



В НЕСКОЛЬКО СТРОК
ОБО ВСЁМ

День

ВОИНСКОЙ СЛАВЫ

23 августа – День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Курской битве, которая стала решающей в обеспечении коренного перелома в ходе Великой Отечественной войны и продолжалась с 5 июля по 23 августа 1943 года. Советские воины проявили мужество, стойкость и массовый героизм.

В память о героической победе советских солдат в России учреждён День воинской славы.

Турнир в честь Героя России

Конноспортивный турнир, посвящённый памяти Героя России Жумабая Раизова, пройдет в селе Омутинском 24 августа. Проект реализует национально-культурная автономия казахов Тюменской области при грантовой поддержке губернатора Тюменской области.

Конники будут соревноваться в трёх основных видах: скачки, рысистые бега и национальные игры. Самым зрелищным испытанием станет байга – один из древнейших и популярнейших видов конных состязаний; самым оригинальным – народная конная игра "Кыз куу" (догони девушку). Старт будет дан в 14 часов. Призёров турнира выявят в семи заездах. Общий призовой фонд составит 250000 рублей.

Реабилитация на дому

Комплексный центр социального обслуживания населения Казанского района реализует услугу «Реабилитационный центр на дому».

Право на социальное обслуживание у инвалидов, имеющих 2 и 3 степень ограничения к передвижению и у граждан старше 18 лет, полностью или частично утративших способность осуществлять самообслуживание. Обращаться по адресу: с.Казанское, ул. Ишимская, д. 31А.Тел. 8 (34553) 4-46-50.

Опасная находка

В Ишимском районе местный житель обнаружил в лесополосе две гранаты времён гражданской войны. При получении информации о подозрительных предметах группа разминирования спецподразделения Росгвардии незамедлительно выехала на место. По результатам проведённого обследования сотрудники ОМОН Управления Росгвардии по Тюменской области идентифицировали две британские боевые осколочные гранаты Миллса со следами сильной коррозии, которые могли представлять опасность для окружающих. С соблюдением необходимых мер безопасности взрывотехники ведомства транспортировали боеприпасы на полигон и уничтожили их.

Информацию подготовила
Светлана СУРОВЦЕВА



Уборочная страда выдалась непростой

ДЕЛА АГРАРНЫЕ

Хлеборобы района мечтают о хорошей погоде

Погодные условия в этом году вновь испытывают на прочность земледельцев региона

Валовой сбор зерна нового урожая на полях Тюменской области на 21 августа составляет 65561 тонну. Яровых зерновых собрано по области 29198 тонн, озимых – 3768 тонн, гороха – 32595 тонн. Урожайность – 27 центнеров с гектара, сообщает региональный департамент АПК.

Всего полеводы региона обмолотили 24139 гектаров, занятых зерновыми и зернобобовыми культурами. Продолжается уборка овощей. Их собрано с полей 3858 тонн, в том числе: 2393 тонны капусты, более тысячи тонн свёклы, 211 тонн моркови. Средняя урожайность составила 374 центнера с гектара. Картофеля собрали более 5 тысяч тонн, урожайность – 320 центнеров с гектара.

Дожди мешают полеводам района работать в полную силу, – говорит Сергей Долгих, начальник управления АПК по Казанскому району. – Если в предстоящие выходные дожди прекратятся, как прогно-

зируют синоптики, то тогда на следующей неделе земледельцы смогут выехать в поле.

В Казанском районе предстоит убрать зерновые и зернобобовые культуры с площади в 56244 гектара. В настоящее время завершили уборку на 3173 гектарах, что составляет 6% от плана. В ООО «Мичуринская свиноводческая компания» обмолочено зерновых и зернобобовых культур 100 гектаров. Это 2% от плана, который составляет 4951 гектар. В данном хозяйстве урожайность – 19 центнеров с гектара.

В ООО «Сельхозинтеграция» при плане в 11089 гектаров обмолочено 390 гектаров – 4%. Урожайность в хозяйстве составила 16,4 центнера с гектара. Лидирует по обмолоту данных культур АО «Агрокомплекс Маяк», в котором земледельцы убрали хлеб на площади в 1552 гектара (при плане – 9730 га) – 16%. Урожайность составила 20,5 центнера с гектара. В ООО

«Агросервис» обмолочено 476 гектаров, это 17 % от плана, урожайность – 12,3 центнера с гектара. В ООО «Агрофирма «Новоселезнёво» обработано 588 гектаров. План в данном хозяйстве – 7700 гектаров. Урожайность на текущий момент лучшая в районе – 21,2 центнера с гектара.

