



Педагог – не звание, педагог – призвание

16 февраля в Казанском районе состоялся муниципальный этап конкурса «Педагог года – 2024», который проходил на нескольких площадках: в Новоселезнёвской школе, Новоселезнёвском детском саду «Колокольчик» и Казанском центре развития детей

Было предложено несколько номинаций: «Учитель года – 2024», «Воспитатель года – 2024», «Классный руководитель года – 2024», «Педагогический дебют (учитель)». В этот же день прошёл конкурс профессионального мастерства педагогов дополнительного образования «Сердце отдаю детям».

Торжественное открытие мероприятия состоялось в актовом зале Новоселезнёвской школы. Гостей и участников приветствовала начальник отдела образования Казанского района Елена Исайкина. Успехов и достижений пожелала соревнующимся учитель математики Казанской школы Евгения Хорьякова, победитель конкурса «Педагог года – 2023».

В каждой номинации участников оценивало жюри, состоящее из опытных педагогов. Некоторые из них сами когда-то были конкурсантами. В состав ученического жюри вошли учащиеся педагогических классов: Валерия Асташкова и Павел Фёдоров из Казанской школы, Егор Колосов и Екатерина Шлегель – из Новоселезнёвской, Алмагуль Ахметова и Денис Бухлов – из Ильинской.

Конкурсных испытаний было много. В их числе – «у меня это хорошо получается», «разговор со школьниками», «мероприятие с детьми», «презентация опыта «Мой успешный проект», «занятие внеурочной деятельности», «решение кейса «Воспитание от А до Я», «конструктивный разговор», «мастер-класс с аудиторией взрослых».

В трёх кабинетах школы проводилась трансляция уроков и занятий, и все желающие могли просматривать их в свободном доступе.

День получился насыщенным и интересным. Волновались и конкурсанты, и зрители. Торжественное награждение победителей районного этапа конкурса «Педагог года – 2024» состоялось в конце дня.

В номинации «Учитель года» победителем стала Елизавета Первухина, учитель русского языка и литературы Казанской школы, второе место – у Татьяны Саранчиной, учителя географии Новоселезнёвской школы, на третьем месте – Татьяна Матвиенко, учитель математики Казанской школы.

В номинации «Педагогический дебют» первое место заняла Оксана Квитко, учитель общеобразовательной Казанской школы. Юлия Долгушина, учитель биологии и химии



Победители конкурса: Наталья Асташкова, Оксана Квитко, Елизавета Первухина, Ирина Ережепова (слева направо)

Ильинской школы – на втором месте, на третьем – Дарья Гудковская, учитель русского языка и литературы Пешнёвской школы. В номинации «Классный руководитель» победу одержала Наталья Асташкова, учитель начальных классов Яровской школы. На втором месте – Татьяна Сухорукова, учитель русского языка и литературы Дубынской школы.

Среди педагогов дополнительного образования в номинации «Сердце отдаю детям» победителем вышла Ирина Ережепова (центр развития детей), второе место – у Марии Калентьевой (центр развития детей), на третьем месте – Наталья Курбонова, преподаватель по классу хореографии (детская школа искусств).

В номинации «Воспитатель года» жюри решило первое место не присуждать. Второе место – у Галины Вильгельм (Новоселезнёвский детский сад «Колокольчик»), на третьем – Лидия Михалёва (Казанский детский сад «Солнышко»).

Победителям и призёрам вручили грамоты, букеты цветов и подарки.

Дополнительные призы от профессионального союза работников народного образования и науки РФ получили конкурсанты – члены профсоюза. Вручила их председатель районной организации Елена Фомина.

После окончания мероприятия педагоги поделились своими впечатлениями.

Елена ДУБЫНИНА, директор Новоселезнёвской средней общеобразовательной школы:

– Участие в конкурсе профессионального мастерства на школьном и районном уровне – это отличный шанс проявить свои способности. Для педагогического сообщества района побывать на таком конкурсе – прекрасная возможность пообщаться, обменяться опытом, идеями. Радует тот факт, что в испытаниях приняли участие педагоги, работающие в филиалах школ. В Казанском районе много молодых, перспективных учителей, которые

имеют желание работать в сфере образования. Значит, престиж профессии учителя повышается. Хочется, чтобы в будущем профессиональный конкурс «Учитель года» вышел за рамки школьных стен. К примеру, торжественное награждение победителей можно провести в районном доме культуры, пригласив ветеранов педагогического труда и всех желающих.

