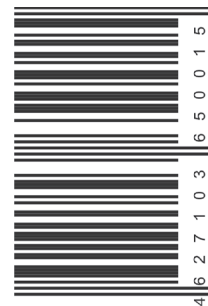


Сайт: www.miasskiy.ru
Ищите нас в соцсетях:
vk.com/miasskiy,
facebook.com/miasskiy,
ok.ru/miasskiy,
twitter.com/miasskiyru

Цена свободная.
Издается
с 30 марта 1918 г.

миасский ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

МР рабочий



№ 84 (17672)
19 ноября 2019 г.,
ВТОРНИК



День матери.
В 31 год – семеро детей!

Читайте об этом
в следующем номере «МР».

Читайте наши новости в удобном для вас формате.
Заходите на сайт miasskiy.ru.
Подписывайтесь на наши страницы в социальных сетях:



vk.com/miasskiy



ok.ru/miasskiy



[facebook/miasskiy](https://facebook.com/miasskiy)



*Миасский студент
снимает клипы,
пишет новости,
проводит акции
по безопасности
дорожного движения.*

Город без опасности

2 СТР.

МОЯГУБЕРНИЯ

В культурной столице

В Санкт-Петербурге презентовали Челябинский симфонический оркестр

Губернатор Челябинской области Алексей Текслер и народный артист России Денис Мацуев представили Челябинский симфонический оркестр.

Это произошло на VIII Санкт-Петербургском международном культурном форуме.

В северной столице Челябинский симфонический оркестр выступил с народным артистом России Денисом Мацуевым, который сыграл ключевую роль в создании коллектива.

«Денис Леонидович — большой друг Челябинской области. Когда мы встретились, он мне сразу сказал, что симфонический оркестр — это очень важно, его нужно создать. Не было других вариантов, и мы твердо приняли решение в этом году его создать, — отметил Алексей Текслер. — Все необходимые ресурсы, организационные возможности были предприняты. Я рад, что нам удалось это сделать и сегодня мы услышали Челябинский симфонический оркестр».

Челябинский симфонический оркестр под управлением заслуженного артиста России Адика Абдурахманова (на фото) создан в 2019 году на базе филармонического оркестра «Классика», сообщает пресс-служба губернатора. Идея создания оркестра поддержал губернатор Челябинской области Алексей Текслер. Летом в Челябинске прошли конкурсные прослушивания, в состав симфонического оркестра филармонии было набрано 53 исполнителя.



Фото сайта gubernator74.ru

О коррупции — по телефону

В Челябинской области работают прямые линии по вопросам противодействия коррупции

«Прямые линии» открыты в 28 органах исполнительной власти Челябинской области. Позвонив по телефону, каждый житель региона может получить консультацию по антикоррупционному законодательству.

Куда обращаться, если вымогают взятку, какие требования предъявляются к служебному поведению государственных служащих, что такое конфликт интересов на государственной службе, какая ответственность установлена за совершение коррупционных правонарушений — на эти и другие вопросы могут ответить специалисты ведомств. Информация о порядке и времени работы прямых линий размещена на сайтах соответствующих органов исполнительной власти.

Добавим, кроме телефонов прямой линии, по которым проводится консультирование граждан, в правительстве Челябинской области открыта горячая линия о фактах коррупции. На бесплатный круглосуточный многоканальный телефон 8-800-300-76-00 принимаются звонки о фактах взяточничества, использования служебного положения в личных целях и других проявлениях коррупции в органах исполнительной власти и местного самоуправления Челябинской области. При этом от заявителя не требуется сообщать своих персональных данных. Все обращения регистрируются и учитываются в автоматизированной системе «Обращения граждан», рассматриваются и направляются по компетенции.

Город без опасности

Миасский студент реализовал несколько проектов по дорожной безопасности

☞ 1 стр.

Снимает клипы про ГИБДД, пишет новости, проводит акции — как миасскому студенту удалось реализовать несколько проектов по безопасности дорожного движения? Почему он этим занимается, и к каким результатам приводит работа миасса?

☞ Ольга ИСАЕВА
фото Давида Ахмедова



Знакомство с городом Никита Естишин начал не с осмотра достопримечательностей, а с анализа дорожной обстановки.

