



Уважаемые жители!

Напоминаем вам, что

9 сентября 2020 года в 19:00

по адресу: Флотская ул., д. 1, Малый зал (1-й этаж, левое крыло здания) состоится публичные слушания по обсуждению проекта решения Совета депутатов муниципального округа Головинский «Об утверждении отчёта об исполнении бюджета муниципального округа Головинский за 2019 год».

Указанный проект решения размещён на официальном сайте наше-головино.рф

Приглашаем вас принять участие!

Телефон для справок: **8 (495) 456-06-81.**

Адрес электронной почты: [nashegolovino@mail.ru.](mailto:nashegolovino@mail.ru)

Информация была ранее опубликована в "Наше Головино" № 5 (172).

№ 6(173), 2020 г.

ЛЮДИ НАШЕГО РАЙОНА

Дорогие друзья!

Сердечно поздравляем вас с Днём знаний и началом нового учебного года!

Первое сентября – действительно всенародный праздник, ведь мы на протяжении всей жизни помним любимых учителей, одноклассников, чудесную пору детства и юности.

Школьные и студенческие годы – это время взросления и открытия новых горизонтов. В этот период жизни закладываются основы интеллектуального потенциала и мировоззрения человека, раскрываются таланты. Поэтому сфера образования очень важна для развития общества, воспитания молодого поколения. В образовательных учреждениях Москвы внедряются самые современные технологии обучения, применяется передовой педагогический опыт, постоянно совершенствуется материально-техническая база, создаются оптимальные, комфортные условия для всестороннего развития наших детей.

Особые слова благодарности хочется адресовать педагогам, которые отдают детям свои знания, опыт и тепло сердец. А молодые учителя, которые впервые встретятся с учениками, должны помнить, что они выбрали одну из самых нужных, гуманных и благородных профессий.

Желаем всем учащимся радостных познаний и удивительных открытий, учителям – энергии и вдохновения, интересной и плодотворной работы, а родителям – благополучия, терпения и активного участия в образовательном процессе!

Уважаемые жители!

Примите поздравления с Днём города, праздником, который традиционно объединяет москвичей. Столица нашей Родины, сердце и душа России, город-герой Москва отмечает свой 873-й день рождения.

Нам с вами посчастливилось жить в одном из самых прекрасных городов мира. Наша любимая столица постоянно молодеет, меняет свой облик, растёт, преобразуется. Являясь центром творческих, научных, общественных, политических событий, она развивается в духе времени, следуя мировым трендам, но всегда сохраняя свой неповторимый облик, предопределённый её древней историей, многовековой культурной традицией.

Вместе с красивой Москвой растёт, хорошеет и молодеет на глазах наш район. В масштабных работах по реконструкции жилья, реконструкции инфраструктуры, благоустройству дворов, парков, улиц есть ваш значимый вклад, дорогие головинцы. Наш уютный, живописный район – малая частица Москвы со своей историей, богатой событиями, известными именами. Давайте беречь его славное прошлое, приумножать настоящее, строить будущее. Наша задача – сделать всё, чтобы родной район стал еще комфортнее, удобнее для жизни, созидательного труда, отдыха, спорта, творчества.

Поздравляем всех, кто любит наш прекрасный город и гордится им, кто в нём родился и связал с ним свою судьбу. Желаем мирного неба, крепкого здоровья, счастья, успехов в труде и учёбе! Пусть наш город всегда будет цветущим и прекрасным, а жизнь каждой семьи – счастливой и благополучной!

Совет депутатов и администрация муниципального округа Головинский

Супруги Ломагины: 65 лет вместе

Редкая супружеская пара празднует 65-летие совместной жизни. 29 июля юбилейную дату отметили жители нашего района Виктор Михайлович и Екатерина Петровна Ломагины. Дружную чету тепло поздравили родные и близкие, представители районного Совета ветеранов. Приятным сюрпризом стало именное поздравление от мэра Москвы Сергея Собянина.

Корреспонденты нашей газеты побывали в гостях у юбиляров. Познакомившись с замечательной семейной парой, убедились, что наши дорогие ветераны, несмотря на возрастные недуги, не утратили бодрости духа, жизнелюбия, радушного и доброжелательного отношения к людям. А ведь судьба им выпала нелёгкая, испытаний хватило с лихвой. Оба пережили тяготы военных лет, послевоенную разруху. На долю их поколения выпало поднимать страну из руин, восстанавливать разрушенное войной народное хозяйство.

