрушения клеток головного мозга у наркозависимых наблюдается ослабление памяти, логического мышления. Для них характерен истощённый вид, желтушно-бурая или очень бледная

кожа, замедленная и несвязная речь, сбивчивое дыхание, нарушение координации движений. Кроме того, происходит разрушение всего организма: эти люди часто страдают от колитов, гастритов, язвы желудка. Обычна среди них преждевременная смерть от болезни или несчастного случая. Многие инфицированы ВИЧ и в течение 10–15 лет после заражения погибают. Но чаще всего наркоманы умирают от передозировок или несчастных случаев в состоянии наркотического опьянения. В то время как число смертельных случаев среди наркозависимых лиц возросло в 10 раз, среди детей это увеличение составило 40 раз.

Сторонитесь наркотиков! Подумайте, чего вы хотите добиться в жизни, какое наследие оставить после себя. Нужно найти профессию по душе и достичь полной творческой самореализации. Высокий профессионализм и стремление добиваться наивысших результатов наполнят жизнь незабываемыми ощущениями.

Уделяйте основное внимание реальным ценностям, например учёбе. Помните, что вы способны получить образование, найти хорошую работу и сделать карьеру, но всему этому нужно уделять много времени уже сейчас. Займитесь спортом — активные занятия укрепят здоровье и воспитают волю, что чрезвычайно важно при вступлении во взрослую жизнь. Не забывайте о самообразовании: кроме школьных предметов есть масса интересной информации, которая повысит ваши знания в той области, в которой вы хотите работать в будущем. Посещайте курсы, читайте книги, стройте планы. Активный отдых — поездки на природу, альпинизм, походы — это незабываемые впечатления, полезный опыт, воспитание характера. Никогда не поздно заняться творчеством: начать рисовать, танцевать, играть на музыкальных инструментах, сочинять песни, рассказы, фотографировать. Все эти виды деятельности, направленные на социализацию и развитие, интересны, занимательны и способны наполнить смыслом вашу жизнь и украсить её.

Настоящая, полноценная и долгая жизнь несовместима с наркотиками. В полноценной жизни ежедневные дела и достижения становятся источником настоящей радости, естественного восторга и удовольствия от реальных побед. Дружба, семья, профессия, творчество, спорт, природа, помощь людям, трудности и преодоления — именно это и есть настоящие, а не иллюзорные радости, которым стоит посвятить свою жизнь.

## ВНИМАНИЮ РОДИТЕЛЕЙ



## Не допустить точки невозврата

**Депрессия, стрессы, чувство вины, страха, одиночества, переживания из-за проблем в отношениях с родителями или ровесниками — эти эмоциональные состояния, свойственные подросткам, приводят иногда к совершению непоправимого поступка. Что делать родителям, чтобы предотвратить беду? На что следует обратить особое внимание? На эти вопросы мы попросили ответить начальника отделения по делам несовершеннолетних отдела МВД России по Головинскому району города Москвы капитана полиции Светлану Николаевну Куприянову.**

— Светлана Николаевна, известно, что подростковый возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью, резкими колебаниями настроения, способностью впадать в крайности. Одной из серьёзных проблем может стать появление у подростка суицидальных наклонностей. Задача взрослых — вовремя принять меры, не допустить точки невозврата. Как распознать тревожный сигнал и что делать?

— Подростковый суицид — это реакция ребёнка на проблему, которая кажется ему непреодолимой. Зачастую причиной может стать отсутствие комфортной обстановки, тяжёлый психологический климат, который создаётся взрослыми. Угроза детского суицида — ситуация, где нельзя наблюдать и ждать, нужно незамедлительно действовать.

