

« Если ты хочешь построить корабль, не надо созывать людей, планировать, делить работу, доставать инструменты. Надо заразить людей стремлением к бесконечному морю. Тогда они сами построят корабль... »

Антуан де Сент-Экзюпери

Жизнь Здоровье Люди

Выпуск №2 (2) от 29 декабря



ЧИТАЙТЕ В ВЫПУСКЕ:

В Москве создадут единый реестр хостельеров:

В думе провели круглый стол по вопросам деятельности хостелов

стр. 2

Новые награды для столичных медиков:

Учрежден Почетный знак «Заслуженный врач города Москвы»

стр. 2

Где встретить Деда Мороза:

Какие развлечения ждут москвичей в Новогодние праздники

стр. 7

Приемная Московской городской думы

☎ 8 (495) 957-03-34

Новая жизнь старых фотографий

Историю нельзя уничтожить. Она проступает сквозь время, как проступают на опущенной в проявитель фотобумаге лица, тени, образы давно ушедшие, но все же, чудесным образом сохранившиеся. В феврале 1916 года в Москве откроется уникальная фотовыставка.

продолжение на стр. 3

БАНК ЮГРА

Уважаемые клиенты и партнеры, дорогие друзья!

Каждый Новый Год – это рубеж, на котором можно оглянуться на свои свершения и воплотить в реальность заветные мечты.

Пусть Новый Год принесет вам приятные перемены, станет годом осуществления замыслов и добрых дел. Пусть он запомнится исполнением задуманного и множеством ярких и позитивных моментов. Желаем вам процветания и успехов, а мы, в свою очередь, всегда поможем в достижении поставленных целей и позаботимся о финансовом благополучии.



В Думе провели круглый стол по вопросам хостелов

17 декабря в Московской городской думе прошло заседание Круглого стола по теме «Размещение хостелов в многоквартирных домах: законность и безопасность».

нормы, которые должны регулировать работу хостелов.

Более полугода Вера Ростиславовна Шастина занимается проблемой хостелов. За это время в ее адрес поступило

в Хамовниках была открыта Общественная приемная по вопросам хостелов, где жители могут получить консультации и помощь в решении своих проблем. Кроме этого, депутат Шастина провела уже не-

с представителями исполнительной и законодательной власти.

Круглый стол дал возможность высказаться всем – депутатам, хостельерам, представителям органов надзора. Это очень важно, ведь работа предстоит огромная. «Все мнения и идеи, высказанные на Круглом столе, обязательно учтем, обобщим и проработаем. По итогам сформируем резолюцию, которую представим мэру Москвы Сергею Собянину и Председателю МГД Алексею Шапошникову. Москвичи не должны оставаться один на один с проблемами, наша задача – помочь их решать», – прокомментировала работу Круглого стола Вера Ростиславовна Шастина.

« Вера Шастина, депутат Московской городской Думы: «В действующем законодательстве отсутствует понятие «хостел», что приводит к большому количеству жилищных конфликтов. Хостелы в их цивилизованном виде - это совершенно нормальное направление предпринимательской деятельности, способствующее развитию бюджетного туризма. Однако неконтролируемое размещение так называемых хостелов в многоквартирных домах способно не только сформировать непривлекательный облик столицы и значительно усложнить быт москвичей, но и несут в себе угрозу жизни и здоровью жителей». »

В работе Круглого стола приняли участие представители Правительства Москвы, правоохранительных органов, Москомархитектуры, депутаты Московской городской думы, представители хостельеров. Также в дискуссии приняла участие Елена Андреева, главный государственный санитарный врач столицы, руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по городу Москве. Она сообщила, что в Роспотребнадзор поступает очень большое количество жалоб от жителей на функционирование хостелов в жилых домах, сотрудники ведомства регулярно проводят проверки, выходят с исками в суды, но проблема требует комплексного подхода.

Вопросы, которые обсуждали участники, очень актуальны: законность деятельности хостелов в городе Москве, обеспечение безопасности граждан,

более 30 обращений по вопросу законности функционирования хостелов в многоквартирных домах. По ее инициативе

несколько круглых столов с общественными советниками, и вот теперь – Круглый стол в Московской городской думе, уже

Материал подготовила Вера Павлова



КОЛОНКА ЮРИСТА с Олегом ГАРЬКАВЧЕНКО

ОБЗОР ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА 2015 ГОДА

В течение года действующее законодательство претерпевает ряд изменений, которые связаны с необходимостью регулирования различных отношений, складывающихся в обществе. Каждый год традиционно приносит новшества в действующие законы. Этот год не стал исключением – изменения коснулись ЖКХ, налогов в том числе на имущество, миграционных правил и других областей. Именно поэтому мы предлагаем краткий обзор из самых важных, на наш взгляд, изменений, которые оказывают непосредственное влияние на каждого из нас.

