



Жители Головинского района, желающие принять участие в озеленении района, своего двора и самостоятельно посадить дерево или кустарник в рамках акции Правительства Москвы «Миллион деревьев», могут это сделать следующими способами:

1. Обратиться в Департамент природопользования и охраны окружающей среды города Москвы.
2. Воспользоваться порталом «Активный гражданин» www.mos.ru

Проявляйте инициативу: это наш район, в котором мы живём!

№ 6(149), 2018 г.

В номере:

2 | Никто не забыт...

3 | Выбор настоящих мужчин

Дорогие жители!

Сердечно поздравляем вас с Днем семьи, любви и верности!

8 июля по православному календарю отмечается день святых Петра и Февронии Муромских, ставших в русской культуре олицетворением супружеской любви и верности. По преданию, крестьянская девушка сумела излечить князя от тяжелой болезни, в благодарность он женился на ней. Их брак стал олицетворением семейного счастья и верности. Святые Петр и Феврония почитаются на Руси как покровители семьи и брака.

В 2008 году по предложению президента Фонда социально-культурных инициатив Светланы Медведевой эта дата была выбрана для празднования Дня семьи, любви и верности.

За десять лет праздник полюбился, стал поистине всенародным, обрел свои традиции. Его символом стала ромашка – скромный луговой цветок, который издавна ассоциируется с влюбленностью.

Была учреждена памятная медаль «За любовь и верность», которую вручают семейным парам, состоящим в браке более 25 лет. В этот день мы чествуем супружеские пары с многолетним стажем и молодоженов, недавно создавших семейный очаг. Особой благодарности и почета достойны многодетные семьи и родители, воспитывающие приемных детей, семьи, где взаимоотношения являются примером душевной теплоты и уважения друг к другу.

Хочется, чтобы этому доброму празднику искренне радовались в каждом доме, чтобы в этот день в окружении родных и близких мы могли по-особенному прочувствовать, как важны для нас простые человеческие ценности родственных взаимоотношений. Ведь семья – это наша главная опора в жизни.

Желаем всем жителям укреплять и развивать семейные традиции, достойно воспитывать детей, дарить радость близким. Пусть в ваших домах всегда царят любовь и согласие, семейное счастье и благополучие!

Совет депутатов и администрация муниципального округа Головинский



Ура, каникулы!

Игры, конкурсы, спортивные состязания, концертная программа, иллюзион-шоу, студия аквагрима, призы и подарки – всё это ожидало юных жителей района, пришедших на мультиспортивный праздник, приуроченный к Дню защиты детей.

1 июня дворовая спортивная площадка, расположенная по адресу: ул. Лавочкина, 6, превратилась в настоящий детский городок – яркий, шумный, веселый.

Открытие праздника началось с торжественного шествия спортсменов – воспитанников МБУ ДЦ «Родник», ставших в этом году победителями и призерами чемпионатов Москвы, России, Европы и мира.

С Днем защиты детей собравшихся поздравили заместитель главы администрации муниципального округа Головинский Александр Данько и директор МБУ ДЦ «Родник», депутат Совета депутатов Наталья Вяльченкова.

Затем площадке предоставили юным танцорам и вокалистам. Зрители с энтузиазмом аплодировали выступлениям участников творческих студий ДЦ

«Родник»: детского ансамбля «Тимоня», хореографической студии «Визави», шоу-балета «Ажитаж», группы барабанщиц «Ритм». По окончании концерта юным артистам и их наставникам вручили грамоты и подарки за творческие достижения, активное участие в жизни района.

После энергичной фитнес-зарядки ребят пригласили на увлекательный квест. Участники разделились на три команды и отправились в «путешествие», в ходе которого пришлось выполнить целый ряд игровых заданий: построить замок из конструктора, пройти полосу препятствий, решить интеллектуальные задачи. В итоге победила дружба, а все участники получили заслуженные призы.

Нужно отметить, что на праздничной площадке каждому нашлось занятие по душе. Мальчики и девочки с азартом участвовали в соревнованиях



по городскому спорту, бадминтону, шашкам и шахматам. Преподаватели творческих студий ДЦ «Родник» провели конкурс рисунка, мастер-классы по живописи и декоративно-прикладному искусству.

Сюрпризом для ребят стало выступление профессионального иллюзиониста. Дети с увлечением наблюдали за исполнением захватывающих магических трюков и с удовольствием участвовали в интерактивном шоу в качестве ассистентов фокусника.

Праздник удался на славу: дети делились впечатлениями и радовались подаркам, а родители благодарили за прекрасно организованное мероприятие.

М. Радаева

В СОВЕТЕ ДЕПУТАТОВ

Весенняя сессия завершена

26 июня состоялось заключительное в этом полугодии заседание Совета депутатов муниципального округа Головинский. Народные избранники рассмотрели перечень вопросов, касающихся благоустройства территорий, работы с населением, исполнения бюджета и пр.

