



## Уважаемые жители!

30 марта 2021 года на заседании Совета депутатов муниципального округа Головинский по адресу: Флотская ул., д. 1 (Малый зал), будут заслушаны ежегодные отчёты руководителей государственных учреждений, расположенных на территории Головинского района.

### Информацию о работе за 2020 год представят:

- руководитель ГБУ города Москвы «Жилищник Головинского района»;
- руководитель ГКУ города Москвы «Инженерная служба Головинского района»;
- руководители амбулаторно-поликлинических учреждений;
- руководитель Центра государственных услуг района Головинский города Москвы (МФЦ).

Просим вас направлять свои вопросы, предложения и пожелания в адрес администрации по электронной почте:

[nashegolovino@mail.ru](mailto:nashegolovino@mail.ru). Телефон: 8 (495) 747-05-29.

№ 2 (179), 2021 г.

## НАШИ ДАТЫ

### Милые женщины!

С наступлением весны мы отмечаем замечательный праздник – Международный женский день, символизирующий любовь, уважение, восхищение самой прекрасной половиной человечества.

8 Марта – это праздник весеннего вдохновения и светлой радости. В этот день женщины особенно прекрасны, как первые весенние цветы. Мы желаем, чтобы в этот день все женщины нашего района почувствовали, как их ценят и почитают, как они востребованы в семье, обществе, своих трудовых коллективах.

Милые, нежные, прекрасные женщины! Умные и талантливые, сильные духом, вы умеете взять на себя ответственность за дело, которому служите с полной самоотдачей. Вы храните тепло домашнего очага, терпеливо несёте на своих плечах заботу о родных людях, умеете понимать и прощать.

Спасибо вам, милые мамы, бабушки, жёны, сёстры, любимые женщины, за верные сердца, красоту и мудрость, за ваш повседневный труд, огромный вклад в развитие и процветание нашего района! Особые слова признательности хочется адресовать женщинам-фронтвикам, труженицам тыла, матерям, достойно воспитавшим детей.

Желаем вам крепкого здоровья и очарования – на радость всем родным и близким! Пусть этот день подарит вам прекрасное настроение и исполнение желаний! Пусть вас всегда окружают дорогие, близкие, любящие люди. Пусть дети и внуки радуют своими успехами, а мужчины дарят внимание каждый день, а не только в праздники. Будьте счастливы!

Совет депутатов  
и администрация  
муниципального округа  
Головинский

### Дорогие жители!

Совет депутатов, администрация муниципального округа Головинский, управа Головинского района приглашают вас на празднование Масленицы!

13 марта в 12:00 в парке-усадьбе «Михалково» по адресу: Михалковская ул., д. 36–38, состоится праздничное мероприятие «Широкая Масленица».

#### В программе:

- выступление артистов разных жанров;
- профессиональные фольклорные, вокальные, танцевальные коллективы;
- конкурсы и спортивные состязания;
- праздничное угощение.

Ждём вас на празднике!



# В районе почтили память воинов–интернационалистов

15 февраля в парке Дружбы состоялось патриотическое мероприятие «Война прошла сквозь наши души», организованное Советом депутатов и администрацией муниципального округа Головинский.

Митинг, посвященный 32-й годовщине вывода советских войск из Афганистана, и возложение цветов прошли у мемориальной плиты, установленной в память о погибших воинах–интернационалистах.

Почтить память солдат и офицеров, погибших при исполнении служебного долга за пределами Отечества, собрались жители Головинского и Левобережного районов, члены ветеранских и молодёжных организаций, депутаты Совета депутатов, сотрудники администрации муниципального округа Головинский, управы Левобережного района. На вахту памяти у мемориала встали ребята–юнармейцы из школы № 1583.

Почётными участниками патриотической акции стали ветераны боевых действий, которые в разные годы защищали интересы Родины в горячих точках, участвовали в локальных вооружённых конфликтах. Участник Афганской войны Андрей Игоревич Анатольев пришел на мероприятие с супругой, чтобы почтить память боевых товарищей по 9-й роте. В 1983–1985 годах он служил в Кабуле, в подразделении горных стрелков. Среди его боевых наград – медаль «Воину–интернационалисту от благодарного афганского народа».

Открывая митинг, представитель администрации муниципального округа Головинский Мария Александровна Овчинникова отметила, что издавна русские солдаты не только защищали свою Родину, но и выполняли интернациональный воинский долг, помогая братским народам.



