

ГОД ЕДИНСТВА НАРОДОВ РОССИИ

СОБЫТИЯ, ФАКТЫ



Ветераны округа угощали всех блинами и пирогами, предлагали сфотографироваться в фотозоне

Наш регион - в тройке лидеров Национального рейтинга качества жизни

Тюменская область заняла третье место в Национальном рейтинге качества жизни. Об этом в своем официальном канале в мессенджере MAХ сообщил глава региона Александр Моор.

- Наш регион расположился в одном ряду с Москвой и Санкт-Петербургом. Результат исследования представили президенту России Владимиру Путину на заседании наблюдательного совета Агентства стратегических инициатив. Тюменская область не просто сохраняет высокие места в рейтинге, но и демонстрирует отличную динамику развития, поднявшись на третью позицию, - прокомментировал губернатор.

Национальный рейтинг качества жизни формируется на основе различных показателей и опросов, однако по сравнению с прошлым годом структура исследования стала более детальной. Теперь оно включает в себя 12 направлений, а также 149 показателей вместо 140, а в фокусе новой методологии - оценка положения ветеранов СВО, многодетных семей и молодежи.

Глава государства подчеркнул, что важнейшую роль в демографической повестке должны играть и работодатели, поскольку достойный, стабильный доход, социальный пакет, удобный график - это дополнительные стимулы для работающих родителей строить большую, многодетную семью.

- Подчеркну - мы работаем не ради рейтингов, но такие высокие оценки дают возможность убедиться, что мы идем в правильном направлении. Также это отличный стимул и дальше трудиться над выполнением нашей общей задачи - делать Тюменскую область все более комфортной для жизни! - акцентировал внимание Александр Моор.

Пресс-служба губернатора Тюменской области

ПОГОДА

Сб 28 Фев	☁	ночь день	-19°...-23° -17°...-24°
Вс 1 Мар	☁	ночь день	-19°...-25° -17°...-23°
Пн 2 Мар	☁	ночь день	-16°...-23° -14°...-16°
Вт 3 Мар	☁	ночь день	-11°...-17° -8°...-11°
Ср 4 Мар	☁	ночь день	-6°...-10° -5°...-8°
Чт 5 Мар	☁	ночь день	-6°...-10° -5°...-10°
Пт 6 Мар	☁	ночь день	-9°...-13° -8°...-13°
Сб 7 Мар	☁	ночь день	-11°...-15° -9°...-14°
Вс 8 Мар	☁	ночь день	-11°...-15° -9°...-13°
Пн 9 Мар	☁	ночь день	-10°...-13° -8°...-11°

В дружбе и согласии: В Бердюжском округе официально открыт Год единства народов России

В минувшее воскресенье в Бердюжье прошло открытие Года единства народов России и веселые масленичные гуляния.

На главной открытой сцене прошло торжественное мероприятие, давшее старт Году единства народов России в нашем округе. Торжество началось с исполнения Гимна Российской Федерации.

Открывая Год единства народов России, глава Бердюжского округа Александр Хуснулин особо подчеркнул единство народов малой родины, а также его значение для сохранения целостности страны и укрепления межнационального согласия и взаимопонимания.

В праздничной программе приняли участие представители разных национальностей, проживающих в нашем округе. На

площади был развернут 20-ти метровый флаг Российской Федерации. Со сцены звучали песни о любимой стране, объединившей людей разных национальностей и вероисповеданий. Именно в нашей стране уважаются и ценятся традиции, дружба и взаимопонимание всех народов России. Участники торжества в ярких национальных костюмах завели большой «Хоровод дружбы», который стал символом единения, культурного многообразия нашей малой родины.

Масленицу отмечали, зиму провожали

Масленица - в числе самых веселых и любимых праздников у русского народа. Блины на масленой неделе пекли практически в каждой семье. В течение семи дней

было принято ходить в гости, угощать друг друга, веселиться, устраивать игры и забавы, кататься с гор.

