

Традиция

## Юные граждане России

Четырнадцатилетние магнитогорцы получили паспорта в День Конституции России.



Мальчишек и девчонок поздравляли Максим Москалёв и Андрей Кияткин

© Дмитрий Рухмалёв

В малом зале городской администрации в торжественной обстановке состоялось вручение подросткам главного документа, удостоверяющего личность российского гражданина. Мамы и папа, которые смогли присутствовать на празднике, с ностальгией вспоминали: «В наше время такого не было, всё происходило обыденно, а всё равно помнится важность момента».

Торжество организовали при содействии местного отделения Российского союза молодёжи и подразделения по молодёжной политике службы внешних связей и молодёжной политики администрации Магнитогорска. Звучал гимн Российской Федерации, сопровождавшийся впечатляющим видеороликом на большом экране. Московский Кремль и красоты разных уголков страны, портреты поэтов и учёных, кадры военной хроники, полёт Юрия Гагарина и достижения современности – всё это настраивало на патриотический лад.

Мальчишек и девчонок поздравляли заместитель главы города – руководитель аппарата администрации Максим Москалёв и заместитель начальника УМВД России по Магнитогорску полковник внутренней службы Андрей Кияткин. Максим Викторович сказал:

– Если бы мне так вручали паспорт, наверно, я бы и лучше учился, и лучше работал, чтобы Родина мной гордилась. Быть гражданином – это не только права, но и обязанности. Любите свою страну!

Андрей Евгеньевич также обратился с приветственным словом:

– Этот день навсегда останется в вашей памяти! Творите наше настоящее, мечтайте о будущем. В добрый путь, друзья!

А затем мальчики и девочки по одному выходили и под общие аплодисменты получали свой главный документ – свидетельство взросления – и букет цветов. У родителей слёзы наворачивались на глаза. А затем состоялось общее фото на фоне огромного макета паспорта – тёмно-красного, с гербом великой России. И двуглавый орёл благосклонно смотрел с обложки на юных граждан России.

© Светлана Орехова

Рацион

## Вкусно, сладко, безопасно

Сладкие подарки – непременный атрибут новогодних праздников

Однако подарок должен быть не только вкусным, но и безопасным. На что обратить внимание при покупке новогодних кулчков, рассказали специалисты областного Роспотребнадзора.

Покупая набор сладостей в магазине, вес подарка выбираем по возрасту. Малышам до четырёх лет лучше покупать подарок весом не более 0,5 килограмма. Для детей пяти-шести лет можно приобрести килограммовый подарок. Чтобы порадовать ребёнка, купите подарок в большой упаковке, например, в мягкой игрушке, но содержание сладостей лучше ограничить.

Конфеты рекомендуется приобретать в местах организованной торговли. Упаковка подарка должна быть прочной, плотно закрытой, не мятой и не деформированной. Проверьте срок годности любых сладостей и конфет, не стоит покупать даже те, срок годности которых близится к концу. Выбирая подарок ребёнку, нужно отдавать предпочтение наборам, в составе которых содержится минимум пищевых добавок, консервантов, кулинарных и кондитерских жиров, соевых продуктов, ароматизаторов, подсластителей. В кондитерских изделиях не должно быть алкоголя, натурального кофе, компонентов, которые могут вызвать аллергическую реакцию у детей.

При покупке новогодних сладостей обратите внимание на этикетку. На ней производитель должен указать массу и состав подарка, включая наименование и количество всех входящих в него кондитерских изделий, дату фасовки, срок и условия хранения, пищевую ценность, а также информацию о фасовщике.

В кондитерском подарке может находиться игрушка, поэтому на упаковке должна быть информация о том, что игрушка разрешена для контакта с пищевыми продуктами. Этикетка должна быть чёткой, легко читаемой, с указанием страны-изготовителя, адреса производителя, возрастных ограничений. В игрушках для детей до трёх лет не допускается применение натурального меха и кожи, стекла, фарфора, картона и бумаги, ворсованной резины, маленьких набивочных гранул без внутреннего чехла. У игрушки не должно быть острых концов, жёстких деталей, приводных механизмов, которые могут

травмировать малыша. Игрушка и её съёмные детали должны иметь крупные размеры во избежание проглатывания ребёнком. Сладкие новогодние подарки, приобретённые в местах организованной торговли, подлежат возврату или обмену в случае, если подарок оказался некачественным.

Если вы планируете собрать сладкий подарок самостоятельно, помните: не стоит класть в набор скоропортящиеся продукты, такие как йогурты, пирожные или печенье с кремовой начинкой. Не рекомендуется приобретать конфеты домашнего производства. При выборе леденцов лучше отдать предпочтение традиционным «петушкам», в состав которых входят только вода и сахар. Полосатые, разноцветные леденцы на палочке сигнализируют о большом количестве красителей и пищевых добавок. Без медицинских показаний ребёнку не нужно покупать сладости на фруктозе и заменителях сахара.

