

С НОВЫМ ГОДОМ!



Уважаемые жители муниципального округа Морской!

Примите самые искренние и сердечные поздравления с Новым годом!

Новый год — самый добрый и любимый праздник, он объединяет людей, собирает родных и близких у семейного очага, символизирует веру в милосердие и человеколюбие, несет в себе ожидание чуда, торжество любви, стремление к гармонии.

Новый год — это время радостных ожиданий и светлых надежд. Мы встречаем этот праздник с верой в счастливые перемены, в то, что очередной год будет лучше, чем предыдущий. По традиции в эти дни мы не только обращаемся друг к другу с тёплыми словами поздравлений, но и подводим итоги проделанной работы, намечаем планы на будущее. Уходящий год был насыщен политическими и экономическими событиями, внёс в нашу жизнь много ярких моментов, подарил нам новые достижения и успехи.

Желаем вам добра, сердечного и душевного тепла, согласия и мира, удачи и счастья! Пусть в предстоящем году успех будет вашим постоянным спутником и принесет в ваш дом достаток и благополучие! Здоровья вам и вашим близким! С Новым 2019 годом!

С уважением,

Глава совета депутатов МО Морской Кольцова Татьяна Алексеевна

Депутаты МО Морской: Буденный Владимир Леонардович, Иванов Игорь Владимирович, Козырева Ирина Геннадьевна, Колоткин Алексей Сергеевич, Кузнецова Валентина Федоровна, Петрова Надежда Юрьевна, Станишевский Александр Викторович.

Глава местной администрации Матяш Ирина Алексеевна

В НОМЕРЕ:



3

«ВОЛШЕБНЫЙ ТРАМВАЙ»
УЖЕ В ПУТИ



5

ПРАВИЛА НОВОГОДНЕГО СТОЛА



15-16

КАК ВЫБРАТЬ ДЕТСКУЮ ИГРУШКУ

Коротко о главном: что изменится в 2019 году?

РАСТУТ НЕ ТОЛЬКО ЦЕНЫ...

МРОТ — минимальный размер заработной платы, установленный Минтруда при полной занятости. Работодатель не имеет права платить сотруднику заработную плату ниже, чем установленная величина МРОТ. С 01.01.2019 предусмотрено увеличение федерального МРОТ до 11280,00 рублей.

Вместе с МРОТ вырастут и все социальные пособия, которые к нему привязаны, в частности, при оформлении больничного листа по беременности и родам для неработающих женщин. Одновременно увеличивается максимальный размер ежемесячного пособия по уходу за ребёнком. Вместо 24 536,57 рублей теперь будут платить 26 152,27.

Заработная плата «бюджетников» вырастет на 6 %. Проиндексируют также и пенсии неработающих пенсионеров на 7,05 %. Это означает, что в среднем по стране прибавка к пенсии составит 1000 рублей. Предусмотрено увеличение на 25 % фиксированной выплаты пенсионерам, имеющим сельский стаж не менее 30 лет. В среднем они получают прибавку в размере 1300 рублей.

Максимальный размер ежемесячного пособия по уходу за ребенком за полный календарный месяц с 1 января 2019 будет составлять 26152,27 рубля, что без малого на 1620 рублей больше, чем в 2018 году.

ИЗМЕНЕНИЯ ПЕНСИОННОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА ВСТУПАЮТ В СИЛУ

С 1 января вступают в силу изменения пенсионного законодательства. Однако тот, кто собирался уйти на пенсию в 2019 году, так и уйдет, только на полгода позже. При этом всеми пенсионными льготами, как и прежде,

можно будет пользоваться женщинам по достижении 55-летнего возраста, а мужчинам — 60 летнего.

ДОЛЬЩИКИ В БЕЗОПАСНОСТИ

С 1 июля 2019 года заключать договоры долевого участия напрямую и вовсе запретят законом, а все финансирование будет оформляться через банки. Средства будут собираться на специальные эскроу-счета, которые позволят и обезопасить покупателей, и снизить ставку для застройщиков.

Поскольку переход на счета эскроу не отменяет возникновения другой проблемы — возможности закрытия банка, то для ее предотвращения деньги дольщиков будут застрахованы Агентством по страхованию вкладов, максимальный размер возмещения составит 10 млн. руб. за одну квартиру в одном доме.

РОСТ НДС

Базовая ставка НДС повысится с 18 % до 20 %. При этом сохранится льготная ставка 10 % для товаров социального назначения: продовольственных товаров (за исключением деликатесных), детских товаров, периодических печатных изданий и книжной продукции, связанной с образованием, наукой и культурой (за исключением рекламного и эротического характера), а также лекарственных средств и изделий медицинского назначения.