Народное гуляние «Румяная Масленица» в центральном парке Бердюжья получилось по-настоящему зрелищным и ярким событием, которое нельзя было пропустить.

Праздник начался с обращения настоятеля храма Рождества Пресвятой Богородицы иерея Антония Антоненко и его рассказа об истории празднования Масленицы. По традиции в последний день Масленичной недели, в Прощеное воскресенье, иерей Антоний попросил у всех прощения.

Затем по главной площади прошел яркий парад Маслениц, где трудовые коллективы села продемонстрировали свою творче-

2»



На площади участники праздника развернули флаг России, звучали любимые всеми песни

НА СТАРТ

Бердюжские волейболисты стали призерами турнира

21 февраля в Богандинском прошел турнир среди ветеранов, посвященный памяти Виталия Пахомчика.

Легенда областного волейбола ушел из жизни в 2010-м. С тех пор каждый год, за исключением пандемийных, в феврале проходят соревнования его имени. Виталий Пахомчик был одним из ведущих волейболистов Тюменской области в 60-е и 70-е годы. Он входил в сборную команду города и области. Защищал цвета флага области на различных российских и союзных соревнованиях. Виталий Тимофеевич много лет был преподавателем сельхозинститута, тренером по волейболу. Памятный турнир - это дань уважения легенде тюменского волейбола.

Соревнования уже давно стали традиционными и проходили в пятнадцатый раз. В этом году участие в турнире приняли четыре команды. В состав вошли те, кто играл вместе с Виталием Тимофеевичем, его воспитанники, а также те, кто его лично хорошо знал и дружил. Большинство спортсменов этого турнира - ветераны спорта, опытные волейболисты, кто уже не один десяток лет увлекается и играет в волейбол.

В турнире участвовала команда Бердюжского округа в составе: Федор Руденко, Сергей Тугозвонov, Евгений Петухов, Анатолий Медведев, Борис



Команда ветеранов Бердюжского округа завоевала бронзовые медали на соревнованиях

Ракомсин, Лев Ошев, под руководством тренера и руководителя окружной федерации волейбола Александра Руденко.

- Наша команда принимает участие в этом турнире каждый год, - говорит Александр Федорович. - Мы становились и третьими, и вторыми, всегда брали призовое место. Поэтому настрой на матчи был отличный, побороться за выход в финал и конечно, победу.

Турнир проходил в течение

одного дня. По круговой системе четыре команды сыграли матчи, затем состоялись полуфинальные игры и финал. Наша сборная сыграла с командами Казанского округа, со сборными «60+» и «Аэропортом Рошино».

По итогам соревновательного дня бердюжские ветераны стали третьими. Лучшим игроком нашей команды признан Сергей Тугозвонov.

- Финальная игра для нас сложилась хорошо, - отмечает

Александр Федорович. - Этот турнир - добрая встреча друзей. Пообщались с ветеранами, поговорили о планах.

Основной состав команды Бердюжского округа по волейболу продолжает выступать в клубном чемпионате Тюменской области, а также в открытом чемпионате Ишимского округа по волейболу. В этих соревнованиях нашим волейболистам большинство соперников давно известны.

График соревнований у ребят напряженный, они выезжают на матчи каждые выходные.

- В Ишимском чемпионате начали участвовать в конце ноября прошлого года, игры складываются для нас удачно, из трех матчей все три мы выиграли, - отмечает Александр Руденко. - Играли с педагогическим институтом, дружиной из села Гагарино и сборной округа. Кроме сборных города и округа, также участвует сборная Казанского округа. В этих соревнованиях у нас остались еще четыре матча. После группового этапа пройдут стыковые матчи за выход в полуфинал и финал. Также в эту субботу, 28 февраля, мы выезжаем в Мальково Тюменского округа на матчи клубного чемпионата Тюменской области. Мы прошли предварительную часть турнира, вышли в финал. Теперь - в восьмерке лучших команд региона. В первой лиге из муниципалитетов - только мы, другие команды представляют города области. В этот раз играем с командой «Тюмбит» из Тюмени. Соперник хорошо нам знакомый, сильный, так что матчи будут интересными и напряженными. В клубном чемпионате нам остается пройти четыре тура.

