

К 100 - ЛЕТИЮ БЕРДЮЖСКОГО РАЙОНА

9 МАЯ - ДЕНЬ ПОБЕДЫ



На одной сцене - победители и дипломанты конкурса в разных номинациях

Фестиваль «Родники - 2023»: мил и дорог сердцу край наш родной

Районный фестиваль-конкурс самодеятельного творчества ветеранских организаций «Родники - 2023» дал старт большим праздничным мероприятиям в Бердюжском районе, посвященным 100-летию юбилею малой родины.

На «Родники» съехались представители ветеранских организаций из всех сельских поселений района. В программе конкурса значилось 23 номера, более шестидесяти участников выступили на сцене за несколько часов.

В составе жюри работали ветеран культуры Виктор Паникаровский, председатель жюри, режиссер районного Дома культуры Анастасия Журавлева, директор МАУ культуры «Премьера» Ольга Сиволап и преподаватель театрального отделения ДШИ «Гармония» Оксана Мирасова.

Участники фестиваля исполняли песни, представляли сценические постановки, читали стихи, играли на различных инструментах. Ветераны – люди творческие, талантливые, в них столько энергии, оптимизма и хорошего настроения. С таким задором в этот день они пели и играли, так проникновенно читали стихотворения, еще раз доказав, что для человека, занимающегося любимым делом, не существует

возраста. Творчество дарит им самое важное - жизненные силы, радость, желание жить. Ветеранам подвластен любой жанр, и это мы увидели в выступлениях хора ветеранов «Русская песня», вокальных групп «Ивушка», «Околица», «Рябинушка», клубов общения «Огонек», «Ветеран», «Гвоздика», других песенных ансамблей.

Так душевно пели женщины, что многие в зале не сдерживали эмоций и плакали. Большинство произведений, услышанных нами со сцены в тот день, были хорошо знакомы зрителям, многие подпевали и поддерживали аплодисментами артистов.

Трогательный номер – песню «Журавли» исполнила вокальная группа «Ивушка» из Истошино. Татьяна Абрамова, специалист по методике клубной работы, помогала ветеранам в подготовке и репетициях фестиваля.

Мы тесно работаем с нашим советом ветеранов, - говорит Татьяна Никифоровна. – Дружно проводим концерты и праздники, выходим на субботники. Только сообща у нас все получается, и дело спорится легко. Песню «Журавли» предложила исполнить на фестивале, подготовить ее нам было не просто. Пришлось много трудиться, репетировать, совместить слова и движения. Но ветераны мою идею поддержали, и в итоге получилось душевное выступление.

Со сцены прозвучали стихотворения бердюжской поэтессы Светланы Симоновой, посвященные юбилею родного района. В каждой строчке автора отзывались любовь к родине и восхищение красотой бескрайних полей и голубых озер.

Задорно и весело исполняли частушки ветераны Истошинского клуба общения, с юмором многие участники подошли к сценическим постановкам. Каждое творческое выступление конкурсантов было посвящено родному краю, милым и дорогим сердцу деревенькам и селам, землякам и природе.

Как только получили положение фестиваля, начали активную подготовку, - говорит Ирина Федосеева, специалист по методике клубной работы Пегановского дома культуры. – Вместе собрались, поделились своими идеями, выбрали из них лучшие. Мы быстро определились с песней, которую будет исполнять вокальная группа. Это новое произведение, его нужно было выучить и отрепетировать. Поэтому собирались каждый день в ДК и работали над композицией, движениями на сцене. Подбирали единый гармоничный образ артистов на сцене – от причесок до туфелек. Ведь все должно смотреться идеально. Миниатюру у нас сыграли Людмила Захарова и Зоя Яковлева.

2»



Ветераны из Старорямова и Пеганово удивляли зрителей игрой и артистизмом

Уважаемые труженики тыла, от всей души поздравляем вас с Днем Победы!

В этот светлый и важный праздник мы хотим сказать вам огромное спасибо за ваш труд и жертвы, которые вы принесли в борьбе за свободу нашей Родины.

