Бесплатные продуктовые наборы для льготников	Парк «Филатов Луг» меняется на глазах	Как в школах проходит дистанционное обучение	телегид 4-5 апреля	Сериалы, которые нельзя пропустить
важно 2	наш город 3	наши люди 4	6	афиша 7

МОСКОВСКИЙ сегодня

№ 12 (182)
04.04.2020

Информационно-аналитическая газета поселения Московский в городе Москве

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Призыв на отлично

Военно-учетный стол администрации Московского занял первое место среди специалистов со всего ТиНАО.

Почетную грамоту сотрудникам военно-учетного стола вручили за организацию первичного воинского учета, подготовку объектов базы мобилизационного развертывания и проведение подготовительных мероприятий призыва граждан на военную службу в 2020 году.

– Московский занял первое место, – рассказала начальник военно-учетного стола администрации Московского Евгения Земскова. – Это была большая неожиданность для нас, поскольку решение принималось не конкурсной комиссией, а по результатам подведения итогов работы за первые месяцы этого года.

Как сообщила Евгения Земскова, все подготовительные к призыву мероприятия, включая первоначальную постановку юношей 2003 года рождения на воинский учет с 1 января по 31 марта этого года, прошли по плану. Не помешал работе ни недавний переезд военкомата, ни последние новости, связанные с коронавирусом.

– Подготовка к первоапрельскому призыву прошла успешно, Министерство обороны работает в плановом режиме. Мы, как и врачи – никуда не отступаем и всегда на передовой. Первое место по округу мы занимаем уже не в первый раз, а держим лидирующую планку уже достаточно долго. Этого удается достичь благодаря слаженной работе наших сотрудников, – отметила начальник военно-учетного стола.

Напомним, что с 1 апреля стартовала весенняя призывная кампания, которая продлится вплоть до 15 июля. Отправка призывников в армию начнется не раньше 20 мая. На срочную службу пойдет 135 тыс. молодых людей от 18 до 27 лет.

Дарья СОКОЛОВА

Миссия выполнима

Корреспонденты «МС» решили лично увидеть, как работают социальные службы, помогающие с доставкой продуктов бабушкам и дедушкам на самоизоляции. И убедились: коронавирус не страшен, пока есть такие люди.

Социальный работник тщательно выбирает продукты для своих подопечных

Обязательная дезинфекция рук

С социальным работником Ольгой Нестеровой из ЦСО «Московский» мы встречаемся на улице Радужной. Наша сегодняшняя подопечная проживает на улице Георгиевской, поэтому прежде, чем идти в магазин за продуктами, придется сделать небольшой крюк.

– В день я обычно прохожу не меньше 10 километров, – говорит Ольга, показывая на свой шагомер. – Продукты вожу на специальной тележке. Сейчас количество заявок на помощь в связи с коронавирусом сильно увеличилось. Людям преклонного возраста выходить на улицу нельзя, чтобы не заболеть. А мы, социальные работники, помогаем им с покупкой продуктов и лекарств, доставкой товаров первой необходимости.

Забрать деньги и список продуктов, которые нам сегодня предстоит купить в магазине, теперь, в эпоху коронавируса – процедура непростая и требующая особой педантичности.

– Домой к нашей подопечной мы сейчас заходить не будем, ведь главная цель – обезопасить пожилых людей от контактов с внешним миром, – предупреждает соцработник. – Даже деньги и чеки передаются не лично в руки, а в одноразовых пакетах.

Дальше – как в шпионских детективах. Выходя из лифта, обрабатываем руки антисептиком, надеваем одноразовые перчатки и медицинские маски, забираем деньги в пластиковом пакетике и направляемся в магазин.

Продолжение читайте на стр. 4

ЧИСТЫЙ ГОРОД

Дороги и тротуары Московского сверкают чистотой

Улицы и дворы помыли с шампунем

В нашем поселении состоялась первая в этом году масштабная уборка дорог и тротуаров. Такие мероприятия в минувшие выходные проводились по всей столице. Город приводят в порядок к лету.

