



Уватские ИЗВЕСТИЯ

Общественно-политическая газета

№ 69
(10582)

Среда
27 августа
2025 года

Газета основана в январе 1932 года. Дни выхода - среда и пятница. Цена - 10 руб. 00 коп., в розницу - свободная. «12+»

Постфактум

Анонс

Общими усилиями к победе!

22 августа в Тюмени состоялось грандиозное празднование Дня Государственного флага Российской Федерации, совмещённое с отправкой 300-тонного гуманитарного груза для участников СВО и масштабной выставкой волонтёровских работ.

Мероприятие, собравшее в парке пограничников более 1000 человек, стало настоящим символом единства и патриотизма. В программе дня было несколько главных событий.

На торжественном митинге собравшиеся почтили память павших минутой молчания, прониклись выступлениями официальных лиц и после митинга проводили важный груз - 300 тонн необходимых вещей и оборудования от

жителей Тюменской области для наших бойцов в зоне СВО.

Волонтерские объединения Тюменской области представили выставки-отчеты о проделанной работе. На территории парка вырос целый палаточный городок, где 66 волонтерских групп и команд из Тюмени и муниципалитетов региона представили свою продукцию: от теплых одеял, амуниции и противодроновых сетей до

сложных технических разработок.

В этих масштабных мероприятиях приняли участие и волонтеры Уватского муниципалитета в составе: депутата Думы Уватского муниципального района Александра Затонских, главы Укинского сельского поселения Нурулы Бахметова, вахмистра Уватского хуторского казачьего общества Степана Нечаева, представителя Уватского отделения общественной организации участников СВО «Держава» Сергея Шмелёва, волонтеров Александра Куклина, Николая Давыдова, Татьяны Писной, Нины Суриной,

Гульнуры Рахматуллиной, Ирины Денисёнок, Татьяны Ильиничевой, Светланы Баевой, Риты Рахматуллиной. Представители района рассказали о своей работе на выставке. Важно отметить, что в подготовке и формировании выставки участвовали все волонтерские отряды, действующие на территории Уватского района, что демонстрирует общую сплоченность и вовлеченность жителей.

В заключении торжественных мероприятий все волонтерские объединения были отмечены дипломами в различных номинациях, а благодарности получили и участники СВО, и самые активные граждане и организации. Благодарственные письма председателя правления общественной организации «Ветераны-пограничники Тюменской области» за активную гуманитарную помощь бойцам, находящимся в зоне специальной военной операции также вручены администрации Уватского муниципального района и Думе Уватского муниципального района.

Праздник объединил людей самых разных профессий и организаций: участников специальной военной операции, ветеранов-пограничников, волонтеров, представителей власти и простых неравнодушных жителей. Атмосферу единения дополнила традиционная солдатская каша, приготовленная на костре.

Этот день наглядно показал, как общими усилиями можно творить великие дела и укреплять дух патриотизма по всей стране.

Рита РАХМАТУЛЛИНА



Уватский район примет IX фестиваль деревянной парковой скульптуры «Чудотворцы»

С 4 по 10 сентября фестиваль будет проходить в Увате на территории биатлонного центра имени А.И. Тихонова.



Событие по традиции проводится раз в 2 года и уже стало визитной карточкой района. В этом году оно завершится созданием уникальных скульптур, которые станут частью новой туристической тропы, проходящей по территории Биатлонного центра. Тотемы «расскажут» истории и легенды района, превращая маршрут в культурную экспозицию для гостей и жителей.

С 6 по 10 сентября гости мероприятия смогут посещать мастер-классы и наблюдать за процессом создания деревянных арт-объектов у мастеров, прибывших из разных уголков России. Вход свободный.

Открытие фестиваля состоится 4 сентября в 15:00 на площади администрации Уватского района (с. Уват, ул. Иртышская, 19). Закрытие - 10 сентября в 15:00 в Биатлонном центре (с. Уват, ул. Спортивная, 17).

