

Общественно - политическая газета Абатского района

# Сельская НОВЬ

Газета основана в ноябре 1933 года

Наш адрес в интернете - <http://abatskinfo.ru>, [https://vk.com/sn\\_abatskoe](https://vk.com/sn_abatskoe) 6+

Вторник

8 октября 2024 года

№ 81  
(10892)

Выходит во вторник,  
субботу

Цена 15 руб. 48 коп.

## После наводнения наш дом выглядит ещё лучше

Весенний паводок нынешнего года нанёс огромный ущерб жителям девяти населённых пунктов Абатского района. Более 140 домов были затоплены, но люди не были брошены на произвол судьбы. Всем была оказана соответствующая помощь как со стороны областного бюджета, так и органов местного самоуправления Абатского района.

В деревне Лапиной Конёвского сельского поселения мы побывали в семье Двоглазовых, которые в период паводка так же, как другие жители деревни, не избежали участи переселения.

Подъезжая к их усадьбе, я увидела ухоженную придомовую территорию и большой белоснежный дом за изгородью палисадника.

Хозяин усадьбы Александр Николаевич пригласил в дом, и между нами завязалась беседа.

- О том, что идёт большая вода и жителям нашей деревни предстоит эвакуация, мы были предупреждены заранее, - рассказывает его супруга Нина Ивановна. - Конечно, всем было тяжело покидать свои дома, перевозить имущество и домашних животных, но первым, кто пришёл на помощь, был Александр Мальцев - глава Конёвского сельского поселения, который помог решить все наши проблемы. На увале, вблизи НПС «Абатская», была оборудована площадка для временного содержания домашних животных. Пять семей, в том числе и мы, имеющие крупный рогатый скот, овец и

свиней, объединились и на личном транспорте перевезли на увал животных (в общей сложности более 100 голов). Для доения коров купили мини - электростанцию, оборудовали погреб для охлаждения молока, поставили вагоны, чтобы охранять скот и сельскохозяйственную технику. Туда же владельцы ЛПХ перевезли бытовую технику, корма для животных, картофель, мебель и другое имущество.

20 апреля наше подворье опустело, а 24 апреля дом уже стоял в воде.

- Где находились вы, когда все пути к дому были отрезаны большой водой?

- В пункте временного размещения Конёвской школы мы жили в течение месяца. В ПВР были созданы хорошие условия для проживания и отдыха, было организовано трёхразовое бесплатное питание, и мы благодарны школьным повара, работникам сельского Дома культуры, медикам и психологам за внимание и поддержку людей, попавших в тяжёлую жизненную ситуацию. Но у нас были и другие, более серьёзные заботы. Не забывая о своих многочисленных питомцах, два раза в день - утром и вечером мы ездили на площадку: доили своих коров, сдавали в кооператив Сергея Конарева молоко, управлялись с телятами, овцами, свиньями, кормили и поили животных.

- Какой ущерб нанесён вам вследствие паводка и какая помощь была



оказана на восстановление разрушенного дома?

- Наш дом был подтоплен снаружи, и уровень воды вокруг составлял примерно 20 сантиметров. Внутри дома воды не было, однако полностью было затоплено подполье. Чтобы оценить размер нанесённого ущерба, к нам приехала комиссия, которая оценила степень разру-

шения дома, включая капитальный ремонт фасада и отмостки. Все выплаты на ремонт дома мы получили своевременно и в положенный срок полностью отчитались.

От лица жителей нашей деревни мы благодарим Правительство Тюменской области в лице Александра Моора, главу Абатского муниципального района Игоря Васильева

за своевременно оказанную финансовую помощь на восстановление разрушенных домовладений, Александра Мальцева и специалистов Конёвской сельской администрации за поддержку и помощь тем, кто в этой помощи нуждался, а также всем неравнодушным односельчанам, которые чем могли помогали пострадавшим от паводка семьям.

ТАТЬЯНА ШЕЛЯГИНА

## Большая вода - большая беда, но выход есть всегда

Весенний паводок 2024 года нанёс огромный ущерб населённым пунктам юга Тюменской области. Уровень воды в реке Ишим достиг рекордных значений почти за 80 лет. Село Назарово Абатского района - один из самых пострадавших населённых пунктов в регионе. Большинство жителей села заблаговременно переехали в пункт временного размещения или к родственникам на время паводка, вывезли имущество и домашних животных.

В зону подтопления попали 60 жилых домов, 13 из которых признаны непригодными для проживания. Среди них оказался дом жительницы села Лидии Харламовой. Экспертная комиссия определила, что строение не подлежит восстановлению.

