



№ 9 (186), 2021 г.

Уважаемые ветераны, участники обороны Москвы, жители муниципального округа Головинский!

5 декабря столица отмечает 80-ю годовщину начала контрнаступления советских войск в Битве под Москвой. Это одна из значимых дат в истории Великой Отечественной войны.

В 1941 году у стен столицы советские войска дали решительный отпор вражеским полчищам. Тогда решалась судьба всей страны, был сделан первый шаг к Великой Победе. Прошли десятилетия, но мы помним о мужестве тех, кто развеял миф о непобедимости гитлеровской армии.

Великий подвиг, который совершили бойцы Красной армии и добровольцы-москвичи, вставшие на защиту любимого города, изменил ход войны. В столице, в том числе на территории современного Головинского района, формировались воинские полки и дивизии народного ополчения. Москвичи дни и ночи работали у станков, выпускающая стрелковое оружие, снаряды, военную технику, обмундирование. Неоценимый вклад внесли в оборону столицы коллективы предприятий Головинского района. Среди них – Центр Келдыша, НАМИ, Канал имени Москвы, НИМИ имени В.В. Бахирева, Центр геодезии, картографии и ИПД, Всероссийский научно-исследовательский институт гигиены транспорта, Московский химический завод «Аурат», депо «Лихоборы», Московская тонкосуконная фабрика имени Петра Алексеева.

Силами трудармейцев – женщин, детей, подростков – вокруг Москвы были вырыты сотни километров противотанковых рвов, построены тысячи оборонительных сооружений. Во время вражеских авианалётов жители показали себя настоящими героями: они дежурили на крышах и чердаках, тушили зажигательные бомбы, не позволив сжечь родной город.

Да, впереди были нелёгкие годы войны, Сталинградское сражение, Курская битва, тяжёлый путь до самого Берлина. Но именно тогда, в декабре 1941-го, вся страна убедилась в том, что враг будет сломлен, Победа будет за нами!

Участники обороны Москвы есть и среди жителей нашего района. Наш долг – окружить теплотой и заботой всех, кто прошел испытание войной. Правительством Москвы принимаются меры по улучшению социально-экономических условий жизни ветеранов, им оказывается материальная поддержка, адресная социальная помощь. В честь юбилея великого сражения был учреждён памятный нагрудный знак «80 лет Битвы за Москву».

Дорогие ветераны! Ваш ратный и трудовой подвиг стал примером героизма и самоотверженности для нас и наших детей. Мы не устаём благодарить вас за мужество, стойкость, отвагу, любовь к Родине. Желаем вам здоровья, долголетия, бодрости духа, счастья и благополучия!

Совет депутатов и администрация муниципального округа Головинский



К участию пригласили школьников и воспитанников спортивных секций ГБУ «ДЦ «Родник». Главным судьёй турнира стал четырёхкратный чемпион мира Иван Масленников, заслуженный мастер спорта России по аэробиатлону (лыжным гонкам со стрельбой из лука).

Мероприятие началось с общего построения и краткой официальной части. От имени организаторов соревнований юных спортсменов приветствовали руководитель исполкома местного отделения партии «Единая Россия» Вадим Тар-

ношинский, глава администрации муниципального округа Головинский Илья Кудряшов, руководитель структурного подразделения ГБУ «ДЦ «Родник» Станислав Силинский, заместитель председателя профсоюза работников учреждений Управления делами Президента РФ Максим Кузнецов. В качестве почётных гостей присутствовали представители районного Совета ветеранов.

Ребятам рассказали о фронтовом пути штурмана эскадрильи 46-го гвардейского бомбардировочного Таманского полка Руфины Гашевой. Заместитель

В районе прошёл турнир имени Героя Советского Союза Руфины Гашевой

Юные жители района в возрасте от 8 до 15 лет приняли участие в спортивном турнире «Головинский стрелок». Соревнования по стрельбе из лука состоялись 20 ноября в спортивном зале школы №1315 по адресу: Конаковский проезд, 5. Мероприятие посвятили 100-летию со дня рождения Героя Советского Союза Руфины Сергеевны Гашевой, которая была жительницей Головинского района.



директора школы № 1315 Виктория Николаевна Кабаева напомнила, что в школьном музее «Память поколений» есть стенд, посвящённый прославленной лётчице, а в одном из классов учится правнучка героя.

Затем участников разделили на команды по трём возрастным категориям. Перед началом соревнований Иван Сергеевич Масленников провёл для ребят мастер-класс по стрельбе из лука и подробный инструктаж по технике безопасности. Чемпион пояснил, что стрельба из лука – олимпийский вид спорта, участ-

ники соревнуются в точности или дальности стрельбы. Побеждают спортсмен или команда, набравшие больше очков.

