

ТЕРРИТОРИЯ: ВЕКТОР РАЗВИТИЯ



Депутаты рассмотрели ряд вопросов, в том числе поправки в бюджет округа

Итоги 2025 года подвели на заседании Думы Бердюжского округа

25 декабря состоялось очередное заседание Думы Бердюжского муниципального округа.

Подводя итоги 2025 года, депутаты рассмотрели ряд вопросов. Были внесены изменения и дополнения в главный финансовый документ муниципалитета – бюджет округа, утвержден план работы Думы на 2026 год.

С информацией о внесении изменений и дополнений в бюджет Бердюжского муниципального округа на 2026 год и на плановый период 2027 и 2028 годов, решением постоянной комиссии Думы округа по бюджету, налогам и финансам выступила начальник Финансово-казначейского управления Елена Маркеленко. Елена Павловна познакомила депутатов с основными характеристиками бюджета муниципального образования, структурой и объемом доходов и расходов. Она отметила, консолидированный бюджет муниципального округа имеет социальную направленность. В структуре консолидированного бюджета расходы на образование, культуру, спорт и социальную политику составляют 71,4 процента. Бюджет 2025 года

по доходам выполнен на 99,4 процента, по расходам – на 95 процентов. Изменения в финансовый документ были приняты единогласно.

Главным моментом заседания Думы стал доклад главы Бердюжского округа Александра Хуснулина. В своем выступлении Александр Александрович говорил о социально-экономическом развитии территории в 2025 году, подвел предварительные итоги в разных сферах: в отрасли пищевой промышленности и агропромышленном комплексе, дорожном строительстве и благоустройстве, жилищно-коммунальном хозяйстве. Без внимания главы муниципалитета не осталась социальная сфера – работа школ, детских садов, учреждений здравоохранения, культуры, спорта и дополнительного образования. Отдельно Александр Александрович говорил об исполнении бюджета и демографической ситуации в муниципалитете.

Показатели в экономике стабильны

По данным комитета по экономике на территории Бердюжского муниципального округа зарегистрированы 171

индивидуальный предприниматель, 30 юридических лиц (малые, средние предприятия, микропредприятия), а также 662 самозанятых.

Ожидаемый объем промышленного производства за 2025 год составил 1 млрд. 210 млн. руб. или 100,2 % к уровню 2024 года.

Промышленность в Бердюжском округе представлена в основном переработкой и производством пищевых продуктов, необходимых для жизнеобеспечения населения.

На протяжении года работали предприятия, занимающиеся производством хлеба и хлебобулочных изделий (ИП В.А. Ерофеева, ИП Е.Ю.Тангина, ООО «Холлифуд» - магазин «Низкоцен», ИП М.Г. Шубина), ожидаемый объем за 2025 год составит 390 тонн, что ниже уровня 2024 года на 13 %. Проблема снижения объемов производства связана с отсутствием кадров и высокой конкуренцией – завоз различного ассортимента хлеба из Тюмени и Курганской области.

Объемы производства цельномолочной про-

2»

СЛУЖУ РОССИИ

Жителям региона помогают в оформлении выплат при заключении контракта с Минобороны РФ

Во всех муниципалитетах региона работают военные комиссариаты, куда может обратиться кандидат.

Специалисты рассказывают о перечне необходимых документов, мерах соцподдержки, возможности списать долги и местах прохождения медкомиссии.

Сегодня в регионе **самая большая выплата в стране – 3 400 000 рублей**. Чтобы ее получить, контракт необходимо заключить в военкоматах Тюменской области или в пункте отбора на военную службу по адресу: **г. Тюмень, ул. Республики, 2/1**.

Наличие прописки в Тюменской области при начислении региональной выплаты не учитывается.

Проконсультироваться по условиям получения выплаты также можно по номеру телефона: **8 (3452) 79-19-05**.

По информации сайта службапоконтракту72.рф

СОБЫТИЯ, ФАКТЫ

В регионе увеличен размер единого пособия

С 1 января 2026 года Отделение СФР по Тюменской области выплачивает единое пособие в повышенном размере.

Увеличен размер единого пособия для семей с детьми и беременных женщин в связи с ростом величины прожиточного минимума (ПМ) в регионе. Отделение Социального фонда России по Тюменской области автоматически пересчитало и повысило размер выплат для 123 тысяч детей в возрасте до 17 лет и для 1,4 тысячи беременных женщин.

