

Бековчанка стала Героем спорта

■ Елена САУШКИНА

В областной библиотеке им. М.Ю. Лермонтова состоялось итоговое заседание коллегии Министерства физической культуры и спорта Пензенской области.

В мероприятии приняли участие Первый заместитель Председателя Правительства Пензенской области Олег Ягов, министр физической культуры и спорта региона Евгения Бочкарева, руководители учреждений спортивной направленности, представители муниципальных образований области.

Заседание коллегии завершилось награждением ежегодного конкурса на лучшую организацию работы среди лиц старшего возраста в номинациях: «Лучшая организация работы среди лиц старшего возраста», «Лучшее креативное мероприятие для лиц старшего возраста», «Герои спорта».

В номинации «Герои спорта» среди женщин за 3 место награждена наша землячка Галина Стионова, многократный победитель и призер областных соревнований по городошному спорту и «серебряному многоборью».

Галина Ивановна после ухода на пенсию не закрылась в четырех стенах своего дома, а как позитивный,



Первый заместитель губернатора Олег Ягов, министр спорта области Евгения Бочкарева и наша землячка Галина Стионова.

деятельный человек, привыкший быть на людях, стала вести активный образ жизни. Как известно, о человеке судят по его делам. А Галина Ивановна делает очень много. Уже более десяти лет участвует в фестивалях скандинавской ходьбы, со своей группой объездила почти весь Пензенский край, участвует в соревнованиях, является лучшей городошницей. Благодаря ее умению владеть битой, бековчане завоёвывают призовые места.

Как избежать травм в гололед

Советы

Зимой гололед может превратить даже привычные прогулки в настоящее испытание. Падения на льду чреваты серьезными травмами от ушибов и растяжений до переломов. Соблюдая простые правила, можно значительно снизить риск неприятных происшествий.

Обратите внимание на подошву вашей обуви: она должна быть рельефной, с глубоким протектором. Хорошо зашнурованная обувь плотно сидит на ноге, предотвращая ее смещение и потерю равновесия. В особо опасных условиях можно использовать специальные противоскользящие накладки на обувь.

Одна из главных рекомендаций в этом случае — ходить медленно и осторожно. Делайте короткие, неторопливые шаги, чтобы лучше контролировать равновесие. Смотрите под ноги, не отвлекайтесь на телефон или разговоры. Внимательно следите за поверхностью, по которой идете, ищите участки с песком. Избегайте спешки — лучше опоздать, чем получить травму. По возможности, держите руки свободными, не несите тяжелые сумки в одной руке, так как это нарушает баланс. Если приходится нести сумки, распределите их вес равномерно.

Будьте осторожны и в транспорте. Обратите внимание на ступеньки автобусов и троллейбусов, они могут быть очень скользкими при посадке и высадке. В общественном транспорте всегда держитесь за поручни.

Существуют и дополнительные меры предосторожности. Одевайтесь тепло и многослойно, это поможет сохранить тепло и избежать переохлаждения, которое может ослабить организм и сделать вас более уязвимым. Будьте внимательны к детям и пожилым людям, они более подвержены риску падений. Помогайте им, если это необходимо.

В случае если падения не избежать, постарайтесь упасть на бок — это поможет распределить удар и снизить риск травмы. Не вставайте сразу: оцените свое состояние. Если чувствуете сильную боль или не можете двигаться, не пытайтесь встать самостоятельно, позовите на помощь. Даже если травма кажется незначительной, лучше проконсультироваться с врачом, чтобы исключить скрытые повреждения.

ПОМНИТЕ: гололед — это временное явление. Соблюдая эти простые правила, вы сможете наслаждаться зимними прогулками без неприятных последствий. Берегите себя!



ВОЕННАЯ СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ

В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ДЕНЕЖНОГО ДОВОЛЬСТВИЯ:

ОКОЛО 4 МЛН РУБЛЕЙ —
в первый год службы после заключения контракта:

ЕДИНОВРЕМЕННО
800 000 руб.

