



Из безработных – в предприниматели

3 Муравленковцы могут получить грант на открытие своего дела. С начала года его сумма составляет 150 тысяч рублей.



НАШ ГОРОД

ГАЗЕТА / ТЕЛЕВИДЕНИЕ /
РАДИО / УЛИЧНЫЕ ЭКРАНЫ /
ПОЛИГРАФИЯ

ИЗДАЕТСЯ СО 2 ИЮЛЯ 1994 ГОДА

#энергияпозитива

АЙРИС-ФОЛДИНГ, КАРТИНГ И ДОПОЛНЕННАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

В Центре технического творчества будущее уже наступило



• Анна Мари, mari.av@muravlenko.media

Воспитанники Альбины Китаевой, педагога дополнительного образования Центра технического творчества, теперь могут поменять кисти на стилусы, а гуашь – на виртуальные краски. Они научатся работе в графических редакторах, смогут создавать различные трехмерные модели и осvoят программы по архитектурному проектированию.

Материально-техническую базу ЦТТ в этом году пополнили девять планшетов, принтер и необходимые расходные материалы. Новинки удалось приобрести на средства гранта, полученного в рамках конкурса инновационных проектов департамента образования округа. Работа с планшетами – это абсолютно новое направление в объединениях художествен-

ного творчества ЦТТ. А всего в Центре в новом учебном году младших школьников и ребят постарше ждут более двадцати кружков. Познакомиться с техническим конструированием, основами программирования, исследовать основы механики, физики и информатики можно сразу по нескольким программам. Продвинутым пользователям гаджетов будет особенно инте-

ресна площадка для освоения принципов работы виртуальной и дополненной реальности, разработки и создания приложений и симуляторов. Науку, технику и электронику ребята осваивают на базе высокотехнологичных лабораторий с 3D-принтерами, с помощью различных станков, паяльного и другого современного оборудования.

(Продолжение на стр. 4) ►

БОЛЬШЕ ФОТО
НА НАШЕМ САЙТЕ

#национальный проект

ТРИ МЕХАНИЗМА ПЕРЕСЕЛЕНИЯ

Жильцам «авариек» предлагают выплаты, новостройки или переезд в другие регионы

● Алёна Гафарова, gafarova.aa@muravlenko.media

В Муравленко с начала года из аварийного жилья расселили 152 семьи. Одни переезжают из «деревяшек» на юг России, другие – в городские новостройки, третьи в качестве альтернативы выбирают денежную компенсацию.

В этом году из ветхого и аварийного фонда в Муравленко планируют переселить 580 семей. В списке на расселение – 33 многоквартирника. Кроме этого, к концу года поселок Сосновый Бор планируют полностью освободить от непригодных для проживания строений.

– В текущем году уже выдано и реализовано четыре свидетельства на приобретение жилья гражданами, которые проживают в бочках в Сосновом Бору, – рассказывает Булат Акмалов, заместитель начальника управления муниципального имущества Администрации города. – И до конца года в рамках новой заявочной кампании, которая пройдет в сентябре, будет предоставлено еще три свидетельства, соответственно, на три семьи, которые проживают в этих строениях.

Сейчас в автономном округе для расселения жителей «авариек» используют несколько механизмов: это выкуп непригодного жилья у собственников помещений, переселение в новостройки, а у нанимателей есть возможность переехать в квартиры муниципального фонда.

В КОМФОРТНЫЙ КЛИМАТ

Кроме этого, у ямальцев в этом году появилась возможность перебраться из своего аварийного жилья за пределы Крайнего Севера. Согласно условиям жилищной программы, переехать можно в любой регион страны, кроме Тюменской области. Такой возможностью воспользовалась и Елена Коновалова. Женщина на Ямале с 1984 года. Несколько лет прожила в Ноябрьске, а в 1990 году вместе с семьей



Сертификаты на переселение из аварийного жилья с начала года получили 40 семей / ФОТО ИЗ АРХИВА «МУРАВЛЕНКО МЕДИА»

переехала в Муравленко. Всю жизнь отдала Северу, и когда узнала из городской газеты о новой программе, сразу решила принять в ней участие.

– Я за два дня собрала документы и отнесла их в управление муниципального имущества, – рассказывает Елена Коновалова. – Мы дольше ждали решения из Салехарда. Но сейчас эти переживания

позади, жилье уже купили в Самарской области, и я собираю вещи.

Эта программа заинтересовала многих жителей города. Всего за 7 месяцев на участие в ней заявили 89 муравленковских семей, 40 из них уже получили свидетельства на выплату. Более того, по поручению Дмитрия Артюхова заявочную кампанию по новой программе продлили – желающие переехать в регионы с более комфортным климатом могут подать документы до 1 октября.

ФИНАНСИРОВАНИЕ УВЕЛИЧЕНО

Для желающих переехать в Тюменскую область на Ямале по-прежнему работает областная программа «Сотрудниче-

ство». Сейчас в очереди на получение сертификата состоят 850 муравленковских семей.

– Здесь бы хотел обратить внимание, что благодаря мерам поддержки окружного правительства и главы региона увеличивается финансирование по данной программе как раз для граждан, которые проживают в аварийном фонде, что позволит нам дополнительно ускорить процесс расселения, – уточняет Булат Акмалов.

Все механизмы расселения, которые сегодня действуют в автономном округе, работают на скорейшую ликвидацию непригодного жилфонда. Сегодня в Муравленко аварийными признаны 128 домов, из них 124 подлежат сносу, 4 – реконструкции. ▲



Расселение аварийных домов – одно из ключевых направлений национального проекта «Жилье и городская среда». Ямал в 2021 году стал лидером среди регионов УрФО и вторым в стране по этому показателю. Расселение аварийного жилфонда в округе идет сразу по двум программам: в рамках федеральной под переселение попадают дома, признанные аварийными до 2017 года, в региональную программу – дома, признанные аварийными с 2017 года.

#безопасность

Картодром обновляется

К занятиям муравленковские гонцики приступят в середине сентября

● Анна Мари, mari.av@muravlenko.media

Капитальный ремонт картодрома – событие важное и долгожданное. Занятия на трассе с серьезными дефектами, которые образовались в силу времени и регулярной ее эксплуатации, для ребят из секции автомногоборья Центра технического творчества уже были небезопасными. Сейчас там идут масштабные работы. Но уже в сентябре излюбленное место юных гонциков будет выглядеть по-другому.

