



ГОЛЫШМАНОВСКИЙ ВЕСТНИК

№ 18 (10594)

4 МАРТА 2022

ПЯТНИЦА

ЕСТЬ НОВОСТЬ? ПИШИТЕ, ЗВОНИТЕ: ☎ 8-(34546)-2-50-34 @ GOL_VESTNIK@MAIL.RU

Тема номера

Амалия Морозова
в свои 90 лет остаётся
жизнелюбом

Подробности на стр. 2

С Международным женским днём – 8 Марта



Елена Мохова считает нормальным, что между взрослыми и детьми возникает непонимание. Оно исчезнет, если считаться с мнением подростков и относиться к ним с уважением

Елена Мохова – потомственный педагог

Двадцать лет она работает учителем иностранного языка в Голышмановской школе № 1. Говорит, что о выборе профессии долго не раздумывала.

С детства была окружена педагогами и сама часто «учила» младших братьев, сестёр или кукол.

– В моей семье 13 педагогов, – поделилась Елена Александровна. – Учитель иностранного языка – одна я, остальные – биологи, среди них три кандидата биологических наук. С малых лет на моих глазах проверялись тетради, писались конспекты уроков, организовывались мероприятия. Мой дедушка Сергей Иванович Баянов был директором школы, основателем Голышмановского Дома пионеров, который открылся в 1947 году. Я бы не сказала, что прямо стремилась стать учителем – больше хотела быть переводчицей. Когда пришло время определиться с поступлением, решила пойти на факультет иностранного языка Ишимского пединститута. Хотя по конкурсу сочинений я прошла на литфак, а по результатам олимпиад по биологии, на которые меня отправляли, даже не спрашивая желания, прошла на факультет биологии.

Родом Елена Мохова из Ишимского района, но судьба привела её в посёлок Голышманово. Сразу устроилась в школу № 1. Не надолго уходила из учительства, но не смогла без общения с детьми и школьной атмос-

феры, где каждый день происходит что-то новое. Не любит пассивность, поэтому всегда занята. Участвует в конкурсах профмастерства, учительских спартакиадах, кстати, в состязаниях по настольному теннису постоянно занимает первые места. Елена Мохова – классный руководитель 8 класса. Третий год курирует профориентационный модуль в школе № 1. Накопленным опытом в этом направлении готова поделиться с коллегами из других школ. Создала и реализует программу «Семейные ценности». Считает, что поддержка семьи помогает добиваться в жизни больших успехов. В воспитательную работу активно вовлекает родителей и старается всё делать в сотрудничестве с учениками и коллегами.

– С Еленой Александровной мы общаемся легко и непринуждённо, – говорит восьмиклассник Кирилл Усольцев о классном руководителе. – Можем обсуждать любые темы, она высказывает своё мнение, но не заставляет поступать по её желанию. Интересно, когда приводит примеры из своей жизни. Она везде участвует вместе с нами – в субботниках, добровольческих акциях, патриотических и спортивных мероприятиях. Выезжаем на экскурсии в города и ходим по местным достопримечательностям. Бывали у Елены Александровны в гостях. Любим походы.

Часто взрослые жалуются на непонимание в общении с подростками, порой слы-

шу высказывания о том, какая сегодня плохая молодёжь. Поинтересовалась у педагога, как ей удаётся с лёгкостью находить общий язык с современными школьниками.

– Это дети совершенно новой формации, их называют поколением «зуммеров», а сейчас уже формируется и поколение «альфа», – рассуждает Елена Мохова. – Они свободно чувствуют себя в цифровых технологиях, очень сообразительные и мобильные. Мы пока думаем, дети уже сделали. Правда, у них клиповое мышление. Воспринимают информацию короткими кусками и яркими образами, постоянно перескакивают с одного на другое, им сложно сосредоточиться надолго на чём-то одном. Если эту особенность учитывать, то проблем не будет ни в обучении современных детей, ни в общении. Нам есть, чему у них поучиться. А то, что между поколениями иногда возникает непонимание, так это нормально. Нас в своё время тоже не понимали взрослые. Сейчас другие приоритеты у молодёжи, и мы должны с ними считаться и относиться уважительно. А главное, не нужно стараться перевоспитывать детей – просто будьте рядом и находите способы комфортного взаимодействия для обеих сторон.

