

НАДЕЖНЫЙ ТЫЛ И ДОБРОЕ СЛОВО



За три года в Полозаозерье сложился дружный коллектив волонтеров. Они – первые помощники во всех делах в поселении

500 сетей или 9 тысяч квадратных метров: волонтеры Полозаозерья продолжают плести сети

В селе Полозаозерье произошло знаменательное событие - местные волонтеры сплели пятисотую по счету маскировочную сеть для российских военнослужащих, выполняющих задачи в зоне специальной военной операции.

Вот уже несколько лет каждый день в импровизированном цеху кипит работа. Женщины нарезают ленты, плетут сети, подбирают цвета и материалы, чтобы каждая сеть была максимально эффективной и соответствовала времени года и местности, где служат бойцы.

Пятисотая маскировочная сеть из Полозаозерья - это не только вклад в обороноспособность страны, но и мощный символ народного единства. Каждый метр сплетенной сети - это тепло человеческих рук, забота и вера в наших защитников.

Работа по плетению сетей в нашем округе активно началась три года назад по инициативе Анны Федоровны Долгушиной, педагога Полозаозерской школы. Она и сегодня руководит этим направлением, помогает всем селянам, кто плетет сети, держит обратную связь с волонтерами из других регионов и нашими бойцами, отслеживает и отвечает на их заявки и обращения.

- Когда все начиналось со школьного проекта, мы даже не ожидали, что наше доброе дело получит такой отклик и столько земляков присоединится к нашей работе, - говорит Анна Федоровна. - Волонтеры в разных сельских поселениях округа продолжают трудиться, плести сети. Никому

не отказывали в помощи, учили плести, передавали материал. В своем деле чувствуем поддержку и понимание от главы муниципалитета Александра Хуснулина, главы поселения Алексея Коваленко, председателя комитета по образованию Юрия Кутергина, заведующего Полозаозерской школой Юрия Няшина, социального координатора Марины Абакаровой. Супруги, сыновья и братья наших земляков, коллег сегодня находятся на территориях, где проходит специальная военная операция. Они защищают наше Отечество. А мы здесь, в тылу, продолжаем трудиться и помогать нашим ребятам.

Первыми помощниками в деле плетения сетей в Полозаозерье стали ветераны поселения. Женщины поддерживали начинания Анны Федоровны. В любом деле в селе они активисты.

- Хочу поблагодарить всех наших волонтеров, мы ими гордимся, - говорит начальник территориального отдела Полозаозерского сельского поселения Алексей Коваленко. - Женщины активные, всегда готовы помочь и поддержать. Все успевают, и дома, и на приусадебных участках, на всех мероприятиях - в первых рядах. Они и сети плетут, и посылки для ребят собирают, и в Дом культуры на репетиции и концерты спешат, выступают в составе вокального ансамбля на всех праздниках в поселении и райцентре. Если необходимо, мы с водителем всегда помогаем волонтерам, когда пришел материал и его нужно привезти, доставляем готовые сети для отправки в Бердюжье. Сейчас волонтеры заказали

ткань, дель. Ждем, когда они придут. Спасибо всем землякам, кто откликается, помогает в сборе средств. Спасибо нашему координатору Анне Долгушиной, она всегда на связи с волонтерами, ребятами - участниками СВО.

В помещении сельской администрации в Полозаозерье с раннего утра бойко идет работа. Женщины полностью сосредоточены на деле - несколько человек готовят полоски разноцветного материала, другие ловко, согласно рисунку, вплетают ткань на заготовку сети. За три года они хорошо освоили технику плетения и теперь при наличии всех необходимых материалов одну сеть могут сделать за один день.

- 1 ноября 2023 года мы начали работу по плетению маскировочных сетей, - рассказывает Екатерина Николаевна Мацышина, член первичной ветеранской организации Полозаозерского сельского поселения. - Сначала ездили в Ишим, учились там у волонтеров, пробовали разные способы и рисунки, плели сети разных размеров и в итоге пришли к такому виду плетения, в котором материал расходуется наиболее экономно. Были и ромбы, и квадраты, и вешали рисунок перед собой, чтоб плести. Теперь все хорошо знаем и просто трудимся. По зову сердца. Дружный наш коллектив собрался быстро, порядка десяти человек. Каждый день из Кутырево к нам ездят трое волонтеров. Если поначалу мы плели на маленьком стане, то сейчас он один и большой, во всю длину комнаты. Размером 3 на 6 метра. Стан нам сделал Сергей

2»

СОБЫТИЯ, ФАКТЫ

С 1 октября изменились тарифы на коммунальные ресурсы

Тарифы на тепловую энергию, воду и водоотведение для разных коммунальных предприятий отличаются. Вместе с тем, государство ограничивает пределы роста совокупного коммунального платежа.

