

# СЕЛЬСКИЙ ТРУЖЕНИК

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА  
ВАГАЙСКОГО РАЙОНА

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

6+

№ 97 (10710)

СРЕДА

4

ДЕКАБРЯ  
2024 года

Цена  
10 р. 08 коп.

3 декабря – День Неизвестного Солдата

Дорогие земляки!

В следующем году мы будем отмечать 80-летие Победы в Великой Отечественной войне. За эти годы выросло уже не одно поколение, но эхо этой кровопролитной войны доносится и сегодня. Каждый год поисковики находят на полях бывших сражений останки павших неизвестных солдат, увековечивают память о них и возвращают из безвременья их имена.

Начиная с 2023 года, поисковики координируют создание информационной системы «Книга памяти Тюменской области». Каждый житель региона может принять участие в ее наполнении. На этом электронном ресурсе уже размещена информация о 1480 населенных пунктах, из которых уходили на фронт наши земляки. Включены данные о более 180 тысячах участников Великой Отечественной войны и тружеников тыла – жителей Тюменской области.

Вечная память неизвестным солдатам, павшим в боях за Родину. Вечная слава всем героям прошлого и нашего времени!

Губернатор Тюменской области А.В. МООР

Все для победы!

## Первую партию окопных свечей изготовили вагайские казаки



С данной инициативой выступил атаман Вагайского хуторского казачьего общества В.Л. Шиловских. Казаки поддержали атамана и взялись за работу. Закупили воск, собрали картон и жестяные банки. Пунктом сбора выбрали воскресную школу храма Иоанна Богослова. Там и развернулся маленький свечной заводик.

Технология изготовления свечей простая, но трудоемкая.

«Все достаточно просто: в жестяную банку из-под консервированных продуктов укладывается гофрированный картон, затем заливается расплавленным парафином», – поделился казак Юрий Шустовских. «Простая в изготовлении вещь способна в зимних условиях об-

легчить, а то и сохранить жизнь солдату», – добавил он.

Окопные свечи очень востребованы на фронте, так как позволяют согреться в холодное время года, вскипятить в полевых условиях воду, приготовить пищу. На протяжении долгого времени они служат для воинов источником тепла и света.

На первом этапе изготовле-

но порядка 130 свечей, и в ближайшее время они отправятся в помощь нашим бойцам. Работа продолжается: заказана новая партия парафина, банки и картон уже заготовлены.

В Вагайском районе ведется активная поддержка наших бойцов на территории СВО. Кто-то вяжет варежки и носки, кто-то плетет маскировочные сети, формируются именные посылки, ведутся сборы денежных средств. Вместе мы можем больше, и каждый из нас может внести свой вклад в общее дело.

Ирина СУХИНИНА

Фото автора

Уважаемые жители Вагайского муниципального района!

3 декабря – особая дата. В этот день мы чтим память всех бойцов, павших во время войн и военных конфликтов, чьи имена остались неизвестны. Эти герои живы и останутся жить в наших сердцах.

В этот день мы мысленно обращаемся ко всем солдатам, пропавшим без вести. И чувствуем бесконечную благодарность за их подвиг. Благодаря им сегодня мы с вами можем жить и работать, воспитывать детей и строить будущее.

Монументы с безымянными образами защитников Отечества есть и на территории Вагайского района. К ним мы возлагаем цветы в благодарность за свершенный подвиг во имя будущей жизни новых поколений.

Нынешнее поколение защитников Отечества с честью продолжает лучшие традиции отцов и дедов. Многие наши земляки достойно несут военную службу, обеспечивают безопасность страны и родного края, охраняют мирную жизнь соотечественников. В нашем районе растет и развивается военно-патриотическое движение.

Низкий поклон героям, погибшим за Родину! Вечная память героям, кто пал безымянным!

Глава района С.М. СИДОРЕНКО

Внимание, конкурс!

## «Поймай змею!»



Дорогие читатели!