Отчет о работе общественных пунктов охраны порядка в 2017 году представил председатель районного Совета ОПОП Николай Артемов. Он сообщил, что в Головинском районе действует шесть общественных пунктов, их деятельность регламентируется Законом города Москвы № 77. В рамках реализации городской программы «Безопасный город» сотрудники ОПОП занимаются профилактикой преступлений и правонарушений в жилом секторе, ведут прием

граждан. В прошлом году было рассмотрено 234 обращения: жители, желающие оказать содействие в поддержании правопорядка, сообщали о преступлениях в отношении одиноких престарелых граждан, нарушениях правил торговли, противопожарной безопасности, миграционного законодательства и т. д. В период проведения призывной кампании сотрудники ОПОП помогали проводить оповещение граждан. Заслушав информацию, депутаты рекомендовали: обратиться

особое внимание на взаимодействие с органами местного самоуправления, населением и прежде всего с советами домов в работе по профилактике и пресечению правонарушений в отношении жизни, здоровья граждан, их имущества; работать совместно с КДН и ЗП, сектором по опеке, попечительству и патронажу администрации муниципального округа.

Далее депутаты обсудили заключение Контрольно-счетной Палаты Москвы о результатах внешней проверки годового отчета об исполнении бюджета муниципального округа за 2017 год. Глава муниципального округа Надежда Архипцова сообщила Совету депутатов, что была проведена проверка эффективности и целевого использования средств местного бюджета, нарушений не выявлено. Глава администрации муниципального округа Илья Кудряшов отметил, что бюджет был исполнен на 99,6%. Решением Совета депутатов отчет был утвержден.

(Окончание на стр. 2)

СЕМЬЯ - ЕДИНСТВО ПОМЫСЛОВ И ДЕЛ

8 ИЮЛЯ
**ДЕНЬ СЕМЬИ,
ЛЮБВИ
И ВЕРНОСТИ**

В СОВЕТЕ ДЕПУТАТОВ

Весенняя сессия завершена

(Окончание. Начало на стр. 1)

В ходе заседания депутаты рассмотрели ряд вопросов, касающихся благоустройства территорий. В частности, согласовали адресный перечень дворов, где осенью планируется высадить деревья и кустарники: ул. Лавочкина, 16 (к. 1); 3-й Лихачевский пер., 5; Онежская ул., 27; Флотская ул., 23, 23 (к. 1), 27. Жители этих домов выразили желание украсить свои дворы саженцами сирени, рябины, яблони, сосны. Депутаты вместе с членами советов домов проконтролируют проведение работ. Глава муниципального округа призвала население района более активно подавать заявки на озеленение дворов, обращаясь в городской Департамент природопользования

и охраны окружающей среды или через портал «Активный гражданин».

Далее депутаты согласовали проект перспективного плана по социально-экономическому развитию района (в части благоустройства) на текущий и последующие годы. По решению Совета депутатов этот документ должен лечь в основу адресных перечней работ по благоустройству и озеленению дворовых территорий на 2019-й и ближайшие годы. Председатель депутатской комиссии по социально-экономическому развитию и благоустройству Вячеслав Шептуха сообщил, что в перспективном плане отражены все проблемные вопросы. Включены поступившие от депутатов и жителей предложения по обустройству наружного освещения, тротуаров, пар-

ковочных мест, детских и спортивных площадок и многое другое.

Депутаты поддержали предложение главы управы включить в программу текущего года благоустройство двора по адресу: Ленинградское шоссе, 86. Приняли к сведению представленные управой предложения о необходимости размещения платных парковочных мест на Конаковском проезде (от Пулковской улицы до северного выхода из станции метро «Водный стадион»). По словам главы управы Михаила Панасенко, цель этой меры – упорядочить организацию автомобильного движения на данном участке улично-дорожной сети. Проект будет обсуждаться на очередном заседании профильной комиссии Совета депутатов.

Было принято протокольное решение об участии депутатов в деятельности комиссий, осуществляющих открытие и приемку работ по замене асфальто-бетонного покрытия.

Затем депутаты согласовали календарный план на III квартал текущего года по спортивно-досуговой работе с населением. Для жителей запланирован ряд мероприятий, самым массовым из которых станет приуроченный к Дню города местный праздник «Славься, родная Земля!», он состоится в парке-усадьбе «Михалково».

Был намечен дальнейший план работы Совета депутатов, утвержден перечень основных вопросов для их рассмотрения на заседаниях во втором полугодии.

Завершая заседание, глава муниципального округа поблагодарила коллег за работу и сообщила, что на основании решения Геральдического совета при Президенте Российской Федерации официальные символы МО Головинский (герб и флаг) внесены в Государственный геральдический регистр РФ в числе немногих муниципальных образований города Москвы.

По традиции последнее заседание весенней сессии завершилось под звуки гимна Российской Федерации.