МИГРАЦИОННАЯ ПОЛИТИКА

Все приезжие из стран СНГ должны иметь заграничный паспорт, включая граждан Узбекистана и Таджикистана. Исключение сделано только для Киргизии и Украины. Это обусловлено не только политическими мотивами и доказывает, что власти наконец-то всерьез взялись за регулирование миграционных отношений, стремясь навести порядок в сфере трудовой деятельности нелегальных мигрантов, тем самым обеспечив безопасность граждан РФ. Ведь практика введения системы патентов существенно снизила общий поток нелегальных мигрантов, а особенно криминальных элементов. С 01 января иностранные граждане могут трудиться в России лишь с условием оформления патента. Он дает право на работу как у физических лиц, так и у юридических в том числе частных предпринимателей. Иностранному гражданину придется не только собрать пакет документов, пройти медицинскую комиссию, но еще и сдать экзамены на знание русского языка, истории России.

ЖИЛИЩНО-КОММУНАЛЬНОЕ ХОЗЯЙСТВО

В данном направлении законодатель продолжает реализовывать концепцию экономии, стимулируя при этом конечного потребителя на разумных расход воды и электроэнергии. С 01 января за отсутствие счетчика учета воды и электричества к тарифу прибавляется 10%, а с 2017 года -60%.

Огромное количество недобросовестных управляющих компаний подвигло законодателя к принятию решения о введении лицензирования всех управляющих компаний, которая должна была завершиться весной 2015 года. До 01 мая 2015 года все лица, осуществляющие деятельность по управлению многоквартирными

домами, должны были получить лицензию и квалификационный аттестат. Лицензирование распространяется только на управляющие компании, товарищества собственников жилья от этой процедуры освобождаются.

ГОСПОШЛИНЫ

С начала года целый ряд государственных пошлин увеличились на 20-50%. Так, пошлина за расторжение брака составит 600 рублей вместо 400, пошлина за смену имени – 1600 вместо 1000, за регистрацию прав на недвижимость – 2000 рублей вместо 1000.

С 01 января начали дорожать сигареты, поскольку ставка акциза существенно выросла, хотя эксперты прогнозировали, что стоимость пачки сигарет увеличится не более чем на 10 рублей.

ПЕНСИОННАЯ РЕФОРМА

С 1 января начисления будут производиться по новой формуле. Она содержит индивидуальные коэффициенты, которые отражают величину взносов, перечисленных работодателем, и длительность стажа. Суть пенсионной реформы заключается в обеспечении более справедливого денежного обеспечения. Если сегодня размер выплат примерно одинаков для всех граждан, то в дальнейшем он будет зависеть величины доходов и стажа работы. Одна из целей – это стимулирование более позднего выхода на пенсию, поскольку за каждый год работы после пенсионного возраста будут начисляться дополнительные баллы. Также предполагается увеличение минимального стажа для трудовой пенсии, в 2015 году он составил 6 лет. В дальнейшем он будет возрастать на 12 месяцев каждый год и к 2024 году составит 15 лет. Кроме того, обязательным условием для получения этого вида пенсии станет наличие определенного количества баллов. В 2015 году минимальное количество будет составлять 6,6, а в 2025 году оно возрастет до 30.

НАЛОГИ

Теперь срок оплаты имущественных налогов – 1 октября, а сам налог рассчитывается исходя из фиксированной кадастровой стоимости объекта недвижимости, которая выросла в несколько раз по сравнению с инвентарной стоимостью БТИ.

В заключение, хотелось бы передать самые теплые слова всем читателям и пожелать здоровья и удачи в наступающем 2016 году.



Новая жизнь старых фотографий

Фотография (фото – свет, графа – рисую, пишу – греч.) – рисование светом.



Оказалось, что это архив известного художника, ученика Коровина, Владимира (Вольдемара) Петровича Андерса (Андерсона), члена Ассоциации художников революционной России, профессора Вхутемаса. Судьба его трагична – он был арестован в 1937 и расстрелян в 1938. Эти обстоятельства вызвали еще больший интерес к его фотоработам.

Кроме фотопластин удалось приобрести личные и конфискованные при аресте вещи, картины и документы, фототехнику на которой работал В. Андерсон.

В процессе работы возникла идея сделать выставку его фоторабот. Открытие выставки запланировано на февраль 2016 года. Сейчас полным ходом идет подготовка первой экспозиции под рабочим названием «Дух эпохи 20-х». «Надеюсь, она в полном объеме передаст атмосферу тех лет», – говорит Роман.