Виктор Михайлович – коренной москвич, родился в 1932 году в рабочей семье. «На момент начала войны мне было 9 лет. До сих пор помню наш дом в Замоскворечье, из окон была видна Спасская башня, – рассказывает ветеран. – В том доме на улице Осипенко (ныне Садовнической) я вырос, откуда мой отец ушёл на фронт, там мы с мамой и бабушкой пережидали воздушные налёты. Из окна мы видели, как бомбили Кремль и ГЭС-1 на Раушской набережной. После одной из ночных бомбардировок мы с ребятами пошли на Пятницкую улицу, там шёл разбор завалов – бомба попала в жилой дом... Моя мама, Клавдия Васильевна, всю войну работала на шорно-седельной фабрике, где изготавливали кавалерийские седла, упряжь и различное снаряжение для военного ведомства. Трудилась она по 12 часов в день без выходных, получала продовольственные карточки, но еды всё равно не хватало. Мой отец, Михаил Сергеевич, сражался в рядах защитников Москвы. В 1943 году в составе гвардейской стрелковой дивизии участвовал в Сталинградской битве, за проявленный героизм его наградили орденом Ленина и медалью "За отвагу". Он был ранен, домой вернулся в звании старшины».

После войны Виктор Ломагин окончил ремесленное училище, стал квалифицированным слесарем-монтажником. Его трудовая биография началась в 1948 году на предприятии треста «Мосэнерго-ремонт». Москве требовалась электроэнергия, основной задачей энергетиков было увеличение мощностей всех электростанций города.

«Не хватало турбинного оборудования, в ход шли демонтированные паровые турбины с германских электростанций, мы устанавливали их на работающих и строящихся энергетических предприятиях Москвы, – вспо-



минает Виктор Михайлович. – Велись работы по реконструкции ГЭС-1 и ГЭС-2, одна за другой вводились в эксплуатацию московские ТЭЦ. Приходилось работать и за пределами Москвы. Я участвовал в строительстве ГРЭС в Тульской области – в Щёкино, Суворовске, Сталиногорске. С 1956 года наша промышленность наладила выпуск современных сверхмощных турбин, и мы начали вводить в строй турбогенераторы мощностью по 150 тысяч киловатт».

Поделилась воспоминаниями и супруга Виктора Михайловича. «Я из Татарстана, родилась в селе Щербеть, – рассказала Екатерина Петровна. – Когда началась война, мне шёл 11-й год. Мы с сёстрами работали на совхозных полях, трудились для фронта. В 1944-м, когда похоронили маму, завербовались на стройку в Ленинградскую область. Там шли работы по восстановлению Кировской ГРЭС, разрушенной немцами. Помню, как встречали День Победы, как радовались, что кончилась война».

В 1948 году 18-летняя Катюша Филиппова приехала к старшему брату в Москву. Работала няней, домработницей. Затем разыскала своего бывшего начальника по кировской стройке, он помог ей найти работу на предприятии «Мосэнерго-ремонт» – Московского треста строительства и монтажа тепловых электростанций. Девушке дали комнату в общежитии. С будущим мужем Екатерина познакомилась в 1954 году на ТЭЦ-16. Виктор занимался монтажом паровых турбин, Катя работала маляром. В 1955-м они поженились, поселились у матери Виктора. В крохотной – 7 квадратных метров – комнатке едва умещались стол, кровать, диван и печка. «Кровать» для новорождённого пер-

венца Миши устроили в корыте, стоявшем на столе. В 1958 году молодая семья получила комнату в коммунальной квартире в Черёмушках.



До 1961 года Виктор Ломагин трудился в энергосистеме столицы, внося вклад в обеспечение города светом и теплом. Затем перешёл на работу в оборонную промышленность. «Я работал бригадиром, а потом горным мастером в войсковой части 74969 Министерства обороны СССР. Мы строили шахты для размещения ракет стратегического базирования, – пояснил Виктор Михайлович. – Строительство велось по всей территории Советского Союза. Работали на Украине, в Казахстане, Сибири,

на Дальнем Востоке, сооружали и испытывали пусковые установки на космодромах Байконур и Плесецк. Командировки длились по 12 месяцев, домой я приезжал четыре раза в год по праздникам и в очередной отпуск. Трудился порой в непростых климатических условиях. На Алтае, в городе Алейске, жили в бараках рядом со строящимися объектами. Как-то после сильной пурги, длившейся больше недели, бараки занесло снегом, связь с внешним миром оборвалась. Мы растапливали снег, чтобы сварить кашу, помыть посуду. А когда ещё и печка вышла из строя, спасали только телогрейки, ватные штаны и одеяла. Бывало, возвращаешься домой из такой командировки и с непривычки удивляешься благам цивилизации».

Пока супруг трудился на строительстве военных объектов, Екатерина Пет-

ровна растила детей, вела домашнее хозяйство, работала в детском саду. Виктор Михайлович до сих пор безмерно благодарен жене за стойкость, терпение и преданность семье.

