

<http://www.ourlife72.ru><https://ok.ru/kazankanews><https://vk.com/kazankanews>

ВСЛЕД ЗА СОБЫТИЕМ

В НЕСКОЛЬКО СТРОК
ОБО ВСЁМ

Жизнь в комфорте

Более 1,1 млн квадратных метров жилья введено в Тюменской области за 7 месяцев 2023 года. Это на 16% больше, чем за тот же период 2022-го. За 5 лет в регионе ввели почти 8,5 млн квадратных метров жилья, построили 80 социальных объектов, благоустроили 370 дворов, 160 общественных пространств и 600 детских площадок. За год тюменские специалисты обновили 15 сооружений инфраструктуры в подшефном Краснодаре. Продолжается реконструкция ещё 10-ти.

Новый законопроект

В Госдуме подготовили законопроект, согласно которому для многодетных родителей будет введена четырёхдневная рабочая неделя. Документ с поправками в Трудовой кодекс РФ предоставлен правительству 10 августа. Авторы инициативы уверены, что такая мера поможет улучшить демографическую ситуацию в стране. По словам депутата Госдумы Леонида Слуцкого, такая помощь для родителей, воспитывающих трёх и более детей, при наличии дополнительного свободного от работы времени позволит уделять внимание каждому ребёнку, его воспитанию, здоровью.

Однако не все депутаты согласны с таким решением. Парламентарии с опаской относятся к нововведениям, потому что это может развить дискриминацию: работодатели будут отказываться брать на работу граждан из многодетных семей.

Спортивные сборы

В оздоровительно-образовательном центре «Берёзка» завершились летние учебно-тренировочные сборы дзюдоистов и самбистов спортивного тюменского клуба «Мир борьбы и бокса».

Сборы проходили под руководством мастера спорта России по дзюдо и самбо Алексея Коренева и мастера спорта России по дзюдо Александра Соколова. Каждый день они проводили с ребятами утреннюю зарядку и ежедневные усиленные тренировки. По словам Алексея Коренева, главное внимание на сборах уделялось развитию специальной физической подготовки и технико-тактического мастерства. Это поможет ребятам набрать должную спортивную форму к началу нового соревновательного сезона. В свободное от тренировок время юные спортсмены посещали бассейн, соляную комнату, принимали кислородные коктейли, пробовали себя в роли артистов: снимали музыкальные клипы, юмористический «Ералаш», участвовали в патриотической акции «Бессмертный полк».

Информации подготовила
Надежда НИКИТИНА

Праздник физкультуры и спорта

В Казанском районе 12 августа отметили День физкультурника.
Общий охват участников составил около 150 человек



Участники легкоатлетической эстафеты

На стадионе «Юность» собрались любители спорта разного возраста со всех уголков Казанского района. В состязаниях участвовали также гости из Бердюжского района и города Тюмени. Любителей здорового образа жизни приветствовал директор спортивной школы Казанского района имени Героя России Жумабая Раизова Александр Коротченко. Он пожелал всем удачи, хорошего настроения и высоких достижений.

В этот день планировались состязания сразу по нескольким видам спорта: футболу, парковому волейболу, баскетболу, настольному теннису, игре в городки.

Выносливость и волю к победе продемонстрировали участники легкоатлетической эстафеты. Шесть команд по четыре человека, сформировавшиеся добровольно, бежали круг в четыре этапа по 100 метров. От молодых и сильных юношей и девушек не отставали и ветераны спорта, самый старший из которых – 63-летний Александр Ламбин.

Первой финишировала сборная команда, в состав которой вошли Полина Дегтярёва, Богдан Тихонов, Сергей Вячеслаев и Илья Карпуцын.

В соревнованиях по футболу состязались школьники. Победу одержала казанская команда «Феникс»,

тренер Александр Гек, второе место досталось ильинской «Чайке», тренер Владимир Плесовских, третье – казанскому «Маяку», тренер Сергей Гусельников.

Игра в баскетбол (3х3) объединила взрослых участников. Из сформировавшихся самостоятельно шести команд пальма первенства досталась игрокам команды с одноимённым названием «Феникс», второе место завоевали «Акулы», третье место – учителя Казанской школы.

В настольном теннисе испытали свои силы около 40 человек, в том числе из Казанского района – 15. Призовые места достались тюменцам. В игре в городки казанцы

уступили бердюжской команде.

