ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА
ГОРОД МУРАВЛЕНКО

№ 52 (1442)
23 декабря 2021 года

Портрет художника

5 Уроки живописи, рисунка и композиции Нурии Садриевой.

24 МУРАВЛЕНКО

НАШ ГОРОД

ГАЗЕТА / ТЕЛЕВИДЕНИЕ / РАДИО / УЛИЧНЫЕ ЭКРАНЫ / ПОЛИГРАФИЯ

ИЗДАЕТСЯ СО 2 ИЮЛЯ 1994 ГОДА

#благотворительность

ФОТО ЮЛИИ СИДАРЮК

В МИРЕ ЧУДЕС И ДОБРОТЫ

«Ёлка заботы» осчастливила юных муравленковцев

● **Татьяна Козарь,** kozar.ts@muravlenko.media

Одиннадцатилетняя Варвара Першина искренне радуется подаренному телефону. Ее старый гаджет безнадежно сломан. А сейчас без современных средств связи никуда. Купить новый у мамы не было возможности. Желание девочки исполнилось благодаря «Ёлке заботы».

– Мы впервые участвуем в этой акции, – говорит мама Вари Светлана Кузнецова. – И я безмерно благодарна организаторам за счастливые глаза моего ребенка. Это самое главное для меня. Спасибо.

Шестнадцатилетний Матвей Николаев получает второй приятный сюрприз от неравнодушных жителей города. В прошлом году юноше подарили ноутбук, благодаря чему он смог наравне со своими одноклассниками присутствовать на онлайн-уроках во время пандемии. В этот раз «Ёлка заботы» исполнила еще одну мечту Матвея – сотовый телефон. Теперь он всегда будет на связи со своей тетей Галиной Васьковой.

Благотворительный проект на Ямале реализуют уже третий год. За это время количество новогодних подарков для юных ямальцев увеличилось более чем в два раза – с двухсот до пятисот. Осчастливит «Ёлка заботы» и муравленковских ребят. Волонтерский центр «Единой России» начал исполнять заветные мечты детей особой заботы.

– Все подарки находятся в Местном отделении партии «Единая Россия», – говорит Елена Добрянская, исполнительный секретарь ММО партии. – Кому-то мы вручаем их здесь, кому-то на дому – это зависит от пожелания родителей. Доставляют как сами добрые волшебники, так и наши волонтеры.

В этом году расширился и круг дарителей. Если раньше сюрпризы ребятам организовывали только единороссы, то в этот раз к акции могли подключиться все желающие и подарить детям особой заботы частичку своего тепла. ◢

#осторожномороз

Актированные дни определяют родители

● **Анна Мари,** mari.av@muravlenko.media

Марина Попович, мама второклассницы Полины, давно знает, что понятия «актированный день» не существует. Отправлять дочь в школу в сильные морозы или нет, всегда решает самостоятельно, полагаясь на прогноз погоды.

– Сначала я смотрю, какую температуру показывает смартфон, затем включаю телевизор и проверяю скорость ветра на канале «Муравленко 24», – рассказывает женщина. – Если ветер при минус 33–34 градусах слабый, ребенок идет в школу, если сильный – оставляю дома. Когда мороз еще крепче, точно пропускаем занятия.

– Образовательный процесс в любом случае будет организован, – говорит Ольга Чурилова, заместитель начальника управления образования. – Даже если в учреждение придет один ребенок, он не останется без внимания. Но во время очень суровых морозов, при которых нахождение на улице может быть опасным, детям лучше оставаться дома.

Получить переохлаждение в сильный мороз легко. Этому подвержены не только дети, но и взрослые. Любое длительное пребывание на улице, особенно без движения, может привести к неприятным последствиям. Чаще всего от мороза страдают нос, уши, щеки, подбородок, пальцы рук и ног. И, к сожалению, распознать обморожение удается не сразу.

– Первые признаки – это побеление и потеря чувствительности пораженных участков кожи, ощущение покалывания или пощипывания в тех местах, где произошло обморожение, – говорит Талех Мамедов, хирург городской больницы. – Почувствовав неприятные ощущения, нужно первым делом зайти в теплое помещение. Растирать пораженные участки тела ни в коем случае нельзя. Лучше сразу сменить одежду на более теплую и сухую или укрыться одеялом. Выпить сладкого чая или кофе. Если это конечности, можно окунуть их в теплую воду и потихоньку поднимать температуру.

Если долгого пребывания на холоде не избежать, необходимо позаботиться о теплой и комфортной одежде. Именно она убережет от переохлаждения. Например, две пары варежек не дадут замерзнуть рукам. Также важно хорошенько прятать шею и голову. На лицо желательно нанести жирный крем.

Единая дежурно-диспетчерская служба города несколько раз в сутки получает информацию о погоде из окружного центра по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды. Это самый достоверный прогноз. Текущие данные всегда доступны на сайте «Муравленко 24», но точный почасовой прогноз можно найти на официальном сайте Гидрометцентра России и принять решение, стоит ли в сильный мороз выходить из дома. ◢

#национальныйпроект

ЕЩЁ БОЛЬШЕ МАЛЫШЕЙ

Ямал – в десятке лучших регионов по рождаемости

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

Оставаться лидером Арктическому региону позволяют меры социальной поддержки семей с детьми. В округе работает 35 таких федеральных и региональных программ. Одна из самых значимых – это материнский капитал. За 10 лет его получили 20 тысяч ямальских семей.

В округе предусмотрено 35 федеральных и региональных мер поддержки для семей с детьми / ФОТО ИЗ АРХИВА СЕМЬИ ШЕЛЕПОВЫХ

Наталья и Игорь Шелеповы – многодетные родители, воспитывают троих детей. Старшей Вике уже 14, Александру 8 лет, а младшему Роме всего 1,5 года. Государство оказывает семье серьезную социальную поддержку. Например, на третьего ребенка ежемесячно выплачивают пособие порядка 16 тысяч рублей, осенью помогли собрать школьников к новому учебному году, выплатив как региональную, так и федеральную материальную помощь. А в прошлом году при выписке из роддома вручили подарок «Малышу Ямала» со всеми необходимыми вещами.

ПРОДУМАНО ДО МЕЛОЧЕЙ

– Раньше при рождении старших детей я закупалась от и до, и, естественно, какие-то моменты всё равно упускала. Приходилось потом что-то приобретать по мере необходимости, – говорит Наталья. – Но когда я получила этот набор, открыла его и поняла, что в нем есть абсолютно всё, что необходимо малышу в первые дни жизни, продумано всё до мелочей.