Пресс-служба администрации Уватского муниципального округа

В библиотеке

«Классная встреча» с ветераном СВО

В детской библиотеке села Уват прошла встреча с участником СВО, гвардии старшим сержантом Изелем Зинуровичем Сайфутдиновым. Эта встреча, проведённая совместно с «Движением первых», стала для юных читателей не просто интересным событием, но и возможностью прикоснуться к реальной истории, услышать рассказ от человека, который сам является её частью.

Встреча проходила в форме живой беседы. Изель Зинурович рассказал, почему принял решение служить Родине, и какие испытания ему пришлось преодолеть. Рассказ вызвал у ребят большой интерес. В ходе беседы дети задавали вопросы о жизни на фронте, о том, что помогает солдатам не падать духом, о крепкой дружбе и событиях, происходящих на передовой, о вооружении наших солдат и ведении боевых действий. На все детские вопросы боец отвечал предельно честно и открыто.

Это был не просто разговор поколений, а возможность узнать историю из уст человека, который принимал и принимает участие в знаковых событиях. Такие встречи способствуют воспитанию чувства гордости за свою страну. На конкретном примере учащиеся увидели, что настоящие герои живут рядом, что мужество, храбрость, любовь к Родине - это качества настоящего человека.

Лариса ФИЛАТОВА
Фото автора



Выборы-2025



Кандидат в депутаты Думы Уватского муниципального округа первого созыва по одномандатному избирательному округу № 6, самовыдвиженец.

**Григорий
Васильевич
Шуляк**

Родился 17 декабря 1979 года в с. Осиновка Сорокинского района Тюменской области.

Образование - высшее профессиональное, в 2001 году окончил ГОУ ВПО «Тобольский государственный педагогический институт им. Д.И. Менделеева», получив квалификацию «Педагог по физической культуре и спорту», в 2011 году окончил ФГОУ ВПО «Тюменский государственный университет», квалификация «Инженер».

Женат. Двое детей. Судимости не имею.

Проживаю в Уватском районе с 2002 года. Работал преподавателем физической культуры в «Профессиональном училище № 58» с. Уват.

Принимал активное участие в различных спортивных мероприятиях местного, районного и областного уровня.

С 2012 года работаю в учреждениях культуры Уватского муниципального района в должности заведующего хозяйственной частью. Основная функция - организация процесса бесперебойного функционирования домов культуры и библиотек. Также активно принимаю участие в организации крупных мероприятий районного и областного уровней.

Я принял решение баллотироваться в депутаты Думы Уватского муниципального округа, так как проживаю в районе уже более 20 лет и не по наслышке знаю процесс его развития, потребности жителей, можно сказать «изнутри». Очень хотелось бы внести вклад в развитие нашего муниципалитета и сделать место, где мы живем, комфортным и привлекательным для жителей и гостей.

Я человек с активной жизненной позицией, обладающий стремлением помогать людям. В настоящее время активно помогаю волонтерским отрядам и советам ветеранов нашего района в сборе помощи бойцам, находящимся в зоне специальной военной операции. Я умею находить общий язык с людьми, определять и ставить задачи, находить пути их решения и реализации, настойчив в доведении до конца начатого дела, умею отстаивать свою точку зрения, что немаловажно для достижения поставленных целей.

Являюсь членом партии «Единая Россия». Партия обладает идеяным большинством, а когда нас большинство, то можно решать значительные проблемы. Все известные инициативы, которые сейчас реализуются - это проекты «Единой России». Эти проекты общенародные, касаются каждого жителя нашей страны. И это одно из важных достоинств.

Печатная площадь предоставлена на бесплатной основе.



Кандидат в депутаты Думы Уватского муниципального округа первого созыва по одномандатному избирательному округу № 6, выдвинут политической партией «Всероссийская политическая партия «ЕДИНАЯ РОССИЯ».

**Юрий
Олегович
Свящевич**



Определяя горизонты деятельности представительного органа и выполняя задачи, поставленные Президентом Российской Федерации, в Думе нового созыва планирую уделять особое внимание разработке комплекса мероприятий по реализации национальных проектов России и выстраиванию конструктивного диалога с избирателями. Будет продолжена целенаправленная работа по привлечению инвестиций в Уватский район, оказанию содействия и всесторонней помощи представителям малого и среднего предпринимательства. Безусловно, продолжу участие во всех социальных проектах и программах, касающихся поддержки семей участников специальной военной операции, многодетных семей, волонтерского движения. Уверен, что реальные результаты совместной работы всех органов местного самоуправления муниципалитета, на основе конструктивного взаимодействия, отразятся в повышении роста благосостояния жителей района.

