

• 30 сентября – День воссоединения ДНР, ЛНР, Запорожской и Херсонской областей с Российской Федерацией

### Уважаемые земляки!

Прошло два года с момента исторического события и важнейшего решения – принятия в состав России Донецкой и Луганской народных республик, Запорожской и Херсонской областей.

На референдумах миллионы жителей этих территорий сделали судьбоносный выбор – быть частью большой многонациональной семьи – нашей великой страны. Они проголосовали за единство, общность судьбы и развития вместе с Россией. Сегодня сообщаем, мы восстанавливаем историческую справедливость, боремся за мир.

Вот уже более двух лет Тюменская область сотрудничает с Краснодаром и Краснодарским районом Луганской народной республики. Совместно мы реализуем важные социальные проекты. Впереди немало задач, но вместе мы их обязательно решим. В единстве и взаимной поддержке – наша сила и основа развития России.

Александр МООР,  
губернатор  
Тюменской области

• **Осторожно: клещи!**

### Клещи отложили спячку. Всё из-за тёплой погоды



С начала сезона в Тюменской области с укусами клещей обратилось около 15 000 жителей, из них более 2000 – дети. Больше всего случаев зарегистрировано в Тюмени и Тюменском районе.

Роспотребнадзор зафиксировал 51 случай заболевания энцефалитом и 59 боррелиозом. Самый эффективный метод профилактики от этих болезней – вакцинация.

В случае обнаружения присасывания паразитов необходимо сразу обратиться за медицинской помощью.

«Тюменское время»

• Проект «Лица Героев»

## ОН УЖЕ ПРИ ЖИЗНИ СТАЛ ЛЕГЕНДОЙ



› Открытие баннера с портретом Героя Советского Союза Николая Кузнецова // Фото автора

Баннер с портретом Героя Советского Союза Николая Кузнецова открыт на фасаде здания Выкуловской школы №1. Фоторафия с портретом Героя открыта в рамках совместного проекта партии «Единая Россия» и Министерства просвещения РФ «Лица Героев», который призван познакомить детей и подростков с людьми разных поколений, совершивших подвиги на полях сражений и на трудовом фронте.

113 лет назад, 27 июля 1911 года, в деревне Зырянке Пермской губернии (современная Свердловская область) в крестьянской семье родился Николай Иванович Кузнецов – будущий известный советский разведчик и партизан. Его дерзкие и успешные военные операции

вошли в историю, а сам он уже при жизни стал легендой. Указом Президиума Верховного Совета СССР от 5 ноября 1944 года за исключительное мужество и храбрость при выполнении заданий командования Николай Иванович Кузнецов был посмертно удостоен звания Ге-

роя Советского Союза. Награждён двумя орденами Ленина.

Николай Иванович похоронен в г.Львов на Холме Славы.

«Я люблю жизнь, я ещё молод. Но если для Родины, которую я люблю как свою родную мать, нужно пожертвовать жизнью, я сделаю это» (из последнего письма Кузнецова, которое он велел вскрыть после смерти).

На митинге перед собравшимися старшеклассниками выступил Андрей Лотов – глава Выкуловского муниципального района. Он призвал ребят сле-

довать славным традициям нашей Родины: быть патриотами, любить свой край, делать всё, чтобы наша страна жила мирной жизнью. Специальная военная операция в Украине, начавшаяся в 2022 году, унесла многие жизни наших ребят-земляков. Земляки продолжают нести службу, участвуют в военных операциях, это Герои нашего поколения.

Собравшиеся минутой молчания почтили память отдавших за мир свои жизни солдат...

Татьяна СУХОВА

• Информировать СФР

## Материнский капитал чаще всего направляют на улучшение жилищных условий

Улучшение жилищных условий – одно из самых востребованных направлений для использования материнского капитала. Сертификатами на данные цели воспользовались свыше 6,5 тысячи семей в Тюменской области.

Отделение СФР по Тюменской области напоминает, что в рамках данного направления материнский капитал может быть направлен на приобретение жилого помещения, строительство или реконструкцию дома, компенсацию затрат за построенный или реконструированный дом, уплату цены по договору участия в долевом строительстве, вступительный или паевый взнос в жилищный, жилищно-строительный, жилищный накопительный кооператив.