В большинстве муниципалитетов максимальный рост коммунального платежа составит 17 - 18 %, за исключением домов с электроотоплением, в которых платеж вырастет примерно на 21 %.

Более высокий рост будет в тех муниципалитетах, где уже идет большая работа по модернизации коммунальных систем.

Эти цифры - расчетная, усредненная величина. На итоговую сумму в квитанциях влияет не только сам тариф, но и объем потребления коммунального ресурса.

Факторы роста тарифов уже не первый год схожи.

Во-первых, в стоимость ресурсов заложены расходы на оплату труда персонала. Для того, чтобы обеспечить качественное предоставление услуг, специалисты должны получать достойную заработную плату. Минимальный размер оплаты труда растет и тариф обязан учитывать эти макроэкономические реалии.

Во-вторых, существует необходимость масштабного обновления коммунальной инфраструктуры. Только в этом году за счет тарифных источников коммунальные предприятия выполняют работы на сетях и объектах общей стоимостью почти 4 миллиарда рублей.

Рост коммунального платежа создает экономическую основу для обновления систем. Практически потребитель платит за бесперебойную поставку воды из крана и непрерывное теплоснабжение. А если инцидент на сетях все же произойдет - тариф учитывает расходы на его ликвидацию в максимально короткие сроки.

Даже с учетом повышения, жители области платят по тарифам, которые ниже экономически обоснованных. Примерно треть реальной стоимости коммунальных услуг покрывается за счет областного бюджета, на это только в 2026 году запланировано около 9 млрд рублей. Благодаря такой поддержке платежи граждан значительно меньше, чем могли быть.

Повышение тарифов не должно стать непосильным бременем для уязвимых категорий граждан. Существует субсидия - если расходы на жилищно-коммунальные услуги превышают 20 % от совокупного дохода семьи или одиноко проживающего человека, государство компенсирует разницу в пределах социальной нормы площади жилья.

Субсидию можно оформить в МФЦ, органах соцзащиты или онлайн через портал Госуслуг. Даже в случае, когда в начале года семья или одиноко проживающий гражданин на субсидию не претендовали, после 1 октября есть смысл подать заявление снова.

По информации Департамента ЖКХ Тюменской области

ПОГОДА

Чт 8 окт		+9°		+7°
Пт 9 окт		+8°		+4°
Сб 10 окт		+11°		+2°

ОБРАЗОВАНИЕ

Слет школьных лесничеств: новые команды и технологии

27 сильнейших команд из 25 муниципалитетов Тюменской области собрались в оздоровительно-образовательном центре «Витязь» на XVII слет школьных лесничеств.

С 23 по 25 сентября ребята высадили деревья – так появилась аллея школьных лесничеств, за которой они будут ухаживать. Еще одно новшество – практика с беспилотниками, для многих ребят это стало первым опытом работы с дронами.

Торжественное открытие слета началось концертной программой, видеороликами и играми в зале центра «Витязь». К участникам обратился директор департамента лесного комплекса Тюменской области Леонид Остроумов.

– Мы рады приветствовать вас на этой, уже ставшей традиционной площадке слета школьных лесничеств. В Тюменской области на сегодня созданы 60 школьных лесничеств. Это больше, чем в любом другом субъекте УФО. По сути, это такая маленькая армия подрастающих лесников. И я буду очень рад, если вы свяжете будущее с лесной профессией, – сказал Леонид Остроумов.

После церемонии открытия ребята вышли на улицу и выстроились в виде солнца с лучами – теплого символа единства. Ведь именно Год единства народов России стал тематической линией слета. Затем школьники разошлись по семинарам: изучали лесоведение, таксацию, ботанику, дендрологию, зоологию, энтомологию, лесовосстановление и семеноводство. Для руководителей лесничеств провели отдельный семинар.