Ольга СОБЯНИНА, директор Казанской средней общеобразовательной школы:

– Безусловно, конкурс «Педагог года» – это реальная возможность представить свой наработанный опыт, методики, педагогические находки, раскрыть специалисту новые грани профессионального таланта. Мы довольны результатом муниципального этапа конкурса. Это уверенные победы учителей. Твёрдо убеждена, что участие в конкурсе – это не просто желание педагога – теперь это потребность современной жизни. Это – яркие эмоции и отличная мотивация для педагога получать новые знания, изучать

методики, делать открытия.

Татьяна БЕЛОВА, заведующая Ильинской школой:

– В этом году конкурс профессионального мастерства, на мой взгляд, прошёл особенно интересно: все учителя – сильные, хорошо подготовленные. Понравилась работа, на которых удалось побывать, причём не только у педагогов, имеющих стаж и опыт работы, но и молодых специалистов. Радует, что учителя, только начинающие свой путь в профессии, амбициозны в хорошем смысле этого слова, у них есть планы на будущее. Рада за коллегу – Юлию Руслановну Долгушину, занявшую второе почётное место в конкурсе. Мы, коллеги, желаем ей дальнейших профессиональных побед!

Елизавета ПЕРВУХИНА, учитель русского языка и литературы Казанской школы, победитель конкурса:

– Говорят: «Нельзя войти в одну реку дважды». А я, образно говоря, вхожу уже в третий раз. К слову, у этой известной фразы о реке есть красивое продолжение: «Всё течёт, всё меняется». Самое главное – меняемся мы. Новая конкурсная страница, новые ожидания, приятное волнение и чувство вдохновения. Спасибо школе, любимым коллегам за атмосферу творчества, поддержку, мудрые советы, душевное тепло!

Наталья АСТАШКОВА, учитель начальных классов, Яровская школа:

– Эмоции просто зашкаливают! Несмотря на опыт, ещё есть чему учиться. Пройдёт несколько дней после конкурса – появится время, чтобы проанализировать всё и сделать выводы. Благодарю свой коллектив за помощь и поддержку!

Оксана КВИТКО, учитель общеобразовательной, Казанская школа:

– Я неслучайно пришла работать в образовательное учреждение. Ещё в школьном возрасте знала, что буду учителем. После окончания высшего учебного заведения вернулась в родную школу. Стаж работы пока небольшой – полтора года. Буду стремиться к новым высотам!

Победители представят Казанский район на областном этапе конкурса профессионального мастерства «Педагог года – 2024».

Тамара НОСКОВА
Фото автора

Погода в Казанском	25.02	скорость ветра	26.02	скорость ветра	27.02	скорость ветра	28.02	скорость ветра
	воскресенье	1 – 2 м/с, З	понедельник	1 – 2 м/с, ЮЗ	вторник	2 – 3 м/с, З	среда	1 – 2 м/с, ЮЗ
	-8	-16	-6	-12	-5	-10	-6	-14

Работать в тесном взаимодействии

В начале февраля глава района Татьяна Богданова встретилась с жителями Дубынского сельского поселения. На встрече присутствовали главный врач областной больницы № 14 (с. Казанское) имени В.Н. Шанаурина Дмитрий Суворов, начальник МУПЖКХКР Артём Алмазов, директор Казанской школы Ольга Собянина.

Восьмого февраля собрания прошли в Новоалександровке, Дубынке и Грачах. О проделанной работе за 2023 год рассказал глава администрации Дубынского сельского поселения Андрей Шлегель.

Численность населения на территории составляет 2012 человек, из них: в Дубынке – 665, Грачах – 675, Заречке – 239, Кугаево – 88, Новоалександровке – 345. В 2023 году в администрацию поселения по различным вопросам обратились 873 человека. На территории поселения действуют Дубынская школа, три детских сада, три дома культуры и три библиотеки, пять фельдшерско-акушерских пунктов. Население Кугаево и Новоалександровки обслуживают медицинские работники из других ФАПов.