Прежде всего в порядок приведут тренировочную трассу на всей площади картодрома. Строители уже демонтировали старое покрытие и уложили черновой выравнивающий слой асфальтобетона, установили бордюрный камень. Сейчас бригада монтирует опоры освеще-

нения, всего их на территории будет восемнадцать.

– Рабочие сначала копают траншеи, укладывают в них закладные детали для фундамента опоры, только после этого туда идет кабель, сигнальная лента, – рассказывает Василий Черноножкин, заместитель



После ремонта эстакады приступят к установке ограждения картодрома / ФОТО АННЫ МАРИ

директора МКУ «УКЗ». – Сама опора монтируется уже на забетонированную закладную деталь. И когда освещение по всему периметру будет сделано, рабочие приступят к уклад-

ке верхнего слоя асфальта на картодроме. Также им останется установить ограждение и благоустроить прилегающую территорию. Пока мы идем с опережением графика.

Подрядная организация обещает, что юные любители гонок смогут приступить к занятиям уже в середине сентября. Ребята, как и прежде, будут оттачивать свое мастерство в части владения техникой и навыками управления в секции «Автоквантум». Кстати, за последние три года автопарк хорошо обновился: закуплено 13 картов нового образца. Сейчас в распоряжении юных гонциков три специализированных гаража со всеми необходимыми инструментами и 25 единиц техники. Но, как отмечает педагог ЦТТ Дмитрий Огнев, чтобы понять и прочувствовать все ее свойства и характеристики, необходимо иметь возможность ездить по хорошей трассе – качественной и безопасной. ▲

#шагвперёд

С БИРЖИ ТРУДА В БИЗНЕС

За четыре года 182 жителя открыли своё дело благодаря грантовой поддержке

● Алёна Гафарова, gafarova.aa@muravlenko.media

Первые субсидии на открытие собственного дела в Муравленко начали выдавать еще в 2009 году. С тех пор свой бизнес в городе открыли 182 безработных. Программа не стоит на месте, и с каждым годом размер выплат увеличивается. Теперь ямальцам выделяют до 150 тысяч рублей. С начала 2021 года эту поддержку получили уже 4 жителя.

Ирина Волкова мечтала стать швеей с самого детства. Ребенком она вдохновлялась своей тетей, которая работала старшим технологом швейного производства и обучала племянницу искусству шитья.

На заре профессионального пути Ирина мастерилла одежду для себя и родственников и хотела поступить в институт легкой промышленности. Но обстоятельства сложились иначе. В конце девяностых женщина приехала жить в Муравленко, выучилась на швею в колледже и устроилась в единственное в те годы ателье. За двадцать лет работы она познала все тонкости ремесла. Работала и по найму, и на себя. Но в итоге бизнес пришлось закрыть и даже встать на биржу труда.

НАЧАТЬ С БИЗНЕС-ПЛАНА

– В отделе занятости Муравленко мне предложили принять участие в программе господдержки и попробовать получить грант на реализацию моей предпринимательской инициативы. Я написала бизнес-план, представила его комиссии, и мой проект поддержали, – делится швея.

Затем Ирина нашла помещение и на собственные деньги сделала ремонт: стены выкрасила в ярко-желтый цвет, оборудовала примерочную для удобства жителей города и создала множество мест для хранения материалов. Женщина признается, что о таком месте мечтала долгие годы. В просторной студии помещаются все швейные машины, а в ее коллекции их с десяток: одна для изготовления петель, вторая для работы с мехом, оверлок и так далее. На грантовые средства Ирина купила новое оборудование, профессиональный манекен и расходные материалы.

– Каждое утро иду в мастерскую и думаю о том, как я люблю свою работу. Не представляю, чем бы еще в жизни могла заниматься, – говорит женщина. – Грант – это хорошее подспорье для начинающих предпринимателей. Самое главное – нужно понимать, как ты хочешь реализовать свое дело, продумать детали. А с такой поддержкой точно всё получится. Я очень благодарна государству за эту помощь.

По условиям договора, Ирина должна трудоустроить к себе работника из числа

соискателей, состоящих на учете в отделе занятости. Но подходящей кандидатуры для нее пока не нашлось. Говорит, сейчас сотрудник ей просто необходим – бизнес Ирины успешно развивается. Спектр услуг очень большой: от мелкого ремонта до индивидуального пошива одежды.

ОТ КОСМЕТОЛОГОВ ДО КОНДИТЕРОВ

В числе самых популярных бизнес-идей – косметические услуги, производство кондитерских изделий и установка кофейных автоматов.

Чтобы проект получил поддержку, будущим бизнесменам нужно иметь профессиональные навыки и представлять, как реализовать идею и насколько она будет востребованной в Муравленко.

Поскольку деньги выделяет биржа труда, грант могут получить только безработные. После регистрации в службе занятости им необходимо составить бизнес-план и представить его комиссии.

НЕ КРЕДИТ И НЕ ССУДА

– Если у человека возникают трудности в составлении бизнес-плана, мы помогаем его оформить, – говорит Эльвира Мухитова, ведущий инспектор отдела центра занятости населения в г. Муравленко.

Если комиссия примет положительное решение, бывшему безработному необходимо зарегистрироваться в качестве индивидуального предпринимателя или открыть общество с ограниченной ответственностью.

Субсидии на предпринимательские инициативы от



■ На грант Ирина Волкова купила новое оборудование и расходные материалы / ФОТО АЛЁНЫ ГАФАРОВОЙ

службы занятости – это не кредит и не ссуда. Они выдаются безвозмездно и направлены на развитие малого бизнеса, создание новых рабочих мест и, как следствие, снижение числа безработных в стране. Расходовать средства господдержки можно

только по целевому направлению. Если же индивидуальный предприниматель закроет свое дело раньше срока, указанного в договоре, то остаток финансовой помощи необходимо будет вернуть соразмерно неотработанному времени. ▲

#поддержка

Бонусы для трудоустройства

Для муравленковцев в базе службы занятости есть 489 вакансий

● Алексей Смирнов, office@muravlenko.media

Сегодня в базе службы занятости Муравленко зарегистрировано 489 различных вакансий. Не менее половины из них – рабочие профессии. Городу требуются машинисты спецтехники, водители, слесари-ремонтники, электрогазосварщики и строители.