В беседе с корреспондентом нашей газеты Иван Масленников рассказал, что в начале своей спортивной карьеры занимался лыжными гонками, стал мастером спорта. После травмы пришлось отказаться от активных тренировок. Узнав, что на стадионе в его родном городе Химки действует секция стрельбы из лука, начал заниматься.

(Окончание на стр. 2)

МЕСТНОЕ САМОУПРАВЛЕНИЕ

Определены торговые площадки для ёлочных базаров

30 ноября Совет депутатов муниципального округа Головинский провёл очередное заседание. В связи со сложной эпидемиологической ситуацией мероприятие прошло в очно-заочном формате: некоторые депутаты участвовали в заседании в режиме видеоконференцсвязи.

На обсуждение был вынесен План по противодействию коррупции в муниципальном округе Головинский на 2022 год. Докладчик, глава администрации муниципального округа Илья Валерьевич Кудряшов, сообщил, что план был составлен в соответствии с нормами Федерального закона от 25 декабря 2008 года № 273-ФЗ «О противодействии коррупции» и Указом Президента РФ от 16 августа 2021 года № 478 «О Национальном плане противодействия коррупции на 2021–2024 годы». Мероприятия, предусмотренные Планом по противодействию коррупции в муниципальном округе Головинский на 2022 год, направлены на соблюдение установленных требований и ограничений; совершенствование мер по противодействию коррупции в сфере закупок товаров, работ и услуг для муниципальных нужд; урегулирование конфликта интересов и т.д. После

обсуждения план был утверждён. Далее участники заседания обсудили внесение изменений в решение Совета депутатов от 22 декабря 2020 года № 69 «О бюджете муниципального округа Головинский на 2021 год и плановый период 2022 и 2023 годов». Изменения касаются финансирования местных праздничных и военно-патриотических мероприятий, издания и распространения газеты «Наше Головино», объявления торгов на заключение муниципальных контрактов.

В ходе заседания депутаты рассмотрели вопрос о размещении на территории района ёлочных базаров, рассмотрев предложенный префектурой САО проект изменения схемы размещения нестационарных торговых объектов. Было принято решение согласовать размещение ёлочных базаров возле магазинов «Перекрёсток» по адресам: Флотская ул., 50 и Онежская ул., 34, корп. 2. В декабре теку-

щего года там можно будет приобрести ели, сосны и лапник. Руководствуясь постановлением Правительства Москвы № 355-ПП «О размещении в городе Москве нестационарных торговых объектов при стационарных торговых объектах», депутаты решили отказать в согласовании размещения ёлочного базара у магазина «Пятёрочка» по адресу: Ленинградское шоссе, 84. По мнению депутатов и жителей, расположенная в этом месте торговая площадка будет создавать препятствия безопасному движению пешеходов и проведению уборки улицы.

Были намечены даты проведения последующих заседаний Совета депутатов. Так, очередное заседание пройдёт 14

декабря. При необходимости 21 декабря депутаты соберутся на внеочередное заседание. В 2022 году заседание Совета депутатов состоится 24 февраля. Это связано с тем, что последний вторник месяца, когда согласно регламенту должно состояться очередное заседание, будет предпраздничным днём (22 февраля).

Вне повестки дня депутаты заслушали жителей, которые обратились по вопросу организации безопасного автомобильного движения по Лихоборской набережной. В настоящее время данный вопрос находится на рассмотрении Окружной комиссии по безопасности дорожного движения Северного административного округа города Москвы.

С текстами решений Совета депутатов муниципального округа Головинский и видеозаписями заседаний можно ознакомиться на официальном сайте наше-головино.рф в разделе «Совет депутатов».

В районе прошел турнир имени Героя Советского Союза Руфины Гашевой



(Окончание. Начало на стр. 1)

Результат не заставил себя ждать – Иван Масленников стал одним из самых успешных российских биатлонистов по стрельбе из лука. Завоевал пять золотых медалей и четыре кубка на первенствах России, четыре золотые медали в чемпионатах мира, пять раз побеждал в чемпионатах Европы. Сейчас Иван Сергеевич занимается тренерской работой, делится с учениками секретами мастерства.

После тренировочного мастер-класса главный судья дал сигнал к началу соревнований. Первыми сразились за призы мальчики и девочки младшей возрастной группы. 8-летний Костя Керженцев, самый юный участник турнира, впервые взял в руки настоящий спортивный лук. Его дебют запечатлела на кинокамеру мама, пришедшая поддержать сына. Затем настала очередь ребят средней и старшей возрастных групп. В

ходе соревнований в каждой из команд определились свои лидеры.