Педагогическая династия обязывает Елену Мохову сохранять традиции служения своей профессии.

Оксана ТИТЕНКО
Фото Олеси ЗАЗУЛИНОЙ

Милые женщины! Поздравляю вас с Международным женским днём! В нашей стране этот весенний праздник стал символом женственности. Он наполнен яркими красками, комплиментами, позитивными эмоциями и воплощает всё, что ценно в женщинах: доброту и нежность, очарование и красоту... Вы – представительницы прекрасного пола – обладаете уникальными качествами, умеете совмещать невозможное, всё успеваете и реализуете себя в совершенно разных сферах и ипостасях. Бесценна и достойна восхищения ваша материнская миссия. Вы дарите жизнь и любовь детям. Ваша поддержка и забота вдохновляют. Дорогие женщины, пусть в вашей жизни всё будет гармонично и замечательно, чтобы вы каждый день чувствовали себя счастливыми, любимыми и успешными! Пусть сбываются ваши мечты! Здоровья и благополучия, внимания и исполнения желаний, радости и отличного настроения!

Александр МООР,
губернатор Тюменской области

Дорогие женщины! Поздравляю вас с Международным женским днём! В Голышмановском округе живут активные, целеустремлённые и талантливые женщины. Мы искренне восхищаемся вашим умением всё успевать: добиваться высоких результатов, строить карьеру, воспитывать детей, хранить домашний очаг. Вы украшаете нашу жизнь, наполняете её смыслом и добротой. Своими руками создаёте всё, что нам особенно дорого – семейное счастье, уют, мир и гармонию. Спасибо вам за любовь, заботу, отзывчивость и терпение. За то, что помогаете развивать городской округ и вдохновляете нас на новые свершения. От всей души желаю вам крепкого здоровья, благополучия, праздничного настроения, цветов, улыбок и, конечно, любви!

Александр ЛЕДАКОВ, глава
Голышмановского городского округа

СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

Для прибывших из ЛНР и ДНР

Гражданам, вынужденно покинувшим территорию Украины и прибывшим в Голышмановский округ, органы соцзащиты населения оказывают содействие в сборе и передаче в Министерство труда и социального развития Ростовской области заявлений и документов на выплату единовременной материальной помощи.

Приём заявлений и документов идёт в Межрайонном управлении соцзащиты населения (Голышмановский округ, Аромашевский и Бердюжский районы). Перечень документов: документ, удостоверяющий личность гражданина; свидетельство о рождении ребёнка (для несовершеннолетних); документ, подтверждающий полномочия законного представителя, в случае представления интересов подопечного; реквизиты счёта заявителя, открытые в кредитной организации РФ. Дополнительную информацию можно получить в Межрайонном управлении соцзащиты населения по адресу: р.п. Голышманово, ул. Советская, д. 20. Время работы: понедельник – четверг – с 8:45 до 17:00, пятница – с 9:00 до 17:00, телефон: 8 (34546) 2-71-16.

Управление соцзащиты населения

ДОЛГОЖИТЕЛИ

Тяжёлую судьбу приняла безропотно



Амалия Морозова неоднократно награждалась за самоотверженный труд в сфере животноводства

Депортация из Поволжья, голод, непомерный труд в тылу и после войны – такие испытания выпали на долю моей собеседницы. Наградой для неё стал счастливый брак и почёт на работе.

Удивительно, что, хлебнув много горя и лишений, Амалия Морозова (Визнер) ни разу не пожаловалась на судьбу-злодейку. Наоборот, говорила обо всём только с любовью, уважением и неиссякаемым энтузиазмом.

Принудительное переселение

На свет Амалия Визнер появилась 7 января 1932 года в Волгограде. У неё два брата. Отец умер рано, мама воспитывала детей одна. Жили в большом каменном доме, держали немалое хозяйство. Маленькая Амалия любила гулять по берегу Волги и наблюдать за пароходами. Всё было хорошо до 1941-го.

