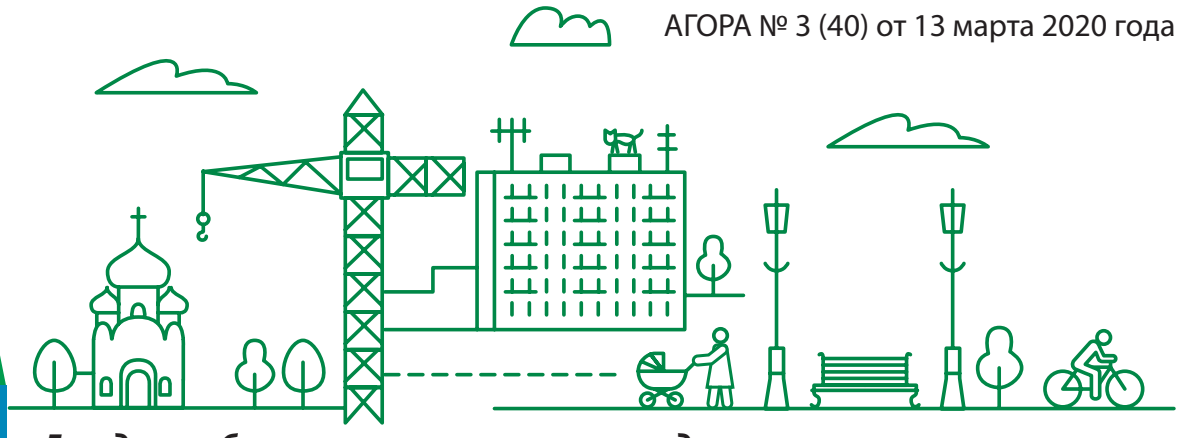
АГОРА № 3 (40) от 13 марта 2020 года

АГОРА

С заботой о городе

Городское общественно-политическое издание
Издается с июля 2015 года

12+





Слово редакции

Дорогие читатели! Дождались! За окном и на календаре наступило чарующее время под названием весна. Сколько прекрасных стихов написано, сколько спето песен об этой пробуждающей весь мир поре. Когда, как не весной, мог появиться праздник красоты, тепла и легкости — Международный женский день?

В мартовском выпуске мы будем говорить о роли женщины в обществе, о том, какие секреты скрывают представительницы прекрасного пола, легко ли им добиться успеха на профессиональном поприще, что значит быть мамой.

Нет единого рецепта женского счастья. Каждая выбирает для себя свой путь, слушает свое сердце. Что-что, а слушать-то они умеют. В этом лишний раз удостоверимся на 4–6 страницах. А закончим, конечно, поздравительными словами.

ЗДРАВСТВУЙ, НОВАЯ ЖИЗНЬ!

История каждого человека начинается с рождения. А история самого рождения — с врача. Его по праву можно назвать крестным каждого младенца, настолько важна его роль в этом процессе. Правда, имя доброго помощника обычно навсегда остается за кадром новой жизни. Он просто принял ее. И отпустил. Может быть, про себя благословив.

Врач — акушер-гинеколог Ольга Сергеевна Ванина помогла появиться на свет не одному поколению мегионцев. В город нефтяников она приехала в далеком 1996 году из Челябинска. Специалиста охотно взяли на работу в местную больницу. А уже через 4 месяца доктор возглавила мегионский роддом, которым и руководила до 2014 года. Сегодня Ольга Сергеевна — заведующая женской консультацией. Она по-прежнему стоит у истоков рождения новой жизни.

«Агора»: Ольга Сергеевна, как на сегодняшний день обстоит ситуация с рождаемостью в Мегионе?

Ольга Ванина: Рождаемость в Мегионе, так же как и в стране, достаточно прогрессивно снижается, к сожалению. В данный момент у нас всего 240 беременных. Если сравнивать с данными даже десятилетней давности, то разница достигает тридцати процентов.

«Агора»: А с чем это связано, на Ваш взгляд?

Ольга Ванина: Это связано с демографическими проблемами 90-х годов. В 1990-м, 1992–1995 годах был так называемый «русский крест», когда рождаемость в стране была на порядок ниже смертности. Дети, которые появились на свет в те годы, сейчас рожают детей. Соответственно, количество рождений намного уменьшилось.

«Агора»: В каком возрасте сейчас чаще всего рожают первенца? И есть ли лучший возраст для рождения детей?

Ольга Ванина: Средний возраст женщин, решившихся на рождение первенца, стремится к тридцати годам. Эта тенденция характерна для всей России. А лучший возраст для рождения первого ребенка — это 18–25 лет.

«Агора»: Получается, современные женщины предпочитают сначала решить социальные проблемы: получить образование, обеспечить стабильный доход, сформировать семью, а лишь затем задумываются об ее естественном продолжении?

Ольга Ванина: Основная масса — да. Второй момент — это проблемы с деторождением, которые удается решить только к тридцати годам. Это, как вы понимаете, тоже следствие голодных 90-х.

«Агора»: Ольга Сергеевна, кого в этом году появилось на свет больше — мальчиков или девочек?

Ольга Ванина: Всегда появляется одинаково. С разницей в три-четыре человека.

«Агора»: Что Вы думаете о партнерских родах? Роженицы предпочитают оставаться наедине с собой или же приходят с группой поддержки?

Ольга Ванина: Я думаю, что это очень положительное мероприятие. В нашем роддоме большой опыт партнерских родов. Будущие роженицы приглашают разделить с ними это событие своих родных и близких людей, тех, кого хотят видеть рядом в этот ответственный момент, в поддержке которых они нуждаются. Это бывает достаточно часто. Такие группы поддержки врачи приветствуют.

«Агора»: Ольга Сергеевна, что бы Вы пожелали женщинам, которые собираются стать мамами?

Ольга Ванина: Я бы им пожелала здоровья, прежде всего. И осознанного материнства, чтобы понимали, зачем идут в роддом, и, как следствие, чтобы ребенок был желанным, рождением своим принес счастье. Отсюда все вытекающие моменты: подготовка к родам, отсутствие вредных привычек, правильное питание, адекватные физические нагрузки, здоровый образ жизни.

«Агора»: Много таких женщин, что Вы сейчас описали?

Ольга Ванина: Да, много. Меня это радует.

«АГОРА» УЗНАЛА, ЧТО... стр. 2–3

С НАСТУПЛЕНИЕМ ВЕСНЫ ПРИШЛА ОНА... стр. 4–6

СПОРТ, ШКОЛА, КРАСОТА стр. 7

С НАИЛУЧШИМИ ПОЖЕЛАНИЯМИ! стр. 8

Текст: Юлия Ромаз
Фото: личный архив

ДЕЛИМ РАСХОДЫ



Сумма сертификата дополнительного образования в Нижневартовске снизилась в разы — с 28 тысяч она упала до 4-х. Таким образом в администрации города решили увеличить количество детей, занимающихся в кружках и секциях. То есть размер компенсации меньше, а число выданных документов больше.