Не остались в стороне и представители районного Совета ветеранов: они тоже вышли на старт, чтобы проверить свою меткость в стрельбе по мишени. «Очень красивый и романтичный вид спорта, – поделилась мнением член первичной ветеранской организации № 1 Лидия Николаевна Вьюнова. – Посмотрите, как заинтересованы ребята, ведь свои первые навыки они получают от чемпиона мира».

«Нужно развивать этот интерес, чаще проводить такие соревнования, и хорошо бы найти возможность организовать в нашем районе секцию стрельбы из лука», – поддержала представитель Совета ветеранов Марина Викторовна Ульянова.

Турнир завершился торжественной церемонией награждения. Девять самых метких участников соревнований получили грамоты, кубки и медали за призовые места

в личном зачёте. Ивану Сергеевичу Масленникову был вручен диплом за содействие в проведении турнира имени Р.С. Гашевой и соревнований по стрельбе из лука в парке-усадьбе «Михалково».

Благодарственное письмо за организационную поддержку в проведении спортивного мероприятия вручили директору ГБОУ «Школа № 1315», депутату Со-

вета депутатов муниципального округа Головинский Ирине Васильевне Хариновой.

Отметим, что при проведении соревнований были соблюдены все необходимые меры по нераспространению коронавирусной инфекции.

М. Крушвиц,
фото автора



ГЕРОИ НАШЕГО РАЙОНА



Чемпион мира Андрей Новиков: «Надеюсь, что сын продолжит нашу спортивную династию»

Невероятный накал спортивной борьбы, динамичные атаки, зрелищные акробатические кульбиты при забивании мяча в ворота и шквал зрительских эмоций – всё это пляжный футбол. В августе текущего года сборная России стала победителем чемпионата мира, проходившего в Москве на стадионе «Лужники». И теперь Головинский район может смело гордиться своим чемпионом мира, ведь в составе национальной сборной по пляжному футболу играет наш земляк Андрей НОВИКОВ.

Корреспонденты нашей газеты встретились с самым молодым игроком российской команды, чтобы поздравить с победой и узнать, насколько тернист путь к чемпионскому титулу.

По словам Андрея, футболом он увлёкся в детстве. Как большинство мальчишек, любил гонять мяч, мечтал о спортивной славе. С большой теплотой он вспоминает своего первого тренера Льва Сергеевича Попова, который вёл занятия секции футбола в школе № 648, где учился будущий чемпион. Нужно сказать, что этого детского тренера с благодарностью вспоминают в Северном округе, в память о нём ежегодно проводится спортивный турнир.

Следующим этапом на пути в большой спорт стал детский футбольный клуб «Тимирязевец». «Здесь мы узнали, что значит трудиться до седьмого пота, – улыбается Андрей. – Я бы, наверное, бросил спорт, если бы не наш замечательный тренер Юрий Иванович Артёмов».

Пляжным футболом Андрей Новиков решил заняться по примеру друзей. Отметим, что этот спорт – для сильных и выносливых: попробуйте набрать скорость в атаке, увязая по циклолотку в песке, а затем босой ступней нанести с дальней дистанции сокрушительный удар по мячу, пробивая по воротам. Первые же тренировки показали, что выбор был правильным: молодой спортсмен обладал всеми необходимыми для этой игры качествами: силой, быстротой, отличной техникой. В 2013 году он прошёл отбор в молодёжную команду московского «Динамо», а через год впервые сыграл в составе основной команды бело-голубых в официальном турнире.

Когда в 2016 году Андрей стал игроком «Спартак», на перспективного футболиста обратил внимание главный тренер на-

циональной сборной России по пляжному футболу Михаил Викторович Лихачёв. С 2017 года Андрей Новиков – защитник в составе сборной России. В 2019 году вместе с командой стал бронзовым призёром чемпионата мира, который проходил в Парагвае. Наши ребята сражались как львы и обыграли бразильцев в одной четвёртой финала, но уступили команде Италии в полуфинале.

Серьёзной проверкой для сборной стал чемпионат мира, который проходил в Москве в августе 2021 года. Особенно напряжённым и зрелищным получился полуфинал: в самом конце матча с командой Швейцарии наши ребята сравняли счёт и вырвали победу в серии пенальти. В финале наша команда мобилизовала все свои силы, технические умения, волю к победе и обыграла японцев со счётом 5:2.

Эта победа в чемпионате мира стала третьей в истории российской сборной. В мэрии Москвы для чемпионов был устроен торжественный приём. «Вы вели себя достойно, мужественно и показали высочайший класс игры, – сказал Сергей Собянин, вручая спортсменам и тренерам благодарственные грамоты. – Огромное вам спасибо от всех любителей футбола, зрителей, москвичей. Вы достойно защитили честь нашего города и страны. Поздравляю с победой!»