Ваша работа была кропотливой и сложной, и благодаря вам на фронтах было все необходимое, чтобы добиться победы. Труженики тыла Бердюжского района в годы войны оказали неоценимую помощь фронту: шили полушубки, меховые рукавицы, кисеты, валяли валенки, отправляли на фронт мясо, муку, масло, колбасу, рыбу, пищевую промышленную продукцию (пряники, кисели, варенье), посылки с материальными ресурсами и многое другое.

Мы гордимся вашими заслугами перед Отечеством, которые останутся в памяти нашего народа на долгие годы. Пусть День Победы будет для вас днем светлым и радостным, полным душевного тепла и уважения со стороны близких и друзей.

С уважением, председатель Бердюжского землячества С.Г. КОТЧЕНКО

7 МАЯ - ДЕНЬ РАДИО

Уважаемые работники и ветераны всех отраслей связи! Поздравляю вас с профессиональным праздником – Днем Радио!

7 мая 1895 года на заседании Русского физико-химического общества российский физик Александр Степанович Попов выступил с докладом и демонстрацией созданного им первого в мире радиоприемника, осуществив первый сеанс радиосвязи, который совершенно изменил мир. Сегодня связь – одна из самых многогранных отраслей, в которой классическое теле- и радиовещание переплетено с современными технологиями передачи данных.

Информационная эпоха задает человеку особый ритм жизни, делает ее динамичной, бесконечно расширяя горизонты знаний и коммуникаций. Ваша работа позволяет каждому из нас оставаться на связи и быть в курсе событий.

Желаю вам всегда оставаться на гребне информационной волны, здоровья, благополучия и удачи во всех начинаниях!

Виктор РЕЙН, глава Бердюжского района

ПОГОДА

Чт 4 Май		ночь день	+11°...+22° +14°...+23°
Пт 5 Май		ночь день	+12°...+21° +14°...+22°
Сб 6 Май		ночь день	+11°...+21° +14°...+23°
Вс 7 Май		ночь день	+12°...+23° +16°...+25°
Пн 8 Май		ночь день	+12°...+23° +14°...+24°
Вт 9 Май		ночь день	+12°...+19° +11°...+20°
Ср 10 Май		ночь день	+9°...+16° +11°...+18°
Чт 11 Май		ночь день	+9°...+16° +9°...+17°

Фестиваль «Родники - 2023»: мил и дорог сердцу край наш родной

«1» Подошли к заданию с юмором, ярко и артистично. «Родники» проводятся ежегодно, и ветераны ждут фестиваль с нетерпением, с хорошим настроением идут выступать и получают только положительные эмоции.

Валентина Михайловна Черепкина, председатель Мелехинской первичной ветеранской организации, отмечает: время в

ожидании фестиваля проходило в хлопотах и волнении. Женщины подбирали костюмы, покупали кокошники и блузки, за день до конкурса дошивали последний из сарафанов. Помогала ветеранам библиотекарь Наталья Карпова, специалист ДК Любовь Евдокимова и глава поселения Елена Имярекова.

- В этом году в нашу дружную команду влились женщины из деревни Крашенево, у них отличные голоса, - рассказывает Любовь

Евдокимова. - Репетировали каждый день. Конечно, сегодня на сцене мои артистки волновались, но выступили отлично. Думаю, все у нас получилось. Теперь продолжаем подготовку к 9 Мая. Это главный праздник в году, дружно всегда отмечаем.

Несколько часов конкурса пролетели незаметно. Виктор Паникаровский, председатель жюри, вышел на сцену для оглашения итогов фестиваля.

- Приятно видеть на сцене коллективы и тот задор, который поражает всех в зале, приятно видеть улыбки зрителей, - сказал Виктор Михайлович. - Уровень конкурсантов с каждым годом повышается. Хочется поблагодарить культработников, которые помогают ветеранам в подготовке выступлений и самих ветеранов за активную жизненную позицию.