От редакции: восстановление архива художника Вольдемара Андерсона и организация выставки его фоторабот проходит при поддержке благотворительного Фонда «Сила духа».

АНДЕРСОН (АНДЕРС) ВОЛЬДЕМАР (ВЛАДИМИР) ПЕТРОВИЧ (1891-1938)



Живописец. Родился в 1891 году в семье рабочего. Первоначальное художественное образование получал в Рижской городской художественной школе, однако учеба прервалась из-за начавшейся Первой мировой войны. Прослужив с 1917 по 1922 красногвардейцем и красноармейцем 7-го латышского стрелкового полка, Андерсон вернулся к учебе. В 1922 поступил в Высшие художественно-технические мастерские (Вхутемас), которые окончил по классу К. А. Коровина в 1924.

В 1925 Андерсон вступил в члены Ассоциации художников революционной России. Стал профессором Вхутемаса. На выставках художник начал экспонироваться с 1918, участвовал в выставке к десятилетию РККА. Как представитель малой народности в составе СССР Андерсон входил в члены Латышской трудовой художественной коммуны, в которой числились и представители авангарда. Посещал латышское общество «Прометей».

В 1937 Андерсона одного из первых арестовали в числе прочих коммунаров по стандартному обвинению в принадлежности к контрреволюционной фашистской террористической организации, якобы существовавшей при «Прометее». Подследственного содержали в Таганской тюрьме. Расстрелян в 1938. Похоронен на Бутовском полигоне.

Работы Андерсона написаны в духе социалистического реализма: «Прорыв деникинского фронта красными латышскими частями», «Портрет члена РВС и предс. ЦС Союза Осоавиахима Р. П. Эйдемана», «Командир N-ского корпуса т. Лацис Я. Я.», «Портрет нач. Латышской дивизии т. Стуцки и комиссара дивизии т. Апина».

Картины художника имеются в Музее революции, Музее Красной армии и других музеях России, а также в частных коллекциях.

Рисование светом – почти поэзия... Возможность остановить время, задержать момент, сохранить кусочки истории – сиюминутный, убегающий, совсем хрупкий. Наверное, поэтому старые фотографии привлекают наше внимание сильнее, чем современный глянец.

История, которую расскажем дальше, возвращает нас в начало 20-30 годы XX века – прекрасное, страшное, трагическое время. Время потерянных судеб...

Рассказывает фотограф Роман Королев:

«По случайности, теперь я уже уверен, что она была счастливой, к нам попал фотоархив Вольдемара Андерсона. Это был семейный архив, вернее, чудом сохранившиеся от него части. Представьте себе большой ящик с фотопла-

стинами, поврежденными, разбитыми, перемешанными кое-как. Они были в ужасном состоянии, никто не мог посоветовать, что с ними делать дальше. Но что-то тянуло, не давало отступить. Попробовали восстановить эти разрозненные куски. Развернули целую лабораторию для оцифровки (вот когда оценишь всю мощь современных технологий!) и постепенно стали проступать портреты, какие-то сельские пейзажи и городские сюжеты 20-х годов прошлого века. Это было прекрасно! Заинтересовались автором – и тут, как на фото пленке, стала проявляться другая картина.



В Московской городской думе вручили Почетные грамоты

Почетная грамота МГД – это признание заслуг граждан или организаций, которые беззаветно вкладывают свой труд и свои умения в различные сферы нашей жизни, от экономики до просвещения, от воспитания до охраны здоровья.

16 декабря в Московской городской думе состоялась торжественная церемония – вручение Почетных грамот за заслуги перед городским сообществом.

Одним из награжденных этим знаком стал директор благотворительного фонда «Поддержки людей с инвалидностью, укрепления и пропаганды здорового образа жизни «Сила духа» Александр Геннадьевич Шлычков.

Александр Геннадьевич один из тех людей, которые словам предпочитают дело. Все свои силы он вкладывает в благотворительность. Основные направления деятельности Фонда, который он возглавляет – всесторонняя поддержка инвалидов, инвалидов-спортсменов, и людей с ограниченными возможностями, занимающих активную жизненную позицию. Кроме этого Фонд оказывает всестороннюю поддержку организациям и учреждениям, работающих с людьми с ограниченными возможностями, занимается пропагандой здорового образа жизни, разрабатывает и реализует благотворительные программы для инвалидов, детей и молодежи.