Военный строитель с 30-летним стажем, Виктор Ломагин прошёл путь от рабочего высшего разряда до руководителя производства. Коллеги отмечали его трудолюбие, профессионализм, чувство долга, отзывчивость. Он и сейчас поддерживает добрые отношения с бывшими сослуживцами. За заслуги в области строительства и личный трудовой вклад в дело повышения обороноспособности страны Виктору Михайловичу Ломагину вручены орден Трудового Красного Знамени, медали «За доблестный труд. В ознаменование 100-летия со дня рождения Владимира Ильича Ленина», «Ветеран труда», «За трудовую доблесть», нагрудный знак «Наставник молодёжи», памятная медаль «50 лет космонавтике». Он удостоен почётного звания «Заслуженный строитель РСФСР».

С 1968 года семья проживает в Головинском районе. Просторную благоустроенную квартиру получили в доме, построенном по заказу Министерства обороны. Супруги вырастили двух сыновей. Михаил – военный строитель, Валерий – врач, кандидат медицинских наук. «Мы своей жизнью довольны, – признаются супруги Ломагины. – У нас два сына, три внука, правнучка, все о нас заботятся, не забывают. Если бы ещё здоровье не подводило...».

Прощаясь с нашими героями, мы от души пожелали им крепкого здоровья и долголетия, а всей их большой дружной семье – счастья и благополучия.

Подготовила Н. Крушица



ЗОЛОТОЙ ФОНД РАЙОНА

Герой-фронтовик отметил 100-летний юбилей

Мы гордимся, что рядом с нами живут герои, которые своим мужеством и стойкостью приближали Победу. Житель нашего района Леонид Васильевич Сошин прошёл войну, участвовал в Курской битве, освобождении Белоруссии, штурме Кёнигсберга, разгроме Квантунской армии. Его фронтовой путь отмечен множеством боевых наград. В этом году, когда страна празднует 75-летие Великой Победы, Леонид Васильевич отметил свой 100-летний юбилей.

Леонид Васильевич Сошин родился в Москве 17 августа 1920 года. Окончив школу, поступил в Военную академию механизации и моторизации РККА имени И.В. Сталина (позже она была переименована в Военную академию бронетанковых войск имени Маршала Советского Союза Р.Я. Малиновского). Учился на инженерном факультете горюче-смазочных материалов.

«Летом 1941 года мы проходили практику в авиационной части, в посёлке Идрица Псковской области, недалеко от границы с Латвией, — вспоминает ветеран. — Там и застала нас война. Мы помогли нашим авиаторам, затем нас отправили в Москву — доучиваться».

В октябре 1941 года Леонид Васильевич Сошин получил диплом инженера, воентехника 1-го ранга. Шла Битва под Москвой, и выпускники академии рвались защищать столицу. Но молодым офицерам объяснили, что они нужны армии как военные специалисты.

В ноябре 41-го Леонид Васильевич получил назначение в 8-ю стрелковую дивизию, которая формировалась в Семипалатинске. Его боевой путь начался в апреле 1942 года на Брянском фронте, в службе снабжения дивизии горючим. В годы войны своевременная доставка топлива часто решала исход военных действий. Боеготовность войск напрямую зависела от того, как быстро будет организовано их снабжение горючим. Именно такую боевую задачу выполнял 22-летний воентехник Леонид Сошин. «Мы разворачивали базы и склады, везли туда ГСМ с железнодорожного транспорта, затем доставляли топливо в танковые, авиационные и другие войска, — продолжает рассказ фронтовик. — Наши бензовозы-топливозаправщики нередко попадали под бомбёжки, но снабжение войск горючим шло без срывов».

В январе-феврале 1943 года 8-я стрелковая дивизия участвовала в Воронежско-Касторненской наступательной операции, которую иногда называют вторым Сталинградом. Наши войска разгромили крупную группировку вермахта и освободили большую часть Воронежской и Курской областей.

В мае 1943 года началась подготовка к Курской битве. Советское командование сосредоточило на этом направлении огромное количество живой силы и техники, в том числе около 3500 танков и самоходных артиллерийских установок, более 2000 самолётов. На всех фронтах, которые должны были участвовать в сражении, создавались запасы танкового горючего, автомобильного и авиационного бензина. Приём железнодорожных транспортов с топливом, ремонт машин, проверка качества горючего на складах — всё это нужно было сделать до начала наступления.

Леонид Васильевич Сошин командовал автомобильной ротой подвоза горючего дивизии, затем — авторотой подвоза ГСМ 13-й армии Центрального фронта. Вскоре был назначен помощником начальника отдела снабжения горючим 13-й армии.

Войска Центрального фронта под командованием генерал-полковника Константина Рокоссовского обороняли Северный фас Курской дуги. Военнослужащие, входившие в подразделения службы снабжения горючим, совершали настоящие подвиги, транспортируя топливо для военной техники непосредственно на передовую. За участие в боях на Курской дуге Леонид Васильевич Сошин был награждён орденом Отечественной войны 2-й степени.