«Когда пришла большая вода, - рассказывает Лидия Александровна, - мы выехали из родного дома в город Ишим. Часть имущества подняли на чердак, часть увезли сыну

в город, остальное попало под затопление. К большому сожалению, утонула и вся домашняя птица. Её не удалось вывезти своевременно. Некоторое время жили у сына, затем, чтобы иметь возможность работать удалённо, снимали квартиру.

После оценки ущерба нам выделили компенсацию на приобретение нового жилья взамен утраченного. Правду сказать, полученных денежных средств не хватило. Сыновья с семьями добавили недостающие суммы на покупку дома в Ишиме.

Нелегко сорваться с места, где прожита большая часть жизни, где построен своими руками дом, и вдруг видеть то, что сделала с ним стихия. Сколько усилий и стараний мы вложили в этот дом! Но жизнь так устроена, что не знаешь, где найдёшь, где потеряешь. Судьба нас дважды накрывала наводнением, в 2017 и 2024 году, забрала дом в Назарово, но вернула в разы боль-

ше, снова дала нам жилище. Слава Богу за всё!

Мы искренне благодарны всем, кто помог нам в разрешении наболевших вопросов, поддержал добрым словом и действиями в тяжёлое время. Спасибо администрации Абатского муниципального района, межрайонному управлению социальной защиты населения (Абатского, Викуловского и Сорокинских районов), отделу по делам ГО и ЧС, администрации Назаровского сельского поселения, простым людям. Одним бы нам не вывезти этот эмоциональный груз.

Благополучно разрешился и вопрос с работой. Я работаю удалённо, раз или два в неделю езжу на работу в администрацию Назаровского сельского поселения. Жизнь продолжается, и с каждым днём крепнет вера в светлое и мирное будущее».

ИРИНА ХАРИТОНОВА  
Фото Лидии Харламовой



## ● ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

# Мы - за здоровое питание

Конкурс «Мы - за здоровое питание» состоялся в августе 2024 года среди сотрудников филиала № 1 ГБУЗ ТО ОБ №4 (г. Ишим) Абатская районная больница. Яркое, интересное и зрелищное мероприятие проводилось с целью содействия информированности сотрудников и пациентов в вопросах здорового образа жизни и формирования культуры правильного питания. В конкурсе участвовали Анастасия Зыкова - врач-терапевт терапевтического стационара; Ольга Артамонова - палатная медицинская сестра хирургического стационара; Татьяна Шувалова - палатная медицинская сестра детского отделения стационара; Ксения Безбородова - акушерка акушерского стационара; Анастасия Первушина - медицинская сестра кабинета участкового врача педиатра; Зинаида Хапова - фельдшер Кокуйского ФАПа; Татьяна Логинова - кухонный рабочий пищеблока; Татьяна Войнова - фельдшер дневного стационара; Кристина Чурбакова - фель-

дшер выездной бригады отделения скорой медицинской помощи. Каждый участник представил своё блюдо здорового питания. Первая часть испытаний оценивалась по следующим показателям: визитная карточка, актуальность, соблюдение требований к оформлению блюда, использование интересной формы представления блюда, практическая и социальная значимость. Все блюда должны были соответствовать девизу конкурса, иметь название, состав ингредиентов, способ приготовления.

Презентацию и качество блюд конкурсанток оценивало компетентное жюри, в состав которого вошли опытные сотрудники Абатской районной больницы: Нина Метелёва, Нина Лузина, Светлана Иванова, Ирина Сергеева, Татьяна Ракитина. Кулинары отразили в своих блюдах тематику основной идеи конкурса - правильного питания, убедительно продемонстрировали его важность и значение для человека. Интерес экс-

пертов и приятное удивление вызвали весьма необычные блюда - бургер из кабачка и чай из гречки. Рыбные котлеты, блюда из курицы, вафли из банана, кабачковые оладьи, рулет, овсяная каша, овощные голубцы с интересными заправками и соусами получили достойные оценки. При этом учитывались не только внешний вид, вкус, запах, сочетание и совместимость продуктов, но и новизна идеи и оригинальность исполнения блюда.

