

НАЦПРОЕКТ «КУЛЬТУРА»



Постановки студии «Овация» - яркие и интересные

Творить ради детей

Детская театральная студия «Овация» на базе Дома культуры «Премьера» является полноценной площадкой для творческого самовыражения, для развития личности ребенка. И это ее одно из главных преимуществ, которым дети и подростки пользуются с удовольствием.

Вот уже три года руководит студией Татьяна Лисина - молодой педагог с не-вероятной энергией, с массой идей и замыслов, талантливый и харизматичный. Педагог, который не боится выводить на подмостки как старшеклассников, так и малышей детсадовского возраста. Она учит, занимается постановками и пишет сценарии.

Татьяна Владимировна отучилась в Тобольском колледже искусств на отделении социально-культурной деятельности. Когда диплом был на руках, ни одной минуты не думала, куда поехать работать. Выбрала Дом культуры в родном селе.

- Я очень люблю свою профессию, мне нравится заниматься с детьми, - делится впечатлениями Татьяна. – Когда решила набрать в студию детей из детского сада, многие говорили: «Морока же!» А они такие классные, искренние, непоседливые. Они в восторге от занятий, особенно, когда ставишь их перед зеркалом и просишь изобразить эмоции – кривляются от души. В игровой форме получают информацию. А я - огромное удовольствие от работы с детьми.

В студии занимаются 30 человек от пяти до 18 лет. Для эффективного обучения сформированы три возрастные группы. Для самых маленьких занятия по технике речи идут в игровой и понятной им форме.

В колледже Татьяна успешно изучала все предметы, в том числе словесное действие, но, как она говорит, прекрасно понимает, что это только база. Да, силь-

ная, но и она нуждается в подпитке, и поэтому педагог не упускает возможности снова сесть за парту. Находит в интернете семинары, вебинары, курсы, общается с коллегами, обменивается опытом. Например, сейчас осваивает специальность логопеда. Малышам из детского сада нужна поддержка в этом плане, многие не выговаривают буквы «л», «р». И прежде чем им преподавать технику речи, надо просто научить выговаривать буквы. Но с этой задачей «Овация» точно справится.

Детям помладше к технике речи прибавляются занятия по театральному этикету. К слову сказать, этот курс слушают все, потому что, по мнению педагога, важно понимать, что такое театр, как в нем себя вести.

Актерское мастерство – ключевое направление в обучении студии. Тут важно научить юных актеров управлять своим телом, эмоциями. Взаимодействие с предметами в пространстве этюда или постановки – тоже искусство не из легких. Кроме того, занятия по актерскому мастерству помогают акцентировать свое появление на сцене в мимике, жестах, интонации, ритме и темпе речи.

Старшие, помимо обучения, участвуют в постановках. Смело выходят на сцену, выезжают на конкурсы. Сейчас начинают изучать грим, сценографию. Пробуют самостоятельно подбирать свет на сцену, костюм к образу, определяют характерность своего героя.

Старшей группе Татьяна преподает ораторское искусство. Ребята ведут различные мероприятия и должны уметь общаться. Привлечь внимание публики сложно, но в «Овации» этому учат.

- Сценический монолог – сложный жанр, сейчас старшие погружены в обучение стендапу, - рассказывает Татьяна. - Они понимают, что нужно продумать все до мельчайшей шутки, чтобы зрителям было понятно, ясно и смешно, поэтому подходят очень серьезно. Обучение по-

зволяет обогатить словарный запас, научиться строить речь, говорить красиво и увлекательно.

Иван Тюменцев – талантливый парень, справляется с любой задачей. В этом году он завоевал гран-при на четвертом городском конкурсе чтецов, посвященном Победе в Великой Отечественной войне «Давайте вспомним» в Тюмени. Он читал Константина Симонова «Жди меня». Такой победы у «Овации» еще не было. Кстати, в этом году он поступает в театральное.

С педагогом отрабатывали программу на поступление. Учили басни, монолог и определились со стихами, которыми будет покорять приемную комиссию.

- Мне здесь все нравится, - говорит Иван. – Ставить этюды – любимое занятие.

Думаю, мне это пригодится при поступлении в Тюменский колледж искусств.