Команда «Бердюжский росток» в обновленном составе заняла пятое место среди 27 сборных региона

Начальник управления финансов, экономики и развития лесопромышленного комплекса департамента лесного комплекса Елена Зобнина отметила, что в регионе около полутора тысяч юных лесников, а наставники проводят для них 300-400 занятий в год. В программу слета этого года в том числе вошли искусственное лесовосстановление и занятия с отрядом «Лиза Алерт» по выживанию в лесу. По словам Елены Зобниной, когда человек сам посадил дерево, он уже не станет его портить и будет бережнее относиться к лесу и его обитателям.

В фойе команды оформили выставку и карту вклада своих муниципалитетов в лесной комплекс региона, а вечером выступали агитбригады. У ребят

также прошли эстафетное многоборье, конкурсы, а еще дискотека, костер, футбол и лазертаг – трехдневная программа была весьма насыщенной.

По словам организаторов, главный смысл движения – вырастить поколение, для которого лес станет не абстрактным словом, а живым, доверенным ему миром.

– Наша команда «Бердюжский росток» вернулась с 17-го слета школьных лесничеств Тюменской области – и мы привезли с собой не просто эмоции, а настоящий заряд вдохновения и гордости, – говорит участник дружины Егор Заваруев, ученик 10 «Б» класса. – «Бердюжский росток» выступал в новом составе – и это был особенный опыт: мы учились слышать друг друга, быстро до-

говариваться и поддерживать, когда становилось непросто. Мы справились и заняли пятое место – отличный старт для нашей обновленной команды. Впереди еще столько возможностей, и мы точно знаем: есть к чему стремиться – и мы будем расти.

Отдельная гордость команды – Екатерина Трудникова. В индивидуальном специализированном конкурсе «Ботаника и Дендрология» она заняла второе место. Это не просто результат – это доказательство того, сколько труда, знаний и любви к делу она вкладывает. Катя, ты большая молодец!

– В командной эстафете «Лесное многоборье» каждый этап стал маленьким испытанием – и каждый наш участник проявил себя

по-своему ярко: Евгений Фиалковский (10 «А») уверенно прошел «Полосу препятствий лесного пожарного» – его ловкость, скорость и собранность были на высоте, – рассказывает Лионелла Пермякова, руководитель команды, учитель химии Бердюжской школы. – Егор Заваруев на этапе «Стол следопыта» показал, как важно быть внимательным: ни один след не ускользнул от его взгляда. Дарина Степанова (11 «Б») на станции «Лесоведение» доказала, что знает лес не по картинкам – ее ответы были точными и уверенными. Дарья Григорьева (10 «Б») на этапе «Таксация» проявила точность и аккуратность – без этих качеств в лесном деле никуда. Екатерина Трудникова (11 «Б») снова подтвердила свой уровень на этапе «Ботаника и Дендрология» – будто сама природа ей подсказывала правильные ответы. А еще наша команда взяла первое место в выставке-конкурсе презентационных материалов. Это признание того, сколько труда, творчества и души ребята вложили в проект и как здорово они умеют рассказывать о своей работе. Спасибо всем, кто болел за нас, поддерживал и верил. Спасибо организаторам слета за атмосферу, за знания и за возможность почувствовать себя настоящей лесной командой. Мы не останавливаемся на достигнутом. Будем учиться, тренироваться и готовиться к новым стартам – ведь сила нашего лесничества в единстве, в каждом участнике, в общем деле!

Юлия МИХАЙЛОВА

Фото из архива Бердюжской школы

НАДЕЖНЫЙ ТЫЛ И ДОБРОЕ СЛОВО

500 сетей или 9 тысяч квадратных метров: волонтеры Полозаозерья продолжают плести сети

«1 Торопов. Также он смастерил нам два станка для резки лент. Раньше два-три человека резали ленты вручную, это было долго и сложно. Пробовали резать и елочкой, и гирляндой, это было затратно по времени и материалу. Теперь часть нашей работы автоматизирована. За что не устаем благодарить Сергея Кирилловича. Он также сде-

лал такие станки для уктузских волонтеров. В нашей команде за нарезку лент отвечают Любовь Кутырева и Наталья Белова. Без уважительных причин нашу работу мы никогда не пропускаем. Сейчас Ирина Аркадьева Андреева, наш председатель «первички», после операции находится на реабилитации. Но мы ее не подводим, ходим, трудимся, плетем сети. С нетерпением ждем, когда она к нам вернется, и желаем ей крепкого здоровья.

