



# ГОЛЫШМАНОВСКИЙ ВЕСТНИК

№ 15 (10279)  
20 ФЕВРАЛЯ 2019

СРЕДА



2  
стр.

Год прошёл, а волонтёры остались

Добровольчество продолжает развиваться

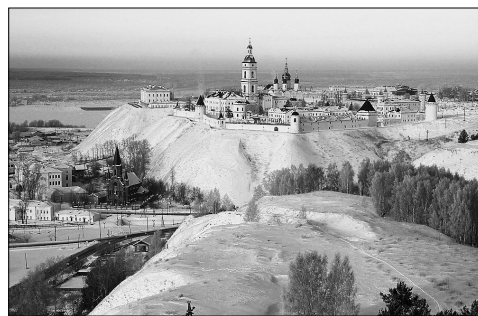
ЕСТЬ НОВОСТЬ? ПИШИТЕ, ЗВОНИТЕ: 8-(34546)-2-50-34; 2-56-69 @GOL\_VESTNIK@MAIL.RU

## В СТРАНЕ



Реформу системы соцпособий премьер-министр Д. Медведев обсудил на встрече с главами регионов 15 февраля в Сочи. Главными изменениями действующего механизма станет составление «социального портрета» каждого нуждающегося, выяснение ситуации, которая привела его к бедности, а также пути выхода из незавидной категории. Государство не отказывается от соцобязательств, но хочет, чтобы помощь приходила по назначению. Сейчас в нашей стране под категорию людей, чьи доходы ниже прожиточного минимума, попадает 19 млн человек. Вместе с тем, по оценке вице-премьера Татьяны Голиковой, только 4,2 млн из них обеспечены социальной поддержкой. По её словам, правительству «предстоит разобраться», почему нуждающиеся выключены из системы субсидий.

## В РЕГИОНЕ



Делегация Тюменской области готовится принять участие в Международной туристической выставке, которая пройдёт с 21 по 24 февраля в столице Сербии – Белграде. Иностранцам туроператорам представят богатый потенциал региона.

Путешествие по сибирским просторам стоит начать с Тюмени и Тобольска. Туристов смогут удивить настоящей царской охотой с казаками на лошадях, комфортными базами отдыха с термальными источниками и SPA-комплексами, потрясающими архитектурными ансамблями – такими, как Абалак и Тобольский кремль. Сюда приезжают, чтобы познать Сибирь такой, какая она есть, с её необычной природой, непростой историей, самобытной культурой, вобравшей в себя традиции многих народов.

## В ОКРУГЕ



Окончание этой недели ознаменуется главным зимним спортивным событием – 23 февраля в д. Земляной пройдёт третий, заключительный, этап XXXIX зимних спортивных игр Голышмановского городского округа. Начало – в 10-00 часов. Ранее на местах уже состоялись зональные соревнования по волейболу среди женских команд, соревнования по хоккею и зимний фестиваль ГТО. Игры будут проходить по 11 видам спорта. Для полного зачёта необходимо принять участие не менее чем в 6 видах спорта, обязательным видом являются лыжные гонки (мужская или женская эстафета).

По количеству участников XXXIX зимние игры могут стать одними из самых массовых за последние годы проведения подобных соревнований.

17 ВЫБОРЫ ДЕПУТАТОВ ДУМЫ ГОЛЫШМАНОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА МАРТА 2019 ГОДА

## Дума первого созыва

Выборы депутатов Думы Голышмановского городского округа первого созыва пройдут по двадцати одномандатным округам. Ряд сельских территорий будут выбирать одного депутата вместе с жителями соседнего поселения.

– Округа образованы для организации избирательного процесса. На 20 тысяч избирателей приходится 20 мандатов депутатов Думы городского округа. То есть, на каждом округе примерно тысяча избирателей, – поясняет заместитель председателя Территориальной избирательной комиссии Голышмановского района Наталья Шахова. – Поэтому в один округ объединены Королёвское и Бескозобовское поселения, Малышенское и Хмельёвское, Усть-Ламенское и Боровлянское, Ламенское и Медведевское, Ражевское и Земляновское. Подчеркну, что никакой административной реформы с этим не последует, объединение сельских территорий не будет. Округа сформированы только на период проведения избирательной кампании.