К собравшимся обратился глава муниципального округа Левобережный Евгений Евгеньевич Русанов: «Сегодня мы отмечаем важную дату – День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества. В этот день в 1989 году был завершён вывод советских войск из Афганистана. По мнению многих историков и аналитиков, эта война стала самой кровопролитной после Великой Отечественной, в ней погибло более 14 тысяч советских солдат и офицеров. Сегодня мы вспоминаем всех советских и российских военнослужащих, военных и гражданских специалистов, которые участвовали более чем в 30 вооружённых конфликтах за пределами Отечества. Более полутора миллионов россиян приняли в них участие, более 25 тысяч погибли, выполняя свой служебный и интернациональный долг. Вечная память героям, павшим на полях сраже-

ний! Вечная слава ныне живущим героям!». Глава администрации муниципального округа Головинский Илья Валерьевич Кудряшов в своём выступлении напомнил об этапах и ключевых событиях Афганской войны, которая продолжалась более 3000 дней, подчеркнул, что контингент советских войск в Афганистане решал важнейшие стратегические задачи: не допустить размещения крылатых ракет стран НАТО на территории республики, предотвратить новый виток гонки вооружений.

К участникам мероприятия обратился контр-адмирал, член правления общественной организации «Клуб адмиралов» города Москвы Владимир Соловьевич Маслюк. Он отметил, что российские военнослужащие всегда выполняют свой долг с честью, защищая интересы страны там, где это требуется. От лица представителей молодого поколения выступил

председатель Молодёжной палаты Левобережного района Сергей Вышнепольский, он предложил почтить память всех военнослужащих, отдавших жизнь при исполнении воинского долга: «Во все времена перед Россией, являющейся лидером международной политики, вставала необходимость участвовать в вооружённых конфликтах, в том числе за пределами нашей Родины. Наши соотечественники и сейчас рискуют жизнью, жертвуют ею ради интересов страны и своего народа. Вспомним подвиг военного лётчика Романа Филиппова, он героически погиб в Сирийской Арабской Республике, не сдавшись в плен террористам. Ему посмертно присвоено звание Героя России».

Память павших почтили минутой молчания и возложением цветов к мемориальной плите.

Наш корр.

## В СОВЕТЕ ДЕПУТАТОВ

24 февраля состоялось очередное заседание Совета депутатов муниципального округа Головинский.

### ГЛАВА УПРАВЫ ПРЕДСТАВИЛ ОТЧЁТ О РАБОТЕ

ЖКХ и благоустройство, строительство и транспорт, развитие социальной инфраструктуры и сферы потребительского рынка – работа по этим и другим ключевым направлениям ведётся на территории района органами исполнительной власти. Выступив с отчётом на заседании Совета депутатов, глава управы Головинского района Михаил Панасенко

## Муниципальный округ – в развитии

проинформировал о результатах деятельности управы за 2020 год.

Говоря о выполнении работ по санитарному и текущему содержанию подведомственных территорий, глава управы сообщил, что в отчётный период уборка 110 дворов, 148 детских площадок, 35 объектов дорожного хозяйства осуществлялась силами ГБУ «Жилищник Головинского района» в соответствии с действующими нормативами. В уборке территорий было задействовано 34 единицы техники и 170 рабочих. Для очистки 162 кровель жилых строений было сформировано 59 специализированных бригад. С марта 2020 года 360 человек были задействованы в ежедневной дезинфекционной обработке 1151 подъезда в жилых домах.

В целях обеспечения санитарно-эпидемиологической безопасности мероприятия по благоустройству территорий были перенесены на текущий год. В рамках программы «Миллион деревьев» высадили 22 дерева, 5818 кустарников. Удалено 229 аварийных и сухостойных деревьев.

В 2020 году Фондом капитального ремонта многоквартирных домов города Москвы было запланировано проведение работ в 16 жилых зданиях. В них заменили 134 инженерные системы, 75 систем отремонтируют в текущем году. Выполнен ремонт 20 подъездов в 9 домах, в 10 зданиях заменили 18 лифтов.

По словам главы управы, самое активное участие в формировании и

утверждении планов по капремонту, благоустройству, социально-экономическому развитию района принимают местные депутаты.

Говоря о реновации жилого фонда, Михаил Панасенко напомнил, что в программу вошли 137 домов, утверждены 16 стартовых площадок, на 8 ведутся работы.

Одним из приоритетных направлений работы местных властей является социальная поддержка ветеранов, инвалидов, многодетных и малообеспеченных семей. В течение прошлого года в 42 квартирах ветеранов был выполнен ремонт, 188 нуждающимся оказана адресная материальная помощь.

