

ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ



После обучения женщины смогут работать по специальности в больнице или ФАПе

Медицинское образование без отрыва от производства

Такую возможность в 2023 году предоставили жителям Бердюжского и Армизонского районов. Совместный проект Областной больницы № 4 и Ишимского медицинского колледжа реализуется на базе Бердюжской районной больницы (филиал ОБН № 4), где организовано обучение сестринскому делу по очно-заочной форме.

Уникальной возможностью получить средне-специальное медицинское образование, без отрыва от места работы или места жительства, воспользовались 25 человек.

Среди абитуриентов как выпускники 11-х классов, так и действующие сотрудники больниц из числа младшего медицинского и немедицинского персонала, регистраторы, а также жители, которые имеют высшее образование и работают в других сферах.

Сегодня в системе здравоохранения остро ощущается дефицит кадров среднего медицинского персонала, нехватка работников в данной сфере составляет порядка 60 тысяч специалистов в целом по стране.

Особенно востребованы такие направления, как сестринское дело, лечебное дело, акушерское дело, профилактическая стоматология и ортопедическая стоматология, лабораторная диагностика и фармация.

Вместе с тем специалисты обратили внимание, что именно от медсестер напрямую зависит соблюдение санитарно-эпидемиологических требований, а значит, здоро-

вье пациентов. Так, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в 70 % случаев инфекционных осложнений можно избежать, неукоснительно следуя санитарно-эпидемиологическим правилам. Однако высокий уровень стресса и колоссальные нагрузки приводят к тому, что медперсонал не всегда способен досконально соблюдать все требования.

– Спасибо всем, кто организовал данный проект и дал возможность реализовать мою мечту, – говорит Юлия Владимировна. – Желаю всем студентам удачно окончить медколледж и встретиться в стенах родной больницы этим же составом, но уже в качестве медицинских работников.

Как рассказала заведующая Бердюжской больницей Елена Рыхлицкая, перед поступлением в колледж со всеми абитуриентами работали сотрудники Ишимского медицинского колледжа, проводились организационные собрания, предпрофессиональное тестирование. По итогам вступительных экзаменов все 25 абитуриентов стали студентами.

– Данный формат обучения – это отличная возможность получить образование и трудоустроиться в наш филиал, тем самым пополнить ряды средних медицинских работников поликлиники, стационара,

Важно знать

ФАПов. Мы сделаем все, чтобы нашим студентам было комфортно получать новые знания и умения, а также предоставить максимум возможностей отработки практических навыков, – добавила Елена Александровна.

В одном из корпусов Бердюжской районной больницы выделены помещения для учебных аудиторий и лекционный зал. Кабинеты оборудованы учебными партами, доской и необходимым инвентарем для организации учебного процесса. Формат обучения смешанный, часть предметов студенты изучают дистанционно, часть очно. Занятия проводят преподаватели медицинского колледжа и сотрудники Бердюжской районной больницы, имеющие большой опыт работы, квалификационную категорию по своей специальности. Они приняты в преподавательский состав Ишимского медицинского колледжа для обучения студентов вечерней формы.

Жанна СТРИЖАК,
«Областная больница № 4» (г. Ишим)

СОБЫТИЯ, ФАКТЫ

Автоинспекторы предупреждают об опасностях на осенних дорогах

Сотрудники Госавтоинспекции в Тюменской области проводят с участниками дорожного движения разъяснительную работу о необходимости дополнительных мер безопасности в ненастную осеннюю погоду.

Осенью из-за дождя и мокрой проезжей части увеличивается тормозной путь автомобиля, при этом нужно выбирать скорость с учетом этого фактора. На некоторых участках автодорог региона осенью наблюдаются сильные туманы, которые возникают из-за рельефа местности, чаще всего это бывает в низменностях.

В населенных пунктах и на загородных автодорогах в ближайшее время на мостовых сооружениях и путепроводах возможны первые гололеды, что, как правило, становится неожиданностью для водителей, не сменивших летнюю резину на зимнюю.

В этом году в Тюменской области произошло 2176 ДТП, в них погибли 143 человека, 2799 человек ранены, каждая третья дорожная авария произошла в темное время суток. Осенью увеличивается аварийность в темное время суток. Госавтоинспекция рекомендует минимизировать поздние поездки в дождливую погоду, когда видимость на дорогах сильно ухудшается.

