

## ГОД СЕМЬИ



Супруги Кисловы принимали поздравления с золотой свадьбой

## Золотая свадьба: полвека в любви и согласии

**27 января в районном Доме культуры состоялось торжественное открытие Года семьи. Новым событиям и мероприятиям дал старт праздничный концерт и поздравление главы Бердюжского района Александра Хуснулина.**

Александр Александрович открыл Год семьи в Бердюжском районе и на главной сцене Дома культуры вручил памятные медали золотым юбилярам - Поддубным Александру Васильевичу и Валентине Дорофеевне, а также Кувыкиным Геннадием Александровичу и Светлане Степановне.

Супруги Поддубные из Бердюжья отметили золотую свадьбу 16 ноября 2023 года.

- За полвека совместной жизни всякое случалось, - улыбается Валентина Дорофеевна. - Конечно, были и споры, и ссоры. Но все трудности удалось преодолеть, потому что все делали вместе: много трудились - на работе и дома, воспитывали детей, помогали им встать на ноги. Сейчас внукам и правнукам помогаем, гордимся успехами и достижениями наших ребят.

Валентина Дорофеевна родом из Свердловской области. Когда она окончила техникум в Тюмени, ее по распределению направили работать в Бердюжье, в Райпотребсоюз. Александр Васильевич жил с родителями в деревне Глубокое, а когда приехал с очередным грузом в Райпо, там и встретил Валу - свою судьбу. В мае 1973 года они познакомились, а в ноябре этого же года молодые уже сыграли свадьбу.

- Родители - настоящие труженики, - рассказывает дочь Татьяна Алексан-

дровна Мелкозерова. - Восхищаюсь ими, удивляюсь, как мама и папа все успевали. Подрастали в семье трое детей, я, сестра Наталья, брат Виктор. А ведь была еще и работа, и большое хозяйство, и огород. Много трудились сами, нас приучали им помогать. При этом мы, ребята, всегда были окружены их вниманием, заботой, чувствовали родительскую любовь и ласку.

Валентина Дорофеевна работала экономистом, а Александр Васильевич - водителем в ДРСУ. Трудовой стаж у каждого - более сорока лет, имеют различные грамоты, награды, ветераны труда. Без дела не любят сидеть и сегодня, занимаются своей усадьбой, огородом и всегда рады гостям, когда их навещают дети, внуки и правнуки.

- Любимые, дорогие мама и папа, долгих лет жизни вам, живите счастливо, как и прежде берегите друг друга, - поздравила родителей дочь Татьяна. - Пусть всегда в вашем доме царят уют, тепло и звучит веселый детский смех!

29 декабря, накануне нового 2024 года, супруги Кувыкины принимали поздравления от родных с 50-летним юбилеем совместной жизни. Сегодня Светлана Степановна с улыбкой вспоминает историю их знакомства.

- Я вернулась из города, где проходила практику, а однажды подруга зашла и позвала меня с собой на танцы в Дом культуры. Раньше никогда в клуб не ходила, а тут вдруг согласилась, - говорит Светлана Кувыкина. - Там мы и познакомились с Геней, он меня на танец пригласил. Тогда он только с армии вернулся и такая судьба - встретил меня. С тех пор мы больше не расставались. Вместе учились в вечерней школе

и через год поженились. Мне было 20 лет, Гене - 21.

У Светланы Степановны - 40 лет трудового стажа, 30 из которых посвящены Бердюжской школе и детям. Она вела у девочек уроки домоводства, всегда в окружении ребят и творчества. Геннадий Александрович закончил в Омске партийную школу, был председателем совета в Уктузском поселении, затем в селе Прохорово Армизонского района. Работал начальником коммунального хозяйства, заместителем председателя совхоза. У супругов Кувыкиных двое детей - сын и дочь, четверо внуков.

- История каждой семьи по-своему уникальна и интересна, - говорит Светлана Степановна. - На мой взгляд, нет такого универсального совета для всех или секрета, как прожить вместе много лет. Нам некогда было думать о плохом. Потому что держали большое хозяйство, хлопоты по подворью выполняли всегда дружно, вместе с детьми. А вечерами собирались и играли с ребятами в шашки, шахматы, настольные игры. Жизнь быстро летит - надо ценить каждое мгновение!