Напомним, что Югра стала одной из пилотных площадок, где внедрили систему персонифицированного финансирования дополнительного образования (ПФДО).

Задача грандиозная — дать всем детям максимально широкий выбор направлений дополнительного образования без оглядки, бюджетная или частная это организация и сколько стоит обучение.

Как поясняет директор департамента образования Эдмонд Игошин, основная цель нововведений — сделать дополнительное образование доступным для максимального количества детей: «Справедливость распределения средств должна присутствовать. Ситуация, когда 450 человек получают такую поддержку, а остальные нет, — несправедлива. Да, сегодняшний наш подход говорит о том, что для тех, кто занимался в кружках ранее, это не очень хорошая новость, но я честно с ними об этом говорил. Однако вместе с тем мы оказываем поддержку 19500 детям. И я считаю, что в данном случае это серьезный аргумент».

Теперь сертификаты можно получить в школе, а не в ЦРО.

КРУГЛЫЕ СУТКИ



Мы не раз рассказывали о гериатрическом стационаре больницы в Высоком. И вот свежие новости: в круглосуточном режиме заработали койки терапевтического профиля.

Напомним, что в городской больнице №1 в стационаре после капитального ремонта здания работало тридцать коек гериатрического профиля и восемнадцать — дневного стационара.

Но жители просили о круглосуточном оказании медицинской помощи в условиях стационара. Пожелание медики не только услышали, но и исполнили. Теперь пять коек терапевтического профиля работают в новом формате. Проще говоря, круглые сутки.

С 1 октября прошлого года в поликлинике Высокого открыт кабинет неотложной помощи. В среднем в течение дня его посещают до 20 человек, которым требуется оперативная консультация врача.

— Чисто, светло и дорожки ровные. Сигнализация работает: нажал кнопочку, и сестричка бежит уже, — комментирует пациент.

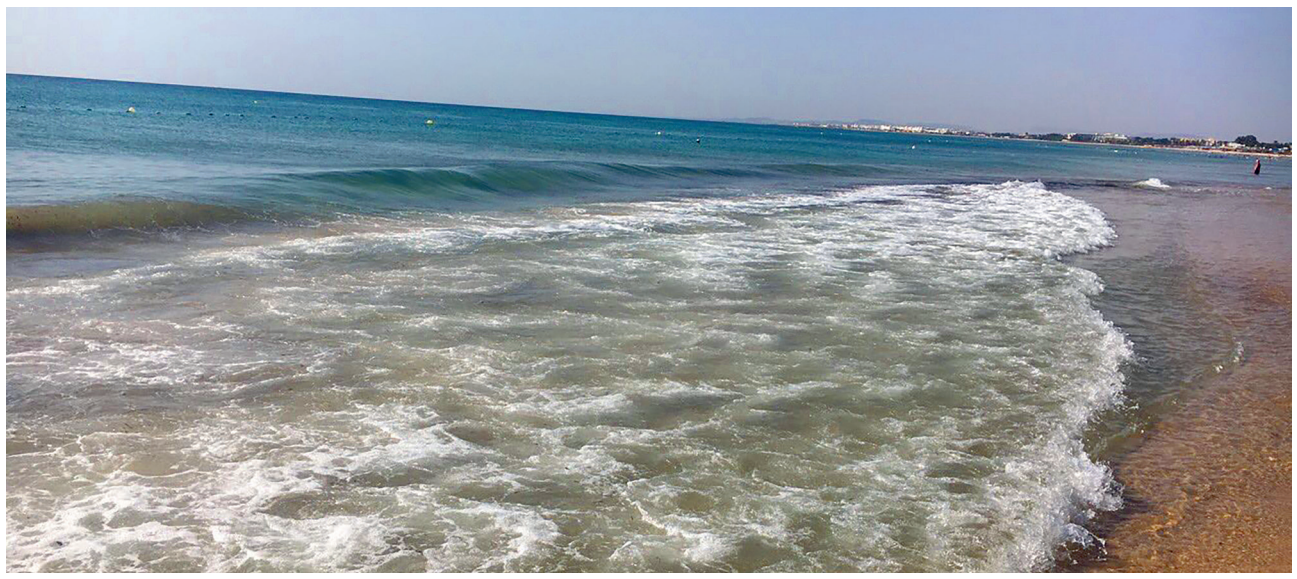
ГОЛОСОВАНИЕ ПО ПОПРАВКАМ В КОНСТИТУЦИЮ

22 апреля 2020 года войдет в историю новой России. В этот день граждан РФ ждет общероссийское голосование по внесению изменений в Конституцию РФ. Для того чтобы каждый смог выполнить свой гражданский долг, 22 апреля объявлено оплачиваемым выходным днем. Важно отметить, что бюллетень для голосования не будет содержать информацию о сути вносимых поправок из-за того, что они объемные. Поэтому рекомендуется заранее с ними ознакомиться. Как один из вариантов — через мобильное приложение «Центральная избирательная комиссия РФ». Также разобраться в сути предлагаемых поправок в Конституцию помогут специально обученные волонтеры. Всего планируется отобрать 100 000 добровольцев по всей России. Присоединиться к волонтерам может любой желающий, достигший 18-летнего возраста.

— Любой желающий старше 18 лет должен оставить заявки на двух федеральных ресурсах: волонтерыконституции.рф и добро.рф. Далее федеральный штаб аккумулирует и утверждает все заявки по каждому субъекту. По окончании процедуры весь перечень зарегистрированных добровольцев будет направлен в региональные штабы для дальнейшего взаимодействия, обучения, координации и формирования волонтерских корпусов на местах, — поделился руководитель регионального штаба Всероссийского конкурса «Волонтеры Конституции» Яков Самохвалов.

Все, кто успешно усвоит материал, с 6 апреля начнут делиться знаниями с заинтересованными жителями на информационных стойках. На территории округа откроется более 50 точек. Они будут расположены в МФЦ, торговых центрах, аэропортах, на вокзалах и т. д.

СЕЗОН ОТПУСКОВ ОТКРЫТ



Отпуск у югорчан, в отличие от жителей юга, не ограничивается летом. Из-за нехватки тепла и солнечного света у северян принято собирать чемоданы в путешествие не только летом, но и зимой. Так и поступят около 2 000 югорчан льготной категории в 2020 году – уже с марта они начали поправлять здоровье в санаториях страны.

Фонд социального страхования сообщает, что дети-инвалиды отправятся в Анапу и Сочи, а взрослые льготники — в здравницы Тюменской, Курганской и Саратовской областей, а также Пермского края. Граждане, которые были зарегистрированы в очереди на получение путевок и сохранили право на получение набора социальных услуг в 2020 году, будут направлены в санатории в порядке очередности. Узнать свой порядковый номер на получение путевки можно на официальном сайте Фонда социального страхования РФ.