Таким образом, согласно информации о ходе проведения полевых работ на 22 августа, средняя урожайность по Казанскому району составила 18,8 центнера с гектара. Валовой сбор зерна в агрокомплексе «Маяк» – 3189 т, в агрофирме «Новоселезнёво» – 1248 т, в ООО «Сельхозинтеграция» – 641 т. В целом по району собрано 5975 тонн зерна.

АО «Агрокомплекс Маяк» и ООО «Сельхозинтеграция» занимаются уборкой яровых зерновых культур. На текущую дату их обработано всего 1029 гектаров, это 2% от плана, собрано 2774 тонны зерновых культур. Урожайность составила 27 центнеров с гектара.

В Казанском районе при хорошей погоде аграрии активно убирают горох. Лучшая урожайность этой культуры зафиксирована в агрофирме «Новоселезнёво» – 21,2 центнера с гектара. В Мичуринской свиноводческой компании этот показатель – 19 центнеров с гектара, в агрохолдинге «Южный» – 18,2, в ООО «Сельхозинтеграция» – 13,3, в ООО «Агросервис» – 12,3. В среднем по району урожайность гороха – 14,9 центнера с гектара, убрано 2144 гектара, что составило 39% от плана.

Одно хозяйство в Казанском районе – агрокомплекс «Маяк» – в перерывах между дождями убирает ячмень. Сбор зерна произведён на площади 959 гектаров, это 29% от плана, который составляет 3308 га. Урожайность – 26,7 центнера с гектара. Убран овёс полностью в ООО «Сельхозинтеграция», урожайность этой культуры составила 30,7 центнера с гектара.

Тамара НОСКОВА
Фото Сергея ПОТАПОВА

Погода в Казанском	25.08 воскресенье	скорость ветра 8 – 11 м/с, С/З	26.08 понедельник	скорость ветра 5 – 9 м/с, С/З	27.08 вторник	скорость ветра 3 – 5 м/с, С/З	28.08 среда	скорость ветра 3 – 7 м/с, З
	+19	+12	+19	+11	+21	+10	+24	+14

ДОБРОЕ ДЕЛО

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ

Тюменцы равнодушны к чужой беде

Тюменская область отправила третью машину гуманитарной помощи для жителей Курской области, сообщает информационный центр Правительства Тюменской области.

Десять тонн необходимых вещей собрали и отправили члены тюменского регионального отделе-

ния партии "Единая Россия".

Секретарь реготделения партии Андрей Артюхов отметил, что основная часть гумпомощи – это раскладушки, матрасы, постельное бельё, а также продукты длительного хранения, детское питание, одежда для взрослых и детей.

Всё это удалось собрать за короткий период времени.

На следующей неделе будет отправлен четвёртый автомобиль с гуманитарной помощью.

Тюменское региональное отделение партии "Единая Россия"

НАЦПРОЕКТ «ЗДРАВООХРАНЕНИЕ»

Фельдшер на селе – профессия особая

Грачёвский ФАП расположен в центре небольшого населённого пункта в одноэтажном стареньком здании с несколькими кабинетами. В одном из которых осуществляет приём пациентов фельдшер Мария Баженова.

Ещё двенадцать лет назад жительница Сладковского района Мария училась в Ишимском медицинском колледже и мечтала стать акушеркой.

– Для меня появление на свет маленького человечка – настоящее чудо, – говорит Мария Ивановна. – Я не планировала оставаться в деревне, хотела работать в городском родильном доме, но всё получилось иначе.

Практику студентка проходила в Казанском районе. Здесь и познакомилась с будущим мужем Иваном. После окончания образовательного учреждения приехала жить на родину мужа, в деревню Грачи. Как молодому специалисту ей выплатили «подъёмные» в размере 500 тысяч рублей, на которые Баженовы приобрели дом.

В настоящее время супруги воспитывают двух дочерей – десятилетнюю Екатерину и восьмилетнюю Варвару.