В домашней обстановке Александр Хуснулин, тепло поздравляя супругов Филипповых Николая Алексеевича и Светлану Александровну, Кисловых Владимира Владимировича и Тамару Андреевну, вручил им Благодарственные письма губернатора Тюменской области Александра Моора, памятные золотые медали и цветы.

В 2023 году супруги Кисловы отпраздновали золотую свадьбу. Владимир и Тамара встретились в 1971 году.

## СОБЫТИЯ, ФАКТЫ

### Члены УИК будут информировать о выборах Президента

**С 17 февраля в Тюменской области стартует проект «ИнформУИК», в рамках которого члены участковых избирательных комиссий будут осуществлять подомовой, поквартирный обход.**

Они расскажут о предстоящих выборах Президента России, возможных способах голосования, дате, месте и времени его проведения.

Председатель Избирательной комиссии Тюменской области Игорь Халин: «В регионе будут работать 3 886 обходчиков. Всего планируется обойти 600 тысяч домовладений области».

Как узнать обходчика: нагрудный знак в виде галочки в цветах государственного флага; бейдж члена УИК; удостоверение члена УИК; сумка с официальной символикой выборов.

### Голосуй там, где удобно

**Выборы президента России пройдут с 15 по 17 марта 2024 года. Принять участие в голосовании могут все граждане РФ, достигшие 18 лет, кроме недееспособных и отбывающих срок в местах лишения свободы.**

Каждый избиратель, который не сможет находиться в дни голосования (15, 16 и 17 марта) по месту своей постоянной регистрации, сможет принять участие в выборах Президента Российской Федерации.

- Если в день голосования вы будете находиться в путешествии, на отдыхе, в служебной командировке или вне места вашей постоянной регистрации по любым иным причинам - подайте заявление о голосовании по месту нахождения, выбрав любой удобный для вас избирательный участок. Для подачи такого заявления с 29 января по 11 марта 2024 года вы можете обратиться: в любой многофункциональный центр «Мои документы»; в любую территориальную избирательную комиссию, воспользоваться порталом «Госуслуги». А с 6 марта по 11 марта 2024 года вы также сможете обратиться в любую участковую избирательную комиссию, - поясняет председатель территориальной избирательной комиссии Бердюжского района Сергей Панов.

График работы ТИК Бердюжского района, а также участковых избирательных комиссий: в рабочие дни, с 16 часов до 20 часов, в выходные и нерабочие праздничные дни, с 10 часов до 14 часов местного времени.

Подготовила Юлия МИХАЙЛОВА

## ПОГОДА

ЧТ 8 Фев		ночь	-5°...-10°
		день	-7°...-10°
ПТ 9 Фев		ночь	-4°...-9°
		день	-6°...-13°
СБ 10 Фев		ночь	-13°...-16°
		день	-13°...-16°
Вс 11 Фев		ночь	-15°...-19°
		день	-14°...-18°
Пн 12 Фев		ночь	-17°...-21°
		день	-15°...-21°
Вт 13 Фев		ночь	-17°...-21°
		день	-16°...-21°

2»

## САДОВОДАМ

# Как получить здоровую рассаду

## Выбор емкостей

Форму рассадных контейнеров выбирайте в зависимости от вида выращиваемой культуры. Если используете прошлогодние емкости, их обязательно нужно промыть раствором марганцовки.

## Подготовка грунта

Нельзя купить в садовом магазине первый попавшийся грунт. Важно учесть потребности каждой культуры!

## Поддержание комфортного микроклимата

Постоянный доступ свежего воздуха необходим для нор-

мального развития рассады. Мини-парник, в котором прорастают семена, нужно проветривать ежедневно. В первое время, пока прорастают всходы, контейнеры нужно держать в теплом месте при 22-25°C. После появления ростков температуру на пару недель понижают, чтобы они не вытягивались, после чего снова повышают на 2-4°C.

## Освещение рассады

Если не хватает естественного освещения, используйте фитолампы.