Болеем за команду Бердюжского округа по волейболу и желаем ярких побед!

Юлия МИХАЙЛОВА

Фото из архива команды

ГОД ЕДИНСТВА НАРОДОВ РОССИИ

В дружбе и согласии: В Бердюжском округе официально открыт Год единства народов России

«1

скую фантазию. Каждая команда достойно представила свой день масленичной недели:

Бердюжская школа встретила нас в понедельник, Комплексный центр социального обслуживания «зажег» вторник, окружной совет ветеранов порадовал в среду, детский сад «Малышок» устроил четвергoвoй разгуляй, библиотеки «Престиж» угощали в пятницу, а молодежный центр с детской школой искусств «Гармония» пригласили всех на субботние посиделки. В финале программы все участники масленичной недели получили подарки от спонсора - индивидуального предпринимателя Сергея Якубовского.

Веселье нарастало с каждой минутой под задорные народные песни, веселые игры, увлекательные состязания и конкурсы! Спортивные состязания, игровые программы, русские народные игры «Горелки» и «Золотые ворота» собрали много участников для настоящего веселья, чтобы попрощаться с зимой! А проходя под красивыми сводами четырех времен года, каждому можно было загадать желание, которое обязательно сбудется.

В приключениях активно участвовали ребята - из дров складывали поленницы, переносили воду на коромысле, играли в горячий блин, отгадывали загад-



Весело было ребятишкам на празднике - играли в народные игры и забавы

ки, дружно выполняли задания ведущих праздника. Шумной гурьбой ребята прыгали и танцевали, водили большой хоровод.

Не пустовали в этот день и блинные ряды, хозяйки которых пекли блины и угощали ими всех желающих. Тут можно было полакомиться пирогами с разными начинками, сладостями с горячим чаем. Столы с угощениями, подготовленными работниками различных учреждений, просто ломились от яств! На площадках и ребятам, и взрослым предлагали поиграть и отгадывать загадки. Все получали сладкие подарки и горячий чай.

Члены окружного совета ветеранов удивляли всех фирмен-

ными блюдами - песочными пирогами, сладким хворостом, пончиками, блинами с разными начинками. На их площадке была развернута настоящая творческая выставка работ мастериц кружка «Золотые россыпи». Любовались бердюжане на коллекции куколок, сшитых и связанных, теплые варежки. Многие спешили сфотографироваться в красивой фотозоне. Наши ветераны - золотых дел мастера - и готовят вкусно, и рукодельными работами своими радуют.

- Специально для тематической фотозоны мастерицы клуба «Золотые россыпи», а также все наши активисты - поэты и волонтеры - создали больших кукол



По традиции в конце праздника все собрались у чучела Масленицы, сжигание которого олицетворяет приход весны

дедушки с бабушкой и их внуки - Масленки, - рассказывает Елена Плясунова, председатель окружного совета ветеранов.

- Также изготовили лошадку и большую Масленицу. Угощаем земляков сегодня не только блинами с грибами, картофелем, творогом, делимся рецептами «буржуйских» блинов на 12 яиц, блинами «Три стакана». Предлагаем попробовать полезные соки - тыквенный, яблочный с лечебными травами, мятный с анисом и имбирем, вафли, вареные коральки, пирожки, грибы, свежемороженые ягоды, сладкий и бисквитный тортики. Все ветераны дружно готовились к празднику и собрались

в Масленицу. В нашей фотозоне даже очередь! Все спешат сделать снимки на память - и дети, и взрослые.

Кроме игр и забав, на ярмарке жители могли купить продукты на праздничный стол. Никто не уходил без покупок - бойко шла торговля сладостями, мясом, рыбой и колбасными изделиями, большим спросом пользовались ароматные шашлыки.