Членам компетентного жюри пришлось нелегко, ведь все выступления были яркими, красочными и соответствовали теме фестиваля.

В номинации «Вокал» первое место жюри присудило вокальной группе «Ивушки» из Истошино, второе место у группы «Рябинушка» из Полозаозерья.

У коллектива «Ивушки» из Пеганово - третье место.

В номинации «Художественное слово» первое место у Светланы Симоновой из Бердюжья, вторыми стали Татьяна Денисовец из Старорямово и Елена Кушнирова из Полозаозерья. Дипломом третьей степени награждена Надежда Скипина из Истошино. В номинации «Театральное творчество» победили ветераны из Бердюжья, второе место у истошинцев, третье - у коллектива

из Окунево.

Специальным призом жюри отмечены вокальная группа «Рябинушка» из Мелехино, Галина Неклюдова из Зарослого и Виктор Скипин из Истошино.

Диплом «Гран-при» был присужден Бердюжской ветеранской организации. От всей души поздравляем участников и победителей с творческими успехами и с нетерпением ждем новых встреч!

Юлия МИХАЙЛОВА

Фото автора



Бердюжская ветеранская организация отмечена дипломом «Гран-при» фестиваля



Композицию «Синий платочек» представили ветераны из Полозаозерья

ТЕРРИТОРИЯ: ВЕКТОР РАЗВИТИЯ

Летний отдых интересный и безопасный

Специалисты учреждений занятости, социальной сферы, образования, культуры, спорта и молодежной политики, а также ведомства системы профилактики продолжают подготовку к летней оздоровительной кампании и организации занятости подростков в летнее каникулярное время.

На расширенном семинаре-практикуме участники обсудили основные задачи по организации детского отдыха и досуга, трудоустройство подростков и обеспечение безопасности детей в каникулы в лагерях и на досуговых площадках.

На протяжении последних десяти лет охват летней занятостью составляет 99,8 процента. Дети не только отдыхают и посещают пришкольные лагеря, многие из ребят, кому уже исполнилось 14 лет, хотя в каникулы поработать.

- Летом через молодежный центр планируем трудоустроить 182 ребенка, из них 136 ребят -

помощниками вожатых, - рассказала Ирина Рязанова, директор учреждения. - 49 детей будут рабочими по благоустройству. Из этого количества будет сформирована трудовая бригада на 25 мест. Причем, на эти вакансии у нас немало желающих. Дети с желанием идут работать, даже на все три летних месяца. В отряд «Молодега» войдут 24 человека.

Ирина Владимировна обратила внимание педагогов-организаторов и начальников лагерей на то, чтобы уже сегодня они формировали списки детей для трудоустройства, проверяли наличие всех документов. У ребенка обязательно должны быть: паспорт, СНИЛС, ИНН, банковская карта «Мир», регистрация на портале Госуслуг - действующий логин и пароль.

- В вечернее время в районе также организуем дворовые площадки, - добавила Ирина Рязанова. - В июне они откроются в Бердюжье - в парке и на улице Поповой, в Укутзе и Пеганово. Заработная плата для детей в этом году повысилась и вместе

с материальной поддержкой от центра занятости составит почти пять тысяч рублей за одну смену.

Работа пришкольных лагерей в 2023 году будет организована в три смены. В первую смену - с 1 по 22 июня - откроются шесть лагерей. С 1 по 30 июня в Мелехинской школе будет работать досуговая площадка. По средам и пятницам, с 16 до 18 часов, все ребята смогут там поиграть и отдохнуть. Семь лагерей будут работать во вторую смену - с 26 июня по 16 июля. В третью смену дети отдохнут в лагере Полозаозерской, Пегановской, Мелехинской школы, Укутзской школ - с 19 июля по 8 августа.

- Общий охват за все смены составит 960 детей, - отметила Надежда Фадеева, ведущий специалист комитета по образованию. - Для детей до десяти лет организован дневной сон. Приемка лагерей пройдет с 15 по 19 мая. Будет проведена акрицидная обработка территорий образовательных учреждений. С муниципальным отделом МЧС России согласован график проведения тренировок по эвакуации - они пройдут в первые дни смен лагерей.