(Окончание на стр. 2)



## В СОВЕТЕ ДЕПУТАТОВ

## Муниципальный округ – в развитии

(Окончание. Начало на стр. 1)

Сообщил Михаил Панасенко и о работе в сфере потребительского рынка. В районе 190 стационарных объектов торговли, 100 предприятий общественного питания, 121 предприятие бытового обслуживания, 7 торговых центров. В течение 2020 года сотрудники отдела торговли и услуг управы района осуществляли проверочные мероприятия объектов торговли и услуг на предмет соблюдения санитарно-эпидемиологических требований. Было составлено 192 протокола о нарушении требований режима повышенной готовности, все материалы направлены в Головинский районный суд.

Заслушав отчёт, депутаты задали главе управы интересующие вопросы. В решении, принятом Советом депутатов, были отмечены эффективное взаимодействие управы с органами местного самоуправления и положительный опыт участия представителей управы в заседаниях профильных комиссий Совета депутатов, и прежде всего, Комиссии по

социально-экономическому развитию и благоустройству.

## СОЦИАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ – РЯДОМ

Информацию об итогах работы филиала «Головинский» ГБУ ТЦСО «Ховрино» за 2020 год представили директор центра Наталья Денисова и заведующая филиалом Светлана Егорова. В 2020 году коллектив филиала «Головинский» выполнил государственное задание в полном объёме. Одним из основных направлений работы является социальное обслуживание на дому. В период пандемии в связи с введением режима повышенной готовности была организована работа по оказанию дополнительной адресной поддержки пожилых граждан, соблюдавших режим самоизоляции, и людей, страдающих хроническими заболеваниями. Им доставляли на дом продукты питания, лекарства, товары первой необходимости. Было оказано более 8818 таких услуг.

В 2020 году отделения ЦСО обслужили 1510 получателей социальных услуг, среди них инвалиды и участники войны, одиноко проживающие ветераны. В течение года 4145 человек получили адресную помощь в виде электронного социального сертификата, 660 нуждающихся были обеспечены бытовой техникой, 58 – получили вещевую помощь, 180 – горячее питание.

В отчетный период 2360 человек приняли участие в городском проекте «Московское долголетие». Депутаты дали положительную оценку работе филиала «Головинский» ГБУ ТЦСО «Ховрино», также были высказаны слова благодарности в адрес заведующей филиалом Светланы Егоровой.

## ВНЕСЕНЫ ИЗМЕНЕНИЯ В БЮДЖЕТ

Участники заседания обсудили внесение изменений в местный бюджет. Докладчиком по данному вопросу выступил глава администрации муниципального округа Головинский Илья Кудряшов.

Депутаты проголосовали за увеличение объёма доходов и расходов на сумму межбюджетных трансфертов в размере 3360,0 тыс. рублей, передаваемых местному бюджету в целях повышения эффективности осуществления Советом депутатов переданных полномочий города Москвы. Было также принято решение увеличить объём субсидии, выделяемой муниципальному бюджетному учреждению «ДЦ «Родник» на обеспечение выполнения муниципального задания по физкультурно-оздоровительной и спортивной работе.

## ЗАПЛАНИРОВАНО БЛАГОУСТРОЙСТВО ДВОРОВ

Депутаты согласовали направление денежных средств стимулирования управы Головинского района на проведение в те-

кущем году мероприятий по благоустройству дворовых территорий. В перечень вошли дворы, расположенные по следующим адресам: Авангардная ул., 13, 15, 17, 19/30; Зеленоградская ул., 3, 7; Кронштадтский б-р, 37 (корп. 4), 39 (корп. 2), 43 (корп. 1–3); Онежская ул., 42/36; Смольная ул., 17, 19 (корп. 2, 3, 5); Солнечногорская ул., 16 (корп. 1), 23, (корп. 1, 2), 24; Солнечногорский пр-д, 3 (корп. 1, 3), 5, (корп. 1), 11; Флотская ул., 28 (корп. 1, 2), 29 (корп. 1–3), 31, 33, 82/6. Во дворах проведут необходимый комплекс работ, в том числе ремонт асфальта, устройство покрытия на детских площадках, замену ограждений и малых форм, озеленение и пр.

За каждым адресом закреплены депутаты Совета депутатов, они примут участие в работе комиссий, осуществляющих открытие и приёмку работ.

С текстами решений Совета депутатов муниципального округа Головинский и видеозаписями заседаний можно ознакомиться на официальном сайте [наше-головино.рф](http://наше-головино.рф) в разделе «Совет депутатов».

## ЛЮДИ НАШЕГО РАЙОНА



Руководитель изостудии, член Московского союза художников Н.М. Простосердов

Жители разных возрастов охотно посещают занятия студий «ИЗО» и «Батик». В изостудии на Солнечногорской улице, 17 побывали наши корреспонденты.