Причины суицидального поведения часто связаны с недостаточной адаптированностью ребёнка к жизни, неумением справляться с проблемными ситуациями во взаимоотношениях с близкими людьми, друзьями, педагогами. Основными причинами суицида являются конфликтные отношения и насилие в семье, недостаток внимания и заботы, отсутствие контакта с родителями, психические отклонения у родителей, серьёзная болезнь и психические расстройства ребёнка (депрессия, психоз, отклоняющееся от нормы поведение). На формирование суицидальных наклонностей могут повлиять смерть близкого человека, разрыв отношений с дорогим человеком, конфликт со сверстниками, издевательства и запугивания с их стороны, а также высокие требования к учёбе и ожидание резуль-

татов, которых подростку сложно достичь.

— На что нужно обратить внимание родителей, чтобы не допустить попыток суицида у подростка?

— Этот поступок можно предотвратить, если родители вовремя сумеют акцентировать внимание на изменениях, происходящих в эмоциональном состоянии ребёнка.

В первую очередь, необходимо сохранять контакт и общение со своим ребёнком, важно уделять ему время, интересоваться жизнью подростка, проявлять любовь и заботу, уважительно относиться к тому, что кажется ему важным и значимым. Родителям необходимо помнить, что авторитарный стиль воспитания подростков неэффективен и даже опасен. В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договорённостей. Необходимо разговаривать с ребёнком на серьёзные темы. Самое важное, чтобы у ребёнка был человек, с которым он может говорить открыто и рассчитывать на поддержку и понимание. Если состояние подростка внушает опасение, не оставляйте его одного. Если признаки подготовки к суициду очевидны, необходимо обратиться за психологической помощью.

Давайте все вместе помогать нашим детям — во взаимодействии с родителями, органами и учреждениями, входящими в систему профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних. Будем внимательны к своим детям, и тогда мы, несомненно, справимся и сумеем предотвратить беду.

Беседу вела О. Крылова

## Подросткам — работа на лето

**Основной функцией Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав является работа по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, в том числе организация досуга, отдыха и трудоустройства подростков, проживающих на территории района.**



Начинаются летние каникулы, в связи с этим Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав Головинского района напоминает: в случае снятия режима самоизоляции в городе Москве несовершеннолетние, достигшие 16-летнего возраста, могут обратиться в государственное бюджетное учреждение города Москвы «Моя карьера» для получения предусмотренных реестром государственных услуг по трудоустройству.

Всю интересующую информацию можно получить в службе поддержки по телефону: **8 (495) 870-44-44.**

ГБУ г. Москвы «Моя карьера» располагается по адресу: г. Москва, ул. Сергея Радонежского, д. 1, строение 1.

### Родителям на заметку

График приёма граждан инспекторским составом отделения по делам несовершеннолетних отдела МВД России по Головинскому району г. Москвы:

- вторник — с 17:00 до 19:00;
- суббота — с 12:00 до 14:00.

Адрес приёма: ул. Лавочкина, д. 3, кабинеты № 15, 17, 18.

Телефон: 8 (495) 454-82-76.

Телефон дежурной части: 8 (495) 601-05-40.



## Продолжается весенний призыв

В соответствии с Федеральным законом от 28 марта 1998 г. № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» и Указом Президента Российской Федерации от 30 марта № 232 с 1 апреля по 15 июля 2020 года проводится призыв граждан на военную службу.

В соответствии с решением Президента РФ о продлении нерабочих дней в связи с распространением коронавирусной инфекции российские призывники не направлялись к местам службы ранее 20 мая. До последнего времени вызов граждан на мероприятия, связанные с призывом на военную службу, не осуществлялся, военные комиссариаты изучали личные дела призывников дистанционно.

По словам министра обороны РФ Сергея Шойгу, в настоящее время скорректирована работа призывных комиссий, что позволило в пять раз сократить количество вызываемых в военкомат призывников. Введён строгий масочный

режим, для чего в военные комиссариаты поставлено более двух миллионов масок и 230 тысяч тест-систем. На сборных пунктах субъектов Российской Федерации проводится тестирование на новую коронавирусную инфекцию всех граждан, призванных и направляемых для прохождения военной службы. Все они обеспечиваются медицинскими масками как на сборных пунктах, так и в пути следования к месту прохождения военной службы, а по прибытии в воинские части новобранцы будут проходить двухнедельный карантин. Воинские перевозки спланированы так, чтобы исключить контакты призывников с другими гражданами.



