Внимание!

Советом депутатов муниципального округа Текстильщики в городе Москве организована

ПРЯМАЯ ЛИНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ.

Уважаемые жители! Вы можете обратиться по телефонам: **8 (916) 189-43-14, 8 (903) 960-25-04, 8 (903) 614-22-23, 8 (916) 689-40-67** или **8 (916) 295-37-16** с 9.00 до 20.00.

Поделись своей мечтой! Участвуй 21 апреля в челлендже #ГородЭтоЯ

Подробнее на стр. 3

Внимание, челлендж!

75 ПОБЕДА! 1945–2020

«75 слов Победы»

Напиши 75 слов о Победе и размести в Instagram.

Подробнее на стр. 3

Депутатская правда

Спецвыпуск, 20.04.2020 г.

www.mun-tekstil.ru

АКТУАЛЬНО

Уважаемые жители муниципального округа Текстильщики!

Мы подготовили для вас специальный выпуск газеты, в котором рассказали о жизни нашего района в эти непростые дни в режиме полной самоизоляции, привели рекомендации профессионалов о том, как интересно и с пользой провести время на карантине, дали необходимую справочную информацию. А если вам требуется помощь наших депутатов, вы можете обращаться на наш официальный сайт: **www.mun-tekstil.ru**, и мы вам обязательно поможем.

Из-за угрозы распространения COVID-19 граждан просят соблюдать строгий режим: не выходить на улицу без острой необходимости, ограничить контакты с другими людьми и соблюдать все рекомендации медиков по профилактике вирусных заболеваний.

В связи с этим я обращаюсь к жителям нашего района, ко всем москвичам. Прошу вас строго следовать простым правилам: выходите из дома только в магазин за продуктами, в аптеку, вынести мусор или выгулять собаку, в общественных местах держите дистанцию не менее полутора метров, пользуйтесь масками, соблюдайте меры профилактики и личной гигиены. В случае недомогания незамедлительно обращайтесь к врачу.

Я хочу выразить слова искренней благодарности медицинскому персоналу, сотрудникам районных служб, социальным работникам, волонтерам, которые каждый день помогают жителям, нуждающимся в поддержке, пережить это непростое время. Я уверена, что скоро мы победим эпидемию и сможем вернуться к привычному ритму жизни. А пока я от всего сердца хочу пожелать всем нам терпения и крепкого здоровья. Берегите себя и своих близких.

Александра ИГНАТЬЕВА,
глава муниципального округа
Текстильщикив городе Москве

СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

Остался дома - не остался один

Москва, весна, апрель…. С каким нетерпением мы всегда ждем наступления первых теплых дней, первой зелени, первых цветов. Какими оживленными сразу становятся парки и скверы. Но в этом году на место всеобщей радости пришел всеобщий карантин и самоизоляция. О трудовых буднях работников социальных служб в условиях эпидемии коронавируса рассказывает руководитель ГБУ ТЦСО «Кузьминки» Филиал «Текстильщики», депутат Совета депутатов муниципального округа Текстильщики в городе Москве Ольга Михайловна Дмитриева.

Главная задача государства в эти дни - предотвратить неконтролируемый рост распространения коронавирусной инфекции. Для этого каждый из нас должен проявить свою социальную и гражданскую ответственность и соблюдать правила самоизоляции.

На призыв оставаться дома москвичи отреагировали с пониманием, улицы опустели, работодатели отправили своих сотрудников на удаленную работу. Функционируют только предприятия и структуры, ответственные за жизнеобеспечение города и населения. Одной из таких организаций является ГБУ ТЦСО «Кузьминки» филиал «Текстильщики».

В этот непростой период в помощи особенно нуждаются пожилые люди и граждане с хроническими заболеваниями. Им не стоит выходить из дома даже в случае крайней необходимости. ГБУ ТЦСО «Кузьминки» филиал «Текстильщики» принимает заявки от жителей нашего района, которые оказались в самоизоляции. Ежедневно сюда поступает более 100 таких заявок.

Многие жители нуждаются не только в продуктах питания, но и

в жизненно необходимых лекарствах. Не у всех есть родственники поблизости, не все лекарства можно заказать с доставкой, так как требуется рецепт, и если бы не ежедневный труд сотрудников центра социального обслуживания населения, для одиноких пенсионеров эта задача стала бы просто невыполнимой. Таким образом, социальные работники оказались на передовой линии борьбы с коронавирусной инфекцией, их труд равносилен по мере ответственности и значимости труду медицинских работников и экстренных служб.

Я хочу поделиться историями о социальных работниках, которые, несмотря на сложный период, спешат на помощь к тем, кто в этом особенно нуждается.

→ стр. 2

ГЛАВА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ТЕКСТИЛЬЩИКИ
В ГОРОДЕ МОСКВЕ ИГНАТЬЕВА АЛЕКСАНДРА ВИТАЛЬЕВНА
ПРИЕМ: 2-Й ПОНЕДЕЛЬНИК С 15.00 ДО 17.00.
ТЕЛ.: 8 (499) 179-76-90

АППАРАТ СОВЕТА ДЕПУТАТОВ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ТЕКСТИЛЬЩИКИ В ГОРОДЕ МОСКВЕ
109263, Г. МОСКВА, УЛ. МАЛЫШЕВА, Д. 19, КОРП. 2,
ТЕЛЕФОН: (499) 179-76-90.

СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

Остался дома - не остался один

стр. 1 →

ДОБРАЯ ВОЛШЕБНИЦА

Обычная бытовая помощь сейчас становится для пенсионеров жизненно необходимой. Находящемуся на самоизоляции пенсионеру из района Текстильщики Владиславу Константиновичу Николаеву срочно потребовалась кислородная подушка. Оказалось, что в период распространения коронавирусной инфекции эта вещь слишком дефицитная и продается не в каждой аптеке. У социального работника ГБУ ТЦСО «Кузьминки» филиал «Текстильщики» Ангелины Краснопольской в лексиконе не бывает слова «НЕТ», ей по плечу любая задача! Как добрая волшебница Ангелина облетела все аптеки Москвы! Кислородная подушка, словно по мановению волшебной палочки, была доставлена пенсионеру! К слову сказать, когда-то в далеком 2011 году Ангелина стала победительницей окружного конкурса «Лучший социальный работник». Ее номер запомнился тем, что в яркой театральной форме был показан ежедневный «подвиг» социальных работников, а Ангелина играла роль сказочной волшебницы, которая всегда помогала людям. Вот и сейчас, как в сказке, помощь пришла вовремя. А волшебница Ангелина готова к новым подвигам!