...Войдя сюда, сразу попадаешь в атмосферу творческой мастерской: повсюду краски и кисти, постановочные натюрморты. На стенах – работы студийцев, детские рисунки чередуются с мастерскими произведениями искусства. Есть тут и картины Николая Михайловича Простосердова, они служат образцами для учеников и вдохновляют начинающих художников. Мастера подвластны любые жанры живописи, особенно привлекают взгляд лирические пейзажи из цикла «Веря», написанные во время летних поездок на этюды. Рядом – красочные батик, выполненные студийцами под руководством Ларисы Михайловны Рябичевой.

Сегодня Николай Михайлович проводит очередное занятие. За столами рисуют 5–6-летние малыши, они пока неуверенно держат кисть, поэтому создают свои первые работы под присмотром мам. К каждому ребёнку у педагога свой подход. Кого-то нужно взять за руку, чтобы провести первые линии вместе:

малыш запоминает технику движений и дальше рисует самостоятельно. Девочке, которая создаёт композицию на тему космоса, преподаватель советует добавить зелёной и оранжевой красок – картина сразу «оживёт». «Тщательнее прорисовывайте контур, и, когда будете писать красками, ваш рисунок не исчезнет, не потеряется», – наставляет учитель начинающих художников и поясняет, что этот технический приём использовали мастера русской школы живописи.

«Нам очень повезло с педагогом, и атмосфера здесь уютная, доброжелательная», – говорит Елена, мама 6-летней Вари.

Следующее занятие проводится с группой старшекласников, они работают за мольбертами, пишут натюрморты, рисуют гипсовые фигуры. Некоторые из ребят профессионально ориентированы, готовятся к поступлению в творческие вузы. Николай Михайлович внимательно наблюдает за работой каждого, помогает, подсказывает, советует.

По окончании занятий мы попросили художника рассказать о себе и узнали, что он из творческой семьи. Его прадед – известный московский архитектор, дед – доктор биологических наук, основопо-

## В гостях у художников

В Головинском районе хорошо знают талантливых художников Николая Михайловича Простосердова и Ларису Михайловну Рябичеву. Эта творческая чета трудится в МБУ «ДЦ «Родник» на протяжении 18 лет.

ложник советского виноделия. Есть в династии Простосердовых скульпторы, поэты, музыканты. По первому образованию Николай Михайлович историк, по второму – художник-монументалист. Окончил Московское высшее художественно-промышленное училище, сейчас это МГХПА имени С.Г. Строганова. Член Московского союза художников, специалист по древнерусской живописи, он 15 лет отработал реставратором, восстанавливал иконы и фрески. Занимался

созданием витражей и скульптур, работал по керамике и металлу. В Головинском районе трудится уже 20 лет. Два года преподавал рисование в школе, 18 лет работает в ДЦ «Родник», ведёт занятия по рисунку, живописи, композиции. Под его руководством занимаются дети младшего, среднего и старшего возраста, есть группа подготовки к поступлению в вузы. Занятия для взрослых с удовольствием посещают родители воспитанников, бабушки и дедушки.

Многие из выпускников изостудии связали свою профессию с творчеством, поступили в профильные вузы. Среди них есть художники, архитекторы, дизайнеры.

Познакомились мы с руководителем студии «Батик» Ларисой Михайловной Рябичевой. «В Строгановском училище я получила специальность оформителя мебели-декоративных тканей, – рассказала педагог. – Занялась преподавательской деятельностью. Искусство батика сейчас пользуется популярностью, в том числе среди молодёжи».

Лариса Михайловна показала работы своих учениц – яркие панно, завораживающие переливами красок. Как же создаётся такая красота? «Сначала делаем эскизы, наносим рисунок на кальку, затем на ткань, обводим резервирующим составом и расписываем красками для батика, – пояснила художник. – Потом нужно запарить ткань, чтобы закрепить цвета, и батик готов. Можно создать панно – эксклюзивный подарок другу, можно расписать шарф, платок, палантин».

Об успехах талантливых студийцев наглядно свидетельствует «стена славы» с огромным количеством дипломов и грамот, полученных за призовые места в окружных, городских, всероссийских конкурсах, на выставках, фестивалях.

«У нас работают замечательные педагоги, мастера своего дела, – отметила директор МБУ «ДЦ «Родник» Наталья Васильевна Вяльченко. – Радостно наблюдать, как открываются художественные таланты детей, с каким удовольствием взрослые занимаются живописью, росписью по ткани. Об уровне преподавания можно судить, побывав на тематических выставках, которые мы проводим каждый месяц, в том числе в преддверии праздничных и памятных дат. Если вам по душе художественное творчество и вы хотите увидеть на выставках и свои картины, приходите к нам в «Родник». Хочу отметить, что в текущем году нашему учреждению был вручён «Серебряный сертификат соответствия», удостоверяющий высокое качество работы педагогов и подготовки воспитанников. По итогам тестирования качества работы Досуговой центр «Родник» вошёл в число 30% лучших учреждений дополнительного образования во всероссийском рейтинге».