### Уважаемые призывники!

Конкретные сроки явки на заседания призывных комиссий необходимо уточнить в военном комиссариате по месту воинского учёта.

Председателем призывной комиссии, осуществляющей призыв на военную службу граждан Российской Федерации, проживающих на территории муниципального округа Головинский, является глава администрации муниципального округа Илья Валерьевич Кудряшов.

По вопросам, связанным с призывом на военную службу, граждане могут обращаться в объединённый военный комиссариат Головинского района по адресу: ул. Алабяна, д. 5. Телефон: 8 (499) 198-93-39.

### Уважаемые жители!

В соответствии с Указом Президента РФ от 2 апреля 2020 года № 239 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»,

Указом Мэра Москвы от 5 марта 2020 года № 12-УМ (ред. от 27 мая 2020 года)

«О введении режима повышенной готовности» в целях принятия мер, направленных против распространения коронавирусной инфекции, проведение очередного заседания Совета депутатов муниципального округа Головинский переносится на более поздний срок.

### ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

## Как избежать психотравмирующего влияния самоизоляции



### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ИЗОЛЯЦИИ

Опыт Китая показал, что социальная изоляция – наиболее эффективный способ сдержать пандемию. Растёт число государств, где жителей призывают оставаться дома, обучение и работа переведены в удалённый формат, закрыты школы, рестораны, торговые центры, а в дома престарелых и больницы не допускаются посетители. Все эти меры призваны не дать вирусу свободно распространяться. Однако, как предупреждают психологи, карантин и социальная изоляция могут привести к депрессии и тревожным расстройствам.

По мнению специалистов по психическим расстройствам, связанным с катастрофами, «для некоторых людей отсутствие социальных связей – то же, что и отсутствие еды». Изоляция неизбежно ведёт к снижению физической активности, негативно влияя на работу сердца и мышц.

Большинство людей не находятся на карантине. Но, по словам исследователей, и менее жёсткие формы социальной изоляции, например длительное пребывание дома, необходимость соблюдать дистанцию в несколько метров от других людей, могут приводить к неприятным последствиям. Когда люди длительно отгорожены друг от друга, начинают проявляться вторичные последствия пандемии: экономический кризис, социальные проблемы, потеря работы. Всё это приводит к широкому распространению психологических проблем в обществе. Психологические последствия социальной изоляции во время эпидемий были проанализированы в марте 2020 года. Были изучены данные 24 исследований о влиянии социальной изоляции на психику людей в период карантина во время атипичной пневмонии, вспышки гриппа H1N1, лихорадки Эбола и других инфекционных заболеваний в XXI веке. Оказалось, что не менее 30% людей, находившихся на карантине или в самоизоляции, испытывали как временные, так и долгосрочные проблемы, включая стресс, бессонницу, эмоциональное истощение и даже злоупотребление психоактивными веществами, в частности алкоголем.

Выяснилось, что повышают риск развития расстройств определённые факторы, в частности, карантин продолжительностью более 10 дней, сроки социальной изоляции, превышающие несколько недель, недостаточная информированность о причинах карантина, отсутствие доступа к необходимым ресурсам и телекоммуникационным услугам. Ликвидация таких факторов риска посредством регулярного информирования населения о точной статистике заболевших, данных о количестве развёрнутых больничных коек может снизить вероятность возникновения проблем с психическим здоровьем.

### В ГРУППЕ РИСКА

В целом это состояние не так уж уникально и давно знакомо учёным, исследующим влияние изоляции на космонавтов, подводников, отшельников,

Со времён крупных пандемий XX века человечество не придумало лучшего средства против новых вирусов, кроме создания вакцин, выработки коллективного иммунитета и самоизоляции.