Напомним, единое пособие предоставляется нуждающимся семьям, чей среднедушевой доход ниже регионального ПМ на душу населения (18 939 рублей на одного члена семьи). Размер пособия зависит от уровня доходов семьи и может составлять 50 %, 75 % или 100 % от регионального ПМ.

Размер единого пособия рассчитывается: для детей – на основе регионального детского ПМ, для беременных женщин, вставших на учет в ранние сроки, – исходя из регионального ПМ для трудоспособного населения.

С 1 января 2026 года размеры выплат составляют: на детей от 9 185,5 до 18 371 рубля в месяц, для беременных женщин – от 10 322 до 20 644 рублей в месяц.

Большинство семей начнет получать пособие в повышенном размере с февраля 2026 года. Согласно установленному графику, выплаты поступают в текущем месяце за предыдущий. 3 февраля, в единый день выплаты детских пособий, средства поступят на банковские карты и счета родителей. Доставка через «Почту России» продлится с 3 до 25 февраля.

Важно! Семьям, которые впервые обратились за единым пособием в январе 2026 года, выплата в новом размере поступит в течение 5 рабочих дней после принятия решения о назначении пособия.

За праздничные дни января региональным Отделением назначено единое пособие в повышенном размере порядка 3 тысячам детей Тюменской области.

Отделение СФР по Тюменской области



Волонтеры Бердюжского округа отмечены грамотами и благодарностями различного уровня



ТЕРРИТОРИЯ: ВЕКТОР РАЗВИТИЯ

Итоги 2025 года подвели на заседании Думы Бердюжского округа

«1 дукции в ООО «Молоко» - на уровне прошлого года и составили 8250 тонн цельно-молочной продукции. Проблемой для повышения роста производства предприятие называет дефицит кадров.

Положительной динамикой в пищевой промышленности ожидается увеличение производства масла на 3,6 % и сыра - на 12,6 %.

Завершило свою работу ООО СПСПК «Энергия» по забою скота, производству мяса и субпродуктов 1 и 2 категории.

Стабильно и с наращиванием объемов работает ИП Оксаны Ивановой, занимающееся переработкой рыбы. За 9 месяцев 2025 года ИП переработало 17 тонн рыбы, что на 3 % выше показателя прошлого года. Предприятие реализует рыбу холодного копчения, горячего копчения и вяленую.

На территорию Бердюжского округа возобновил работу



На заседании Думы депутаты утвердили поправки в бюджет, программу развития ЖКХ в округе

- рыбная продукция – 2,5 %. В Бердюжском округе переработкой сельскохозяйственной продукции занимаются 9 предприятий.

В структуре сельского хозяйства Бердюжского округа основной удельный вес занимает отрасль растениеводства. Посевные площади в хозяйствах в 2025 году составили:

ванные к природно-климатическим условиям Тюменской области.

Глава округа добавил: у сельскохозяйственных товаропроизводителей в период подготовки к посевным и уборочным кампаниям не было проблем с техникой и запчастями. Возникающие вопросы решались оперативно. Это позволяет говорить об уверенности по выполнению планов на будущую весну.

За январь-ноябрь 2025 года проведен ремонт дорог на улицах с. Бердюжье и Бердюжского муниципального округа – Чкалова, Зеленая, Степная и Герцена, подъезд к Бердюжской школе.

На территории округа с 11 сентября 2025 года зарегистрировано муниципальное унитарное предприятие жилищно-коммунального хозяйства «Бердюжское», оказывающее услуги в сфере теплоснабжения. С 16 октября 2025 года заключено концессионное соглашение с ООО «Тюмень Водоканал» на предоставление услуг в сфере водоснабжения и водоотведения. Услуги по вывозу ЖБО оказывает ООО «УК Голышмановотеплоцентр». Услуги по обращению с ТКО оказывает региональный оператор ООО «Тюменское экологическое объединение».

Инвестиции – новые рабочие места

За 2024 год было реализовано 12 инвестиционных проектов на общую сумму 137 миллионов рублей. Создано 55 рабочих мест. За 2025 год реализованы значатся три проекта



Елена Маркеленко выступила с докладом о бюджете округа и сельских поселений

с объемом инвестиций 26 миллионов рублей, 13 проектов находятся в стадии реализации.

