



НАШ ГОРОД

ИЗДАЕТСЯ СО 2 ИЮЛЯ 1994 ГОДА



Читайте все новости нашего города онлайн на сайте www.muravlenko24.ru



#МестоРождения
1984



Фото из городского архива

Свое родильное отделение в поселке Муравленковском появилось в 1989 году. До этого будущим мамам приходилось ездить в соседний Ноябрьск.

в номере

Наш двор,
наш город



Проект
поддержки
местных
инициатив

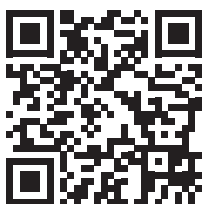
3 У муравленковцев немало возможностей, чтобы сделать свои дворы уютнее и комфортнее – как собственными силами, так и с помощью различных направлений благоустройства.

9 месяцев:
правда и мифы



8 Что можно и нельзя беременным женщинам? Народные приметы говорят одно, наши мамы и бабушки советуют другое. Все точки над i расставляет заведующая женской консультацией акушер-гинеколог Наталья Майданенко.

НАШИ НОВОСТИ



2019

8 сентября

ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ГОЛОСОВАНИЯ

#будьтебдительны!

ОТДЫХ БЕЗ ОПАСНОСТИ

Спасатели напоминают о правилах поведения на пляже



Спасатели Единой дежурно-диспетчерской службы дежурят на городском пляже с 10 до 20 часов / ФОТО ДАРЬИ ТЮМЕНЦЕВОЙ

● Зульфия Фарвазова, farvazova.zr@muravlenko.media

Даже в будни на городском пляже яблоку негде упасть. Озерная вода в 30-градусную жару – самый эффективный способ освежиться и отдохнуть. Как и в прошлые годы, этим летом в Муравленко купаться можно только в озере в парке культуры и отдыха. За качество воды и безопасность отдыхающих в других водоемах ответственности никто не несет.

А вот оштрафовать за купание в неположенных местах могут. Сумма штрафа – от одной тысячи рублей. Для предотвращения несчастных случаев в период купального сезона спасатели регулярно проводят проверки водоёмов

на территории города и инструкторы о правилах безопасности на воде. С 1 июля спасатели Единой дежурно-диспетчерской службы дежурят на городском пляже с 10 до 20 часов. Они напоминают, что купаться можно

только на огороженной буйками территории. Несмотря на то, что купальный сезон на Ямале только начался, в Тазовском районе уже случилось несчастье – утонул подросток.

Озерная вода в парке соответствует санитарным нормам. Также в этом году на пляж завезли несколько грузовых машин песка, установили предупреждающие знаки и информационные стенды.

– К родителям просьба – не отпускать детей одних на озеро в независимости от того, дежурят там спасатели или нет. Ответственность за детей несут в первую очередь мамы и папы, – говорит

начальник аварийно-спасательного формирования МКУ «ЕДДС в г. Муравленко» Павел Кондратов. – Также хочу призвать жителей города не оставлять здесь мусор: мы ежегодно убираем зону заплыва и территорию пляжа, чтобы горожане могли безопасно искупаться и позагорать.

По прогнозам синоптиков, во второй половине недели на Ямале, в том числе в Муравленко, ожидаются дожди. Но погода будет солнечной, температура воздуха – 28 градусов. Впереди еще половина лета, а значит, возможность понежиться на песке и искупаться у нас еще будет. ▲

#жильё

33 дома – под снос

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

В Муравленко расселение жителей из ветхого и аварийного жилья в новостройки и снос расселенных домов – это два параллельно идущих процесса. Темпы набраны неплохие.

– Сейчас идет массовое расселение микрорайона Рабочего, в этом году мы планируем демонтировать там восемь домов. Часть подрядчиков уже определилась. Как только будет подписано распоряжение о сносе каждой «деревяшки», подрядчики приступят к демонтажу. Им на это дается 14 дней, – объясняет заместитель директора МКУ «УКЗ» Василий Черноножкин. – С начала 2019 года в Муравленко уже снесли 10 домов, планируется снести еще 15. В обязанности подрядчиков, которые занимаются демонтажом домов, входит разборка путем обрушения, вывоз мусора, засыпка котлована сначала песком, а потом торфом. А также предоставление пакета документов. После окончания работ они документально подтверждают вывоз мусора на полигон, покупку песка и торфа. Демонтаж одной двухэтажной «деревяшки» обходится бюджету в сумму около миллиона рублей. Ответственность за безопасность на территории, где идет снос дома, во время работ лежит на подрядной организации. Но контроль ведется и с нашей стороны.

В рамках национального проекта «Жильё и городская среда» округ намерен расселить 256 тысяч квадратных метров ветхого жилья, признанного таковым до 1 января 2017 года. Позиция губернатора ЯНАО Дмитрия Артюхова, высказанная им на заседании правительства, – работать со значительным опережением показателей существующей региональной программы и переселить как можно больше ямальцев из аварийных домов. «Главное, что мы должны исполнить указ президента. Но мы с вами ставим задачу удвоить этот результат, учитывая количество накопленного аварийного фонда, – сказал губернатор. – Больше сносить, больше людей расселять. Поэтому просьба вот эту программу удвоенную переложить на бумагу и приступить к реализации».

На месте снесенных домов в Муравленко в ближайшие годы вырастут новые современные здания. Булат Акмалов, и. о. начальника управления муниципального имущества, сообщил: «В микрорайонах Молодёжном и Радужном земельные участки сформированы, поставлены на кадастровый учет и переданы Фонду жилищного строительства Ямало-Ненецкого автономного округа. На данных земельных участках будет осуществляться строительство. В 2020 году планируется к вводу четыре дома, и в 2021-м еще три».

Напомним, все жилые многоквартирные дома в нашем городе строятся по программе переселения из ветхого и аварийного жилья. Всего в 2019 году муниципалитет планирует переселить в новые квартиры около 300 муравленковских семей. ▲

#ТИКинформирует

✓ Прием документов для регистрации кандидатов Территориальной избирательной комиссией г. Муравленко осуществляется в период с 9 июля по 26 июля 2019 года: с понедельника по пятницу с 09:00 до 12:30 и с 14:00 до 18:00, в выходные дни – с 11:00 до 15:00.

✓ Прием документов осуществляется по адресу: город Муравленко, ул. Ленина, д. 80, каб. 407, 408.

Дополнительную информацию о дополнительных выборах депутата Городской Думы города Муравленко шестого созыва по многомандатному избирательному округу № 10 можно получить по телефонам:

8 (34938) 55-3-34, 55-3-35, 55-3-36.

Рекомендуем кандидатам, избирательным объединениям уведомлять избирательную комиссию о намерении представить документы не позднее, чем за один день до дня представления избирательных документов.

#подробности

ДЛИННЕЕ. СВЕТЛЕЕ. ШИРЕ

На улице Ленина началась реконструкция тротуаров

● **Зульфия Фарвазова**, farvazova.zr@muravlenko.media

Это один из этапов масштабного ремонта главной магистрали города. В этом году буквально заново построят более 5,5 километра пешеходной дорожки с обеих ее сторон. Вместо тротуаров разной ширины появится зона для пешеходов шириной четыре метра из брусчатки и с полноценным освещением.

– Практически на каждом «Открытом диалоге» жители города просили привести в порядок пешеходную часть улицы, – рассказывает первый заместитель главы Администрации города Андрей Лукьянов. – Там есть просадки, из-за которых во время распутицы отдельные участки подтапливает. Тротуары разной ширины, местами их вообще нет. Где-то нет и освещения. После реконструкции это будет единая пешеходная дорожка одинаковой ширины с новым покрытием. Установят и новые светодиодные светильники. Сделаем подходы от тротуаров к пешеходным переходам, «кармашки» для установки малых архитектурных форм. Словом, по тротуарам будет удобно и приятно прогуляться.

НИЖЕ ДОРОГИ? ПОДНИМУТ

Контракт на реконструкцию заключен с пермской фирмой «Дорос». Работы начались еще в июне. Одна бригада сейчас снимает старые плиты на участке между большим комплексом и спортивным центром «Ямал». Здесь также предусмотрено полноценное

освещение, чего в этом районе никогда не было.

– Рабочие выполняют также выборку растительного грунта, обратную засыпку и устройство основания и монтаж плиты, – рассказывает начальник отдела дорожной деятельности и благоустройства МКУ «Управление коммунального заказа» Константин Белухин.