ГИБДД Тюменской области

Стартовала ежегодная акция по сбору макулатуры #БумБатл

Трудовые коллективы, воспитанники детских садов, учащиеся школ и вузов, будут бороться за первенство в командном или индивидуальном зачете. Новый сезон всероссийского экозадания продлится до 15 ноября.

БумБатл – это всероссийская акция по сбору макулатуры в поддержку национального проекта «Экология».

– Жители Тюменской области традиционно очень активно включаются в это соревнование. Мы желаем всем нашим землякам удачи, победы и «зеленого» настроения. И, конечно, будем рады встретить их в экодомах, где можно сдать вторсырье. Советуем участникам, которые накопили очень много макулатуры, посетить экодом «Сити Молл», – именно там организован самый удобный доступ для гостей с большим объемом вторсырья, – отметили в управлении по связям с общественностью ООО «ТЭО».

Принять участие в БумБатле можно командами и самостоятельно. Для этого необходимо зайти на сайт бумбатл.рф, зарегистрироваться, и, следуя инструкции, сдать бумагу в ближайший пункт приема макулатуры. В конце сезона, 15 ноября, по объемам сданного бумажного сырья будет определен лидер в каждой категории участников.

Кроме того, награды достанутся самым креативным блогерам, которые опубликуют посты в поддержку акции с хештегами #БумБатл #НацпроектЭкология и #Экосистема. Топ-100 творческих участников получат приятные подарки, а топ-20 из них станут обладателями главных призов.

Пресс-служба ООО «ТЭО»

ВСЛЕД ЗА СОБЫТИЕМ

С добром к людям

В рамках месячника «Пусть осень жизни будет золотой» в Бердюжском районе проходила акция «Поезд добра». В села и деревни выезжали специалисты центра социального обслуживания населения, работники здравоохранения, культуры, члены районного совета ветеранов.

Основные направления деятельности «Поезда добра»: организация социальной лавки, консультации сотрудников социальных служб по мерам социальной поддержки, вопросам предоставления социального обслуживания пожилым гражданам, организации правильного ухода. Также оказание волонтерами социально-бытовых и культурно-досуговых услуг одиноким и одиноко проживающим гражданам пожилого возраста. Кроме того, акция проводится с целью повышения степени информированности, популяризации активного долголетия.

- Нам много вопросов задают, в том числе связанных с отдыхом и оздоровлением, - говорит постоянный участник акции, председатель совета ветеранов Бердюжского района Елена Александровна Плясунова. - Мобильные граждане



Встречи с агитбригадой проходили на свежем воздухе в теплой атмосфере

знают, что можно отправиться в санаторий «Красная гвоздика», ветераны труда обычно направляются в «Градостроитель».

Накануне 1 октября организаторы позаботились и о досуге представителей старшего поколения. В каждый выезд формировали концертную группу, брали с собой аппаратуру, готовили специальный репертуар. Сотрудники Дома

культуры «Премьера» - Анна Гува, Татьяна Лисина, Татьяна Соленик своими песнями щедро дарили хорошее настроение.

Акция «Поезд добра» нашла отклик в душе людей преклонного возраста. На встречи приходили с удовольствием, многие шли за нужной информацией, услугами, и просто хорошим настроением, так как знали, что едут артисты.

- В Кушлук приехали. День солнечный, теплый, отрадней. Подъехали к дому, почти первому на улице, чтобы спросить, где сбор. Нам просто открыли окно и разрешили воспользоваться электричеством. Бабушка сказала, зачем далеко ездить, останавливайтесь около меня, тут и праздник устроим, - вспоминает Елена Александровна. - Так на импровизированной концертной площадке

пели и плясали. Везде люди тепло нас встречали.

Есть в деревнях и свои таланты, они присоединялись к артистам. Также в акции принимали участие члены районного литературного объединения «Родники земли моей». Стихи и другие произведения читали Светлана Симонова, Галина Гурьянова. Такие встречи, как правило, сопровождалась чаепитием. По словам Елены Плясуновой, местные хозяйки всегда несли вкусную выпечку. За чашкой ароматного чая вели душевные разговоры о том, как жили раньше, какими были, что любили, как работали.

За последний месяц «Поезд добра» добрался до деревень Половинное, Власово, Кушлук Зарословского сельского поселения, Нестерово, Карьково, Одышка Окуневского сельского поселения, Крашенево Мелехинского сельского поселения.

