



МОСКОВСКИЙ

сегодня

№ 14 (378)
12.04.20

Информационно-аналитическая газета поселения Московский в городе Москве



Школьники

ПОКОРЯЮТ КОСМОС

12 апреля 1961 года Юрий Гагарин стал первым человеком, побывавшим за пределами планеты Земля. Тогда каждый второй школьник хотел стать космонавтом. Мечты о покорении Вселенной не оставляют подростков и сегодня. Накануне Дня космонавтики «МС» поговорил с учеником школы № 2120. Он создал мини-ракету, которую представит на всероссийском конкурсе научно-технологических проектов для старшеклассников «Большие вызовы».

Мое увлечение космосом и астрономией началось с покупки любительского телескопа. С помощью него можно было рассматривать детали на Луне и даже объекты глубокого космоса, – рассказывает ученик 10 инженерного класса Даниил Кубриков. – Потом мы переехали из Подмосковья сюда. В Москве из-за засветленного ночного неба от телескопа пришлось отказаться.

Раз с Земли космос не видно, надо подобраться к нему поближе, решил Даниил и начал строить ракету. Оборудование школьного ИТ-полигона позволяет.

На столе перед нами пятый прототип – действующая модель ракеты высотой около 50 сантиметров. Часть

корпуса сделана из подручных материалов, например, полипропиленовой трубы. Часть напечатана на школьном 3D-принтере. Внутри «умная» электроника: запрограммированный на языке Arduino микроконтроллер, световой индикатор и электрический зуммер со звуковым сигналом. На корпусе название – SAF-A, что расшифровывается как «School aerospace fly activity» – школьная аэрокосмическая деятельность.

– В моих планах не просто создать ракету, а организовать какую-то школь-

ную деятельность, что-то вроде внеурочки по запуску ракет, которые дети сами могут собирать и запускать, – делится планами Даниил.

Пока до стратосферы еще далеко. Максимальная высота взлета школьной ракеты – 5 метров. «Байконур» (поле для безопасного запуска) находится в окрестностях Наро-Фоминска. Последняя модель, начиненная карамельным топливом, смесью твердого раствора селитры и сахара, взорвалась. Юного ученого неудачи не останавливают. В этом году он намерен увеличить дальность полета в полтора раза.

В будущем Даниил Кубриков надеется поступить в вуз на аэрокосмический факультет. Желаем ему удачи в покорении космических просторов!

Дарья СОКОЛОВА

Фото Виктора ХАБАРОВА



Пока ракета Даниила взлетает на 5 метров, но у парня всё впереди

БЛАГОУСТРОЙСТВО

Дворы сделают удобнее и безопаснее

В 3-м микрорайоне обновят тротуары и проезды.

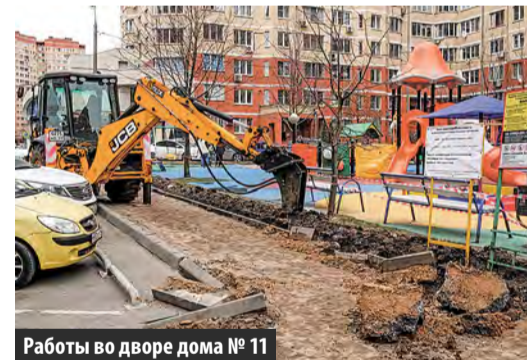
Широкие тротуары – залог безопасности и удобства людей. А машины должны проезжать так, чтобы не мешать пешеходам. В 3-м микрорайоне от дома № 11 до № 9 начались мероприятия по ремонту объектов дорожного хозяйства.



На бульваре разбирают старый асфальт

– Сейчас рабочие демонтируют покрытие во внутриворотовом проезде и на тротуарах, – рассказал начальник отдела по благоустройству и содержанию территории администрации поселения Московский Максим Голубев.

После завершения подготовительного этапа работ на участке уложат основу из песка и щебня, а поверх – новое асфальтобетонное покрытие. Там, где необходимо, установят дорожные знаки и нанесут разметку.

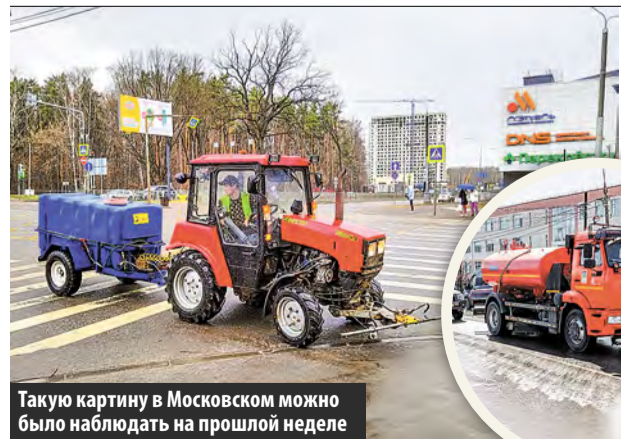


Работы во дворе дома № 11

По словам специалистов, работы по обновлению объектов дорожного хозяйства продлятся еще несколько месяцев. По плану они должны завершиться в августе 2024 года.

Юлия ГОНЧАРОВА

Фото Виктора ХАБАРОВА



Такую картину в Московском можно было наблюдать на прошлой неделе

Улицы моют шампунем после зимы

Теплая погода позволила коммунальщикам начать приводить в порядок дороги, дворы и детские площадки Московского раньше обычного.

Начали мыть улицы, когда еще снег лежал, – рассказал сотрудник подрядной организации Андрей Лукьянов. – На сегодняшний день, согласно полученным фактам, промывка прошла не менее пяти раз. Очищают дороги специальным раствором. Он безо-

пасен для почвы, но позволяет растворить масляные, нефтяные и мазутные пятна, остатки песка и соли, от которых невозможно избавиться обычной водой.

Также от грязи и пыли после зимы промывают дорожные знаки и навигационные указатели.

Промывка улиц не останавливается даже во время дождя. Как объясняют специалисты ЖКХ, в дождь на дороги

попадает больше грязи. Это грунт с газонов и колес автомобилей. К тому же, в дождь смыть дорожную пыль проще: она уже успела размокнуть, осталось лишь смыть ее напором воды.

Работы в рамках месячника по благоустройству продолжатся в течение всего апреля.

Дарья СОКОЛОВА

Фото Ларисы ВАСИЛЬЕВОЙ и Виктора ХАБАРОВА

ЖКХ

Сокольническую линию достроят до конца года

Близится к завершению строительство станции «Потапово». Сейчас идут монтаж металлоконструкций и облицовка фасада здания, большая часть которого будет сделана из стекла.

Строительство станции метро «Потапово» вышло на финальный этап. Об этом в своем телеграм-канале сообщил Сергей Собянин.



«Возводим ее по новой технологии – это будет первая отопляемая наземная станция в столичном метро. Сейчас идут монтаж металлоконструкций и облицовка фасада здания, большая часть которого будет сделана из стекла. Все работы завершим до конца года», – написал мэр Москвы.

«Потапово» станет 27-й станцией Сокольнической линии. Многие жители поселения Соленского смогут добираться до метро пешком и будут экономить в пути до 40 минут в день.