Затем участницы состязались в конкурсах «Разминка», где за каждый правильный ответ поступал один балл; «Украсим торт» - на картонную основу наносился рисунок зубной пастой; «Кулинарный изыск», где все участницы готовили за пять минут салат из овощей; «Чёрный ящик», в котором находились вопросы для каждого участника и правильный ответ оценивался в три балла. Общий результат определился по количеству суммы баллов за все этапы конкурсной программы. Чтобы зрители не скучали во вре-

мя выполнения заданий конкурсантками, для них был организован конкурс «Доскажи словечко» и блиц-опрос на кулинарную тему. Музыкальные паузы заполнили время подведения итогов. Гости и участники мероприятия с удовольствием танцевали под современные хиты в исполнении сотрудника Абатского районного Дома культуры Алексея Усольцева и ведущей конкурса Ларисы Бусыгиной.

По результатам всех испытаний I место заняла Ксения Безбородова. На II месте - Татьяна Шувалова, а III место у Кристины Чурбаковой. Победители награждены соот-

ветствующими грамотами и подарками. Остальные конкурсанты получили дипломы участников и подарочные сертификаты магазина «Магнит-косметик».

Участники конкурса «Мы за здоровое питание», проходившем в рамках реализации плана по выполнению программы корпоративного здоровьесбережения, показали творческий подход, проявили фантазию и выдумку в пропаганде, презентации и приготовлении блюд правильного питания. Сотрудники ГБУЗ ТО ОБ №4 (г. Ишим) филиала № 1 Абатская районная больница в очередной раз продемонстрировали активный интерес и стремление к здоровому образу жизни.

ИРИНА ХАРИТОНОВА  
Фото автора



## ● КАК ЖИВЁШЬ, ВЕТЕРАН?

## Возраст спорту не помеха



III спартакиада пенсионеров Тюменской области состоялась с 23 по 25 августа 2024 года в областной столице. Местом её проведения стали лучшие спортивные объекты г. Тюмени: легкоатлетический манеж на ул. Луначарского, многофункциональный спортивный центр «Олимпия», спортивный комплекс «Центральный». Общее руководство подготовкой и проведением спартакиады осуществили департамент физической культуры, спорта и дополнительного образования Тюменской области; РО ООО «Союз пенсионеров России» по Тюменской области. Организаторы спартакиады выполнили поставленные задачи: 1. Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья людей старшего поколения; 2. Отбор сборной команды Тюменской области для участия в спартакиаде пенсионеров России.

В состав команды Абатского муниципального района, принявшей участие в спартакиаде, вошли восемь человек, выступившие в различных видах спорта: Ольга Коновалова - плавание, пулевая стрельба; Анатолий Пучкарёв - настольный теннис; Сергей Викулов - плавание, лёгкая атлетика; Анатолий Бажин -

дартс, шахматы; Галина Долгачёва - лёгкая атлетика, шахматы; Людмила Глебова - настольный теннис, дартс; Лидия Пеникинштейн - лёгкая атлетика; Михаил Шаньгин - лёгкая атлетика, стрельба. Представителем и руководителем команды стала Ирина Леонова.

В общем зачёте среди 18 команд из других муниципалитетов Тюменской области команда Абатского района заняла восьмое место. Сильнейшие участницы добились значительных результатов в личном зачёте. Михаил Шаньгин занял четвёртое место в легкоатлетическом кроссе среди мужчин старше 70 лет. В соревнованиях по плаванию вольным стилем на дистанции 50 метров третье место завоевала Ольга Коновалова. Анатолий Пучкарёв выиграл второе место по настольному теннису среди участников старше 70 лет. Сергей Викулов занял пятое место по плаванию на дистанции 50 метров. На пятом месте и Лидия Пеникинштейн в легкоатлетическом кроссе среди участников старше 70 лет. Абатские пенсионеры в очередной раз доказали, что возраст спорту не помеха!

ИРИНА ХАРИТОНОВА  
Фото из архива  
Абатского отделения СПР

### Уважаемые налогоплательщики!

Межрайонная ИФНС России № 6 по Тюменской области напоминает о наступлении срока уплаты имущественных налогов за 2023 год.

Уплатить налоги необходимо не позднее 2 декабря 2024 года.

Как получить налоговое уведомление, не посещая налоговый орган:

1. Подключиться к личному кабинету физического лица на официальном сайте ФНС России [nalog.gov.ru](http://nalog.gov.ru) либо в мобильном приложении «Налоги ФЛ» (для входа можно использовать пароль Госуслуг).

2. Подключить уведомления в личном кабинете на едином портале государственных и муниципальных услуг (Госуслуги) при соблюдении двух условий:

1) гражданин должен быть зарегистрирован в единой системе идентификации и аутентификации на Госуслугах;

2) направить через Госуслуги уведомление о необходимости получения документов от налоговых органов в электронной форме через ЕПГУ.

