



Автошкола АВИКОМ. Рассрочка оплаты. Стоимость дистанционного обучения 25 000 руб.
Практический экзамен на пгт. Федоровский, ул.Маяковская 30. Тел.: 8(3462)908275.®

График работы спортивного зала «ЗАБИВАКА»

№ групп	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	выходной	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	выходной	выходной	14 ⁰⁰ -14 ⁴⁵ 14 ⁵⁵ -15 ⁴⁰	выходной	10 ⁰⁰ -10 ⁴⁵ 11 ⁰⁰ -11 ⁴⁵
2	выходной	18 ⁰⁰ -18 ⁴⁵ 18 ⁵⁵ -19 ⁴⁰	выходной	выходной	выходной	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵ 15 ⁵⁵ -16 ⁴⁰	11 ⁵⁵ -12 ⁴⁰ 12 ⁵⁰ -13 ³⁵

АНОНС мероприятий

№	наименование мероприятия	дата и время	место проведения	Финансирование
1.	Народное гуляние «Мир, труд, май!»	01.05.2017г 12.00	Площадь ЦДиТ	учреждение, администрация
2.	Праздничная дискотека «Весенние мотивы»	01.05.2017г 19.00	зрительный зал	платная основа
3.	Кинолекторий военной тематики «Мы память о них сохраним навсегда!»	05.05.2017г 15.00	зрительный зал	учреждение
4.	Дискотека для молодежи	06.05.2017г 19.00	зрительный зал	платная основа
5.	Всероссийская акция «Бессмертный полк»; Всероссийская акция «Георгиевская лента»	09.05.2017г 10.30	Площадь ЦДиТ, площадь администрации	учреждение
6.	Торжественный митинг «Когда поют солдаты...»	09.05.2017г 11.00	Площадь ЦДиТ	учреждение
7.	Возложение ленты памяти и цветов	09.05.2017г 11.40	Площадь администрации, плита памяти	школа
8.	Народное гуляние: -трансляция песен военных лет; -мастер – класс «Сувенир ко дню Победы»; -концерт художественное самодеятельности «Мы память о них сохраним навсегда!» -акция «Солдатская каша»	09.05.2017г 12.00-16.40	Площадь ЦДиТ	учреждение
9.	Праздничная дискотека «Спасибо деду за Победу!»	09.05.2017г 18.00-21.00	Площадь ЦДиТ	учреждение
10.	Экологический квест «Поселок моей мечты»	13.05.2017г 16.00	по организациям поселения	учреждение
11.	Дискотека для молодежи	13.05.2017г 19.00	зрительный зал	платная основа
12.	День славянской письменности и культуры: интерактивная игра «Я россиянин»	24.05.2017г 16.00	зрительный зал	учреждение
13.	Дискотека для молодежи	27.05.2017г 19.00	зрительный зал	платная основа
14.	Кинолекторий «Спасибо, не курю» Профилактическая табачная акция «Дыши свободно»	31.05.2017г 16.00	зрительный зал	учреждение

По вопросам организации и проведении указанных мероприятий звонить по тел.: 8(3462)73-70-17

Учредитель, издатель: НКО «ФОНД РАЗВИТИЯ МО СП РУССКИНСКАЯ». Адрес редакции: 628446, ул. Новоселов, дом №4, деревня Русскинская, Сургутский район, ХМАО-Югра. Телефон: 89825558579. Email: iliza_aif@mail.ru



Газета распространяется бесплатно. Тираж—999 экземпляра.
® Ответственность за достоверность рекламы несут рекламодатели. Муниципальную газету «РусскинскаяЯ» можно скачать в электронном виде с сайта—www.russadm.ru



12+ **РОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ**
МУНИЦИПАЛЬНАЯ ГАЗЕТА
РусскинскаяЯ
Издается с 2013 г. www.russadm.ru

№4 (41) апрель 2017 год

Потому войдут наше время таким, каким мы его отищем.

☞ ПОЗДРАВЛЯЕМ!

21 апреля -

День местного самоуправления

Уважаемые коллеги!

На Вас возложена большая ответственность за социально-экономическое развитие муниципального образования и благополучие его жителей, ведь именно вы находитесь в постоянном диалоге с населением. От специалистов требуется не только профессионально и честно выполнять свои обязанности, но и не быть равнодушными к окружающим.

Уверен, потенциал у нашей муниципальной службы очень большой. Желаю вам успехов в выработке конструктивных управленческих решений, выдержки и терпения, веры в собственные силы, удачи и новых достижений на благо родной Русскинской. Мира вам, счастья, здоровья и благополучия в семьях!



