

2, 3 СТР.
СОТНИ ТУЙМАЗИНОК
ОТПРАВИЛИСЬ НА «ТЕРРИТОРИЮ
ЖЕНСКОГО СЧАСТЬЯ»

4 СТР.
ЭЛЕКТРОКАРОВ ВСЕ БОЛЬШЕ.
В ЧЕМ ИХ ПРЕИМУЩЕСТВО?

7 СТР.
ЭКСКАВАТОРЫ И РАМКА
ХИСАМЕТДИНОВ ОБЕСПЕЧИВАЕТ
ЛЮДЯМ КОМФОРТНУЮ ЖИЗНЬ

Слагаемые счастья

В ДК «Родина» прошел юбилейный, 20-й форум «Территория женского счастья»



Фотохона привлекла внимание всех участниц мероприятия – теперь у каждой есть такое фото.

На вбиту в поисковик Яндекс фраза: «Что такое женское счастье?» интернет выдает: «Это возможность наслаждаться каждым моментом жизни». Оно и верно. Вот только у каждой представительницы прекрасного пола есть свой, более конкретный вариант ответа на этот вопрос. «Гармония в душе», – утверждает одна туймазинка. «Здоровье и любовь близких», – говорит другая. «Возможность добиться чего-то в жизни», – убеждена третья. Кто прав?

В поисках истины около 1,5 тысячи девушек, женщин и пожилых дам встретились 17 марта в стенах Дворца культуры «Родина». А собрал их на девичник проект общественного деятеля Карина Хабировой, который так и называется – Открытая Академия «Территория женского счастья».

Вот это магия!

«Карина Владимировна, а можно с вами сфотографироваться?» – метнулись к гостье юные «сафаровщи», испонив для участников встречи зажигательный танец. Она рассмеялась: «Да разве я против!» Желающих сделать снимок с ней было немало. Одновременно она успевала пообщаться с мастерами людьми, которые выставили на всеобщее обозрение ганчарные и деревянные изделия, съедобные букеты из фруктов и орехов, натуральные сыры. Глядя

на экспозиция рукодельниц всех возрастов, быстро приходило понимание, что они могут изготовить все что угодно: от оберегов до подушек для туристических кемпингов.

Дольше, чем обычно, Карина Хабирова говорила с матерью «особенного» ребенка. Девочка уже взрослая, много лет назад врачи диагностировали у нее ДЦП и посоветовали родителям занять ребенка бисероплетением. Результат – великолепная экспозиция цветов и крохотных деревьев.

Рядом известная масте-

рица Наталья Вакоева демонстрирует самодельные украшения. «Это для вас заработок?» – интересуются гости. «Что вы, я так отдыхаю после работы», – улыбается она.

Неподалеку от нее симпатичная туймазинка разложила на прилавке свечи всевозможных форм и оттенков с логотипом «Магическая лавка».

– В каждую мою свечу заложена магическая программа, – пояснила «волшебница». – Это даст страсть в отношениях, а эта – удачу.

Вот это магия! А еще на выставке можно было ознакомиться с техникой рисования песком и искусством макияжа, узнать секреты экспресс-омоложения и эффективные танцевальные па, пообщаться на дефиле модной одежды. И это была лишь верхушка айсберга. Помните название мероприятия? Оно и было подано на территории, которые охраняют важнейшие сферы жизни: здоровье, самореализация, взаимоотношения, красота.

До последнего пациента

Впервые на «Территории женского счастья» работали сразу четыре выездные медицинские бригады: передвижной центр диагностики «Поезд здоровья», фельдшерско-акушерский пункт, маммограф, выездная стоматология.

Бесплатные консультации проводили полтора десятка республиканских врачей: сосудистый хирург, кардиолог, трихолог-дерматолог, онколог, маммолог, акушер-гинеколог, отоларинголог, детские стоматологи. Более 500 человек получили медицинскую помощь, 383 посетили консультации, 203 человека прошли диагностические исследования и экспресс-тестирование.

– Я прошла маммолога и побывала на диагностическом массаже, – сказала Дильбар Халикова. – Но это что... Моя приятельница записалась аж к четырем специалистам и ко всем попала. Врачи, конечно, первоклассные.

(Продолжение на 2, 3-й стр.)

Праздники

Поздравляем!

Уважаемые работники и ветераны жилищно-коммунального хозяйства, бытового обслуживания населения, поздравляю вас с профессиональным праздником!

Благодаря вам в наших домах всегда есть вода, газ, тепло и свет, радуют глаз парк и скверы, улицы и дороги, дворы и подъезды.

Желаю вам здоровья, счастья и профессионального роста!