## Своевременная пикировка

Если вы посеяли семена в

общий контейнер, то после появления у них двух-трех настоящих листьев нужно провести пикировку – рассадить растения в отдельные горшки.

Не все культуры нуждаются в пикировке!

## Грамотный полив и подкормки

Нужно тщательно следить за уровнем влажности почвы. Она должна быть не слишком мокрой и не сухой – оптимальной (когда верхний слой почвы (до 1см глубины) сухой, тогда необходимо проводить полив). Рекомендуется использовать мягкую отстоянную воду температурой 22-25°C.

Для активного роста и раз-

вития рассаде необходимо дополнительное питание. Первая подкормка проводится через 1,5-2 недели после пикировки.

## Профилактика болезней

В процессе выращивания рассады не забывайте о профилактике болезней. Для этого необходимо соблюдать оптимальную влажность почвы и воздуха!

При появлении первых признаков болезни можно использовать биопрепараты, которые эффективно уничтожают патогены, но при этом безопасны для человека и окружающей среды.

**ФГБУ «Россельхозцентр» по Тюменской области**

## НАЦПРОЕКТ «КУЛЬТУРА»

## Объявлен конкурс грантов

**Заявочная кампания второго грантового конкурса 2024 года на поддержку проектов в области культуры, искусства и креативных (творческих) индустрий началась 11 января и продлится до 20 февраля.**

Заявки через информационную систему фондкультурных инициатив.рф, как и прежде, могут подать негосударственные НКО, коммерческие и муниципальные организации (кроме казенных), а также индивидуальные предприниматели.

Положение о проведении конкурса опубликовано на сайте <https://фондкультурныхинициатив.рф>.

Методика подготовки к участию в грантовом конкурсе 2024 года остается прежней. Каждой творческой команде необходимо изучить документы и обучающие медиафайлы. Перед оформлением и подачей проекта рекомендуется ознакомиться с документами, которые размещены на сайте: методическими материалами, чек-листом, положением о конкурсе, также важно посмотреть цикл видеолекций «Короче, гранты» и прослушать серию аудиоподкастов для заявителей. Материалы для подготовки опубликованы на сайте Фонда, в аккаунтах в социальных сетях. На конкурс могут быть поданы:

- межотраслевые, сетевые культурные и кросскультурные проекты;
- стартапы в области культуры, искусства и креативных индустрий;
- проекты, предусматривающие проведение фестивалей, премий, форумов в области культуры, искусства и креативных индустрий;
- образовательные и наставнические проекты, в области культуры, искусства и креативных индустрий (включая цифровые технологии);
- проекты в области современной популярной культуры;
- проекты по выявлению и поддержке молодых талантов в области культуры, искусства и креативных индустрий;
- проекты в области культуры и академического (классического) искусства;
- проекты креативных индустрий, в том числе в области литературы и издательского дела, дизайна, моды, арт, музыки и саунд-дизайна, архитектуры и урбанистики, новых медиа, мультимедиа технологий, кино, театра, игр, создания и развития инфраструктуры креативных индустрий.

По результатам 11 завершённых конкурсов Президентским фондом культурных инициатив поддержано 136 проектов из Тюменской области на общую сумму более 155 млн рублей.

Президентский фонд культурных инициатив создан по инициативе Президента Российской Федерации Владимира Путина.

**Департамент культуры Тюменской области**

## ГОД СЕМЬИ

# Золотая свадьба: полвека в любви и согласии

**«1** - Тогда Владимир только пришел из армии, а я окончила среднюю школу, - рассказывает Тамара Андрияновна. - Нас познакомили общие друзья. Приглянулись друг другу, стали дружить и в 1973 году поженились. В 1974 году родился сын. С 1978 года до 1995-го жили и работали в Сургуте. Володя в Бердюжье работал строителем, сварщиком, до 2014 года – водителем. Его общий трудовой стаж – 43 года. Я начинала трудиться в сфере торговли бухгалтером, не один десяток лет была индивидуальным предпринимателем. Мой стаж – 40 лет. Давно оба на пенсии, но не скучаем, любим заниматься огородом, выращивать цветы, ездить в лес и на озеро. Такие прогулки вместе – это лучший отдых. Конечно, ждем в гости сына с семьей, внук у нас взрослый, в прошлом году окончил школу.