Кроме того, с января 2024 года возможности направления средств маткапитала на улучшение жилищных условий были расширены. Теперь семьи могут направить сертификат в том числе и на реконструкцию дома блокированной застройки.

Потратить деньги на улучшение жилищных условий можно, когда ребёнку исполнится три года. Исключением является погашение основного долга или первоначального взноса по ипотеке. Средства в таком случае

можно вложить сразу после рождения или усыновления ребёнка. Для использования материнского капитала приобретаемое или строящееся на его средства жильё должно находиться в России.

«У тюменских родителей данное направление пользуется популярностью, поскольку даёт возможность приобрести собственное или более комфортное жильё. С начала года 1185 семей использовали материнский капитал на прямую покупку жилья без привлечения кредитных средств. По заявлениям таких семей Отделение СФР по Тюменской области перечисли-

ло 637 миллионов рублей. Ещё 5315 семей оплатили кредиты в банках на общую сумму 3,3 миллиарда рублей», – отметил управляющий Отделением СФР по Тюменской области Виталий Левенков.

Подать заявление о распоряжении материнским капиталом можно, не выходя из дома, на портале Госуслуг, лично в МФЦ или клиентских службах Отделения СФР по Тюменской области. Кроме того, сделать это можно в банках одновременно с открытием кредита на покупку или строительство жилья.

Отделение СФР по Тюменской области

• 1 октября – Международный день пожилых людей

**Уважаемые ветераны Великой Отечественной войны, ветераны Вооружённых сил и правоохранительных органов, ветераны труда и все люди пожилого возраста!**

Сердечно поздравляю вас с праздником – Международным днём пожилых людей!

Этот праздник ещё один повод напомнить о неразрывной связи времён и поколений. Многие из вас, несмотря на годы, и сегодня продолжают работать на производстве и в общественных организациях, принимают участие в воспитании подрастающего поколения. Своей мудростью, достижениями, служением стране и равнодушием ко всем современным общественным процессам представители старшего поколения подают всем пример. А своим настроением и энергией подчёркивают паспортный возраст. Молодёжь учится у вас позитивному отношению к жизни, уменью не отступать перед трудностями.

Вы являетесь хранителями моральных ценностей и традиций, опорой и верными помощниками для детей и внуков.

Желаем вам прекрасного настроения, любви родных и близких людей, уважения и понимания, а самое главное – здоровья. Пусть вас реже посещает уныние, активно вам долголетия.

**Николай ГРОМОЗДОВ,**  
председатель районного совета ветеранов (пенсионеров)

**Дорогие ветераны органов внутренних дел, внутренних войск, росгвардии и все представители старшего поколения!**

От всей души поздравляем вас с Международным днём пожилых людей!

Старшее поколение – это люди высокого патриотизма и стойкости, хранители мудрости и носители наших лучших традиций. Именно вы создавали и сохраняли всё то, чем мы гордимся, а сегодня терпеливо учите молодое поколение работать и ценить жизнь, быть верными семье и Родине, уважать чужое мнение и смело отстаивать собственное.

Ваши знания, профессиональный и жизненный опыт помогают воспитывать достойную смену молодых сотрудников органов внутренних дел. Мы гордимся вашими победами, берём с вас пример, не устаём восхищаться активной гражданской позицией.

В этот праздничный день позвольте пожелать вам благополучия, здоровья на долгие годы, отличного настроения и безграничного оптимизма.

Пусть в жизни будет как можно больше наполненных счастьем дней, надёжных и преданных друзей, а в доме всегда главенствуют любовь и взаимопонимание!

**Совет ветеранов ОВД и ВВ Викуловского района**

**Уважаемые жители региона старшего поколения! Дорогие земляки!**

1 октября традиционно отмечается Международный день пожилых людей. В этом году, в 80-летний юбилей Тюменской области, много добрых и тёплых слов сказано в адрес наших ветеранов. Они внесли огромный вклад в социально-экономическое развитие региона. Многие достижения, которыми мы гордимся и сегодня, созданы талантом и трудом, мужеством и стойкостью людей старшего поколения.

Нет ничего важнее крепкой многопоколенной семьи, в которой есть и дети, и бабушки, и дедушки.

