



Развивающие игрушки

6 Не все игрушки полезны. Чтобы вместо обучающего эффекта не получить негативный, родителям важно самим понимать, как «работают» умные забавы.



ГАЗЕТА / ТЕЛЕВИДЕНИЕ /
РАДИО / ГОРОДСКОЙ ЭКРАН /
ПОЛИГРАФИЯ

НАШ ГОРОД

ИЗДАЕТСЯ СО 2 ИЮЛЯ 1994 ГОДА

#с8Марта!

ЛЮБЛЮ ВЕСНУ В НАЧАЛЕ МАРТА, морозную свежесть, яркое солнце и тюльпаны

• Татьяна Козарь,
kozar.ts@muravlenko.media

Эта нежная и романтичная молодая женщина с весенними цветами в руках – Вера Сусарева, инженер по ремонту филиала АО «Ямалкоммунэнерго» в городе Муравленко «Тепло». Представьте только, на ее хрупких плечах лежит ответственность за работоспособность оборудования предприятия.

– Очень даже женская работа, – возражает мне Вера. – Потому что в основном – бумажная. Занимаюсь составлением графиков проведения ремонтов, а также анализирую и аккумулирую всю входящую документацию в наш отдел. Есть определенные нормы и требования, на которые я опираюсь, хотя в первое время было очень сложно вникать во все технологические процессы, так как оборудование здесь специфическое, взять, к примеру, те же насосы и котлы. Спасибо, помогали опытные коллеги, подсказывали. Взаимовыручка – отличительная черта нашего дружного коллектива.

Вера работает в «Ямалкоммунэнерго» всего пять лет. До этого крутила задвижки на нефтяных месторождениях – трудилась оператором обезвоживающих и обессоливающих установок. Здесь тоже начинала на котельной в должности оператора. Затем получила высшее техническое образование и перешла в отдел главного механика.

– Люблю свою работу, – говорит она. – Всегда иду сюда с хорошим настроением. А еще очень люблю весну – нашу, ямальскую. Морозную свежесть, яркое солнце и тюльпаны...▲



БОЛЬШЕ ФОТО
НА НАШЕМ САЙТЕ

ФОТО ЮЛИИ СИДАЧУК

#конкурс

В Муравленко звучит педсимфония

● **Ирина Бугрим**, hrapova.iv@muravlenko.media

Конкурс «Педагогическая симфония» давно завоевал популярность и стал настоящей школой передового опыта и профессионального мастерства.

За звание лучших в муниципальном этапе окружного конкурса борются 16 учителей и воспитателей. Победителей определяют в трех номинациях: «Учитель года», «Воспитатель года» и «Педагогический дебют».

Заочно жюри уже оценило портфолио, интернет-сайты, эссе и методические материалы участников. Первой практическую часть среди опытных учителей представила педагог из «Эврики» Юлия Гарькуша. Ее профессиональное кредо – «Детей не нужно учить, им нужно помогать совершать открытия». Учитель начальных классов с девятнадцатилетним стажем продемонстрировала свою методику «вкусной» математики. К примеру, раздел «Деление» на ее уроках дети изучают с помощью шоколада, фруктов и печенья.

Алеся Бачурина из пятой школы в профессии лишь два года. Ее педагогический путь только начинается, но молодой специалист уже разработала свои методы работы с детьми. Учитель начальных классов делает ставку на новый мировой тренд – геймификацию, то есть игру на уроке. – Я разрабатываю свои авторские игры или модифицирую существующие для того, чтобы детям было интересно получать новые знания, – делится она. В номинации «Педагогический дебют» заявили 6 человек. Конкуренция серьезная. Участникам предстоит продемонстрировать членам жюри авторскую методику, технологии, которые они используют при ежедневной работе с детьми, а также партнерские отношения на уроках. Впереди у конкурсантов открытые уроки, классные часы, мастер-классы, публичные выступления и пресс-конференция. Имена лучших педагогов города назовут 5 марта. ▲

#национальный проект

ПОЛГОДА – И ВОПРОС РЕШЁН

Сроки получения жилищных сертификатов значительно сократились



ФОТО ЮЛИИ СИДАРЮК



● **Алёна Гафарова**, gafarova.aa@muravlenko.media

Счастливыми обладателями жилищных сертификатов в Муравленко на прошлой неделе стали еще 30 молодых семей. Напомним, с начала года в нашем городе возможность решить квартирный вопрос получили в общей сложности 77 молодых пар. Некоторые из них стояли в очереди всего несколько месяцев.

– Нам позвонили специалисты управления муниципального имущества сразу после новогодних праздников и сообщили, что наша очередь подошла, – рассказывает Юлия Мерняева, участница программы «Молодая семья». – А продвинулась она очень быстро. Прошло чуть больше

шести месяцев с тех пор, как мы заявили на участие в программе. Наша квартира в ипотеке, благодаря сертификату можно полностью погасить этот кредит.

ОЩУТИМАЯ ПОДДЕРЖКА

Несколько лет назад очередь продвигалась медленно,

но два года назад финансирование программы «Молодая семья» было увеличено в несколько раз. Губернатор округа Дмитрий Артюхов заявил, что молодые семьи не должны ждать поддержки годами. И уже в этом году получателями жилищных сертификатов стали почти 80 муравленковских семей. Многие из них признаются: были приятно удивлены, что с момента подачи заявления до получения заветного документа прошло так мало времени.

– Мы сначала подали заявку на участие в федеральной программе «Молодая семья», простояли два года и своей очереди так и не дождались, – говорят Руслан и Альбина Шакировы. – Затем перешли в очередь по окружной программе и буквально через несколько месяцев получили жилищный сертификат. Это очень быстро. Мы с нетерпением ждали, когда

этот момент настанет, так как у нас достаточно большие ежемесячные платежи по ипотеке. Чрезмерно благодарны за столь ощутимую поддержку.

Напомним, направить соцвыплату молодые семьи могут на покупку или строительство собственного жилья на территории Ямало-Ненецкого автономного округа, включая погашение ипотечного займа. Приобрести его на Ямале можно как на первичном, так и на вторичном рынке, но только в домах капитального исполнения. Размер социальной выплаты зависит от состава семьи и стоимости квадратного метра в регионе.