Впереди наш самый любимый, самый волшебный праздник – Новый год! А значит, пора объявлять конкурсы и дарить подарки.

Всем известно, что символ наступающего 2025 года – Змея. И она непременно принесет удачу тому, кто поймает всех змеек, которые спрятались на страницах нашей газеты.

Первый, кто обнаружит всех змеек, а их количество остается тайной, должен сфотографировать их и отправить на электронную почту редакции газеты «Сельский труженик» [vagayst@mail.ru](mailto:vagayst@mail.ru) или в личные сообщения группы ВКонтакте, за что получит подарок от Деда Мороза.

Подсказка – искать нужно в декабрьских номерах с 98-го по 102-й включительно!

Имя и фото победителя будет опубликовано в предновогоднем выпуске.



# Мы вместе, а значит – все у нас получится!

**3 декабря — особая дата, когда во всем мире отмечается День людей с ограниченными возможностями здоровья. Хотя этот день не является праздником в полном смысле этого слова, он служит напоминанием о том, что рядом с нами есть люди, которым приходится преодолевать трудности, связанные с их состоянием здоровья.**

В общество инвалидов Вагайского района входят 13 первичных организаций в тридцати двух населенных пунктах, в которых объединены более тысячи человек из числа людей с ограниченными возможностями здоровья. В этом материале я хочу рассказать про Куларовскую «первичку» и ее председателя.

Илиниза Айсматулловна Янабаева родилась в деревне Уфа Вагайского района в многодетной семье Аширбаевых Марвар Муссовны и Айсматуллы Хамзовича. Окончила в 1982 году 10 классов Куларовской средней школы. Поступила в Тобольское педагогическое училище на факультет дошкольного образования. После окончания учебы вернулась в родное село и проработала воспитателем в детском саду совхоза «Звезда» более 10 лет. В 1995 году получила инвалидность второй группы.

С мужем Ринатом Рефхатовичем они познакомились еще в школе, когда юноша вернулся из армии, они поженились, в их семье родилось двое детей: сын Ильшат и дочь Дилия. Сейчас моя героиня бабушка двух внуков и двух внучек, самая старшая оканчивает школу, а младшая учится в 3 классе.

В 2001 году она была избрана председателем Куларовской первичной организации Всероссийского общества инвалидов. Уже более 20-ти лет она проводит работу по вовлечению инвалидов в общественную деятельность, настраивая людей на позитивный образ жизни, не давая замкнуться в себе. За годы работы она зарекомендовала себя как грамотный специалист и исполнительный работник. Каждого, кто обращается к ней с просьбой, она всегда выслушает и подскажет. Люди, находящиеся с ней рядом, становятся сильнее духом в борьбе со своими недугами и трудными жизненными ситуациями. Отстаивая интересы инвалидов, она неоднократно обращалась за помощью в районную администрацию и отдел социальной защиты населения.

Илиниза Айсматулловна своим бескорыстным трудом,



принимают участие в областных спартакиадах инвалидов, участвуют в самодеятельности и культурной жизни села, собирают гуманитарную помощь и денежные средства для участников СВО, плетут маскировочные сети с надеждой на скорое прекращение военного конфликта. Активистки общества посещают на дому тех, кому нужна помощь, участвуют в творческих конкурсах, вяжут,

чувкостью сердца и полной самоотдачей снискала уважение среди людей с ограниченными возможностями здоровья, ее инициативность и душевная щедрость, которыми она обладает и вносит в любое начинание, являются примером. Некоторые считают, что инвалиды предпочитают сидеть дома, занимают пассивную жизненную позицию. Но это не про нашу героиню, люди с ограниченными возможностями под ее руководством ежегодно

принимают участие в областных спартакиадах инвалидов, участвуют в самодеятельности и культурной жизни села, собирают гуманитарную помощь и денежные средства для участников СВО, плетут маскировочные сети с надеждой на скорое прекращение военного конфликта. Активистки общества посещают на дому тех, кому нужна помощь, участвуют в творческих конкурсах, вяжут,

Уважаемые земляки!

