



Учредитель - Департамент общественных связей Тюменской области

Газета основана 6 сентября 1931 года

№ 3 (11389) • Пятница, 9 января 2026 года • Газета выходит два раза в неделю • Цена в розницу - свободная 12+

◆ НАШИ ТАЛАНТЫ

Юрий Сенин: «Я человек-оркестр!»

Житель села Шабаново увлечен игрой на музыкальных инструментах

В селе Шабаново, где в Доме культуры по праздникам собирается едва ли не все население, живет человек, чью музыку ждут с нетерпением.

Юрий Сенин почти сорок лет проработал на местной телевышке, прошел путь от электромонтера до ведущего инженера. А три года назад, выйдя на пенсию, он впервые взял в руки саксофон. Сейчас его музыкальные опыты слушает вся округа.

Интерес к творчеству у Юрия с детства. Его отец, Александр Федорович, в 50-х заведовал местным клубом и играл на баяне. Именно он дал сыну первые уроки.

«Мне тогда было лет десять. Потом сам учился по нотам. Баян тяжелый, а у бабушки после праздников дядя забыл гармошку. Она легче, вот на ней и начал. Мечтал играть в ансамбле», - вспоминает музыкант-любитель.

В армии молодой человек научился играть на гитаре. Вернувшись в родное Шабаново, организовал вокально-инструментальный ансамбль «Лабиринт».

«В нашем селе талантов было не особо много. Один из них - Иванов Валерий Иванович. Он первый, кто поддержал меня, и даже быстро научился играть на бас-гитаре. Хотя до этого играл в клубе на баяне. Выступали мы в основном втроем: две гитары и барабаны. В то время в Омутинке был очень популярен ансамбль «Крестьянские дети», и ребята нас многому научили. Мы исполняли около шестидесяти композиций. Брали песни из репертуара «Машины времени» и другие шлягеры, модные в то время. Народу на танцах в клубе собиралась масса, со всех окрестных деревень, - рассказывает он.

К середине 80-х группа распалась: участники ансамбля разъехались. На долгие годы музыка осталась для Юрия Сенина лишь хобби для домашних праздников, которым он увлек троих сыновей.

«Обучал ребят, показывал основы. Я и на бас-гитаре умею, и на ритм-гитаре, и на клавишных. Человек-оркестр!» - смеется Юрий Александрович.

В ход шли инструменты, оставшиеся со временем «Лабиринта», - старая бас-гитара «Урал» и ритм-гитара.

«Андрей, средний, на гитаре играл. Помню, «Солдат по го-

румент - вьетнамский саксофон-альт MINERVA, купленный у коллекционера из Москвы.

На вопрос: «Что для вас саксофон?» Юрий отвечает без паузы: «Отдушина!». Сегодня в его репертуаре около шести-десяти мелодий - от Фрэнка Синатры и Элвиса Пресли до Татьяны Булановой. Саксофонист все играет на слух, по памяти.

«Сейчас уже начинаю импровизировать, играть с чувством. Саксофон - живой инструмент, можно на нем что угодно сыграть, и что-то свое еще добавить. Люди, которые играют по нотам, им не надо запоминать. А мне надо, поэтому на сцене иногда сбиваюсь. Дома могу без ошибок, а выйду и раз...»

Несмотря на волнение, Юрий Александрович выступает часто. Его саксофон - желанный гость на всех праздниках в местном Доме культуры. Также артист демонстрирует свой талант и на районной сцене. Признается, что играть только для себя неинтересно. Зрители, особенно местные бабушки, ждут его выступлений.

«Односельчане, конечно, были первое время удивлены моим необычным увлечением. Говорили: «Юрка с дудкой». А сейчас уже есть фанаты, - улыбается он. - Люди ходят послушать именно саксофон. Его у нас в деревне раньше вживую никто не видел и не слышал».

Жена Светлана, она педагог, поддерживает музыкальное хобби мужа, признается, что очень приятно вечерами готовиться к урокам под живое звучание инструмента. Даже маленький внук Михаил любит дедушкину игру, имеет собственный игрушечный саксофон.

Юрий Сенин - человек умелый. В 90-е, когда на телевышке задерживали зарплату, он ремонтировал телефоны и телевизоры, чем и кормил семью. Для него взять в руки саксофон в зрелом возрасте было таким же естественным шагом, как когда-то освоить паяльник или научить сыновей брать первые аккорды.