На фото: Александр Шлычков с Председателем МГД Алексеем Шапошниковым и депутатами Николаем Губенко и Андреем Метельским

Вот и заканчиваются листы на календаре. Остался только один, и тот уже спешит уступить место новому, пока еще молодому и такому долгожданному году. Пусть в Новом году вам обязательно повезло. Ведь если будет везенье, вы сможете получить все то, о чем мечтали и что планировали. И пусть следующий год встретит вас тепло и по-дружески.



Вера Шастина, главный врач ГП № 220, депутат Московской городской думы

Мы всегда с особым душевным настроением, радостью и надеждой ждем этих ярких праздничных дней. Связываем с ними самые светлые и добрые чувства, подводим итоги уходящего года, строим планы на будущее. Уходящий год был для москвичей, как и для всей России, годом напряженного труда и ответственных решений. Хочется выразить искреннюю благодарность всем тем, кто добросовестно трудился, добивался значительных успехов, побед и достижений в делах на благо родного города.

В Новый год происходят настоящие чудеса. Именно поэтому я хочу пожелать чудес во всех аспектах жизни – чудесной работы, чудных отношений и, конечно же, самых настоящих чудес в любви и самого чудесного здоровья!

Александр Шлычков, Президент Европейского Союза Пара-тхэквондо и член Руководящего Органа по Пара-тхэквондо Всемирной Федерации Тхэквондо, учредитель Фонда помощи людям с ограниченными возможностями «Сила духа»



Друзья! От всего сердца поздравляю Вас с наступающим Новым годом и Рождеством! Эти замечательные, всеми любимые праздники объединяют нас, наполняют хорошим настроением и светлыми надеждами. Создают атмосферу радости и счастья. Пусть наступающий 2016 год войдет в ваши дома и семьи с миром, добром и любовью, оправдает все ваши мечты и ожидания. Принесет удачу в новых начинаниях и свершениях. Желаю вам исполнения всех добрых замыслов и надежд, крепкого здоровья, благополучия и неистощимой силы духа!



Ангелина Вовк, актриса, телеведущая, Народная артистка РФ

Друзья мои, с наступающим Новым годом! На самом деле Новый год – это не белый праздник. Подумайте сами: он пахнет ярко-оранжевыми мандаринами, радует глаз зеленой ёлочкой и вызывает восторг разноцветным салютом. Желаю, чтобы в наступающем Новом году ваша жизнь была наполнена яркими красками. И пусть мое поздравление сегодня будет пахнуть морозом, искриться инеем и вызывать восторг новогодним настроением.



Дмитрий Башаров, глава управы Мещанского района

Дорогие друзья! У нас впереди год, наполненный интереснейшими событиями. Москвичи уже не раз доказывали, что не боятся смелых планов и готовы вместе трудиться на благо родного города. И эта личная ответственность за будущее не только своих детей, своей семьи, но и города, помогает нам идти вперед. Уверен, у нас достаточно сил и инициативы, чтобы шагнуть в ногу со временем больших и добрых перемен! Давайте пожелаем друг другу всего самого лучшего: здоровья, успеха, счастья, мира в семье и в стране, достатка, тёплого дома, любви. Пусть мечты станут реальностью, а стремления – достижениями! С новым годом!

Елена Денисова, председатель Совета ветеранов Пресненского района



– Дорогие мои друзья, москвичи и наши уважаемые ветераны! Поздравляю вас с наступающими праздниками – Новым годом. Новый год это всегда новые планы, новые надежды и устремления. Верю – будут новые свершения, радующие и вдохновляющие. С новогодними праздниками у каждого из нас связана надежда на будущее, вера в то, что наступающий год будет лучше предыдущего. Этот праздник служит отправной точкой поставленных целей, началом реализации задуманного. Пусть в следующем году все ваши, даже самые амбициозные, планы осуществляются, во всем сопутствуют удача и благополучие, а профессиональная деятельность приносит только успех и удовлетворение. Желаю Вам крепкого здоровья, неиссякаемого оптимизма, положительных эмоций от общения с близкими людьми, счастья, удачи и добра!

Сергей Носков, глава управы района Хамовники



– Уважаемые москвичи, вновь в наш дом пришел один из самых светлых, добрых и любимых праздников – Новый год. Символ новой жизни, новых надежд, новых планов. Так уж случилось, но именно в новогоднюю ночь соединяются воедино прошлое, настоящее и будущее. 2015 год нелегким был для многих, но все же я искренне надеюсь, что мы обязательно вспомним то доброе, светлое, что произошло в нем, и тех, кто был рядом, подставлял плечо в трудную минуту, верил в нас. Я от всей души желаю всем – пусть сбудутся мечты. С праздником вас, друзья! Здоровья, любви и мира, пусть будет тепло в ваших домах и сердцах! С Новым годом!