– Бюджет Дубынского сельского поселения исполнен, собраны налог на имущество физических лиц, земельный налог, государственные пошлины, – отметил Андрей Фриденгольдович и отчитался, сколько в 2023 году потрачено бюджетных денег. – Особое внимание уделялось противопожарным мероприятиям: обновлены и вновь созданы минерализованные полосы вокруг населённых пунктов общей протяжённостью 6,77 километра. Затраты составили более 80 тысяч рублей. Сделана ревизия и ремонт пожарных гидрантов, проведена разъяснительная работа с населением о правилах противопожарной безопасности, убраны мусор и сорная растительность, созданы патрульные группы из числа ответственных граждан поселения.

Подробно Андрей Фриденгольдович рассказал о развитии личных подсобных хозяйств.

– Всего в поселении насчитывается 672 подворья. Жители занимаются разведением крупного рогатого скота, свиней, лошадей, овец, коз. Из них КРС – 1285 голов. По результатам осенней обработки скота выявлено 9 дворов, где есть животные-вирусоносители лейкоза крупного рогатого скота. В настоящее время они находятся в карантине, – сообщил Андрей Шлегель.

Закупом молока на территории занимаются кооперативы «Кама» и «Луч», мяса – кооперативы «Луч» и «Дружба».

На 1 января 2024 года на учёте в центре занятости населения Казанского района состоят 9 человек. В прошлом году трудоустроены 16 несовершеннолетних и 22 взрослых. В 2023 году на территории поселения зарегистрировано 8 уголовных дел и 10 административных правонарушений.

Особое внимание Андрей Шлегель уделил вопросу выполнения наказов, о которых шла речь на встрече граждан с главой района в 2023 году. Он отметил, что установлен светильник по улице Береговой в Грачах, проложен тротуар по ул. Ленина в Дубынке. В Новоалександровке водоочистка перенесена в школу, проведён ремонт Дубынского ФАПа и так далее. В 2024 году в рамках инициативного проекта запланировано обустройство парка в Дубынке.

Перед жителями Дубынского сельского поселения выступил начальник МУПЖКХКР Артём Алмазов.

– В этом году планируется сделать новые павильоны очистки воды в Кугаево и Заречке. В прошлом году руководство района задавало вопрос в департамент ЖКХ Тюменской области по поводу водоснабжения населённых пунктов Дубынского сельского поселения. На территорию выезжали специалисты, проводили изыскания на наличие подземных вод. Подземный источник был обнаружен, его условно назвали «Дубынская линза». Считаем, он сможет обеспечить водой близлежащие населённые пункты. В департамент ЖКХ подали заявку на выделение субсидий для проектирования строительства водозабора водоочистных сооружений, замену водоводов в населённых пунктах. При наличии проекта и финансирования в 2028 году в Дубынке и Новоалександровке начнутся строительно-монтажные работы по вышеперечисленным объектам, в 2030 году – строительство водовода в деревне Грачи, – пояснил Артём Владимирович.

О том, что сделано в Казанском районе в области здравоохранения, рассказал присутствующим Дмитрий Михайлович Суворов.

– В конце сентября прошлого года начал работу кабинет, в котором установлен компьютерный томограф. В настоящее время он работает на полную мощность, выполняются все виды исследований, в том числе с контрастным усилением. Снимки описывают тюменские доктора. Хочется отметить качество и быстроту их работы: результат исследования готовится в течение суток.

В конце прошлого года после капитального ремонта открыто инфекционное отделение, обновлён парк автомобилей скорой медицинской помощи. Планируется получить ещё 9 санитарных автомобилей. Использоваться они будут для организации работы специалистов поликлиники и ФАПов. В этом году обновится стоматологическое оборудование: три стоматологические установки появятся в отделении уже во второй половине этого года. Закупаем аппараты УЗИ, холтеровские мониторы для проведения суточного мониторирования ЭКГ, к концу февраля они уже появятся в больнице.