Самой основной мерой поддержки Наталья считает материнский капитал. С помощью федеральной выплаты на второго ребенка семья купила двухкомнатную квартиру. В этом году оформили сертификат на 500 тысяч на младшего Рому, теперь уже в рамках окружной меры поддержки. Сейчас семья готовится к новоселью в трехкомнатной квартире.

– Подала документы на региональный капитал я буквально недавно, когда мы задумались о расширении жилплощади, – рассказывает многодетная мама. – В моем понимании у каждого ребенка должно быть свое личное пространство, и когда деток много, а места мало, конечно же, получается не очень хорошо. Поэтому решили купить трехкомнатную квартиру, чтобы у каждого ребенка была своя комната.

МАТКАПИТАЛ СТАЛ ДОСТУПНЕЕ

Кстати, ямальские семьи получают самый большой материнский капитал в стране. С прошлого года сумма выплат за третьего и последующих детей увеличилась до полумиллиона рублей, а при рождении второго ребенка родители получают 150 тысяч. К слову, в этом году капитал стал еще доступнее. Ранее, чтобы получить меру региональной поддержки, необходимо было на момент рождения малыша постоянно проживать на Ямале не менее пяти лет. Сейчас этот период равен одному году.

Ямальские семьи получают самый большой материнский капитал в стране / ФОТО АЛЁНЫ ГАФАРОВОЙ

– Еще одно нововведение, которое вступило в силу в начале этого года, – это то, что в отношении детей, рожденных с 1 января 2021 года, свидетельство на региональный материнский капитал будет выдаваться только при условии, если государственная регистрация факта рождения ребенка была осуществлена в ЗАГСе Ямало-Ненецкого автономного округа, – поясняет Ольга Хорошун, начальник отдела по предоставлению мер социальной поддержки. – Это требование не распространяется на тех женщин, которые выехали за пределы ЯНАО на период беременности и родов по направлению медицинской организации.

ВОЗМОЖНОСТИ РАСШИРИЛИ

Направить средства регио-нального материнского капитала можно на получение медицинской помощи родителями или детьми как в России, так и за ее пределами, а также на улучшение жилищных условий на территории округа. А с сентября этого года ямальским семьям также разрешили покупать или строить частный дом, в том числе в деревянном исполнении. Главное условие – чтобы он не был аварийным. Инициаторами этого нововведения стали жители округа, которые неоднократно просили расширить возможности регионального маткапитала.

– На мой взгляд, это очень важно, особенно для ямальцев, которые проживают в сельских территориях, где не хватает капитального жилья, – отметила Надежда Гудкова, председатель комитета Законодательного Собрания ЯНАО по соцполитике.

Если семья планирует приобретать квадратные метры в многоквартирнике, стоит обратить внимание, что согласно окружному законодательству, такой дом должен быть только в капитальном исполнении. Кроме того, необходимо учесть еще один нюанс – воспользоваться сертификатом возможно по истечении 12 месяцев с даты рождения ребенка. Но есть и исключение, например, если семья купила недвижимость в ипотеку еще до рождения ребенка, то можно не дожидаться указанного срока.

Добавим, что закон о материнском капитале действует в автономном округе с 2012 года. За это время в Муравленко выдано 1 089 свидетельств, распорядились средствами 444 семьи. ◢

#творидобро

КОГДА ИСПОЛНЯЮТСЯ МЕЧТЫ

В преддверии праздника роль Деда Мороза примерили десятки трудовых коллективов Муравленко

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

Стать на мгновение добрым волшебником и исполнить мечту ребенка, оказавшегося в трудной жизненной ситуации, в предновогодний месяц мог каждый житель города. В Муравленко в восьмой раз прошла окружная благотворительная акция «Тёплый день».

В Многофункциональном клубе молодежных инициатив царит сказочная атмосфера. Нарядные елки, огни иллюминации, праздничные декорации и, конечно, сюрпризы. В подарочных упаковках спрятаны игры, сладости, а еще там счастье, искренние улыбки, радость и вера в настоящее чудо.

– Для нас это всегда большое и важное событие. Из года в год мы ждем, готовимся, – рассказывает Анна Губер, член Молодежного правительства ЯНАО. – В этот раз спустя пару дней после старта акции уже была полностью закрыта квота для благополучателей. И это не может нас не радовать. Завершаем год хорошими делами.

В этом году мальчишки и девчонки написали 60 писем главному волшебнику страны. Гаджеты, игрушки, одежда – все заветные мечты детей собрали на сайте тёплыйдень.рф. Исполнить желания ребят мог каждый.

В единый день сбора подарков в Молодежный клуб приехали десятки благотворителей. Исполнили заветные мечты юных жителей, которые особенно нуждаются в поддержке и внимании, и представители городской Администрации: глава города Елена Молдован, ее заместители, а также сотрудники структурных подразделений.

– Очень приятно, на самом деле, душа поет, – говорит Елена Молдован, глава города. – Хочется, чтобы каждый ребенок, который получит подарок, испытал этот детский замечательный восторг, восторг от ощущения новогодних чудес, предвкушения какого-то необыкновенного счастья. Это здорово, и мы всегда с большим удовольствием в таких акциях участвуем. И я глубоко убеждена в том, что мы, взрослые, должны сделать всё, чтобы дети верили в чудо.

И СЛУЧИТСЯ ЧУДО

В благотворительной акции уже в пятый раз поучаствовал коллектив эколого-краеведческого музея.

«Взрослые должны сделать всё, чтобы дети верили в чудо», – считает глава города Елена Молдован / ФОТО ЮЛИАННЫ ПОПОВОЙ

Коллектив эколого-краеведческого музея с радостью участвует в акции в пятый раз, подарок упаковывают с особым трепетом / ФОТО ЮЛИИ СИДАРЮК

– Мы всегда тщательно подходим к выбору подарка, учитываем все пожелания ребенка. В этот раз решили обрадовать девочку, которая захотела спортивный костюм. С душой, с любовью оформили подарок, чтобы ребенок мог поверить, что в канун Нового года может случиться чудо, – рассказала Дарья Журавлёва, участник «Тёплого дня».

В акции в этом году приняли участие несколько десятков трудовых коллективов Муравленко. Подарки для детворы купили и отдельные жители города. По словам организаторов акции, муравленковские волшебники исполнили абсолютно все желания нашей детворы, заявленные на официальном сайте акции. Более того, благотворителям удалось осуществить мечты даже детей из соседних городов.