Александр Михайлов, глава управы Пресненского района

Дорогие друзья! Поздравляю Вас с наступающим Новым годом. Новый год – праздник волшебства, всеми любимый и всеми ожидаемый. Он всегда несет в себе надежду на лучшее, надежду на хорошие перемены. Несомненно, уходящий год принес много радостных перемен, но так же были и огорчения. Поэтому не стоит забывать – чтобы не произошло в прошлом году – оно уже прошло, и Новый Год хороший повод и возможность начать сначала. Я искренне желаю всем нам здоровья, успехов, домашнего тепла и уюта!



Максим Дерюгин, глава управы района Арбат

Примите поздравления с наступающим Новым годом! Пусть он принесет вам в подарок благополучие, воплощение мечты и надежду на успешное будущее. Пусть успех будет вашим верным спутником во всем. Пускай наступающий год будет полон новыми открытиями, полезными и приятными знакомствами, принесет Вам уверенности в своих силах, крепости духа и здоровья в теле и конечно достижения поставленных целей! Желаю вам мира, терпения, согласия, добра, удачи и семейного счастья!

Новогодние традиции, или как отмечают Новый год в разных странах

Новый год – это один из самых красивых и самых любимых праздников, с которым связано множество замечательных традиций. Новогодние подарки, яркие гирлянды, фейерверки и хлопушки – все это стало неотъемлемой атрибутикой встречи Нового года.

Еще с давних времен люди воспринимали смену годового цикла как явление почти магического характера. От того, как человек встретит Новый год, зависело то, что этот год ему принесет. Поэтому люди устраивали пышные веселые торжества, прося у своих небесных покровителей благополучия и хорошего урожая. Многие обычаи, распространенные у древних народов, сохранились до наших дней, преобразовавшись в добрые традиции современных новогодних празднеств. Примечательно, что в каждой стране, у каждого народа существуют свои традиции встречи Нового года.



Что касается нашей страны, то в России сегодня никто не может представить новогоднее торжество без наряженной елки, фейерверков и салютов, бокалов, наполненных шампанским, и сладкого запаха мандаринов. Примечательно, что ни одна из этих традиций не является исконно русской.

На Руси Новый год справляли с колядками и гаданиями. Главными новогодними блюдами были кутья, сваренная из цельных зерен, горячие блины и выпеченные из теста фигурки животных. Большинство же новогодних традиций, которые соблюдают современные россияне, пришли в нашу страну из западноевропейской культуры. К таким традициям, в первую очередь, относятся наряженная елка и праздничные фейерверки, пришедшие в Россию в эпоху правления Петра I. А Дед Мороз и Снегурочка, разносящие детям новогодние подарки, бой Курантов и некоторые другие, появились в эпоху СССР.



Наряженная елочка и новогодние подарки – эти традиции известны почти в каждой стране, по крайней мере, в христианском мире. Но, тем не менее, у каждого народа есть и свои национальные новогодние традиции. Например, **в Австрии** Новый год немислим без зна-



менитого «Колокола мира», установленного на соборе Святого Стефана. Услышать звук колокола 31 декабря должен каждый житель страны. В результате чего толпы людей собираются в этот день на Соборной площади в Вене.

В Великобритании распространен своеобразный обычай проводов Старого года и встречи Нового. Жители Британских островов впускают Новый год в свои дома в буквальном смысле. С приближением полночи открывают заднюю дверь дома – чтобы Старый год мог беспрепятственно покинуть жилище. Когда же прозвучит двенадцатый удар часов, заднюю дверь закрывают и открывают переднюю дверь, приглашая Новый год войти в дом.



Жителей **Ирландии** в канун Нового года отличает особая гостеприимность. Перед наступлением праздника они оставляют двери своих домов открытыми. И каждого прохожего, кто пожелает войти в дом, встречают как желанного гостя, усаживают его на почетное место, угощают вином и поздравляют с наступлением Нового года.

Итальянцы провожают Старый год с настоящим размахом. Они предпочитают расставаться со всеми старыми и ненужными вещами. В новогоднюю ночь в Италии из окон домов летят на улицу самые необычные предметы: поношенные одежда и обувь, старая посуда и даже непригодная мебель. Цель такой «гене-



ральной уборки» – обогащение, ведь, по поверью, чем большим будет количество вещей, с которыми расстанется человек в новогоднюю ночь, тем больше денег принесет наступающий год.

В Болгарии существует обычай в момент наступления Нового года на три минуты гасить в домах свет. Эти минуты болгары посвящают праздничным поцелуям.