Мероприятие не только выявило сильнейших игроков и спортсменов, но и способствовало сплочению людей, выбирающих здоровый образ жизни. Участники, показавшие лучшие результаты, получили грамоты и призы. После подведения итогов все присутствующие отдохнули на праздничном концерте, подготовленном артистами районного дома культуры. Поздравления и награды получили отличившиеся спортсмены, ветераны спорта, инвалиды-паралимпийцы.

Светлана СУРОВЦЕВА
Фото Сергея ПОТАПОВА

Погода в Казанском



17.08
четверг

+26

скорость ветра
2 – 3 м/с, С

+14

18.08
пятница

+26

скорость ветра
2 – 3 м/с, С/З

+12

19.08
суббота

+27

скорость ветра
1 – 2 м/с, С/З

+16

ГОД ПЕДАГОГА И НАСТАВНИКА

Учитель – друг и вдохновитель

Педагогический стаж Татьяны Владимировны Юлмасовой, учителя немецкого языка Большеченчерской школы, 45 лет, общий трудовой – 51 год.

Татьяна родилась в деревне Кузино, которую в 1967 году присоединили к селу Пешнёво. Дом, построенный отцом, она часто вспоминала и, бывая в тех местах, любовалась им.

Отец Владимир Максимович Хмара был бригадиром тракторной бригады в Копотилово, мама тоже трудилась на тракторе, в том числе в годы Великой Отечественной войны.

В 1957-м отца перевели в совхоз имени Челюскинцев. Семья обустроилась в Большой Ченчери. Владимира Хмару назначили управляющим, затем заведующим складом. Мама в составе строительной бригады участвовала в возведении в селе двухэтажных домов, школы.

– Бригадир жил у нас на квартире, – вспоминает Татьяна Владимировна. – Однажды под Новый год он собрался ехать в командировку и спрашивает меня, младшую из пятерых братьев и сестёр, что привезти из гостинцев. Мне хотелось игрушку. Вернувшись, он привёз чудесные ёлочные украшения, которые восхитили нас, детей.

Брат Татьяны Анатолий был старше её на 17 лет. Выучившись, он уехал жить в Белоруссию. Стал профессором, доктором философских наук, работал ректором Гомельского политехнического института.

Таня после окончания школы мечтала стать журналисткой. В то время у неё уже был опыт написания статей в местную газету. Два года подряд выпускница ездила поступать на журфак в Свердловск.

Первая попытка оказалась неудачной, а на второй год был огромный конкурс: 10 человек на одно ме-

сто. Абитуриентка решила не рисковать. Она поступила в Тюменский государственный университет на исторический факультет. Татьяна окончила его заочно, затем вела часы истории в родной Большеченчерской школе и работала вожатой.

– Мы учились, общались, устраивали много интересных мероприятий. Большеченчерские ребята стали носить звание «правофланговой дружины». Обычно такое звание давали пионерской организации школы, известной своими интересными начинаниями, делами и добрыми традициями. Вера Дегтярёва (Мартысюк) и Света Обухова (Ефимова) отлично играли на барабане. Вместе мы выезжали на учёбу районного актива, который проходил на базе пионерского лагеря «Берёзка» или райкома комсомола. Девочки давали, как теперь говорят, «мастер-классы» по барабанной дробе, – рассказывает Татьяна Владимировна. – Вожатых обучали в Тюмени на длительных факультативах.

В 1982 году Татьяна побывала на учёбе в элитном пионерском лагере «Орлёнок», где получила бесценный опыт.

Как активного пропагандиста Большеченчерской комсомольской организации Татьяну наградили путёвкой в Международный молодёжный центр «Ноорус», который находился в Прибалтике, а в 25 лет ей предложили вступить в партию. Рекомендацию дала директор школы.

– Помню, звонили папе, интересовались, смогу ли я оправдать надежды. Он скромно ответил, что молодая я ещё, но чувство ответственности во мне развито. Отец для меня был человеком, на кото-



Татьяна Юлмасова – человек активной жизненной позиции

рого нужно равняться, и подвести его я не могла, – делится воспоминаниями Татьяна Юлмасова.

В 1984 году Татьяну Владимировну избрали председателем сельского совета. В этой должности она трудилась 10 лет, а потом педагогу снова предложили вернуться в си-

стему образования, только теперь уже учителем немецкого языка.