– Мне шёл двенадцатый год, к нам пришли люди в военной форме и приказали собираться в дорогу, – рассказывает Амалия Яковлевна. – Как? Куда? Зачем? Столько вопросов – никаких ответов. Разрешили взять с собой лишь самое необходимое. Дом очень жалко было бросать. Помню момент, как взяла камень и шаркнула им по гладкой стене, оставив глубокую отметину. Это я так протестовала – не хотела, чтобы наш дом кому-то достался в образцовом порядке. Мама отругала меня за тот нехороший поступок. Сердце разрывалось, когда скот забирали у нас и сгоняли в общие загоны. Людей вместе со скудным скарбом погрузили сначала в парход, а дальше в товарняки. Осень, холодно, двери и окна открывали днём настежь. Все вповалку спали на нарах, стоявших посреди вагона. Привезли в Земляную ненадолго, потом заселили в деревню Свицина на Малы-

шенскую территорию. Мы говорили по-немецки, русского языка не знала. Пришла в школу, а там ребята стали надо мной насмехаться, но не обижали. Бросила школу из-за робости, как только мама меня ни уговаривала – я наотрез отказалась, сидела дома. Братьев забрали в трудовую, мама работала. Ей выдавали всего 500 граммов хлеба на сутки. А мне-то есть надо – пошла в няньки. Хозяйева едят – я выглядываю. Так впроголодь и жила, где что заробим с мамой – тем и питались. Помню случай, как женщины из-за кобылятника дрались – всю траву переели. По весне местные звали нас копать огороды. Попадалась замёрзшая картошка – подбирали, дома пекли да ели. Вот так выживали.

Труд в тылу

Когда Амалия стала чуть старше – пошла на работу. Вставала на чурочку и крутила вейлки, за это давали 200 граммов хлеба. Потихоньку девчушка втянулась в новую жизнь. Позвали пасти коров и нетелей. Носить было нечего, рваные ботинки стягивала нитками. В 16 лет Амалию вместе с другими малышенскими подростками отправили в Ханты-Мансийск на лесозаготовку. Долгих семь месяцев они топориками обтёсывали брёвна. Весной вернулась домой и сразу устроилась разнорабочей в совхоз.

– Очень радовались Великой Победе, – говорит Амалия Морозова. – Тяжёлое было время: ни обувь, ни одежду, ни поесть нечего. После войны стало легче жить, а главное – в мире.

О работе в послевоенные годы

Повзрослевшую Амалию взяли на деревенскую животноводческую ферму. Была и дояркой, и телятницей. Везде трудилась усердно, зачастую без выходных. Её отличительная черта – любовь к чистоте и порядку.

– Базу прибирала под метёлочку, – вспоминает она. – Обязательно приходила на работу заранее и проверяла, чтобы всё находилось на своих местах. Волосы на вымени и хвосты у коров подстригала раз в неделю. Животных чистила и хвосты им мыла – сначала щёлоком, а потом содой. Позже стали так делать и мои коллеги. А ещё тщательно следили за чистотой молока. У меня в группе было 26 коров, поначалу доила руками три раза в день. Когда работала в родилке, вставала в два часа ночи. На выходные не уходила, никому не доверяла маленьких теляток, сама выпаивала и выкармливала, чтобы были хорошие привесы. Все знали, как я добросовестно отношусь к работе. Меня награждали путёвкой в Москву, но не поехала – на кого бы оставила живность? После расформирования фермы в Свицина стала работать в Малышенской. Никогда не жалела, что всю жизнь пришлось выполнять тяжёлые работы. Даже если уставала, не показывала виду. На пенсию уходить не хотелось – долго сны видела о работе. Я и в свои 90 лет не могу сидеть без дела. Близкие берегут и не позволяют мне трудиться, а мне надо! Так, пока не видят, то снег почищу, то в огороде прополчу или полью.

Трудовой стаж Амалии Морозовой – 46 лет. О ней как о передовике производства писали в районке не раз. Она – труженица тыла, ударник и ветеран труда, имеет знак Почёта, неоднократный победитель соцсоревнований.

Удачная личная жизнь

Суженого Амалия встретила на вечерках. Молодой хлопец приехал из Украины, едва отслужив в армии. Вскоре стали жить и работать вместе. Валентин устроился на местную ферму скотником.

– Мы расписались просто, пышной свадьбы не играли, только собрали вечером родственников, – поделилась Амалия Морозова. – Запомнила интересную традицию: вместо подарков молодожёнам пристёгивали булавкой деньги на грудь, как медали. Мы когда сошлись, у него была одна рубашка и у меня одно платье. Стирала их каждый день, чтобы выглядеть опрятно. Со временем нажили добра. Я старалась, чтобы у нас в доме всегда была еда. Видимо, сама наголодалась и не хотелось, чтобы семья такое испытала. Держали большое хозяйство, картофеля сажали много. Жили мы с Валентином хорошо. Народили трёх детей: это дочери Любовь и Татьяна, сын Виктор. К сожалению, у нас

не было времени на их воспитание, моя мама жила с нами и приглядывала за детьми.