Добрые слова и пожелания прозвучали для семьи Филипповых, которые также в 2023 году отметили золотую свадьбу. Николай и Светлана познакомились в 1972 году, на праздничном мероприятии в Доме культуры, через год поженились. Всю жизнь трудились, посвящая себя работе и семье. Воспитали сына и дочь. Сейчас радуются двум внукам и часто навещают их в Тюмени.



**Александр Хуснулин поздравил со знаменательной датой супругов Поддубных**

- У Николая трудовой стаж – 44 года, у меня – 42, - рассказывает Светлана Александровна. - Николай работал в АТП, райпо, Бердюжском хозрасчетном участке, на Тюменском судостроительном заводе. Я в 74-м пришла на работу в Бердюжский хозрасчетный участок, затем работала в больнице, детском саду и вспомогательной школе. 20 лет была индивидуальным предпринимателем. Муж увлекается

музыкой и хорошо поет, прекрасно готовит. Наше главное занятие сегодня – внуки. Когда у детей все хорошо, и наша душа спокойна. Радует нас и дорожим каждой минутой, проведенной вместе.

- Сердечно поздравляю вас с 50-летним юбилеем супружеской жизни, - сказал Александр Хуснулин, обращаясь к супругам. - Ваш юбилей заслуживает глубокого уважения. Прожить полвека в любви и

согласии, сохранить тепло домашнего очага, воспитать достойных детей – это большой труд двух людей. Именно в таких семьях – крепких, сплоченных, дружных, – из поколения в поколение передаются уроки добра, любви, любви к родной земле, к своей стране. Желаю вам крепкого здоровья и еще много счастливых лет и зим в любви и согласии!

**Юлия МИХАЙЛОВА**  
Фото Виктора Шмидта



**Геннадий и Светлана Кувыкины - золотые юбиляры**



**Филипповы отметили 50-летний юбилей совместной жизни**

ТЕРРИТОРИЯ: ВЕКТОР РАЗВИТИЯ

# Проблемы и заботы селян обсуждали в Пегановском поселении

**1 февраля очередное собрание граждан с участием главы района Александра Хуснулина, его заместителей, руководителей учреждений и организаций состоялось в Пеганово.**

Глава сельского поселения Нина Чибрик в подробном отчете рассказала о том, что сделано на территории за прошлый год, обсудила с односельчанами задачи на 2024 год.

На территории Пегановского сельского поселения проживают 755 человек. В основном люди работают в бюджетной сфере, сельском хозяйстве, а также заняты развитием личных подсобных хозяйств. За 2023 год родились три малыша. Умерли 12 человек.

Одним из важнейших показателей эффективности работы администрации является устойчивая, хорошо налаженная обратная связь с жителями поселения. За 2023 год было проведено четыре встречи главы сельского поселения с жителями территории. Граждане обращались в администрацию поселения по поводу выдачи справок для оформления документов на получение субсидии, льгот, адресной помощи, детских пособий, материальной помощи, оформления домовладений и земельных участков в собственность и другим вопросам. Сотрудниками администрации в течение года составлялись отчеты о деятельности администрации, а также ответы на письма и запросы органов власти и организаций, - отметила Нина Васильевна.

Подготовлено и издано 27 постановлений, 41 распоряжение по основной деятельности; подготовлено 30 проектов решений думы Пегановского сельского поселения. Состоялось 11 заседаний сельской думы, на которых депутаты рассмотрели 30 вопросов и приняли по ним решения. Все документы прошли правовую экспертизу. Хочется поблагодарить наших депутатов за активную жизненную позицию и неравнодушное отношение к своим обязанностям.

Нина Чибрик добавила: большое внимание администрация уделяет вопросам



**Жителей волнуют вопросы здравоохранения и ЖКХ**

безопасности населения. Проведена работа по выявлению и обследованию домов и строений, в которых в настоящее время никто не проживает. В течение года состоялись заседания комиссии по чрезвычайным ситуациям и обеспечению пожарной безопасности. Проблемой остается возгорание сухой растительности и сжигание мусора. Зачастую возгорания происходят по вине и халатности жителей и при неосторожном обращении с огнем в нетрезвом состоянии. В постоянном режиме проводятся профилактические беседы по правилам пожарной безопасности в быту, подворовые обходы с вручением памяток под роспись.