Есть необходимость и в высококвалифицированных специалистах: инженерах, педагогах и врачах. А вот желающих трудоустроиться в 4 раза меньше – сейчас на бирже стоят 120 жителей. Хотя в начале весны картина была совсем иной, выровнялась ситуация только ближе

к маю. Специалистам ведомства удалось трудоустроить 219 человек из более чем 500 соискателей. В Муравленко 72 человека воспользовались программой временного трудоустройства безработных и выпускников профессиональных образовательных организаций.

Надо сказать, что и работодатели, участвуя в различных госпрограммах трудоустройства, имеют так называемые бонусы. Например, получают субсидии, если принимают на работу безработных, зарегистрированных в центрах занятости до 1 января 2021 года, если на работу берут выпускников колледжей и вузов, то для них ограничений по дате постановки на учет нет.

– Для получения субсидии работодатель должен подать заявление через личный кабинет на портале «Работа в России» на подбор кандидатур, – поясняет Эльвира Мухитова, ведущий инспектор отдела ЦЗН в г. Муравленко. – А по итогам трудоустройства нужно сооб-

щить информацию о приеме на работу сотрудника в Фонд социального страхования.

Субсидия равна трем минимальным размерам оплаты труда, увеличенному на районный коэффициент, сумму страховых взносов и количество трудоустроенных граждан. Первый платеж работодатель получает через месяц после трудоустройства безработного, второй – через три месяца, третий – через шесть месяцев. В федеральном бюджете на эти цели предусмотрено более 12 миллиардов рублей.

Пользуется спросом среди муравленковцев и такое направление, как выплата субсидии на организацию собственного дела. Причем, на

бирже соискателю помогают пройти бесплатное обучение, если у него нет определенных профессиональных навыков. В списке – 137 направлений, из них более ста предусматривают дистанционный формат.

– Пройти у нас обучение могут граждане предпенсионного возраста, а также пятидесяти лет и старше, и женщины, находящиеся в декретном отпуске по уходу за ребенком до трех лет, женщины, не состоящие в трудовых отношениях и имеющие детей дошкольного возраста, а также индивидуальные предприниматели и самозанятые граждане, – поясняет Нина Дубинина, ведущий инспектор отдела ЦЗН в г. Муравленко. ▲

#готовность№1

ОТ СОВРЕМЕННЫХ ПАРТ
ДО ШВЕЙНЫХ МАШИН

Обновлённые учреждения готовятся к учебному году

• Татьяна Козарь, kozar.ts@muravlenko.media

К 1 сентября готовятся не только родители и дети. Каждое лето в образовательных учреждениях проводят если не капитальный, то текущий ремонт, приобретают современное оборудование и мебель, чтобы внедрять новые интересные проекты для детей.

Готовность школ и детских садов к новому учебному году оценивает специальная межведомственная комиссия с участием представителей управлений коммунального заказа и жилищно-коммунального хозяйства, городской больницы, Администрации города. Возглавляет комиссию глава города Елена Молдован. Все ремонтные работы в садах и школах необходимо завершить в срок, при этом безопасность должна быть на высшем уровне. Образовательная среда во всех учреждениях обновлена и наполнена. В этом году процедуру приемки разделили на три этапа.

– Мы обращаем внимание на работы, выполненные в рамках текущего ремонта в этом году, – говорит Елена Викторовна. – Также нас интересует внедрение новой образовательной среды, приобретение оборудования, мебели. Смотрим, какие условия создаются для детей в каждом учреждении. Важно, чтобы был использован грамотный подход.

СКУЧНО НЕ БУДЕТ

Центр технического и Центр детского творчества получили положительную

оценку комиссии. На этих площадках работает более 20 объединений, при этом каждый год в них вводят новые направления. Здесь уж точно не заскучать муравленковской ребятне. Хочешь – иди в волонтеры или художники, хочешь – шей игрушки или наряды, учишь делать прически или танцевать. Попробуй себя в роли изобретателя или окулись в мир современных компьютерных технологий. Кстати, учебный год еще не начался, но двери ЦТТ и ЦДТ уже открыты для детей.

– Нам важно, чтобы ребятам было интересно и они приходили сюда с удовольствием, получали знания и воспитывались в этих красивых эстетических стенах, – говорит Ольга Чурилова, и. о. начальника управления образования. – Поэтому мы для ребят всё это и делаем. И педагогам здесь приятно работать.

РАЗВЛЕКУТ И НАУЧАТ

Тщательным образом готовятся к встрече со своими воспитанниками после летних отпусков и детские сады. Например, в «Сказке» сделали косметический ремонт музы-



ФОТО ТАТЬЯНЫ КОЗАРЬ

кального зала, медицинского кабинета, фойе центрального входа, заменили входные блоки. Закупили новое игровое и развивающее оборудование, ноутбуки и специальные конструкторы.

– Мы стараемся внедрять в работу новые технологии, – рассказывает Татьяна Чегринец, заведующая детским садом «Сказка». – Участвуем в грантовых конкурсах. Это позволяет привлечь дополнительное финансирование, чтобы закупать современное и развивающее игровое оборудование, а также обучать наших педагогов, чтобы идти в ногу со временем и каждый

ребенок смог получить в детском саду те знания, которые ему помогут дальше развиваться.

В третьей школе этим летом частично отремонтировали фасад здания и утеплили чердачное помещение. В некоторых кабинетах заменили линолеум, стулья и парты, приобрели новое оборудование. В классе информатики теперь вместо обычной доски интерактивная панель, а на партах учащихся ждут новые ноутбуки. В кабинете технологии – пять швейных машин и оверлок. В спортивном зале – наборы для занятий лыжным спортом.

Приобрели и новую посуду в пищеблок.

СРОКИ СОБЛЮДЕНЫ

– Сейчас степень готовности к началу учебного года у каждого учреждения разная, – говорит Наталья Тягунова, заместитель главы Администрации по социальной политике. – Где-то она высокая, а где-то мы озвучили замечания. Но у учреждений еще есть время, и они обязательно всё поправят.

