



**Уважаемые жители
Головинского района!**

26 февраля на заседании Совета депутатов муниципального округа Головинский по адресу: Флотская ул., 1 (Малый зал) состоится ежегодные отчёты главы управы Головинского района М.В. Панасенко, главы администрации муниципального округа Головинский И.В. Кудряшова, руководителя Центра государственных услуг района Головинский о работе за 2018 год.

№ 1 (156), 2019 г.

НАШИ ДОСТИЖЕНИЯ

Дорогие ветераны, военнослужащие, жители района! Поздравляем вас с праздником мужества и доблести – Днём защитника Отечества!

В этот день в каждой семье, каждом трудовом коллективе звучат слова благодарности защитникам Отечества. С чувством величайшей гордости мы чествуем наших дорогих ветеранов, отдаём дань уважения тем, кто сегодня защищает Родину.

Праздник, который мы отмечаем 23 февраля, родился в далёком 1918 году, в разгар Гражданской войны. В январе Совет народных комиссаров издал декрет о создании Рабоче-крестьянской Красной армии. Призыв встать на защиту Родины опубликовали 23 февраля, затем началась повсеместная мобилизация, что помогло дать отпор войскам противника.

За свою более чем 100-летнюю историю праздник не раз менял название – сначала он назывался Днём Красной армии, а в 1946 году указом Сталина был переименован в День Советской армии и Военно-морского флота. В этот день чествовали всех военнослужащих – после войны к этой категории можно было отнести практически каждого. Впоследствии с 23 февраля начали поздравлять всех мужчин, в том числе тех, кто не служил в армии.

После распада Советского Союза праздник переименовали в День защитника Отечества. С 2002 года он получил статус официального выходного дня, став праздником не только для профессиональных военных, но и для всех, кто защищал, защищает или будет защищать страну.

В наши дни 23 февраля принято поздравлять не только тех, кто носит или носил погоны, но и всех патриотов нашей Родины, работающих на благо своей страны, живущих её интересами, готовых к решительным действиям во имя её благополучия. Эта дата в календаре напоминает всем мужчинам о том, что они – надежда и опора тех, кто рядом. Это праздник защитников чести и справедливости в каждодневной общественной и профессиональной жизни.

Желаем всем, кто встречает праздник в кругу семьи, и тем, кто находится на боевом посту, быть настоящими защитниками своего дома, семьи, своей страны. Мужества, сил, крепкого здоровья, добра и мира каждому из вас! Здоровья и долголетия ветеранам, успешной службы солдатам и офицерам.

С праздником!

**Совет депутатов
и администрация
муниципального округа
Головинский**



ДЦ «Родник» – лучшая физкультурно-спортивная организация САО

24 декабря в Большом зале административного здания по адресу: Флотская ул., 1 состоялась церемония награждения победителей ежегодного городского смотра-конкурса «Московский двор – спортивный двор». Победа в номинации «Лучшая физкультурно-спортивная организация Северного округа» второй раз подряд была присуждена Муниципальному бюджетному учреждению «ДЦ «Родник». В этой же номинации «Родник» стал серебряным призёром городского этапа смотра-конкурса.

Церемонию награждения провели начальник Управления развития социальной сферы префектуры САО Максим Петухов и директор Центра физической культуры и спорта САО Олег Махмутов. Благодарственное письмо и кубок за победу в окружном этапе конкурса торжественно вручили директору МБУ «ДЦ «Родник» Наталье Вяльченковой. Грамотами была отмечена работа

тренеров Дмитрия Иванкина и Антона Романова, награды за высокие показатели на окружных и городских соревнованиях получили воспитанники учреждения.

Наш корреспондент встретился с директором МБУ «ДЦ «Родник», депутатом Совета депутатов муниципального округа Головинский Натальей Вяльченковой, чтобы поздравить коллектив с победой в конкурсе.

– Наталья Васильевна, какие достижения помогли Досуговому центру «Родник» стать одним из лучших учреждений в округе и городе?

– При определении победителя оценивались количество проведённых мероприятий, вовлечённость в них жителей, состояние спортивных объектов, ряд других показателей. Центр «Родник» оказался лидером Северного округа по числу

проведённых в течение 2018 года спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий. В общей сложности мы выступили организаторами, соорганизаторами и участниками 226 спортивных мероприятий, все они проходили с охватом большого числа жителей: детей, подростков, молодёжи, лиц старшего возраста.

(Окончание на стр. 2)

МЕСТНОЕ САМОУПРАВЛЕНИЕ

Глава муниципального округа отчиталась о результатах работы

На очередном заседании Совета депутатов глава муниципального округа Головинский Надежда Архипцова представила депутатам отчёт о результатах работы в 2018 году, проинформировала об исполнении полномочий, решении важных для жителей вопросов.

В начале выступления Надежда Архипцова напомнила, что правовой основой деятельности главы муниципального округа являются Конституция РФ, законы Российской Федерации, законы города Москвы, Устав муниципального округа Головинский, Регламент Совета депутатов и принятые Советом депутатов решения.