По традиции заключительным аккордом праздника стало сжигание чучела Масленицы, олицетворяющего зиму. Прощай Масленица, приходи Весна - красна!

Юлия МИХАЙЛОВА

Фото Виктора Шмидта

Программы ТВ

Продукты с доказанной эффективностью для диетотерапии сердечно-сосудистых заболеваний

Сердечно-сосудистые заболевания, такие как атеросклероз, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца и другие - настоящий бич современного общества.

По данным Всемирной организации здравоохранения одной из ведущих причин смертности в развитых странах являются сердечно-сосудистые заболевания. Почти 30 % среди умерших от сердечно-сосудистых заболеваний составляют лица трудоспособного возраста, из них около 80 % - мужчины.

Совершенно естественно, что многие люди, озабоченные своим здоровьем, стараются придерживаться принципов рационального питания, направленных, в том числе, и на улучшение состояния сердечно-сосудистой системы. Применение различных диет, введение в рацион продуктов, рекламирующихся производителями как потенциально полезные для профилактики заболеваний системы кровообращения, получают все более широкое распространение в наше время.

На протяжении десятилетий вопросы, касающиеся рациональной диеты в целях предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний, а также для улучшения общего состояния при сердечно-сосудистых заболеваниях, являлись чрезвычайно важными и дискуссионными в профилактике и лечении указанных заболеваний. Ниже представлены ряд пищевых продуктов, для которых имеются научные доказательства, подтверждающие их вред, интактность или пользу при формировании диетической модели профилактики ССЗ.

Молочные продукты

До настоящего времени не выявлено прямой зависимости между употреблением молочных продуктов и улучшением/ухудшением состояния сердечно-сосудистой системы. Однако, учитывая то, что молочные продукты являются одним из основных источников насыщенных жиров и натрия, следует ограничивать их употребление во взрослом возрасте.

Добавленные сахара

Добавленные сахара – сахара и сиропы, которые добавляются производителем в пищевые продукты при их переработке. Сладость имеет почти универсальную привлекательность, добавление сахара в пищевые продукты делает их более аппетитными, а также обеспечивает сохранность таких продуктов, как джемы и желе, запускает процессы ферментации, могут являться наполнителем и так далее.

Основными добавленными в рацион сахарами являются грану-

лированная сахароза и сиропы с высоким содержанием фруктозы. Почти 75 % упакованных продуктов содержат добавленные сахара, причем почти половина этого количества приходится на сладкие напитки (газированные напитки, фруктовые напитки, сладкие чай и пр). Потребление добавленных сахаров до сих пор остается значительно выше рекомендуемых норм и примерно в 25 раз выше чем 250 лет назад. Избыточное потребление сахара приводит к высокому риску развития ишемической болезни сердца, увеличению веса, разрушению зубов.

Бобовые

Известно, что бобовые (такие как нут, горох, фасоль, чечевица и прочие) содержат большое количество белка и малое количество жира, они богаты сложными углеводами, клетчаткой, полифенолами и сапонинами. Регулярное – не менее 4-х порций в неделю – употребление бобовых в рационе приводит к снижению развития риска ишемической болезни сердца, а также способствуют нормализации показателей глюкозы крови, снижению массы тела.

Кофе

Один из наиболее широко употребляемых напитков во всем мире. Богат биоактивными полифенолами, кофеином, калием. Доказано отсутствие клинически значимых эффектов (развитие гипертонической болезни) при регулярном долгосрочном употреблении кофе. Полифенольные антиоксиданты, содержащиеся в кофе, улучшают метаболизм глюкозы и чувствительность к инсулину. Даже одна чашка кофе, употребляемая ежедневно, снижает риск преждевременной смерти на 12 %.

Чай

Содержит большое количество антиоксидантов, включающие флавоноиды и полифенолы. Ежедневное употребление любого чая приводит к уменьшению на 8 % риска развития ИБС. Также употребление чая благоприятно влияет на липидный профиль.