Социальная сфера

Функционируют в районе детские сады, школы, учреждения культуры, дополнительного образования и спорта.

мония», детско-юношеская спортивная школа, молодежный центр.

По официальным данным Тюменстата, численность населения Бердюжского района на 1 января 2025 года составила 10692 человека. В муниципалитете наблюдается снижение численности населения, основным фактором которого является



Юрий Няшин отметил Ольгу Сиволап Благодарностью Думы округа

ИП С.В. Якубовский, который производит муку. Ожидаемые объемы муки - 1140 тонн за год.

Структура производства пищевой промышленности Бердюжского округа представлена производством следующих видов продукции:

- цельномолочная продукция – 72,7 %;
- сыры рассольные - 7,3 %;
- масло - 12,0 %;
- хлеб и хлебобулочные изделия - 2,7 %;
- мука - 3,0 %;

37 тысяч гектаров яровых зерновых и зернобобовых, 1,650 гектаров технических культур.

- Уборочные работы 2025 года были закончены 21 октября. Валовой сбор зерна в бункерном весе составил 98,3 тысячи тонн, урожайность - 23,7 центнера с гектара. Эти показатели выше прошлого года, - сказал Александр Хуснулин. - В хозяйствах района ведется сортообновление семенного фонда: старые сорта заменяются на адаптиро-



Тамара Хохлова из Старорямово отмечена за активную жизненную позицию

498 малышей посещают дошкольные учреждения. Порядка 1300 ребят учатся в школах муниципалитета. Проблем с подвозом и питанием детей не возникает. Есть значимые победы, достижения у педагогов, учеников.

В Бердюжской районной больнице в 2025 году коллектив пополнился молодыми сотрудниками.

Стабильно работают учреждения культуры, библиотеки, детская школа искусств «Гар-

ежегодное увеличение естественной убыли.

Заседание Думы округа закончилось на приятной, торжественной ноте. За активную жизненную позицию наградами различного уровня были отмечены наши земляки – депутаты окружной Думы, активисты первичных ветеранских организаций, волонтеры и работники учреждений из разных сельских поселений.

Юлия МИХАЙЛОВА
Фото Виктора Шмидта



На заседании Думы новым членам партии «Единая Россия» были вручены партийные билеты и значки

ИСТОРИЯ БЕРДЮЖСКОГО РАЙОНА

О работе депутатов в 1981-1985 годах

Самое широкое и активное участие трудящихся в управлении государственными и общественными делами осуществлялось через Советы народных депутатов.

Депутатами районного и сельских Советов нашего района были представители самых разных национальностей: русские, украинцы, белорусы, чуваша, казахи, немцы и т.д. На территории района проживали люди 15 национальностей. Большинство из них принимали самое активное участие в производстве и общественной жизни, пользовались заслуженным уважением односельчан.

На территории нашего района находилось девять сельских Советов, в состав которых было избрано 253 депутата. Из них рабочие и колхозники составляли 183 человека или 72 %, женщины – 129 чел. Их деятельность самым непосредственным образом была связана с удовлетворением повседневных нужд и запросов людей.

Депутатам были даны 146 наказов избирателей. Из них 4 – депутатам областного Совета, 51 – депутатам районного Совета и 91 – депутатам сельских Советов. Цифры дают наглядное представление, как много предстояло сделать Советам для того, чтобы улучшить условия труда, быта, отдыха людей, полнее удовлетворить их запросы. Многие наказы совпадали с планами экономического и социального развития района, который предусматривал неуклонный рост развития промышленности, сельского хозяйства. Часть их была направлена на благоустройство населенных пунктов, улучшение торговли, ремонт и строительство дорог, детских садов и яслей, других социально-культурных учреждений.

Так, по наказам избирателей были построены Бердюжская средняя, Кутыревская начальная школы, детские сады в с. Бердюжье на 140 мест и с. Мелехино, гараж филиала автоколонны № 1319, аптека в райцентре, кабельная линия связи Ишим-Бердюжье, водопроводы в д. Старорямово и д. Крашенево. отреставрирован Дом культуры и строилась средняя школа в с. Окунево, линия электропередач в с. Мурашево, построено два двухквартирных жилых дома на ферме Одышка, организовано автобусное движение по маршруту Голышманово-Истошино, завершено строительство торгового центра в с. Зарослое, открыт уголок промышленных

товаров в магазине по ул. 50 лет Октября, строились сельские клубы в населенных пунктах Мурашево, Кутырево, построен сельский клуб в д. Кушлук.