Данный предмет нравился Татьяне ещё в школе и давался легко. По иностранному языку в дневнике стояли пятёрки, и выпускной экзамен школьница сдала на отлично, поэтому охотно согласилась учить

немецкому сельских ребятишек. Этим она продолжает заниматься и в настоящее время.

У Татьяны Владимировны Юлмасовой всегда было классное руководство. За годы педагогического труда она выпустила пять школьных выпусков.

– Я помню всех своих воспитанников. Самыми активными были ребята 2003 и 2010 годов выпуска. В 2017-м из пяти выпускников трое получили золотые медали.

Татьяна Юлмасова любит путешествовать. За свою жизнь она побывала в разных уголках Советского Союза: Москве и Прибалтике, на Байкале и Черноморском побережье. Педагогу хотелось показать города России и сельским школьникам, многие из которых не выезжали за пределы области.

В начале 2000-х, являясь депутатом районной думы, она обратилась к депутату Завьялову с просьбой о выделении денежных средств для организации детской экскурсионной поездки. Просьба была удовлетворена. Пятнадцать детей Большеченчерской школы побывали тогда в Екатеринбурге. Сопровождали ребят учителя Татьяна Юлмасова и Вера Дегтярёва.

В 2000-е годы наполняемость классов была большая, многие дети интересовались знанием иностранного языка: участвовали в олимпиадах и завоевывали призовые места, выходили в региональный тур.

Среди выпускников Татьяны Владимировны четверо окончили факультет иностранных языков: Екатерина Воронина, Виталий Скребец, Елена Земляных, Екатерина Богина. Двое из них продолжают работать по выбранной специальности.

– За годы работы в школе меня всегда окружали хорошие люди, с которыми легко и интересно работать, – сказала в завершение беседы героиня статьи.

Светлана СУРОВЦЕВА
Фото автора

СВОИХ НЕ БРОСАЕМ

Помощь из тыла

Личный автомобиль УАЗ передал для тюменских бойцов в зоне СВО пенсионер из Заводоуковска Вячеслав Трескин. Об этом сообщает информационный центр правительства Тюменской области.

Кроме машины, он отправил военнослужащим несколько металлических канистр, запчастей. Мужчина также сшил для них три матраца и спальный мешок, смастерил небольшую печь-буржуйку.

«Уазик полностью исправен. Давно переживаю за бойцов на передовой. Рад, что смог оказать им помощь и внести небольшой вклад в общую победу», – поделился Вячеслав Трескин.

УАЗ уже отправился в автосервис, где мастера проверят все узлы и агрегаты, после чего его доставят бойцам из Тюменской области.

В регионе продолжается акция «100 миллионов для Победы». Присоединиться и внести свой вклад в победу может каждый.

Соб. инф.

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

Открытие штаба

Среди участников церемонии – губернатор Тюменской области Александр Моор, председатель совета Наталья Ахлюстина, активисты РДДМ «Движение первых», советники директоров школ по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями, ветераны пионерской организации. Отделение Общероссийского общественно-государственного движения детей и молодёжи Тюменской области создано 20 августа 2022 года. Сейчас оно объединяет 18 местных и 248 первичных отделений. Помещение под штаб предоставило правительство Тюменской области.

Соб. инф.

КО ДНЮ РОЖДЕНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Богатства Тюменского края

Дата образования Тюменской области – 14 августа 1944 года

Тому, кто решит совершить путешествие по России и пересечь её территорию с запада на восток, не удастся миновать Тюменскую область, потому что она простирается от степей Казахстана до берегов Северного Ледовитого океана и занимает большую часть Западно-Сибирской равнины. Расположен субъект в самом центре Евразии. Размер его территории уступает лишь двум регионам Российской Федерации – Республике Саха (Якутия) и Красноярскому краю.

Благодаря Ямало-Ненецкому и Ханты-Мансийскому автономным округам, которые входят в состав области, она занимает первое место в России по объёму промышленной продукции. В основном это топливная промышленность.