Основной приоритет моей работы неизменен - преданность Уватскому краю, искреннее стремление улучшать качество жизни граждан района, реальными делами оправдывать доверие избирателей.

Печатная площадь предоставлена на бесплатной основе.

Кандидат в депутаты Думы Уватского муниципального округа первого созыва по одномандатному избирательному округу № 3, самовыдвиженец.

**Светлана
Александровна
Павлик**



Родилась 13 февраля 1987 года в с. Уват Уватского района. В 2004 году окончила Уватскую среднюю общеобразовательную школу. После окончания школы поступила в Тюменский государственный университет, в 2009 году присвоена квалификация экономиста по специальности «Финансы и кредит». Работаю по направлению.

Замужем, воспитываю троих детей. Активный участник деятельности родительских комитетов.

Свою трудовую деятельность начала в сфере коммунального хозяйства Уватского района в Обществе с ограниченной ответственностью «Прогресс-3» в должности кассира. В 2012 году сменила сферу деятельности и по настоящее время занимала должность бухгалтера в автономном учреждении «Центр досуга и культуры Уватского муниципального района».

За время работы зарекомендовала себя ответственным специалистом, умеющим доводить начатое дело до конца. Пользуется авторитетом и уважением не только в коллективе, но и среди населения.

Являюсь членом партии «Единая Россия». Партия уже давно заработала свой авторитет и доказала, что она работает в интересах России, в интересах ее граждан, в интересах успешного будущего нашей страны.

В этом году приняла решение выдвинуть свою кандидатуру в качестве самовыдвиженца на выборы депутатов Думы Уватского муниципального округа первого созыва по одномандатному избирательному округу № 3 с целью внесения своего вклада в развитие и становление родного края.

Печатная площадь предоставлена на бесплатной основе.



Кандидат в депутаты Думы Уватского муниципального округа первого созыва по одномандатному избирательному округу № 8, выдвинута политической партией «Всероссийская политическая партия «ЕДИНАЯ РОССИЯ».

**Елена
Владимировна
Крапивина**



Родилась 24 февраля 1974 г. в пос. Туртас Уватского района.

Окончила Туртасскую общеобразовательную школу, пошла работать в детский сад помощником воспитателя.

В 1995 году я начала свою трудовую деятельность в Доме культуры поселка Туртас методистом по работе с детьми.

В 2004 г. окончила Ишимский государственный педагогический институт имени П.П. Ершова по специальности «Преподаватель дошкольной педагогики и психологии».

В 2010 году заняла должность заведующего Туртасским сельским домом культуры, а позже, в 2019 году, была переведена на должность управляющей творческим коллективом Туртасского сельского дома культуры. 1 сентября будет 30 лет как я работаю в культуре.

Член партии «Единая Россия», депутат Думы Туртасского сельского поселения, член общественного совета при ОМВД России по Уватскому району, волонтер культуры.

Печатная площадь предоставлена на бесплатной основе.

Каникулы с пользой

Вечерняя профориентационная площадка в Увате привлекает всё больше посетителей

Более ста жителей и гостей Увата стали посетителями вечерней профориентационной площадки по итогам двух летних месяцев.

Проект второй год реализуется отделением Кадрового центра «Работа России» по Уватскому муниципальному округу в целях создания комфортного пространства для жителей района, в первую очередь молодежи, где можно стать участниками профориентационных мероприятий и активностей, познакомиться с представителями различных профессий и узнать больше о перспективах трудоустройства и карьерного роста.

Мероприятия, которые проходят еженедельно по

средам в Парке нефтяников села Уват в течение лета, объединяют детей и взрослых, готовых делиться своим профессиональным опытом с подрастающим поколением. Они включают в себя различные игры и активности, направленные на развитие профессиональных компетенций. Активными участниками профориентационных мероприятий в июне и июле были ребята, посещающие лагерь дневного пребывания в Ивановской средней общеобразовательной школе, которые не только весели-



ло и активно провели время на площадке, но и узнали много нового и интересного из мира профессий.

