



# ГОЛЫШМАНОВСКИЙ ВЕСТНИК

7 сентября 2016 г.

СРЕДА

№ 72 (10024)

<http://golvestnik.ru>

Общественно-политическая газета Издаётся с октября 1931 года Цена 8 руб. 51 коп.

6+

## С Днём финансиста!

Уважаемые работники и ветераны финансовой сферы! Примите мои искренние поздравления с профессиональным праздником.

Финансовая система играет важную роль в развитии экономики. На протяжении многих веков для всех работников отрасли главным ориентиром остаётся эффективность вложения денежных средств в любое дело. И в новых экономических реалиях эта базовая задача стала особенно актуальна. Сегодня в финансовой системе работают высококвалифицированные специалисты, которые отличаются глубокими знаниями, профессиональными навыками, ответственным отношением к порученному делу. Своим трудом вы способствуете эффективной реализации социальных программ, повышению уровня жизни людей.

От всей души желаю вам крепкого здоровья, семейного счастья, оптимизма, благополучия и новых профессиональных высот!

А.В. ЖЕЛТОУХОВ, глава района.

## Истории про 1 сентября

### Блиц-опрос

– Каким было ваше первое сентября? – такой вопрос мы задавали голышмановцам.

**Алёна Гребёнкина:**

– Для меня первый день в школе был нелёгким испытанием. Я никого из ребят не знала, кроме двоюродного брата Саши. Мы как раз только из северного посёлка Берёзовое переехали в Усть-Ламенку. На торжественной линейке от волнения прижала крепко букет цветов к груди и поставила огромное жёлтое пятно от георгина на красивом белом фартуке. Сильно расстроилась и чувствовала себя неловко. Отлично помню свой лакированный бело-красного цвета портфель с изображением Буратино. Первой учительницей была Татьяна Александровна Кайнова. Мне она показалась красавицей, как с обложки журнала мод. У неё сразу получилось расположить нас к себе, слушали её внимательно.

**Ольга Мельникова:**

– Помню, как мне очень нравилась новенькая школьная форма. Мама постоянно повторяла, что всё, купленное для меня – особенное, потому как самое маленькое, что было в магазине. Хотя форму и фартук всё равно пришлось ушивать. Бежала на линейку с ранцем, он был синий, с белой собачкой, а внутри гремели карандаши и ручки, учебников ещё не было. Когда началась линейка, нас, первоклашек, выстроили в линию и повели на второй этаж школы. Мне было не видно ничего. Мне кажется, и меня не было видно. После линейки нас проводили в класс. Там нас знакомили с букварём. Не очень впечатлило знакомство, так как я его уже наизусть знала. А когда вернулась домой, мне бабушка и мама улыбались как-то по-особенному. Теперь я понимаю, с какой любовью: они думали, что я уже «большая», в школу пошла.

**Руфина Устинова:**

– В первый класс я пошла в восемь лет. Это был первый год войны. 1 сентября стояла холодная, сырая погода. В школе организовали госпиталь, и нам пришлось собраться в здании бухгалтерии какого-то предприятия, что находилось у первой столовой. Постоянного места для занятий не было, так и проводили уроки, где придётся. Нас, первоклашек, встретила вчерашняя десятиклассница Анна Донатовна Питран. Набралось 43 ученика. За партами сидели по три человека. Тёплой одежды и обуви не было, как и тетрадок. Сразу же на следующий день нас пешком отправили в деревню Глухарёво помогать взрослым убирать картофель, на неделю поселили в местной школе.

**Вероника Земцова:**

– На торжественной линейке подавала первый звонок. Меня поднял на плечи старшекласник, он казался просто гигантом. С высоты увидела море детей, цветов, белых бантов, радостно звонила в колокольчик, что есть мочи. Кстати, во втором классе история повторилась: просто я оказалась самой маленькой из всех. Училась в школе города Омска, помню свою первую учительницу Елену Николаевну, её умение держать взглядом весь класс. Когда каждый понимал: вот это учитель расстроило, это обрадовало. Многие я потом стала использовать и в своей практике общения с детьми.

## Так начинаются школьные годы



Свои шаги в мир знаний первоклассники сделали, держась за руки старшекласников

### Образование

В новом учебном году школы Голышмановского района распахнули свои двери для 3253 учеников, среди них – 371 первоклассник.