НОВАЯ

«ДАЧНАЯ КОНСТИТУЦИЯ»

С 1 января 2019 года вступает в силу закон «О садоводческих, огороднических и дачных некоммерческих объединениях граждан», который будет определять права и обязанности садоводов. Дачников ждут изменения, касающиеся

строительства дач и их оформления, а также оплаты взносов за содержание общего имущества. Закон также внес ряд поправок, которые непосредственно коснутся владельцев садовых и огородных земельных участков.

В предыдущем законе было предусмотрено девять форм некоммерческих объединений граждан, в новом их всего два: садоводческие товарищества (СНТ) и огороднические (ОНТ).

Садоводы смогут строить капитальные жилые дома, в которых можно зарегистрироваться, в то время как на огородных земельных участках запрещено возведение любой недвижимости. На таком участке можно будет построить лишь временные хозяйственные постройки для хранения инвентаря и урожая.

РОУМИНГ, ГУДБАЙ!

С 1 июня 2019 года отменяется роуминг внутри страны. Теперь, где бы абонент ни находился на территории России, он сможет платить за связь по тарифам домашнего региона.

НОВОСТИ ДЛЯ АВТОМОБИЛИСТОВ

Вступает в силу правило «0,3 граммов спирта на литр крови» для водителей. Отныне административная ответственность будет грозить только в случае, если концентрация окажется выше этой цифры. И хотя при любых обстоятельствах садиться в подпитии за руль категорически не стоит, о кефире и квасе точно можно будет не беспокоиться.

Ещё одна новость для автомобилистов — с Нового года полис ОСАГО получит единую бумажную и электронную форму. Информация о нём будет сохранена в QR-коде, что сделает подделку почти невозможной.

«Волшебный трамвай» уже в пути

По улицам Петербурга начали курсировать празднично оформленные трамваи. Первый рейс «Волшебный трамвай» — так его назвали сами петербуржцы — совершил 18 декабря. В новогодние дни вагоны можно повстречать на видовом маршруте № 3.



Для создания праздничной атмосферы в городе и оформления новогодними огоньками выбрали самые красивые и харизматичные вагоны «с историей». На самом деле это современные трамваи, но они модернизированы в ретростиле и напоминают модный ленинградский вагон «Стиляга» — ЛМ-57. Так что классический облик модернизированных трамваев и стал их главным преимуществом, чтобы получить право носить новогоднюю форму из сотен лампочек и переоблачиться в «Волшебный трамвай».

Петербургский «Горэлектротранс», как и в предыдущие годы, украсил три вагона. Они будут дарить праздничное настроение на маршруте № 3 (пл. Репина — Садовая ул. — пл. Ленина) в новогодние дни. Такие нарядные вагоны в продолжение петербургской традиции появились в 2016 году. Кстати, «рождественские» и «новогодние» трамваи есть и в других городах мира, например в финском Хельсинки.

Анна Павлова

Самый любимый праздник

ГОТОВИМСЯ К НОВОМУ ГОДУ

Покровительницей следующих 12 месяцев станет Желтая Земляная Свинья, которая завершает двенадцатилетний цикл китайского гороскопа. Это означает, что в 2019 году вы должны завершить все ранее начатые дела, чтобы 2020-й начать уже с чистого листа.

КАК ОДЕТЬСЯ?

Так как Свинья будет править при земной стихии, то одежда при встрече Нового года должна иметь цвет, приближенный к земле, или желтый. Свинка – игривое и стадное животное, поэтому встреча 2019 года должна быть запоминающейся и обязательно шумной. Если у вас нет на примете веселой компании, вы можете просто выйти на главную площадь своего города и весело встретить Новый год в кругу совершенно незнакомых людей.

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ?

Несмотря на свой простой вид, Свинка любит помпезность и изобилие. По этой причине на праздничном столе должно быть много блюд, зелень и хотя бы одно кушанье с какой-либо крупой. Это могут быть голубцы или салат, в состав которого входит рис. Также будет уместной на столе птица, начиненная гречневой крупой и т. п. Недопустимо только присутствие в меню свинины. В ассортименте должно быть много мучных изде-

лий и сдобы. Свинка любит хлеб и обрадуется такому разнообразию.

КАК УКРАСИТЬ КВАРТИРУ?

Что касается декора комнаты, в которой будет происходить встреча 2019 года, то он должен быть выдержан в палитре предстоящего года. То есть украшения на елке, скатерть, накидки на стулья могут быть желтыми, бежевыми, розовыми, коричневыми, золотыми и т. д. Свинка любит яркие огоньки, поэтому в доме следует разместить несколько электрических гирлянд. Для украшения интерьера можно приобрести копилку в виде хрюшки. Она поможет обеспечить материальный достаток в доме. Также уместны будут такие детали оформления, как орехи, бобовые зерна, ветки деревьев, желуди.

ВО ЧТО НАРЯДИТЬСЯ?