Создали с нуля

В сентябре в Миасс приехал озерчанин Никита Естишин. Он — первокурсник машиностроительного факультета ЮУрГУ. Однако знакомство с городом житель Озерска начал не с достопримечательностей, а с анализа дорожной обстановки, налаживания контактов с юными инспекторами дорожного движения, их представителями и, конечно, ГИБДД.

Оказывается, Никита уже три года активно занимается проектами в сфере дорожной безопасности. У него есть свой сайт, странички в соцсетях, YouTube-канал и полноценная редакция со «штатом» журналистов, фотографов и smm-специалистов.

«В 2016 году мы участвовали в олимпиаде по Правилам дорожного движения в Озерске. Тогда я еще учился в школе № 38. Призового места мы не заняли, но на награждение пришли всей командой. На церемонии награждения был руководитель отряда ЮИД (юных инспекторов дорожного движения) Озерска Дмитрий Колосов, который интересовался, кто может заняться сайтом. Я сразу же согласился. Так появился сайт озерского городского отряда ЮИД», — рассказывает Никита.

Кроме сайта, который, кстати, не раз признавался лучшим в области, Никита начал развивать профилактическую деятельность и в социальных сетях. По-

явились группы во всех популярных соцсетях, а также YouTube-канал — всего пять аккаунтов.

«Media-патруль»

Так и была создана редакция «Media-патруль», на базе которой в марте заработал пресс-центр ЮИД. Сейчас подобные пресс-центры уже действуют в 15 российских регионах. Кураторами федерального проекта по созданию пресс-центров ЮИД являются всероссийская газета «Добрая Дорога Детства» и Госавтоинспекция МВД России.

«Когда мы начинали нашу медиа-деятельность по профилактике ДТП, то были на тот момент первыми не только в области, но и в России», — поделился Никита.

Сейчас Никита большую часть времени проводит в Миассе, однако это никак не повлияло на работу редакции «Media-патруль». Ребята, которые любят журналистику и неравнодушны к безопасности на дороге, продолжают снимать, выходить в рейды с госавтоинспекторами, проводить конкурсы по ПДД. Всего в редакции 15 человек. Сейчас ЮИДовцы активно работают над новым проектом #Город_без_опасности.

Клип и 60 роликов

«Этот проект стал победителем на конкурсе Собрания депутатов Озерского округа. Мы получили

Один из роликов о безопасности дорожного движения, созданный с участием Никиты Естишина, можно посмотреть на сайте Миасский рабочий.ру.

финансовую поддержку и смогли купить оборудование для съемок», — рассказал Никита.

В рамках проекта ребята наносили на перекрестки специальные предупреждающие надписи — «Останови самокат», «Возьми за руку ребенка», «Сними наушники», «Слезь с велосипеда». Также ЮИДовцы выпустили несколько видеороликов, посвященных дорожной безопасности. Кстати, всего за плечами юных инспекторов движения уже 60 роликов и даже клип про ДПС.

В Миассе активист тоже планирует проводить акции по безопасности дорожного движения. Кроме того, вместе с однокурсником Алексеем Ситниковым Никита уже создал медиа-центр «Универ» на базе машиностроительного факультета ЮУрГУ.

В планах Никиты первую акцию по ПДД организовать уже к Новому году с участием представителей администрации Миасского округа, ГИБДД и родного университета.

Лучшая благодарность

Сам Никита машину пока не водит (копит на автомобиль), но на права, естественно, сдал.

«Ведь как можно пропагандировать то, в чем сам не разбираешься?» — говорит он.

«Я с пятого класса интересуюсь дорожной безопасностью. Участвовал в конкурсах, олимпиадах, а когда пришло осознание того, что наша работа по пропаганде Правил дорожного движения может хоть как-то изменить ситуацию, а может, спасти чью-то жизнь, желания развиваться в этом направлении стало только больше», — признался Никита.

Кстати, ребятам уже можно гордиться не только новыми победами, но и своим вкладом в улучшение статистики ГИБДД. Так, только последний их проект помог снизить уровень ДТП с участием детей на территории Озерского округа в летний период, а также уменьшить число ДТП, которые происходят по неосторожности детей.

Нам зима не страшна!