Уважаемые земляки старшего поколения – вы наши наставники и учителя. В Год семьи хочу отметить вашу особую роль в укреплении патриотизма, традиционных семейных ценностей и воспитании подрастающего поколения. Находясь на заслуженном отдыхе, вы и сегодня активны, а ваши мудрость и богатый жизненный опыт востребованы обществом. Вы выдвигаете общественные инициативы, реализуете важные социальные проекты, в том числе связанные с поддержкой участников специальной военной операции и членов их семей. Спасибо вам за труд, за вашу любовь к Отечеству. Пусть каждый день вашей жизни будет наполнен радостью и счастьем.

Желаю всем крепкого здоровья, долголетия и благополучия!

**Александр МООР,** губернатор Тюменской области

• Активный возраст

## СПОРТ ДАРИТ ДОЛГОЛЕТИЕ

Совсем недавно в ДЮСШ «Спринт» прошёл летний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди пенсионеров Викуловского района. Фестиваль вовлекает в

занятия спортом всё больше граждан пожилого возраста. Наши люди активного возраста не сдают позиций, ведут здоровый образ жизни, а кто-то даст фору и молодым.



Участники и призёры фестиваля ГТО среди пенсионеров // Фото из архива ДЮСШ «Спринт»

Участники в возрасте от 55 лет и старше проходили тестовые испытания по разнообразным спортивным направлениям: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью, сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула, поднимание туловища из положения лёжа на спине, наклон вперёд из положения стоя ногами на полу на гимнастической скамье, смешанное передвижение на 1000 м, бег на 1000 м.

Первые места в разных возрастных ступенях заняли Нина Прокопцова, Галина Камагорова, Виктор Лапп, Надежда Дубатовка, Николай Громоздов, Зинаида Филлингер и Анатолий Лепехин.

– Всем участникам желаем здоровья, благополучия и счастья! И пусть ваша воля к победе служит примером жизнелюбия и успеха подрастающему поколению, – обратилась к активистам Надежда Лебсак, главный судья соревнований. – А победителей и призёров фестиваля поздравляем с достигнутым успехом!

**Ольга НИКОЛАЕВА**

• 1 октября – Международный день музыки

## Главное – улыбка и доброжелательность



Светлана Гаркунова // Фото Татьяны СУХОВОЙ

32 года отдала профессии музыкального руководителя детского сада Светлана Гаркунова. Сегодня она ведёт занятия в двух зданиях детского сада «Колосок», прививает дошкольникам чувство ритма и любовь к музыке. Однажды выбрав профессию, остаётся ей верна.

Определили судьбу Светланы Надежда Никифоровна Тесля – начальник районного отдела

образования в 90-х, Валентина Константиновна Метелёва и Нина Николаевна Квашнина –

музыкальные руководители детского сада «Колосок». Училась в Голышмановском педучилище на воспитателя и музыкального руководителя. С нуля, можно сказать, пришлось освоить фортепиано. Позже, уже работая в детском саду «Дельфин», Светлана Гаркунова получила высшее образование. В 2016 году она перешла в «Колосок» на улице Кузнецова, а теперь занимается в двух зданиях.

Сложно увлечь маленького ребёнка? Светлана Владимировна считает, что не сложно. Вполне достаточно улыбки и доброжелательности. И, конечно, понимать, как общаться с ребятами разного возраста. Во время занятий на ковре могут вместе и посидеть, и полежать, и покататься. Элемент игры всегда должен присутствовать.

Ведёт музыкальный руководитель и кружковую работу. С 2016 года «Ритмопластику» посетил не один ребёнок, кто-то дальше пошёл в хореографию.

Работала Светлана Гаркунова и в местном техникуме – уже со взрослыми ребятами. В 2010 году – это был кружок музыки, пения (ездили со студентами даже выступать в Ишим), а в 2022 году – работала вечерним воспитателем, проводила дискотеки, организовывала досуг. Всем нравилось! И Светлане Владимировне тоже.

– Я люблю музыку всю – от классики до «Рамштайна», – говорит Светлана. – Слушаю все жанры. Бывает, песня и не очень нравится, а вот проигрыв в ней захватывает. Так что не представляю себя без музыки!