Свинка не относится к числу скромниц, поэтому для встречи Нового года вы можете выбрать свой самый дорогой и богатый наряд. Астрологи также советуют на Новый год воспользоваться массивными украшениями, это поможет обрести в 2019 году финансовую стабильность и счастье в личной жизни. Блестки, пайетки, бисер, всевозможная бижутерия и «тяжелая артиллерия» золотых украшений станут логичным завершением новогоднего наряда.



Правила новогоднего стола

Новый год все ждут с нетерпением, но иногда ожидание, предвкушение праздника оказывается более ярким, чем само мероприятие. Почему так? На что обратить внимание при подготовке?



БОЛЬШЕ ЛЕГКИХ БЛЮД

Новый год – праздник ночной, поэтому блюда на столе должны быть вкусными, разнообразными, но по возможности не очень тяжелыми. В качестве основного блюда можно приготовить филе индейки, запеченное под сливочно-грибным соусом. Также не перегрузят ваше торжество запеченные овощи, сырная нарезка, овощные салаты, ну и, конечно же, фрукты.

НЕ ПЕРЕНОСИТЕ ВРЕМЯ УЖИНА

Многие семьи не томятся от голода до десяти-одиннадцати часов вечера, а садятся за праздничный стол часов в семь-восемь, хорошенько ужинают, а под бой курантов налегают уже на фрукты и сладости. Не все ведь будут проводить новогоднюю ночь активно, в движении, кто-то сразу после двенадцати отправится на боковую, а ложиться спать с полным желудком совсем не полезно для здоровья.

Если домашний совет все же решил сдвинуть время ужина ближе к двенадцати, хотя бы перекусите за два-три часа до него. Только не

новогодними блюдами. В предвкушении гастрономической вседозволенности скромно съешьте тарелку супа или куриного бульона.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

На новогоднем столе, как правило, столько всего, что глаза разбегаются. Львиную долю блюд обычно занимают салаты, но не стоит начинать с них пир. Придерживайтесь правил, которые пойдут только

на пользу пищеварению: сначала холодные закуски, овощные салаты без калорийных соусов, мясные нарезки и нежирные сорта рыбы.

ПРАВИЛЬНЫЙ ГАРНИР

Картошкой мы наедемся и в другие дни. Поэтому в качестве гарнира к праздничным блюдам лучше всего подойдут овощи.

ТАНЦЫ – ОБЯЗАТЕЛЬНО!

Если вы не вставая, час за часом, будете сидеть за новогодним столом и просто есть и пить, вскоре вы почувствуете, что новогоднее настроение куда-то улечивается. Обязательно продумайте паузы от еды. Если танцевать вас не заставят ни под каким предлогом, отвлекитесь на какие-нибудь незатейливые конкурсы, поучаствуйте в викторине, выйдите на улицу посмотреть на праздничные фейерверки или проводить раньше уходящих гостей. И обязательно время от времени проветривайте комнату, в которой вы отмечаете праздник. Свежий воздух взбодрит вас и придаст сил для дальнейшего празднования.



Выход на лед воспрещен!

В целях обеспечения безопасности петербуржцев и гостей города правительством Санкт-Петербурга установлены периоды, в которые запрещается выход на лед. Первый период определен с 26 ноября 2018 года по 15 января 2019 года, второй — с 15 марта по 15 апреля 2019 года.

Комитет по вопросам законности, правопорядка и безопасности напоминает основные правила поведения на водных объектах в зимний период.

Нахождение на льду в это время часто связано со смертельным риском. Особой опасности подвергаются дети, оказавшиеся у воды без присмотра взрослых. Еще одна категория риска — любители активного отдыха и зимней рыбной ловли, которые устремляются на лед, едва только он успеет установиться. Всем известны плачевные последствия пренебрежения элементарными правилами безопасности на Финском заливе, на реках, озерах, прудах и карьерах Санкт-Петербурга, но неоправданная удалость и азарт нередко приводят к тому, что люди теряют чувство самосохранения. К сожалению, ни один зимний сезон в нашем городе не обходится без экстренных ситуаций и несчастных случаев на водных объектах.

ПОМНИТЕ:

- Недопустимо выходить на неокрепший лед.
- Нельзя отпускать детей на лед водоемов без присмотра взрослых.
- Нельзя проверять прочность льда ударом ноги и ходить рядом с трещинами.
- Одна из самых частых причин трагедий на водных объектах зимой — выход на лед в состоянии алкогольного опьянения.
- Недопустимо выходить на лед в темное время суток, в непогоду, в условиях плохой видимости.
- Следует проявлять особую осторожность в устьях рек и местах впадения в них притоков,

где прочность льда может быть ослаблена. Нельзя приближаться к тем местам, где во льду имеются вмерзшие деревья, коряги, водоросли, воздушные пузыри.