ТЕМПЫ РАСТУТ

– Благодаря вниманию губернатора нашего округа Дмитрия Андреевича Артюхова и поддержке правительства темпы реализации этих программ в нашем городе значительно ускорились, – отмечает Андрей Лукьянов, первый заместитель главы Администрации города Муравленко. – В этом году мы планируем вручить сертификаты порядка ста молодым семьям. Кроме того, за последние два года в городе хорошими темпами идет переселение жителей из ветхого и аварийного жилья – по 500 семей ежегодно. Жители Муравленко получили социальную выплату или квартиры в капитальном исполнении. Также у нас эффективно работают иные программы по переселению, «Сотрудничество», например. У жителей города сегодня есть возможность воспользоваться ими и спланировать свою жизнь, исходя из предлагаемых мер поддержки.

После торжественной церемонии все участники встречи могли получить консультацию специалистов управления муниципального имущества по вопросам предоставления земельных участков, переселения из аварийного жилья, из районов Крайнего Севера и по другим нюансам жилищной политики. ▲



В АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ДЕЙСТВУЮТ ТЕЛЕФОНЫ ГОРЯЧИХ ЛИНИЙ

55-1-11 / Противодействие коррупции
21-4-55 / Служба экстренной социально-психологической помощи
42-9-03, 42-9-13, 112 / Диспетчер «Единой дежурно-диспетчерской службы» г. Муравленко
55-1-52 / Проверка алкогольной продукции на контрафакт
55-1-57 / Защита прав потребителей
22-1-78 / Об употреблении, распространении наркотиков
8-800-2000-122 / Единый общероссийский номер детского телефона доверия

Должностными лицами Администрации города обеспечивается рассмотрение обращений граждан по вопросам коррупции в ходе проведения приема по личным вопросам в соответствии с графиком приема граждан главой города, заместителями главы Администрации города и руководителями структурных подразделений Администрации города (распоряжение Администрации города от 31.12.2020 № 1646 опубликовано в спецвыпуске газеты «Наш город» № 3 (1393) от 21 января 2021 года на стр. 10)

О готовящихся преступлениях, совершенных преступлениях и происшествиях можно сообщить
ПО ТЕЛЕФОНАМ ГОРЯЧИХ ЛИНИЙ
8 (34938) 21-0-59, 02 / ОМВД России по городу Муравленко
8 (34922) 76-2-22 / УМВД России по ЯНАО

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА (Г. САЛЕХАРД)
ГБУЗ «Ямало-Ненецкий окружной психоневрологический диспансер»
8 (34922) 41-1-09 / (круглосуточно)

#всетошкинаді

ПО СУТРОБУ ИЛИ ТРОТУАРУ?

Уровень комфорта во дворе жильцы выбирают сами

● Наталья Матюшкина,
matushkina.nn@muravlenko.media

Почему возле домов одни тротуары всегда аккуратно очищены, а другие зимой даже не видно из-под снега? И кто в ответе за прилегающую к дому территорию: за парковки и детские площадки? Чтобы понять, что входит в общедомовую собственность дома, необходимо изучить договор с управляющей компанией.

Большая часть проездов и тротуаров в Муравленко входит в состав улично-дорожной сети города и содержится в рамках муниципальных контрактов. Но есть многоквартирные дома, где собственники сами несут ответственность за уборку снега на тротуаре и на проезжей части двора.

– В рамках программы «Формирование комфортной городской среды» и других программ благоустройства на протяжении нескольких лет у многих домов обустроили новые тротуары, отремонтировали проезды, – поясняет Ирина Кузнецова, начальник управления жилищно-коммунального хозяйства Администрации города. – Предварительно собственников на общих со-



ФОТО НА ПОЛОСЕ ИЗ АРХИВА «МУРАВЛЕНКО МЕДИА»

браниях спрашивали, хотят ли они, чтобы у них во дворе провели те или иные работы, и предупреждали, что после этого в квитанциях за ЖКУ появится дополнительная строка – «за содержание тротуара». Поэтому в «многоквартирниках», где жильцы отказались от оплаты, сейчас управляющая компания убирает снег только у входной группы. Но собственники вправе изменить свое решение в любой момент, для этого необходимо инициировать общее собрание.

ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОЧИСТЯТ

Кстати, владельцам однокомнатной квартиры ежемесячно за уборку тротуара приходится платить в районе 100 рублей, а двухкомнатной – около 150. Некоторые горожане считают эту сумму завышенной, поэтому предпочитают пробираться по сугробам. Такая же ситуация сложилась с детскими площадками. Но чтобы эти объекты благоустройства не остались бесхозными, управляющие компании иници-

ировали их передачу муниципалитету. На этот год контракты на содержание детских площадок заключены с индивидуальным предпринимателем Терещенко и ООО «Теплоэнергосервис». Качество работы подрядчиков контролируют сотрудники Управления коммунального заказа.

ЛЮБИШЬ КАТАТЬСЯ...

– У нас во многих дворах отсутствуют парковки. Поэтому автовладельцы ставят

свои машины там, где им удобно, – объясняет Василий Черноножкин, заместитель директора Управления коммунального заказа. – Но уборка снега проводится только там, где проезжая часть включена в паспорт двора. То есть, если парковка была благоустроена – заасфальтирована, на ней имеется разметка – значит, эти стояночные места включены и подлежат очистке подрядной организацией. А вот уборка снега из-под колес машины, которая припаркована вне этой территории, – прямая обязанность самого автовладельца.

СОГЛАСНО ГРАФИКУ

Все работы по уборке снега проводятся по графику, за исключением периодов обильных снегопадов. Тогда на ликвидацию последствий стихии направляются все имеющиеся в арсенале подрядчиков силы. В этом году улично-дорожную сеть обслуживают разные подрядные организации. Фирма «Вотум» работает на уборке городских улиц и тротуаров. А очистка внутриквартальных проездов в жилых микрорайонах – зона ответственности индивидуальных предпринимателей Асосяна и Матевосяна. Кстати, в каждой организации работают горячие линии, куда муравленковцы могут сообщать о местах, где движение парализовано и сугробы препятствуют движению пешеходов или автомобилей. Обращения также принимаются в Управлении коммунального заказа по телефону: 55-4-00.▲

#кошелёк

Пени с января считают

Муравленковцы задолжали за ЖКУ 130 миллионов рублей

● Алёна Гафарова, gafarova.aa@muravlenko.media

Оплачивать «коммуналку» необходимо ежемесячно до десятого числа. Однако не все жители вносят платежи своевременно. На сегодняшний день долг муравленковцев управляющим и ресурсоснабжающим организациям составляет 130 миллионов рублей. И уже в начале марта должники получают квитанции с суммами штрафных санкций, так как с января текущего года мораторий на начисление пеней не действует.

