

СЕЛЬСКИЙ ТРУЖЕНИК

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА
ВАГАЙСКОГО РАЙОНА

Газета образована в октябре 1931 года.
Выходит по средам и пятницам.



6+

№ 96 (10189)

ПЯТНИЦА

29

НОЯБРЯ
2019 года

Цена
7 р. 92 коп.

Урок «пенсионной грамотности»



Н.Е. Рыб'якова проводит «урок пенсионной грамотности»

14 ноября одновременно во всех субъектах Российской Федерации стартовала информационно-разъяснительная кампания, направленная на повышение уровня пенсионной грамотности среди учащейся молодёжи. Ежегодная акция «Единый день пенсионной грамотности» проводится по всей стране с 2011 года.

Законодательство РФ в области пенсионного обеспечения значительно изменилось в последние годы, поэтому появилась потребность в разъяснении его основных положений и понятий. Забота о будущей пенсии – вопрос, касающийся не только людей, кому предстоит выйти на пенсию, но и тех, кто начинает формировать собственные накопления. Поэтому из года в год в стране проводится «Единый день пенсионной грамотности», основная цель которого – расширить знания современной молодёжи о действующей пенсионной системе и способах формирования пенсии.

В рамках реализации акции Н. Е. Рыб'якова, руководитель клиентской службы (на правах отдела) в Вагайском районе, в Вагайской школе провела «урок пенсионной грамотности» с учащимися 9 класса. Надежда Евгеньевна рассказала, что такое пенсия, какие функции выполняет Пенсионный фонд России. Обучающиеся узнали, кто такие страхователи и страховщики, застрахованные лица. Узнали о видах пенсий в России, новой пенсионной формуле и пенсионном коэффициенте. Уже сейчас каждый должен знать, когда начинается трудовой стаж, как будет формироваться страховая пенсия и что при желании можно формировать и накопительную пенсию.

Учащимся старших классов в доступной форме было расска-

зано о том, зачем нужно знать о своих пенсионных правах уже сегодня, как можно управлять своими пенсионными накоплениями при устройстве на работу, что такое СНИЛС, для чего он нужен, как обеспечить себе достойный размер будущей пенсии.

Н.Е. Рыб'якова сказала, что учащиеся после исполнения 14 лет могут оформиться по уходу за нетрудоспособными гражданами старше 80 лет, за своими бабушками и дедушками. Пенсионер получит прибавку к пенсии 1380 рублей, а молодому человеку будет начисляться страховой стаж и баллы на будущую пенсию.

Ребята слушали внимательно и активно задавали вопросы. Им раздали буклеты, где дана информация по пенсионным вопросам. Ещё было озвучено, что ПФР запустил обучающий интернет-ресурс «Школьникам о пенсии». Этот сайт поможет разобраться, как устроена российская пенсионная система и как сформировать достойную пенсию. Также выпущен учебник «Всё о будущей пенсии: для учёбы и жизни».

В конце этого необычного урока специалист клиентской службы Бизина Тамара Юрьевна продемонстрировала видеоролик, где с использованием слайдов показан алгоритм формирования достойной пенсии: получи СНИЛС и используй его возможности; работай только там, где платят «белую» зарплату; зарабатывай страховой стаж; участвуй в добровольных пенсионных программах; контролируй состояние своего пенсионного счёта; не спеши выходить на пенсию.

Программа по повышению пенсионной грамотности учащейся молодёжи действует до конца года.

Фатима ВАБИЕВА

Фото автора

Местное самоуправление – в действии

Визит губернатора: как следствие – положительная динамика развития района

19 ноября в актовом зале администрации района состоялось заседание районной Думы под председательством В.Л. Шиловских с участием главы района Р.Ф. Сунгатулина.

В повестку заседания было включено восемь вопросов. многие из них касались внесения изменений в бюджет Вагайского района на 2019 год и на плановый период 2020-2021гг.

Начальник ФКУ Светлана Петровна Охалина ознакомила народных избранников с проектом решения «О внесении изменений и дополнений в решение Думы о бюджете района на 2020 год и на плановый период 2020-2021 годов», а также с проектом решения Думы, связанным с налогом на имущество физических лиц.

«Стоит отметить, что после визита губернатора Тюменской области Александра Викторовича Мора 27 сентября дотации в бюджет Вагайского района на строительство и реконструкцию дорог увеличились более чем в шесть раз, тем самым составив 94 млн руб. В планах на ближайшие годы – выполнить дороги в щебеночном исполнении на центральных усадьбах в 12 населенных пунктах района. Что же касается всего бюджета Вагайского района на 2020 год, то он увеличился на 32,6 % в сравнении с прошлым годом и составил более 1,5 млрд руб.», – сказал Рамай Фаридович.

По-прежнему не теряет своей актуальности тема обращения с ТКО, своевременного вывоза, хранения и транспортировки мусора из труднодоступных тер-



В.Л. Шиловских, Н.В. Карелина, Р.Ф. Сунгатулин

риторий нашего района, а также строительство контейнерных площадок для его сбора. По этому поводу вопрос главе задал депутат Карагайской сельской Думы Ильдус Мартинович Абдуллин.

В 2019 году было выделено 30 млн руб. на строительство контейнерных площадок, аукцион проведен, теперь главное – освоить данные средства до июля 2020 года. Кроме того, планируется освоить еще 38 млн руб. на оборудование 300 контейнерных площадок по району. После непродолжительного обсуждения предложенные проекты решений депутатами были утверждены.

Председатель Думы Владимир Леонидович Шиловских рассказал присутствующим депутатам, как формировалась молодежная палата, по каким критериям отбирали кандидатов. В результате 15 человек вошли в ее состав, 80% из

них имеют высшее образование, в основном педагогическое. Уже 5 декабря состоится первое заседание молодежной палаты, на котором комиссия департамента по молодежной политике Тюменской области сможет познакомиться с юными парламентариями. А уже в середине декабря на заседании районной Думы им будут вручены удостоверения.

В заключение Владимир Леонидович поздравил депутатов районной Думы Н.В. Карелину, И.М. Абдуллина, А.А. Одноворцева, отметивших свой день рождения осенью, пожелал им финансового благополучия крепкого здоровья и карьерного роста.

Елена ШЕВЕЛЕВА

Фото автора



Дело жизни

Достойный представитель династии педагогов

«Чтобы быть хорошим преподавателем, нужно любить то, что преподаёшь, и тех, кому преподаёшь».

В.Ключевский

Каждая профессия требует определённого склада ума, характера, миросозерцания, а в учительском деле не обойтись и без призыва.

Учителей от бога у нас в районе много. Одна из них – Зимагулова Асия Юрисовна. Она – достойный представитель династии в третьем поколении, наставник, пользуется заслуженным уважением среди учащихся, родителей, учителей и общественности.

Эту милую, симпатичную, скромную женщину знают в нашем районе, области и даже в республике Татарстан. Признание и уважение она заслужила своей творческой педагогической деятельностью, большим талантом и активным образом жизни. Асия Юрисовна окончила Тобольский педагогический институт имени Д.И. Менделеева, с 1984 года работает учителем татарского языка и литературы в Казанской средней школе.

Асия Юрисовна – учитель высшей квалификационной категории. Она является Почётным работником общего образования РФ, участником VI Всероссийского съезда учителей татарского языка и литературы (Казань, 2014 г.), ветераном педагогического труда, членом районного совета НКА татар Вагайского района.

Примером и образцом превосходства педагогике были для неё дедушка, бабушка, мама, свёкор и свекровь, дяди и тёти... Кредо всех учителей Галеевых, Зимагуловых – поиск наиболее эффективных путей обучения и воспитания молодого поколения, сочетание требовательности с доброжелательностью, уважительным отношением к личности ученика, всесторонняя подготовка школьников к жизни, выбору профессии, личный пример учителя.

Главной целью в своей педагогической деятельности Асия Юрисовна считает формирование творческой, интеллектуально развитой, культурной личности. Помогает учащимся проявить свои способности, развивает их инициативу, самостоятельность, творческий потенциал. Свою работу строит в соответствии с современными задачами. Это и внедрение в учебно-воспитательный процесс личностно-ориентированного, развивающего обучения, и организация работы с одарёнными детьми, и внеклассная, внешкольная работа по предмету, и работа по привлечению интереса к изучению национальной истории, культуры, обычаям и традиций татарского народа.

Подопечные А.Ю. любят своего учителя за её доброту, справедливость, объективность, за весёлый нрав, большой талант, запоминающиеся мероприятия и интересные уроки. Она внедряет активные технологии обучения (по системе А. Яхина, Е. Ильина), проводит нестандартные формы уроков.

Асия Юрисовна является автором программ элективного курса «У литературной карты Тюменского края», дополнительного образования школьников

«Занимательная алифба», кружков «Татарское народное творчество», «Художественное слово», «Видные личности татарского народа». Особую роль в учебной и внеурочной работе она отводит национальной музыке и живописи, использует элементы народной педагогики. За последние 2 года в разных методических сборниках напечатаны 4 её публикации.