Кроме того, улучшится транспортное обслуживание еще двух поселений ТиНАО – Воскресенского и Щербинки, а также района Южное Бутово.

В экономику столицы в 2023 году инвестировали 6,8 трлн рублей

В сопоставимых ценах это на 3,8 процента больше, чем годом ранее.

Около 6,8 триллиона рублей составили инвестиции в экономику Москвы по итогам прошлого года. Об этом рассказал Сергей Собянин.

При этом наибольшая доля инвестиций – 33,4 процента – была направлена в сферу производства машин и оборудования. 28,2 процента вложили в строительство нежилых зданий, сооружений и в благоустройство территории. Область исследований, разработок и инноваций привлекла 16,5 процента, а возведение жилых зданий и помещений – 18,8 процента инвестиций.

«Для стабильного развития экономики в столице и благоприятного инвестиционного климата создаем для бизнеса привлекательные условия. Промышленные предприятия могут воспользоваться льготной арендой земли и льготными кредитами. Также привлечению инвестиций способствует городская программа стимулирования создания мест приложения труда», – отметил мэр Москвы.

По материалам mos.ru

Искусству будет не тесно

В самом большом здании ДШИ в Новой Москве приступили к отделке.



Новое здание ДШИ растет с каждым днем

Депутат Московской городской Думы Александр Козлов проинспектировал ход строительства новой детской школы искусств по адресу: Московский, улица Никитина, владение 7. Экскурсоводом по объекту выступила депутат Совета депутатов поселения Московский, руководитель учебного заведения Ольга Смирнова.

Работы на стройке идут полным ходом, на днях приступили к отделке. Депутаты осмотрели большой зрительный зал на более чем 500 мест, который уже приобрел свои очертания, кабинеты для музыкальных заня-

тий, художественные мастерские, балетные классы, технические помещения. В санузлах уже появилась плитка, а в компьютерных – проводка. Для педагогического состава предусмотрена большая, светлая учительская с пищевым

блоком. Также в ДШИ будет малый камерный зал и кафе для учащихся. Поток для зрителей и школьников разделены на разные входы и выходы, это сделано для удобства и безопасности.

– Прекрасная школа искусств, суперсовременная и функциональная, – отметил Александр Козлов. – Очень хорошо, что руководство ДШИ принимает непосредственное участие в проектировании и строительстве объекта, под та-

ким контролем, уверен, что все будет в порядке, и рабочие справятся с задачей в срок. В конце года мы ждем открытия, когда ребята наконец-то смогут начать здесь обучение. Это будет радостное событие для педагогов, учащихся и всех жителей Московского.

Это одно из самых больших и современных зданий ДШИ в столице. Здесь все предусмотрено для удобства сотрудников, учащихся и их родителей. Сдача объекта запланирована в 2024 году.

Юлия ГОНЧАРОВА

Фото Виктора ХАБАРОВА



Депутаты Александр Козлов и Ольга Смирнова на стройплощадке

Бесплатные таблетки для сердечников

ЗДОРОВЬЕ

Сергей Собянин расширил перечень бесплатных лекарств для москвичей с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Теперь он включает препараты по 33 международным непатентованным наименованиям.

Мэр столицы расширил список бесплатных лекарств для сердечников. Об этом сообщает официальный портал мэра и правительства Москвы. Включенный в перечень «Инклизиран» предназначен для людей с гиперлипидемией – высоким уровнем холестерина в крови.

«Препарат «Инклизиран» назначается для снижения уровня липопротеинов низкой плотности: он препятствует образованию склеротических бляшек в сосудах. Решение о применении этого лекарства в практике городского здравоохранения было принято по результатам наблюдательного исследования эффективности, проведенного столичным Департаментом здравоохранения в 2023 году», – говорится в сообщении.

– Это очень важное решение правительства Москвы, которое поможет пациентам с высо-

ким риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, перенесшим инфаркт или инсульт, а также страдающим другими заболеваниями системы кровообращения предотвратить осложнения после перенесенных заболеваний, также даст и возможность сократить заболеваемость на ранних стадиях, – прокомментировал главный медицинский брат ГБУЗ «Поликлиника г. Московский ДЗМ» Алексей Синькин.

Программа обеспечения бесплатными лекарствами москвичей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, действует в Москве с 2020 года. При этом перечень препаратов постоянно расширяется. Согласно

приказу Министерства здравоохранения РФ, в льготный список входят аписабан, бисопролол, клопидогрел, эмпаглитфлозин и другие небюджетные сердечно-сосудистые препараты.

«Лекарства получают пациенты с высоким риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, перенесшие инфаркт или инсульт, а также страдающие другими заболеваниями системы кровообращения. Лекарства назначаются лечащим врачом по медицинским показаниям, независимо от наличия или отсутствия инвалидности или другого

льготного статуса», – уточняет mos.ru.

По данным портала, в 2023 году бесплатными препаратами обеспечили свыше 169 тысяч москвичей.

Дарья СОКОЛОВА

Фото из личного архива медика



Главный медбрат поликлиники Московского Алексей Синькин

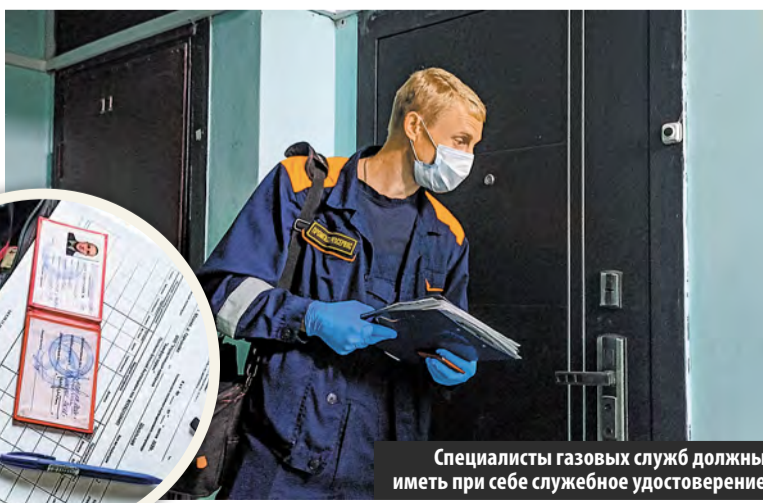
Газовщиков надо пускать в дома

Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал закон о штрафах за препятствование газовым проверкам. Документ опубликован на официальном портале правовой информации.

Новые санкции ждут тех, кто не пускает газовщиков в помещение для проверки оборудования. Теперь нарушителей будут наказывать штрафами до 5–10 тысяч рублей. Для должностных лиц наказание составит до 100 тысяч, а для юридических – до 500 тысяч рублей. Такие же штрафы грозят жителям, не передавшим специализированной организации информацию об изменении состава внутриквартирного газового оборудования.

Ранее максимальный штраф для физических лиц составлял одну-две тысячи рублей.