Подростки, которые также были в числе посетителей вечерней профориентационной площадки, с удовольствием принимали участие в квест-играх «Возьмите меня на работу!», «Стартап», моделировали различные ситуации из жизни профессионалов, а также совместно со специалистами службы занятости наводили порядок в Парке нефтяников.

Взрослые посетители площадки получили консультации специалистов о мерах государственной поддержки в сфере занятости населения, а также о возможностях бесплатного обучения в рамках федерального проекта «Активные меры содействия занятости» национального проекта «Кадры».



**Отделение ГКУ ЦЗН
ТО по Уватскому
муниципальному округу**

Своих не бросаем

34-я отправка гуманитарной помощи в зону СВО

У волонтёров по-прежнему много работы. Очередная партия гуманитарной помощи ушла на фронт из Уватского района.

В 34-й раз отправили гуманитарный груз: 230 мест, 19 адресных посылок. Вся помощь формируется согласно заявкам военнослужащих и госпиталей. В этот раз в посылках были маскировочные сети, инструменты, стиральные машины, генераторы, газовые баллоны,

вода, пожарные рукава, берёзовые веники, серебрянка, семь костюмов «лещего», продукты, средства гигиены и многое другое.

Руководитель штаба «Своих не бросаем» Рита Рахматуллина поблагодарила всех, кто продолжает помогать и поддерживать наших бойцов.



- Спасибо всем жителям района, которые ежедневно приносят овощи, зелень, ягоды. В эту отправку ушло 1500 порций сухих супов. Спасибо школьникам Красноярской школы, передавшим два ведра ягод черной смородины, ветеранам-пограничникам, ветеранам ГСВГ, предпринимателям. Руслан Толстогузов привез свою продукцию, Туртасское ЛПУМГ КС-8 помогает в закупке расходных материалов, индивидуальный предприниматель Бахтиёр Зиёев предоставил транспорт для перевозки гуманитарной помощи. Сергей Охапкин, заведующий сектором по ГО и ЧС, помог с приобретением пожарных рукавов.

Ребята из саперной роты обратились с просьбой изготовить мешочки для переноски мин. Волонтеры оперативно сшили 700 мешочков. Для бойцов, находящихся в госпиталях, были отправлены патриотические книги А. Кондаурова.

Сейчас на всех линиях фронта наблюдается активное продвижение. И бойцы остро нуждаются в маскировочных сетях.

- Сети уходят очень быстро, поэтому потребность в



них остается высокой. Спасибо командам Увата «Добрые сердца», Демьянки, Туртаса, Красного Яра, Алымки и всем, кто занимается изготовлением маскетов. Производство костюмов «лещего» также поставлено на поток, уже более сотни таких комплектов отправлено. Нам

нужны расходные материалы. Если у кого-то есть желание помочь, то звоните, пишите, мы отправим вам ссылки на расходники. Мы сейчас на таком этапе, что передумывать помогать уже не можем. Это было бы неправильно по отношению к себе и к ребятам. Они надеются,

верят, ждут помощи, - подчеркнула Рита Адиятовна.

Мы верим: победа будет за нами. И знаем, что только объединившись мы сможем ее приблизить. Сбор гуманитарной помощи продолжается.

Анастасия ДЕНИСОВА
Фото автора

Навстречу 10-летнему юбилею

«Россияночка»: секреты успеха

Искренность и доброта - именно этих чувств так часто не хватает людям в повседневной жизни. Вы непременно испытаете их, если придёте на выступление замечательного коллектива. Сегодня мне удалось побеседовать с руководителем этого коллектива - интересным и очень увлеченным человеком. Это руководитель хора «Россияночка» Ивановского сельского дома культуры Вера Викторовна Самоловова.

- Вера Викторовна, расскажите, как и когда Вы собрали ваш коллектив, чья была идея? Где познакомились? Сколько участников в Вашей группе?