В целом в ходе двух инспекционных проверок серьезных замечаний у членов комиссии к качеству выполненных ремонтных работ в учреждениях образования не возникло. ▲

#энергияпозитива

Айрис-фолдинг, картинг и дополненная реальность

В Центре технического творчества будущее уже наступило

• Анна Мари, mari.av@muravlenko.media

(Начало на стр. 1)

– Объединения технической направленности собирают довольно большое количество детей, – говорит директор ЦТТ Михаил Карпов. – Неудивительно, особенно в современных реалиях. За высокими технологиями – будущее! Это отличная возможность повернуть, казалось бы, излишнюю увлеченность гаджетами в нужное русло, или, например, сделать фантазии ребенка о роботах реальностью.

Можно выбрать и конструирование – направление, которое подойдет усидчивым и внимательным. Ребята научатся строить простые и сложные

лабиринты, в том числе и в виртуальной среде, творить при помощи образовательного конструктора, не имеющего аналога в мире!

КАРТЫ И БЕСПИЛОТНИКИ

Для юных автолюбителей в Центре технического творчества тоже найдется свой кружок. Тут дети изучают историю развития современного транспорта, правила дорожного движения, решают вопросы логистики, приобретают начальные навыки по практическому вождению, проявляют себя в окружных соревнованиях. Воспитанники могут и на картодроме погонять с ветерком, и узнать много полезного:

как устроен автомобиль, как работает двигатель и другие механизмы. Ребята также получат уникальную возможность поработать с беспилотниками. Важная тема в программах дополнительного образования – безопасность на дорогах.

– Практика – неотъемлемая часть занятий, обучающиеся сами становятся организаторами и участниками мероприятий по профилактике дорожно-транспортных происшествий и даже патрулируют улицы совместно с инспекторами ГИБДД, – комментирует Михаил Карпов.

АРТ-МАСТЕРСКИЕ

Проявить индивидуальность в рисунке, ощутить радость творчества, развить

фантазию и воображение – всему этому научат педагоги арт-объединений. Программы задействуют различные направления художественного творчества: изобразительное, графическое, лепка из полимерной глины, работа с бумагой и картоном, аппликация и айрис-фолдинг, рисование брашпеном, солью. Программы арт-объединений подойдут в том числе и для детей с ограниченными возможностями здоровья.

КАК ВЫБРАТЬ?

– Одни дети отлично концентрируют внимание, хорошо запоминают информацию, другие могут часами сидеть и рисовать, а кому-то требуется постоянное движение. Наблю-

дайте за ребенком. Присмотритесь, какой талант у него есть. А лучший способ узнать, что ребенку нравится, – это поговорить с ним, – уверен директор Центра технического творчества Михаил Карпов. – Наши педагоги не останутся в стороне, помогут и посоветуют.

Специалисты рекомендуют не ограничивать ребенка в выборе направления для собственной реализации. Пусть он пробует и спорт, и игру на инструменте, и рисование, и театральное творчество. Сходите на семейный мастер-класс и обязательно поинтересуйтесь, как прошло первое занятие. Тогда вы легко поймете, увлечен ли ребенок и готов ли вообще к занятиям в том или ином объединении. ▲

#технологии

УМНЫЙ, БЕРЕЖЛИВЫЙ И... ОБЩИТЕЛЬНЫЙ

А что умеет ваш холодильник?

● Подготовила Екатерина Сапаровская,
saparovskaya.eu@muravlenko.media

Технический прогресс идет вперед не то что семимильными шагами, а гигантскими скачками. Это касается и бытовой техники. Если еще лет десять назад звуковой индикатор открытой дверцы считался признаком «продвинутого» холодильника, то сегодня можно приобрести агрегат, который «заряжает» овощи и фрукты витаминами, следит за сроком годности продуктов и сам делает заказ в сервис доставки, если они заканчиваются. Чтобы понять, насколько «умный» холодильник требуется именно вам, разберемся в назначении его различных функций. Поможет в этом продавец-консультант магазина электроники и бытовой техники Мария Ляхова.

– Одна из самых полезных опций – суперохлаждение, – рассказывает продавец-консультант. – Позволяет быстро и со всех сторон охладить содержимое основного отсека. Режим нужно включить заранее, перед «прибытием» в холодильную камеру большой кастрюли с борщом или казана с пловом. Если в вашем холодильнике есть режим суперзаморозки, то вы сможете мгновенно и равномерно заморозить большое количество провизии без образования льда на стенках. Мясо, рыба, овощи при шоковой заморозке не пускают сок и не теряют своей формы после оттаивания. Называется этот режим может SuperFrost или Shock Freeze (в зависимости от производителя).

1001 ОПЦИЯ

Удобен режим «Отпуск». Когда вы планируете отсутствовать дома несколько дней и в холодильной камере нет скоропортящихся продуктов, температура там повышается до 15-18 градусов, в зависимости от модели. Это позволяет не тратить лишнее электричество, но поддерживать температуру ниже комнатной, чтобы в холодильнике держался определенный микроклимат. В морозилке при этом будет обычный для нее «минус».

В «зоне свежести» или «нулевой камере» температура воздуха приближена к 0 °C и создана оптимальная для продуктов влажность. В разных моделях особая зона выполняется в виде отсека в холодильном отделении либо как камера с дверцей. Ученые выяснили, что большая часть свежих продуктов питания дольше всего сохраняет все вкусовые качества и полезные свойства при температуре +0,7 °C. Нулевая камера может разделяться на сухую и влажную зоны. В сухой лучше держать упакованные в пленку свежее мясо, птицу, рыбу, сыр и морепродукты. Фрукты, овощи и свежую зелень кладут в

другой отсек, где влажность доходит до 90 %.

Некоторые производители предлагают регулировку уровня влажности в зоне свежести. Это позволяет менять назначение камеры в зависимости от вида продукта.

Востребованная опция холодильников – перевешиваемые двери, на случай перестановки на кухне. Имеется в большинстве современных моделей.

