

МЫ - МОЛОДЫЕ



Ангелина Субботина уверена, что работа и практика в Доме культуры сделала ее лето активным и интересным

Учебная практика и работа: Активное лето Ангелины Субботиной

Ангелина Субботина – студентка третьего курса Тюменского государственного института культуры. Летние каникулы для нее проходят полезно и интересно: она прошла учебную практику в МАУ культуры «Премьера», работала вожатой в летнем лагере, а сейчас занимается с ребятами на досуговой площадке.

Ангелина привыкла быть в центре внимания, выступать на большой сцене, жить активной и насыщенной жизнью. После окончания девяти классов учится в институте на специальности «Социально-культурная деятельность», продолжает увлекаться любимым делом – танцами в разных стилях и направлениях.

Первые мои увлечения творчеством родом из раннего детства, - рассказывает Ангелина. – Я стала участвовать во всех конкурсах, которые нам предлагали. Мне все было интересно. При этом я пробовала себя в танцах, вокале, изобразительном искусстве. Помню, что всегда просила бабушку записать меня еще куда-то, так хотелось новое что-то узнать, попробовать. Так в поисках любимого хобби поняла: меня привлекает творческая, насыщенная жизнь, где есть место музыке, рукоделию, песне и выступлениям на сцене. Много увлечений было и в школе: была в активе школы, «Движении Первых», участвовала в олимпиадах. В детской школе искусств «Гармония» училась игре на фортепиано, в Доме культуры занималась в хореографической студии «Розовый букет». С первых дней основания играла в команде КВН «Дети РайЦентра». В летние каникулы трудилась вожатой в пришкольном лагере, поэтому сегодня мне так легко с малышами и так нравится заниматься с детками на нашей досуговой площадке. Этим летом Ангелина впервые прохо-

дила учебную практику, выбрав для этого районный Дом культуры в родном селе. Дома и стены помогают. В ДК она много лет занималась сама, хорошо знакома работа, специалисты учреждения, которые были ее педагогами, теперь стали наставниками и коллегами.

Было непросто в первые дни, я переживала, - говорит Ангелина. – Но все девочки меня поддерживали и помогали. Под руководством Анастасии Журавлевой подготовила сценарий на День молодежи и была ведущей мероприятия. Помогала культработникам в проведении выпускного, фестиваля «Пегановская уха», была вожатой в лагере при нашем ДК. Мне нравится творчество, привлекают танцы, музыка, удается находить общий язык с детьми. В лагере проводила мастер-классы для ребят, ходила с ними на экскурсии, придумывала для них танцы, сценки, интересные занятия. Сама танцую больше тринадцати лет. Когда училась в школе искусств по классу фортепиано у Ирины Игнатьевой, пела в составе вокальной группы «Гармония». Песня дарит незабываемые эмоции, впечатления. С музыкой не хочу никогда расставаться. В лагере и на досуговой площадке особенно нравится придумывать для ребят танцы, репетировать, воплощать в жизнь целый образ благодаря движениям под музыку. Мероприятия каждую неделю проводятся разные по форме и направлению. В один день дети больше рисуют, в другой – играют, танцуют, делают поделки.

Учебная практика и опыт работы в ДК пригодятся Ангелине в дальнейшей учебе в институте. Знаний и практических навыков стало больше, как организовать праздник, провести, как придумать интересные события для ребят.

Учеба в институте мне интересна, - рассказывает Ангелина. – Особенно психология, педагогика, актерское мастерство, сценическая пластика. В группе 30 человек,

они в основном из Тюмени, все творческие, яркие. Классные ребята, с ними комфортно учиться и выступать. Ведь после основных занятий каждый день у нас репетиции и подготовка к новым концертам, мероприятиям, которые проходят и в институте, и на площадках города. Например, мы готовили и представляли творческий номер на фестивале «Студенческая весна». Нагрузка учебная и творческая – серьезная, но я привыкла и мне нравится этот активный ритм жизни. Больше всего люблю танцевать и хочется развиваться в этом направлении.

Ангелина добавляет: ее всегда поддерживают родные, на всех концертах, праздниках они рядом. Это дает ей силы и уверенность в правильном выборе своего пути.