Отправить согласие на получение налоговых уведомлений на Госуслугах: Госуслуги → Услуги → Прочее → Налоги Финансы → Получение налоговых уведомлений на Госуслугах.

Согласие на подключение необходимо подписать усиленной неквалифицированной электронной подписью (УНЭП) «Госключ».

Гражданам, не имеющим доступа к этим сервисам, налоговые уведомления отправляются по почте заказным письмом.

Справки по телефону: 8 (3452) 63-81-42, доб. 02-26.

## ● ОБРАЗОВАНИЕ

## Вечер – портрет «Герой нескольких поколений». По страницам пьес А.Н. Островского

11 сентября в Банниковской сельской библиотеке для учащихся старших классов и местных жителей состоялся вечер - портрет, посвящённый творчеству А.Н. Островского «Герой нескольких поколений»

Библиотекарь Яна Замкова и учитель русского языка и литературы Елена Макарова провели для ребят экскурсию в жизнь и творчество Александра Островского, выдающегося русского драматурга 19 века. Такой формат встречи - вечер-портрет позволил глубоко раскрыть роль писателя в истории развития русской драматургии и театрального искусства. Новаторство Александра Николаевича проявилось во многом, в том числе и в тематике его произведений, с которыми познакомились старшеклассники Банниковской школы.

А. Островский был талантливым педагогом, воспитавшим целую плеяду выдающихся актёров, а также автором, написавшим около 50 оригинальных пьес, видным переводчиком мировой классики и глубоким

теоретиком театра, сцены, мастером мировой драмы. Именно Островскому обязан своим рождением русский национальный театр со своим неповторимым лицом, колоритом, жанровыми предпочтениями, а главное – со своим репертуаром.

Главный конфликт пьесы «Гроза» - столкновение консервативного патриархального уклада и приходящего ему на смену развивающегося прогрессивного, полного светлых надежд на будущее общества. Через образы главных героев автор пьесы постарался открыть миру правду об истинных моральных ценностях купеческого сословия того времени.

Для зрителей прозвучали монологи Савела Прокофьевича Дикого, Марфы Игнатьевны Кабановой из пьесы А. Островского «Гроза» в исполнении учащихся Кристины Не-

помнящих, Егора Мухина, роль Катерины импровизировали Ксения Березинских, Екатерина Линькова, Татьяна Чиликина.

Школьники размышляли над важностью проблем конфликта поколений, нравственности, морали, актуальных и понятных современному обществу и в наши дни, поднимаемых Островским в своём произведении.

Для гостей прозвучала песня «А напоследок я скажу...» из кинофильма «Жестокий романс».

В завершение встречи присутствующие посетили выставку книг и фотографий, посвящённых жизни и творчеству писателя.

Фото стало заключительным моментом мероприятия.

**ЕЛЕНА ГОНЧАР**  
Фото предоставлено Банниковской сельской библиотекой



## ● СЛОВО СПЕЦИАЛИСТУ

## Здоровое сердце – здоровые мы!

Ежегодно 29 сентября отмечается Всемирный день сердца. Основная задача этого дня - повышение осведомлённости населения о заболеваниях сердечно-сосудистой системы, причинах их возникновения и способах профилактики. Эта важная дата возникла на рубеже 20-21 веков по инициативе Всемирной Федерации сердца.

Сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смертности в мире, унося ежегодно до 18 миллионов жизней. 80 % смертельных случаев от инфаркта миокарда и ишемического инсульта можно было бы избежать, устранив основные факторы риска развития заболеваний сердца. По данным Минздрава России сегодня в стране заболеваниями органов системы кровообращения страдают более 35 миллионов человек. Наиболее распространёнными сердечно-сосудистыми за-

болеваниями являются артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца, инсульты и инфаркты, на долю которых приходится более 85 % всех болезней системы кровообращения.

Болезни сердца и сосудов на сегодняшний день занимают лидирующие позиции в структуре заболеваемости и смертности в Российской Федерации. Ежегодно в России от сердечно-сосудистых заболеваний умирает около 1 миллиона человек.

Всемирный день сердца призван напомнить, что профилактика необходима на индивидуальном уровне. Чтобы сердечная мышца прослужила долго, а её функционирование не доставляло серьёзных проблем, необходимо вести здоровый образ жизни. Для этого нужно приложить некоторые усилия.