Мы по праву можем гордиться регионом, в котором живём. Тюменская область известна во всём мире как нефтяной край. Но на этом богатства не заканчиваются. На её огромных площадях есть вековая тайга и суровая тундра, могучие реки и хлебодородные поля, непроходимые болота и огромные запасы полезных ископаемых. Здесь сосредоточена основная часть российских запасов нефти (64%) и природного газа (91%), производится добыча торфа, сапропелей, кварцевых песков, кирпичных и керамзитовых глин, известняков, строительного камня, развиты лесная и деревообрабатывающая промышленность. Юг области богат запасом пресной и минеральной воды. Крупнейшие реки Обь и Иртыш имеют судходное рыболовство.



В Казанском районе много красивых уголков природы

В подземных водах содержится более половины российских запасов йода и брома. Развита добыча лечебных грязей, которыми лечат в популярных в области санаториях, в том числе «Сосновый Бор», «Тараскуль» и других.

Казанский район – маленькая часть огромной Тюменской области. Он находится в южной её части и имеет сельскохозяйственное значение. Плодородные земли под-

ходят для выращивания зерновых и овощных культур, наличие больших площадей сенокосов и пастбищ создаёт благоприятные условия для мясо-молочного животноводства.

В настоящее время Тюменская область – центр культурно-познавательного, экологического, паломнического туризма. Здесь находится 80 объектов федерального культурного наследия, много краси-

вых природных мест, в том числе Марьино Ущелье на границе с Курганской областью и Абалакский заказник на берегу Иртыша.

В Казанском районе имеются два заказника регионального значения – Афонский и Дубынский с редкими видами флоры и фауны.

Материал подготовила
Светлана ПЕТРОВА
Фото автора

Поговорите об этом с ребёнком

Совсем недавно я стала жертвой интернет-мошенников. Этот инцидент оставил у меня очень негативный осадок на душе. В сложившейся ситуации у меня сразу возникло несколько острых вопросов: Как бы пережил эту ситуацию ребёнок? Как бы справился подросток с жестоким вымогательством, шантажом? Как переживёт подросток в ситуации, когда у него строгие родители и/или отсутствует контакт и доверительные отношения в семье?

На сегодняшний день я знаю подростков, которые лично столкнулись с подобной ситуацией. Расскажу вам о двух самых распространённых вариантах, с которыми мне приходилось сталкиваться по работе и лично.

СЛУЧАЙ ПЕРВЫЙ

Мошенник берёт фото ребёнка (или взрослого) из социальных сетей (например, ВК), монтирует его подобным образом, что вдобавок к обычному общедоступному фото появляются дополнительные изображения сексуального характера с неопределённой личностью (как бы объединяя их на фото к одной персоне). Далее мошенник отправляет смонтированное фото своей жертве или его скриншот с личной страницы для пущего убеждения жертвы, что этот человек действительно способен на многое. Мо-

шенник говорит, что не опубликует фото в свободный доступ, друзьям из списка жертвы, в чаты и так далее, если получит за это денежные средства либо что-то другое. Угрожает.

СЛУЧАЙ ВТОРОЙ

Мошенник совершает звонок по видеосвязи, жертва его принимает (причём от неизвестного номера), на фоне звонка на обратной линии показывают видео сексуального характера, видеозвонок записан/заскринен мошенником, жертва, не успевая опомниться, попадает в неоднозначную ситуацию. В этот момент мошенник также начинает угрожать, что опубликует информацию с приложенным фото и требует денежные средства.

Если ваш ребёнок столкнулся с вымогательством или шантажом в любом виде, в первую очередь

необходимо обратиться в правоохранительные органы, сообщить руководству школы о необходимости проведения профилактических, разъяснительных мероприятий с родителями и детьми с целью предотвращения негативных последствий.

Если вы обнаружили, что вашего ребёнка шантажируют, не торопитесь выяснять причину, не выражайте осуждения и сомнения в его словах – сначала утешьте и окажите ему поддержку. Если вы будете на стороне ребёнка, он почувствует себя в безопасности в кругу близких людей, что поможет в переживании негативного опыта.

Часто детям трудно рассказать о случившемся. Выслушайте ребёнка, не перебивая и не корректируя его рассказ уточнениями. Важно получить максимальное количество сведений о произошедшем. Доверяйте словам ребёнка, все возникающие вопросы вы сможете задать после его рассказа. Ответственность за случившееся лежит только на преступнике.

Если шантаж произошёл при использовании Интернета, то следует сделать скриншоты всех со-

общений, а также имени и фамилии пользователя, его идентификатора страницы (id), всех угроз и требований. Если шантаж произошёл при помощи телефона, необходимо записать номер телефона и время звонка. Важно сохранить информацию любым доступным способом.