исследователей Антарктики, участников географических экспедиций, детей с врождёнными нарушениями иммунитета, заключённых, жителей осаждённых городов в военное время. Прежде всего, важно помнить, что изоляция не просто затмевает ваш мозг скукой. «Люди начинают становиться апатичными, когда не получают положительного вклада в свои маленькие миры», – говорят известные психологи. Причиной тревожных расстройств может быть современная ситуация, когда продолжительность изоляции неизвестна, неопределённо многие происходящие события, порой имеет место получение противоречивой информации из разных, порой «фейковых» источников. Беспокойство вызывает то, что психологическое напряжение от одиночества проявляется и физиологически. Физиологи утверждают, что с точки зрения влияния на здоровье социальная изоляция может усугублять ранее существовавшие заболевания. Особенно от таких последствий страдают пожилые люди, которые и без карантинных мер зачастую живут изолированно от общества. То же самое касается людей, которые уже имеют депрессивные или тревожные расстройства и другие психологические проблемы.

Еще одной «мишенью» в период карантина становятся неблагополучные семьи. Известно, что в условиях изоляции чаще проявляются случаи домашнего насилия, что повышает риск разводов. Зато более успешные ячейки общества совместное времяпрепровождение, может, наоборот, укрепить. Другой уязвимой группой во время изоляции являются дети. Многие и без психологов понимают, что детям нужно много общаться и гулять, они чаще страдают от скуки без внешних стимулов. Кроме того, многочисленные исследования показывают, что общение со сверстниками помогает поддерживать не только социальное, но и личностное развитие детей – у них снижается степень эгоизма, застенчивости, связанной с тревогой перед встречей с чужими людьми. Без общения могут усилиться страх социального неодобрения, неуверенность в себе, скованность, заторможенность, сдержанность в поведении и проявлении эмоций. В Мюнхенском университете проводились исследования по изучению иммунологии стресса у молодых тренированных людей, участвовавших в моделировании пилотируемых полётов в космос. У людей, изолированных от сверстников, в течение трёх месяцев, были обнаружены изменения в качестве сна, обмене веществ, иммунной, эндокринной и нервной системах.

Изоляция делит людей на два типа. Одни, перенося период социальной изоляции лучше остальных, наслаждаются домашним уютом и свободным временем. Совместная изоляция помогает им укрепить семью, а контакты с друзьями они поддерживают через телефонные звонки, текстовые сообщения, онлайн-общения.

Другие в это время не находят себе места и хотя бы как можно скорее вернуть свободу передвижений. Особенно от самоизоляции страдают экстраверты, даже если они поддерживают связь с близкими через соцсети и мессенджеры. Интровертам, которые предпочитают человеческому общению компьютерные поиски или чтение, свернувшись калачиком на диване, будет не так тяжело возвращаться в прежнее русло после окончания карантина. Но в итоге карантин негативно скажется на психологическом и физическом здоровье людей обоих типов, потому что мы – социальные существа. Хотя самоизоляция является наиболее эффективной мерой сдерживания пандемии коронавируса, для сохранения психического здоровья важно поддерживать соци-

альные контакты, хотя бы с помощью звонков и переписки.

### СОВЕТУЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ

Самоизоляция – отличный повод изучить что-то новое, развить навыки, которые давно хотелось освоить. Для этого полезно структурировать свое время и не перегружать себя бесконечным просмотром «сводок с фронтов» о коронавирусе и размышлениями о его последствиях.

Есть несколько универсальных советов. Специалисты рекомендуют делать упражнения для повышения настроения и добавлять как можно больше структуры и предсказуемости в те части жизни, которые вы можете контролировать. Возвращайтесь к заброшенным проектам, продолжайте жить и проявляйте терпение к самим себе как сейчас, так и после завершения кризиса. Подумайте о знакомых, с которыми вы давно не общались, позвоните или напишите им, укрепляйте эти слабые связи, тогда вы выйдете из изоляции сблизившись.