Надежда Кирилловна отметила: в этот сезон дети будут питаться по новому 15-ти дневному меню. Сейчас оно находится на экспертизе в областном Роспотребнадзоре, затем документ направят во все школы района. Стоимость родительской платы за школьный лагерь составит 1448 рублей. Дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, посещают лагерь бесплатно.

Программы лагерей проходят экспертизу в ТОГИРРО. В план мероприятия обязательно войдут праздничные и памятные даты. В целом смены будут посвящены Году педагога и наставника, а также областным проектам «Символы региона», «Дорого пожаловать», «Удивительные шах-

маты», «Готов к труду и обороне». Во всех проектах и акциях воспитанникам и педагогам надо принять участие. Обязательно в программах лагерей найдет отражение значимая дата в истории Бердюжского района - летом наш муниципалитет отметит 100-летний юбилей. Новости об отдыхе детей в лагере и их участии в мероприятиях, фотоотчеты будут по традиции публиковаться ежедневно в социальных сетях школ района.

- Важно, чтобы в план работы летнего лагеря были включены разнообразные интересные мероприятия, акции и конкурсы, - добавила Надежда Фадеева. - Активно приглашайте специалистов спорта, культуры, библиотеки, ведомств системы профилактики, сотрудников МЧС, полиции и ГИБДД.

Чтобы каждый день недели у ребят был по вечерам занят разнообразным и интересным досугом, в Домах культуры, библиотеках, учреждениях спорта и молодежном центре откроются в каникулы досуговые и дворовые

площадки.

- С 1 по 22 июня на базе детско-юношеской спортивной школы откроется лагерь дневного пребывания «Моя территория», - рассказала Евгения Алексеева, председатель комитета по культуре, спорту и молодежной политике. - Посещать лагерь будут 18 ребят. Во вторую смену лагерь организуют в районном Доме культуры, в третью - в детской школе искусств «Гармония».

Итоги семинара-практикума подвел председатель комитета по образованию Юрий Кутергин.

- Летний досуг для детей должен быть интересным, разнообразным, а главное - безопасным, - сказал Юрий Николаевич. - Важно обеспечить занятость и оздоровление ребят, особое внимание - подросткам, находящимся в трудной жизненной ситуации, состоящим на различных видах учета. Пусть каникулы организаторам и ребятам запомнятся только яркими и интересными событиями.

Юлия МИХАЙЛОВА

Фото из архива редакции



Цикл мероприятий в каникулы будет посвящен правилам дорожного движения



В лагере дети отдыхают творчески, учатся создавать стенгазеты

НАВСТРЕЧУ ПРАЗДНИКУ

Я вспоминаю скупые рассказы моего отца и дяди

Помню, как на сорокалетие Великой Победы в гости к моему отцу Владимиру Григорьевичу приехал младший брат, Николай Григорьевич. Он фронтовик, жил и работал в Свердловске. Беседа братьев о повседневной жизни перешла на военную тему, воевали они на разных фронтах.

Вот что рассказывал Николай Григорьевич:

«На фронт я попал с ребятами 1926 года рождения, в военкомате добавил себе год, мне не хотелось отставать от моих приятелей на год старше меня. Главное, что влекло меня на войну - это известие о пропавшем в боях под Ленинградом моем родном брате Александре, я жаждал отомстить за брата. Я хотел бить фашистов так, как это делал мой старший брат Володя. Он командовал ротой, был несколько раз ранен, награжден боевыми орденами. В том юном возрасте мы все были одержимы подвигами наших солдат и успешными сражениями нашей армии. Этот дух военной победной романтики витал среди нас не обстрелянных, не нюхавших пороха юнцов. Мы проходили краткосрочный курс молодого