Как утверждают специалисты, такие акции важны для работы с пожилыми людьми. Они знают, что не одиноки, не забыты. А для жителей дальних деревень такие встречи - глоток свежего воздуха. Поэтому работа проводится нужная, благодарная и востребованная.

Елена СОНИНА

Фото из архива районного совета ветеранов

СОБЫТИЯ, ФАКТЫ

Своих не бросают: как сегодня можно помочь нашим солдатам

На очередном заседании члены межведомственной районной комиссии по поддержке участников специальной военной операции и членов их семей говорили об итогах работы за минувший месяц, намеченных планах и мероприятиях.

Социальный координатор отделения фонда «Защитники Отечества» по Тюменской области Марина Абакарова познакомила коллег с новыми нормативными документами - постановлениями правительства. Также Марина Викторовна подробно рассказала о новом специалисте - медицинском психологе, который уже приступил к работе.

- Из Ишимской областной больницы № 4 к нам приезжает новый специалист - Елизавета Сергеевна Новицкая, она активно включилась во взаимодействие с нами, советуется, планирует, как лучше и эффективнее наладить контакт с людьми. От тех, кто побывал у нее на приеме, слышим только положительные отзывы. Всегда на связи и готова работать в любом формате - в вайбере, по телефону, в личной беседе, так, чтобы было удобно человеку. Как врач может назначить лечение или направить к другим специалистам в городские медицинские учреждения. Мы включили Елизавету Сергеевну в общий чат, она ждет обращений от людей, их вопросов и проблем. Открыта к общению,

настроена на плодотворную эффективную работу. Также она планирует принять участие в работе социальной гостиной, чтобы люди могли с ней лично познакомиться и не боялись обратиться за помощью, поддержкой.

Марина Викторовна добавила: делегация активных граждан Бердюжского района в октябре побывала в Тюмени, где они познакомились с работой волонтерского центра «Путевка в жизнь». Волонтеры фонда помогают участникам СВО и членам их семей. За короткий промежуток времени им удалось достичь больших результатов. Фонд объединил инициативы общественников, активных граждан, предпринимателей, организаций-попечителей, вместе с единомышленниками открыли в Тюмени 50 пунктов приема гуманитарной помощи, она доставляется в новые регионы РФ и зону СВО.

- Вместе с педагогами Бердюжской и Полозаозерской школ мы съездили в волонтерский центр, - говорит Марина Абакарова. - Нам рассказали

о направлениях работы фонда «Путевка в Жизнь». Мы передали гуманитарную помощь. Более 200 табличек с надписями «Осторожно, мины» и «Внимание, мины», 60 меток. Они были сделаны на базе Бердюжской и Окуневской школ, сейчас готовится еще одна партия количеством 200 штук. Также увезли овощи для изготовления сухих борщей и 80 писем от школьников. В свою очередь, волонтеры передали нам основу для изготовления сети, рассказали технику плетения и поделились информацией, где лучше закупать материал. Волонтеры фонда готовы к сотрудничеству и планируют приехать к нам, встретиться с активистами, провести серию мастер-классов: по плетению сетей, по личной безопасности для детей и взрослых.

Юрий Кутергин, и.о. заместителя главы района по социальным вопросам, добавил: школы продолжают работу по изготовлению табличек и меток. Сегодня Анна Федоровна Долгушина и педагоги Полозаозерской школы активно включились в во-

лонтерскую деятельность - она с коллегами и жителями села готова курировать изготовление сетей. Но нужны инициативные граждане, активисты, которые займутся и организуют работу по изготовлению сухих супов или будут помогать по другим направлениям. Мы ждем, что наши земляки, жители сел и деревень, откликнутся на наш призыв, сплотятся, чтобы помочь нашим ребятам - защитникам Отечества. Главное, искреннее желание и ваше свободное время.

- Мы провели необходимую работу, и при Комплексном центре социального обслуживания населения Бердюжского муниципального района был открыт счет благотворительного фонда, куда любой желающий может перечислить любую сумму. Денежные средства пойдут на оказание материальной помощи нашим односельчанам - участникам СВО и членам их семей, - сказал Юрий Николаевич.