Вот конкретные советы, которые помогут вам правильно организовать своё время и образ жизни в период самоизоляции.

1. Составьте ежедневное расписание жизни в новых условиях, включив в него зарядку, самообслуживание, приготовление и приём пищи, уборку, работу, творчество, чтение и т.п.
2. Занимайтесь каким-либо полезным делом: работой, учёбой, рукоделием, творчеством.
3. Регулярно проводите уборку и проветривание помещения.
4. Занимайтесь физкультурой, дыхательной и обычной гимнастикой, держа под контролем пульс (не более чем плюс 20 ударов по отношению к пульсу в состоянии покоя), йогой, гимнастикой ушу, силовыми упражнениями с собственным весом, гантелями, эспандером (для молодых людей с нормальным артериальным давлением). Кстати, в Минздраве порекомендовали на время карантина заняться танцами.
5. Снятию психологического напряжения способствует ведение дневника.
6. Читайте классическую и просто хорошую литературу, детективы, смотрите качественные фильмы, сериалы.
7. Общайтесь с родственниками и единомышленниками по увлечениям по телефону, в социальных сетях, цифровых каналов, по скайпу и пр.
8. Повышайте профессиональную квалификацию на серьёзных платформах, избегая «магов», «чародеев» и людей с низким уровнем культуры.
9. Совет любителям компьютерных игр – выбрать полезные игры (стратегии, игры с открытым пространством). Из настольных игр для формирования полезных навыков взрослым и детям рекомендуются шахматы, домино, лото.
10. Важно выделить личное пространство для каждого члена семьи, что особенно актуально для большой семьи, «запертой» в квартире.

Соблюдение указанных рекомендаций позволит вам и вашим близким сохранить уравновешенное психическое состояние, поддержать физическое здоровье, а следовательно, иммунитет и даже повысить свою профессиональную квалификацию. Конечно, ограниченность и изоляция влияют на физиологию человека в целом, подчёркивают учёные, но даже исследователи, которые изучают негативные последствия социальной изоляции, считают, что сейчас она необходима. Не стоит забывать и про жизнеутверждающий настрой, ведь впервые с нашего рождения нам рекомендована активная практика социальной изоляции как метод защиты и улучшения здоровья.

Ваш доктор,  
проф. Е.А. Дегтярёва

## С ЮБИЛЕЕМ!

## В мае и июне заслуженные жители нашего района празднуют юбилейные даты

**В мае 95-летие отметили:** Гончарова Александра Дмитриевна, Кожевникова Таисия Ивановна, Павлов Виалин Николаевич.

**В мае 90-летие отметили:** Блохина Клавдия Николаевна, Бордукова Надежда Петровна, Выходцева Таисия Михайловна, Гвоздева Ираида Васильевна, Доронина Мария Фатеевна, Дребница Евдокия Семеновна, Козлова Мария Яковлевна, Коханова Вера Романовна, Ленкова Валентина Алексеевна, Монова Елена Сергеевна, Никитин Николай Федорович, Памфилова Лидия Аркадьевна, Погосян Жора Александрович, Покровская Лариса Андреевна, Писарева Надежда Константиновна, Светикова Тамара Ивановна, Титова Вера Ивановна, Федоров Валентин Петрович, Фролов Павел Петрович.

**В июне 95-летие отмечают:** Васина Клавдия Петровна, Кашицына Анна Антоновна, Коринтели Людмила Ивановна, Томберг Александр Альфредович.

**В июне 90-летие отмечают:** Алексеев Виктор Иванович, Алтаева Герта Николаевна, Аранович-Бродская Анна Борисовна, Вяликов Петр Федорович, Дариенко Авиета Ильинична, Захарова Лилия Петровна, Зелинский Павел Игнатьевич, Казьмина Зоя Дмитриевна, Ковалик Вера Алексеевна, Лепилина Клавдия Яковлевна, Мальцева Валентина Романовна, Молчанова Юлия Сергеевна, Мурашева Анна Сергеевна, Семикина Валентина Федоровна, Смирнова Татьяна Григорьевна, Чуксина Елена Федоровна.