Капитальные ремонты роддома, поликлиники и инфекционного отделения сделаны в рамках федеральной программы «Модернизация первичного звена здравоохранения». Изначально программа была рассчитана до 2025 года, но в конце 2023 года правительство РФ продлило её до 2030 года. У нас большие планы: сделать за этот период капитальные ремонты в терапии, хирургии, детском отделении, переходе между детским и хирургическим отделениями. В настоящее время отремонтирован ФАП в Дубынке, монтируется модульный ФАП в Заречке: каркас собран, устанавливаются сэндвич-панели. Для ФАПа закуплено оборудование на общую сумму более полутора миллиона рублей. Дефицит кадров – основная проблема, которую мы стараемся решать. Здесь два пути: приглашать специалистов из других районов, регионов, даже го-



Встреча с главой района Татьяной Богдановой и руководителями учреждений даёт возможность обсудить важные темы



Жители деревни Грачи задавали вопросы, касающиеся всех сфер жизни селян

сударств, и второй путь – целенаправленно обучать выпускников школ. В прошлом году целевое направление в Тюменский медицинский университет от нашей больницы получили 10 человек, в 2022 году – 12. Все они поступили и учатся.

Следует отметить, что шесть лет назад целевых договоров не заключили, поэтому этим летом выпускников Тюменского государственного медицинского университета из Казанского района нет, – сказал Дмитрий Суворов.

О работе в сфере образования рассказала Ольга Анатольевна Собянина.

– В Дубынской школе, филиале Казанской средней общеобразовательной школы, обучаются 146 учеников. В 2023/24 учебном году 9 классов окончат 10 учащихся, 11 классов – 3, в 1-й класс придут учиться по предварительным данным 11 учеников, – проинформировала селянка Ольга Анатольевна. – В учреждении созданы все условия для получения качественного образования: регулярно пополняется материально-техническая база, обновлён спортивный зал, проведены ремонты кабинетов, гардероба, закуплена ученическая мебель. Активно используются в школе цифровые образовательные панели.

Педагогическими кадрами учреждение обеспечено на 100 процентов, хотя часть педагогов приезжают в Дубынскую школу из Казанской. Все ребята успешно проходят государственную итоговую аттестацию, получают аттестаты.

Ольга Собянина рассказала об

организации дополнительного образования учащихся. С 2023 года с целью патриотического воспитания подрастающего поколения в школах введены еженедельные линейки с поднятием Государственного флага РФ. По понедельникам с учениками проводятся внеурочные занятия «Разговоры о важном». Дети и учителя обсуждают темы патриотизма и общечеловеческих ценностей.

С текущего года в учебном процессе появились занятия по функциональной грамотности для того, чтобы ребята смогли приобрести практические навыки по финансовой грамотности, читательской компетентности и так далее. Занятия по профориентации помогают школьникам определиться в выборе будущей профессии. Кроме того, организована работа предметных кружков и секций, внеурочная деятельность.

Ольга Анатольевна сообщила собравшимся о том, что с 1 февраля 2024 года в школах района для учащихся введено новое меню.

На встречах в Дубынке и Грачах выступил старший уполномоченный отделения МВД России по Казанскому району майор полиции Евгений Лёвкин. Он рассказал о телефонных и интернет-мошенниках, регулярно изобретающих новые схемы обмана, и посоветовал жителям поселения не попадаться на их уловки.

В случаях, если звонят с неизвестного номера, представившись сотрудником правоохранительных органов (полиции, прокуратуры, ФСБ) и сообщают, что по вине

родственника произошло ДТП, нужно немедленно прервать телефонный разговор. – Нельзя передавать денежные средства неизвестным лицам, называть ПИН-коды, СМС-коды и данные своих банковских карт, даже если вам показалось, что по телефону вы общались со своим родственником.

– Лучше позвонить близким и уточнить, всё ли у них в порядке. Если успели передать деньги и поняли, что стали жертвой мошенников, без промедления сообщайте в полицию. Чем быстрее это сделаете, тем больше шансов, что преступники будут задержаны, – сказал Евгений Лёвкин. – Позвонить в ОМВД России по Казанскому району вы можете по номерам телефона 02 или 4-22-88 либо обратиться лично к участковому уполномоченному, работающему на вашей территории.

Перед селянами выступил представитель пограничной службы. Он рассказал, что в прошлом году в пункте пропуска «Петухово» выявили диверсанта, целью которого было совершение теракта на территории города Тюмени, а в пункте пропуска «Казанское» выявлены около двадцати приверженцев религиозных экстремистских организаций. Все они стремились проникнуть на территорию России. Пограничник напомнил селянам об основных правилах проживания в приграничном районе, необходимости быть бдительными и не забывать о безопасности, как собственной, так и своей семьи, односельчан.