Воздержитесь от покупки глазированного мармелада, зефира, желе – некачественные ингредиенты глазури могут свести на нет полезные свойства продукта. Шоколад чаще других сладостей вызывает аллергию, поэтому специалисты не рекомендуют класть в новогодний набор много шоколадных конфет. В составе шоколада не должно быть пальмового масла. Исключите ириски, карамельные леденцовые конфеты, шипучие леденцы. Карамель при разжёвывании портит зубную эмаль, что становится одной из основных причин развития кариеса, а ириски способствуют выпадению пломб. Шипучие леденцы содержат кислоту в чистом виде, которая разъедает слизистые рта и пищевода, зубную эмаль и потенциально может быть причиной более серьёзных расстройств и заболеваний пищеварения. Выбирая печенье, отдавайте

предпочтение не калорийному, жирному и сладкому песочному, а более диетическому – галетному, овсяному.

В сладкий подарок рекомендуется добавить фруктады и конфеты из сухофруктов, козинаки, гематоген, вафли, пастилу, мармелад и зефир без шоколада или глазури, жевательный мармелад, упакованные сухофрукты и орехи. В качестве сладкого подарка прекрасно подойдут фрукты: яблоки, груши, мандарины, апельсины, бананы. Только не переборщите с мандаринами и апельсинами: большое количество цитрусовых может вызвать аллергию у ребёнка.

Не забывайте, что активное потребление конфет и сладостей может привести к серьёзному дисбалансу в питании, способствовать развитию кариеса, аллергических реакций, развитию атопического дерматита. Поэтому в праздники важно соблюдать баланс между «послаблениями» и умеренностью в детском рационе. Следите за количеством съеденных ребёнком сладостей, ограничивая потребление кондитерских изделий 20–50 граммами в день.

© Мария Митлина



© Из архива «ММ», Андрей Серебряков

Просвещение

## Учёба может быть интересной и лёгкой



Ольга Колпакова



© Дмитрий Рухмалёв

В Магнитогорске побывала детская писательница из Екатеринбурга Ольга Колпакова. Она провела встречи в детских библиотеках № 6, 8 и 4.

Детям встречи с Ольгой Колпаковой очень понравились. Их даже не испугали страшные, казалось бы, истории о жизни и смерти. Писательница, прежде чем перейти к собственным сказкам, поговорила с маленькими школьниками о древ-

нем сочинении, которое мало кто воспринимает всерьёз.

– Сказке про курочку Рябу тысяча лет, – отметила Ольга Колпакова. – Но она совсем не про то, о чём нам всем кажется. В соответствии со многими мифами курица – птица, которая может связаться с богами, а золото – символ потустороннего, неживого мира. Получается, когда курочка Ряба снесла золотое яйцо, она принесла старикам известие, что пришло время умирать. Вот они и хотели его разбить.

А мышка, рассказала Ольга Ва-

лерьевна, волшебное существо, которое путешествует по разным мирам. И, в отличие от деда и бабы, она могла разбить золотое яйцо.

– Сказки глубже, чем кажется, – констатировала писатель, проанализировав вместе с детьми поступки стариков и других персонажей произведения. – Я тоже люблю их сочинять. Взяла с собой одного из героев моей книжки «Разноцветный город».

Ольга Колпакова надела на руку куклу и представила:

– Это Красненький, пока он бо-

ится, не знает, как ему тут быть. Давайте вместе с ним поиграем и сами сочиним волшебную сказку...

Встречи проходили очень оживлённо и весело. Дети принимали активное участие в создании сказки. Кстати, выяснилось, что многим из них известно творчество Ольги Колпаковой. Она журналист и автор более 70 книг. Пишет художественные произведения, создала целую коллекцию иллюстрированных энциклопедий, научно-познавательных книг по природоведению, биологии, географии. Писательница считает, что если бы в школах не так скучно рассказывали о науке, то учиться было бы гораздо интереснее и легче.

В детских библиотеках № 6 и 8 Ольга Колпакова встречалась с младшими школьниками. Кроме вышеупомянутых тем говорила с ними о цветах радуги и разнообразии Дедов Морозов, о нестрашных сказках про страшную Буку. Мальчишки и девчонки смогли поиграть в старинную русскую игру «бирюльки», увидели настоящую чернильницу-непроливайку и самодельные музыкальные инструменты, издающие разные звуки – птичьего голоса, скрип двери.

Обсуждали и более серьёзные темы, например, о страхах и тяжёлом военном детстве из книги «Полынная ёлка», основанной на реальных событиях.

В детской библиотеке № 4 имени С. В. Михалкова состоялась встреча с подростками. Ольга Валерьевна рассказала о себе, отметила, что пишет не только книги, но и материалы в СМИ и ещё работает редактором детской спортивной газеты «Физкульт-привет!», где публикуют статьи о достижениях школьников Екатеринбурга. Она предложила магнитогорским ребятам поделиться своими маленькими и большими победами в спорте, которые тоже готова напечатать. Затем поведала, как работает мозг, когда ребята читают книги и смотрят телевизор. В завершение встречи писательница подарила библиотеке свои книги с автографом.

Добавлю, визит Ольги Колпаковой стал возможным благодаря просветительскому проекту «Люди слова» Российского фонда культуры Челябинской области. В рамках этой программы в Магнитке уже побывали первый секретарь Союза российских писателей Светлана Василенко, поэт и прозаик, координатор Ассоциации писателей Урала Александр Кердан.

© Тамара Анина