«Документом устанавливается ответственность за нарушение сроков выполнения работ, необходимых для содержания дымовых и вентиляционных каналов, за проведение технического обслуживания газового оборудования организа-



Специалисты газовых служб должны иметь при себе служебное удостоверение

цией, не соответствующей установленным требованиям, за отсутствие соглашения на аварийно-диспетчерское обеспечение и изменение газового оборудования без уведомления об этом специализированной организации. Также устанавливается ответственность за недопуск представителей специализированной организации для проверки дымовых и вентиляционных каналов и за то, что не выполнено техническое диагностирование газового оборудования», – уточнили на официальном сайте нижней палаты парламента.

Как говорится в пояснительной записке к законопроекту, основной причиной возникновения аварийных ситуаций, связанных с использованием газа в быту, часто становится неудовлетворительное техническое состояние газового оборудования, дымовых и вентиляционных каналов жилых зданий.

Дарья СОКОЛОВА

Фото Алексея КОМИССАРОВА

Девчонки и мальчишки, а также их родители

И снова в Центре Спорта «Московский» были насыщенные выходные. В воскресенье здесь прошли соревнования среди семейных команд «Папа, мама, я – спортивная семья», посвященные Году семьи. По словам организаторов, на них зарегистрировалось рекордное количество семей за всю историю состязаний.

В этот раз зарегистрировалось около 70 семей, это наш рекорд, мы сами были немного в шоке, честно говоря. Сегодня заболели несколько человек, но все равно количество участников превышает все наши ожидания, – заметила одна из организаторов, методист Центра Спорта «Московский» Юлия Протопопова.

По ее словам, организаторы всегда стараются удивить участников чем-нибудь необычным. На этот раз в центре спортзала поставили 30-метровую надувную полосу препятствий. Ее необходимо было пройти каждому участнику семейной команды по очереди: сначала бежали дети, затем передавали эстафету мамам и завершали забеги папы. По полосе надо было бежать, ползти, прыгать, главное – делать это как можно быстрее. От слаженности и вклада каждого участника команды зависел общий результат.

Команды разделили на четыре группы: семьи с детьми 4–6, 7–8, 9–10 и 11–12 лет. Участники оценили и новую трассу, и сами состязания.

– Конкуренция всегда заводит, заряжает. Хочется бежать быстро, не хуже своего ребенка. Основная сложность в том, что не знаешь, что тебя ждет впереди на трассе, – поделился участник соревнований Александр Швецов.

Чтобы скрасить ожидание выхода на старт, организаторы под-



Победителей наградили грамотами и кубками



Кульбутто – игра, где, управляя столом, надо загнать шарики в лунки



Глава поселения Владимир Чирин

готовили для участников интересные активности. Дети могли поиграть в жулбак и кульбутто. Трех лучшим игрокам после вручили награды. Взрослые делали упражнения на пресс: по-

бедил тот, кто сделал наибольшее количество подъемов.

В церемонии награждения победителей и призеров принял участие глава поселения Московский, генеральный директор Центра Спорта «Московский» Владимир Чирин.



СОРЕВНОВАНИЯ

Победители и призеры:

Категория 4–6 лет

- 1 место – семья Окулик
- 2 место – семья Швецовых
- 3 место – семья Белинис-Кублинкас

Категория 7–8 лет

- 1 место – семья Протопоповых
- 2 место – семья Огуржиных
- 3 место – семья Хряковых

Категория 9–10 лет

- 1 место – семья Кузнецовых
- 2 место – семья Куликовых
- 3 место – семья Куликовых

Категория 11–12 лет

- 1 место – семья Камышенко
- 2 место – семья Чернышовых
- 3 место – семья Екишкиных

– У нас самые прекрасные семьи, самые красивые дети и родители. Я горжусь вами! Желаю вам всех благ и крепкого здоровья. Все, кто принял участие в соревнованиях, уже победители! Хочется надеяться, что заряд положительной энергии, дружды и радости, который вы получили в этот день, надолго останется с вами, – сказал Владимир Чирин.

Семьи, занявшие призовые места, получили грамоты, кубки и ценные подарки. Всем детям также подарили сладости.

Светлана ГАВРИЛОВА
Фото Александра КОРНЕЕВА

В честь праздника многие спортсмены проекта «5 верст» пришли на забег 6 апреля в костюмах трехлетних детишек: с бантиками, в юбочках, в кепках с пропеллером, с игрушками – зайчиками и пупсами.

У входа в парк уже накрыт праздничный стол. На нем торт с логотипом проекта и еще один – в форме увесистой книги «История забегов 5 верст. Том 3». То, что скрыто под шоколадной обложкой, бегунам предстоит узнать только после финиша: сперва тренировка – затем углеводы.

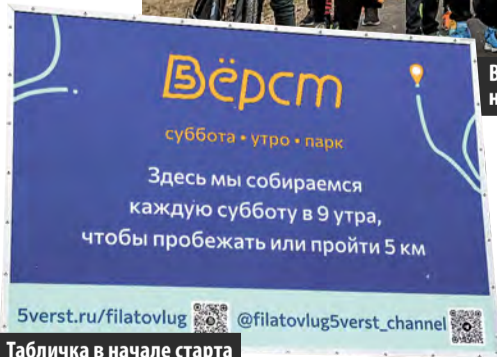
За три года беговое сообщество Московского значительно увеличилось. Сегодня в проекте «5 верст» более 500 участников и 2318 финишей – столько раз была преодолена традиционная субботняя дистанция в 5 километров.

– У нас выросло и количество участников, и количество волонтеров – тех, кто помогает проводить забеги: организаторов, секундомеров, маршалов, замыкающих и фотографов. Смотрите, вот все, кто помог нам за эти три года, – директор проекта «5 верст» в парке Филатов Луг Анастасия Булыгина показывает на плакат. На нем фамилии 122 волонтеров.

Клубу бегунов исполнилось три года



В субботу по велодорожке бежало несколько десятков человек



Табличка в начале старта

Рядом, на входе в парк, красуется новенькая табличка: «5 верст. Суббота. Утро. Парк». Почти как у Александра Блока, только вместо ряби канала – ровный асфальт. Чтобы пробежаться по нему, в Московский приезжают и из соседних районов, и даже из подмосковной Апрелевки.

– Дорога абсолютно ровная. И спасибо большое парку, ее всегда отлично чистят. И в снег, и в дождь, и в ветер, когда на дорогу падают ветки, все убирают. В Москве есть парки, где часто отменяют старт только потому, что выпало много снега. У нас же трасса убрана всегда: чистота и порядок, – объясняет бегунья, волонтер Юлия Шалыгина.

Как бы в подтверждение ее слов на нас едет пара тракто-



Два праздничных торта

ров. Мы с фотографом Виктором Хабаровым отскакиваем в сторону, бросая взгляд на расставленные у финиша цветные пластиковые конусы: вот сейчас проедут по ним восемь тонн металла, и праздник испорчен. Но уборочные машины перестраиваются и, словно на экзамене в ГИБДД, показательно выполняют объезд препятствия.

– Да они приучены уже, каждую субботу ведь с нами тут, – говорит Анастасия.

На секундомере 19 минут 9 секунд, и вот у финиша появляется первый бегун – Игорь Лысенко. Сразу за ним бегут Алексей Мазур и Андрей Чарыков. Каждому организатору вручают юбилейный значок проекта и леденец на палочке. Такие же награды получат все бегуны, независимо от того, как быстро они преодолеют дистанцию.

