



ГОЛЫШМАНОВСКИЙ ВЕСТНИК

20 сентября 2017 г.

СРЕДА

№ 75 (10131)

<http://golvestnik.ru>

Общественно-политическая газета Издаётся с октября 1931 года Цена 10 руб. 06 коп.

6+

События, факты

За подготовку к учебному году

Больше шести миллионов рублей израсходовано на строительные и ремонтные работы в зданиях сферы образования в текущем году.

– В школах и детских садах меняли электропроводку, потолочные перекрытия, частично ремонтировали кровлю и стены помещений, устанавливали оконные и дверные блоки, центральные ворота, делали отмотку зданий, ремонтировали туалетные комнаты, обновляли водопроводы и подключали горячую воду, – комментирует главный специалист районного отдела образования Александр Шабуров. – Среди затратных работ – устройство ограждения в Земляновском детском саду. В Среднечирковской школе сделан ремонт спортзала. В детском саду «Ёлочка» отремонтировали канализационные сети. Большое внимание уделяется оснащению школ и детских садов системами видеонаблюдения и опове-

щения при пожаре. Постепенно устанавливаем системы оповещения при террористической угрозе, в текущем году эту работу выполнили в школе № 4. Во всех 38 образовательных учреждениях района имеются «тревожные кнопки». Свыше трёх миллионов рублей было выделено на приобретение компьютерного, медицинского, игрового и развивающего оборудования, мебели, спортивного инвентаря, посуды для пищеблоков.

Почётными грамотами отдела образования за лучшую подготовку к новому учебному году были отмечены Гладилевская, Среднечирковская, Евсинская школы и детские сады «Родничок» и «Зёрнышко» посёлка Гольшманово, «Колокольчик» из посёлка Ламенского. В качестве подарков этим учреждениям вручили сертификаты на приобретение игрового оборудования.

Оксана ТИТЕНКО.

В тройке лучших лесничеств

В четвёртом областном конкурсе мастерства «Лучшее лесничество – 2017» работники лесного хозяйства из Гольшманово заняли второе место, уступив только команде из Исетска. В конкурсе приняли участие руководители участков Гольшмановского филиала «Тюменской авиабазы» Андрей Еськин и Андрей Кошелев, лесничий филиала ГКУ «Тюменьлес» Илья Мартынов.

В программе было несколько этапов. Во время тушения условного пожара показали силу, ловкость и быстроту, умение собраться в экстремальной ситуации. На втором этапе – умение пользоваться пилой и изготовить дежачный столб из бревна. Третий

этап продемонстрировал профессиональные знания и навыки – практические и теоретические.

Андрей Еськин в областном конкурсе участвовал второй раз. Он отметил:

– Казалось бы, ничего нового в программе конкурса нет – нам все этапы знакомы по работе. Но особый дух соревнований заставляет выполнять задания быстрее, лучше. В прошлом году нам немного не хватило баллов до третьего места. В этом году стали вторыми – это радует. Членам команды были вручены грамоты и подарки – планшеты.

Любовь АЛЕКСЕЕВА.

Сигнал «Пожар в школе»

Образовательные учреждения считаются объектами повышенной сложности, работая на которых пожарным и спасателям нужны особые навыки. Четырнадцатого сентября огнеборцы 110-й пожарно-спасательной части провели плановые пожарно-тактические учения на территории школы № 1 посёлка Гольшманово.

– По легенде, в результате работы электрической сети в аварийном режиме в электрощитовой, расположенной на первом этаже у входа в столовую, возник пожар, – комментирует заместитель начальника ФГКУ «27 ОФПС по Тюменской области» капитан внутренней службы Владимир Джек. – На момент прибытия боевого расчёта люди были эвакуированы в безопасное место, здание обесточено, работники школы пыта-

лись локализовать возгорание, используя первичные средства пожаротушения. Переключка показала, что три человека остались в задымлённой зоне. Специалисты газодымозащитной службы провели разведку. Обнаружив пострадавших, эвакуировали их с помощью тяжёлого спасательного полотна, спасательной верёвки и выдвигной лестницы. Слаженные и чёткие действия пожарных не позволили условному огню распространиться из очага пожара. Во время учебной тренировки школьники и трудовой коллектив закрепили правила поведения в случае сигнала «Пожар в школе».

Действия подразделений в ходе проведения пожарно-тактических учений оценены положительно.