Совсем недавно был День воспитателя и всех дошкольных работников, и Светлана Гаркунова – одна из представительниц этой сферы. Коллегам она желает здоровья, терпения, любви детей и уважения родителей. И Вас, Светлана Владимировна, с двумя праздниками!

**Олеся СУББОТИНА**

• 1 октября – Международный день пожилых людей

# ТВОРЧЕСТВО – КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

Ольга Шимбалёва из Каргалов освоила десятки техник рукоделия и продолжает учиться новым

«Оставаться молодой, находясь на пенсии». Так коротко можно сказать про Ольгу Артемьевну Шимбалёву. Она придерживается активной жизненной позиции и не сидит на месте: рукодельничает, поёт, проводит мастер-классы...



➤ Ольга Шимбалёва

Про эту удивительную женщину не раз рассказывали страницы районной газеты. А удивляет она своих земляков из года в год. И каждый раз – чем-нибудь новеньким, потому что находится в постоянном творческом поиске. Не проходит и дня такого, чтобы она празднично пролежала на диване. Её руки и мысли всегда чем-то полезным заняты! «Заводная, энергичная, трудолюбивая, талантливая, творческая, отзывчивая, улыбчивая» – характеризуют односельчане активистку. Рядом с такими людьми всегда весело, и в то же время – надёжно.

Всё, как известно, что есть хорошего в человеке, зарождается в нём, в первую очередь, в семье. Родители Ольги Артемьевны были артистичными людьми: отец – заядлый гармонист, мама – певунья. Отсюда и в дочери любовь к сфере культуры, к музыке. Сейчас Ольге Артемьевне шестьдесят восемь лет, но она и Каргалинский Дом культуры по-прежнему неразлучны.

Давно осталась в прошлом её трудовая деятельность. Всю жизнь проработала в детском саду: сначала воспитателем, а затем – его директором. Эта профессия приглянулась Ольге с детства: росла в многодетной семье, любила играть с малышами, а позже сама стала многодетной мамой, вырастила троих детей. Мечтала стать литератором, но судьба всё же привела её в дошкольное образовательное учреждение. Работая с детьми, ей всегда приходилось что-то придумывать, проявлять инициативу и фантазию, украшать пространство вокруг. При этом успевала жить насыщенной общественной жизнью, была руководителем районного методического объединения заведующих детскими садами и наставником для молодых педагогов, затем возглавляла Каргалинскую первичную ветеранскую организацию.

Время идёт, а в Ольге Артемьевне не погас творческий огонёк, её глаза по-прежнему искрятся задором. После выхода на пенсию дел у неё не убавилось: постоянно находит себе какие-то развлечения. Она и руководитель двух коллективов: вокального ансамбля «Завалинка» и трио «Кумушки», и посетитель местных творческих объединений, и поэтесса, и постоянный участник объявляемых район-

ное удостоверение, купила автомобиль. Из Каргалов в райцентр по делам ездила. Правда, сейчас за руль не садится.

Но самое главное увлечение этого разностороннего человека – рукоделие. Без него теперь не представляет своей жизни. Сначала увлекалась выжиганием по дереву и рисованием. Рисовала в технике гжель, хохлома, создавала причудливые узоры на разных предметах. А затем поняла: пришло время для чего-то более масштабного. И вот уже порядка десяти лет сельская активистка осваивает новые виды рукоделия. В каждой детали, в каждом шве и стежке, выполненных ею, проявляется талант и любовь к делу.

Шедевры, сделанные своими руками, украшают дом, ограду, огород, надворные постройки, палисадник – всю территорию усадьбы Ольги Шимбалёвой. Чего здесь только нет! Это и красочные росписи, и клумбы необычных форм, и садовые фигуры. А в доме – бесчисленное ко-

пистолетом, показывала созданные ею модульные картины, которые тогда только вошли в моду, и мечтала приобрести лобзик. Сегодня она уже настоящий профессионал. Весной на фестивале «Живые родники», проходящем на базе Викуловского Дома культуры, сама проводила мастер-класс по ковровой вышивке. В такой технике она создаёт картины: с левой стороны – стежки, с правой – махровое изображение.