Все успеваем, и дома, и в огороде порядок навести, еще и хозяйство небольшое держим, и к концертам в клубе готовимся. Ведь все волонтеры – активные участники всех мероприятий в селе – праздников, субботников.

Екатерина Николаевна добавляет: за год сложился дружный коллектив ветеранов, вместе они и сети плетут, и новостями делятся, и в клубе поют на концертах. Работа по помощи нашим бойцам сплотила полозаозерцев.

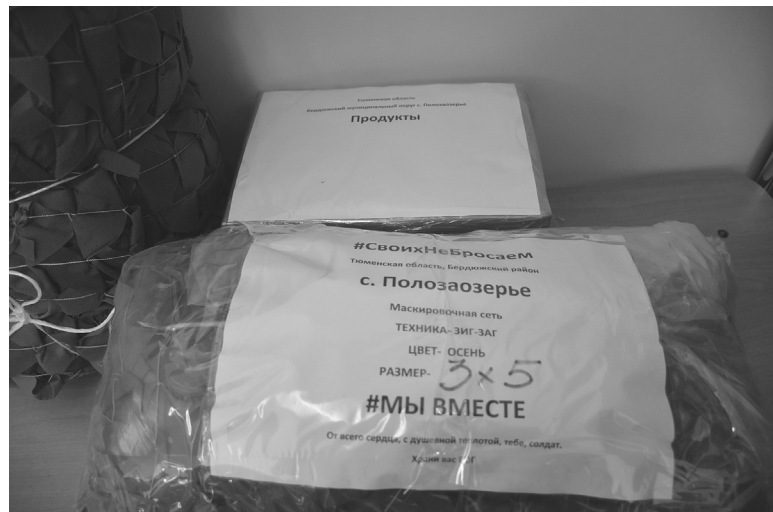
Осенью и к зиме меняется расцветка сетей, используются уже другие тона, от морпехов были заказы на сети в белых тонах. Когда заканчивался материал, волонтеры делали сухие души, подушечки, без дела не сидели ни одного дня.

– После выходных даже скачаем друг по другу, приходим, обнимаемся, радуемся встрече. Когда плетем, бывает, и песни поем, – говорит Екатерина Николаевна. – Трудимся несколько

часов, затем у нас обед и чаепитие. В нашем коллективе есть два повара – Любовь Земляных и Надежда Потапова. Они готовят нам горячие, вкусные блюда. После обеда работа продолжается. Продукты приносим из дома, если необходимо, складываемся. Все дружно, по-простому. Мы как одна семья, работаем и отдыхаем вместе. Ждем и верим в Победу!

Юлия МИХАЙЛОВА

Фото автора



Волонтеры плетут сети, собирают посылки для бойцов

РАСТИМ ПАТРИОТОВ

Казачков объединяют добрые дела

30 сентября в Казачьем молодежном центре города Ишима состоялась передача гуманитарной помощи для казачьего батальона «Сибирь».

Свои усилия объединили общественные организации: Ишимское городское казачье общество, Ишимское отделение ТРОО участников СВО «Держава», «Союз десантников» города Ишима, Казачья молодежь Сибири Тюменская область, Бердюжское хуторское казачье общество, Общественное волонтерское движение «СВОих не бросаем» Ишим.

Передача помощи прошла в особую дату - День воссоединения Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области и Херсонской области с Российской Федерацией.

- Помощь бойцам именно в этот день имеет для нас особый смысл. Единство проявляется в готовности поддерживать друг друга, заботиться о земляках и вместе делать то, что необходимо. Сегодня общественные организации Ишима и Бердюжского округа выразили эту поддержку общим добрым делом, - рассказал

НА СТАРТ



В Ишиме состоялась очередная отправка гуманитарной помощи

атаман Ишимского городского казачьего общества Алексей Бахолдин. - Вместе с гуманитарной помощью мы передаем бойцам тепло родного города и слова поддержки. Пусть они знают: дома о них помнят, переживают за них и ждут возвращения. Спасибо всем, кто принял участие в сборе и передаче помощи. За каждым вкладом стоят неравнодушие, труд и искреннее желание по-

мочь. Желаем бойцам крепкого здоровья, сил и возвращения домой к своим близким!