В ноябре наши пляжные футболисты завоевали ещё одну престижную награду, обыграв команду Ирана в финале Межконтинентального кубка–2021 в Дубае. Благодаря этой победе наши парни стали первыми четырёхкратными обладателями кубка.

Все эти достижения – результат самоотдачи и целеустремлённости наших спортсменов, плод упорных тренировок и участия во многих турнирах. У золотых



медалей есть и обратная сторона: тяжёлый труд, напряжённые тренировки по пять–шесть дней в неделю, изнурительные перелёты со сменой часовых и климатических поясов, физические нагрузки в непривычных условиях. Но когда с ликующих трибун доносится родное и близкое: «Россия – вперёд! Россия – чемпион!!!» – каждый из игроков понимает, что он выполнил свою задачу и внёс личный вклад в завоеванный трофей. В золотом кубке чемпионов – труд и мастерство каждого.

«В нашем спорте лёгких побед не бывает, зато для болельщиков каждый матч – захватывающее шоу, – говорит Андрей Новиков. – Спасибо всем, кто поддерживал нас на играх, смотрел по телевизору, переживал и писал добрые слова».

А ещё чемпион рассказал, как радостно возвращаться домой, где ждут самые дорогие и любимые болельщики: мама Ека-

терина Андреевна, сестрёнка, супруга Анастасия, годовалый малыш Саша и, конечно же, друзья. На вопрос, каким видом спорта родители посоветуют заняться сыну, когда он подрастёт, Андрей с улыбкой отвечает: «А какой у нас выбор? Ведь мы с женой футболисты. Анастасия – чемпионка Европы и России по пляжному футболу, и мы надеемся, что сын продолжит нашу спортивную династию. Ждать осталось недолго: в академию пляжного футбола принимают мальчиков и девочек с трёх лет».

На вопрос, чем так привлекателен этот вид спорта, Андрей отвечает не задумываясь: «У нас динамика сумасшедшая, поэтому болельщикам интересно следить за игрой. Иногда смотришь матч по классическому футболу – заснуть можно. А у нас на площадке высочайший темп, каждую секунду острые моменты, сложные



комбинации. Видели, наверное, какие технические приёмы приходится использовать, чтобы забить гол. Например, удары по мячу через себя в падении. Конечно, нужна соответствующая подготовка. Наш нападающий Фёдор Земсков в детстве занимался акробатикой, он настоящий мастер таких ударов. А в клубах пляжного футбола даже обучают акробатике».

Мы от души желаем Андрею Новикову и нашей команде высоких достижений и ярких побед. Возможно, кто-то из юных спортсменов Головинского района тоже выберет для себя пляжный футбол, чтобы и дальше развивать этот красивый, захватывающий вид спорта, который приносит России так много побед и дарит болельщикам массу незабываемых эмоций.

Подготовил М. Самарский
Фото из архива Андрея Новикова

ЗОЛОТОЙ ФОНД РАЙОНА

Участникам обороны Москвы вручили памятные знаки

В Головинском районе состоялось вручение памятных нагрудных знаков «80 лет Битвы за Москву». Награду вручили 11 ветеранам, для которых героические и трагические страницы обороны Москвы стали частью личной биографии.



Оборона Москвы – это легендарная повесть мужества, стойкости, героизма жителей города. Участникам этих событий – уже за 90, поэтому чествование героев торжества проводилось на дому.

В гостях у ветеранов побывали представители префектуры Северного округа, Управления социальной защиты населения САО, управы Головинского района, Отдела социальной защиты населения Головинского района, филиала «Головинский» ТЦСО «Ховрино», районного Совета ветеранов.

Поздравления принимали заслуженные жители Головинского района **Аксинья Дмитриевна Антонова, Татьяна Серге-**

евна Баранова, Екатерина Николаевна Гоголина, Екатерина Михайловна Данилкина, Валентина Васильевна Зайцева, Юрий Иванович Куцмелов, Анна Алексеевна Несова, Анна Петровна Николаева, Борис Михайлович Пахомов, Зоя Михайловна Солдатова, Анна Егоровна Фадеева.

Каждая встреча получилась торжественной и в то же время по-домашнему тёплой и сердечной. Ветераны вспоминали эпизоды из своего военного прошлого, рассказывали, как сложились их судьбы после войны. В атмосфере уюта и праздника им вручили памятные нагрудные знаки, подарки и цветы, пожелали крепкого здоровья, оптимизма, бодрости и благополучия на долгие годы.

В ПАМЯТЬ О ПОДВИГЕ ЗАЩИТНИКОВ МОСКВЫ

Памятный нагрудный знак «80 лет Битвы за Москву» был учреждён Правительством Москвы в ознаменование 80-й годовщины начала контрнаступления советских войск в битве под Москвой и в память о подвиге участников обороны города.