– Часть тротуара находится ниже проезжей части. Там снимем плиты, подсыплем песком, уплотним и снова уложим дорожную плиту. А сверху – брусчатку, – поясняет производитель работ Максим Моргунов. – На протяжении всей улицы на дорожках будет лежать тротуарная плитка.

Другая бригада начала устанавливать бордюрный камень со стороны улицы 70 лет Октября.

– Пока мы работаем по графику, – рассказывает Максим Моргунов. Но если пойдут дожди, а в дождь нежелательно класть плитку, мы готовы ускориться: будем работать в ночное время, выбирая подходящие моменты без осадков. Сейчас на тротуарах в Муравленко занято 19 человек. На днях приедет еще несколько специалистов: мы завершим этот уча-



📷 Со стороны улицы 70 лет Октября устанавливают бордюрный камень / ФОТО ДАРЬИ ТЮМЕНЦЕВОЙ

сток и перейдем работать с другой, четной, стороны улицы.

ВРЕМЕННЫЕ НЕУДОБСТВА

А часть тротуара подрядчикам придется достраивать. От дома № 8 на Ленина до улицы Энтузиастов – напротив больницы комплекс – дорожка для укладки плит уже подготовлена. После окончания работ общая протяженность тротуаров на центральной улице города составит 5 километров 716 метров.

– Мы хотим попросить жителей Муравленко быть терпимее и обходить участки, где сейчас ведется ремонт. Понятно, что это цен-

тральная улица города и что многим неудобны места ремонта. Но это временные неудобства. А разрушение строительного материала, наоборот, сбавит темпы нашей работы, – говорят дорожные строители.

По контракту реконструкция тротуаров на Ленина должна завершиться до 1 октября. А на следующий год работы на центральной улице города продолжатся: начнется ремонт непосредственно проезжей части. Как поясняет Андрей Лукьянов, подрядчики не просто отремонтируют дорожное полотно, но и перенесут пешеходные переходы. Изменится и локация парковок. ▲



В АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ДЕЙСТВУЮТ
ТЕЛЕФОНЫ ГОРЯЧИХ ЛИНИЙ

55-1-11 / Противодействие коррупции
42-9-03, 42-9-13, 112 / Диспетчер Единой дежурно-диспетчерской службы г. Муравленко
55-1-52 / Проверка алкогольной продукции на контрафакт, незаконная торговля спиртными напитками, в том числе несовершеннолетним
55-1-57 / Защита прав потребителей, несанкционированная торговля
22-1-78 / Об употреблении, распространении наркотиков
8-800-2000-122 / Единый общероссийский номер детского телефона доверия

О готовящихся преступлениях, совершенных преступлениях и происшествиях можно сообщить

ПО ТЕЛЕФОНАМ ГОРЯЧИХ ЛИНИЙ

8 (34938) 21-0-59, 02 / ОМВД России по городу Муравленко
8 (34922) 76-2-22 / УМВД России по ЯНАО

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА (Г. САЛЕХАРД)

ГБУЗ «Ямало-Ненецкий окружной
психоневрологический диспансер»
8 (34922) 41-1-09 / (круглосуточно)

Должностными лицами Администрации города обеспечивается рассмотрение обращений граждан по вопросам коррупции в ходе проведения приема по личным вопросам
в соответствии с графиком приема граждан главой города, заместителями главы Администрации города и руководителями структурных подразделений Администрации города
(распоряжение Администрации города от 12.06.2019 № 896 опубликовано в спецвыпуске газеты «Наш город» № 25 (1310) от 20 июня 2019 года на стр. 35).

#детали

БЛАГОУСТРОЙСТВО ПО ПРАВИЛАМ

Инициатива и способность жильцов договориться помогут решить любой вопрос

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



❗ Автопокрышки – не самый экологичный материал для устройства клумбы, но цветы в них растут не хуже, чем в вазонах! / ФОТО ДАРЬИ ТЮМЕНЦЕВОЙ

Летом город активно обновляется – стройки, ремонты, озеленение, уборка. У муравленковцев немало возможностей, чтобы сделать свои дворы уютнее и комфортнее – как собственными силами, так и с помощью различных направлений благоустройства. Об этом беседа с начальником управления ЖКХ Ириной Кузнецовой.

Сегодня многие горожане обустранивают возле домов палисадники или просто высаживают деревья. Где можно взять саженцы?

– Если саженцы цветов продаются в цветочных магазинах, предприниматели в ответ на спрос занимаются их поставкой, то, к сожалению, с саженцами деревьев в нашем городе дело обстоит сложнее. Но их можно приобрести в Ноябрьске. Единственные места, где у нас решено выкапывать деревья и пересаживать на придомовую территорию – под линиями электропередачи. Правда, для этого необходимо обратиться в ресурсоснабжающую организацию, получить разрешение – соблюсти ряд формальностей, и не всегда это можно сделать в то время, которое подходит для высадки деревьев. Однако не так давно у нас не было и цветочной рассады, думаю, в ближайшем будущем рынок отреагирует на потребности горожан, и деревья для посадки можно будет приобретать и в Муравленко.

Можно ли просто заехать в лес и выкопать деревце?

– Нет, это запрещено. Территория, прилегающая к го-

роду, является лесопарковой зоной, за вырубку и выкорчевку деревьев предусмотрено больше штрафов.

Многие сажают цветы в автомобильные покрышки – это не запрещено?

– Отработанные шины – не тот материал, который больше всего подходит для обустройства клумбы. Покрышки являются отходами повышенного класса опасности, они утилизируются по специальным нормам. Нежелательно их вкапывать в землю, потому что остатки масла и бензина загрязняют почву. Но запрета для граждан нет, просто мы не рекомендуем этого делать.

Сроки уведомительной работы по вывозу бесхозных автомобилей около трех недель назад были сокращены. Если раньше владельцы автохлама предупреждали за 10 дней и в целом работа по выявлению собственника и уведомлениям занимала больше месяца, то сейчас на вывоз брошенной машины отводится 3 дня, в противном случае муниципалитет начинает работу по передаче авто в утиль. Теперь работа ускорилась?

– Да, внесение изменений в действующий порядок по вывозу и утилизации брошенного автотранспорта дало ощутимый результат. Мы уже вывезли 10 автомобилей, а на стадии передачи подрядчику сейчас еще 12 машин. Сыграло свою роль и то, что уведомления и другую информацию о предстоящем вывозе брошенного автотранспорта мы можем оперативно размещать на официальном сайте города и в социальных сетях. Всего на сегодняшний день выявлено 117 бесхозных автомобилей. Хозяева части из них установлены, многие реагируют, убирают свои машины. Ну а транспорт собственников, которых установить не удалось, будем вывозить.

Несанкционированные свалки: сколько уже убрано и какие планы по их дальнейшей ликвидации?

– Всего вокруг города в прошлом году обнаружено 57 таких куч отходов, часть из них появилась давно, этот мусор лежит со времени строительства города, большинство же свалок достаточно «свежие». На сегодняшний день убрано 14 стихийных свалок силами волонтеров, организаций и предприятий города, специалистов структурных подразделений Администрации города. Полностью убрали свалки за трубной базой и за водозабором. В минувшую субботу мы очистили территорию Соснового Бора и панели № 1. Работа идет постоянно, если позволяет погода, то каждую субботу люди и техника выезжают на прилегающие к городу территории, чтобы привести их в порядок. По муниципальному контракту подрядная организация ликвидировала две свалки – за панелями № 5 и № 7 в промышленной зоне.

Что предпринимается для того, чтобы не появлялись новые стихийные свалки?

– К счастью, в этом году мы не выявили в лесу новых мусорных куч. Хочу напомнить, что полигон у нас работает ежедневно, без выходных. Кроме того, организован пункт приема отходов на улице Школьной, туда можно свозить различный мусор совершенно бесплатно. В городе созданы все условия для цивилизованной утили-

зации мусора, нет никакой необходимости загрязнять лесопарковую зону. Кстати, съезды с трассы, ведущие в те места, где мусор убрали, уже перекопаны, чтобы техника не могла заехать в лес и сгрузить отходы. Так сказать, превентивная мера.

Высказывалось мнение, что при существующей планировке города оборудование площадок для выгула собак невозможно. Так ли это?