«Если один человек что-то придумал, значит, другой сможет это починить. Если есть интерес к чему-то новому - неизменно беритесь», - подытожил наш герой.

Татьяна ЛЫСЕНКО
Фото автора



Юрий Сенин никогда не боялся начинать что-то новое. Он уверен, что учиться можно в любом возрасте. Главное - желание и немного упрямства

роду» исполнял и в школе, и в ДК. Юра, старший, на бас-гитаре научился. На басе, кстати, очень просто играть».

Была попытка собрать полноценный семейный состав: отец на клавишах, сыновья на гитарах. Скачали даже ритм-бокс, чтобы заменить ударные. Но, увы, энтузиазма у подростков хватило ненадолго.

«Где-то с месяцем репетировали, потом вижу - начинает им надоедать. Ну и заглохло. А Женя, младший, хотел, но у него с детства болел пальчик и ему было больно струны прижимать. Но все равно на гитаре научился».

Мечта о саксофоне у Юрия Сенина появилась давно, но путь к осуществлению начался случайно: три года назад, когда он с супругой Светланой отправился на присягу к младшему сыну в Екатеринбург. Там услышал, как в центре города молодой саксофонист играл «Электричку» Апиной, и решил - пора.

Не откладывая, заказал самый дешевый китайский саксофон за тридцать тысяч. Потом, за три года, сменил еще пять инструментов.

«Первый месяц был самым тяжелым. Ду-ду-ду-ду, непонятно чего. Помогли YouTube-каналы, особенно уроки вир-

туоза Константина Волковича из Минска. Я ему написал. Он со мной общался в Телеграмме, давал задания, оценивал присланные мной видео. Не взял с меня ни копейки. Без него я бы так и не понял, куда дуть», - признается Юрий Александрович.

Шаг за шагом начинающий исполнитель освоил не только игру, но и ремонт инструмента. Неудачные или не подошедшие по звуку саксофоны (чешский «Амати», немецкий тенор) он покупал на «Авито» в разобранном состоянии, чистил, меняя запчасти и снова продавал. Сейчас его главный инст-

◆ 95 ЛЕТ ОМУТИНСКОМУ ОКРУГУ

Мой любимый учитель



Ветеран образования Любовь Павловна Коряковцева неоднократно отмечалась наградами (фото 2014 года)

В жизни каждого человека есть свой Учитель. В моей - это Любовь Павловна Коряковцева.

Любовь Павловна родилась в Ишиме. Со школьного возраста тяга к литературе и иностранному языку определила ее жизненный путь. Библиотека была у Любы вторым домом. Мне кажется, уже тогда она чувствовала, что знание языков дает человеку возможность выйти за границы привычного мира. Школьница открывала для себя новые горизонты, активно переписываясь с зарубежными сверстниками. Впереди - счастливое будущее. Но, едва окончив школу, девушка потеряла самого дорогого человека - маму. На ее хрупкие плечи легла забота о млад-

шей сестре. Она нашла силы учиться, чтобы осуществить мечты - свою и мамы.

Профессиональный путь в качестве учителя английского языка Любовь Павловна начала в 1974 году, после окончания Тюменского государственного университета. По распределению начинающего педагога направили в Малышенскую сельскую школу. Затем молодую учительницу перевели в Усть-Ламенку, где она встретила будущего мужа. Любовь Павловна вспоминает те годы с неизменной теплотой и не перестает удивляться, что ей, еще неопытному специалисту, было присвоено звание «Старший учитель». По сложившимся обстоятельствам пришлось переехать в Омутинское. С 1985 года

до ухода на заслуженный отдых Любовь Павловна преподавала в ОСОШ № 1. Ее профессиональный путь - более 40 лет!

За годы работы в школе учитель неоднократно была отмечена ведомственными наградами. Признанием ее заслуг стало присвоение звания «Отличник народного просвещения» в 1990 году. Значительным достижением Любовь Павловна считает успешное участие в Российско-американском конкурсе преподавателей английского языка. Особой ее гордостью являются благодарности за подготовку участников и призеров олимпиад и научно-практических конференций разного уровня. В 2012 году Любовь Павловна стала героем VII выпуска энциклопедии об одаренных детях и их учителях «Одаренные дети - будущее России» в рубрике «Доска Почета». Это далеко не полный перечень заслуг, память о которых Любовь Павловна бережно хранит в своем педагогическом портфолио.