ИНИЦИАТИВНОЕ БЮДЖЕТИРОВАНИЕ В МЕГИОНЕ

С 2018 года в Мегионе реализуется практика инициативного бюджетирования. За два года город преуспел в данном направлении, войдя в число лучших муниципалитетов Югры и получив грант из бюджета округа на сумму 8 миллионов 600 тысяч рублей. Занимать лидирующие позиции приятно и почетно, но более ощутимы все же видимые глазу результаты. А они таковы: улучшенный вид территории, прилегающей к Аллее Славы, за счет проведенного асфальтирования и создания парковочных мест; новая детская площадка в 28 микрорайоне; обновленный сквер в районе центральной городской библиотеки; обустроенная автомобильная парковка рядом с многоквартирными жилыми домами по проспекту Победы; установленные скамейки и урны вдоль тротуара, ведущего во дворы, на месте пересечения улиц Свободы и Нефтяников.

Практика инициативного бюджетирования ценна еще и тем, что у жителей появилась возможность самостоятельно решать проблемы в области обустройства города. Воплотить свои задумки может каждый мегионец на средства местного бюджета при условии софинансирования предложенного проекта.

Алгоритм следующий:

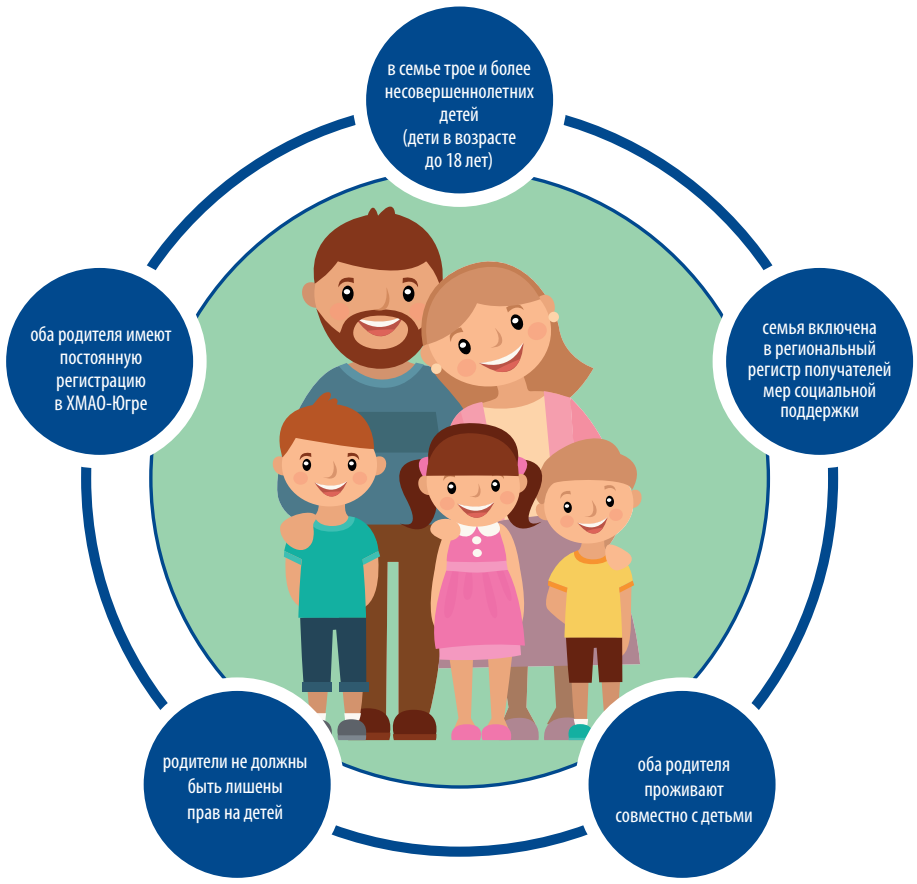
1) ищем единомышленников, желающих поддержать вашу идею. Собираем подписи в поддержку идеи. Формируем состав инициативной группы;
2) пишем инициативной группой проект;
3) отправляем проект в администрацию города Мегиона на конкурс.

Если проект победил, то:

1) собираем денежные средства, участвуем в реализации проекта;
2) лично контролируем качество выполняемых работ;
3) любуемся преображенной территорией.

Отметим, что поддержка инициатив осуществляется через предоставление грантов победителям в соответствии с требованиями, содержащимися в постановлении администрации города Мегиона от 19 октября 2017 года № 2070 «О конкурсном отборе проектов поддержки местных инициатив».

МНОГОДЕТНАЯ СЕМЬЯ



МЕРЫ СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ В ЮГРЕ



МАТЕРИНСКИЙ КАПИТАЛ

Первый ребенок – **466 617 руб.**

Второй ребенок – **616 617 руб.**

Третий ребенок – **450 000 руб.** на погашение ипотечного кредита + **116 092 руб.** сумма югорского материнского капитала

***Подарочная карта при рождении ребенка «Расту в Югре» номиналом 20 000 руб.**

НА ЧТО ПОТРАТИТЬ МАТЕРИНСКИЙ КАПИТАЛ



КАК ПОТРАТИТЬ МАТКАПИТАЛ НА УЛУЧШЕНИЕ ЖИЛИЩНЫХ УСЛОВИЙ

МОЖНО

- приобретение готового жилья
- строительство или реконструкция частного жилого дома собственными силами либо с привлечением стройорганизации
- компенсация затрат на уже построенный или реконструированный частный жилой дом
- погашение или оформление кредита с целью приобретения или строительства жилья
- оплата вступительного взноса в ЖСК
- оплата права на долевое участие в строительстве

НЕЛЬЗЯ

- жилое помещение за границей
- ремонт
- жилье, признанное непригодным для проживания, аварийным, подлежащим сносу или реконструкции

МАТЕРИНСКИЙ КАПИТАЛ НЕЛЬЗЯ ОБНАЛИЧИТЬ!