На сцену всегда волнительно выходить,

особенно когда зал полон земляков,

я чувствую ответственность и хочется сыграть роль как никогда. Последняя

роль Василия Теркина далась тяжело.

Читал, изучал, много репетировал, но мы еще не прогоняли постановку в ДК, тоже

волнуюсь.

У Софьи Лисиной уже есть свидетельство об окончании театрального отделения детской школы искусств «Гармония», но она решила, что занятия в «Овации» не помешают. Стихи – ее конек. Победы в конкурсах дают уверенность и удовлетворение. Читает настолько проникновенно, что зрители слушают ее со слезами, особенно стихи о войне. На областном конкурсе «Радуга» взяла третье место, второе – в «Ишимских именах», на областном конкурсе «Читаем Пушкина» прошла несколько туров и стала лауреатом третьей степени.

- Индивидуальные занятия, на которых мы разучиваем стихи, – любимая форма работы, - говорит Софья.

2»

СОБЫТИЯ, ФАКТЫ

Автопарк школы пополнился новым автобусом

Отличная новость накануне нового учебного года: Бердюжская школа получила новый автобус для перевозки детей.

В сентябре школьники будут ездить в школу, на новом автобусе КАв3. В нем 34 посадочных места.

Первый заместитель главы района Андрей Никитин поздравил и вручил ключи директору Бердюжской школы Елене Филипповой.

Новый транспорт оборудован в соответствии с современными требованиями, предъявляемыми к обеспечению безопасности перевозки детей. Автобус оснащен двойным стеклопакетом и автономной системой подогрева. Каждое кресло для маленького пассажира обрудовано ремнем безопасности. Также внутри просторного салона ведется видеонаблюдение.

Автобусы для школ приобретаются в рамках государственной программы Тюменской области «Развитие образования и науки», утвержденной Губернатором Тюменской области Александром Моором.

Виктор ШМИДТ

ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ

В Бердюжье завершается ремонт поликлиники

В областной больнице №4 (г.Ишим) активно реализуется программа модернизации первичного звена здравоохранения. В настоящее время готовятся к сдаче 4 объекта – стационар в с.Абатское и 3 поликлиники, расположенные в селах: Викулово, Абатское и Бердюжье. Помимо капитального ремонта в зданиях проводится благоустройство прилегающей территории и приобретается новая мебель и оборудование.

В селе Бердюжье ранее был капитально отремонтирован корпус стационара, скоро откроется обновленная поликлиника. На ее преображение из средств областного бюджета была направлена около 120 млн рублей. Подрядная организация уже выполнила монтаж кровли, отделку фасада, внутренние работы. Будет поставлено 135 единиц оборудования и более сотни предметов мебели.

- Здание преобразилось до неузнаваемости - просторные, светлые коридоры, кабинеты специалистов, все радует глаз, - делится заведующая Бердюжской больницей Елена Рыхлицкая. - Созданы и условия для пациентов с ограниченными возможностями. Теперь в обновленном корпусе наши посетители смогут получать качественную медицинскую помощь в современных и комфортных условиях.

Остается завершить благоустройство прилегающей к поликлинике территории. Здесь уже появились пешеходные дорожки, выложенные брусчаткой, детская игровая зона, а для удобства пациентов с детьми и велосипедистов имеется колясочная и парковка для транспорта.

Жанна СТРИЖАК,
пресс-секретарь Областной больницы № 4

ВСЛЕД ЗА СОБЫТИЕМ

Десантное братство – навек!



Сегодня в рядах десантников – ветераны и молодые ребята. Вместе с радостью они встречают праздник

2 августа - один из самых долгожданных дней в году для людей в голубых беретах. В России в этот день отмечается День Воздушно-десантных войск.

В этот солнечный, теплый день улицы райцентра наполнились гулом моторов. Это десантники, с гордостью подняв над машинами российский флаг, знамя Победы и флаг ВДВ, разъезжали по улицам села, принимая поздравления односельчан.

Праздник начался с литургии, ведь 2 августа – еще и день святого пророка Ильи, небесного покровителя десантников.