- Создание благотворительного фонда уже приносит нам первую помощь в важном деле. Так, для изготовления сетей Ан-

ной Федоровной были заказаны четыре рулона специальной ткани, которой хватит примерно на 20 сетей, - отметила Марина Абакарова. - За доставку и материал нужно было оплатить сумму порядка 16 тысяч рублей. Причем, важно было сделать это оперативно, чтобы волонтеры смогли начать свою работу. Благодаря помощи неравнодушных селян деньги быстро собрали. Отдельное спасибо за поддержку односельчан и солдат Виктору Васильевичу Земляных.

Ольга Фадеева, начальник отдела социальной защиты населения Бердюжского района, рассказала о работе социальной гостиной, о том, как прошло их выездное заседание в Пеганово. Следующую встречу с семьями участников СВО планируют провести в Мелехино.

Школами Бердюжского района в рамках акции «Книга - детям Донбасса» были собраны книги, энциклопедии для ребят. Эти издания будут переданы библиотекам, в том числе школьным, досуговым и социальным учреждениям Луганской и Донецкой народных республик. Районный совет ветеранов по заявке мамы мобилизованного бойца помог собрать посылку с продуктами, лекарствами и теплыми вещами.

Каждый вносит свой вклад в общее доброе дело, поддерживает наших солдат. Но активистам Бердюжского района, волонтерам тоже нужна ваша помощь и участие. Не оставайтесь в стороне. Своих не бросают!

Юлия МИХАЙЛОВА

Реквизиты счета благотворительного фонда поддержки участников СВО, членов их семей:

Автономное учреждение «Комплексный центр социального обслуживания населения Бердюжского муниципального района»
ИНН 7211005508
КПП 722001001

УФК по Тюменской области (Администрация Бердюжского муниципального района, АУ «КЦСОН Бердюжского муниципального района», ЛС 1044 ЦСОН
БИК 017102101

ЕКС 40102810945370000060

ОТДЕЛЕНИЕ ТЮМЕНЬ БАНКА РОССИИ/УФК ПО ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ г. Тюмень

Казначейский счет 03234643716100006700

Адрес: 627440 Тюменская область, Бердюжский район, с. Бердюжье, ул. Кирова, д.18

НА СТАРТ

Чемпионат района по гиревому спорту: первые победы и личные рекорды

8 октября детско-юношеская спортивная школа стала площадкой для проведения осеннего чемпионата Бердюжского района по гиревому спорту среди школьников.

Ребята соревновались в личном и командном первенствах, многие из юных спортсменов дебютировали на этих соревнованиях. Гиревики старше и опытнее боролись не только за победу с соперником, но и с собой, проявляя силу и упорство на пути к рекордам.

Школьники Бердюжского района с удовольствием три раза в неделю ходят на тренировки. На смену выпускникам в этом году в секцию пришли новые ребята. Занятия также проходят в сельских поселениях – в Истошино и Полозаозерье. Увлекаются там гириями не только юноши, но и девушки. Они тоже показывают отличные результаты на районных, межрайонных и областных соревнованиях. Все занятия проходят под руководством опытного тренера Кирилла Лукашука. Он учит юных спортсменов не только правильной технике, главное – поддерживает своих



Победители и призеры в командном первенстве

– Сегодня мы проводим традиционный осенний чемпионат по гиревому спорту, – отметил Кирилл Лукашук, главный судья соревнований, тренер спортивной школы. – У всех ребят есть отличный шанс показать свою подготовку, стать победителями

быть соответствующая – шорты или «велосипедки», футболки с коротким рукавом. Так судьи смогут следить за правильным положением коленей и локтей.

Соревнования открывали самые юные воспитанники секции с гириями весом четыре килограмма. Многие из этих ребят впервые выходили на старт, их поддерживали родители и ровесники.

Спортсмены постарше выступали с 16-ти килограммовыми гириями в разных весовых категориях. Опытных гиревиков было видно по технике – они работали четко, спокойно, в одном темпе каждую минуту, сами отсчитывали количество подъемов. На помосте отлично выступал Павел Тюенцев из Бердюжья – неоднократный призер районных и межрайонных соревнований, участник областной спартакиады. Спортсмен-универсал, выступает также и в легкой атлетике. Илья Орзиев из Полозаозерья – победитель сельских игр, в его копилке немало грамот и медалей. Тренер отметил, что Илья великолепно освоил двоеборье, уверенно показывает себя и в длинном цикле. На этом турнире побить свой личный рекорд был настроен Илья Истомина, который также занимается дзюдо и тяжелой атлетикой. Хорошую технику демонстрировал на турнире Никита Журавлев. На областной спартакиаде школьников в прошлом году он стал четвертым, до

призового места ему не хватило нескольких подъемов.