Коллеги Асии Юрисовны отмечают, что она щедро делится опытом работы, уделяет большое внимание помощи молодым учителям. Более 20 лет успешно возглавляет работу районного методического объединения учителей татарского языка и литературы, систематически проводит семинары, активно участвует в областных и межрегиональных семинарах и конференциях по вопросам этнокультурного образования и воспитания детей.

Команда школ с этнокультурным компонентом Вагайского района является одной из самых активных на региональном этапе Всероссийской олимпиады школьников, а победители и призёры защищают честь области в межрегиональной и международной олимпиадах в городе Казани. Это результат многолетней систематической работы творческого учителя.

В своей любимой педагогической деятельности Асия Юрисовна добилась высоких результатов в обучении и воспитании. Это ежегодные победы её учеников в конкурсах, олимпиадах, конференциях. За эти годы она подготовила 31 победителя и 34-х призёров районных олимпиад, 10 победителей и 13 призёров областных олимпиад, 1 победителя и 10 призёров Всероссийских олимпиад, 4-х дипломантов очного и 9 участников заочного тура международной олимпиады по татарскому языку и литературе.

Асия Юрисовна и сама старается быть примером для своих воспитанников, участвуя в конкурсах, конференциях разного уровня.

Является победителем областного урока по творчеству Б. Сулейманова, призёром районного конкурса «Мой лучший урок», призёром областных конкурсов «Педагогические династии» и «Лучший учитель татарского языка». В декабре 2017 года она стала абсолютным победителем областного конкурса «Лучший учитель татарского языка и литературы – 2017», в марте 2018 года стала призёром Всероссийского конкурса учителей татарского языка и литературы «Туган тел» («Родной язык») в городе Казани.

Она хорошо владеет знаниями психологических и возрастных особенностей школьников. Используя педагогику сотрудничества, работает в тесной связи с родителями своих питомцев. Поэтому её классы в школьных конкурсах неоднократно становились и становятся «Лучшим классом», её воспитанники активно участвуют и побеждают в областном конкурсе «Утренняя звезда» в номинации «Художественное слово», в межрегиональных научно-практических конференциях «Сулеймановские чтения».

Любовь и уважение к людям, детям, к родному краю, своей



А.Ю. Зимагулова



Победители конкурса со своей наставницей

стране, неравнодушие, интерес ко всему, что происходит вокруг, увлечённость, творческие способности, понимание значимости педагогического труда, ответственность и трудолюбие, внутренняя культура и образованность – вот неполный перечень качеств, по моему мнению, присущих Асии Юрисовне. Она тесно сотрудничает с филологическим факультетом Тобольского пединститута, с ТОГИРРО, областной татарской газетой «Янарыш» («Возрождение»), НКА татар Тюменской области.

В семейной жизни Асии Юрисовне тоже сопутствует успех. Муж, Джалиль Халильевич Зимагулов, 26 лет работает учителем истории и обществознания в школе. У них добротный дом, ухоженная усадьба. Она – хорошая хозяйка, заботливая мать и любимая бабушка внучки Лии. Вырастили сына Эмиля, который

окончил нефтегазовый университет, живёт и работает в городе Тюмени.

Всей своей педагогической деятельностью А.Ю. Зимагулова старается выполнять напутствие Учителя с большой буквы, своего дедушки Абдуллы Хисматулло-вича Галеева: «Если ты выбрали профессию учителя – так соответствуй ей во всём!» И вот уже 36 лет она старается соответствовать: ответственность – это внутренняя основа её деятельности. Она наполняет творческим содержанием даже самые скучные детали обыденных школьных дней. Слово Учитель для неё – это Судьба и Призвание, Творчество, Вера и Удача.

За свою многолетнюю добровольскую творческую работу Зимагулова Асия Юрисовна награждена Благодарственными письмами и Почётными грамотами Министерства образования

Республики Татарстан, многочисленными грамотами всех уровней. В 2002 году ей присвоено звание «Почётный работник общего образования РФ». А недавно, в День учителя, губернатор А. Моор чествовал учителей, победивших во Всероссийском конкурсе «Лучший учитель РФ» в рамках приоритетного национального проекта «Образование». Среди награждённых Благодарственным письмом была и Асия Юрисовна Зимагулова. Пусть ей и в будущем сопутствуют удача, творческие успехи, семейное благополучие. Крепкого здоровья, дальнейших профессиональных достижений, знатных побед, талантливых учеников и отзывчивых родителей Вам, Учителю!

Фатима ВАБИЕВА

Фото из семейного архива

Культура

Открылась выставка «Этот расписной платок»

14 ноября в краеведческом отделе открылась выставка «Этот расписной платок».

На протяжении столетий платок и шаль были неотъемлемыми деталями традиционного русского костюма. Проходили годы, менялась мода, а нарядные платки оставались в гардеробе каждой женщины. И не удивительно! Ведь это не только украшение, которое придает изюминку самому скучному и повседневному образу, но и является хорошей защитой от холода и ветра.

На выставке, организованной сотрудниками краеведческого отдела и членами кружка «Вдохновение», можно увидеть красоту и изящество предоставленных на всеобщее обозрение платков и шалей, хозяйствами и авторами которых являются О.И. Батманова, Г.В. Глухих, А.И. Кузнецова, Э.В. Медведева, Н.А. Шустовских, В.В. Кузнецова, Е.С. Кремцева. Многим выставленным экспонатам уже много лет. Например, платки Валентины Васильевны Кузнецовой принадлежали ещё её матери и бабушке, некоторым из них более полутора века. Большое количество шелковых, шерстяных, кружевных, пуховых, тканых платков и шалей завораживают сложными узорами и радуют яркими



красками. Увидеть эти произведения народного искусства можно как на столах, так и на стенах.

Эта выставка приобщает молодое поколение к народной культуре, развивает у детей навыки росписи и бережного отношения к изделиям народного промысла.

**Надежда ШУСТОВСКИХ,
член клуба «Вдохновение»**

Вопрос – ответ

К вопросу о «мусорной» проблеме

В редакцию районной газеты «Сельский труженик» обратилась житель с. Вагай А.А. Шакирова (Тарасова) с письменной жалобой, суть которой заключается в том, что, по ее мнению, введение централизованного регулирования деятельности по обращению с твердыми коммунальными отходами не привело к существенному улучшению ситуации в д. Ульяновка, ул. Хлебной и ряду других.

В соответствии с ч. 3 ст.8 Закона «О порядке рассмотрения обращений граждан в РФ» от 21.04.2006 жалоба заявителюницы была направлена заместителю главы района, начальнику управления строительства, ЖКХ и земельных отношений С.М. Сидоренко.

Поскольку эта проблема касается всех жителей района, редакция газеты сочла необходимым опубликовать комментарий Сергея Михайловича по данной проблеме.

- Федеральным законом от 31.12.2017 № 503-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об отходах производства и потребления» и отдельные законодательные акты Российской Федерации» предписано централизованное регулирование деятельности по обращению с отходами, которое обеспечивается Региональным оператором. По результатам конкурсного отбора статус Регионального оператора по обращению с ТКО в Тюменской области присвоен ООО «Тюменское экологическое объединение», которое в настоящее время занимается сбором, транспортированием, обработкой и захоронением отходов. Услуги по транспортированию ТКО

на территории деятельности ООО «Тюменское экологическое объединение» в границах Вагайского района осуществляет ООО «Транссервис». Вывоз отходов осуществляется на основании согласованного с администрацией района графика транспортирования ТКО, но до настоящего времени график на согласование не представлен. (Телефон контроля качества услуги 8-800-755-57-58).

К полномочиям органов местного самоуправления с первого января 2019 года относится создание и содержание мест (площадок) накопления ТКО и ведение реестра таких мест. Реестр и схемы установки контейнерных площадок в населенных пунктах Вагайского района размещены на официальном сайте администрации района.

Распоряжением Правительства Тюменской области Вагайскому муниципальному району были выделены денежные средства на оборудование контейнерных площадок. Уполномоченным органом администрации Вагайского района в октябре 2019 года был размещен аукцион, поступила одна заявка. Срок выполнения работ по оборудованию контейнерных площадок – 15 июля 2020 года. Соответствующими нормативными правовыми актами тарифы на услуги регионального оператора по обращению с твердыми коммунальными отходами установлены Департаментом тарифной и ценовой политики Тюменской области.

Ильдар ГАЙСИН,
главный редактор районной газеты «Сельский труженик»

Каждая годовщина совместной жизни – особенный и неповторимый праздник. В нашем районе есть хорошая традиция праздновать юбилеи супружеской жизни.

В ноябре поздравления принимала семья Романовых Николая Федоровича и Надежды Федоровны из села Черное, которые вместе уже 45 лет.