– Семьям, в которых растут малыши, я бы посоветовала приобрести холодильник с блокировкой дверцы, чтобы дети не схватили лекарства или алкоголь, да и просто не размазали майонез по полу, когда мама отвернется на минуту, – говорит Мария Ляхова. – Существует и специальная функция «Защита от детей». Блокировка управления не позволит ребенку отключить морозилку или изменить другие настройки бытовой техники.

По статистике, за день семья заглядывает в холодильник 56 раз, а частое проникновение тепла внутрь заставляет компрессор постоянно включаться, чтобы поддерживать низкую температуру. Поэтому производители придумали холодильники с дверцами, сквозь которые видно содержимое, а также такими, которые становятся прозрачными от прикосновения.

Широкое распространение получает антибактериальное покрытие внутренних стенок холодильника Antibacteria. У самых совершенных моделей есть еще и фильтр, позволяющий очищать от бактерий и спор грибка воздух. Но здравый смысл подсказывает: вредные микроорганизмы, которые являются источником несвежего запаха, появляются не сами по себе, а вследствие того, что в продуктах происходит процесс разложения. И даже если покрыть стенки камеры слоем серебра, это не помешает продуктам испортиться, когда придет их время. Поэтому в



ФОТО ДАРЬИ ТЮМЕНЦЕВОЙ

любом случае важно не забывать проводить ревизию съестного и, конечно, мыть холодильник.

ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ КРАСИВОЙ ЖИЗНИ

Такое впечатление, что производители соревнуются в желании угодить потребителю, сделать его быт как можно комфортнее и приятнее. Существует еще масса функций из разряда люкс. Например, встроенный льдогенератор, чтобы наполнить стакан льдом, не открывая холодильник. Или Vitamin Plus – орошение фруктов и овощей витамином С для длительного сохранения их свежести.

Последнее слово бытовой электроники – модели с Wi-Fi. Модуль беспроводной связи в холодильнике добавляет огромное количество возможностей и делает его

управляемым на расстоянии. Программное обеспечение можно настроить так, чтобы холодильник «следил» за сроком годности продуктов, «напоминал», когда что-то заканчивается и даже сам «заказывал» еду через интернет. А если имеется встроенная камера, то можно заглянуть внутрь холодильника, находясь вдали от дома. Многие такие устройства оснащены ЖК-дисплеями и могут частично заменить компьютер или планшет. Владелец сможет записывать рецепты, список покупок, дел, слушать радио, отправлять e-mail или позвонить прямо с дверцы.

– Чем сложнее и «умнее» агрегат, тем он, как правило, дороже. Поэтому стоит взвесить, насколько то или иное удобство окажется востребованным именно у вас, – советует Мария Ляхова. ▴



Цена вопроса

Большинство муравленковских покупателей предпочитает вместительные холодильники высотой 180-200 см, с двумя зонами свежести, с множеством балочечиков на дверце. Особыми опциями интересуются немногие, а вот функция No Frost – обязательное условие. Такие агрегаты стоят в среднем от 30 до 60 тысяч рублей, в зависимости от мощности и производителя. Максимально бюджетная двухкамерная модель обойдется в 17 тысяч рублей. Самый дорогой холодильник, который приобрели в магазине за последние месяцы, стоит 163 тысячи.



ИСПОЛЬЗОВАНЫ ФОТО С САЙТА YANDEX.RU

#православный календарь

Успенский пост

Происхождение (изнесение) Честных Древ Животворящего Креста Господня

14 августа – начало двухнедельного Успенского поста. Это время духовной и телесной подготовки к празднику Успения Пресвятой Богородицы, перехода Девы Марии в иной мир. Известно, что Пресвятая Богородица всю земную жизнь соблюдала строгую умеренность в еде, а за три дня до своего Успения перестала вкушать пищу и лишь пила воду. Таким образом, возлагая на себя ограничения Успенского поста, верующие подражают Самой Богородице.

Успенский пост по строгости сопоставим с Великим постом. Его начало и окончание имеют фиксированные календарные даты. На Успенский пост приходятся два праздника – Происхождение (изнесение) Честных Древ Животворящего Креста Господня (Медовый Спас) и Преображение Господне (Яблочный Спас). Святой Симеон Солунский пишет, что Успенский пост учрежден в честь Матери Божией, которая, узнавши о Своей предстоящей кончине, пребывала в подвиге поста и молитвы за людей, хотя, будучи святой и непорочной, не имела нужды в посте. Поэтому и христиане призваны поститься и воспевать Святую Деву, подражая Ее жизни и своими молитвами побуждая Ее к молитве за нас. Воздержание от скоромной пищи в пост – вспомогательное средство для совершения духовного поста, борьбы со своими страстями, грехами. Святи-

тель Иоанн Златоуст пишет: «Ошибается тот, кто считает, что пост – лишь в воздержании от пищи. Истинный пост – есть удаление от зла, обуздание языка, отложение гнева, укрощение похотей, прекращение клеветы, лжи, клятвоступления». Самое главное, что «нельзя есть в пост», как пишет наш современник священник Игорь Фомин, это – своих ближних. Имеются в виду недопущение гнева, раздражения, ссор, других отрицательных поступков, разрушающих мир между людьми. Самое главное в пост – стараться проявлять милосердие: не пройти мимо нужд своего ближнего, не унижать, не оскорблять его, не отвечать злом на зло, то есть стараться исполнять Божии заповеди любви. И, конечно же, во время поста необходимо усердно молиться, посещать храм, приступать к церковным таинствам, к чему призваны все христиане.