– Это вполне реально. Но надо помнить, что они должны располагаться не ближе 40 метров от жилых зданий и не граничить ни с детской, ни со спортивной площадками. Так что если придомовая территория позволяет, то собственники в многоквартирном доме могут обустроить площадку самостоятельно. Для этого нужны инициатива и, конечно, финансовое соучастие собственников – как по созданию, так и по дальнейшему содержанию.

В этом году запланировано сделать такую площадку на улице Дружбы Народов напротив домов № 58 и № 60, между гаражными комплексами. Но это место будет не просто для выгула, а для занятий, игры, дрессуры собак.

Что нужно сделать муравленковцам, которые хотят, чтобы их двор включили в программу благоустройства будущего года?

– Основные параметры планов по благоустройству 2020 года уже определены. Мы хотим завершить благоустройство дворовых территорий, которые вошли в муниципальную программу «Формирование комфортной городской среды» до 2022 года, и уже приступить к включению новых дворов в следующую программу. Главное условие – земельные участки под многоквартирными домами должны быть отмежеваны. А для жителей домов, которые не прошли данную процедуру, есть иные пути благоустройства своего двора за счет включения в программы, финансируемые из местного бюджета, в частности, инициативное бюджетирование, создание территориальных общественных самоуправлений (ТОСов). Тут многое зависит от инициативы собственников, их умения объединиться, договориться и продвинуть свою идею. ▲

#скоро



Проект
поддержки
местных
инициатив

Предложения
принимаются!

● Валерия Чижик,
chizhik.va@muravlenko.media

С 19 июля в округе стартует реализация регионального проекта «Уютный Ямал». Муравленковцы, как и остальные жители региона, могут представить свои интересные предложения для их дальнейшего рассмотрения.

Давно хотели установить в городе арт-объект или реализовать проект по благоустройству? Смело заявляйте о своей идее!

«Инициативное бюджетирование – идея абсолютно правильная. Важно личное соучастие, личный выбор. Мы эти инициативы будем поддерживать», – отметил губернатор ЯНАО Дмитрий Артюхов.

Идеи могут быть различными. Предлагать их можно двумя способами: через портал «Живём на Севере» и через проектный офис. В Муравленко он будет действовать на базе бизнес-инкубатора. С 19 по 21 июля в Молодежном сквере и на площади у Дома культуры «Украина» волонтеры подробно расскажут жителям города об «Уютном Ямале», сроке и способах подачи заявок на участие в проекте, процедуре голосования. Они же дадут муравленковцам соответствующий бланк, на котором можно составить заявку и впоследствии передать ее в проектный офис», – рассказал Евгений Черниговский, секретарь проектного офиса в Муравленко проекта «Уютный Ямал».

Все заявки от граждан в конце августа рассмотрит экспертная комиссия, в которую войдут представители общественности и Администрации города. Отобранные инициативы будут размещены на интернет-портале «Живём на Севере».

«Важно, чтобы какая-либо инициатива не была одиночной. То есть предложение может исходить от одного человека, но при этом его должны поддерживать другие. Например, кто-то захотел установить вдоль определенного маршрута лавочки, но если это пожелание одного человека, то расходовать средства бюджета, наверное, неправильно. А если появится группа единомышленников, которые проведут собрание и зафиксируют всё протоколом, тогда муниципальные власти просто не смогут отказать», – подчеркнул Дмитрий Заякин, председатель Общественной палаты ЯНАО. Лучшие инициативы будут выбраны путем голосования. Оно начнется первого сентября и завершится вечером восьмого. Тогда же эксперты и подведут итоги. Проекты-победители будут реализованы в 2020 году. ▲

#развитие

Бизнесменам в помощь

Теперь ямальские предприниматели абсолютно бесплатно могут получить готовый сайт, видеоролик или авторский фирменный стиль, а также услугу сопровождения участия в тендере. Как сообщает пресс-служба губернатора, эту помощь оказывают в Центре поддержки предпринимательства ЯНАО.

Специальные меры поддержки разработаны в рамках национального проекта по развитию предпринимательства: содействие в популяризации продукции и сопровождение участия в электронных торгах. Подробнее об услугах можно узнать на официальном сайте ведомства, а также по телефону: 8 (34922) 52-8-20 (вн. 1080), и по электронной почте: KurzaevAA@mb89.ru.

Также в рамках программы компенсируется 50 процентов от фактически произведенных расходов на приобретение и модернизацию оборудования, покупку спецтехники, затраты на подключение к энергосетям. Заявки от предпринимателей, желающих участвовать в программе, ждут до 20 ноября. Прием заявлений на компенсации проводится через МФЦ. Все вопросы по телефону: 8 (34922) 52-8-20 (вн. 1087).

#особаязабота

Выплата будет постоянной

На Ямале вводится пособие для трудоспособных граждан, осуществляющих постоянный уход за неработающими дееспособными гражданами, достигшими 18 лет и имеющими I группу инвалидности.

Сейчас выплата этого пособия прекращается с достижением ребенком 18 лет. Губернатор округа Дмитрий Артюхов сообщил, что размер постоянного пособия составит 18 252 рубля. Оно будет предоставляться одновременно с получением компенсационной выплаты через отделение ПФР. Это минимизирует перечень документов, которые необходимы для подтверждения осуществления ухода. Новая мера поддержки коснется примерно 170 ямальцев.

Кроме того, на ближайшей сессии Законодательного Собрания Ямала будет рассмотрен ряд законопроектов, направленных на поддержку таких семей. С начала следующего года ребенку-инвалиду и сопровождающему его в поездке неработающему родителю планируется раз в год возмещать стоимость проезда по России. Также с 1 января реабилитационный сертификат будут выдавать при признании ребенка инвалидом в возрасте до 7 лет, а воспользоваться им можно будет в течение 5 лет с момента выдачи. Планируется и в три раза увеличить пособие опекунам совершеннолетних недееспособных граждан. ▲

#рейд

ПРОВЕРКА ПО ЖАЛОБАМ

«Народный контроль» снова выявил просрочку

● Ольга Чёрная,
chernaya.od@muravlenko.media

Общественники проверили несколько торговых точек города – те, на которые в последнее время поступали жалобы муравленковцев. Как выяснилось, претензии покупателей небезосновательны. Очередной рейд народных контролеров подарил им массу «приятных» впечатлений.

ПОД ЧУЖОЙ ВЫВЕСКОЙ

Магазин, расположенный на улице Губкина, действует всё еще под вывеской «Класс-Е». Там даже ценники говорят о том, что это «классный» магазин. Тем не менее небольшой листок бумаги с указанием на новое название и режим работы сообщает, что теперь здесь находится торговая точка «Эконом».

Первые посетители уже «оценили» ассортимент магазина. От покупателей в адрес «Народного контроля» поступило достаточно жалоб на реализуемый здесь товар. Это и стало поводом для проверки. «Жители города жалуются на товар с истекшим сроком годности, овощи и фрукты ненадлежащего качества», – отметила заместитель секретаря по проектной работе Местного отделения партии «Единая Россия» Елена Добрянская. – Даже первые впечатления от посещения магазина свидетельствуют о том, что все жалобы полностью обоснованны».

Первое, что бросалось в глаза, – гнилые, разрезанные на части фрукты. Как объяснили продавцы, это уцененная продукция, которую покупатели могут приобрести для варки компота. Но у общественников



По наличию снега в пакетах видно, что температурный режим хранения заморозки постоянно нарушается / ФОТО ДАРЬИ ТЮМЕНЦЕВОЙ

возникли большие сомнения, что из таких фруктов можно приготовить что-то съедобное. Дальше – больше. Народные контролеры обнаружили целую партию йогурта, срок годности которого истек еще месяц назад, колбасу, яйца, также уже непригодные к употреблению. Холодильники в ужасающем состоянии. По наличию снега в пакетах видно, что температурный режим хранения заморозки постоянно нарушается. Тут же общественники нашли так называемоепельменное тесто – сильно замороженный зеленоватого цвета кусок непонятно чего.

Большая проблема в этом магазине и с ценниками. Мало того, что они указывают на то, что продукты реализуются всё еще магазином «Класс-Е», так еще даты упаковки и сроков годности выставлены произ-

вольно. На некоторых стоит дата, до которой возможно реализовать товар, – еще майская или июньская. Такое положение дел сотрудник «Эконома» объяснил тем, что магазин только открылся, и пока они не могут настроить соответствующую программу. При этом документов, подтверждающих право торговли, предоставить здесь не смогли.