- Идея, конечно, не возникла сама по себе. Ко мне обратился глава Ивановского сельского поселения Самолов Михаил Владимирович и попросил организовать хор. Я сначала сомневалась, а стоит ли? Так как давно этим не занималась, жила сама для себя. Потом подумала: «почему бы и нет». Знакомых в Ивановке у меня в то время не было, к одной женщине подойду, у другой спрошу: хотите участвовать? Так на мое приглашение отклинулись 17 человек из Ивановки и Увата (право- и левобережного). Были среди них те, кто ранее участвовал в хоре и те, кто совсем был не знаком с хоровым пением и не имел никакого музыкального образования. Первоначальный

состав коллектива сохранился по сей день. Только два человека взяли творческий отпуск.

- Может описать свой творческий путь. С чего начинали?

- Первый год я очень переживала: получится ли? Поддержал глава сельской администрации: «Во всех сельских поселениях есть хор и в Ивановке он тоже будет!» У меня классическое музыкальное образование и раньше я пела романсы, классические произведения. Поэтому мне было очень сложно. Понемногу начала рассказывать участникам хорового коллектива как надо петь, как это делать правильно. Сначала это казалось им сложным, потом старались привыкать. И год за годом они стали прислушиваться к себе, к своему исполнению, к своему голосу. Со временем я втянулась, мне стало нравиться. Мы начали выступать

с концертами в Ивановском доме культуры, ездить по селам Уватского района.

- У вас за плечами уже большой опыт выступлений. Какое из них было самым запоминающимся?

- Несколько лет назад запрещалось выезжать на фестивали и конкурсы в связи со сложной эпидемиологической обстановкой в стране. Мы стали записывать и отправлять видеоролики своих выступлений. Сейчас к этому обязывает время и обстоятельства. А отправляем мы их в Крым, Москву, Санкт-Петербург, Китай, ОАЭ. Приглашения получаем через европейское театральное и академическое сообщество, членом которого я являюсь многие годы. Очень много конкурсов, фестивалей проводится организациями этого сообщества на разных площадках. В этом сообществе у нас уже есть номинация «Я - Артист». Сейчас думаем над созданием фильма, состоящего из наших видеороликов. Также при участии активистов общероссийского общественного движения «Народный фронт» наши роли в СМИ наши ролики народного фронта нашли участникам СВО. Песни в исполнении коллек-

тива «Россияночка» вошли в документальный фильм «Тебе кую, Победа!»

- Где и как часто вы собираетесь на репетиции? Как много времени занимает музыкальное творчество в Вашей жизни, и остается ли время на другие дела, увлечения?

- У нас очень плотный график. Репетиции проходят 2 раза в неделю. Участницы сами договариваются о концертах. Выезжаем с выступлениями за пределы Уватского района: в г. Тобольск, с. Вагай. Участвуем в различных фестивалях и конкурсах как районного, так и регионального, всероссийского и международного уровней, привозим дипломы лауреатов и дипломантов различных степеней, многочисленные грамоты и благодарности. Мы набираемся опыта. У нас очень хорошие результаты.

При этом остается время на другие увлечения. У меня семья и сад, очень люблю свой сад. Огородом занимается муж, а у меня только цветочки и плодовые деревья.

- Что для Вас сегодня является самой сильной мотивацией?



**Руководитель хора «Россияночка»
Вера Викторовна Самоловова.**

- Самая мощная мотивация для меня - увлеченность любимым делом, а самое главное: я хочу, чтобы моих девочек - участниц хора увидели за пределами Уватского района.

- Вера Викторовна, скажите, пожалуйста, работать с женским коллективом трудно? Конфликты между участниками приходится гасить?

- Нет. Микроклимат в коллективе зависит от руководителя. Я сама по себе человек неконфликтный, умею это всё гасить. Где-то убеждаю, где-то доказываю, где-то один на один поговорим. У меня в коллективе такие замечательные женщины. Они все делают сами: и ролики монтируют, и костюмы подшивают. Мне очень повезло с ними.

- В вашем репертуаре есть такие песни, которые больше всего вам нравятся?