От имени мэра столицы и Правительства Москвы памятный знак вручается лицам, награждённым медалью «За оборону Москвы»; военнослужащим, принимавшим непосредственное участие в обороне Москвы с 19 октября 1941 года по 20 апреля 1942 года; лицам, непрерывно трудившимся на предприятиях, в организациях и учреждениях города Москвы в период с 22 июля 1941 года по 25 января 1942 года.

Эскиз памятного нагрудного знака «80 лет Битвы за Москву» был разработан при участии Геральдического совета города. На лицевой стороне – рельефное изображение Спасской башни и шеренги советских воинов, идущих в атаку. В верхней части – надпись: «Битва за Москву». На оборотной стороне памятного знака – рельефная надпись: «80 лет. Память и слава! 1941–2021». Мэр Москвы Сергей Собянин поручил наградить памятным знаком 1100 ветеранов, оборонявших столицу в 1941 году. Завершить вручение наград планируется в декабре текущего года.



Столица отмечает юбилейную дату

В рамках празднования 80-летия Московской битвы городские власти планируют организовать около 130 памятно-мемориальных мероприятий; кроме того, властями уже начата работа по оказанию адресной поддержки ветеранам Великой Отечественной войны и участникам обороны Москвы.

ГОРОД – ВЕТЕРАНАМ

В августе текущего года Правительство Москвы утвердило план мероприятий по организации празднования 80-й годовщины начала контрнаступления советских войск против немецко-фашистских войск в Битве под Москвой. Предусмотрены мероприятия по улучшению социально-экономических условий жизни ветеранов. Планируется оказать им единовременную материальную помощь. Право на получение выплаты имеют ветераны, зарегистрированные в Москве и относящиеся к следующим категориям:

- инвалиды и участники Великой Отечественной войны;
- участники обороны Москвы, в том числе лица, награждённые медалью «За оборону Москвы»;
- лица, имеющие право на льготы в соответствии с распоряжением мэра Москвы от 2 ноября 1994 года № 545-РМ «О предоставлении льгот участникам обороны Москвы в период Великой Отечественной войны», из числа непрерывно трудившихся на предприятиях, в организациях и учреждениях Москвы, проходивших воинскую службу, учащих ремесленных, железнодорожных училищ и школ фабрично-заводского обучения в Москве в период с 22 июля 1941 года по 25 января 1942 года;
- участники строительства оборонительных рубежей под Москвой.

Среди мер поддержки – улучшение качества социального обслуживания ветеранов, оказание таких востребованных услуг, как служба сиделок, «Санаторий на дому», система «Тревожная кнопка».

Ветераны в первоочередном порядке обеспечиваются путёвками на реабилитацию в пансионат «Никольский парк», Социально-реабилитационный центр ветеранов войн и Вооружённых сил.

Большое внимание уделяется оказанию адресной социальной поддержки – это ремонт квартир ветеранов, приобретение для них бытовой техники, предоставление ветеранам материальной помощи в трудной жизненной ситуации.

ЗАПЛАНИРОВАНО ОКОЛО 130 МЕРОПРИЯТИЙ

В рамках празднования юбилейной даты будут проведены памятно-мемориальные мероприятия. Среди них – возложение венков и цветов к Могиле Неизвестного Солдата в Александровском саду, памятнику Маршалу Советского Союза Г.К. Жукову на Манежной площади, обелиску «Москва – город-герой» на площади Дорогомиловская Застава, а также к мемориальным объектам, расположенным на территории административных округов столицы.

Запланировано торжественное открытие памятного знака в честь бойцов 21-й дивизии народного ополчения Киевского района Москвы и памятника погибшим ополченцам Ростокинского района.

В ноябре–декабре планируется организовать под открытым небом интерактивный музей инсталляций из жизни Москвы 1941 года. Экспозиции разместят на Манежной площади, улицах и бульварах.

В декабре у мемориала воинам-сибирякам в Волоколамском районе Московской области будет организована патриотическая акция «Защитники Москвы».

Продолжается формирование архива фото- и видеовоспоминаний участников Битвы за Москву. Реализуется городской образовательный проект «Памяти подвига народного ополчения Москвы», посвящённый 80-летию формирования дивизий народного ополчения.

При содействии городской ветеранской организации будет проведён шахматный турнир «Моя Москва», организован кинолекторий «Битва под Москвой – пролог Великой Победы».

В рамках празднования юбилейной даты пройдут культурно-массовые мероприятия, выставки, тематические лекции, экскурсии, научно-практические конференции, круглые столы, патриотические акции.