«Мы обнаружили в этом магазине очень много нарушений. Выпечка и хлебобулочные изделия без упаковки, практически весь товар ненадлежащего качества. Замечания мы озвучили, надеемся, что нас услышали. Так это или нет, покажут следующие рейды. В этом магазине мы еще не раз побываем», – заверила член рабочей группы проекта Ирина Юрова.

НАРУШЕНИЯ НЕСУЩЕСТВЕННЫЕ, НО...

Народные контролеры в этот раз проверили еще две торговые точки города – относительно новый магазин на улице Ленина сети «Монетка» и «Пятёрочку». Здесь серьезных нарушений выявлено не было.

Но в «Монетке» есть проблема с овощами и фруктами: их не успевают вовремя перебирать, поэтому в ящиках много гнилой продукции. Что касается просроченного товара, то общественники здесь его не обнаружили. Однако они обратили внимание на то, что в холодильнике не все продукты размещены по правилам товарного соседства. «К холо-

дильнику вообще очень трудно добраться из-за ящиков, которые загромождают проход. Это недопустимо», – пояснил председатель Общественного совета проекта «Народный контроль» в Муравленко Илья Христенко.

Кстати, проблема недопустимости прилавков и холодильников – общая для всех сетевых магазинов. Особенно остро это ощущается в «Монетках». Народные контролеры неоднократно делали замечания по этому поводу. В каких-то торговых точках ситуация практически не меняется, где-то же, наоборот, сотрудники стараются навести порядок.

К примеру, продавцам магазина «Пятёрочка» это удалось. С момента последнего визита общественников многое изменилось. Во-первых, отсутствует просроченный товар, во-вторых, в помещении чистота и порядок. «Есть немного испорченных фруктов и овощей, которые вовремя не убрали с прилавков, но не так много, как это было в прошлые разы. Заметно, что продавцы следят за сроками годности товара. В общем, визитом в этот магазин мы остались довольны», – отметила Ирина Юрова.

Рейды народных контролеров продолжатся. Главная их задача – помочь правильно организовать торговлю. А для жителей города «Народный контроль» – возможность защитить себя от некачественного товара. Общественники реагируют на каждую жалобу и обязательно проверяют ее. ▲



#знай наших

УМЕНИЕ ПОБЕЖДАТЬ

Алмаз Асадов стал золотым медалистом соревнований мирового уровня

● Татьяна Козарь, kozar.ts@muravlenko.media

Он оставил позади не только соперников по плаванию и футболу. Главная победа Алмаза Асадова состоялась задолго до триумфального участия во Всемирных играх победителей. Мальчику удалось справиться со страшной болезнью.

Но сегодня семья просит о выпавших на их долю испытаниях не говорить. К тому же есть новый повод для радости. Десятилетний Алмаз вернулся с мамой из Москвы. На днях там завершились спортивные соревнования международного уровня среди детей, перенесших онкологические заболевания. Ежегодно их организуют волонтеры благотворительного фонда «Подари жизнь». В этот раз в них приняли участие около 500 ребят из разных регионов России и 15 стран мира. О том, что попробовать свои силы во Всемирных играх может и мальчик из Муравленко, маме Алмаза сообщили в управлении социальной защиты населения.

– Нам в это же время нужно было ехать с Алмазом на обследование в Екатеринбург, –

рассказывает Людмила Асадова. – Поэтому поначалу я отказалась от поездки. Доктора в больнице также настаивали на участии сына в соревнованиях. Окончательное решение мы приняли дома на семейном совете. И, как оказалось, правильное. Ребенок доказал нам, что может снова вернуться в спорт.

Плаванием Алмаз начал заниматься в пятилетнем возрасте. Чуть позже еще и лыжами увлекся. В городских соревнованиях занимал только первые места. В числе первых он выполнил нормы ГТО. А ярким примером для него послужили родители. Папа и мама всю жизнь дружат со спортом. «Алмаз с малых лет садился на шпагат, отжимался. Ему всё интересно было – плавание, футбол, стрельба, – рассказывает глава семьи Аяз



Близкие Алмаза не сомневались, что у него всё получится! / ФОТО ДАРЬИ ТЮМЕНЦЕВОЙ И ИЗ АРХИВА СЕМЬИ АСАДОВЫХ

Асадов. – Младший сын Амир тоже за ним повторяет. В свои четыре года уже тридцать раз отжимается».

Глава семьи Аяз Асадов работает машинистом экскаватора в Муравленковской Транспортной Компании. Мама Людмила занимается воспитанием троих детей. И достаточно успешно. Старшая дочь Юлия в этом году окончила 9-й класс с отличием. Много лет занималась танцами, сейчас – рисует. После окончания лицея собирается поступать в медицинский вуз, чтобы стать врачом. В том, что брат вернется с победой, в семье никто не сомневался. «Мама сообщила мне по телефону, что Алмаз стал первым в соревнованиях по плаванию и футболу, – говорит сестра победителя. – Я очень за него обрадовалась. Спорт – это его призвание. Уверена, в будущем его ждут великие свершения. Мой брат не раз завоюет золото».

Программа пребывания в Москве была весьма насыщенной. Общение с новыми друзьями, игры, танцы. Впечатлений у нашего героя очень много. «Мне понравилось абсолютно всё, – говорит Алмаз. – А

«Муравленко», что было отмечено ведущими мероприятиями. А дома юного патриота ждал приятный сюрприз: компьютер. Мальчик давно мечтал о собственном ноутбуке. Сегодня Алмаз поставил себе новую

“

Сегодня Алмаз поставил себе новую цель. Добиться титула олимпийского чемпиона в одном из любимых видов спорта – плавании, футболе или стрельбе. И мы уверены: у него обязательно всё получится!

состязаться было не трудно. Мы ехали только за победой».

На церемонию награждения призеров Всемирных игр победителей Алмаз Асадов вышел в футболке с надписью

цель. Добиться титула олимпийского чемпиона в одном из любимых видов спорта – плавании, футболе или стрельбе. И мы уверены: у него обязательно всё получится!▲



#турнир

Силовое троеборье и уличный фристайл

● Анастасия Попова, popova.av@muravlenko.media

В Муравленко прошли четвертые ежегодные соревнования по стритворкауту. Его называют любительским видом спорта, но навыки здесь нужны серьезные: в гимнастике, атлетике и калистенике – системе упражнений с весом собственного тела.

Спортсмены крутятся на перекладине несколько десятков раз, прыгают с одного турника на другой и выполняют большое количество повторений сложных упражнений.

На первый взгляд может показаться, что элементы делают без особых сложностей, легко и непринужденно. Но за каждым таким выступлением – годы тренировок. Например, Азат Зарипов занимается стритворкаутом 10 лет. И это заметно. Есть

чем гордиться и Данилу Жданову. Ему всего 15, а подтягивается он в два раза больше, чем ему лет. На брусьях отжался 52 раза, от пола – более 80, и останавливаться на этих результатах не собирается. Говорит, что на протяжении всего лета будет тренироваться.

В этом году первенство в городских соревнованиях по стритворкауту оспаривали пятеро спортсменов-любителей. Традиционно участники состязались

в двух номинациях – силовом троеборье и уличном фристайле. Последний – это комплекс упражнений под музыку с заранее подготовленной программой выступления.

По итогам состязаний первое место в силовом фристайле занял Сергей Тороп. Лидирующая позиция в силовом троеборье у Данила Жданова. Победители и призеры удостоены грамот, медалей и призов от местного отделения партии «Единая Россия».



ФОТО ДАРЬИ ТЮМЕНЦЕВОЙ

#вчера_сегодня_завтра

ЗАДАЧА НА ВСЕ ВРЕМЕНА – ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ

Поликлиника идёт вперёд, опираясь на опыт



С начала становления медицинской службы города первой старшей медсестрой поликлиники много лет работала Надежда Анатольевна Благодер



С 2005 года поликлинической службой руководит Светлана Александровна Бондарева



Строительство взрослой поликлиники / ФОТО НА ПОЛОСЕ ПРЕДОСТАВЛЕНЫ ГОРОДСКИМ АРХИВОМ

● Татьяна Козарь, kozar.ts@muravlenko.media

«Я начинала работать в мае 1990 года еще в старой поликлинике, которая находилась там, где сейчас расположено управление образования. И буквально через пару дней открылось это здание», – вспоминает Светлана Бондарева, заместитель главного врача по поликлинической работе Муравленковской горбольницы. За эти годы не раз менялся формат работы учреждения.