ЕЖЕМЕСЯЧНО
ОТ 210 000 руб. —
ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА
ВОЕННОСЛУЖАЩЕГО

МАТПОМОЩЬ
И ВЫПЛАТЫ
ЗА БОЕВЫЕ
ЗАСЛУГИ

БОЛЕЕ 30
РЕГИОНАЛЬНЫХ
МЕР ПОДДЕРЖКИ

ТРЕБОВАНИЯ К КАНДИДАТАМ:

ВОЗРАСТ
ОТ 18 ДО 65 ЛЕТ

ЗДОРОВЬЕ
ОТСУТСТВИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ
К ПРОХОЖДЕНИЮ СЛУЖБЫ

ПРОФПРИГОДНОСТЬ

СОЦИАЛЬНЫЕ ГАРАНТИИ ВОЕННОСЛУЖАЩИМ:



ЖИЛИЩНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ СЛУЖЕБНОГО ЖИЛЬЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИМ И ЧЛЕНАМ ИХ СЕМЕЙ. ВОЗМОЖНОСТЬ ПРИОБРЕТЕНИЯ ЖИЛЬЯ В СОБСТВЕННОСТЬ ЗА СЧЕТ ФЕДЕРАЛЬНЫХ СРЕДСТВ УЖЕ ПОСЛЕ 5 ЛЕТ СЛУЖБЫ



ПРОДОВОЛЬСТВЕННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ТРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ. ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ



ВЕЩЕВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ ФОРМЕННОЙ ОДЕЖДЫ



МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

БЕСПЛАТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, СТРАХОВАНИЕ ИХ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ



ПЕНСИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫХОДА НА ПЕНСИЮ УЖЕ ПОСЛЕ 20 ЛЕТ ПРОХОЖДЕНИЯ СЛУЖБЫ



ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ И ЧЛЕНОВ ИХ СЕМЕЙ ПРОЕЗДНЫМИ ДОКУМЕНТАМИ К МЕСТУ ПРОВЕДЕНИЯ ОТПУСКА И ОБРАТНО



КАРЬЕРНЫЙ РОСТ, ИНТЕРЕСНАЯ ПРОФЕССИЯ, ПРИОБРЕТЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

ВОЕННОСЛУЖАЩИЕ, ПРИНИМАВШИЕ УЧАСТИЕ В ВЫПОЛНЕНИИ СЛУЖЕБНО-БОЕВЫХ ЗАДАЧ, НАДЕЛЯЮТСЯ СТАТУСОМ «ВETERАН БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ» С ОБЕСПЕЧЕНИЕМ ИМ И ЧЛЕНАМ ИХ СЕМЕЙ ПРЕДУСМОТРЕННЫХ ЗАКОНОМ МЕР ПОДДЕРЖКИ СОГЛАСНО ФЗ ОТ 12 ЯНВАРЯ 1995 ГОДА № 5-ФЗ «О ВETERАНАХ».

ЗАПИСЫВАЙСЯ НА СЛУЖБУ ПО КОНТРАКТУ. ТЕЛЕФОН
ПРИСОЕДИНЯЙСЯ К СВОИМ! 8 (8412) 566-534

Служба по контракту

НАСТОЯЩАЯ
МУЖСКАЯ
РАБОТА

- ВДВ;
- морская пехота;
- спецназ;
- снайперы;
- артиллерия;
- разведка;
- водители;
- связисты;
- операторы дронов;
- медперсонал;
- повара

СПИСАНИЕ КРЕДИТОВ
СУДЕБНЫМИ
ПРИСТАВАМИ ДО

10 000 000
РУБЛЕЙ

Обращаться в УФССП России по
Пензенской области
+7 987 510 53 38
+7 987 510 52 98

1 000 000
рублей

суммарная единовременная
выплата при заключении контракта

от 210 000 руб.

ежемесячная зарплата