3 декабря во всем мире отмечается Международный день инвалидов. Помощь и содействие людям с ограниченными возможностями здоровья в преодолении трудной жизненной ситуации, обеспечении их равного доступа к качественным реабилитационным услугам – приоритетное направление в работе Правительства Российской Федерации и Тюменской области.

Наша общая задача – создать условия, чтобы каждый человек, независимо от возможностей здоровья, мог получать услуги в области образования, культуры, спорта, труда и занятости, необходимую медицинскую и социальную помощь.

Наши земляки, имеющие ограничения по здоровью, демонстрируют безграничные возможности, показывают примеры успешной самореализации, добиваются успеха в совершенно разных сферах.

Мы гордимся нашими паралимпийцами, участниками движения «Абилимпискс», героями специальной военной операции, получившими тяжелые ранения, но сохранившими силу своего духа.

Благодарю всех, кто неравнодушен к проблемам других людей, поддерживает и словом, и делом тех, кто в этой поддержке нуждается, помогает людям с ограниченными возможностями здоровья быть активными участниками общественной жизни. Это, в первую очередь, социальные работники, представители общественных организаций, учителя, врачи, тренеры, волонтеры, и, конечно, главная и надежная опора – родные и близкие.

Желаю всем счастья и благополучия! Пусть душевное тепло и добро, подаренное людям, возвращается вам сторицей!

Губернатор Тюменской области А.В. МООР

Уважаемые жители Вагайского района!

Дорогие граждане с ограниченными возможностями здоровья!

Ежегодно третьего декабря мы отмечаем Международный день инвалидов. Эта календарная дата нужна как благородный повод привлечь наше внимание к проблемам живущих среди нас людей с ограниченными возможностями здоровья. Подлинное уважение вызывает ваша активная жизненная позиция, участие в общественно-политической жизни, умение проявить себя в творчестве.

В жизни каждого человека бывают моменты, когда нужно бросить вызов судьбе, собрать воедино волю, крепость духа, жизненные силы, терпение, упорство – выстоять и победить. Несмотря на трудности, наши земляки не просто умеют жить, а ведут активную деятельность, занимаются любимым делом. Ведь главное – сохранять жизненный стимул, не унывать и радоваться, опираясь на поддержку родных и близких, принимать помощь всех, кто, повинаясь велению сердца, готов встать рядом.

Я искренне благодарю всех, кто дарит тепло и внимание людям с ограниченными возможностями здоровья – социальных работников, учителей, врачей. Слова особого уважения – людям, которые заботятся о детях с ограниченными возможностями здоровья, помогают им вырасти, невзирая на обстоятельства, образованными, востребованными, уверенными в завтрашнем дне.

От всего сердца желаю всем жителям района, нуждающимся в постоянной поддержке, всем землякам, кто неравнодушен к ним и их проблемам, счастья, благополучия, веры в свои силы и осуществления всех замыслов и мечтаний! Пусть на вашем пути встречаются только добрые и отзывчивые люди!

Глава района С.М. СИДОРЕНКО

Айтняковым, Маркизу Давлетбаеву – гармонисту, который принимает активное участие в местной самодеятельности.

Несмотря на все невзгоды, она держит подсобное хозяйство: овцы, куры. А раньше были в нем коровы. Заготавливали сено.

В завершение нашей беседы Илиниза Айсматулловна обратилась со словами поддержки и пожеланий ко всем людям с ограниченными возможностями здоровья:

– Всем членам нашей организации я хочу сказать: не уходите в себя, не замыкайтесь.

Инвалидность – это огромная беда для любого, но нужно постараться не падать духом. Примеров того, как люди преодолевают себя, свой недуг, у нас немало. Мне хотелось бы пожелать всем здоровья и веры в себя, а окружающим – быть более внимательными к людям с ограниченными возможностями здоровья, и не только в Международный день инвалидов, а всегда! Мы вместе, а значит – все у нас получится!