После двухмесячной просрочки платежа дело отправляют в суд. Только за прошлый год от имени «Ямалкоммунэнерго» было подано свыше трех тысяч исковых заявлений. Взыскано с должников 40 миллионов рублей.

На 900 тысяч выросла задолженность жителей и за электроэнергию. Общая сумма долга горожан перед Газпром энергосбыт Тюмень составляет 2 миллиона 700 тысяч рублей. Ещё порядка 390 тысяч задолжали дачники.

– На сегодняшний день сформировано порядка 530 уведомлений, – говорит Ирина Зоткина, начальник участка АО «Газпром энергосбыт Тюмень». – И 29 марта мы начинаем вводить ограничения за потребленную электроэнергию. Это самый действенный способ в борьбе с долгами. Прибегаем мы к такой мере, если потребители не платят за свет более двух месяцев.

Сегодня оплатить все счета можно с помощью дистанционных сервисов ЕРИЦ и Газпром энергосбыт Тюмень, а также в офисах платежных агентов. Онлайн можно подавать и показания приборов учета воды. Принимают данные и по бесплатному многоканальному телефону: 8 800 250-60-06. А к жильцам,



Оплатить счет можно с помощью дистанционных сервисов

которые длительное время не передают показания, направляют контролеров.

– Показания приборов учета воды необходимо подавать с 15 по 25 число ежемесячно, – говорит Лилия Курбацкая, на-

чальник отдела филиала АО «ЕРИЦ ЯНАО». – Даже если эти показания остаются неизменными, необходимо в любом случае их вносить, иначе в дальнейшем придется платить по нормативу.▲

#бессмертныйполк

ОСВОБОДИТЕЛЬ ПРАГИ

О фронтовом пути Михаила Дубового рассказывает его внук Сергей Павлов

● Полина Ошергина, oshergina.pu@muravlenko.media

Михаил Дубовой прошел короткий, но яркий военный путь. Как и большинство людей, переживших суровые годы войны, Михаил Дмитриевич Дубовой не очень любил даже мысленно возвращаться к боевому прошлому. Но скучал по старым друзьям и малой родине, поэтому каждый год ездил в родные края. Война заставила его семью перебраться из эпицентра боевых действий в Саратовскую область. Он ушел на фронт из Сталинграда, а вернулся с победой в Саратов. Но если отмотать историю назад...

Родился Михаил Дмитриевич 19 ноября 1926 года в селе Николаевка Николаевского района ныне Волгоградской области. Окончив 4 класса школы, жил и трудился в родном селе. Односельчане уходили на войну, кто-то возвращался с ранениями, зато живой, немало было и похоронок. 15 декабря 1943 года Михаил Дубовой был призван в армию. На передовой он оказался весной 1945 года в качестве радиотелеграфиста-пулеметчика экипажа танка Т-34. Воевал на 1-м Украинском фронте в составе 1-го танкового батальона 62-й гвардейской танковой Молотовско-Келецкой бригады 10-го гвардейского танкового Уральско-Львовского добровольческого корпуса. С апреля по май победоносного года танковая бригада, в состав которой входил экипаж Михаила Дубового, с боями вышла на юго-западные и северо-западные окраины Берлина, завершив этим полное его окружение. Оставить автографы на здании Рейхстага им не удалось, потому что танкистов перебросили на помощь Праге. В тот самый день, 9 мая, молотовцы первыми ворвались в жаждающий свободы город. Итогом всей Пражской операции

было окружение многочисленной армии врага и ее последующая капитуляция. Так они завершили боевой путь.

Танком Т-34 управляли четверо: командир танка и командир башни, механик-водитель и радиотелеграфист-пулеметчик. За весь экипаж и боеспособность танка отвечал командир. Радиотелеграфист-пулеметчик обязан был поддерживать радиосвязь и вести огонь из пулемета. Нередко члены экипажа владели всеми навыками управления танком и ведения огня, поэтому могли заменять друг друга в бою.

Битвы шли ожесточенные, не на жизнь, а на смерть, и следовали одна за другой практически без передышки. Но пройдя опасный смертоносный путь, Михаил не получил ни одного серьезного ранения – словно его защищал невидимый ангел-хранитель. Отважный и стойкий солдат был удостоен ордена Красной Звезды.



Михаил Дубовой / ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА СЕРГЕЯ ПАВЛОВА

Из наградного листа:

В боях от реки Нейсе до Берлина танк т. Дубового уничтожил самоходное орудие, 4 полевых орудия, минбатарей, 5 пулеметных гнезд и до 90 солдат и офицеров противника. Из лобового пулемета т. Дубовой лично уничтожил 11 гитлеровцев.

ПРОФЕССИИ, ОСВОЕННЫЕ НА ФРОНТЕ

Интересно, что потом в мирной жизни Михаил Ду-

бовой работал электриком, трактористом, заведующим маслобойкой на промкомбинате – искал профессии, подобные тем, что освоил на фронте. Спустя несколько лет после войны Михаил познакомился с девушкой, которая впоследствии стала его женой. Она работала пионервожатой в школе. Звали ее Любовь. Именно Любовь Ивановна сохраняла идиллию в семье, была надежным тылом и тихой гаванью для своего

мужа. В этом браке у них родились сын Владимир и дочь Лидия. Родные вспоминают, что их семейная жизнь была спокойной, наполненной нежностью и взаимоуважением.

Михаил Дмитриевич очень любил рыбалку и охоту, а если погода не позволяла уединиться на природе, он принимался за еще одно дело – ремонт радиотехники. На момент смерти ветерана, в 1998 году, его внук Сергей учился в начальной школе. Он помнит, каким строгим, но справедливым был дедушка.