– Скорость не важна, можно хоть пешком идти, у каждого свой темп, – говорят волонтеры. – Вы тоже приходите к нам бегать. Всех приглашаем!

Дарья СОКОЛОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА



Дресс-код забега – детские костюмы

ТРАНСПОРТ

ЧЕТВЕРОНОГИЕ ДРУЗЬЯ



Теперь правила проезда в метро станут строже

Нарушителей накажут рублем

Поездки в метро теперь станут еще безопаснее.

По мере того как уходит с улиц снег, мы видим, что все больше москвичей появляются на тротуарах, дорогах на велосипедах, самокатах и других средствах индивидуальной мобильности. Зачастую они с ними спускаются и в метро, правда, теперь прокатиться на двух колесах с ветерком по подземной станции не получится, за это ввели штраф. Соответствующий закон подписал мэр столицы Сергей Собянин.

Кроме того, документ усиливает ответственность и за другие нарушения на территории столичного метро и монорельса. За катание по станциям и подулочным переходам на мотоциклах, велосипедах, самокатах, роликовых коньках и других транспортных и спортивных средствах, а также проезд на поезде, следующем в тупик, штраф повышен со 100 рублей до 2 тысяч. Санкции не касаются пассажиров на инвалидных колясках.

Остановка эскалатора без необходимости при помощи кнопки «Стоп» или рукоятки стопора влечет наложение административного штрафа на граждан в размере 5000 рублей. Раньше этот штраф

также составлял всего 100 рублей. Как объяснили столичные власти, суммы нужно было поднять в связи с ростом количества нарушений в подземке.

«Мы тщательно следим за инфраструктурой метрополитена, чтобы поездки всегда оставались безопасными. При этом многое зависит и от того, насколько сами пассажиры соблюдают правила пользования метро. Новые изменения в «Кодексе города Москвы об административных правонарушениях» направлены на защиту интересов законопослушных пассажиров и против нарушителей, действия которых могут создавать угрозу здоровью окружающих и стабильной и нормальной работе транспорта», — прокомментировал начальник Московского метрополитена Виктор Козловский.

Ответственность для нарушителей может не ограничиться лишь административным штрафом. Например, резкая остановка эскалатора способна повлечь серьезный вред для здоровья пассажиров, которые находятся в этот момент на его ступенях. Если им причинен ущерб, то пострадавшие смогут напрямую взыскать убытки с виновников происшествия.

Юлия ГОНЧАРОВА

Фото mos.ru

На улице Татьянин Парк в одноименном ЖК подростки

умудрились впятером взгромоздиться на двухколесный электросамокат и прокатиться против всех правил дорожного движения по оживленной магистрали.

Самокат привез в комиссию по делам несовершеннолетних

Случайный свидетель снял аттракцион на камеру мобильного телефона и выложил видео в социальные сети. Резвящихся молодых людей заметили в интернете сотрудники Госавтоинспекции и по данным видеокамер быстро отследили передвижения веселой компании, представлявшей опасность для пешеходов и водителей. Полицией оперативно установлены личности и вычислили место нахождения подростков, как выяснилось, 16 и 17 лет. По данным пресс-службы УИиОС ГУ МВД России по г. Москве, нарушителей привлекли к административной ответственности, с родителями провели профилактическую беседу, а протоколы направили в комиссию по делам несовершеннолетних. Похоже, пенцы «Татьянинского Парка» стали одними из первых нарушителей, пойманных с помощью в том числе и камер с нейросетью, о которых говорил заммэра Максим Ликсутов. «Теперь камеры с нейросетью автоматически фиксируют опасные действия и передают информацию операторам проката», — цитирует агентство «Москва» градоначальника. Может, мы действительно скоро будем ходить по тротуарам без оглядки?

Виталий ЛЕСНИЧИЙ

ПРОИСШЕСТВИЕ

По газонам не ходить, собак не выгуливать

В Московском проходят профилактические мероприятия среди владельцев домашних питомцев.



Владельцам домашних питомцев раздали информационные листовки

В течение апреля на территории 1-го и 3-го микрорайонов Московского в рамках месячника «Чистый город» проводятся профилактические мероприятия, направленные на соблюдение действующего законодательства. В них принимают участие представители полиции, Комитета ветеринарии города Москвы и специалисты администрации поселения Московский. К одному из рейдов присоединились корреспонденты «МС».

Пришла весна, снег растаял, и на газонах вокруг домов показались «результаты» выгула собак. Можно ли выгуливать питомцев на газонах у дома, и как бороться законными методами с соседями, которые не хотят убирать за своими домашними любимцами? Эти вопросы мучают многих жителей нашего поселения.

— Выгуливать собак на газонах нельзя, — говорит инспектор по надзору за животными столичного Комитета ветеринарии Александр Гаков. — Для этого предусмотрены специальные площадки. Просто гулять с собаками в общественных местах, конечно, никто не запрещает, но экскременты нужно сразу же собирать. Если этого не делать — штраф от 1000 до 2000 руб.

Пока разговариваем, видим первого нарушителя — симпатичный терьер присел на клумбу на бульваре, идущем от центральной площади к бассейну. На начавшей пробиваться молодой травке осталась кучка продуктов жизнедеятельности собаки. Однако хозяин не стал ее убирать, а поспешил со своим питомцем покинуть «место преступления». Да так быстро, что догнать нам его не удалось.

Но навстречу нам идет дама со шпицем без поводка, может, нам с ней удастся пообщаться? Но она отказывается, ссылаясь на головную боль, подзывает со-

баку Шанти и спешно удаляется с ней домой.

Хотя выгул без поводка и намордника запрещен, а сумма штрафа такая же. И хорошо, если это маленькая собачка, как в нашем случае, но сколько уже было случаев, когда из-за несоблюдения правил страдали люди, покусанные питомцами крупных пород. На бульварах Московского чаще всего гуляют пенсионеры и мамы с маленькими детьми, для них встреча с агрессивным животным может быть просто опасна для жизни. Но если собака вас кусает и причинит вред здоровью, ее владелец заплатит штраф всего от 4000 до 5000 руб-

лей, даже если вам удастся доказать, что зверя натравили специально.

— Люди не хотят нести никакой ответственности за своих питомцев, чаще всего мы просто ограничиваемся предупреждением, так как у нас нет полномочий это предотвратить, — рассказывают инспекторы. — Именно поэтому мы вынуждены привлекать к участию в наших рейдах полицию, у которой больше полномочий. Но даже стражам правопорядка не всегда удается найти общий язык с собачниками.

Наконец-то встречаем пенсионера с двумя йоркширскими терьерами и вручаем ему памятку с правилами выгула домашних питомцев, напоминая о необходимости их соблюдения. Остается надеяться, что он ее прочтет и начнет убирать за своими собаками — как и другие владельцы животных, чтобы наше поселение было всегда чистым и красивым.

Юлия ГОНЧАРОВА

Фото Виктора ХАБАРОВА

Кто здоровается первым?

В деловом этикете нет деления по гендерному признаку – женщины и мужчины равны.

– Галантности на работе быть не может. Если она есть, добавляется флирт, нерабочая атмосфера, – объясняет эксперт. – Главная особенность делового этикета – ранговость.