ЧИСЛО МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ В ЮГРЕ

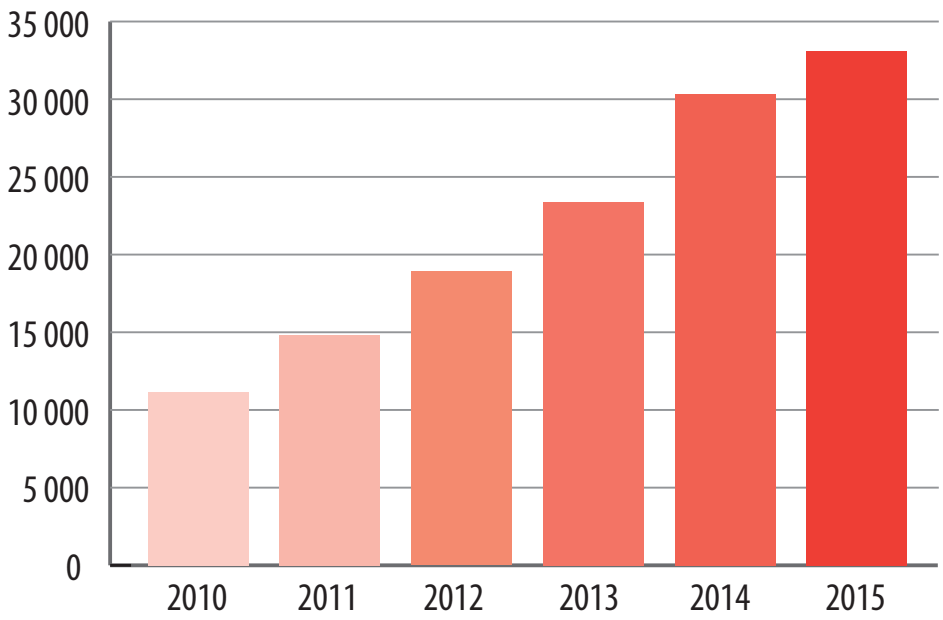


Фото: личный архив
Текст: Юлия Ромаз

РОЖДЕННЫЕ ДАРИТЬ ЛЮБОВЬ

Что должен сделать за свою жизнь каждый среднестатистический мужчина? Без промедления в голову приходят три вещи: посадить дерево, построить дом, родить сына. А что насчет женщин? Утвержденного общественностью перечня пока нет. Да и навряд ли он появится. Представительницы прекрасного пола настолько многогранны, уникальны и неповторимы, что подогнать их под одну гребенку недопустимо. Но есть общий дар, которым наградили каждую, — это любовь. Его они применяют повсеместно: дома и на работе, среди коллег и друзей, покупая продукты и занимаясь хобби. Где они берут на это силы, откуда взять столько энергии и продолжать оставаться хрупкой, нежной и прекрасной, узнаем у наших героинь.

ЕЛЕНА КОРОТЧЕНКО О ЗАОБЛАЧНОМ СЧАСТЬЕ

«Агора»: Вы помните, что почувствовали, когда узнали, что станете мамой? Какие это были эмоции?

Елена Коротченко: Мне кажется, любая мама помнит эти ощущения. Это и радость, и ожидание чего-то совершенно необъяснимого, и полный восторг чувств! Очень хотелось поделиться своей радостью даже с малознакомыми людьми, всем улыбаться. Это было просто ощущение счастья.



Елена Коротченко, председатель Думы города Мегиона

«Агора»: Вы с детства мечтали о большей семье?

Елена Коротченко: Если честно, да. Я сама выросла в многодетной семье: у меня две сестры и шесть братьев. Возможно, это и побудило принять в свою семью еще двоих мальчишек. Старшему Семену было 7 лет, когда он появился у нас, а через несколько лет семья пополнилась еще одним — 13-летним Дмитрием. Вот так в нашей семье и стало четверо детей.

«Агора»: Трудно ли было решиться на второго ребенка?

Елена Коротченко: Да. На нашу долю выпало непростое время. Я родила и растила детей в сложный период распада СССР — в конце 80-х и начале 90-х годов. Это период хаоса, безработицы, тотального дефицита, невозможно было найти даже самые жизненно необходимые вещи. Я до сих пор помню свое пособие по уходу за ребенком до года: денег хватало ровно на три булки хлеба! И если бы не поддержка близких — выжить было бы очень сложно. Но опустить руки не давали дети, ведь я несла ответственность за их жизни.

«Агора»: Случались ли ситуации, когда дети помогали Вам иначе смотреть на привычные вещи?

Елена Коротченко: Мне кажется, что с появлением детей в семье — будь то первый или четвертый — родители всегда чему-то учатся. Самое главное, чему я научилась у своих детей, — принимать людей такими, какие они есть. Ведь все мы индивидуальны. Нельзя весь мир перестроить под себя. Да и бесполезно даже пытаться.

«Агора»: Для Вас на первом месте всегда была семья или карьера?

Елена Коротченко: Скорее всего, не карьера, а работа. К сожалению, она была в приоритете. Сейчас я понимаю, что не всегда находила время сказать детям, как я их люблю, горжусь ими, не всегда была рядом, когда это было нужно им. Для того чтобы содержать и обеспечивать семью, приходилось чем-то жертвовать. Ведь за период, пока росли дети, наряду с работой я получила еще два высших образования.

«Агора»: Как удавалось совмещать, на первый взгляд, несовместимое? Приходилось ли чем-то жертвовать?

Елена Коротченко: Хочу сказать, что меня поддерживала моя семья: супруг, дети. Они понимали мое желание развиваться, получать образование и часть бытовых забот взяли на себя. Дочери Дарья и Мария рано повзрослели и старались мне помогать во всем. Мои родители привили мне два жизненно полагающих принципа — трудолюбие и доброту. Вот ими я стараюсь руководствоваться в своей жизни. А относительно жертв скажу так: если моя жизнь принесла результаты, когда вокруг меня есть люди, готовые поддержать в любую секунду, если я могу гордиться своей семьей — значит, эти жертвы были не напрасны.

«Агора»: Вам посчастливилось уже испробовать на себе почетную роль бабушки. Расскажите, что происходит в женском сердце, когда с появлением внуков у них открывается второе дыхание?

Елена Коротченко: Об этом я могу говорить часами. Моей внучке почти 3 года. Если чувство материнства являлось для меня безусловным счастьем, то стать бабушкой — это счастье заоблачное. И, мне кажется, я поняла почему — полувековая разница в возрасте. Это маленькое хрупкое существо дает возможность вернуться в прошлое: ты можешь безрассудно на глазах у всех позволить себе скатиться с детской горки в бассейн с шариками, бегать по детской площадке в роли лошадки, лепить безобразные фигурки из пластилина (природа обделила талантом), и тебя совсем не заботит, как на это посмотрят и что скажут посторонние. Заботит только одно — сколько радости и удовольствия это доставляет крохе! С высоты прожитых лет ты понимаешь: вот ради этого и стоит жить!

«Агора»: Что можете пожелать девочкам, женщинам Югры?

Елена Коротченко: Помните, в мире ничего нет такого, чтобы не было подвластно женщине. Хочу пожелать мира, тепла, домашнего уюта. Пусть вас окружают только те, кто готов разделить все тяготы вашей жизни и радоваться любому успеху. Радуйтесь каждому дню, находите удовольствие в привычных вещах и цените то, что имеете. И побольше любви в ваши дома. Будьте счастливы, здоровы и прекрасны. Берегите себя и своих близких.

МУЗЫКА, ДЕТИ И ЦВЕТЫ



Татьяна Курушина, директор средней общеобразовательной школы № 6 г. Мегиона

«Агора»: О чем Вы мечтали в детстве? Хотели побыстрее надеть пышное свадебное платье или с ранних лет были серьезно настроены на освоение самой важной профессии?