Часто вместе с бабушкой Галиной Викторовной Мелкозеровой мы мастерим поделки, шьем, вяжем, вышиваем, - улыбается девушка. – Она у меня такая активная! Бабушка много лет ходит в «Студию мастерства» при центральной библиотеке, часто она играла с нами в КВН на одной сцене и была рядом с нами во многих поездках по России, поддерживала, помогала.

Уверена, в активности и разнообразии увлечений секрет позитива и успеха Ангелины Субботиной. Девушке многое интересно, поэтому многое получается и впереди ждут новые победы и открытия.

Мне интересно работать с ребятами, проводить с ними летние каникулы, - говорит Ангелина. – На площадке в основном дети семи-восьми лет, они такие энергичные, что ни минуты не сидят на месте. Поэтому их время всегда должно быть занято разнообразными мероприятиями, играми, соревнованиями. Этот опыт работы классный, интересный. Вместе с ребятами и мое лето стало активнее и веселее.

Юлия МИХАЙЛОВА
Фото автора

СОБЫТИЯ, ФАКТЫ

Состоится жеребьевка

18 августа в 10 часов в здании АНО «Информационно-издательский центр «Новая жизнь» по адресу: Бердюжье, ул. Гнаровской, 9 состоится жеребьевка по распределению печатной площади в газете «Новая жизнь», эфирного времени на радиоканале «Бердюжские вести» для агитационных предвыборных материалов на выборах депутатов Государственной думы Федерального Собрания Российской Федерации девятого созыва и на выборах депутатов Тюменской областной Думы восьмого созыва на бесплатной и платной основах.

Страда - 2026

В Бердюжском округе полным ходом идет обмолот яровых культур. На сегодня убрано 5 тысяч гектаров, что составляет почти 15 процентов от плана. Всего собрано более 11 тысяч тонн зерновых и зернобобовых.

В хозрасчетных подразделениях агрохолдинга «Юбилейный» намолотили почти 10 тысяч тонн гороха. Урожайность составляет 23 центнера с гектара. Обмолочено более 17 процентов посевных площадей.

В агрохолдинге «Южный» также приступили к уборке зернобобовых. В СПК «Нива» убрали четверть посевных площадей, при урожайности почти 14 центнеров с гектара. В хозяйстве ведут обмолот ранних сортов ячменя.

Виктор ШМИДТ

Стать «Мобильным избирателем» жители Тюменской области смогут до 14 сентября

Механизм «Мобильный избиратель» будет работать в Тюменской области до 14 сентября.

Как рассказали в региональной Избирательной комиссии, если в дни голосования - 18, 19 и 20 сентября - жители будут находиться не по месту своей регистрации, необходимо заранее подать заявление о голосовании по месту нахождения. Это позволит проголосовать на удобном избирательном участке.

Заявление можно подать: через Госуслуги - с 3 августа до 14 сентября, лично в территориальной избирательной комиссии или МФЦ - с 3 августа по 14 сентября, а также лично в участковой избирательной комиссии - с 9 по 14 сентября.

На выборах депутатов Госдумы РФ и Тюменской областной думы не будет дистанционного электронного голосования (ДЭГ).

Мы в этом году не включены в пилотный проект, - сообщил на пресс-конференции в пресс-центре информационного агентства «Тюменская линия» 6 августа 2026 года заместитель председателя облизбиркома Андрей Николаев. Хотя ДЭГ успешно уже применяется в 33 субъектах РФ. Но в Тюменской области есть, по словам Андрея Николаева, свои нюансы.

У нас сложно устроенный субъект, и для того, чтобы ДЭГ применялся в Тюменской области необходимо согласие избирательных комиссий всех трех субъектов, и готовность самой системы, - подчеркнул он.

По информации ИА «Тюменская линия»

НА СТАРТ

Парусный спорт - для спортсменов с безграничными возможностями

В Тюмени на озере Андреевском на территории яхт-клуба «Маяк» прошла уникальная серия мастер-классов по парусному спорту. В мероприятии всю неделю участвовали члены окружных ВОИ – спортсмены с ограниченными возможностями здоровья, а также ветераны специальной военной операции и члены их семей из Тюмени.

В одном из мастер-классов смогла принять участие Наталья Лавриненко, заместитель председателя Бердюжского ВОИ. Наталья Владимировна прошла инструктаж, а затем вместе с тренерами вышла на воду и поучилась управлению катамараном.