*Дорогие наши юбиляры!*

*Совет депутатов и администрация муниципального округа Головинский от всей души поздравляют вас с этой значимой датой!*

*Мы любим вас и гордимся вами! Счастья вам, здоровья, активного долголетия, семейного тепла и благополучия, заботы и внимания родных и близких!*



## ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Финалисты  
Квест-викторины

С 10 апреля по 7 мая первичной организацией № 9 Совета ветеранов Головинского района и Колледжем предпринимательства № 11 дистанционно проводилась квест-викторина «Дорогами Великой Победы», посвященная 75-летию Победы в Великой Отечественной войне. 68 учащихся из девяти учреждений образования Северного округа состязались в эрудиции.

Тематика заданий была рассчитана на хорошее знание истории Москвы и Головинского района в годы Великой Отечественной войны. Нужно было ответить на вопросы об изобразительном искусстве Москвы в годы Великой Отечественной войны, о том, где трудились в военное время жители Северного округа и Головинского района, кто из героев-фронтовиков проживал в районе и др. В одном из пунктов творческого задания ребятам предлагалось по желанию выполнить рисунок на военную тему.

Оценив результаты квест-викторины, жюри определило победителей.

**1-е место** завоевала команда школы № 648 «Школа Лидера» под руководством Анны Викторовны Молчановой. Состав участников: Глафира Капуста,



Максим Мишин, Анна Захарова, Анна Мэржиняну.

**2-е место** досталось команде школы № 1315 «Фронтальная бригада» под руководством Ольги Николаевны Кочетковой. На вопросы отвечали Даниил Кашин, Олег Богданов, Михаил Тараторкин, Дарья Кудашова, Глеб Шмелев, Петр Павличенко, Тимофей Смирнов.

**3-е место** жюри присудило учащимся школы № 1213 под руководством Кристины Александровны Меренковой. В команду вошли Ольга Ермолаева, Анастасия Дулогло, Павел Кайзер, Иван Каприанов, Семен Лобах, Юлия Терентьева. Победителем творческого испытания стала ученица школа № 1213 Юлия Терентьева.

В условиях соблюдения изоляции всем участникам были высланы дипломы и сертификаты, члены жюри и болельщики дистанционно поздравили победителя и призёров. Торжественное награждение планируется провести в сентябре текущего года, о чем участники квеста будут оповещены заранее.

**Благодарим всех за участие и поздравляем победителей квест-викторины «Дорогами Великой Победы»!**

## ОБЩЕСТВЕННАЯ ИНИЦИАТИВА

Ветераны стали участниками акции  
«Сидим дома и шьём маску»

**В период самоизоляции головинские ветераны проявили гражданскую активность и нашли возможность приносить пользу обществу, не выходя из дома.**

волонтерам, сотрудникам коммунальных служб, работникам торговли, людям, которые вынуждены работать в период пандемии и обеспечивать нашу с вами безопасность».

Ветераны района не остались равнодушными к призыву участвовать в благотворительной акции. Одними из первых на обращение откликнулись ветераны и пенсионеры, которые долгое время проработали на фабрике имени Петра Алексеева. Участниками акции было сшито и передано в ГБУ «Жилищник Головинского района» более 90 штук защитных масок для работников коммунальных служб.

В середине апреля в Совет ветеранов обратился представитель военного комиссариата Головинского района САО города Москвы с просьбой, чтобы участники акции помогли обеспечить сотрудников защитными масками в период весеннего призыва.

«Наши ветераны охотно откликнулись на просьбу сотрудников военного комиссариата, – рассказал председатель первичной организации № 9 Александр Соколов. – 23 апреля мы передали в военкомат 50 защитных масок».

Наш корр.