Омега-3 жирные кислоты

Потребление 20 г рыбы в день приводит к снижению риска коронарной смерти на 7 %. Альфа-линоленовая кислота содержится в зеленых листовых растениях, грецких орехах, соевом масле, льняном семени и льняном масле. Омега-3 жирные кислоты снижают синтез липопротеинов низкой плотности, уменьшают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Грибы

Употребление грибов в пищу может приводить к благоприятным последствиям в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний (характерны антиатеросклеротические, гипохолестеринемические, антигипертензивные эффекты). Грибы обладают антиоксидантными свойствами, а также производят витамин D.

Ферментированные продукты

Пробиотики – функциональный пищевой ингредиент в виде полезных для человека непатогенных и нетоксичных живых микроорганизмов, обеспечивающих при систематическом употреблении в пищу в виде препаратов (в том числе биологически активных добавок к пище) или в составе пищевых продуктов благоприятное воздействие на организм человека в результате нормализации состава и/или повышения биологической активности нормальной микрофлоры кишечника. Квашенная капуста (кимчи) богата витамином С, минералами, клетчаткой. Регулярное употребление приводит к нормализации уровня глюкозы крови, снижению холестерина, нормализуются показатели АД. Ферментированные молочные продукты (йогурт натуральный, ряженка, кефир) улучшают кишечную микрофлору, снижают содержание холестерина в крови. Употребление 300 г йогурта, содержащего пробиотические микроорганизмы, в течение 8 недель, приводит к снижению содержания липопротеинов низкой плотности на 23%.

Водоросли

Морские водоросли являются прекрасным источником пищевых волокон и антиоксидантов, обладают свойствами снижать холестерин крови, снижать массу тела. Являются источниками биоактивных пептидов, которые улучшают чувствительность к инсулину и демонстрируют свойства по снижению артериального давления.

Витамин B12

Этот витамин играет важное значение в поддержании здоровья в том числе и сердечно-сосудистой системы. Участвует в реакциях биологического окисления белков и жиров, катализирует превращение аминокислоты гомоцистеина в метионин. Недостаток приводит к развитию мегабластической анемии, неврологическим расстройствам, проявлению депрессии в пожилом возрасте, улучшает липидный обмен и поддерживает нормальное содержание холестерина в крови.

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Тюменской области

РЕКЛАМА ОБЪЯВЛЕНИЯ

Закупаем мясо:
говядину, баранину.
Тел.: 8-951-273-04-63,
8-905-854-73-73.
ИНН 450100087015. Реклама

БРИГАДА СТРОИТЕЛЕЙ
ВЫПОЛНЯЕМ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ
ПЕНСИОНЕРАМ ^{скидка} 35% УЧАСТНИКАМ СВО
КРЫШИ · ДОМА · БАНИ
• Работаем со своим материалом РАБОТАЕМ
• Выезд и консультация бесплатно БЕЗ ВЫХОДНЫХ!
8-909-147-31-41, 8-912-526-51-23
Геннадий

ЕМКОСТИ
под канализацию
ПЕЧИ ДЛЯ БАНЬ
ТЕПЛИЦЫ-ПОЛИКАРБОНАТ
ЗИМОЙ ДЕШЕВЛЕ! УСПЕВАЙТЕ!
БОЧКОВАР 8-952-343-66-66
ИНН 722001882521. Реклама

ВАКУУМНАЯ ЧИСТКА
печных дымоходов, печных
колодцев. Без разбора печи,
без пыли и грязи
Тел. 8-952-344-14-54
ИНН 451701724990. Реклама

ЕЖЕДНЕВНЫЕ РЕЙСЫ
Выезд из Тюмени в 9.45
Выезд из Бердюжья в 14.00
Тел.: 8-982-786-64-75,
Роман
ИНН 720934015225. Реклама