На площади у районного Дома культуры выстроились десантники с флагами в руках и, конечно же, в своей экипировке. Среди обладателей голубых беретов – не только люди старшего поколения, но и молодые солдаты, недавно вернувшиеся со службы. Многие в этот день пришли поздравить наших земляков, проходивших службу в ВДВ.

– Уважаемые земляки-десантники, поздравляю вас с Днем Воздушно-десантных войск. Десантные войска во все времена были гордостью нашей армии, считались ее элитой. О подвигах десантников – много книг и

фильмов. И сегодня наши парни, наши десантники с честью выполняют свой боевой долг в зоне проведения специальной военной операции. Желаю каждому из них скорейшей победы. Пусть все солдаты вернутся домой живыми и здоровыми! Всем землякам желаю крепкого здоровья, счастья, благополучия и мирного неба над головой, – сказал в своем поздравлении заместитель главы района Андрей Никитин.

Десантники активны в общественной жизни села. Они непременные участники парада Победы 9 Мая, спортивных соревнований и турниров, частые гости краеведческого музея Бердюжской средней школы, патриотических мероприятий. В зале Боевой Славы музея оформлена витрина, посвященная десантникам района. Собрано много экспонатов: армейская форма, документы наших земляков-десантников, сухой паек, а также альбомы с фотографиями. По инициативе десантного братства в этом году 23 февраля – в День защитника Отечества – была проведена первая районная спартакиада ветеранов всех родов войск.

Андрей Александрович отметил самых активных участников братства заслуженными наградами.

За активное участие в развитии патриотического движения, пропаганду лучших традиций Воздушно-десантных войск Благодарственные письмами администрации района были отмечены: Евгений Михайлович Журавлев, Сергей Владимирович Онохов, Виктор Валерьевич Глазков. Медалями «За верность десантному братству» награждены Александр Геннадьевич Земеров и Александр Владимирович Захаров.

Много добрых слов звучало в этот день в адрес виновников торжества. Алексей Волынкин, комбат воздушно-десантного братства Бердюжского района, также поздравил земляков с праздником.

– Сегодня особо хочется отметить тех ребят, кто носит голубые береты и находится в Донбассе, – сказал Алексей. – С честью защищают нашу страну и всех нас, мы гордимся земляками и ждем их домой живыми и здоровыми. Каждый год праздник с нами встречал Александр Севостьянов, а сегодня он находится далеко от дома, выполняя с честью и мужеством задачи специальной военной операции. Всем желаю мирного неба над головой, счастья и семейного благополучия.

Череду поздравлений про-

должили Марина Абакарова, социальный координатор фонда «Защитники Отечества» в Бердюжском районе и старшина Военно-морского братства Сергей Когтев.

– Пусть наши десантники остаются такими же активными и участвуют во всех районных мероприятиях, – сказал Сергей Ильич. – Пусть в вашей жизни не будет места унынию, а только больше поводов для радости и хорошего настроения!

Члены десантного братства отметили Вячеслава Судника, атамана Бердюжского казачьего общества, и Андрея Никитина памятными медалями «90 лет Воздушно-десантным войскам». Александру Земерову была вручена медаль «Ветеран ВДВ». Сергею Онохову и Евгению Журавлеву – медали «Воздушно-десантные войска СССР».

Звучали добрые слова и пожелания. В дань глубокого уважения солдатам Победы десантники возложили венки и цветы к памятнику землякам, павшим в годы Великой Отечественной войны, почтили их память минутой молчания.

Митинг по традиции завершился общей фотографией и автопробегом по улицам села.

Юлия МИХАЙЛОВА

Фото Виктора Шмидта



Цветы к мемориалу – дань памяти и уважения



День ВДВ – праздник, который десантники отмечают со своими семьями

НАЦПРОЕКТ «КУЛЬТУРА»

Творить ради детей

«1

–Хочу поступить в театральное, но пока выбираю учебное заведение. В будущемвижу себя режиссером.

Сейчас Софья Лисина приняла участие в онлайн-конкурсе «Алые Паруса», победитель которого поедет на заключительный этап в Санкт-Петербург. Софья выступила с эстрадным монологом Олеси Казанцевой «Леля». Будем ждать результатов.