Гиревики из Частоозерской спортивной школы – частые гости соревнований в Бердюжье. Тренер ребят Евгений Верещагин отмечает: для отличной формы гиревиков важны постоянные тренировки и участие в турнирах.

– Нам нравится атмосфера соревнований у вас в Бердюжье, – говорит Евгений Георгиевич. – Нас всегда тепло принимают, детям выступать здесь комфортно. Гиревой спорт не так популярен в Частоозерье, как раньше. Новых воспитанников приходит не много. Ребята приходят, начинают заниматься и бросают, говорят, что тяжело. Конечно, гиревой спорт – серьезный, сложный и в нем остаются самые сильные и терпеливые дети.

Тренер-преподаватель Лебяжьевской спортивной школы Ефим Яхнич – кандидат в мастера спорта по гиревому спорту, более 20 лет занимается сам и тренирует ребят. Выступает в дисциплине гиревого жонглирования, есть победы на уровне области и России. Третий год эта дисциплина в гиревом спорте, зрелищная и не менее сложная, официально вошла в состав соревнований наряду с длинным циклом и двоеборьем. Воспитанники Ефима Владимировича также выступают в одиночном и парном разрядах в гиревом жонглировании, есть победы и призовые места на юниорских первенствах России.

– Спортивный сезон у гиревиков начинается в сентябре, – рассказывает Ефим Владимирович. – План тренировок расписан на весь учебный год. Набираю детей с десяти лет, ведь гири – это серьезная нагрузка. Сегодня мы впервые приехали на турнир в Бердюжье, с радостью откликнулись на приглашение Кирилла Лукашука. В составе команды – шесть человек. Юношам и девушкам важно не только тренироваться, главное – это соревновательная практика. Выйдя на помост, ребята побеждают и соперников, и самого себя – проявляют характер, силу воли, терпение, показывают результат и идут к победе. Стараемся популяризировать в нашем районе гиревой спорт. Есть талантливые девушки, которые на многих стартах показывают хорошие результаты. Раньше в нашу секцию девочки вообще не ходили, считалось, что это тяжелый, а значит, не женский вид спорта. Сейчас многое изменилось. Ведь на соревнованиях областных, всероссийских и международных мы все чаще видим успехи девушек в гиревом спорте. Тем более развесовка гири сегодня большая и начинается от двух килограммов. Есть возможность заниматься и для маленьких ребят, и для девушек. Можно попробовать свои силы. А если понравится и будет получаться, есть все шансы развиваться и расти. Главное – желание работать над собой, четко идти к своей цели.

Тренер добавляет: гиревой спорт – это не только поднятие тяжелых гири. Это общая физическая подготовка ребят, тренировка силовой выносливости. Поэтому многие не выдерживают нагрузки, уходят. Здесь недостаточно одного короткого усилия, чтобы победить. Нужно правильно распределить силы, терпеть, например, как в длинном цикле – 10 минут.

Соревновательный день в нашей спортивной школе закончился торжественным награждением лучших гиревиков. Ребята получили грамоты и медали, как в индивидуальном, так и командном зачетах. В итоговом протоколе по общему количеству призовых мест первое место – у бердюжских гиревиков, вторыми и третьими стали спортсмены из Лебяжьего и Частоозерья Курганской области.

Юлия МИХАЙЛОВА
Фото автора



Девушки демонстрировали отличную технику

воспитанников, чтобы они верили в себя, свои силы, росли сильными духом и терпеливыми.

Не первый год на соревнования по гиревому спорту в Бердюжье приезжают юные спортсмены и их тренеры из Частоозерья Курганской области. Нынче у нас дебютировала команда гиревиков из поселка Лебяжье Курганской области. Также на чемпионате соревнуются ребята в различных весовых категориях из райцентра, Истошино и Полозаозерья.

По традиции перед началом соревнований – торжественное построение спортсменов, тренеров и судей. Под звуки гимна России флаг нашей страны поднимал Илья Орзиев, неоднократный призер районных турниров по гиревому спорту, участник областных спартакиад.