В Среднечирковской школе первого сентября ребята посетили классные часы, где обсуждали тему «Путь к профессии». На торжественной линейке по-особенному тепло приветствовали первоклассников. В школьную семью приняли восемь мальчишек и девчонок. Нарядные, с огромными букетами цветов, они с любопытством озирались по сторонам, изучая обстановку. Как точно подметила присутствующая на празднике глава поселения Антонина Григорьевна, обучение в первом классе не менее сложный период, чем первый год жизни ребёнка. По традиции, буду-

щие выпускники напутствовали первоклассников на успешную учёбу и передали ключ к знаниям. Новоявленные ученики в ответном слове заверили, что готовы к школьной жизни. На память первоклассникам подарили от сельской администрации магнитные доски, от районной – комплекты шахмат. А в сторонке стояли взволнованные родители первоклашек, будто впервые они увидели своих неожиданно быстро повзрослевших детишек. Марина Щеткова привела в первый класс дочь Кристину. – Она выучила буквы и цифры, умеет читать по слогам. В детском саду был подготовительный курс к школе, и дома я с ней занималась дополнительно, чтобы учиться ей было легче, – рассказывает мама о своей дочери. – На сбор ребёнка в школу потратила больше пятнадцати тысяч рублей. Хорошо, что форму ввели, хотя бы на

одежду меньше затрат. Приобрели всё необходимое: спортивную форму, портфель, канцелярские принадлежности. Оказывается, провозить дочь первый раз в первый класс – такой трогательный момент, что я расчувствовалась до слёз.

По итогам летней оздоровительной кампании Среднечирковская школа удостоилась диплома за лучшую программу по организации детского отдыха. Награду вручила начальник отдела образования Галина Павлова и подчеркнула:

– Среднечирковская школа – одна из успешных в районе. Здесь педагоги дают качественные знания и хорошее воспитание детям. Ваши выпускники показали высокие результаты на ЕГЭ по биологии и по математике базового уровня.

В этом году заведующей Среднечирковским отделением школы № 4 назначена Ирина Смирнова. Почти тридцать лет она работает здесь, из них двадцать лет в должности заместителя директора по учебно-воспитательной работе.

– Материально-техническая база у нас неплохая, учебниками школьники обеспечены на сто процентов, – комментирует Ирина Николаевна. – Наполняемость классов небольшая. В седьмом и одиннадцатом классах по два ученика. Ныче к нам поступили восемь детей, переехали из Аромашевского района и города Тюмени. Много учителей ушли на заслуженный отдых, коллектив обновился. Из Ражево переехал учитель начальных классов Павел Михайлович Ширшов. Молодой специалист Анастасия Сергеевна Кармацких будет вести физкультуру. Она окончила Голышмановский агропедколледж, заочно будет получать высшее образование. Ждём прибывающего педагога, который возьмётся за преподавание географии, физики и информатики. Остаётся вакансия учителя иностранного языка.

Оксана ТИТЕНКО.  
Фото Алексея БОДРОВА.

## Праздник знаний для ребят

Уже второй год в школе № 4 первого сентября проходит не просто линейка, учителя устраивают настоящий праздник для ребят. Вот и в этот раз у самого входа все должны пройти под подковами-оберегами. Прямо на асфальте нарисована шахматная доска. Ребята в ободках с обозначением шахматной фигуры сами перемещаются по чёрно-белым клеткам. Играют не очень слаженно. Наперебой объясняли, почему:

– В шахматы играть немного умеем, только трудно так сориентироваться, какая фигура куда идёт, всю доску не видно сразу.

Чуть дальше – столы с ноутбуками и деталями для занятий робототехникой. Дети решили собрать крокодила, который, если запрограммировать его правильно, будет раскрывать пасть.

– Придут первоклассники, посмотрят на роботов. Увидят, как у нас тут интересно, какими мы умными станем в школе, им сразу захочется учиться, – не отрываясь от занятий, рассказал Султанбек.

– Решили первого сентября сделать для ребят настоящий праздник, – рассказала Инна Ригоевна Ефимо-



Анжелина Гуликян и Султанбек Алибаев робототехникой занимаются не первый год

ва, директор школы № 4. – Вынесли на улицу всё, чем занимаемся в школ. Это и интересно, и показательно. Поставили свободный микрофон,

каждый желающий может прочитать стихотворение или исполнить песню. Олеся ЗАУЛИНА.  
Фото автора.