Татьяна Курушина: С детства я мечтала получить профессию. Меня всегда очень привлекала музыка, была тяга к изучению культуры, искусства, эстетики, этики, поэтому с первого класса я начала ходить в музыкальную школу.

Получив среднее образование, я без доли сомнения поступила в педагогическое училище на музыкальный факультет. Тогда-то и выбрала профессию учителя. Наверно, еще свою роль сыграл и тот факт, что у меня был пример для подражания — моя мама ведь тоже работала педагогом.

«Агора»: С какими трудностями сталкивается молодой учитель?

Татьяна Курушина: Особых трудностей я не испытывала, потому что у меня были очень высококвалифицированные, опытные преподаватели, которые раскрыли мне все тонкости педагогического труда. Уже перед тем, как в первый раз зайти в класс в роли учителя, я была ко всему готова.

Да и мне всегда нравилось учиться и работать. И сейчас я с тем же запалом продолжаю полностью отдавать себя своему делу.

«Агора»: Как Вы считаете, есть ли разница между современным ребенком и детьми прошлых поколений?

Татьяна Курушина: Разница, конечно, есть. Вот недавно состоялась встреча выпускников. Меня пригласил мой первый выпуск — 20 лет с окончания школы. Золотые были ребята. Но и с ними возникали свои трудности. Тогда у нас были истории с разбитыми окнами, испорченными розетками. На сегодняшних детей большое влияние оказывает информационное пространство. Ритм, темп жизни значительно ускорились. От этого поменялся стиль общения между ребенком, педагогом и родителями. Но отмечу, что дети всегда остаются детьми. И к какому поколению они бы ни относились, дети всегда учат нас добру, справедливости, открытости.

«Агора»: Как Вы проводите свободное время? Есть ли любимое хобби, которое помогает расслабиться и набраться сил?

Татьяна Курушина: Помогает расслабиться семья. Вместе с супругом любим путешествовать. А в свободное время, особенно в летний период, мы занимаемся огородом. Я очень люблю работать на земле, выращивать цветы. У меня их в изобилии.

«Агора»: Как Вы отмечаете Международный женский день?

Татьяна Курушина: Мы стараемся дома устраивать праздник. Любим приглашать друзей, родственников.

«Агора»: Подскажите мужской половине наших читателей, какой подарок лучше всего подарить женщинам на праздник?

Татьяна Курушина: Самый дорогой подарок — любовь и внимание. Не столько важно дарить материальные вещи, а красивые и приятные слова, пожелания.

«Агора»: Что можете пожелать жительницам Мегиона в честь праздника 8 Марта?

Татьяна Курушина: Я желаю жительницам Мегиона обаяния, очарования, никогда не думать о плохом, всегда находить только прекрасное в жизни и наслаждаться ею.

ОЛЬГА ИВАНОВА: «САМЫЙ ЦЕННЫЙ ПОДАРОК ДЛЯ МЕНЯ — БЛАГОДАТЬ И ВЕРА»



Ольга Иванова, председатель территориальной избирательной комиссии Мегиона

«Агора»: Что, по-Вашему, означает женское счастье?

Ольга Иванова: Я благодарна своему возрасту, в котором я пребываю, потому что, наверное, только сейчас могу ответить на этот вопрос вполне осознанно. Чтобы понять, как стать счастливой, добиться женского счастья, прежде всего необходимо ваше огромное желание.

У каждого в жизни случаются неприятности, но они не должны становиться преградой. Все трудности я воспринимаю неким мостиком для обретения счастья. И как только ты отодвигаешь мысль о плохом, необходимо лишь поверить в себя, открыть в себе силы для достижения целей — достигнутые результаты и позволяют ощущать себя счастливой женщиной. Для меня счастье — это прежде всего находиться в гармонии с самой собой.

«Агора»: Вам большую радость приносят профессиональные победы или общие семейные достижения?

Ольга Иванова: Интересный вопрос… Я бы сказала так: профессиональные победы — это дело наживное, а создать общие семейные ценности — это вклад в будущее. Что может являться семейными достижениями? Это достойное воспитание детей, которые в свою очередь смогут продолжить семейные традиции, сохранить семейные ценности, ведь самой большой радостью является, когда родитель видит лучшее в детях, внуках… И потом, по моему мнению, именно семейное благополучие помогает женщине рассудительно смотреть на многие вещи, спокойно принимать нужное решение и делать верный выбор в делах, следовательно, в профессиональных достижениях.

«Агора»: Трудно ли Вам совмещать дом и карьеру?

Ольга Иванова: Я рано вышла замуж — в восемнадцать лет, поэтому, наверное, не успела расслабиться… Бабушек рядом не было, дети с 1,7 года уже посещали детский сад… Я не скажу, что было легко, но как-то все успевала. Считаю, карьера карьерой, а семья семьей. Хотя довольно часто не хватало 24 часов в сутках, чтобы рационально распределить время на семью и работу. Не скажу, что дома всем нравилось, что я зачастую приезжала за полночь или в выходные в рабочем режиме находилась. От этого были и размолвки. Да и сама сейчас анализирую, что недостаток внимания родным — это не есть правильно. Однако, как и ранее, уверена, что для того, чтобы стать счастливой, надо много работать не только над собой, но и вообще.

«Агора»: Подарки получать любите? Какой оказался наиболее ценным?

Ольга Иванова: Я искренно радуюсь и не стесняюсь радоваться знакам внимания, и необязательно это внимание должно сопровождаться подарком. Вспомнился момент, когда моему сыну было чуть больше года, и мне казалось, что понимание дарить подарки для него было незнакомым: он сорвал одуванчик и протянул мне. Было до слез приятно. Самый ценный подарок для меня не материальность, а благодать и вера…

«Агора»: Что можете пожелать жительницам города Мегиона в честь праздника?

Ольга Иванова: Пусть праздник весны придет со своим лучшим подарком в виде отличного настроения, счастья и душевного подъема. Разными способами поднимайте себе настроение в сложные минуты, дарите чувство поддержки и защищенности своим близким.

В этот день хочется пожелать только чистой, настоящей любви, верности и, конечно же, отменного здоровья на долгие лета.

ИРИНА ГОРБАЧЕВА: «МОЙ ЖИЗНЕННЫЙ ПРИНЦИП: «ЧУЖОЙ БОЛИ НЕ БЫВАЕТ!»

«Агора»: Вы с детства мечтали посвятить свою жизнь медицине? Возможно, были периоды, когда Вы пожалели, что выбрали профессию врача?

Ирина Горбачева: В нашей семье я первая стала врачом. Папа, Владимир Кузьмич, был партийным работником. Очень убежденным, «правильным коммунистом» и уважаемым человеком. Среди его родных не было ни одного врача. К сожалению, были ли медики среди родных мамы, не могу сказать, моя мама, Валентина Георгиевна, — сирота из блокадного Ленинграда.