Тюменская команда ВОИ в парусном спорте – одна из лучших в стране, – говорит Наталья Владимировна. – Ребята участвуют во всероссийских соревнованиях, занимают призовые места. Мы с тренером детско-юношеской спортивной школы Александром Шукаловичем провели на озере Андреевском несколько дней. Участников было много, из разных регионов России. С нами работали опытные инструкторы-яхтсмены, члены



Спортсмены из разных уголков страны стали участниками мастер-классов по управлению катамаранами

сборной команды Тюменской области. В мастер-классах было задействовано три катамарана, на каждом – рулевой и матрос, плюс два других участника, например, спортсмены из ВОИ.

Перед выходом на открытую воду на парусных катамаранах для участников мастер-класса

прошел инструктаж по технике безопасности и сборке оборудования, где всем представилась возможность в теории и на практике познакомиться с парусным спортивным направлением во всем его многообразии. Инструктаж проводил председатель Тюменской областной организации

ВОИ Евгений Кравченко. На суше и воде с участниками работали инструкторы и координаторы.

Председатель ТООО ВОИ Евгений Кравченко подчеркнул, что конструкция катамаранов максимально безопасна и адаптирована для людей с различными ограничениями по здоровью,

включая тех, кто передвигается на колясках.

Сегодня развивается много видов спорта, в том числе и для ветеранов СВО, получивших тяжелые ранения. В регионе продолжают открывать новые направления. Теперь ветераны вместе с семьями могут заниматься парусным спортом. Управлять катамараном несложно, покататься сможет каждый, – отметил Евгений Кравченко. – Все управляется руками. Даже если основной баллон повредится, дополнительные блоки плавучести не дадут судну утонуть и позволят спокойно дойти до берега.

Организаторы отметили, что это мероприятие, встреча – не разовая акция. Мастер-классы по управлению катамаранами будут продолжаться.

Впечатления – незабываемые, классные, – говорит Наталья Лавриненко. – Участвовала впервые, выходила под парусом несколько раз, конечно, есть желание, повторить. Мне интересны разные направления в спорте – участвовала в соревнованиях ВОИ по баскетболу, теннису, легкой атлетике. Жить активно – здорово и все в наших руках.

Юлия МИХАЙЛОВА

Фото из личного архива Натальи Лавриненко

День физкультурника отметили соревнованиями

8 августа, в День физкультурника, на центральном стадионе села Бердюжья состоялись соревнования по городошному спорту. Также в этот праздничный день прошли турниры по парковому волейболу и мини-футболу.

Перед началом состязаний прошла торжественная церемония открытия, звучали добрые слова поздравлений и пожеланий в адрес тренеров, спортсменов и ветеранов Бердюжского муниципального округа. Под звуки гимна Российской Федерации был поднят флаг нашей страны, дан старт официальной части праздника.

С Днем физкультурника всех присутствующих поздравил

глава Бердюжского округа Александр Хуснулин. Александр Александрович отметил успехи нашей волейбольной сборной в этом сезоне, команды по городошному спорту, юных футболистов и лаптистов, пожелал спортсменам всех возрастов новых, ярких побед!

За каждой медалью и кубком ваших воспитанников стоит кропотливая ежедневная работа вас, как наставников, – сказал Александр Хуснулин. – Тренерам, ветеранам спорта, всем специалистам выражаю благодарность за труд и вклад в развитие и физкультурного движения Бердюжского округа. Всем – крепкого здоровья, бодрости духа и новых рекордов!

Почетной грамотой департамента физической культуры

и спорта Тюменской области за активное участие в спортивной жизни округа и области, высокие спортивные результаты на соревнованиях регионального уровня и в связи с празднованием Дня физкультурника был отмечен тренер-преподаватель детско-юношеской спортивной школы Евгений Удилов. Благодарностью департамента физической культуры и спорта награжден инструктор по физической культуре Александр Шукалович. Почетная грамота администрации Бердюжского округа была вручена инструктору по физической культуре Сергею Битюкиных. Благодарственными письмами главы округа отмечены инструктор по физической культуре Сергей Мишустин и заместитель директора по учебно-воспи-

тательной работе Айнагуль Избасарова.

К поздравлениям присоединился Виктор Швецов, директор детской юношеской спортивной школы.