Елена АБДУЛЛИНА

Фото из семейного архива

## На 17 % вырастет средняя зарплата тюменцев по итогам года

**На 17 % вырастет в номинальном выражении средняя зарплата тюменцев по итогам 2024 года. В реальном, с поправкой на инфляцию, более чем на 9 %. Об этом заявил губернатор Александр Моор в послании депутатам областной Думы «О положении дел в регионе» 28 ноября.**

Кроме этого, за 10 месяцев текущего года в регионе увеличилось число субъектов малого и среднего предпринимательства. Также стало больше самозанятых граждан.

«Самое важное – это вера в региональную экономику. Если люди открывают бизнес, значит, они уверены, что инвестиции вернутся. Сохранить это доверие – наша главная задача. Когда против нас внешние факторы, опереться можно только на внутренний ресурс, на инициативных людей», – добавил Александр Моор.

Виктория МАКАРОВА  
ИА «ТЮМЕНСКАЯ ЛИНИЯ»





## Свет материнской любви

Мама – это главный человек в нашей жизни, который, несмотря на все трудности, даст нам все самое лучшее, что может дать. С самого рождения и на протяжении всей жизни она окружает ребенка своей бесконечной любовью, чувством надежности и защищенности. Но ей самой порой так не хватает внимания, заботы, теплых и нежных слов – слов любви и благодарности за ее постоянный труд, заботу и внимание к своим детям, семье, родным.

24 ноября в районном Дворце культуры состоялся праздничный концерт «Свет материнской любви», приуроченный самому теплому и сердечному празднику – Дню Матери.

Перед началом мероприятия для зрителей была продемонстрирована душевная постановка, в которой танцевальные выступления стали настоящим украшением. Яркие костюмы, динамичные движения и хореография привнесли особую энергию. Каждое прочитанное стихотворение, сказанное слово и движение артистов являлись маленькой частью волшебной истории, рассказывающей о любви и поддержке матери.

Ведущие поздравили всех женщин, которым выпала такая счастливая и нелегкая в то же время судьба – быть матерью. Глава Вагайского района Сергей Михайлович Сидоренко выразил слова благодарности всем

матерям Вагайского района за достойное воспитание детей, а также пожелал им крепкого здоровья и семейного благополучия.

Самое интересное и незабываемое ожидало всех впереди. В программе праздничного концерта прозвучали многочисленные слова восхищения, уважения и любви в адрес любимых мам и бабушек, трогательные стихи о маме и душевные песни. С творческими номерами выступили Виктория Кузнецова с песней «Мама», танцевальный коллектив «Лира», Ксения Кутаевская с танцем «Убита тобой», хор «Ветеран», коллектив народного танца «Живая вода», Ольга Ананьина, танцевальный коллектив «Медиваль», Лиля Зайнулина, Валерий Кошуков и Иван Санчак.

Полный зал счастливых мам и бабушек с удовольствием принимал артистов. Все номера



имели свою изюминку, видно было, как взрослые и дети стараются порадовать своих мам. Также праздничный сюрприз преподнесли вокальный ансамбль «Голосок», танцевальный коллектив «Калибри», танцевальная группа «Хрустальный

башмачок», вокальная группа «Меломаны», Риана Янсифина и детско-родительский клуб «Мульти дэнс – танцуем вместе».

Все выступления сопровождалось громкими аплодисментами, зрители тепло поддерживали артистов. Яркий,

красочный, трогательный и добрый концерт подарил присутствующим много незабываемых впечатлений.

Анна ОВЧИННИКОВА

Фото автора

### В курсе школьных событий

## С новостями из Вагайской средней школы

Ежедневно в школах нашего района происходит много событий, активными участниками которых являются дети. Направленность таких мероприятий очень разнообразна: создание кормушек для птиц, правовая помощь детям, безопасность жизнедеятельности и многое другое. Последние из них в этом материале.