Фельдшера Марию Баженову уважают односельчане

Чтобы восполнить кадровый дефицит, в России действуют федеральные программы поддержки медицинских работников, готовых переехать в сельскую местность – «Земский доктор» и «Земский фельдшер». При устройстве в медицинские организации на селе, в удалённых и труднодоступных территориях и в небольших городах врачам одновременно выплачивают от одного до полутора миллионов рублей. Фельдшерам, акушеркам и медсёстрам – от 500 до 750 тысяч рублей. Взамен медик обязан отработать по договору в течение пяти лет. Чтобы сократить кадровый дефицит, повысить престиж медицинского работника, в России действует национальный проект «Здравоохранение».

За медицинской помощью к фельдшеру обращаются круглосуточно. Днём она принимает пациентов в здании ФАПа, а ночью выезжает по экстренным вызовам к пациентам на дом.

Стаж работы Марии Баженовой, заведующей Грачёвским фельдшерско-акушерским пунктом, составляет 11 лет. Несмотря на молодость, она опытный и ответственный работник. А самое главное – население доверяет ей и уважает.

Во время приезда съёмочной группы в деревню Грачи фельдшер осматривала троих детей местной жительницы Елены Ташлановой, которая привела ребят на вакцинацию.

– Нам очень нравится наш медицинский работник, – говорит Елена,

педагог по образованию. – Она общительная, многое знает и умеет, с населением у неё налажен хороший контакт.

Не секрет, что в сельском фельдшерско-акушерском пункте должен трудиться такой медицинский работник, который сможет помочь пациенту в самой опасной и критической ситуации. Сложность заключается и в том, что деревня Грачи удалена от районного центра. Если вызвать скорую помощь и дожидаться её приезда, может уйти около часа времени. Вот и приходится Марии Ивановне самостоятельно принимать решение, чтобы помочь пациенту.

– В этот же день часом ранее, на ФАП пришла женщина, которая жаловалась на плохое самочувствие. Зная, что у пациентки сахарный диабет, измерила ей давление и уровень сахара в крови. Предложила госпитализацию, но женщина отказалась. Пришлось поставить капельницу. После неё пациентке стало легче, и она ушла домой, – рассказывает фельдшер.

В настоящее время в Грачах насчитывается 320 человек, из них 58 детей в возрасте до 18 лет. К сожалению, вот уже третий год подряд (начиная с 2022 года) не зафиксировано ни одного родившегося малыша.

– Население стареет, молодёжь

уезжает, потому что работать нелегко, – говорит медик.

Семья Баженовых в деревне закрепились крепко. У мужа Ивана фермерское хозяйство – 30 коров.

– Мы с супругом считаем, что детей нужно приучать к труду с детства, – говорит Мария. – Поэтому девочки помогают доить коров, кормить их. Сейчас мы все вместе занимаемся заготовкой кормов.

В Казанском районе действуют 32 ФАПа и одна врачебная амбулатория. В них работают 25 фельдшеров и 5 акушерок. В районе установлено 22 модульных ФАПа. Наличие медицинских кадров на селе – важная составляющая здравоохранения. В каждом ФАПе Казанского района работают специалисты. И если возникает необходимость, один фельдшер заменяет другого.

На вопрос: «Сложно ли работать в сельском ФАПе?» Мария Баженова ответила:

– Были трудности, когда мне приходилось дополнительно лечить население Новоалександровки. А сейчас, когда работаю только с жителями деревни Грачи, намного легче.

Тамара НОСКОВА
Фото автора

Назначение пенсии через «Госуслуги»

Жители Тюменской области, которые в этом году достигнут пенсионного возраста, могут оформить страховую пенсию по старости, подав заявление на её автоматическое назначение на портале Госуслуг.

С начала этого года такой возможностью воспользовались 1700 жителей региона. За месяц до достижения пенсионного возраста Отделение СФР по Тюменской области направляет в личный кабинет гражданина на портале «Госуслуги» уведомление о возможности назначения пенсии по старости в автоматическом режиме (при условии достижения возраста 63 года мужчинам, 58 лет – женщинам, а также при наличии страхового стажа не менее 15 лет и не менее 28,2 пенсионного коэффициента).

Далее электронный сервис предлагает ответить на несколько вопросов, которые позволят уточнить полноту сведений о пенсионных правах в индивидуальном личном счёте, и рассчитает размер пенсии. В случае согласия гражданина пенсия назначается автоматически. Соответствующее уведомление о назначенной пенсии поступит заявителю в личный кабинет в течение трёх часов. При этом выплата пенсии будет осуществлена согласно выбору гражданина: перечислена на банковский счёт, который он укажет в заявлении, или доставлена Почтой России.