Исполнительные комитеты Бердюжского райсовета и сельских Советов постоянно держали на контроле ход выполнения наказов избирателей.

Большую помощь Советам, исполкомам оказывали постоянные комиссии, которые вели подготовку к сессиям, заседаниям исполнительных комитетов, участвовали в разработке проектов решений Советов, боролись с недостатками. Они брали под контроль наказы, относящиеся к сфере их деятельности, на своих заседаниях заслушивали сообщения руководителей об осуществлении поручений избирателей.

Так, постоянные комиссии районного Совета народных депутатов по народному образованию (председатель А.Д. Первушина), здравоохранению, социальному обеспечению, физкультуре и спорту (В.А. Струев), по торговле, бытовому обслуживанию и коммунальному хозяйству (А.И. Тутулов), плано-бюджетной (Н.П. Шаврина) накопили немалый положительный опыт работы. Неплохо была организована работа постоянных комиссий в Зарословском, Рямовском, Окуневском сельских Советах.

Практика убедительно подтверждала, что наказы успешнее всего выполнялись в тех



ПОБЕДИЛИ БРАТЯ

Долгие годы братья Иван Тленов и Александр Тленов работают скотниками в колхозе «Заветы Ильича». Они так умело ухаживают за животными, что их группы молодняка дают самые высокие приросты.

Правление, партийная и профсоюзная организации подвели итоги социалистического соревнования среди животноводов хозяйства за 1982 год. Победителями его стали

И. Тленов и А. Тленов. Ухаживая за молодняком, они добились привеса каждого животного за год соответственно по 606 и 568 граммов в сутки при обязательстве по колхозу 500 граммов.

Н. МАЛЫШКИНА, председатель профсоюзного комитета.

ЛУЧШАЯ БРИГАДА

Животноводы Мурашевской фермы совхоза «Уктузский» лидируют в социалистическом соревновании среди ферм хозяйства. В эти дни они получают по 4,6 килограмма молока от каждой коровы.

Лучших надоев сейчас добивается коллектив животноводов, который возглавляет Владимир Кожеников. Операторы машинного доения получают ежедневно более 5 кило-

граммов молока. Работают здесь Антониды Григорьевна Киселева, Альбина Ивановна Коновалова, Ольга Петровна Трупп и Алевтина Петровна Беляева.

Большую помощь дояркам оказывают скотники, ухаживающие за дойным стадом, Иван Васильевич Екимов, Виктор Васильевич Здорных и Николай Морев. Их добросовестный труд способствует получению высоких надоев.

В. ГОРБУНОВА, главный зоотехник совхоза.

Показатели

надоев молока по фермам и хозяйствам района за сутки 27 января (в килограммах от коровы).

Фермы 1983 г.	1982 г.
Нестеровская	8,8 3,7
Полдневская	8,7 —
Чесноковская	7,0 5,0
Одышкинская	5,0 4,1
Власовская	4,9 7,0

Полозаозерская	4,7	4,5
Гагаринская	4,6	3,1
Мурашевская	4,6	4,3
Глубоковская	4,2	3,7
Окуневская	4,0	3,0
Босоновская	3,6	3,4
Крутобереговская	3,6	3,6
Карьковская	3,5	2,0
Зарословская	3,4	2,3
Луговская	3,4	4,2
Кутыревская	3,1	2,1
Песьяновская	2,9	2,5
Пегановская	2,9	2,8
Шашмуриная	2,9	9,1
Останинская	2,7	2,7
Бердюжская	2,4	3,1
Уктузская	2,0	1,3
Кушлукская	2,0	1,4
Крашеневская	2,0	2,1
Истошинская	1,8	1,7
Мелехинская	1,5	1,9
хозяйства 1983 г.	1,5	1,9
«Бердюжский»	4,5	3,5
«Путь к комм.»	3,9	3,4
«Глубоковский»	3,9	3,5
«Южный»	3,7	3,0
«Уктузский»	3,6	3,4
«Кировский»	2,8	2,8
имени Калинина	2,8	3,1
«Заветы Ильича»	1,9	2,1
по району	3,6	3,2

митет и его отделы, искали пути для исполнения наказов.