Подготовила О. Крылова



Руководитель студии «Батик» Л.М. Рябичева



Юная художница рисует вместе с мамой



ПОБЕДИТЕЛИ

# Был ранен в боях под Веной



Участник Великой Отечественной войны Борис Самойлович Головчинер с внучкой

**Почётный житель муниципального округа Головинский Борис Самойлович Головчинер – участник Великой Отечественной войны. В Красную армию он был призван в 1943 году в восемнадцатилетнем возрасте, на фронт попал в конце 1944-го, когда наши войска вели тяжёлые бои, освобождая от фашистов страны Западной Европы.**

должилась в Тейково, на аэродроме. Вместе с сослуживцами Борис учился прыгать с парашютом, и однажды основной парашют у него не раскрылся. Благодаря мгновенной реакции, парень раскрыл запасной, что предотвратило его гибель.

На фронт Борис попал в конце 1944 года, когда советские войска сражались с фашистами на территории Венгрии. Наши части несли огромные потери. Как вспоминает фронтовик, через месяц тяжёлых боёв от их полка осталось 400 бойцов. Особенно жестокие бои шли за город Секешфехервар, который был укрепленным узлом обороны противника.

Вот как рассказывает ветеран о сражениях в Австрии: «В марте 1945 года начались бои за освобождение Вены. Наши части подошли к реке Раба, притоку Дуная. На противоположном берегу – немцы. Нам дали команду окопаться, мы лопатками вырыли окопы, сели в них. Всю ночь шла перестрелка, а утром поступила команда: "Снять с себя всё". Нужно было свернуть все вещи и вброд перейти реку. В марте вода ледяная, во время форсирования реки немцы держали нас под непрерывным артиллерийским и миномётным огнём. Мы перешли на другую сторону, там опять бои, сопротивление. Немцы к концу дня пустили дымовую завесу и бежали. Вот так мы форсировали эту реку».

Свою первую награду – медаль «За боевые заслуги» – Борис Головчинер получил как ротный санитар: он перевязывал бойцов прямо на передовой и выносил их с поля боя.

«После перехода австрийской границы подошли к городу Вене, – продолжает рассказ ветеран. – На марше 7 апреля 1945 года мы попали под сильнейший

артобстрел. Забежали в дом, чтобы укрыться, а в него попал снаряд. Я и ещё несколько человек получили тяжёлые ранения. У меня было пробито плечо, перебита берцовая кость ноги. Хорошо, что среди нас один боец остался на ногах, он нашёл лошадей, организовал нашу отправку в санроту. Там сделали уколы, перевязку и отправили в медсанбат, потом в полевой госпиталь. Я перенёс несколько операций, врачи вытаскивали осколки, чистили раны. В армейском госпитале лечился до 16 сентября 1945 года».

Так окончилась армейская служба ветерана и началась гражданская. Он вернулся в Москву, работал и учился в Политехническом институте. Окончив вуз, трудился в проектно институте, а последние 25 лет – в Гидроавтопроме.

Борису Самойловичу, как участнику освобождения Европы от фашистских захватчиков, довелось с группой ветеранов торжественный приём на корабле-музее «Белфаст» – крейсере времён Второй мировой войны, установленном на Темзе около Тауэрского моста.

Больше 75 лет прошло со дня окончания Великой Отечественной войны, самой жестокой в истории человечества. И сегодня, глядя на мирное небо, участник этих событий Борис Самойлович Головчинер желает потомкам одного: чтобы никогда не было войны.

**По материалам книги «Священная война: время и судьба...» под редакцией депутата Совета депутатов муниципального округа Головинский Е.А. Дегтярёвой**

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

# «Позвоночные» проблемы решаем вместе

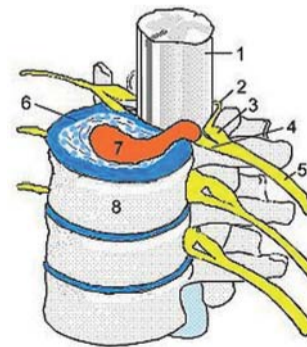


**Остеохондроз – это комплекс дистрофических нарушений в суставных хрящах.**

Он может развиваться практически в любом суставе, но чаще всего поражаются межпозвоночные диски шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника. Причины, вызывающие изменения в межпозвоночных дисках, до конца не изучены. Но ясно, что именно так человек «платит» за своё прямохождение: именно это обстоятельство делает позвоночник особенно уязвимым. Люди начинают чувствовать проявления остеохондроза чаще всего после 35 лет, но в последние годы всё больше людей в возрасте от 18 до 30 лет обращаются с жалобами на боли в спине.