– Детство у нас было прекрасным, росли дружно, осталось много приятных воспоминаний, – присоединилась к разговору Татьяна Неизвестнова, средняя дочь Амалии Морозовой. – По хозяйству помогли и успевали поиграть. Учились мы все хорошо. Родителей редко видели, общались на ходу, на работу прибегали к ним. Папа был всегда весёлым и разговорчивым, а мама – строгая, но справедливая. У неё переняли любовь к чистоте и порядку.

– Слава Богу, дети выросли добропорядочными людьми и тоже были в почёте, как я, – продолжила мысль Амалия Яковлевна. – У меня тринадцать внуков и правнуков, и уже есть праправнук. Живу с внучкой, остальные родственники меня постоянно навещают. На мой день рождения и другие праздники всегда собираемся нашей большой семьёй.

Чёрная метка 8 Марта

Печалью окрасился этот праздник для Амалии Морозовой после ухода из жизни супруга.

– Мы с Валентином были на ферме, всё сделали, я говорю: «Ну ладно. Я в честь 8 Марта пойду домой, а ты дежурь, вечером отметим», – вспоминает Амалия Яковлевна. – Только порог переступила, как принесли весть, что муж умер – сердце прихватило. Ему было всего 53 года. До сих пор горечь утраты сохраняется. Когда работала, 8 Марта для нас накрывали праздничный стол в красном уголке. Сейчас дома собираемся и поздравляем друг друга.

Давайте жить дружно!

Амалия Морозова взволнована событиями, происходящими на территории Украины. Там живут родственники мужа.

– Каждый отпуск мы ездим в гости к родне в Украину. Это такая красивая страна, мне очень нравится там отдыхать, – вспоминает Амалия Яковлевна. – Однажды мы даже уезжали туда жить, и дочь у нас в Украине родилась, но мне не пошёл климат, начала болеть, и мы вернулись обратно в Свицина. Нескольких лет уже не виделись с украинскими родственниками, скучаем по ним. Надеюсь, что скоро всё наладится и мы снова будем свободно ездить друг к другу. Желаю мира всем народам и хочу, чтобы все жили дружно.

Оксана ТИТЕНКО
Фото Олеси ЗАЗУЛИНОЙ



Амалия Морозова с дочками Любовью и Татьяной готовятся праздновать 8 Марта

ЖИВОТНОВОДСТВО

Дополнительная обработка скота

Департамент ветеринарии Министерства сельского хозяйства России информирует животноводческие сельхозпредприятия и владельцев личных подворий о том, что в середине февраля в режиме карантина по африканской чуме свиней находились шесть очагов: в Республике Башкортостан, Свердловской, Самарской, Челябинской областях и Хабаровском крае.

В дикой фауне в режиме карантина по африканской чуме свиней находятся восемь очагов: это в Приморском крае, в Ярославской и Амурской областях, в Республике Северная Осетия – Алалия. 12 февраля выявлен очаг высокопатогенного гриппа птиц на территории Ставропольского края. В режиме карантина находятся ещё семь очагов в Ростовской, Тюменской областях, Москве. В режиме карантина по ящуру – очаг в Оренбургской области, по оспе овец и коз – в Республике Дагестан. В начале февраля выявлен очаг туберкулёза оленей на территории Республики Тыва, девять очагов бруцеллёза животных в Чеченской Республике.

В целях предупреждения вспышек инфекционных болезней животных Голышмановским ветеринарным центром систематически проводятся диагностические исследования животных и ставятся профилактические прививки. В 2022 году ветцентр будет проводить дополнительные ветеринарно-противоэпизоотические мероприятия. Диагностические исследования – отбор крови – будет проводиться на бруцеллёз лошадей, мелкого рогатого скота и свиней, вирусную диарею, инфекционный ринотрахеит, заразный узелковый дерматит, хламидиоз, паратуберкулёз, ящур. Увеличится количество плановых профилактических прививок от нодулярного дерматита, бешенства лошадей, мелкого рогатого скота, свиней, низкопатогенного гриппа птиц. Услуги бесплатные.