Наведалась редакция к Ольге Шимбалёвой в июне нынешнего года. Вот и не скажешь, что давно эта женщина осталась без мужа. В ограде – чистота и порядок, каждый уголок приусадебного участка не только хозяйки прибран, но ещё и украшен. Повсюду – поделки, забавные животные и птицы, сделанные из подручных материалов. Оборудована зона отдыха, среди цветников установлены качели.

– Разве это не счастье – выйти летом сюда, посидеть на качелях с чашечкой кофе? – показывая свои владения, говорила рукодельница. – Соловьи поют, от цветов аромат... Просто прелесть! И душа радуется.

В доме – от сени до спальни – тоже всё в поделках. В одной только гостиной на стене висит шесть картин, три букетики капроновых цветов, коврики из аудиокассет и много чего ещё. А на стол, у окна Ольга Артемьевна выставила самодельный сундук. Он доверху набит игрушками из ваты. Живут в нём сказочные персонажи, животные, человечки. С прошлой зимы она создаёт милые, трогательные образы, наполненные обаянием. На изготовление одной такой игрушки уходит около недели. Это новое увлечение рукодельницы. Идею, опять же, поддал Интернет, а заодно и основам изготовления обучил.

– Первым я смастерила дра-



➤ Коврики ручной работы

ной газетой «Красная звезда» литературных конкурсов. В этом году её имя было в числе победителей конкурса «Расскажи о родине моей», посвящённого 100-летию Викуловского района, за присланные материалы.

Ольга Артемьевна – жизнелюбивый человек. И всё, что есть в этой жизни положительного, позитивного, ей хочется попробовать. Оттого не боится начинать делать то, чего ещё никогда не делала. Когда-то она даже и представить не могла, что с лёгкостью обучится работе на компьютере, освоит Интернет. Съездила на компьютерные курсы – научилась. Освоив компьютер, преподала первые уроки своим близким – чтобы они тоже шли в ногу со временем! Теперь Интернет – её главный помощник в делах. А точнее – видео с мастер-классами, которые она там смотрит. Захочет чему-то научиться – открывает их и учится.

С помощью обучающих видео научилась играть на балалайке, создала в Каргалинском Доме культуры свой шумовой оркестр, прошла обучение по постановке голоса для вокала. А ещё – взяла множество идей по вязанию, кулинарии, саду, огороду. Дети и внуки разъехались, но бабушка в курсе всех их новостей, ведь она освоила и «Skype» – программу, позволяющую осуществлять бесплатные видеозвонки по всему миру. И где бы дочери и внуки ни находились, бабушка всегда рядом – на видеосвязи. Не так давно окончила Ольга Артемьевна автошколу, получила водитель-



➤ Уличные поделки // Фото автора

личество поделок и картин, выполненных в разных техниках. В ход идёт всё: бочки, старинные чугуны, ненужная посуда, диски, макароны, старые аудиокассеты, капрон, вата... Предела фантазии у Ольги Артемьевны нет. Каждая её работа – это маленький кусочек души, который она с радостью дарит родным и друзьям. Если бы она оставляла дома всё, что изготавливает, то эти вещи уже попросту некуда было бы складывать!

В 2016 году, когда мы впервые снимали про неё сюжет для программы «Провинция», Ольга Артемьевна рассказывала, как училась работать с клеевым

кончиком, – рассказывает мастерица. – Идёт год дракона, и он принесёт счастье и удачу. А потом пошло, пошло... Оказалось, эти игрушки так интересно делать! Из проволоки делается скелет, а потом он обматывается ватой, его закрепляешь ниткой. Дальше начинается самое захватывающее – придумывание одежды. Затем эту одежду крашу, покрываю лаком, чтобы держалось крепче. А в руки игрушке можно тоже что-нибудь дать-смастерить: зайчику – морковку, мальчику – лопату для чистки снега...

Цветы из капрона – отдельный вид искусства. Но они у Ольги Шимбалёвой не простые –

ещё и светятся. Композиции из таких необычных букетиков украшают её интерьер и поражают воображение сходством с живыми цветами. Кажется, довольно трудно такое сделать самому. А искусница уверяет:

– Нет, это просто! Покупаю материал, а из него можно любую форму собрать! Капрон наматываю на листочек, обтягиваю ниточкой, остатки обрезаю – и всё, готовый лепесток! Потом собираю всё вместе, связываю тычинки, и получаются красивые цветы. В эти букеты вставляю ещё и гирлянду внутрь. Такие светящиеся цветочки поднимают мне настроение!