На вопросы жителей Дубынского сельского поселения ответила глава Казанского района Татьяна Богданова и присутствующие на встрече руководители учреждений. Вопросы касались медицинского обслуживания, дорожного строительства, очистки дорог от снега, проведения газа, отключения электроэнергии и многих других тем. Жители Дубынки обозначили проблему с Интернетом: из-за плохой скорости невозможно пользоваться сетью. Также селяне интересовались, когда в Заречке установят остановочный комплекс для учащихся школы, сделают ремонт в здании Дубынского дома культуры.

Татьяна Александровна отметила, что в районе отремонтированы Чирковский и Грачёвский ДК, Дубынский и Б-Ярковский ФАПы. Дубынский дом культуры отремонтируют поэтапно.

Тамара НОСКОВА
Фото автора

ВСЛЕД ЗА СОБЫТИЕМ

О доблести, о подвиге, о славе

Благотворительный концерт, посвященный 35-летию вывода советских войск из Афганистана и участникам специальной военной операции, состоялся в селе Казанском 18 февраля по инициативе районного отделения Всероссийской общественной организации ветеранов «Боевое Братство».

Перед началом патриотического мероприятия участники встречи почтили память погибших солдат минутой молчания, возложили цветы к памятнику Солдату и Матросу, к мемориальной стеле нашего земляка Героя России Жумабая Раизова, к стелам, посвященным воинам, погибшим в ходе специальной военной операции, а также к памятнику Погибшим в боевых действиях и вооруженных конфликтах.

Благотворительный концерт прошёл в районном доме культуры. Глава Казанского района Татьяна Богданова выразила слова благодарности воинам-«афганцам» за выполнение интернационального долга и торжественно вручила активным членам районного отделения «Боевого Братства» благодарственные письма Тюменской областной думы, а Сергею Сазонову, Александру Кошукову, Сергею Долгих, Юрию Полякову – медали «Ветеран боевых действий» от имени Тюменского областного отделения Всероссийской общественной организации ветеранов «Боевое Братство».

Председатель районного совета ветеранов Анатолий Барнёв вручил



На сцене выступают Павел Устинов, Александр Ударцев и Юрий Гондарук (слева направо) с песней «Моя деревенька»

каждому воину-интернационалисту вручил орденский знак «35 лет выводу советских войск из Афганистана».

В зрительном зале едва по-

чти два часа со сцены звучали песни, которые поднимали боевой дух нашим солдатам много лет назад в жаркой горной стране. Каждый номер зрители встречали аплодисментами, многие патриотические песни слушали стоя. Мужчины исполняли песни и стихи собственного сочинения. В зале царил атмосфера гордости за земляков-«афганцев» и наших парней, участвующих в зоне специальной военной операции, за их мужество и отвагу.

Многие артисты приезжают на казанскую землю не в первый раз. Солист группы «Кордон» Юрий Чумаченко (г. Нефтеюганск), артисты Павел Устинов и Александр Ударцев (Армизонский район), Сергей Сергеев (г. Курган), Никита Доготарь (с. Казанское).

– На концерте чувствовалась



На концерт воины-интернационалисты пришли вместе с семьями



Каждому воину-«афганцу» торжественно вручили памятный орденский знак

сильная энергетика зала, была обратная связь, и это здорово, – поделился впечатлениями вокалист.

Мероприятие завершилось финальной песней «Мы уходим». На сцену вышли все участники концерта. Зрители встали со своих мест и громко аплодировали артистам.

– О концерте я узнала из анонса

в социальных сетях. На мероприятие приехали вместе с соседкой. Выступления отличные. Спасибо всем артистам и организаторам за такой превосходный вечер, – поделилась мнением Евгения Сердюкова из Малой Ченчеры.

P.S. Совет Казанского районного отделения «Боевое Братство» благодарит за помощь в проведении патриотического мероприятия администрацию Казанского муниципального района, отдел по культуре, спорту и молодёжной политике, генерального директора ЗАО «Агрокомплекс «Маяк» Михаила Деревянко, директора ЗАО «Казанская рыба» Александра Блинова, директора агрофирмы «Новоселезнёво» Акрама Иноятова, директора «Казанского хлебозавода» Тамару Штейнмарк, руководителя ООО «Феникс» Евгения Ренёва, индивидуальных предпринимателей Надежду Петрухину, Мамикона Петросяна, Лиану Санникову, Марину Фомину, Галину Жолудеву.