В 1944 году ему довелось участвовать в крупномасштабной Белорусской

3-го Белорусского фронта. «К операции готовились очень долго, создавали запасы горючего. Ездили по всей Белоруссии, искали ёмкости, заполняли их топливом», — вспоминает Леонид Васильевич.

В ходе наступления была освобождена территория Белоруссии, Восточной Польши, часть Прибалтики, разгромлена группа армий «Центр». За участие в Белорусской операции Леонид Васильевич Сошин был награждён орденом Красной Звезды.

В сентябре 1944 года войска 3-го Белорусского фронта вышли к границе с Восточной Пруссией. И вот цитадель германской военщины — город-крепость Кёнигсберг, неприступная твердыня. Командующий фронтом маршал Александр Василевский понимал, что превосходство в численности бойцов не сыграет решающей роли при штурме. Поэтому главный упор был сделан на применение артиллерии, авиации и мобильных штурмовых отрядов. 5 апреля 1945 года крепость атаковали бомбардировщики авиации дальнего действия, бомбёжка продолжалась всю ночь. 6 апреля советские пехотные подразделения пошли на штурм. Под прикрытием САУ к фортам прорывались штурмовые отряды, сапёры закладывали тонны взрывчатки под стены бастионов и прокладывали путь пехоте. Неприступная крепость Кёнигсберг была взята. За участие в Прусской операции инженер-



Фронтовой путь Леонида Васильевича Сошина продолжился на Дальнем Востоке. Родине угрожала милитаристская Япония, союзница фашистской Германии. В апреле 1945 года части 5-й армии получили приказ готовиться к погрузке в эшелоны. Первым эшелон отправили военных специалистов, среди которых был и Леонид Васильевич Сошин. Больше месяца ехали на восток, День Победы встретили в пути, за 3500 километров от Москвы. По прибытии в Приморский край задачей оперативной группы было подготовить всё для размещения частей 5-й армии, обеспечить войска всем необходимым.

В августе 1945 года 5-я армия в составе 1-го Дальневосточного фронта участвовала в разгроме группировки японских войск в Маньчжурии. «Двигаясь из Приморья, мы должны были прорвать полосу мощных пограничных укреплений японцев, — рассказывает ветеран. — Каждая сопка представляла собой мощный "многоэтажный" бастион, оснащённый артиллерией, дотами, местами для дислокации личного состава, транспортными коммуникациями. Части 5-й армии, прошедшие всю войну, имели огромный боевой опыт. Каждую укрепленную сопку окружали артиллерийскими орудиями и вели огонь прямой наводкой, а в это время остальные части продвигались дальше».

К середине августа фронт был прорван по всем направлениям, японские войска стали массово сдаваться в плен. Миллионная Квантунская армия была полностью разгромлена. Советские

войска освободили Северо-Восточный Китай и север Корейского полуострова, заняли Южный Сахалин и Курильские острова. 2 сентября 1945 года был подписан акт о капитуляции Японии. За проявленное мужество десятки тысяч бойцов получили награды, в их числе был и Леонид Васильевич Сошин. Как указано в наградном листе, в период наступательной операции инженер-капитан Сошин неустанно следил за качеством отпускаемого горючего, доставлял его в войска, организовал сбор и использование трофейного топлива, которое японские военные накопили на своих складах.

В послевоенные годы Леонид Васильевич Сошин продолжил служить Родине, получил орден Красной Звезды и 23 медали. Он отработал 26 лет в Министерстве обороны СССР — в Управлении снабжения горючим; 10 лет трудился в Министерстве нефтяной промышленности СССР. У него сын и дочь, два внука, пятеро правнуков.

Полковник запаса Леонид Васильевич Сошин и сейчас ведёт активный образ жизни, занимается оздоровительной ходьбой. Неоднократно встречался с учащимися, чтобы поделиться с будущими защитниками Отечества опытом армейской службы.

Среди наград ветерана — два ордена Красной Звезды, три ордена Отечественной войны 2-й степени, медали «За взятие Кёнигсберга», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», «За победу над Японией», «За боевые заслуги», «За трудовую доблесть» и другие.



наступательной операции «Багратион», он был назначен инженером-химиком отдела снабжения горючим 5-й армии

капитан Сошин был награждён орденом Отечественной войны 2-й степени и медалью «За взятие Кёнигсберга».

БЕЗОПАСНОСТЬ

Противостоять терроризму



Ежегодно 3 сентября Россия отмечает День солидарности в борьбе с терроризмом. Эта памятная дата была установлена в 2005 году Федеральным законом «О днях воинской славы (победных днях) России»; она связана с трагическими событиями в Беслане, произошедшими в сентябре 2004 года, когда боевики захватили одну из городских школ. В результате теракта в школе № 1 погибли более трёхсот человек, среди них 186 детей.