Сегодня компьютер и Интернет - это наше все. Но тем, кто родился в Советском Союзе, сдружиться с ними было непросто. С появлением информационно-коммуникационных технологий Любовь Павловна одной из первых в районе начала активно их внедрять в преподавательскую деятельность, чем немало удивила саму себя. Даже сейчас любой учитель может позавидовать количеству и качеству ее презентаций к урокам. Она успешно участвовала в конкурсах педагогических разработок с применением электронных ресурсов.

Любовь Павловна всегда была открыта для обмена опытом, охотно делилась своими наработками и искренне радовалась, когда могла помочь коллегам. Долгие годы она руководила районным методическим объединением учителей иностранного языка. Благодаря своему профессионализму подняла его работу на высокий уровень. Это подтверждают многочисленные грамоты и благодарности. Преданность предмету заставляла ее искать новые формы работы. Так появились традиционные районные конкурсы чтецов, театральных постановок и песен на иностранном языке. Любовь Павловна всегда старалась сделать так, чтобы грамотами и сертификатами были отмечены все конкурсантцы. Ей хотелось, чтобы дети и учителя запомнили конкурс и продолжали развиваться в этом направлении.

Как ученица Любовь Павловны я могу уверенно сказать, что все ее награды абсолютно заслужены. Только сейчас понимаешь, сколько труда, времени и души учитель вкладывала в любимое дело. Без этого не было бы ни кукольных театральных постановок, ни открытых уроков, которые напоминали целые театральные представления. Сложно предположить, каких усилий ей стоило подготовить красочные декорации и костюмы. И все для того, чтобы каждое такое событие превращалось в праздник английского языка.

После окончания школы я узнала, что Любовь Павловна седьмого класса пишет стихи. Это еще одна грань ее таланта. Она не позволяла себе просто работать, ей всегда нужно было творить. Своим творчеством Любовь Павловна «заразила» многих учеников, которые связали жизнь с английским языком. Она передала им частичку себя, это ценней любых грамот.

Ольга ДЕРЯБИНА
Фото из семейного альбома

◆ НАЦПРОЕКТ «ИНФРАСТРУКТУРА ДЛЯ ЖИЗНИ»

Ремонт дорожных объектов

350 км дорог прошли ремонт и реконструкцию в Тюменской области в рамках национального проекта «Инфраструктура для жизни» в течение 2025 г. Самый большой объем выполнен на дорогах регионального значения. Управление автомобильных дорог обновило 77 объектов общей протяженностью около 288 км, сообщает Главное управление строительства.

«Система принятия решений в дорожном строительстве начинается с диагностики дорог. Специалисты передают нам данные по разным параметрам, все это ранжируется, передается муниципалитетам, затем формируем предложения по ремонту», - пояснил начальник управления автомобильных дорог Тюменской области Андрей Ковалев.

В рамках ремонта и реконструкции дорог производится

большой объем работ. Это не только обновление дорожного полотна, но и организация автобусных остановок, освещения, установка светофоров, дорожных знаков, устройство барьера и пешеходных ограждений. Одним из поставщиков металлоконструкций для обустройства дорог региона является завод «Тюменьреммаш».

«В 2025 году на наших объектах было построено порядка 23 тысяч погонных метров барьера ограждения, около 1 тысячи 300 метров пешеходного ограждения и 230 опор освещения, произведенных в цехах этого завода», - рассказал начальник отдела по строительству и реконструкции автомобильных дорог управления автомобильных дорог Тюменской области Леонид Паутов.

В частности, барьерное ограждение тюменского завода

установлено на Червишевском тракте - подъезд к городу Тюмени трассы Курган - Тюмень. На участке дороги чуть более двух километров было пластиковое ограждение, которое не соответствовало требованиям. В дорожном сезоне 2025 года его заменили на металлическое.

Кроме того, работы были проведены и на искусственных сооружениях. Так, в конце ноября запущено движение по мосту через реку Ишим дороги Ишим - Маслянский - Сладково. Капитальный ремонт протяженностью 225,1 погонного метра провел АО «ТОДЭП». Проведен и капремонт моста через ручей на автомобильной дороге Черепаново - Антропово Нижнетавдинского района.

Отремонтированы два путепровода автомобильной дороги «Обход города Тюмени». Первый на 27 км в составе транс-

портной развязки на пересечении объездной и Великанского тракта протяженностью 68,2 метра. Второй на 35-м километре в составе транспортной развязки на пересечении объездной и автомобильной дороги Тюмень - Тобольск - Ханты-Мансийск протяженностью 84,86 метра.