Основными направлениями деятельности являются: организация и проведение заседаний Совета депутатов; подписание и обнародование нормативных правовых актов; обеспечение контроля за исполнением решений Совета депутатов; работа с обращениями граждан; организация заседаний комиссий и рабочих групп Совета депутатов; взаи-

модействие с органами исполнительной власти по вопросам местного значения и реализации отдельных полномочий города Москвы; взаимодействие с Ассоциацией «Совет муниципальных образований города Москвы». Эти и другие темы нашли отражение в годовом отчёте главы муниципального округа Головинский.

В течение 2018 года под председательством Надежды Архипцовой было проведено 17 открытых заседаний Совета депутатов. На заседаниях было рассмотрено 173 вопроса, принято 136 решений Совета депутатов, которые исполнены в полном объёме. Кроме того, рассматривались вопросы, по которым принимались протокольные решения, связанные с различными сферами деятельности.

Глава сообщила о своём участии в деятельности рабочих групп и профильных комиссий Совета депутатов, Окружной комиссии по вопросам градостроительства, землепользования и застройки при Правительстве Москвы в САО. В течение 2018 года являлась председателем призывной комиссии района.

(Окончание на стр. 2)

МЕСТНОЕ САМОУПРАВЛЕНИЕ

Глава муниципального округа отчиталась о результатах работы

(Окончание. Начало на стр. 1)

В рамках реализации Закона города Москвы от 11 июля 2012 года № 39 «О наделении органов местного самоуправления муниципальных округов в городе Москве отдельными полномочиями города Москвы» Надежда Архипцова в соответствии с решениями Совета депутатов участвовала в деятельности комиссий, осуществляющих открытие и приёмку работ по благоустройству дворовых территорий (например, по адресам: Онежская ул., 2, корп. 1; Сенежская ул., 4; Солнечногорская ул., 11, 13 и другие), капитальному ремонту многоквартирных домов. В течение года были подписаны 16 актов о приёмке работ в 8 домах. Инициировала проведение дополнительных комиссий с участием представителей Фонда капитального ремонта многоквартирных домов города Москвы – это было сделано в связи с жалобами жителей некоторых домов на ненадлежащее качество ремонтных работ (например, по адресам: Онежская ул., 18; Сенежская ул., 4; Солнечногорский пр-д, 11). При благоустройстве парка-усадьбы «Михалково» глава муниципаль-

ного округа Головинский была инициатором депутатских запросов, обращений в различные инстанции, связанных с ходом и качеством проводимых работ.

«Требуют решения и другие проблемы, связанные с указанной территорией, – напомнила Надежда Архипцова. – Так, до сих пор не решены вопросы, касающиеся балансодержателя усадьбы, разрушенного здания кафе в парке, здания бывшего Дома культуры фабрики имени Петра Алексеева. В связи с запрещением на территории РФ деятельности религиозной организации "Управленческий центр Свидетелей Иеговы в России" в мае 2018 года мною было направлено обращение в Росимущество с просьбой рассмотреть возможность передачи здания Дома культуры ГКУ "Московская государственная казна" с целью его дальнейшего использования районом для досуговой и культурно-массовой работы».

Важными аспектами деятельности главы муниципального округа являются приём населения, работа с обращениями граждан. В течение прошлого года на приёмах побывали 63 жителя, поступило 75 обращений, на каждое был дан письменный

ответ. Многие обращения носили личный характер, касались улучшения жилищных условий, взаимоотношений с соседями, сложных жизненных ситуаций, ненадлежащего выполнения родителями обязанностей по воспитанию несовершеннолетних детей. Надежда Васильевна привела несколько конкретных примеров о результатах работы по обращениям граждан. В частности, ей удалось решить сложный вопрос с определением на лечение и получением паспорта гражданки, которая с 1989 года проживала в Головинском районе с советским паспортом, не получала пенсии, не пользовалась социальными льготами. Не осталась без внимания проблема жителя, ставшего жертвой квартирных аферистов. В настоящее время квартира возвращена законному владельцу. Депутатские запросы Надежды Архипцовой в Мосжилинспекцию и Прокуратуру города Москвы помогли остановить незаконное переустройство помещения под магазин «Пятёрочка» на Сенежской улице, 5.

«Глубже и подробнее узнать об актуальных проблемах района помогает взаимодействие с общественными организациями, участие в публичных слушаниях,

встречах с населением, которые нередко проводились непосредственно на территориях домовладений. Считаю, что в прямом диалоге с жителями можно совместными усилиями найти правильное решение. Я всегда готова поддержать конструктивные предложения жителей по любым вопросам», – отметила глава муниципального округа. Так, была поддержана инициатива по обустройству теннисной площадки на Солнечногорской ул., 5–7, тренажёрной площадки на Зеленоградская ул., 3. Не первый год успешно реализуется инициатива жителей по проведению конкурса «Лучший палисадник».