**НАТАЛИЯ НЕСТЕРОВА**

**Работа депутата  
- помощь избирателям!**

Избирательный округ № 186

Предвыборный материал кандидата в депутаты Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации седьмого созыва по одномандатному избирательному округу № 186 Нестеровой Наталии Владимировны печатается на бесплатной основе в соответствии с частью 2 статьи 66 Федерального закона от 22 февраля 2014 г. № 20-ФЗ «О выборах депутатов Государственной Думы Федерального Собрания».

## Работа передышки не даёт

### Урожай-2016

В нынешней жатве самая большая урожайность зерновых в сельхозпредприятии Ж.К. Исмакова. Хлеборобы этого хозяйства получают в среднем 26 центнеров с гектара, на некоторых полях собирают до 30 центнеров. По словам руководителя предприятия, немного «подвёл» горох: в этом году ему не хватило влаги для полноценного формирования стручка.

Крестьянско-фермерское хозяйство Исмакова – предприятие динамично развивающееся. В этом сезоне только под зерновыми культурами занято почти четыре тысячи гектаров пашни. Убрана третья часть площадей. Сразу после комбайнов на полях проводят глубокую обработку почвы.

– Уже вспахана тысяча гектаров. На ремонтную базу в Гагарысово трактористы пригнали технику на обслуживание, – рассказывает Ж.К. Исмаков. – Механизаторы работают в две смены. Надо сделать передышку. Поля, что были нынче под овсами, оставим под пары. Как только выйдем убирать другие культуры, продолжим обработку почвы. Августовская зябь – залог будущего урожая. Здесь, на скарединских полях, почва малоплодородная. Но нам в этом году удалось взять зерна по максимуму. Мы не только вовремя посеяли, но и прибавку влаги провели неоднократно. В июне дождей не было, но благодаря нашим усилиям запаса влаги в почве хватило на целый месяц.

В крестьянском хозяйстве хлеборобы

силы распределили на двух участках. На одном молотят зерновые, на другом косят рапс на свал. Долго пришлось ждать, когда созреет масличная культура. И сейчас рапс спеет неравномерно, на полях много зелени. Комбайн с жаткой едва справляется с зелёной массой, которая в этом году хорошо сформировалась. Техническую культуру в хозяйстве возделывают на протяжении нескольких лет. Приспособили технику, изучили технологию выращивания. Рапс в цене. Уже сейчас его закупают по 20-22 тысячи рублей за тонну. Вырученные средства предприятие пускает на текущие расходы: закуп горючего, запчастей. В этом году решили и собственные семена заложить, в Россельхозцентре заказали апробацию семенных участков посевов рапса.

Несмотря на то, что погода «помогает» собрать урожай, хлеборобам приходится решать много других проблем. Например, цены на горюче-смазочные материалы несоизмеримо высокие. Тонна дизельного топлива стоит уже более 33 тысяч рублей. Цены же на зерно низкие. Пшеницу продают по цене около шести тысяч рублей за тонну. Ячмень реализуют по пять тысяч рублей за тонну, овёс на тысячу рублей дешевле. Обычно к зиме цены на зерно немного повышаются. Но не во всех хозяйствах имеют возможность хранить зерно по несколько месяцев: нужно платить заработную плату рабочим, рассчитываться по кредитам. Сталкиваются на сельхозпредприятиях и с проблемой некачественных запчастей к технике. Но, несмотря на это, темпы страды не снижаются.

**Наталья ГЛАДКОВСКАЯ.**

## Главный на участке – избиратель

18 сентября 2016 года – Единый день голосования будет важнейшим событием и для МО МВД России «Голышмановский». На «плечи» избирательных комиссий и правоохранительных органов ложится задача: провести выборы в рамках соблюдения закона и правопорядка.

С целью организации общественного порядка и общественной безопасности в период подготовки и проведения Единого дня голосования, содействия избирательным комиссиям, а также обеспечения безопасности дорожного движения при проведении мероприятий, разработан организационный план, утверждён

состав временного оперативного штаба под руководством начальника МО МВД «Голышмановский» И.В. Ложкина, произведена расстановка личного состава и создан резерв группы из числа наиболее подготовленных сотрудников. За каждым избирательным участком закреплён ответственный сотрудник полиции.

В соответствии с ФЗ «О полиции» правоохранительные органы обязаны оказывать содействие участникам избирательных комиссий в осуществлении их полномочий, не забывая о том, что главный человек на участке – избиратель.