Оксана ТИТЕНКО.

Улицы зажжённых фонарей

Жительница посёлка Гольшманово Ольга ШАБУРОВА обратилась в редакцию с жалобой о том, что на улицах Советской, Тюменской и Карла Маркса вообще не горят фонари. Интересовалась, когда их начнут включать.

Разъясняет главный специалист районного отдела ЖКХ, благоустройства, строительства, транспорта и связи Александр ЧИРКОВ:

– С первого сентября запущены в работу все уличные фонари, имеющиеся в посёлке Гольшманово. Светильники оснащены датчиками освещённости и зажимаются автоматически в зависимости от установленного времени суток. В полночь – отключаются. Сейчас идёт настройка оборудования, поэтому не исключены перебои в уличном освещении. Если возникают такие проблемы – сообщайте в наш отдел по телефону 2-53-17. Неполноценно исправят

специалисты «Гольшмановоэнергосервиса», которые по договору с администрацией района несут ответственность за поддержание фонарей в рабочем состоянии и своевременное их обслуживание. В этом году уже отремонтированы или заменены на новые около пятидесяти светильников на улицах 8-го Марта, Советской, Орджоникидзе и в переулке Пушкина. Продолжаем работу по устройству линий электропередач уличного освещения, нынче произведены ремонты на улицах Омской, Полевой, Комсомольской, Мясникова, Гагарина и в переулке Чкалова. В посёлке Лесном установили более мощный трансформатор. В следующем году планируется реконструкция электросетей на улице Советской на участке протяжённостью до 1200 метров. Будут монтировать дополнительные фонари.

Оксана ТИТЕНКО.



Водитель автобуса ЗАО «Автотранс» Дмитрий Пинигин не оставил в беде пассажира

Протянуть руку помощи

Человек и его дело

Мир не без добрых людей. Вспомнить эту поговорку Татьяна Николаевна Баженовой, жительнице деревни Козловки, пришлось в непредвиденной ситуации. Со своим мужем Анатолием Александровичем Бузиным возвращалась она из посёлка домой. В рейсовом автобусе состояние здоровья супруга резко ухудшилось: произошёл приступ бронхиальной астмы.

– Пока оказывали первую помощь, измеряли давление, водитель автобуса Дмитрий Пинигин сделал всё, чтобы спасти моего мужа, – рассказывает Татьяна Баженова. – Он остановился, разместил автобус так, чтобы солнце не нагревало салон, остановил проезжающую машину и посадил нас с мужем, чтобы мы поехали навстречу автомобилю «скорой помощи».

Анатолия Александровича оперативно доставили в районную больницу. В приёмном отделении его ожидали, квалифицированную помощь оказали в палате интенсивной терапии. После того, как жизни мужа уже ничего не угрожало, Татьяна Николаевна пришла на автовокзал, чтобы уехать домой. Но не хватило денег на билет. На выручку пришёл снова Дмитрий Пинигин. Он протянул недостающую сумму, и Татьяна Николаевна смогла благополучно доехать до дома.

Об этом случае женщина рассказала,

позволив в редакцию, просила поблагодарить водителя автобуса за доброту, чуткость, отзывчивость. Дмитрий Пинигин этому факту удивился, он считает, что ничего героического не совершил.

– Во время рейсов бывает всякое, – рассказывает водитель. – К примеру, люди в обморок падают – вот когда по-настоящему опасаться за жизнь человека. Срочно вызываю скорую помощь. В этом случае в салоне автобуса ехала медработник Татьяна Козменко из Земляной, она и оказывала помощь больному.

Дмитрий Пинигин родом из Средних Чирков. Профессию водителя получал в Гольшмановском профтехучилище. Более двадцати лет он трудится в ЗАО «Автотранс». Сначала на КамАЗе, затем перешёл работать водителем пассажирского автобуса.

Перевозить людей оказалось гораздо сложнее, чем ездить на вахты. К новой работе привыкал год: пассажиры попадались разные, среди них и любители поконфликтовать. Со временем Дмитрий Леонидович научился избегать сложных ситуаций.

– Главное для меня – вовремя и безопасно доставить пассажира по маршруту, действовать по инструкции, – говорит Дмитрий Пинигин.

Нам не дано знать, какую встречу уготовила нам судьба в следующую минуту. Быть готовым протянуть руку помощи – обычное дело для доброго человека.