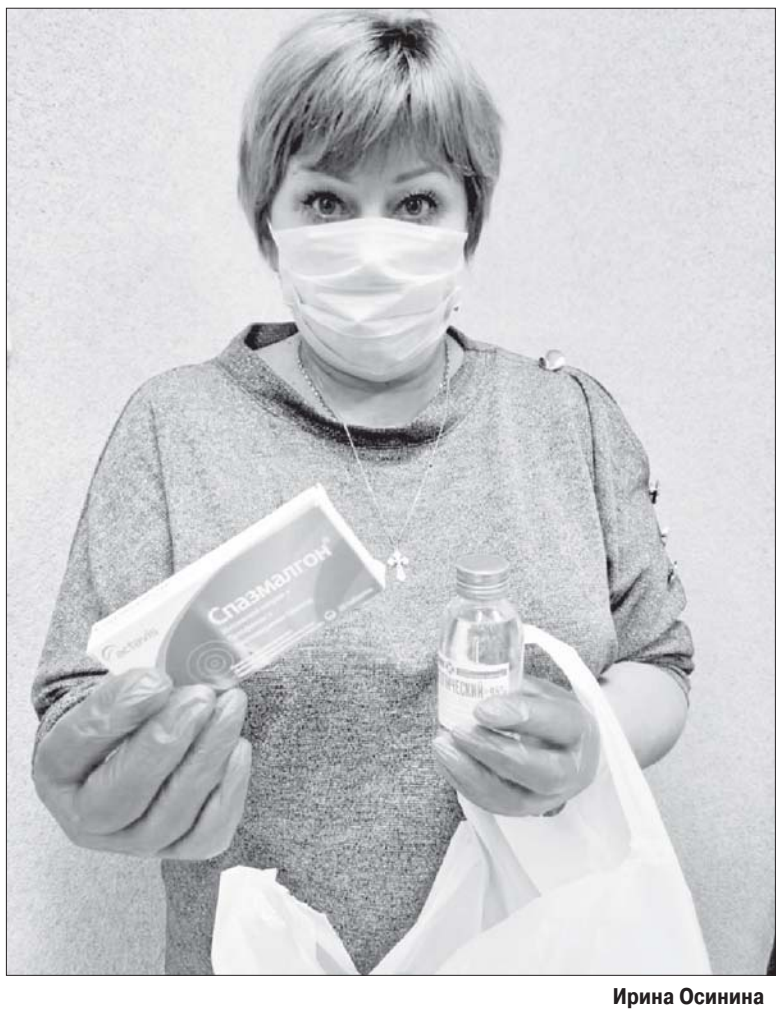
Ангелина Краснопольская

Антон Кац-Синенко

ВЫПИСКА И ДОСТАВКА ЛЕКАРСТВ

Ирина Васильевна Осинина в социальной защите уже более 25 лет. В центре социального обслуживания района Текстильщики работает с 2008 года. За это время успела поработать в различных отделениях Центра: начинала со специалиста в отделении срочного социального обслуживания, работала заведующей ОПИАиП, заведующей ОСО, заведующей ОРПСН. А с 2018 года, с начала проекта «Московское долголетие», Ирина Васильевна работает главным специалистом ОСКАД. Ее узнают на улице жители всех поколений, все о ком она проявляет заботу и внимание.

В период обязательной самоизоляции пенсионеров и граждан, имеющих хронические заболевания, Ирина Васильевна, как и другие сотрудники Центра, со всей отдачей включилась в эту работу. Основной задачей Ирины Васильевны Осининой стало обеспечить лекарствами пенсионеров, которые находятся на карантине и не выходят из дома. Она занимается выпиской бесплатных рецептов, получением лекарств в аптеке и доставкой нуждающимся в медикаментах жителям района Текстильщики. Со своей задачей Ирина Васильевна справляется достойно и самоотверженно. В день у нее бывает до 20 пенсионеров, нуждающихся в получении бесплатных лекарств. Лекарства доставляются в срок, ведь это жизненно важно для пенсионеров и людей, страдающих хроническими заболеваниями.



Ирина Осинина

Светлана Соловьева

АЛЛО, ПОМОЩЬ ПРИДЕТ!

«Здравствуйте! Я пенсионерка, на самоизоляции. Мне нужно купить продукты. Только, пожалуйста, пусть ко мне придет Антон!» Эти слова звучат из телефонной трубки «горячей линии» в филиале «Текстильщики» уже вторую неделю. Антон Кац-Синенко – культорганизатор Отдела социальных коммуникаций активного долголетия, в дни карантина трудится социальным помощником, покупает и разносит продукты. Если один раз он доставляет продукты, то пенсионеры просят, что бы в следующий раз пришел именно он! Молодой, активный, общительный и обходительный Антон завоевывает сердца пенсионеров района. От его прихода, пусть на минутку, становиться радостней и оптимистичней в непростое время карантина!

МЕЛОЧИ ЖИЗНИ

Шла вторая неделя самоизоляции. В квартире у Нины Григорьевны Зерновой произошла авария в санузле. Вроде бы обычная ситуация. Вызвали слесаря, тот сказал, что необходима замена запчасти. Однако, хозяйственные магазины не работают, да и оформить он-лайн доставку не получилось. Пришлось перекрыть воду в туалете и дочь забрала бабушку к себе. Самоизоляция пенсионерки нарушилась. Что делать?

В call-центр дочь Нины Григорьевны позвонила от безысходности. Так заявка попала к заведующей отделением надомного обслуживания ТЦСО «Кузьминки» филиал «Текстильщики» Светлане Соловьёвой. Светлана Владимировна - опытный сотрудник, в соцзащите работает более 17 лет, среагировала оперативно. Дистанционно связалась с Управой района, с ГБУ «Жилищник» и в тот же день санузел был отремонтирован, а Нина Григорьевна вернулась на свое место проживания.

О ДОВЕРИИ

Во время карантина наши пенсионеры, ветераны, одинокие люди переживают непростое время. Многие из них привыкли доверять только себе, полагаться на свои силы и не перекладывать свои заботы на плечи других. Оставшись дома, не имея возможности купить продукты в магазине, получить лекарства или просто вынести мусор, многие из них обращаются за помощью к социальным работникам. Однако некоторые пенсионеры, особенно те, кто не обращался до карантина в социальную службу, с осторожностью идут на контакт. Наши сотрудники сталкиваются с подозрительностью и нерешительностью граждан старшего возраста. Чтобы оказать им помощь приходится завоевать их доверие и расположить к себе.

К нам в филиал «Текстильщики» обратилась знакомая Ивана Петровича. Сам он вряд ли бы позвонил, так как, несмотря на преклонный возраст, привык надеяться только на себя. Сотрудники смогли убедить пенсионера не выходить из дома, внушить к себе симпатию и вовремя и качественно оказать услугу по доставке продуктов. Получив от социального помощника пакет с продуктами, Иван Петрович был настолько благодарен, что позвонил в Центр социального обслуживания «Текстильщики» со словами благодарности.

Очень приятно, что в это непростое время благодаря чуткости и заботе о людях наша социальная служба приобретает доверие москвичей старшего возраста.

ДЕЛА ДЕПУТАТСКИЕ

В честь 75-летия Победы

В преддверии празднования Дня Победы ветеранам нашего района вручают юбилейные медали «75 лет Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.» Рассказывает депутат Совета депутатов муниципального округа Текстильщики в городе Москве Игорь Николаевич Абрамов.

Муниципальный депутат О.М. Дмитриева поздравляет ветерана К.И. Кравченко

Представители Совета ветеранов, депутаты Совета Депутатов муниципального округа Текстильщики в городе Москве, сотрудники ГБУ ТЦСО «Кузьминки» филиал «Текстильщики» приходят в гости к ветеранам, тепло поздравляют их с получением награды от Президента Российской Федерации, дарят цветы и памятные подарки.

До карантина мы вручили 289 медалей к 75 годовщине Победы, 11 ветеранам сделали в квартирах ремонт.

Желаем нашим дорогим ветеранам крепкого здоровья и от всего сердца благодарим за их бессмертный подвиг!

Муниципальный депутат И.Н. Абрамов поздравляет ветерана Е.М. Тенякова

МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Карантин - не время для уныния

Самоизоляция – это абсолютно посильный вклад, который может внести каждый в тяжелую и важную борьбу с эпидемией. Участники проекта «Московское долголетие» из района Текстильщики это хорошо понимают, поэтому на карантине нашли для себя интересные и разнообразные занятия, увлечения, хобби.

Возможно, именно сейчас пришло время, чтобы прочитать интересную книгу, отложенную «на потом», посмотреть фильм, который так давно советовал друг, выучить иностранный язык, освоить новую профессию или заняться обычными, но такими важными домашними делами! Время, которого нам так не хватало раньше.

«Самоизоляция — не время для уныния!» — считает участница проекта «Московское долголетие» района Текстильщики Галина Анатольевна Ушакова. Вынужденный карантин дает возможность уделять больше времени своей семье. Забота друг о друге в эти дни поможет справиться с психологической нагрузкой от новостей об эпидемии. Поэтому Галина Анатольевна готовит для своих домашних различные вкусности. Например, печет пироги. Рецепт прост: дрожжевое тесто и начинка – рис с яйцом. Но запах от этих пирогов идет даже через фото.