Айдар СУФИЯНОВ, глава администрации района

Социальная политика

В рост пойдут не только цены

В ближайшее время в России увеличат минимальный размер оплаты труда, величину прожиточного минимума, зарплат бюджетников, а также все социальные выплаты. Об этом заявил президент страны Владимир Путин.

Глава государства выразил понимание, что рост цен существенно влияет на благосостояние граждан.

Он поручил правительству в краткие сроки проанализировать эффективность мер поддержки людей, потерявших работу.

Знай наших!

В Донецк волонтером

Врачи и медсестры из Башкирии пополнили ряды добровольцев, которые отправляются помогать коллегам ЛНР и ДНР. В их числе – 45-летняя медсестра реанимационного отделения Туймазинской ЦРБ Гульназ Давлетшина. Там она оказывает помощь мирному населению, пострадавшему от взрывов и бомбежек.

Погода

20 марта

пасмурно, ветер западный, 6-9 метров в секунду. Ночью – 0 градусов мороза, днем – до 1 градуса тепла.

21 марта

снег с дождем, ветер северо-западный, 7-10 метров в секунду. Ночью – 2 градуса ниже нуля, днем – до 1 градуса тепла.



Слагаемые



Карина Хабирова с интересом осмотрела работы рукодельниц.

(Продолжение. Начало на 1-й стр.)

На прием к врачу республиканского клинического онкодиспансера Алексею Пурхазареву записались 22 пациента, но пришли более 50 человек. Врач принял всех.

В очереди к сердечно-сосудистому хирургу, флебологу клинической больницы скорой медицинской помощи Фаруктадинову – в основном учителя, повара, парикмахеры. И у всех одна «болезнь» – варикозное расширение вен нижних конечностей. «Вот где важна профилактика! – уверен врач. – Долго не сидеть, не стоять, ежедневно ходить пешком и плавать».

«Диагноз «сахарный диабет первого типа» сегодня могут поставить даже годовалому малышу. Это аутоиммунное заболевание, которое не связано с потреблением сахара, – рассказывает детский эндокринолог Вадим Сабдунов. – Некоторые родители винят себя в том, что упустили развитие болезни. Но они тут ни при чем».

С диабетом приходится жить и «дружить»: соблюдать баланс между питанием и физическими нагрузками, принимать insulin, следить за уровнем сахара в крови.

По данным Башкирской организации здравоохранения, ожирение, которое составляет 13% от общей массы населения, является главной причиной развития сахарного диабета. Тяжелый диабет второго типа не только осложняет жизнь, но и приводит к инвалидности. При этом не только пожилым, но и молодым людям приходится прибегать к инсулину.

КАРИНА ХАБИРОВА:

«В БАШКИРИИ ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖЕНСКИХ СООБЩЕСТВ. НО ПРЕЖДЕ НЕ ВМЛО ПЛОЩАДКИ, НА КОТОРОЙ ВСЕ ОНИ МОГЛИ БЫ ВСТРЕТИТЬСЯ, ПОДЕЛИТЬСЯ ТЕМ, ЧТО УМЕЮТ, НАУЧИТЬ ЭТОМУ ДРУГИХ. И ЕСЛИ НАМ УДАЛОСЬ РЕШИТЬ ЭТОТ ВОПРОС, ЗНАЧИТ, МЫ РАБОТАЛИ НЕ НАПРАСНО».

и коуч-тренеров.

— Страх мешать людям получить квалифицированную помощь даже тогда, когда она жизненно необходима, – говорит психиатр-психотерапевт Аярат Гильманов. – С появлением психиатра до сих пор связано множество мифов и предрассудков. И первый из них не отразился ли обращение к психиатру на результаты дальнейшей жизни? Отвечая – нет. Сейчас можно проходить лечение анонимно.

Врач считает, что многие современные психологические проблемы связаны с разрушением института семьи, сменой духовных ценностей, свободными отношениями, гражданскими браками.

— Рассмотревшись на блогерах и инстаграммиках, молодые люди чувствуют себя неудачниками и впадают в депрессию. Есть те, кто не может определиться, к какому полу себя отнести. Никто не застрахован от болезни, важно не затягивать с обращением к специалисту, – говорит Гильманов.

Эмоциональное выгорание – еще не депрессия

В одной из аудиторий педагоги-психологи давали консультации по вопросам семейных отношений, профилактике и разрешению семейных конфликтов.

Буквально за минуту на мультипроцессоре можно было пройти экспресс-тест и узнать, например, свое эмоциональное состояние. Компьютер быстро выдает результат по шести показателям: тревожность, работоспособность, усталость, а также посылает, какими способами можно привести

в норму свое душевное самочувствие.