В докладе Нина Васильевна говорила о работе школы, спорткомплекса, медицинских ФАПов и Дома культуры. Ни одна из сфер не осталась без внимания главы сельского поселения.

Школа укомплектована квалифицированными кадрами. Кроме образования, педагогический коллектив уделяет большое внимание вопросам воспитания. Учителя и школьники - активные участники практически всех проводимых мероприятий в поселении. При школе работает группа кратковременного пребывания

для детей. Продолжает свою деятельность школьный музей.

Взрослые и юные спортсмены в 2023 году активно участвовали и побеждали в различных соревнованиях, - рассказала глава поселения. - Наши ветераны тоже дружат со спортом - два раза в неделю они собираются в спорткомплексе, в клубе «Селяночка». В воскресной школе проходят занятия для детей, в молевой комнате организованы службы. Совет ветеранов оказывает помощь в организации и проведении мероприятий для людей пожилого возраста. Пенсионеры принимают активное участие в районных мероприятиях. Совет ветеранов совместно с коллективами Пегановской школы и Дома культуры, администрации и неравнодушными жителями сельского поселения сушат овощи и делают полуфабрикаты для овощных супов для солдат. Также жители собирают посылки, коллектив школы и ребята занимаются изготовлением окопных свечей.

Один из самых актуальных вопросов в поселении - благоустройство. Благодаря совместным усилиям работников сельской администрации, коллективов школы, Дома культуры и школьников наводится и поддерживается порядок. Весной и осенью проводятся субботники. Наведен порядок около мемориалов, много мусора убрано с территории кладбища. За помощь в предотвращении и тушении пожаров глава поселения особо поблагодарила членов добровольной пожарной дружины и спасателей отдельного пожарного поста в Пеганово.

За последние годы облик села и внешний вид домов односельчан преобразился, - отметила Нина Васильевна. - Большое спасибо всем руководителям, работникам предприятий и организаций, жителям, которые приняли активное участие в благо-

устройстве села. Перед началом пожароопасного сезона мы обошли каждый дом, не просто беседовали с людьми, вручали памятки под роспись. Напоминаю всем: не нарушайте правила пожарной безопасности. Уберите сухую траву, мусор, обкосите свои огороды. Только общими усилиями можно поддерживать порядок и противостоять угрозе пожаров. В 2023 году сделано немало, однако хочется заметить, что без взаимопонимания со стороны населения, бережного отношения к общему имуществу нам не удастся сохранить и приумножить то, что мы имеем. Давайте вместе беречь и поддерживать уют и чистоту в нашем поселении!

В 2023 году на территории Пегановского сельского поселения не было масштабных работ и больших финансовых вложений. Однако в предыдущие годы сделано немало: газифицирована деревня Останино, отремонтированы водопроводные сети в Пеганово, установлена локальная система водоочистки. Об этом в своем докладе говорил первый заместитель главы Бердюжского района Андрей Никитин.

В прошлом году в поселении проведен ямочный ремонт дорог, отремонтирована

входная группа Дома культуры, - сказал Андрей Александрович. - Также по обращению граждан на улице Больничной оборудовали контейнерную площадку.

В докладе участкового полиции была озвучена оперативная обстановка в поселении. Александр Скипин, директор Бердюжской ветстанции, рассказал пегановцам о мероприятиях по вакцинации животных, профилактике различных болезней. Люди узнали актуальную информацию от заведующей Бердюжской районной больницей Елены Рыхлицкой - о работе ФАПов и выездов врачей к ним на территорию. Говорили о федеральных и региональных льготах, индексации пенсии, мерах поддержки семей с детьми. Жители смогли обозначить проблемы, которые их волнуют сегодня, получить ответы на интересующие их вопросы.

Итоги собрания подвел глава района Александр Хуснулин.