Встреча Николая и Надежды впервые произошла в 1970 году, когда молодой брянский парень по распределению приехал на работу в сибирскую глубинку, в деревню Копотилы, совхоз «Черноковский», на родину своей будущей жены. Надежда в то время училась и приезжала домой на выходные и праздники. И вот в один из таких дней увидела Надя незнакомого паренька, непохожего на местных, и влюбилась с первого взгляда. Так и познакомились, стали дружить. Всем был хорошо Николай: высокий, стройный, красивый. Чем чаще встречались, тем больше покорял он ее своим обаянием, своими талантами. Оказалось, что Николай хорошо играет на

гитаре и баяне, может и спеть, и сплясать. Со временем он стал активным участником всех сельских праздников и гуляний. Ни один концерт не обходился без его участия. Многие сельские девчонки сходили с ума по веселому молодому пареньку, пытаясь заполучить его внимание и любовь. Но его сердце уже принадлежало одной, единственной и неповторимой, Надежде.

Все было, когда молодой парень ухаживал за своей любимой Надей: и первый поцелуй, и прогулки при луне. Было и расставание на два года, когда ему пришлось отдавать долг Родине. Но чувства только крепли, Надя с нетерпением ждала своего Коленку из армии, писала нежные письма, отправляла фотографии, открытки. И сколько же было слез радости, когда наконец-то пролетели эти годы ожиданий. Вернувшись домой, встретившись, молодые уже не сомневались в своем решении всегда быть вместе. Посоветовавшись с родителями, назначили день свадьбы и начали готовиться. В назначенное время в присутствии родителей, род-

Юбилей

Сердечные поздравления с юбилеем

Не так давно отметил свое 65-летие Хасан Сагататдинович Мухаматуллин.

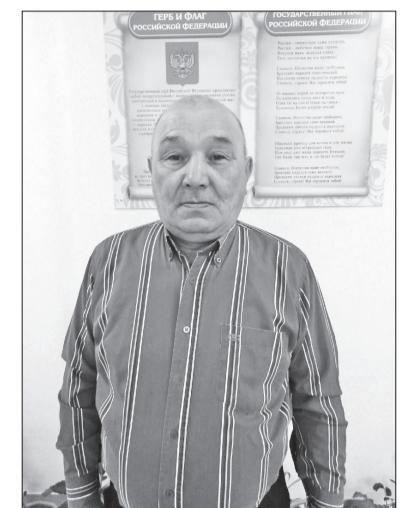
Хасану Сагататдиновичу есть чем гордиться: у него надежная семья, заботливая супруга, самодостаточные дети, обаятельные внуки, любимая работа. У него большой жизненный опыт, житейская мудрость, за плечами долгая, насыщенная жизнь. Родился Хасан в большой семье. Род очень смышленым и трудолюбивым мальчиком. В многодетных семьях дети быстро взрослеют и рано приучаются к труду. Семья очень рано потеряла единственного кормильца – отца. Он ушел в мир иной на 52-м году жизни. Так как в семье были в основном девочки, ему с братом Хуснутдином достались все тяготы деревенской жизни: заготовка дров в достаточном количестве, чтобы прожить зиму в тепле, заготовка сена, чтобы хватило коровушкаматушке до весны, уход за живностью, уборка помещений для скотины... Работы хватало каждому. К труду в семье приучали без принуждения, за провинность грубо не наказывали.

Закончив Тукузскую восьмилетнюю школу 17-летним юношей, чтобы как-то помочь семье сводить концы с концами, Хасан устраивается на работу в лесоучасток разнорабочим. В 1973 году подошел срок службы в армии. Вернувшись из армии, Хасан сразу поступил в Дубровинское СПТУ на тракториста. Получить эту специальность мальчик мечтал с детства. В то время эта профессия была одной из самых нужных и почетных. Окончив училище, вернулся в лесхоз. За 18 лет работы Хасан в совершенстве овладел техникой. Ответственно, с душой относил-

ся к выполнению своей работы. В коллективе его ценили за трудолюбие, дисциплину, исполнительность и за то, что всегда качественно проводил ремонт техники, ведь это обеспечивало бесперебойную работу всего коллектива. В посевную, когда не хватало рабочих рук, Хасан выезжал на поля. Рабочий день был ненормированным, длился с утра и до полуночи. Надо было выполнить норму. Валился с ног от усталости, с зарей опять на трактор. Такая она – профессия механизатора, с одной стороны, тяжелая, с другой – благородная. Разве есть на земле дело благороднее, чем растить хлеб?

В перестроевые годы дела на лесоучастке пошли хуже, стабильности не было. Х.С. Мухаматуллин перевёлся работать кочегаром-сторожем в Тукузскую школу. За 30 лет работы он показал себя также безупречным работником. Относится к своим обязанностям со всей ответственностью и чувством долга. Пользуется в коллективе заслуженным авторитетом. Со всеми всегда вежлив, тактичен и доброжелателен. Общий трудовой стаж у него 48 лет. За добросовестный труд и высокие производственные показатели награжден многочисленными грамотами и благодарностями. 1 октября 2018 года ему вручено Благодарственное письмо областной Думы прямо на рабочем месте. А последние 2 года он работает охранником агентства «Парус-72» тут же, в Тукузской СОШ.

Хасан Сагататдинович состоялся и как безупречный муж и отец. Вот уже 43 года живут они с супругой Алсу в ладу и согласии. В семье царят любовь и взаим-



Х.С. Мухаматуллин

ное уважение. В доме достаток и материальное благополучие, идеальный порядок и уют. Алсу заботливо и бережно относится к своему мужу. Всех троих детей они воспитали порядочными, благородными людьми. Все, как и их родители, очень трудолюбивые. Миршат – водитель автобуса в ПАТП, Анжелика – лейтенант полиции, служит в Тюмени, младшенькая, Дина, – техник-лаборант в гастроцентре в Тюмени. В каждой семье по 2 мальчика. Хасан Сагататдинович сначала смущался, а потом гордился, когда одного внука в его честь называли Хасаном. Так что продолжение следует.

От имени всех родных через газету «Сельский труженик» хочется поздравить его с этим знаменательным юбилеем и пожелать ему жизненного оптимизма, молодости духа, крепкого здоровья, семейного благополучия. Пусть его всегда окружают любовь, забота, тепло и понимание родных и близких! С замечательным жизненным праздником!

Нафиха МУХАМАТУЛЛИНА

с. Тукуз

Фото из семейного альбома

Семейные ценности

Сердцем к сердцу столько лет



Н.Ф. и Н.Ф. Романовы (день свадьбы)

Елена ШЕВЕЛЕВА

Здоровье

Как не заболеть простудой осенью, зимой?

Знаете ли Вы, что в течение года в среднем у человека бывает от 2 до 5 вспышек насморка с кашлем. Каждый всплеск простуды длится от 7 до 9 дней, а в общей сложности мы проводим в соплях и с болью в горле около 5 лет своей жизни. При одном сильном чихании вылетает 100 тысяч вирусодержащих капель, которые распространяются на расстояние до 3-5 метров.

Рекомендации о том, как не заболеть простудой, даёт Верник Наталья Владимиrowна, заместитель главного врача «Областной больницы № 9» (с. Вагай).

Мир простудных вирусов бесконечно разнообразен – их более 200 типов, и при этом каждый способен муттировать, видоизменяться. Поэтому реальные методы спасения заключаются в том, чтобы максимально обезопасить себя, не допустить микробов в организм, а также поддержать естественные защитные силы, иммунитет, чтобы он мог успешно отражать вирусные атаки. Вот список действенных советов, чтобы избежать соплей и боли в горле в осенне-зимний сезон.

1. Правильно питайтесь. Вирусам не всё равно, что мы едим. Доказано, что если человек увлекается сладким, то более подвержен нападению патогенных микроорганизмов. Сахароза является питательным веществом для множества жителей микромира. Сахара употребляйте в день 25 граммов, это 5 чайных ложек. А вот пищу, содержащую белки, вирусы не любят: мясо, курицу, рыбу. Полезны растительные продукты с высоким содержанием белка (бобовые – фасоль, горох). Вирусы также не переносят, когда «хозяин» кушает железосодержащую пищу (мясо, гречку, гранаты и прочее).

2. Мойте руки. На руках мы переносим несчтное число микроорганизмов, в том числе болезненстворных. В период эпидемий важно часто мыть руки. Но это не должно стать навязчивой идеей, поскольку вирус может передаться и воздушно-капельным путём. Сейчас модно поддерживать чистоту рук, капнув жидкость – санитайзер или протирая пальцы антисептическими влажными салфетками. Запомните, они не способны полностью очистить ваши руки, убив всех возбудителей простуды и гриппа. Самое надежное средство защиты – мытьё рук с мылом и водой, обязательно делайте это, когда возвращаетесь из общественных мест.