Вот так рождаются домашние капроновые цветочные островки! Некоторые стоят в оригинальных вазах, которые их создатель сама вылила из гипса. Кажется, наша героиня может всё! Умелые руки – золотые, а песня – душу греет. Поэтому по вечерам её голос звучит в Доме культуры – «Завалинка» и «Кумушки» выступают на всех мероприятиях в селе, а также их приглашают на сцену районного ДК. Поэтому вечерние репетиции – обязательный атрибут.

Но и это ещё не всё, чем занимается, будучи на заслуженном отдыхе, этот неугомонный творческий человек. Ольга Шимбалёва научилась даже такому искусству, как монтаж! Работает в программах «Киностудия» и Windows Movie Maker, создаёт видеofilмы, презентации. В её копилке – уже десятки таких работ. Монтирует видео о родном селе, природе, родственниках, земляках, ветеранах Великой Отечественной войны... Совсем недавно она приняла участие в конкурсе Тюменского областного совета ветеранов «В моей судьбе ты стала главной – родная улица моя», где представила видео об улице Горького в Каргалах. В итоге заняла второе место! А в прошлом году в конкурсе этой же организации «В нашей деревне огни не погашены» стала победителем!

Ежегодно Ольга Артемьевна участвует в конкурсах различного уровня и масштаба. Из недавних – участие в Областном фестивале-конкурсе декоративно-прикладного творчества «ART-Варежка», представила видео, заняла второе место; «Новогодний сувенир» – записала видео мастер-класса, получила второе место; «Спасибо Вам, учитель» – объявляла Викуловская районная библиотека, присудила первое место; «Праздник улицы»; «Анфиса Рукодельница», записала видео с участием трио «Кумушки», завоевала вновь «серебро»... Всех конкурсов не перечислить!

В тот июньский день, когда журналисты были в гостях у Ольги Шимбалёвой, в Каргалах состоялось открытие мемориальной доски заслуженному врачу Каргалинской участковой больницы Юрию Ивлеву. После беседы вместе с неравнодушной односельчанкой отправились на мероприятие: редакция – чтобы снять репортаж, она – чтобы почтить память земляка. После открытия доски и возложения цветов собравшихся гостей пригласили в фойе амбулатории для просмотра видеofilма о Юрии Георгиевиче. Создала этот фильм, как оказалось, тоже Ольга Артемьевна. Её помощь и умения нужны односельчанам. А главное – ей самой так нравится жить, когда каждый день не проходит зря.

Анна НАУМОВА

## Объявления, реклама

## УСЛУГИ

**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!

Перекрываем крыши. Обшиваем стены. Делаем заборы. Продажа профлиста, металлочерепицы, сайдинга, профтрубы, металлоштакета. Доставка. Пенсионерам – скидка. Тел. 8-960-923-00-08.

7 октября

ВРАЧ-ОКУЛИСТ



GAZ-Оптика на крытом рынке,  
Торговая площадь, 9, запись по т. 8-932-325-06-08.

## • Своих не бросаем!

## В Тюменской области продолжается акция «100 миллионов для Победы»

Собранные деньги направляют на закупку специального оборудования, в частности, систем РЭБ, квадрокоптеров, тепловизоров.

К акции уже подключились более 700 тюменских компаний и более 5000 жителей.

В настоящее время идёт формирование нового гуманитарного груза.

Руководитель Штаба общественной поддержки, глава регионального исполкома партии «Единая Россия» Ольга Швецова: «Друзья, вы тоже можете принять участие в акции, самый простой способ – перейти по ссылке <https://clck.ru/3CzWs2> и внести свой вклад. Всё, что закупается в рамках акции, помогает нашим ребятам качественно выполнять задачи по защите Родины, а также спасает сотни жизней наших сыновей, мужей, друзей».