«Депутат является выразителем общественного мнения, доводит до исполнительной власти мнения жителей по тому или иному вопросу, – напомнила глава муниципального округа. – В связи с этим мною подавались предложения по формированию перечня объектов благоустройства, переносу сроков капитального ремонта домов с учётом предстоящей реновации. Направлялись обращения в различные инстанции по благоустройству территории Химкинского водохранилища, строительству физкультурно-оздоровительного комплекса, улучшению наружного освещения, транспортного обеспечения жителей. За решением каждого вопроса стоит большой труд Совета депутатов и администрации муниципального округа. Например, только по благоустройству остановки около магазина "О кей" по предложению депутата Натальи Вяльченковой

и жителей было написано 17 писем. Совместными усилиями с управой района удалось решить этот вопрос: остановка была оборудована. В результате неоднократных обращений в уполномоченные органы был организован остановочный пункт рядом с ТЦ "Водный", где размещается Центр государственных услуг района Головинский. Во взаимодействии с управой района, префектурой САО, Департаментом торговли и услуг города Москвы удалось удовлетворить многочисленные просьбы жителей, открыв магазин "Продукты" на Автомоторной улице».

Завершая выступление, Надежда Архипцова обратилась со словами благодарности ко всем, кто оказывал органам местного самоуправления содействие в решении вопросов местного значения, реализации отдельных государственных полномочий. «Невозможно было бы выполнить все поставленные задачи в полном объёме с положительными результатами без конструктивного взаимодействия с управой Головинского района, неравнодушными жителями, администрацией муниципального округа, районными службами, общественными организациями, коллегами-депутатами. Впереди у нас большая работа: предстоящая реновация жилого фонда, реализация городской программы "Мой район", выполнение наказов избирателей. Всё это требует от депутатов взаимодействия, взаимопонимания, умения слышать друг друга, работать в интересах жителей».

В СОВЕТЕ ДЕПУТАТОВ

Депутаты заслушали отчёты, обсудили планы благоустройства

29 января состоялось заседание Совета депутатов муниципального округа Головинский. На повестку дня вынесли 11 вопросов.

Информацию о результатах работы за 2018 год представил начальник отдела МВД России по Головинскому району г. Москвы Сергей Туманов. По его словам, в прошлом году в районе уменьшилось число тяжких преступлений и краж автомобилей, раскрыто 10 из 17 грабежей, выявлено более трёх тысяч административных правонарушений. По-прежнему совершается много мошенничеств, в основном при помощи мобильных телефонов, причём потерпевшие сами предоставляют злоумышленникам сведения о банковских счетах, переводят деньги. Распространён вид мошенничества является продажа пенсионерам «лекарств» и биодобавок. Серьёзное внимание правоохранители уделяют пресечению нарушений миграционного законодательства, проверочные мероприятия проводятся на строительных объектах,

предприятиях торговли и услуг. Заслушав отчёт, депутаты дали положительную оценку взаимодействию участковых с органами местного самоуправления, рекомендовали усилить патрулирование детских и спортивных площадок, продолжить совместную работу с районной Комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав по профилактике безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних.

Директор ГБУ ТЦСО «Ховрино» Наталья Денисова проинформировала собравшихся о деятельности филиала «Головинский», где на учёте состоят более 12 тысяч жителей района. Рассказала об участии учреждения в реализации городского проекта «Московское долголетие» – он предназначен для пенсионеров, которые хотят участвовать в физкультурно-оздоровительных, творческих, образо-

вательных программах. В прошлом году участниками проекта стали 1526 жителей. 1234 человека побывали на автобусных экскурсиях, более 1600 – посетили театры, выставки, концертные залы. В настоящее время проводится запись на занятия английским языком, танцами, фитнесом, скандинавской ходьбой, курсы компьютерной грамотности, парикмахерского искусства, кройки и шитья. Занятия проводятся бесплатно на базе школ, колледжей, учреждений спорта, культуры, здравоохранения.

С ежегодным отчётом выступила глава муниципального округа Головинский Надежда Архипцова, она сообщила о приоритетных направлениях деятельности, решении актуальных задач, работе с обращениями жителей.

В повестку дня также включили вопрос о проекте перспективного плана по социально-экономическому развитию района на 2019–2020 и последующие годы в части благоустройства. С сообщением выступил депутат, председатель Комиссии по социально-экономическому развитию и

благоустройству Вячеслав Шептуха. Совет депутатов одобрил проект, утвердил план дополнительных мероприятий по социально-экономическому развитию района в текущем году.

Депутаты проголосовали за внесение изменений в решение Совета депутатов от 29 сентября 2015 года № 81 «Об утверждении Регламента реализации отдельных полномочий города Москвы в сфере размещения объектов капитального строительства». Приняли к сведению проект внесения изменений в Правила землепользования и застройки города Москвы в отношении территории на Ленинградском шоссе (кадастровые номера №№77:09:0001020:2206, 77:09:0001020:2207).

Глава муниципального округа Надежда Архипцова вынесла на рассмотрение Совета депутатов запрос, адресованный

руководителю Департамента культурного наследия города Москвы. Запрос, инициированный по обращению районного совета ветеранов, касается недостроенного здания, расположенного на территории парка-усадьбы «Михалково». Жители давно жалуются, что заброшенное строение портит впечатление от прогулок в благоустроенном парке, создаёт угрозу безопасности, являясь пристанищем для асоциальных элементов. В своём запросе глава муниципального округа просит разъяснить, какие меры принимаются для приведения вышеуказанного здания в надлежащий вид.