– Как-то мы сели обедать. А я капризничал, делал вид, что не хочу есть. В общем, привлекал внимание, – рассказывает Сергей. – Дед не стал возиться со мной и выгнал из-за стола. Это был его особый воспитательный прием. Больше я такого при дедушке не вытворял.

Прожил Михаил Дубовой 72 года. Тяжелая болезнь взяла свое, но не сломила его дух. Как вспоминает внук, до последнего дня он находил в себе силы подниматься с постели.

ПАМЯТНИК ГЕРОЮ

Похоронен Михаил Дубовой в Самойловке Саратовской области. На могиле участника Великой Отечественной войны местный военкомат установил памятник. Помимо ордена Красной Звезды, Михаил Дубовой за свои военные заслуги был удостоен медалей «За победу над Германией», «За взятие Берлина» и «За освобождение Праги». Потомки этого храброго бойца по праву гордятся им. Для своих детей, внуков и правнуков он навсегда останется не просто родным человеком, а героем, подарившим им мирное небо и вписавшим свое имя в историю на века. ▲

#базаданных

«Арктический некрополь»

● Алексей Смирнов, office@muravlenko.media

Исторические сведения о местах гибели военных и гражданских кораблей, воздушных судов, а также участников арктических и союзных конвоев в период Великой Отечественной войны 1941–1945 годов, погибших в Арктической зоне РФ, теперь будут пополнять справочную базу данных «Арктический некрополь».

Инициатор проекта – окружной департамент внешних связей автономного округа, региональный исполнитель – Научный центр изучения Арктики.

В «Арктический некрополь» будут занесены имена солдат и офицеров, воинские звания и рода войск, наименования кораблей и судов, численность

команд на них, обстоятельства гибели и другие сведения.

Самой трагичной страницей летописи Великой Отечественной войны в Арктике является гибель конвоя БД-5 (Белое море – Диксон № 5). 12 августа 1944 года в 60 милях от острова Белый транспортный пароход «Марина



Раскова», на борту которого находились экипаж, очередная смена полярников, семьи работающих на Диксоне, в том числе женщины и дети, более чем 6 000 тонн продовольственных и технических грузов, и три тральщика со-

провождения были атакованы немецкой подводной лодкой. По имеющимся данным, трагедия унесла 378 жизней советских военнослужащих и работников тыла из числа 752 участников конвоя... Благодаря инициативе ямальского

краеведа Сергея Шулинина архивные изыскания переросли в региональный проект «Карские экспедиции».

С 2008 года по настоящее время проводится международная поисковая операция «Конвой БД-5» по розыску участников и их родственников. Проведена научно-архивная работа по сбору информации, получены новые данные, составлен список участников БД-5, собраны воспоминания, фотоколлекция, публикации, книги об этом событии, установлены контакты с родственниками более 130 очевидцев трагедии. На острове Белый установлен малый мемориальный комплекс в память о трагедии 12 августа 1944 года. ▲

#стопкоронавирус

ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ

Как перенесшие COVID-19 проходят реабилитацию

● Наталья Матюшкина, matushkina.nn@muravlenko.media

– 12 дней я пролежала дома, но болезнь не отступала. Когда привезли на компьютерную томографию, было 10 процентов поражения легких. Положили в госпиталь, там я провела еще 10 дней, – вспоминает встречу с коронавирусом Татьяна Кожевина. – Возраст у меня уже преклонный, да еще и коронавирус этот... Болела так, что представить страшно.

Одышка, быстрая утомляемость, приступы головокружения – это частые жалобы тех, кто перенес COVID-19. Наиболее серьезное осложнение, которое требует обязательной реабилитации, – это двусторонняя пневмония.

Коронавирусная инфекция коснулась уже практически каждой семьи. Но у всех пациентов она протекает по-разному. Развитие болезни зависит от состояния иммунитета, наличия хронических заболеваний и возраста. При этом вирус поражает весь организм в целом, а восстановление от недуга занимает не один месяц.

НАЧАТЬ КАК МОЖНО РАНЬШЕ

– При коронавирусной инфекции больше всего страдают альвеолы, мельчайшие легочные структуры, – рассказывает Ольга Карпова, заведующая физиотерапевтическим отделением городской больницы. – Они имеют форму пузырьков и отвечают за газообмен с легочными капиллярами. При длительной гипоксии организма изменения происходят во всех органах, включая сердце, почки, головной мозг. Начинают болеть суставы, обостряются хронические заболевания. В легких, в местах поражения, могут образовываться рубцы, или фиброз. Это требует особого внимания, поскольку после перенесения столь серьезного воспалительного процесса организму необходима грамотная реабилитация для полноценного восстановления. К нам в отделение пациенты приходят по направлению лечащего врача. В основном это те, у кого болезнь протекала в средней или тяжелой формах. К сожалению, некоторые муравленковцы сталкиваются с коронавирусом, находясь в других регионах, и этот важный момент реабилитации они упускают. А приступать к терапии необходимо как можно раньше.

ПО ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

За последние четыре месяца пациентами физиотерапевтического отделения после перенесенной пневмонии стали около 500 горожан. Были и такие, у кого поражение легких достигало 90 процентов. Программа реабилитации для каждого больного разрабатывается индивидуально с учетом степени тяжести перенесенного заболевания, обширности поражений легких, пола, возраста, веса, наличия сопутствующих заболеваний и ряда других факторов.

Чтобы максимально восстановить организм после коронавируса, пациентам рекомендуют дыхательную гимнастику, лечебный массаж, лечебную физкультуру, физиопроцедуры. Например, использование синусоидальных модулированных токов (СМТ-терапия) помогает устранить спазмы и обструкцию бронхов, ультразвуковое лечение облегчает выведение мокроты и предотвращает развитие фиброза, а магнитотерапия оказывает противовоспалительное, противоотечное и болеутоляющее действие. Врачи также отмечают огромную пользу галотерапии, поскольку посещение соляной комнаты повышает

эластичность легочной ткани, увеличивает жизненную емкость легких и укрепляет иммунитет.