Чем питаться и как изменить свой образ жизни, чтобы не болеть в холодное время года

Иммунитет организма, слаженная работа всех его органов и систем напрямую зависят от того, чем вы питаетесь. Чтобы защитить себя и поддерживать свое здоровье зимой, специалисты Роспотребнадзора рекомендуют соблюдать особый режим питания.

→ Ирина ТЕРЕНТЬЕВА

фото из архива «MP»,
www.linasantdinas.com.

Чтобы эта зима запомнилась вам яркими впечатлениями и событиями, стоит уже сейчас начать соблюдать особый режим питания.



Кто поддержит?

Низкая температура в зимний период, ее перепады между улицей и помещением, холодный воздух и ветер, дефицит солнечного света — все это неблагоприятные факторы внешней среды, которые могут нарушить обменные процессы и нормальную работу всего организма, в том числе и иммунной системы.

Кроме этого, зимой рацион не богат свежими фруктами, овощами, ягодами, зеленью, что приводит к ослаблению иммунитета.

Известно, что пониженная температура зимой ведет к увеличению энергозатрат организма.

Об этом он сигнализирует нам, «заставляя» выбирать более калорийную пищу, из которой можно максимально быстро получить энергию. В первую очередь это продукты-источники «полезных» жиров и углеводов.

К ним относятся жирная рыба, содержащая ненасыщенные жирные кислоты семейства «омега 3», растительные масла (оливковое, льняное, подсолнечное), зерновые продукты (предпочтительно цельнозерновые или с добавлением отрубей и проростков), сезонные овощи (капуста, морковь,

лук, чеснок и др.), свежая зелень, фрукты (гранаты, цитрусовые, яблоки и др.), орехи. Помните также о согревающих свойствах пряностей — имбиря, корицы, гвоздики.

Иммунную систему в морозный период поддержат пищевые источники незаменимых аминокислот (нежирное мясо, курица, индейка, молочные продукты, бобовые).

Если возникает желание согреться с помощью пищи или напитка, отдайте предпочтение имбирному чаю с корицей, мятой и лимоном.



Полезно употреблять зимой и поливитаминные, минеральные комплексы, а также специализированные обогащенные ими пищевые продукты, в том числе для питания детей.

А вес куда?

Так как зимой организм требует больше калорий, люди невольно позволяют себе набирать вес, оправдывая это временем года, мол «чтобы не мерзнуть», в надежде, что «сбросят» лишние килограммы к

лету. Такое бесконтрольное употребление в пищу чего попало, чтобы набрать массу «для тепла» не добавляют шансов поддержанию полноценной иммунной защиты вашего организма. Тем более располнев, вы перестанете нравиться себе, ваше настроение испортится, и появятся все шансы испортить себе зиму.

Еще одним заблуждением является отказ от соблюдения диеты для похудения в зимний период. Для этого нет никаких оснований при обычном образе жизни и отсутствии противопоказаний — например, лихорадки, ОРЗ, обострения хронических заболеваний, острых заболеваний.

Чтобы не располнеть зимой, важно правильно использовать дополнение к диете — физическую нагрузку, позволяющую потратить ненужные калории на свежем воздухе и создать хорошее настроение. Например, покатайтесь на лыжах, санках, коньках, покорите какую-нибудь вершину, просто прогуляйтесь по лесу или городу.

Помните, что физическая активность является залогом эффективного похудения и поддержания стабильного веса и здоровья. Лучше обзавестись такой полезной привычкой на весь год.

Как сохранить здоровье зимой

1. Соблюдайте режим труда и отдыха.
2. Поддерживайте водный баланс.
3. Выполняйте физические упражнения.



4. Следуйте правилам здорового питания и включите в рацион:

- источники ненасыщенных жирных кислот, жирная рыба, масла — оливковое, льняное, подсолнечное;
- источники сложных углеводов, блюда из неочищенных круп;
- источники незаменимых аминокислот, нежирное мясо, курица, индейка, молочные продукты, бобовые;
- овощи и фрукты, капуста, морковь, лук, чеснок, гранаты, цитрусовые, яблоки
- орехи,
- поливитаминные комплексы.