Информация с сайта www.mos.ru

НАШИ ВЕТЕРАНЫ

Труженица тыла Валентина Васильевна Зайцева: «После ремонта танки снова шли в бой»



Фото Н. Мамаевой

5 декабря в нашем районе чествуют участников обороны Москвы. Валентине Васильевне Зайцевой было 15 лет, когда ей пришлось встать к станку на оборонном предприятии, где ремонтировали танки для фронта.



Осенью 1941 года, когда фашисты подступили к столице, на защиту города вместе с бойцами Красной армии встали москвичи всех возрастов. Вследствие мобилизаций и эвакуаций втрое сократилась численность рабочих и служащих на предприятиях, в то время как потребности фронта неуклонно возрастали. Жители с пониманием встретили ужесточение условий труда, все работали под девизом: «Не выполним задания фронта – домой не уйдём».

Вместо квалифицированных рабочих на заводы пришли женщины и подростки – вчерашние школьники. Среди них была и Валентина Васильевна Зайцева (Дегтярёва).

Многодетная семья Дегтярёвых жила в деревянном бараке на Хорошевском шоссе, рядом с заводом, где работал отец Валентины. В 1941 году начались авианалёты, барак разбомбили. Вернувшись однажды из школы, Валя увидела,

что после бомбёжки на месте её дома остались обгоревшие головешки. Семья Дегтярёвых выжила, но осталась без жилья, одежды, имущества. Их поселили в соседнем доме, а Вале пришлось пойти в ремесленное училище – там дали одежду и обувь, ребят бесплатно кормили. Валентину направили работать на бронетанковый ремонтный завод, она вытаскивала детали для танков. Работа была срочная – военные привозили подбитые танки прямо с поля боя, после ремонта машины сразу шли на фронт. Продукты – хлеб, чай, консервы – рабочие получали по карточкам, после смены дежурили на крышах, гасили «зажигалки».

Семья Дегтярёвых проводила на фронт двух сыновей. Старший погиб под Тулой, другой был ранен. На заводе Валентина Васильевна трудилась до окончания войны. Затем устроилась сестрой-хозяйкой в больницу. В 1950 году вышла

замуж за молодого лейтенанта, с ним Валентина была знакома с детства – жили по соседству, в одном бараке. Супруг Иван Евдокимович Зайцев служил в Москве и Подмосковье, в отставку вышел в звании майора. В 2018 году он ушёл из жизни.

Сейчас о Валентине Васильевне заботится сын Александр Иванович. До выхода на заслуженный отдых он работал главным конструктором проектно-конструкторского отдела, проектировал заводы, промзоны, промышленные предприятия. Он лауреат первого Всероссийского конкурса «Трудовая слава России–2000». Его многолетний добросовестный труд отмечен почётными грамотами и благодарственными письмами.

Его мама Валентина Васильевна награждена медалью «За оборону Москвы» и медалью Жукова за доблестный труд в годы Великой Отечественной войны.

С ЮБИЛЕЕМ!

В ноябре заслуженные жители нашего района отпраздновали юбилейные даты

100-летие отметила Данилова Татьяна Александровна.

95-летие отметили: Беренс Зоя Ивановна, Провоторина Александра Гавриловна, Рябков Юрий Григорьевич.

90-летие отметили: Агранович Аксана Петровна, Акимова Анна Николаевна, Бирюков Петр Михайлович, Воробьев Виктор Михайлович, Вяликова Любовь Павловна, Гольцова Любовь Алексеевна, Гудков Игорь Дмитриевич, Казеев Павел Севастьянович, Карякина Светлана Владимировна, Краснов Геннадий Андреевич, Матвеева Аполония Сергеевна, Непухарев Михаил Егорович, Симаков Иван Федорович, Симонова Капиталина Федоровна, Соколова Наталия Евгеньевна.

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!



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

COVID-19: долгие проводы...

Продолжающаяся пандемия COVID-19 стала не только одной из самых опасных и тяжелых в нашем столетии, но и самой загадочной – всё чаще появляются ранее неизвестные долгосрочные проблемы.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), почти 80–85% случаев заболевания инфекцией COVID-19 протекают в лёгкой или бессимптомной форме и полностью проходят, как и другие респираторные инфекции. 10–15% составляют тяжёлые заболевания, требующие госпитализации и кислородной терапии, терапии гормонами и биопрепаратами. Около 5% – тяжёлые заболевания, требующие интенсивной терапии и искусственной вентиляции лёгких. «Длительный COVID-19», или постковидный синдром (Long-COVID-19), – это термины, обозначающие затяжное заболевание и даже новые симптомы, которые появляются спустя 3 месяца после болезни. На такие симптомы, по разным данным, указывают от 35 до 85% пациентов, опрошенных после «выздоровления». Люди жалуются на усталость, одышку, кашель, головную боль, мозговой «туман». Появляются психические расстройства (чаще депрессия), нарушения обоняния, вкуса, сна, панические атаки. Беспокоят тахикардия (учащённое сердцебиение), гипертония, снижение артериального давления. Среди симптомов – шесть видов разнообразных кожных высыпаний, выпадение волос, поражение ногтей.