### Ученики 5 «В» класса написали письма нашим военнослужащим

Каждому из нас в трудную минуту нужны слова поддержки. Необходимы они и нашим бойцам, выполняющим трудную военную задачу в рамках проведения специальной военной операции.

Российские военнослужа-

щие должны знать, что мы их поддерживаем всей душой, что надеемся на них, ВЕРИМ в нашу общую победу! МЫ ЖДЕМ ВАС ДОМОЙ!

### Правовая помощь

20 ноября в 7 «Б» классе прошел классный час на тему: «Знай свои права и обязанности», посвященный Всероссий-



ской дню правовой помощи детям.

Учащиеся познакомились с основными правами и свободами, изложенными в Конвенции о правах ребенка, Конституции РФ, способами применения их в жизни и обсудили права и обя-

### «Билет в будущее»

В рамках данного проекта 21 ноября состоялась встреча Д.Н. Плешкова, заместителя начальника 153 ПСЧ 8 ПСО, с учащимися 9-11 классов с целью профессионального самоопределения старшеклассников.

Денис Николаевич рассказал присутствующим об Уральском институте государственной противопожарной службы МЧС России.

Ребята узнали, по каким специальностям институт проводит набор абитуриентов, о вступительных испытаниях при поступлении в данный инсти-

тут. Также Денис Николаевич поделился с ребятами случаем из своей практики, рассказал о рисках профессии.

Учащиеся были активными слушателями и задавали вопросы: «Сложно ли учиться в Уральском институте ГПС МЧС?», «Какие есть минусы в профессии пожарного?», «Какие соревнования проводятся для сотрудников службы МЧС?» и многие другие.

В заключение Денис Николаевич ознакомил ребят с правилами безопасности на льду в осенне-зимний период, напомнил учащимся номера телефонов спасательных служб.

Подготовила  
Анастасия ЛАМИНСКАЯ

(По материалам МАОУ Вагайская СОШ)



ОБЪЯВЛЕНИЕ о конкурсе на замещение вакантной должности в администрации Куларовского сельского поселения

В соответствии со статьей 33 Федерального закона «О муниципальной службе в Российской Федерации» от 02.03.2007 г. № 25-ФЗ, постановлениями администрации Куларовского сельского поселения «Об утверждении положения о порядке формирования кадрового резерва и замещения вакантных должностей муниципальной службы в администрации Куларовского сельского поселения» от 08.10.2008г., от 30.09.2021г., с внесенными изменениями и дополнениями от 07.06.2024 № 2. Администрация Куларовского сельского поселения объявляет конкурс на замещение вакантной должности муниципальной службы в администрации Куларовского сельского поселения.

**Должности муниципальной службы:**  
**1. специалист первой категории**  
**Требования, предъявляемые к замещению должности муниципальной службы:**  
а) к уровню профессионального образования;  
– высшее или среднее профессиональное образование;  
б) к стажу (опыту) работы:  
– без предъявления требований к стажу (опыту) работы;  
**Профессиональные знания:** Конституции РФ, федеральных конституционных законов, федеральных законов и законов Тюменской области, указов Президента РФ и постановлений Правительства РФ, иных нормативных правовых актов и служебных документов, регулирующих соответствующую сферу деятельности применительно к исполнению конкретных должностных обязанностей, процесса прохождения муниципальной службы, норм делового общения, основ делопроизводства, порядка работы со служебной информацией, правил охраны труда и противопожарной безопасности.

**Профессиональные навыки:**  
– обеспечения выполнения задач и функций по организационному, информационному, документационному и иному обеспечению деятельности структурных подразделений, подготовки служебных документов, пользование оргтехникой и программными продуктами.