КОМПЛЕКС ПРОЦЕДУР

Для восстановления организма Татьяне Кожевину назначили комплекс процедур, включающий дыхательную гимнастику, магнитотерапию и посещение галокамеры. До завершения курса остается еще несколько сеансов в соляной комнате. Однако уже сейчас Татьяна Александровна чувствует значительное улучшение своего состояния.

правильно питаться. В ежедневный рацион врачи рекомендуют включить легкоусвояемый белок, который в больших количествах содержится в курятине, говядине, твороге, яйцах. Нужно употреблять больше жирных кислот, основными источниками которых являются лосось, треска, сельдь, орехи и натуральные растительные масла. Улучшить самочувствие помогут и пищевые волокна в составе свежих овощей и фруктов. Также медики советуют употреблять больше кисломолочных продуктов и квашеной капусты,

Стимулировать дыхательную мускулатуру и кровообращение в легких помогут простые упражнения. Важно помнить, что все переносят болезнь по-разному, поэтому каждому требуется индивидуальное лечение.

- Лежа на спине, медленно вдохнуть через нос на 3 счета, а затем на 5 счетов сделать протяжный выдох.
 - Сидя на стуле с прямой спиной и опущенными вдоль тела руками, на вдохе поднять прямые руки над головой ладонями вверх и медленно опустить вниз на выдохе.
 - Стоя прямо с согнутыми в локтях руками и кистями на плечах, на вдохе на счет 3 плавно развести руки в стороны, а затем, медленно выдыхая через рот, сложив губы трубочкой, вернуть кисти назад на плечи.
- Выполнять каждое упражнение нужно в хорошо проветриваемом помещении плавно и размеренно, при этом стоит избегать переутомления.

– Конечно, стало намного легче, – говорит женщина. – После болезни слабость была невыносимая, мне ведь уже 70 лет, а теперь даже силы новые появились. Очень благодарна я нашим врачам!

ПИТАНИЕ И СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

Также тем, кто уже перенес болезнь, необходимо

которые помогут обогатить организм пробиотиками.

Врачи рекомендуют провести реабилитационный период в максимально комфортных условиях, больше отдыхать и стараться избегать эмоциональных нагрузок. Полезно прогуливаться на свежем воздухе, но при этом необходимо учитывать погодные условия.▲



📷 Лечебная гимнастика – один из самых эффективных способов восстановить работу лёгких
ФОТО ИЗ АРХИВА «МУРАВЛЕНКО МЕДИА»

#соцподдержка

Жевать и не переживать за улыбку

● Наталья Матюшкина, matushkina.nn@muravlenko.media

Татьяна Призенцова приехала в наш город 8 лет назад из Челябинской области. О программе льготного зубопротезирования узнала от своих знакомых. «На такую процедуру в Муравленко я попала впервые, – признается Татьяна Петровна. – Очень много положительных отзывов слышала о врачах, вот и решилась. Записалась на прием в стоматологическую поликлинику, собрала необходимые документы и дождалась своей очереди».

Восстановление зубного ряда с помощью специальных ортопедических конструкций – одна из самых востребованных и дорогостоящих процедур в стоматологической практике. Однако получить консультацию и последующую квалифицированную помощь льготные категории граждан могут абсолютно бесплатно. К ним относятся пенсионеры, женщины от 50 и мужчины от 55 лет. Обязательные условия – неработающие и имеющие постоянную прописку в Муравленко. Кроме того, с момента предыдущего льготного зубопротезирования должно пройти не менее двух лет. Запись на бесплатное протезирование зубов ведет стоматологическая поликлиника, здесь есть и своя зуботехническая лаборатория.

– Каждый пациент требует индивидуального подхода, – говорит стоматолог-ортопед Евгения Шевченко. – Врачу необходимо выбрать методику, материалы и конструкцию, которые оптимально смогут решить проблему в конкретном случае. Первоначально я отправляю пациента на панорамный снимок, он тоже делается у нас в поликлинике бесплатно. Далее готовим ротовую полость: какие-то зубы лечим, какие-то, если нужно, удаляем. После этого приступаем к работе с протезами.

В 2020 году участниками программы льготного зубопротезирования стали 100 жителей города. Из окружного бюджета на эти цели было выделено 2 миллиона 800 тысяч рублей. Чтобы записаться на процедуру, необходимо обратиться в 31-й кабинет стоматологической поликлиники. При себе нужно иметь паспорт, пенсионное удостоверение и копию трудовой книжки. До недавнего времени протезирование зубов ассоциировалось с неудобными съемными конструкциями, которые требовали специального ухода. Современная ортопедия сделала огромный шаг в сторону внедрения новейших технологий для создания красивых улыбок. Оценить их преимущества в скором времени сможет и Татьяна Призенцова.

– Сейчас пока поставили коронки, а когда мастер изготовит ортопедическую конструкцию, приду на протезирование, – говорит она. – Так что совсем скоро я уже буду красивой и счастливой.▲

#родительскоесоборание

УМНАЯ ЗАБАВА

Развивающие игрушки: интересно и полезно

● Полина Ошергина, oshergina.pu@muravlenko.media

В жизни Ксении Сафиуллиной – молодой мамочки четырехлетней Дарины, наступил период, когда снова интересуют игрушки. И как каждой маме, ей хочется, чтобы они не просто развлекали, но и развивали ребенка. А для этого взрослым важно самим понимать, как «работают» умные забавы. Среди них есть как традиционные, знакомые многим поколениям, так и современные цифровые изобретения.

ПИРАМИДКИ

Это одна из самых первых развивающих игрушек, которую дают детям с годовалого возраста. Сначала малыш учится снимать и надевать колечки, через несколько месяцев с помощью взрослых осваивает порядок: сперва большие, потом маленькие. К полутора-двум годам начинает запоминать цвета – папам и мамам обязательно надо их проговаривать. Постепенно можно усложнять задачу и предлагать собирать пирамидки с разными геометрическими фигурами.



ИНТЕРАКТИВНЫЕ

Обучающий эффект имеют говорящие азбуки – когда надо нажать на картинки и услышать, как произносятся буквы. Дети их быстро запоминают. К этой же категории относятся имитации звуков животных. Музыкальные интерактивные центры познакомят с нотами, а также звучанием гитары и пианино, дудочки или трубы. Главное, чтобы звук был неискаженным, четким и не слишком резким. С такими игрушками малыши могут забавляться и в одиночку, но если подключатся родители, будет веселее и интереснее.