На эту тему внутреннего дисбаланса выступила психолог-аналитик Юлия Хабирова. Она рассказывала, как сохранить себя, свое психологическое здоровье в бешеном ритме жизни.

Для многих слушателей стало откровением, что из семи человек, страдающих эмоциональным выгоранием, шестеро – женщины.

Чтобы вновь почувствовать вкус к жизни и увидеть ее яркие стороны, психолог порекомендовала замедлить темп. Не расстраивать себя на то, что не приносит удовольствия. Сменить работу, если она вас не устраивает. Выходить из болезненных отношений, если они выжимают из вас все соки. Заботиться о своем здоровье: правильно питаться, спать не менее 7-8 часов. Стараться почаще путешествовать, ведь новый впечатлений наполняет человека энергией. И не пренебрегать физическими нагрузками. Пусть это будет бег по утрам, зарядка, танец, зарядка.

Здоровые зубы – зуби дэри!

Полноценный завтрак с оптимальным количеством кальция – залог здоровья зубов. Но не только. Многие не знают о том, что существуют не только «молочные», но и «взрослые» зубы. Дождитесь своей очереди, малыш не успеет испугаться. А через несколько минут вы увидите на стульчике и улыбку во все свои 20 молочных зубов, только добавив «зубов на будущее». Очередь из его очереди никак не обогатит вас.

— Беречь зубы с самого раннего возраста, – говорит врач-детский стоматолог из 3 города Уфы Венера Юнусбаева. – И я сейчас не преувеличиваю. Первый поход к стоматологу ребенок должен совершить в возрасте одного месяца – врач проверит удержание языка. Если оно укорочено, младенец не сможет полноценно сосать грудь, а значит, не сможет хорошо кушать и набирать вес. Когда начнут расти молочные зубы, посещать стоматолога нужно регулярно. Бывают случаи, что у ребенка только-только вылез первый зуб, а на нем уже виден циркулярный кариес.

Существует мнение, что молочные зубы лечить совсем не обязательно. Но Венера Шамшилова категорически с этим не согласна. Молочные зубы являются основой для коренных. Если у ребенка болят зубы, он не может нормально жевать, и зубочелюстная система не в состоянии работать полноценно. Отсюда нарушение прикуса и кривой зубной ряд.

Мастер-класс «акулы бизнеса»

В этот день на площадке «Территория успеха» собрались как начинающие предприниматели, так и настоящие «акулы бизнеса».

Руководитель фирмы «Сластена» Алина Галева в прошлом году стала победителем республиканского конкурса «Женщина».

— Бизнес – труд. Принимать бизнес-решения, особенно в первые 3-5 лет, становится все сложнее. Консультации – это то, что помогает справиться с трудными ситуациями.

Вотбы все туймазинские предпринимательницы, которые участвовали в проекте «Территория успеха» рассказали о своем опыте. Кто-то уже больше года – люди жестики, конкурентные, в голову не приходит жить в паре. Например, эти женщины как раз и черпают вдохновение от подобных встреч.

Консультант Алина Славава рассказала о себе, чем занимается, делится во время деловых встреч.

— Когда была беременной, очень хотелось сделать бизнес, есть ли опасения навредить малышу, – вспоминает предпринимательница. – Стала делать сладости сама, ориентировалась на результаты в интернете.

Сначала о ее увлечении узнали родственники, потом заработала сарафанное радио. В итоге из детского отпуска на прежнем месте работницы Алина уже не вышла. Рассказала, жизнь королевы и тратить ее можно на любимое дело и самореализацию.

Еще у одной туймазинской предпринимательницы Оксаны Шамшиловой бизнес тоже «вырос» из домашнего. Сначала это был просто ночевой сервис, потом – онлайн-курс, обучающие друг друга женщины искусству маникюра. А теперь мама двоих детей обучает желающих работать на маркетплейсах, который вполне под силу освоить мамочкам в декрете.

Вызываю вулкан на себя

Одной из самых уютных и гостеприимных площадок стала «Территория счастья».

(Окончание на 3-й стр.)



Девочке ждало множество развлечений.

сч



(Окончание. Начало на 1-й стр.)

Яркая и громкая подготовка для детей, ведь интерактивные игры, веселые задания, классы для малышей. Начиная с дошкольного возраста и до старшей школы, мы предлагаем занятия по развитию навыков и знаний. Наши занятия направлены на развитие творческих способностей и навыков общения. Мы предлагаем занятия по развитию навыков и знаний. Наши занятия направлены на развитие творческих способностей и навыков общения.

1500
стоимость занятия