В этот день мы с болью в душе вспоминаем всех, кто погиб в Беслане и Буйновске, в захваченном террористами театральном центре на Дубровке, кто оказался погребён под завалами в результате взрывов жилых домов в Москве, Буйнакске и Волгодонске, склоняем головы перед подвигом сотрудников правоохранительных органов, погибших при выполнении служебного долга по спасению заложников и предотвращению терактов. Россияне едины в своём стремлении противостоять терроризму, не допустить разрастания этого преступного безумия.

Как правило, следствием совершения террористической акции является широкий резонанс в обществе, он необходим преступникам для дестабилизации обстановки, воздействия на общественное сознание, устрашения мирного населения.

Однако в настоящее время во всём мире активизируется антитеррористическое движение. Повышается уровень знаний и профессионализма у людей, работа которых связана с антитеррористической деятельностью. Это позволяет решительно противостоять террору всех мастей, не допустить терактов, подобных тем, что произошли в 2001 году в Нью-Йорке, в 2004-м — в Беслане, в 2013-м — в Волгограде...

В борьбе с терроризмом самое главное — предупреждать его возникновение. Сплочённость и консолидация общества, толерантность и взаимоуважение, бдительность и ответственность каждого из нас помогут предупредить разрастание социальной базы терроризма и лишат преступников надежды на поддержку в обществе. Это лучшая профилактика экстремистских настроений.

ВЕХИ ИСТОРИИ

77 лет назад, 23 августа 1943 года, завершилось решающее сражение Второй мировой войны — битва на Курской дуге, длившаяся 50 дней. Ключевым моментом битвы стало крупнейшее в истории танковое сражение, произошедшее 12 июля в районе железнодорожной станции Прохоровка.

Летом 1943 года командование гитлеровской Германии, стремясь взять реванш за поражение под Сталинградом, планировало нанести урон Красной армии в районе так называемой Курской дуги. Линия фронта здесь имела выступ, глубоко вдававшийся в позиции немецкой армии. Ударив с севера и юга, немцы могли взять наши войска в окружение. Этот приём был излюбленным методом немецкого генштаба, поэтому советское командование предполагало такой замысел противника. Позже и разведка подтвердила, что главный немецкий удар будет нанесен именно на Курском направлении посредством двух сходящихся клиньев. В Ставке Верховного Главнокомандования решили дожидаться вражеского удара, дать возможность противнику завязнуть в нашей обороне, выбить его основные наступательные силы и затем перейти в контрнаступление.

Начав наступление 5 июля, немецкие войска за несколько дней сумели вклиниться в советские боевые порядки на 20–30 километров. В течение недели наши войска вели упорные оборонительные бои, выбивая основные силы гитлеровцев. В операции на Курском направлении немцы сделали основную ставку на свои новые танки: «тигры» и «пантеры». Их усиленная броня представляла большую проблему для советской противотанковой артиллерии. Во многом благодаря техническому превосходству вражеским войскам удалось добиться временных успехов в боевых действиях. Особенно сложной для советских войск оказалась ситуация на южном от-

На поле под Прохоровкой



резке Курской дуги. Здесь в районе населенного пункта Прохоровка немецким войскам удалось прорвать нашу оборону на глубину 35 километров. Именно с ликвидацией этого опасного прорыва было связано Прохоровское сражение. Боевые действия в районе Прохоровки шли с 10 по 16 июля. Бой, произошедший 12 июля, стал самым ожесточенным эпизодом битвы.

К 11 июля немецкий танковый корпус вышел на рубеж Прохоровки, чтобы захватить населенный пункт, станцию и отразить контрудары советских танков. Две танковые дивизии немцев вели наступательные действия на флангах Прохоровки. Дивизия, находившаяся в центре, готовилась к отражению возможного удара советских танков. Для ликвидации фашистской группировки в районе Прохоровки советское командование выделило две гвардейские армии: 5-ю общевойсковую и 5-ю танко-

вую. К исходу дня бронетехника 5-й танковой армии сосредоточилась в районе Прохоровки для нанесения удара по скоплению вражеских танков. Начало наступления было намечено на 8:30 утра. В составе частей Красной армии насчитывалось около 800 танков, на стороне немцев — порядка 400. Сражение, изначально планировавшееся как наступление советских войск, сразу превратилось во встречный танковый бой. Наступающие советские танки были контратакованы немецкой бронетехникой, значительную часть которой составляли новейшие «тигры». Эти танки благодаря более мощной пушке могли поражать советские Т-34 на расстоянии до 2 километров. Советские танкисты такими возможностями не обладали. Однако очень скоро это преимущество врага стало бесполезным: дистанция между танками сократилась до минимума и выстрелы порой происходили в

исках цели. Экипажи подбитых танков вступали в перестрелку, переходили в рукопашную схватку. Бой длился весь день и закончился вничью. Советским частям не удалось отбросить немецкую танковую группировку. В то же время немецкие войска, потеряв значительную часть бронетехники (около 300 из 400 танков), вынуждены были отказаться от наступательных замыслов и перейти к обороне.