Татьяна Лисина и сама с удовольствием участвует в постановках. В последней – «Праздничный сон до обеда», режиссера Анастасии Журавлевой, она сыграла Капочку.

– Роль была интересная. Я вживилась, думала, как моя героиня, чувствовала, разговаривала. Мне нравится и самой ставить спектакли. Есть у нас постановка – «Гарде и Роб». Мы ставили ее в Армизонском, на конкурс «Ишимские имена» заняли второе место, оваций хватило, как и заряда энергии. Отправляли спектакль на общероссийский онлайн-конкурс, стали лауреатами первой степени.

Надо отметить, что истории в маленьком мире гардероба – авторский проект Татьяны Лисиной – задумка, сценарий и режиссура. Сейчас готовится еще две постановки в таком же формате, но секреты руководитель «Овации» раскрывать не стала. Будем следить за афишами. А вот постановку от средней группы «Чемоданное настроение» Анны Богачевой зрители смогут увидеть уже в ближайшее время. Малыши будут читать стихи Самуила Маршака, конечно, в театральной манере.

– Хочу сшить своим детям форму, – перешла к планам Татьяна, – чтобы мы были узнаваемы. Недавно мы объявили о новом наборе, ждем детей от пяти до 17 лет. Приму всех! Я вижу успехи моих воспитанников, и понимаю, что все делаю правильно. Победы и стремления стать актерами, режиссерами, педагогами – это отличный результат. Шесть ребят из старшей группы все готовятся к поступлению.

Как у любого режиссера впереди работа над сценарием «Подростковая любовь». Писать для подростков, по словам Татьяны, трудно, но увлекательно. Актеры уже ждут и мы, зрители, тоже.

Елена СОНИНА

Фото Юлии Михайловой

ПОГОДА

Чт		ночь +15° ... +19°
10 Авг		день +11° ... +20°
Пт		ночь +10° ... +17°
11 Авг		день +9° ... +18°
Сб		ночь +8° ... +15°
12 Авг		день +9° ... +16°
Вс		ночь +8° ... +15°
13 Авг		день +10° ... +16°
Пн		ночь +10° ... +18°
14 Авг		день +12° ... +19°
Вт		ночь +11° ... +20°
15 Авг		день +12° ... +22°
Ср		ночь +12° ... +20°
16 Авг		день +13° ... +21°
Чт		ночь +12° ... +19°
17 Авг		день +13° ... +20°

СПОРТИВНАЯ АРЕНА

29 июля на центральном стадионе села Бердюжья с самого утра звучала музыка и было многолюдно. В этот день проходили XXXVII районные летние сельские спортивные игры, в которых приняли участие девять спортивных делегаций, представляющих территории сельских поселений района.

И вот настал волнующий момент - торжественная церемония открытия. Команды сельских поселений прошли в парадном строю, приветствуя участников и гостей праздника. Среди них - постоянные участники, призеры и победители районных и областных соревнований. Здесь собрались те, для кого физкультура и спорт - образ жизни, сила и мужество, воля и выносливость, стремление к совершенству.

Директор детско-юношеской спортивной школы и главный судья соревнований Виктор Швецов доложил о готовности команд первому заместителю главы района Андрею Никитину. Андрей Александрович поздравил участников и болельщиков с праздником спорта и здоровья:

-Мы рады приветствовать всех, кто посвятил свою жизнь спорту, кто с честью представляет Бердюжский район на спортивных соревнованиях различного уровня и возвращается домой с победой. Желаю всем участникам удачи и ярких



Участники и болельщики командных соревнований по лапте

побед, болельщикам - горячо поддерживать игроков. Всем - отличного настроения!

Под звуки национального гимна поднят Государственный флаг Российской Федерации. Был дан старт первому этапу XXXVII сельских спортивных игр. В программу вошли три дисциплины: пляжный волейбол, стрельба из пневматической винтовки и армспорта. Спортсменам предстоял ответственный день - выложиться на все сто и показать, на что они способны.