Интеллектуальная транспортная система Тюменской области развивается благодаря национальному проекту «Инфраструктура для жизни». В 2025 году регион стал обладателем III национальной премии Министерства России «Умный город» в номинации «Умная дорога». Мобильный программный комплекс мониторинга состояния улично-дорожной сети, который в своей работе использует управление автомобильных дорог, анализирует дорожное покрытие на наличие снежного, ледяного наката в зимний период, обнаруживает повреждения - трещины, выбоины и иные дефекты, повреждения дорожных ограждений и знаков, определяет износ дорожной разметки.

ИА «Тюменская линия»

◆ ВАЖНОЕ ДЕЛО

Бойцы учат побеждать

Увлекательные «Веселые старты» организовали для учащихся Омутинской специальной школы ветеранов боевых действий Нурлан Яшкин и Владимир Кудрин. Соревнования стали для ребят праздником спорта, напоминанием о силе духа, сплоченности, которые особенно важны для защитников Отечества.

Бойцы СВО вместе с учителем физической культуры Алексеем Окороковым тщательно продумали задания эстафеты, которые были посвящены военной тематике. Ребята с энтузиазмом проходили испытания, представляя себя минерами, пехотинцами, снайперами, танкистами, проявляли ловкость, смекалку, умение действовать в команде. Опытные наставники делились с ними своими знаниями и поддерживали на каждом этапе. В спортивном зале звучали радостный смех и громкие аплодисменты. Юным спортсменам было приятно услышать похвальные отзывы от воинов, пообщаться с героями-земляками. В завершение состязаний присутствующие дружно исполнили песню «Катюша».

- Это не первое мероприятие, которое мы проводим совместно с ветеранами боевых действий, - говорит заведующая филиалом «Омутинская специальная школа» МАОУ ОСОШ № 1 Лилия Логинова. - Первого сентября, в рамках Года героев в Тюменской области, у нас побывал руководитель Омутинского отделения региональной общественной организации ветеранов СВО «Держава» Нурлан Яшкин. Активный, обаятельный воин выступил перед детьми и предложил устраивать такие встречи на постоянной основе. Слова не разошлись с делом. В октябре участники спецоперации Нурлан Яшкин и Александр Петров провели для школьников Урок мужества, на котором рассказали о солдатской дружбе, о том, как ценные на фронте гуманитарная помощь от населения, детские письма и открытки. Также бойцы СВО провели мастер-класс по оказанию первой медицинской помощи и вместе с ребятами спели «Три танкиста». Исполнение военных песен с участниками специальной военной операции теперь одна из наших традиций. В наступившем 2026 году мы планируем продолжить сотрудничество с ветеранами боевых действий.

Анжелика ПАЙВИНА

Тюменская региональная общественная организация ветеранов СВО «Держава» была создана при поддержке партии «Единая Россия». Ее цель - защита интересов участников СВО и их семей, а также вовлечение бойцов в общественную жизнь и патриотическое воспитание. Омутинское отделение «Державы» начало работу в июне 2025 года.

9 января 2026 года

«СЕЛЬСКИЙ ВЕСТНИК»

3 стр.

ЗДОРОВЬЕ В НАШИХ РУКАХ

◆ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Меньше тревог, больше желаний!

О бессознательных причинах лишнего веса рассказала семейный психолог СРЦН Лариса Левчик

- Негативные человеческие проявления, такие как страх, злость, одиночество, тревоги и другие, из-за невозможности открыто выплеснуться наружу часто трансформируются в более приемлемую форму - отношение к еде, - пояснила механизм заедания эмоций Лариса Александровна. - За постоянным желанием поесть стоит эмоциональный голод. Вот и получается, что кусаешь булочку вместо того, чтобы «кусить» разозлившего тебя человека.

Семейный психолог советует не заедать, а проживать любые эмоции. Если злитесь - побейте подушку, испытываете стресс - бросьте все и отдохните; обидели - поплачьте. Чувствам требуется выход, не стоит их держать в себе.

- **Лариса Александровна, что такое жировая защита?**

- Жир - это своеобразные доспехи, помогающие нам защититься от враждебного мира. Например, если женщина испытала насилие, то ее вес может резко увеличиться. Она теряет свою женственную форму и тем самым приобретает защиту. А вот похудеть обратно сложно - мешает бессознательный страх быть слишком красивой, ведь это может вновь привлечь внимание насильника. К подобным ситуациям можно отнести развод, потерю близкого, увольнение - все то, что когда-то вызвало дискомфорт и чувство опасности.