В истории России значение боя под Прохоровкой трудно переоценить, это величайшее танковое сражение Великой Отечественной войны. Место танкового боя у станции Прохоровка признано третьим ратным полем России после Куликова и Бородинского. Десятки тысяч советских воинов сложили головы, сражаясь на Курской дуге, многие имена бойцов пока не известны. Часть архивных данных ещё не рассекречена, и окончательная точка в истории сражения не поставлена.

Курская битва завершилась крахом немецко-фашистского наступательного плана «Цитадель», стратегическая ини-



упор. Поле боя представляло собой просторное, затянутое непроглядным дымом. В кромешной тьме танки порой сталкивались, переворачивались. Множество машин двигалось хаотично в по-

циатива окончательно перешла на сторону Красной армии.

23 августа, День разгрома немецко-фашистских войск в Курской битве, является Днём воинской славы России.

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Защитим сердце от новой инфекции



В зоне риска заражения коронавирусной инфекцией находятся как полностью здоровые люди, так и пациенты с серьёзными хроническими заболеваниями.

Течение инфекционного заболевания у таких пациентов может значительно отличаться, так как организм, ослабленный основной болезнью, чаще не может перебороть коронавирусную инфекцию. Серьёзные сердечно-сосудистые заболевания способствуют стремительному развитию COVID-19 и появлению опасных для жизни осложнений. Вирус проникает в организм через

определённые белки — клеточные рецепторы, которых особенно много в лёгких (рецепторы ACE2), а также в кровеносных сосудах, ткани сердца и энтероцитах тонкой кишки. Воспалительный процесс, быстро распространяющийся в лёгочных тканях, может привести не только к повреждению лёгких, но и к поражению многих органов, системному воспалению, так называемому «цитокиновому шторму», и критическим состояниям, в том числе к дестабилизации сосудистых бляшек у лиц с атеросклерозом коронарных артерий. Поэтому осложнениями со стороны сердечно-сосудистой системы могут стать прямое вирусное повреждение миокарда, миокардит, острый инфаркт миокарда, сердечная недостаточность, аритмии, склонность к венозным тромбозам и их осложнениям. Важно помнить, что сама по себе дыхательная недостаточность при вирусной пневмонии увеличивает нагрузку на сердце, вызывая в свою очередь сердечную недостаточность и значительное ухудшение общего состояния. Таким образом, настоятельно рекомендуем опасными симптомами у пациентов с COVID-19 могут быть не только одышка, но и боль в груди, впервые возникшая аритмия и появление или нарастание сердечной недостаточности.

Но всё не так страшно! Коронавирусная инфекция даже при серьёзных болезнях может протекать в лёгких формах. Практика показывает, что есть кардиологические пациенты, которые переболели бессимптомно и даже не считали нужным обращаться за медицинской помощью. У таких больных наблюдался только незначительный ка-



шель или повышение температуры. Случается это чаще всего при активной работе иммунной системы, когда защитных сил организма оказывается достаточно, чтобы самостоятельно справиться с вирусной инфекцией. Лицам с сердечно-сосудистыми заболеваниями в период пандемии важно проводить больше времени на воздухе, в парках, зелёных зонах, на даче, сведя по возможности к минимуму контакты даже со знакомыми людьми. В квартирах, где проживают работающие и пользующиеся общественным транспортом члены семьи, при возможности лучше отдельно, поочередно принимать пищу, использовать индивидуальные приборы и спальные места.

Обязательно будьте физически активными. Показаны скандинавская ходьба,

разнообразная и дыхательная гимнастики: 20 упражнений 2–3 раза в день с произнесением после глубокого вдоха на длинном выдохе шипящих и свистящих звуков: «жжж», «шшш», «ссс», «ззз». Пойте протяжные песни не менее 20 минут в день, пускайте через соломинку мыльные пузыри. Это прекрасная дыхательная гимнастика, при регулярном исполнении она увеличит жизненную ёмкость лёгких, что очень важно для всех и особенно для людей, переболевших COVID-19 в любой, даже бессимптомной и лёгкой форме.

В течение ближайшего года, не менее, до проведения массовой вакцинации следует соблюдать социальную дистанцию и масочный режим в общественных местах, транспорте, магазинах. Мытьё и дезинфекция рук также обязательны



после любых перемещений вне дома, пользования лифтом в многоквартирных домах. Жителям всех возрастных категорий необходимо участвовать в грядущей осенней вакцинации от гриппа, так как смешанные вирусные инфекции очень опасны.