С полным текстом решений Совета депутатов муниципального округа Головинский можно ознакомиться на официальном сайте nashe-golovino.ru

ОФИЦИАЛЬНО

Публичные слушания

18 июня по адресу: Флотская ул., 1 (малый зал), состоялось собрание участников публичных слушаний по проекту решения Совета депутатов «Об утверждении отчета об исполнении бюджета муниципального округа Головинский за 2017 год».

О проведении публичных слушаний, назначенных решением Совета депутатов № 46 от 24 апреля 2018 г., жителей оповестили своевременно. Обсуждаемый проект решения об исполнении бюджета был опубликован в бюллетене «Московский муниципальный вестник», а также размещен на

официальном сайте органов местного самоуправления www.nashe-golovino.ru. В апрельском выпуске газеты «Наше Головино» (№ 4, 2018 г.) было опубликовано объявление о проведении публичных слушаний. В слушаниях приняли участие депутаты Совета депутатов, жители района. Участникам представили

отчет об исполнении бюджета муниципального округа за 2017 год.

Результатом слушаний стала рекомендация рассмотреть на очередном заседании Совета депутатов проект решения «Об утверждении отчета об исполнении бюджета муниципального округа Головинский за 2017 год».

Никто не забыт...



22 июня – трагическая дата в истории нашей Родины. В этот день по всей стране приспускают государственные флаги, отменяют развлекательные мероприятия. В День памяти и скорби жители муниципального округа Головинский по традиции собрались у гранитного обелиска, установленного над братским воинским захоронением на Головинском кладбище.

Здесь состоялось мероприятие, организованное администрацией муниципального округа при участии НПП ВА «Комбат». Почтить память павших воинов пришли жители разных поколений, представители органов местного самоуправления, члены ветеранских организаций, активисты молодежных объединений.

Открывая митинг памяти, глава муниципального округа Надежда Архипцова отметила, что обелиск является знакомым местом для жителей района: «Это напоминание о тех, кто отдал свои жизни, чтобы мы жили под мирным небом. Мы должны свято беречь память об

этом подвиге, сделать всё возможное, чтобы война никогда не повторилась».

Глава администрации муниципального округа Илья Кудряшов подчеркнул, что органы местного самоуправления уделяют самое серьезное внимание сохранению патриотических традиций, проведению мероприятий гражданской-патриотической направленности.

К собравшимся обратились председатель Совета ветеранов Олег Климов, представители районного отделения российского Союза ветеранов Афганистана Сергей Бондарев и Андрей Мура, член Совета ветеранов Павел Ваколюк, представитель Молодежной палаты Головинского района Павел Сушко. Выступавшие не говорили заученных речей – слова шли от сердца.

Ветеран труда Тамара Попова прочла стихи о защитниках Москвы, стоявших на последнем оборонительном рубеже, который в 1941 году проходил по территории нашего района. После минуты молчания состоялась церемония возложения цветов.

ЗА СТРОКОЙ РЕШЕНИЯ



Герб и флаг зарегистрированы



Официальные символы муниципального округа Головинский внесены в Государственный геральдический регистр РФ.

Напомним, что 27 февраля текущего года Совет депутатов принял решение об утверждении официальных символов – герба и флага муниципального округа. Решение было направлено в Геральдический совет города Москвы, затем его рассмотрели в Геральдическом совете при

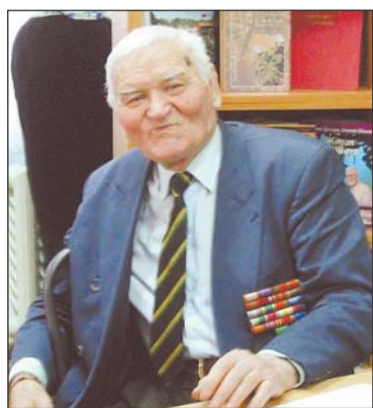
Президенте Российской Федерации. 7 июня был получен официальный ответ о положительном решении вопроса: на основании решения Геральдического совета при Президенте Российской Федерации герб и флаг муниципального округа Головинский внесены в Государственный геральдический

регистр РФ с присвоением регистрационных номеров 11841, 11842.

Вручение свидетельств о государственной и региональной регистрации официальных символов нашего округа состоялось на заседании Геральдического совета города Москвы.

Наш корр.

ЛЮДИ НАШЕГО РАЙОНА



Спешите делать добро

ведром, переливал в 200-ведерную бочку. К ночи еле доползал до сарая, замертво падал на кошму. В уборочную страду мальчика поставили на пароконную косилку погонять лошадей. Трудился от зари до зари, только однажды Витю отпустили домой попрощаться с отцом, который уходил на фронт. С мамой осталось семеро детей, младшему не было и года. Когда начался осенний сев, Витя Бушин работал прицепщиком на сельхозмашинах.

Всё переменялось, когда в село вошли фашисты. «Шли нескончаемой колонной на мотоциклах и грузовиках, – вспоминает ветеран. – Всеялись в понравившиеся дома. Помню, как мы прятали свою дворняжку в сарай – лаявших собак немцы пристреливали. Появились объявления с требованиями сдать в комендатуру оружие, велосипеды, радиоприемники, фотоаппараты, за неисполнение приказа – расстрел. Начались облавы, и вскоре по селу поползла весть: более 80 человек вывезены на реку и расстреляны».