- **Что же делать - садиться на диету, бегать, идти в тренажерку?**

- Лишний вес в большинстве случаев имеет психологическую причину. Избавляться от него только на телесном уровне

малозэффективно. Конечно, можно сбросить лишние килограммы с помощью диеты, физической нагрузки или даже операции. Но они вернутся снова, потому что играют свою роль. Тело «держит» лишний вес как щит от тревожности, как способ заполнить внутреннюю пустоту. Пока человек не разберется с хроническим стрессом, неудовлетворенными потребностями или травматичными установками: «я недостойна быть стройной», «худые больше привлекают внимание» и прочими, любые усилия будут давать только временный эффект.

- **Подскажите, с чего можно начать проработку психосоматических проблем с лишним весом? Есть какой-то простой метод?**

- В этом плане интересна техника «Диагностика тела» Галины Турской, кандидата психологических наук, члена профессиональной психотерапевтической лиги, которую каждый может провести дома. Для этого понадобятся цветные карандаши или фломастеры, лист бумаги. Нарисуйте силуэт человека либо распечатайте шаблон из Интернета. Представьте, что это ваше тело, и закрасьте любым цветом те его части, которые далеки от совершенства. Далее проанализируйте, где у вас более всего идет накопление лишних кило.

Если у вас:

Второй подбородок. Он выступает защитным барьером, если человек не может кому-то откровенно что-то сказать, проглатывает чувства. Второй подбородок защищает от этой проблемы.

Голень. Тяжесть, полнота,

отекание голени - ты идешь не своей дорогой или застряла в своем развитии. Что-то не так в твоем движении по жизни. Что делать? Пересмотреть свою стратегию: цели и способы их достижения.

Бедра. Здесь символически откладывают проглощенные обиды. Бедрами полнеют те, кто не может прямо постоять за себя, уходит от открытых конфликтов и готов пожертвовать собой ради сохранения хороших отношений. Совет: учитесь прямо заявлять о своем недовольстве и выражать агрессию.

ком много требовали, а поддержки давали мало. Попробуй больше расслабляться и развивать у себя здоровый пофигизм.

Шеки. Детская доверчивость и ожидание заботы от мира. Открытость и наивность, которые могут идти во вред. Прекращайте быть доверчивой Красной Шапочкой, относитесь к миру взросле и критичнее.

Вдовий горб в районе шеи. Образуется от чувства вины. Разберись, в чем считаешь себя виноватым, и проработай эту проблему с психологом.



Непроработанные эмоции приводят к лишним килограммам

Таз. Полный таз говорит о страхах и запретах, связанных с сексуальностью, о хроническом подавлении возбуждения. Пересмотрите взгляды на сексуальную сферу, осознайте, что пугает, что смущает. Может, стоит сделать сексуальную жизнь более насыщенной?

Живот. Таким образом может выражаться недовольство жизнью в целом. Нехватка радости в повседневных буднях. Научитесь получать удовольствие и радость от каждого момента. Меньше долженствований, больше желаний!

Плечи и руки. Гиперответственность, желание все контролировать и просчитывать. Возможно, в детстве от тебя слишком

жир на спине. Чувства беззащитности, обиды, вины, и направлены они в детство. Часто связаны с родителями. Кроме того, это желание все тащить на себе, на своей спине. Тело устало, нужно сбросить лишний груз.

**Беседовала
Анжелика ПАЙВИНА
Фото нейросети**

Бессознательные причины лишнего веса кроются в эмоциях. Жир - это своеобразный барьер, защита от мира, а заедание стресса - компенсация недостатка любви, внимания или радости, низкая самооценка, чувство вины и самонаказание, а также потребность быть значимым.

◆ НАДО ЗНАТЬ

Витамин D: норма, польза и дефицит

По данным исследований, более миллиарда человек в мире живут с дефицитом витамина D. В России его низкий уровень выявляют у 50 - 80 % населения, особенно в осенне-зимний период.

Норма витамина D

Рекомендуемая суточная доза зависит от возраста и состояния здоровья.

• Для взрослых норма витамина D обычно 400 - 1 000 МЕ в день, что соответствует 10 - 25 микрограммам.