В Московском спецтехника прошла по всем населенным пунктам. Более 10 единиц выехали на маршруты. Дороги и тротуары отчистили от мазутных и масляных пятен. Все асфальтовые и плиточные покрытия на дворовых территориях были отмыты до идеальной чистоты. Кроме техники, улицы мыли швабрами и щетками работники ручной уборки.

– Все объекты дорожного хозяйства, находящиеся на обслуживании нашей подрядной организации, и дворовые территории были промыты концентрированным моющим средством, безопасным для окружающей среды, – рассказал заместитель главы администрации поселения Московский Владимир Антошкин. – Такая помывка осуществляется ежегодно, каждую весну. Всего в рамках подготовки к лету запланировано четыре выезда техники для мытья дорог.

Кроме того, в этот же день проводилось еще одно мероприятие – антисептическая обработка дорог методом орошения.

Евгения ДВУРЕЧЕНСКАЯ
Фото Натальи КУЗНЕЦОВОЙ

КРАСОТА СПАСЕТ МИР

Антонина Макарова на фоне цветущей вишни

Глава школы моды Татьяна Донская

За новым платьем – в свой шкаф

Романтическая весенняя фотосессия подняла всем настроение

Легкий макияж, пастельные оттенки и летящие ткани: незадолго до того, как уйти на каникулы, Школа моды ЦСО «Московский» устроила фотосессию в романтическом стиле. О том, как создать женственный образ и где взять подходящее под него платье, не выходя из собственной квартиры, корреспондентам «МС» рассказала дизайнер внешности и руководитель модного кружка Татьяна Донская.

Весенняя фотосессия на фоне цветущих вишневых деревьев прошла в ГУМе, однако для того, чтобы подобрать наряды к образу, моделям по магазинам ходить не пришлось.

– Одежду, необходимую для фотосессий, мои ученицы находят в собственном шкафу, – уверяет Татьяна Донская. – Весь секрет заключается в том, чтобы дополнить образ актуальными в этом сезоне аксессуарами. Еще Коко Шанель говорила: «Не понимаю, как можно каждые полгода менять фасон платья!» И сейчас мы снова пришли к тому, что мода стала «длинной»: одни и те же цвета и силуэты не теряют актуальности из сезона в сезон. В первую очередь это связано с экологией – мы наконец уходим в сторону разумного потребления. Когда наша модная школа только появилась, экологическая повестка дня еще не звучала настолько остро, как сегодня. Но я уже тогда говорила своим ученицам: «Девочки, в магазин мы не бежим, а за покупками идем в свой собственный шкаф».

Тематические фотосессии Школа моды проводила почти каждый месяц: сразу после изучения нового стилевого направления. В прошлом месяце ученицы узнали секреты создания романтического гардероба.

Для того чтобы добавить женственности в свой образ, Татьяна Донская советует выбирать тонкие воздушные и струящееся ткани: шелк, органзу, тюль и кружево. Внимание стоит обратить на холодные оттенки светло-розового, сиреневого, голубого и бледно-серого цветов.

– Романтический стиль – стиль совершенно особенный: в нем мы можем максимально полно проявить свое женское начало, – рассказывает дизайнер внешности. – Это воспоминания о детстве, о наших собственных мамах, о временах, когда все девушки носили преимущественно юбки и платья. Романтическая женщина – это женщина, с которой всем хорошо. Муза, олицетворяющая собой безусловную любовь. Она умеет вдохновлять мужчин, но не давит на них, а завоевывает незаметно и через эту скрытую власть осуществляет все свои желания.

Дарья СОКОЛОВА
Фото Школы моды ЦСО

К нашим дамам в ГУМе подходили знакомиться интересные мужчины

СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГА

Как не набрать лишний вес дома

Снижение физической активности может обернуться лишними килограммами. Когда от спальни до рабочего места несколько шагов, да и холодильник всегда под рукой, достаточно одной недели, чтобы любимые брюки или платье стали тесны в талии. Минздрав рекомендовал россиянам, находящимся на «каникулах», сократить количество потребляемых калорий на 200–300 единиц. Наш эксперт, известный российский диетолог, доктор медицинских наук Мариям Мухина, рассказала, как не только удержать вес в этот период, но и стать стройнее.