«Тёплый день» стал доброй предновогодней ямальской традицией. Окружная благотворительная акция проходит уже в восьмой раз. За это время добрые волшебники Ямала подарили детям из числа нуждающихся более шести тысяч подарков.

– Организаторами акции являются Молодежное правительство Ямало-Ненецкого автономного округа и департамент молодежной политики и туризма, – рассказывает Мария Бондарчук, директор Многофункционального клуба молодежных инициатив. – Списки детей, которые у нас пишут письма Деду Морозу, предоставляет управление социальной защиты.

Подарки собраны, но на этом акция не заканчивается. До 27 декабря Дед Мороз и Снегурочка будут лично доставлять желанные сюрпризы для муравленковской детворы. А это значит, что самое интересное еще впереди. ◢

#стопкоронавирус

Добро пожаловать на утренник

● **Мария Кузнецова,** kuznecova.mg@muravlenko.media

Родители школьников и воспитанников детских садов смогут присутствовать на новогодних утренниках. Так губернатор Ямала Дмитрий Артюхов ответил взволнованным родителям во время прямой линии. Количество гостей будет зависеть от размера помещения, в котором проводится праздник.

Сейчас в детских садах и школах активно готовятся к утренникам. У пап и мам были опасения, что в этом году елки пройдут за закрытыми дверями. Но формат проведения изменился. Ограничительные меры ослаблены. Роспотребнадзор разрешил присутствовать родителям на празднике, соблюдая дистанцию.

– В основном все мероприятия в образовательных учреждениях проводятся в спортивных и актовых залах, – говорит Ольга Чурилова, заместитель начальника управления образования. – Все помещения специально оборудуют. Единственное – мы не сможем собрать несколько групп или классов вместе. То есть у каждого будет свой утренник, своя елка. Последнее письмо Роспотребнадзора от 9 декабря рекомендует нам проверять наличие прививки у гостей. Тот, кто попадет на праздник, может вести трансляцию, чтобы остальные родители увидели своих детей на утреннике.

Коридоры образовательных учреждений утопают в праздничном убранстве. Яркие фотозоны, выставки поделок, гирлянды, еловые ветки создают торжественную атмосферу и внушают веру в новогоднее чудо, которого так ждут и дети, и взрослые. И оно обязательно случится. ◢

#национальныйпроект

БЕСПЛАТНО ПОКАЖУТ КИНО

Муравленковцы активно пользуются «Пушкинской картой»

● **Татьяна Козарь,** kozar.ts@muravlenko

31 декабря все непотраченные средства на «Пушкинской карте» сгорают. Но есть и хорошая новость: уже 1 января на счет ляжет почти в два раза больше – пять тысяч рублей. А пока еще есть целая неделя, чтобы получить несказанное удовольствие от посещения культурных мероприятий как в городе, так и за его пределами.

Национальные проекты
Культура

Не так давно муравленковская публика купала в овациях оркестр народных духовых инструментов детской музыкальной школы, восторгалась талантом местной рок-группы «Так и оставим». Посмотрели жители и потрясающий, задевающий все струны человеческой души, спектакль «Жанна», а затем комедийное произведение «Женитьба». Приезжал в город и Сургутский театр с постановкой «Чернобыльская молитва». Все мероприятия были платными. Благодаря «Пушкинской карте» на них смогли побывать школьники и студенты.

– Я очень рада, что насладилась спектаклем, а потом и выставкой в городском музее, – поделилась впечатлениями Снежана Губайдуллина. – Хотелось бы, чтобы в нашем городе было побольше таких мероприятий, где можно использовать «Пушкинскую карту». Скоро я поеду в Санкт-Петербург и там уж точно потрачу все оставшиеся бонусы.

ДЕЙСТВУЕТ ПО ВСЕЙ СТРАНЕ

Напомним, проект инициирован в сентябре этого года президентом. И является частью федерального национального проекта «Культура». Сейчас номинал составляет три тысячи рублей, с 1 января 2022-го эта сумма увеличится до пяти. Деньги, как и сама карта, виртуальные. Потратить их можно только на посещение культурных мероприятий, причем по всей стране.

Получить ее могут молодые люди от 14 до 22 лет через портал госуслуг. Всего несколько минут – и билет в кино, театр или концерт, образно говоря, в кармане. Наверняка раньше школьникам и студентам приходилось на эти цели просить деньги у родителей.

– Уникальный проект музейно-выставочного комплекса имени Шемановского «Ямал. Тепло Арктики» привезли в наш город. И здорово, что я посетил эту выставку. Узнал очень много нового об округе, – говорит студент Самир Мамедов. – Обязательно воспользуюсь бесплатными билетами и в других городах. Хотелось бы, чтобы в Муравленко появилось больше возможностей для культурного просвещения.

ВСЕ В МУЗЕЙ!

На данный момент в нашем городе «Пушкинской картой» можно расплатиться за мероприятия, которые организуют в Доме культуры и музее. В скором времени появится возможность смотреть отечественные художественные и документальные фильмы. Также с 1 января в Муравленко к проекту присоединится и Централизованная библиотечная система. Учреждение сейчас готовит массу интересных развлечений для жителей самых разных возрастов.

– Учитывая пожелания муравленковцев, в 2022 году мы планируем приглашать в город как можно больше гастролирующих артистов пока только из Салехарда, Сургута, Тобольска и Тюмени, – рассказывает Виктория Болих, начальник отдела управления культуры и молодежной политики. – В дальнейшем, думаю, эта география значительно расширится. Уверена, нашим жителям будет интересно.

БИЛЕТ МОЖНО ВЕРНУТЬ

– Молодежь города активно пользуется картой. На выставке «Ямал. Тепло Арктики» побывали уже более 2 000 жителей, более 800 из них – по «Пушкинской карте», – говорит Владимир Фёдоров, специалист по экспозиционной и выставочной деятельности эколого-краеведческого музея. – Тем, кто еще только собирается посетить это мероприятие (выставка работает до 9 января), необходимо зайти на сайт нашего учреждения и в способе оплаты указать, с какого счета необходимо перевести деньги.