Далее собравшиеся обсудили результаты осенней призывной кампании, задачи на весенний призыв. Утвердили перечень вопросов, на которые глава управы ответит в ходе своего отчёта на февральском заседании Совета депутатов.

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

НАШИ ДОСТИЖЕНИЯ

ДЦ «Родник» – лучшая физкультурно-спортивная организация САО

(Окончание. Начало на стр. 1)

При подведении итогов конкурса участвовали и спортивные достижения воспитанников. В 2018 году наши спортсмены завоевали призовые места на чемпионатах Европы и мира по боксу, золотые медали на городских турнирах по пауэрлифтингу. Прекрасных результатов добились участницы команды по чирлидингу – группа поддержки «Freedom» завоевала Гран-при престижного турнира «Битва двух столиц». Наши футболисты, хоккеисты, флорболисты регулярно выступают в составе окружных и городских сборных команд, занимают призовые места. Не отстают и возрастные спортсмены – жители старшего поколения с большим энтузиазмом принимают уча-

стие в городских спартакиадах, завоевывают медали.

Всё это, как вы понимаете, не делается само собой: за организацией тренировочного процесса, соревнований, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий стоит большой каждодневный труд всего коллектива. У нас работают замечательные высокопрофессиональные тренеры с многолетним опытом и молодые специалисты, все они настоящие энтузиасты. Поверьте, далеко не в каждом муниципальном учреждении созданы свои команды по футболу, хоккею, флорболу. Наши команды на протяжении ряда лет защищают спортивную честь района и округа, и это целиком заслуга тренеров. Нужно не просто поставить ребёнка на

коньки, научить бегать с мячом или клюшкой, важно воспитать характер, силу духа, умение побеждать, привить правильные нравственные ориентиры. Мы гордимся многими нашими выпускниками, которым дали «путёвку в жизнь»: ребята не только сражались за честь района на спортплощадках, но и проявили себя как достойные защитники Родины, отслужив по призыву в рядах армии.

Кстати, мы растим и свои профессиональные кадры. У нас работает замечательный детский тренер по хоккею и флорболу Александр Валентинович Васильев. Его воспитанник Антон Романов окончил вуз, стал профессиональным тренером и сейчас работает рука об руку с наставником. Спортивная работа с деть-

ми – огромный труд, и очень хочется, чтобы эту профессиональную деятельность оценивали по достоинству.

Отмечу, что в секциях и кружках Центра «Родник» занимаются более 900 жителей. Мы стараемся постоянно развивать новые направления спортивной работы. Дети, подростки, молодёжь с удовольствием занимаются боксом, вольной и греко-римской борьбой, кикбоксингом, тхэквондо. Большой популярностью пользуются секции футбола, хоккея, флорбола, волейбола, стритбола, художественной гимнастики, фигурного катания. Мы постоянно проводим набор детей в секции, сейчас, например, приглашаем ребят в возрасте 7–14 лет в секции по футболу и греко-римской борьбе.

– Что в планах на будущее?

– Продолжим взаимодействие и сотрудничество с муниципальной властью, вместе будем решать проблемы, которых немало. Это нехватка инвентаря, дефицит площадей для занятий. Нужно изыскать возможности для переоснащения тренажёрного зала, оборудование которого уже устарело, решить проблему с отоплением помещения на Смольной улице, 11.

Но, несмотря на все сложности, досуговый центр востребован, жители к нам приходят, многие – целыми семьями, занимаются спортом, творчеством, и мы всегда рады им в этом помочь. Наш коллектив готов развиваться, двигаться вперёд. Очень хотелось бы привлечь жителей к занятиям плаванием, волейболом, но пока не позволяю технические возможности. Наш депутатский корпус давно уже добивается строительства в районе физкультурно-оздоровительного комплекса с бассейном, тренажёрными и спортивными залами, это помогло бы поднять физкультурно-оздоровительную работу с населением на качественно новый уровень.

Подготовила Н. Крушица

СОЦИАЛЬНЫЙ ВЕКТОР



– Наталья Александровна, каким специальностям обучают в колледже?

– Мы готовим специалистов среднего звена и квалифицированных рабочих, которые трудятся по самым востребованным направлениям в транспортной отрасли, области информационных технологий, ЖКХ. Ведётся обучение по специальностям: «Прикладная информатика», «Сетевое и системное администрирование», «Релейная защита и автоматизация электроэнергетических систем», «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)», «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта», «Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного)», «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей», «Сервис на транспорте (по видам транспорта)». Готовим специалистов по профессиям: «электромеханик по лифтам (очная)», «мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей». Отмечу, что все

специальности востребованы на рынке труда, наши выпускники не сталкиваются с такой проблемой, как безработица.

У колледжа четыре образовательные площадки, одно из зданий расположено в Головинском районе по адресу: Михалковская улица, 52. Чтобы помочь будущим абитуриентам правильно выбрать профессию, мы проводим дни открытых дверей, рассказываем о специальностях, условиях обучения.