3. Реже пожимайте руки. Это популярное приветствие в сезон простуд нужно использовать по возможности реже. Чем крепче и дольше рукопожатие, тем больше микробов передают

друг другу его участники. Большинство людей так или иначе потом прикладывают руки ко рту, чешут нос и глаза. И таким образом доставляют микробов к слизистым оболочкам, через которые у заразы есть все шансы проникнуть внутрь. Коварство простуды в том, что у человека, подцепившего вирус, в первые дни симптомов не заметно, но при этом он наиболее заразен.

4. Держите тело в тепле, особенно ноги. Вирусы любят, когда мы переохлаждаемся, это

бое недомогание, воздержитесь от активных силовых нагрузок. Лучше заменить их ходьбой, ездой на велосипеде или плавательными упражнениями на растяжку.

10. Восполняйте недостаток витаминов. Чтобы к осени хандре не добавились боль в горле и заложенный нос, постарайтесь поднимать себе настроение не пирожными и конфетами, а фруктами с высоким содержанием витаминов – яблоками, виноградом, цитрусовыми. При недостаточном уровне витамина



создаёт отличные условия для их развития. Выходя на улицу, следите за тем, чтобы одежда соответствовала погоде. Уделите особое внимание рукам, ногам, голове и пояснице. Ещё держите нос в тепле. Ведь именно этот орган является главными воротами для респираторно-вирусных инфекций. Если он у вас мерзнет в прохладную погоду, прикройтесь шарфом, вдохните теплый аромат кофе или чая. Промывайте нос солёной водой.

5. Стирайте одежду в горячей воде. Нередко в целях экономии электричества мы ставим стиральную машину на режим пониженной температуры. Однако в разгар микробных атак специалисты советуют стирать не ниже чем при 40 градусах. Именно при такой температуре погибнут микробы, которые цепляются к одежде в общественных местах, где кашляют и чихают, нужно надевать маску. Только не забывайте, что носить маску можно не более 2 - 2,5 часов, а затем нужно менять.

Также отлично помогает бороться с вирусами проветривание помещений и увлажнение воздуха. Пересушенный, в том числе из-за включенных радиаторов, воздух снижает защитные свойства наших слизистых оболочек, что освобождает путь микробам в организм. Народными методами можно лечиться, если у вас всего лишь лёгкое недомогание. «Бабушкины средства» – это чай с малиной, с лимоном, с мёдом от простуды. Поднимает тонус куриный бульон. Чаем с ромашкой можно полоскать горло. Заваренные шалфей, мятой, эвкалипта снимают отёк слизистой.

8. Занимайтесь спортом, но без перегрузок. Умеренные физические нагрузки – как фитнес, так и простая ходьба или работа по дому – стимулируют иммунную систему. Однако при высокоинтенсивных занятиях спортом в течение 90 минут значительно повышается выработка стрессовых гормонов. В итоге снижается устойчивость к простудным вирусам. Так что, если вы почувствовали хотя бы сла-

**К печати подготовила
Фатима ВАБИЕВА**

Советы психолога

Как справиться с детской истерией?

Практически всем родителям знакомо чувство беспомощности и даже отчаяния, когда во время детской истерики они вдруг понимают, что не могут контролировать процесс. Оставаться спокойным, разумным, принимающим и ответственным взрослым в такой ситуации не очень просто. Но этому можно научиться.

Истерики и просто вызывающее поведение могут быть у людей любого пола и возраста. С детской истерией и агрессией можно столкнуться и в пять, и в 10, и в 13 лет. Важно научиться управлять этим состоянием. Для этого важно учиться узнавать эти самые состояния, разобраться в их механизмах и начать управлять собой. Как же мы, родители, можем помочь себе и детям в непростой, но столь важной науке саморегуляции?

ГОВОРИТЬ О ЧУВСТВАХ
Все мы помним советы психологов о том, что чувства нужно называть и проговаривать. И это – правда. Говорите о хорошем, добром, светлом. Может быть, слегка непривычно. Но привычки можно менять.

Стоит рассказать ребенку про эмоции: они меняются, могут быть положительными и отрицательными. Следующим шагом помочь ребенку понять – а благодаря чему меняются эмоции и чувства именно у него.

ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ И МЕСТО

Обычная картина на детской площадке: светит солнце, мальчик строит город из песка, мама наслаждается теплым днем и благостной картинкой. И неожиданно в песочнице появляется другой ребенок, который без какой-либо нехорошей мысли заставляет только что построенную башню ногой, она рушится – и ваш такой спокойный мальчик с яростным криком бросается на обидчика.

Почему-то многие взрослые считают подобный момент хорошим поводом для урока вежливости. Да, вмешиваться нужно, но не воспитывать! Все эти правильные слова про «нужно делиться», «извинись перед мальчиком, ты его ударил» сейчас не работают. И даже вредят. Все, что вы можете: физически остановить, озвучить эмоции, извиниться перед пострадавшими, если таковые имеются, и выйти из ситуации. Можно остановиться на пресечении конфликта. Все обсуждения – после и желательно наедине. Используйте активное слушание.

«Что происходило с тобой? Мне кажется, ты разозлился? Ох, я представляю, как бы я разозлилась, если бы кто-то уничтожил результаты моей работы. А где родилась эта злость? В груди? В животе?». Посочувствовать: «Это было ужасно, даже не представляю, как бы я расстроилась». А потом попытаться выработать стратегию поведения. Как не позволить злости управлять собой? А что можно было сделать? Что вообще делают люди в таких ситуациях? Важно запомнить:

допустимы любые чувства и мысли, но не любое поведение.

ЗАНЯТЬСЯ СОБОЙ

Наша задача – понять, что агрессивное поведение ребенка, истерики – вызов, но не борьба. Это просто родительская, человеческая задача – не отреагировать, не потерять контроля, не впасть в состояние ребенка. Остаться взрослым и ответственным. Стоит сначала понять, что включает лично вашу реакцию, называть это поведение, ждать его и в следующий раз воспринимать как сигнал, чтобы про себя улыбнуться, расслабить плечи и губы, произнести про себя: «Это мой сын. Ему сейчас плохо. Я люблю его. Я могу остаться спокойной и помочь». И если все получилось, очень сильно похвалить себя.

Это не так-то просто – сделать по-другому, не пойти на поводу у чувств.

У ВСЕГО ЕСТЬ ЦЕЛЬ – И У ДЕТСКОЙ ИСТЕРИКИ ТОЖЕ

Полезно понимать, какая это цель. Важно, чтобы истерики не стала действительно работающим инструментом, чтобы последствием ее не было достижение цели. Лучше всего работает методика «естественных последствий», не наказание мамой или папой, так как у них есть авторитет и право, «выданное свыше», а вполне закономерные и не вполне приятные последствия. Рыдал в магазине – не смогли что-то купить. Подился на площадке – пришлось уйти оттуда, бросился книжкой – не получилось почтить на ночь. Плохое настроение мамы тоже относится к «естественному последствию».

БЫТЬ ВСЕГДА НА СТОРОНЕ РЕБЕНКА

В какой-то момент ребенок сам понимает, что подобное поведение не приводит ни к чему хорошему для него. Оно ему мешает. Как? Например, делает печальные семейные вечера, портит отношения с папой, не позволяет завести друзей. Примеров может быть много.

Есть стратегия поведения по отношению к неприемлемому поведению детей. Да, ты порой невыносим но я все равно тебя люблю и принимаю даже такого. В такой позиции вы – благородная страдающая мама, а он – маленький мучитель. Быть мучителем такой прекраснодушной личности тяжко, так легко добраться и до чувства вины, а потом и до агрессии, спасаясь от вины.

Лучше выбирать схему, в которой вы – вместе. Сказать сыну: смотри, что-то нападает на тебя и серьезно портит нам жизнь. Согласен? Как ты думаешь, что это? Как его зовут? Что он хочет? А как с ним бороться? Заодно вы сможете проанализировать, как возникают вспышки гнева и что действительно помогает их купировать.

**Татьяна СУХИНИНА,
Елена ШЕВЕЛЕВА,
психологи Вагайской
средней школы**

На экране телевизора

Понедельник, 2 декабря

Первый канал

05:00, 09:25 «Доброе утро»
 09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00
 Новости
 09:55 «Модный приговор» 6+
 10:55 «Жить здорово!» 16+
 12:15, 17:00, 02:05, 03:05 «Время покажет» 16+
 15:15 «Давай поженимся!» 16+
 16:00 «Мужское / Женское» 16+
 18:30, 01:00 «На самом деле» 16+
 19:40 «Пусть говорят» 16+
 21:00 Время
 21:30 Т/с «Тест на беременность»

16+
 23:25 «Вечерний Ургант» 16+
 00:00 «Познер» 16+

РОССИЯ 1

05:00, 09:25 «Утро России»
 09:00, 11:00, 14:00, 20:00 Вести
 09:55 «О самом главном» Ток-шоу

12+
 11:25, 14:25, 17:00, 20:45 Вести.