Глава поселения Александр Сытов

☞ СЛОВО РЕДАКТОРА

Исполнилось ровно полтора года, как я приступила к ответственной работе – к должности редактора нашей газеты. Мне кажется, это достаточный срок, когда можно подвести определенный итог проделанной работе и наметить дальнейшие ориентиры.

Газете «РусскинскаяЯ», как вам известно, в 2013 году положил начало глава поселения Александр Сытов, понимая, насколько актуальны все виды и способы диалога с населением, в том числе и печатное СМИ. Александр Владимирович выполнил дизайнерскую работу, придумав привлекательный внешний облик газеты, сам писал тексты и размещал на ее страницах. Попросил у нефтяников помощи в приобретении необходимого для печати оборудования. Они откликнулись, и в 2014 году в администрации появился принтер, позволяющий печатать тексты формата А3. Вместе с этим появилась возможность выпускать газету здесь, в деревне, минуя типографию – при нынешней дороговизне обратное просто было бы невозможно!..

С ноября 2015 года у Александра Владимировича появилась подмога в моем лице, так как сбор и подготовку материалов к печати взяла на себя. С тех пор наша «РусскинскаяЯ» стала ежемесячным полноценным 12-полосным вместо прежней 4-х полоски изданием, к какой вы все уже привыкли. По нашим наблюдениям, она вам, уважаемые односельчане, нравится – частенько слышим положительный отклик о газете, что, конечно же, не может не радовать.

- Также радует, что материалы о достойных жителях нашего поселения имеют успех у читателей районной газеты «Вестник». Кроме этого, на сайте администрации запустили проект «Знай наших!», где размещаем все напечатанные в нашей газете очерки. Сегодня их набралось около двух десятков, и это не предел – работаем дальше!- говорит глава поселения. - К слову, раз речь зашла о «Вестнике», хочу призвать односельчан подписаться на нашу районку, чтобы владеть достоверной и интересной информацией о разных событиях, происходящих в районе, в нашем и других поселениях.

(Продолжение на 2 стр.)

(Начало на 1 стр.)

... Основной принцип, от которого стараемся отталкиваться при работе – это прежде всего объективность. Может быть, кому-то иногда кажется, что «все время пишут об одних и тех же», или что-то в этом роде. Знаете, бывают люди, настолько общественно и социально активные, что не писать часто не получается – они участники всевозможных мероприятий, акций, поездок и к тому же хорошо идут на контакт и сотрудничество: у них есть что рассказать и продемонстрировать – знания, умения, опыт. Из коренных жителей поселения можем привести пример о такой активной жизненной позиции Анжелики Ореховой и семьи Русскиных.

В то же время наблюдаем и обратное явление – человек во всех смыслах достойный, уважаемый односельчанами, чтобы стать героем очередного очерка, и с радостью предлагаешь сотрудничество – но получаешь отказ! Тем более бывает досадно, когда этот человек представляет ценность как общественно значимое лицо, являясь руководителем в какой-либо сфере в поселении, и его отказ оказывается чреватым необъективным или неполноценным освещением событий из жизнедеятельности муниципалитета.

В связи с тем, что в ближайших планах редколлегии газеты «Русскинская» стоит вопрос о подготовке к изданию книги о Русскинской и ее жителях, призываю всех односельчан к плодотворному сотрудничеству - открытости, толерантности, терпимости по отношению друг к другу.



Все на субботники!

28 апреля, в преддверии майских праздников, коллективы центра досуга и творчества, школы, администрации сельского поселения, музея, УТВиВ и других открыли новый сезон субботников.

Сотрудники этих учреждений, организаций и предприятий прошли с метлой и мусорными мешками по центральным улицам и площадям, прилегающим к их организации и учреждению, где был достигнут наглядный результат – стало чисто. Хотя хочется добавить, что относительно чисто: в этом году снега было очень много, и с каждым днем, по мере таяния залежавшегося снега,

постепенно открываются взору новые участки асфальта и земли со всем своим неприглядным содержанием, то бишь мусором.

Субботников будет проводиться много и часто, тем более нынешний год посвящен экологии, то есть в первую очередь чистоте. Подключайтесь, односельчане!



← **ОЧЕРК РГ**

Русскины из Русскинской

У этого очерка есть своя предыстория.



В конце февраля в администрацию пришло письмо с указанием участвовать в творческом конкурсе, организованном окружным департаментом соцразвития, посвященного теме семьи. Как полагается в вопросах, касающихся СМИ и печати, руководители переадресовали его мне. Раз сказали, сделала – написала о семье **Зои и Алексея Русскиных**. По электронной почте нельзя было отправлять, поэтому в весеннюю распутицу, непогоду сама съездила в Ханты-Мансийск и передала работу, стала ожидать результата. В глубине души теплилась некоторая надежда на признание жюри: «А вдруг? Неужели?!...» В итоге не то что победа, а вообще оказалась вне конкурса! Вот что значит невнимательность: в конкурс должны были написать о своих достижениях сами члены семей, а не журналист о них! Никто из нас этого условия в письме не заметил...