Виктор Леонидович отметил успехи бердюжских спортсменов, ветеранов спорта в различных видах спорта на окружных и межрайонных соревнованиях. Особые, теплые слова благодарности и признательности прозвучали в адрес ветеранов спорта Бердюжского округа, многие из которых продолжают поддерживать спорт не только на трибунах в качестве болельщиков, но и играют в волейбол, футбол и баскетбол, участвуют в спартакиадах и сельских играх.

– 87 лет мы отмечаем День физкультурника, – сказал Вик-

тор Леонидович. – Спортсмены Бердюжского округа своими успехами и победами вписывают свои имена в историю Тюменского спорта и прославляют наш муниципалитет. Всем хочется пожелать только здоровья и ярких достижений!

После торжественной части на различных площадках в парке и на центральном стадионе прошли соревнования по городкам, волейболу и мини-футболу. В волейболе победила семейная команда «Охотники» в составе Федора, Александра и Марии Руденко, в мини-футболе не было равных бердюжским ребятам, в городках первое место у Владимира Михайлова. Все участники турнира отмечены памятными грамотами и медалями.

Юлия МИХАЙЛОВА

Фото Виктора Шмидта



В День физкультурника тренеры ДЮСШ отмечены наградами. Для ребят и взрослых прошли различные соревнования

НАШ САД И ОГОРОД

Огородные работы в конце лета

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 плодовых культур повышается потребность в фосфорно-калийных удобрениях, которые

отвечают за устойчивость растений к болезням, лежкость и вкусовые качества. Внесение азота рекомендую ограничить, чтобы не стимулировать рост зеленой массы.

Для проведения подкормки советуем 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. Зола можно использовать 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 сосредоточить 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, древесную золу, пепел и перепревший коровяк), так и минеральные (костную муку, фосфоритную муку, сульфат калия, калийную 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

КАНИКУЛЫ

Дети играют на дворовой площадке, а взрослые - танцуют

Для детей летняя пора - самое замечательное и удивительное время. Именно поэтому с большим нетерпением ждут его прихода и так искренне радуются лету. По вечерам ребята отдыхают и играют на дворовых и досуговых площадках, которые организованы при Домах культуры, библиотеках и спорткомплексах.

Когда как не в летние каникулы делать свою жизнь полной интересных знакомств, полезных увлечений и занятий. Можно научиться петь, танцевать, играть, с пользой провести свободное время. Именно такие возможности для каждого открывают детские дворовые площадки.

В Бердюжье досуговая площадка у районного Дома культуры работает каждый четверг и пятницу. Малыши по вечерам спешат к ДК, чтобы принять участие в летнем проекте.

Программа мероприятий на площадке - насыщенная, увлекательная и познавательная. По плану проводятся спортивные игры, развлекательные, игровые программы, минутки профилактики и безопасности. Проходят мероприятия, направленные на духовно-нравственное воспитание, патриотизм, сплочение и дружбу ребят. Малыши с энтузиазмом участвуют в спортивных состязаниях, эстафетах, играют в футбол.

- Вечерняя культурно-досуговая площадка у нас проходит с 19:00 до 21:00, - рассказывает культорганизатор передвижного клубного комплекса Татьяна Соленик. - Мы приглашаем всех ребят, которые не выехали из села для отдыха на другие территории. Также наш специалист Наталья Игнатьева специально объезжает семьи, где есть дети из банка данных и раздает красочные пригласительные. Стараемся привлечь побольше детворы. А они с удовольствием откликаются, в самый пик бывает до пятидесяти человек. Приходят и те, кто приехал из городов в Бердюжье к бабушкам и дедушкам на летний отдых.

Дворовая площадка позволя-



Тренировки по зумбе в парке объединяют детей и взрослых

ет детям проводить несколько часов в день с пользой и интересом. По четвергам и пятницам около РДК играет музыка, к детям выходят культработники. Чтобы отдых прошел незабываемо и с пользой, они продумывают игровую программу до мелочей. В творческой команде трудятся несколько человек. Это Татьяна Соленик, Татьяна Колмакова, Наталья Игнатьева, Анна Губа. В этом сезоне специалистам

помогает Ангелина Субботина, студентка Тюменского института искусств. Летом Ангелина проходила в Доме культуры учебную практику, а теперь продолжает трудиться на досуговой площадке.