Рабочие встречи с жителями Бердюжского района продолжаются. Сегодня прошли собрания граждан в деревне Останино и селе Пеганово, - сказал Александр Александрович. - Заслушали отчет главы Пегановского сельского поселения за 2023 год. Руководители районных служб довели до граждан актуальную информацию. Жители задавали вопросы, касающиеся содержания дорог, здравоохранения, водоснабжения. На большинство из них дали ответы сразу, часть вопросов взял на контроль. В разговоре с собравшимися отметил, что проблемных вопросов много и все сразу решить невозможно. Будем постепенно работать по каждому населенному пункту, заниматься благоустройством наших сел и деревень. Также призвал жителей поселения принять участие в выборах Президента России, которые пройдут с 15 по 17 марта 2024 года.

Глава поселения Нина Чибрик поблагодарила односельчан за активное участие и призвала всех жителей дружно трудиться на благо родного села.

**Юлия МИХАЙЛОВА**  
Фото Виктора Шмидта



**Елена Рыхлицкая записала все обращения пегановцев**



**После встречи жители могли лично обратиться к главе района**

## Правила защиты от гриппа, коронавируса и ОРВИ

**Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы.**

Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь дезинфицирующими средствами с противовирусным действием (спреи, гели, салфетки). При их использовании обращайтесь внимание на инструкции по применению. Дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, чаще всего при чихании, кашле, разговоре, поэтому рекомендуется находиться на некотором расстоянии друг от друга.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Надевайте защитную маску при риске инфициро-

вания или передачи инфекции другому человеку. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. При отсутствии салфетки прикрывать рот и нос допускается областью локтя. При возможности следует отказаться от поездок и посещений мест скопления людей.

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатыми белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

Если вы заболели, оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Избегайте многолюдных мест. Надевайте гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции.

Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки с мылом.

Если заболел ваш родственник или ребенок, выделите больному отдельную комнату в доме.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями. Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Ухаживать за больным должен только один член семьи.

**Управление Роспотребнадзора по Тюменской области**

## Чем полезны мандарины и гранат

**Мандарины – это не только вкусный и ароматный фрукт, но и ценный источник витаминов и питательных веществ.**

Мандарины очень полезны для здоровья. Они богаты витамином С, который помогает поддерживать иммунную систему, защищая организм от болезней.

Также мандарины содержат витамин А, который важен для зрения и здоровья кожи. Они также содержат клетчатку, которая помогает пищеварению и улучшает работу кишечника. Кроме того, мандарины богаты антиоксидантами, которые помогают защищать клетки организма от повреждений.

Но многие забывают, что и кожура мандарины также обладает ценными свойствами. В ней большое количество пектина, который способствует очищению организма от токсинов и шлаков, помогает снизить уровень холестерина в крови. Помимо этого, она обладает антисептическими и противовоспалительными свойствами.

Используйте мандариновую кожуру в кулинарии – добавляйте ее в выпечку, консервированные овощные салаты, домашнее варенье. Также можно приготовить ароматный чай, добавив в кипяток небольшое количество высушенной кожуры. И не забывайте про ароматерапию – аромат эфирных масел мандарины успокаивает и создает атмосферу уюта.

Так что не выбрасывайте кожуру мандаринов! В ней скрыто множество полезных свойств.

### Чем полезен гранат?

Сегодня хотим рассказать вам о пользе граната, этого удивительного и полезного плода. Гранат - это настоящий клад ценных питательных веществ. Гранаты богаты антиоксидантами, которые помогают защищать клетки от воз-

действия свободных радикалов. Это способствует укреплению иммунитета, защите сердечно-сосудистой системы и замедлению процессов старения.

Кроме того, гранаты содержат витамины С и К, калий, железо, кальций и другие полезные вещества, которые способствуют укреплению костей, улучшению пищеварения, поддержанию здоровья кожи и волос.

Известно также, что гранатный сок может помочь контролировать уровень холестерина и давления, что является важным для поддержания здоровья сердца.

Гранаты могут быть полезны для беременных женщин. Они содержат витамины, минералы и антиоксиданты, которые важны для здоровья, как матери, так и ребенка. Гранаты также богаты фолиевой кислотой (витамин В9), которая является важной для здоровья плода.