- Мы любим песни о любви и радости. Необходимо, чтобы не просто мы пели, а чтобы зритель, который пришел нас послушать, радовался. У нас все песни такого плана. Поэтому даже если мы выступаем на концерте ко Дню Победы - праздник со слезами на глазах, подбираю такие песни, чтобы не

пришлось плакать, а чтобы после нашего выступления оставалась теплая грусть.

- В вашем коллективе одинаковое творческое видение?

- Сначала репертуар отбираю я, потом приношу участникам. Мы прослушиваем и вместе принимаем решение, у нас колективный подход к выбору песен. Все наши песни всегда нравятся зрителям! Нас с удовольствием слушают и благодарят.

- Можно ли посмотреть на вас в работе на каком-нибудь мероприятии? Поделитесь планами на будущее?

- Да. 18 сентября мы поедем на региональный конкурс в Тобольск, в конце сентября будем выступать в Вагай. В октябре в нашей родной Ивановке пройдут выступления ко дню людей золотого возраста, также намечается юбилейный концерт, посвященный 10-летию нашего коллектива.

Пожелаем коллективу «Россияночка» и его руководителю Самолововой Вере Викторовне дальнейших творческих находок, побед и свершений. Продолжайте радовать своих зрителей новыми песнями!

Алена СЛИНКИНА



Информация для населения

«Вам заказное письмо!»

ОМВД России по Уватскому району сообщает о новой схеме мошенничества с получением посылок и заказных писем. Новое в этом способе обмана - только начало. Дальше всё стандартно: мошенники сообщают о том, что на имя гражданина пришла посылка или заказное письмо, а для того, чтобы её забрать, нужно установить приложение, таким образом злоумышленник получает доступ к вашему смартфону, а вы - лишаетесь денег.

Граждане Уватского района не стали исключением. Например, житель района в своем заявлении рассказал, что ему позвонил неизвестный и, представившись сотрудником «Почты России», сообщил, что на имя потерпевшего пришло заказное письмо из налоговой, но так как адрес прописки на конверте был указан неправильно, письмо было возвращено отправителю. Для того, чтобы вернуть почтовое сообщение на свой адрес, молодому человеку необходимо в мессенджере «Telegram» найти чат-бот «Современная доставка» и совершив регистрацию, что потерпевший и сделал. После чего данный разговор прекратился.

Однако спустя несколько минут потерпевшему снова позвонил неизвестный и, представившись сотрудником портала государственных услуг, сообщил, что личный кабинет молодого человека был взломан, а его конфиденциальные данные скачаны неизвестным. Попытавшись зайти в личный кабинет Государственных услуг, потерпевший обнаружил, что доступ закрыт, о чем он сообщил звонившему, который в свою очередь перенаправил его в службу поддержки Государственных услуг, после чего его соединили с сотрудником Центробанка. Во время разговора с сотрудникой Центробанка, потерпевшему на электронную почту пришел договор индивидуального обслуживания, который он по указанию звонившей подписал.

Отдел МВД России по Уватскому району напоминает, что сотрудники банков, правоохранительных органов, пенсионных фондов не обзывают граждан и никогда не просят снимать денежные средства со счетов, брать кредиты и переводить их на «безопасные счета».

Отдел МВД России по Уватскому району



**При пожаре звонить:
Пожарная охрана 101
Единая служба спасения 112**

Газета выпускается при финансовой поддержке Правительства Тюменской области.

Главный редактор С.В. ТУБОЛ
УЧРЕДИТЕЛИ - Департамент общественных связей Тюменской области,
Администрация Уватского муниципального района.

Газета зарегистрирована управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тюменской области, Ханты-Мансийскому округу - Югре и Ямalo-Ненецкому автономному округу 16 января 2017 года.

Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ72-01423.

Индекс газеты - 54354.
Телефоны: главный редактор - 2-80-32 (факс); редакционно-издательская группа - 2-80-57 (факс); корреспонденты - 2-80-68; бухгалтерия - 2-80-67 (факс).

E-mail: uvatskie@mail.ru.

12+

ИЗДАТЕЛЬ - Автономная некоммерческая организация «Информационно-издательский центр «Уватские известия».