При назначении страховой пенсии по старости в автоматическом режиме важно, чтобы индивидуальный лицевой счёт гражданина

содержал полные и достоверные сведения о периодах трудовой деятельности. От этого напрямую зависит размер будущей пенсии. Поэтому жителям региона необходимо заблаговременно ознакомиться с указанными сведениями, заказав выписку о состоянии индивидуального лицевого счёта и проверить отражённые периоды работы, а в случае необходимости подать заявление о корректировке индивидуального лицевого счёта. Получить выписку можно на портале «Госуслуги», лично в клиентской службе Отделения СФР по Тюменской области или МФЦ.

Для проверки полноты и достоверности учётных на личном счёте пенсионных прав Отделение СФР по Тюменской области раз в три года направляет через личный кабинет на портале госуслуг уведомление о размере будущей пенсии. Они поступают мужчинам, достигшим возраста 45 лет, и женщинам, которым исполнилось 40 лет.

Получить ответ на интересующий вопрос можно, обратившись к специалистам ОСФР по Тюменской области, позвонив в единый контакт-центр: 8-800-100-00-01 (звонок бесплатный). Региональные операторы ЕКЦ работают с понедельника по четверг с 8 до 17 часов, в пятницу – с 8 до 16 часов.

Набор социальных услуг

Федеральные льготники Тюменской области, имеющие право на ежемесячную денежную выплату, могут ежегодно выбирать форму получения набора социальных услуг (в натуральном виде или в денежном эквиваленте).

Для этого до 1 октября текущего года необходимо подать соответствующее заявление любым удобным способом: через личный кабинет на портале «Госуслуги», лично в клиентской службе Отделения СФР по Тюменской области или в офисе МФЦ. Заявление начнёт действовать с 1 января следующего года.

В настоящее время в регионе проживает свыше 117 тысяч федеральных льготников. Из них более 70 тысяч человек получают набор социальных услуг в натуральном виде (услугами) частично или полностью.

В набор социальных услуг (НСУ) входит обеспечение лекарственными препаратами, выписанными по рецептам, санаторно-курортное лечение и бесплатный проезд на пригородных поездах, а также проезд на междугородном транспорте к месту лечения и обратно. Право на получение НСУ имеют участники и инвалиды Великой Отечественной войны, ветераны боевых действий и члены их семей; лица, награждённые знаком «Жителю блокадного Ленинграда» и «Житель осаждённого Севастополя»; граждане с инвалидностью (в том числе дети); бывшие узники фашизма; пострадавшие от радиации и другие категории граждан (с полным перечнем лиц можно ознакомиться на сайте СФР).

В отличие от других категорий, ветеранам боевых действий и лицам, подвергшимся воздействию радиации. Ежемесячная денежная выплата изначально устанавлива-

ется с учётом стоимости НСУ в денежном выражении. Поэтому, если гражданин нуждается в получении НСУ в натуральном виде, ему необходимо подать заявление о предоставлении данного набора.

В случае отказа (или частичного отказа) от набора социальных услуг в пользу денежного эквивалента на протяжении всего следующего года гражданин не сможет изменить своё решение. Поэтому необходимо серьёзно подойти к выбору способа получения набора социальных услуг. Их стоимость с 1 февраля 2024 года составляет 1578,5 рубля в месяц, в том числе:

- предоставление при наличии медицинских показаний путёвки на санаторно-курортное лечение – 188,08 руб.;
- обеспечение лекарственными препаратами по рецептам, медицинскими изделиями по рецептам, а также специализированными продуктами лечебного питания для детей-инвалидов – 1215,8 руб.;
- бесплатный проезд на пригородном железнодорожном транспорте, а также на междугородном транспорте к месту лечения и обратно – 174,62 руб.

По интересующим вопросам можно обратиться к специалистам Отделения СФР по Тюменской области, позвонив в единый контакт-центр: 8-800-100-00-01 (звонок бесплатный).

Пресс-служба Отделения Фонда пенсионного и социального страхования РФ по Тюменской области

МИР УВЛЕЧЕНИЙ

Хобби на всю жизнь

В селе Казанском прошла выставка-ярмарка голубей, на которую съехались заводчики из села Сорокино, города Ишима, Голышмановского городского округа, Бердюжского, Аромашевского и Казанского районов.