– Нагрузка на ветеринаров возрастёт, чтобы обезопасить животных и человека от опасных инфекционных заболеваний. Уже с марта началась обработка сельхозживотных, первые прививки будут сделаны от нодулярного дерматита, то есть зуда, – пояснил Сергей Коноводов, директор Голышмановского ветеринарного центра. – Необходимо ответственно подойти населению к этим процедурам, предоставить скот для обработки и вакцинации. Департаментом агропромышленного комплекса предложено привлечь полицию, если владельцы подворий не будут взаимодействовать с ветеринарной службой.

Всего ветеринарам округа предстоит за год привить более 18 тысяч голов крупного рогатого скота, находящегося на сельхозпредприятиях и на личных подворьях граждан, более восьми тысяч мелкого рогатого скота, порядка 33 тысяч голов птицы.

Наталья ГЛАДКОВСКАЯ

ЭТНОКРУГ

Проект, посвящённый Году народного искусства

Порадует хорошей песней

Подопечные отделения помощи по уходу на дому в комплексном центре социального обслуживания населения – пожилые люди, ветераны – любят руководителя службы Любовь Максимову за добрый нрав и тёплые отношения к старикам. На праздники – 23 Февраля, 8 Марта, День пожилых или 9 Мая – она с коллегами обязательно порадует стариков хорошей песней.



Весной у Любви Максимовой пышно цветут комнатные растения – навстречу хозяйке и солнцу

А они подхватят, запоют, оживут, вспомнив молодость.

Любовь и сама часто вспоминает свою родную деревню Ново-Николаевку в Сладковском районе. В её судьбе большую роль сыграл случай. В 1984 году после окончания восьмого класса в районной газете «Трудовое знамя» Люба Варламова увидела объявление о дополнительном наборе в Голышмановское педагогическое училище на отделение учителей начальных классов. Не предупредив родителей – они были на работе, пятнадцатилетняя девочка села на автобус и поехала: сначала до Маслянки, потом в Голышманово. Решительность у неё в характере.

На вступительных экзаменах музыку принимал Иван Иванович Соломников. Он высоко оценил вокальные данные абитуриентки и даже рекомендовал учиться музыке не здесь, а где-нибудь в культпросветучилище. Но выбор был сделан – четыре года обучения прошли незаметно, интересно, захватили девушку целиком. С теплотой вспоминает своих преподавателей, которые учили будущих педагогов основам профессии. Преподаватель музыки Анатолий Пуртов вёл кружок вокала – занималась там, ещё на занятия по баяну ходила. Причём отмечает, что в семье отец больше любил петь – русские народные, военные песни. Мама часто была занята детьми. Из пятерых ребят только у Любочки была непреодолимая тяга к музыке, помноженная на голосо-

вые данные. В студенческие годы она активно участвовала в агитбригаде училища. Однокурсницы даже спустя много лет, при встречах, вспоминают песни, которые она исполняла в агитбригадах и с концертных сцен – шуточную «Расскажу, как дело было...», старинную «Ой, при лужке, при лужке», лирическую «За рекой непогода...». Однажды её подруга Айман Мурзанова принесла текст казахской песни «Звёздочка», переписали слова для удобства русскими буквами. Выучила, пела её со сцены, в гостях и на голубых огоньках, да и сейчас исполняет среди земляков-казахов, друзей. По душе песни из репертуара Надежды Кадышевой, с задором поёт частушки.

В студенческие годы, кроме музыки, занималась спортом. На волейбольной площадке во дворе педучилища и познакомилась со своим будущим мужем Александром. Он тогда в больнице на «уазике» работал, с товарищем мимо проходили, да и напросились сыграть партию с девочками. Начал ухаживать за скромной девушкой, а она всё больше учёбой

рёзка», а когда его закрыли, бралась за любую работу, потому что выбирать не приходилось. Ответственность за порученное дело, трудолюбие – это в ней заложено с юных лет.

Потом был приют «Надежда». Любовь Васильевна начала свои первые шаги в социальной службе с малого – работала в группе мальчиков нянечкой, преподавала им трудовое обучение – учила сирот разрабатывать огород, ухаживать за грядками и саженцами в теплице. Когда приют закрыли, её перевели в отделение помощи семье и детям – уже при Центре социального обслуживания населения. Между делом Любовь продолжила образование – окончила Ишимский педагогический институт.