Наталья ГЛАДКОВСКАЯ.
Фото автора.

«Живи, лес!»

Акция

Всероссийскую акцию «Живи, лес!», приуроченную к Году экологии, проведут в Гольшмановском лесничестве. Сейчас специалисты принимают заявки от предприятий, организаций, частных лиц, кото-

рые готовы присоединиться и поучаствовать. Деляна под осенние посадки выращенной в питомнике сосны отведена в окрестностях Усть-Ламенки. Заявки от желающих участвовать в экологическом десанте принимаются по телефону лесничества – 2-56-12.

Любовь АЛЕКСЕЕВА.

Урожай радует хлеборобов



Василий Батулин, директор ООО «Юг-Агро»:
«Не перестаём бороться за качество зерна»

Дела крестьянские

Сельскохозяйственное предприятие «Юг-Агро» в этом сезоне обрабатывает 2300 гектаров сельхозугодий. Урожай радует хлеборобов: пшеница и ячмень в среднем дали по 24 центнера зерна с гектара. На протяжении последних лет в «Юг-Агро» постоянно занимались развитием производства: расширили материальную базу – поставили зерносушилку, приобрели производственную площадку со складами в Медведево, на будущий год собираются поставить ангар на базе в Средних Чирках. Большой урожай вселил надежду на лучшую жизнь. Но этой осенью вновь цены на рынке не в пользу полеводов: около четырёх рублей за килограмм пшеницы не покрывают всех производственных затрат на её выращивание. В хозяйстве себестоимость ячменя в этом сезоне – пять рублей за килограмм, его закупочная стоимость сейчас ниже почти на полтора рубля.

– Часть зерна придётся продать сразу, – объясняет руководитель хозяйства Василий Батулин. – Есть платёжные обязательства – кредиты, лизинг, заработная плата рабочим. Мы вынуждены сбывать зерно по низкой цене. Закупщики пользуются ситуацией. И придержать до повышения цены не получится – приходится ежемесячно продавать зерно на определённую сумму, чтобы покрывать текущие расходы.

При такой ситуации на зерновом рынке руководство предприятия посещают мысли о том, чтобы возделывать экономически выгодные культуры – к примеру, рапс.

– Намерения есть, но придётся столкнуться с определёнными трудностями, – продолжает В.В. Батулин. – Нужна жатка на свал, подборщики на комбайн, потребуется как следует изучить технологию выращивания. Наши сеялки технически позволяют сеять рапс, надо попробовать засеять гектаров сто-двести для начала. В этом сезоне хлеборобам

«Юг-Агро» удастся получить пшеницу по большей части четвёртым классом. Пшеницы с высоким уровнем клейковины из общей массы всего 10-20 процентов. Это сельхозпредприятие одно из немногих, где все силы прилагают, чтобы вырастить не фуражное, а продовольственное зерно. Хлебные поля стоят без единого сорняка. Всё благодаря соблюдению технологий.

– В наших сибирских условиях сеять без удобрений не имеет смысла, – говорит Василий Батулин. – Это экономически неэффективно. Мы применяем удобрения только мировых производителей. Да, несём большие затраты, чем, к примеру, при использовании «химии» китайского производства. Но для нас неприемлемо получать фуражное зерно. Тогда и смысла в нашей работе нет.

Уборочные работы в этом предприятии практически завершены. Осталось убрать полтысячи гектаров зерновых. Вслед ведут обработку почвы.

Наталья ГЛАДКОВСКАЯ.
Фото автора.

Серьёзные вопросы сельской жизни

Диалог: народ и власть

После летних каникул возобновились встречи населения с представителями районной администрации, учреждений и предприятий. Первыми в этом сезоне вели диалог с властью гладилковцы. Селяне задали меньше десятка вопросов.