Для участия в конкурсе необходимо представить в администрацию Куларовского сельского поселения (с. Куларово, ул. Дорожная, д. 14) следующие документы:

1. заявление на имя главы администрации сельского поселения на участие в конкурсе;
2. собственноручно заполненную и подписанную анкету установленного образца (утв. Постановлением Правительства РФ от 26.05.2005 № 667-р) с приложением фотографии;
3. копию паспорта;
4. копию документа об образовании;
5. копию трудовой книжки (за исключением случаев, когда трудовая деятельность осуществляется впервые) или иные документы, подтверждающие трудовую деятельность гражданина;
6. копию страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования;
7. копию свидетельства о постановке физического лица на учет в налоговом органе по месту жительства на территории РФ;
8. копию документов воинского учета (для военнообязанных и лиц, подлежащих призыву на военную службу);
9. заключение медицинского учреждения об отсутствии заболевания, препятствующего поступлению на муниципальную службу (форма 001-Г/С/У);
10. сведения о доходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера (своих, супруги, супруга) и несовершеннолетних детей) за год, предшествующий подаче заявления о включении в кадровый резерв (по форме в соответствии с приложениями 2, 3 к постановлению губернатора ТО от 27.08.2009 № 69) для должностей п.1, 2, 4;
11. согласие на обработку персональных данных;
12. справку о наличии (отсутствии) судимости и (или) факта уголовного преследования, либо о прекращении уголовного преследования.

**Срок приема документов:** в течение 20 дней с момента опубликования данного объявления в районной газете «Сельский труженик».

Формы заявления, анкеты, заключения медицинского учреждения и справок о доходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера, согласия на обработку персональных данных размещены на сайте администрации Вагайского муниципального района в разделе «Власть», подразделе «Муниципальная служба».

Телефон для справок 89199581086, глава администрации Куларовского сельского поселения Таулетбаева Милиуша Зиннатовна.



**Поздравляем КАТАРГУЛОВУ Ленизу Чайлетдиновну с днем рождения!**

*Мамочка, самый дорогой человек для нас на всем белом свете, с днем рождения! Любви тебе, крепкого здоровья, настоящего счастья. Мы хотим сказать тебе тысячи слов благодарности за все, что ты для нас сделала, за всю любовь, которую ты даришь. Ты чудо-женщина! Ты прекрасна! Ты великолепна! Такой мамы больше нигде и никогда не найти. Ты одна такая: сильная, но понимающая, чуткая, любящая, заботливая и милая. Никогда не унывай, побольше отдыхай, душевного тепла и спокойствия тебе!*

**С уважением и любовью,  
твоя большая семья КАТАРГУЛОВЫХ**



**Поздравляем замечательных людей, которые свою жизнь посвятили преподаванию и воспитанию, которые передавали своим ученикам и воспитанникам свои знания. Поздравляем ветеранов педагогического труда юбиляров этой замечательной профессии:**  
**КАЛИБАБОВУ Галину Михайловну, КУЧУКОВУ Ларису Исавену, УСОК Надежду Степановну – Вагайская средняя общеобразовательная школа,**  
**ШАРКОВУ Людмилу Михайловну – Первомайская средняя общеобразовательная школа,**  
**ЮЖАКОВУ Надежду Николаевну – Шишкинская средняя общеобразовательная школа,**  
**БОРИСОВУ Валентину Ивановну – Черноковский детский сад «Ласточка».**

**Примите самые искренние слова поздравлений и благодарности за ваш бесценный труд, мудрость и опыт в воспитании многих поколений!**

**Желаем вам крепкого здоровья и благополучия, долгих лет жизни! Пусть жизнь радует теплыми встречами, радостными событиями, улыбками и добрыми словами близких. С юбилеем!**

**Управление образования  
Вагайская районная профсоюзная организация  
работников народного образования  
Оргкомитет по работе с ветеранами педагогического труда**

**РЕМОНТ КВАРТИР ПОД КЛЮЧ**

- ПОКЛЕЙКА ОБОЕВ
- НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
- ОТКОСЫ
- ШТУКАТУРКА СТЕН
- ЗАМЕНА ДВЕРЕЙ, ПОЛОВ
- РЕМОНТ, ЗАМЕНА КОТЛОВ
- МОНТАЖ/ДЕМОНТАЖ ПЛИТКИ