Ни в коем случае нельзя пренебрегать приёмом лекарственных препаратов от сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, хронических заболеваний лёгких, ранее назначенных вам врачами-специалистами. В случае заболевания любой (в любой форме — лёгкой или тяжёлой), следует продолжить приём этих препаратов. При появлении новых симптомов, вызвав врача, необходимо откорректировать дозы препаратов или получить дополнительные назначения, включая препараты, уменьшающие риск тромбозов.

Будьте здоровы!

**Ваш доктор,
проф. Е.А. Дегтярёва**

С ЮБИЛЕЕМ!

В августе заслуженные жители нашего района отпраздновали юбилейные даты

100-летие отметил Сошин Леонид Васильевич

95-летие отмечают: Ловырев Николай Дмитриевич, Резанова Александра Григорьевна, Токаренко Любовь Федоровна, Ушкова Наталия Михайловна.

90-летие отмечают: Богданов Евгений Григорьевич, Власова Екатерина Ивановна, Дмитриева Вера Александровна, Звездин Яков Моисеевич, Казанская Любовь Васильевна, Кирюшин Василий Павлович, Конышин Станислав Сергеевич, Кречетова Римма Павловна, Леонтьева Нина Михайловна, Нутэтэгринэ Анна Дмитриевна, Савина Лидия Ефимовна, Уржумцева Валентина Александровна, Хлобыстова Наталия Александровна, Ходищенко Лидия Григорьевна, Хренова Зинаида Петровна, Чубукова Валентина Сергеевна.

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!



СПОРТПЛОЩАДКА

Быстрее, выше, дружнее!

Жители нашего района ещё раз убедительно продемонстрировали, что временные ограничения, введённые в столице в связи с пандемией, не стали причиной для уныния и пассивного времяпрепровождения.



В честь Дня физкультурника 8 августа сотрудники МБУ «ДЦ «Родник» организовали спортивные состязания в рамках традиционного мультипортвального праздника.

Мероприятие состоялось на спортивной площадке по адресу: улица Лавочкина, 6. Дети, подростки, их родители и даже бабушки с дедушками участвовали в спортивных играх и конкурсах, проявляя ловкость, волю к победе и соблюдая все необходимые санитарно-эпидемиологические требования.

Участники мероприятия признались, что за время самоизоляции соскучились по двигательной активности, общению с друзьями и рады возможности заняться спортом на свежем воздухе.

ПРОКУРАТУРА ИНФОРМИРУЕТ

Как защитить детей от кибербуллинга

Защита безопасности, нравственного и психологического здоровья детей является важной частью профилактики преступности в целом, в особенности преступлений против несовершеннолетних и насилия, совершаемого самими несовершеннолетними. Как защитить ребёнка, который подвергся психологическому давлению со стороны киберпреследователей? Какими должны быть меры предосторожности при использовании Интернета? Советы и разъяснения родителям несовершеннолетних детей даёт Головинская межрайонная прокуратура.



Среди разновидностей угроз в сети Интернет выделяется кибербуллинг, или онлайн-преследование (интернет-травля). Это намеренные оскорбления, угрозы, распространение компрометирующих данных, диффамации, которые осуществляются с помощью современных средств коммуникации, как правило, в течение продолжительного периода времени. Кибербуллинг наиболее распространён среди детей и подростков. Он может осуществляться посредством электронной почты, программ для мгновенного обмена сообщениями, социальных сетей.

Отношения, связанные с защитой детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию, в том числе размещённой в сети Интернет, регулирует Федеральный закон от 29 декабря 2010 года № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию». Но в первую очередь защита от подобного поведения, которое при этом не всегда является противоправным, во многом зависит от родителей несовершеннолетних.

В связи с этим родителям необходимо обратить внимание на наличие некоторых признаков в поведении ребёнка, свидетельствующих о кибербуллинге:

- Изменение привычек ребёнка при использовании устройств, подключённых к сети Интернет (внезапное прекращение их использования, использование их втайне от всех, зависимость ребёнка от общения в социальных сетях, просмотра видеороликов в сети Интернет).

- Изменения в поведении ребёнка (подавленное настроение, замкнутость, неоправданная агрессия, эмоциональная возбудимость, потеря интереса к своим увлечениям, резкие перепады настроения).

- Ухудшение самочувствия (головная боль, расстройство желудка или сниженные аппетит).

- Информационная закрытость (подросток отказывается сообщать о том, чем занимается в сети, с кем там общается).

В том случае, если установлен факт кибербуллинга в отношении ребёнка, следует действовать следующим образом:

1. Побудить ребёнка рассказать всё как есть, убедив, что он ни в чём не виноват.

