

## » ПЕРЕКРЕСТОК

Мы пообщались с тренером по легкой атлетике Сергеем Кульпиным и подготовили для читателей «МВ» в этом номере подробную инструкцию о том, как новичкам начать бегать правильно.

## Часто ли вы бегаєте?

**Дмитрий Дудников, предприниматель:**

Может, это прозвучит как отговорка, но сложно совмещать плотный рабочий график и семью с какой-то другой активностью, в том числе спортом. Года два назад пробовал ходить в спортзал и там же тренировался на беговой дорожке. Продлилось все это дело недолго. Да и вряд ли начну заниматься снова в ближайшее время. Может, на пенсии, если она случится.

**Константин Шербина, журналист:**

Я очень много бегал, когда лыжными гонками занимался. Тогда легко мог пробежать за тренировку километров 20-25. Бег - физиологически самый естественный для человека вид спорта. Вот хочу возобновить пробежки, кроссовки специально купил беговые. Только ни разу не пробежал еще. Сейчас круто, что есть всякие трекеры и программы, которые отслеживают весь процесс, и это сильно мотивирует. Ты соревнуешься как бы сам с собой, каждый день чуть прибавляя в скорости и километраже.

**Елена Мосенкова, косметолог:**

До недавнего времени никогда целенаправленно не занималась бегом, разве что в школе на физкультуре, ну, или в универе. Но недели три назад решила попробовать и вышла пробежаться, причем начала даже не с понедельника. Мне понравилось и я стала бегать регулярно. Поначалу, правда, дико комплексовала и стеснялась других людей, но, оказывается, кроме друга, бегают много новичков. Они точно так же тихонько бегут и пыhtят.

**Ренат Губайдуллин, директор благотворительного фонда «Во благо»:**

Планируем вместе с женой в этом месяце начать бегать. Не всегда, конечно, хочется этим заниматься - приходится преодолевать лень. Но здесь поставили общую цель и хотим послужить примером для дочки. Раньше тоже пробовали бегать. Вместе с женой даже пробежали марафон в Москве.

**Дана Туктубаева, флорист:**

Бегать только летом, ну и иногда весной и осенью, когда погода более-менее солнечная. Зимой не могу заставить себя бегать - дико мерзну. Иногда смотрю, как эти бедняшки люди по снегу спотыкаются, ветер им в лицо дует, ужас просто. Зимой, мне кажется, надо дома в одеялке сидеть. Хотя если бы бегала круглый год, то и перерывов бы больших не делала. С прошлой осени еще не выходила на пробежку.

МВ спрашивал  
Глава Болконский.

Мнения экспертов могут не совпадать с точкой зрения редакции «МВ».

# Активные люди - креативные идеи

Наши земляки Олег Долгицкий и Андрей Ольховский представили главе региона авторские проекты.

В День России губернатор Наталья Комарова собрала в режиме онлайн югорчан, которые реализуют гражданские инициативы, не являясь членами общественных организаций и волонтерских движений. Они поделились с земляками своими проектами и рассказали о том, что их мотивирует быть активными гражданами России.

Модератор встречи - известный актер, телеведущий Дмитрий Дюжев, первым предоставил слово Олегу Долгицкому из Нижневартовска, который организовал портал психологических услуг smis1.net. Как сообщает окружной департамент общественных и внешних связей, проект направлен на повышение уровня культуры и сохранение психического здоровья граждан. К работе подключено 50 психологов, имеющих высшее образование, действуют площадки в социальных сетях «ВКонтакте» и «Инстаграм». Оцифровано 35 диагностических

процедур, рекомендованных Министерством здравоохранения РФ. На территории Югры развернуто два сервера, осуществляющих работу портала. Олег Долгицкий предложил подключить к portalу и психологов, работающих в бюджетных учреждениях округа.

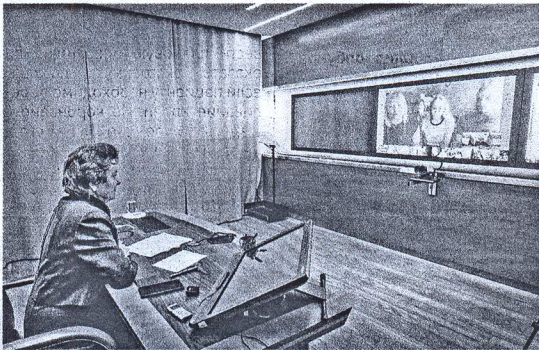
- Ваше предложение разумное и технологически правильное с точки зрения масштабирования проекта и его возможностей, - прокомментировала Наталья Комарова. - Считаю важным, что вы на одну платформу выводите разных специалистов, на мой взгляд, это

абсолютно правильный подход, он дает возможность усиливать эффекты основного направления. Чем больше будет экспертов-профессионалов на этом поле, тем больше шансов на построение здоровых гражданских отношений. Спасибо за идею, за проект, мы его изучим и примем во внимание.

В числе участников встречи был и Андрей Ольховский из Излучинска. Вместе с другими художниками он реализует проекты по изменению городского пространства. Один из последних - преобразование технического объекта в Нижневартовске в честь юбилея Великой Победы к 9 Мая.