«Пациент номер один, пройдите к окну», – вот так сейчас запрограммированный голос регулирует очередь в регистратуру городской поликлиники. Рядом установлены интернет-киоски, с помощью которых также можно записаться на прием к врачу. Схема обслуживания пациентов здесь полностью изменена. Городская больница старается идти в ногу со временем.

Основные потоки посетителей разделены. Три окна в регистратуре предназначены для работы с пациентами, желающими попасть на прием

к врачу, четвертое работает с отделением медосмотров. И главное здесь – это вежливость медрегистраторов. «От того, с каким настроением встретят больного в регистратуре, зависит его дальнейшее общение с врачом и, как следствие, выздоровление», – уверена Светлана Бондарева. – Поэтому регистраторы у нас проходят специальное обучение, ежеквартально с ними работает медицинский психолог. Изменив работу первичного звена, мы кардинально улучшили ее на всех уровнях. Вопросам этики уделяется особое вни-

мание и на сестринских, и на врачебных планерках. Мы, опытные врачи, стараемся делиться своими знаниями с молодыми. Потому что задача у нас у всех одна – здоровье людей».

Сегодня, чтобы попасть на прием к лечащему врачу, талон можно взять через интернет либо позвонить на единый номер кол-центра, где вежливый оператор и выслушает, и проконсультирует, и нужное время подберет. Если же возникла необходимость немедленно показаться доктору, то для этого в поликлинике ежедневно работает дежурный терапевт. Внедрение талонов для забора анализов крови обеспечило равномерное распределение пациентов по дням недели и ликвидацию очереди.

Сегодня штат участковых терапевтов полностью укомплектован, как, впрочем, и узких специалистов. Полностью обновлена лор-служба. Эффективно работает отделение медицинской профилактики. Изменился подход и само ка-

чество лечения онкологических больных.

«Мы обеспечиваем пациентов препаратами международного класса. На процедуру химиотерапии раньше люди ездили в Тюмень, сейчас намного ближе – в Ноябрьск», – говорит Светлана Александровна. – Благодаря ранней диагностике увеличилось число людей, справившихся с этим тяжелым недугом. В целом медицина в нашем округе стала более современной, появилось больше возможностей для лечения самых разных заболеваний. При необходимости мы направляем своих пациентов с различными патологиями в больницы Ноябрьска, Салехарда, Нового Уренгоя».

В поликлинике хорошо отлажена работа врачебных комиссий. Все серьезные случаи заболеваний обязательно рассматриваются коллегиально.

С каждым годом в городской больнице улучшается диагностическая база. Но больных, к сожалению, меньше не

становится. И дело вовсе не в численности горожан. «Населения в городе в 90-е было больше, чем сейчас, – почти тридцать шесть тысяч. А работать летом у нас оставалось два терапевта, и при этом поликлиника была пустая... – говорит Светлана Бондарева. – Сейчас население в целом повзрослело. Большая часть первопроходцев осталась жить в городе. Отсюда и рост заболеваний. Многие из тех, кто уже не проживает постоянно в городе, специально приезжают сюда лечиться. Значит, доверяют местной медицине».

Кстати

В мае 1990 года состоялось открытие нового здания поликлиники. Первым заведующим был Борис Иванович Гапонов. Мощность поликлиники достигла отметки 250 посещений в смену.



#памятьжива

УКРЫТЬСЯ БЫЛО НЕГДЕ...

Асгат Амиров попал в самое пекло войны

• Зульфия Фарвазова, farvazova.zr@muravlenko.media



«Когда началась Великая Отечественная война, дедушка служил в Красной армии. Ему был 21 год, и он мальчишкой попал в самое пекло войны – в понтонный батальон», – рассказывает внучка ветерана Асгата Амирова, жительница Муравленко Эльвира Мухитова.

Асгат был шестым ребенком в крестьянской семье. Он родился в селе Карамалы Туймазинского района Республики Башкортостан. Буквально через год после рождения младшего сына Амировы и еще несколько семей перебрались на необжитое место – на берег небольшой речки, и основали деревню под названием Байрак.

ТРУДОЛЮБИЕ – ЭТО СЕМЕЙНОЕ

– Отец деда Асгата, мой прадед Магдум, был первым жителем той деревни, – рассказывает Эльвира Мухитова. – Его дом был деревянным, остальные сооружения во дворе – из камня. Он построил погреб для хранения урожая. Что только не росло в его саду! Прадед с интересом выращивал даже клубнику, что было редкостью в деревне в те времена. Со временем он разбогател. У него было несколько домов, собственный сельскохозяйственный инвентарь, небольшая мельница. Односельчане знали его как трудолюбивого и смекалистого человека. Свои познания и опыт прадед передавал своим детям.

В 30-е годы начались раскулачивание и коллективизация. К тому же в 1932–1933 годах хлеботородные районы поразил голод. Однако дети школу посещали. Асгат Амиров учился в соседней деревне Чаганлы, там учили письму, чтению и политграмотности.

– Но образование деда с окончанием начальной школы закончилось, – говорит Эльвира. – Его старшие братья уехали из деревни. И кому-то нужно было вести хозяйство, помогать матери и отцу.

ДВАЖДЫ РАНЕН

В 1940 году Асгата призвали в ряды Красной армии. До войны он служил стрелком в 18-м танковом полку. А с июля 1941 года – понтонером в 37-м

отдельном понтонном батальоне.

37-й отдельный моторизованный понтонно-мостовой батальон был сформирован в первые дни войны в городе Сороки на Днестре и весь период войны находился в составе действующей армии. 19 мая 1942 года Асгат Магдумович получил первое боевое ранение – в правую ногу.

«Мелкие осколочные ранения мягких тканей средней трети правого бедра», – написано в его медицинской справке.

Два месяца ему пришлось лечиться в военном госпитале. После лечения его определили курсантом-наводчиком 76-миллиметровых пушек в 20-й учебно-стрелковый полк. 14 декабря 1942 года во время боев на Сталинградском фронте он получил сквозное пулевое ранение правого предплечья и снова несколько месяцев лечился в эвакуационном госпитале № 3280.

А уже в январе 1943 года Асгата назначили заместителем начальника командира орудия в 73-й стрелковый полк, где он и воевал до самой демобилизации – до марта 1946 года. В составе полка он участвовал в боях юго-восточнее города Холм, в Старорусско-Новоржевской наступательной операции, в захвате Стрешневского плацдарма на реке Великая и обороне этого плацдарма. А также в нескольких наступательных операциях в Эстонской, Лат-



1957 год. Супруги Амировы с детьми / ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ЭЛЬВИРЫ МУХИТОВОЙ

вийской ССР, на территории современных Польши и Германии.

За боевые заслуги он награжден орденом Славы III степени, медалью «За Победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945

ОТЕЦ, КОМБАЙНЕР, ДЕПУТАТ

После войны Асгат Магдумович женился, работал в колхозе комбайнером-трактористом. Но раны давали о себе знать: управляться с техникой стало тяжело. После окончания

“

Добросовестное отношение к своему делу, уважение к старшим и забота о близких – вот основные ценности, которыми наши семьи всегда дорожили.

годов». В семейном архиве хранятся справки, подписанные командованием стрелкового полка об объявлении благодарности при прорыве обороны немцев западнее Сандомира, за овладение городами Крайцбург, Ландсберг, Гуттентаг, за отличные боевые действия в боях при выходе на реку Одер и овладении городами Милич, Бернштадт, Тост, Бишофсталь и несколько юбилейных медалей.

курсов кочегаров котельной он долгое время трудился на молочно-товарном комплексе. О доверии односельчан говорит избрание ветерана депутатом Тузлукушевского сельского Совета депутатов трудящихся Белебеевского района Башкирской АССР.