В 2004 году в семье родился второй сын – Серёжа, через 15 лет после первенца Виталия. Спустя несколько месяцев в комплексном центре открывалось отделение социального обслуживания на дому. Руководитель Центра тогда Ольга Валова предложила Любви Максимовой выйти на работу заведующей. И сейчас благодарна Люба своей свекрови, которая взяла на себя заботы о малыше. В течение дня Любовь забегала домой, чтобы покормить ребёнка, и снова на работу. С 2019 года она руководит службой помощи по уходу на дому, в её подчинении социальные работники всего округа – восемнадцать человек. По итогам работы не раз удостоена была благодарностей и грамот на региональном и окружном уровнях, поощрялась руководством Центра и Управления социальной защиты населения.

В коллективе комплексного центра её уважают и ценят за неравнодушие к проблемам окружающих людей, за активную жизненную позицию – она всегда полна новых идей, сама не сидит без дела и коллегам скучать не даёт – и в работе, и на отдыхе. Многим житейским тонкостям и секретам молодые у неё учатся. Щедро поделится, как вырастить хорошую рассаду, и расскажет, где лучше всего растут опята и маслята, из которых получается вкуснейшая икра или соленья. Поделится опытом, как украсить двор и какие цветы посадить. Много лет многоквартирник, в котором живут Максимовы, был призёром конкурса по благоустройству. Заводилой часто выступает она.

Так и сложилась её жизнь. Иногда неожиданно, порой с крутыми поворотами и строгими экзаменами. А в целом – просто, правильно и счастливо. Как в одной из песен: «Так как же это вышло-то, что всё шелками вышито, судьбы моей простое полотно?!».

Любовь АЛЕКСЕЕВА
Фото Олеси ЗАУЛИНОЙ

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

Как помочь себе и близким в трудные времена



Войны не хочет никто, невозможно быть к ней готовыми. Одолевают паника и отчаяние от ощущения беспомощности. В глазах у людей жуткий страх, в сердце – тревога, кто-то уже в шаге от паники и депрессии...

Во время военных действий мало кому удаётся сохранять спокойствие. Мамы сыновей призывного возраста пьют успокоительные. Мысль, что их детей заберут, в их понимании, на фронт, оптимизма не добавляет. Люди преклонного возраста прошли и испытали на себе если не войны прошлого столетия, то их последствия. Они боятся повторения истории. А молодёжь и представить не могла, что небо над головой в какой-то момент может перестать быть мирным. Психологи уверяют, что наше психическое состояние в любых ситуациях остаётся в нашей власти. Как научиться им управлять – мы спросили у психолога комплексного центра социальной защиты населения Ольги ЛЕСНИКОВОЙ. Она советует:

– Чем больше погружаешься в противоречивую новостную повестку – тем больше страха за будущее. А тревога по природе своей заразна. Так или иначе, сейчас, в настоящем моменте, у нас есть возможность помочь себе, своим близким и знакомым. Для начала необходимо признать, что глобально, на мировом уровне, мы ничего изменить не можем. Нужно принять ситуацию такой, какая она есть. Затем увидеть, что мы тем не менее способны на многое на персональном уровне. А это немало! Говорите себе: мой вклад начинается с мира в собственной душе. Осознайте, что все наши мысли – это своеобразные маятники. Поддаваться тревоге – значит вкладывать свою психическую энергию в негативный сценарий. Каждый раз, когда ловите себя на тревожных мыслях, говорите им: «Стоп! Идите вон!» Когда начинает накатывать паника, концентрируйтесь на дыхании. Делайте глубокие вдохи и выдохи хотя бы в течение пяти минут. Попробуйте вспомнить событие, которое вас мотивирует, вдохновляет и радует. Представляйте его как можно чаще, особенно в моменты, когда страх готов захватить вас. При этом катастрофическую картину делайте в своём воображении размытой и отодвигайте как можно дальше от

себя, а мотивирующий образ, наоборот, приближайте вплотную, чтобы он занял всё ваше внимание.