Обязанностей у депутата было много и исполнять их он мог как индивидуально, так и вместе с другими народными избранниками, объединяясь в депутатские посты и группы. В районе в этот период было создано 20 депутатских групп и 13 депутатских постов.

Разветвленная сеть депутатских объединений позволяла Советам держать руку на пульсе жизни района, оперативно вмешиваясь в происходящие процессы и явления, своевременно принимать действенные меры.

здесь не оставались без внимания администраций совхозов, колхозов и исполкомов сельских Советов.

Деятельность районного и сельских Советов невозможно измерить какими-либо показателями. Она охватывала все стороны жизни. И в этом огромную помощь оказывали общественные организации, создаваемые при сельских Советах. Это женсоветы, товарищеские суды, комиссии по борьбе с пьянством, содействию семье и школе, добровольные народные дружины.

И все это проходило при не-

здравоохранения - В.А. Струев, заведующий культурой В.М. Паникаровский, начальник РОВД В.А. Табаков и другие.

Тон в социальном развитии давали передовики производства, депутаты районного Совета народных депутатов Г.И. Шеломенцев - аппаратчик маслозавода, Ю.О. Бауэр - механизатор совхоза «Рямовский», М.И. Смирнов - шофер филиала автоколонны № 1319, В.Э. Котнева - токарь объединения «Сельхозхимия», Е.К. Ильина - доярка колхоза «Путь к коммунизму», Е.Н. Кубарских - шофер колхоза им. Калинина, А.З. Абрамов - токарь совхоза «Уктузский», Г.Е. Ширинговская - доярка колхоза «Заветы Ильича», Т.П. Копытова - крововщица Ишимского филиала ковровой фабрики, Р.Ф. Гриценко - швея райбытуправления, А.Л. Данилова - формовщица хлебозавода, С.С. Шпакович - пилорамщик ремонтно-строительного прорабского участка, В.А. Конова - продавец Уктузского торгового предприятия, Н.А. Москвина - ветерсанитар совхоза «Уктузский», А.А. Власова - свиновод совхоза «Кировский», С.П. Никитина - телефонистка районного узла связи, Л.А. Пеганова - доярка совхоза «Кировский», депутат областного Совета народных депутатов и многие другие.

(Из материалов, написанных на основе архивных документов В.М. Москвиным, советским и хозяйственным руководителем района, ветераном труда).

Материал к публикации подготовлен архивным отделом администрации Бердюжского муниципального округа

Бердюжский районный Совет народных депутатов насчитывал в своем составе 65 депутатов.

Из них 32 женщины, 49 % депутатов – рабочие, 15 % - колхозники.

случаях, когда наиболее ярко проявлялась организаторская роль депутатов. Абсолютное большинство депутатов с высокой ответственностью, инициативой и настойчивостью относились к выполнению своих обязанностей, умело использовали предоставленные им права. И здесь особенно хотелось бы отметить депутатов районного Совета Александру Логиновну Данилову, Степану Семеновичу Шпаковичу, Валентину Эриховну Котневу, Виктора Ивановича Журавлева, Николая Федоровича Малышкина, Анну Дмитриевну Первушину, которые постоянно встречались с избирателями, всегда были в курсе дел и контролировали ход выполнения наказов избирателей. Если дело застопоривалось, они обращались к руководителям предприятий, учреждений и организаций, в районный исполнительный ко-

митет и его отделы, искали пути для исполнения наказов. Обязанностей у депутата было много и исполнять их он мог как индивидуально, так и вместе с другими народными избранниками, объединяясь в депутатские посты и группы. В районе в этот период было создано 20 депутатских групп и 13 депутатских постов.

Разветвленная сеть депутатских объединений позволяла Советам держать руку на пульсе жизни района, оперативно вмешиваясь в происходящие процессы и явления, своевременно принимать действенные меры.

Успешно работали депутатские объединения при Окуневском, Уктузском, Зарословском, Истошинском, Мелехинском сельских Советах.

Отрадно отметить, что замечания, предложения депутатов

посредственным участием заведующей организационно-инструкторским отделом райисполкома Галины Григорьевны Даниловкиной и контроле со стороны секретаря райсовета Галины Акимовны Рябошапки, имеющей огромный опыт работы в советских органах.