Адрес редакции и издателя: 626170, Тюменская область, с. Уват, ул. Иртышская, 19.
Точка зрения авторов может не совпадать с позицией редакции.
Ответственность за содержание объявлений несут рекламодатели.
Номер набран и сверстан в издательском отделе Автономной некоммерческой организации «Информационно-издательский центр «Уватские известия».
Отпечатано в АНО «ИИЦ «Красное знамя». Адрес: 625031, г. Тюмень, ул. Шишкова, 6.
Заказ 1979. Тираж 633. Объем 1 печ. лист.
Номер подписан в 11:00 25.08.2025 г. (по графику - 11:00).

Ваше здоровье

Почему спорт улучшает обмен веществ и ускоряет метаболизм?

Каждый мечтает иметь бодрое тело, много энергии и хорошее настроение каждый день. А знаете ли вы, что добиться этого совсем несложно? Достаточно регулярно двигаться! Занятия спортом не только делают фигуру стройнее, но и улучшают работу всех органов нашего тела. Они разгоняют обмен веществ, заставляют организм трястить больше калорий и поддерживают общий тонус мышц и сосудов.

Вот что именно дает физкультура нашему здоровью:

- Повышается скорость обмена веществ, значит мы тратим больше калорий даже тогда, когда отдыхаем.
- Организм становится чувствительнее к гормону инсулину, нормализуется сахар в крови, снижается вероятность заболеть диабетом.

- Уровень вредных жиров холестерина падает, зато растет полезный холестерин, защищающий сердце и сосуды.

- Укрепляются мышцы, повышается общая сила и выносливость, замедляется процесс старения тканей.

«Спорт делает наше тело эффективнее и здоровее», - уверяет врач-кардиолог областной больницы № 20 (с. Уват) Валентина Викторовна Кузнецова. Она поясняет, что ежедневная зарядка или прогулка пешком укрепляют иммунитет, снижают стресс и защищают от лишнего веса. Так что будьте активны хотя бы полчаса ежедневно - идите гулять, катайтесь на велосипеде, занимайтесь танцами или йогой. Ваше тело скажет вам спасибо!

Жанна СТРИЖАК,
пресс-служба ОБ № 20 (с. Уват)



ПРЕДУПРЕЖДАЮТ!

Если вы
попались на
уволку
мошенников,
немедленно
обращайтесь в
полицию

**112
или 02**

**ОСТОРОЖНО,
МОШЕННИКИ!**

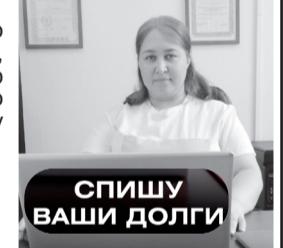
Избавьтесь от долгов раз и навсегда!

Устали от кредитов, микрозаймов, долгов по ЖКХ и постоянных звонков коллекторов?

Мы готовы вам помочь!

Я, Нязова Резида, юрист по банкротству физических лиц, проведу для вас бесплатную консультацию и помогу законно списать долги через процедуру банкротства.

Мы ждем вас по адресу:
село Уват, микрорайон Центральный, дом 11.
Пн-пт с 9:00 до 18:00 ч.,
сб с 10:00 до 16:00 ч.



**Спиши
ваши долги**

Звоните: +7 (919) 936-16-15.
Не откладывайте свое финансовое спокойствие на потом - запишитесь на консультацию уже сегодня!

Реклама

Объявления

Продаются бочки пластмассовые 200 л., с доставкой.
Тел.: 8-922-480-93-55.

Глубоко скорбим и выражаем искренние соболезнования Анне Валентиновне Чукоминой, детям, внукам, всем родным и близким по поводу безвременной кончины любимого мужа, отца, дедушки, брата ЧУКОМИНА Николая Гавриловича.

Семьи Колмагоровых.

Выражаем глубокие искренние соболезнования Василию Михайловичу Антипову и Любови Михайловне Каюковой в связи со смертью

ПЕТРАКОВА Александра Фёдоровича.

Комитет по образованию
Уватского муниципального района,
директорский корпус