Николай Григорьевич Фадеев

бойца. До нас не вполне доходили слова - наставления инструкторов - командиров, хотя практически мы делали все, что они требовали. Наше понимание о войне стало изменяться по мере приближения нашего эшелона к линии фронта. Мы увидели разбитые артиллерийскими и бомбовыми ударами города и села, обгоревшие хлебные поля и леса, потоки беженцев, состоявших из женщин, стариков и детей, с изможденными лицами и страхом в глазах. Санитарные машины и повозки с ранеными молодыми и пожилыми бойцами в окровавленных бинтах, шедших печальным потоком к полевым госпиталю. С мо-

мента высадки из эшелона и началась наша военная жизнь, наполненная тяжелым трудом, страхом и смертью.

Романтическая бравада вмиг слетела с наших физиономий. Как говорили бывалые бойцы, мы им напоминали нахохлившихся цыплят в этом выданном недавно обмундировании, висевшем на костлявых юношеских плечах и тонких шеях. Несмотря на суровый внешний вид и обращение старых испытанных ужасы войны бойцов и командиров, мы чувствовали, что нас они оберегают и не направляют на опасные дела. Они старались, чтобы мы постепенно привыкли к экстремальной ситуации, что во многом сохранило наши жизни.

Новое пополнение распределили по стрелковым полкам. Я попал в танковый батальон, меня назначили связным к командиру. Моя задача была выполнять приказы комбата и поддерживать связь с пехотным полком. Бои шли на территории Германии. При стремительных бросках танкисты отрывались от пехоты и связисты не успевали наладить телефонную связь. Вот в этих случаях комбат посылал меня к командиру пехотного полка. Однажды, выполняя приказ комбата, я доставил пакет



Владимир Григорьевич Фадеев

командиру пехотного полка. Когда возвращался в свой батальон, у меня объявился попутчик, это был связной из соседнего батальона. Мы с ним шли по немецкому городку, освобожденному от фашистов. На тротуарах и дороге валялись стреляные гильзы от снарядов и стрелкового оружия, осколки стекла и кровли, разные блестящие шукувины. Мой попутчик увидел какую-то упаковку на другой стороне, быстро пересек улицу, взял эту штуку. Раздался взрыв, он упал, я подбежал к нему, лицо и руки его были в крови, он вылетел от боли. Я оказал ему первую помощь - наложил жгут на правую руку, у него оторвало

два пальца, лицо было расцечено осколками. Забинтовал изувеченную руку, я посадил его к стене дома, дал попить воды из фляжки. Вскоре остановил проходящую машину, посадили его в кабину и шофер увез его в санчасть. После этого случая в подразделениях был проведен инструктаж с личным составом. Нам объяснили, что для таких «сюрпризов» фашисты использовали упаковки из-под консервов и почему-то горохового концентрата. Также в ход шли всевозможные блестящие шукувины типа коробочек, катушек, копилочек. Были мины даже в виде тюбика крема для бритья. После этого случая мы стали осторожны и бдительны. Фашисты и их пособники при отступлении делали все, чтобы нанести урон нашим войскам. Они минировали дома, улицы и прочие объекты. Минировали даже тела погибших солдат. Отравляли воду и специально оставленные спиртные напитки. Парня, что пострадал от этого «сюрприза» комиссовали, он лишился двух пальцев и глаза. Вот такая «романтика» войны, где каждый ее участник в любую секунду мог стать жертвой и мог стать героем!»

Юрий ФАДЕЕВ,
с. Окунево

Фото из семейного архива

РАСТИМ ПАТРИОТОВ

«Поезд Победы» встречали жители малых деревень

Накануне 9 Мая в Бердюжском районе проходила акция «Поезд Победы». Она стала традиционной и на протяжении многих лет является настоящим праздником для жителей малых деревень.

Артисты районного Дома культуры отправляются в путь задолго до начала праздника, чтобы успеть побывать в отдаленных населенных пунктах в сельских поселениях. Этой встречи люди ждут с нетерпением и всегда рады гостям.