Колледж идёт в ногу со временем: реализуется эффективный учебный план по образовательной программе, предполагающей подготовку по профессиям из списка ТОП-50 самых востребованных в России специальностей, в том числе из группы фьючерсбилл (компетенции будущего). В частности, в рамках специальности «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей» мы готовим работников среднего звена по обслуживанию автотранспортных средств с гибридной и электрической энергетической установкой (электромобиль, электробус), обслужи-

Колледж – абитуриентам, школьникам, пенсионерам

Благодаря новым проектам Правительства Москвы профессиональное обучение и дополнительное образование доступны москвичам любого возраста – от школьников до пенсионеров. О том, какие программы предлагают жителям в Колледже железнодорожного и городского транспорта, наш корреспондент побеседовал с заместителем директора учреждения Натальей Морковиной.

живанию электрической заправочной станции (АЭЗС). Необходимость подготовки этих специалистов продиктована ожидающимися в ближайшем будущем изменениями в технике и технологии транспорта. Среди заинтересованных работодателей – ООО СП «Бизнес Кар», ОАО «ИЛАРАВТО».

– Какие проекты направлены на профессиональную ориентацию школьников?

– Чтобы помочь ребятам ещё на школьной скамье выбрать профессиональный путь, мы предлагаем попробовать разные варианты погружения в профессию на базе колледжа. Проект Департамента образования города Москвы «Профессиональное обучение без границ» предоставляет возможность учащимся 7–11-х классов параллельно с получением школьного образования пройти обучение в колледже. Школьники бесплатно обучаются по следующим программам: слесарь по ремонту автомобилей (18511), оператор электронно-вычислительных и вычислительных машин (16199), билетный кассир (12719), проводник пассажирских вагонов (17526), слесарь по ремонту подвижного состава (18540), электромеханик по лифтам (19778), электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (19861), водитель автомобиля (11442).

В течение года ребята посещают занятия в соответствии с учебным графиком, получают профессиональные навыки. При условии успешной сдачи экзамена

им вручают свидетельства о присвоении квалификации и разряда, например, «слесарь по ремонту автомобиля 2-го разряда».

В рамках проекта «Юные мастера» в мастерских и лабораториях колледжа проводятся уроки технологии для школьников. В текущем учебном году 1267 учащихся школ получают трудовое воспитание на базе нашего колледжа. Мы заключили договоры с общеобразовательными учреждениями, согласовали программы, график учебного процесса.

В проектах «Юные мастера» и «Профессиональное обучение без границ» участвуют более 15 школ САО, ВАО, ЦАО.

– Известно, что колледж принимает участие в реализации городского проекта «Московское долголетие». Какие программы предлагаются пенсионерам?

– На образовательной площадке по адресу: Михалковская улица, 52 реали-

зуются три программы для людей пенсионного возраста. В рамках спортивного направления мы предоставляем выбор в зависимости от пожеланий и физических возможностей: ОФП, фитнес, плавание. В колледже очень хороший бассейн, прекрасно оборудованный тренажёрный зал. Под руководством квалифицированных преподавателей пенсионеры с удовольствием занимаются, укрепляют здоровье. Востребованы также курсы английского языка и программа «С компьютером – на ты!».

В рамках проекта «Московское долголетие» колледж посещают около 150 жителей Головинского района. Запись на участие в проекте проводится в филиале «Головинский» ГБУ ТЦСО «Ховрино», с которым у нас заключён договор о социальном партнёрстве.

Беседу вела
Н. Крушица

Уважаемые жители!

Приглашаем вас принять участие в следующих мероприятиях:

- Единый день открытых дверей – 9 февраля с 15.00 до 17.00.
- День открытых дверей в рамках проекта «Технопарк профессий» (мастер-классы) – 14 февраля с 15.00 до 17.00.

Адрес ГБПОУ «Колледж железнодорожного и городского транспорта»: Михалковская ул., 52. Телефон: 8 (495) 601-46-78.

Приёмная комиссия: Михалковская ул., 52. Телефон: 8 (495) 601-46-78.

Каланчёвская ул., 26, стр. 1. Телефон: 8 (499) 266-59-95.

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Холод, голод и покой

Последствия длительных праздников, сопровождающихся щедрым застольем, побудили нас на очередной встрече в Школе здоровья побеседовать о болезнях поджелудочной железы.

могут повредить другие органы (мозг, лёгкие, сердце, почки, печень). Для диагностики заболеваний поджелудочной железы (острого и хронического панкреатита, опухолей, диабета, панкреонекроза) используют ультразвуковые методы, томографию, лабораторные исследования.

Наиболее часто острый панкреатит развивается при злоупотреблении алкоголем, жирной пищей, из-за переданной, вирусной или бактериальной инфекции. Первой помощью является наложение льда на область поджелудочной железы. Острый панкреатит лечат в стационаре, поскольку требуется внутривенное введение препаратов и питания. Основу лечения составляет создание функционального покоя для поражённого органа, то есть полный голод в течение нескольких суток. «Холод, голод и покой» – так студенты-медики запоминают этот режим, замедляющий развитие острого процесса.