Мероприятие состоялось по инициативе Евгения Петрухина и Виктора Павличука, в личной коллекции которых более двухсот голубей разных пород.

– Сначала помогал отцу ухаживать за птицами, а потом сам увлёкся, – рассказывает Виктор, – и вот уже на протяжении пятидесяти лет не расстаюсь с голубями. Они – моё любимое увлечение и отдых. Сегодня на выставку привёз чёрных и красных статных курчих голубей. Подобные выставки – это возможность общения, обмена опытом.

На ярмарке было большое разнообразие пород голубей. У опытного заводчика Александра Журавлёва из Бердюжского района, постоянного участника подобных выставок в нашем районе и других муниципалитетах области, а также за её пределами, в настоящее время более двухсот птиц разных пород: ростовские, борисоглебские, чилики, ленточные, статные жёлтые, статные красные, узбеки, двухчубые, бухарские.

Недавно мужчина побывал на выставке голубей в посёлке Лебяжье Курганской области. За свою коллекцию элитных птиц Александр получил кубок зрительских симпатий.



Голуби на птичьей ярмарке привлекали внимание взрослых и детей

– Любовь к этим пернатым у меня со второго класса, – говорит заводчик. – Старший брат разводил, потом и я увлёкся. Даже в Афгане был голубь, который привязался ко мне и жил в моём автомобиле. Конечно, это большой труд и немалые денежные вложения, но для увлечённого человека это значения не имеет.

По словам опытных голубево-

дов, чтобы вывести хороших птиц, нужно уметь не только ухаживать за ними, кормить и чистить вольер, но и грамотно подбирать корм, соединять пары.

Среди частых гостей казанских выставок – Юрий Шершнёв из села Аромашево.

– Голубеводство – моё хобби с детства. Однажды, когда я был ещё мальчишкой, к живущей по



Александр Журавлёв (справа) из Бердюжского района охотно рассказывает о своих птицах

соседству бабушке привезли голубей. Я тайком подсматривал за ними и понял, что хочу разводить этих пернатых. За свою жизнь построил три голубятни, – рассказал свою историю мужчина. – В Казанский район приезжаю с удовольствием. Выставки – особая радость. Здесь такая тёплая атмосфера, что даже уезжать не хочется.

Любовь к голубям у Виктора Саукова из Малых Ярков тоже с юных лет. В настоящее время птицами увлеклась и его тринадцатилетняя внучка Ксюша, которая знает о них почти всё.

– Голуби красивые и умные. Меня восхищает их стремление возвращаться домой к своему гнезду, – говорит Ксюша.

Александр Азаров разводит голубей чуть больше года. Сейчас в его коллекции 30 птиц. На прошлой ярмарке он купил пару пернатых и планирует приобретать голубей других пород.

На выставке можно было не только посмотреть, но и сделать фотографии на память. Желающие могли подержать птиц в руках.

Надежда ДОГОТАРЬ
Фото автора

СПОРТ. СПОРТ. СПОРТ

Бег – популярный вид спорта

Открытый легкоатлетический забег по пересечённой местности, посвящённый Году семьи, состоялся в Казанском 17 августа

В мероприятии приняли участие 28 спортсменов из посёлка Новоселезнёво, села Казанского, деревни Большие Ярки, а также Бердюжского района, города Ишима и Голышмановского городского округа в возрасте от 11 лет и старше. Организатором мероприятия и идейным вдохновителем для участников состязаний стал Владимир Янченко – кандидат в мастера спорта по лёгкой атлетике, полиатлону и лыжным гонкам, главный судья соревнований.

– Мероприятие проходит в шестой раз, – рассказал Владимир Петрович. – Всегда приглашаем спортсменов из других районов юга Тюменской области. Они приезжа-

ют, чтобы пообщаться, поделиться планами на будущее. В заключение нашего мероприятия всех ждёт отличная уха из свежесобранной рыбы, горячий душистый чай с выпечкой.

Среди спортсменов много молодых ребят, желающих испытать силы на длинной дистанции. Это, прежде всего, воспитанники отделения «Лыжные гонки» (тренеры Па-

вел Проколов и Владимир Янченко).