Мне говорили и говорят, что я похожа на бабушку с папиной стороны, Татьяну Ефимовну. Она была очень мудрым человеком, к ней часто приходили люди, чтобы поговорить, посоветоваться, найти решение семейной проблемы. Она духовно помогала: умела услышать человека, понять его и дать совет, как лучше поступить в той или иной ситуации.

Сколько себя помню, всегда играла в доктора. Постоянно кого-нибудь «лечила», это было с раннего детства. Поэтому проблем с выбором профессии не было вообще: я не просто мечтала, а знала, что буду врачом. После школы, не раздумывая, поступила в Томский государственный ордена Трудового Красного Знамени медицинский институт.

«Агора»: Что изменилось в Вашей жизни, когда Вы стали мамой?

Ирина Горбачева: Рождение ребенка — это невероятное, безумное событие, полный вылет в космос без страховки. С трудом верю, что существуют люди, жизнь которых с рождением ребенка не изменилась. Это либо лукавство, либо ребенок с самых первых дней оказывается заключен в плотное кольцо нянь и родственников. Даже вцепившись зубами в прежний образ жизни и подстраивая ребенка под него, а не наоборот, невозможно отрицать перемены хотя бы на уровне чувств.

С появлением ребенка происходит интересная штука: я называю это про себя «открылся третий глаз». Я впервые столкнулась с тем, что можно испытывать к кому-то чувство абсолютно интуитивно. Партнера, любимую работу, друзей мы выбираем, будучи взрослыми мыслящими людьми, нагруженными своими представлениями о мире, логикой, здравым смыслом. Ребенка ты видишь в первый раз, и тебя накрывает какая-то нереальная лавина чувств, продиктованная гормонами, инстинктом и чем-то еще, на что вообще не влияет разум. В этом состоянии начинаешь совсем иначе смотреть на другие аспекты своей жизни, учишься слушать именно эти интуитивные ощущения, распознавать их и в отношениях с мужем, и в момент, когда берешься за какой-то новый проект на работе, и просто когда идешь по улице. Для ультрарационального человека вроде меня это как прививка: организм получает дозу интуитивности, и запускается какой-то другой уровень восприятия действительности после этого.



Ирина Горбачева, главный врач БУ «ПНБ им. Святой Преподобномученицы Елизаветы»

«Агора»: А трудно ли совмещать семью и карьеру?

Ирина Горбачева: Тут мне хотелось бы сразу разделить два совершенно разных типа отношения к работе: человек может быть влюблен в свою работу, что называется, «по призванию», а может ходить туда в качестве компенсации и утешительного приза. И те и другие запросто могут стать трудоголиками, то есть тратить на работу гораздо больше времени, чем хотелось бы их близким, но мотив тут абсолютно иной. Те люди, для кого работа — это исключительно способ заработать, запросто могут сменить профессию, если денег не хватает. А вот влюбленные в свое дело профессионалы — нет. В этом разница, как мне кажется.

1. Во-первых, расставить собственные приоритеты. Я про то, что ваше время должно быть распределено довольно четко: сколько и когда вы на работе (и беспокоить вас при этом можно только настоящим форс-мажором), когда вы точно все отложите и проведете время с детьми и семьей. Такое время у них гарантированно должно быть, железно, при любых обстоятельствах!

2. Во-вторых, надо понимать, что любые претензии по поводу того, что «ты проводишь со мной слишком мало времени», обычно касаются, на самом деле, вовсе не количества, а качества этого времяпрепровождения. Есть большая разница между «быть рядом» и «быть вместе». Поэтому научитесь в каждый момент времени быть в одной роли. И только в ней! Будьте там, где вы сейчас есть. И если вы будете именно так проводить время со своими детьми и мужем, то дефицит вашего присутствия будет насыщаться гораздо быстрее.

3. В-третьих, перестаньте реагировать на провокации и послушно посыпать голову пеплом каждый раз, когда кто-то захочет вам сказать, что вы недостаточно хорошая мать или, наоборот, не слишком усердный работник. Как известно, люди быстро привыкают к хорошему. И если раньше вы уделяли своим сотрудникам (ученикам, клиентам и т. д.) слишком много своего времени и внимания, не могли отказать тем, кто хотел вашего совета, помощи или консультации, эти люди стали воспринимать такое ваше поведение как норму. И, конечно, не исключено, что теперь у них будут к вам обиды и претензии. Четко объясните им, что в выходные дни, вечерами или в отпуске вы принадлежите своей семье и считаете это совершенно справедливым. Найдите в офисе кого-то, кто может сделать часть ваших сверхурочных обязанностей вместо вас.

4. Перестаньте замечать только свои недочеты и недоделки. Обращайте внимание на то, что вы успеваете, и не забывайте себя за это похвалить. Наслаждайтесь своей работой, компетентностью, творческими идеями, успехами и вознаграждениями всех мастей. Но, приходя домой, наслаждайтесь семьей. Никто лучше вас не умеет делать ваш фирменный торт, никто так быстро не утешит плачущего малыша, никто не найдет лучших слов поддержки и благодарности для мужа.

Не отравляйте свою жизнь виной, смотрите на радость самореализации во всех сферах вашей жизни.

«Агора»: Лучшее лекарство для снятия стресса — это …

Ирина Горбачева: Стресс — нормальный механизм адаптации к изменению обстановки, естественная реакция на опасность и дискомфорт. Но если травмирующая ситуация затягивается и разрешить ее своими силами невозможно, стресс перетекает в хроническую форму. Постоянный стресс очень опасен, он может привести к неврозам и даже депрессии.

Во время стресса очень трудно расслабиться и перестать постоянно думать о проблеме, однако именно это и необходимо. Техник релаксации немало — от расслабляющего массажа, снимающего мышечное и нервное напряжение, до йоги и медитаций.

«Агора»: Как Вы помогаете восстановить душевное здоровье?

Ирина Горбачева: Все начинается, как в театре, с вешалки. Мне, как руководителю, важно, как пациента встретили. Дружелюбный и отзывчивый персонал создает хороший настрой каждому, кто переступил порог нашего учреждения. Ведь от того как встретили, человек чувствует, что ему здесь помогут, и будет доверять специалистам учреждения. Доверие очень важно, это уже большой шаг на пути к выздоровлению.

На помощь нашим пациентам приходят современные методы диагностики и высококвалифицированные специалисты. Мы идем в ногу со временем, подстраиваясь под быстро меняющиеся условия жизни, — используем самое лучшее оборудование и новейшие щадящие методы лечения.

Важные инструменты работы — психотерапевтические беседы и беседы, позволяющие больным правильно понимать все проводимые лечебные мероприятия.