Специалисты Роспотребнадзора и Федеральный исследовательский центр питания и биотехнологии рекомендуют в зимнее время придерживаться следующих простых правил питания:

- * употребляйте продукты, содержащие полноценный белок;
- * в качестве источников энергии отдавайте предпочтение продуктам, содержащим полезные жиры и углеводы;
- * помните о питьевом режиме — не менее 1,5-2 л жидкости в день в теплом виде. Это могут быть компоты, кисели, травяные чаи, морсы;
- * компенсируйте недостаточное поступление с пищей необходимых витаминов, минералов и других биологически активных веществ с помощью специально разработанных витаминно-минеральных комплексов и обогащенных продуктов;
- * при выборе пищевых продуктов отдавайте предпочтение продуктам местного происхождения, содержащим натуральные компоненты, без ГМО и растительных жиров;
- * помните о пользе сухофруктов, трав, пряностей, помогающих поддерживать здоровье в зимний период.

ПРАВДА

Право на пенсию

Сколько баллов нужно набрать, чтобы получить страховую пенсию по старости?

В 2019 году для назначения пенсии необходимо набрать не менее 16,2 баллов и десяти лет страхового стажа.

Требования к страховому стажу и пенсионным баллам, необходимым для назначения страховой пенсии по старости, будут ежегодно возрастать на 1 год и 2,4 балла. К 2025 году для выхода на пенсию нужно будет отработать минимум 15 лет и получить 30 баллов.

Если в прошлом году страховая пенсия по старости назначалась при наличии 9 лет страхового стажа и 13,8 пенсионных баллов, то в 2019 году этот порог вырос до 10 лет и 16,2 баллов. Будущие пен-

сионеры должны обратить на это внимание, так как при отсутствии этих показателей назначения страховой пенсии по старости откладывается.

Отметим, что основная составляющая для баллов — это суммы отчислений страховых взносов работодателя. Чем выше официальная зарплата, тем больше работодатель перечисляет взносов на будущую пенсию. Максимально за 2019 год можно заработать 9,13 балла. Переводятся в баллы и «нестраховые» периоды социально значимой деятельности.

Так, за годвоенной службы по призыву, уход за инвалидом первой группы пожилым человеком старше 80 лет, либо ребенком-инвалидом начисляется 1,8 бал-



Фото tk-online.ru

ла. Мать, ухаживая за своим первым ребенком, за год также получает 1,8 балла. Уход за вторым и третьим ребенком оценивается в 3,6 и 5,4 балла соответственно.

Узнать количество накопленных пенсионных баллов можно в Личном

кабинете гражданина на сайте ПФР. При этом если человек считает, что какие-либо сведения не учтены или учтены не полностью, он может до выхода на пенсию обратиться к работодателю для уточнения данных.

Видишь пьяного? Звони!

Южноуральцы могут сообщить о пьяных водителях в режиме онлайн или по телефону

На дорогах города за 2019 год выявлено 500 водителей в состоянии алкогольного опьянения.

С начала 2019 года в Миассе зарегистрировано 16 дорожно-транспортных происшествий по вине водителей, находящихся в состоянии опьянения.

Сотрудниками ГИБДД выявлено 500 водителей, управлявших транспортными средствами в состоянии опьянения.

ГИБДД по Миассу напоминает, что за управление транспортным средством в нетрезвом состоянии либо за отказ от прохождения медицинского освидетельствования на состояние опьянения водитель будет подвержен административному наказанию в виде лишения права управления на срок от полутора до двух лет и административному штрафу в размере 30 тысяч рублей. При повторном совершении такого нарушения предусмотрена уголовная ответственность, максимальное наказание — до 2 лет лишения свободы.

Госавтоинспекция Миасса призывает участников дорожного движения сообщать о замеченных фактах управления автотранспортом в состоянии опьянения, используя вкладку «Сообщи о нетрезвом водителе» на главной странице интернет-сайта ГУ МВД России по Челябинской области: 74.мвд.рф, или по телефонам отдела ГИБДД по Миассу: 8 (3513) 299-600 и 299-620.

Выражаем огромную благодарность за оказанную помощь в проведении мероприятия «Посвящение в студенты» депутату Собрании депутатов Миасского городского округа **С. В. Собинову**
Желаем здоровья и удачи!

Коллектив МГРК (ул. Лихачева, 15).

Уважаемые пользователи!

21 ноября в Центре социально-значимой и правовой информации Миасса состоится бесплатная юридическая онлайн-консультация. На вопросы миассцев ответят юристы Челябинского регионального отделения «Ассоциации юристов России».