Это значит, что младший по должности сотрудник должен первым поприветствовать старшего. А если должности равны, сперва здоровается тот, кто младше по возрасту.

Встреча группу людей или обгоняя кого-то в коридоре, помните: первым приветствовать коллеги должны вы.

И наконец, всегда первым здоровается тот, кто входит в помещение, где уже находятся люди. Даже президент.

– Бывают такие ситуации, когда человек заходит и с другими не здоровается, – уточняет Элла Рожкова. – В этом случае я всегда говорю своим ученикам: поздоровайтесь сами, вежливости много не бывает.

«Добрый день» вместо «здрасьте»

– В деловом этикете не очень распространено приветствие «Здравствуй». Часто его произносят как «здрасьте», – говорит Элла Рожкова.

Эксперт советует: либо произносим «здравствуй» четко и полностью, либо пользуемся более употребимыми «добрый день» или «добрый вечер». «Добрый день» – более универсально, ведь день длится целые сутки, 24 часа. А здороваясь с человеком, стоящим в отдалении от вас, можно проговорить приветствие губами и кивком головы.

Пожимаем руку правильно

Идеальное по этикету рукопожатие совершается правой рукой и длится около 2–3 секунд на рас-

Как расположить коллег и начальника



Лекции и мастер-классы проходят в тихой гостиной ЦМД

Все успешные люди соблюдают деловой этикет. Этикету – правилам поведения в обществе – мы часто следуем интуитивно: руководствуясь нормами, которые усвоили в семье, школе или институте. Но иногда от точного знания протокола может зависеть карьерный рост или итог важных переговоров. Как не ударить в грязь лицом даже на встрече с президентом, на мастер-классе в Центре московского долголетия «Московский» рассказала член Национальной ассоциации экспертов по этике, этикету и протоколу НАДЭП Элла Рожкова.



Наш эксперт Элла Рожкова

стоянии 1–1,5 м друг от друга. Рукопожатие не должно быть слишком крепким или, напротив, слабым. Нельзя тянуть руку собеседника на себя, это свидетельствует о неуважении.

– Если в светском этикете инициатором рукопожатия всегда выступает дама, в деловом первым протягивает руку тот, кто выше по должности, – объясняет специалист по этикету. – Если рука влажная, нужно об этом сообщить. Сказать: «Прошу прощения, у меня влажная рука, и сегод-

ня я поприветствую вас устно».

В деловой среде допустимо рукопожатие через стол. Тем не менее есть ситуации, в которой пожимать руки и вовсе не принято. Например, если у коллеги руки заняты, а также при встрече в транспорте или уборной.

Давайте на «вы»

По словам эксперта, обращаться на «вы» следует к любому малознакомому человеку старше 12 лет. Так же следует обращаться и к коллегам, если в рабочем

коллективе не предусмотрено обратного. Но даже в этом случае стоит спросить: «Вы не против, если мы перейдем на «ты»?» Если же кто-то перешел границу без вашего согласия, вы вправе заявить, что хотели бы сохранить дистанцию.

– Дистанция – это всегда красиво. Как только она сузилась, начинается недопонимание. Кто-то может попросить: «Олечка, сделай то или это». А по рабочим обязанностям Олечка это делать не должна. Но, поскольку дистанция сократилась, уже неудобно отказать. Не должно быть ложного джентльменства. Если процитировать про-

фессора Преображенского: «Хамы победили не тогда, когда в грязных калошах прошлись по лестнице, а когда интеллигенты не сделали им замечание».

Визитка – это костюм

Если забыли имя вашего собеседника, не бойтесь переспросить: «Простите, я помню, что мы с вами встречались. Дело в том, что я плохо запоминаю имена. Напомните, пожалуйста, как вас зовут?»

Чтобы имя и контакты не затерялись после встречи, в деловой среде до сих пор принято вручать визитные карточки. В России и Европе это делается правой рукой, в Японии – двумя. Карточка должна быть односторонней и содержать основную информацию: Ф. И. О., должность и контакты. Дизайн допускает белый или пастельный фон, логотип, черный шрифт. Информация располагается горизонтально, а вертикальные карточки могут позволить себе люди творческих профессий.

Главное, помните: информация располагается на визитной карточке. А визитка – это предмет мужского гардероба, похожий на удлиненный пиджак.

Дарья СОКОЛОВА
Фото автора, из архива эксперта

ДОСЛОВНО

Депутат Совета депутатов поселения, руководитель ЦМД «Московский» Лидия Абашина:

Мы очень рады, что в нашем центре уже на постоянной основе проходят встречи по этикету. Элла Рожкова – настоящий профессионал, который помогает всем желающим сделать свою жизнь более эстетичной, красивой и культурной. Советую всем посетить следующее занятие по этикету, вы точно узнаете много полезного! Следите за расписанием нашего ЦМД.



Самый маленький артист Даниил Юргаев сыграл генерала



Общее фото после спектакля на сцене «Театра на Юго-Западе»

ДАЕШЬ, МОЛОДЕЖЬ!

– Очень здорово, что фестиваль проходит на настоящих театральных площадках, – сказала руководитель коллектива Галина Ривкович. – Многие из ребят были на спектаклях в этих театрах, смотрели, как играют взрослые актеры. Для участников коллектива выступление на этих сценах – огромный стимул и мотивация развиваться и двигаться дальше, совершенствовать актерское мастерство.

По итогам фестиваля руководитель «Студии юного актера» Галина Ривкович была награждена благодарностью за большой вклад в развитие творческого потенциала детей.

Жителей поселения 19 апреля на родной сцене во Дворце культуры ждет премьера. «Студия юного актера» покажет фестиваль спектакль «Принцесса Турандот». В этот же день участникам студии будут вручены дипломы и награды.

Юлия ГОНЧАРОВА
Фото «Студии юного актера»

Спектакли «Студии юного актера» победили на фестивалях

Начинающие артисты из Московского вышли на большую сцену – «Театра на Юго-Западе».

Ребята приняли участие в V Московском международном детско-юношеском фестивале-конкурсе театрального искусства «Начало», организованном Департаментом образования и науки города Москвы.

Все началось с дистанционного этапа конкурсных работ, который завершился в конце января. На нем юные таланты в музыкально-литературной номинации за театральную работу «Наш Гамлет» получили диплом лауреата

1-й степени, а в номинации «Музыкальные спектакли» – диплом лауреата 1-й степени за работу «Наш цирк» и диплом лауреата 3-й степени за работу «Сказки о любви».

Дальше юных артистов ждали уже очные испытания. 28 марта на сцене «Театра на Юго-Западе» они представили спектакль «Принцесса Турандот». Эта работа принесла звание лауреата 2-й степени, специальные дипломы «За перспективное начало», «За ведущего в ансамбле» и «За лучший актерский ан-

самбль». Также специальные дипломы получили юные актеры: Валерия Пержан – за исполнение роли Рабьни, Максим Иванов (Министр), Денис Селенчук (Бахар).

29 марта актеры из Московского уже высту-

пали на сцене Театра Терезы Дуровой, представив спектакль «Наш Пушкин». Эта музыкально-литературная композиция принесла коллективу звание лауреата 1-й степени, диплом получила Мария Мусаилова.