Жители деревни Крупинина интересовались, когда к ним проведут газ. Заместитель главы района Александр Ледаков прокомментировал ситуацию:

– На территории Тюменской области реализуется программа газификации за счёт средств «Газпром межрегионгаз Север». За три года на территории нашего района была газифицирована деревня Кутырёва, где подключили шесть домов из восьми. В райцентре установили пять газораспределительных щитов, что позволило дополнительно обеспечить газом тринадцать абонентов. Также был смонтирован уличный газопровод на улицах Герцена, Молодых, Ражева и Юрлова в посёлке Голышманово, там находится большая инженерно-строительная площадка. Предполагалось газифицировать 24 дома с высокой степенью застройки, по факту подключились 19 семей. В дальнейших планах у газиков – подвести газ в посёлок Комсомольский Хмельёвского поселения и деревню Успенку Бескозобовского поселения. Мы предложили внести в новую программу газификации деревню Брованова Земляновского поселения и деревню Казакова Среднечирковского поселения. Ещё у нас больше 30 абонентов готовы подцепиться к сетям газоснабжения на инженерной площадке на улицах Герцена и Молодых. Взвесьте все за и против, прежде чем заявлять о желании газифицировать жильё. Эта процедура не из дешёвых – от 50 тысяч рублей за подключение к магистральному газопроводу, плюс расходы на проведение внутридомовых коммуникаций. Из областного бюджета выделяются субсидии на газификацию в размере 25 тысяч рублей, но квот очень мало.

В текущем году в селе Гладилково зашевелили 500 метров

дороги в переулке Железнодорожном и отремонтировали дорогу на улице Восточной. На встрече жители деревень Кутырёва и Скарединки вновь спрашивали, появятся ли у них добротные дороги в ближайшее время. Александр Ледаков дал отрицательный ответ, пояснив, что на эти цели требуются слишком большие финансовые вложения. Пока средства из региональной казны не выделяют. Проблемные дороги будут поддерживать в рамках программы текущего содержания дорожной сети. Жители улицы Садовой села Гладилково просили произвести ямочный ремонт дороги. Глава поселения Ирина Добычина взяла на заметку данный вопрос.

Как обещали на предыдущей встрече с населением, нынче построили новую ветку водопровода по улицам Набережной, Вокзальной и переулку Железнодорожному, протяжённостью около двух километров. Сейчас ведутся работы по подведению воды в дома. Однако тема водоснабжения для гладилковцев всё равно остаётся актуальной. В этот раз жители улиц Садовой и Зелёной села Гладилково интересовались, ждать ли строительства водопровода в этом микрорайоне в 2018 году.

Александр Ледаков сказал, что просьбу рассмотрят.

Среди крупных благоустроительных работ, проведённых в поселении – модернизация уличного освещения. Произведён ремонт 500 метров линии электропередач по улицам Вокзальной и Залинейной. Восемнадцать светодиодных светильников установлены на улицах Кормильцева и Новой.

В Год экологии гладилковцы принялись за раздельный сбор мусора. С конца апреля общественные работники и некоторые жители набрали картон и пластиковых бутылок несколько машин, но возникла проблема со сдачей вторсырья. Надеются, что откликнутся заинтересованные люди.

Производством зерна на Гладилковской территории занимаются два агропредприятия – ИП Исмаков и ООО «Сибиряк». В деревне Крупинина содержится мини-ферма, которая принадлежит фермеру Таймысу Нурсамбаеву. Здесь поголовье скота выросло с 40 до 95 голов КРС. Трудовые способные гладилковцы в основном заняты в сельском хозяйстве, бюджетной сфере и торговле. Почти сотня селян нигде не трудоустроены – это семнадцать процентов от общего чис-

ла трудоспособного населения. Полторы сотни человек работают вахтами.

– Зачем уезжать далеко от дома, когда есть вакансии в «Тюменских молочных фермах» в селе Усть-Ламенка и на лесоперерабатывающем заводе «Рашфор» в посёлке Голышманово? – сказал глава района Александр Желтоухов. – В ближайшее время откроются четыре торговых центра, ещё появятся рабочие места. Если люди хотят трудиться, то найдут разные идеи для самореализации. Например, в Голышманово открыли фирму «ЭкоГол». Главная цель – сбор пластиковых бутылок и макулатуры у предпринимателей, дополнительная услуга – мытьё полов в подъездах многоквартирных домов. Уже трудятся в шестнадцать многоквартирных домах. Хороший пример для подражания тем, кто пока сидит без дела.

В Гладилковском поселении 403 двора, в чуть больше сотни из них держат скот. Поголовье крупного рогатого скота в личных подворьях составляет 137 голов, коров – 46. По сравнению с прошлым годом, увеличилось количество закупленного молока от населения. В ЛПХ держат свиней. Специалист Голышмановского ветцентра Людмила

Дайнеко ещё раз напомнила, что, с целью профилактики африканской чумы свиней, в Тюменской области запрещён свободный выгул животных. В случае выявления таких фактов хозяев будут привлекать к административной ответственности. Также ветврач призвала гладилковцев не уклоняться от обработки животных и не покупать дешёвое мясо, завезённое из других регионов, обязательно требовать предоставить ветеринарное свидетельство.