В будущей Думе городского округа количество депутатов значительно сократится. Сейчас существует двухуровневая система законодательной власти – есть думы сельских поселений и районный парламент. Всего в нынешнем созыве – 134 депутата. В Думе Голышмановского городского округа их будет только 20. Напомним, выборы состоятся 17 марта 2019 года.

Подготовил Влад УДИЛОВ.

## МОЛОДЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ

# Специальность для профессионалов



Каждое утро зоотехник Владимир Босоногов из деревни Горбунова торопится на ферму, где когда-то работали его родители

Владимир Босоногов вырос в семье, где фундаментом всегда было подсобное хозяйство, поэтому горбуновский парень выбрал работу в животноводстве.

– Матушка всю жизнь проработала дояркой, отец – трактористом. Я всегда любил животных, а в школе преуспевал в биологии, – рассказывает Владимир. – Родители были постоянно заняты на ферме, а мне нужно было домашний скот накормить, убрать за ним.

Профессию получал в Государственном аграрном университете Северного Зауралья. Мечтал стать специалистом по ветеринарии. Но судьба повернулась так, что в итоге получил диплом зоотех-

ника. Сейчас Владимир этому очень рад. По приходу на производство все сомнения рассеялись – профессиональный выбор сделал правильно.

– Сейчас хорошо учат в университете, но мало практики, а обучение зоотехнической специальности подразумевает тесную связь с производством, – оценивает годы учёбы Владимир. – Немаловажно уметь ладить с людьми, управлять коллективом животноводов. Необходимо контролировать приготовление кормов и уход за животными. Работаю с ветеринарами в тесном контакте. У нас сплочённый коллектив: трудимся как одна команда. И в основ-

ном – рядом с моими земляками.

В течение двух лет, будучи студентом, парень проходил производственную практику на фермах «Сибири». Первое место работы – ООО «Тюменские молочные фермы». Но всегда ждал, когда появится вакансия зоотехника на предприятии рядом с домом. Сейчас Владимир Босоногов трудится в ПК «Молоко», уже больше полугода.

– Я зоотехник по кормлению животных, по-простому – кормленец. Составляю рацион питания для животных различных физиологических групп. Кормлю их, контролирую поедаемость. На бумаге рассчитываю идеальный рацион. Необходимо знать потребности животных в корме.

На ферме ПК «Молоко» в Горбунова 50 процентов в рационе животных составляют корма собственного производства – кукурузный силос, сенаж однолетних, бобовых, многолетних культур, сено, солома. Изготавливают собственный комбикорм из производимых в хозяйстве зерновых культур. Всё это смешивается в монокорм и подаётся животным.

Владимир согласился с тем, что молодые уезжают из деревни – очень мало его ровесников работают на сельхозпроизводстве. А ему город не по душе, хочется жить в деревне. В 23 года он полон планов на профессиональное совершенствование и дальнейшее образование. Владимир считает, что зоотехник, как специалист, должен постоянно развиваться, получать знания в области ветеринарии, агрономии, экономики, бухгалтерского учёта. И он готов это делать. В этом году Владимир Босоногов получит диплом магистра в области зоотехнии.

Наталья ГЛАДКОВСКАЯ.  
Фото Олеси ЗАЗУЛИНОЙ.

## Сообщите о нарушениях

21 февраля с 15 до 16 часов в прокуратуре Голышмановского района состоится телефонная горячая линия по приёму сигналов в сфере противодействия коррупции, о нарушениях в сфере жилищно-коммунального хозяйства. Номера телефонов горячей линии: 8 (34546) 2-54-50, 2-88-95.

В.С. ПЫШМИНЦЕВ,  
прокурор района.

## Лучший подарок – книга

Международный день дарения книг 14 февраля любители чтения начали отмечать с 2012 года. Количество энтузиастов постоянно растёт. Ныне инициативу подхватила Боровлянская сельская библиотека.