О Великой Отечественной войне житель нашего района Виктор Сергеевич Бушин знает не понаслышке. В 12-летнем возрасте трудился для фронта, для Победы, пережил годы оккупации. После войны получил три высших образования, побывал в 50 странах мира, написал несколько книг.

Оккупанты выгребли все запасы, дети голодали, в страхе прятались от немецких солдат. Старшая сестра Виктора вывесила на воротах объявление на немецком: «В доме больные тифом дети», и немцы обходили двор Бушиных стороной.

В 1943-м после Сталинградской битвы немцев выбили с Кубани. А мальчишек снова мобилизовали на трудовой фронт. «Мы быстро повзрослели, – говорит Виктор Сергеевич, – война отобрала детство, но закалила характер. Эта закалка очень пригодилась в жизни. Окончил три вуза, побывал в 50 странах, многое узнал и увидел. Но то короткое детство, которое закончилось, едва начавшись, я помню всегда».

Виктор Сергеевич Бушин прожил богатую событиями жизнь. В послевоенные годы прошел путь от секретаря райкома комсомола до первого секретаря обкома ВЛКСМ города Элиста. Молодежь с энтузиазмом работала, помогая отстраивать разрушенный оккупантами город. Жители не забыли о трудовом подвиге комсомолец: Виктору Сергеевичу Бушину присвоено звание почетного гражданина Калмыкии. Было трудно, но свою комсомольскую юность он считает самым счастливым периодом жизни.

Окончив Академию внешней торговли, Виктор Сергеевич 30 лет трудился в этой сфере. Был заместителем генерального директора крупнейшего объединения «Союзплодоимпорт», торговым предста-

вителем СССР в ряде стран. Встречался с президентами, министрами, политиками, писателями, бизнесменами, кинозвездами. Об этом он рассказал в своей книге «По странам и континентам». Виктор Бушин – единственный из российских писателей – избран членом Австралийского национального пресс-клуба, объединяющего деятелей культуры.

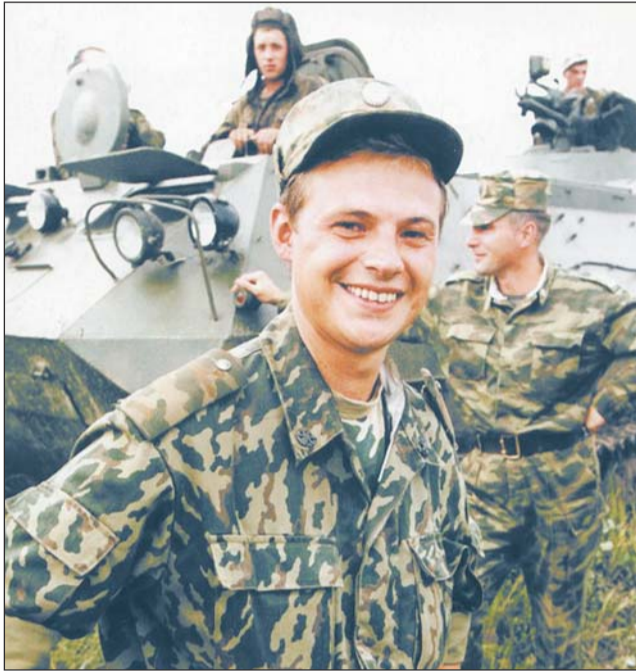
Несмотря на возраст – 3 августа ему исполнится 90 лет – Виктор Сергеевич полон оптимизма, жизнелюбия, творческой энергии. В прошлом году вышла в свет его новая книга, поэтический сборник «Улыбка – радости глоток». Один из разделов называется «Спешите делать добро» – этой формуле автор следует всю жизнь.

На встречах с читателями он охотно делится рецептом молодости и оптимизма: «Нужно закалять себя физически, морально, политически, любить Родину, семью, уважать свое государство». Почетный ветеран Ставрополя, член Петровской академии наук и искусств, Виктор Сергеевич любит жизнь, природу, людей, свою Отчизну. Он твердо уверен: человек рождается на земле, чтобы нести окружающим добро и любовь.

Н. Крушвиц

СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ

Выбор настоящих мужчин



Военная служба по контракту – не просто работа, это возможность осознанно и профессионально выполнить свою конституционную обязанность и долг по защите Отечества. Военнослужащий по контракту – добровольный защитник Родины. Именно в этом заключается главное отличие данной профессии от военной службы по призыву.

Во время службы по контракту военнослужащий приобретает ряд незаменимых навыков и становится настоящим профессионалом своего дела. Служба в Вооруженных силах РФ гарантирует высококлассную подготовку будущих защитников страны, помогает воспитать главные качества российского солдата: чувство долга и чести, силу духа, мужество, верность Отечеству.