Узнать много нового – от особенностей времен года до правил дорожного движения – помогут и другие разнообразие интерактивные коврики, доски с маркерами, планшеты, панели, реагирующие на движение.



КУКЛЫ

Развивающей может быть и обычная кукла или мягкая игрушка-зверюшка. С этими симпатичными созданиями дети учатся общению, правилам поведения в различных ситуациях. Машу или Дашу надо покормить, поменять одежду, уложить спать, измерить температуру и сделать прививку, сводить в парикмахерскую или в гости к другой кукле – малыши подражают действиям взрослых, обыгрывают бытовые ситуации, озвучивая всё, что при этом происходит. Забота о кукле – дело ответственное, и этому тоже надо учиться. Куклы часто становятся друзьями детей в сюжетно-ролевых играх. Миниатюрная посуда и мебель, наборы пожарных, врачей, полицейских нужны малышам для интересного и полезного времяпрепровождения.



Производители игрушек порой удивляют своей странной фантазией: синие ежики, зеленые коровки, пупсы с нереально огромными головами или куклы с синими волосами и глазами в пол-лица. Не говоря уже о различных монстрах – героях мультфильмов. По мнению заместителя заведующего детским садом «Сказка» Елены Поликарповой, такие изделия никак не способствуют развитию детей.

БИЗИБОРДЫ

Бывают складные, настольные и настенные в виде досок, коробок, домиков и персонажей мультфильмов. На поля бизибордов прикрепляются всевозможные элементы, которые окружают ребенка в быту: цепочки, замочки, му-



Четырехлетняя Дарина умело обращается с бизибордами, но больше всего ей в них нравятся шнуровки
ФОТО ЮЛИИ СИДАРУК И ИЗ РУНЕТА

ляжи розеток и выключателей, колокольчики, шнурки, пуговицы. Малыш запоминает, как ими пользоваться, приобретает навыков.



Манипуляции с мелкими предметами помогают пальчикам ребенка стать ловкими и чувствительными, совершенствовать точные и скоординированные движения. Мелкая моторика рук напрямую связана с развитием памяти, внимания и речи, отвечает за четкость звуков. Если она хорошо развита, уже в детском саду малыши будут четко разговаривать, а в первом классе не возникнет проблем с письмом.

КОНСТРУКТОРЫ

Самые популярные из развивающих игрушек. Собирая детали в одно целое, ребенок тренирует ловкость пальчиков, усидчивость и воображение. Есть современные конструкторы с электроникой, из которых можно не только сделать, например, робота или машину, но и «включить» и «оживить» их. Здесь игра уже совмещается с основами программирования. Конструирование

действительно стоит осваивать начиная с дошкольного возраста – в наш век высоких технологий дети должны быть адаптированы к будущей жизни и новым профессиям.



НАСТОЛЬНЫЕ

Родители часто недооценивают настольные игры, хотя они прекрасно развивают логику и мышление. Стратегии и квесты – это целые миры с множеством интересных персонажей, в которых дети могут проявить всю свою фантазию и находчивость. Чтобы выиграть, ребенку надо просчитать свои действия на многие ходы вперед, думать за себя и угадать мысли соперника, быть внимательным и терпеливым, ожидая своего хода. Здорово, если за настольной игрой соберется вся семья! Причем малыши могут обыграть взрослых – это доставит и тем и другим большое удовольствие. ▲

Мнение
специалиста

На что обратить внимание при выборе игрушек, рассказывает заместитель заведующего детским садом «Сказка» Елена Поликарпова:

– В первую очередь на качество и безопасность. Резиновые игрушки с резким запахом приобретать не стоит. Нежелательно наличие слишком маленьких деталей, которые легко проглотить, – особенно это важно для детей до трех лет. Если покупаете игрушки с контейнерами, необходимо внимательно осмотреть стыки, чтобы ребенок не поранился или не посадил занозу.

Кукол лучше сразу в магазине проверять на наличие «лишних деталей», так как нередко производители выпускают их со всеми «интимными подробностями». Девочкам и мальчикам нужно разнообразие, и те и другие могут играть и куклами, и машинками, поэтому не следует ограничивать развлечения по полу детей.

Не надо наполнять детскую большим количеством игрушек одновременно, а те, что есть, должны соответствовать возрасту ребенка. В первый раз, отдавая игрушку ребенку, родители должны контролировать, объяснять и подсказывать основные действия, но не увлекаться, чтобы он мог подумать и самостоятельно найти решение.

#православныйкалендарь

Сыропустная седмица

7 марта – начало сыропустной седмицы – недели, на которой уже не вкушается мясо, но еще разрешается употреблять в пищу молочные продукты. Идет подготовка к Великому посту. Воскресенье сыропустной седмицы называется Неделей о Страшном суде.

Страшным предстоящий суд Господень называется не из-за наказания, которое может постигнуть грешника за его нераскаянные грехи. Страшно сознание того, что человек станет тогда перед Живым Богом, когда уже ничего того, что было в нашей жизни, не изменить и не искупить. Когда вдруг человек обнаружит, что мог к Божию дару жизни относиться бережно, с уважением. Когда обнаружит, что мог не прозябать, но жить сообразно призыванию «стать

причастником Божественной природы», как сказано во Втором послании святого апостола Петра. Поэтому, пока еще есть время в этой жизни покаяться, стараясь изменяться сообразно Божественному замыслу о человеке, как образе Божиим и подобии, следует это делать, памятуя о Страшном суде, который будет без милости к тому, кто не оказал милости к ближним. В действенной любви к ближнему проявляется любовь к Богу, Который сказал в Священном

Писании, что то, что ты сделал ближнему своему – ты сделал Самому Богу. Покаяние человека, как говорил святой преподобный Серафим Саровский, зависит целиком от его воли и его решимости. На сыропустной седмице, 8 марта, совершается память обретения мощей блаженной Матрены Московской. От рождения слепая, святая блаженная Матрона имела от Бога дар прозревать человеческие души, утешать страдальцев, приводить к покаянию грешников, молитвенно предстоять пред Богом за тех, кто обращается к ней за помощью. И сейчас перед ее святыми образами и мощами молятся те, кто неизменно верит в молитвенную помощь угодницы Божией. Во вторник, 9 марта, совершается память первого и второго обретения главы Иоанна Предтечи. Святой пророк Иоанн, Креститель и Предтеча