– Мы решили организовать акцию, чтобы пополнить наш фонд, – рассказывает библиотекарь Любовь Лактионова. – Односельчане пожертвовали нам десятки книг, в основном художественную литературу и детские. Глава района Александр Желтоухов вручил ценный экземпляр под названием «Тюменская область: от А до Я». Эта книга была издана к 60-летию нашего региона, в ней опубликованы материалы о каждом муниципалитете.

В фонде Боровлянской библиотеки свыше пяти тысяч книг. Услугами учреждения пользуются 390 человек, из них – 139 детей. Боровлянцы любят читать, участвовать в мероприятиях, посещать библиотечные кружки.

Оксана ТИТЕНКО.

ИНТЕРВЬЮ ПО ПОВОДУ

## Открыты для диалога

С какими результатами органы Федерального казначейства встретили наступивший год, что нового ждёт клиентов Голышмановского городского округа – об этом в интервью с начальником отдела № 7 Управления Федерального казначейства по Тюменской области **Наталией Иосифовной ГУСЕЛЬНИКОВОЙ**.

– В прошлом году Федеральное казначейство наряду с основной функцией – исполнением федерального бюджета и кассовое обслуживание бюджетов всех уровней – продолжило решение задачи по минимизации объёмов обращения наличной денежной массы. На первом этапе сокращение объёмов наличных средств было достигнуто за счёт внедрения в бюджетном секторе «зарплатных» проектов с использованием банковских пластиковых карт. Стоит отметить, с 1 июля 2018 года перечисление всех выплат государственным служащим, работникам и студентам бюджетных учреждений осуществляется исключительно на карты «МИР».

– **Какие преимущества даёт применение банковских карт?**

– Прежде всего, уход от бумажного документооборота, расширение сферы применения банковских карт – возможность осуществления расчётов за товары (работы, услуги). Все операции с наличными осуществляются без оплаты услуг банка, комиссия за получение сумм с карты будет взиматься в случаях использования банкоматов сети других банков; получение и внесение наличных денежных средств осуществляется в любом подразделении уполномоченного банка в течение всего рабочего дня, в банкоматах – круглосуточно, в том числе и в выходные дни.

– **На каком этапе сейчас находится работа с дебетовыми «зарплатными» картами?**

– Сегодня Банк России, Министерство финансов и Федеральное казначейство предлагают клиентам варианты работы с бюджетными картами. В настоящее время задача органов Федерального казначейства – переход на использование зарплатных карт «МИР», а также внедрение электронных документов: чек и объявление на внос наличными. «Зарплатные карты», выданные физическим лицам – сотрудникам клиентов

можно будет использовать для перечисления денежных средств, связанных с выплатами социального характера, оплатой расходов на служебные командировки, оплатой по договорам гражданско-правового характера (вот это как раз и есть новое направление).

– **Как эта новация отразится на работе бюджетных учреждений с «зарплатными» картами сотрудников?**

– На наших клиентов возлагается ряд дополнительных обязанностей. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ по обеспечению соблюдения сроков возврата/перечисления денежных средств с «зарплатной» карты на соответствующие счета Казначейства, обеспечение целевого использования денежных средств; ОБЯЗАТЕЛЬНость соблюдения ограничения по осуществлению операций, не связанных с получением и взносом наличных денег – не более 100 000 рублей в день по одной карте; НЕДОПУЩЕНИЕ наличия остатка денежных средств клиента на «зарплатной» карте при завершении финансового года.

В целях осуществления контроля за движением вышеуказанных денежных средств и разграничения денежных потоков целесообразно выпустить дополнительную «зарплатную карту» уполномоченному лицу. Обращаю внимание: не дебетовую, а дополнительную зарплатную карту, в рамках зарплатного проекта.

Материально ответственное лицо учреждения будет иметь две карты: одну – для своих денежных средств (з/платы и всех выплат, которые ему положены), и вторую карту – на нужды непосредственно организации.

Хотела бы сказать огромное спасибо нашим клиентам за поддержку нашего проекта, за терпение, понимание.

Отдел № 7 УФК по Тюменской области всегда открыт для диалога. По всем возникающим вопросам можно напрямую обращаться к специалистам отдела.