– За хорошую работу деду правление колхоза несколько раз вручало путевки для лечения в санаториях. Трудолюбию они с бабушкой Назией учили и своих пятерых детей. Все они выросли в любви и заботе и получили достойное образование и профессию. Пока дедушка и бабушка были живы, наша большая семья каждые выходные и на праздники собиралась у них дома. Добросовестное отношение к своему делу, уважение к старшим и забота о близких – вот основные ценности, которыми наши семьи всегда дорожили, – говорит Эльвира Мухитова. ▲



Асгат Амиров. 1972 год

В бою

В колкой боли ладони –
Я лежу на стерне.
Красной ниточкой крови
Я прикован к земле.
Губы – коркой сухой,
На глазах – пелена...
Шевельнуть бы рукой,
Флягу выпить до дна.
Не один я, нас много –
Побратимы лежат,
Но бегущие ноги
По стерне всё шуршат!
Значит, бой не окончен.
Жилка бьется в висок –
В малом сердце окопчик –
Умирать нам не срок!
Растерзаю зубами
Краснокрестный пакет,
Накручу бинт на рану –
Да не встанет над нами
Тенью черною крест.
Мы с землею прошиты
Красной нитью литой –
Вместе, общие жилы,
Вместе с нею мы живы,
Вместе с нею двужильны
И чисты, как святой.

В. Васильев

Кстати

Понтонеры всегда были под огнем, во время войны их даже называли «штатными штрафниками»: при наступлении они впереди войск организовывали переправу, а при отступлении шли позади всех, пока не переправят последнего солдата, повозку, машину. Если другие войска могли укрыться во время бомбовых ударов и артиллерийских налетов, то у понтонеров такой возможности не было. И вода не спасала от взрывов и от осколков снарядов.

#поддержка

Маткапитал –
на обучение
детей

● Татьяна Козарь, kozar.
ts@muravlenko.media

Средства материнско-го капитала можно направить не только на улучшение жилищных условий, но и на оплату обучения детей в высших учебных заведениях. При этом закон позволяет покрыть расходы, в том числе и за проживание студента в общежитии и коммунальные услуги.

«Условия программы распространяются как на родных, так и на приемных и усыновленных детей, – поясняет Лилия Сулейменова, начальник управления пенсионного фонда в г. Муравленко. – Главное, чтобы возраст ребенка на момент поступления в образовательное учреждение был не более 25 лет».

Кроме того, средства маткапитала можно использовать для оплаты образования ребенка, начиная с дошкольного возраста. Как пояснила ведущий специалист-эксперт по социальным выплатам управления пенсионного фонда России в г. Муравленко Марина Комкова, средства можно потратить на оплату за содержание ребенка в детском саду. Как в муниципальном, так и в частном. Но во втором случае учреждение должно иметь статус юридического лица и государственную лицензию на оказание образовательных услуг установленного образца. Если частный детский сад открыт индивидуальным предпринимателем, оплатить услуги из средств маткапитала нельзя.

Важно отметить, что договор об образовательной услуге обязательно должен быть заключен с получателем сертификата, то есть с матерью ребенка. Копию документа необходимо заверить в образовательном учреждении и предоставить в пенсионный фонд. Необходимо учесть, что на рассмотрение заявления в ведомстве и перечисление денежных средств уйдет некоторое время. После подачи заявления для принятия решения специалистам отводится месяц, в случае положительного – еще десять рабочих дней на перечисление денег. ▲

#всетошкинаді



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА АННЫ САФРОНОВОЙ

● Инна Борисова, ushina.iv@muravlenko.media

Сегодня в Муравленко на учете в женской консультации состоят 215 будущих мамочек. Каждая из них хочет, чтобы девять месяцев и роды прошли благополучно, а малыш был здоровым. Ради этого женщины готовы соблюдать любые условия. И, я уверена, каждая из них слышала о том, что нельзя или же, наоборот, надо делать во время беременности, иначе произойдет нечто плохое. Причем эти «нельзя» и «надо» могут быть как из области науки, так и самого дремучего суеверия. Мы собрали самые популярные запреты и рекомендации беременным, чтобы выяснить, какие из них миф, а какие – правда. Авторитетный эксперт – заведующая женской консультацией акушер-гинеколог Наталья Майданенко.

НЕЛЬЗЯ СТРИЧЬ
И КРАСИТЬ ВОЛОСЫ

Это одно из самых распространенных суеверий, к которым чаще всего женщины прислушиваются. Отрежешь волосы – отберешь силу у ребенка, а покрасишь – малыш родится с дефектами. Вообще волосам всегда приписывали магическую силу. Но это лишь старая примета, с научной точки зрения стрижка никаким образом не может повлиять на здоровье будущего ребенка. «Единственное вещество, которое может нанести вред, – это аммиак, – поясняет Наталья Майданенко. – Если краска без аммиака, а выбор таких средств сейчас большой, то пользоваться ею безопасно. Правда, стоит учесть, что во время беременности меняется структура волос, соответственно, оттенок может получиться не таким, как ожидали. Кстати, и макияж во время беременности никто не отменял. Женщина всегда должна быть красивой и ухоженной».

НЕЛЬЗЯ НАГЛАЖИВАТЬ
ЖИВОТ

«Это действительно так. Матка – это мышечный орган, который на физическое воздействие может ответить со-

кращением. Соответственно, постоянное поглаживание живота может вызвать прерывание беременности. Лучше не трогать лишний раз, – говорит Наталья Артуровна. – Если хочется с малышом пообщаться, просто положите руку на живот и ощутите толчки ребенка».

НАДО ЕСТЬ
ЗА ДВОИХ

Если у женщины нормальный здоровый вес, то в первом триместре дополнительные калории не нужны. Во втором стоит добавить к рациону 340 ккал в день, а в третьем – около 450. Это пара стаканов кефира с горстью семечек или бутерброд с сыром. Лучше сказать, что будущей маме нужно не больше есть, а правильно питаться.

«Рацион должен быть полностью пересмотрен. Так, нежелательно употреблять легкоусвояемые углеводы – это сахар, варенье, булочки, пирожные. Питание должно быть дробным и сбалансированным. Помните: всё, что «наедает» будущая мама за беременность, остается при ней. На размеры ребенка аппетит женщины никак не влияет», – отмечает врач.

ЧТОБЫ МАЛЫШ
РОДИЛСЯ
ЗДОРОВЫМ

Мифы и правда о беременности

«ЭТО НЕ Я ХОЧУ,
А РЕБЁНОК ТРЕБУЕТ»

Будущие мамы часто переживают, налегают на сладости и выпечку, оправдывая себя тем, что раз хочется им, значит, этого требует малыш, и ограничивать себя ни в чём нельзя. Одно из глубочайших заблуждений. Наталья Майданенко говорит: «Во время беременности женщина не должна получать негативных эмоций, поэтому мое мнение, да и другие врачи, думаю, согласятся, что если беременной захотелось, предположим, булочку съесть, то пусть ест, но желательно, чтобы это было до 14-16 часов. Но во всём нужно знать меру».

НЕЛЬЗЯ СПАТЬ
НА ЖИВОТЕ
И НА СПИНЕ

Говорят, что из-за этого ребенок рискует задохнуться. Как поясняет акушер-гинеколог, спать на спине действительно нельзя. «В начале беременности женщина может спать в любом положении. С 12-й недели мы уже не рекомендуем лежать на животе, а вот с 16-й – и на спине. Всё потому, что из-за такого положения матка давит на органы, позвоночник, сосуды, которые снабжают кровью сердце и головной мозг. В результате у женщины появляется тошнота, головокружение, она может потерять сознание. Это называется «синдром нижней полой вены». Нужно спать на боку, желательно на левом».

ИЗЖОГА? ЗНАЧИТ,
У РЕБЁНКА ВОЛОСЫ
РАСТУТ

Изжога может возникать и на ранних сроках, на фоне гормональных изменений. Врачи это состояние рассматривают как токсикоз. Для того чтобы понять, правдивое высказывание это или миф, надо понять, что такое изжога. Процесс выброса кислоты в пищевод происходит из-за того, что матка во время беременности значительно увеличивается. Вот почему

женщин так часто беспокоят ощущение жжения и тошнота. «От этого состояния можно попытаться избавиться, – говорит Наталья Артуровна. – Например, принимать пищу часто, дробно, маленькими порциями. Сразу после еды не ложиться. Кроме этого, не рекомендуется есть кислую, острую, горячую и холодную пищу. Помогут избавиться от неприятных ощущений и несколько глотков минеральной воды перед приемом пищи. А волосы у ребенка тут совершенно ни при чем».