Курение необходимо полностью исключить. Активное или пассив-

ное курение организму причиняет значительный вред. Откажитесь от приёма алкоголя. Делайте физические упражнения. Первый и главный помощник в борьбе с болезнями сердечно-сосудистой системы – регулярные физические занятия, не менее получаса ежедневно. Физические упражнения в течение 30 минут способствуют поддержанию здорового веса. Это могут быть прогулки быстрым шагом, катание на лыжах, велосипеде, плавание и другое. Физические нагрузки должны быть умеренными и разнообразными. Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную жизнь.

Правильное питание является неотъемлемой частью профилактики. В рацион необходимо включать 5-6

Продолжение на 4 стр.

## ● В АДМИНИСТРАЦИИ РАЙОНА

## Подведены итоги летней оздоровительной кампании 2024 года

В период летней оздоровительной кампании 2024 года на территории Абатского муниципального района функционировало 15 лагерей с дневным пребыванием детей. 1510 девочек и мальчишек отдохнули на базе образовательных школ района, молодёжного центра, спортивной школы и школы искусств. Помимо досуговой занятости в лагерях дневного пребывания проводилась и профилактическая работа, велись беседы о правилах дорожного движения, поведения на воде, пожарной безопасности, безопасности в быту.

В вечернее время на территории всего района осуществляли свою деятельность площадки по месту жительства, где целевой аудиторией были дети и подростки в возрасте от шести до 16 лет. Работой 31 досуговой и спортивной площадки было охвачено более 1800 детей.

В целях безопасного пребывания детей в организациях отдыха и оздоровления ежемесячно проводились акарицидные обработки прилегающих территорий с энтомологическим контролем. За летний период случаев присасывания клещей в оздоровительных организациях не выявлено.

Населённые пункты, не имеющие стационарных учреждений культуры, также не остались без внимания, здесь работа проводилась передвижным культурным комплексом. Так, было проведено 44 детских мероприятия с охватом 1540 человек. В загородных лагерях Викуловского и Сорокинского районов отдохнули 67 несовершеннолетних. 340 подростков в возрасте от 14 до 18 лет были трудоустроены в бюджетные и внебюджетные организации.

Проанализировав итоги летней оздоровительной кампании 2024 года, члены комиссии определили задачи на летний период 2025 года.

## Главные вопросы заседания

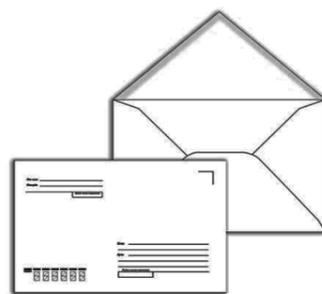
19 сентября состоялось очередное заседание антинаркотической комиссии Абатского муниципального района под председательством заместителя главы района Т. Агешвиной.

На заседании комиссии был дан анализ наркоситуации в Абатском муниципальном районе за первое полугодие 2024 года. Из доклада старшего участкового уполномоченного отдела полиции № 1 МО МВД России «Ишимский» (дислокация с. Абатское) Е. Тетенькина стало известно, что за истекший период преступлений по линии незаконного оборота наркотиков (далее – НОН) не зарегистрировано. К административной ответственности привлечены семь лиц, из них по ст. 6.9 КоАП РФ - употребление наркотических веществ без назначения врача - пять лиц, по ст. 6.9.1 КоАП РФ - уклонение от прохождения диагностики по решению суда - два лица.

Особое внимание на заседании комиссии уделено вопросу работы с алкоголезависимыми родителями и родителями, склонными к употреблению ПАВ. Мотивационная работа по прохождению лечения от алкогольной зависимости проводится всеми ведомствами системы профилактики и главами сельских поселений. Так, совместными усилиями за 1 полугодие 2024 года семь родителей прошли лечение от алкогольной зависимости в наркологическом отделении г. Ишима и один родитель проходит лечение в областном реабилитационном центре г. Тюмени.

В ходе работы был рассмотрен и утверждён паспорт оценки наркоситуации за первое полугодие 2024 года.

К печати подготовила ЮЛИЯ ЛЕОНТЬЕВА



## Благодарю за славный праздник!

гинова, бывшая коллега по работе Нина Пушкарёва, бывшие ученики Михаил и Владимир Сильягины из Тюмени, их сестра Тансия Леднёва устроили презентацию о моей жизни в Шипуновском клубе. Односельчане, ученики, родственники пришли с цветами и подарками, поздравили меня с юбилеем.

Выражаю мою искреннюю благодарность всем, всем: моим друзьям и подругам, односельчанам, ученикам, моим родным и близким, внукам, правнукам и племянникам. Я низко кланяюсь вам и говорю большое спасибо!