Надежда ДОГОТАРЬ
Фото автора

|| Вырученные за билеты деньги будут направлены на нужды участников специальной военной операции.

руководителю общественной организации Сергею Сазонову благодарственное письмо за большой вклад в военно-патриотическое и духовно-нравственное воспитание подрастающего поколения, оказание социальной поддержки участникам боевых действий, работу по увековечению памяти погибших защитников Отечества. Военный комиссар по Казанскому и Сладков-

местились все те, кто пришёл послушать песни в исполнении известных вокалистов. В концертной программе приняли участие вокальные группы «Десантура», «Морпехи» (г. Тюмень), солист группы «Кордон» Юрий Чумаченко (г. Нефтеюганск), артисты Павел Устинов и Александр Ударцев (Армизонский район), Сергей Сергеев (г. Курган), Никита Доготарь (с. Казанское).

АКТУАЛЬНО

Год выдался снежным

Метеорологи из республики Казахстан прогнозируют весеннее половодье

По оценкам зарубежных экспертов, в зону повышенного риска развития паводковой ситуации вошла Северо-Казахстанская область. На основании предварительного гидрологического прогноза Казахстанского гидрометеорологического центра объёмы запасов влаги в бассейне реки Есиль (приток Сергеевского водохранилища) выше средних значений за последние годы на 40 процентов. Показатели осеннего увлажнения почвы также превышают средние отметки от 27 до 151%.

Глубина промерзания почв в основном ниже прошлогодних показателей и в среднем составляет от 2 до 76 см. Кроме этого, наблюдаются ледяные корки на поверхности почвы с толщиной 0,2 – 4,5 см. В случае резкого повышения температуры воздуха и сильных дождей в феврале-марте, могут возникнуть тало-дождевые паводки.

Учитывая данные о выпавших осадках, снежных запасах, показателях осеннего увлажнения почвы, глубине промерзания почвы, наличии ледяной корки на поверхности почвы, а также ледовых режимах рек, специалисты составили перечень паводкоопасных регионов соседней республики. По данным Казгидромета Северо-



Паводковая ситуация будет зависеть от скорости таяния снега

Казахстанская область вошла в зону повышенного риска.

Предварительный ожидаемый объём стока весеннего половодья по реке Есиль составит от 1,1 до 1,7 миллиарда кубометров воды при норме около 1,3 млрд метров кубических.

На заседании акимата уже обсуждали возможные варианты раз-

вития паводка. По прогнозам синоптиков, в феврале и марте продолжится накопление осадков.

Стоит отметить, что характер весеннего половодья в Казахстане может повлиять на паводковую ситуацию в Казанском районе.

Андрей ЗАДОРЖНЫХ
Фото автора



ФЕСТИВАЛЬ
ТЮМЕНСКАЯ ВЕСНА.
ВСЕЙ СЕМЬЕЙ



ТЮМЕНСКОЕ
ВРЕМЯ

15-17 МАРТА

ВИКТОРИНА
«ЛЮБИ СВОЙ КРАЙ!»



ПРЕДУСМОТРЕНЫ
ПОДАРКИ

ПРИХОДИТЕ НА ПЛОЩАДКИ
РЯДОМ С ДОМОМ И УЧАСТВУЙТЕ!

Берегите здоровье

Как повысить уровень тестостерона у мужчин пожилого возраста

Тестостерон – гормон, играющий важную роль в здоровье мужчины, влияя на его энергию, мышечную массу, настроение и функцию половой системы.

Анна Угрюмова, участковый врач-терапевт областной больницы № 14 (с.Казанское), отмечает, что есть несколько способов стимулирования естественного выработки тестостерона в организме. Один из них – регулярные физические нагрузки. Силовые тренировки и кардиоупражнения могут помочь повысить уровень тестостерона. Это будет способствовать увеличению мышечной массы и общему состоянию здоровья.