Греки в новогоднюю ночь также беспокоятся о своем будущем благополучии. Согласно традиции, в полночь хозяин дома должен разбить во дворе плод граната. Зерна граната, разлетевшиеся по всему двору, символизируют счастье, которое ожидает семью в новом году. Приглашенный же в гости на празднование Нового года обязательно должен принести в подарок хозяевам замшелый камень – символ богатства.

В жаркой Бразилии Новый год встречают в соответствии с особенностями местного климата. На песчаных пляжах жители Бразилии зажигают тысячи свечей. А местные женщины бросают в волны океана лепестки цветов.



они не пьют, а выливают ее за окно, как только наступает полночь. Считается, что это «очищение» привлекает в Новый год удачу и счастье.

В Эквадоре в канун Нового года происходит торжественное сожжение чучела Старого года. Старые одежды набивают соломой, сажают чучело на стул перед домом. А затем пишут на бумаге список неприятностей уходящего года, и кладут его чучелу за пазуху. Бумагу поджигают, и все неудачи и обиды исчезают в языках ритуального огня.



В Китае Новый год – большой и красивый праздник. Китайцы встречают Новый год в январе или феврале, согласно восточному календарю. Отмечать праздник здесь принято в семейном кругу. Однако это не лишает китайский Новый год и знаменитых уличных торжеств. Встречая Новый год, китайцы организуют праздничную процессию, во время которой зажигаются тысячи фонарей, освещающих дорогу приходящему году.

Индия – страна, в которой Новый год встречают чаще, чем в какой-либо другой стране мира (более 4-х раз в год). Эта страна причудливым образом соединила на одной территории разнообразие культурно-религиозных традиций. А потому и Новый год здесь встречают в разное вре-



мя, в зависимости от религиозных взглядов того или иного сообщества или региона страны. Традиционно новый год в Индии наступает весной (дата зависит от лунного календаря). Праздник носит название Гуди Падва. В этот день индусы считают за правило съедать листья дерева ним, которые, несмотря на свою горечь, по поверью, приносят людям здоровье и удачу.

Каждая страна, провожая уходящий год и встречая год наступающий, придерживается своих традиций и национальных обычаев. Но как бы ни обстояло дело с праздничными атрибутами, Новый год всегда в любой стране встречается с искренней радостью и торжественностью.

Новый год – это веселый праздник, с которым всегда связано ожидание обновления и перемен. Поэтому встречать Новый год нужно с радостью, чтобы он оказался удачливым и счастливым. А следование новогодним традициям делает праздник особенно веселым и полным ярких эмоций и незабываемых впечатлений!



Советы от главного врача

Всеми любимый канун Нового года приносит с собой не только праздничное настроение, но и лишние килограммы, и большие заботы. А нам с вами нужно не вымотаться за эти дни, а получить максимальное удовольствие – от праздника, от того, что можно провести время в кругу семьи и друзей, насладиться (а не объесться) вкусной едой и разными впечатлениями. Чтобы с пользой провести 10 дней новогодних каникул нужно очень хорошо подготовиться. Вот несколько советов, которые позволят вам быть бодрыми и веселыми, и вернуться на работу отдохнувшими с новыми силами.

Итак, начнем сначала – с 31 декабря...

Главное – помнить, что новогодняя ночь – не единственная возможность наесться



вы будете выбирать, что съесть, более спокойно и рассудочно.

Сервируйте новогодний стол хитро

Все яркие и теплые цвета (красный, оранжевый, желтый) способны возбудить аппетит даже у тех, кто совсем не голоден. А вот холодные (синий, фиолетовый, зеленый), напротив, умеряют желание покушать. Не переест за новогодним столом поможет и посуда правильного размера. В десертную тарелку много еды не положишь, из маленького салатника лишнего не захватишь.

Не начинайте новогодний вечер с алкоголя

31 декабря — это всего лишь один из 365 дней в году. И ужин в этот вечер может быть торжественнее, чем обычно, но совсем не обязательно более обильным. И если по привычке вы опять «настрогали» пять салатов с майонезом и всего один с овощами, возможно, вы хотя бы не все их с новогоднего стола съедите. Остановитесь на привычном для ужина наборе: нежирное мясо (птица, рыба) и зелень. Позвольте себе немного вина – какой же без него праздник. А вот торт замените фруктами, а если уж вы его приобрели, лучше оставьте на утро.

Обязательно поешьте, прежде чем пригубить первый бокал. Если выпить на голодный желудок, алкоголь



Не забудьте пообедать

Чаще всего мы проводим 31 декабря в жуткой суматохе, забываем перекусить. И в результате к бою курантов так голодны, что готовы съесть

скорее погасит вашу волю, вы потеряете контроль и перестанете замечать, сколько съели.