По мере взросления у человека физиологически, то есть в норме, ухудшается кровоснабжение хрящевой ткани, в межпозвоночных дисках уменьшается количество кровеносных сосудов, ухудшается их питание. Это осложняет восстановление межпозвоночных дисков после травм и нагрузок. Неполноценный рацион питания (избыток мясных бульонов, жирного, солёного, консервов) тоже усугубляет остеохондроз, хрящ теряет эластичность и прочность, изменяется его форма и консистенция. Отрицательно сказываются на дисках нерациональная и несимметричная работа мышц позвоночника при нарушениях осанки, неправильные привычные позы при сидячей работе, в машине, недостаточная разминка при физической работе.

Способствуют обострению остеохондроза ношение сумок на плече, использование мягких подушек и матрацев, перегрузки и травмы, излишний вес и плоскостопие. При плоскостопии стопа не обеспечивает должную амортизацию взаимодействий с опорой, и это приходится делать позвоночнику столбу.



**Общая схема позвоночно-двигательного сегмента:**

- 1 – спинной мозг; 2 – задний корешок; 3 – спинальный ганглий;
- 4 – передний корешок; 5 – спинномозговой нерв; 6 – межпозвоночный диск;
- 7 – грыжа диска; 8 – тело позвонка.

Негативно влияют перегрузки позвоночника, связанные с подъёмами тяжестей; заболевания стопы в результате ношения неудобной обуви, обуви на высоких каблуках, беременности у женщин; резкое прекращение регулярных тренировок спортсменами; нервное перенапряжение, стрессовые ситуации; курение, переохлаждение. Осложнениями остеохондроза являются протрузии и грыжи дисков, искривления позвоночника (кифоз) и, конечно же, знакомый всем не понаслышке радикулит (воспаление нервных корешков), когда кроме резкой боли возможны нарушения чувствительности, мышечная слабость. Больные, страдающие остеохондрозом, жалуются на постоянные ноющие боли в спине, онемение и чувство ломоты в конечностях, усиливающиеся при резких движениях, физической нагрузке, поднятии тяжестей, кашле и чихании. При остеохондрозе шейного отдела позвоночника наблюдаются боли в руках и плечах, головные боли, метеозависимость, шум в голове, головокружение, мелькание «мушек». При остеохондрозе грудного отдела позвоночника боль в грудной клетке может имитировать стенокардию. При остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника наблюдается боль в пояснице, иррадиирующая в крестец, нижние конечности, иногда в органы малого таза.

Кроме осмотра врача-невролога для установления локализации поражения позвоночника применяются рентгенография, компьютерная томография и магнитно-резонансная томография. Данные диагностики позволяют лечащему врачу определить тактику лечения, выбрать наиболее эффективные методы. Лечение остеохондроза и его осложнений начинается с максимального исключения указанных нами ранее провоцирующих факторов. Целью любых методов является устранение болевого синдрома, нарушений функции спинномозговых корешков и предупреждение прогресса дистрофических изменений в структурах позвоночника. Иногда по специальным показаниям требуется хирургическое лечение.

Для профилактики обострений необходимо добросовестное выполнение назначений и рекомендаций лечащего врача не менее одного года после обострения. Комплексное консервативное лечение включает в себя лечебную физкультуру (ЛФК), физиотерапию, массаж, в ряде случаев мануальную терапию, вытяжение (тракцию) позвоночника, рефлексотерапию, кинезиотейпирование и медикаментозную терапию. Лечебная физкультура (ЛФК) и кинезиотерапия не менее 20 минут ежедневно являются основными методами консервативного лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата. Как правило, основной объём упражнений проводится лёжа, а также в положении на «четвереньках» – для декомпрессии нервных корешков, коррекции и укрепления мышечного корсета, выработки определённого стереотипа движений и правильной осанки, придания гибкости связочно-мышечному аппарату, профилактики осложнений. В результате выполнения упражнений улучшается кровообращение, нормализуется обмен веществ и питание межпозвоночных дисков, увеличивается межпозвоночное пространство, формируется мышечный корсет и уменьшается нагрузка на позвоночник. Медикаментозная терапия показана только при обострении заболевания, направлена на купирование болевого синдрома, снятие воспалительного процесса и усиление обменных процессов путём приёма или внутримышечного введения лекарственных средств. Многие в борьбе с этим недугом зависят только от нас. Будьте здоровы!