Важно понимать, что «Пушкинскую карту» нельзя пополнить самостоятельно, поскольку деньги на нее переводит государство один раз в год. И делать оно это будет, пока ее держателю не исполнится 23 года. Пользоваться ею имеет право только владелец. Еще примечательно, что билет можно будет вернуть, в таком случае карта пополнится на ту же сумму, которая была списана за его покупку. ◢

#технологии

Программируют дети

● **Наталья Матюшкина,** matushkina.nn@muravlenko.media

Воспитанники Центра технического творчества разработали проект с дополненной реальностью. С помощью специального приложения изображения на фасадах зданий становятся трехмерными.

Тонкости 3D-программирования дети изучают на уроках с педагогом Максимом Огневым. Пока «AR-город» находится в стадии доработки. Сейчас ребята пытаются усложнить задачу и к визуальному эффекту добавить смысловую нагрузку: небольшие исторические данные о городе. Совсем скоро это приложение смогут опробовать и все муравленковцы. Тем более что работает оно очень просто. Необходимо лишь навести видеокамеру мобильного устройства на стену с изображением. Трехмерная анимированная модель отобразится в реальном времени и сможет взаимодействовать с пользователем и выполнять какие-либо действия. На создание этого проекта у разработчиков ушло около семи месяцев.

– Это и сбор информации, и создание 3D-модели, и создание самого приложения, и тестирование на нескольких устройствах, – поясняет Максим Огнев, педагог дополнительного образования Центра технического творчества. – Сейчас мы смотрим, как программа будет себя вести в условиях недостаточной освещенности, в вечернее время. Еще имеются некоторые сбои в программе, и нам есть над чем поработать.

В планах у ребят – оживить все картины, выполненные на фасадах зданий города. А пока разработчикам нужна поддержка пользователей. Обратная связь от жителей поможет понять как сильные, так и слабые стороны приложения, в случае обнаружения недоработок, внести исправления.

– В аккаунте «Технопарка» в инстаграме мы выставим запись, в которой будет фотография этого приложения и ссылка на его скачивание с Яндекс.Диска, – говорит Максим Огнев. – Нам бы хотелось, чтобы жители города, у которых телефоны с операционной системой Android, попробовали установить его, протестировать и оставить свои отзывы.

Сейчас технологии виртуальной и дополненной реальности находят широкое применение в разных сферах жизни общества, в том числе и в образовании. Такие уроки учат программировать, проектировать и дают возможность современным школьникам познакомиться с профессиями будущего. ◢

#доскапочёта

ПРЕДМЕТ ИЗОБРАЖЕНИЯ

У Нурии Садриевой рисуют все: и взрослые, и дети

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

– А вы знаете, что такое линия горизонта? В быту мы имеем в виду пространство, где земля смыкается с небом. Для художников это средство выразительности, деление на верхний и нижний наблюдаемый мир, она проходит ровно на уровне наших глаз. Можно выбрать высоту точки зрения, которая определит, где пройдет линия горизонта на картинной плоскости. И уже хотя бы поэтому два автора, наблюдая ровно один и тот же пейзаж, напишут разные картины, – рассказывает Нурия Садриева, преподаватель детской художественной школы.

ФОТО НА ПОЛОСЕ ДАРЬИ ТЮМЕНЦЕВОЙ И ИЗ АРХИВА «МУРАВЛЕНКО МЕДИА»

Вот чем хороший учитель отличается от просто педагога: несколько минут беседы, доходчивое объяснение базовых понятий – и в голове словно включается лампочка: «Теперь понятно!». После этого на все произведения изобразительного искусства смотрю иначе, хотя бы отчасти понимая, сколько алгебры в этой гармонии.

СНАЧАЛА БЫЛА ИНТУИЦИЯ

Родилась Нурия Фаридовна в Таджикистане. Когда начала рисовать, сейчас уже не помнит. Кажется, что всегда. Домики, цветы, принцессы в красивых платьицах – всё, что обычно рисуют девочки. Эти картинки очень нравились подружкам и одноклассницам. И вот однажды учитель по рисованию взял портрет ее очередной принцессы и показал, как надо правильно изображать человеческое лицо, соблюдать пропорции.

– Меня тогда просто поразило, что в рисовании есть свои каноны, что здесь применяются точные расчеты, – рассказывает Нурия Фаридовна. – Что-то я чувствовала и делала интуитивно. Помню, когда мы готовили стенгазету, надо было нарисовать каплю воды. Я искала способ показать ее прозрачность, как она светится и вот-вот упадет. И это удалось.

После школы Нурия Садриева окончила Ленинабадский государственный педагогический институт имени С. М. Кирова, получив специальность учителя по черчению, рисованию и труду. А в 1992 году вся семья вынуждена была покинуть бывшую советскую республику. Новым местом жительства стал город Муравленко. Здесь Нурию Фаридовну пригласили преподавать в детскую художественную школу. И вот уже 25 лет, как она обучает муравленковских детей рисунку, живописи и композиции. Несколько лет успешно работала заместителем директора по внеклассной работе, но по ее собственному признанию, с удовольствием вернулась к своим любимым занятиям и полностью погрузилась в живопись и преподавание.

КРАСОТА ИЗМЕНЧИВОГО МИРА

Муравленковцам хорошо известны работы Нурии Садриевой – в городе прошло тринадцать ее персональных выставок. Натюрморты, портреты и, конечно, пейзажи, написанные маслом, акварелью и пастелью. В графике она предпочитает творить карандашом, линером, гелевыми ручками, тушью и пером. Особое место занимают работы, посвященные Великой Отечественной войне, основой, по ее словам, послужили подлинные снимки фронтовых фотографов. Абстракций и загадок с двойным дном в произведениях Нурии Садриевой нет, предмет изображения всегда узнаваем и вызывает эффект присутствия внутри картины. Глядя на разнообразные пейзажи ямальской природы, ощущаешь запах осеннего леса и прохладный ветерок с озера. Или вдруг обнаруживаешь, как оказывается, много оттенков у теней деревьев на снегу, подсвеченных скупым северным солнцем...

– Мои любимые авторы – Шишкин, Айвазовский. Предпочитаю реализм. Мне всегда хочется запечатлеть то, что видят глаза, передать красоту, мгновение изменчивого мира, – говорит педагог.

Нурия Садриева становилась победителем Международного творческого конкурса «Престиж», Всероссийского педагогического конкурса «На пути к успеху» и многих других состязаний художников и педагогов. Удостоена почетной грамоты губернатора округа. А среди ее воспитанников – лауреаты и призеры конкурсов творческих работ от муниципального до международного уровня, стипендиаты губернатора ЯНАО за выдающиеся творческие достижения.