Необходимо объяснить ребёнку

Каждый человек может стать жертвой мошенничества, но самое страшное, что в этой ситуации могут оказаться дети. Уважаемые родители, прежде всего, доверяйте своему ребёнку. Создайте в семье атмосферу доверия и в решающий момент станьте абсолютной опорой для ребёнка. Обязательно контролируйте свои эмоции в присутствии сына или дочери.

что ни в коем случае не следует выполнять требования шантажиста, поскольку данные действия провоцируют возникновение серии угроз по отношению к ребёнку и его окружению.

Обо всех случаях шантажа необходимо сообщать в местное отделение правоохранительных органов с имеющимися материалами, позвонить на горячую линию «Ребёнок в опасности» по телефону 8-800-200-19-10 (бесплатно, круглосуточно) или по номеру всерос-

сийского детского телефона доверия 8-800-200-122 (бесплатно, круглосуточно).

Помогите ребёнку пережить возникший опыт: оцените его состояние, обсудите шаги, которые вы предприняли вместе для нейтрализации риска, продемонстрируйте, что вы ему доверяете и любите его. При необходимости обратитесь за квалифицированной помощью к психологу.

Необходимо дать понять несовершеннолетним детям, что наказание за подобный вид мошенни-

чества – уголовная ответственность от 3 до 8 лет лишения свободы согласно Уголовному кодексу РФ.

Прочитав эту статью, не откладывая расскажите ребёнку, что сегодня таким образом дети становятся жертвой мошенников. Убедите, что вы всегда рядом, вы опора и поддержка. Как говорится, кто предупреждён – тот вооружён!

Леана АСТАШКОВА,
педагог-психолог
Казанской школы

ЛЕТО-2023

К трудностям готовы

На базе Казанской спортивной школы состоялся забег «Экстремалы удачи – 2023»

И вновь для школьников, пребывающих в летних пришкольных лагерях, звучит призыв собраться под спортивными знамёнами на центральном стадионе районной спортшколы имени Героя России Жумабая Раизова. На этот раз юноши и девушки от 10 до 14 лет сошлись выступить в ежегодном, традиционном забеге «Экстремалы удачи», который уже имеет десятилетнюю историю. Замысел организаторов простой – чтобы дети научились прикладным навыкам, которые необходимы в повседневной жизни.

– Первый этап – «змеяка»: ребятам необходимо пробежать по лабиринту, – рассказывает о полосе препятствий инструктор по спорту Александр Досымбаев, – второй этап – транспортировка тяжести: ребята должны перекачать либо пронести автомобильные шины, третий – преодоление барьера, четвёртый – перенос раненого бойца на условиях носилках, пятый – сапоги-скороходы, то есть бег в габаритных ботинках, шестой – «маятник»: при помощи каната, раскачавшись, нужно преодолеть расстояние и седьмой рубеж – «паутинка»: пролезть сквозь барьер из натянутых верёвок.

В каждой команде должно находиться пять человек, в том числе не менее двух девочек. На старт забега вышли коллективы: по два из Казанской средней школы и центра развития детей и одна дружина из Казанской общеобразовательной школы. Ребята боролись за главный титул – называться самой экстремальной командой Ка-



Девушки из Казанской школы достойно справились с испытаниями

занского района, способной преодолеть любые трудности. Полоса препятствий показала, что нашим школьникам, как говорится, любые горы по плечу. Софья Лапухина из Казанской средней школы занимается рукопашным боем. Регулярные тренировки помогают ей в повседневной жизни держать себя в хорошей физической форме. Вообще, современных девочек слабыми и беззащитными назвать трудно. Судя по испытаниям, они оказались более стойкими и выносливыми. Например, девушки из второй команды Казанской средней школы уверенно прошли всю трассу и по-

казали достойный результат. Даже условно раненого бойца они с лёгкостью вынесли с поля боя, не говоря уже про прочие препятствия.

Спустя час упорных состязаний судейская бригада, подсчитав время, выявила победителей, весь пьедестал почёта достался ребятам из Казанской школы, за ними – молодёжь из центра развития детей. Команде-победителю достался кубок, призёрам – грамоты и медали, а остальным участникам – заряд энергии и хорошее настроение.