Ребят, их родителей и всех болельщиков приветствовала Евгения Алексеева, председатель комитета по культуре, спорту и молодежной политике. Евгения Олеговна пожелала участникам отличных выступлений, пройти соревнования без травм, превзойти свои личные рекорды и проявить себя в командной борьбе.

в личном и командном первенствах. Каждый гиревик может посмотреть на старших товарищей, опытных спортсменов, поучиться у них технике, получить советы от профессионалов – тренеров и судей. Начинается важный этап в работе нашей секции – очередной соревновательный сезон. Идет подготовка и отбор лучших гиревиков на областные и межрайонные старты. Продолжается областная спартакиада школьников. Поэтому важно подвести итоги на этих соревнованиях, учесть ошибки и планировать дальнейшую работу. Желаю ребятам хороших результатов, а зрителям – ярких впечатлений, поддерживайте и болейте за своих воспитанников!

Главный судья огласил правила соревнований: одновременно на четырех помостах в течение десяти минут выступали юноши в разных весовых категориях с гириями 4, 6, 8, 12 и 16 килограммов, девушки – с гириями 4, 8 и 12 килограммов. Перед выходом на помост ребятам давали время на подготовку. На специальной площадке они могли подготовить гири и размяться. Форма гиревиков также должна



В длинном цикле многие из юношей обновили свой личный рекорд

Что необходимо знать владельцам животных в частных хозяйствах

Содержание животных - это в первую очередь большая ответственность в части, как гуманного отношения к самому животному, так и соблюдения ветеринарных правил. Это необходимо для предотвращения вспышек опасных болезней и поддержания санитарии на должном уровне.



Нарушение ветеринарных требований при осуществлении хозяйственной деятельности - одна из основных причин массового распространения опасных болезней животных, в том числе заболеваний, общих для человека и животных.

Ветеринарные правила определяют требования к условиям содержания животных, территории, а также порядок и правила обращения с отходами жизнедеятельности животных.

В соответствии с требованием законодательства все животные, в том числе содержащиеся в личных подсобных хозяйствах, в обязательном порядке должны быть поставлены на учет в районных учреждениях ветеринарии, идентифицированы и подвергнуты обязательным профилактическим обработкам. Мероприятия по обработке проводят специалисты район-

ных учреждений ветеринарии.

Обо всех фактах заболевания, внезапной гибели животных их владельцы должны немедленно информировать местную ветеринарную службу.

Все перемещения животных, включая куплю, продажу, должны быть согласованы с ветеринарной службой. Для перемещения животных, перевозки продукции животного происхождения в обязательном порядке оформляется электронный ветеринарный сопроводительный документ (ветеринарное свидетельство или ветеринарная справка), подтверждающий соответствие продукции ветеринарным требованиям и эпизоотическое благополучие территории выхода.

На убой может направляться только здоровый скот с ветеринарными сопроводительными документами, поступивший из

мест с благополучной эпизоотической ситуацией. Все животные, поступающие на убой должны быть идентифицированы, перед убоем они должны пройти осмотр ветеринарного врача.

Все продукты убоя (промысла) перед использованием в обязательном порядке должны быть подвергнуты ветеринарно-санитарной экспертизе для подтверждения их соответствия требованиям безопасности. Экспертиза проводится учреждениями ветеринарии.

Реализация продукции животного происхождения может осуществляться только при наличии документов, подтверждающих соответствие продукции требованиям безопасности. Реализация продукции в местах несанкционированной торговли не допускается.

Соблюдение этих несложных обязательных требований позволит минимизировать риск заноса и распространения особо опасных заболеваний животных и человека на ваши подворья, а также избежать административной, а в отдельных случаях и уголовной ответственности.

Проконсультироваться по данному вопросу с ветеринарным врачом можно по телефону: 8(34554) 2-17-73; 2-28-43.

ГАУ ТО «Бердюжский ветцентр»



Голосуй за своих!
Нам есть, чем гордиться!

**РОССИЯ —
СТРАНА ДОСТИЖЕНИЙ**

Тюмень присоединилась к всероссийской просветительской акции ДОСТИЖЕНИЯ.РФ. На федеральной платформе собраны наиболее значимые достижения всей современной России.