– ОБСУЖДАЙТЕ НОВОСТИ С ДРУЗЬЯМИ И БЛИЗКИМИ

Общение со значимыми людьми и взаимная поддержка – залог крепкого психического здоровья. Если новости вызывают у вас беспокойство, это стоит обсудить с друзьями, родственниками, коллегами или знакомыми. Вы узнаете их точку зрения на происходящие события и сами сможете посмотреть на ситуацию более взвешенно, не поддаваясь панике, которую зачастую провоцируют СМИ.

– РАЗРЕШАЙТЕ СЕБЕ ОТДОХНУТЬ ОТ НОВОСТЕЙ

Если поток негативной информации в СМИ начинает вызывать сильный стресс, пора дать себе отдохнуть. Например, если вам особенно тяжело смотреть телерепортажи о трагедиях и катастрофах, можете вместо этого слушать новости по радио. Если после вечерних новостей вам бывает трудно уснуть – приобретите установочный для себя «комендантский час» – допустим, никаких новостей после шести вечера. В социальных сетях с помощью специальных приложений вы можете настроить частоту обновлений – например, чтобы получать новые сообщения только два раза в день – утром и вечером.

– ВАЖНО ДЕЙСТВОВАТЬ

Выберите важные для вас ценности. К примеру: быть добрым и заботливым, быть полезным, быть смелым, быть трудолюбивым. Затем выберите одно маленькое действие, которое вы сможете совершить в ближайшее время в соответствии с этими ценностями. Даже самые незначительные действия важны!

– ПОМНИТЕ, ЧТО СМИ, РАССКАЗЫВАЯ ТРАГИЧЕСКИЕ ИСТОРИИ, СТРЕМЯТСЯ ВЫЗВАТЬ У ВАС СИЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

В новостных изданиях мы часто встречаем душераздирающие личные истории людей, пострадавших от различных трагедий, болезней, катастроф. Всё это постепенно начинает сказываться на нашем психическом здоровье. Важно понять, что подавляющее большинство этих историй не дают никакой полезной информации, а только добавляют стресса в нашу жизнь.

– ПРОЯВЛЯЙТЕ ДОБРОТУ

Обращайте внимание не только на свою боль, но и на боль других, и отвечайте на неё с добротой. Освободитесь от недобрых мыслей, затем попробуйте поговорить с собой по-доброму. Если вы добры к себе, у вас будет больше энергии, чтобы помогать другим, и больше стимулов проявлять доброту, что пойдёт на пользу всем. Вы можете протянуть руку ладонью вверх и представить, как она наполняется добротой. Бережно приложите ладонь к какой-нибудь части вашего тела, где вы чувствуете боль. Ощутите, как теплота перетекает из ладони в ваше тело.

Подготовила
Наталья ГЛАДКОВСКАЯ
Фото Олеси ЗАУЛИНОЙ

ГОЛЫШМАНОВСКИЙ ВЕСТНИК

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
627300, Р.П. ГОЛЫШМАНОВО, УЛ. САДОВАЯ, 86

ТЕЛЕФОНЫ:
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: 2-55-13;
ОТДЕЛ СОЦИАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ: 2-50-34;
БУХГАЛТЕРИЯ: 2-56-75;
АГРОПРОМОТДЕЛ: 2-56-69;

ГАЗЕТА ВЫПУСКАЕТСЯ ПРИ ФИНАНСОВОЙ ПОДДЕРЖКЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
И МИНИСТЕРСТВА ЦИФРОВОГО РАЗВИТИЯ, СВЯЗИ И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ РФ

ДИРЕКТОР, ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Е.Ю. ЛЕДАКОВА

УЧРЕДИТЕЛЬ
ДЕПАРТАМЕНТ ПО ОБЩЕСТВЕННЫМ СВЯЗЯМ, КОММУНИКАЦИЯМ
И МОЛОДЁЖНОЙ 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

РЕКЛАМА И ОБЪЯВЛЕНИЯ
ПРИНИМАЮТСЯ С 8 ДО 16 ЧАСОВ.
ТЕЛЕФОН ДЛЯ СПРАВОК: 2-69-74,
ТЕЛ/ФАКС – 2-55-13.

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-МАНСЙСКОМУ АВТОНОМНОМУ ОКРУГУ –
ЮГРЕ И ЯМАЛО-НЕНЕЦКОМУ АВТОНОМНОМУ ОКРУГУ

РЕДАКТОР И.Н. ШАДРИНА

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. Распространяется по подписке. Цена 14 рублей 02 копейки.

Тираж: 2951 Заказ № 18