**Ваш доктор, проф. Е.А. Дегтярёва**

ПАТРИОТИЧЕСКАЯ АКЦИЯ

# Помним, чтим, гордимся



18 февраля жители Головинского района приняли участие в общегородской мемориально-патронатной акции по уходу за памятниками, мемориальными досками, памятными знаками, захоронениями участников Великой Отечественной войны, героев Советского Союза и Российской Федерации, военачальников, военнослужащих, выпол-

нявших служебный долг за пределами Отечества.

Акция, приуроченная к Дню защитника Отечества, состоялась у братского воинского захоронения на территории Головинского кладбища. В мероприятии приняли участие члены районного Совета ветеранов, педагоги и учащиеся ГКОУ г. Москвы «Кадетская школа-ин-

тернат № 1 "Первый Московский кадетский корпус", ГБПОУ г. Москвы «Колледж железнодорожного и городского транспорта», сотрудники филиала «Головинский» ТЦСО «Ховрино», представители администрации муниципального округа Головинский.

Вначале был организован небольшой митинг, его открыл глава администрации муниципального округа Головинский Илья Валерьевич Кудряшов. Он напомнил, что в братской могиле захоронены участники обороны Москвы, воины и ополченцы, умершие в госпиталях. Цель проводимой акции – привести в порядок территорию воинского захоронения, почтить память защитников Родины, возложить цветы к обелиску.

К собравшимся обратились председатель Совета ветеранов Головинского района Людмила Ивановна Александрова, преподаватель Колледжа железнодорожного и городского транспорта Кристина Владимировна Козлова, педагог кадетской школы, участник боевых действий в Сирии, полковник Владислав Викторович Тебенёв.

После митинга кадеты и студенты колледжа провели уборку снега вокруг обелиска. В память о погибших была объявлена минута молчания, прозвучал гимн Москвы. Участники мероприятия почтили память героев, павших за Родину, возложив к обелиску красные гвоздики.



## С ЮБИЛЕЕМ!

## В феврале заслуженные жители нашего района отпраздновали юбилейные даты



**95-летие отметили:** Афонина Надежда Георгиевна, Белоусова Вера Иосифовна, Войтинская Наталия Наумовна, Круглова Евдокия Васильевна, Филенкова Мария Анисимовна.

**90-летие отметили:** Болдырева Людмила Ильинична, Быков Фёдор Титович, Волчков Валентин Сергеевич, Иванова Анна Васильевна, Квасова Ольга Ивановна, Клочков Владимир Константинович, Мерзлова Любовь Парфёновна, Сыркова Лариса Алексеевна, Славинская Клавдия Михайловна, Соколова Валентина Ефремовна, Тоичко Клавдия Васильевна, Фролов Анатолий Александрович, Фролова Анна Емельяновна, Хасянова Розия, Холоднова Нина Андреевна, Шленская Раиса Григорьевна, Яблоновская Таисия Дмитриевна.

*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

## Школьники вступили в ряды «Юнармии»

20 февраля, в преддверии Дня защитника Отечества, в Военном университете Министерства обороны РФ (Большая Садовая ул., 14) состоялось посвящение школьников в юнармейцы. В ряды Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного движения «Юнармия» вступили восьмиклассники школы № 1583.



Мероприятие началось с торжественной ноты – участница вокальной студии «Созвездие» школы № 1583, лауреат городских конкурсов Лада Высотина в сопровождении военного оркестра исполнила гимн «Юнармии».

Принимать присягу юнармейца в таком значимом месте, как Военный университет Министерства обороны РФ, – честь

и большая ответственность. Ребята справились с этой задачей достойно, продемонстрировав военную выправку и хорошую дисциплину. В этот день частью большой юнармейской семьи стал в полном составе 8-й класс «К» ГБОУ города Москвы «Школа № 1583 имени К.А. Керимова».

На мероприятии присутствовало много почётных гостей. С напутствен-

ными словами к ребятам обратился заместитель Министра обороны, начальник Главного военно-политического управления Вооружённых сил Российской Федерации генерал-полковник Андрей Валериевич Картаполов. Школьники, вступившие в ряды «Юнармии», поздравил советский космонавт, дважды Герой Советского Союза, генерал-полковник Пётр Ильич Климук.

В официальной части мероприятия приняли участие начальник Военного университета Министерства обороны РФ генерал-лейтенант Игорь Викторович Мишуткин, заместитель начальника Главного штаба Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного движения «Юнармия» Дарья Олеговна Борисова, глава администрации муниципального округа Головинский Илья Валерьевич Кудряшов, старший методист ГБОУ «Школа № 1583» Алла Владимировна Белова.

Затем ребят пригласили на праздничный концерт с участием Академического ансамбля песни и пляски Российской армии им. А.В. Александрова и творческих коллективов Военного университета Министерства обороны РФ.