ТЮМЕНСКАЯ ОБЛАСТЬ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОЕКТЫ:



1. «АМИНОСИБ»
Крупнейший завод по переработке зерна Тюменской области
2. СТОЛИЦА ТЕРМАЛЬНЫХ ВОД
В регионе более 20 курортов с термальными источниками
3. «ЛЕТО В ТОБОЛЬСКОМ КРЕМЛЕ»
Музыкальный бренд Тюменской области

РЕКЛАМА ОБЪЯВЛЕНИЯ

Продается новый автомобиль Лада «Веста-кросс», белого цвета, 2019 г. выпуска. Цена договорная
Тел.: 8-904-492-91-65, 8-950-498-64-80.

ЗАКУПАЕМ МЯСО:

свинину, говядину, баранину. Дорого.
Т.: 8-951-273-04-63,
8-905-854-73-73.

ТЕПЛИЦЫ
оцинкованные-усиленные
РАСПРОДАЖА
От производителя 8-952-343-6666

Продам поросят.
Тел.: 8-904-875-89-35.

ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА

СКИДКИ. РАССРОЧКА.
МОНТАЖ. Ограничитель в подарок! Гарантия качества.
СЕКЦИОННЫЕ ВОРОТА.
Т.: 8-902-815-06-94.
(Главный - Сергей).

Чистка подушек у вашего дома, выезд по району.
8-952-676-80-60.

ВОДОПРОВОД
под ключ с нашими материалами
прокол навигатором
Опыт 10 лет. Гарантия 5 лет
Возможна рассрочка
Т. 8-950-488-32-62 (Александр)
Т. 8-950-488-32-42 (Николай)
ДОВЕРЯЙТЕ ПРОФЕССИОНАЛАМ!

Вакуумная очистка печей.
Тел.: 8-982-918-58-52.

ИП Высоцких реализует: металлоцерепа, профнастил, все виды сайдинга, металлостакетник, утеплитель, профили 20x20, 40x20, НКТ 60,73, откосы и отливы, саморезы, гвозди, пена, электроды и т.д.
Тел.: 8-908-879-76-78.

Продам сено урожай 2023 г. среднего качества (длинная трава, не разнотравье): тюк 300 кг - 700 р., 450 кг - 900 р. Доставка по Бердюжскому району 300 р. за тюк.
Тел.: 8-902-850-04-40.

Кадастровый инженер Долганова Наталья Викторовна (Тюменская область, р.п.Голышманово, ул. Комсомольская, 193, тел.8-9088774982, e-mail: ntc-2011@mail.ru, номер регистрации в государственном реестре лиц, осуществляющих кадастровую деятельность, 6169) ВЫПОЛНЯЕТ РАБОТЫ ПО ПОДГОТОВКЕ ПРОЕКТА МЕЖЕВАНИЯ ДЛЯ ВЫДЕЛА ЗЕМЕЛЬНОГО УЧАСТКА В СЧЕТ ЗЕМЕЛЬНЫХ ДОЛЕЙ из исходного участка долевой собственности с кадастровым номером 72:04:0000000:963 (Тюменская область, Бердюжский район, округ с. Зарослое).

Выделяемый участок расположен по адресу: Тюменская область, Бердюжский район, в 4,5 км юго-восточнее с. Зарослое.

Заказчики работ - собственники (дольщики) исходного участка Федоров С.И. и другие (Тюменская область, Бердюжский район, с. Зарослое, ул. Садовая, д.72).

Собственники исходного земельного участка могут ознакомиться с проектом межевания по адресу Тюменская область, Бердюжский район, с. Зарослое, Садовая, д.72 и оставить свои возражения и предложения по доработке проекта межевания относительно размера и местоположения границ с 18 октября 2023г. по 21 ноября 2023г. по адресам: 625001 Тюменская область, г. Тюмень, ул. Луначарского, д.42; 627300 Тюменская область, р.п.Голышманово, ул. Комсомольская, 193 и Тюменская область, Бердюжский район, с. Зарослое, ул. Садовая, д.72.

При ознакомлении с проектом межевания при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность, а также документы о правах на земельный участок.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

Как уберечь свое психическое здоровье

Психическое здоровье, согласно определению Всемирной организации здравоохранения - это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

К психическим расстройствам относятся: шизофрения, болезнь Альцгеймера, расстройство пищевого поведения, депрессия, и другие.

По статистике депрессия является настоящим лидером среди психических расстройств.