Накануне тюменцы передали очередную партию гуманитарной помощи в зону СВО. В инженерные подразделения, в которых служат жители Тюменской области, доставят, в частности, медикаменты, предоставленные одной из фармкомпаний региона.

- список необходимого боевого и инженерного инвентаря;
- информация о том, как перечислить средства;
- форма для участия в акции «Письмо на фронт».

Центр правительства Тюменской области

## ПРИСОЕДИНЯЙСЯ К СВОИМ!

от 3 500 000 ₽

ЗАРПЛАТА ЗА ПЕРВЫЙ ГОД СЛУЖБЫ

1 000 000 ₽

СРАЗУ ПРИ ЗАКЛЮЧЕНИИ КОНТРАКТА

ПОДРОБНОСТИ  
ПО ТЕЛЕФОНУ: 117

СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ 72.РФ



## • Форум «Здоровье»

# Как сохранить семейное здоровье?

Традиционно начало осени – время встреч, проводимых представителями Тюменского отделения Союза женщин России. Уже третий год форум «Здоровье» собирает представительниц прекрасного пола из близлежащих районов в Ишиме, в новом Дворце культуры. Здесь они получают знания и рекомендации о том, как сохранить и укрепить своё здоровье и членов своей семьи.

В этом году VI форум СЖР «Здоровье – для каждого в семье» состоялся 25 сентября. Его организатором, как обычно, выступила региональный координатор партпроекта «Здоровое будущее», заместитель председателя Тюменской областной Думы, председатель регионального отделения Союза женщин России Наталья Шевчик. Недавно она вернулась с IV Евразийского женского форума, который состоялся в Санкт-Петербурге. Присутствовал на ней и президент РФ Владимир Путин. В этом году участие в форуме приняли более 2000 человек из всех регионов России, а также 126 государств мира и 21 международной организации. На нём обсуждали российский и зарубежный опыт по вопросам охраны здоровья населения.

Об основных посылах Евразийского женского форума, а также о сохранении здоровья каждого члена семьи говорили и на форуме регионального Союза женщин России: сначала – в Тюмени и Тюменском районе, затем – в Ишиме и Тобольске. В Ишим приехала и делегация из Викуловского района – 32 человека: представители Союза женщин России и медицинские работники.

Встреча оказалась насыщенной и познавательной. Модераторами мероприятия выступили Наталья Шевчик и главный врач ГБУЗ ТО «Перинатальный центр» (г. Тюмень), заслуженный врач РФ Ирина Кукарская. В Ишим приехали известные, знаменитые российские спикеры, заслуженные врачи: директор научно-клинического центра гормонального здоровья «Возрождение» (г. Томск) Лариса Сотникова, доцент кафедры пропедевтики внутренних болезней и гастроэнтерологии ФГБОУ ВО «Российский университет медицины» Минздрава России Александра Гончаренко, профессор, заведующий кафедрой терапии, клинической фармакологии и скорой медицинской помощи ФГБОУ ВО «Российский университет медицины» Минздрава России Аркадий Вёрткин, акушер-гинеколог реабилитолог, заместитель главного врача по реабилитации Клинического Госпиталя «Лапино» ГК «Мать и Дитя» Елена Силантьева.

Спикеры говорили с аудиторией на разные темы, но каждая из них касалась здорового



► Награждение активистов женского движения // Фото автора

образа жизни. Главные три составляющие ЗОЖ: физическая активность, сбалансированное питание и отказ от вредных привычек. Вот что способно продлить жизнь и улучшить её качество. Согласно научным исследованиям, один час ходьбы в день, ежедневное употребление не менее 400 граммов фруктов и овощей, и не более пяти граммов соли, отказ от курения и ограничение алкоголя увеличивают продолжительность жизни на 39 процентов.

Лариса Сотникова рассказала о новом термине «биохакинг». Цель биохакинга – усовершенствовать организм, улучшить его функции, реализовать максимум возможностей тела, чтобы обеспечить себе долголетие. По заветам биохакинга, тело – это система, и всё, что в неё попадает, влияет на продуктивность и качество здоровья носителя. Исходя из этого, к основным задачам биохакинга относят: оптимизацию работы организма, замедление процессов старения, обеспечение долголетия. Александра Гончаренко рассказала о влиянии вредных привычек на систему пищеварения и о том, какие заболевания органов ЖКТ они вызывают. Аркадий Вёрткин дал советы по наполнению домашней аптечки, сделал упор на препаратах для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы (первые среди причин смертности населения в мире): артериальной гипертензии, сахарного диабета, атеросклероза, анемии. Все лекарства должны назначаться врачом, нельзя заниматься самолечением. Елена Силантьева поделилась с женщинами рекомендациями по поддержанию сексуального здоровья.