14 августа, в первый день Успенского поста, празднуется Происхождение (изнесение) Честных Древ Животворящего Креста Господня. Праздник был установлен в Константинополе из-за болезни, часто бывавших там в августе. Начало этого праздника относится к IX веку. В Константинополе был обычай, по которому ежегодно часть Животворящего Древа Креста Господня, хранившаяся в домовой церкви византийских императоров, износилась в храм святой Софии, где совершалось водосвятие. Затем две недели эту святыню носили по городу, при этом служили молебны «для освящения мест и отвращения болезней». Потом Животворящее Древо Креста переносили обратно в царские палаты. В Русской церкви это празднество соединилось с воспоминанием о Крещении Руси 1 августа 988 года. В праздник изнесения Животворящего Креста в храмах полагается вынос Креста Господня и поклонение ему. Обычно в этот праздник в храмах совершается малое освящение воды. В этот день также празднуется Всемиловитому Спасу и Пресвятой Богородице, которое установлено по случаю знаменитых от икон Спасителя, Пресвятой Богородицы и Честного Креста во время сражений святого бла-

говерного князя Андрея Боголюбского (1157–1174) с волжскими болгарами, теснившими жителей Ростовской и Суздальской земель. Уповавая на помощь Царицы Небесной, князь взял с собой Ее чудотворную икону, которая была принесена им из Киева и впоследствии получила наименование Владимирской. Два священника в облачении несли перед войском святыню и Честный Крест Христов. Перед сражением благочестивый князь обратился с горячей молитвой к Богородице, а вслед за князем пред Ее иконой преклонили колени полководцы и воины и, приложившись к образу, пошли против врага. Болгары были разбиты и обращены в бегство. По преданию, в тот же день греческим императором Мануилом была одержана победа над сарацинами. Чудесным знамением этих побед послужили огромные огненные лучи, выходявшие от бывших в войсках икон Спа-



сителя, Божией Матери и Святого Креста. В память об этих чудесных победах с обоюдного согласия князя Андрея и императора Мануила и по благословию представителя высшей церковной власти и был установлен праздник Всемиловитому Спасу и Пресвятой Богородице. По традиции в этот день в храмы приносят для освящения мед, поэтому этот праздник называют в народе еще и Медовым Спасом. ▲

Материал предоставлен храмом Преображения Господня города Муравленко, подготовила Светлана ВОРОНЧУК

#ксведению

Подведены итоги конкурса социально значимых проектов

6 августа в Администрации города состоялось заседание конкурсной комиссии по выделению субсидий из городского бюджета социально ориентированным некоммерческим организациям. В конкурсе приняли участие две заявки социально ориентированных некоммерческих организаций, поступивших в соответствии со сроками, установленными Порядком проведения конкурса.

По результатам заседания конкурсной комиссии принято решение выделить субсидии двум некоммерче-

ским организациям на реализацию следующих проектов: «Вовлечение граждан пожилого возраста к занятиям физкультурой и спортом, к культурно-досуговым мероприятиям в городе Муравленко»; «Создание условий для социальной адаптации детей-инвалидов города Муравленко путем проведения занятий пет-терапией».

Общая сумма поддержки участников конкурса составила 348 264 рубля, предусмотренных в бюджете муниципального образования на реализацию социально значимых проектов.

Отдел информации и общественных связей
Администрации МО г. Муравленко

#утеряно

Утерянное свидетельство машиниста насосной станции по закачке рабочего агента в пласт, выданное в 2019 году на имя *МАЗУРИНОЙ Натальи Петровны*, считать **недействительным**.

#памятка

Выбираем свежее и зрелое

При оценке качества свежих плодов и овощей особое внимание необходимо обращать на их величину и внешний вид: форму, окраску, зрелость, свежесть, целостность, загрязненность, поврежденность механическую и сельскохозяйственными вредителями. Форма должна быть типичной для каждого сорта. Не допускаются плоды и овощи уродливой формы. Окраска обуславливает достоинства внешнего вида и зрелость плодов и овощей. Различают основную и покровную окраску.

Основная окраска может быть зеленой, желтой, оранжевой, а покровная – красной и фиолетовой. Наиболее высоко ценятся ярко окрашенные плоды и овощи.

Все плоды должны быть свежими, сочными. Слабое увядание допускается в ограниченном количестве у некоторых плодов (у поздних яблок 1-го сорта).

Целость характеризует степень повреждения отдельных экземпляров плодов, наличие на их поверхности порезов, царапин, пятен от ушибов и других механиче-

ских повреждений или повреждений сельхозвредителями, а также поражение фитопатологическими и физиологическими болезнями. К дефектам плодов относят повреждения механические, поражения сельскохозяйственными вредителями, микробиологические и физиологические.

Механические повреждения ухудшают внешний вид плодов, облегчают доступ к их тканям микроорганизмов, усиливают интенсивность дыхания и испарение влаги при хранении.

Плоды, пораженные многими вредителями, бракуются, так как значительно ухудшается их товарный вид, снижается пищевая ценность и сохраняемость.

К наиболее распространенным болезням плодов относятся парша, плодовая и серая гниль, голубая и зеленая плесень.

Флодоовощная продукция, находящаяся в обращении, должна отвечать обязательным требованиям ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции» по показателям безопасности и сопровождаться декларацией о соответствии и товаросопроводительной документацией, обеспечивающей прослеживаемость данной продукции.

Для консультации по данным вопросам обращаться: г. Ноябрьск, ул. Республики, д. 1, тел.: 8 (3496) 32-00-01; г. Муравленко, ул. Муравленко, д. 25, тел.: 8 (34938) 26-9-92, или по электронной почте nbr@cgsen89.ru.

Материал подготовлен филиалом ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в ЯНАО в городах Ноябрьск, Муравленко» при использовании материалов из открытых источников

#УСЗНсообщает

К сведению семей, имеющих детей

Управлением социальной защиты населения Администрации города Муравленко в рамках мероприятий национального проекта «Демография» семьям с детьми предоставляются следующие меры социальной поддержки.

Прием документов для назначения выплат и пособий осуществляется через Единый портал госуслуг или в МФЦ по адресу: г. Муравленко, ул. Нефтяников, д. 18.

Подробная информация по всем мерам социальной поддержки размещена на интернет-сайте управления социальной защиты населения: www.uszn.muravlenko.com.

Консультацию по вопросам социальной защиты населения вы можете получить по телефону консультационного центра: 8-800-2000-115.