Всего губернатору было представлено 10 благотворительных проектов. Дмитрий Дюжев решил поддержать их, пообещав рассказать о югорских инициативах на своей странице в Инстаграм, чтобы привлечь внимание мессенатов.

МВ Алексей Песков.



# Расселить тысячу

На карте Нижневартовска к июлю останется всего три балка.

Участники заседания координационного штаба по вопросам возведения объектов капитального строительства, влияющих на достижение показателей национальных проектов, которое провела в Белоярском губернатор Наталья Комарова, оценили реализацию муниципальных программ по сносу и расселению балков в семи МО.

Так, глава Мегииона Олег Дейнека доложил, что на 9 июня в городе зарегистрировано 71 приспособленное для проживания строения, 51 из них освобождено от жильцов и отключено от сетей коммуникаций. Идет снос объектов. Еще в 20 балках проживают люди, в том числе 8 детей.

В Нижневартовске, по словам главы города Василия Тихонова, остается 5 непригодных для проживания строений. В течение недели по двум будет при-

нято решение. Жильцы одного строения уже получили уведомление о выделении субсидий. Эти объекты планируется ликвидировать до 1 июля.

Напомним, что в 2012 году в Нижневартовске было освобождено 600 приспособленных для проживания строений, расположенных в разных концах города, и более 30 поселков. Самое массовое расселение их пришлось на 2017 год, когда жилищные условия улучшили около 170 семей. Но так ситуация складывается далеко не во всех муниципалитетах.

За пять месяцев текущего года расселено 444 приспособленных для проживания строений. Остаются не расселенными 1043 балка. Основная доля из них - 83 процента - приходится на Нефтеюганск и Пыть-Ях, - констатировала Наталья Комарова.

Как сообщили в окружном департаменте общественных и внешних связей, губернатор обратила внимание на то, что 579 освобожденных балков до сих пор не снесены. Больше всего их насчитывается в Нефтеюганске, Нягани и Пыть-Яхе. Глава региона

подчеркнула, что в окружном бюджете на финансирование муниципальных программ по сносу и расселению приспособленных для проживания строений в 2020 году предусмотрены заявленные местными властями средства, со всеми муниципалитетами заключены соответствующие соглашения.

МВ Алексей Песков.



# Ваши вопросы - наши ответы

130 местных волонтеров готовы рассказать о поправках в Конституцию.

Около 100 тысяч добровольцев по всей России будут разъяснять изменения, которые предлагается внести в Основной закон страны.



Алия Хусамова, координатор работы волонтеров Конституции в Нижневартовске.

- У нас 130 волонтеров Конституции РФ, все мы прошли соответствующие обучение и сдали экзамен. Напомню, что этим мог заниматься любой желающий, главное - возраст от 18 лет. И сегодня среди нас представители рабочей молодежи, воспитатели и учителя, волонтеры серебряного возраста. Первоначально планировалось, что мы разведем консультации в общественных местах, например,

в торговых комплексах. Но сегодня подобное невозможно, поэтому с 15 июня начинаем активную работу в соцсетях.

Напомним, в своем послании Федеральному Собранию РФ глава государства предложил поправки в Основной закон страны. Среди них нормы об обязательной индексации пенсий, о запрете занимать высшие государственные посты людям с иностранным гражданством, о приоритете отечественного права над международным. После к ним добавились и такие заметные предложения, как закрепление в Конституции права на материнский капитал, определение и понятие брака как союза мужчины и женщины.

- Мы готовы рассказать людям обо всех поправках, нам можно задавать вопросы, этому волонтеры только рады, - говорит Алия Хусамова.

МВ Мария Субботина.

Добровольцы гуманитарного корпуса получили противочумные костюмы.

# Защищаемся

Для людей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации из-за пандемии коронавируса, помощь добровольцев оказалась спасением, но и им самим нужна дополнительная защита.

- Специально для работы с теми, кто болеет коронавирусной инфекцией, но проходит лечение на дому, нам выделено два противочумных костюма. В Нижневартовске каждый день растет число заболевших, так что лишними они точно не будут. Мы их уже опробовали в деле - удобные, - свидетельствует представитель гуманитарного добровольческого корпуса в Нижневартовске Елена Толстенева.

Новые комплекты, появившиеся в арсенале волонтеров, отвечают всем требованиям защиты от коронавируса.

- Сегодня в столице Самотлора свыше 1300 человек находятся под наблюдением медиков, более чем у 150 из них подтвержден диагноз коронавирусной инфекции. Каждый день мы берем под наблюдение новых пациентов, - отмечает главный врач Нижневартовской городской поликлиники Светлана Воронина.

Получается, что работы у добровольцев меньше не становится. «Просьба о помощи меньше не становится, но мы готовы помогать людям и дальше», - заявила Елена Толстенева.

МВ Алексей Песков.

**коротко:** Тесты на коронавирус помогут делать роботы. Первые 3 аппарата установят в медорганизациях Ханты-Мансийска и Сургута.