**Подготовила Ирина ШАДРИНА.**

ЧЕЛОВЕК И ЕГО ДЕЛО

## По долгу службы



**Подполковник полиции Александр Николаевич Староверов занял должность замначальника МО МВД «Голышмановский»**

Александр Николаевич Староверов ещё в школьные годы решил посвятить жизнь охране правопорядка. В 1996 году поступил в Тюменский юридический институт, успешно окончил его и вернулся на службу в родной Ишимский район.

Молодой офицер начал работу в должности участкового инспектора. На вверенном участке приходилось раскрывать самые разные преступления и происшествия – хулиганские действия подростков, конфликтные ситуации среди граждан, кражи, выезжать на дорожно-транспортные происшествия. Очень скоро успешного участкового перевели дознавателем в группу по нераскрытым преступлениям. За хорошую раскрываемость, отличные навыки в расследовании дел, скрупулёзность и ответственность в работе Александр Староверов был переведён в уголовный розыск, прошёл путь от оперуполномоченного до начальника отделения. Спустя шесть лет назначен в управление по борьбе с организованной преступностью по югу Тюменской области.

В период реформ, реорганизаций и сокращений в полиции Александр Николаевич всегда оставался верен однажды выбранному делу. Тогда он снова вернулся в службу участковых в город Ишим – был одним из лучших уполномоченных полиции. Последние несколько лет подполковник Староверов был за-

местителем начальника отдела уголовного розыска города Ишима. В 2008 году он награждён за охрану общественного порядка, имеет медаль «За боевое содружество на Кавказе», почётную грамоту от министра МВД.

С работой Голышмановского отдела полиции Александр Николаевич Староверов знаком давно – не раз бывал здесь по долгу службы. Сейчас в должности заместителя начальника МО МВД «Голышмановский» ему придётся вплотную координировать работу многих подразделений – ГИБДД, ППС, дежурной части, паспортно-визовой службы, уголовного розыска, отделов полиции в Аромашево и Бердюжье.

Александр Николаевич женат. Его супруга – учитель иностранного языка, воспитывают двоих сыновей. Старший – Алексей успешно оканчивает школу и уже твёрдо намерен пойти по стопам отца. А, чтобы служить в дальнейшем в силовых структурах, всё свободное время посвящает спорту – занимается боксом, тяжёлой атлетикой. Сказывается влияние отца: в институте он занимался спортом – тяжёлой атлетикой. Младший – Михаил всерьёз изучает английский язык.

В любой должности Александр стремился совершенствовать профессиональный уровень. Он убеждён: сотрудник полиции должен быть готовым дать грамотный отпор правонарушителю, не только физической силой, специальными средствами или оружием, но и моральными способами воздействия. Главная черта, по его мнению, в полицейском – чувство собственного достоинства, глубокие знания законодательства, психологии людей. Всё это приходит с опытом. В Голышмановском отделе полиции, на его взгляд, сформировался работоспособный коллектив сотрудников. Но сейчас в отделе требуются участковые уполномоченные полиции, есть вакансии оперуполномоченного уголовного розыска и управления по контролю за оборотом наркотиков, нужны сотрудники ГИБДД, ППС, инспектор ПДН. В отделе готовы принять молодых людей, желающих посвятить себя службе в полиции.

**Любовь АЛЕКСЕЕВА.**  
Фото из архива  
МО МВД «Голышмановский».

ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО

## Добрые дела – на выбор

Продвижение добровольчества – часть деятельности координационного совета по поддержке социально ориентированных некоммерческих организаций и развития волонтерства. Новая структура в Голышмановском городском округе образована недавно. На первом организационном заседании подвели итоги работы за прошлый Год добровольца. Хорошо идут патриотическое, медийное, спортивно-туристическое и событийное направления. Активнее стало развиваться арт-волонтерство: организуются мастер-классы от умельцев и разные конкурсы. Благодаря усилиям Совета ветеранов активизировались волонтеры «серебряного» возраста. Пока «хромают» корпоративное и инклюзивное виды добровольчества.

