



Конкурс

Студенты техникума прошли в следующий этап конкурса

С 18 по 22 октября в Тольятти и Самаре состоялся отбор конкурсантов для участия в региональном чемпионате «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia) Самарской области.



В отборочном этапе приняли участие 6 студентов Безенчукского аграрного техникума, в компетенциях: «Сухое строительство», «Предпринимательство», «Ремонт легковых автомобилей», «Физическая культура, спорт и фитнес».

«Выпечка осетинских пирогов».

Студенты достойно прошли конкурсные задания, показав своё мастерство, ум, талант. В итоге, в трёх компетенциях наши ребята заняли вторые ме-

ста: студенты 3 курса – **Артур Романов** («Сухое строительство»), **Ангелина Хлобустова** и **Полина Давыдова** («Предпринимательство») и **Диана Саргсян** («Физическая культура, спорт и фитнес»). Студент 3 курса **Захар Ильин**, участвующий в отборочном этапе в компетенции «Ремонт легковых автомобилей», из 21 участника занял 8 место.

В компетенции «Выпечка осетинских пирогов» студентка 2 курса **Оксана Козельникова** (на снимке) заняла 4 место. Она за 2 часа отведенного времени приготовила тесто и начинку для 6 пирогов, выпекла их, оформила и подала.

Все студенты БАТа, принявшие участие в отборочном турнире конкурса, прошли в следующий этап, который пройдет 22 и 23 ноября.

Пожелаем им удачи!

Профилактика

Как не испортить настроение осенью внезапной простудой

Осенью нужно быть особенно осторожными, ведь возможность заболеть повышается в разы, поскольку в это время года активно развивается жизнедеятельность вредоносных вирусов и бактерий.

Медицинские работники ГКУ СО «Безенчукский «Дом детства» готовы дать получателям социальных услуг ряд практических и эффективных советов, которые помогут сохранить и укрепить здоровье.

Нужно одеваться по сезону. Переберите вещи дома, ненужное отдайте или выбросьте. Купите что-то новое, яркое, красивое. Важен настрой на положительное, доброе отношение к окружающим людям, к семье и работе. Нужно чаще улыбаться! Обязательно «ловите» солнечные дни и как можно чаще отправляйтесь на прогулки.

Активная деятельность, не только физическая, но и умственная, хорошо действует на нервную систему, укрепляет сердце, сосуды и организм в целом. Полноценный сон (не менее 8 часов в день), утренняя зарядка и правильный распорядок дня способствуют повышению со-

противляемости организма различным заболеваниям.

Необходимо сбалансированное питание, с достаточным количеством кисломолочных продуктов жирностью до 3 процентов, свежих овощей, фруктов, орехов. Богатый витаминами провиант поможет защитить организм от вирусов.

Для профилактики простудных заболеваний показан приём аскорбиновой кислоты и поливитаминов. Наибольшее количество витамина С содержится в квашеной капусте, клюкве, облепихе, лимоне, киви, мандарине, апельсине, грейпфруте. Положительным действием обладают чеснок и репчатый лук. Травяные чаи с добавлением клюквы, облепихи, брусники, шиповника или боярышника способствуют укреплению иммунной системы.

Часто и длительно болеющим гражданам желательно с помощью специалистов разра-

ботать схему закаливания.

В период распространения ОРВИ и ОРЗ важна защита слизистой носа с помощью мазей.

Специалисты Дома детства, в целях профилактики вирусных заболеваний (в том числе новой коронавирусной инфекции COVID-19), с максимальным соблюдением противоэпидемических мер, проводят сеансы «семейной галотерапии». Эта форма оздоровления исключает контакты с чужими людьми. Немедикаментозный метод галотерапии в условиях соляной шахты или на аппарате «Галонерб» позволяет не только укрепить иммунитет, но и восстановиться после перенесённых заболеваний.

Получить консультацию и помощь квалифицированных специалистов вы можете по адресу: п. Безенчук, ул. Нефтяников, 45а. Тел.: для справок **8 (84676) 2-49-05**.

Будьте здоровы!

Спорт

Турнир по настольному теннису

20 октября в общежитии Безенчукского аграрного техникума прошел турнир по настольному теннису среди юношей, в рамках плана профилактики экстремистских и террористических проявлений в молодежной среде.

Настольный теннис – подвижная, увлекательная спортивная игра. Она не так проста, как может казаться, требует хорошей реакции

и координации, остроты ума, умения быстро принимать решение и некоторой доли хитрости, чтобы успешно обыграть соперника.

В результате упорной борьбы призовые места распределились следующим образом:

1 место – **Асхат Шишов**, студент группы Ф-206;
2 место – **Данил Исаков**, студент группы Ф-206;
3 место – **Захар Чернович**, студент группы А-205.

В роли судьи выступил Иван Белобородов, студент группы Ф-206.

КАК МОЖНО ПЕРЕПИСАТЬСЯ

В ОКТЯБРЕ 2021 ГОДА

НА ПОРТАЛЕ ГОСУСЛУГ

с 15 октября по 8 ноября

Уровень учетной записи

стандартная; подтвержденная

№1

ДОЖДАТЬСЯ ПРИХОДА ПЕРЕПИСЧИКА

с 15 октября по 14 ноября

268 тыс. переписчиков обойдут ВСЕ жилые помещения в стране

Переписавшимся способом №1 достаточно будет показать код прохождения переписи

№2

ПОСЕТИТЬ СТАЦИОНАРНЫЙ УЧАСТОК

с 15 октября по 14 ноября

Переписаться на стационарном участке

№3

Короткой строкой

Подарок библиотеке

На прошлой неделе Звездинскую сельскую библиотеку посетил **Владимир Яковлевич Семендяй** – поэт, член Российского союза профессиональных литераторов.

В.Я. Семендяй пришел с прекрасным подарком для читателей библиотеки – книгой «Вкус счастья».

В этом сборнике стихов много лирических произведений, посвященных, конечно же, любви во всех ее проявлениях: между мужчиной и женщиной, любви к матери, к родным местам, к истории; есть и юмористические стихи, а еще песни и ноты, которые написаны как самим автором, так и другими композиторами.

Приготовили национальные блюда

В преддверии Дня народного единства волонтеры 5 класса Ольгинской школы приняли участие в акциях «Национальный костюм» и «Национальное блюдо моей семьи».

Захар Захарченко представил русский национальный костюм. **Кристина Бургарт**, в немецком национальном костюме, приготовила баварские колбаски и, вместе с бабушкой и племянницей, – украинские вареники с творогом. **Степан Новиков**, в русской рубашке, приготовил древнейшее русское национальное блюдо – окрошку. **Аслан Мусаев** – азербайджанское национальное блюдо – хинкал.

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ И ЧАСЫ

3 ноября, среда (пик с 20 до 00 часов).

Могут обостриться болезни мочевыделительной системы, радикулит. Исключите из рациона алкоголь, острое и соленое, пейте больше жидкости.

“АиФ”.

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 31 ОКТЯБРЯ

Температура воздуха ночью +5°, днем +11°
Ветер западный, 4 м/сек
Атмосферное давление 766 мм рт. ст.
Относительная влажность 71%

ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 НОЯБРЯ

Температура воздуха ночью +4°, днем +10°
Ветер юго-западн., 3 м/сек
Атмосферное давление 764 мм рт. ст.
Относительная влажность 3%

ВТОРНИК, 2 НОЯБРЯ

Температура воздуха ночью +2°, днем +8°
Ветер себ.-восточ., 2 м/сек
Атмосферное давление 765 мм рт. ст.
Относительная влажность 80%

По данным www.rp5.ru