Алексей Борисович добавил: гуманитарная помощь была сформирована от всего Сибирского казачьего общества и будет направлена в Луганск. Конвой начал свой путь из Кемерово, затем прошел Томск, Новосибирск, Омск, последняя остановка будет в Ялуторовске. Далее фура с гума-



нитарной помощью отправится к нашим землякам-казакам в Донбасс.

- Сибирское казачье войско и Бердюжское хуторское казачье общество благодарят волонтеров Бердюжского округа за оказанную помощь в сборе гуманитарной помощи, - говорит Сергей Григорьев, атаман Бердюжского хуторского казачьего общества. - Мы собрали маскировоч-

ные сети, порции сухих супов, валенки, теплые носки и вещи, продукты питания, медикаменты для госпиталя. От прихода храма Рождества Пресвятой Богородицы передали блиндажные свечи. Вместе помогаем. Вместе поддерживаем. Своих не бросаем!

Юлия МИХАЙЛОВА

Фото из архива Казачьего молодежного центра города Ишима

Юные лыжероллеры собрались на первенстве области

В Заводоуковске 28 и 29 сентября на базе спортивного комплекса «Сосновый бор» состоялось первенство Тюменской области по лыжным гонкам на лыжероллерах. Это традиционные осенние старты, на которых тюменские лыжники закладывают фундамент для зимнего сезона, а также отличный шанс увидеть будущих чемпионов в деле.

Соревнования проходили

в течение двух дней, по двум дисциплинам. 28 сентября спортсменам предстояла гонка с раздельного старта классическим стилем. Девушки 15-16 лет бежали три километра, девушки 17-18 лет - пять. Юноши 15-16 лет вышли на дистанцию пять километров, а старшая группа юношей 17-18 лет - на десять. 29 сентября в центре внимания был кросс по пересеченной местности. Самые юные девушки пробежали два километра, девушки 17-18 лет - три, юноши 15-16 лет - три, а старшие

юноши - пять. Организаторы турнира отмечали, трасса в «Сосновом бору» позволяет спортсменам показать и скоростные качества, и техническое мастерство классического хода.

- Это первенство считается стартом лыжного сезона и открывает череду соревнований у юных и взрослых спортсменов, - рассказывает Александр Шукалович, тренер детско-юношеской спортивной школы. - Также мы подводим итоги летней подготовки, проверяем уровень функциональной готовности



Екатерина Земерова улучшила результат во всех видах первенства

наших ребят к более важным стартам в лыжных гонках. Всего в областных соревнованиях участвовали более 300 детей из городов, муниципалитетов юга региона. Большое представительство спортсменов было из Тюмени, Тюменского округа, в основном, из школы олимпийского резерва Луизы Носковой. Бердюжский округ представляла Екатерина Земерова. Она несколько лет занимается лыжными гонками, имеет второй разряд. Также в первенстве участвовал наш воспитанник Александр Никитин. Саша третий год учится в школе Луизы Носковой, но мы поддерживаем с ним связь, общаемся, как онлайн, так и лично. Если необходимо, консультирую, помогаю информационно, методически. Александр занял третье место на гонке в 10 километров на

лыжероллерах и пятое место в кроссе. Екатерина улучшила свой результат по сравнению с прошлым годом в несколько раз. Лето мы тренировались плодотворно, перерыв был только в апреле на три недели, а затем - тренировки практически каждый день. Катя бежала пять километров на лыжероллерах, три километра - кросс и в обоих видах вошла в тридцатку лучших.

Александр Шукалович отмечает, погода была отличная, организация соревнований - на высшем уровне. Победители и призеры были отмечены грамотами и медалями. В ближайших планах у лыжников - соревнования в Заводоуковске и Упорово. Основные старты пройдут в декабре.

Юлия МИХАЙЛОВА

Фото из личного архива Александра Шукаловича



Александр Никитин стал третьим в гонке на лыжероллерах

Осенний полив сада

Каждому садоводу важно помнить, что с приходом осени работы в саду не заканчиваются. После сбора урожая культуры особенно нуждаются в правильном уходе.

Поэтому осенью так важно грамотно провести осеннюю обрезку и осенние подкормки, а также правильно полить деревья перед тем, как сад полностью погружится в зимний сон.