КОММЕНТАРИЙ РУКОВОДИТЕЛЯ

Директор Дворца культуры «Московский», депутат Совета депутатов поселения Ирина Иванова:

Студия юного актера – один из старейших коллективов нашего ДК. Свое мастерство коллектив не раз доказывал на многочисленных конкурсах и фестивалях, на которых он неизменно занимает призовые места. Это большая заслуга руково-

дителя Галины Ривкович, но и не только. За последние годы студия превратилась в семейный проект. Большинство родителей принимают активное участие в ее жизни, оказывая всевозможную помощь и поддержку. Мы очень рады, что у нас занимаются такие талантливые дети, гордимся ими и желаем новых побед!





Редакция газеты «Московский сегодня» подготовила небольшой обзор наиболее интересных, на наш взгляд, телепередач и фильмов, которые можно будет посмотреть в следующий уик-энд.

СУББОТА, 20 АПРЕЛЯ

13:10 «Ширли-мырли» [12+] Первый канал

Одного из трех братьев в младенчестве подбросили в табар, другой попал в детский дом и стал музыкантом, а третий – авторитный аферист СНГ. Именно ему удастся похитить фантастических размеров алмаз, который влутывает троицу в череду авантюры.



Художественные фильмы и сериалы

- 07:20 «Котов обижать не рекомендуется» [16+] ТВЦ
09:05 «Вишенка на торте» [16+] ТВЦ
14:40 «Люди в черном 2» [16+] СТС
16:00 «Цыганский барон» [12+] Культура
18:35 «Первый мститель» [12+] СТС
20:00 «2012» [16+] Рен-ТВ
23:00 «Волна» [16+] Рен-ТВ
23:50 «Мечта Робина» [16+] Первый канал
00:35 «Идеальный брак» [16+] Россия 1

Спорт на Матч-ТВ

- 05:00 Дзюдо. Fonbet Первенство России. Трансляция из Красноярска [12+]
10:10 Лионель Месси: Величайший [12+]
11:25 Футбол. МЕЛБЕТ Первая лига. «Тюмень» – «Нефтехимик» (Нижнекамск). Прямая трансляция [12+]
13:45 Футбол. МИР Российская премьер-лига. «Рубин» (Казань) – «Локомотив» (Москва). Прямая трансляция [12+]
16:25 Волейбол. Чемпионат России. РгИ Суперлига. Женщины. Финал. Прямая трансляция [12+]

19:00 Футбол. МИР Российская премьер-лига. ЦСКА – «Ахмат» (Грозный). Прямая трансляция [12+]

21:00 «Шан-Чи и легенда десяти колец» [16+] СТС

Благодаря тренировкам Шан-Чи достиг небывалых высот в боевых искусствах, но выбрал другую жизнь. Работая парковщиком в Сан-Франциско, Шан-Чи сталкивается с призраками прошлого и вместе с подругой попадает в водоворот фантастических событий.



21:45 Профессиональный бокс. Лига ставок. Ночь чемпионов ИВА. Трансляция из Уфы [16+]
00:55 Футбол. Чемпионат Германии. «Айнтрахт» (Франкфурт) – «Аугсбург» [12+]

Документальные фильмы и научно-популярные программы

- 11:00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко [16+] Рен-ТВ
12:05 «Вадим Юсов. Главный оператор» [12+] Культура
12:50 «Москва резиновая» [16+] ТВЦ
13:30 «Человеческий фактор. Авангард из Иванова» [12+] Культура
14:00 «Островной рай – Новая Каледония» [12+] Культура

- 15:00 «Совбез» [16+] Рен-ТВ
17:00 «Документальный спецпроект» [16+] Рен-ТВ
17:20 «Большой балет». Финал [12+] Культура
18:00 «Засекреченные списки» [16+] Рен-ТВ
19:10 «Золотой век Зои Богуславской» [12+] Первый канал
20:35 «Крым небесный» [12+] Культура
21:00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым [16+] ТВЦ

- 23:05 Клуб «Шаболовка, 37» [12+] Культура
23:40 «Кровавый пантеон Украины» [16+] ТВЦ
00:10 «Тайна Елисейского дворца» [16+] Культура
00:25 «Тайная комната. Йозеф Геббельс» [16+] ТВЦ

15:50 «Ералаш. Детство строгого режима» [12+] Первый канал
Первые звезды легендарного киножурнала уже не мальчишки и девочки, многие стали родителями и даже бабушками и дедушками. Кто-то, как Анна Цуканова и Александр Головин, превратились в известных актеров. Как живут самые яркие герои Ералаша?

21:30 «Невеста. Экстра-любовь» [16+] ТНТ

Экстрасенс Константин Гецати выбрал 16 претенденток, среди которых будет искать вторую половину в мистическом Марокко. Зрители узнают, какими качествами должна обладать невеста Гецати и сможет ли он разглядеть среди девушек свою судьбу.



Детское время

- 05:10 Мультфильмы [0+] СТС
06:00 «Ералаш» [6+] СТС
07:00 М/с «Три кота» [0+] СТС
07:05 М/ф «Тараканище» [0+] Культура
07:20 М/ф «Три дровосека» [0+] Культура

Развлекательные передачи. Ток-шоу

- 08:00 «Про100 кухня» [12+] СТС
08:35 «По секрету всему свету» [12+] Россия 1
09:00 «Умницы и умники» [12+] Первый канал
09:25 «Пятеро на одного» [12+] Россия 1
10:00 «Безумные изобретения» [12+] СТС
10:15 «Наше все» [12+] Первый канал

- 10:30 «ОКнутые люди» [12+] СТС
10:55 «Просто & вкусно» [12+] ТВЦ
11:00 «Живая еда» с Сергеем Малоземовым [12+] НТВ
11:35 Шоу «Уральских пельменей» [16+] СТС
11:50 «В кругу друзей» [12+] Россия 1
12:00 «Квартирный вопрос» [12+] НТВ
12:15 «Поехали!» [12+] Первый канал
12:50 «Доктор Мясников» [12+] Россия 1
13:00 «Секрет на миллион» [16+] НТВ
14:50 «Парад юмора» [12+] Россия 1
15:00 «Своя игра» [12+] НТВ
16:30 «Новая битва экстрасенсов» [16+] ТНТ
16:50 «Я люблю мою страну» [12+] Первый канал
17:00 «Следствие вели...» [16+] НТВ
17:50 «Привет, Андрей!» [12+] Россия 1
18:20 «Эксклюзив» [12+] Первый канал
19:00 «Центральное телевидение» [12+] НТВ
20:05 «Кто хочет стать миллионером?» [12+] Первый канал
20:20 «Ты не поверишь!» [12+] НТВ
23:00 «Женский стендап» [16+] ТНТ
00:00 «Новая Фабрика звезд. Дневники» [16+] ТНТ

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 21 АПРЕЛЯ

17:35 «Некрасивая подружка» [16+] ТВЦ

Природа наградила Тоню феноменальными мозгами, а вот с внешностью подвела. В 35 лет, обойденная мужским вниманием, всю энергию героиня тратит на работу следователем. Убийство дизайнера кажется простым делом, но некоторые детали озадачивают.