– Нужно инициировать тему волонтерства в разных сферах, – подчеркнула заместитель главы района Татьяна Заичкина. – У желающих делать добрые дела должен быть выбор: например, ухаживать за бездомными животными, оказывать помощь людям с ограниченными возможностями здоровья или пожилым, организовывать массовые мероприятия, участвовать в субботниках. В благотворительную деятельность нужно активнее вовлекать социально ориентированные некоммерческие организации.

Как рассказала директор молодёжного центра Татьяна Селезнёва, в течение 2018 года на портале «Добровольцы России» зарегистрировались 22 организации Голышмановского городского округа, ими загружены 18 мероприятий и 4 проекта.

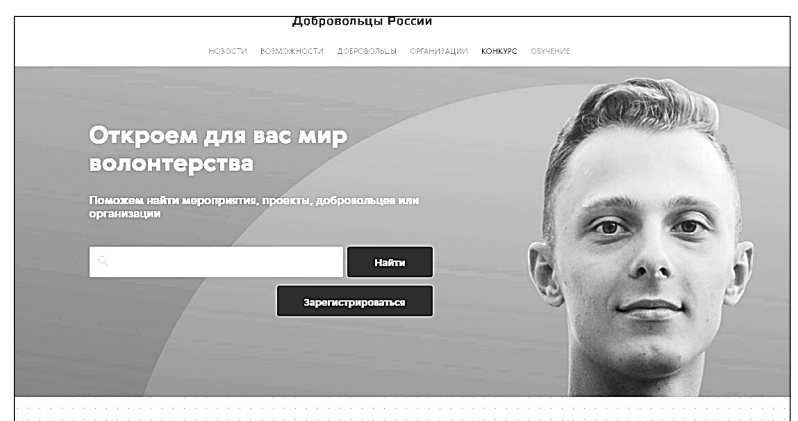
– На самом деле нашими активистами сделано в Год добровольца намного больше! – говорит она. – К сожалению, включались в работу с сайтом слишком долго. Есть шанс сейчас наверстать упущенное. На информационной добровольческой платформе могут реги-

стрироваться любые учреждения, общественные и некоммерческие организации, социальные предприниматели, волонтерские отряды, индивидуальные добровольцы. Алгоритм действий простой, но если возникнут трудности, то наши специалисты готовы проконсультировать всех желающих.

Татьяна Заичкина предложила итоги года подводить по количеству зарегистрированных мероприятий с участием добровольцев и числу привлечённых добровольцев, а лучшего добровольца определять по количеству наработанных часов.

На сегодня на портале «Добровольцы России» зарегистрированы уже почти 40 голышмановских организаций. Специалистами молодёжного центра проведены два учебно-тренировочных семинара по работе на волонтерской информационной платформе. В ежедневном режиме идут консультации.

**Оксана ТИТЕНКО.**



В прошлом году была запущена в действие единая информационная система «Добровольцы России». Это главный волонтерский интернет-ресурс страны, предоставляющий возможности для совместной работы, общения и обучения. Также он объединяет запросы и предложения добровольческой помощи в одном месте, что очень удобно. На данной платформе публикуются самые актуальные новости из жизни российского волонтерского сообщества. Сведения о предстоящих мероприятиях организациям нужно размещать примерно недели за две, чтобы волонтеры успевали выбрать для себя подходящие роли – встретить гостей или проводить народные игры – и подавали заявки. На волонтеров заводятся личные электронные книжки, где отмечаются часы и виды добровольческой деятельности, выставляется оценка работы и рейтинг. Если хотите, чтобы ваши результаты видели все пользователи информационной платформы – нужно открыть доступ к своему электронному портфолио.

## Учительство – моё призвание

О том, чтобы стать педагогом, преподавателем «царицы наук» – математики – нынешний директор Голышмановской школы № 1 Лилия Петровна Агеева в юности и не помышляла. Его величество случай привёл девушку с редким, «цветущим» именем в Ишимский педагогический институт, окончив который, она решила вернуться в родные края преподавать любимый предмет. Сегодня о Лилии Петровне абсолютно точно можно сказать: человек на своём месте.