Суточная норма мужчины, не занятого физически тяжелым трудом, составляет в среднем 2600–2800 ккал. Для женщины достаточно 2000 ккал. Диетолог считает, что сейчас самое время привести себя в порядок. Ведь дома выдержать диету намного легче, чем в офисе.

Продумать меню заранее. «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу» – это правило железно работает. На столе должны быть блюда, содержащие белок (злаки, бобовые, яйца, молочные продукты, мясо, орехи), овощи и фрукты. Лучше совсем отказаться от круп и макарон – продуктов с повышенным содержанием углеводов.

Перекусывать не бутербродами, а овощами. Уменьшить количество хлеба и сладкого в рационе можно с помощью полезных снеков. Приготовьте с утра морковку, сельдерей, редьку или капусту. И когда ноги понесут вас на кухню, а до обеда еще пара часов, не надо резать бутерброды. Хрустеть овощами гораздо полезнее, чем чипсами.

Находить время на зарядку. Для физической активности можно использовать советскую утреннюю гимнастику, которую многие помнят с детства. Это 10 упражнений на каждую группу мышц: приседания, подъем ног, подъем рук, круговые движения в суставах, сгибание-разгибание в пояснице, наклоны, бег на месте, а также хлопки, движения в шее – круговые, вертикальные, горизонтальные.

Придерживаться режима дня. Утренний прием пищи нельзя пропускать, он пробуждает обмен веществ и помогает эффективнее сжигать калории в течение суток. А вот вечером объедаться не стоит: умный организм не собирается расходовать питательные вещества на ночь глядя, а отложит их в жировой запас. Вовремя не заснул – значит, переел. Важный принцип здорового образа жизни – «заснуть сегодня», то есть до полуночи. И дело не только в переедании. В это время суток идет важная работа – организм вырабатывает необходимые гормоны. Нарушая режим, мы подвергаем риску собственный иммунитет.

Видеть позитивное в любой ситуации. Выйдите на балкон, глубоко подышите, улыбнитесь солнышку, выпейте чашечку ароматного кофе, обнимите любимого человека. Одна из причин набора лишнего веса – стресс, когда организм запасает жировую прослойку как некую подушку безопасности. Все будет хорошо!

ОКНО В ПРИРОДУ

Песня пересмешника

На каждом дереве – концертная площадка

Скворцы распевают на каждой ветке. Так кавалеры приглашают дам составить им пару.

Сейчас у птиц брачный сезон, и пернатые солисты на все лады стараются привлечь партнерш, а заодно – показать соперникам, какой он большой, сильный и самый великолепный исполнитель на этом дереве.

– Скворец – птица-пересмешник, – объяснила сотрудник Союза охраны птиц России Елена Чернова. – Они подражают понравившимся звукам. Рев мотоцикла, стук колес, кошачье мяуканье, собачий лай – все это воспроизводят, сопровождая характерным скрипучим скворчанием. Кстати, слово «скворец» происходит от «скворчать». Но просто скопировать звуки мало, важна импровизация, иначе самки обойдут вниманием плохого вокалиста.

Евгения ДВУРЕЧЕНСКАЯ
Фото Натальи КУЗНЕЦОВОЙ

МОСКОВСКИЙ сегодня
Учредитель: Администрация поселения Московский в городе Москве
Главный редактор: Постников С.С.

Адрес редакции:
108811, г. Москва, г. Московский, микрорайон 1-й, д. 23а.
Телефон: 8 (495) 841–81–47, 8 (495) 841-90-16 (редакция).
E-mail: mostoday@bk.ru
Издатель: МБУ «Мосмедиа» 142784 г. Москва, г. Московский, микрорайон 1-й, д. 39/1

Свидетельство о регистрации:
ПИ № ТУ50–02059 от 13.08.2014
Выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу

Отпечатано
в филиале ОАО ПФОП «Волоколамская типография»
Адрес: 143600, г. Волоколамск, ул. Парковая, дом 9.
Номер заказа: 676

Подписано в печать:
по графику и фактически 01.04.2020 в 17.00
Тираж 35 000 экземпляров
Распространяется
БЕСПЛАТНО