Еще одна участница проекта «Московское долголетие» из нашего района Вера Васильевна Мохова нашла для себя замечательный способ пережить карантин! Она раскрашивает картинки. Но не простые... Мандалы для раскрашивания — это вариант раскрасок антистресс. Практика показывает, что рисование и раскрашивание мандалы положительно влияет на психику: преодолевается тревога, неуверенность, печаль, появляется новый взгляд на себя, на сложившуюся ситуацию, приходят новые идеи, открывается выход из сложной ситуации, раскрываются внутренние ресурсы, наступает состояние покоя и умиротворения. Правда, для получения высокого терапевтического эффекта рисовать или раскрашивать мандалы нужно регулярно, хотя бы минут по 20 в день. Желательно, чтобы это было в одно и то же время, например, рано утром сразу после сна или вечером перед сном.

Ольга Яковлевна Богодист в период самоизоляции призывает заниматься творчеством. Тогда время карантина пролетит быстрее. Ольга Яковлевна очень добрая и отзывчивая женщина, и это видно по её работам.

Ольга Яковлевна Богодист и ее поделки

Галина Анатольевна Ушакова со своими пирожками

Вера Васильевна Мохова

75 СЛОВ ПОБЕДЫ

Дорогие друзья!

Приближается 9 мая. Уже сегодня понятно, что в этом году мы не сможем отметить этот великий праздник в привычном формате.

Мы призываем вас принять участие в челлендже «75 слов Победы»!

Запишите видеоролик со своим обращением, рассказом, песней или стихотворением, возможно собственного сочинения, посвященным великой Победе, и разместите у себя в Instagram. Это может быть рассказ о членах вашей семьи – участниках Великой Отечественной войны, посвящение героям военного времени или просто поздравление с Днем Победы. Главное условие челленджа – вы должны использовать 75 слов!

Ставьте хэштег #75СловПобеды и отмечайте нас под постом @mo_teksitlshiki. У вас есть возможность оказаться у нас в сторис!

#ГородЭтоЯ

Если ты любишь свой город, себя, свою семью - этот челлендж для тебя!

Поделись своей мечтой о том, каким ты хочешь видеть свой город, чтобы в нем было интересно и комфортно жить тебе и твоим близким!

Запиши креативный ролик и выложи его в соцсетях **21 апреля** в День местного самоуправления.

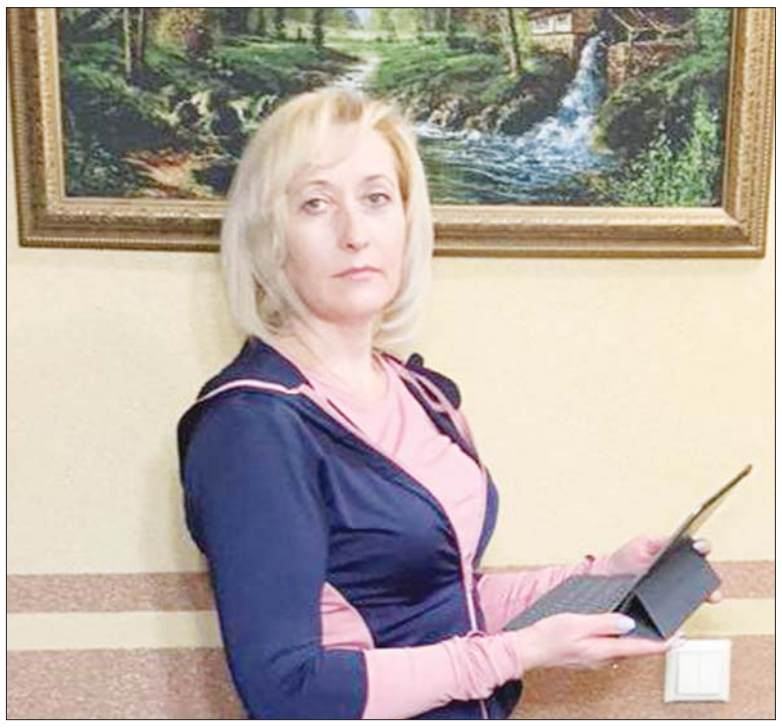
Давай вместе сделаем наш город лучше, ведь Город это каждый из нас!

Выкладывай ролик и оставляй хэштег #ГородЭтоЯ, отмечай нас под видео @mo_teksitlshiki и ты окажешься у нас в сторис!

ОБРАЗОВАНИЕ

Время наверстать упущенное

или Создание новых совместных традиций в семье



В период особой эпидемиологической ситуации организация образовательного процесса в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий привносит в привычный ритм жизни семьи определенные новшества и ограничения. Как организовать процесс дистанционного обучения ребенка таким образом, чтобы это было интересно и полезно для всей семьи, рассказывает заместитель по управлению качеством образовательной деятельности ГБПОУ ОК «Юго-Запад», депутат Совета депутатов муниципального округа Текстильщики в городе Москве Татьяна Викторовна Новикова.

Для организации дистанционного обучения необходимо в первую очередь соблюдать режим дня. Он должен быть четким и понятным ребенку. Для получения актуальной информации также необходим чат с классным руководителем. Именно он подскажет, на каких интернет ресурсах будет происходить обучение, где можно найти задания по предметам, которые позволят ребенку получить не только академические навыки, но и овладеть предпрофессиональными.

Главное в этот момент, показать ребенку, что вы с ним вместе готовы преодолевать неизведанное и учиться новым формам получения информации. И хотя дети быстрее овладевают технологиями работы на различных онлайн-платформах, и порой, они могут нам что-то подсказать и научить, определенный родительский контроль необходим.

Из наиболее популярных образовательных онлайн-ресурсов я хочу выделить следующие: Российская электронная школа, Проектория, Урок цифры, Worldskills Russia, Билет в будущее, Академия, Кванториум, Элемент, IT Cube, Все.Онлайн/Цифровое сопротивление COVID-19, Библиотека МЭШ, Mosobr.ty, Мои достижения.

Отдельно хочу рассказать о ресурсе «Моя школа в online». Это бесплатная общедоступная платформа, содержащая понятные и проверенные учебные материалы для самостоятельного обучения школьников 1–11-х классов на дому. Материалы разработаны на базе учебников, входящих в федеральный перечень, и соответствуют общеобразовательной программе. Учебные материалы для учеников с 9-го по 11-й класс рассчитаны на базовый и углублённый уровни обучения. Базовый – это освоение учебного плана четвёртой четверти и подготовка к обязательным экзаменам, углублённый – подготовка к экзаменам по выбору. Платформа позволяет проходить учебную программу, не имея доступа к высокоскоростному интернету. Необходимые ресурсы могут быть сохранены на устройствах: компьютере, планшете, телефоне. Материалы по всем базовым предметам учебного плана для всех классов будут размещены на платформе поэтапно до 23 апреля.

Поскольку на карантине вы все длительное время будете находиться в одном пространстве, то вовлеките детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия, стараясь максимально использовать игровые формы. Превратите эти занятия в забавную игру для всей семьи.

По возможности привлекайте к занятиям с детьми бабушек и дедушек. Старшее поколение, которое до карантина было активно вовлечено в проект «Московское долголетие», должно воспользоваться помощью внуков и детей для освоения навыков общения в виртуальном мире.

При этом сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у ваших детей. Объясните им, что вы сами дадите им достоверную информацию, которую возьмете из надежных источников.

Насколько возможно, поощряйте детей продолжать играть и общаться со своими сверстниками в онлайн-режиме. При этом по возможности обсудите такие контакты, как регулярные телефонные или видео-вызовы, другие соответствующие возрасту коммуникации (например, социальные сети в зависимости от возраста ребенка) в части ограничения по времени.

Помогите детям найти открытые способы выражения таких чувств, как страх и печаль. У каждого ребенка есть свой способ выражения эмоций. Иногда участие в творческой деятельности, такой как игра или рисование, может облегчить этот процесс. Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде.