Местное время
 11:45 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» 12+
 12:50, 18:50 «60 Минут» Ток-шоу

12+
 14:45 «Кто против?» Ток-шоу 12+
 17:25 «Андрей Малахов. Прямой эфир» 16+
 21:00 Т/с «Тайны следствия» 18»

16+
 23:15 «Вечер с Владимиром Соловьевым» 12+
 02:00 Т/с «Личное дело» 16+
 03:50 Т/с «По горячим следам»

12+
НТВ

05:00, 03:25 Т/с «Участковый» 16+
 06:00 «Утро. Самое лучшее» 6+

08:05 «Мальцева» 12+
 09:00, 10:20 Т/с «Морские дьяволы. Смерч» 16+
 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 00:00 Сегодня

13:25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
 14:00 «Место встречи» 16+
 16:25 «Следствие вели...» 16+

17:10 «ДНК» 16+
 18:10, 19:40 Т/с «Гений» 16+
 21:00 Т/с «Пёс» 16+

23:00 «Своя правда» 16+
 00:05 «Сегодня Спорт» 16+
 00:10 «Поздняков» 16+
 00:25 «Мы и наука. Наука и мы»

12+
 01:30 Т/с «Бесстыдники» 18+

СТС

06:00, 04:30 «Ералаш» 0+
 06:15 М/с «Том и Джерри» 0+
 06:40 М/с «Драконы. Гонки по

краю» 6+
 07:05 Т/с «Сеня-Федя» 16+
 08:05 «Уральские пельмени. СмехBook» 16+

08:25 Х/ф «Затерянный мир. Парк Юрского периода 2» 16+
 11:00 Т/с «Ивановы-Ивановы»

16+
 19:00 Т/с «Кухня. Война за отель»

16+
 19:50 Х/ф «Трансформеры» 12+
 22:40 Х/ф «Мальчишник в Вегасе»

16+
 00:40 «Кино в деталях с Фёдором Бондарчуком» 18+

01:40 Х/ф «Ночные стражи» 12+

03:20 «Б кадров» 16+

03:40 Т/с «Молодёжка» 16+

ТНТ

07:00, 07:30, 08:00, 08:30 «ТНТ. Gold» 16+

09:00 «Дом-2. Lite» 16+

10:15 «Дом-2. Остров любви» 16+

11:30 «Бородина против Бузовой» 16+

12:30 «Дом-2. Спаси свою любовь» 16+

13:30 «Танцы» 16+

15:30, 16:00, 16:30 Т/с «Универ. Новая общага» 16+

17:00, 17:30, 18:00, 18:30, 19:00 Т/с «Интерны» 16+

19:30 Т/с «Полярный» 16+

20:00, 20:30 Т/с «СашаТаня» 16+

21:00 «Где логика?» 16+

22:00 Т/с «Однажды в России»

16+
 23:00 «Дом-2. Город любви» 16+

00:05 «Дом-2. После заката» 16+

01:05 Х/ф «Поворот не туда 4: Кровавое начало» 18+

02:55 Х/ф «Поворот не туда 5: Кровное родство» 16+

04:20, 05:10 «Открытый микрофон» 16+

06:05, 06:30 «THT. Best» 16+ **REN TV**

05:00 «Территория заблуждений»

16+
 06:00 Документальный проект

16+
 07:00 «С бодрым утром!» 16+

08:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:00

Новости 16+

09:00 Д/п «Засекреченные списки» 16+

11:00 «Как устроен мир» 16+

12:00, 16:00, 19:00 «Информационная программа 112» 16+

13:00 «Загадки человечества»

16+
 14:00 «Невероятно интересные истории» 16+

15:00 Документальный спецпроект

16+
 17:00, 04:10 «Тайны Чапман» 16+

18:00 «Самые шокирующие гипотезы» 16+

20:00 X/ф «Пуленепробиваемый монах» 16+

22:00 «Водить по-русски» 16+

23:30 «Неизвестная история» 16+

00:30 X/ф «Девушка в поезде» 18+

02:30 X/ф «Бруклин» 16+

ТВ-ЦЕНТР

06:00 «Настроение»

08:10 X/ф «Безотцовщина» 12+

10:00 Д/ф «Тамара Сёмина. Всегда наоборот» 12+

10:55 «Городское собрание» 12+

11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События

16+
 11:50 Т/с «Коломбо» 12+

13:40 «Мой герой. Элеонора Шашкова» 12+

14:50 «Город новостей» 16+

15:05 Т/с «Пуаро Агаты Кристи»

12+
 16:55 «Естественный отбор» Ток-шоу

12+
 18:20 X/ф «Судья» 16+

22:30 «Газовый рубеж». Специальный репортаж

16+
 23:05 «Знак качества» 16+

00:00 События. 25-й час 16+

00:35 «Петровка, 38» 16+

00:55 «Девяностые. Кремлёвские жёны» 16+

01:45 Т/с «Город» 12+

03:45 «Ералаш» 6+

ДОМАШНИЙ

06:30 «Удачная покупка» 16+

06:40, 06:15 «Б кадров» 16+

07:40 «По делам несовершеннолетних» 16+

08:40 «Давай разведемся!» 16+

09:45 «Тест на отцовство» 16+

10:45, 04:10 Д/с «Реальная мистика» 16+

12:45, 02:50 Д/с «Понять. Простить» 16+

14:35, 02:25 Д/с «Порча» 16+

15:05 X/ф «Девушка средних лет»

12+
 19:00 Т/с «От ненависти до любви» 16+

23:20 «Моя вторая жизнь» 16+

23:35 Т/с «Самара» 16+

05:50 «Домашняя кухня» 16+

МАТЧ ТВ

14:00 «Место встречи» 16+

16:25 «Следствие вели...» 16+

17:10 «ДНК» 16+

18:10, 19:40 Т/с «Пёс» 16+

23:00 «Своя правда» 16+

00:05 «Сегодня Спорт» 16+

00:10 «Однажды...» 16+

01:05 Т/с «Бесстыдники» 18+

03:00 «Их нравы» 0+

СТС

06:00, 05:00 «Ералаш» 0+

06:15 М/с «Том и Джерри» 0+

06:40 М/с «Драконы. Гонки по

краю» 6+

07:05 Т/с «Сеня-Федя» 16+

08:05, 18:30 Т/с «Кухня. Война за

отель» 16+

09:10 «Уральские пельмени. СмехBook» 16+

09:30 М/ф «Кролик Питер» 6+

11:15 Х/ф «Трансформеры» 12+

14:05 Т/с «Отель «Элеон» 16+

20:00 X/ф «Трансформеры. Ме

сть падших» 16+

23:05 Х/ф «Мальчишник 2. Из В

egasa в Бангкок» 18+

07:00, 08:50, 10:45, 13:05, 15:25,

18:00, 21:25 Новости

07:05, 10:50, 15:30, 18:10, 00:35 Все на

матч!

08:55 Гандбол. Чемпионат мира.

На экране телевизора

фон» 16+
 06:05, 06:30 «THT. Best» 16+
REN TV
 05:00 «Территория заблуждений» 16+
 06:00 Документальный проект 16+
 07:00 «С бодрым утром!» 16+
 08:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:00 Новости 16+
 09:00, 15:00 Д/п «Засекреченные списки» 16+
 11:00 «Как устроен мир» 16+
 12:00, 16:00, 19:00 «Информационная программа 112» 16+
 13:00, 23:30 «Загадки человечества» 16+
 14:00 «Невероятно интересные истории» 16+
 17:00, 04:15 «Тайны Чапман» 16+
 18:00 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
 20:00 X/f «На расстоянии удара» 16+
 22:00 «Смотреть всем!» 16+
 00:30 X/f «Герой-одиночка» 16+
 02:20 X/f «Дальняя дорога» 16+
ТВ-ЦЕНТР
 06:00 «Настроение»
 08:10, 03:50 «Ералаш» 6+
 08:20 «Доктор И...» 16+
 08:55 X/f «Кольцо из Амстердама» 12+
 10:35 Д/ф «Евгений Моргунов. Под маской Бывалого» 12+
 11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События 16+
 11:50 Т/c «Коломбо» 12+
 13:40 «Мой герой. Наталия Санько» 12+
 14:50 «Город новостей» 16+
 15:05 Т/c «Мисс Марпл Агаты Кристи» 12+
 17:00 «Естественный отбор» Ток-шоу 12+
 18:15, 20:05 X/f «Северное сияние» 12+
 22:30 Линия защиты 16+
 23:05 «Прощание. Евгений Беловодов» 16+
 00:00 События. 25-й час 16+
 00:35 «Петровка, 38» 16+
 00:55 Д/ф «Мужчины Людмилы Зыкиной» 16+
 01:45 Т/c «Город» 12+
ДОМАШНИЙ
 06:30, 06:15 «6 кадров» 16+
 06:45 «Удачная покупка» 16+
 06:55, 07:40 «По делам несовершеннолетних» 16+
 07:25, 23:20 «Моя вторая жизнь» 16+
 08:40 «Давай разведемся!» 16+
 09:45 «Тест на отцовство» 16+
 10:45, 04:10 Д/с «Реальная мистика» 16+
 12:45, 02:50 Д/с «Понять. Простить» 16+
 14:35, 02:25 Д/с «Порча» 16+
 15:05 X/f «Письма из прошлого» 12+
 19:00 Т/c «От ненависти до любви» 16+
 23:35 Т/c «Самара» 16+
 05:50 «Домашняя кухня» 16+
МАТЧ ТВ
 06:00 Д/ц «Вся правда про ...» 12+
 06:30 Д/ц «Где рождаются чемпионы?» 12+
 07:00, 08:55, 11:30, 14:05, 17:15, 22:00 Новости
 07:05, 11:35, 14:10, 17:20, 22:10 Все на Матч!
 09:00 Волейбол. Чемпионат мира среди клубов. Мужчины. «Зенит-Казань» (Россия) - «Сада Крузейро» (Бразилия) 0+
 11:00 «КХЛ. Наставники» 12+
 12:05 Профессиональный бокс. Золани Тете против Джона Риэля Касимero. Бой за титул чемпиона мира по версии WBO в легчайшем весе. Сэм Максвелл против Коннора Паркера 16+
 13:45 Специальный репортаж «Биатлон. Первый снег» 12+
 14:30 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. «Кузбасс» (Кемерово) - «Факел» (Новый Уренгой) 0+
 17:55 Биатлон. Кубок мира. Индивидуальная гонка. Мужчины 0+
 20:15 Плавание. Чемпионат Европы (бассейн 25 м) 0+
 23:15 «Дерби мозгов» 16+
 23:55 Волейбол. Чемпионат мира среди клубов. Мужчины. «Зенит-Казань» (Россия) - «Аль-Райян» (Катар) 0+
 01:55 «Команда мечты» 12+
 02:25 Футбол. Церемония вручения наград «Золотой мяч 2019» 12+
 04:00 Профессиональный бокс. Александр Беспутин против Раджана