Много болельщиков собра-

лось на площадке, где проводились соревнования по армспорту. Короткие, но зрелищные схватки зрители встречали аплодисментами и подбадривающими словами. Спортсмены - мужчины и женщины - выступали в разных весовых категориях. Победители в командном первенстве определялись по сумме очков, набранных всеми участниками команды. Итак, самые сильные спортсмены в Полозаозерье, второе место - у бердюжан, третье - у команды из Уктуза. Медали и грамоты

получили спортсмены также в личном первенстве. Чемпионом Бердюжского района в абсолютной категории по армспорту стал Алексей Кутырев из Полозаозерья.

Самых метких спортсменов определяли соревнования по стрельбе из пневматической винтовки. Команды, в составе которых было по три человека, выполняли сначала три пробных выстрела, затем три зачетных. Первое место заняли бердюжские спортсмены, второе - у команды из Зарослого,

третье - у Уктуза.

Сразу на двух волейбольных площадках в борьбу вступили женские и мужские команды. В упорной борьбе первое место заняли бердюжские волейболисты, вторыми стали мелехинцы, третьими - спортсмены из Зарослого. Среди женских команд места распределились следующим образом: первое - у Окунево, второе - у Мелехино, третье - у Староряжово.

5 августа прошел второй этап XXXVII летних сельских спортивных игр. На центральном стадионе состоялся турнир по лапте. За медали соревновались семь команд из сельских поселений района.

Матчи шли в напряженной борьбе, иногда счет был практически равным. По итогам соревновательного дня первое место у Бердюжья, вторыми стали окуневские спортсмены, замкнули тройку призеров сборная Староряжово.

Самый волнующий и торжественный момент состоялся вечером на центральном стадионе - награждение победителей. Призеры в личном и командном первенствах были награждены медалями и грамотами.

Закрытие XXXVII районных летних сельских спортивных игр намечено на 12 августа. В этот же день пройдут соревнования по футболу, гиревому спорту и охотничьюму биатлону.

Юлия МИХАЙЛОВА

Фото автора
и Виктора Шмидта



Соревнования по армспорту, стрельбе и волейболу собрали много участников и болельщиков. Встречи на площадках были яркими и интересными

НОВОСТИ МВД

УЧИМ ПОПРАВКИ В ЗАКОН

Утвержден федеральный закон, совершенствующий организационно-правовой механизм допуска водителей транспортных средств к участию в дорожном движении.

Изменения коснулись водителей пассажирского транспорта. К управлению автобусами будут допускаться водители только при наличии стажа (не менее 12 месяцев) управления транспортными средствами других категорий.

Лицам, имеющим право на управление составами транспортных средств (в составе тягача и прицепа) высших категорий (подкатегорий), законом предоставляется право управления составами транспортных средств более низших категорий (подкатегорий). Так, например, водителям, имеющим право управления транспорт-

ными средствами категорий «С» и «СЕ», при наличии стажа управления легковыми транспортными средствами категорий «В» не менее 12 месяцев, будет предоставлено право управления транспортными средствами категории «ВЕ» без необходимости прохождения обучения и сдачи экзаменов.

Упрощаются процедуры обмена иностранных национальных водительских удостоверений, подтверждающих право на управление транспортными средствами категорий «М», «А» и «В» и подкатегорий «А1», «В1». Лицам, имеющим иностранные водительские удостоверения таких категорий и подкатегорий, обмен будет производиться после успешной сдачи только теоретического экзамена.

При этом обмен иностранных национальных водительских удостоверений, подтверждающего право

управления автобусами и грузовыми автомобилями, а также составами транспортных средств («С», «D», «СЕ» и «ДЕ» и подкатегорий «С1Е» и «D1Е»), будет возможен после представления владельцем иностранного удостоверения документа о квалификации, подтверждающего прохождение итоговой аттестации в автошколе, и успешной сдачи теоретического и практического экзаменов.

В соответствии с федеральным законом иностранные национальные водительские удостоверения и международные водительские удостоверения будут признаны недействительными по истечении одного года с даты:

- получения их владельцем (иностранным гражданином или лицом без гражданства) вида на жительство либо приобретения гражданства РФ;

- въезда для постоянного проживания в РФ их владельцем, являющимся гражданином РФ.