Для достижения максимальной пользы от граната рекомендуется употреблять его умеренно. Обычно один гранат в день считается безопасным и полезным для здоровья. Внутри каждого граната содержится множество сочных зерен, которые представляют собой основной источник питательных веществ.

Однако избегайте употребления чрезмерного количества гранатов или гранатового сока, поскольку это может вызвать нежелательные эффекты, такие как расстройство желудка из-за высокого содержания кислоты. В целом, умеренное употребление граната способствует благоприятному воздействию на организм и оказывает положительное влияние на здоровье.

Так что не забывайте добавлять гранаты или гранатовый сок в свой рацион - это отличный способ заботиться о своем здоровье!

Берегите себя и будьте здоровы!

**Жанна СТРИЖАК, пресс-служба ОБ № 4 (г. Ишим)**

### АКТУАЛЬНО

## Правила рыболовства

**В настоящее время на территории Тюменской области деятельность по осуществлению любительского рыболовства регламентируется Правилами рыболовства для Западно-Сибирского рыбохозяйственного бассейна, утвержденных приказом Министерства сельского хозяйства № 646 от 30.10.2020 г.**

На территории Тюменской области в соответствии с п. 35.1 Правил рыболовства на водных объектах рыбохозяйственного значения общего пользования при осуществлении любительского рыболовства запрещается добыча (вылов) водных биоресурсов любыми орудиями добычи (вылова), за исключением:

- летними и зимними удочками всех модификаций с общим количеством крючков (одинарных, двойников или тройников, далее - крючков), в том числе крючков на блеснах не более 10 штук на орудиях добычи (вылова) у одного гражданина;
- спиннингами, фидером, плавучих платформ, изготовленных из различных материалов и прикрепленных к ним поводков, крючков с насаженной наживкой (далее - кораблик), приманок в виде змеи различных видов и форм, нахлыстовыми удочками с использованием блесен, воблеров, мушек и других приманок;
- жерлицами и кружками общим количеством не более 10 штук у одного гражданина;
- закидными удочками (закидушками), в том числе с использованием резиновых амортизаторов, и переметами с общим количеством крючков не более

10 штук на орудиях добычи (вылова) у одного гражданина;

- на дорожку (троллингом);
- специальными пневматическими ружьями и пистолетами для подводной охоты без использования аквалангов и других автономных дыхательных аппаратов;
- мелкоячеистыми бреднями (для добычи (вылова) живца) длиной не более 3 м, с размером (шагом) ячеи не более 15 мм;
- раколовками в количестве не более 5 штук у одного гражданина, с диаметром каждой раколовки не более 80 см;
- при осуществлении добычи (вылова) хириноид допускается применение ловушки, состоящей из шеста с конусно закрепленным кольцом диаметром не более 200 мм, на котором размещены параллельно натянутые нити из лески. При осуществлении добычи (вылова) гаммаруса допускается применение ловушки (морышное корыто) с входным отверстием диаметром не более 200 мм. Суточная норма добычи водных биоресурсов (щуки, судака, леща, язя, карася), разрешенная при осуществлении любительского и спортивного рыболовства, составляет 5 килограмм суммарно или один экземпляр в случае, если его вес превышает 5 кг., гаммаруса - 0,5 кг., 0,1 кг. - хириноид. Лимит по ракам составляет 2 кг.

В случае превышения суммарной суточной нормы добычи (вылова) водных биоресурсов прекращается.

К вылову повсеместно запрещены: осетр сибирский, стерлядь, нельма, муксун, артемия, артемия на стадии цист.

В соответствии с п. 11 Правил гражданам запрещается осуществлять любительское

рыболовство на используемых для прудовой аквакультуры, не находящихся в собственности граждан или юридических лиц обводненных карьерах, прудах (в том числе образованных водоподпорными сооружениями на водотоках) и на используемых в процессе функционирования мелиоративных систем (включая ирригационные системы) водных объектов, а также на иных водных объектах, предоставленных для осуществления товарной аквакультуры (товарного рыбоводства), за исключением случаев, если в соответствии с федеральными законами на указанных водных объектах допускается осуществлять добычу (вылов) водных животных и растений, не являющихся объектами аквакультуры.