ба Бутаева. Бой за вакантный титул по версии WBA в полусреднем весе. Сесилия Брекхус против Виктории Ноэлии Бустос 16+

Четверг, 5 декабря

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
 05:00, 09:25 «Доброе утро»
 09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости
 09:55 «Модный приговор» 6+
 10:55 «Жить здоровой!» 16+
 12:15, 17:00, 01:10, 03:05 «Время покажет» 16+
 15:15 «Давай поженимся!» 16+
 16:00 «Мужское / Женское» 16+
 18:30, 00:00 «На самом деле» 16+
 19:40 «Пусть говорят» 16+
 21:00 Время
 21:30 Т/c «Тест на беременность» 16+
 23:25 «Вечерний Ургант» 16+
РОССИЯ 1
 05:00, 09:25 «Утро России»
 09:00, 11:00, 14:00, 20:00 Вести
 09:55 «О самом главном» Ток-шоу 12+
 11:25, 14:25, 17:00, 20:45 Вести. Местное время
 11:45 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» 12+
 12:50, 18:50 «60 Минут» Ток-шоу 12+
 14:45 «Кто против?» Ток-шоу 12+
 17:25 «Андрей Малахов. Прямой эфир» 16+
 21:00 Т/c «Тайны следствия» 18+
 23:15 «Вечер с Владимиром Соловьевым» 12+
 02:00 Т/c «Личное дело» 16+
 03:50 Т/c «По горячим следам» 12+
НТВ
 05:00, 03:30 Т/c «Участковый» 16+
 06:00 «Утро. Самое лучшее» 6+
 08:05 «Мальцева» 12+
 09:00, 10:20 Т/c «Морские дьяволы. Смерч» 16+
 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 00:00 Сегодня
 13:25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
 14:00 «Место встречи» 16+
 16:25 «Следствие вели...» 16+
 17:10 «ДНК» 16+
 18:10, 19:40 Т/c «Пёс» 16+
 23:00 «Своя правда» 16+
 00:05 «Сегодня Спорт» 16+
 00:10 «Захар Прилепин. Уроки русского» 12+
 00:55 Т/c «Бессстыдники» 18+
 02:50 «Их нравы» 0+
СТС
 06:00, 05:00 «Ералаш» 0+
 06:15 М/с «Том и Джерри» 0+
 06:40 М/с «Драконы. Гонки по краю» 6+
 07:05 Т/c «Сеня-Федя» 16+
 08:05, 19:00 Т/c «Кухня. Война за отель» 16+
 09:10 X/f «Царь скорпионов» 12+
 10:55 X/f «Трансформеры 3. Тёмная сторона Луны» 16+
 14:05 Т/c «Отель «Элеон» 16+
 20:00 X/f «Трансформеры. Эпоха истребления» 12+
 23:25 X/f «Остров» 12+
 02:00 X/f «Мальчишник. Часть 3» 16+
 03:35 «6 кадров» 16+
 03:50 Т/c «Молодёжка» 16+
 04:35 Т/c «Вы все меня бесите» 16+
ТНТ
 07:00, 07:30, 08:00, 08:30 «THT. Gold» 16+
 09:00 «Дом-2. Lite» 16+
 10:15 «Дом-2. Остров любви» 16+
 11:30 «Бородина против Бузовой» 16+
 12:30 «Дом-2. Спаси свою любовь» 16+
 13:30, 14:00, 14:30 Т/c «Реальные пацаны» 16+
 15:00, 15:30, 16:00, 16:30 Т/c «Универ. Новая общага» 16+
 17:00, 17:30, 18:00, 18:30, 19:00 Т/c «Интерны» 16+
 19:30 Т/c «Полярный» 16+
 20:00, 20:30 Т/c «СашаТаня» 16+
 21:00 Шоу «Студия «Союз» 16+
 22:00 «Импровизация» 16+
 23:00 «Дом-2. Город любви» 16+
 00:05 «Дом-2. После заката» 16+
 01:05 X/f «Короли улиц 2» 18+
 02:45 «THT-Club» 16+
 02:50 X/f «Белые люди не умеют прыгать» 16+

04:35, 05:25 «Открытый микрофон» 16+
 06:40 «THT. Best» 16+
REN TV
 05:00 «Военная тайна» 16+
 06:00, 09:00 Документальный проект 16+
 07:00 «С бодрым утром!» 16+
 08:30, 12:30, 16:30, 19:30 Новости 16+
 11:00 «Как устроен мир» 16+
 12:00, 16:00, 19:00 «Информационная программа 112» 16+
 13:00, 23:30 «Загадки человечества» 16+
 14:00 «Невероятно интересные истории» 16+
 15:00 «Неизвестная история» 16+
 17:00, 04:15 «Тайны Чапман» 16+
 18:00 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
 20:00 X/f «Леон» 16+
 22:40 «Смотреть всем!» 16+
 00:30 X/f «Двадцать одно» 16+
 02:40 X/f «История дельфина 2» 6+