Андрей ЗАДОРОВЫХ
Фото автора

Районный вестник

Приложение к распоряжению администрации Казанского муниципального района № 737 от 21.07.2023 г., опубликованное в районном вестнике газеты «Наша жизнь» № 59 от 26.07.2023 г., следует читать: «Приложение к распоряжению администрации Казанского муниципального района от 21 июля 2023 года № 737».

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

О новых требованиях к безопасности газового оборудования

Новые требования к безопасности газового оборудования в домах разъяснил эксперт из Тюмени. С 1 сентября вступят в силу изменения закона о газоснабжении. Особое внимание в них уделено условиям эксплуатации такого оборудования, надзору за техобслуживанием.

Как рассказал главный инженер компании «Газпром межрегионгаз Север» Ильшат Сабитов, обслуживанием и ремонтом внутридомового и внутриквартирного газового оборудования занимаются только газораспределительные организации. В Тюменской области – это АО «Газпром газораспределение Север».

«Договоры о техобслуживании внутриквартирного газового оборудования в многоквартирном доме, заключённые до 1 сентября 2023 года, в том числе с другими специализированными организациями, действуют до их прекращения или расторжения, но не позднее 1 января 2024 года. А внутридомового – до их прекращения или расторжения. Пролонгация не предусмотрена», – уточнил эксперт.

Он советует жителям Тюменской области не откладывать переключение договоров на декабрь, когда предполагается массовое обращение абонентов. Вся необходимая информация уже указана на квитанциях и опубликована на сайте и в социальных сетях компании. «Наличие договора на техниче-

ское обслуживание газового оборудования является обязательным условием поставки газа», – подчеркнул главный инженер.

Суть нововведений для жителей частных домов заключается в том, что ранее собственники имели право заключать договор на осуществление работ по техническому обслуживанию и ремонту с различными специализированными организациями. А с 1 сентября только с газораспределительной организацией. В многоквартирных домах такие договоры могут быть заключены от имени всех собственников или индивидуально.

«Передача исключительного права на проведение работ по техническому обслуживанию газораспределительной организации приведёт к единообразию проведения данных работ. А это высокий стандарт качества, что исключит риск возникновения внештатных ситуаций, связанных с использованием газа в быту», – уточнил Ильшат Сабитов.

Получить информацию можно по телефону колл-центра 63-17-00. **ИА «Тюменская линия»**

Приходи служить по контракту

Ежемесячные выплаты от 204 тысяч рублей | Единовременная выплата 295 тысяч рублей

195 тысяч рублей от Минобороны РФ
100 тысяч рублей от Тюменской области

Записывайтесь в военкомате по месту жительства или в пункте отбора: г. Тюмень, ул. Республики, 2/1

службапоконтракту72.рф

8 (3452) 79-19-05
117

Реклама и объявления

ПРОДАЮТ

квартиру в Больших Ярках. Телефон 8-922-074-96-82.

а/м ВАЗ-2110 (2003 г. в., хтс), а/м «Приора-2170» (2011 г. в., хтс). Тел. 8-952-349-05-42.

кобылку (2 года, откормленную). Тел. 8-950-496-92-64, 8-902-815-48-64.

YUMMI – сухой корм для кошек и собак. Тел. 8-963-455-31-30.

сено (урожай 2023 г.). Возможна доставка. Тел. 8-902-850-08-28.

В субботу, 19 августа, с 9 часов на рынке с. Казанского и в воскресенье, 20 августа, в центре с. Ильинки состоится продажа саженцев. В наличии: зимостойкие сорта яблони, груши, сливы, алычи, абрикоса, вишни, винограда. Крупноплодные сорта смородины, жимолости, крыжовника (бесшипный), черноплодной рябины. Сорта малины простой и ремонтантной. Садовая клубника. Многолетние декоративные кустарники: гортензия, спирея, тамариск, миррикария, пузыреплодник, калина бульденеж, можжевельник, туя. Все культуры адаптированы к суровому климату Урала и Сибири. г. Курган (ЛПХ Притчина Г. Л.).

УСЛУГИ

Ремонт холодильников, морозильников любой сложности, стиральных машин-автоматов. Гарантия. Выезд. Тел. 4-25-26, 8-908-879-78-10.

Такси «Лиана». Тел. 8-950-481-11-37, 8-961-780-89-87.