ЖИВОТ ОСТРЫЙ?
БУДЕТ МАЛЬЧИК...

...а если круглый – девочка. «Форма живота зависит от размера таза женщины и положения ребенка, – говорит Наталья Майданенко. – Если малыш лежит вдоль, то и живот будет выпирать. Это миф, который иногда совпадает с реальностью».

ЕСЛИ ШИТЬ, ВЯЗАТЬ,
ВЫШИВАТЬ – РЕБЁНОК
ОБМОТАЕТСЯ
ПУПОВИНОЙ

– Я знаю много женщин, которые, будучи беременными, плели из бисера и вышивали крестиком. Родили они здоровеньких деток, и, кстати, даже обвития пуповины не было. Так что это миф, – уверена акушер-гинеколог. – Если женщине такое хобби успокаивает, доставляет удовольствие, то это даже к лучшему.

ТОЛЬКО ДУШ,
НИКАКИХ ВАНН

– Если существует угроза прерывания беременности, то желательно принимать душ. В остальных случаях сидеть в ванной можно. Мы иногда советуем пациенткам, если тонус живота повысился, принять теплую ванну, – уточняет доктор. – Конечно, температура воды должна быть в пределах разумного, да и засиживаться не стоит, 10-15 минут будет достаточно. ▲

Анна Сафронова, мама двоих детей:

– Я во время беременности волосы красила, стригла – и ничего плохого не случилось. 5 июля появилась на свет доченька Анита. Весом 3 600 граммов и ростом 52 сантиметра, родилась здоровая и крепкая. Признаться, изжогу я, действительно, связывала с тем, что ребенок появится на свет с густыми волосами. Оказалось, это вовсе не так. Всем будущим мамам советую больше доверять врачам, а не так называемым народным приметам. Сейчас и в интернете информацию найти намного проще, чем раньше, да и необходимые товары в широком ассортименте. А малышу нужно очень много всего. Мне очень приятно при выписке было получить подарок «Малышу Ямала». Там действительно собрали всё самое необходимое – от подгузников до зимнего комбинезона.

#ОПЫТ

РИНГ КАК СТАРТОВАЯ ПЛОЩАДКА

В боксе учатся не только хукам и апперкотам

● Анастасия Попова, popova.av@muravlenko.media

Мне только исполнилось 22, и что-то «щелкнуло» внутри: решила попробовать силы в боксе. Это не просто вид спорта, а целая система воспитания и ценностей. Один из первых ее постулатов: «Хочешь, чтобы получилось? – Делай!» Не забавы ради, а для того чтобы доказать себе, что возможно абсолютно всё. Так я пришла в школу бокса.

В то же время боксом увлекся и мой младший брат Петя. Через неделю, кстати, он сказал, что ему надоело. Я настояла, говорила о том, как и для чего ему в жизни пригодится этот вид спорта. И уже через полгода тренировок он начал выезжать с другими мальчишками на соревнования и побеждать. Ох, и гордилась я тогда! А вообще, в зале мне довелось познакомиться с разными людьми и узнать множество интересных историй.

СО ВТОРОЙ ПОПЫТКИ

Радику Минибаеву было семь, когда он вместе с отцом впервые пришел в зал бокса, и ему отказали – слишком маленький по возрасту. На следующий день мой герой проснулся раньше остальных в семье, собрался, сложил форму в сумку и снова направился в школу бокса. В то время тренером в детско-юношеской спортивной школе, к которой относилась школа бокса, работал Юрий

Кислов. Он, увидев мальчишку в зале снова, удивился и сказал: «Ты такой настырный! Ну ладно, тренируйся». Так всё и началось.

– Я ходил на тренировки даже в самые лютые морозы. Старался не пропустить ни единого занятия, несмотря на то, что мы с родителями жили на улице 70 лет Октября, а тренировки проходили в здании «финской» школы, – вспоминает Радик Минибаев.

Первые соревнования проходили в Ноябрьске. Отборочный бой он выиграл, финальный – проиграл. На этих соревнованиях начинающий боксер Минибаев стал вторым. До 2000 года Радик тренировался под руководством Юрия Залеского, Сергея Косенко и Юрия Кислова. Это знаменитый тренерский состав. После под крыло парня взял опытный тренер Илхам Нуриев, а в 2004-м одним из наставников спортсмена стал Владимир Мягких.

– Когда видишь надежду в глазах тренера, ты стараешься

изо всех сил ее оправдать. Но боксируешь на ринге ты всегда только для себя и на свой результат, – делится Радик Минибаев, ныне – кандидат в мастера спорта.

В 2005 году Радик получил серьезную травму в бою – разрыв мениска. После был долгий восстановительный период, но история моего героя в спорте на этом не закончилась. Шло время, он вновь начал тренироваться, делал успехи.

– В боксе формируется характер, он дает уверенность в себе, уважение окружающих, – говорит Радик.

Сегодня начальник службы управления целостностью оборудования АО «Газпром нефть-Ноябрьскнефтегаз» Радик Минибаев является победителем первенства России и четырехкратным обладателем кубка абсолютного чемпионата «Газпром нефти» по боксу. Главной же победой в жизни он считает появление на свет своих дочерей Дианы и Евы.

ДЛЯ СИЛЬНЫХ ДЕВУШЕК

Ксения Комкова в зале бокса оказалась по воле случая, а не как многие девчонки ее возраста, вдохновившись оскароносным фильмом «Малышка на миллион». Подруга попросила поддержать ее в начинании и попристутствовать на тренировках. До этого девушка занималась в секции художественной гимнастики более семи лет. И вышло так, что она начала делать успехи в абсолютно новом для нее виде спорта. И в боксе осталась. Ксения неоднократно становилась победителем первенства Ямала и Уральского Федерального округа по боксу среди девушек. Однако лучший результат показала на первенстве страны, где стала бронзовым призером. Сегодня Ксения Комкова продолжает тренироваться. К выбору будущей профессии подошла основательно. Учится девушка в Сургутском государственном университете на факультете физической культуры, а также работает в одном из ведущих фитнес-клубов Сургута. Спорт стал неотъемлемой частью ее жизни, и в какой-то другой сфере деятельности она себя просто не представляет.

ПЕРВОЕ СЕРЕБРО ЕВРОПЫ

Кирилл Щукарева в зал бокса привели родители десять лет назад. Довольно быстро он добился хороших результатов. Выигрывал одни соревнования за другими, не оставляя шансов своим соперникам. Неоднократно Кирилл отмечали в боях за лучшую технику и выделяли его среди остальных участников. Сейчас



Абсолютный чемпионат «Газпром нефти» по боксу, г. Санкт-Петербург. 2011 г.



Кирилл Щукарев подтвердил звание мастера спорта по боксу. 2019 г.



Ксения Комкова на первых соревнованиях

парень не сбавляет обороты и активно тренируется под руководством Юрия Карповича и Ильи Конорева в Курганском училище олимпийского резерва. Третьекурсник Щукарев в июне этого года подтвердил звание мастера спорта по боксу на чемпионате Урала, где провел четыре боя. Три из них он выиграл, четвертый проиграл югорчанину. А одной из самых запоминающихся побед стало серебро чемпионата Европы в 2013-м в Ирландии. На сегодняшний день Кирилл провел на ринге 176 боев, а в 151 одержал победу! Эти цифры говорят о многом. В планах спортсмена – хорошо окончить учебное заведение и продолжить спортивную карьеру, а после заняться тренерской работой.

НА ТРЕНИРОВКУ ЗА КОМПАНИЮ

Я помню Бейбута Ахметова десятилетним мальчуганом, который выделялся среди тех, кто активно познавал азы бокса. Парень занимался многими видами спорта, в том числе борьбой и тхэквондо. Однажды друзья позвали на

тренировки по боксу, к слову сказать, за компанию. А потом парня заметили тренеры Виктор Лаврентьев и Владимир Мягких. Как признается сам спортсмен, более серьезного тренера подхода, чем в Муравленко, он не встречал нигде. Когда он всё чаще стал выезжать на состязания и пополнять копилку наград городской школы бокса и свою собственную новыми медалями и грамотами, всем стало ясно, что всё всерьез. Будучи лицеистом, парень выиграл турнир класса «В», его еще называют кандидатским, и выполнил норматив кандидата в мастера спорта по боксу.