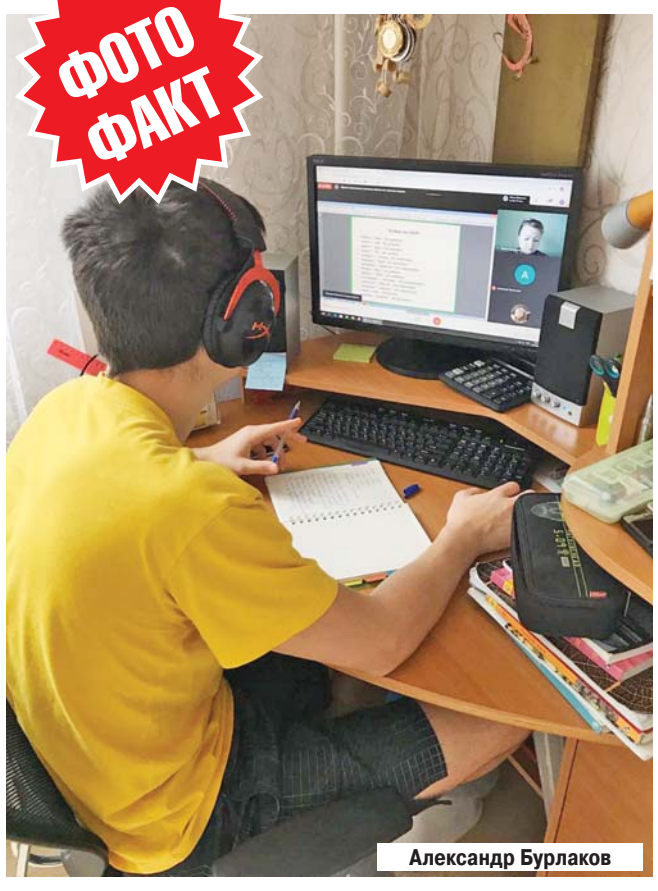
Понятно, что жизнь не складывается только из уроков и домашних обязанностей. Обязательно постарайтесь ежедневно найти время для общения в семье, для создания новых семейных традиций (игры, семейные онлайн-экскурсии в музеи или онлайн-посещения театра, выставки и др.). Возможностей, которые для этого предлагает нам сейчас город, просто не перечесть. Я уверена, что стоит только увлечься, и результат превзойдет ожидания.

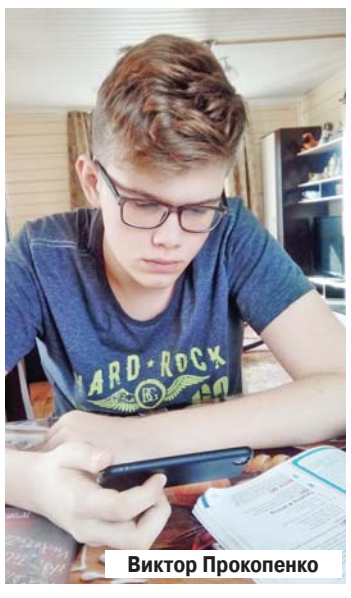
Как правильно организовать рабочее место ребенка?

- Постоянно проветривайте помещение, в котором занимается ребенок. Устраивайте физкультминутки.
- Рабочий стол желательно расположить рядом с окном, поскольку естественное освещение очень важно для охраны зрения ребенка.
- У ребенка за столом должно быть достаточно места для письменной работы и работы за компьютером.
- Разместите все технические средства, которые понадобятся вашему ученику, на расстояние вытянутой руки.
- Создавайте комфортную среду, исключите отвлекающие факторы, например, работающий телевизор.
- Понаблюдайте за работой ребенка на компьютере для контроля времени работы и создания небольших перерывов через каждые 15-20 минут.
- Создавайте мотивирующее настроение «на успех» как ребенку, так и себе.

ФОТО ФАКТ

Ученики ГБОУ г. Москвы «Школа № 654 имени А.Д. Фридмана» и ГБОУ г. Москвы «Школа «Покровский квартал» на дистанционном обучении.


Александр Бурлаков


Виктор Прокопенко

София Нижегородова

Виктория Бродникова

Мирзабег Манкулиев

Роман Немых

ОБРАЗОВАНИЕ

Организация дополнительного образования в дистанционном режиме

Дистанционное образование открывает новые интересные возможности, педагогические наработки, в том числе в дополнительном образовании, системе воспитания и социализации. О них рассказывает директор Дворца творчества детей и молодежи имени А.П. Гайдара, депутат Совета депутатов муниципального округа Текстильщики в городе Москве Надежда Михайловна Куранина.

Дистанционное обучение имеет свои как положительные, так и отрицательные стороны. Из минусов в первую очередь следует отметить то, что учащимся нужно гораздо больше мотивации, чтобы заниматься дистанционно, ведь работать в команде с товарищами всегда интереснее, но мне хотелось бы рассказать о тех положительных сторонах, которые открывает дистанционный режим дополнительному образованию. Это и возможность обучаться в любое время, возможность заниматься в своем темпе, самостоятельно чередовать занятия и отдых, что снижает переутомление. Всегда можно повторить какой-то материал, самостоятельно в спокойной обстановке разобрать непонятные моменты. Кроме того, в дистанционном режиме педагогу легче реализовать персональный подход, подобрать индивидуальные задания.

Полностью перейти в дистанционный режим Дворцу Творчества детей и молодежи имени Аркадия Петровича Гайдара было несложно, так как мы давно работаем на платформе MicrosoftOffice 365 и у всех наших сотрудников и обучающихся есть своя корпоративная почта и учетные записи. Эта платформа удобна в первую очередь тем, что объединяет набор веб-сервисов, которые знакомы детям, в том числе и возможность, создавать группы для совместной работы в приложении Teams.

Обучающиеся объединяются в профессиональные учебные сообщества, где создается безопасная среда для совместного обучения. Сегодня в таком формате работает 715 объединений различной направленности. Это и кружки художественного творчества, и естественнонаучные программы, техническое творчество, социально-педагогические программы и даже физкультурно-спортивное направление и туризм. Вариантов работы может быть много, но всех их объединяет то, что во время занятия педагог выходит с детьми на видеосвязь и в режиме реального времени проводит занятие, рассказывает тему, показывает как сделать проект, например, собрать робота или нарисовать картину. Ребята могут общаться как в формате общей связи, так и объединяться в микро-группы для совместной подготовки задания. Очевидным плюсом такой работы становится то, что видео конференция записывается и в свободное время, если возникла такая необходимость, ребята могут вернуться к изученному материалу. Также в виртуальном классе можно разместить задания для подготовки и различные дополнительные материалы: видео, аудио, презентации, ссылки на театральные постановки, отрывки кинофильмов. Можно разместить общее задание для всех или каждому обучающемуся подготовить свой кейс и пакет дополнительных материалов.

Также продолжают реализовываться и городские проекты: комбинированные программы в рамках проекта «Профессиональное обучение без границ», когда обучающиеся получают рабочую специальность еще будучи школьниками. Они имеют возможность подключиться к различным внутренним образовательным или корпоративным порталам и посмотреть, как устроены конкретные организации.

В нашем Дворце в дистанционном режиме продолжается подготовка и по программам Worldskills: инженерный дизайн, конструирование квадрокоптеров, электроника, ремонт и обслуживание легковых автомобилей, инженерия космических систем, робототехника, информационные кабельные сети, ветеринария и лабораторный медицинский анализ.

Самые юные наши воспитанники из групп кратковременного пребывания тоже не обделены вниманием своих воспитателей. Каждый день педагоги записывают видео-зарядку, занимательные упражнения по технике речи, рассказы по картинкам и изготовление поделки своими руками. Родители могут включить запись своему ребенку в удобное время и имеют возможность обсудить с воспитателем, какие развивающие упражнения подобрать и на что обратить внимание. Такие видеозадания призваны уменьшить нагрузку на родителей маленьких детей в условиях карантина и самоизоляции, и родители активно пользуются такой возможностью.