Необходимо отметить, что в целом в аппарате райисполкома и его отделах трудились опытные работники: А.В. Денисов, заместитель председателя райисполкома, М.А. Егоров, заместитель по сельскому хозяйству, начальник РАПО, В.Т. Беспалова, заведующая общим отделом, Т.А. Степанова, заведующая плановым отделом, А.С. Журавлева, бухгалтер, заведующие отделами: финансовым - И.С. Гордеюк, бракосочетания - В.П. Журавлева, архивным - В.А. Доронина, статистики - П.Ф. Мелкозеров, пенсионным - А.К. Еремеев, заведующая районо Е.С. Тренина,

Начались полевые работы. В добрый путь, хлебороб!



ПЕРВЫЕ ГЕКТАРЫ

Полеводы Воробьевской фермы совхоза «Рямовский» 13 апреля приступили к раннему весеннему боронованию. Флаг полевых работ по-

днял один из лучших механизаторов совхоза Петр Иванович Коновалов. На урочище «Уктузская дорога» в этот день он провел прибивку влаги на 10 гектарах.

Вчера в поле вышли еще пять сцепов борон для задержания влаги. Работа эта не требует отложения, поэтому в дальнейшем на прибивку влаги еще будут выделены дополнительные агрегаты.

С. КОТЧЕНКО, директор совхоза «Рямовский».

АГРЕГАТЫ – В ПОЛЕ

Право открыть первый цикл весенне-полевых работ – боронование на Бердюжской ферме совхоза «Глубоковский» 13 апреля было предоставлено молодому коммунисту Владимиру Васильевичу Гребенчикову и Владимиру Александровичу Анисимову. В этот день они провели задержку влаги на 10 гектарах в два следа. Однако начавшийся дождь приостановил работу трактористов.

Сегодня же в полевых работах участвуют семь

агрегатов. Четыре ведут прибивку влаги, два занимаются боронованием многолетних трав и один – лушит стерню.

И. КАЛИНИН, управляющий Бердюжской фермы.

НАЧАЛО ПОЛОЖЕНО

18 апреля на Окуневской ферме совхоза «Бердюжский» приступили к закрытию влаги.

Первым вывел свой агрегат со сцепами борон в поле опытный механизатор Н. А. Анисимов. Рядом с ним в этот день тру-

дился Виктор Уросов.

Окуневским земледельцам предстоит провести боронование на площади около 3700 гектаров. На этой площади будут задействованы десять агрегатов с боронами.

Н. БАРАКИНА, бухгалтер фермы.

ОТКРЫЛИ СТРАДУ

В совхозе «Уктузский» одним из первых вывели на поля тракторы со сцепами борон механизаторы

Уктузской фермы хозяйства. В первый день весенней страды прибивка влаги проведена выборочно на шести гектарах.

Вчера на прибивке влаги на полях приступили земледельцы других ферм совхоза среди них Григорий Мельников, Анатолий Колмаков, Василий Светличных и Александр Абросимов из Уктуза, Сергей и Анатолий Светличных из Мурашево и Виктор Гордеев из Полднево.

А. ГЕИН, главный агроном совхоза «Уктузский».

Как справиться с жаждой сладкого и уменьшить потребление сахара

Сахар – один из источников энергии для нашего организма, но его избыток может привести к ряду проблем со здоровьем, таких как ожирение, диабет и заболевания сердца.

В этой статье мы рассмотрим способы уменьшения потребления сахара и как поправить свои пищевые привычки, чтобы справиться с жаждой сладкого.

Ограничьте потребление сладких продуктов. Сократите количество сладостей, таких как конфеты, печенье и торты. Замените их на здоровые закуски, например, на орехи, сухофрукты и нежирные йогурты.

Пейте воду. Иногда, когда мы чувствуем голод, наш организм на самом деле испытывает жажду. Пейте достаточное количество воды, чтобы удовлетворить потребности организма во всех видах жидкости.

Больше фруктов и овощей. Фрукты и овощи содержат натуральные сахара, которые помогут удовлетворить

жажду сладкого без вреда для здоровья. Они также богаты витаминами, минералами и клетчаткой, что положительно скажется на вашем самочувствии.