– В случае массового падежа животных по признакам африканской чумы свиней, а именно: посинение или покраснение кожи ушей, головы, живота, иногда случается диарея с примесью крови – незамедлительно звоните нам по номеру телефона 2-54-18, – подчеркнула Л.В. Дайнеко. – Дежурство ветврачей организовано и в выходные дни.

Гладилковцы высказали претензии к работе фельдшера местного ФАПа. Глава района Александр Желтоухов распорядился принять меры по улучшению ситуации с медицинским обслуживанием населения.

В Гладилковской школе, которая является отделением школы № 4, обучаются 119 детей, в том числе 16 первоклашек – это рекордные цифры за последние несколько лет. По прогнозам на три года, количество школьников не уменьшится. Педагоги постоянно стараются улучшать условия для получения образования: пополняют материально-техническую базу, делают ремонты. В здании были частично заменены окна и двери. На встрече учителя просили выполнить эти работы на втором этаже и в пищеблоке, а также обновить ограждение в детском саду. По словам главы района, подготовлен пакет документов в региональный департамент образования и науки на проведение ремонтных работ в сельских образовательных учреждениях, остаётся дождаться ответа.

В преддверии Дня пожилых радостной вестью стало обещание главы района приобрести спортивный тренажёр для гладилковских пенсионеров, активно занимающихся в кружке «Грация» при местном доме культуры.

Оксана ТИТЕНКО.
Фото предоставлено телеканалом «ЛТР».



Педагоги – самые активные участники встреч с населением

Добрый день, дорогие женщины! Мы с вами снова вместе. Сегодня выпуск страницы «Зеркало» познакомит вас с живущей рядом с нами женщиной, умеющей чувствовать себя счастливой в наше нестабильное время, научившись поддерживать своё душевное равновесие и гармонию позитивным отношением к

жизни. На этой странице вы также получите советы врача, которые помогут вам восстановить свои физические и эмоциональные силы в случае переутомления, откроете секрет омоложения кожи рук и прочтаете «опус» о женском счастье. Будьте здоровы, любимы и счастливы!

«Любовь, что движет солнце и светила...»



К фармацевту центральной аптеки Светлане Матрёниной люди идут за лекарствами и за добрым словом

Едва ли не ангельски терпеливым характером надо обладать, чтобы сегодня успешно работать в сфере обслуживания населения. К такому выводу пришла, познакомившись поближе со спецификой деятельности провизора-технолога отдела готовых стандартов центральной аптеки АО «Фармация» Светланой Матрёниной. За тридцать лет работы в этой системе Светлана заслужила уважение и расположение клиентов и коллег, став «профи»-специалистом высокого класса.

Молодые коллеги могут у Светланы поучиться многому – компетентности, например, отзывчивости, умению каждый день «выкладывать» на своём рабочем месте... Всегда предельно вежлива, внимательна и точна. Сосредоточенно выслушает, динамично обслужит, надо – даст исчерпывающий ответ, совет, поможет в затруднительной ситуации... Одним словом, обстоятельно и не спеша разругает любую проблему или спорный вопрос.

Сколько же сегодня надо перелопатить провизорам информации, чтобы быть в курсе всех медицинских и фармацевтических новостей! Подготовительная работа отдела, хоть и остаётся для нас «за кадром», тоже требует внимания, пунктуальности, рачительности к порядку. Да и без отличной памяти не обойтись. Наблюдая, как трудится Светлана, не сразу поймёшь, что за кажущейся лёгкостью и непринуждённостью её стилия обслуживания – постоянная, скрупулёзная работа над собой и своим самообразованием. Каждый лекарственный препарат знает «в лицо». Таятся в ней и психотерапевтическая жилка. Заступив на смену, не сидит ни мину-

ты без дела. Её главная черта – перфекционизм, или внутренняя потребность делать всё как можно лучше.

– Светлану Николаевну мы знаем давно. Добрейшей души человек! – отзываются о фармацевте Матрёниной посетители аптеки. – Ответственная, доброжелательная, тактичная...