- Рыбакам рекомендуется иметь при себе шнур длиной 12-15 м с грузом на одном конце и петлей на другом, длинную жердь, широкую доску, нож или другой острый предмет, с помощью которого можно будет выбраться на лед в случае провала.

- Если вы провалились под неокрепший лед, не паникуйте, а приложите все усилия для того, чтобы выбраться. Прежде всего немедленно раскиньте руки, чтобы не погрузиться в воду с головой, и таким образом удерживайтесь на поверхности. Позовите на помощь. Не барахтайтесь в воде, хватаясь за кромку льда, это приведет лишь к напрасной потере сил. Старайтесь

лечь грудью на кромку льда, выбросив вперед руки, или повернуться на спину и закинуть руки назад.

- Если вы стали свидетелями экстренной ситуации или сами нуждаетесь в помощи, вызовите спасателей по телефонам:

– 01;

– 112 (единный номер вызова экстренных оперативных служб).

Уважаемые петербуржцы и гости нашего города! Не подвергайте свою жизнь неоправданному риску при выходе на лед! Помните, что несоблюдение правил безопасности на льду может стоить вам жизни! Берегите себя, своих родных и близких!

НАПОМИНАЕМ! За выход на лед в запрещенный период, установленный постановлением правительства Санкт-Петербурга «Об установлении периодов, в течение которых запрещается выход на ледовое покрытие водных объектов в Санкт-Петербурге» предусмотрена административная ответственность в виде административного штрафа на граждан в размере от одной до двух тысяч рублей.



Чтобы не омрачить праздник

Накануне Нового года сотрудники МЧС Василеостровского района провели профилактические мероприятия по местам реализации пиротехнических изделий. В результате проверки установлено, что продаваемая продукция сертифицирована, продавцы дают консультации по ее правильному применению. Также с обслуживающим персоналом был проведен инструктаж по мерам и правилам пожарной безопасности и вручена наглядная агитация для размещения на информационной доске для посетителей.

Каждому хочется сделать праздник красочным для себя и для своей семьи. Как порадовать своих близких? Фейерверки, петарды и другие пиротехнические изделия позволят реализовать ваши желания в новогодние праздники! Но в погоне за спецэффектами многие забывают, что у вас в руках весьма опасная вещь. Фейерверки **ЯВЛЯЮТСЯ ОГНЕОПАСНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ТРЕБУЮТ ПОВЫШЕННОГО ВНИМАНИЯ ПРИ ОБРАЩЕНИИ С НИМИ!**

Покупая пиротехнику, не забывайте о том, что использование этих изделий сопряжено с большим риском. Правило номер один для любого покупателя фейерверков: каждое изделие в обязательном порядке должно быть сертифицировано на соответствие российским стандартам безопасности для бытовой пиротехники, также обязательное условие, которое соблюдается для всех фейерверков в магазинах — наличие русской инструкции. Опасайтесь покупать пиротехнику в несанкционированных местах, неспециализированных магазинах, с рук.

Поэтому хотелось бы напомнить вам, уважаемые жители Санкт-Петербурга: применение пиротехнической продукции должно осуществляться исключительно в соответствии с требованиями инструкции по эксплуатации от завода-изготовителя.



Правила безопасности при запуске петард и фейерверков:

1. Тщательно изучите перед запуском инструкцию!
2. Площадка для запуска должна быть ровной, над ней не должно быть деревьев, линий электропередачи и других препятствий. Кроме того, она должна находиться на расстоянии не менее 50 метров от жилых домов.
3. Напоминаем родителям, что запускать петарды детям запрещено!
4. Используйте петарды только на открытом воздухе!
5. Приближаться к горящей петарде нельзя ближе чем на 5-10 м!
6. Хранить и переносить петарды следует только в упаковке! Не носите петарды в карманах!
7. Разбирать петарду запрещается!
8. Ни в коем случае не наклоняйтесь над пиротехникой.
9. Если петарда не сработала — не пытайтесь проверить или поджечь фитиль еще раз.
10. Уничтожают фейерверки, поместив в воду на срок до двух суток. После этого их можно выбросить с бытовым мусором.

Надеемся, что соблюдение этих несложных правил позволит избежать неприятностей в новогодние и рождественские праздники и сделает их счастливыми и радостными!

*Отдел надзорной деятельности и профилактической работы Василеостровского района
УНДПР ГУ МЧС России по г. Санкт-Петербургу,
ВДПО Василеостровского района*

Дед Мороз и Санта-Клаус



Скоро, скоро отпразднуем мы с вами Новый год и Рождество! А сколько за это время встретится нам нарядных Дедов Морозов и Снегурочек — не счесть! И на улицах и площадях, и на всевозможных утренниках и концертах.

К кому-то сказочные зимние волшебники приходят домой, радуя детей и взрослых.