**Ветеран педагогического труда**  
НАДЕЖДА АРХИПОВА

## И станет на душе тепло...

Пожилые люди часто нуждаются в заботе и внимании. Но не всегда родные – дети, внуки - живут рядом. Вот и я оказалась в такой ситуации – мне 85 лет, живу одна в деревне в частном доме. Родственники приезжают, выполняют всю тяжёлую работу, кое-что делаю сама. И очень приятно, когда приходят школьники, чтобы помочь по дому, поговорить, поздравить с праздниками. Вот и в День пожилого человека учащиеся 8 класса Ощепковской СОШ вместе с классным руководителем Светланой Ивановой побывали у меня в гостях. Спасибо им огромное за теплоту, заботу и внимание. После таких встреч сердце наполняется радостью и гордостью – растёт достойная смена. Сердечно поздравляю Светлану Алексеевну с Днём учителя! Ваши старания и личный пример для ребят дорогого стоят. Всем желаю здоровья и хорошего настроения!

ТАМАРА ТЮМЕНЦЕВА

# Здоровое сердце – здоровые мы!

Окончание. Начало на 3 стр.

порций овощей и фруктов в сутки (одна порция - приблизительно одно яблоко или один апельсин). Необходимо ограничить потребление соли в день до пяти граммов (одна чайная ложка), следует учесть то, что практически во всей потребляемой пище содержится натрий хлорид. Необходимо контролировать и размеры порций. Даже дети должны питаться правильно. Избыточное питание – риск развития болезней сердца и ожирения.

Нужно знать уровень своего артериального давления. Если АД 140/90 и выше, необходимо обратиться к врачу! При стойком АД выше 150 мм. рт. ст. в любом возрасте инфаркты миокарда возникают в 2,5 раза чаще, чем при нормальном.

Контролируйте уровень холестерина и глюкозы в крови. Повышенное содержание холестерина в крови увеличивает риск развития инфарктов. Уровень холестерина в крови должен быть не выше 5 ммоль/л.

Повышенное содержание сахара в крови увеличивает шанс развития сахарного диабета и гипертонической болезни. Больным диабетом важно контролировать уровень сахара в крови, он должен быть в диапазоне 4,5-5,5 ммоль/л.

Высыпайтесь. Продолжительность здорового сна должна быть не менее 7-8 часов без перерыва. Чтобы улучшить качество сна, откажитесь

от кофе во второй половине дня, старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время, занимайтесь спортом в течение дня, не увлекайтесь просмотром телесериалов и пролистыванием ленты социальных сетей.

Учитесь справляться со стрессом. Стрессы – неотъемлемая часть нашей жизни. Хронические стрессы и краткосрочные сильные нервные потрясения увеличивают риск возникновения ишемической болезни сердца или сердечного приступа. Избежать стресса в повседневной жизни невозможно, но научиться справляться с ним – вполне реально. На помощь приходят дыхательные упражнения, йога, общение с друзьями, животными, благотворительная деятельность, массаж, рефлексотерапия, занятия для души.

В Абатской районной больнице продолжается проведение диспансеризации и медицинских профилактических осмотров взрослого населения. Программа диспансеризации предусматривает коррекцию факторов риска хронических неинфекционных заболеваний, которая начинается на втором этапе диспансеризации в качестве углубленного профилактического консультирования. Данная коррекция направлена на изменение образа жизни населения, что в сочетании с другими стратегиями по снижению факторов риска, такими, как контроль артериального давления, уровня глю-

козы и холестерина в крови, позволяет увеличить продолжительность здоровой жизни.

Ценить своё сердце, заботиться о нём, не подрывать его работу вредными привычками призывают кардиологи всего мира. Всемирный день сердца призван напомнить, что профилактика болезней сердца должна проводиться в течение всей жизни.

Сердце - это жизненно важный орган, который выполняет ключевую роль в системе кровообращения, обеспечивая циркуляцию крови по всему телу. Сердце взрослого человека можно сравнить с кулаком или двумя сложенными вместе руками. Его сокращения происходят примерно 100000 раз в день, что составляет около трёх миллиардов раз за всю жизнь. В среднем частота сердечных сокращений у женщин примерно на восемь ударов в минуту быстрее, чем у мужчин. У новорождённых детей сердцебиение самое быстрое - около 70–190 ударов в минуту.

Частота сердечных сокращений может изменяться под воздействием различных факторов, включая эмоции, физическую активность и даже время суток.

Подобно отпечаткам пальцев, сердце каждого человека имеет уникальный рисунок кровеносных сосудов, известный как «сердечные отпечатки». Это позволяет идентифи-

цировать его.