**Пресс-служба  
МО МВД «Голышмановский».**

## Получишь паспорт – береги его



**Напутствие юным от Валерия Шорохова – быть патриотами своей страны**

Совсем недавно миграционная служба вошла в состав МВД. 2 сентября здесь состоялось торжественное вручение паспортов, приуроченное к началу нового учебного года, четырнадцатилетним школьникам.

Начальник отдела по вопросам миграции МОВД «Голышмановский» Алёна Геннадьевна Беляева, обращаясь к юным, отметила, что с получением этого документа ребята становятся гражданами России.

Для Алины Мироновой, Даши Татауровой и Лизы Пуртовой сегодня особенно волнительный день.

Лиза Пуртова говорит:

– Я справки все оформляла в МФЦ. Знаю, что теперь самостоятельно могу заказать себе товар в интернет-магазине. Конечно, с разрешения мамы. А ещё – летом в трудовой отряд могу устроиться, открыть счёт в банке и получать заработанные деньги.

Председатель ветеранской организации Валерий Андреевич Шорохов тоже тепло поздравил девушек.

С напутствием – быть настоящими патриотами страны, ветеран Валерий Шорохов вручил листовки с текстом гимна России.

**Любовь АЛЕКСЕЕВА.  
Фото Алексея БОДРОВА.**

## Агроусадьба «У Михалыча»



**Золотой, душистый, сладкий мёд от Киреевых**

### Социальные проекты

Малышенское сельское поселение на всю округу славится своими пчеловодами. Недавно Медовый Спас отметили, организовали для всех желающих экскурсии на подворье к пчеловодам Киреевым.

Михаил Михайлович и Татьяна Леонидовна разводят пчёл последние пять лет. Гостей на пасеке с удовольствием принимали всё лето. Перед этим пришлось изрядно потрудиться. Супруги убрали старый сад, по-

сеяли газон, расставили часть ульев, рядом посеяли траву для раннего медосбора. За время реализации социального проекта на их усадьбе побывали и любопытная ребятня, и опытные пасечники. Во время экскурсии радушные хозяева подробно рассказывают о всех этапах работы с пчёлами. Для ребятшек придумали сказки, чтобы было увлекательно.

– Дети не боятся пчёл, – говорит Татьяна Леонидовна. – Живо интересуются их жизнью. Всем хотелось посмотреть, как пчёлы несут нектар для своих деток, но для безопасности ульи мы не открываем.

Находиться в месте, где живут и работают пчёлы, правду сказать, опасается: пчёлки снуют мимо туда-сюда. Михаил Михайлович успокаивает: главное, «леток» – прямую, по которой пчёлы вылетают и залетают в улей, не закрывать. «Полосатые» всегда заняты работой и им нет ни до кого дела. Если, конечно, специально не мешать.

– Откачка мёда прошла, с пчёлами нужно быть осторожнее. Сейчас они особо злые, – объясняет Михаил Михайлович. – Хотя и так среднерусскую породу доброжелательной не назовёшь. Пчеловодство, как рыбалка или охота, захватывает тебя целиком.

У каждого пчеловода свои методы разведения пчёл. У Киреевых в этом году восемнадцать рабочих семей, уже выделили отводки – для создания в будущем году полноценных семей. Киреевы таким способом предотвращают роение. Михаил Михайлович сравнивает пчеловодство с игрой в шахматы. Задачи приходится ре-

шать сложные: переставлять ульи, рамки, менять корпуса. Здесь всё, как у людей: семьи сильные и слабые, многодетные и малодетные, трудолюбивые и ленивые. Особо приходится заниматься выведением и подселением маток. Ведь главная цель пчеловода – получить как можно больше вкусного и полезного мёда. А для этого надо заниматься наращиванием молодых пчёл, усилением семей. Ведь, чем крепче ячейка пчелиного общества, тем больше шансов благополучно пережить зиму.

Во время экскурсии Киреевы обязательно проводят в мшаник – помещение, где пчеловоды хранят инвентарь и устанавливают ульи на зимовку.