Активно используем охранительные виды лечения, то есть без длительных госпитализаций. В знакомой среде восстановление происходит быстрее, дома, как известно, и стены помогают.

«Агора»: Как Вы любите отдыхать?

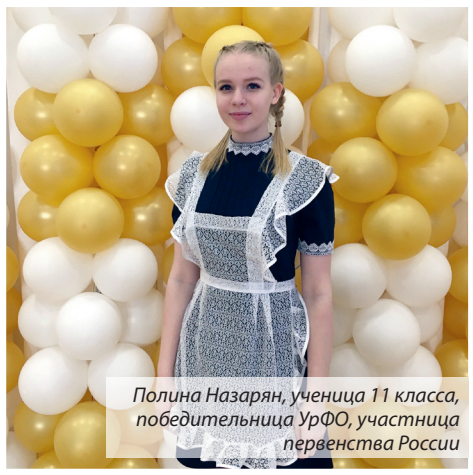
Ирина Горбачева: С семьей на дачном участке. Люблю природу, люблю путешествовать. Люблю Россию!

«Агора»: Что можно пожелать жительницам Мегиона в честь праздника 8 Марта?

Ирина Горбачева: Милые женщины, будьте всегда очаровательны и привлекательны. Пусть теплое весеннее солнышко греет вас, а любовь близких согревает ваши души. Пусть на работе вас ценят и уважают. Пусть на сердце будет по-весеннему тепло, а в доме царит аромат цветов. С праздником!

ДЕВИЧЬИ ГРЕЗЫ НЕ О ПРИНЦЕ

Школьные годы… Для кого-то беззаботная пора со вкусом детства, для других при воспоминании мела и зеленой доски всплывает исключительно одна фраза: «Закончилась — и слава богу!» Так или иначе в это время проходит становление личности, восприятие-принятие себя, случаются первые победы и поражения. Одни могут похвастаться пятеркой в четверти по математике или купленными на собственные деньги кроссовками, а другие, к примеру, сегодняшние наши гости, — профессиональными победами в спорте, силой характера, целеустремленностью и выдержкой.



Полина Назарян, ученица 11 класса, победительница УрФО, участница первенства России

ПОЛИНА НАЗАРЯН: «БОКС НАУЧИЛ МЕНЯ УВЕРЕННОСТИ»

«Агора»: *Каким видом спорта Вы занимаетесь?*

Полина Назарян: Я занимаюсь боксом с 10 лет.

«Агора»: *Почему не художественная хореография или пение?*

Полина Назарян: Пробовала себя и в музыке, и в плавании, но как-то не срослось. Папа привел после школы на тренировку побегать, а меня затянуло.

«Агора»: *Как вообще получилось, что маленькая девочка решила на профессиональном уровне заниматься единоборствами?*

Полина Назарян: Я никогда не понимала людей, которые ходят на бокс для себя, самообороны или чего-то подобного. Если уж получать по лицу, то не за просто так.

Изначально ни о каком профессиональном уровне и речи не шло. Мне стало скучно ходить просто так, хотелось почувствовать всю эту атмосферу соревнований, когда находишься в ринге. Папа не сразу согласился, возможно, потому что мама была не сильно рада моему увлечению, но все же мне удалось его убедить. Через пару дней нашли соперницу, и состоялся мой первый бой.



Только после этого мероприятия желание продолжать заниматься боксом отпало. Около года я ходила на плавание и за это время успела понять, что нужно вернуться, что теперь я действительно хочу состояться именно в боксе, и это не просто внезапное «хочу в ринг», а максимально осознанное решение, которое мог принять ребенок в 12 лет.

«Агора»: *Чему в первую очередь Вас научил спорт?*

Полина Назарян: В первую очередь бокс научил меня уверенности. Года два меня просто преследовало чувство, что я не заслуживаю всех моих достижений, что все мои победы — это чистая случайность, а я занимаю чье-то место. Я часто сравнивала себя с другими и еще больше убеждалась в этом. Возможно, сравнение себя с кем-то мотивирует становиться лучше, работать над собой, но меня это угнетало. Не могла даже подумать о том, что я конкурентоспособна на уровне соревнований выше округа. Но с каждым боем, с каждой новой победой приходило осознание того, что я достойна стоять на верхней ступени пьедестала, побеждать уже совсем не новичков, быть в сборной ХМАО-Югры и представлять свой округ в УрФО и России.

Сейчас могу сказать, что знаю себе цену. За эти 6 лет спорт сильно повлиял на меня, и, если бы не бокс, я бы не была такой, какая я есть.

«Агора»: *Как часто Вы тренируетесь в неделю?*

Полина Назарян: На данный момент у меня 11 класс, репетиторы и огромное желание сдать ЕГЭ на максимум, поэтому в спортзале появляюсь редко, о соревнованиях даже не думаю.

О СЕБЕ

Кроссовки или туфли-лодочки?
Кроссовки. Мой рост 170 см, я равнодушна к каблукам, но как леди выглядеть люблю.

Кошки или собаки?
Кошки.

Дискотека или тренировка?
Тренировка, уже соскучилась по залу.

Фильмы или книги?
Фильмы.

Если танцевать, то под?
Markul.

«Агора»: *Остаются ли силы и время для друзей, походов в кино?*

Полина Назарян: Силы есть дойти от остановки до дома.

«Агора»: *Поделитесь своими планами на будущее. Уже определились, чем займетесь после окончания школы? Планируете остаться в Югре?*

Полина Назарян: Определилась только со сферой деятельности: судопроизводство или национальная безопасность — смотря куда поступлю. Мне кажется, юриспруденция будет востребована всегда. Планирую подавать документы в Екатеринбург и Санкт-Петербург (как типичный 11-классник), если баллы позволят. Я даже представить не могу, как сложится моя жизнь через 4 месяца, так что насчет ХМАО-Югры ответить не могу.

«Агора»: *Как считаете, важнее сначала построить карьеру, а потом уже задумываться о семье? Или одно другому не помеха?*

Полина Назарян: Меня больше привлекает карьера, поэтому я думаю, что нужно сначала самореализоваться, быть уверенной в завтрашнем дне и иметь хотя бы жилье, а уже потом думать о семье. Главное, чтобы не стало поздно, поэтому не исключено, что через пару лет моя точка зрения по этому поводу изменится.

«Агора»: *Кем Вы себя видите через 10 лет?*

Полина Назарян: Надеюсь, через 10 лет я буду работать юристом в какой-нибудь городской администрации или строить свою карьеру в суде.



Алена Калашникова, ученица 9 класса, мастер спорта России по прыжкам на батуте

АЛЕНА КАЛАШНИКОВА: «СО СПОРТОМ ПО ЖИЗНИ»

«Агора»: *Каким видом спорта и с какого возраста Вы занимаетесь?*

Алена Калашникова: Я занимаюсь прыжками на батуте с 7 лет.