Услуги лимузина.
Свадьба. Покатушки.
Тел. 8-908-865-81-50

Вывоз жидких нечистот (5,5 куб. м). Тел. 8-950-494-72-02.

Вывоз жидких нечистот (от 1 до 12 куб. м). Тел. 8-912-996-71-85.

ЗАКУПАЕМ молодняк КРС (мясом), баранину, коров. Тел. 8-904-875-87-72.

СПССК «Луч» закупает баранину и говядину.
Тел. 8-950-485-27-74, 8-919-943-20-82.

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!

ООО «Лотос». Оказываем ритуальные услуги (копка могил, автотранспорт). Работаем и принимаем заявки круглосуточно. Тел. 8-902-624-84-12.

ИП Миллер Л.А. оказывает комплексные услуги по захоронению. Аренда траурного зала, продажа ритуальных товаров, установка памятников, организация поминальных обедов. Тел. 4-54-70, 8-902-620-06-00, 8-950-488-20-20.

Рагозина Н.П. ЕЖЕДНЕВНО: Казанское – Тюмень – Казанское. Выезд из Казанского в 2:30 ночи. Выезд из Тюмени в 16 часов. Стоимость проезда – 1200 рублей.
Тел. 8-992-316-77-76.

ИП Бекимов Т.У. Возьму пассажиров в Тюмень. **ВЫЕЗД В ТЮМЕНЬ** с 1 до 2:30 ночи, в 17 часов. **ОБРАТНО ИЗ ТЮМЕНИ** – в 11 часов утра и 14 часов. Стоимость проезда – 1200 рублей.
Тел. 8-950-483-86-76.

ИП Туренин С.А. Доставим пассажиров в Тюмень и обратно. Выезд в 1:30 ночи и 15 час. дня (ежедневно). Обратное – в 9 час. утра и 13 час. дня. Можем доставить вещи.
Цена билета – 1200 рублей.
Тел. 8-902-620-00-93.

ИП Берсенёв С.В. Перевозка пассажиров: Казанское – Тюмень (минивэн, 6 мест). **ВЫЕЗД** в Тюмень с 16 до 17 часов, **ОБРАТНО** из Тюмени – с 9 до 11 часов. Доставим вовремя ваши вещи и документы. Цена билета – 1200 руб. Тел. 8-919-942-49-01.

ИП Колмогоров С.В. Такси «Мой город»: Казанское – Тюмень. **ВЫЕЗД В ТЮМЕНЬ** в 2 часа ночи и 16 часов дня. **ОБРАТНО** – в 11 часов утра и 15 часов. Стоимость проезда – 1200 рублей.
Тел. 8-902-620-66-88.

ИП Рябов Ю.А. Перевозка пассажиров: Казанское – Тюмень (а/м «Ниссан Серена»). **Выезд в Тюмень с 1 до 3 ночи и в 17 часов; обратно из Тюмени – в 11 часов утра, с 13 часов дня.**
Цена билета – 1200 рублей.
Тел. 8-950-486-70-98.

Ольков С.В. Доставим пассажиров **ЕЖЕДНЕВНО** в Тюмень. **Выезд из Казанского в 15:30 час., из Тюмени – с 7:30 до 9:00 час. утра.** К вашим услугам – а/м «Тойота» (6 мест).
Стоимость проезда – 1200 рублей.
Тел. 8-992-312-58-89.

Логачёв А.Ю. Перевозка пассажиров: Казанское – Тюмень. Выезд из Казанского с 17 до 18 часов. Выезд из Тюмени с 10 до 11 часов утра. Стоимость проезда – 1200 руб. Тел. 8-902-850-67-68.

ИП Шаймерденов Айдар. Возьму пассажиров в Тюмень. Выезд из Казанского с 2 до 3 ночи, из Тюмени – с 12 до 14 часов дня (ежедневно). Минивэн (7 мест).
Стоимость проезда – 1200 рублей.
Тел. 8-912-929-04-66.

ИП Сычугова Г.Г. Такси «Регион»: Казанское – Тюмень. Выезд из Казанского с 1 до 2 часов ночи, из Тюмени – в 16 часов. Стоимость проезда – 1200 руб.
Тел. 8-908-872-15-15.

Уважаемые рекламодатели!