**Лилия Агеева: «Ощущение моего счастья складывается из ежедневного чувства умиротворения после осуществления того, что задумала, запланировала»**

Посетив школу, услышала в адрес педагога немало добрых слов: «С Лилией Петровной очень комфортно работать. Это современный, грамотный учитель. Делает всё, чтобы доверенное ей учреждение шагало в ногу со временем. Инициативная – касается ли это жизни школы, сплочения коллектива. Решает каждый вопрос взвешенно, обдуманно. У неё оригинальный, «незашоренный» взгляд на «школьные» проблемы. Благодаря ей первые хулиганы у нас становятся первыми помощниками... Интеллигентная. Принципиальная. Тактичная. Отзывчивая. Добрая. Интересный собеседник. Приятный, лёгкий в общении человек...»

Сегодня перед вами – «мысли вслух» талантливого педагога, который находится сейчас в благословенном возрасте свершений и побед, когда понимаешь, чего хочешь от жизни, знаешь, как это достичь, и ценишь отпущенное тебе драгоценное время бытия...

### Я родилась в Сибири...

– Родилась я в Малышенке, в дружной, многодетной семье. Самое яркое воспоминание детства: деревня, бабушкин дом, русская печь, запах свежеспеченных блинов... После учёбы в институте преподавала в одной из сельских школ нашего района. Когда появилась вакансия, переехала в райцентр... Ни разу не подумала о том, что не хочется идти на работу. Моя профессия мне интересна. Получаю удовольствие, видя результаты своего труда.

### Понять проблему – наполовину решить

– Когда назначили директором, не паниковала. Надо – взялась, делаю. Моя работа научила меня собранности, умению быть готовой к любой экстремальной ситуации, к решению любой задачи... Случается неприятность – стараясь проблему «озвучить», «раз-

руливаю» конфликты, не превращая их в ссоры, скандалы. Сначала спрошу себя: что сделала неправильно? Честно отмечу свои ошибки. Выясню, что сделали не так другие. Чётко потом видно, что где не доработал.

Свои ошибки и просчёты в работе признать способна даже публично. Как бы мне ни было тяжело и стыдно, если не права, и перед учеником могу извиниться.

### Точность – вежливость королей

– Мои принципы: никогда никому не опаздывать. Дала обещание – надо сделать. Не можешь сделать – не обещай. Моё настроение редко бывает плохим. Чтобы его испортить, нужно постараться. В стрессовой ситуации научилась себя контролировать. Природный оптимизм помогает. Всегда надеюсь, что любые трудности – временная ситуация, что мы всё сможем пережить, если не будем опускать руки.

Люблю жизнь за её непредсказуемость. Кажется, ко всему готова, а нет – какой-нибудь сюрприз да преподнесёт! Верю в Бога. В добрые качества людей. Доверяю тем, кто рядом.

### От печали до радости

– Сейчас моя жизнь украшается двумя вещами: занятием математикой и её преподаванием. Удовлетворение мне доставляет не покупка вещей, а наличие впечатлений – от просмотренного фильма, например. Вознаграждаю себя, если добиваюсь успехов в работе, этим. Мне проще потратить деньги именно на «впечатления» – от чего-то стоящего, прекрасного.

### Не мечтать – вредно

– В работе хочется, чтобы материально-техническая база нашей школы вышла на новый, более современный уровень. Побольше бы робототехники, интерактивного оборудования. Школьный психолог нужен, логопед... Моя

личная мечта – прыгнуть когда-нибудь с парашютом. Хочу испытать чувство парения в воздухе над землёй.

### Лучший отдых – это...

– ...Одиночество. Тишина. Домашние дела.

### Я люблю...

– Честность, порядочность в отношениях. «Позитивных» людей. Читать. Красивую посуду. Яркую одежду. Красный, чёрный, серый цвета. Орхидеи. Выпечку...

### А я делаю так...

– Если какая-то проблема не решается – на ней не зацеливаюсь, переключаюсь на что-то другое. Решение со временем приходит обязательно... Стресс снимаю банными процедурами. Посоветую рецепт напитка, повышающего жизненный тонус. Заварить зелёный (чёрный) чай, добавить в него небольшой кусочек имбиря, 2-3 штуки гвоздики, корочку мандарина. Настоять 15-20 минут. При простуде тоже помогает

### О возрасте

– К своему возрасту отношусь с юмором. Говорю себе: идут года, а мне всё ещё за 30...