Как отмечает Анна Юрьевна, важно поддерживать оптимальный вес. Избыточное количество жира в организме приводит к снижению



Врач-терапевт
Анна Угрюмова

уровня тестостерона, а здоровая и сбалансированная пища, напро-

тив, влияет положительно. Полезны продукты, богатые цинком: гречка, орехи, семечки тыквы, морепродукты. Важно потребление продуктов, содержащих здоровые жиры, таких как оливковое масло, авокадо, рыба (лосось, сардины, макрель). Необходимо добавить в рацион питания белки животного происхождения, содержащиеся в яйцах, мясе и молочных продуктах. Нужно помнить, что сбалансированная диета с учётом такой пищи может помочь поддержать здоровый уровень тестостерона в организме. Снизить его может высокий уровень стресса. Попробуйте практиковать методы релаксации, такие как йога, медитация или глубокое дыхание.

Ж. СТРИЖАК,

пресс-секретарь областной больницы № 14 (с. Казанское)

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Для профилактики пожаров

По статистике в морозы отмечается увеличение количества пожаров. Нередко их причинами становятся неисправные отопительные приборы, нарушение правил их монтажа и правил пожарной безопасности при эксплуатации электрооборудования.

На безопасность использования систем отопления следует обратить особое внимание в связи с ухудшением погодных условий и понижением температуры. Как показывает практика, квартиросъёмщики и домовладельцы за летний период теряют навыки в обращении с отопительными приборами, забывают о мерах предосторожности. В связи с этим, рекомендуем эксплуатирующим организациям и собственникам объектов данной категории осуществлять мониторинг противопожарного состояния объектов, а также провести профилактические работы, направленные на повышение противопожарной защищённости.

Собственникам и арендаторам индивидуальных жилых помещений необходимо уделить пристальное внимание состоянию отопительных приборов и внутренней электросети, а при необходимости провести профилактические работы.

Причинами возгораний в большинстве случаев становятся нарушения правил пожарной безопасности при эксплуатации отопительных печей. Чаще всего пожары происходят из-за их перекала, появления в кирпичной кладке трещин, в результате применения для растопки горючих и легковоспламеняющихся жидкостей, выпадения из топки или зольника горящих углей.

Причиной пожара может стать и неправильно сложенная печь, поэтому лучше не поручать кладку печи лицам, не знающим правил пожарной безопасности.

Для отвода дыма следует применять вертикальные дымовые тру-

бы без уступов. В местах их пересечения со сгораемыми конструкциями расстояние от внутренней поверхности дымовых каналов до этих конструкций должно быть не менее 38 сантиметров. Для защиты пола перед топкой печи следует предусмотреть металлический лист размером 70 на 50 сантиметров.

При эксплуатации печного отопления запрещается:

- оставлять без присмотра топящиеся печи, а также поручать детям надзор за ними;
- располагать топливо и другие горючие вещества и материалы на предтопочном листе;
- применять для розжига печей бензин, керосин, дизельное топливо и другие легковоспламеняющиеся жидкости;
- топить углём печи, не предназначенные для этого вида топлива;
- перекаливать печи;
- устанавливать металлические печи, не отвечающие требованиям пожарной безопасности, стандартам и техническим условиям. При установке временных металлических и других печей заводского изготовления необходимо выполнять инструкции предприятий-изготовителей.

В холодное время года возрастает количество пожаров, возникающих при эксплуатации бытовых электроприборов. Важно помнить о мерах безопасности.

При эксплуатации электроприборов необходимо:

- внимательно изучить инструкцию по эксплуатации электроприбора и строго соблюдать требования, изложенные в ней. Важно пом-

нить, что у каждого устройства есть свой срок эксплуатации, который в среднем составляет около десяти лет. Использование его свыше установленного срока может привести к печальным последствиям;

- регулярно проводить проверку исправности электропроводки, розеток, щитков и штепсельных вилок обогревателя;

- следить за состоянием обогревательного прибора: вовремя ремонтировать и заменять вышедшие из строя детали: предохранители;
- использовать приборы, изготовленные только промышленным способом, ни в коем случае нельзя использовать повреждённые, самодельные или «кустарные» электрообогреватели;

- избегать перегрузки на электросеть в случае включения сразу нескольких мощных потребителей энергии;
- убедиться, что штекер вставлен в розетку плотно, иначе обогреватель может перегреться и стать причиной пожара;

- не оставлять включенным электрообогреватели на ночь, не использовать их для сушки вещей;
- не позволять детям играть с устройствами, потребляющими электроэнергию;

- устанавливать электрообогреватель на безопасном расстоянии от занавесок или мебели. Ставить прибор следует на пол. Конвекторы можно крепить на специальных подставках на небольшом расстоянии от пола;

- не использовать обогреватель в помещении с лакокрасочными материалами, растворителями и другими воспламеняющимися жидкостями;

- регулярно очищать обогреватель от пыли – она тоже может воспламениться;

- не размещать сетевые провода обогревателя под коврами и другими покрытиями;

- не ставить на провода тяжелые предметы (например, мебель), иначе обогреватель может перегреться и стать причиной пожара.