При дистанционном обучении мы активно используем ресурсы Московской Электронной школы, ведь многие педагоги дворца являются разработчиками контента МЭШ и выкладывают свои уроки по разным темам, например, по финансовой грамотности, иностранному языку, программированию, математике, художественному творчеству, футболу, плаванию, классической хореографии и многим другим дисциплинам. Познакомиться с этими уроками может любой желающий.

Дворец творчества детей и молодежи имени Аркадия Петровича Гайдара является оператором по реализации деятельности московского регионального отделения Российского движения школьников. На протяжении трех недель проходит онлайн-марафон российского движения школьников – это календарь событий образовательного досуга, составленный таким образом, чтобы ребята могли переключиться и отдохнуть. Так как многие задания нужно сделать в офлайн режиме, это позволяет отдохнуть еще и от постоянного использования гаджетов и компьютера. К фестивалю может подключиться любой желающий, а активности проходят на различных электронных платформах. Например, интеллектуальные игры проходят на платформе класс-тайм, вебинары на платформе для проведения он-лайн занятий Zoom, свои отчетные видео после мастер классов участники размещают в социальных сетях ВКонтакте, Инстаграм или высылают на электронную почту. Календарь активностей составлен таким образом, что предлагаемые события чередуются в течение дня, а каждый день недели посвящен новой теме.

В заключение хочу отметить, что во всех наших программах дистанционного обучения предусмотрен учет активности обучающихся, что создает дополнительную мотивацию и повышает настроение.

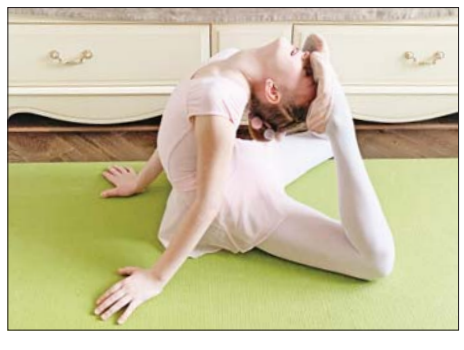
Танцуем дома!

Новые жизненные обстоятельства диктуют нам новые условия. Школы и университеты перешли на дистанционное обучение. Искусство тоже не отстает. Участники Танцевального коллектива «Камелия» под руководством Екатерины Александровны Муратовой чтобы не потерять форму продолжают своё обучение онлайн.

Не каждый взрослый способен перенести нынешнее эмоциональное состояние. Что уж говорить о детях?! Однако танец - это не просто прекрасное времяпровождение, но и положительные эмоции, заряд энергией, физическая нагрузка и просто идеальный способ выработать эндорфины - гормоны счастья!

У воспитанниц танцевального коллектива «Камелия» на карантине нет времени скучать. Они выполняют домашние задания, а также расширяют свой кругозор, посещая онлайн лучшие мировые театры и музеи. Например, в Большом театре посмотрели балет «Лебединое озеро», « Спящая красавица», «Щелкунчик», совершили прогулку по Национальной опере Парижа. В Мариинском театре посмотрели современную хореографию с XIX Международного фестиваля балета «Мариинский».

«Сейчас, как никогда, детям нужно давать возможность отвлекаться, - говорит руководитель танцевального коллектива «Камелия» Екатерина Александровна Муратова. - Мы очень надеемся на скорое возвращение в наш родной танцевальный зал в Школе имени А.Д. Фридмана чтобы продолжить свою творческую деятельность, а пока совершенствуем своё мастерство дома».



ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

В зоне доступа

Пандемия коронавируса нанесла удар не только здоровью, но и платежеспособности населения. Предприятия и организации терпят убытки. И все больше людей не могут оплачивать свои кредиты, аренду жилья, услуги ЖКХ. Предпосылок к изменению ситуации в лучшую сторону до конца года не предвидится. Кризис 2020 только начинает разгораться. Какие меры принимает правительство для защиты пострадавших от пандемии и что делать, если нечем платить кредит, рассказывает директор Региональной общественной организации «Регинцентр-Право», депутат Совета депутатов муниципального округа Текстильщики в городе Москве Татьяна Леонидовна Дугинова.

Все знают поговорку: «От сумы и от тюрьмы не зарекайся». В жизни не всегда всё идет гладко, часто люди не справляются со взятыми на себя финансовыми обязательствами.

В каждом конкретном случае есть своя жизненная ситуация и причина обращения за кредитом: задержали заработную плату, уволили, нужны были деньги на лечение, на ремонт, на подготовку детей к школе. Желание рассчитаться с кредитом не всегда выполнимо, так как долговая нагрузка может составлять значительную часть семейного бюджета. По данным рейтингового агентства Fitch, почти каждый четвертый российский заемщик в 2019 году потратил на погашение взятых кредитов более 80% доходов. А если доходы сократились, или человек вообще потерял работу...

Данных по количеству оказавшихся в результате пандемии коронавируса неплатежеспособных граждан пока нет. Но есть данные, которые показывают масштабы проблемы закредитованности наших граждан. Из статистических данных Национального бюро кредитных историй на конец 2019 года в России насчитывалось 1,031 млн человек, неспособных выплатить свои кредиты банкам и микрофинансовым организациям. Под критерии «потенциальных банкротов» попали граждане, у которых есть долг от 500000 рублей и от 3-х месяцев его просрочки. А тех, кто не может справиться со своей долговой нагрузкой в размере меньше полумиллиона рублей, даже не считали. Это страшные цифры. Потому что за ними – более миллиона исковерканных судеб людей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Негативные экономические и социальные последствия эпидемии коронавируса очевидно еще добавят немалое количество должников, потерявших работу или доход.

Учитывая сложившуюся ситуацию, наша общественная организация РОО «Регинцентр-Право» открывает службу онлайн правовой помощи «В зоне доступа», в которой находящиеся в самоизоляции юристы, психологи и экономисты бесплатно оказывают помощь попавшим в трудную жизненную ситуацию жителям и индивидуальным предпринимателям района Текстильщики. На нашем сайте: **regincenter.ru** появился специальный раздел, с помощью которого оказывается информационная, психологическая и юридическая помощь молодым семьям, семьям с детьми, пенсионерам, индивидуальным предпринимателям, безработным, людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации и неспособным выплачивать кредиты банкам и микрофинансовым организациям. Наши высококвалифицированные юристы и экономисты дистанционно помогут вам защитить свои права и интересы.

Чтобы получить консультацию, достаточно заполнить свое обращение на сайте regincenter.ru.

Онлайн посетители службы получают пошаговую инструкцию, которая поможет действовать самостоятельно и готовый алгоритм своих действий, начиная с консультаций по работе с приставами, налоговыми органами, банками, МФО и заканчивая инициированием процесса по банкротству как эффективного и практически единственного способа начать жизнь с чистого листа.

Законодательство РФ предоставляет только две возможности не платить долг на законных основаниях:

- Через суд признать сделку недействительной. Это возможно, в случае наличия серьезных юридических ошибок в договоре или недееспособности лица (психическое расстройство, несовершеннолетний возраст), получившего заем. В судебной практике это встречается крайне редко.

- Объявить о личном банкротстве. Это реальный способ восстановить финансовое здоровье заемщика, однако должник должен быть готов к существенным ограничениям личных свобод и распродаже имущества.

Может ли человек в нашей стране сам избавиться от долгового рабства? В 2015 году наше государство принимает спасительные поправки в закон «О несостоятельности (банкротстве)», разрешающие банкротство физических лиц. Но, к сожалению, процедура банкротства настолько сложная и дорогая, что малоимущие граждане просто не имеют возможности ею воспользоваться.

Статистические данные показывают, что чаще всего кредиты в России берут семьи с детьми, матери-одиночки, молодые семьи и пенсионеры. О наличии у них долга по кредиту говорили матери-одиночки с двумя детьми в возрасте 25–40 лет (51%), молодые семьи с двумя детьми (50%), одинокие пенсионеры (12%). Каждый третий россиянин вне зависимости от уровня доходов имеет непогашенный кредит. При этом малоимущие граждане на погашение кредитов тратят наибольшую часть своих доходов.