ТВ-ЦЕНТР

06:00 «Настроение»
 08:10 «Доктор И...» 16+
 08:45 X/f «Человек родился» 12+
 10:35 Д/ф «Михаил Ульянов. Горькая исповедь» 12+
 11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События 16+
 11:50 Т/c «Коломбо» 12+
 13:40 «Мой герой. Наталья Хорохорина» 12+
 14:50 «Город новостей» 16+
 15:05 Т/c «Мисс Марпл Агаты Кристи» 12+
 17:00 «Естественный отбор» Ток-шоу 12+
 18:15, 20:05 X/f «Северное сияние» 12+
 22:30 «Обложка. Протокол позора» 16+
 23:05 Д/ф «Актерские драмы. Борьба за роль» 12+
 00:00 События. 25-й час 16+
 00:35 «Петровка, 38» 16+
 00:55 Д/ф «Декабрь 41-го. Спасти Москву» 12+
 01:45 Т/c «Город» 12+
 03:50 «Ералаш» 6+
ДОМАШНИЙ
 06:30, 06:15 «6 кадров» 16+
 06:40 «Удачная покупка»
 06:50, 07:35 «По делам несовершеннолетних» 16+
 07:20, 23:20 «Моя вторая жизнь» 16+
 08:10 «Давай разведемся!» 16+
 09:15 «Тест на отцовство» 16+
 10:15, 04:10 Д/с «Реальная мистика» 16+
 12:20, 02:50 Д/с «Понять. Простить» 16+
 14:10, 02:25 Д/с «Порча» 16+
 14:40 X/f «Умница, красавица» 16+
 19:00 Т/c «От ненависти до любви» 16+
 23:35 Т/c «Самара» 16+
 05:50 «Домашняя кухня» 16+
МАТЧ ТВ
 06:00 Д/ц «Вся правда про ...» 12+
 06:30 Д/ц «Где рождаются чемпионы?» 12+
 07:00, 08:55, 11:00, 14:05, 17:20 Новости
 07:05, 11:05, 14:10, 17:25, 22:15 Все на Матч!
 09:00 Биатлон. Кубок мира. Индивидуальная гонка. Мужчины 0+
 11:55 Гандбол. Чемпионат мира. Женщины. Россия - Япония. Восемь лучших. Специальный обзор 12+
 14:50 Профессиональный бокс. Александр Беспутин против Раджана Бутаева. Бой за вакантный титул по версии WBA в полусреднем весе. Сесилия Брекхус против Виктории Ноэлии Бустос 16+
СТС
 06:00, 05:00 «Ералаш» 0+
 06:15 М/с «Том и Джерри» 0+
 06:40 М/с «Драконы. Гонки по краю» 6+
 07:05 Т/c «Сеня-Федя» 16+
 08:00 Т/c «Кухня. Война за отель» 16+
 09:10 X/f «Трансформеры. Эпоха истребления» 12+
 12:35, 18:30 Шоу «Уральских пельменей» 16+
 20:00 «Русские не смеются» 16+
 21:00 X/f «Трансформеры. Последний рыцарь» 12+
 00:05 X/f «Власть страха» 16+
 02:20 «Супермамочка» 16+
 03:05 «6 кадров» 16+
 03:50 Т/c «Молодёжка» 16+
 04:35 Т/c «Вы все меня бесите» 16+
ТНТ
 07:00, 07:30, 08:00, 08:30 «THT. Gold» 16+
 09:00 «Дом-2. Lite» 16+
 10:15 «Дом-2. Остров любви» 16+
 11:30 «Бородина против Бузовой» 16+
 12:30 «Дом-2. Спаси свою любовь» 16+
 13:25 «Большой завтрак» 16+
 14:00, 14:30 Т/c «Реальные пацаны» 16+
 15:00, 15:30, 16:00, 16:30 Т/c «Универ. Новая общага» 16+
 17:00, 17:30, 18:00, 18:30, 19:00, 19:30 Т/c «Интерны» 16+
 20:00 «Comedy Woman» 16+
 21:00 «Комеди Клаб» 16+
 22:00 «Открытый микрофон» 16+
 23:05 «Дом-2. Город любви» 16+
 00:05 «Дом-2. После заката» 16+
 01:10 «Такое кино» 16+
 01:40 X/f «Перекресток Миллера» 16+
 03:35 X/f «Хозяин морей. На краю Земли» 12+
 04:00 Профессиональный бокс. Золани Тете против Джона Риэля Ка-

симера. Бой за титул чемпиона мира по версии WBO в легчайшем весе. Сэм Максвелл против Коннора Паркера 16+

Пятница, 6 декабря

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
 05:00, 09:25 «Доброе утро»
 09:00, 12:00, 15:00, 18:00 Новости
 09:55 «Модный приговор» 6+
 10:55 «Жить здоровой!» 16+
 12:15, 17:00 «Время покажет» 16+
 15:15 «Давай поженимся!» 16+
 16:00 «Мужское / Женское» 16+
 18:30 «Человек и закон» 16+
 19:45 «Поле чудес» 16+
 21:00 Время
 21:30 «Голос» 12+
 23:20 «Вечерний Ургант» 16+
 00:15 «Горячий лед». Турин. Финальное катание. Финал «Гран-при 2019». Женщины. Короткая программа 0+
 02:00 X/f «Соглядатай» 12+
 03:35 «Про любовь» 16+
 04:20 «Наедине со всеми» 16+
РОССИЯ 1
 05:00, 09:25 «Утро России»
 09:00, 11:00, 14:00, 20:00 Вести
 09:55 «О самом главном» Ток-шоу 12+
 11:25, 14:25, 17:00, 20:45 Вести. Местное время
 11:45 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» 12+
 12:50, 18:50 «60 Минут» Ток-шоу 12+
 14:45 «Кто против?» Ток-шоу 12+
 17:25 «Андрей Малахов. Прямой эфир» 16+
 21:00 Т/c «Тайны следствия» 18+
 01:30 X/f «Напрасная жертва» 12+
 03:10 X/f «Спитак» 16+
ТВ-ЦЕНТР
 06:00 «Настроение»
 08:10 «Ералаш» 6

На экране телевизора

<p>10:00, 12:00 Новости 10:15 «Открытие Китая» 12+ 11:15 «Наедине со всеми. Алиса Фрейндлих» 16+ 12:15 X/f «Жестокий роман» 12+ 15:00 «Алла Пугачева. И это все о ней...» 16+ 17:30 «Кто хочет стать миллионером?» 12+ 19:00 «Сегодня вечером» 16+ 21:00 Время 21:20 «Что? Где? Когда?» 16+ 22:30 «Борячий лед». Турип. Фигурное катание. Финал «Гран-при 2019». Женщины. Произвольная программа 0+ 23:50 Бокс. Бой за титул чемпиона мира. Энтони Джошуа - Энди Руис 12+ 01:00 X/f «Большие надежды» 0+ 03:10 «Про любовь» 16+ 03:55 «Наедине со всеми» 16+ РОССИЯ 1 05:00 «Утро России. Суббота» 08:15 «По секрету всему свету» 08:40 Местное время. Суббота 12+ 09:20 «Пятно на одном» 10:10 «Сто к одному» 11:20 Вести. Местное время 11:40 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» 16+ 13:50 X/f «Привет от аиста» 12+ 18:00 «Привет, Андрей!» 12+ 20:00 Вести в субботу 21:00 X/f «Дорогая подруга» 12+ 01:10 X/f «Моя мама против» 12+ HTB 05:25 Т/c «...По прозвищу «Зверь» 16+ 07:10 Д/f «Время первых» 6+ 08:00, 10:00, 16:00 Сегодня 08:20 «Готовим с Алексеем Зимином» 0+ 08:45 «Кто в доме хозяин?» 12+ 09:25 «Едим дома» 0+ 10:20 «Главная дорога» 16+ 11:00 «Еда живая и мёртвая» 12+ 12:00 Квартанный вопрос 0+ 13:00 «Поеедим, поедим!» 0+ 14:00 «Своя игра» 0+ 16:20 «Следствие вели...» 16+ 19:00 «Центральное телевидение» 16+ 21:00 «Секрет на миллион» 16+ 23:00 «Ты не поверишь!» 16+ 23:35 «Международная пилот- ма» 18+ 00:30 «Квартирник HTB у Маргалиса» 16+ 01:40 «Фоменко фейк» 16+ 02:05 «Дачный ответ» 0+ 03:10 X/f «Паспорт» 16+ 04:55 «ЧП. Расследование» 16+ СТС 06:00, 05:00 «Ералаш» 0+ 06:50 М/c «Приключения кота в сапогах» 6+ 07:15 М/c «Спирит. Дух свободы» 6+ 07:40 М/c «Три кота» 0+ 08:05 М/c «Том и Джерри» 0+ 08:30, 10:30 Шоу «Уральских пельменей» 16+ 09:30 «ПроСТО кухня» 12+ 12:00 «Русские не смеются» 16+ 13:00 «Форт Боярд. Возвращение» 16+ 17:00 X/f «Мир Юрского периода 2» 16+ 19:35 X/f «Люди в чёрном» 0+ 21:30 X/f «Люди в чёрном 2» 12+ 23:10 X/f «Люди в чёрном 3» 12+ 01:10 X/f «Стюарт Литтл» 0+</p>	<p>02:40 «Супермамочка» 16+ 03:30 «б кадров» 16+ 03:50 Т/c «Молодёжка» 16+ 04:35 Т/c «Вы все меня бесите» 16+ THT 07:00, 07:30, 08:3</p>
---	---

японские автомобили DATSUN

от 400 000 руб.*

Бонус-комплект зимней резины

ГРАНД МОТОРС

г. Тобольск, ул. 18 мкр, 113а
(3456) 24-02-02

Приобретение автомобиля в кредит снизит стоимость приобретения до 400 000 руб. при одновременном участии клиента в программах трей-ин/утилизации от Datsun и на 40 000 руб. при покупке автомобиля в кредит от АО «РН Банк» (лицензия банка России на осуществление банковских операций № 170 бессрочная), и 20 000 руб. по программе «Первый выбор» от Datsun. Для участия в программе «Первый выбор» клиент должен быть моложе 26 полных лет. Предложение ограничено, действует до 30 ноября 2019 г., не является публичной офертой.

ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА VEKA



- собственное производство
- немецкое качество
- скидки для пенсионеров
- рассрочка, кредит
- замер
- доставка
- монтаж-демонтаж

При покупке от 6 окон - подарок (садовая тачка, шуруповерт)

Адрес: с. Вагай, ул. Ленина, 18, здание КБО, тел.: 89829007775, 2-39-40.

БУРЕНИЕ СКВАЖИН

8-9324-700-700

РЕМОНТ холодильников, стиральных машин на дому. Выезд в район.
Телефоны: 83456273272, 89504802314.

ПРОДАМ дрова сухие, колотые.
Телефон 89028132953.