- Первые акция была организована более десяти лет назад, - говорит директор МАУ культуры «Премьера» Ольга Сиволап. - Главное для нас, чтобы люди отвлеклись от привычных забот, вернулись во времена своего детства, юности. Часто зрители нас просят дать им слова песен, чтобы не просто слушать, а петь вместе с артистами. Бригада у нас дружная, творческая. К лю-



Коллектив артистов ждали в каждом населенном пункте и тепло встречали

бому концерту всегда готовятся с душой, «выкладываются» по полной. Потому и встречают их везде душевно, громкими аплодисментами, поют вместе и даже пускаются в пляс. Такие выездные концерты для нашего коллектива как глоток свежего воздуха, заряд позитивного настроения.

Первая остановка «Поезда Победы» - деревни Власова, Кушлук и Половинное в Зарословском сельском поселении. Вместе с артистами концертной бригады районного Дома культуры жителей приветствовал глава поселения Токтар Исаков. Токтар Хайрулович поздравил односельчан с наступающим праздником, пожелал крепкого здоровья и активного долголетия.

- Таких концертов мы всегда ждем с нетерпением, - говорит Токтар Исаков. - Конечно, в

наших клубах собирается не так много народу, как на районных мероприятиях. Приходит человек 10-15. Но тем ценнее и теплее становятся для нас всех такие встречи, добрые слова и пожелания. Любят наши жители песни военных лет, нравятся им слушать стихи поэтов Бердюжского района.

В программе «Поезда Победы»: поздравления с наступающим праздником, известные всем песни военных лет, стихи и проза. В финале каждого мероприятия - неизменное исполнение зрителей и солистов песни, в которой уместилась вся история жестокой войны - «День Победы». Эта песня дарит одновременное чувство радости, боли, гордости за свой народ и благодарности защитникам Родины, которые ценой своей жизни подарили нам мирное небо над головой.

Татьяна Соленик каждый год выезжает с концертами в составе творческой бригады. Дарить людям радость и положительные эмоции - только в удовольствие. Так и сборы в дорогу, и сам день в пути не замечаешь. Татьяна отмечает, что встречи с артистами особенно ждут в Истошинском доме-интернате для престарелых и инвалидов. К празднику там ответственно готовятся - делают импровизированную сцену и зрительный зал на улице.

- Наши артисты удивительно талантливы, - говорит Ольга Рогова, культурный организатор Истошинского дома-интерната. - С коллективом Дома культуры дружим давно. Нас часто приглашают на выставки и спектакли. Ни одной премьеры стараемся не пропускать. Впечатлений хватает надолго. Мы тоже продолжаем готовиться к 9 Мая. День Победы

традиционно будем отмечать на улице.

Приятным дополнением концертов были поэтические минутки. Елена Плясунова, председатель районного совета ветеранов, читала стихотворение бердюжской поэтессы Светланы Симоновой о Валерии Гнауровой - Герое Советского Союза. Галина Гурьянова, член литературной гостиной «Родники земли моей», познакомила со своими произведениями, каждое из которых находило отклик в сердцах слушателей.

26 апреля «Поезд Победы» закончил свой праздничный маршрут. Все песни и стихи военных лет вызвали у зрителей много положительных и волнующих сердца эмоций. В завершении каждой программы зрители тепло благодарили организаторов акции за возможность вспомнить те песни, которые помогали выжить, трудиться и идти к Победе.

Юлия МИХАЙЛОВА

Фото из архива районного Дома культуры



Любимые песни в исполнении Анны Губа



Поет Анжелика Шумилина



РЕКЛАМА ОБЪЯВЛЕНИЯ

ИП Высоцких реализует: металлочерепицу, профнастил, все виды сайдинга, металлоштакетник, утеплитель, профили, НКТ 60, 73, откосы, отливы, ОСБ 9 мм, саморезы, гвозди, пена, электроды и т. д.
Тел.: 8-908-879-76-78.