О том как правильно поливать сад осенью, рассказывает агроном Ярковского межрайонного отдела филиала ФГБУ «Россельхозцентр» по Тюменской области Нурания Шарыгина.

Зимой, несмотря на морозы, процесс испарения влаги продолжается, хотя это и происходит гораздо медленнее. Поэтому деревья, которые не напитали достаточно жидкости перед зимовкой, в холодное время года подвлиянием низких температур начинают «иссушаться». Чтобы этого не происходило, растения нужно хорошенько полить, пока не наступили устойчивые заморозки. Кроме того, хорошо увлажненная почва лучше проводит тепло и таким образом

защищает корни деревьев от обморожения.

Чтобы определить степень увлажненности почвы, нужно выкопать в саду между деревьями яму глубиной 30-50 см и взять оттуда горсть земли. Если из нее легко сформировать плотный ком, поливать сад не нужно. Если же земля не образует ком, а рассыпается в руках – сад требует полива, а еще более точный ответ можно получить, положив ком земли, извлеченный из ямы, на газетный лист или бумажную салфетку. Если почва оставляет влажный след – сад поливать не нужно. Если ком плотный и влажный, но следа на бумаге не оставляет, поливать деревья все же нужно, но следует уменьшить количество воды на 1/3. Если ком земли сухой и рассыпается – деревьям необходим полноценный полив.

При поливе сада увлажнять почву нужно обильно. Взрослые деревья необходимо поливать так, чтобы влага проникала в землю на глубину 1-1,5 м. Минимальный порог – 0,6-0,7 м. На молодое деревце, посаженное в этом году или предыдущем, обычно уходит около 40 л (4 ведра) воды. Деревьям постарше (10-15 лет) требуется от 50 до 70 л воды, а совсем взрослым

– до 100 л воды. Слишком большое количество воды может вытеснить из почвы воздух, что часто приводит к отмиранию корней у растений. Участки с плохим дренажем и высоким залеганием грунтовых вод нужно поливать очень осторожно. В данном случае рекомендуется увлажнить почву на глубину до одного метра.

Полив проводят после массового опадения листвы. В это время температура воздуха снижается настолько, что корни деревьев перестают потреблять влагу в большом количестве. Если провести полив до начала листопада, можно спровоцировать рост побегов – особенно это касается молодых деревьев. В таком случае растения плохо перезимуют и не смогут дать хороший урожай в следующем году. Поливать садовые культуры можно разными способами: с помощью ведра, из шланга, методами дождевания или капельного орошения. По ширине увлажненный участок под деревом должен быть равен диаметру кроны.

Пресс-служба ФГБУ «Россельхозцентр» по Тюменской области

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

Готовый корм или натуральный: что выбрать для собаки

Правильное питание - основа здоровья и долголетия собаки. Перед каждым владельцем встает выбор: готовить питомцу еду самостоятельно или использовать готовые промышленные корма.

Оба подхода имеют право на существование, но требуют разного уровня вовлеченности.

Натуральный рацион

Натуральное кормление - это не остатки со стола и не каша с костями. Это полноценный, сбалансированный рацион, составленный из свежих продуктов.

Ключевые принципы натуралки: - Сбалансированность: рацион должен содержать все необходимые нутриенты (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы) в правильных пропорциях.

- Усвояемость: ингредиенты подаются в форме, которая легко переваривается организмом собаки.

- Привлекательность: еда должна нравиться питомцу, чтобы он съедал свою норму.

Составление такого рациона требует от владельца знаний в области ветеринарной диетологии и понимания потребностей конкретной собаки.

Из чего состоит сбалансированное натуральное меню

- Мясо и мясные субпродукты

(источник белка).

- Кисломолочные продукты (творог, кефир).
- Овощи и фрукты (источник клетчатки и витаминов).
- Крупы (источник углеводов).
- Рыба (1-2 раза в неделю).

Что категорически нельзя давать собаке

- Сладкое, копчености, соленья.
- Еду с человеческого стола (с приправами, солью, уксусом).
- Трубчатые и любые термически обработанные кости.
- Испорченные продукты.

Плюсы и минусы натурального кормления

Преимущества: - Полный контроль: вы точно знаете, из чего состоит еда вашей собаки.

- Отсутствие «химии»: в рационе нет консервантов, эмульгаторов и красителей.

- Гибкость: при появлении аллергии можно легко исключить один компонент и заменить его другим.