Из приглашённых – спортсменка из Голышманово Альфия Игрушкина, которая на недавнем всероссийском фестивале ГТО в Сочи в составе сборной Тюменской области в своей возрастной категории поставила рекорд в поднятии туловища из положения лёжа: за 1 минуту смогла отжаться 66 раз!

Альфия отметила, что подоб-

ные соревнования – это хорошая возможность пообщаться со спортсменами из других районов. Кроме того, преодоление дистанции – это часть подготовки к соревнованиям российского масштаба. В течение четырёх месяцев Альфия готовится к предстоящему марафону, который пройдёт в Тобольске.

Приехал на спортивное мероприятие ветеран спорта Александр

Ламбин – рекордсмен Казанского района в беге на 100 и 200 метров и прыжках в длину с разбега (рекорд поставлен в 1978 – 1980 годах). Он – пример для подражания у молодого поколения.

Перед стартом Александр Петрович поприветствовал спортсменов и пожелал им не только преодолеть дистанцию, но и хорошо отдохнуть на лоне природы.

Легкоатлетам предстояло пробежать дистанцию в 12 километров: от села Казанского до деревни Борвянки.

Дорогу, которую всегда использовали для проведения забега, испортил весенний паводок, поэтому перед стартом участникам дали рекомендации по технике безопасности.

Забег длился по времени полтора часа. Первыми стартовали спортсмены младшей группы, а через 5 минут – остальные.

Лучший результат среди мужчин у воспитанника Владимира Янченко – Александра Тонкова, пробежавшего дистанцию за 48 минут 26 секунд. Среди женщин лучший результат по времени (52 минуты) у Анастасии Смольниковой. В других возрастных группах первое место заняли: Екатерина Земерова, Степан Шорохов, Павел Русаков, Евгений Русаков, Андрей Ковалёв, Альфия Игрушкина, Александр Шукалович, Марина Тупикова, Владимир Янченко. На втором месте – Никита Богданов, Денис Выкрест, Иван Вакарин, Фёдор Троегулов, Владимир Кутырёв. На третьей ступени пьедестала почёта – Ярослав Рыбин, Максим Левашов, Тарас Ляхов, Евгений Тупиков. Победителей наградили ветеран спорта Александр Ламбин. Он вручил спортсменам медали, грамоты и подарочные сертификаты.

Тамара НОСКОВА
Фото автора



Спортсмены перед стартом забега

СООБЩАЕТ ГИБДД

Акцент на двухколёсный транспорт

Чтобы минимизировать риски дорожно-транспортных происшествий с участием школьников, автоинспекторы Казанского района в течение лета проводят комплекс профилактических мероприятий, направленных на детскую безопасность на дорогах и улицах.



Госавтоинспекторы разъяснили школьникам правила дорожного движения и помогли отработать их на практике

В период летних каникул двухколёсный транспорт становится особенно популярным среди юных участников дорожного движения. Велосипеды, самокаты, гироскутеры и другие средства передвижения вклиниваются в поток автолюбителей и пешеходов.

В один из дней стражи правопорядка провели для ребят, посещающих лагерь дневного пребывания детей, организованный в Новоселёвской школе, практическое занятие по дорожной безопасности. Полицейские рассказали детям об основных факторах, создающих дорожно-транспортные происшествия, подробно остановились на правилах управления велосипедом и самокатом, напомнили о необходимости применения световозвращающих аксессуаров, правилах их размещения на двухколёсном транспорте и на одежде пешехода. — Акцентируем внимание детей и их родителей на правильном использовании средств индивидуальной мобильности, — рассказывает ин-

спектор по пропаганде Татьяна Вязовикова. — В современном мире огромный выбор различной техники, и люди, в том числе молодёжь, вместо пеших прогулок предпочитают передвигаться на транспорте. Конечно, это экономит время и доставляет удовольствие. Но следует напомнить, что все мы являемся

У Веры Сыпченко и Евгении Полиновской имеются велосипеды и самокаты.

— Теперь мы знаем, что при движении на велосипеде, перед тем, как совершить манёвр, нужно указать рукой, куда планируем повернуть, — сказали девушки. — Этот сигнал оповестит водителей о намере-

Во время летних каникул автоинспекторы провели большое количество профилактических мероприятий и массовых проверок на трезвость с участием детей и общественности. На особый контроль сотрудники госавтоинспекции отделения МВД России по Казанскому району взяли мототранспортные средства, которые служат одним из наиболее травмоопасных видов техники.