Особое место в творчестве Нурии Садриевой занимают работы на военную тематику

ИЗВЕСТНАЯ ФОРМУЛА

Ее уроки дети начинают посещать с 11–12 лет. В этом возрасте ребята уже способны понять, что такое перспектива, трехмерное пространство и прочее. Но для того чтобы на плоской поверхности холста или бумаги возникло живое объемное изображение, мало просто знать каноны, нужно терпеливо и усидчиво тренировать руку, глазомер.

– Наверное, не открою Америку, если скажу, что формула успеха такова: 90 процентов труда, 10 процентов таланта, – говорит Нурия Фаридовна. – Способности могут проявиться не сразу. Бывает, ребенок старается, трудится, а получается так себе. Но если не бросает, работает дальше, то в какой-то момент только ахнешь – происходит скачок на новый уровень. Количество усилий превращается в качество. И тут уже у ребенка появляется больше интереса к учебе и желание работать усерднее.

Таким образом открыли и развили творческие способности и навыки десятки учеников Нурии Фаридовны. Многие продолжили учебу в профильных учебных заведениях Челябинска, Тюмени, Санкт-Петербурга, Москвы, куда попасть совсем непросто – планка на вступительных испытаниях весьма высока. Так, с гордостью педагог говорит о своих учениках, поступивших в художественные вузы и колледжи: Юлия Моргунова и Дмитрий Васылка – в институт архитектуры и дизайна Тюменского государственного архитектурно-строительного университета, Татьяна Пипусь – в политехнический институт архитектуры национального университета во Львове, Юлия Крюкова – в Строгановское художественное училище.

Успех учеников равен успеху учителя. Город ценит своих лучших педагогов. Знак признания и благодарности – размещение портрета Нурии Садриевой на городской Доске почета в этом году.

ТВОРЧЕСТВО ОКРЫЛЯЕТ

Кстати, в ДХШ учатся рисовать не только дети. Азы изобразительного искусства осваивают муравленковцы самых разных профессий и возрастов. И даже начинающие художники могут показать публике свои работы. Сейчас в школе организована выставка «сНежность», на которой представлены произведения педагогов, учащихся и дебютантов всех возрастов на тему зимы. В планах «Артели художников», которую возглавляет Нурия Фаридовна, – регулярно проводить тематические выставки, чтобы каждый, кто хочет творить, подняться над суетой будней и выразить себя, мог это сделать. ◢

#прочтииучти

Лицензирование деятельности в области пожарной безопасности

9 декабря 2021 года вступили в силу изменения в Федеральный закон от 21.12.1994 № 69-ФЗ «О пожарной безопасности» в части лицензирования деятельности в области пожарной безопасности на виды деятельности:

– тушение пожаров в населенных пунктах, на производственных объектах и объектах инфраструктуры;

– монтаж, техническое обслуживание и ремонт средств обеспечения пожарной безопасности зданий и сооружений.

Данные изменения предусматривают замену плановых контрольных (надзорных) мероприятий в отношении лицензиатов периодическим подтверждением соответствия лицензиата лицензионным требованиям, порядок которого определен статьей 19.3 (вступает в силу с 01.03.2022) Федерального закона от 04.05.2011 № 99-ФЗ «О лицензировании отдельных видов деятельности».

Так, в соответствии со статьей 3 Федерального закона от 11.06.2021 № 168-ФЗ лицензиаты, которым лицензии предоставлены до 1 января 2012 года, должны представить в лицензирующий орган информацию, подтверждающую соответствие лицензионным требованиям, в период с 09.12.2021 по 08.12.2022.

Лицензиаты, которым лицензии предоставлены в период с 1 января 2012 года по 31 декабря 2015 года включительно, должны представить информацию, подтверждающую соответствие лицензионным требованиям, в период с 09.12.2022 по 08.12.2023.

Лицензиаты, которым лицензии предоставлены начиная с 1 января 2016 года, должны представить в лицензирующий орган информацию, подтверждающую соответствие лицензионным требованиям, в период с 09.12.2023 по 09.12.2024, в случае если в течение этого года или ранее истекло три года и более с даты выдачи лицензии.

Также поправки обязывают уведомлять о выполняемых работах, оказываемых услугах, составляющих лицензируемый вид деятельности путем направления соответствующей информации в лицензирующий орган.

В качестве места осуществления лицензируемого вида деятельности юридического лица указывается адрес места его нахождения и (или) его филиала.

Статья 24.2 Федерального закона от 21.12.1994 № 69-ФЗ определяет случаи приостановления действия и аннулирования лицензии.

Лицензия приостанавливается в случае выявления систематических (не менее двух раз в течение трех лет) или грубых нарушений лицензионных требований, установленных положением о лицензировании конкретного вида деятельности. При этом устанавливается срок, не превышающий 90 календарных дней, для устранения выявленных нарушений, повлекших за собой приостановление действия лицензии.

В случае если в установленный срок лицензиат не устранил нарушения лицензионных требований, лицензирующий орган, выдавший лицензию, обязан обратиться в суд с заявлением об аннулировании лицензии.

Лицензия может быть аннулирована решением суда на основании заявления лицензирующего органа, выдавшего лицензию, в одном из следующих случаев:

• нарушение лицензионных требований, повлекшее за собой причинение тяжкого вреда здоровью граждан, причинение средней тяжести вреда здоровью двух и более граждан, причинение вреда животным, растениям, окружающей среде, объектам культурного наследия (памятникам истории и культуры) народов РФ, возникновение чрезвычайных ситуаций техногенного характера либо нанесение ущерба правам, законным интересам граждан, обороне страны и безопасности государства;

• непредставление в установленный срок информации о соответствии лицензиата лицензионным требованиям либо представление недостоверной или искаженной информации;

• неустранение лицензиатом в установленный срок выявленных нарушений лицензионных требований.

Приказом МЧС России от 29.09.2021 № 641 утверждены Перечни индикаторов риска нарушения обязательных требований при осуществлении федерального государственного лицензионного контроля (надзора) за деятельностью по тушению пожаров.