- Высокая питательность: свежие продукты содержат легкоусвояемые белки и жиры.

Недостатки:

- Трудоемкость: требуется много времени на закупку продуктов и приготовление еды.

- Сложность баланса: нужно постоянно корректировать рацион в зависимости от возраста, веса, здоровья и даже времени года.

- Высокая стоимость: качествен-

ные ингредиенты обходятся дороже большинства кормов.

- Проблемы в поездках: сложно хранить и транспортировать свежие продукты.

Готовые промышленные корма - удобная альтернатива

Качественный готовый корм - это не «фастфуд» для животных, а полнорационный и сбалансированный продукт. Его состав разрабатывается ветеринарными диетологами с учетом потребностей собак разных пород, возрастов и уровней активности.

Этот вариант идеально подходит для владельцев, у которых нет времени или желания заниматься готовкой. Главное правило - выбирать корма не ниже класса «премиум» или «холистик», где в основе состава - мясные ингредиенты, а не злаки.

Вывод

Единственно верного ответа не существует.

- Натуральный рацион - это осознанный выбор для вовлеченного владельца, который готов тратить время и силы на изучение диетологии и ежедневную готовку.

- Качественный готовый корм - это практичное и современное решение для тех, кто ценит свое время, но не готов экономить на здоровье питомца.

ГАУ ТО «Бердюжский ветцентр»

Как бороться с осенней депрессией

Осенняя депрессия – это распространенное явление, которое многие люди испытывают в конце осени и начале зимы. Это время года, когда световой день становится короче, а погода часто меняется, что может вызывать чувство усталости и грусти.

Депрессия – это серьезное психическое заболевание, которое характеризуется длительным периодом пониженного настроения, потерей интереса к жизни и удовольствиям, снижением самооценки и энергии. Некоторые из наиболее распространенных симптомов депрессии включают постоянную усталость, слабость, потерю аппетита или переедание, бессонницу или повышенную потребность во сне, чувство беспокойства, тревоги или раздражительности. Если вы испытываете один или несколько из этих симптомов, рекомендуется обратиться за помощью к специалисту.

Существует множество способов борьбы с осенней депрессией. Один из них – это занятие спортом. Физическая активность помогает улучшить настроение и повысить уровень эндорфинов – гормонов счастья. Также можно попробовать заняться хобби, которые приносят удовольствие.

Общение с друзьями и семьей может помочь снять напряжение и поднять настроение. Можно провести время вместе, сходить в кино или ресторан.

Как отмечает медицинский психолог Областной больницы № 4 (г. Ишим) Айнагуль Дюсембаева, важно помнить, что осень – это всего лишь одно время года. Жизнь продолжается, и даже в этот период есть много возможностей для радости и успеха. Постарайтесь находить позитивные моменты в каждом дне и не забывайте, что вы заслуживаете только лучшего.

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



РЕКЛАМА ОБЪЯВЛЕНИЯ



СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

Выполнит любые виды строительных работ

- ВСЕ ВИДЫ КРЫШ • Кровельные работы
- СТРОИМ ДОМА, ДАЧИ, БАНИ, беседки, хозблоки
- РЕМОНТИРУЕМ ФАСАДЫ, КРЫШИ, ЗАБОРЫ, ФУНДАМЕНТ, ОТМОСТКИ, ПОЛЫ, ПОТОЛКИ и многое другое
- РАБОТАЕМ СО СВОИМ МАТЕРИАЛОМ в любую погоду

Выезд на замер БЕСПЛАТНО

Геннадий

8-906-826-32-72, 8-909-735-77-75

30 %

ИНН 550711192432.

Реклама

ЕЖЕДНЕВНЫЕ РЕЙСЫ

Выезд из Тюмени в 9.45

Выезд из Бердюжья в 14.00

Тел.: 8-982-786-64-75,

Роман

ИНН 720934015225.

Реклама

ЗДЕСЬ МОЖЕТ БЫТЬ ВАША РЕКЛАМА

2-24-43



ГЛАЗЦЕНТР

МИКРОХИРУРГИЯ ГЛАЗА

12 октября с. 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

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 777. Заказ 80. 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 6.10.2026 г. в 11-00, факт. - 6.10.2026 г. 11-00. Подписано в печать в 10-30 6.10.2026 г.

Индекс издания 54335.

6+