Хотя сердце обладает некоторой способностью к восстановлению, оно не регенерирует так же эффективно, как другие органы. Поэтому здоровье сердца имеет решающее значение для долголетия.

Сердце начинает биться уже через четыре недели после зачатия, что делает его одним из самых рано сформировавшихся органов в организме человека.

Доказано, что смех оказывает положительное влияние на здоровье сердца.

Сердце - это жизненно важный орган, который перекачивает кровь по всему телу. Благодаря ритмичным сокращениям оно обеспечивает жизнь и выполняет ключевые функции. Понимание удивительных аспектов работы сердца позволяет осознать его неоценимое значение для общего здоровья и благополучия.

Берегите своё здоровье! Ценить своё уникальное сердце, заботиться о нём, не подрывать его работу вредными привычками призывают кардиологи всего мира. Всемирный день сердца призван напомнить, что профилактика болезней сердца должна проводиться в течение всей жизни.

Будьте здоровы и счастливы!

**ЛЮДМИЛА КИПРИНА,**  
медсестра кабинета профилактики  
Абатской районной больницы

**Вниманию избирателей!**  
10.10.2024 в районной администрации с 10.00 состоится приём граждан по вопросам к депутату Тюменской областной Думы В. Ульянову. Возможна дистанционная форма приёма в указанное время по телефону 8-912-397-49-05. Приём ведёт помощник депутата Тюменской областной Думы А. Горбунов.

## СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА выполнит любые виды строительных работ

Строим дома, дачи, беседки, хозблоки  
Ремонтируем фасады, крыши, заборы,  
фундамент, отмостки и многое другое.

• Работаем со своим материалом • Выезд на замер бесплатно!  
• Делаем быстро и качественно • Пенсионерам скидка 15-25%

**8-969-807-77-73 Виталий**

После смерти хозяина в доме в с. Абатское остались 2 взрослых коты и 2 кошки. В настоящее время они живут на улице. Но наступают холода, и животным срочно нужен дом. Обращаемся к неравнодушным жителям Абатского района с просьбой приютить животных, т.: 8-950-488-44-03 (Софья). Решим вопрос с доставкой по району.

30 сентября 2024 года в с. Абатское был утерян паспорт на имя Владимира Михайловича Скوروبогатова. Нашедшего просим вернуть за вознаграждение, т.: 8-910-453-68-69.

ТАКСИ «ДРАЙВ», т.: 8-929-265-00-33.

Натяжные потолки, отопление, водопровод, т.: 8-902-815-08-61.

Бурим скважины, насос, гарантия, разведка, т.: 8-950-493-83-21.

Бурение скважин, насос, шланг, рассрочка, т.: 8-908-868-88-30.

Требуются водители категории Д, з/п от 2500 рублей за смену, т.: 8-919-924-69-21.

Требуются специалист по работе с путевыми листами. Требования: знание ПК. Возможность обучения, т.: 8 (34556) 42-1-68.

## ПОКУПАЮТ

бобровую струю, т.: 8-908-876-78-78.

## ПРОДАЮТ

3-комн. квартиру 61, 8 кв. м, 2 эт. в 2-эт. доме, участок под огород в с. Абатское, т.: 8-982-903-02-96.

дом 3 комн., есть огород, погреб, подвал, двор, гараж, баня, все коммуникации, т.: 8-922-263-25-90.

благ. квартиру 72 кв. м в 2-кварт. доме, есть два гаража, баня, хозяйской, огород, т.: 8-950-486-41-16.

пшеницу, 12 тыс. руб./тонна, т.: 8-902-620-38-55.

пшеницу (урожай 2024 г.), стоимость 1 тонны – 10000 руб., каждая пятая тонна – 8000 руб. Обр.: п. Партизан (самовывоз), т.: 8-992-304-58-70 (Александр).

поросят месячных, т.: 8-982-916-26-16.

# Прививаться страшно болеть! Что выбираете вы?

Наступила осень, а значит пришла пора задуматься о профилактике вирусных заболеваний. Специалисты в один голос утверждают, что вакцинацию нужно проходить до начала эпидемии. Это наиболее надёжный способ защититься от болезни: у человека успеет выработаться иммунитет. В Роспотребнадзоре рекомендуют проводить прививки против гриппа уже в сентябре-октябре.