Ешьте белки. Белки помогут удерживать сахар в крови на стабильном уровне, и вам не придется часто испытывать жажду сладкого. Включите в свой рацион мясо, рыбу, яйца, молочные продукты и бобовые.

Занимайтесь физической активностью. Физическая активность помогает регулировать уровень сахара в крови и уменьшает желание есть сладкое. Найдите занятие, которое вам нравится, и занимайтесь им регулярно.

Высыпайтесь. Недостаток сна может приводить к повышенному аппетиту и желанию есть, в том числе и сладости. Убедитесь, что вы спите не менее 7-8 часов каждую ночь.

Разбавьте сладкое. Если вы все еще хотите есть сладкое, попробуйте разбавить его с нежирными йогуртами, творогом или отрубями. Таким образом, вы сможете уменьшить коли-

чество сахара и не лишите себя удовольствия.

Замените сахар на здоровые альтернативы. Используйте заменители сахара, такие как стевия, эритритол или ксилитол. Они обладают низким гликемическим индексом и меньшей калорийностью, что делает их более безопасными для здоровья.

Изменение пищевых привычек требует времени и усилий. Будьте терпеливы и не сдавайтесь на первых трудностях. Со временем ваш организм привыкнет к новому режиму питания, и жажду сладкого будет проще контролировать.

Уменьшение потребления сахара - важный аспект поддержания здорового образа жизни. Следование этим советам и привычкам поможет справиться с желанием употребить сладкое и сделает ваше питание более сбалансированным и здоровым.

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

Полицейские напоминают меры безопасности при использовании детьми гаджетов в общественных местах

В настоящее время сотовые телефоны стали незаменимым средством связи. Зачастую дорогостоящий мобильный телефон можно увидеть в руках у школьника младших классов, когда ребенок еще не полностью осознает ценность имущества.

Дети использует аппарат не только в качестве средства связи, но и показывают и хвастаются им своим одноклассникам и друзьям. В подобных случаях ребенок может стать жертвой преступления, а его мобильный телефон – легкой добычей злоумышленников.

Родителям необходимо объяснить своим детям, что не стоит самоутверждаться в коллективе таким способом. Поэтому в целях сохранности личных вещей и профилактики хищений имущества, правоохранители просят родителей провести разъяснительные беседы с детьми о правильном использовании ценных вещей:

- используй мобильный телефон по прямому назначению, как средство связи;
- не доставай без необходимости и не демонстрируй премиущества своего телефона в людных местах и в общественном транспорте;
- не оставляй ценные вещи в карманах верхней одежды

в раздевалке и в коридорах школ без присмотра;

- не держи на виду свои телефоны и другие ценности, а лучше положи во внутренний карман одежды;

- не давай свой мобильный телефон малознакомым людям, а тем более незнакомцам;

- не доставай телефон на улице в темное время суток, если ты находишься без сопровождения взрослых и в этом нет необходимости;

- всегда сообщай родителям или родственникам о своем местонахождении и времени возвращения домой;

- откажись от использования наушников на улице, чтобы слышать происходящее вокруг;

- при наличии малейшего подозрения не стесняйся обратиться за помощью ко взрослым и обязательно сообщите родителям об инциденте.

Сотрудники полиции обращаются к родителям с просьбой регулярно напоминать детям о важности соблюдения правил личной безопасности. А если происшествия не удалось избежать, необходимо незамедлительно сообщить об этом в ближайший отдел полиции, по телефону 02 или 102 (с мобильного телефона).

Пресс-служба МО МВД России Голышмановский

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

Несколько фактов из жизни домашних кошек

Наверное, все знают это старый обычай – первой в новый дом пускают кошку. На удачу, и чтобы посмотреть, какое место она для себя выберет.

Считается, что кошка выбирает лучшие места в доме. Где она остановится и приляжет – там нужно ставить кровать, диван, кресло для отдыха, чтобы побольше в этой части дома находиться.

Кошка действительно выбирает лучшие места в доме. Будьте как коты, тоже всегда выбирайте для себя все лучшее.

Вот только как кошка определяет, какое место – лучшее, и можно ли доверять ее выбору? В этой части дискуссия постоянно скатывается в мистику. Но давайте посмотрим на этот вопрос с точки зрения кошачьей психологии и физиологии.