Соблюдение требований пожарной безопасности в каждой семье должно стать правилом. Рекомендуется также оборудовать жилые дома автономными пожарными извещателями. Хорошо бы в каждом доме иметь огнетушитель. Берегите себя, своих родных и своё имущество. Соблюдайте правила пожарной безопасности. В случае возникновения пожара звоните с мобильного телефона по номеру 112, со стационарного телефона – 01.

А. НИКУЛИН,
начальник отделения надзорной деятельности и профилактической работы по Казанскому муниципальному району

СООБЩАЕТ ГИБДД

Школьникам – о правилах

Сотрудники Госавтоинспекции совместно с отрядом юных инспекторов движения провели профилактическую акцию «Юный пешеход» для обучающихся начальных классов Казанской школы.



Соблюдать правила дорожного движения важно с детских лет

Автоинспекторы рассказали ребятам о правилах дорожного движения для пешеходов, разъяснили, что дети должны ходить по тротуару, а проезжую часть пересекать по пешеходному переходу.

Полицейские совместно с юными инспекторами движения, помогли школьникам составить безопасный маршрут «дом – школа – дом». Внимание учащихся акцентировали на «дорожных ловушках», в которые могут попасть пешие участники движения.

На мини-пешеходном переходе

юные помощники Госавтоинспекции показали участникам акции правила безопасного перехода проезжей части. Для закрепления полученных знаний школьники прошли по безопасному маршруту вблизи образовательного учреждения, на котором отработали правила безопасного нахождения пешеходов в условиях реальной улично-дорожной сети.

Т. ВЯЗОВИКОВА,
инспектор по пропаганде безопасности дорожного движения отделения ГИБДД

ФОТОЭТЮД



Гроздь рябины – яркое украшение зимнего пейзажа
Фото Светланы ШЕВЕЛЁВОЙ

Часто можно услышать, что пожар – это случайность, от которой никто не застрахован, но это не так. В большинстве случаев, **ПОЖАР** – результат беспечности и небрежного отношения людей к соблюдению правил пожарной безопасности. С наступлением холодов начинается активное использование населением электротехнических и теплогенерирующих устройств. Они же, при неправильной эксплуатации, зачастую являются причиной пожаров.

Правила пожарной безопасности

при эксплуатации электрооборудования

при печном отоплении

Запрещается:

- использовать электроприборы в условиях, не соответствующих требованиям инструкции по эксплуатации или электроприборы, имеющие неисправности;
- использовать провода и кабели с поврежденной или потерявшей защитные свойства изоляцией, устанавливать самодельные вставки;
- использовать поврежденные выключатели, розетки, патроны и т.д.;
- окрашивать краской или заклеивать обоями открытую электропроводку;
- прокладка электропроводки по нагревающимся поверхностям (печи, дымоходы, батареи отопления и т.д.);
- включать несколько электрических приборов большой мощности в одну розетку во избежание перегрузок;
- включенные электронагревательные приборы должны быть установлены на негорючие теплоизоляционные подставки.

Перед началом отопительного сезона:

- печи, котельные, другие отопительные приборы и системы должны быть проверены и отремонтированы. Неисправные печи и другие отопительные приборы к эксплуатации не допускаются;
 - отопительные приборы должны иметь противопожарные разделки от горючих конструкций и предтопочный лист без прогаров и повреждений размером минимум 0,5х0,7 м.
- #### Запрещается:
- оставлять без присмотра топящиеся печи, а также поручать надзор за ними малолетним детям;
 - располагать топливо, другие горючие вещества и материалы на предтопочном листе;
 - применять для розжига печей бензин, керосин, дизельное топливо и другие ЛВЖ и ГЖ;
 - топить углем, коксом и газом печи, не предназначенные для этих видов топлива.