Художественные фильмы и сериалы

- 11:10 «Знакомьтесь, Балуев!» [12+] Культура
12:40 «Тонкая штучка» [16+] ТВЦ
13:00 «С небес на землю» [12+] Россия 1
14:00 «Вор» [16+] Первый канал
14:45 «Белый клык» [12+] Культура
16:05 «Люди в черном: Интернэшнл» [16+] СТС
19:05 «Сердце из стали» [16+] Рен-ТВ
20:25 «Иваново детство» [12+] Культура
00:05 «День спасения Земли» [16+] СТС

Спорт на Матч-ТВ

- 06:00 Профессиональный бокс. Тим Цзю против Карлоса Окампо. Трансляция из Австралии [16+]
11:40 «Матч! Парад. Лучшие голы» [12+]
12:10 «Вы это видели?» [12+]
13:55 Мини-футбол. Чемпионат России. ПАРИ Суперлига. «Торпедо» (Нижний Новгород) – «Ухта». Прямая трансляция [12+]
16:30 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. Кубок Гагарина. Прямая трансляция [12+]
20:15 Футбол. МИР Российская премьер-лига. «Ростов» (Ростов-на-Дону) – «Спартак»

(Москва). Прямая трансляция [12+]

00:55 Футбол. Чемпионат Германии. «Унион» – «Бавария» [12+]

21:10 «Темная башня» [16+] Рен-ТВ

Роланд Дискейн, последний из ордена стрелков, и Человек в черном ведут извечную борьбу. На кону – мифическая Темная башня, последний оплот Вселенной, без которой мир будет повержен в хаос. Силы добра и зла столкнулись в последней схватке.

17:15 «Глобальное большинство. Башар Асад» [16+] Первый канал
17:40 «Галина Волчек. В поисках интонации» [12+] Культура
18:35 «Романтика романа» [12+] Культура
22:05 «Великие мгновения музыки» [12+] Культура
23:55 «Самые шокирующие гипотезы» [16+] Рен-ТВ

Детское время

- 05:00 М/с «Монсики» [0+] ТНТ
05:10 Мультфильмы [0+] СТС



- 05:40 М/ф «Смешарики. Дежавю» [0+] ТНТ
06:30 М/ф «Лиса, медведь и мотоцикл с коляской» [0+] Культура
07:00 М/с «Отель у овец» [0+] СТС
07:15 М/ф «Конек-Горбунок» [0+] Культура

15:00 «Дорогие товарищи. Дело манекенщицы» [16+] ТВЦ
В 1987 году в Москве при странных обстоятельствах ушла из жизни одна из самых ярких манекенщиц Советского Союза. Регину Збарскую высоко ценили на Западе. А в родной стране считали агентом КГБ. Что же произошло с красавицей на самом деле?

13:00 «Неизвестная история» [16+] Рен-ТВ

Что бы произошло, если бы Беррию не убили? Как советская Москва оказалась под угрозой эпидемии легочной чумы? Кто превратил графа Дракулу в воплощение зла? Как князь Рюрик связан с Гамлетом? Об этом и многом другом расскажут в программе.



Развлекательные передачи. Ток-шоу

- 06:55 «Играй, гармонь любимая!» [12+] Первый канал
07:15 Шоу «Уральских пельменей» [16+] СТС
08:00 «Про100 кухня» [12+] СТС
08:10 «Здоровье» [12+] Первый канал
08:35 «Когда все дома» с Тимуром Кизяковым [12+] Россия 1
09:00 «Рогов в городе» [12+] СТС
09:25 «Утренняя почта» с Николаем Басковым [12+] Россия 1
09:40 «Непутевые заметки» [12+] Первый канал
09:50 «Диалоги о животных. Минский зоопарк» [12+] Культура
10:10 «Сто к одному» [12+] Россия 1
10:15 «Играем свадьбу!» [12+] Первый канал

- 10:30 «Наука и техника» [12+] Рен-ТВ
11:05 «Жизнь других» [12+] Первый канал
11:50 «Наша смешная жизнь» [12+] ТВЦ
12:00 «Большие перемены» [12+] Россия 1
12:15 «Повара на колесах» [12+] Первый канал
13:10 «Видели видео?» [12+] Первый канал
15:00 «Своя игра» [12+] НТВ
15:50 «Большая история. Как Хрущев Крым сдавал» [16+] Первый канал
16:20 «Человек в праве» с Андреем Куницыным [12+] НТВ
16:30 «Новая битва экстрасенсов» [16+] ТНТ
17:00 «Следствие вели...» [16+] НТВ
17:50 «Песни от всей души» [12+] Россия 1
18:00 «Новые русские сенсации» [16+] НТВ
19:00 «Сокровища императора» [12+] ТНТ
20:20 «Маска» [12+] НТВ
22:00 «Новая Фабрика звезд» [12+] ТНТ
23:00 «Что? Где? Когда?» [12+] Первый канал
00:00 «Звезды сошлись» [16+] НТВ



РАРИТЕТ

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

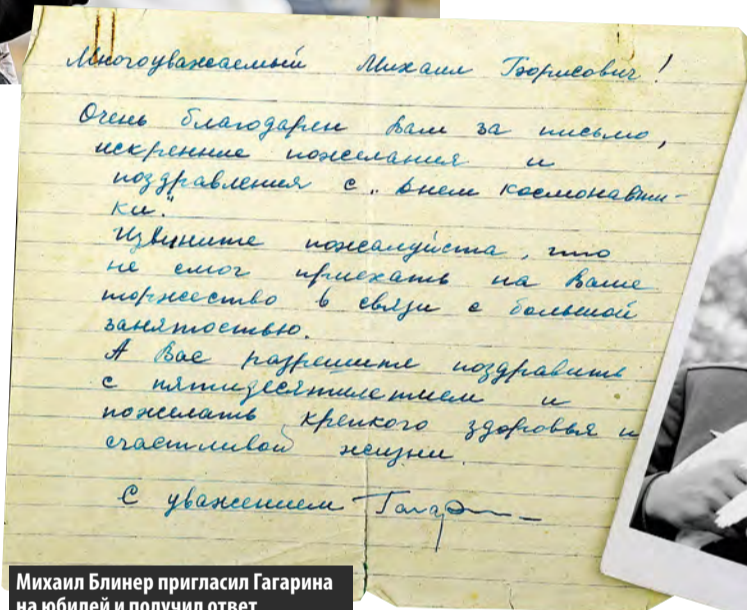
Письмо первого космонавта



Наталья Пашина бережно хранит семейную реликвию

61 год семья из Московского хранит конверт со строками Юрия Гагарина, написанными их деду.