Больше всего проблем, как правило, возникает у людей, которые прибегают к микрозаймам.

Многие граждане заблуждаются, когда думают, что взятые через интернет микрозаймы оплачивать необязательно. Легитимность онлайн-займа подтверждается электронно-цифровой подписью (ЭЦП).

Мы надеемся, что Служба онлайн правовой помощи «В зоне доступа» станет доступной службой спасения от долгового рабства и поможет в решении жизненноважных вопросов не только для жителей района Текстильщики, но и для других регионов, потому что в ее основе – оказание дистанционных юридических и информационных услуг. В настоящее время в нашей стране создана система электронного документооборота, включая все электронные приемные государственных и правоохранительных органов РФ, а также региональные суды, куда теперь можно подавать иски, жалобы, ходатайства в защиту граждан дистанционно. Также дистанционно можно знакомиться с документами дела, следить за судебным процессом и активно в нем участвовать.

В период коронавирусной пандемии правительство страны и города принимает срочные меры в защиту потерявших работу жителей Москвы, включая индивидуальных предпринимателей и самозанятых. Упрощена процедура оформления и получения пособия по безработице.

«Максимальный размер пособия по безработице с московской доплатой составит 19 500 рублей в месяц, в том числе 12 130 рублей — федеральное пособие, 7 370 рублей — доплата из бюджета Москвы», — сообщил в своем блоге Мэр города Москвы С.С. Собянин.

Программа выплат будет действовать до 30 сентября. Получить пособие можно дистанционно, по «ускоренному и максимально упрощенному порядку» — нужно заполнить заявку на сайте czn.mos.ru или портале госуслуг. К форме следует прикрепить сканы паспорта и трудовой книжки с записью об увольнении, а также сообщить о несовершеннолетних детях при их наличии.

Проверка документов и назначение выплат занимает 2–4 дня, хотя ранее этот срок составлял около 10 дней. Таким образом, теперь заявителю не нужно ждать 10 дней с момента увольнения для признания безработным, два безуспешных собеседования также не являются обязательным условием для получения выплат.

Вступил в силу Федеральный закон № 106-ФЗ от 03.04.2020, в обиходе называемый «законом о кредитных каникулах». Данный закон дает возможность заемщику получить отсрочку оплаты по кредитам («кредитные каникулы») сроком до 6 месяцев. Обязательным условием предоставления данных «кредитных каникул» является снижение официального ежемесячного дохода заемщика в 2020 году более чем на 30% по сравнению со среднемесячным официальным доходом в 2019 году. «Каникулы» предоставляются по следующим кредитным продуктам:

- потребительские кредиты (займы) физических лиц на сумму менее 250 000 рублей (изначальная сумма кредита);

- потребительские кредиты (займы) индивидуальных предпринимателей на сумму менее 300 000 рублей;

- кредитные карты с лимитом не более 100 000 рублей;

- автокредиты на сумму менее 600 000 рублей;

- ипотечные кредиты не связанные с предпринимательской деятельностью на сумму не менее 1,5 млн. рулей.

Также в этом году не будут штрафовать за просрочку оплаты услуг ЖКХ. Правительство запретило с 6 апреля до 1 января 2021 г. взыскивать неустойку (штрафы, пени) в случаях, когда плата за жилье и коммунальные услуги внесена позже срока и (или) не полностью.

В Текстильщиках открыта служба онлайн правовой помощи «В зоне доступа».

Никита Шулькин

Анна Дубинина

Марина Михайлова

Ирина Бызова

Екатерина Ансеева

Специалисты РОО «Регинцентр-Право» продолжают работать в условиях самоизоляции

БЕЗОПАСНОСТЬ

Осторожно - мошенники!

В последнее время в городе участились случаи мошенничества. В условиях карантина и самоизоляции, а также паники среди населения, связанной с эпидемией коронавируса, масштабы и способы действия недобросовестных граждан могут существенно вырасти. Как не попасться на уловки мошенников рассказывает начальник Отдела МВД России по району Текстильщики г. Москвы И.Л. Степанов.

На сегодняшний день наиболее распространенной схемой дистанционного хищения денежных средств граждан является «звонок сотрудника банка». Злоумышленники под любым предлогом пытаются вынудить гражданина назвать конфиденциальные данные: номер карты или банковского счета, PIN-код, CVV/CVC-код (трехзначное число, расположенное на оборотной стороне банковской карты), коды из смс-сообщений, либо перевести денежные средства на «безопасный счет», загрузить на мобильное устройство специальную программу по сохранению личных накоплений.

Запомните! Сотрудники банков в телефонном разговоре не выспрашивают конфиденциальные сведения и коды, связанные с картами клиентов. Никогда не выполняйте указаний незнакомых лиц при действиях с банковской картой.

Общение с сотрудниками финансовых учреждений должно происходить либо при личной встрече, либо по телефонам, указанным на банковской карте.

Никому не сообщайте PIN-код и CVV2-код карты (цифры с обратной стороны карты), а также срок её действия и персональные данные владельца. Никогда не храните PIN-код рядом с банковской картой.

Заметно участились случаи рассылки смс-сообщений, содержащих информацию о том, что банковская карта абонента заблокирована в силу ряда причин. Иногда подобные сообщения содержат призыв перевести деньги для разблокировки карты, иногда абонента просят позвонить или отправить смс на короткий номер.

Необходимо помнить о том, что единственная организация, которая сможет проинформировать вас о состоянии вашей карты – это банк, обслуживающий ее. Если у вас есть подозрения о том, что с вашей картой что–то не в порядке, если вы получили смс-уведомление о ее блокировке, немедленно обратитесь в банк. Телефон клиентской службы банка обычно указан на обороте карты. Не звоните и не отправляйте сообщения на номера, указанные в смс-уведомлении, за это может взиматься дополнительная плата.

Один из самых популярных способов мошенничества основан на доверии граждан к объявлениям о продаже товаров, размещенным на электронных досках объявлений и интернет-аукционах. Как правило, мошенники привлекают своих жертв заниженными ценами и выгодными предложениями и требуют перечисления предоплаты путем перевода денежных средств на электронный кошелек.

Благоразумие поможет и здесь. Внимательно изучите объявление, посмотрите информацию о лице, разместившем его. Если торговая площадка имеет систему рейтингов продавцов, изучите отзывы, оставленные другими покупателями, не забывая, однако, о том, что преступники могут оставлять положительные отзывы о себе, используя дополнительные учетные записи. Воспользуйтесь Интернет-поиском. Иногда достаточно ввести в форму поиска телефонный номер или сетевой псевдоним продавца для того, чтобы обнаружить, что эти данные уже использовались в целях хищения денежных средств и обмана покупателей.

Посмотрите среднюю стоимость аналогичных товаров. Чересчур низкая стоимость должна вызвать у вас подозрение. Если продавец требует перечислить ему полную или частичную предоплату за приобретаемый товар на электронный счет, подумайте, насколько вы готовы доверять незнакомому человеку. Помните, что перечисляя деньги незнакомым лицам посредством анонимных платежных систем, вы не имеете гарантий их возврата в случае, если сделка не состоится.

Если вы получили СМС или ММС сообщение со ссылкой на скачивание открытки, музыки, картинки или какой-нибудь программы, не спешите открывать её. Перейдя по ссылке вы можете, сами того не подозревая, получить на телефон вирус или оформить подписку на платные услуги.

Посмотрите, с какого номера было отправлено вам сообщение. Даже если сообщение прислал кто-то из знакомых вам людей, будет не лишним дополнительно убедиться в этом, ведь сообщение могло быть отправлено с зараженного телефона без его ведома. Если отправитель вам не знаком, не открывайте его.

Помните, что установка антивирусного программного обеспечения на мобильное устройство - это не прихоть, а мера позволяющая повысить вашу безопасность.