Ну раз вышло такое дело, хочу предложить вам прочитать о Русскиных – не пропадать же добру!

(Продолжение на 6 стр.)



Давай поговорим!

Всемирный день здоровья отмечается ежегодно 7 апреля в честь Дня основания ВОЗ.

В 2017 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) решила сделать темой Всемирного дня здоровья помощь людям, страдающим депрессией. Он прошел под лозунгом «Давай поговорим».

Депрессия как состояние эмоциональной подавленности известна с древних времен. Еще за восемь столетий до рождения Христа великий древнегреческий поэт Гомер описал классическое депрессивное состояние у одного

из героев «Илиады», который «...скитался кругом, одинокий, сердце глодая себе, убегая следов человека...»

Депрессия поражает людей всех возрастов, из всех слоев общества, во всех странах. Она вызывает душевные страдания и влияет на способность людей выполнять повседневные задачи. В худшем случае депрессия может привести к самоубийству, которое занимает второе место среди причин смерти людей в возрасте 15–29 лет.

При депрессии наблюдаются следующие симптомы: нехватка энергии, снижение аппетита, сонливость или бессонница, тревога, снижение концентрации, нерешительность, беспокойство, чувство собственной ничтожности, вины или отчаяния, а также мысли о причинении себе вреда или самоубийстве.

По прогнозам ВОЗ, к 2020 году депрессия выйдет на первое место в мире среди всех заболеваний, обогнав сегодняшних лидеров - инфекционные и сердечно-сосудистые заболевания.

На сегодняшний день в США депрессия – вторая «по популярности» причина, по которой дают больничный, в Швеции – первая.

Женщины заболевают депрессией в два раза чаще, чем мужчины (20-26% против 8-12% соответственно). Дело, скорее всего, не в "иммунитете" сильной половины человечества, а в том, что мужчины, в отличие от женщин, редко обращаются за врачебной помощью, предпочитая глушить симптомы депрессии алкоголем, психотропными препаратами, уходом в работу.

50% страдающих депрессией вообще не обращаются за медицинской помощью, а из оставшихся только 25-30% попадают на прием к психиатру. В некоторых странах процент тех, кто не обращается за медицинской помощью, приближается к 90%.

На сегодняшний день депрессия резко "помолодела" и ей часто заболевают люди до 25 лет.

От 45 до 60% всех самоубийств на планете совершают больные депрессией. По прогнозам, в 2020 году именно депрессия станет убийцей №1.

Самые депрессивные профессии: чаще всего депрессиями страдают те, кто работает в сфере по уходу за пожилыми и больными людьми; няни, ухаживающие за маленькими детьми, а также безработные. Далее идут работники общепита и врачи. Меньше всего депрессии подвержены ученые, архитекторы и инженеры.

Депрессия чаще развивается среди членов семьи депрессивных пациентов. Приблизительно 20% родственников больных подвержены депрессии, в то время как родственники здоровых заболевают в 7% случаев.

Риск развития депрессии среди одиноких и разведенных лиц в 2-4 раза выше, чем среди семейных. При этом разведенные и одинокие мужчины рискуют больше, чем разведенные и одинокие женщины.

Лечение депрессии даст положительный результат в том случае, когда у самого пациента есть желание вылечиться. Если захандривший человек не имеет суицидальных попыток и мыслей и депрессия не обрела тяжелую форму, то вполне можно обойтись без различных антидепрессантов и нелюбимых народом психотерапевтов.

Как вариант, можно попробовать самостоятельное лечение депрессии в домашних условиях народными средствами.

Для начала нужно пересмотреть свой рацион питания. Как минимум на месяц исключить из него все слишком острое и жирное. И, наоборот, включить побольше овощей и фруктов.

Обязательно должны присутствовать бананы (каждый день!), груши, морковь (можно морковный сок), лимон, курага, орехи, мед и шоколад. Вот такая вкусная диета от депрессии!

Одна из ключевых ролей при лечении депрессии, помимо бананов, отводится меду. Мед очень хорошо влияет на сон человека, поэтому его лучше принимать на ночь с теплым молоком, либо без него. Мед также употребляют с лимоном, алоэ, ромашкой, пергой и так далее.

И, конечно же, самая действенная помощь в преодолении недуга - равнодушие и поддержка близких людей.