### А это безопасно?

Безопасность и эффективность вакцинации подтверждена многочисленными научными исследованиями и многолетним опытом. Статистика показывает, что люди, привитые по всем правилам качественными вакцинами, в 80 % не заболевают гриппом, а если и заболевают, то болезнь протекает в более лёгкой форме. Современные вакцины рекомендуются специалистами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), исходя из того, насколько высока вероятность появления опреде-

лённых видов во время эпидемий.

### Вакцинация проводится бесплатно

Своевременная вакцинация проводится бесплатно и входит в Национальный календарь профилактических прививок (приказ Министерства здравоохранения РФ от 21 марта 2014 г. № 125н «Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям»). Вакцинация призвана снизить риск заболеваний в дальнейшем, что поможет избежать покупки дорогостоящих препаратов для лечения. Экономисты давно посчитали, что вакцинировать население гораздо выгоднее, так как бороться с последствиями заболевания гриппа обходится очень дорого.

### Где поставить прививку?

Чтобы получить прививку, нужно прийти в территориальную поликлинику по месту жительства с па-

спортом и страховым полисом ОМС. После медицинского осмотра, если не будут выявлены противопоказания, гражданин пройдёт вакцинацию. Бесплатную вакцину доставят в детские сады и школы. Студенты, медицинские работники и сотрудники образовательных учреждений также подлежат вакцинации и смогут её пройти организованно на территории учебных заведений или на рабочих местах.

### Противопоказания к вакцинации

«СОГАЗ-Мед» рекомендует: прежде чем делать прививку, проконсультируйтесь с врачом. У прививок против гриппа есть следующие противопоказания:

- аллергические реакции на куриный белок и компоненты вакцины;
- аллергические реакции на ранее вводимые гриппозные вакцины;
- острые лихорадочные состояния или обострение хронического заболевания (вакцинацию проводят по-

сле выздоровления или в период ремиссии);

- нетяжёлые ОРВИ, острые кишечные заболевания (вакцинацию проводят после нормализации температуры).

### «В прошлом году сделал прививку от гриппа и сразу заболел»

Распространённое мнение о том, что сразу же после вакцинации можно заболеть гриппом, неверно. В вакцине, которую вводят внутримышечно, нет живого вируса гриппа. А заболеть в сезон простуд можно и обычным ОРВИ. «СОГАЗ-Мед» напоминает, что иммунитету после прививки необходимо от двух до четырёх недель, чтобы выработать защиту. Чем ближе к эпидемиологическому сезону проводится вакцинация, тем выше риск, что иммунный ответ не успеет выработаться.

**КАМИЛА ИЛЛЕШ, главный специалист группы развития и маркетинга Тюменского филиала АО «Страховая компания «СОГАЗ-Мед»**

## ПРИХОДИ СЛУЖИТЬ ПО КОНТРАКТУ

## ЕДИНОВРЕМЕННАЯ ВЫПЛАТА 1 000 000 Р

Записывайтесь в военкомате по месту жительства или в пункте отбора: г. Тюмень, ул. Республики, 2/1

☎ (3452) 79-19-05 ☎ 117



Учредитель: департамент по общественным связям, коммуникациям и молодежной политике Тюменской области. Адрес: 625004, г. Тюмень, ул. Володарского, 45.

Издатель: автономная некоммерческая организация «Информационно-издательский центр «Сельская новь». Адрес: 627540, с. Абатское, ул. 1 Мая, № 13.

**Адрес редакции:**  
627540, с. Абатское, ул. 1 Мая, № 13.  
E-mail: SN-abatskoe@mail.ru  
Газета отпечатана  
в Ишимской типографии:  
627750, г. Ишим, ул. Чкалова, 17.  
Тираж 1690. Заказ № 71.  
Подписной индекс 54330.



**Телефоны: 8 (34556)**  
директор - 41-4-30, отв. секретарь,  
отдел рекламы - 41-6-70, обозреватели - 41-9-40, 41-1-13, бухгалтеры - 51-6-37, радиопрограмма - 41-5-27.  
SN-REKLAMA@RAMBLER.RU

Газета выпускается при финансовой поддержке правительства Тюменской области, Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям

Точка зрения редакции не всегда совпадает с мнением авторов публикуемых материалов. Авторы и рекламодатели несут ответственность за достоверность информации.

Газета зарегистрирована в Управлении 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.  
ПИ № ТУ72-01411 от 22 декабря 2016 г.

Главный редактор: Ю.Ю. Леонтьева.  
Компьютерный набор: Т.А. Агафонова.  
Компьютерная вёрстка: Г.А. Кряжева.  
Время подписания газеты в печать по графику: в 13 часов.  
Фактически газета подписана: 7 октября в 13 часов.