В МУП ЖКХ «Вагай» ТРЕБУЕТСЯ на постоянную работу кассир по работе с населением – потребителями ЖКУ.

Требования: среднее специальное образование (экономическое или бухгалтерское), уверенный пользователь ПК, внимательность, ответственность, аналитический склад ума, обучаемость, коммуникабельность, вежливость. Заработная плата – при собеседовании.

КУПЛЮ рога лося, чагу. Дорого. +79923368990.

НИЗКО ЦЕН ПРОДУКТОВЫЙ СКЛАД-МАГАЗИН

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ:
УПРАВЛЯЮЩЕГО СУПЕРМАРКЕТОМ

тел.: 8-913-972-10-85
8-800-250-76-50
e-mail : 453556@mail.ru

В ООО «Арго-ЛЕС» ТРЕБУЮТСЯ:
1. бригады для заготовки леса на территории Новоильинского лесничества (желательно со своей техникой);
2. трактористы;
3. разнорабочие;
4. станочники на ленточную пилораму;
5. операторы дровокольной линии;
6. операторы пиролизной печи.
Заработка плата высокая, предоставляются общежитие, питание, оплата проезда. Имеются баня, душ.
Обращаться в рабочее время (с 8.00 до 17.00) по телефонам: 8(3452) 30-44-74, 8-912-923-3093.

ЗАЙМЫ БЕЗ СТРАХОВОК И КОЛЛЕКТОРОВ!

8-912-390-85-89

с. Вагай, ул. Ленина, д.16, ТЦ "Южный", 2 этаж, офис 41

Займы на условиях «Пенсионерам всегда одобрено» предоставляются наличными денежными средствами в размере 100 руб. на срок от 31 до 35 дней. Гражданам РФ, имеющим статус пенсионера, а также факты нарушения сроков исполнения обязательств в кредитной истории, но не имеющим действующих договоров займа с МФО, а также задолженности или просрочек исполнения обязательств по ранее заключенным договорам займа с МФО. Процентная ставка составляет 0,7 % в день (255,5% годовых). Досрочный возврат займа осуществляется в соответствии со ст. 809 ГК РФ. Займы предоставляются ООО МКК «КВ Деньги Людям» (по тексту – МФО) ОГРН 1142907000037 (зарегистрировано в реестре МФО 651403111005137 от 20.05.2014 г.). Сайт www.creditcassa-march.ru.

Поздравляем!

Администрация, Дума и совет ветеранов Ушаковского сельского поселения поздравляют своих ноябрьских именинников-пенсионеров:
МАЛЮГИНА Татьяну Константиновну – с 60-летием,
МАТАЕВА Александра Викторовича – с 65-летием,
ЗЕНКИНА Анатолия Федоровича – с 70-летием,
ЗЕНКИНУ Александру Васильевну,
ЮЖАКОВА Леонида Федоровича,
ПЛЕСОВСКИХ Михаила Васильевича,
КООХ Ирму Яковлевну,
БАКЛАНОВА Бориса Георгиевича,
ГЕНБАРУКОВУ Марию Васильевну,
САФРЫГИНА Михаила Григорьевича.

Желаем удачи, тепла и добра,
Чтоб все неудачи сгорели дотла!
Чтоб жить- не тужить до ста лет довелось,
Пусть сбудется то, что еще не сбылось!



У нашей дорогой бабушки, прабабушки ПЛЕСОВСКИХ Елизаветы Степановны 30 ноября юбилей. Ей исполняется 80 лет! От всего сердца поздравляем ее с этой знаменательной датой! Для нас ты, бабушка, всегда пример по жизни, И у тебя сегодня юбилей,

Всегда будь доброй, полной оптимизма, А главное, родная, не болей!

Любящие тебя ВНУКИ и ПРАВНУКИ

Администрация Вагайского муниципального района информирует граждан о приеме заявлений о предоставлении земельных участков по следующим адресам:

1. Тюменская область, Вагайский район, с. Вагай, ул. Семакова, 120, ориентировочной площадью 1200 кв.м, для ведения личного подсобного хозяйства.

Заявление можно подать через многофункциональный центр (МФЦ) и при личном обращении в администрацию Вагайского муниципального района по адресу: с. Вагай, ул. Ленина, 5, каб. №103, №105.

Заявления принимаются в течение тридцати дней со дня опубликования и до 29.12.2019.

ПЕНСИОНЕРАМ ВСЕГДА ОДОБРЕНО!



8 800 555 35 35 | kreditkassa.ru

От всего сердца поздравляем нашу дорогую, любимую маму, жену, дочь БОГДАНОВУ Гульшат Рамилевну с юбилеем!

Пятьдесят лет – юбилей!

Разве это так уж много? Лишь становишься взрослой, умножая свою молодость.

Раза два по двадцать пять, А все тот еще ребенок, Хоть свои уже давно



Выскочили из пеленок. Беззаботной жизни, счастья, Красоте не уядать, И чтоб встретились такие Лет еще через пятьдесят!

Семьи КАРИМОВЫХ, БОГДАНОВЫХ, ЛЫСОВЫХ



От всей души поздравляем с юбилеем нашу дорогую, любимую ТОПЫЧКАНОВУ Найлю Махмутовну!

Наша любимая, наша родная Мамочка, теща, свекровка, сестра дорогая, С праздником, милая, с днем юбилея. В свои 65 ты, мама, только милее. Будь же и дальше, родная, счастливой, Бодрой, веселой, здоровой, красивой!

С пожеланиями, семьи АХИНЫХ, ЧАБАРОВЫХ, ШУРКЕВИЧ



28 ноября празднует свой 70-летний юбилей жительница с. Черное ДОЛГОШЕИНА Галина Николаевна, хорошая женщина, замечательный человек.

Поздравляю от чистого сердца со знаменательной датой. Вы прошли славный жизненный путь и реализовали все свои таланты и продолжаете помогать тем, кто в этом нуждается. У Вас любящее сердце, Вы вырастили прекрасных детей и внуков. Вас ценили и уважали на работе, и сейчас у Вас энергии и трудолюбия не отнять.

Содержите в чистоте свою усадьбу, ограда которой утопает в разноцветье клумб, уют и порядок в доме. Ухаживаете за огородом, в котором выращиваете овощи и ягоды. Галина Николаевна никогда не сидит на месте. Она или вышивает, или вязает.

Дай Вам Бог крепкого здоровья и долгих лет жизни.

Пусть будет счастьем жизнь полна, А лет Вам нечего бояться. И помнить Вы должны всегда: «Мои годы – мое богатство!»

Надежда Викторовна ПЛЕСОВСКИХ

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Идет подписка на районную газету «Сельский труженик» на 1-е полугодие 2020 года. Подписная стоимость:

на 6 месяцев – 582 рубля 90 коп., на 3 месяца – 291 рубль 45 коп., на 1 месяц – 97 рублей 15 коп.

ТАКЖЕ ВЫ МОЖЕТЕ ПОДПИСАТЬСЯ НА «РАЙОНКУ» В РЕДАКЦИИ ГАЗЕТЫ.

СТОИМОСТЬ ПОЛУГОДОВОЙ ПОДПИСКИ В РЕДАКЦИИ ГАЗЕТЫ:
без доставки – 250 рублей,
с доставкой – 300 рублей.

Адрес редакции: 626240. Тюменская область, с. Вагай, ул. Советская, 34.
Телефоны: гл. редактора – 23-4-70, ответственный секретарь, отдела местного самоуправления и социальных проблем – 23-5-86, бухгалтерии – 23-4-83, редакции радиопрограммы «Вагай» – 23-4-41, корректора – 23-4-56.
e-mail: vagayst@mail.ru

6+

Газета зарегистрирована управлением федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тюменской области, Ханты-Мансийскому АО – Югре и Ямало-Ненецкому АО 22.12.2016 г. Свидетельство о регистрации ПИ №ТУ72-01413.

АДРЕС В ИНТЕРНЕТЕ: <http://vagayst.ru>; <http://tyumedia.ru>, Портал СМИ Тюменской области

ГАЗЕТА ВЫПУСКАЕТСЯ ПРИ ФИНАНСОВОЙ ПОДДЕРЖКЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ.

Мнение авторов публикаций может не совпадать с точкой зрения редакции. За содержание объявлений, рекламы несут ответственность рекламирующие лица. При перепечатке ссылка на «Сельский труженик» обязательна.

Учредитель: Департамент по общественным связям, коммуникациям и молодежной политике Тюменской области, г. Тюмень, ул. Володарского, 45.
Издатель: Автономная некоммерческая организация «Информационно-издательский центр «Сельский труженик». 626240, Тюменская область, Вагайский район, с. Вагай, ул. Советская, 34.

Гл. редактор И.И. Гайсин.

Время сдачи в печать по графику – 11.00, факт – 10.30 27.11.2019 г. Тираж 1886. Заказ 2780. Объем – 1 печатный лист. Индекс 54333.