Каждую неделю творческая команда Дома культуры старается чем-то удивить, завладеть вниманием детей. И судя по количеству ребятшек, которые приходят из года в год, у них это отлично получается.

В ход идут новые игры, форма проведения программ.

- Еще весной мы составляем план на лето. Сценарии пишутся заранее, и каждый четверг презентуем что-то новое, чтобы наши дети не заскучили, - продолжает Татьяна Соленик. - Мы много танцуем, двигаемся, соревнуемся, ребята играют в те игры, которые им больше всего нравятся. Особое внимание - профилактике и безопасности. Говорили с подростками о

безопасности на воде, на дороге, при езде на велосипедах, повторяли правила дорожного движения - были викторины и игры.

Содержание программ и яркий реквизит всегда привлекают школьников. На все лето для них было запланировано много интеллектуальных, творческих, спортивных и подвижных игр. Дети принимают участие в коллективных творческих делах, праздниках, конкурсах, викторинах, спортивных соревнованиях.

Досуговая площадка при районном Доме культуры продолжает свою работу до конца августа.

Всех ребят, кто любит танцевать, играть и веселиться, вожатые ждут около ДК. Разучивайте новые танцевальные движения, играйте во всем известные «Вышибалу», «Колечко» или «Салки», прыгайте в «Классики» или гоняйте мяч. Проводите свои летние вечера увлекательно, общайтесь с друзьями на свежем воздухе. С 19 до 21 часа на дворовой площадке всегда весело, шумно и интересно.

В минувший четверг в центральном парке был дан старт уличным тренировкам по зумбе. Это было просто невероятно. Свежий воздух, любимая музыка и море драйва - именно так прошла эта первая встреча. Мы танцевали, смеялись и заряжались энергией!

Огромное спасибо нашим потрясающим тренерам - Марине Соколовой и Ангелине Субботиной. Девочки, вы настоящие зажигалки. Спасибо, что создали такую атмосферу и подарили нам столько ярких эмоций. И если в четверг было не так много народу, как хотелось, то в пятницу танцевали все - девочки и мальчишки, а также их родители. Когда мы собрались на общую фотографию, едва смогли поместиться в кадр!

Кто был с нами на тренировках, уверена, оценил, как это классно, а кто пропустил - не расстраивайтесь и приходите на новые занятия по зумбе.

Юлия МИХАЙЛОВА

Фото автора и из архива МАУ культуры «Премьера»



На дворовой площадке всегда весело: играть, бегать и танцевать

Кадастровый инженер Долганова Наталия Викторовна (Тюменская область, Голышмановский район, р.п. Голышманово, ул. Садовая, 82 а, оф.10, тел. 8-9088774982, e-mail: zemleustroitel72@mail.ru, номер регистрации в ГРКИ 6169) выполняет кадастровые работы в отношении земельных участков с кадастровыми номерами 72:04:0901002:154 (обл. Тюменская, р-н Бердюжский, д. Старорямова, ул. Ленина, дом 52); 72:04:0901002:88 (обл. Тюменская, р-н Бердюжский, д. Старорямова, ул. Советская, дом 6/2); 72:04:0901002:84 (Тюменская область, Бердюжский р-н, д. Старорямова, ул. Советская, 2/2).

Заказчик кадастровых работ Администрации Бердюжского муниципального округа (Тюменская область, Бердюжский р-н, с. Бердюжье, ул. Крупской, д.1; тел. 8-9028150101).

Собрание по поводу согласования местоположения границ состоится 14.09.2026 в 10.00 по адресу: Тюменская область, Бердюжский район, с. Бердюжье, ул. Крупской, д.1. С проектами межевых планов земельных участков можно ознакомиться по адресу: Тюменская область, Голышмановский район, р.п.Голышманово, ул.Садовая, 82 а, оф.10.

Требования о проведении согласования местоположения границ земельного участка на местности, а также обоснованные возражения о местоположении границ земельного участка после ознакомления с проектом межевого плана принимаются с 12.08.2026 по 14.09.2026 по адресу: Тюменская область, Голышмановский район, р.п. Голышманово, ул.Садовая, 82 а, оф.10.