### Женский идеал – это...

– Восхищаюсь нашими российскими спортсменками – А. Кабаевой, Е. Исинбаевой, Н. Rogoziной... Можно поучиться у них умению ставить перед собой глобальные цели, достигать их. Способности, добившись определённых высот в жизни, начать всё с нуля, занявшись другим делом. Умению постоянно держать себя в тонусе.

### Чтоб счастливой быть...

– ... Нужно действовать! Не бояться поменять что-то – в себе, в своей жизни ради собственного благополучия. Учиться у тех, кто уже достиг того, о чём мечтал... Важно понять, чего ты, действительно, хочешь. Кто-то несчастлив оттого, что ни к чему не стремится, психологически не настроен «брать планку» для обустройства своей благополучной жизни...

Выстраивая отношения со своим мужем, каждая женщина должна помнить о себе, своих интересах. На мой взгляд, не стоит «растворяться» в мужчине, семье. Говорят: умная жена следит за собой, глупая – за мужем. Не надо скрывать от него своих желаний или «нежеланий». Твои взгляды могут не совпадать с его точкой зрения. И, наоборот, ради достижения гармоничных отношений следует учитывать и его потребности. Вместе искать и находить компромисс. И обязательно иметь своё собственное жизненное пространство (общение с подругой, например), давая и ему такую возможность.

Я счастлива у себя дома, в кругу родных, друзей. Тем, что у нас в России нет войны, мои родственники живы-здоровы... По большому счёту, мне везёт: меня окружают хорошие люди, есть возможность путешествовать, есть к чему стремиться... Состояние душевного спокойствия оттого, что нет никаких проблем, тоже способствует внутреннему благополучию. Оно бывает, когда, наконец, уходишь в отпуск, знаешь, что проживёшь день так, как хочешь. Конечно, у меня случаются трудные дни в работе... Завершая их, мне всегда хочется налить себе в красивую кружку вкуснейшего чая и расслабиться. Уже этим можно создать самой себе хорошее настроение.



Добрый день, дорогие женщины!  
Сегодняшняя страница познакомит вас с личностью руководителя одного из лучших учебных заведений нашего посёлка, способом освобождения от отрицательных эмоций с помощью простых, доступных средств. Будьте здоровы, любимы и счастливы!

## Медитируйте на здоровье!

Если вам нужно приобрести душевное и физическое равновесие, успокоиться, снять стресс, усталость и набраться сил – обратитесь к медитации. С этой техникой «отрыва от реальности» и погружения в высшие сферы сознания вас познакомит **руководитель женского клуба «Лакшми» Марина САЗОНОВА:**

– Медитация в переводе с латинского языка означает «размышление». Это особое внутреннее состояние, в котором человек получает физическое и психологическое расслабление. Приступая к медитации, освободитесь от стесняющей вас одежды, проветрите помещение. Лягте на спину, тело должно быть на ровной поверхности, или запишите звуков природы – шума моря, пения птиц. Можно зажечь аромалампу с эфирными маслами жасмина, иланг-иланга, бергамота, цитрусовых или свечу, создавая располагающую обстановку. Если в комнате прохладно – укройтесь пледом. Вас ничто не должно отвлекать. Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и три глубоких выдоха. Сконцентрируйтесь на ритме своего дыхания. Постарайтесь максимально расслабиться – от пальцев ног до макушки головы. Попробуйте понаблюдать за ощущениями, которые происходят в теле. Дышите ровно и глубоко. Представьте себе, что вы находитесь в самом прекрасном месте, в котором вы хотели бы сейчас оказаться – на берегу моря или в зелёном лесу. Главное, здесь вам должно быть очень спокойно и комфортно. Окните взглядом то место, куда вас унесли мечты. Прислушайтесь к звукам, вдохните запахи, ощутите дуновение ветерка, ласкающего кожу. Запомните блаженное ощущение покоя, насладитесь им. Ещё раз глубоко вдохните и почувствуйте, как энергия заполняет всё ваше тело. Пообещайте себе, что вернётесь сюда, когда вам захочется. Повторяйте про себя: «Я спокойна, мне хорошо и комфортно». Выходить из медитации нужно правильно. Не стоит сразу же резко вставать, должно быть «послевкусие» этого действия. Медленно возвращайтесь в состояние «здесь и сейчас». Сделайте вдох и откройте глаза.