- Депрессия - весьма распространенный термин, порой под этим словом люди имеют в виду апатию или утомление. Однако это психическое расстройство, проявляющееся устойчивым снижением настроения, двигательной заторможенностью и нарушением мышления. Депрессия - это не плохое настроение, а болезнь, входящая в Международной классификатор, - комментирует врач-психиатр Мария Галиевна Курбан.

Специалист продолжает:

- Отличительные признаки истинной депрессии - постоянно подавленное настроение, чувство беспомощности, низкая самооценка, слезы без повода, навязчивое чувство вины, чувство раздражения и нетерпимости к другим, отсутствие интереса к жизни, трудности с принятием решений, постоянное чувство тревоги.

Чтобы понять, есть ли у вас или ваших близких депрессия, а также уберечь психическое здоровье, Марина Галиевна дает следующие советы:

1. Если вы подозреваете у себя или близкого человека депрессию, воспользуйтесь опросником Бека, его можно найти в интернете.

2. Обязательно обращайтесь за помощью к психотерапевту или психиатру при подозрении на депрессию у себя или близких. Они помогут определить наличие психических проблем и назначить лечение. Врач-психиатр, в отличие от психотерапевта, может назначить медикаментозное лечение. В случае с депрессией оно может быть необходимо.

3. Достаточная физическая активность и здоровый образ жизни актуальны всегда. Спорт способствует образованию гормонов эндорфинов, которые

улучшают настроение. Важно высыпаться, следить за питанием, так как физическое и психическое здоровье связаны.

4. Нужно научиться принимать свои чувства. Неприятные эмоции - нормальная реакция на многие жизненные ситуации. Испытывать страх, стыд, злость естественно для каждого, и лучше признать эти чувства, чем отрицать и накапливать. Научиться принимать и проживать свои чувства - одна из самых главных задач в терапии депрессии.

5. Подберите подходящие вам способы снятия напряжения: прогулка, обсуждение жизненной ситуации с другом, йога или какое-то другое хобби. Однако, в случае с депрессией, только этого будет не достаточно.

6. Ограничьте поток получаемой негативной информации. Бесконечное перелистывание новостей о мировых конфликтах, эпидемиях негативно влияет на психику.

7. Обязательно организуйте себе отдых. Правильный отдых для психики - это когда вы можете освободить себя от лишней ответственности, новизны и конкуренции.

Евдокия КУКЛИНА,
пресс-секретарь ОБН № 13

УЧРЕДИТЕЛЬ -
Департамент по общественным связям, коммуникациям и молодежной политике Тюменской области

ГАЗЕТА ВЫПУСКАЕТСЯ ПРИ ФИНАНСОВОЙ ПОДДЕРЖКЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

6+

Точка зрения редакционного коллектива не всегда совпадает с мнением авторов публикуемых материалов. Авторы несут ответственность за достоверность излагаемых фактов. За достоверность рекламы ответственность несут рекламодатели. Рукописи, направляемые в редакцию, не рецензируются и не возвращаются.

Выпуск издания осуществляется при финансовой поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации.

Индекс издания 54335.

Главный редактор
Владислав Андреевич УДИЛОВ.

ТЕЛЕФОНЫ:
Главного редактора - 2-22-73,
редактора - 2-24-73,
обозревателя - 2-20-68,
рекламного отдела - 2-24-43,
дизайнера-верстальщика - 2-15-07.
гл. бухгалтера - 2-24-54,
Редакция радиовещания - 2-23-73.

ИЗДАТЕЛЬ - автономная некоммерческая организация "Информационно-издательский центр "Новая жизнь". Печать офсетная.
АДРЕС редакции и издателя: 627440, Тюменская обл., с. Бердюжье, ул. Гнаровской, 9.
рекламный отдел: b34554@mail.ru
e-mail: newlife-redaktor@yandex.ru
Газета отпечатана в ООО "Ишимская типография" по адресу: 627750, г. Ишим, ул. Чкалова, 17.

Газета выходит два раза в неделю: в среду, пятницу.
Тираж 1025. Заказ 83. Цена 14 рублей 82 копейки.
Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тюменской области, Ханты-Мансийскому автономному округу - Югре и Ямало-Ненецкому автономному округу. Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ72-01408 от 22 декабря 2016 г. Сдано в печать: по графику 17.10.2023 г. в 11-00, факт. - 17.10.2023 г. 11-00. Подписано в печать в 10-30 17.10.2023 г.