Многие юноши, достигшие призывного возраста и получившие образование, сознательно выбирают службу по контракту. Они имеют право, не дожидаясь окончания срочной службы, заключить контракт на срок 3–5 лет в зависимости от военной специальности. Такой выбор имеет ряд преимуществ, в частности: моделирование своей военной карьеры (повышение в должности, военном звании); выбор понравившейся специальности и места работы; стабильное денежное содержание и льготы.

Профессиональная подготовка воинов-контрактников ведется системно и целенаправленно по определенному профилю, который адаптирован к гражданским специальностям и будет востребованным впоследствии. Предусмотрено повышение квалификации и прохождение профессиональной переподготовки, поэтому для контрактников установлены в том числе должности специалистов, связанные с эксплуатацией сложного вооружения и военной техники.

Важно, что профессиональная армия в России имеет прочную бюджетную основу. Увеличивается численность военнослужащих по контракту, повышается их заработная плата, что, несомненно,

Профессия военнослужащего-контрактника становится всё более востребованной среди молодежи, и это неудивительно. Ведь далеко не каждая гражданская специальность предоставляет молодому человеку такие широкие возможности: стабильный доход, достойный уровень жизни, твердые социальные гарантии, перспективу служебного роста и повышения профессионального образования.

является хорошим стимулом для повышения престижа службы. Существенно повышают статус военнослужащих социальные гарантии, предусмотренные законодательством Российской Федерации для контрактников и членов их семей.

Положительной стороной такой службы является то, что она не отличается от обычной работы и не ограничивает свободу военнослужащего, как это было бы при прохождении срочной службы в армии. Служебное время контрактников отведено на выполнение задач боевой подготовки, а также текущей повседневной деятельности при 40-часовой рабочей неделе.

Гражданам, выбравшим этот род профессиональной деятельности, нужно обратиться в пункт отбора на военную службу по контракту, чтобы получить консультацию и сообщить сведения о себе, пожелания о должности, специальности, регионе прохождения службы. Это можно сделать лично, по телефону, через Интернет или по почте.

Для получения подробной информации можно обратиться в отдел военного комиссариата города Москвы по Головинскому району Северного административного округа.

Затем нужно собрать документы для поступления на военную службу, пройти медицинское освидетельствование в военном комиссариате и тесты для оценки профессиональной психологической пригодности к военной службе, а также сдать нормативы по физической подготовке.

Желаю успехов всем, кто решил выбрать для себя важную и почетную миссию защитника Отечества!

Председатель призывной комиссии
Головинского района г. Москвы
Н.В. Архипцова

Куда обращаться

Пункт отбора на военную службу по контракту в городе Москве
Адрес: 117556, г. Москва, Варшавское шоссе, 83, корп. 1.
Телефон: 8 (499) 317-13-09.
Телефон «горячей линии»: 8 (495) 600-68-57.

Отдел военного комиссариата города Москвы
по Головинскому району САО
Адрес: 125057, г. Москва, ул. Алабяна, 5.
Телефон: 8 (499) 198-93-39.

Вся необходимая информация указана на сайте Министерства обороны Российской Федерации www.mil.ru в разделе «Военная служба по контракту».

ОБЩЕСТВЕННЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ

Ветераны обсудили итоги работы

В малом зале по адресу: ул. Флотская, д. 1, состоялся пленум Совета ветеранов Головинского района. Участники подвели итоги работы за полугодие, наметили планы.

Отметим, что Совет ветеранов войны, труда, Вооруженных сил и правоохранительных органов является самой крупной общественной организацией нашего района. Совет ветеранов привлекает внимание общественности к проблемам людей старшего поколения, защищает их права, ведет работу по патриотическому воспитанию молодежи.

Пленум начался с вручения грамот самым активным членам организации.

Были подведены итоги отчетно-перевыборных собраний, которые прошли в первичных ветеранских организациях в марте-апреле текущего года.

Отчеты о проделанной работе представили председатели комиссий, действующих в Совете ветеранов. Председатель ревизионной комиссии С.М. Фейгин сообщил о результатах проведенной проверки за первое полугодие. Были заслушаны отчеты о деятельности об-

щественной комиссии по социально-бытовым вопросам и общественной комиссии по медицинским вопросам. Далее участники пленума обсудили кадровые перестановки в составе Президиума Совета ветеранов.

Председатель районной организации О.В. Климов проинформировал присутствующих о последнем постановлении Президиума Совета ветеранов Северного административного округа.

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Остеопороз: предупрежден – значит вооружен!



Очередное занятие Школы здоровья профессора Е.А. Дегтяревой было посвящено остеопорозу, этому системному, хроническому, прогрессирующему обменному заболеванию, для которого характерно снижение плотности и прочности костей, усиление их хрупкости, повышение риска переломов.