За нарушение Правил рыболовства предусмотрена административная ответственность - ч. 2 ст. 8.37 КоАП РФ, предусматривающая наложение штрафа в размере от 2000 до 5000 рублей, с конфискацией судна и других орудий добычи (вылова) водных биологических ресурсов или без таковой, также граждане могут быть привлечены к уголовной ответственности по ст. 256 (Незаконная добыча водных биоресурсов) и 258.1 (незаконная добыча, содержание, приобретение, хранение, перевозка, пересылка и продажа особо ценных водных биоресурсов предусмотрена занесенных в Красную книгу РФ) УК РФ.

По всем интересующим вопросам и разъяснениям гражданам могут обращаться по тел. 8-3452-33-58-80

**Отдел государственного контроля, надзора, охраны водных биоресурсов и среды их обитания по Тюменской области**

## РЕКЛАМА ОБЪЯВЛЕНИЯ

**ТЕПЛИЦЫ**  
оцинкованные-усиленные  
**ПОЛИКАРБОНАТ**  
ЗИМОЙ ДЕШЕВЛЕ. УСПЕВАЙТЕ!  
Фирма БОЧКОВАР 8-952-343-6666

Куплю любой ваш автомобиль.  
Тел.: 8-992-302-55-96.

Продают поросят 3,5 мес., ц. 5 т. р.  
Тел.: 8-982-930-51-82.

**В магазине «Мир дверей»** огромное поступление товаров: входные и межкомнатные двери, арки, двери-гармошка, а также комплектующие к ним: ручки, петли. Установка, доставка.  
**Рады будем видеть вас по адресу: поселок Голышманово, ул. Ленина, 13 (с 9 до 18 часов, без выходных).**  
Тел.: 8-922-041-42-44, 8-912-398-90-44.

**ИП Высоцких В.С. реализует:** металлочерепицу, профнастил, большой выбор сайдинга, гвозди, саморезы, пена монтажная, утеплитель, подвесы, НКТ 60, 73, профиль 40x20 и т. д. Тел.: 8-908-879-76-78.

<p><b>УЧРЕДИТЕЛЬ</b> - Департамент по общественным связям, коммуникациям и молодежной политике Тюменской области</p>	<p><b>ГАЗЕТА ВЫПУСКАЕТСЯ ПРИ ФИНАНСОВОЙ ПОДДЕРЖКЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ</b></p>		<p>6+</p>
<p><b>Главный редактор</b> Владислав Андреевич УДИЛОВ.</p>	<p>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.</p>		<p>Выпуск издания осуществляется при финансовой поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации.</p>
<p><b>Редактор</b> Юлия Алексеевна МИХАЙЛОВА.</p>	<p><b>ТЕЛЕФОНЫ:</b> <b>Главного редактора</b> - 2-22-73, <b>редактора</b> - 2-24-73, <b>обозревателя</b> - 2-20-68, <b>рекламного отдела</b> - 2-24-43, <b>дизайнера-верстальщика</b> - 2-15-07. <b>гл. бухгалтера</b> - 2-24-54, <b>Редакция радиовещания</b> - 2-23-73.</p>	<p><b>ИЗДАТЕЛЬ</b> - автономная некоммерческая организация "Информационно-издательский центр "Новая жизнь". Печать офсетная. <b>АДРЕС</b> редакции и издателя: 627440, Тюменская обл., с. Бердюжье, ул. Гнаровской, 9. <b>рекламный отдел:</b> b34554@mail.ru <b>e-mail:</b> newlife-redaktor@yandex.ru Газета отпечатана в ООО "Ишимская типография" по адресу: 627750, г. Ишим, ул. Чкалова, 17.</p>	<p>Газета выходит два раза в неделю: в среду, пятницу. Тираж 1015. Заказ 11. 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 6.02.2024 г. в 11-00, факт. - 6.02.2024 г. 11-00. Подписано в печать в 10-30 6.02.2024 г.</p>