**В ВАННОЙ КОМНАТЕ и многое другое.**

**8-961-207-77-07**  
**8-909-185-77-73**

Валерий

СКИДКА ПЕНСИОНЕРАМ до 30%

**ООО «Ишимский мясокомбинат»** – лидер мясного рынка Тюменской области **ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ** вахтовым методом обвальщиков мяса и жиловщиков мяса. Опыт работы обязателен. Заработная плата от 100 000 руб. в месяц! **ОФИЦИАЛЬНОЕ ТРУДОУСТРОЙСТВО! ЗА СЧЕТ КОМПАНИИ:** питание, проживание, медосмотр, спецодежда! Обращаться Тел.: 8 (34551)5-99-22, 8-922-001-71-75 (Viber, WhatsApp)

Добрая русская женщина, ехавшая из Вагай 25.11 на 9.20 в автобусе Вагай – Абаул, сидевшая на 5-ом сиденье 1 ряд, прошу позвонить по тел. 89204834859, Антон.

Ваше здоровье

Советы медицинского психолога: как уберечься от стресса?

**В современном обществе бегство от стресса — занятие сложное, но не безнадежное, считает специалист кабинета медико-психологического консультирования Аскар Муратов.**

Специалист предлагает несколько действенных рекомендаций для тех, кто хочет научиться самостоятельно преодолевать стресс:

- Старайтесь замедлить темп вашей жизни. Заранее планируйте рабочий день, чередуйте периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом.
- Высыпайтесь! Взрослому человеку в среднем необходимо 7-8 часов сна в сутки.
- Не ешьте на ходу: завтрак, обед и ужин должны стать временем отдыха.
- Не пытайтесь снять стресс с помощью табака или алкоголя. Проблемы,

- вызвавшие стресс, и сам стресс никуда не денутся, а здоровье пострадает.
- Снять эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка, занятия в спортивном зале.
- Ежедневно отводите немного времени для релаксации: сядьте в удобное кресло, включите приятную музыку, закройте глаза и представьте, что сидите на берегу моря.
- Старайтесь отвлечься, переключитесь на занятия, которые вызывают у вас положительные эмоции: поход на концерт, чтение, прогулки на природе или общение с друзьями.

- Нет возможности изменить обстоятельства жизни – измените свое отношение к ним.
- Внимательно проанализируйте свои негативные эмоциональные переживания: возможно, имевшие место события не заслуживают столь сильных эмоций.
- Сосредоточьтесь на позитивном: обстоятельства вашей жизни зачастую лучше, чем вам кажется, когда вы настроены.
- Следите за своим настроением, как за внешним видом. Доброжелательное выражение лица и улыбка улучшат ваше настроение и отношение к вам окружающих.

**ГБУЗ ТО «ОБЛАСТНАЯ БОЛЬНИЦА №9» (с. ВАГАЙ)**



**Адрес редакции:** 626240. Тюменская область, с. Вагай, ул. Советская, 34.

**Телефоны:** гл. редактор – 23-4-70, ответственный секретарь – 23-5-86, бухгалтерия – 23-4-83, редакция радиопрограммы «Вагай» – 23-4-41, обозреватели – 23-4-56.

**e-mail:** VagayST@obl72.vagayst@mail.ru – для писем и рекламы

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 рекламодатели. При перепечатке ссылка на «Сельский труженик» обязательна.

Газета набрана и сверстана в компьютерном отделе АНО «ИИЦ «Сельский труженик». Отпечатано в АНО «ИИЦ «Красное знамя», 625031, г. Тюмень, ул. Шишкова, 6.

**Гл. редактор А. В. Снопов.**

Время сдачи в печать по графику – 11.00, факт. – 10.30 02.12.2024 г. Тираж 1126. Заказ 3012. Объем – 1 печатный лист. Индекс 54333.

**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.