Ещё, добавлю, она – заботливая, понимающая мама двоих сыновей, рачительная хозяйка большого уютного дома и, наконец, энергичная и обаятельная женщина с приятным, мелодичным голосом и лучистым взглядом. Почему стала именно фармацевтом? Впечатлил в детстве пример соседки. Профессия показалась необыкновенной, была в те годы востребованной, редкой. Сейчас о своём выборе Светлана не жалеет, хотя и признаётся...

Предела совершенству нет

– Моя работа отнимает много времени, душевных и физических сил. Всем хочется помочь! К каждому покупателю у меня индивидуальный подход. Оценив ситуацию, подбираю подходящий тон, слова...

«О хорошем думать, о хорошем говорить...»

– Иметь плохое настроение в нашей профессии противопоказано! Каждый день я работаю на позитив. Что это значит? Покупатель должен знать: здесь его обязательно выслушают, помогут, вселят надежду на выздоровление... Мне нужно нацелить человека на то, что его проблема решаема: не сегодня, не сейчас – так завтра. Выход есть всегда! В любой момент может вспыхнуть конфликт, поэтому стараюсь сразу наладить контакт – во избежание споров и недоразумений. Стремлюсь к тому, чтобы общение было приятным – и покупателем, и мне самой. Сохра-

нять позитив помогает работа, люди, которые мне встречаются.

«Чтоб счастливой быть...»

– Мы, женщины, изначально должны быть мудрее и рассудительнее мужчин. Решая проблемы, предпочитаю не рубить с плеча, даю себе время подумать. Этому научили муж и сыновья. Выстраивая отношения с ними, приходилось перебарывать себя, учиться считаться с их потребностями и мнением. Благодаря им стала терпеливее. Старший сын Андрей служил в Южной Осетии, в «горячей» точке. Это закалило и его характер, и мой. Поняла тогда, как важно быть для своих детей опорой, морально поддерживать их всегда и во всём. Сейчас оба сына живут и работают на юменском Севере, в пожарной части.

«Красота – страшная сила»

– Чтобы больше расположить к себе людей, в свой внешний вид стараюсь добавить какой-нибудь яркий штрих. Мы иногда забываем, что нам важно держать себя в тонусе, думать о том, как выглядим со стороны, даже когда мы в возрасте. Тогда мы и живём лучше, и жизнь наша становится краше.

А я делаю так...

– Что делаю для поддержания хорошего самочувствия? Стараюсь использовать в рационе побольше клетчатки – овощей и фруктов. Часто хожу пешком. Это бодрит с утра, вечером – тоже хорошая возможность подышать свежим воздухом... Могу посоветовать женщинам при уходе за своей внешностью протирать кожу лица кубиками льда из настоя ромашки, календулы. Проводить процедуру 2-3 раза в неделю, лучше вечером. Отлично тонизирует, улучшает кровообращение, обмен веществ, цвет лица.

«Под крышей дома своего...»

– Мне нравится любая работа по дому. На любимую и нелюбимую не делю. Она успокаивает, расслабляет, как и домашние животные, снимает стресс. Для меня отдушину – мой сад. Приятно видеть плоды своего труда.

...Что движет Светланой Матрёниной по жизни? Откуда черпает свои неиссякаемые женские силы, бодрость духа? Просто она – любит. Эту жизнь, родных и близких, свою нелёгкую работу, родной дом, то место на земле, где родилась и выросла. Как человек неравнодушный – редкое сегодня качество! – принимает близко к сердцу чужую боль, обладает острым чувством справедливости, сопричастности к тому, что происходит вокруг. Она из тех, кто не оставит в беде, поможет в трудную минуту. Признаётся, больше всего сейчас ей хочется делать что-то не для себя – для других. В свободное время перечитывает любимую российскую классику, занимается «йогой для мозгов» – вязанием, смотрит новостные программы по ТВ, стараясь быть в курсе событий. От неё заряжаешься доброй, радужной энергетикой, а поговорив, всегда уходишь с лёгким сердцем...

– Получать положительные эмоции можно всегда и везде, – считает Светлана. – Они – в окружающих нас «мелочах». Солнце выглянуло. Птицы щебечут. Цветы распускаются... Я утром просыпаюсь и вечером ложусь спать, мысленно желая всем добра и здоровья. Хочется, чтобы у нас в России всё было хорошо! Когда возвращаюсь в родной посёлок из поездки, голышмановский воздух кажется мне особенным. Такого нигде нет!