Законом вводится запрет на допуск к сдаче экзаменов и выдаче водительского удостоверения лицам, совершившим грубые нарушения административного законодательства, связанные с управлением транспортным средством в состоянии опьянения; либо невыполнением требования о прохождении медицинского освидетельствования на состояние опьянения; либо невыполнением требования о запрещении водителю употреблять алкогольные напитки, наркотические или психотропные вещества, и не имеющим при этом права управления транспортными средствами категорий «С» и подкатегории «С1».

года со дня окончания исполнения постановления о назначении административного наказания за такое нарушение.

В федеральном законе закрепляется возможность получения права на управление транспортными средствами категорий «СЕ» и подкатегории «С1Е», принадлежащими ВС РФ, другим войскам, воинским формированиям и органам, в которых федеральными законами предусмотрена военная служба, лицам, прошедшим соответствующее профессиональное обучение по направлениям военных комиссариатов, и лицам, проходящим военную службу, без учета наличия стажа (12 месяцев) управления транспортными средствами категорий «С» и подкатегории «С1».

Федеральный закон вступает в силу с 1 апреля 2024 года.
Подготовила Елена СОНИНА

Дачные работы в августе

Последний месяц лета - самый ответственный период для всех огородников. В самом разгаре сбор урожая, закрутки на зиму, уборка огорода. Не забываем провести важные подкормки садовых культур.

Об основных работах в саду, рассказывает агроном тюменского филиала Россельхозцентра Анастасия Проскурина.

К концу сезона у всех плодоносящих культур повышается потребность в фосфорно-калийных удобрениях, которые отвечают за устойчивость растений к болезням, лежкость и вкусовые качества. Внесение азота рекомендуют ограничить, чтобы не стимулировать рост зеленой массы.

Для проведения подкормки советую использовать следующие минеральные удобрения: сульфат калия, суперфосфат, калимаг, калийная соль, борофоска.

В конце лета при снижении температуры воздуха лучше отдать предпочтение внекорневым подкормкам, поскольку в холодной земле корни плохо усваивают питательные вещества из почвы.

Кабачки и огурцы хорошо отзываются на подкормки органическими удобрениями в течение всего сезона. В качестве удобрения можно использовать настой сорных трав (клевера, одуванчика, крапивы), настой коровяка, или настой прелой травы.

В августе следует провести подкормку капусты позднеспелых сортов. Зола содержит большое количество калия, кальция, фосфора, магния и другие элементы питания. Золу можно использо-



вать в виде настоев, рассыпать под кусты и опудривать посадки, чтобы не только удобрить почву, но и отпугнуть вредителей.

Особенно важно подкормить клубнику. Фосфор и калий отвечают за плодоношение, поэтому внимание следует делать на этих компонентах. Также калий обеспечивает сладость ягод, поэтому им в конце лета обязательно нужно подкормить малину и другие ягодные кустарники.

Что касается плодовых деревьев, то подкормку удобрениями можно проводить несколькими способами, в виде жидких удобрений, в ров вокруг ствола, разбрасывая вручную или в канавки по периметру кроны. Использовать можно как органические удобрения (куриный помет, древесная зола, пепел и перепревший коровяк), так и минеральные (костная мука, фосфоритная мука, сульфат калия, калийная соль).

Не оставляйте свой огород в августе без дополнительного питания, оно сейчас нужно не меньше, чем в начале сезона. Выбирайте правильные подкормки, которые успеют положительно повлиять на ваш урожай и приумножат его.

**Пресс-служба
ФГБУ «Россельхозцентр»
по Тюменской области**

Контроль преддиабета

Сахарный диабет – одно из самых распространенных эндокринных заболеваний.

Диабет характеризуется нарушением углеводного обмена, то есть нарушением обмена сахара. Самый распространенный диабет – второго типа, когда есть отсутствие чувствительности к инсулину, когда все системы организма перестают его воспринимать так, как нужно. Именно он выявлен у всех пациентов.

Есть определенная генетическая предрасположенность к диабету второго типа, но то, что она реализуется, всецело зависит от самого человека. Неправильное питание, потребление большого количества жирных и сладких продуктов, а также отсутствие физической активности. Поэтому по большей части диабет диагностируется в старшей возрастной группе, когда все эти факторы постепенно накапливаются. И именно этому типу диабета сопутствует осложнение в виде ожирения.