В этом году тот, кто хорошо потрудились, получил богатый урожай мёда. Можно сказать, что Киреевы итоги своей работы подвели на праздновании Медового Спаса. Многие их узнавали, кто-то специально приехал, чтобы купить киреевский мёд. Михаил Михайлович предлагал покупателям настойки из пчелиного подмора и прополиса собственного производства. Моментально разобрали и сотовый мёд. На будущий год пообещал заготовить побольше. В планах у супругов Киреевых – продолжить работу на своей агроусадьбе, принимать экскурсии, заниматься дальнейшим обустройством: нужен и домик пчеловода, беседка для гостей, улей-лежак для лечения биополем пчёл. А на пасеке хотят испробовать инновационные способы пчеловодения.

**Наталья ГЛАДКОВСКАЯ.  
Фото автора.**



В августе учитель Медведевской школы Людмила Михайловна Кутырёва представляла свой опыт преподавания на Третьем Всероссийском практикуме учителей в городе Сочи. Возвращаясь домой, она вела дорожные заметки, совсем не относящиеся к педагогике. Получилась вот такая интересная картина нашей жизни.



Путешествия запоминаются историями попутчиков

## Россия живёт дорогами

«Россия живёт дорогами» – говорится в известной рекламе. Ещё один распространённый слоган: «РЖД: «Не экономь на отдыхе, экономь на билетах». Конечно, на самолёте быстрее в разы доберёшься до места отдыха, а на поезде будешь ехать долго, но тогда точно узнаешь, как Россия живёт дорогами и просто – как живёт.

Итак, поезд «Адлер – Новосибирск». Новый вагон. Совсем молоденькие проводники и проводницы в отутуженных формах мило улыбаются, не ленятся буквально каждому объяснять правила пользования сантехническими узлами, предлагают разные товары в дорогу. За время поездки знакомимся и узнаём, что это студенты! Причём не железнодорожных учебных заведений. На время каникул ребята устроились проводниками, чтобы заработать немного на обучение в вузах.

Соседка-попутчица, которой далеко за шестьдесят, звонит родственникам, сообщает время прибытия, номер вагона и громко, не скрывая эмоций, делится впечатлениями:

– Знаешь, как всё здорово! Вагон новый, всё чисто: ни пылинки, ни соринки! Представляешь, есть кондиционер, биотуалеты! Ой, я такая довольная! Место у меня нижнее! Соседи? Соседи хорошие! Тоже до Тюмени едут!

Много ли надо человеку для счастья в дороге? Хоть и пенсионерка, но продолжает работать, она штукатур-малыш.

– Разве можно жить на одну пенсию? – сетует она. – Силы есть, вот и работаю. А то ведь даже и подарки внукам не купит.

Два сына у неё, оба женаты, работают. Один – спортивным тренером, другой – переводчиком. Гордится мать сыновьями, готова рассказывать о них часами. А в Тюмени у неё мама и сестра. Обязательно раз в год бывает у них, везёт краснодарские гостинцы: мёд, вино, орехи, чай.

Молодая женщина с сыном-пятиклассником всю дорогу практически не выпускает телефон из рук. В дороге продолжает работать – продаёт газовое оборудование. Только и слышно:

– Сколько? Диаметр труб? Заказываю! Ждите! Доставка отдельно!

Бизнес не знает слова «отпуск»! Одна воспитывает сына. (А что же делать с отцами, которые не участвуют в жизни сыновей?!). Впервые были на море, теперь планируют каждый год выкраивать время и деньги на отдых у моря, несмотря на

ипотеку. Но, главное, она не унывает!

Сотрудница проектного бюро из Тюмени скромно рассказывает о том, что и у нас в Голышманово работала, что-то по их проектам строили здесь. Сокрушается, что бюро расформировали. Тоже одна поднимала троих детей, муж погиб трагически в автокатастрофе. Пьяный водитель вылетел на встречную полосу. Попутчицу радует, что ужесточили правила для водителей. Сколько жизней будет сохранено.

Вот так, в беседах, узнавали подробности друг о друге, и складывалась картина жизни пассажиров отдельно взятого вагона – частички России.

В первый же день узнали, что большинство пассажиров едет до Тюмени! Ехали, можно сказать, одной семьёй! Присматривали за уже общими внуками и детьми, заплетали девчонкам косички, с мальчишками играли в шашки и шахматы. На стоянках вместе гуляли, следили, чтобы никто не отстал от поезда. Всем вагоном искали нужные лекарства заболевшему.