• Людям до 70 лет достаточно около 600 МЕ, после 70 лет - 800 МЕ.

• Беременным и кормящим женщинам также рекомендуют около 600 МЕ в сутки.

Потребность в витамине D индивидуальна: она зависит от

образа жизни, времени года, состояния здоровья и географии проживания. В России, например, дополнительный прием витамина D чаще всего необходим с сентября по май, а в июле - августе солнечного света достаточно. Поэтому перед выбором дозировки желательно сдать анализ крови и проконсультироваться с врачом.

Дефицит витамина D и его последствия

Дефицит витамина D встречается довольно часто, недостаток может развиваться и при заболеваниях кишечника, когда нарушается всасывание жиров, а также у пожилых людей, у которых кожа вырабатывает меньше витамина под действием ультрафиолета.

Симптомы дефицита витами-

на D на ранних стадиях могут быть малозаметными: усталость, пониженный тонус; склонность к частым простудам; мышечная слабость.

У детей нехватка витамина D проявляется нарушением формирования костей и риском ракита. У взрослых длительный дефицит повышает вероятность остеопороза и переломов.

Есть данные, что низкий уровень витамина D связан с нарушением работы иммунной системы и повышенной восприимчивостью к инфекциям. У некоторых людей отмечается связь между дефицитом и депрессивными состояниями. Для женщин нехватка особенно опасна во время беременности, так как влияет на здоровье матери и развитие плода.

Продукты и препараты с витамином D

Часть потребности в витамине D организм покрывает за счет питания. Наибольшее его количество содержится в продуктах животного происхождения. Их богаты: жирная морская рыба, печень трески, жиры; яичные желтки; молочные продукты, если они дополнительно обогащены витамином; некоторые грибы (например, шиитаке, выращенные под воздействием ультрафиолета).

Полностью закрыть суточную норму за счет еды трудно, особенно зимой, поэтому врачи часто рекомендуют добавки.

Эффективными считаются биодобавка D3; капли и масляные растворы, которые удобно использовать для детей; капсулы и таблетки для взрослых.

Ассортимент на рынке большой: есть варианты по 1 000, 2 000 и 5 000 МЕ. Какой препа-

◆ ИССЛЕДОВАНИЕ

Эффективность дистанционного мониторинга

Сахарный диабет первого типа требует от пациента постоянного внимания к уровню глюкозы в крови. Несмотря на развитие технологий, многим не удается достичь целевых показателей. Исследование Тюменского университета показало: решением этой проблемы может стать дистанционный мониторинг с помощью глюкометров, автоматически передающих врачу данные самоконтроля пациента, сообщает пресс-служба вуза.

По данным Федерального регистра сахарного диабета, в России почти 38 % пациентов с заболеванием первого типа не достигают индивидуального целевого уровня гликированного гемоглобина (HbA1c). Хотя существуют системы непрерывного мониторинга глюкозы, они доступны не всем. Стандартный самоконтроль с бумажным дневником часто не позволяет врачу оперативно реагировать на изменения.

Ученые ТМУ оценили клиническую эффективность дистанционного мониторирования. Исследование возглавила профессор кафедры терапии с курсами эндокринологии, функциональной и ультразвуковой диагностики ТМУ, главный внештатный эндокринолог Тюменской области Людмила Суплотова. Исследовались 127 пациентов с неудовлетворительным контролем диабета.

Исследование подтвердило эффективность дистанционного мониторинга самоконтроля гликемии, когда врач может видеть тенденции в реальном времени и давать рекомендации до наступления критических ситуаций, а пациент чувствует постоянную поддержку и лучше понимает связь между своими действиями и показателями.

ИА «Тюменская линия»

рат выбрать, зависит от количества витамина D в крови, возраста и состояния здоровья.

Как принимать витамин D

Прием витамина D зависит от формы препарата, дозировки и состояния здоровья. Общая рекомендация - принимать его вместе с едой, содержащей жиры, так как это жирорастворимый витамин.

Чаще советуют пить витамин D утром или в первой половине дня, чтобы не влиять на сон. Несмотря на пользу, избыток витамина D может быть опасен.

Передозировка обычно связана с бесконтрольным приемом больших доз добавок. Симптомы включают тошноту, слабость, боли в мышцах и повышение уровня кальция в крови, что способно привести к проблемам с почками и сердцем. Поэтому превышать рекомендуемые дозы самостоятельно нельзя.

mamadeti.ru

◆ СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

Открылось государственное юридическое бюро

Государственное юридическое бюро открылось в Тюменской области. Получить правовую поддержку могут социально уязвимые жители региона. Специалисты уже проконсультировали более 90 человек.