История изучения остеопороза насчитывает около двух столетий, хотя остеопоротические изменения костей были найдены у индейцев севера Америки (2500–2000 лет до н. э.). В 1824 г. английский хирург Эстли Купер обратил внимание на повышенную ломкость костей как причину перелома шейки бедренной кости у старых людей, и только в 1965 г. Геней сделал анализ возможных механизмов развития остеопороза, а в 1984 г. Вильям Олбрайт положил начало современной теории остеопороза.

По данным Всемирной организации здравоохранения, среди травмированных женщин и мужчин имеют переломы, связанные с остеопорозом, соответственно около 35 % женщин и 20 % мужчин. Проблема остеопороза затрагивает около 75 миллионов граждан Европы, США и Японии. В Европе гибель пациентов, связанная с остеопоротическими переломами, превышает онкологическую (за исключением смертности от рака легкого). Женщины после 45 лет проводят больше времени в больнице с остеопорозом, чем по поводу сахарного диабета, инфаркта миокарда и рака молочной железы.

Причин остеопороза множество. Факторы риска принято подразделять на генетические, эндокринологические и связанные с образом жизни.

К генетическим факторам риска относятся принадлежность к европеоидной или монголоидной расе; наличие остеопороза у близких родственников; пожилой и преклонный возраст; женский пол (риск остеопороза для мужчин в три раза меньше, чем для женщин); низкий вес (до 56 кг у европейцев и до 50 кг у азиатов, до 70 кг – у мужчин обеих рас); высокий рост (для женщин выше 172 см, для мужчин – 183 см); низкая костная масса (рассчитывается объективно врачом); хрупкое телосложение; ряд анатомических особенностей шейки бедренной кости и, как ни странно, отсутствие выраженной суставной патологии (остеоартроза).

Эндокринными факторами риска являются любой гормональный дисбаланс; ранняя менопауза, в том числе после хирургического удаления яичников; позднее начало месячных, нарушения менструального цикла и все виды бесплодия.

Однако существуют факторы риска, полностью обусловленные нездоровым образом жизни, к которым относятся табакокурение; злоупотребление алкоголем; недостаточная физическая активность, ведущая к уменьшению стимуляции наращивания костной массы мышечной системой; избыточная физическая нагрузка; дефицит поступления в организм кальция; гиповитаминоз D.

В ряде случаев остеопороз является осложнением эндокринных заболеваний щитовидной и половых желез, сахарного диабета, заболеваний почек, ревматоидных и сердечно-сосудистых заболеваний. Иногда развитию остеопороза способствует прием ряда медикаментов, которые, к сожалению, не могут быть отменены врачом.

Остеопороз долгое время не заявляет о себе: человек не подозревает о его наличии. Чаще всего страдают тела позвонков, вызывая боль и заставляя обратиться к врачу. В тяжелых случаях возникают переломы шейки бедра при травмах и даже в состоянии покоя. Кроме того, симптомами остеопороза позвоночника являются изменение осанки и уменьшение роста на 5 см и более в течение нескольких лет.

Для диагностики остеопороза кроме клинического обследования и расспроса используется доступный сегодня всем москвичам метод денситометрии (определения костной плотности различных участков скелета), а также методы лучевой диагностики (рентгенографический и томографический).

В диете при остеопорозе и для его профилактики следует придерживаться следующих принципов: обеспечить достаточное поступление с пищей кальция и витамина D. Для женщин в постменопаузе и мужчин после 50 лет суточное поступление кальция с едой должно составлять 1200–1500 мг. К назначению витамина D в пожилом возрасте подходят осторожно в связи с опасностью ускорения развития атеросклероза. Необходимо сократить потребление или отказаться от алкоголя, курения, соленой пищи, которые выводят кальций из организма. Кальций лучше всего всасывается при соотношении 1 г жира – 10 мг кальция. Смещение этого соотношения в любую из сторон снижает всасывание кальция. Лучше использовать кисломолочные и растительные продукты, содержащие магний, калий и фосфор, которые играют важную роль в абсорбции кальция. Очень важно употреблять в достаточном количестве пищевые продукты, богатые кремнием, бором, цинком, марганцем, медью, витаминами C, D, E, K.

Лекарства от остеопороза принадлежат к различным группам, их может назначать только врач после обследования пациента. Важнейшими лечебными и профилактическими мероприятиями являются недлительные (15–30 минут в день) естественные солнечные ванны и правильная физическая активность, а именно: умеренные динамические нагрузки – плавание, ходьба, танцы. Будем здоровы!

Ваш доктор проф.
Е.А. Дегтярева

АКТИВНАЯ ПОЗИЦИЯ

Развивать ветеранское движение

Уважаемые жители!

Первичная организация № 9 Совета ветеранов Головинского района приглашает в свои ряды ветеранов боевых действий, членов семей погибших (умерших) военнослужащих.

Здесь вам помогут решить жизненные проблемы, дадут грамотные юридические советы. Вся помощь оказывается с душой и бескорыстно. В первичной организации проводятся встречи-праздники, на которых ветераны находят новых друзей и единомышленников.

Приглашаем вступить в ряды Совета ветеранов всех, кто вышел на заслуженный отдых, но чувствует потребность и желание работать на благо общества, родного района.