Приятно удивил всех один замечательный тюмонец лет тридцати. Кстати сказать, на весь вагон было всего двое мужчин. Второй – добродушный седовласый пенсионер. А этот молодой человек помогал пассажирам, выходящим на промежуточных станциях, выносить вещи из вагона. А тому, кто садился (а это опять были женщины), доносил багаж до места, помогал водрузить на верхние полки, доставал оттуда матрацы. На стоянках старался подать руку входящим в вагон и выходящим из него. На одной из станций куда-то убежал, обратно вернулся с букетом цветов – оказывается, у одной пассажирки сегодня день рождения! Вагон ему просто аплодировал! Родители могут гордиться воспитанием такого парня!

И вот Тюмень! Только в разлуке с родным краем понимаешь, насколько он дорог сердцу. Гордись, Тюменский край, своими жителями! Встречай тюменцев, которые добросовестно трудятся в разных отраслях, не ждуть манны небесной, не пасуют перед трудностями, достойно выдерживают испытания, воспитывают детей и помогают растить внуков. Тюменские пассажиры, с блеском в глазах от встречи с родной, выходят на перрон станции Тюмень, тепло прощаются друг с другом. А на перроне их уже встречают радостные родственники и друзья.

Вот так Россия живёт дорогами!  
**Людмила КУТЫРЁВА.**  
Фото предоставлено автором.

### Короткой строкой

## Грипп лучше предупредить

Раньше обычного началась прививочная кампания в этом году. Больше тринадцати тысяч доз вакцины поступило в областную больницу №11 на прошлой неделе. Взрослое население будут прививать вакциной «Совигрипп», для детей закупили «Гриппол плюс». Этого хватит, чтобы привить больше половины населения района, в то время как для предотвращения эпидемии достаточно привить 35 процентов.

– Очень хорошо, что вакцина поступила в больницы уже в конце лета, – отметила Лидия Петровна Грицаева, врач-инфекционист. – Мы успеем привить людей до холодов, у организма будет время выработать иммунитет, на это требуется 2 недели. Эффект от прививки продержится до девяти месяцев.

Человек с выработанным иммунитетом может и подхватит простуду, но перенесёт заболевание легче. В первую очередь прививать будут группы риска: детсадовцев, школьников, медработников, сотрудников сфер образования и обслуживания. Противопоказания к вакцине, по словам Л.П. Грицаевой, общие: обострение хронических заболеваний, острые заболевания и протекающие с температурой, аллергия на куриный белок.

Организованные группы будут прививать в школах и детских садах. Все остальные могут обратиться в поликлинику. Жители сельских поселений – к фельдшеру. Вакцина бесплатная.

**Олеся ЗАЗУЛИНА.**

## Осторожнее с огнём

Сотрудники 110-й пожарно-спасательной части Голышманово посвятили последние дни лета и начало учебного года профилактике пожарной безопасности среди детей. По словам начальника межрайонного отдела надзорной деятельности № 5 Дениса Петровича Швецова, с 15 августа по 15 сентября в районе объявлен месячник пожарной безопасности. О правилах и мерах безопасности с огнём и при пожаре рассказывают сотрудники МОНД № 5 во время инструктажей с работниками и воспитанниками образовательных учреждений района. Так, например, сразу после линейки в честь начала учебного года о правилах пожарной безопасности напомнили школьникам. Как себя обезопасить от огненной

стихии, дети узнают в течение года и на экскурсиях в пожарную часть. Там они ближе знакомятся с профессией пожарного. Узнают много интересного и полезного: о причинах возгораний, правилах пользования огнетушителями, порядке действий во время пожара и в других чрезвычайных ситуациях. Им напоминают единый номер вызова экстренных служб «112».

Кроме того, в рамках месячника до 1 сентября пожарные обследовали территории школ на предмет пожарной безопасности. А в сентябре проведут учебные тренировки по эвакуации людей в образовательных учреждениях нашего района.

**Надежда ЧЕРЕПАНОВА.**

## Марафон стройности



Ольга Соколова во время тренировки приводит в порядок и тело, и мысли

### Здоровый образ жизни

Истину, что занятия спортом укрепляют здоровье, знают все, а занимаются им не многие. Ольга Соколова, будучи школьницей, от занятий физкультурой отлынивала нечасто, что тут говорить об увлечении каким-то видом спорта. Всегда могла похвастать стройностью от природы, однако после тридцати стала набирать вес.