В завершение мероприятия глава города Ишима Фёдор Шишкин поблагодарил Наталью Шевчик и спикеров за проведённый форум. В свою очередь, Наталья Шевчик также выразила слова благодарности:

– Хорошо, когда руководители заинтересованы в вопросах здоровья населения, – отметила она. – По тому, как проходит организация и проведение нашего форума в Ишиме, причём уже не первый год, чувствуется, что об ишимцах власть заботится. Будет здоровое население – будет и естественный прирост, поднимется рождаемость. А многодетность – тренд нашего будущего!

Также в завершение форума традиционно отмечают тех, кто отличился в гуманитарной работе. От Викуловского района Благодарственное письмо получила Ольга Холявина, главный бухгалтер ООО «Чапаева», за большой вклад и систематическое участие в гуманитарных акциях. Сын Ольги Ивановны осенью 2022 года был мобилизован в зону СВО. Совместно с инициативными женщинами села Сартам она организует сбор гуманитарной помощи, занимается изготовлением маскисировочных сетей, необходимых бойцам на фронте.

Здоровье населения – самый важный аспект. В этом плане просветительская работа Тюменского отделения Союза женщин России играет важную роль. «В первую очередь, за здоровье семьи отвечает женщина: за своё и мужа, за детское, и даже за здоровье своих родителей. Начнёт правильно питаться женщина – и вся семья постепенно перейдёт на здоровое питание», – не раз подчеркнули во время форума.

Женщины вернутся со встречи домой, в свои семьи, и расскажут домочадцам о том, что услышали, а ещё лучше, если будут применять данные советы на практике. После мероприятия для них организовали кофе-брейк под живую музыку саксофона. А далее за лекциями на тему «Здоровье – для каждого в семье» последовал следующий этап. Зал заполнили медицинские работники. Работу форума продолжил обучающий семинар.

Анна НАУМОВА

Газета выпускается при финансовой поддержке правительства Тюменской области

Учредитель газеты – Департамент по общественным связям, коммуникациям и молодёжной политике Тюменской области. Выходит 104 раза в год по вторникам и субботам.

6+

Адрес учредителя: 625004, г. Тюмень, ул. Володарского, 45. Адрес редакции: 627570, с. Викулово, ул. Ленина, 5. E-mail: vik\_red@mail.ru  
Главный редактор С. В. АНТЮХОВА, телефон – факс 2-41-36.

Редактор СУББОТИНА О. Н., тел./факс 2-43-31; обозреватель НАУМОВА А. В., тел. 2-42-32; обозреватель СУХОВА Т. Л., тел. 2-31-55; Гл. бухгалтер ПЛЕСОВСКИХ Т. В., тел./факс 2-34-41.  
Заведующая отделом продаж АЛЯКИНА Н. В., тел. 2-42-31.

Издатель – автономная некоммерческая организация «Информационно-издательский центр "Красная звезда". Адрес: с. Викулово, ул. Ленина, 5. Номер набран и сверстан в компьютерном отделе редакции газеты «Красная звезда». Отпечатан в Ишимской типографии по адресу: 627750 г. Ишим, ул. Чкалова, 17.

Портал СМИ Тюменской области: <http://tyumedia.ru/>. Наш сайт: <http://vikulovo72.ru/>.

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 № ТУ72-01405 от 22 декабря 2016 г.

Объявления, поздравления, реклама принимаются в рабочие дни с 8 до 16 часов (перерыв с 12 до 13 часов).

Ответственность за их содержание несут рекламодатели. Рекламные услуги подлежат обязательному лицензированию, а товары – сертификации. Мнение авторов публикаций не всегда совпадает с мнением редакции.

Подписной индекс – 54334. Тираж 1500 экз. Заказ № 79