Ждем вас по адресу: 3-й Лихачевский переулок, д. 2, корп. 1. Телефон: 8 (495) 454-84-59.

С ЮБИЛЕЕМ!

В июле заслуженные жители нашего района отпразднуют юбилейные даты

90-летие отмечают:

Волкова Надежда Федоровна, Вотякова Римма Анатольевна, Иванова Надежда Васильевна, Игонькин Александр Иванович, Кулинин Иван Семенович, Кушакова Мария Гавриловна, Лутцева Ольга Михеевна, Нагорная Елена Александровна, Никифорова Елизавета Никифоровна, Овчинникова Евдокия Лаврентьевна, Чинаева Людмила Сергеевна, Щедрина Зинаида Петровна

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!



ВНИМАНИЮ РОДИТЕЛЕЙ



Детям – безопасные каникулы

Летний период несет не только радость каникул, возможность загорать и купаться, но и высокие риски для здоровья и безопасности детей. Это связано с множеством факторов.

Ребята едут отдыхать в оздоровительный лагерь, в деревню к бабушке, ходят купаться, играть в лесу. Предлагаем родителям несколько полезных советов, касающихся обеспечения безопасности детей в период летнего отдыха.

Отправляя ребенка на отдых, обеспечьте его средствами защиты, обговорите технику безопасности, позаботьтесь о регулярной связи, проконсультируйте тех, кто будет за ним присматривать.

При занятии активными видами спорта — катании на скейтборде, роликовых коньках, велосипеде — обеспечьте ребенку надежную защиту уязвимых мест. Для этого надо использовать шлем, наколенники, налокотники, перчатки. Обучите ребенка технике правильного падения в критической ситуации. При использовании любого спортивного инвентаря следите, чтобы он был исправен и соответствовал возрасту.

В солнечный день всегда надевайте ребенку головной убор. Время нахождения под солнцем строго индивидуально для каждого и во многом зависит от возраста, здоровья и строения кожи. Носите с собой воду, избегайте сладких напитков, они вызывают еще большую жажду. Следите, чтобы ребенок не перегревался, не обгорел, при первых признаках покраснения кожи уведите в тень. Старайтесь больше гулять в тенистых местах. Для прогулок используйте свободную хлопчатобумажную одежду. Всегда держите в аптечке средство от ожогов.

От укусов клещей поможет защититься головной убор, надевайте его ребенку, когда идёте в лес или парк. Желательно также надевать одежду, закрывающую ноги и руки. Избегайте контакта с осами, пчелами, шмелями и шершнями — их укусы болезненны, могут вызвать аллергическую реакцию. Держите в аптечке средство для лечения от укусов насекомых.

Не игнорируйте правила поведения на воде и не разрешайте делать этого детям. Не купайтесь с детьми в местах, где это запрещено. Не заплывайте за буйки, не прыгайте в воду в местах с неизвестным дном. Старайтесь постоянно держать ребенка в поле зрения, когда он находится в воде. Если подростки идут купаться без взрослых, старайтесь, чтобы это происходило в безопасных местах, где есть пост спасателей. Обучите детей не только плаванию, но и правилам поведения в критических ситуациях, объясните опасность водоворотов, судорог, больших волн, сильных течений и т. д.

Дети, гуляющие вдали от вас или самостоятельно, подвержены риску потеряться или быть похищенными. Объясните технику безопасности, правила поведения с незнакомцами. Если вы находитесь в лесу, не отпускайте детей далеко от себя, они могут заиграться и заблудиться. Находясь в толпе, всегда держите ребенка рядом. Не оставляйте маленьких детей под присмотром чужих людей, злоумышленники вполне могут воспользоваться ситуацией.

Разъясните детям, что переходить и перевозить железнодорожные пути нужно только в специально отведенных для этого местах. Для безопасного пересечения существуют специально оборудованные пешеходные переходы, тоннели, мосты, железнодорожные переезды, путепроводы.

Учите детей безопасному поведению на дороге своим примером! Напоминания о соблюдении правил безопасности на проезжей части должны быть постоянными, а не от случая к случаю.

В парках при выборе аттракциона необходимо ознакомиться с правилами пользования, которые указаны на специальных табличках. В правилах прописываются возможные ограничения по возрасту, росту, весу, состоянию здоровья, а также указываются требования относительно поведения во время пользования аттракционом.

Следование простым рекомендациям поможет обезопасить жизнь и здоровье детей и позволит провести летние каникулы с максимальной пользой и удовольствием.

О.А. Богданова,
ответственный секретарь Комиссии
по делам несовершеннолетних и защите их прав

МЕРОПРИЯТИЯ В РАЙОНЕ

Приглашаем в июле

1 июля–30 июля
12.00–18.00.

Игровая зона для семейного досуга «Территория интеллекта». Флотская ул., 25. Культурный центр «Онежский».

1 июля–9 августа
12.00–18.00.