участниками дорожного движения и необходимо соблюдать определённые правила, в том числе в целях личной безопасности.

В ходе профилактической акции сотрудники Госавтоинспекции провели для ребят познавательную викторину, в которой юные владельцы двухколёсного транспорта показали хорошие знания правил дорожного движения.

нии велосипедиста и поможет избежать аварийной ситуации.

Затем под руководством автоинспекторов дети отработали на практике правила пересечения проезжей части пешеходов участников движения и водителей двухколёсного транспорта.

Андрей ЗАДОРОВНЫХ
Фото автора

ФОТОЭТЮД



Восход солнца

Фото Светланы ШЕВЕЛЁВОЙ

КОНКУРС

Для тех, кто пишет стихи

Департамент национальной политики и межрегиональных связей города Москвы совместно с молодежной комиссией Московского координационного совета региональных землячеств при Правительстве Москвы проводит Московский межрегиональный поэтический конкурс «Россия – земля моя!».

Участниками конкурса могут стать как профессиональные, так и начинающие авторы в возрасте от 14 до 35 лет, независимо от региона их проживания. Главные темы поэтического конкурса – верность Отчеству, любовь к Родине, актуальные и животрепещущие проблемы нашего общества.

Для участия в Конкурсе необходимо до 15 октября 2024 года заполнить онлайн-заявку, пройдя по ссылке: <https://mos-zemli.ru/>

poeticheskij-konkurs.php.

Заявку можно подать не более, чем в двух номинациях: "Военная лирика", "Философская лирика", "Любовная лирика", "Пейзажная лирика", "Гражданская лирика" "Юное дарование (для авторов 14 – 17 лет), специальная номинация "Чтецы". В каждой из номинаций можно представить не более 2-х произведений, объёмом до 100 строк каждое.

Итоги конкурса подведут в ноябре 2024 года. Лучшие произведения войдут в специально изданный поэтический сборник.

Победители конкурса для награждения будут приглашены в Москву на финальный гала-концерт. Оплата транспортных расходов и проживания за счёт организаторов конкурса.

Соб. инф.

СОВЕТУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

Усталость

Каждому человеку знакомо чувство усталости. Люди, как правило, считают, что такое состояние связано с большим скоплением дел, но могут быть и более глубокие причины.



Важно понять причину усталости и принять меры к её устранению

Усталость бывает физической и психологической.

Если при физической для восстановления достаточно продолжительного отдыха, то для реабилитации психики потребуется гораздо больше времени и усилий. От психологической усталости нет универсальных рецептов. Есть только длительная работа над собой, которая должна стать образом жизни.

В критических случаях избавиться от хронической усталости может помочь психолог. Он даст рекомендации, что нужно делать, чтобы чувствовать себя лучше.

Основные симптомы психологической усталости:

- * ощущение общего упадка сил, когда ни сон, ни какая-либо деятельность не приводят к стабилизации состояния;

- * замедление скорости мышления, рассеянность, несобранность, безразличие к людям и ко всему, что происходит вокруг, ощущение бессмысленности жизни;

- * чрезмерная тревожность, раздражительность, грусть, пессимизм, преобладание негативных эмоций.

Если указанные симптомы продолжают длительное время, то появляются: днём – сонливость, ночью – бессонница, отсутствие аппетита или, наоборот, чувства сытости. Психологическая усталость может сопрово-

ждаться напряжением в мышцах, болью в суставах, защемлением нервных окончаний, головными болями, скачками артериального давления, нарушением работы желудочно-кишечного тракта.

Конечно, такие симптомы могут проявляться при хронических заболеваниях, но дело в том, что это и есть причина проявления психологической усталости. Психосоматика (раздел психологии) разъясняет: все болезни имеют эмоциональное начало.

Первая помощь себе при психологической усталости:

- * не заикливаться на проблемах и понять собственные ценности и приоритеты;

- * устранить, по возможности, источник раздражения;

- * позволить себе то, чего давно хотелось: выехать на природу, сходить в гости, съесть любимую конфету, побыть в тишине или выспаться;

- * не забывать о физических нагрузках. Выделить время для занятий фитнесом, посещения бассейна.

Кстати, соблюдение режима дня – важный критерий сохранения психологического здоровья.

Оксана ОМЕЛЬЧУК,
психолог
с. Казанское

Фото Светланы СУРОВЦЕВОЙ