В это же время, правда начав работу 25 декабря, не покладая рук, трудится и «западный партнер» нашего Деда Мороза — Санта-Клаус. Впрочем, партнер можно писать без кавычек, ведь одно доброе дело делают — дарят людям радость и ощущение сказки. Многие даже считают, что Дед Мороз и Санта — одно и то же. Это не совсем так. Хотя, скорее всего, они — родственники.



Может быть, даже братья, только Дед Мороз, должно быть, постарше. Почему? Да борода у него длиннее — до пояса как минимум. А у Санты — короткая, лопатой. Есть и другие различия, например в местожительстве. Дед Мороз — коренной житель Великого Устюга Вологодской области. Здесь даже терем его есть. А Санта-Клаус имеет резиденцию в Лапландии — это север Финляндии. Дед Мороз передвигается на тройке резвых коней, а Санта предпочитает оленью упряжку. Наш волшебник носит длинную шубу и шапку, отороченную мехом, и имеет волшебный посох, а его «брат» ходит в короткой красной куртке и колпаке. Никаких волшебных атрибутов не имеет. В «работе» Деду Морозу помогает его внучка — красавица Снегурочка, а у Санты на подхвате стайка шустрых эльфов. И еще: Дед Мороз ведет исключительно здоровый образ жизни, в то время как его коллега покуривает трубку. Ну а в остальном они очень похожи. И хочется сказать обоим зимним труженикам большое спасибо за доставленную радость и, конечно, подарки!

2019

Январь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Февраль

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

Март

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Апрель

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Май

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Июнь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Июль

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Август

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Сентябрь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Октябрь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Ноябрь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Декабрь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



Новогодние подарки

Один из главных атрибутов Нового года — это подарок. Приятно, когда в Новый год вас будет ожидать какой-нибудь сюрприз. Поэтому нужно приложить старания, включить фантазию и выбрать для подарков вещи, которые не только удивят ваших родных и друзей, но и будут полезны, в том числе и для здоровья. Такой подарок обрадует вдвойне!

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

Чай — довольно распространенный подарок, но если мы говорим о пользе для здоровья, то останавливать выбор стоит на травяном чае. Существует несколько видов травяных чаев: успокаивающие, тонизирующие, противовоспалительные, повышающие иммунитет, улучшающие обмен веществ. При выборе подарка нужно обратить внимание на то, какую траву предпочитает тот, кому предназначается подарок, и какими полезными свойствами обладает данный вид чая.



МЕД

Подарочный набор меда — это необычный и в то же время практичный подарок. Даже если человек не очень любит этот продукт, в сезон гриппа и простуд чай с медом — незаменимое лекарство! Мед обладает противовирусными, антибактериальными, противогрибковыми свойствами. Сегодня покупателям предлагается большой ассортимент самых разных видов меда: гречишный, липовый, акациевый, цветочный и т. д. Главная ваша задача — отыскать как можно более натуральный продукт, без добавок, наиболее полезный для здоровья. Если вы купили мед не в подарочном варианте, выберите для него оригинальную емкость.



Мед все же не стоит дарить, если у человека аллергия на этот продукт.

ОРТОПЕДИЧЕСКАЯ ПОДУШКА

Постельное белье — практичный, но уже немного надоевший подарок. Гораздо более полезной в качестве подарка будет ортопедическая подушка. Этот вид подушек помогает избавиться от проблем с опорно-двигательным аппаратом, исправить осанку, организовать полноценный сон.

Среди многочисленных видов ортопедических подушек сегодня особенно популярны подушки с экологически чистыми наполнителями, например с гречневой лузгой. В числе положительных свойств такой принадлежности для сна — массажное воздействие на область головы и шеи, избавление от головных болей, уменьшение храпа.

Для того чтобы подушка выглядела как можно более подходящей моменту, выберите к ней яркую новогоднюю наволочку.

Выбирая ортопедическую подушку, нужно правильно сориентироваться с ее размерами — шириной и высотой. Среди минусов такого вида подушек то, что гречневая шелуха издает небольшой шум, не каждому это понравится.

СОЛЕВАЯ ЛАМПА

Лампа, изготовленная из природного материала — цельной солевой глыбы, будет оригинальным и полезным для здоровья подарком. Солевые лампы — это природные ионизаторы, которые служат для профилактики простудных заболеваний, создают лечебный эффект при бронхиальной астме, перепадах артериального давления, кожных заболеваниях, а также нейтрализуют негативные зоны рядом с компьютерами и телевизорами. Солевые лампы излучают мягкий желтый свет, то есть могут использоваться как релаксанты,

С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

а кроме этого, благодаря своему необычному внешнему виду являются еще и украшением интерьера.

Минусы в этом подарке, пожалуй, отсутствуют, может не понравиться лишь дизайн лампы.