Господа Иисуса Христа, является величайшим почитаемым Православной церковью святым. Его также называют учителем покаяния, так как он, предвозвещая пришествие в мир Сына Божия, призывал приходящих к нему людей к покаянию и учил, как покаяться. За обличение нечестивого царя Ирода и его нечестивой сожительницы он был обезглавлен. Трижды честная глава пророка как великая святыня обреталась верующими. На сыропустной седмице, которая в народе называется еще Масленицей, по народной традиции пекут блины, щедро угощая ими своих родных и близких. На Руси Масленица отмечалась как радостный праздник, веселые зимние дни и первые весенние капели – дни, наполненные гамом и шумом, вкусным запахом блинов, перезвоном колокольчиков, украшавших нарядные тройки. Это и сия-

ющие на солнце купола церквей, горящие, как жар, медные самовары, гуляния и чинные чаепития за праздничными столами под огоньком лампадки у образов. В христианском смысле Сырная масленица, подготовительная неделя к Великому посту, посвящена одной цели – примирению с ближними, прощению обид, подготовке к покаянному пути к Богу. Масленица – это время, которое нужно посвятить доброму общению с ближними, родными, друзьями, благотворению. Церковь призывает помнить, что ни в какое время не стоит веселиться, теряя голову и совесть. Церковные богослужения на этой седмице посвящены приближающемуся Великому посту и подготавливают христианина своими песнопениями и молитвами к предстоящему подвигу покаяния – воздержанию, усиленной молитве и делу милосердия.▲

Материал предоставлен храмом Преображения Господня, подготовила Светлана ВОРОНЧУК

#внимание!

Окружной конкурс на лучшее состояние условий и охраны труда

Управление социальной защиты населения Администрации города Муравленко информирует о начале приема документов (заявка, информационная карта) для участия в окружном конкурсе на лучшее состояние условий и охраны труда в Ямало-Ненецком автономном округе.

Срок окончания приема документов – 30 мая текущего года. Правом на участие в окружном конкурсе обладают организации всех организационно-правовых форм (за исключением государственных и муниципальных учреждений), зарегистрированные в автономном округе в качестве юридического лица и (или) индивидуального предпринимателя, осуществляющие деятельность на территории автономного округа без несчастных случаев на производстве с тяжелым, групповым и смертельным исходом и профессиональных заболеваний не менее чем с 1 января года, предшествующего году проведения окружного конкурса. Окружной конкурс проводится в 2 этапа: – на 1 этапе – при управлении социальной защиты населения Администрации города Муравленко, как органе местного самоуправления, осуществляющем отдельные государственные полномочия автономного округа в сфере управления охраной труда; – на 2 этапе – при департаменте социальной защиты на-

селения автономного округа – грантодателя. Для участия в конкурсе организации до 30 мая текущего года направляют в управление социальной защиты населения Администрации города Муравленко: ул. Ленина, д. 81, каб. № 9, тел.: 55-7-17, 55-7-15: – заявку на участие в конкурсе с приложением документов, указанных в заявке; – информационную карту с соответствующими показателями за год, предшествующему году проведения конкурса, в которой указываются показатели состояния условий и охраны труда.

Информация о проведении конкурса и формы документов размещены на официальном сайте управления социальной защиты населения (uszn.muravlenko.com) и официальном интернет-сайте (dszn.yanao.ru) грантодателя.

Мы, родные и близкие трагически погибшего **Бородкина Виталия**, выражаем сердечную благодарность за моральную и материальную помощь и поддержку в организации и проведении его поисков и прощания. Несмотря на ужасную утрату, приятно видеть, что в нашем мире добрых и отзывчивых людей намного больше, чем безразличных. Вашу помощь невозможно переоценить. Спасибо всему коллективу пожарной охраны Муравленко, поисково-спасательному отряду «Лиза Алерт» и лично Зеленскому Алексею Леонидовичу, Легостаеву Сергею Ивановичу, Капице Оксане Григорьевне, Кашаеву Виктору Владимировичу. Будем вечно благодарны вам за помощь в трудное для нас время. Спасибо вам, добрые люди!

Мама Нина Пимоновна Бородкина

#утеряно

Утерянное **свидетельство** № А 9600232 об окончании средней школы № 5, выданное в 2003 году на имя **ДЖУМАШЕВОЙ Ильмиры Амиржановны**, считать **недействительным**.

24
МУРАВЛЕНКО
МАУ «МУРАВЛЕНКО МЕДИА»
55-5-55, 48-0-48
ул. 70 лет Октября, 3 / ул. Муравленко, 8а

АЗБУКА
ЗДОРОВЬЯ
МЕДИЦИНСКИЕ АНАЛИЗЫ
В медицинский центр «Азбука здоровья» **требуется медицинская сестра.** Подробная информация по тел.: **8 982 190-04-85.**

Общественно-политическая газета «Наш город» № 9 (1399) от 04.03.2021 года. Учредитель – Администрация города Муравленко. Адрес: ул. Ленина, 80. Издатель – МАУ «Муравленко Медиа». Адрес: ул. 70 лет Октября, 3.				
И. О. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА: Т. С. КОЗАРЬ kozar.ts@muravlenko.media	РЕДАКТОРЫ ВЫПУСКА: Т. С. Козарь Е. Ю. Сапаровская ДИЗАЙНЕРЫ: Н. И. Новикова Е. В. Тарасова РЕДАКТОРЫ БЮРО ПРОВЕРКИ: С. Ф. Гильмуллина Е. В. Митрофанова Н. С. Зарубина	АДРЕС РЕДАКЦИИ: 629603, Тюменская обл., ЯНАО, г. Муравленко, ул. Муравленко, 8а. Общий тираж: 600 экз. Индексы: 10974, 14298 – Заказ № 284 от 02.03.2021 г. Тираж – 100; объем – 27 п. л. 29927 – Заказ № 285 от 02.03.2021 г. Тираж – 500; объем – 2 п. л.	ЭЛЕКТРОННЫЙ АДРЕС: gazeta@muravlenko.media Газета набрана, сверстана в МАУ «Муравленко Медиа», отпечатана в печатном цехе МАУ «Муравленко Медиа». Адрес: ул. Муравленко, 8а. Подписано в печать 03.03.2021 г. По графику в 15:00, фактически в 15:00.	Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тюменской области, Ханты-Мансийскому автономному округу – Югре и Ямало-Ненецкому автономному округу. Регистрационное свидетельство ПИ № ТУ 72-00563 от 20 апреля 2012 г. Распространяется бесплатно.