Высокий риск развития Long-COVID-19 у пациентов с более чем пятью симптомами в течение первой недели заболевания – это единственный и самый сильный прогностический фактор для женщин и мужчин всех возрастных групп. Высокий риск развития постковидных состояний имеется у людей с сопутствующими сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, диабетом, высокими показателями воспаления в лабораторных анализах, у пожилых людей, а также тех, кто находился на искусственной вентиляции лёгких в реанимационных отделениях. Окончательно причины развития постковидных состояний ещё только предстоит выявить, но основные гипотезы касаются прямого вирусного повреждения органов, нервной и иммунной систем, тлеющего воспаления, нарушения микроциркуляции, которая является важнейшим механизмом поражения при этом заболевании.

Лечение должен назначить врач, так же как и при других известных заболеваниях и состояниях. Для исключения патологии любых внутренних органов как причины имеющихся симптомов проводится комплексное стандартное инструментальное обследование. Пациентам с сердечной недостаточностью, артериальной гипертензией, нарушениями ритма терапии следует продолжать (ингибиторы АПФ, мочегонные, антиаритмические препараты). Не менее 1–3 месяцев рекомендуется пить антикоагулянты («Эликвис», «Ксарелто», «Прадакса»). Эта терапия эффективна не менее чем у 73,2% пациентов. Полезны фитoadaptогены (настойки элеутерококка, заманихи, лимонника) и успокоительные фитосредства (валериана, пустырник, «Персен», «Ново-пассит»).

Больным с «длинным» COVID-19 наряду с обычными продуктами следует использовать специализированные продукты питания, содержащие определённые количества белков, жиров, углеводов, минералов и витаминов («Пептамен», «Клинутрен»).

Рекомендуются дыхательная гимнастика и ограничение с последующим очень медленным повышением физической активности, краткосрочные прогулки с ходьбой в медленном темпе. А вот методов физического воздействия на организм человека, таких как солнце в жарких регионах, бани, горячие ванны, следует длительно избегать.

Лучшей профилактикой заражения и тяжёлого течения болезни, угрожающего длительными симптомами и снижением качества жизни, является вакцинация. Вакцинируйтесь обязательно и будьте здоровы!

Ваш доктор,
проф. Е.А. Дегтярёва

Скандинавскую ходьбу осваиваем в парке «Михалково»

Скандинавская ходьба входит в число наиболее популярных и востребованных занятий, которые проводятся в рамках проекта «Московское долголетие». Для пожилых людей это лучший вариант двигательной активности и поддержания сил.

Изначально скандинавская (северная) ходьба была придумана для лыжников как вынужденная мера для поддержания активной формы финских спортсменов в летний период. Сегодня этот вид двигательной активности шестует по всему миру, вдохновляя миллионы людей.

Скандинавская ходьба – один из лучших видов оздоровительной физической культуры для пенсионеров. Привлекает несложная техника движений, доступность, хорошие результаты и, конечно, возможность побыть несколько часов в день на свежем воздухе.

Преимущество у этого вида ходьбы немало. Укрепляются суставы и мышцы, отвечающие за поддержку позвоночника; улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем; снижается уровень глюкозы и «плохого» холестерина в крови; нормализуется обмен веществ; снижаются риски развития старческой деменции и инсульта; укрепляется иммунная система. При наличии остеопороза, а также травмированных в прошлом костей или суставов, скандинавская ходьба с палками помогает в улучшении состояния здоровья. Ходьба приносит пользу при остеохондрозе позвоночника, бронхиальной астме, болезни Паркинсона, в случае

нарушения процессов сна. Кроме того, свежий воздух, активное движение и радость общения с единомышленниками поднимают настроение, держат в отличном тонусе и избавляют от депрессии.

Существуют и противопоказания, связанные с острыми и хроническими заболеваниями. Не следует заниматься северной ходьбой при острых воспалительных заболеваниях почек, обострении тромбоза, острых инфекционных заболеваниях, тяжёлых нарушениях ритма сердечной деятельности, лёгочной недостаточности, высокой артериальной гипертензии. Нельзя тренироваться при острых нарушениях мозгового и коронарного кровообращения, однако врачи рекомендуют скандинавскую ходьбу для пожилых людей в восстановительный период.