Ручки – как новенькие!

От сезонных работ в саду и огороде (особенно когда трудишься без перчаток) руки часто обветриваются и становятся шершавыми. Вам поможет следующий рецепт. Заварите одну чайную ложку крахмала стаканом кипятка. Разбавьте полученную смесь литром тёплой воды. Подержите в отваре руки 15-20 минут. Досуха вытрите и смажьте любым питательным кремом.

Магний – ваш надёжный друг

– Просыпаясь по утрам, чувствую себя разбитой, вялой, хотя накануне вечером ложусь спать вовремя, обычно когда начинаю в сон клониться. Что посоветуете?

Ксения, п. Голышманово.

На этот вопрос отвечает терапевт **Светлана СМЕРНОВА**, заведующая поликлиникой областной больницы № 11:

– В каждом конкретном случае – своя причина возникновения такого состояния. Оно может быть вызвано беременностью, климактерическим периодом в жизни женщины, хронической анемией, гипотериозом или синдромом хронической усталости. В любом случае нужно прийти на приём к врачу и обследоваться. Имея такие симптомы, важно включать в рацион питания говядину, печень, сухофрукты, орехи, яйца, тёмно-зелёные овощи, грибы – то есть продукты, содержащие железо. Если причина в перенапряжении и эмоциональных нагрузках – вам выпишут «лёгкие» снотворные, успокоительные препараты. Избавиться от синдрома хронической усталости можно, пересмотрев свой режим дня. Иначе хроническая усталость может перерасти в более сложные заболевания. Ваш сон должен длиться не менее восьми часов в сутки, старайтесь ложиться спать до полуночи. Попробуйте в течение нескольких дней себя физически не нагружать. Просто отдохните. Посмотрите комедию, почитайте. Смените обстановку. Постарайтесь оградить себя от стрессов и переживаний. Многие снимают стресс и усталость вином, сигаретами – это в корне неправильно, проблему так можно только усугубить. Рекомендую также пропить комплекс витаминов, кушать продукты с высоким содержанием магния: отруби, бананы, зерновые, помидоры, сладкий перец, какао. Либо же непосредственно принимать магний в таблетках. Обязательно позаботьтесь и об укреплении своего иммунитета.

Женское счастье

Полночь. Женщина уснула.
Счастье рядом прикорнуло.
Целый день они трудились
И, конечно, утомились.

Она вареники лепила –
Счастье тесто посолило.
Она сметаной поливала –
Счастье сахар посыпало.

В доме пол она помыла –
Счастье воду выносило,
Потом повесила бельё,
Покормила всё зверьё.

Счастье рядышком шагало,
Пот с лица ей вытирало,
Муж и дети за столом,
А они опять вдвоём.

Варят, моют, убирают,
Гладить всех не забывают.
И усталые садятся
На семью полюбоваться!

Л. ЛЫСЕНКО.

www.golvestnik.ru

www.vk.com/moiposelok

www.ok.ru/moiposelok

www.fb.com/golyshmanovo

www.youtube.com/golyshmanovo

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
«Голышмановский вестник».
Адрес: 627300, р.п. Голышманово,
ул. Садовая, 86.

Газета выпускается при финансовой
поддержке Правительства Тюменской области.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
627300, р.п. Голышманово, ул. Садовая, 86.

ТЕЛЕФОНЫ:

главный редактор – 2-55-13;
отдел социальных проблем – 2-50-34;
агропромотдел – 2-56-69;
бухгалтерия – 2-56-75.
e-mail: gol_vestnik@mail.ru, info@golvestnik.ru

РЕДАКТОР И.Н. ШАДРИНА

РЕКЛАМА И ОБЪЯВЛЕНИЯ

Принимаются с 8 до 16 часов.
Телефон для справок – 2-69-74.

*Ответственность за достоверность
рекламных материалов и объявлений
несут рекламодатели.*

Газета 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

**Главный редактор
Е.Ю. ЛЕДАКОВА**

Свидетельство о регистрации
ПИ № ТУ72-01400 от 22 декабря 2016 г.
Подписной индекс: 54337

Газета отпечатана в Ишимской типографии. Адрес: 627750, г. Ишим, ул. Чкалова, 17. Объём – один печатный лист.
Подпись в печать по графику в 11.00. Подписано в печать в 11.00.

ТИРАЖ 4057 ЗАКАЗ № 75