Так, индикаторами риска нарушения обязательных требований при осуществлении контроля (надзора) за деятельностью по тушению пожаров в населенных пунктах, на производственных объектах и объектах инфраструктуры являются:

1) поступление в лицензирующий орган уведомления об оказании услуг по тушению пожаров в населенных пунктах, на производственных объектах и объектах инфраструктуры от лицензиата в случае использования его места осуществления лицензируемого вида деятельности в качестве места осуществления лицензируемого вида деятельности иным лицензиатом и при отсутствии заявления о внесении изменений в реестр лицензий;

2) поступление в лицензирующий орган уведомления об оказании услуг по тушению пожаров в населенных пунктах, на производственных объектах и объектах инфраструктуры от лицензиата, оборудование которого имеет идентифицирующие признаки (наименование, марка, заводской (серийный) номер, производитель) и принадлежит на праве собственности или ином законном основании, предусматривающем право владения и пользования, иному лицензиату;

3) поступление в лицензирующий орган уведомления об оказании услуг по тушению пожаров в населенных пунктах, на производственных объектах и объектах инфраструктуры от лицензиата, работник которого, являющийся ответственным за осуществление лицензируемого вида деятельности, заявлен в качестве такого работника иного лицензиата;

4) поступление в лицензирующий орган уведомления об оказании услуг по тушению пожаров в населенных пунктах, на производственных объектах и объектах инфраструктуры от лицензиата, оказывающего услуги в разных муниципальных образованиях, в том числе межселенных территориях, одного субъекта РФ и (или) в разных субъектах РФ.

Индикаторами риска нарушения обязательных требований при осуществлении федерального государственного лицензионного контроля (надзора) за деятельностью по монтажу, техническому обслуживанию и ремонту средств обеспечения пожарной безопасности зданий и сооружений являются:

1) поступление в лицензирующий орган уведомления о выполняемых работах (оказываемых услугах), составляющих лицензируемый вид деятельности, от лицензиата в случае использования его места осуществления лицензируемого вида деятельности в качестве места осуществления лицензируемого вида деятельности иным лицензиатом и при отсутствии заявления о внесении изменений в реестр лицензий в связи со сменой места осуществления лицензируемого вида деятельности;

2) поступление в лицензирующий орган уведомления о выполняемых работах (оказываемых услугах), составляющих лицензируемый вид деятельности, от лицензиата, оборудование которого имеет идентифицирующие признаки (наименование, марка, заводской (серийный) номер, производитель) и принадлежит на праве собственности или ином законном основании, предусматривающем право владения и пользования, иному лицензиату;

3) поступление в лицензирующий орган уведомления о выполняемых работах (оказываемых услугах), составляющих лицензируемый вид деятельности, от лицензиата, работник которого, ответственный за осуществление лицензируемого вида деятельности, заявлен в качестве такого работника иного лицензиата.

Праздники без происшествий

Новогодние и Рождественские праздники – замечательное время для детей и взрослых. Почти в каждом доме устанавливают и украшают елку. Для того чтобы эти дни не были омрачены бедой, необходимо обратить особое внимание на соблюдение мер пожарной безопасности, которые очень просты. Отдел надзорной деятельности и профилактической работы по МО г. Муравленко напоминает о правилах безопасности.

При установке елок необходимо учитывать следующие основные требования:

▲ елка устанавливается на устойчивом основании, не менее 1 метра от стен и потолка, отопительных и осветительных приборов;

▲ для освещения елки необходимо использовать только исправные электрические гирлянды заводского изготовления;

▲ иллюминация должна быть смонтирована с соблюдением правил устройства электроустановок. На коробке с гирляндой должен стоять знак Росстандарта и знак сертификации пожарной безопасности.

Запрещается:

• зажигать на елке и возле нее свечи, бенгальские огни, пользоваться хлопушками;

• пользоваться в помещениях пиротехническими изделиямия.

При обнаружении неисправности в иллюминации или гирляндах (нагрев и повреждение изоляции проводов, искрение и др.) они должны быть немедленно обесточены.

Покупать пиротехнику рекомендуется в специализированных магазинах и других торговых точках, где продают только сертифицированную продукцию. Для каждого пиротехнического изделия обязательно наличие подробной инструкции по применению на русском языке, содержащей название завода-изготовителя, дату изготовления, срок хранения и правила пользования изделием. Перед применением требуется внимательно прочитать инструкцию.

При эксплуатации пиротехнических изделий запрещается:

• использовать пиротехнические изделия с нарушением требований инструкции по применению;

• применять пиротехнические изделия внутри зданий, помещений (если это не предусмотрено инструкцией), на открытых территориях в момент скопления людей;

• запускать пиротехнические изделия на расстоянии ближе 20 м от любых строений;

• запускать пиротехнические изделия под деревьями, линиями электропередачи и вблизи легковоспламеняющихся предметов;

• использовать пиротехнические изделия при погодных условиях, не позволяющих обеспечить безопасность при их использовании;

• наклоняться над пиротехническим изделием в момент поджигания фитиля;

• использовать поврежденные или с истекшим сроком годности изделия;

• хранить пиротехнические изделия рядом с нагревательными приборами и источниками открытого огня;

• разбирать пиротехнические изделия, сжигать их на костре;

• направлять пиротехнические изделия на людей и животных;

• применять детям без присутствия взрослых;

• использовать пиротехнические изделия, находясь в нетрезвом состоянии, курить рядом с ними;

• использовать пиротехнические изделия рядом с жилыми домами, так как они могут попасть в окно или форточку, залететь на балкон или чердак;

• использовать в закрытых помещениях, квартирах, офисах, в местах с массовым пребыванием людей.

Применение пиротехнических изделий запрещается:

• в помещениях, зданиях и сооружениях любого функционального назначения;

• на территориях взрывоопасных и пожароопасных объектов, в полосах отчуждения железных дорог, нефтепроводов, газопроводов и линий высоковольтной электропередачи;

• на крышах, балконах, лоджиях и выступающих частях фасадов зданий (сооружений);

• на сценических площадках, стадионах и иных спортивных сооружениях;

• во время проведения митингов, демонстраций, шествий и пикетирования;

• на территориях особо ценных объектов культурного наследия народов Российской Федерации, памятников истории и культуры, кладбищ и культовых сооружений, заповедников, заказников и национальных парков.

ОНД и ПР по МО г. Муравленко
УНД и ПР ГУ МЧС России по ЯНАО

#осеннийпризыв–2021

Служить Отечеству

Долг, честь, добросовестная служба Отечеству – вот главные составляющие мотивации военной службы призывников Ямало-Ненецкого автономного округа. Осенний призыв 2021 года на территории автономного округа вступил в завершающую стадию. Задание на призыв, установленное штабом Центрального военного округа, выполняется своевременно и в полном объеме.