Вы можете поздравить своих родных и близких в социальных сетях «Одноклассники» и «ВКонтакте» в группе Казанка NEWS. Звоните: 4-28-98, пишите: Viber 8-950-496-92-62, e-mail: ourlife72rek@mail.ru

Ответственный за выпуск рекламной страницы – заводделом продаж А.С. Попова. Режим работы отдела: с 8 до 16 часов, перерыв на обед – с 12 до 13 часов, телефон 4-28-98.

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

Сохранить здоровье мозга до преклонного возраста

Заболеваний, несущих опасность для человеческого разума, немало – от инсульта и ишемии до рассеянного склероза и различных видов деменции. О способах сберечь здоровье и оставаться в ясном сознании до самых преклонных лет рассказал Евгений Галлиардт, заведующий отделением медико-социальной помощи взрослому населению городской поликлиники № 5 Тюмени врач-гериатр.

Физические нагрузки положительно влияют на здоровье и общее самочувствие в любом возрасте. Главное, заниматься в пределах возможного, не перенапрягаясь. «Конечно, хронические заболевания могут накладывать определённые ограничения на подвижность, – говорит доктор Галлиардт. – Но есть физические нагрузки, доступные почти всем. Например, скандинавская или обычная ходьба, ещё плавание. Даже просто физкультура позволит почувствовать себя бодрее и поднимет настроение.» Как отмечает специалист, если интенсивно ходить, хотя бы по 40 – 60 минут каждый день, то сердечно-сосудистая и дыхательная системы станут работать лучше. Мышцы окрепнут, избавляя

от неприятных, болезненных ощущений. Человеку необходимо следить за режимом и высыпаться. «С возрастом потребность во сне может несколько снижаться. Но меньше шести часов сна считается недостаточным временем даже для пожилых людей, – объясняет Евгений Галлиардт. – В этом случае человек не только будет ощущать вялость, подавленность и раздражительность, его иммунитет станет работать менее эффективно. Не нужно пренебрегать здоровым сном». Правильное питание – один из базовых принципов здорового образа жизни для людей всех возрастов. «Аппетит людей пожилого возраста также может снижаться, – поясняет доктор. – Ведь метаболизм замедляется. Да и некоторые лекарства

могут вызывать неприятные ощущения в желудке или кишечнике. Важно соблюдать баланс между питательностью блюд и тем, насколько сложно их есть или переварить». Как составить подходящее меню и решить проблемы сном? Как выбрать между плаванием и скандинавской ходьбой? Доктор-гериатр поможет сделать повседневную жизнь максимально комфортной, обрести бодрость и позитивный настрой. Направлять возрастных пациентов за профильной гериатрической помощью могут любые врачи, как терапевты, так и, например, кардиологи, офтальмологи, неврологи, хирурги. Они заполнят вместе с пациентом небольшой опросник «Возраст не помеха», благодаря которому выясняют, замечал ли пациент в последнее время за собой такие проявления, как потеря веса, снижение слуха и зрения, проблемы с передвижением, падения и так далее. Если набирается три или более этих неприятных симптомов, значит пациент нуждается в помощи гериатра. Данные специалисты есть во многих поликлиниках Тюмени,



Врач-гериатр
Евгений Галлиардт

и они могут дать профессиональные советы по питанию, физической активности, режиму сна и другим вопросам.

Пресс-служба департамента здравоохранения Тюменской области

6+ Газета выпускается при финансовой поддержке правительства Тюменской области

Главный редактор О.А. Руф

Издатель: автономная некоммерческая организация «Информационно-издательский центр «Наша жизнь».

Адрес редакции и издателя:

627420, с.Казанское,
Тюменская область,
ул.Ленина,11
e-mail: ourlife72@mail.ru

www.ourlife72.ru

Телефоны:

4-10-77 – главный редактор
4-10-02 – приёмная
4-19-97 – отдел сельского хозяйства
4-10-21 – отдел социальных проблем
4-31-20 – телерадиостудия
4-18-57 – бухгалтерия
4-28-98 – отдел рекламы

За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несёт.

Точка зрения редакции может не совпадать с мнением авторов публикуемых материалов. За достоверность излагаемых фактов и рекламных материалов ответственность несут автор и рекламодатель.

Газета отпечатана
в ООО «Ишимская типография»
(627750, г. Ишим,
ул. Чкалова, 17, офис 1)

Тираж 3096 Заказ № 65

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 СМИ
ПИ № ТУ 72-01407 от 22 декабря 2016 г.

Индекс издания 54341