Медитировать следует 15-20 минут. Если практиковать такие сеансы постоянно, хотя бы раз в неделю, вы станете эмоционально стабильнее, повысится ваша стрессоустойчивость. Вы начнёте воспринимать мир ярче, станете замечать приятные мелочи, на которые ранее, возможно, не обращали внимания. Медитация благотворно влияет на весь организм в целом, позволяет почувствовать внутри себя скрытые ресурсы, осознать свою ценность, приближает исполнение желаний. Каждой женщине очень важно время от времени оставаться наедине с самой собой, чтобы обрести внутреннюю гармонию.

**М. Сазонова окончила: Международную академию коучинга Virtus Coach, сертифицированную школу женских тренеров, коучей и консультантов Deva Veola, г. Омск, Академию частной жизни Л. Ренар «Тренинг тренеров», «Алые паруса» (г. Москва), школу инструкторов йоги «Парампара» в Челябинске, институт практической психологии «Эра», курс «Арт-терапия».**



## ГОЛЫШМАНОВСКИЙ ВЕСТНИК

### АДРЕС РЕДАКЦИИ:

627300, Р.П. ГОЛЫШМАНОВО, УЛ. САДОВАЯ, 86

### ТЕЛЕФОНЫ:

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: **2-55-13**;

ОТДЕЛ СОЦИАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ: **2-50-34**;

БУХГАЛТЕРИЯ: **2-56-75**;

АГРОПРОМОТДЕЛ: **2-56-69**;

ГАЗЕТА ВЫПУСКАЕТСЯ ПРИ ФИНАНСОВОЙ ПОДДЕРЖКЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ.

### ДИРЕКТОР, ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Е.Ю. ЛЕДАКОВА

#### УЧРЕДИТЕЛЬ

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ОБЩЕСТВЕННЫМ СВЯЗЯМ, КОММУНИКАЦИЯМ  
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
АДРЕС: 625004, Г. ТЮМЕНЬ, УЛ. ВОЛОДАРСКОГО, 45.

#### ИЗДАТЕЛЬ

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ИНФОРМАЦИОННО-ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР «ГОЛЫШМАНОВСКИЙ ВЕСТНИК»  
АДРЕС: 627300, Р.П. ГОЛЫШМАНОВО, УЛ. САДОВАЯ, 86

#### РЕКЛАМА И ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПРИНИМАЮТСЯ С 8 ДО 16 ЧАСОВ.  
ТЕЛЕФОН ДЛЯ СПРАВОК: **2-69-74**,  
ТЕЛ/ФАКС – **2-55-13**.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ДОСТОВЕРНОСТЬ  
РЕКЛАМНЫХ МАТЕРИАЛОВ  
И ОБЪЯВЛЕНИЙ  
НЕСУТ РЕКЛАМОДАТЕЛИ.

ГАЗЕТА ЗАРЕГИСТРИРОВАНА УПРАВЛЕНИЕМ ФЕДЕРАЛЬНОЙ  
СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ СВЯЗИ, ИНФОРМАЦИОННЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ ПО ТЮМЕНСКОЙ  
ОБЛАСТИ, ХАНТЫ-МАНСЙСКОМУ АВТОНОМНОМУ ОКРУГУ –  
ЮГРЕ И ЯМАЛО-НЕНЕЦКОМУ АВТОНОМНОМУ ОКРУГУ

### РЕДАКТОР И.Н. ШАДРИНА

СВИДЕТЕЛЬСТВО О РЕГИСТРАЦИИ  
ПИ №ТУ72-01400 ОТ 22 ДЕКАБРЯ 2016 Г.  
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: 54337

Газета отпечатана в Ишимской типографии. Адрес: 627750, г. Ишим, ул. Чкалова, 17. Объем – один печатный лист.  
Подпись в печать по графику в 11:00. Подписано в печать в 11:00.

Тираж: 3918 Заказ № 15