– Всего в период призывной кампании в автономном округе проведено около 140 заседаний медицинских комиссий в муниципальных образованиях, на которые было вызвано более 3 тысяч граждан, подлежащих призыву на военную службу. Более 20 процентов призывников будут проходить военную службу на территории Центрального и Восточного военных округов, а первая команда традиционно была отправлена служить в Новороссийскую военную базу Черноморского флота, – отметил военный комиссар автономного округа полковник Михаил Торовин в интервью ГТРК «Ямал».

Сегодня, когда появляются новые угрозы и вызовы, военная служба приобретает особую ответственность. Абсолютное большинство призывников с положительным настроем идет на военную службу, многие из них успели пройти подготовку в военно-патриотических структурах на территории автономного округа: кадетских, казачьих, поисковых. Наиболее талантливые студенты и выпускники вузов, склонные к научной работе, направляются для прохождения военной службы в научные роты. Например, призывник из города Новый Уренгой, выпускник Самарского государственного технического университета Виктор Башков, с красным дипломом окончивший вуз, успел отработать на газовом промысле. Он самостоятельно подал заявление и резюме в военный комиссариат с пожеланием служить в научной роте.

– Каждому военнослужащему по призыву дается научный руководитель и выдается определенный проект и, соответственно, в течение года он работает над этим проектом, – сказал Виктор Башков.

В настоящее время он отправился служить в научную роту в Анапе.

Особенностью нынешнего призыва являются строгие меры по профилактике коронавирусной инфекции. Ведь одна из задач, которая поставлена военным комиссариатам, – не допустить распространения вируса среди призывников и проникновения его в войска. Это уже второй призыв на территории автономного округа, проходящий в условиях пандемии. И сейчас тестирование призывников на коронавирусную инфекцию, термометрия, дезинфекция помещений и автотранспорта, доставка призывников до места службы отдельными вагонами без контакта с другими пассажирами уже не вызывают удивления. Однако именно благодаря такому комплексу мер удалось успешно провести предыдущий призыв граждан в условиях пандемии, приобретя опыт для проведения мероприятий текущего призыва. В Центральном военном округе, куда входит и территория Ямала, сформировано 50 внештатных дезинфекционных команд из военнослужащих войск радиационной, химической и биологической защиты для дезинфекции сборных пунктов, одна из них действует на сборном пункте в Ноябрьске.

Военный комиссариат Ямало-Ненецкого автономного округа позаботился и о предоставлении исчерпывающей информации по вопросам предстоящей военной службы. Действует телефон горячей линии: 8 (34922) 25-1-56, обратившись по которому все желающие могут получить информацию по организации призыва, маршрутам доставки призывников на сборный пункт, бытовым условиям на сборном пункте и другим вопросам. Подобные горячие линии организованы и в военных комиссариатах муниципальных образований автономного округа. Ведутся журналы с кратким содержанием обращений граждан по вопросам призыва и ответами должностных лиц военных комиссариатов.

Призывники Ямала будут служить за сотни, а то и тысячи километров от своих родных мест. Поэтому доставка призывников к месту службы спланирована с учетом повышенных санитарно-эпидемиологических требований, чтобы исключить контакты с другими лицами. Для этого перевозки со сборного пункта в Ноябрьске осуществляются отдельными железнодорожными вагонами. Система контроля за ходом призыва граждан на военную службу в нашем регионе на всех уровнях синхронизирована с работой системы по противодействию распространения коронавирусной инфекции в Вооруженных Силах Российской Федерации.

В настоящее время большинство призывников, подлежащих отправке на военную службу военным комиссариатом автономного округа, уже выехали к месту службы. Как отметил военный комиссар Ямало-Ненецкого автономного округа полковник Михаил Торовин, нет сомнения, что с поставленными задачами по осеннему призыву округ успешно справится.

Военный комиссариат Ямало-Ненецкого автономного округа

ОМС

На Муравленковский ГПЗ требуются

уборщицы(ки)

график работы: 5/2
зарплата 28 000 руб.

дворники

график работы: 5/2
зарплата 30 000 руб.

8 922 285-45-32

8 922 111-68-92

Продается двухкомнатная квартира, 1 этаж, микрорайон Солнечный. Телефон: 8 912 433-08-66.

Утерянное свидетельство по профессии «электрогазосварщик», выданное на имя *МИХАЛЮК Игоря Васильевича*, обучавшегося в 2012 году в филиале ТюмГНГУ в городе Муравленко, ***считать недействительным.***

ТЕЛЕФОНЫ ГОРЯЧИХ ЛИНИЙ

Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по ЯНАО:
8 (34922) 4-13-12.
Время работы:
с 8:30 до 17:00.
Перерыв: с 12:30 до 14:00.
Горячая линия в выходные и праздничные дни:
8 (800) 100 03 12.

#внимание!

Правила поведения при обнаружении подозрительных предметов

При нахождении в общественных местах, совершая поездки в общественном транспорте, обращайте внимание на оставленные без присмотра предметы. В случае обнаружения подобных вещей постарайтесь установить хозяина. В ином случае:

- немедленно сообщите о найденном предмете сотрудникам спецслужб (МВД, ФСБ, МЧС), водителю (если предмет обнаружен в транспортном средстве), руководителю учреждения (если предмет обнаружен в учреждении):
- зафиксируйте время обнаружения, постарайтесь принять меры к тому, чтобы люди отошли как можно дальше;
- не трогайте и не вскрывайте находку, не позволяйте сделать это другим;
- обязательно дождитесь прибытия сотрудников спецслужб (МЧС, ФСБ).

В качестве камуфляжа для взрывных устройств могут использоваться обычные бытовые вещи, поэтому необходимо проинформировать детей, что любой найденный вне дома предмет может представлять опасность для жизни.

Отделение МВД России по г. Муравленко

Общественно-политическая газета «Наш город» № 52 (1442) от 23.12.2021 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

ТЕЛЕФОНЫ РЕДАКЦИИ:
приемная: 20-7-80;
редакторы: 20-5-26;
корреспонденты: 28-9-72;
прием заказов: 48-0-80;
бухгалтерия: 55-3-20.