«Главная миссия - обеспечить реализацию конституционного права на бесплатную юридическую помощь тем, кто в силу своего материального положения не может ее оплатить. Это наше принципиальное отличие от адвокатов. Мы являемся участниками социальной поддержки уязвимых категорий граждан. Создание юридического бюро

в регионе - это важный шаг», - рассказала руководитель государственного юридического бюро Екатерина Суранова.

Она уточнила, что такую поддержку могут получить малоимущие, инвалиды I и II групп, дети-сироты и дети, которые остались без попечения родителей, многодетные семьи, ветераны Великой Отечественной войны, Герои Советского Союза, Герои соцтруда, участники СВО и члены их семей.

«Список вопросов, с которыми к нам могут обращаться очень широкий. В первую очередь, это жилищное и земель-

ное законодательство, регистрация прав на имущество, установление права собственности. А также наследственное владение, семейные и трудовые споры, социальное обслуживание. Мы не оказываем юридическую помощь по уголовным делам и по арбитражным спорам», - отметила руководитель.

Для индивидуальной консультации необходимо обращаться в Государственное юридическое бюро Тюменской области по телефону 8 (3452) 411-000, адрес в Тюмени: ул. Республики, 211, вход с ул. Воровского. Часы работы: понедельник - четверг с 8 часов 45 минут до 18 часов, в пятницу с 9 до 17 часов.

ИА «Тюменская линия»

РЕКЛАМА

СПРАВКИ

ОБЪЯВЛЕНИЯ

В GAZ-ОПТИКЕ каждый четверг ведет прием ВРАЧ-ОПТОМЕТРИСТ! Подбор очков и линз любой сложности на компьютере. Есть все, что нужно ДЛЯ ВАШИХ ГЛАЗ! Наш адрес: с. Омутинское, ул. Шоссейная, 48, ТЦ «Петр I» (2 этаж), с 10 до 15 час., тел. 8-922-261-25-29

Есть противопоказания к использованию, ознакомьтесь с инструкцией по применению или получите консультации специалистов

18+

ООО «ГЦКЗ» Лицензия № ЛО-72-01-002481 от 19 мая 2017 г. ИНН 7205018361. Реклама

15 января (четверг)
с 9 до 16 час.,
ул. Первомайская, 84 (гостиница)



ИП Гулуев
Лицензия 3354
от 26.04.2013. Кредит
и рассрочка предоставляется Ренессанс Банк
ИНН 7744000126

ИИНН 451701724990. Реклама

Свобода от долговых обязательств ближе, чем вы думаете! Подробная консультация с вариантами решения долговых проблем от арбитражного управляющего (номер в едином сводном реестре арбитражных управляющих 22138). Прием по записи по адресу: с. Омутинское, ул. Первомайская, 81а, 2-й этаж (здание Сбербанка). Запись по телефонам: 8-922-008-00-52; 8-932-623-00-52

ИП Кузнецова Н.В. ОГРНП 322723200072152. Реклама

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

с.Омутинское, 15 января с 9 до 10 ч.
Центральная районная библиотека (шахматный зал)
ул. Советская, д. 128

Аппараты - от 7 000 руб. до 60 000 руб.

Батарейки в подарок. 18+

Компьютерный подбор и диагностика.

Шнуры, запчасти, батарейки, вкладыши.

Выезд на дом бесплатно.

Тел. 8-912-875-86-51

Принеси старый аппарат - получи скидку до 25%

*один раз в год подает ИП Гулуев Александр Андreeвич, все подробности по телефону

Подарок будет в срок не позднее 10 дней с момента получения заявки. Срок действия акции ИП Гулуев А.А.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

г. Ижевск, ИНН 183102103692, ОГРНП 32148000057130

Реклама

12+

Изображение сгенерировано нейросетью Freepik

Использование материалов газеты «Сельский вестник» возможно только с письменного разрешения редакции. В противном случае любая перепечатка, частичное или полное воспроизведение текстов, коммерческое использование материалов является нарушением Закона «Об авторском праве и смежных правах».

◆ ОПРОС

Неуверены в своём профессионализме

а от 55 лет и старше всего 15 %.