Роза ветров

Кошка не любит холод и сквозняки. «Розу ветров» в доме она улавливает отлично, так что может точно определить места, где тепло и не сквозит. Обычно там она больше всего любит дремать. Человеку сквозняки тоже противопоказаны.

Но кошка может иначе расставить приоритеты, и сегодня предпочтет, например, 2 часа

морозить лапки на подоконнике, наблюдая за птичками, нежели вальсировать на теплом диване. Потому что кошачий ум жаждет впечатлений, а не только абсолютного физического комфорта.

Это не значит, что подоконник лучше дивана.

Распространение звуков

У кошки очень чуткие уши. Звуки, которые для нас звучат на приемлемой громкости, ею воспринимаются как грохот. Поэтому в квартире она ищет самые тихие места. И не только с учетом расположения источников шума, но и с учетом акустики (отражения звука от стен, пол, потолка).

Здесь тоже нужно учитывать расстановку кошачьих приоритетов. Например, кошка готова мириться с сильным шумом ради теплого местечка, поэтому может спать на батарее недалеко от телевизора.

Психологический комфорт

Для примера: самые психологически неблагополучные места в кабинетах те, где приходится сидеть спиной к окну и дверям. Сотрудники, которые могут сами выбирать себе места в офисе, садятся спиной к стене. Так на уровне подсозна-

ния работает инстинкт самосохранения у всех разумных живых существ.

Кошка выбирает место для отдыха примерно так же. Ей психологически спокойнее, когда она может визуально контролировать все входы в помещение (то есть окна и двери), так как они являются потенциально небезопасными: через них может проникнуть враг, спиной к ним сидеть опасно.

Так что спать кошка пойдет в дальний угол комнаты, где чувствует себя защищенной.

Но, опять же, про приоритеты: кошка может вальсировать прямо в проходе, в коридоре, рискуя попасть кому-то под ноги, потому что ей сейчас важнее контролировать перемещение домочадцев. Это не значит, что коридор – лучшее место в доме. Это значит, что сейчас она занимается наблюдением и контролем.

В общем, при выборе самого хорошего места, кошка учитывает множество факторов. И если она забралась спать на шкаф, это не значит, что шкаф нужно передвинуть и поставить сюда свою кровать. Кошка уйдет туда, куда вы передвинули шкаф, и вы устанете двигать мебель вслед за ней.

ГАУ ТО «Бердюжский ветцентр»

Уважаемые жители Бердюжского района! У вас есть возможность выписать газету «Новая жизнь» за 50 рублей в месяц. Для этого нужно оформить ПОДПИСКУ В РЕДАКЦИИ ГАЗЕТЫ. Обращайтесь в рекламный отдел АНО «ИИЦ «НОВАЯ ЖИЗНЬ» по адресу: с. Бердюжье, ул. Гнаровской, дом 9.

ЛУЧШАЯ ВЫПЛАТА ПО СТРАНЕ

3 400 000 Р

ЗАКЛЮЧИ КОНТРАКТ В ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

117

8 (3452) 79-19-05

Календарь народных примет

28 января – Павлов день – в тот день наблюдали за небом. Если облака плывут против ветра, значит, будет снегопад. Если солнце спрятано за тучами, но вокруг него красный ореол, – вероятно, будет резкое похолодание.

29 января – Петров день – не надо радоваться, если потеплеет в этот день. Это примета к сильным морозам.

РЕКЛАМА ОБЪЯВЛЕНИЯ

ЕЖЕДНЕВНЫЕ РЕЙСЫ

Выезд из Тюмени в 9.45

Выезд из Бердюжья в 14.00

Тел.: 8-982-786-64-75,

Роман

ИНН 720934015225.

Реклама

ТЕПЛИЦЫ

оцинкованные-усиленные

ЗИМОЙ ДЕШЕВЛЕ! УСПЕВАЙТЕ!

БОЧКОВАР 8-952-343-66-66

ИНН 720001882521.

Реклама

УЧРЕДИТЕЛЬ - Департамент общественных связей Тюменской области

Главный редактор Владислав Андреевич УДИЛОВ.

Редактор Юлия Алексеевна МИХАЙЛОВА.

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.

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 773. Заказ 8. 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 27.01.2026 г. в 11-00, факт. - 27.01.2026 г. 11-00. Подписано в печать в 10-30 27.01.2026 г.

6+

Индекс издания 54335.