Мало кто знает, но этому заболеванию предшествует преддиабет или по-другому – нарушение толерантности к глюкозе. При этом человек не чувствует каких-то неприятных симптомов, а значит нужно обращать внимание на факторы риска и регулярно проходить профилактическую диагностику. Это позволит взять заболевание под контроль на этой стадии. Изменив образ жизни, можно предотвратить развитие диабета. Есть лекарства, но без изменения образа жизни, повышения физической активности, преддиабет

неизбежно прогрессирует до диабета второго типа.

Факторы риска развития преддиабета (и самого сахарного диабета второго типа в дальнейшем):

- лишний вес;
- избыток в рационе красного, жирного, переработанного мяса, сладких напитков, выпечки, кондитерских изделий;
- недостаточное потребление фруктов и овощей, цельнозерновых продуктов;
- отсутствие физической активности;
- наследственность;
- возраст старше 45 лет;
- перенесенный диабет во время беременности и рождение крупных детей.

К сожалению, когда выявляется преддиабет, но человек не чувствует явных проблем или неудобств, он не всегда может заставить изменить свои привычки, поменять свой рацион, а это нужно сделать достаточно кардинально. Нужно снизить употребление быстрых углеводов и жиров, контролировать калорийность, принимать пищу дробно, небольшими порциями. И постепенно повышать физическую активность: лучше умеренно, но регулярно. В итоге, уменьшив вес тела даже на 10%, можно вдвое уменьшить риск перехода преддиабета в диабет.

Бессимптомность – это тоже фактор риска и еще один аргумент в пользу регулярного посещения поликлиники с профилактической целью.

**Александра Малыгина,
пресс-служба ГАУЗ ТО
«Городская поликлиника №3»**

РЕКЛАМА

ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА

**СКИДКИ. РАССРОЧКА.
МОНТАЖ. Ограничитель в подпор!
Гарантия качества.
СЕКЦИОННЫЕ ВОРОТА.
Т.: 8-902-815-06-94.
(Главный - Сергей).**

Чистка подушек у вашего дома, выезд по району.
8-952-676-80-60.

**УЦ «ДОРОЖНИК 3» ПРОИЗВОДИТ ОБУЧЕНИЕ И ПЕРЕПОДГОТОВКУ по специальностям:
тракторист: категории «В», «С», «Е», «Д», «А1, А2», «F»; машинист:
бульдозера, экскаватора, грейдера, катка, асфальтоукладчика;
водитель: погрузчика, снегохода, квадроцикла, вездехода. Форма обучения очно-заочная. Скидки. Тел. 8-908-117-53-20. Трудоустройство. Лицензия № 12 от 27.06.2018. Сайт: уц-дорожник3.рф**

Утерянный аттестат о среднем общем образовании серии **Б № 0401579**, выданный Бердюжской общеобразовательной школой в 2003 году на имя **Гусейновой Виктории Владиславовны**, считать недействительным.

**ЕМКОСТИ
под канализацию.
ЖБИ кольца.
Т.: 8-982-918-39-26.**

ВОДОПРОВОД ПОД КЛЮЧ с нашими материалами ПРОКОЛ НАВИГАТОРОМ

Опыт 10 лет. Гарантия 5 лет
Возможна рассрочка
т. 8-950-488-32-62 (Александр)
т. 8-950-488-32-42 (Николай)
ДОВЕРИЯТЕ ПРОФЕССИОНАЛАМ!

Продаются печи для бани, баки (нержавейка), трубы дымоходные. Доставка. Т.: 8-919-939-41-47.

**ООО
«Сельхозинтеграция»
Казанского района реализует сено в тюках по 5 ц. цена за 1 ц. 400 рублей
. Самовывоз.
Тел: 8(34553) 48-3-68;
48-3-49;
8-908-875-97-65**

КАЛЕНДАРЬ НАРОДНЫХ ПРИМЕТ

9 августа - Пантелеимон Целитель. Пантелеимон Зажививый, предосенний сбор лекарственных трав. Никола Кочанский - вилки в кочан завиваются.