Продумайте программу вечера



Если с 8 вечера до 2 ночи сидеть за новогодним столом, немудрено объесться. Но если придумать, чем еще себя занять помимо поглощения салатов и жаркого, переедания можно избежать. Особенно легко будет справиться с задачей тем, кто встречает Новый год в семейном кругу или с компанией. Сам ужин перенесите на 8-8.30 вечера, поешьте, пообщайтесь, а до 12 можно поиграть в игры с детьми и друзьями, посмотреть праздничное кино, а еще лучше погулять. Желание с боем курантов загадайте под шампанское с фруктами. Танцы, караоке, прогул-

слона. Постарайтесь найти время на завтрак, обед и перекус часа за три до основного застолья. Тогда вечером

эти дни. Можно найти интересные экскурсии, наметить мероприятия, которые

ки— найдите что-то, что понравится всем и отвлечет от новогоднего стола.



хочется посетить, связаться с родственниками и друзьями, которых давно не видели. Главное – распланировать время так, чтобы не сидеть безвылазно дома несколько дней подряд.

Праздничные дни – прекрасное время для родителей! Наконец-то можно уделить детям побольше времени, насладиться общением и их порадовать. Но некоторые правила стоит соблюдать и здесь.

Старайтесь, чтобы дети придерживались привычного режима дня, где есть место утренней зарядке, личной гигиене, помощи по дому.

Устройте себе здоровые каникулы

Решите, что в канун Нового года начинаете новую жизнь! Да! Не 1 января, а уже 31 декабря. Скажите себе, что именно с этого дня вы стараетесь питаться разумно и много двигаться. Поэтому за новогодним столом хватать все подряд вам никак нельзя.

В новогодние каникулы самое время восполнить дефицит родительского общения и двигательной активности. вспомните, когда вы в последний раз просто резвились со своими детьми?

А теперь перейдем к десятидневному отдыху...

Не хочу никого пугать, но **праздничные каникулы – время напряженное. Много свободного времени, застолья, сбитый режим дня – за 10 таких дней можно легко поправиться на 1-3 кг. Но уверяю вас, на каникулах реально не только сохранить вес, но и начать худеть!**



Играли в снежки, катались на санках, лепили снеговика? 2-3 часа на свежем воздухе ежедневно дадут отличный заряд энергии и вам, и вашим детям.

Если вы никуда не уезжаете на праздники, хорошо бы заранее придумать, чем вы будете заниматься в



Бурный отдых на природе следует чередовать с культурной программой. Психологи говорят: в новогодние дни вполне достаточно посетить два или, максимум, три мероприятия (театр, кино, музей или цирк), чтобы было время подумать и осмыслить увиденное.

Вот такие нехитрые советы помогут вам встретить Новый год и провести дни отдыха с пользой и удовольствием. Здоровья и всего самого доброго!

Ваша доктор ШАСТИНА





Внесены изменения в Градостроительный кодекс города Москвы



внесены поправки и состоялась дискуссия в рамках встречи с депутатами муниципальных собраний. И вот, на состоявшемся 16 декабря заседании Московской городской думы, изменения были приняты.

Стоит отметить, что из 15 внесенных поправок были одобрены только шесть. Остальные отклонены – часть из них уже были учтены редактором, часть – в связи с тем, что предлагаемые термины и понятия не закреплены пока в других градостроительных актах.

Завершилась одна из самых спорных дискуссий последних месяцев. В Мосгордуме наконец-то утвердили поправки в Градостроительный кодекс города. Новый закон предусматривает доступ к Генеральному плану и к материалам по его обоснованию через интернет. Глава комиссии Мосгордумы по градостроительству Сергей Зверев отметил, что проект закона находился на общественном обсуждении почти год. До внесения в Думу он дважды рассматривался на комиссии, после – на заседании Общественной палаты города Москвы. С ноября текущего года документ находился на общественном публичном обсуждении. После принятия в первом чтении были

Кстати, с новым законом вводится норма, согласно которой на официальном сайте в интернете гражданам обеспечивается доступ к утвержденному Генеральному плану и сопроводительным материалам в системе территориального планирования. Также в документе уточняется терминология Градостроительного кодекса Москвы.

Изменения Градостроительного кодекса столицы направлены на приведение городского законодательства в соответствии с федеральным.