Для участка 72:04:0901002:154, расположенного обл. Тюменская, р-н Бердюжский, д. Старорямова, ул. Ленина, дом 52, смежные земельные участки, с правообладателями которых требуется согласовать местоположение границ: 72:04:0901002:155 (обл. Тюменская, р-н Бердюжский, д. Старорямова, ул. Ленина, дом 50) и 72:04:0901002:153 (обл. Тюменская, р-н Бердюжский, д. Старорямова, ул. Ленина, дом 54).

Для участка 72:04:0901002:88, расположенного обл. Тюменская, р-н Бердюжский, д. Старорямова, ул. Советская, дом 6/2, смежные земельные участки, с правообладателями которых требуется согласовать местоположение границ: 72:04:0901002:87 (обл. Тюменская, р-н Бердюжский, д. Старорямова, ул. Советская, дом 6/1).

Для участка 72:04:0901002:84, расположенного Тюменская область, Бердюжский р-н, д. Старорямова, ул. Советская, 2/2, смежные земельные участки, с правообладателями которых требуется согласовать местоположение границ: 72:04:0901002:83 (обл. Тюменская, р-н Бердюжский, д. Старорямова, ул. Советская, дом 2/1).

При проведении согласования местоположения границ при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность, а также документы о правах на земельный участок (ч.12 ст.39, ч.2 ст.40 Федерального закона от 24.07.2007 №221-ФЗ «О кадастровой деятельности»).

ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ

Как с помощью рыбы снизить уровень «плохого» холестерина

Высокий уровень холестерина - угроза для сердца. Но изменить ситуацию можно, изменив питание и образ жизни.

- Включите в рацион жирную рыбу - она богата омега-3 кислотами. Эти кислоты помогают снизить уровень «плохого» холестерина, улучшают состояние крови и снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний, - считает врач-терапевт областной больницы №4 (г. Ишим) Даниил Курносов. - Омега-3 уменьшает воспаление, делает кровь менее вязкой и снижает вероятность тромбов. Это подтверждено научными исследованиями.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

Рекомендуется включать в рацион несколько раз в неделю такие виды рыбы, как лосось, скумбрия, сардины, треска, сельдь. Один из лучших способов приготовления рыбы - варка на пару или в воде. Это позволяет сохранить большую часть питательных веществ, включая омега-3 жирные кислоты.

Запекайте рыбу в духовке с минимальным количеством масла. Можно добавить овощи для дополнительного вкуса и питательных веществ. Готовьте рыбу вместе с овощами, такими как брокколи, цветная капуста, морковь, кабачки или шпинат. Это не только обогатит блюдо витаминами и минералами, но и

сделает его более питательным.

Солить рыбу следует умеренно, так как избыток соли может привести к повышению артериального давления. Лучше использовать специи и травы для придания вкуса.

- Регулярное употребление жирной рыбы - важная часть здорового питания. Она помогает снизить уровень «плохого» холестерина, повысить «хороший» холестерин и уменьшить риск болезней сердца. Но для лучшего результата нужно соблюдать и другие правила здорового образа жизни.

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

Каникулы – прекрасное время, чтобы поддержать иммунитет ребенка.

Укрепление естественной защиты организма происходит за счет отдыха, солнца и обилия витаминов. Также в этот период можно заняться профилактикой заболеваний. Лето особенно удобно для вакцинации – дети находятся вне организованных коллективов, что снижает риск контакта с инфекциями в период формирования иммунитета.

В первую очередь стоит проверить, все ли прививки из Национального календаря профилактических прививок Российской Федерации сделаны вовремя.

К ним относятся вакцинации:

- от туберкулеза;
- от гепатита В;
- от дифтерии, коклюша, столбняка (АКДС);
- от полиомиелита;
- от кори, краснухи, паротита (КПК);

– от пневмококковой и гемофильной инфекций.

Помните, что некоторые прививки нужно периодически делать повторно. Это необходимо для поддержания и усиления иммунного ответа, который со временем ослабевает. Так, например, в 6 лет проводят ревакцинацию от кори, краснухи и паротита; в 6–7 лет – от дифтерии и столбняка; в 7 и 14 лет – от туберкулеза.

Получить прививку, входящую в Национальный календарь профилактических прививок РФ, можно бесплатно в поликлинике по месту прикрепления. Вакцинация проводится в прививочном кабинете после обязательного осмотра педиатра.

Помимо базовых прививок, есть и дополнительные – они особенно важны, если планируются путешествия.