11 августа - Калинник. Крестьяне в северных губерниях говорят: «Пронеси, Господи, Калинника мороком (туманом), а не морозом». Мрачное туманное время неблагоприятно для пчел. Пасечники замечают: «В мороки пчеле ходу нет».

ЗАО «Племзавод-Юбилейный» с 22.07.2023 производит выкуп земельных долей у собственников земельных участков, находящихся в общей долевой собственности, частной собственности, из земель сельскохозяйственного назначения

Наименование земельного участка	Кадастровый номер земельного участка	Цена за 1 долю (для ЧС – за участок), руб.
ХРП «Бердюжье» (СПК «Глубоковский»)	72:04:0000000:831	33 300
ХРП «Бердюжье» (СПК «Рямовский»)	72:04:0906001:15	80 000
	72:04:0000000:546	25 700
ХРП «Бердюжье» (Колхоз им. Калинина – Истошино)	72:04:0207001:276	33 300
	72:04:0000000:814	33 300
	72:04:0000000:587	33 300
	72:04:0207001:388	33 300
	72:04:0000000:741	33 300

ЗАО «Племзавод-Юбилейный» с 22.07.2023 производит выкуп земельных долей у собственников земельных участков, находящихся в общей долевой собственности, частной собственности, из земель сельскохозяйственного назначения

Наименование земельного участка	Кадастровый номер земельного участка	Цена за 1 долю (для ЧС – за участок), руб.
ХРП «Бердюжье» (СПК «Кировский»-Пеганово)	72:04:0804001:493	25 600
	72:04:0805001:412	25 600
	72:04:0000000:471	25 600
	72:04:0805001:558	26 000
ХРП «Окунево» (СПК «Бердюжский»)	72:04:0000000:501	33 300

Для оформления заявления необходимо предоставить:
1. Копия паспорта (лицевой лист и прописка).
2. Копия ИИН.
3. Копия СНИЛС.
4. Оригинал свидетельства о государственной регистрации права (выписка из ЕГРН в копии).
5. При продаже по доверенности: копия доверенности, паспорта, ИИН и СНИЛС представителя.

Заявление принимаются по адресу: с. Окунево, ул. Ленина, д. 1А. Контактный телефон: (34551)5-99-03 доб. 407, 328. График работы пн –пт 08.00-17.00 обед с 12.00-13.00

Администрация ЗАО «Племзавод-Юбилейный»

ВАША РЕКЛАМА ЗДЕСЬ 8(34554) 2-24-43

УЧРЕДИТЕЛЬ -
Департамент
по общественным связям,
коммуникациям и
молодежной политике
Тюменской области

Главный редактор
Владислав
Андреевич
УДИЛОВ.

Редактор
Юлия Алексеевна
МИХАЙЛОВА.

ГАЗЕТА ВЫПУСКАЕТСЯ ПРИ ФИНАНСОВОЙ ПОДДЕРЖКЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

ТЕЛЕФОНЫ:
Главного редактора – 2-22-73,
редактора – 2-24-73,
обозревателя – 2-20-68,
рекламного отдела – 2-24-43,
дизайнера-верстальщика – 2-15-07.
гл. бухгалтера – 2-24-54,
Редакция радиовещания – 2-23-73.

ИЗДАТЕЛЬ - автономная некоммерческая организация "Информационно-издательский центр "Новая жизнь". Печать офсетная.
АДРЕС редакции и издателя: 627440, Тюменская обл., с. Бердюжье, ул. Гнаровской, 9.
рекламный отдел: b34554@mail.ru
e-mail: newlife-redaktor@yandex.ru

Газета отпечатана в ООО "Ишимская типография" по адресу: 627750, г. Ишим, ул. Чкалова, 17.

Выпуск издания осуществляется при финансовой поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации.

Газета выходит два раза в неделю: в среду, пятницу. Тираж 1036. Заказ 63. Цена 14 рублей 82 копейки. Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тюменской области, Ханты-Мансийскому автономному округу - Югре и Ямало-Ненецкому автономному округу. Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ72-01408 от 22 декабря 2016 г. Сдано в печать: по графику 8.08.2023 г. в 11-00, факт - 8.08.2023 г. 11-00. Подписано в печать в 10-30 8.08.2023 г.

6+

Индекс
издания
54335.