РЕДАКТОРЫ ВЫПУСКА:
Т. С. Козарь
Е. Ю. Сапаровская

ДИЗАЙНЕРЫ:
Л. А. Голышева
Т. М. Головцова

РЕДАКТОРЫ БЮРО ПРОВЕРКИ:
С. Ф. Гильмуллина
Н. С. Зарубина
Е. В. Митрофанова

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
629603, Тюменская обл., ЯНАО,
г. Муравленко,
ул. Муравленко, 8а.
Общий тираж: 600 экз.
Индексы:
10974, 14298 – Заказ № 1916
от 21.12.2021 г.
Тираж – 100; объем – 16,5 п. л.
29927 – Заказ № 1917
от 21.12.2021 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
22.12.2021 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
Нужно успеть многое завершить именно в этом году. Но пока не рвитесь начинать что-то новое, постарайтесь не форсировать события – сейчас важно сохранить душевное равновесие.

Телец
Больше внимания уделяйте профессиональным обязанностям, не опаздывайте на встречи. Вы можете оказаться перед выбором нового пути для своей карьеры, но не доводите себя до переутомления.

Близнецы
У вас может возникнуть чувство ностальгии, постарайтесь не предаваться грусти. Ведь вас ждут радостные события, приятные встречи и дорогие подарки. Будьте смелее, не бойтесь мечтать и браться за реализацию новых проектов.

Рак
Вероятны некоторые затруднения в делах. Но вы их преодолеете и докажете свою профессиональную компетентность. Принимайте решения самостоятельно, не прислушиваясь к любителям давать советы.

Лев
Возможно, у вас появится интересная компания для встречи Нового года. Суббота – прекрасный день для благоустройства и украшения дома к празднику. Но, думая о грандиозных замыслах, соотнесите свои силы с реальностью.

Дева
Вы сможете достичь почти любых вершин, но только при критическом отношении к себе и окружающим. Запланируйте конструктивный разговор с начальством.

Весы
Трудности и препятствия в течение недели отступят. Зато откроются блестящие перспективы и в карьере, и в личной жизни. Только желательно пока не говорить о своих планах и замыслах, тогда они имеют шанс реализоваться.

Скорпион
Вас ждет карьерный рост и большая прибыль. Исполнятся давние мечты и желания. К вашему мнению прислушается начальство. Будет возможность порадовать своих близких подарками и путешествием на праздники.

Стрелец
Вам будет сопутствовать успех в продвижении новых идей и оригинальных разработок. Благосклонное внимание начальства и коллег вам обеспечено. Поберегите добрые отношения между близкими людьми от обид и недоразумений.

Козерог
Залог успеха сейчас в использовании личных и деловых связей. Эта неделя запомнится обилием встреч и интересными знакомствами. Не откладывайте решение назревших проблем в долгий ящик.

Водолей
От вас требуется предприимчивость. Будьте на высоте, не давайте повода недоброжелателям и завистникам. Если сможете выдержать принципиальную позицию, то ваши замыслы воплотятся в жизнь.

Рыбы
На работе вероятны неожиданные перемены, возможны дальние поездки и командировки. Постарайтесь закончить старые дела и проекты до Нового года.

По материалам интернет-изданий

#любимоеблюдо

ХУДЕЕМ С АППЕТИТОМ

Рецептами «лёгких» лакомств делится Ганна Волощук

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

– 7 лет назад я весила 82 килограмма. Помню, как на встрече с подругами по случаю моего 23-го дня рождения вдруг осознала, что уже перешла грань: мне пора приводить себя в порядок и худеть! – делится наша героиня. – С тех пор я перепробовала множество диет, которые находила в интернете: кремлевскую, кето, «семицветик», было время, когда я почти полностью отказывалась от еды, но после быстрого похудения вес вновь и вновь стремительно возвращался обратно.

Поставить точку в истории с бесконечными диетами, справиться с перееданиями – с такой целью Ганна обратилась к фитнес-тренеру. В результате научилась самостоятельно составлять правильный и полезный рацион питания и подсчитывать съеденные калории. В ее жизнь пришел спорт, и благодаря тренировкам тело стало более подтянутым. Ганна признается, что преодолела себя с помощью близких людей, которые поддерживали, когда было тяжело и казалось, что ничего не выйдет. В итоге удалось сбросить лишних 14 килограммов. Всю свою историю она публиковала на страничке в социальных сетях.

– Я ставила себе цель похудеть, но в итоге получила нечто большее. Выгляжу моложе, легче просыпаюсь по утрам, стала более активной. В моем гардеробе появились красивые вещи, которые раньше не покупала. И самооценка, кстати, тоже выросла, – рассказывает Ганна.

Сейчас наша героиня продолжает придерживаться здорового питания. На завтрак она предпочитает каши или блюда из яиц, обед не обходится без салата, круп, пасты или супа. Вечером – овощи, но уже с белками: рыбой или курицей. В свой рацион Ганна включает жиры, например, масла – как растительные, так животные, авокадо и различные орехи. Отказаться от сладостей так и не получилось, признается девушка, благо сейчас в магазинах без труда можно найти низкокалорийные десерты. Нередко Ганна готовит «легкие» вкусности и на своей кухне.

ФОТО ЮЛИАННЫ ПОПОВОЙ

Банановo-шоколадная «бомба»

Ингредиенты для бисквита
Яичный белок – 2 шт.
Творог мягкий обезжиренный – 120 г
Разрыхлитель – 5 г
Мука – 70 г
Заменитель сахара – по вкусу

Ингредиенты для крема
Творог мягкий обезжиренный – 180 г
Творожный сыр легкий – 70 г
Заменитель сахара – по вкусу

Ингредиенты для начинки
Банан – 50 г
Шоколадный йогурт – 100 г

Приготовление
– Все ингредиенты для бисквита необходимо смешать и переложить в форму так, чтобы тесто получилось 1,5 сантиметра в высоту, и отправить в микроволновую печь на 4–5 минут. Остудить и измельчить в крошку, затем хорошо пропитать молоком или водой. Ингредиенты для крема смешать и добавить в бисквитную крошку. В порционных формах собрать десерт в следующем порядке: бисквитная масса, затем йогурт, порезанный кольцами банан, снова масса из бисквита и йогурт. Мокрой ложкой выровнять края и украсить по желанию ягодами, кокосовой стружкой и т. п.

Овощной салат с тунцом

Ингредиенты
Салатный микс или листья салата – 1 упаковка
Помидоры черри – 100 г
Огурец свежий – 1 шт.
Яйцо – 2 шт.
Консервированный тунец – 1 банка
Сыр фета или брынза – 50 г
Оливки, соус песто и специи – по вкусу

Приготовление
– Из банки с тунцом слить жидкость. Овощи, зелень, вареные яйца и сыр порезать, тунца разделить на кусочки. Объединить все ингредиенты, заправить соусом песто.◢

Приятного всем аппетита!