Чаще синдром самозванца люди испытывают, когда нужно выполнить сложную задачу, выступить перед людьми либо в момент, когда их хвалят перед коллегами.

Справляться с неуверенностью 40 % респондентов позволяют самообразование и повышение квалификации. Еще 31 % - профессиональное обучение, 30 % - похвала от руководства, 20 % - подтверждение высокого уровня квалификации и навыков от коллег.

Интересно, что самыми бесполезными способами «самотерапии» участники назвали самовнушение, советы друзей и обращение к коучам.

ИА «Тюменская линия»

◆ МЧС

Соблюдайте правила безопасности

В целях предупреждения пожаров в жилье МЧС России напоминает, что основными причинами бытовых пожаров является человеческий фактор.

Соблюдение простых правил безопасности помогает снизить риск возникновения пожара, сохранить жизнь и имущество:

- никогда не курите в постели. Помните, сигарета и алкоголь - активные соучастники пожара;
- будьте аккуратны при эксплуатации печного и газового отопления;
- не забывайте вовремя очищать от сажи дымоходы;

- не оставляйте топящиеся печи без присмотра, не поручайте надзор за ними малолетним детям;

- не располагайте топливо и другие горючие материалы на предтопочном листе;

- не перекаливайте печь;

- никогда не оставляйте без присмотра включенные электроприборы;

- следите за исправностью электропроводки, не перегружайте электросеть, не допускайте применения самодельных электроприборов;

- не закрывайте электролампы и другие светильники бумагой и тканями;

- не оставляйте на открытых площадках и во дворах тару с легковоспламеняющейся жидкостью, а также баллоны со скатыми и сжиженными газами;

- не оставляйте детей без присмотра и обязательно обучите их правилам пользования огнем.

Помните, пожар легче предупредить, чем потушить!

При возникновении пожара незамедлительно звоните по телефонам: 101 или 112.

◆ ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Наведём порядок в доме

Поддерживать чистоту и уют в квартире можно небольшими ежедневными действиями. Вот несколько привычек, которые помогут избежать хаоса и сэкономить время.

- **Правило «одной минуты».** Сразу выполняйте дела, которые занимают меньше минуты: повесьте одежду в шкаф, помойте чашку, сложите газету. Это не отнимет силы, но предотвратит накопление мусора.

- **Возвращение на место.** После использования предмета кладите его туда, где взяли.

- **Ежедневная пятиминутка уборки.** Выделите пять минут

в конце дня на быстрое наведение порядка: протрите рабочие поверхности, сложите разбросанные вещи, выбросьте мелкий мусор.

- **Регулярное избавление от лишнего.** Раз в месяц проводите ревизию: отдавайте, выбрасывайте или перерабатывайте то, чем не пользовались последние шесть месяцев.

- **Делегируйте обязанности.** Если живете не одни, составьте список дел и распределите их между членами семьи.

Начните с одной привычки, доведите ее до автоматизма, затем добавляйте следующую.



Автономная некоммерческая организация «Информационно-издательский центр «Сельский вестник». Адрес: 627070, Тюменская область, Омутинский район, с. Омутинское, ул. Советская, 151.

12+

Главный редактор

М.Н. Никонорова

Номер сдан в печать:
по графику в 14.00;
фактически
подписан в 14.00.

Адрес редакции и издателя: 627070, с. Омутинское, ул. Советская, 151.

Телефоны: главный редактор - 3-16-73; редактор - 3-13-71; отдел местного самоуправления и правовых отношений; отдел социальных проблем и работы с молодежью; отдел экономики и развития АПК - 3-21-73; бухгалтерия - 3-11-68; отдел рекламы - 3-15-58. Газета «Сельский вестник» зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тюменской области, Ханты-Мансийскому автономному округу - Югре и Ямало-Ненецкому автономному округу. E-mail: selvest151@yandex.ru. Регистрационный номер ПИ № ТУ72-01412 от 22 декабря 2016 г.

Номер набран и сверстан в автономной некоммерческой организации «Информационно-издательский центр «Сельский вестник». Газета отпечатана в ООО «Ишимская типография»: 627750, г. Ишим, ул. Чкалова, 17. Печать офсетная.

Уважаемые читатели!
Мнение редакции может не совпадать с позицией авторов публикаций. Тираж 932 экз. Заказ № 3

Редактор

А.В. Пайвина

Редакция знакомится с письмами читателей, оставляя за собой право не вступать в переписку. За содержание рекламы ответственность несет рекламодатели.