масками, первичная организация № 9 Совета ветеранов Головинского района, Фонд социальной поддержки «БОЛЬ», организация «Ветераны боевых действий России», объединённый военный комиссариат Головинского района САО г. Москвы обращаются ко всем ветеранам, пенсионерам и просто неравнодушным людям с призывом сплотиться всем вместе, как это было 75 лет назад, когда вся наша страна поднялась на борьбу с фашизмом и победила!

Мы призываем вас принять участие в акции «Сидим дома и шьём маску» и тем самым внести свою лепту в нашу общую победу над COVID-19 в России. Сшитые вами маски будут передаваться

**Благотворительная акция «Сидим дома и шьём маску» продолжается. Актив первичной организации № 9 Совета ветеранов Головинского района приглашает всех неравнодушных жителей принять в ней участие. Более подробную информацию можно получить по телефону: 8-903-578-48-06 и электронной почте: sovetveteranov.po9@yandex.ru.**

В начале апреля текущего года актив первичной организации № 9 районного Совета ветеранов под председательством Александра Николаевича Соколова разослал жителям обращение с призывом присоединиться к благотворительной акции «Сидим дома и шьём маску»:

«Уважаемые ветераны, пенсионеры и неравнодушные люди! Накануне 75-летия Великой Победы весь мир охватила пандемия коронавируса. Добрался этот вирус и до нас – по всей России введён обязательный режим домашней самоизоляции для граждан всех возрастных категорий. Мера строгая, но необходимая для всех нас: она поможет остановить распространение COVID-19. Сейчас члены первичной организации № 9 Совета ветеранов Головинского района вместе со всеми находятся дома. Одним из средств защиты от этой чумы является простая защитная маска, которая сейчас существенно подорожала. Учитывая сложившуюся ситуацию с медицинскими

## Уважаемые жители!

**В соответствии с Указом Мэра Москвы от 5 марта 2020 года № 12-УМ (ред. от 27 мая 2020 года)**

«О введении режима повышенной готовности», в целях принятия мер, направленных против распространения коронавирусной инфекции COVID-19, спортивные, физкультурно-оздоровительные, досуговые и социально-воспитательные мероприятия, запланированные к проведению на территории муниципального округа Головинский в июне 2020 года, реализуются по окончании режима повышенной готовности в городе Москве.

## В СОВЕТЕ ВЕТЕРАНОВ

Самоизоляция –  
время полезных дел

С 26 марта в Москве был введён режим самоизоляции для жителей старше 65 лет. Эта мера направлена на обеспечение безопасности москвичей старшего возраста, находящихся в группе риска по заболеванию коронавирусной инфекцией.

Преодолеть сложный период и восполнить дефицит общения пенсионерам помогает новая рубрика, которая открылась на сайте первичной организации № 9 районного Совета ветеранов: [golovinskiiraion.wixsite.com/1945](http://golovinskiiraion.wixsite.com/1945). В этой рубрике головинские пенсионеры делятся опытом, как организовать свой до-

суг с пользой для здоровья и саморазвития. Так, участник Великой Отечественной войны Владимир Андреевич Минин освоил оздоровительный бег, много читает, работает за компьютером, монтирует отснятые на районных мероприятиях видеосюжеты, фотографирует прилетающих к кормушке птиц, сам проводит уборку квартиры и ремонт сантехники. Ветеран труда Александра Михайловна Князева много времени посвящает самообразованию, уходу за комнатными растениями, занимается живописью и дыхательной гимнастикой.

**Уважаемые жители! Если вы хотите поделиться опытом, как в период самоизоляции поддержать здоровье и приобрести полезные навыки, обращайтесь в ветеранскую организацию № 9 по телефону: 8-903-578-48-06 или по электронной почте: sovetveteranov.po9@yandex.ru. Ждём ваших звонков, писем, фотографий.**

## Не доставили газету «Наше Головино»?

**Звоните: 8 (495) 708-62-02, 8 (495) 456-06-81.  
Пишите: [nashegolovino@mail.ru](mailto:nashegolovino@mail.ru).**