ЗАКУПАЕМ МЯСО.
Без скидки.
Тел: 8-919-596-63-13,
8-908-830-75-51.
ИНН 450138140010. Реклама

ЦЕНТР СЛУХА
СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
МЫ ПОМОГАЕМ ЛЮДЯМ СЛЫШАТЬ
3 МАРТА
с 9.00 до 10.00
в ДК «Премьера», ул. Кирова, 1
АКЦИЯ! 6 БАТАРЕЕК ЗА 300 Р.
СКИДКА ДО 25%
8-800-250-30-59 ЦЕНЫ ОТ 8000 ДО 55 000 Р.
ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ Скидки и акции предоставляются ИП Черных Ю.А. в день торговли ОГРН ИП 320183200054598
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Продолжается подписка на газету «Новая жизнь». На «районку» можно подписаться в редакции. Цена на один месяц составит 50 рублей.

3 марта с 10.00 до 12.00 часов
возле башни с. Бердюжье состоится продажа: куры несушки, куры молодки, куры доминанты.
Тел.: 8-950-480-41-41. ИНН 721300112982. Реклама

ВАША РЕКЛАМА ЗДЕСЬ 2-24-43

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ.
Нет времени ждать приезжих специалистов по слухопротезированию? Мы рядом! Приедем на дом! Центр доступного слухопротезирования «Сурдоакустик» г. Ишим.
Тест слуха и продажа слуховых аппаратов ReSound, Phonak, Oticon, Signia, Исток-Аудио, Аурика. Выдача по электронным сертификатам Социального фонда России.
Батарейки, Вкладыши, Аксессуары.
г. Ишим, ул. Ленина, 68, 1 этаж. 8-950-492-50-03
График. Пн - Пт с 9.00 до 16.00. Суббота с 9.00 до 14.00

50 **Интересует стабильная работа? Достойная заработная плата? Племзавод - Юбилейный приглашает на работу в подразделение г.Ишима, Ишимского, Абатского, Викуловского, Бердюжского округов Тюменской области:**

- юриста по земельным отношениям зп от 70 тыс. руб.
- экономиста зп от 78 тыс. руб.
- бухгалтера, заведующего нефтебазой, кладовщика (с.Шевырино Абатский район)
- заведующего нефтебазой (с. Викулово)
- агронома почвовед зп от 117 тыс. руб.
- водителя автомобиля (обучение за счет работодателя) зп от 88 тыс. руб.
- тракториста (обучение за счет работодателя) зп от 108 тыс. руб.
- ветеринарного врача (обучение за счет работодателя) зп от 77 тыс. руб.
- оператора в животноводстве зп от 66 тыс. руб.
- слесаря КИПиА зп от 66 тыс. руб.
- старшего механика зп от 120 тыс. руб.
- механика зп от 104 тыс. руб.

Предоставление жилья, доставка до работы и обратно, скидки на питание, бесплатный стоматолог, мед.осмотр за счет работодателя, 13 заработная плата, ежесменная индексация заработной платы.
Обращаться по телефону: 8 (34551) 3-01-82 или Telegram, Max 8-922-044-08-84
ИНН 7217000351. Реклама

УЧРЕДИТЕЛЬ - Департамент общественных связей Тюменской области

ГАЗЕТА ВЫПУСКАЕТСЯ ПРИ ФИНАНСОВОЙ ПОДДЕРЖКЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Точка зрения редакционного коллектива не всегда совпадает с мнением авторов публикуемых материалов. Авторы несут ответственность за достоверность излагаемых фактов. За достоверность рекламы ответственность несут рекламодатели. Рукописи, направляемые в редакцию, не рецензируются и не возвращаются.

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

ИНДЕКС издания 54335.

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.

Газета выходит два раза в неделю: в среду, пятницу.
Тираж 784. Заказ 17. Цена 17 рублей 30 копеек.
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 26.02.2026 г. в 11-00, факт. - 26.02.2026 г. 11-00. Подписано в печать в 10-30 26.02.2026 г.