Клещевой энцефалит – перед поездками в эндемичные регионы. Требуется курс из нескольких

доз, защита формируется не сразу. Лучше начинать вакцинацию заранее.

Гепатит А – при путешествиях в южные регионы России и страны с жарким климатом. Иммунитет формируется через 4–8 недель после первой дозы.

Менингококковая инфекция – при поездках в страны «менингитного пояса» или по эпидпоказаниям.

Кроме того, летом можно сделать прививку от ветряной оспы, а также от гриппа (в августе) – это позволит избежать заболеваний в начале учебного года.

Важно помнить: перед любой вакцинацией необходима консультация с педиатром, который оценит состояние здоровья и составит индивидуальный график иммунизации.

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

РЕШЕНИЕ

Думы Бердюжского муниципального района
от 28 июля 2026 г.
Об утверждении правил благоустройства территории Бердюжского муниципального округа
№ 150

В соответствии с Градостроительным кодексом Российской Федерации, Федеральным законом от 20.03.2025 № 33-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в единой системе публичной власти», Законом Тюменской области от 02.07.2018 № 67 «О внесении изменения в Закон Тюменской области «О регулировании градостроительной деятельности в Тюменской области», руководствуясь Уставом МО Бердюжского муниципального округа Тюменской области, Дума Бердюжского муниципального округа решила:

1. Утвердить Правила благоустройства территории Бердюжского муниципального округа согласно приложению к настоящему решению.

2. Решение Думы Бердюжского муниципального округа от 12.02.2026 № 75 «Об утверждении правил благоустройства территории Бердюжского муниципального округа» признать утратившим силу.

3. Настоящее решение вступает в силу со дня его официального размещения в сетевом издании «Бердюжье МЕДИА» в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (BERDMEDIA.RU), на официальном сайте Бердюжского муниципального округа в сети «Интернет».

Ю.Ю. НЯШИН,

председатель Думы Бердюжского муниципального округа



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

ВАША РЕКЛАМА ЗДЕСЬ 2-24-43

ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА

СКИДКИ. РАССРОЧКА.
МОНТАЖ. Ограничитель в подарок! Гарантия качества.
СЕКЦИОННЫЕ ВОРОТА.
Т.: 8-902-815-06-94.
(Сергей).
ИНН 721400111069. Реклама

ГЛАЗЦЕНТР
МИКРОХИРУРГИЯ ГЛАЗА

13 августа
Бердюжье,
Дом культуры
ул.Кирова д.1

ВЫЕЗДНАЯ
ДИАГНОСТИКА ЗРЕНИЯ

1 300 Р

В диагностику входит: обследование на современном оборудовании, осмотр глазного дна, УЗИ глаза и сетчатки, консультация врача.

Отбор пациентов на лечение:

- катаракты (в том числе по полисам ОМС);
- глаукомы;
- патологий сетчатки (ИБВ в том числе по полисам ОМС);
- близорукости, дальнозоркости, астигматизма.

Запись по телефону
8 800 707-47-87



Отсканируйте, чтобы узнать больше

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.
ООО «ГлазЦентр-Тюмень» Лицензия ЛО41-01107-72 / 00648948 от 25.04.2023 года г. Тюмень, Червишевский тракт, д. 2, помещ. 1

Коллектив МАОУ СОШ с. Бердюжье выражает глубокое соболезнование Гилязетдиновой Надежде Геннадьевне в связи со смертью мамы

ПЯТАНОВОЙ Альбины Александровны
Скорбим вместе с вами.

Првичная ветеранская организация правоохранительной и военной службы Бердюжского округа выражает искреннее соболезнование Шукину Александру Семеновичу, родным и близким в связи с преждевременным уходом из жизни

ЦУКИНОЙ Валентины Максимовны
Скобим вместе с вами.

УЧРЕДИТЕЛЬ -
Департамент общественных связей
Тюменской области

ГАЗЕТА ВЫПУСКАЕТСЯ ПРИ ФИНАНСОВОЙ ПОДДЕРЖКЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

6+

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.

Главный редактор
Владислав Андреевич УДИЛОВ.

Редактор
Юлия Алексеевна МИХАЙЛОВА.

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 802. Заказ 64. 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 11.08.2026 г. в 11-00, факт. - 11.08.2026 г. 11-00. Подписано в печать в 10-30 11.08.2026 г.