2. Попросить фиксировать даты, описывать произошедшее, хранить скриншоты в качестве доказательств.

3. Убедить не реагировать на атаки: агрессор жаждет внимания, и если реакции нет, то он может потерять интерес к продолжению преследования.

4. Обратиться к провайдеру и сообщить о кибербуллинге в его сети. На некоторых сайтах есть специальные тревожные кнопки для информирования о фактах угроз.

5. Блокировать в социальных сетях любого пользователя, который заставляет чувствовать себя некомфортно.

Для того чтобы снизить риск, ограничить воздействие кибербуллинга, необходимо бережно относиться к паролям и личной информации в целом, проявлять осмотрительность в отношении своих постов (изображений, текстов), а также постоянно проверять параметры безопасности и настройки конфиденциальности в социальной сети.

Расскажите ребёнку об основных методах борьбы с кибербуллингом:

1. Не нужно браться в «бой». Требуется успокоиться и посоветоваться с родителями. Не стоит отвечать оскорблениями на оскорбления, поскольку ещё больше можно разжечь конфликт.

2. Анонимность в сети – мнимая. Существуют способы выяснить, кто скрывается за анонимным аккаунтом.

3. Необходимо контролировать свои действия, слова, размещаемую информацию (изображения, видеофайлы). В сети Интернет фиксируется любая информация, и удалить ее крайне затруднительно.

4. Важно соблюдать свою виртуальную честь смолоду.

5. Одноразовые оскорбительные сообщения лучше игнорировать. Обычно агрессия прекращается на начальной стадии.

6. Добавьте агрессора в чёрный список путём блокировки отправки сообщений с определённых адресов в программах обмена мгновенными сообщениями, в социальных сетях.

7. Если вы явились свидетелем кибербуллинга, требуется незамедлительно выступить против преследователя, показать ему, что его действия оцениваются негативно, поддержать жертву, которой нужна психологическая помощь, сообщить взрослым о факте агрессивного поведения в сети.

Досуговый центр «Родник» приглашает в кружки и секции

ТВОРЧЕСКИЕ СТУДИИ:

- Ансамбль барабанщиц (группа «Ритм») • Батик • Детский ансамбль «Тимоня» • Народный танец • Изобразительное и декоративно-прикладное искусство • Керамика • Музыкальная студия • Подготовка к школе • Ритмика и танец (хореографическая студия «Визави») • Современная хореография • Студия раннего развития • Студия 3D-моделирования • Студия звукозаписи • Театральная студия (кукольный театр) • Хор ветеранов «Сударушка» • Шоу-балет «Ажитаж»/группа поддержки Freedom

СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ:

- Бокс • Волейбол • Вольная борьба • Городошный спорт • Греко-римская борьба • Кикбоксинг • Настольный теннис • Оздоровительная физкультура • Общая физическая и силовая подготовка • Стритбол • Тренажерный зал • Тхэквондо • Фигурное катание • Флорбол/хоккей • Художественная гимнастика (студия «Батман»)

АДРЕСА И КОНТАКТЫ МБУ «ДЦ «РОДНИК»:

- Кронштадтский б-р, 37г. Телефон: 8 (499) 747-07-12;
- Смольная ул., 11. Телефон: 8 (495) 452-17-35;
- Солнечногорская ул., 5. Телефон: 8 (495) 456-40-04;
- Солнечногорская ул., 17. Телефон: 8 (499) 747-07-84.

Официальный сайт: www.centr-rodnik.ru

Адрес электронной почты: skchaika@mail.ru

День открытых дверей

1 и 2 сентября



УСПЕЙ ЗАПИСАТЬСЯ!!!

С 10.00 до 22.00

Кружки и секции по адресам:

Кронштадтский б-р 37г

Ул. Смольная 11

Ул. Солнечногорская 5

Ул. Солнечногорская 17



8(499)747-07-12

Не доставили газету «Наше Головино»?

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

Газета «Наше Головино». № 6 (173), 2020 г.
Общественно-политическое издание.
Учредитель: Администрация муниципального округа Головинский.
Издатель: ООО «ПРЕСС-ИЗДАТ»
Главный редактор А.В. Антропова.

Адрес издателя и редакции: 125565, г. Москва, ул. Флотская, д. 1
E-mail: press-izdat@yandex.ru, тел.: 8 (499) 409-62-31
Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу.
Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ 50 – 02618 от 09.06.2018.
Распространяется бесплатно.

Тираж 40 000 экз.
Подписано в печать 28.08.20 г. Время подписания в печать: по графику – 18.00 час., фактическое – 18.00 час.
Дата выхода в свет 31.08.20 г. Заказ № 4079-2020.
Отпечатано в АО «Красная Звезда»
125284, г. Москва, Хорошевское шоссе, д. 38