№ п/п	Наименование выплаты	Категории получателей	Дополнительные условия	Размер выплаты в 2021 году
1.	Ежемесячная выплата в связи с рождением (усыновлением) первого ребенка	Женщина, родившая (усыновившая) первого ребенка, гражданка РФ, постоянно проживающая на территории РФ. Отец (усыновитель) или опекун ребенка, гражданин РФ, постоянно проживающий на территории РФ – в случае смерти женщины, родившей (усыновившей) первого ребенка.	Первый ребенок (родной, усыновленный) должен быть рожден, начиная с 01.01.2018. Среднедушевой доход семьи не должен превышать 35 414 руб. Ежемесячная выплата назначается по месту жительства получателя.	16 753,00 руб.
2.	Единовременное пособие при рождении (усыновлении) второго и последующих детей	Женщина, родившая второго ребенка и последующих детей	Женщина должна постоянно проживать на территории ЯНАО в течение года до даты рождения ребенка	• При рождении второго ребенка – 5 388 руб.; • при рождении третьего ребенка и последующих детей – 16 162,00 руб.; • при рождении одновременно двух детей – 10 775,00 руб.; • при рождении одновременно трех и более детей – 16 162,00 руб.
3.	Материнский (семейный) капитал	Женщина, родившая (усыновившая) второго, третьего и последующих детей, начиная с 01.01.2020. Мужчина, являющийся единственным усыновителем третьего и последующих детей, если решение суда об усыновлении вступило в законную силу, начиная с 01.01.2020	Получатели материнского (семейного) капитала должны иметь гражданство РФ и постоянное проживание на территории ЯНАО не менее одного года до рождения (усыновления) ребенка. Государственная регистрация рождения (усыновления) ребенка должна быть в органах ЗАГС ЯНАО. Дети должны иметь гражданство РФ.	• При рождении второго ребенка – 150 000,00 руб. • При рождении третьего и каждого последующего ребенка – 500 000,00 руб.
4.	Ежемесячная денежная выплата при рождении (усыновлении) третьего ребенка или последующих детей	Один из родителей (усыновителей), совместно постоянно проживающий с ребенком на территории ЯНАО, являющийся гражданином РФ	Третий или последующие дети должны быть рождены в период с 01.01.2013 по 31.12.2024. Среднедушевой доход семьи не должен превышать 35 414 руб.	16 753 руб.
5.	Возмещение расходов по оплате отдыха и оздоровления	Многодетная семья, постоянно проживающая на территории ЯНАО	Возмещение расходов осуществляется по фактическим расходам, но не более предельной стоимости в сутки (за исключением детей до 3 лет) и 21 календарного дня отдыха	Если в семье 3-4 ребенка: • 1 200 руб. в сутки на 1 чел.; 5 и более детей: • 1 500 руб. в сутки на 1 чел. На детей в возрасте до 3 лет возмещение расходов не осуществляется.

#прочтииучти

Высотные объекты связи РТС – не место для самоутверждения

Урало-Сибирский филиал Российской телевизионной и радиовещательной сети напоминает об опасностях, которым подвергают себя нелегальные любители красивых кадров с высоты, активность которых возрастает летом.

На той высоте, на которую они забираются, не то чтобы ходить страшно, а даже просто стоять. По большей части, они этим занимаются для того, чтобы сделать вызывающие фотографии, заслужить одобрение подписчиков, выложить их в соцсетях, а также заодно «пощекотать» свои нервы. Имя этим экстремалам – руферы.

Название «руферы» происходит от английского термина roofter, то есть посещение крыш многоквартирных домов и небоскребов, официально для этого не предназначенных, а также других высотных объектов, таких как радиомачты, вышки сотовой связи, трубы, мосты и так далее. Некоторые руферы с целью получения адреналина балансируют на различных поверхностях над пропастью и выполняют рискованные трюки, связанные с прыжками и силовой акробатикой на большой высоте.

Высотные телевизионные башни РТС тоже представляют повышенный интерес для руферов, бейсджамперов и любителей опасной фото- и видеосъемки. Экстремалы забираются на телебашни, не подозревая ни о сильном излучении, ни об административной и уголовной ответственности. Ведь незаконное проникновение на антенно-мачтовые сооружения РТС может повлечь за собой проблемы со здоровьем, штраф и даже тюремное заключение сроком до 15 лет.

«Если нарушитель только пробрался на наш объект, то он уже как минимум со-

вершил административное правонарушение. А при порче имущества (антенны, кабели) руферу может даже грозить статья Уголовного кодекса и наказание в виде лишения свободы, – предупреждает директор филиала РТС «Урало-Сибирский региональный центр» Евгений Дроздинский. – И кроме этого, они забывают о том, что работающее радиотелевизионное передающее оборудование при близком и незащищенном контакте с ним на высоте может быть опасно для здоровья».

Восхождение на телебашню без защитного костюма приводит к облучению организма. На высоте уровень электромагнитного излучения может быть в 50 и более раз выше допустимого для здоровья. Излучение антенн негативно влияет на нервную, иммунную, эндокринную и репродуктивную системы. Сильное электромагнитное воздействие может привести к онкологии.

Поэтому специалисты РТС проводят профилактические работы на телебашнях только при выключенных передатчиках. Кроме того, они предварительно проходят профессиональную альпинистскую подготовку и используют соответствующее снаряжение. Попытка подняться на башню, не имея необходимых навыков и инструментов, может закончиться падением со смертельным исходом или причинением непоправимого вреда здоровью.

#утеряно

Утеряно удостоверение ветерана труда на имя КОЛДАЕВОЙ Валентины Ивановны (08.07.1944 г. р.). Просят вернуть за вознаграждение. Телефон: 8 929 208-05-43.

Общественно-политическая газета «Наш город» № 32 (1422) от 12.08.2021 года.

Учредитель – Администрация города Муравленко. Адрес: ул. Ленина, 80. Издатель – МАУ «Муравленко Медиа». Адрес: ул. 70 лет Октября, 3.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: З. Р. ФАРВАЗОВА farvazova.zr@muravlenko.media	РЕДАКТОРЫ ВЫПУСКА: Т. С. Козарь Е. Ю. Сапаровская ДИЗАЙНЕР: Е. В. Тарасова	АДРЕС РЕДАКЦИИ: 629603, Тюменская обл., ЯНАО, г. Муравленко, ул. Муравленко, 8а. Общий тираж: 600 экз. Индексы: 10974, 14298 – Заказ № 1135 от 10.08.2021 г. Тираж – 100; объем – 8,5 п. л. 29927 – Заказ № 1136 от 10.08.2021 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 11.08.2021 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**

Проявите осторожность, возможны интриги у вас за спиной. Если отношения изжили себя, постарайтесь расстаться мирно, принимая это как жизненный урок. Посвятите достаточно времени себе, дому, даче.