Запишитесь на консультацию прямо сейчас!

Обратитесь в Центральную городскую библиотеку им. Либединского (пр. Октября, 9; тел. 53-63-35) к сотруднику Центра социально значимой и правовой информации.

ООО «Коммунальник» вахтовым методом требуются:

- ВОДИТЕЛИ кат. «В, С (с картой тахографа), D, E»
 - ВОДИТЕЛЬ АВТОМОБИЛЯ АКНС
 - МАШИНИСТ АВТОКРАНА 5, 6, 7 разряда
 - МАШИНИСТ ЭКСКАВАТОРА, АВТОГРЕЙДЕРА
 - МАШИНИСТ ЭКСКАВАТОРА (КамАЗ УДС) с кат. «С»
 - АВТОСЛЕСАРЬ
 - СЛЕСАРЬ-МЕХАНИК по ремонту тракторов и спец. техники
 - СЛЕСАРИ по ремонту ДВС, агрегатов, топливной аппаратуры
 - СЛЕСАРИ по ремонту автомобилей
- Тел. 8-982-195-05-67

КУПЛЮ

■ б/у холодильники, стир. машины, газ. и эл. плиты и др. лом. Наш вывоз, расчет на месте. Тел. 8-908-577-09-29.

ЗДЕСЬ МОГЛА БЫТЬ ВАША РЕКЛАМА.
57-23-55.

ПРОДАЮ

■ дрова березовые колотые, пиленые. Доставка а/м «Газель», ЗИЛ, ГАЗ-53, «Урал»-сельхозник, КАМАЗ. Предоставляем документы. Тел.: 8-922-711-29-60, 8-950-721-82-20.

■ дрова березовые, основные колотые, пиленые. Доставка ЗИЛ, (6 куб. м.) Тел.: 8-951-483-11-11, 8-908-090-02-11.

САМЫЕ СВЕЖИЕ НОВОСТИ города и области — НА САЙТЕ MIASSKIY.RU

ПОГОДА

СЕГОДНЯ

-10°

СРЕДА, 20 ноября

днем -13°, ночью -20°

ЧЕТВЕРГ, 21 ноября

днем -8°, ночью -14°

ПЯТНИЦА, 22 ноября

днем -6°, ночью -11°

СУББОТА, 23 ноября

днем -4°, ночью -8°

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 24 ноября

днем -4°, ночью -7°

ПОНЕДЕЛЬНИК, 25 ноября

днем -4°, ночью -8°

Учредитель — Администрация МГО Челябинской области
Главный редактор **М. В. ТУМАНОВ**

57-30-70 главный редактор зам. главного редактора бухгалтерия
57-23-55 реклама, объявления, факс
57-26-53 корреспонденты служба выпуска газеты
57-10-85 вопросы в «Открытый город» (автоответчик)

ПОЧТА: общий: mr@miasskiy.ru директор: direktor@miasskiy.ru редактор: redaktor@miasskiy.ru реклама: reklama@miasskiy.ru бухгалтерия: buhgalter@miasskiy.ru журналисты: korrespondent@miasskiy.ru подписка: podpiska@miasskiy.ru Сайт: www.miasskiy.ru

Общественно-политическая газета (16+). Зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Челябинской обл. Св-во о рег. ПИ № ТУ 74-00492 от 18.11.2010 г. Адрес редакции и издателя: 456317, Челябинская обл., г. Миасс, ул. 8 Марта, 130.

Выпуск издания осуществлен при финансовой поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям. Оплачиваются публикации, заказанные редакцией, рукописи, фотографии не рецензируются, не возвращаются; ответственность за содержание рекламных объявлений несут рекламодатели. Публикации с пометкой «на правах рекламы» печатаются на коммерческой основе. За их содержание редакция ОТВЕТСТВЕННОСТИ НЕ НЕСЕТ.



Тираж сертифицирован Национальной тиражной службой

Отпечатано с готовых оригинал-макетов в ЗАО «Прайм Принт Челябинск» (454079, г. Челябинск, ул. Линейная, 63). Подписной индекс 54600, 24127, 60894. 19 ноября 2019 г. № 84 (17672) Подписано в печать по графику в 16.00, фактически — в 16.30. Тираж 3000 экз. Заказ № 46075. Цена свободная.