МАССАЖНЫЕ ТАПОЧКИ

Такая обувь представляет собой подобие домашнего массажера, применяемого для акупунктурного массажа. Как известно, на стопах находится много точек, массаж которых благотворно повлияет на весь организм. Ношение массажных тапочек по 20-30 минут в день улучшит кровообращение, снимет мышечный спазм, окажет тонизирующее воздействие на организм.

Подарок может не подойти людям, слишком чувствительным к болевым ощущениям.

МЫЛО РУЧНОЙ РАБОТЫ

В повседневной жизни мы мало задумываемся о такой мелочи, как мыло. А ведь большая часть его состоит из синтетических компонентов, совсем не полезных для нашей кожи. Почему бы хотя бы в Новый год не побаловать своих близких качественной продукцией — мылом ручной работы, гипоаллергенным и не содержащим синтетических компонентов. Тем более выбор замечательных по красоте новогодних коллекций такого мыла просто огромен!

Такой подарок практически не имеет минусов, главное, чтобы получателю подарка понравился его аромат.



ПАЛКИ ДЛЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

Многие сегодня увлекаются скандинавской ходьбой. Для этого полезного вида тренировок необходимы специальные палки, которые вполне можно подарить своим родным на Новый год. Скандинавская ходьба дает полезную нагрузку основным группам мышц, полезна для позвоночника, тазобедренных суставов, тренирует кровеносную систему, борется с депрессией.



Дарить такой элемент спортивного снаряжения все же лучше, заранее зная, что человек проявляет интерес к данному виду спорта.

ВЕСЫ

В каждом доме должны быть хорошие весы, механические или электронные. Этот важный прибор помогает контролировать массу тела всем желающим оставаться в идеальной форме и следить за своим здоровьем. В подарок на Новый год вы можете подобрать красивые и стильные весы, которыми захочется пользоваться постоянно. Начать взвешиваться можно всей компанией, собравшись за новогодним столом.

Противопоказаний у данного подарка нет, кроме категорического нежелания его получателя вставать на весы.



Сладкое

Считается, что в качестве новогоднего подарка беспроблемными будут сладости. Но всегда ли? Ведь многим людям нельзя злоупотреблять сахаром, а другие строго следят за своим весом. Но есть сладости, которые можно смело отнести к разряду полезных для здоровья, и их уж точно можно дарить всем.

МЕД

Первое место в списке полезных сладостей по праву занимает классика жанра — мед. Самый ценный мед — натуральный, безо всяких добавок, он состоит из более чем ста полезных веществ. Мед занимает ведущее место среди природных лекарств, которые добываются из цветов и трав. В числе лечебных свойств продукта: противогрибковое, антибактериальное, регенерирующее, противовирусное и т. д. Мед может успешно служить заменителем сахара, и конечно же, является ароматным и вкусным лакомством.

ВАРЕНЬЕ

Большинство домохозяек стараются не остаться на зиму без варенья собственного приготовления. Кроме того что зимой приятно

выпить чашечку чая с ароматным вареньем, есть особенно полезные его разновидности. К примеру, малиновое варенье богато фитонцидами и не хуже аптечных препаратов помогает бороться с простудными заболеваниями. А еще сегодня на пике популярности варенье из сосновых шишек. Варенье из шишек — это совсем не «каша из топора», когда съедается все, кроме основного ингредиента. Шишки тоже идут в ход.

О полезных свойствах хвои и шишек сосны известно еще с древности. Сосновые шишки — просто кладовая витаминов, а также эфирных масел и смол. Лечебные средства, приготовленные на основе шишек сосны, обладают противовоспалительными, потогонными, отхаркивающими, антибактериальными, иммуноукрепляющими свойствами. А варенье из шишек плюс ко всему этому еще и придется по вкусу сладкоежкам.

Полезные свойства этой сладости пригодятся при бронхите, гриппе и простудных заболеваниях, анемии, заболеваниях желудка и кишечника, проблемах с полостью рта и других недугах. Поможет «сосновое варенье» и в борьбе с бессонницей и накопившейся усталостью. Ложка варенья, добавленная в травяной чай, улучшит аппетит.

Но необходимо помнить, что варенье из сосновых шишек — это прежде всего лекарство, прием которого должен быть дозирован в зависимости от заболевания. Противопоказанием к применению является аллергия на продукт.

НАТУРАЛЬНЫЕ КОНФЕТЫ И ШОКОЛАД

У тех, кто не представляет свою жизнь без сладостей, но хочет придерживаться принципов здорового питания, есть хорошая альтернатива — натуральные конфеты и шоколад. Они изготавливаются без применения сахара, консервантов и химии, состоят из легкоусваиваемых калорий (благодаря чему их потребление никак не отразится на фигуре), а конкретный состав зависит от фантазии производителя и природных даров, произрастающих на той или иной территории. В состав натуральных конфет входят финики, орехи, ягоды, мак, изюм, кунжут, корица, мед, какао. Зачастую такие сладости — настоящий эксклюзив.