...Это лишь некоторые из интереснейших людей, с которыми мне довелось познакомиться в спортивном зале. Я могла бы с ними и не встретиться, если бы не мое желание прийти в зал и доказать себе, что бокс и для меня тоже. Три года назад у меня родился сын. Когда ему только исполнилось два года, я привела его в ту самую школу бокса на первую тренировку. Пусть попробует... ▲

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О БОКСЕ

- Олимпийской дисциплиной бокс окончательно стал в 1904 году. Первым чемпионский титул получил Джон Салливан.
- Бокс подразделяется на профессиональный и любительский. В первом спортсмены причисляются к одной из 17 весовых групп, во втором – к 11.
- Рекорд по росту профессионального боксера принадлежит не Николаю Валуеву, как это принято считать, а Гога Миту, спортсмену ростом 2,23 м. Для сравнения, рост Николая Валуева – 2,12 м.
- Самым продолжительным поединком, длившимся 7 часов и 19 минут (110 раундов), стал бой между Джеком Берком и Энди Боуэном, состоявшийся в 1983 году.
- Самым непродолжительным считается бой между Пэтом Браунсоном и Майклом Коллинзом, который завершился за 4 секунды.
- Александр Сергеевич Пушкин, по свидетельству современников, был единственным в Российской империи подписчиком английского учебника по боксу. Князь Вяземский в своих мемуарах вспоминал о том, как Пушкин учил его боксировать и привил любовь к этому виду упражнений.
- Бокс – вид спорта, который чаще всего присутствует в современном кинематографе. О нем сняты сотни фильмов, многие из которых стали рекордсменами по кассовым сборам.
- В 2003 году была создана новая спортивная дисциплина, сочетающая в себе элементы бокса и шахмат. Первенство определяется в 11 раундах, четные проходят на ринге, а нечетные – за шахматной доской. Победителем становится тот, кто выиграл боксерские раунды нокаутом или же поставил мат в шахматной партии. По аналогии с классическим боксом, спортсмены соревнуются между собой в различных весовых группах. Шах-бокс уже имеет собственную боксерскую ассоциацию и чемпионов мира.



#любимоеблюдо

ЕДА С АППЕТИТОМ – САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ!

Рецепты от семьи Кудаевых



Фото Дарьи Тюменцевой

• Татьяна Козарь, kozar.ts@muravlenko.media

Щука, нарезанная на порционные куски, изумительного однородного золотисто-коричневого цвета еще «дышала» огнем от раскаленной сковороды. Приятный аромат жареной рыбы дразнил обоняние. «Хозяин с рыбалки вернулся», – сообщила хранительница семейного очага Ольга Кудаева и пригласила к столу...

– Панировку не использую. Жарю на растительном масле в хорошей чугунной сковороде, – утолила мое любопытство Ольга.

Четырехлетний Тимофей, сидя у мамы на руках, с аппетитом «расправлялся» с драниками. А ведь еда с аппетитом – самая полезная!

– До рождения сына это было мое любимое блюдо, – подключился к разговору глава семьи Алексей. – Теперь мне мало что остается.

Меню в этой семье достаточно разнообразное. Как-никак трое детей. У каждого свои кулинарные пристрастия. И всех важно накормить вкусно, сытно и полезно. Старшая дочь Надя – хорошая помощница на кухне. Девочка уже перешла в шестой класс (сейчас отдыхает в летнем лагере в Крыму). Может и картофельное пюре приготовить, и щуку разделать. Но больше всего ей нравится ездить с папой на рыбалку. У нее даже собственная удочка имеется. Средняя, Поля, в этом году впервые пойдет в школу. Кухонным премудростям только учится. И, мне кажется, у нее хорошие перспективы, потому как и мама, и папа – отличные кулинары. Умеют в самые простые блюда добавить «изюма».

– В основном у плиты хозяйничает Ольга, – рассказывает Алексей Кудаев. – Но я тоже умею и люблю готовить. У нас каждый занимается тем, что у него лучше получается. Например, мясо для шашлыка мариную я, а у мангала стоит супруга. Также я люблю колбаски жарить на костре. Она же отвечает за первые блюда. Это, конечно, каждодневный труд, и он более хлопотный и ответственный. Салаты, маринады, соленья, варенья – это всё на хозяйке дома. И сегодня, кстати, Оля готова поделиться рецептами блюд, которые в последнее время «зачастили» к нашему столу...

Шампиньоны в маринаде

Ингредиенты

Свежие шампиньоны – 500 г
Чеснок – 2-3 зубчика
Теплая кипяченая вода – 1 л
Соль – 1 ч. л.
Душистый перец – 5-6 горошин
Листья смородины, хрен, укроп, петрушка – по вкусу

Приготовление

– Берем мелкие шампиньоны, режем чеснок на дольки, а зелень – мелко, хрен измельчаем на терке, укладываем всё в банку. Смешиваем воду, соль и заливаем грибы. Через пару часов можно есть.



Салат из курицы с черносливом

Ингредиенты

Отварная куриная грудка – 200 г
Картофель – 2-3 шт.
Яйца – 2-3 шт.
Свежий огурец – 1 шт.
Свежие шампиньоны – 200 г
Чернослив – 200 г

Приготовление

– В салатницу слоями укладываем все ингредиенты. Первый ряд – нарезанный соломкой чернослив. Его надо предварительно залить кипятком на пятнадцать минут и после этого отжать. Затем поочередно: кубиками нарезанную курицу, соломкой – огурец, кубиками – отварной картофель, обжаренные на сливочном масле шампиньоны, на мелкой терке измельченное вареное яйцо. Украшаем сеточкой майонеза и зеленью.

Приятного всем аппетита!▲



“

Панировку не использую. Жарю рыбу на растительном масле в хорошей чугунной сковороде.

Капуста домашняя

Ингредиенты

Капуста белокачанная – 3 кг
Морковь крупная – 3 шт.
Чеснок – 3-4 зубчика
Растительное масло – 250 мл
Сахар – 200 г
Соль – 3 ст. л. (без горки)
Девятипроцентный уксус – 200 мл
Вода – 1,5 л



Приготовление

– Шинкуем капусту, морковь трем на крупной терке. Чеснок режем на дольки. Перемешиваем. Воду ставим на огонь, добавляем сахар, соль, растительное масло, после закипания – уксус. Кипятим еще 2-3 минуты. Затем заливаем капусту горячим маринадом. Через 2 часа перемешать и оставить еще на 2 часа. Раскладываем по банкам и храним в холодильнике.

Драники

Ингредиенты

Картофель – 5 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Яйца – 4 шт.
Мука – ¼ стакана
Соль, перец, чеснок – по вкусу

Приготовление

– Картофель измельчаем на мелкой терке, чеснок пропускаем через пресс. Лук нарезаем мелкими кубиками. Смешиваем. Солим, перчим. Добавляем муку частями, тщательно перемешиваем. Яйца взбиваем, кладем в смесь, снова перемешиваем. Жарим на растительном масле в разогретой сковороде. Подаем со сметаной.

#ПРОканикулы



НА ТО ОНО И ЛЕТО!

День Нептуна: жара, веселье, пенная сказка

● Анастасия Попова, popova.av@muravlenko.media

Муравленковские дети с размахом отметили День Нептуна – необычный летний праздник с играми, танцами и отличным настроением. В этом году праздник проходил в городе третий раз. Веселье развернулось на площади перед Домом культуры «Украина» в рамках городского проекта «ПРОканикулы».

Здесь каждый ребенок мог найти что-то интересное и увлекательное: поймать золотую рыбку, сыграть в гигантский боулинг и в уже полюбившийся прототип компьютерной

игры «Энгри Бёрдз». В День Нептуна всё выдержано в морской тематике. Организаторы в костюмах моряков и пиратов.

Для детворы работало 12

площадок. А какой детский праздник без творчества? Ребята из летних оздоровительных лагерей подготовили танцевальные номера в подарок главному герою – Нептуну.

Этот праздник горожане знают и любят, стараются приходить сюда целыми семьями. И в этот раз весело было всем! Выполнив задания, ребята получили главный приз, то, чего они так долго ждали, – пенную вечеринку. К счастью, погода располагала к таким забавам. Окунуться в белую пену в летнюю жару – это здорово! ▲



ФОТО НА ПОЛОСЕ ДАРЬИ ТЮМЕНЦЕВОЙ