Многие люди сегодня пользуются различными программами для обмена сообщениями и имеют аккаунты в социальных сетях. Для многих общение в сети стало настолько привычным, что практически полностью заменило непосредственное живое общение.

Преступникам в наши дни не нужно проводить сложные технические мероприятия для получения доступа к персональным данным, люди охотно делятся ими сами. Размещая детальные сведения о себе в социальных сетях, пользователи доверяют их тысячам людей, далеко не все из которых заслуживают доверия.

Общение в сети в значительной мере обезличено, и за фотографией профиля может скрываться кто угодно. Поэтому не следует раскрывать малознакомому человеку такие подробности вашей жизни, которые могут быть использованы во вред.

Не забывайте, что никто лучше вас самих не сможет позаботиться о сохранности вашей личной информации, которой вы не хотите делиться с общественностью.

В последние годы широкую популярность получили смс-рассылки или электронные письма с сообщениями о выигрыше автомобиля либо других ценных призов. Для получения «выигрыша» злоумышленники обычно просят перевести на электронные счета определенную сумму денег, мотивируя это необходимостью уплаты налогов, таможенных пошлин, транспортных расходов и т.д. После получения денежных средств они перестают выходить на связь либо просят перевести дополнительные суммы на оформление выигрыша.

Любая просьба перевести денежные средства для получения выигрыша должна насторожить вас. Помните, что выигрыш в лотерею влечет за собой налоговые обязательства, но порядок уплаты налогов регламентирован действующим законодательством и не осуществляется посредством перевода денежных средств на электронные счета граждан и организаций или т.н. «электронные кошельки».

Часто жертвами мошенников становятся пожилые люди, которым внушают страх за их близких. Аферисты звонят и сообщают, что кто-то из родственников попал в ДТП или в больницу, и нужно купить дорогие лекарства или даже заплатить откуп полицейскому, чтобы тот не заводил уголовное дело.

Самый главный совет здесь — преодолеть силу эмоций и не торопиться действовать так, как вам предлагает незнакомый человек.

Задайте звонящему вопросы личного характера, помогающие отличить близкого вам человека от мошенника. Под любым предлогом постарайтесь прервать контакт с собеседником, перезвоните родным и узнайте, все ли у них в порядке.

Также МВД рекомендует не открывать дверь незнакомым людям, которые представляются работниками социальных служб, полиции, поликлиники, ЖКХ. Часто в таком «обличии» орудуют мошенники — попадая к пожилым людям в квартиру, они, пользуясь доверием, крадут деньги и другое ценное имущество.

Чтобы избежать обмана, нужно позвонить в службу, принадлежность к которой озвучивает человек за дверью, и уточнить, действительно ли она его присылала к вам.

Уважаемые жители района Текстильщики! Если Вы столкнулись с действиями мошенников, обращайтесь в Отдел МВД России по району Текстильщики г. Москвы по телефону: +7 (499) 742-83-04 или 102)

НА ЗАМЕТКУ

Телефоны «горячих линий» по коронавирусу

Телефон для вызова скорой помощи:
103 круглосуточно

«Горячая линия» по коронавирусу Департамента здравоохранения города Москвы:
8-495-870-45-09 ежедневно с 08:00 до 21:00
Общие вопросы по коронавирусной инфекции, в том числе информация о предоставлении мер социальной поддержки, доставке продуктов и решении других бытовых проблем пожилых и хронически больных москвичей, доставка бесплатных и льготных лекарств и медицинских изделий на дом, получение больничного листа в г. Москве.

Информационная телефонная линия Департамента здравоохранения города Москвы:
8-499-251-83-00 круглосуточно
Оказание всех видов медицинской помощи в городских больницах и поликлиниках, в том числе онкологическим больным и больным на гемодиализе в период повышенной готовности.

Информационная телефонная линия Департамента здравоохранения города Москвы по стоматологии:
8-499-842-4-112
Оказание неотложной стоматологической помощи в условиях изоляции, стоматологическая помощь на дому больным COVID-19, контактным лицам, находящимся в режиме самоизоляции

Анонимная телефонная линия психологической поддержки для лиц, находящихся в карантине и самоизоляции:
8-495-150-54-45 ежедневно с 09:00 до 20:00

Экстренная психологическая помощь:
051 (с городского) или **+7-495-051** (с мобильного)

«Горячая линия» Фонда социального страхования по вопросам выдачи больничных листов лицам, находящимся на карантине:
8-800-302-75-49

«Горячая линия» Росздравнадзора по вопросам нарушений в сфере здравоохранения в г. Москве:
8-495-611-47-74 или **8-916-256-76-76**
Вопросы дефицита медицинских масок и противовирусных препаратов в аптеках.

«Горячая линия» Федеральной антимонопольной службы:
8-499-755-23-23
Вопросы завышенных цен на медицинские маски и лекарственные препараты в аптеках.

«Горячая линия» Роспотребнадзора:
8-800-555-49-43
Жалобы на работодателя, в случае отказа оплачивать работнику дни, проведенные на самоизоляции, понуждения к выходу на работу лиц, находящихся в режиме самоизоляции, или отказывается заплатить за дни вынужденного пребывания на карантине/режиме самоизоляции.

Дирекция по координации деятельности медицинских организаций Департамента здравоохранения города Москвы в ЮВАО:
8-495-530-12-76

Изменения в режиме работы центров госуслуг «Мои Документы»

С 30 марта и до особого распоряжения центры госуслуг города Москвы временно переходят на новый формат работы в соответствии с указом Мэра Москвы от 29 марта 2020 г. № 34-УМ. Сотрудники центров «Мои Документы» принимать посетителей не будут.
Все даты предварительной записи на получение услуг в офисах «Мои Документы», оформленные ранее, отменяются. В каждом округе столицы откроется дежурный центр. Он будет работать с 08:00 до 20:00 (флагманский офис – с 10:00 до 22:00). В нем исключительно по предварительной записи осуществляют только регистрацию отдельных актов гражданского состояния. Предварительная запись необходима, чтобы не допустить массового скопления людей в центрах и минимизировать риски распространения коронавирусной инфекции.

Жителей района Текстильщики обслуживает дежурный центр госуслуг Выхино-Жулебино (Жулебинский б-р, д. 25).

Телефон Единой справочной службы Правительства Москвы: 8 (495) 777-77-77.

Такие услуги, как оформление полиса ОМС, расчет и перерасчет жилищно-коммунальных платежей, предоставление информации жилищного учета, выписки из ЕГРН, услуги Налоговой службы и Пенсионного фонда и другие, доступны для горожан исключительно в электронном виде – на порталах mos.ru и gosuslugi.ru.

РЕЛИГИЯ

С верой в себя и в Бога

В связи с эпидемией коронавируса особого рода трудности возникают у верующих людей. Ведь в любой даже самой сложной ситуации они уповают на Господа, ходят в храм, причащаются. И соблюсти рекомендации медиков им бывает непросто. Слова поддержки верующим в это сложное время выразил настоятель Храма преподобного Александра Свирского (ул. Грайвороновская, вл. 10) протоиерей Леонид Наземнов.

Дорогие жители района Текстильщики, прихожане нашего храма.

Русская Православная Церковь призвала верующих готовиться к тому, что Пасху в этом году придется отмечать не так, как всегда. Это связано с тем, что в связи с распространением коронавирусной инфекции люди во избежание заражения должны находиться дома на карантине, и соответственно не смогут посещать службу в храме.

Безусловно, это не означает, что не надо молиться, ведь молитву можно перенести и в домашние условия. Если, например, раньше в том или ином доме не было традиции совершать праздничную вечерню в субботу вечером, то сейчас это можно делать. Если вы не пошли в храм в воскресенье утром, можете совершить дома утреню. Сейчас все тексты литургии доступны в интернете на русском и церковнославянском языках.