ВОДОПРОВОД ПОД КЛЮЧ с нашими материалами

прокол навигатором
Опыт 10 лет. Гарантия 5 лет
Возможна рассрочка

Т. 8-950-488-32-62 (Александр)
Т. 8-950-488-32-42 (Николай)

ДОВЕРЯЙТЕ ПРОФЕССИОНАЛАМ!

ТЕПЛИЦЫ от 12000р

ОЦИНКОВАННЫЕ - УСИЛЕННЫЕ

ПОЛИКАРБОНАТ / OSB плиты

ЕМКОСТИ металлические

ПЕЧИ ДЛЯ БАНЬ / МАНГАЛЫ пластиковые

Низкие цены! 8-952-343-6666

Реализуем: металлоштакетник 45 р., металлочерепица, профнастил, профилированная труба, OSB, труба НКТ. Пиломатериал. Выполним кровельные, фасадные работы.
Тел.: 8-982-971-96-78.

5 мая с 10 до 12 часов

возле башни с. Бердюжье состоится продажа: куры несушки, куры молодки, куры доминанты, цыплята бройлеров (от 1 до 30 дней), гуси, утки, муларды, индюшата, корма.
Тел.: 8-952-670-73-70.

Птичья ферма

6 мая с 13.30 до 14.30 час. на рынке с. Бердюжье (суббота)
6 и 9 мая с 12.30 до 13.00 час. в с. Окунево (у магазина "Лидер")
9 мая с 13.30 до 14.00 час. в с. Пеганово (по вторникам)
состоится продажа: цыплята несушек, петушки, бройлеры, муларды, гусята, утята, корма. Принимаем заявки!
Тел.: 8-963-005-99-63, 8-919-597-50-88. ИП Елесин

Продается зерно 6 ц. - 5000 р.; козлята зааненской породы 1 мес.: мальчик - 1000 р., девочка - 2000 р.
Т.: 8-992-308-38-59.

7 мая с 9 часов на рынке с. Бердюжье состоится продажа саженцев (плодовые деревья, кустарники). В наличии: яблоня, груша, слива, абрикос, вишня, черешня, жимолость, смородина, крыжовник, рябина черноплодная, виноград, клубника, малина, гортензия, розы и многое другое. Новинки: клубника "Азия" (ранняя), слива "Ксения" (крупная, не вымерзает).
г. Курган. ЛПХ Прокопьев А.М.

Здесь может быть
ВАША РЕКЛАМА

Требуется менеджер
в магазин
«Точка Доступа»
график работы 2/2,
зп от 26000 р.
**Обр. по тел.
89199487383**

ТЕПЛИЦЫ
8-950-487-02-72
8-98-29-19-29-19
Доставка, установка
www.zakovka.ru

ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА

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

Уважаемые
наши покупатели!
В магазине
«Марафетт»
только **7, 15 и 25 мая!** В эти дни для вас **супер акция:** при покупке на 500 рублей вы получите подарок!

Колбасный цех
закупает мясо.
Тел.: 8-951-273-04-63,
8-905-854-73-73.

СОБЫТИЯ, ФАКТЫ

Голосуем за лучшие проекты

Дизайн-проекты пяти общественных территорий города Тюмени представлены на федеральной площадке для голосования.

Тюмень вместе со всей Россией участвует в голосовании <https://72.gorodsreda.ru>, выбирая дизайн-проекты пяти общественных территорий города. По итогам будут выбраны лучшие проекты – победители голосования, которые реализуют на средства нацпроекта «Жилье и городская среда» в 2024 году.

- Тюмень участвует в голосовании уже несколько лет подряд, - подчеркнул глава города Тюмени Р.Н. Кухарук. - Благодаря выбору жителей в нашем городе преобразилось множество пространств: в 2022 году – парк Пограничников, сквер Юристов, зеленые уголки на улицах Линейной, Малышева, 70 лет Октября; в 2021 году благоустроены сквер Железнодорожников, небольшие территории по ул. Щорса, 3, ул. Шиллера, 46, ул. Амурской, 68, ул. Мельникайте, 61. В этом году мы выбираем будущий облик еще пяти территорий: это парк Константина Лагунова в Восточном округе,

сквер Леонида Згерского в центральной части Тюмени – напротив филармонии, зеленые уголки на ул. Московский тракт, 163, ул. Энергостроителей, 10, и ул. Мусоргского, 38, 40. Важно, что в голосовании принимают участие юные тюменцы с 14 лет – так молодое поколение получает возможность внести свой вклад в развитие Тюмени и осознать собственную гражданскую значимость и ответственность за будущее родного города, - сказал глава города.