## Благотворительный фонд «Адели» помогает детям с ДЦП, подросткам и молодым инвалидам

Благотворительный фонд помощи детям-инвалидам с ДЦП «Адели» находится в Головинском районе и уже 11 лет помогает семьям, в которых воспитываются дети с тяжёлыми формами заболевания.

В 2021 году благотворительный фонд при поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы реализует масштабный городской проект, направленный на сохранение качества жизни семей, в которых есть дети и взрослые с инвалидностью.

Программа включает двухнедельную реабилитацию для подростков и молодых инвалидов в возрасте от 10 до 30 лет и членов их семей. Курс состоит из занятий адаптивной физической культурой, в том числе с применением методик виртуальной реальности и биологической обратной связи, коррекционной работы с пси-

хологами и различных мероприятий, направленных на социализацию, досуг и бытовую адаптацию детей-инвалидов.

Регулярные мероприятия проводятся бесплатно и рекомендованы для посещения данной целевой группой с учётом возрастных особенностей и по предварительной регистрации.

Вопросы и заявки ждём по почте: [fond@adeli-club.com](mailto:fond@adeli-club.com) или по телефону: 8 (495) 139-63-80.

Полную информацию о деятельности благотворительного фонда «Адели» можно получить на сайте: [adeli-club.com](http://adeli-club.com).

## СПОРТПЛОЩАДКА

## День защитника Отечества отметили хоккейным турниром

С наступлением крепких морозов многие спортивные площадки нашего района превратились в катки, предоставляя жителям возможность заняться любимым видом спорта – хоккеем с шайбой.

17 февраля на спортплощадке в парке-усадьбе «Михалково» (1-й Лихачёвский переулок, д. 4) состоялся турнир по хоккею на льду среди дворовых команд района. Организатором соревнований, приуроченных к Дню защитника

Отечества, стал коллектив МБУ «ДЦ «Родник». Несмотря на сильные морозы, ребята играли с задором. В азартной борьбе все команды продемонстрировали сплочённость, силу духа, волю к победе. Судейство провёл тренер-преподаватель МБУ «ДЦ «Родник» Александр Василенков.

Участники соревнований получили заряд бодрости и хорошего настроения, всем были вручены заслуженные награды – медали и грамоты.



## Уважаемые жители!

На территории Головинского района продолжается реализация городской программы «Миллион деревьев», цель которой – украсить зеленью дворы жилых домов. Сорты растений и места для их высадки выбирают москвичи.

Если вы хотите, чтобы рядом с вашим домом были высажены деревья и кустарники, появились живые изгороди, просим обращаться в ГБУ «Жилищник Головинского района» по электронной почте: [golovinskiy-gbu-gil@mos.ru](mailto:golovinskiy-gbu-gil@mos.ru) или по телефону: 8-499-153-00-12.

## Не доставили газету «Наше Головино»?

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

## Приглашаем в марте

- 1-10 марта.**  
8:00-17:00. Выставка детских творческих работ, посвящённая Международному женскому дню. Организатор – МБУ «ДЦ «Родник». Флотская ул., д. 1 (в помещении администрации муниципального округа Головинский).
- 4 марта.**  
16:00-17:00. Мастер-класс, посвящённый Международному женскому дню. Организатор – МБУ «ДЦ «Родник». Кронштадтский бульвар, д. 37г.
- 5 марта.**  
16:00-17:00. Праздничный концерт «Мама – солнышко моё!», посвящённый Международному женскому дню. Организатор – МБУ «ДЦ «Родник». Кронштадтский бульвар, д. 37г.
- 11 марта.**  
16:00-18:00. Мероприятие, посвящённое празднованию Масленицы. Организатор – МБУ «ДЦ «Родник». Кронштадтский бульвар, д. 37г.
- 12 марта.**  
16:00-17:00. Мастер-класс, посвящённый празднованию Масленицы (русский народный промысел). Организатор – МБУ «ДЦ «Родник». Кронштадтский бульвар, д. 37г.
- 13 марта.**  
12:00. «Широкая Масленица» – мероприятие, посвящённое празднованию Масленицы. Организатор – администрация муниципального округа Головинский. Парк-усадьба «Михалково», Михалковская ул., д. 36-38.
- 22-28 марта.**  
11:00-14:00. Мультипортальная игротка в дни весенних каникул. Организатор – МБУ «ДЦ «Родник». Смольная ул., д. 11; Солнечногорская ул., д. 5.

Газета «Наше Головино». № 2 (179), 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](mailto: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 02.03.2021 г. Время подписания в печать: по графику – 15.00 час., фактическое – 18.00 час.  
Дата выхода в свет 03.03.2021 г. Заказ 1555-2021  
Отпечатано в АО «Красная Звезда»  
125284, г. Москва, Хорошевское шоссе, д. 38