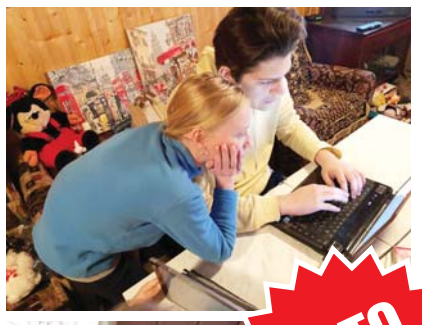
Самое главное сейчас не поддаваться панике. Течение болезни часто зависит от того, в каком настрое находится человек. Иммунитет и физическое состояние имеют большое значение, но не только они, и мы, как верующие люди, прекрасно это понимаем.

Прошу вас оставаться разумными, сдержанными, осторожными, не нарушать рекомендаций врачей, временно воздержаться от посещения храма. Господь и благословение действуют и на расстоянии, и любовь тоже может быть проявлена на расстоянии, тем более в такой сложной ситуации, которую мы сейчас переживаем. Будем надеяться на Бога и друг на друга. Верю, что в конечном итоге, у всех нас всё будет хорошо.

Пасхальная служба в Храме преподобного Александра Свирского в этом году прошла в закрытом для свободного посещения режиме, однако наши прихожане смогли приобщиться к ней с помощью трансляции в интернете. Следите за нашими новостями на сайте храма: **hramgraivoronovo.ru** и на странице ВКонтакте: m.vk.com/hramgraivoronovo.

ОТ РЕДАКЦИИ. Уважаемые читатели! На данный момент завершается работа над архитектурно-градостроительным решением храмового комплекса преподобного Александра Свирского в Грайворонове. Если Вы хотите помочь в строительстве нового храма, можете отправить пожертвование на карту Сбербанка **4276380070243121** или на номер телефона Мегафон **8-925-330-82-22**. Банковские реквизиты доступны на сайте: **hramgraivoronovo.ru**.

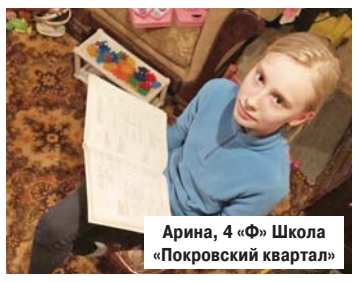
ФОТО ФАКТ



Александр, 9 «Ф» Школа «Покровский квартал»

Иван, 9 «Ч» Школа «Покровский квартал»

Многодетная семья Косарьковых из района Текстильщики в самоизоляции на даче.



Арина, 4 «Ф» Школа «Покровский квартал»

ГОТОВИМ ДОМА

Сидим на карантине и... на диете?

В период пандемии коронавирусной инфекции и нахождения на самоизоляции очень популярной стала тема правильного питания. Как в период дефицита витаминов в организме укрепить иммунитет и поддержать свой организм, истощенный долгой зимой, рассказывает житель нашего района, врач-диетолог ФГБУ «Федеральный клинический центр высоких медицинских технологий Федерального медико-биологического агентства России» Виктор Николаевич Паньшин.

Первое правило диетолога - сбалансированное питание. Наша пища должна быть наполнена необходимыми питательными веществами, витаминами, микроэлементами и растительными волокнами. Это необходимо для поддержания нормальной микрофлоры кишечника и укрепления иммунитета.

При желании, правильно питаться легко и доступно даже тогда, когда вы вынуждены находиться на самоизоляции. Только важно помнить, что разнообразное и здоровое питание должно быть ежедневным, так как организм не может запасать питательные вещества на длительное время.

Коронавирус в основном опасен для лиц пожилых, поэтому важно, чтобы в их рационе было достаточное количество белка и витаминов. Пожилым людям не рекомендуется часто употреблять красное мясо, но раз в неделю в рационе оно должно присутствовать. Желательно, чтобы в рационе присутствовала рыба, морепродукты, птица, молочные продукты. Важно выстроить питание таким образом, чтобы в составе было все необходимое из разных групп продуктов. И конечно не стоит поддаваться всеобщей панике, скупая гречку и консервы. От консервов в принципе нужно отказаться, промышленно переработанные продукты обделены питательной ценностью. Крупы также нужно употреблять умеренно.

Сейчас особенно грамотно нужно подходить к питанию и получать достаточное количество витаминов и минералов, больше всего их содержится в овощах и салатной зелени.

Что касается источников белка животного происхождения, то его лучше брать из мяса птицы. А если человек находится в рамках религиозного поста, то нужно уделять внимание таким источникам белка, как бобовые, грибы, орехи.

Употребляйте поменьше сахара, жареной пищи и фастфуда. И обязательно надо больше пить - вода ускоряет метаболические процессы и положительно влияет на детоксикацию организма.

РЕЦЕПТ В НОМЕР

Творожная запеканка

Своим рецептом делится заведующая производством детского сада № 971 **Елена Юрьевна Туркина**.

Творожную запеканку любят все: от мала до велика. Для ее приготовления нам понадобятся: творог - 500 г, сметана - 5 ст.л., манная крупа – 2 ст.л., яйца - 1-3 шт., сахар - 3 ст.л., ванильный сахар - 1 ч.л., изюм (или курага) - 50 г, сливочное масло (для смазывания формы) - 1 ст.л., соль на кончике ножа.

Изюм промыть, выложить в миску, залить кипятком и оставить на 20 минут. В миску положить манную крупу, добавить сметану (3 ст.л.) и перемешать. Оставить набухать на 30 минут. Творог измельчить блендером, добавить набухшую манную крупу, сахар, ванильный сахар, щепотку соли, яйца и хорошо перемешать. Добавить изюм и перемешать. Форму смазать маслом, выложить творожную массу и разровнять. Поверхность смазать сметаной (2 ст.л). Запекать 40-45 минут в разогретой до 180°С духовке. Приятного Вам аппетита!

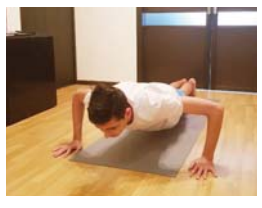
СПОРТ

Если вы в своей квартире...

Не все из нас ведут подвижный образ жизни. Однако, как ни странно, сидя дома в самоизоляции, многие решили начать активно заниматься спортом. Мы проконсультировались с тренером ФСК «Идеал» Алексеем Александровичем Поздиным. Он предложил нашим читателям комплекс упражнений для поддержания физической формы на время карантина.

Оторванный от привычного образа жизни, организм день за днём утрачивает свою работоспособность. Комплекс упражнений, которые я могу предложить, можно выполнять дома. Они помогут вам не только восстановить, удержать и развить спортивную форму, но и уравновесить психическое состояние во время карантина. Эти упражнения подходят не только взрослым, но и детям. Пенсионерам же достаточно будет ограничиться суставной гимнастикой. И прежде, чем приступить к занятиям, запомните несколько простых, но важных правил:

- перед занятием и после него проветривайте помещение;
- занимайтесь в одно и то же время, соблюдайте режим;
- занятие начинайте с разминки;
- при выполнении упражнения не отвлекайтесь, сосредоточьтесь на его движении.
- во время выполнения упражнений на ноги следите за коленным суставом, не отрывайте пятки от пола.



Газета «Депутатская правда»
Спецвыпуск, 20.04.2020 г.

Свидетельство о регистрации средств массовой информации ПИ № ТУ 50-02006 от 19.05.2014. Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу.

Учредитель: аппарат Совета депутатов муниципального округа Текстильщики в городе Москве: 109263, г. Москва. ул. Малышева, д. 19, корп. 2. Тел.: (499) 179-76-90.

Издатель: Информационно-издательский центр «На каждый день»: 109052, Москва, ул. Нижегородская, д. 70, корп. 2, тел./факс: 8-495-558-69-15, e-mail: nakaden@mail.ru.

Редактор: Иванов А.В.

Отпечатано в ООО «ВМГ-Принт»:
г. Москва, Дмитровское шоссе, д. 100.
Подписано в печать: 17.04.2020 г.
Время подписания по графику: 17.00,
фактически: 17.00
Заказ № 908.

Газета распространяется бесплатно.
Тираж: 30 000 экземпляров.