В лёгких случаях при лечении на дому бывает достаточно резко ограничить потребление жирной и углеводистой пищи, заменив на белковую (отварное мясо индейки, курицы, кролика, нежирный творог и кефир, белковый омлет, ограничение соли). Рекомендуются специальная диета № 5п, разработанная диетологом М.И. Певзнером. Так, в период ремиссии заболевания можно употреблять вчерашний белый хлеб, сухари, нежирные сорта мяса и птицы, молоко, творог пониженной жирности, кефир, ряженку, рис, овсяную, гречне-

вую, манную крупы, макароны. Предпочтительны вегетарианские протёртые супы, кабачок, тыква, цветная капуста, свёкла, картофель, морковь, спелые нектарины, фрукты и ягоды в перетёртом виде, запечённые яблоки. Из напитков – фруктовые соки без сахара, некрепкий чай с молоком, отвар шиповника.

Нельзя употреблять ржаной и свежий хлеб, кондитерские изделия, жирные сорта мяса и рыбы, консервы, копчёное, солёное мясо и рыбу, колбасные изделия, мясные, рыбные, грибные бульоны, яйца, жирные молочные продукты. Противопоказаны перловая, ячневая, кукурузная крупы, пшено, бобовые, капуста, лук, чеснок, щавель, редис, редька, репа, баклажаны, кислые фрукты и ягоды, бананы, финики, виноград, инжир.

Хронический панкреатит чаще всего является результатом перенесённого острого панкреатита. Появление симптомов (боли, увеличение активности ферментов) менее чем через 6 месяцев от начала заболевания считается рецидивом острого панкреатита, позже 6 месяцев – обострением хронического. Лекарственные препараты должен назначить врач. Вне обострения можно использовать негазированные минеральные воды («Ессентуки № 4», «Джермук», «Славяновская», «Московская», «Нарзан»), употребляя в подогретом виде (35–39 °С) по 100–300 г за 30–90 минут до еды.

Будем здоровы!

Ваш доктор,
проф. Е.А. Дегтярёва

АФИША

Начал работать новый сайт

В муниципальном округе Головинский начал функционировать новый интернет-сайт органов местного самоуправления: nashе-golovino.rf.

Новый ресурс позволит размещать большой объём информации, увеличить содержание архивов. Сайт будет оптимизирован для мобильных устройств, интегрирован с социальными сетями Facebook, Instagram.

Полный переход на новый формат будет осуществлён с 1 марта 2019 года. Для удобства пользователей в течение переходного периода будет доступна прежняя версия nashе-golovino.ru.

Уважаемые жители!

Депутаты Совета депутатов, администрация муниципального округа Головинский и управа Головинского района приглашают вас на празднование **ШИРОКОЙ МАСЛЕНИЦЫ**.

Праздничное мероприятие состоится

10 марта в 12.00

на открытой площадке в парке-усадебке «Михалково» по адресу: Михалковская ул., 36–38.

В программе:

- театрализованное представление;
- праздничный концерт с участием артистов разных жанров, профессиональных и самодельных творческих коллективов (фольклорных, эстрадных, вокальных, танцевальных ансамблей);
- традиционные русские игры и забавы;
- спортивные состязания;
- анимация и мастер-классы для детей;
- весёлые конкурсы с вручением призов;
- угощение – горячий напиток и блины.

Будем рады видеть вас на праздничном мероприятии!



Самая крупная в организме железа обладает очень важными функциями, не случайно древние анатомы называли её «пальцем бога». Одни структуры железы ответственны за выработку панкреатического сока, содержащего ферменты для переваривания жиров, белков и углеводов, другие – производят гормоны глюкагон и инсулин, регулирующие углеводный обмен. Секрет железы накапливается в протоках, которые сливаются с главным выводным протоком, открывающимся в двенадцатиперстную кишку. Регуляция функции поджелудочной железы обеспечивается гормонами, которые вырабатывают клетки желудка и двенадцатиперстной кишки в ответ на растяжение и секреторно панкреатического сока. Таким образом, работа этих органов тесно связана: воспаление одного из них может стать причиной заболевания другого. Все переваривающие пищу ферменты образуются в поджелудочной железе в неактивной форме (активируются они в процессе пищеварения), это препятствует повреждению железы своими же ферментами, что часто наблюдается при панкреатитах. При повреждении поджелудочной железы ферменты и выделяемые токсины сбрасываются в кровоток и

С ЮБИЛЕЕМ!

В феврале заслуженные жители нашего района отпразднуют юбилейные даты

95-летие отмечают: Плисецкая Минна Хаимовна, Слатенина Валентина Александровна.

90-летие отмечают: Айзенберг Борис Львович, Алешин Валентин Семенович, Бархатов Евгений Иванович, Васинова Алевтина Михайловна, Вигдарович Людмила Владимировна, Лучкина Антонина Михайловна, Михайлова Анна Александровна, Помазкова Анна Кузьминична, Трубчанинова Зоя Тимофеевна, Черных Нина Тимофеевна, Щеклеина Юлия Александровна.