Комитет по связям с общественностью и СМИ администрации города Тюмени

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Позитивная еда: топ-5 продуктов, которые избавят от хандры

Улучшить настроение могут не только дружеская поддержка или прогулка с любимым человеком, но и правильная еда.

Настроение напрямую зависит от того, что мы едим – ведь в пище содержатся питательные вещества, которые влияют на эмоциональное и психологическое состояние. Мы выбрали пять продуктов-антидепрессантов.

Номер 1 в нашем списке – мясо. Курица, говядина, свинина содержат незаменимую аминокислоту тирозин. Она увеличивает уровень дофамина – гормона счастья, а еще норэпинефрина. Мясо не просто улучшает настроение, оно еще и повышает концентрацию внимания и благотворно влияет на память. Витамин B12, который содержится в мясных волокнах, помогает справиться с бессонницей и депрессией.

Номер 2, конечно, бананы. Это один из самых известных продуктов-антидепрессантов. Аминокислота триптофан, которую содержит этот фрукт, усваивается организмом, где он превращается в «гормон счастья» - серотонин. Серотонин поднимает настроение и улучшает сон, снимает депрессию и тревожность. В бананах также много витамина B6, который защищает нервную систему от негативного воздействия. А еще этот фрукт полезен при хронической усталости.



Сладкий номер 3 – шоколад. О чудесных свойствах этого продукта отлично знают мамы, дети и студенты. Благодаря фенилэтиламину, содержащемуся в какао-бобах, в организме вырабатываются известные эндорфины, которые делают нас чуточку счастливее. Помимо этого, шоколад содержит много магния, что позволяет бороться со стрессом. Обратите внимание, что перечисленными полезными качествами обладает лишь темный горький шоколад с содержанием какао-бобов не менее 78 %.

А теперь расскажем о двух необычных продуктах, в которых с первого взгляда сложно заподозрить источники счастья.

Номер 4 – морская капуста. Для хорошего настроения и самочувствия организму крайне важен гормон адреналин. Его дефицит может вызвать появление хронической усталости, ухудшение эмоционального фона и развитие депрессии.

Функцию регуляции уровня этого гормона несут надпочечники, а для их полноценной работы необходимы витамины группы В. В морской капусте очень высока их концентрация, поэтому ее можно использовать для улучшения настроения.

Наконец, номер 5 – каша. В особенности – овсяная и гречневая. Эти виды крупы имеют высокую концентрацию того самого триптофана, который при переработке в организме способствует образованию серотонина. Более того, эти каши способствуют естественной регуляции уровня сахара в крови. Это важно, поскольку от него зависит уровень инсулина, который доставляет триптофан к мозгу, где тот уже и перерабатывается в серотонин.

Ешьте здоровые и полезные продукты и будьте счастливы!

По материалам проекта Роспотребнадзора РФ «Здоровое питание»

Приходи служить по контракту
Записывайтесь в военкомате по месту жительства или в пункте отбора: г. Тюмень, ул. Республики, 2/1
Телефон: 8 (3452) 79-19-05

УЧРЕДИТЕЛЬ - Департамент по общественным связям, коммуникациям и молодежной политике 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.

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. Объем - 1 печатный лист. Тираж 1212. Заказ 35. Цена договорная. 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 2.05.2023 г. в 11-00, факт. - 2.05.2023 г. 11-00. Подписано в печать в 10-30 2.05.2023 г.

Редактор Юлия Алексеевна МИХАЙЛОВА.