«Агора»: *Помните свою первую тренировку?*

Алена Калашникова: Свою первую тренировку я почти не помню. Помню только, что мне было некомфортно и страшно из-за того, что меня окружало много незнакомых людей.

«Агора»: *Что было самое сложное вначале?*

Алена Калашникова: Для меня было трудно привыкать к новому коллективу, а на втором месте уже было изучение новых элементов.

«Агора»: *Чему Вас научил спорт?*

Алена Калашникова: Спорт научил меня брать свои эмоции под контроль, настраиваться на нужный лад в короткий период времени. Хотя и сейчас с этим бывают трудности.

«Агора»: *Школа, тренировки, а остается ли время для развлечений? Как чаще всего проводите свободное время?*

Алена Калашникова: Для развлечений у меня остается немного времени. Тренировки шесть раз в неделю. А в воскресенье я люблю поспать, сделать уроки. Но я не жалуюсь. При желании всегда можно найти немного времени, чтобы



встретиться с друзьями. Чаще всего я хожу в кино или на каток.

«Агора»: *Уже определились, чем займетесь после окончания школы?*

Алена Калашникова: Сейчас я учусь в 9 классе. Хочу закончить 11 классов и поступить в Нижневартовский государственный университет на факультет физической культуры и спорта. Планирую свою жизнь связать со спортом.

«Агора»: *Каким набором качеств должна обладать современная женщина? Есть ли у Вас примеры для подражания?*

Алена Калашникова: Искренность, забота о близких, хозяйственность. Примеры для подражания, конечно, есть: в спорте, школе, жизни. Я не то чтобы равняюсь на людей, а стараюсь от каждого взять что-то лучшее и применить уже к себе.

О СЕБЕ

Школьный класс или спортивный зал?
Спортивный зал мне намного роднее.

Самая любимая вещь из гардероба?
Раньше были спортивные костюмы, а сейчас у меня стал появляться интерес к платьям и юбкам.

Зима или лето?
Лето – время каникул, спортивных сборов, мой день рождения.

Телевизор или YouTube?
Редко смотрю и то и то. Но если появляется свободное время, то больше нравится полежать и посмотреть большой телевизор.

Счастье – это когда все твои близкие рядом, когда они здоровы и поддерживают тебя. А также важным для меня является достижение поставленных целей.

МИЛЫЕ ЖЕНЩИНЫ!



В преддверии прекрасного и всеми любимого праздника примите искренние поздравления с Международным женским днем и пожелания хорошего настроения, благополучия, счастья и радости!

Этот день давно стал символом весны, приход которой мы все ждем с особым волнением и нетерпением. Как и природа, вы дарите жизнь, несете в себе созидательную энергию, наполняете наши будни красотой и гармонией. Вы не только с достоинством выполняете высокую миссию хранительниц домашнего очага, заботитесь о семье и детях, но и успешно справляетесь с профессиональными задачами, находя в себе силы вдохновлять нас, мужчин, на новые свершения и смелые поступки. Своим трудом и талантом вносите неоценимый вклад в развитие нашего города, укрепление его позиций по различным направлениям деятельности. И, несмотря на круговорот дел, остаетесь женственными, обаятельными, красивыми и доброжелательными.

8 Марта дарит еще одну возможность выразить вам слова признательности и благодарности за чуткость, душевную щедрость, мудрость, милосердие и доброту.

В год 75-летия Великой Победы выражаю огромную благодарность нашим уважаемым женщинам-ветеранам, всем представительницам старшего поколения, кому довелось пережить тяжелые жизненные испытания, кто в сложных условиях послевоенного времени создавал основу сегодняшнего благополучия.

Дорогие мамы, жены, сестры, бабушки! Пусть этот замечательный праздник дарит добрые улыбки, внимание близких и радость новых встреч!

Пусть осуществляются все ваши мечты, а в душе всегда царит весна! Пусть с вами будет поддержка мужчин и детей!

Будьте счастливы, здоровы, любите и будьте любимы!

С уважением,
Олег Дейнека, глава города Мегиона



ДОРОГИЕ ЮГОРЧАНКИ!



От всей души поздравляю вас с теплым весенним праздником — Международным женским днем!

Уже давно не действует разделение на слабый и сильный пол. С малых лет я видел примеры заботливых, стойких, душевных, целеустремленных женщин. В течение дня эти загадочные создания сменяют сотни ролей и с каждой из них отлично справляются: и современная женщина, и грамотный специалист, и заботливая мама, и любящая жена, и добродушная хозяйка, и отзывчивая подруга. В суматохе дел вы успеваете уделить внимание всем окружающим и не забыть позаботиться о себе.

Красота, образованность, активность, жизнелюбие — все это о жительницах Югры. Но самое ценное — это то, что вы первоклассные мамы: наш округ прославлен воспитанными вами спортсменами, нефтяниками, музыкантами, учеными, политиками. Терпение, забота, понимание, поддержка и вера, которые вы проявляете в воспитании детей, позволяют им добиваться личных успехов под знаком качества Югры. Вы неустанно придаете всем окружающим силы и уверенность для совершения новых открытий. Вы — это источник вдохновения, мира, гармонии и спокойствия.

Дорогие женщины, желаю вам крепкого здоровья, личного счастья, радостного настроения и всего самого наилучшего. Пусть каждый день будет наполнен счастливыми минутами и добрыми событиями. Оставайтесь такими же загадочными, светлыми, родными и близкими людьми.

И напоследок хочется обратиться к вам словами Роберта Рождественского: «Будь, пожалуйста, послабее. Будь, пожалуйста» — и попросить вас позволять нам, мужчинам, оставаться для вас опорой и поддержкой, оберегать вас с такой же теплотой и нежностью, которыми вы одариваете этот мир.

С уважением,
депутат Думы ХМАО-Югры
от фракции «Единая Россия»
учредитель Фонда развития города
«МЫ ВМЕСТЕ»
Алексей Андреев

Газета «Агора»
Издается с июля 2015 года
Учредитель: Региональный некоммерческий благотворительный фонд местных сообществ «МЫ ВМЕСТЕ»
Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере информационных технологий и массовых коммуникаций по Тюменской области, Ханты-Мансийскому автономному округу – Югре и Ямало-Ненецкому автономному округу.
Регистрационный номер ПИ №ТУ72-01144 от 29.08.2014 года.
Главный редактор – Ганьба Алеся Викторовна
Адрес редакции и издателя: 628403, ХМАО-Югра,Тюменская область, г. Сургут, пр. Дружбы, 3
E-mail: gazeta_agora@mail.ru
Телефон редакции: 8 800 234-44-30
Отпечатано: ООО «Печатный мир г. Сургут», 628400, ХМАО-Югра, г. Сургут, ул. Маяковского, 14, тел. (3462) 22-04-32
№ 3 (40) от 13 марта 2020 года
Тираж 30 000 экз.
Распространяется бесплатно. 12+