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!



НАШИ ДАТЫ

Твои герои, Ленинград...

27 января мы отметили знаменательную дату – 75-ю годовщину полного освобождения Ленинграда от немецко-фашистской блокады.



31 января в НПП ВА «Комбат» были приглашены члены районной общественной организации, объединяющей жителей блокадного Ленинграда. С юбилейной датой их поздравили глава муниципального округа Головинский Надежда Архипцова, глава администрации муниципального округа Илья Кудряшов, директор НПП ВА «Комбат» Сергей Бондарев.

Ветеранам вручили цветы и представленные управой района подарки, пригласили за празднично накрытые столы. Собравшиеся вспоминали истории из своего блокадного детства, рассказывали, как сложились их судьбы после войны.

Семья Валентины Ивановны Григорьевой всю войну оставалась в Ленинграде. «Отец был на фронте, мама не решилась отправить нас с сестрой в эвакуацию: при бомбёжках погибало много детей, которых пытались вывезти из города», – рассказала Валентина Ивановна. – Мы выжили, как все: стояли в очередях за хлебом и водой, собирали лебеду и крапиву, сажали картошку на газонах. Было очень страшно, когда начинались воздушные налёты, артобстрелы. Однажды к нам в кухню влетел осколок снаряда, едва не задел сестрёнку Раю. Какое счастье было, когда город освободили!

Мы выжили, но были и потери – во время блокады умер дедушка».

Уроженец Ленинграда Михаил Васильевич Абрамов поделился своими воспоминаниями: «В нашей семье было трое детей. Отец воевал на Невском пятачке, был тяжело ранен. Мы с мамой навещали его в госпитале. Раненые жалели нас, старались подкормить: кто даст ложечку сахара, кто – сухарик. Однажды мы попали под бомбёжку, мама схватила меня на руки, прижалась к стене дома, закрыла собой. Благодаря маме мы выжили, она лечила нас от цинги, выводила вшей. Очень помогала её старшая сестра, вдова фронтовика. Всей семьёй мы трудились для фронта: делали маскировочные сети. Когда блокада была прорвана, уехали в Луховицкий район к дедушке и бабушке. Туда же из госпиталя приехал отец, ставший после ранения инвалидом. Когда я рассказываю о блокаде своим детям и внукам, они поражаются, как ленинградцы смогли выжить, выстоять, победить».

Встреча в НПП ВА «Комбат» получилась торжественной и в то же время домашней тёплой, сердечной. Председатель районного отделения Московской городской ассоциации жителей блокадного Ленинграда Ольга Владимировна Афанасьева поблагодарила организаторов мероприятия за внимательное и заботливое отношение к ветеранам.

Приглашаем в феврале

- 5 февраля. 15.00.** «Ты выстоял, великий Сталинград!». НПП ВА «Комбат». Ленинградское шоссе, д. 84.
- 11–28 февраля. В течение рабочего дня.** Выставка детских творческих работ, посвящённая Дню защитника Отечества. МБУ «ДЦ «Родник». Солнечногорская ул., 17.
- 11 февраля. 17.00.** «Война прошла сквозь наши души» – мероприятие, посвящённое 30-летию вывода советских войск из Афганистана и Дню памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества. Администрация МО Головинский. Культурный Центр «Онежский». Флотская ул., 25.
- 12 февраля. 15.00.** День интернационалиста. НПП ВА «Комбат». Ленинградское шоссе, д. 84.
- 16 февраля. 12.00–14.00.** Районный этап соревнований (2-й этап) – «Стартуем вместе!» в рамках Спартакиады «Всей семьёй – за здоровьем». МБУ «ДЦ «Родник». Ул. Лавочкина, д. 6. Спортивная площадка.
- 20 февраля. 19.00–20.00.** Соревнования по хоккею на льду среди дворовых команд, приуроченные к празднованию Дня защитника Отечества. МБУ «ДЦ «Родник». 1-й Лихачёвский пер., д. 4 (в парке-усадьбе «Михалково»).
- 21 февраля. 12.00–17.00.** Турнир по спортивному бильярду, приуроченный к празднованию Дня защитника Отечества. НПП ВА «Комбат». Ленинградское шоссе, д. 84.
- 21 февраля. 13.30.** Мероприятие, посвящённое Дню защитника Отечества, «Урок мужества». МБУ «ДЦ «Родник». Смольная ул., д. 25. ГБУ № 1583 (гимназия).
- 24 февраля. 12.00–14.00.** Соревнования по шахматам, приуроченные к празднованию Дня защитника Отечества. НПП ВА «Комбат». Ленинградское шоссе, д. 84.
- 26 февраля. 11.00–12.00.** Районные соревнования по игровой эстафете в рамках Спартакиады пенсионеров города Москвы. МБУ «ДЦ «Родник». Онежская ул., д. 2. Спортивная площадка.
- 26 февраля.** «Защищать Отечество почётно!». Администрация МО Головинский (по назначению).
- 28 февраля. 16.00.** Мастер-класс, посвящённый празднованию Масленицы (русско-народный промысел). МБУ «ДЦ «Родник». Кронштадтский б-р, д. 37 Г.