Пожелтевший от времени листок в линейку из обычной школьной тетради. К нему приложена фотография, на ней – Гагарин с белым голубем. Письмо начинается словами «Многоуважаемый Михаил Борисович!» Первый космонавт благодарит за приглашение 12 апреля 1963 года на юбилей и поздравляет именинника с 50-летием. В глаза бросается аккуратный почерк от руки чернилами. Сейчас так не пишут. Обращение «Вы» с заглавной буквы, восклицательный знак после приветствия, который многие сегодня не ставят. А тогда прошло всего два года после исторического полета Юрия Гагарина в космос. Человек впервые вышел на земную орбиту. Событие планетарного масштаба. Гагарина повсюду встречают как героя и суперзвезды толпы поклонников, личные ауди-



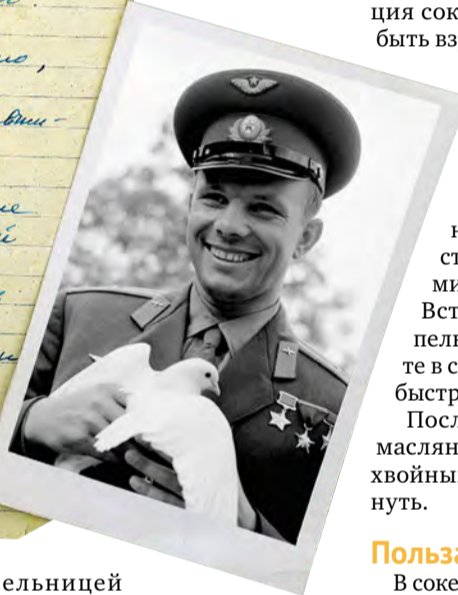
Михаил Блинер пригласил Гагарина на юбилей и получил ответ

енции назначают короли и королевы, президенты и премьеры. Его имя выводят в самых дальних уголках земли, редакции и приемные завалены мешками посланий, а он находит время, чтобы ответить на письмо вполне рядового

зоотехнолога из Подмосквья, посвятившего жизнь сельскому хозяйству. Его звали Михаил Борисович Блинер. Дети, внуки, а теперь правнуки и ныне удивляются отзывчивости, добросердечности, порядочности и той человеческой простоте Юрия Гагарина, позволившей космонавту спуститься с небес на землю и не проигнорировать письмо труженика.

– Папа этим письмом всегда гордился, – вспоминает дочь Любовь Михайловна Пашина. – Он его написал, потому что родился 12 апреля, но в 1913 году. По случаю 50-летия решил пригласить Юрия Гагарина. Космонавт не приехал, но приглашение папы не оставил без ответа. Мы тогда жили в Волоколамском районе.

В 1967 году Михаил Блинер с семьей переехал в Московский, работал бригадиром в одноименном совхозе и до смерти в 1988 году бережно хранил гагаринские строки. Потом их берегла дочь, теперь внуки. И в День космонавтики жена внука Наталья Александровна Пашина обязательно его берет в школу № 2065, где ра-



ботает учительницей младших классов, чтобы показать своим ученикам и рассказать о первом полете человека в космос.

Виталий ЛЕСНИЧИЙ
Фото Виктора ХАБАРОВА

ОКНО В ПРИРОДУ

Грабеж века

Белки в Московском надели рыжие шапочки, перчатки и пошли на дело. Дерзких грабительниц поймал в объектив фотоаппарат Сергей Создателев.

По словам специалистов Мосприроды, менять серую зимнюю шубку на яркую летнюю лесные обитательницы начинают еще в марте, с мордочки. Затем рыжеют уши, лапки, и только после – вся белка целиком.

В Московском пушистых проказниц много, ведь тут им раздолье. Леса в изобилии, добрые жители подкармливают орешками, строят бельчатники. А в случае нужды можно и у синичек семечек одолжить. Разоряли птички кормушки обжоры в парке Филатов Луг. Белки, мы все видим!

Дарья СОКОЛОВА
Фото Сергея СОЗДАТЕЛЕВА



Так белки разоряют птичьи кормушки в парках и лесах Московского

Как правильно собирать березовый сок

Апрель – отзвенела капель, на пригорках появились подснежники, деревья начали просыпаться после зимы. Еще чуть-чуть, они напитаются соком и дадут первые листочки. Но пока этот природный напиток можно собрать и принести неоценимую пользу своему организму.

Наши предки собирали сок липы, дуба, клена, плодовых деревьев. А о пользе березового знают и лесные обитатели, им не прочь полакомиться дятлы, синицы, медведи и многие насекомые, – рассказывает кандидат биологических наук Ольга Ктиторова.

Выбираем дерево

Эксперт дала советы, как собрать сок правильно. Нельзя это делать рядом с оживленными трассами. Для добычи рекомендуется выбрать загородную березовую рощу или смешанный лес, деревья, предназначенные на вырубку.

Лучше выбрать солнечную погоду, циркуляция сока будет интенсивнее. Дерево должно быть взрослым, толщиной 25–30 сантиметров.

Оно сможет дать несколько литров сока в сутки. Но больше трех-пяти собирать нельзя.

Просверлите с южной стороны в стволе шурупом, штопором или другим инструментом на расстоянии 30–80 сантиметров от земли отверстие. Его оптимальный размер: диаметр 5 миллиметров, глубина 2–2,5 сантиметра. Вставьте в него, например, трубку от капельницы, а другой конец трубки поместите в стеклянную банку. В пластике сок может быстро испортиться.

После сбора замажьте отверстие воском, масляной краской, пластилином или смолой хвойных деревьев, иначе береза может погибнуть.

Польза даров природы

В соке содержатся аскорбиновая кислота и витамины группы В, железо, магний, калий, натрий, кальций, фтор и фосфор. Глюкоза и фруктоза придают сладковатый вкус. Сок повышает иммунитет, улучшает обмен веществ, нормализует давление, стимулирует работу сердца, избавляет от отеков и снимает воспаления в ротовой полости.

«Естественные антиоксиданты в соке, включая фенольные соединения, помогают защищать клетки от окислительного повреждения, снижают риск развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний и замедляют процессы клеточного старения», – отмечает врач-дерматовенеролог, эксперт лаборатории «Гемотест» Роман Иванов.

Также сок помогает при нейродермитах, фурункулах, угрях, экземах, для заживления ран, лечения перхоти и против выпадения волос.

Взрослым людям без хронических заболеваний можно употреблять до 200–300 мл березового сока в день. Противопоказан он больным с сахарным диабетом, заболеваниями почек и аллергией.

По мнению врача-токсиколога Михаила Кутушова, при регулярном потреблении напитка нормализуется выработка тестостерона и увеличивается мужская сила.

Внимание!

Российские законы не запрещают собирать березовый сок в лесах. Но нельзя этого делать в городских парках и лесопарках, в местах массового отдыха населения, в дендрологических парках и ботанических садах, в историко-культурных заповедниках, на территории санаториев, домов отдыха и учреждений здравоохранения.

Юлия ГОНЧАРОВА
Фото Владимира НИКОЛАЕВА

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» 108811 г. Москва,
г. Московский, микрорайон 1-й, д. 39/1

Свидетельство о регистрации:
П/И № 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 по заказу ООО «ОСТ ПАК НТ» (125319, г. Москва, ул. Академика Ильюшина, д. 16, этаж Цоколь 0) в филиале ОАО ПФОП «Волоколамская типография». Адрес: 143600, г. Волоколамск, ул. Парковая, дом 9.
Номер заказа: №

Подписано в печать:
по графику и фактически
10.04.2024 в 17.00
Тираж 40 000 экземпляров
Распространяется
БЕСПЛАТНО