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов публикаций. На основании ст. 42 Закона «О средствах массовой информации» редакция «НГ» не обязана публиковать все материалы (письма, произведения и другие сообщения), поступающие в редакцию. Рукописи и фотоснимки не возвращаются и не рецензируются. Перепечатка из «НГ» допускается только с письменного разрешения редакции. Размещенные QR-коды предназначены для быстрого распознавания гиперссылок с помощью камеры на смартфоне и специального приложения.

#гороскоп

**Овен**

Впереди вот-вот замаячит что-то новенькое, и оно сулит вам настоящий успех и улучшение финансового положения. Постарайтесь воздержаться от открытой критики друзей и коллег. Вы тоже вовсе не идеал.

**Телец**

Придется выдержать нападки недоброжелателей, вы пройдете эти испытания с честью, если будете держать свои планы в секрете. В праздничные дни принимайте все приглашения в гости – вас ждет приятный сюрприз.

**Близнецы**

Действуйте смело и творчески. Не исключены приятные перемены в личной жизни, которые сделают вас богаче. Душевный труд, хотя и незаметен, тоже приносит свои плоды.

**Рак**

Не идите на поводу у эмоций. То, что сегодня злит и раздражает, завтра вызовет лишь улыбку. Порадуйтесь успехам близких людей, устройте семейный ужин. Звезды не исключают того, что вы влюбитесь.

**Лев**

Могут возникнуть сложности в деловой сфере, но у вас хватит сил добраться до вершины успеха. Прислушайтесь к советам коллег и начальства. Возможен непростой разговор с родственниками, проявите тактичность.

**Дева**

Вам, похоже, придется мирить близких друзей, которые серьезно поссорились, будьте мудры и терпеливы. Встреча с интересными людьми позволит расслабиться и повеселиться от души, а это вам сейчас так необходимо.

**Весы**

События на работе будут достаточно непредсказуемы, не расслабляйтесь. Проявите инициативу в личной жизни. Близкий человек ждет вашего шага навстречу.

**Скорпион**

Неделя идеально подходит как для отдыха, так и для трудов. Однако не забывайте о любимом человеке, он вдохновит вас и порадует. В гости идите вдвоем, а не каждый в свою компанию.

**Стрелец**

Отношения с начальством улучшатся, вероятно сверхурочная работа, которую оплатят весьма достойно. Сейчас удачное время для учебы, лекций, мастер-классов. В выходные займитесь шопингом, он будет удачным.

**Козерог**

Помните, что любимому человеку нужны ваша помощь и внимание, а не упреки и нравоучения. В выходные устройте встречу с давними друзьями, связи надо поддерживать.

**Водолей**

Будьте честны с собой и окружающими, лучше не приукрашивать события. Если праздничное настроение никак не появляется, создайте его сами. Только не себе, а своему ближнему. Тогда бумеранг добра к вам вернется.

**Рыбы**

Есть реальный шанс стать истинным хозяином положения. Поддерживайте творческое настроение, оно позволит удивить свежими идеями друзей и коллег. К празднику купите себе обновку, остальное приложится.

По материалам интернет-изданий

#8Марта

КОМПЛИМЕНТЫ БЕЗ СЛОВ

О чём расскажет цветочное послание?

● Полина Ошергина,
oshergina.pu@muravlenko.
media

Традиция дарить цветы появилась в далеком прошлом на Востоке. Юноши и девушки общались с их помощью, придавая каждому растению определенное значение. Так появился язык цветов.

В преддверии Международного женского дня город наполнили десятки тысяч цветов. Пожалуй, нет ни одной женщины, которая не хотела бы получить красивый букет к празднику. Зная язык цветов, можно сделать представительнице прекрасного пола комплимент, выразить уважение, попросить прощения и даже признаться ей в любви.

Флористы советуют дарить фиолетовые букеты дамам старшего возраста. А еще растения такого цвета символизируют доверие и дружбу. Розовые или пастельные оттенки подходят молодым девушкам. Желтый цвет в нашей стране ассоциируется с



«Я стараюсь дарить цветы не только по праздникам, ведь каждый букет – это счастливая и искренняя улыбка моей жены Полины», – говорит Александр / ФОТО НА ПОЛОСЕ СЕРГЕЯ ЛУКОВИЧА

разлукой, однако на языке флористов он означает радость, богатство и счастье. Синий – оттенок верности, преданности и уважения. Белая окраска лепестков говорит о чистоте и невинности.

Если вы хотите собрать «говорящий» букет, учитывайте не только цвет, но и значение каждого

цветка. Так, красный и розовый всегда были оттенками страсти и любви. Но толкование красного будет зависеть от цветка. Например, роза – любовь, мак – печаль, лилия – символ верности, непорочности и постоянства. Астры подчеркнут элегантность дамы и искренность чувств дарителя. Препод-

нося герберы, вы расскажете о своей симпатии. Букет из гипсофилы, или как ее в народе называют «перекати-поле», говорит об осторожности и несмелости, поэтому их лучше сочетать с герберами или кустовыми розочками, тогда они будут просто декоративным элементом. ▲



Тюльпан – традиционный весенний цветок, символ вечной молодости, радости и счастья, поэтому подходит всем дамам.



Роза – королева цветов. Белые символизируют невинность и чистоту, розовые – скромность и романтичность, а красные выражают любовь и страсть.



Хризантемы дарят в знак признательности, дружелюбия и наилучших пожеланий.



Статица означает успех и удачу, поэтому подходит для любого случая как отдельный букет или в комплекте с розами, астрами, ромашками.



Белые цветы часто становятся составляющими классических букетов, которые подходят всем женщинам вне зависимости от возраста и темперамента.