Не доставили газету «Наше Головино»?

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

В сиянии праздничных огней



Пролетели новогодние каникулы, 2019 год вступил в свои права, но яркие впечатления от весело проведённых праздников ещё долго будут согревать сердца юных жителей района и их родителей.

25 декабря в административном здании по адресу: Флотская ул., 1 состоялось праздничное представление «Новогодняя сказка в Головино». Совет депутатов и администрация муниципального округа Головинский пригласили на праздник детей из семей, нуждающихся в социальной поддержке. Приглашения получили 200 ребят из многодетных, неполных, малообеспеченных семей, дети с ограниченными возможностями здоровья. В фойе возле наряженной елки гостей встречал клоун-аниматор, для ребят были организованы игры, конкурсы, викторины. В Большом зале юных жителей района ожидало интерактивное театрализованное представление с участием сказочных персонажей, цирковых артистов, дрессированных животных. Несомлаемыми аплодисментами зрители благодарили талантливых артистов и организаторов праздника, по окончании которого все дети получили сладкие подарки.

26 декабря более 100 ребят приняли участие в новогодней программе «Сказки гуляют по свету», подготовленной коллективом МБУ «ДЦ «Родник». Чтобы все воспитанники учреждения смогли побывать на новогодней ёлке, в зале на Кронштадтском бульваре, 37Г провели

два праздничных мероприятия – в 17.00 и 19.00. Дети и родители оказались в настоящей новогодней сказке, полной праздничных сюрпризов: участвовали в шуточных конкурсах и увлекательных приключениях вместе с любимыми героями – Машей, Медведем, весёлым Снеговиком, – играли, водили хороводы, пели, читали стихи, отгадывали загадки. Каждому из юных гостей организаторы вручили новогодний подарок.

3 января два красочных праздника состоялись в НПП ВА «Комбат» (Ленинградское ш., 84). Гостями праздничных мероприятий стали дети с ограниченными возможностями здоровья, ребята из малообеспеченных семей. Дед Мороз и Снегурочка провели анимационную программу: игры, пляски, весёлые конкурсы, пожелали счастливого нового года, пригласили гостей за столы с праздничным угощением. В завершение праздника детям вручили расписные сувениры со сладостями.

Ребята и их родители, посетившие праздничные мероприятия, получили массу позитивных эмоций, благодарили за подарки и новогоднее настроение.

На фото: новогодняя ёлка 26 декабря в Досуговом центре «Родник»

Диспансеризация – за 90 минут

Уважаемые жители!

Приглашаем на диспансеризацию граждан, прикрепленных к ГБУЗ «ГП № 45 ДЗМ». За один день вы пройдёте комплексное медицинское обследование. Помните, что визит к врачам поможет решить проблемы со здоровьем, предотвратить развитие инфаркта миокарда, инсульта головного мозга, онкозаболеваний, сахарного диабета.

Диспансеризации подлежат граждане следующих годов рождения:

1920, 1923, 1926, 1929, 1932, 1935, 1938, 1941, 1944, 1947, 1950, 1953, 1956, 1959, 1962, 1965, 1968, 1971, 1974, 1977, 1980, 1983, 1986, 1989, 1992, 1995, 1998.

Адрес: 5-й Войковский проезд, 12, ГП № 45, кабинет профилактики № 414 (станция метро «Войковская», социальное маршрутное такси № 321).

Часы работы отделения медицинской профилактики:

8.00 – 20.00 (вторник – пятница), 9.00 – 18.00 (суббота), 8.00 – 13.00 (1-й понедельник месяца).

Телефоны горячей линии по вопросам диспансеризации:

8 (903) 186-49-75; 8 (495) 617-17-51 (добавочный 414).

Администрация ГБУЗ «ГП № 45 ДЗМ»

Уважаемые жители!

В случае аварийных ситуаций на внутридомовых системах горячего и холодного водоснабжения, отопления, канализации, электроснабжения, а также для подачи заявок по вызову сантехников, электриков и других специалистов жилищно-коммунального хозяйства обращайтесь в Единую диспетчерскую службу по вопросам ЖКХ. Телефон: 8 (495) 539-53-53.

Узнать контакты диспетчерской службы по адресу своего дома можно на сайте «Дома Москвы» (<http://dom.mos.ru>).

Телефоны горячих линий:

- 8 (495) 681-73-67, 8 (495) 681-05-49 (диспетчерская Департамента ЖКХ г. Москвы);
- 8 (495) 777-77-77 (телефон горячей линии Департамента ЖКХ г. Москвы);
- 8 (495) 660-20-02 (АО «Мосгаз» – ремонт и обслуживание газораспределительных систем);
- 8 (495) 539-59-59 (ПАО «МОЭК» – снабжение теплом и горячей водой);
- 8-800-700-40-70 (ПАО «МОЭСК» – услуги электроснабжения);
- 8 (495) 644-38-00 (АО «ОЭК» – ремонт и обслуживание электрических сетей);
- 8-800-200-68-47 (ОАО «МОС ОТИС» – ремонт лифтов).