Выставка дымковской игрушки «Дымка кировских мастеров». Флотская ул., 25. Культурный центр «Онежский».

2–31 июля (кроме сб и вс)
11.00–14.00.

Мультиспортивная игротка для жителей муниципального округа Головинский. Спортивные площадки: Смольная ул., д. 11; Солнечногорская ул., д. 5; Флотская ул., д. 74. МБУ «ДЦ "Родник"».

2–31 июля (кроме сб и вс)
14.00–18.00.

Мультиспортивная игротка для жителей муниципального округа Головинский. Ленинградское ш., д. 84. НПП ВА «Комбат».

2–13 июля
08.00–17.00.

Выставка творческих работ, посвященная «Дню семьи, любви и верности». Флотская ул., д. 1 (помещение администрации муниципального округа Головинский). МБУ «ДЦ "Родник"».

9 июля
17.00–18.00.

Мастер-класс по изобразительному искусству «Ромашковое счастье», посвященный Дню семьи, любви и верности. Флотская ул., 25. Культурный центр «Онежский».

21 июля
11.00–13.00.

Приглашаем жителей всех возрастов в Грачевский парк на пленэр «Зеленый мегаполис», который пройдет в рамках городской культурно-просветительской акции. Вы сможете отработать художественную подачу пейзажа, познакомиться с приемами живописи. Флотская ул., 25. Сбор в 10.30 у входа в КЦ «Онежский».

2–6 июля
14.00–15.30.

Творческая мастерская «HobbyLand» приглашает любителей рукоделия в возрасте от 10 лет. Здесь можно создать мини-игрушку крючком или спицами, изготовить ленточные бутоньерки. Получить подробную информацию можно по телефону: 8 (495) 454-44-44. Флотская ул., 25. Культурный центр «Онежский».

2–6 июля
14.00–15.30.

Мастер-классы по социальным танцам для лиц старше 18 лет. Получить подробную информацию можно по телефону: 8 (495) 454-44-44. Флотская ул., 25. Культурный центр «Онежский».

9–13 июля
14.00–15.00.

Цикл занятий «От танго до ча-ча-ча» для лиц старше 6 лет. Получить подробную информацию можно по телефону: 8 (495) 454-44-44. Флотская ул., 25. Культурный центр «Онежский».

ПАРК-УСАДЬБА «МИХАЛКОВО»

ПРАВИТЕЛЬСТВО МОСКВЫ
ДЕПАРТАМЕНТ КАПИТАЛЬНОГО РЕМОНТА
ГОРОДА МОСКВЫ

Улица Маросейка, д. 11/4, стр. 3, Москва, 101000
Телефон: (495) 633-69-74, факс: (495) 633-64-96, e-mail: dkr@mos.ru, https://www.mos.ru/dkr
ОКПО 87582449, ОГРН 1087746839498, ИНН/КПП 7710723399/770101001

21.06.2018 № 07-04-4164/8
на № _____ от _____

Главе муниципального
округа Головинский
Н.В.Архиповой
ул.Флотская, д.1
125565, Москва

Уважаемая Надежда Васильевна!

Департамент капитального ремонта города Москвы рассмотрел Ваше обращение от 25.05.2018 № 148-исх по вопросу комплексного благоустройства парка «Усадьба «Михалково», и сообщает.

Работы по устройству дорожно-тропиночной сети выполнены в соответствии с проектом, согласованным и утвержденным в установленном порядке в полном объеме. Учитывая, что объемы по устройству пешеходной дорожки, ведущей к остановке общественного транспорта на улице Нарвская не предусмотрены проектом, выполнение указанных мероприятий не представляется возможным.

Работы по восстановлению отпада деревьев и кустарников предусмотрены в рамках гарантийных обязательств и будут выполнены в соответствующем проекту объеме по окончании вегетационного периода в ноябре 2018 года.

Так же сообщая, что туалетные модули будут функционировать в постоянном режиме после передачи всех выполненных работ на данном объекте балансодержателю территории и заключения соответствующего договора между балансодержателем и организацией, эксплуатирующей нестационарные туалетные модули.

По вопросу заблачивания территории со стороны улицы Нарвская и Кронштадтского бульвара сообщая, что в рамках гарантийных обязательств работы по восстановлению газона будут выполнены в срок до 01.07.2018.

Ремонт ротонд будет произведен подрядной организацией АО «ГК «ЕКС» в рамках гарантийных обязательств в срок до 01.07.2018.

Заместитель руководителя Департамента

М.М.Лачинов

Не доставили газету «Наше Головино»?

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

Газета «Наше Головино». № 6(149), 2018 г.

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. 16+ Для лиц старше 16 лет.

Тираж 40 000 экз.

Подписано в печать 29.06.2018 г. Время подписания в печать:
по графику – 15.00 час., фактическое – 15.00 час.
Дата выхода в свет 29.06.2018 г. Заказ №
Отпечатано в типографии – филиал ОАО «ФОП»
«Волоколамская типография» г. Волоколамск, ул. Парковая, д. 9