– До того дошло, что мне стало неприятно смотреть на себя в зеркало, да и муж в восторге не был, – вспоминает Ольга. – Диеты я сразу исключила, моей силы воли не хватит соблюдать их. Решила заняться спортом.

Начала с занятий фитнесом, посетила все группы, какие

только открывались в посёлке, но нигде не задержалась. Потом открыла для себя тренажёрный зал на стадионе «Центральный». Александр Ефимов тренирует не только гиревиков. Женщины, приходящие в спортзал, гири не тягают, однако упражнения с гантелями в программе обязательны.

– На тренировках какая-то особая атмосфера. Александр Васильевич строго следит за занятиями. Раз мы пришли тренироваться, нельзя сидеть и болтать. Это то, что я искала, – рассказала Ольга. – Упражнения делаем на все группы мышц.

Всю зиму Ольга ходит в спортзал, работает на рельеф, как она сама выразилась, а ле-

том бегает. Четыре года назад, когда только начала, два круга по стадиону дались тяжело, дыхания не хватало. Сейчас ежедневно пробегает по тридцать кругов – это десять километров. Раз в неделю – пятнадцать километров.

– Я похудела на пятнадцать килограммов, – поделилась Ольга. – Сейчас просто получаю удовольствие от тренировки. Когда бежишь, слушаешь музыку, мысли приходят в порядок, улучшается настроение. С тех пор, как стала заниматься, забыла про простуды, перестала болеть спина.

Глядя на постройневшую Ольгу, её супруг тоже решил заняться спортом. Его результат за два года – минус двадцать килограммов. Работает вахтами и, уезжая в другой город, первым делом ищет стадион для тренировок.

– На нашем стадионе грех не заниматься, – считает Ольга. – Покрытие амортизирует, бегать легко. Моим кроссовкам уже год, а они, как новые. Муж привозит из командировки обувь истёртую, так как бегает по асфальтированным дорожкам. Жители городов часто вынуждены совершать пробежки вдоль дороги, вдыхать выхлопы.

Помимо занятий спортом в семье Соколовых придерживаются правильного питания. В их холодильнике не увидишь таких продуктов, как майонез или колбаса. Никаких бутербродов или жареного.

– У меня любимый муж, двое сыновей, все увлекаются спортом, – рассказывает Ольга. – Хочу, чтобы они были здоровы, стараюсь подавать пример. Если не успеваю вечером побегать, утром встаю полшестого. Пробегу, и с чистой совестью на работу.

Ольга занимается предпринимательством. Говорит, что человек всегда найдёт время на то, что считает важным, просто дела надо распределить правильно. В октябре планирует принять участие в Тюменском полумарафоне «#ТЮМЕНЬБЕЖИТ».

**Олеся ЗАЗУЛИНА.**  
Фото автора.

Газета выпускается при финансовой поддержке Правительства Тюменской области и Администрации Голышмановского района.

**УЧРЕДИТЕЛЬ**

Департамент информационной  
политики 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.

**Главный редактор М.Я. ГЛАЗУНОВА**

**АДРЕС РЕДАКЦИИ:**

627300, р.п. Голышманово, ул. Садовая, 86.

**ТЕЛЕФОНЫ:**

гл. редактор – 2-55-13;  
отдел социальных проблем – 2-50-34;  
бухгалтерия – 2-56-75;  
агропромотдел – 2-56-69.  
Электронный адрес: [Gol\\_vestnik@mail.ru](mailto:Gol_vestnik@mail.ru)

**РЕКЛАМА И ОБЪЯВЛЕНИЯ**

Принимаются с 8 до 16 часов.  
Телефон для справок – 2-69-74,  
теле/факс – 2-55-13.  
*Ответственность за достоверность  
рекламных материалов и объявлений  
несут рекламодатели.*

Газета зарегистрирована Западно-Сибир-  
ским управлением Федеральной службы по  
надзору за соблюдением законодательства  
в сфере массовых коммуникаций и охране  
культурного наследия

**РЕДАКТОР И.Н. ШАДРИНА**

*Свидетельство о регистрации  
ПШ №ФС17-0490 от 16 августа 2006 г.  
Подписной индекс: 54337*

Газета отпечатана в Ишимской типографии. Адрес: 627750, г. Ишим, ул. Чкалова, 17. Объем – один печатный лист.

Подпись в печать по графику в 11.00. Подписано в печать в 11.00.

**ТИРАЖ 4332 ЗАКАЗ № 70**