Отметим, что скандинавская ходьба не требует специальной экипировки. Погодные условия подскажут, что выбрать – спортивный костюм или лёгкую футболку с шортами. Чтобы

не уставала стопа, понадобятся обычные кроссовки с гибкой нескользящей подошвой; защитить ладони помогут специальные фитнес-перчатки. Весной и осенью обувь должна быть непромокаемой; может пригодиться полиэтиленовый дождевик. Зимой беречь тепло лучше при помощи термобелья и удобной одежды, которая не продувается ветром.

Занятия для жителей нашего района проводятся в парке-усадьбе «Михалково» и парке Дружбы. Чтобы записаться на тренировки, нужно обратиться в Отдел социальных коммуникаций и активного долголетия филиала «Головинский» ГБУ ТЦСО «Ховрино» (Онежская ул., 2) либо позвонить по телефону горячей линии: 8 (495) 456-54-51.

При личном обращении просим соблюдать требования Роспотребнадзора по предотвращению распространения коронавирусной инфекции.

Занятия проводятся бесплатно. Обязательным условием является наличие QR-кода.

ЗАНЯТИЯ ПО СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЕ ПРОХОДЯТ В ПАРКЕ «МИХАЛКОВО» И ПАРКЕ ДРУЖБЫ ПО РАСПИСАНИЮ:

- понедельник, среда – с 09:00 до 10:00; с 10:30 до 11:30 (парк-усадьба «Михалково»);
- вторник, четверг – с 09:30 до 10:30 (парк Дружбы).

КАК ЗАПИСАТЬСЯ?

Чтобы стать участником проекта «Московское долголетие», жителям нашего района нужно обратиться в Отдел социальных коммуникаций и активного долголетия филиала «Головинский» ГБУ ТЦСО «Ховрино» по адресу: Онежская ул., 2 (с соблюдением требований Роспотребнадзора) или по телефону горячей линии: 8 (495) 456-54-51.

Чтобы подать заявку, понадобятся паспорт, СНИЛС и социальная карта москвича.

КТО МОЖЕТ УЧАСТВОВАТЬ?

Участвовать в программе могут мужчины старше 60 лет и женщины старше 55 лет, которые достигли пенсионного возраста, постоянно зарегистрированы в Москве, не имеют медицинских противопоказаний для спортивных занятий.

НАШИ ДАТЫ



Мам и бабушек поздравили с праздником

Символично, что на пороге зимы мы отмечаем один из самых нежных и тёплых праздников – День матери. Это своеобразный день благодарения, выражения любви и уважения всем мамам на свете.

Праздничный концерт, приуроченный ко Дню матери, состоялся 25 ноября в зале Культурного центра «Онежский» (директор – депутат Совета депутатов муниципального округа Головинский Дмитрий Александрович Фомкин). Концертную программу с трогательным названием «Только любовь» подготовили участники творческих коллективов под руководством преподавателей и хореографов. Юные артисты поздравили мам и бабушек с праздником, подарив им целый букет танцевальных и вокальных номеров.

В этот вечер свои яркие таланты продемонстрировали участники ведущего творческого коллектива города Москвы «Хореогра-

фическая студия Dance mix» (руководитель – Зоряна Алаева), студии Music Land (руководитель – Алёна Доброхотова), хореографического коллектива Assemble (руководитель – Екатерина Фомина), ведущего творческого коллектива города Москвы «Студия современного танца Groove Creation» (руководитель – Ольга Бочарёва), студии балета «Жете» (руководитель – Кристина Варлыгина, педагог – Полина Орленко).

Яркие номера подготовили участники любительских объединений. На сцене блистали воспитанники студий «Позитив» (руководитель – Лариса Казакова), «Ветер танца» (руководитель – Ольга Врублевская), «Гранд-силь-

оры» (руководитель – Галина Александрова). К поздравлениям присоединились коллективы клуба «Огонёк»: студия художественной гимнастики RGStars (руководитель – Кристина Парамонова), студия хип-хопа «Индиго» (руководитель – Екатерина Никонова), ансамбль «Зоренька» (руководитель – Владимир Баранов), студия детского танца «Жёлтый чмо-данчик» (руководитель – Алёна Мельникова), ансамбль народного танца «Соцветие» (руководители – Светлана Зимина и Алексей Дистеров).

Сидящие в зале мамы и бабушки щедро награждали артистов аплодисментами, благодарили за подаренную радость.

Не доставили газету «Наше Головино»?

Звоните: 8 (499) 747-05-29, 8 (495) 456-06-81. Пишите: nashegolovino@mail.ru.

Газета «Наше Головино». № 9 (186), 2021 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 03.12.21 г. Время подписания в печать: по графику – 15:00 час., фактическое – 16:00 час.
Дата выхода в свет 06.12.21 г. Заказ 6818-2021.
Отпечатано в АО «Красная Звезда»
125284, г. Москва, Хорошевское шоссе, д. 38