СМОКВА



И ПОЛЕЗНОЕ

Это старорусское лакомство, нечто среднее между пастилой и мармеладом, становится сегодня все популярнее.

Смоква — это максимально уваренное и застывшее пюре из яблок, слив или айвы. В конечном результате это лакомство представляет собой скатанные в трубочку пластинки, завернутые в бумагу.

Смоква — это кладезь витаминов, так как содержит все лучшее и полезное, выжатое из фруктов. А главная польза этого продукта в богатом содержании пектина, который диетологи называют санитаром организма. В итоге вкусное лакомство еще и нормализует содержание сахара в крови, снижает холестерин и очищает организм от вредных веществ. Смоква считается диетическим лакомством. Ее можно употреблять диабетикам, а еще это будет отличным перекусом для детей.

ПАСТИЛА

Пастила похожа на смокву, но отличается тонкостями приготовления. Это лакомство более нежное и воздушное, традиционно готовится из яблок, но есть и ягодная пастила.

Пользу здоровью может принести только пастила, приготовленная исключительно традиционным способом, без сторонних добавок. Несмотря на то что в процессе термической обработки часть полезных веществ утрачивается, в натуральной пастиле остается еще много свойств, полезных для здоровья. Благодаря большому количеству глюкозы продукт насыщает организм энергией, повышает жизненный тонус. Клетчатка улучшает процесс пищеварения, очищает от шлаков и токсинов, замедляет всасывание вредного холестерина. Пектин избавляет организм от солей тяжелых металлов и способствует созданию полезной микрофлоры кишечника. Яблочная пастила богата железом и будет полезна при анемии. Это лакомство можно безбоязненно употреблять

и тем, кто борется с лишним весом.

МАРМЕЛАД

В состав еще одной полезной сладости — натурального мармелада — входят фрукты, желирующие вещества (пектин, агар-агар или желатин), а в качестве натуральных ароматизаторов используются цитрусовые. Для людей, больных диабетом, выпускается специальный продукт на фруктозе. Польза натурального мармелада состоит в регуляции обмена веществ, насыщении организма витаминами и минералами, улучшении работы ЖКТ, повышении иммунитета.



ЗЕФИР

Завершает список полезных сладостей зефир. Для производства зефира используется яблочное пюре, сахар (а для людей, больных диабетом, — фруктоза), белки и натуральные загустители. В этой сладости нет никаких жиров — ни растительных, ни животных. Именно поэтому его можно назвать одним из самых легких десертов. Полезным состав зефира, как и мармелада и пастилы, прежде всего делает пектин. Польза зефира заключается и в содержании в нем таких необходимых организму микроэлементов, как йод, кальций, фосфор и железо.



Как выбрать

Психологи утверждают, что игрушка — не просто детское развлечение, ведь с ее помощью ребенок познает окружающий мир, развивает речь, мышление, воображение, совершенствует физические навыки.

Куклы, конструкторы, кубики способны не просто заполнить досуг, но и помочь воспитать определенные качества. Однако взрослые нередко уходят из магазина игрушек с пустыми руками, так и не разобравшись в этих «развивашках», мире многочисленных героев мультиков и, в конце концов, с маркировкой из-за элементарного ее отсутствия на русском языке.

Условно эту группу товаров можно разделить на полезные, нейтральные и вредные, поэтому здесь учитывается множество факторов. Помимо того что игрушка должна быть безопасной, а значит, отве-

чать многим нормативам и стандартам, желательно, чтобы она была еще и реалистичной, чтобы ребенок, как сообщают специалисты Роспотребнадзора, проводил аналогии, видя зверей, людей, предметы.

Материалы же, из которых изготавливаются игрушки, можно классифицировать по двум категориям: из натуральных и ненатуральных материалов. Готовясь сделать ребенку подарок на Новый год или Рождество, родители имеют возможность выбирать — работают выставки, ярмарки, где все можно пощупать, проверить в действии и убедиться в наличии необходимых сертификатов.

ДЕРЕВО

Игрушки из этого природного материала были первыми в истории человечества. Ассортимент, и об этом знают современные родители, в этом сегменте большой: от подвесок младенцам в кроватку до развивающих бизбордов, качелей и шведских стенок. Пазлы, пирамидки, кубики, конструкторы, транспорт, фигурки, в том числе елочные, сюжетные игры — многое изготавливается вручную и поэтому стоит недешево.

Плюсы:

- экологичны;
- не вызывают аллергии и токсического отравления;
- фактура, полезная для развития мелкой моторики;

- простота в уходе;

- долговечность.

Минусы:

- ощутимый вес;
- не подходят для игры в воде;
- встречаются плохо отшлифованные края, торчащие зазубрины, может облезать краска.