по материалам сайта МГД

Новая награда для столичных врачей

На минувшем заседании Московской городской думы парламентарии внесли поправки в Закон «О наградах и почетных званиях города Москвы». Теперь лучшие медики столицы будут награждаться Почетным знаком «Заслуженный врач города Москвы» и званием «Почетный медицинский работник города Москвы». По словам заместителя руководителя Департамента здравоохранения Москвы Татьяны Мухтасаровой, которая и представила законопроект, это сделано в целях поощрения медработников, повышения престижа профессии, сохранения традиций, сложившихся в системе здравоохранения города.

Депутаты высказали единогласное мнение, что Почетный знак должен быть введен – это поднимет престиж профессии. Награда присваивается лично Мэром Москвы и послужит прекрасным стимулом для профессионального роста. Ежегодно планируется премировать 50 человек.

Вера Шастина, депутат МГД и главный врач Городской поликлиники 220 считает, что престиж медицинской профессии не измерить только в рублях. Это особая профессия, добиться успехов в ней без моральной поддержки общества невозможно.

по материалам сайта МГД



Ёлка Мэра

Одно из самых ожидаемых праздничных событий – ёлка Мэра. Спектакли пройдут с 24 по 30 декабря и с 2 по 10 января в здании Мэрии на Новом Арбате.

Гости ёлки Мэра побывают в увлекательном путешествии по сказкам, увидят известных балерин. Здание Правительства Москвы на время превратится в волшебный замок, а на пяти сценах в фойе выступят актёры и аниматоры в сказочных костюмах.

Попасть на представление смогут дети из многодетных, малообеспеченных семей, из семей ветеранов, дети-инвалиды, дети, оставшиеся без попечения родителей, и сироты. Кроме того, бесплатно билеты вручат лучшим ученикам школ и победителям соревнований. Также приглашения получают участники проекта «Активный гражданин».



Новогодние каникулы в парках



С 2 по 10 января столичные парки устроят горожанам новогодние каникулы. На катках будут играть диджеи, пройдут тренировки по фитнесу и игры в кёрлинг. По-прежнему будут открыты школы фигурного катания, лыжные и хоккейные клубы. Детей ждут квесты и экскурсии по паркам.

Весь день 7 января в парках Москвы будут отмечать Рождество. С 13:00 до 16:00 пройдут мастер-классы, во всех парках будут звучать колядки. В 16:00 начнут выступать артисты столичных учреждений культуры, уличные театры и аниматоры, а в 18:00 стартуют музыкальные концерты. Горожан ждут вертепы, творческие мастерские и сет-диджеи.

По материалам сайта <https://www.mos.ru/>

Москва отправится в рождественское путешествие

18 декабря открылся новогодний фестиваль «Путешествие в Рождество» – самый масштабный в мире. В этом году он развернется на 38 площадках. 20 площадок находятся в центре, а остальные – в округах. По городу установлены 428 шале с горячими напитками, сладостями и сувенирами, в которых можно найти товары из 40 регионов России, а также Великобритании, Дании, Франции и Чехии.

Параллельно с этим состоится фестиваль «Рождественский свет», в рамках которого пешеходные зоны города украсят необычные световые объекты, тоннели и гирлянды, в том числе изготовленные участниками из Италии, Франции и Канады.

Фестиваль пригласит москвичей отправиться в большое новогоднее путешествие по «островам мечты», гости фестиваля попадут в сказочный мир праздника, волшебства и чудес.

На площадках можно будет увидеть более 40 натуральных елей и свыше 100 арт-объектов.

Все «острова мечты» будут иметь свое оригинальное оформление. Так, «Остров» на Манежной площади оформят в виде карты России. Гости площадки смогут увидеть и услышать поздравления от исторических личностей (Петра I, Екатерины II, А. С. Пушкина, С. А. Есенина и других), нарядить ёлку и подарить её одному из российских городов, научиться готовить блюда старинной русской кухни. Именно на этой площадке расположится главная новогодняя ёлка фестиваля.

«Остров зимних забав» на площади Революции привлечет внимание детей. Там можно найти семиметровую ледяную горку, качели и карусели.

На других площадках фестиваля можно будет увидеть спектакли на льду «Лебединое озеро» и «Щелкунчик» в постановке Петра Чернышева, музей науки и выставка экспонатов легендарного изобретателя Николы Теслы, лабиринт.

Ещё одно развлечение – Квест «Рождественские сокровища» – прекрасная возможность получить рождественские подарки. Выигранными там монетами можно расплатиться за покупки, посещение шоу и спектаклей, участие в мастер-классах и даже за катание на горках.

Посмотреть подробную программу мероприятий фестиваля «Путешествие в Рождество» можно на официальном портале Мэра и Правительства Москвы (mos.ru).

По материалам сайта Департамента культуры г. Москвы <http://kultura.mos.ru/>