**Телец**

Проведите больше времени с любимым человеком, отправляйтесь в отпуск. В конце недели поступит важная для вас информация, которая может поменять ближайшие планы.

**Близнецы**

Жизнь наконец-то кардинально изменится. Причем именно так, как вам бы хотелось. Получите предложение о новой работе или предложение руки и сердца, у вас появятся новый дом и семья.

**Рак**

Удастся сделать практически всё, за что бы вы ни брались. Некоторые трудности, возникшие в начале недели, не станут помехой для проявления вашего профессионализма.

**Лев**

Вы можете расслабиться и допустить серьезную ошибку, которую потом будет сложно исправить, поэтому при малейшем сомнении проверьте всё. В личной жизни не ожидается ни потрясений, ни бурь.

**Дева**

Постарайтесь обещать только то, что сможете выполнить, иначе рискуете подорвать свой авторитет. Не лезьте на рожон, особенно не рекомендуется спорить с теми, кто старше по возрасту, чину или званию.

**Весы**

Проявляйте поменьше активности на работе, лучше займитесь бытовыми вопросами, будничными домашними делами и не принимайте скоропалительных решений.

**Скорпион**

Вы завершите важный проект, получите большую прибыль и сможете наконец отправиться в отпуск. Атмосфера душевного комфорта поможет принять важное и правильное для вашего будущего решение.

**Стрелец**

Неделя обещает быть щедрой на развлечения и приятные встречи. Желательно заняться освоением чего-нибудь нового, это позволит расширить как ваш кругозор, так и возможности и полномочия.

**Козерог**

Часть событий будут разворачиваться вовсе не так, как вы задумали. Однако это не повод для тревог и страхов. Осторожность вам не повредит, особенно следите за острым язычком.

**Водолей**

У вас может пропасть на время интерес к вопросам карьеры, вместо нее на первый план выйдет стремление к личной свободе или хотя бы к ее иллюзорному ощущению.

**Рыбы**

Не сомневайтесь в себе. Вы можете изменить свою жизнь к лучшему. Полезна активность и инициатива с вашей стороны. Но не стоит принимать серьезные решения.

По материалам интернет-изданий

#любимоеблюдо

ФИТНЕС-МЕНЮ

Ксения Комкова знает, как есть вкусно и не поправляться

• Анастасия Попова, popova.av@muravlenko.ru

Наша героиня будто сошла с обложки модного спортивного журнала. Ксения с пяти лет активно занимается спортом, и нужно сказать, делает это мастерски. А в списке личных достижений – разряд по художественной гимнастике и боксу. Девушка ни много ни мало является призером чемпионата России по боксу среди девушек и женщин! Сегодня Ксения Комкова осваивает фитнес как в реальной жизни, так и в виртуальной.

На ее аккаунт в «Инстаграме» подписаны около 4 тысяч человек, а в TikTok ролики набирают тысячи и даже миллионы просмотров. Однако для того, чтобы поддерживать себя в отличной физической форме, она не только регулярно занимается в тренажерном зале, но и питается правильно. Говорит, здоровая еда – это 70 % успеха.

Детское увлечение маленькой Ксюши давно

переросло в профессию. После окончания многопрофильного лицея Муравленко она поступила в Сургутский государственный университет. В 2020-м Ксения Комкова получила диплом и четко поняла, что станет профессиональным тренером. Затем последовали курсы повышения квалификации, работа в спортивных клубах Сургута и Санкт-Петербурга. Для себя девушка разработала электронную кни-



ФОТО ДАРЬИ ТЮМЕНЦЕВОЙ

гу полезных рецептов. Несколькими из них она готова поделиться с нашими читателями. Для того

чтобы готовить в точности по рецептам Ксении, необходимо обзавестись кухонными весами.

Сырный суп-пюре

(1 порция – 378 калорий)

Даже люди, которые практически не едят супы, чаще всего сходятся во мнении, что сырный суп – это идеальная история для гурманов. А когда блюдо еще не слишком калорийно – вдвойне приятно!

Ингредиенты

Куриное филе – 200 г
Картофель – 200 г
Сливочное масло – 10 г
Морковь – 100 г
Лук – 50 г
Зелень – 30 г
Плавленый сыр – 100 г
Лавровый лист – 1 шт.
Вода – 1 л

Приготовление

– Отварить куриное филе. Добавить в бульон нарезанные картофель, морковь, лук. Овощи варить до готовности. Важно! Слить немного воды (она понадобится позже). Взбить блендером овощи и куриное филе и выложить их обратно в кастрюлю, добавить воду, которую ранее слили. Положить плавленый сыр, сливочное масло, соль, перец. Суп варить до загустения на медленном огне в течение 20 минут. В конце добавить лавровый лист. Перед подачей украсить зеленью.



Овощной салат с заправкой из авокадо

(1 порция – 237 калорий)

Ингредиенты

Краснокочанная капуста – 40 г
Помидоры – 80 г
Перец болгарский – 80 г
Зеленый лук – 20 г
Укроп – 20 г
Авокадо – 100 г
Чеснок – 10 г
Лимонный сок – 2 ст. л.
Кунжут – 2 ч. л.

Приготовление

– Капусту тонко шинковать, кубиками нарезать помидор и болгарский перец, авокадо и чеснок. Кусочки авокадо укладываем в блендер, добавляем лимонный сок и смешиваем в течение 2 минут. Рубим зелень и соединяем все овощи. Салат поливаем заправкой из авокадо и украшаем зеленью с кунжутом.



Белковый блин с творогом и зеленью

(1 порция – 136 калорий)

– Эти блины с творогом и зеленью универсальны: они подойдут для позднего завтрака в выходной день или для легкого обеда, если подать их с овощным салатом.

Ингредиенты

Творог 0 % – 50 г
Зелень – 40 г
Яичный белок – 2 шт.
Растительное масло – 5 г

Приготовление

– Яичные белки отделить от желтков и взбить вилкой. Вылить белок на смазанную растительным маслом раскаленную сковороду, обжарить с двух сторон. Творог смешать с рубленой зеленью. В готовый блин положить начинку, свернуть в рулет или в конвертик. ▲



Приятного аппетита!