ТКАНЬ

Игрушки и даже книги из хлопка, фетра, войлока мастерицы делают с добавлением как шерстяных ниток, так и синтетических волокон. А мягкие игрушки — это целая индустрия, поставленная на поток производителями всего мира. В жизни любого ребенка, наверное, обязательно присутствует медвежонок или зайчик, с которым он никогда не расстанется. Важно, чем он наполнен и можно ли его стирать, чтобы избавляться от микробов и пыли.

Плюсы:



ДЕТСКУЮ ИГРУШКУ

- способствуют сенсорному развитию;
- обладают богатой цветовой палитрой;
- уникальны;
- безопасны даже во сне.

Минусы:

- наполнитель из ваты сваливается и скатывается;
- наполнитель из шерсти может вызывать аллергию, а также стать добычей моли;
- для сыпучих наполнителей, а также трав губительна влага;
- аккумулируя пыль, могут вызывать аллергическую реакцию.

КАРТОН

Материал, изготавливаемый из волокон древесины, дает возможность ребенку проявить свою фантазию, ведь из него можно моделировать (даже в домашних условиях, из коробок) все, что угодно, — домики, машины, самолеты и даже емкости для хранения. Производители выпускают сказочные замки и крепости, конструкторы, которые относительно долговечны.

Плюсы:

- жесткость — сопротивляемость деформации;
- доступен как подручный материал.

Минусы:

- может быть плохо прорезан;
- ломкость при недостаточной плотности;
- в составе мелких пазлов может проникнуть в организм как инородное тело.

МЕТАЛЛ

Конструкторы, солдатики и машинки из такого материала остаются классикой, как бы ни менялась мода на игрушки. А возможность комбинирования частей и обширность применения способствуют улучшению координации и глазомера, повышают пластичность пальцев, что очень важно для школьников.

Плюсы:

- детализация транспортных игрушек;
- прочность;
- легкость деталей конструкторов.

Минусы:

- не подходят детям до 6 лет;
- сложны в использовании.

ПЛАСТИЗОЛЬ, ПВХ И ПЛАСТМАССА

Безобидные кубики, резиновые игрушки для купания и фигурки персонажей мультфильмов, к сожалению, очень

часто содержат фталаты, в том числе запрещенные для применения на территории России. Так что невинная с виду пластиковая уточка может быть серьезным источником опасности для здоровья малыша.

Исходите из того, что менее вредная пластмасса — твердая и холодная. Если пластмассовые части теплые, мягкие, то это, к сожалению, ПВХ (поливинилхлорид). От использования ПВХ отказался ряд международных компаний — таких, как LEGO. Действующие в России СанПиН (Санитарные правила и нормы) позволяют использовать ПВХ для производства игр и игрушек. Однако при этом должны соблюдаться все технологические нормы, наличествовать сертификат соответствия. Все игрушки должны иметь маркировку единым знаком обращения продукции на рынке государств — членов Таможенного союза (ЕАЭС).

Плюсы:

- износостойкость;
- легкость;
- непотопляемость.

Минусы:

- в зоне риска — продукция производства Китая;
- возможно содержание токсичного фенола;
- фталаты и формальдегид могут вызвать у детей хронические заболевания дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, кожи;
- ароматизаторы или некачественная краска кроме аллергии могут спровоцировать анафилактический шок и даже отек Квинке;
- сверхъяркие цвета, а точнее красители, часто содержат свинец и кадмий, вещества с повышенной токсичностью.



Газета «Округ Морской» зарегистрирована в ФГУ «Северо-Западное ОМТУ Министерства РФ по делам печати, теле- и радиовещания и средств массовой информации» 05.03.2004, свидетельство ПИ № 2-7098. Учредитель: Муниципальный Совет МО МО Морской. Редакция: Местная Администрация МО МО Морской. Адрес учредителя и редакции: 199226, СПб, ул. Кораблестроителей, д. 21, к. 1, лит. Д.

Тел. 356-38-60, факс 356-55-22.
 Сайт: www.округморской-адм.рф.
 E-mail МО МО Округ Морской: brams10@mail.ru.
 Главный редактор: Ирина Маташ.
 Издатель: ООО «ИД «КУРЬЕР-МЕДИА».
 Адрес издателя: 197136, Санкт-Петербург, ул. Всеволода Вишневского, д. 12, лит. А, пом. 2Н, оф. 203.
 Выпускающий редактор: Тимур Савченко.

Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов. Отпечатано в типографии ООО «Премиум Пресс». 197374, СПб, ул. Оптиков, д. 4. Подписано в печать по графику и по факту: 24.12.2018 в 11.00. Дата выхода 27.12.2018. Тираж 4500 экз. Заказ № 2379. Распространяется бесплатно. 12+