



Утренняя прогулка в лесу дарит Екатерине Николаевне бодрость и хорошее настроение

## Встреча с позитивом новый день

**В этом году 80-летний юбилей отмечает Екатерина Николаевна Никитина – неутомимая труженица, мастерица, добрый и позитивный человек.**

Несмотря на то, что в ее жизни были непростые испытания, детство пришлось на тяжелые военные и послевоенные годы, она сумела сохранить бодрость, любовь к жизни и людям, умение помогать, отдавать, с душой относиться к детям, внукам и односельчанам. Улыбчивая, добродушная, Екатерина Николаевна всегда с радостью встречает гостей. За чашкой чая неспешно течет наша беседа – с моей собеседницей приятно вспомнить прошлое, поговорить о былых годах и том, чем занято сегодня все ее свободное время.

– Родилась я 25 апреля 1943 года в Уктузе, – рассказывает Екатерина Николаевна. – Была шестым ребенком в большой крестьянской семье. Отец Николай Алексеевич ушел на фронт и практически сразу был демобилизован – получил тяжелые ранения. Домой его отправили, потому что знали, что он безнадежен, его уже не вылечить. Мне было всего четыре месяца, когда папы не стало. О войне он никогда ничего не рассказывал ни матери, ни старшим братьям и сестрам. Уже намного позже мы с племянницей Галиной Дюковой разыскали информацию о его боевом пути и полученных ранениях. Мама Матрена Ивановна осталась одна, с шестью ребятишками на руках. Она работала в колхозе с раннего утра до самой ночи. Мы дома ее практически не видели, поэтому всю заботу обо мне взяли на себя сестры и братья. Когда мне едва исполнилось десять лет, женился старший брат. Покоя в нашем доме не стало – его жена не хотела терпеть рядом маленького ребенка. Так в свою семью меня забрала старшая сестра Мария. Вместе мы переехали на ферму Желтое, что находилась в пяти километрах от Уктуза. Я стала присматривать за племянницей Галей, что только-только родилась.

Несмотря на перипетии судьбы, Катя стала учиться в Уктузской школе. Преодолевала каждый день путь в десять километров

пешком туда и обратно. Удалось ей окончить семь классов, и как не уговаривали ее родные учиться дальше, Катя не пошла. Чтобы не быть обузой для семьи старшей сестры, решила работать. Тогда Кате было четырнадцать лет.

– На ферме совхоза «Глубоковский» стала трудиться дояркой, – вспоминает Екатерина Никитина. – Мне сразу дали группу коров в количестве двадцати голов, я с желанием и старанием окунулась в новое дело. Может, сначала и было страшно, но быстро всему научилась, работала добросовестно. Мои буренки были всегда чистые, накормленные, каждой дала имя, они узнавали хозяйку, когда приходила на ферму. Через семь лет меня решили поощрить за хорошую работу и наградили денежной премией и путевкой в Дом отдыха, в Ишим. Помню, как отказывалась тогда ехать, ведь никогда нигде не была.

В 1962 году, в восемнадцать лет, Екатерина вышла замуж за Ивана Никитина. Иван был старше своей избранницы на десять лет. Оказывается, Катя давно ему понравилась, и мужчина ждал не один год, чтобы ее сватать. Иван жил в Казахстане, приезжал в деревню Глубоее в гости к брату. Так однажды и заметил Катю. Тогда она уже трудилась на ферме дояркой.

– Сначала мы жили в Глубоком, а в 1966 году с супругом и маленьким сыном Володей уехали на север нашего региона, в Урай. Город в то время только начал строиться, – говорит Екатерина Николаевна. – Там начальником милиции работал мой старший брат. Нам помогли с жильем, устроились на работу. Что еще для счастья надо?! Иван был заботливым мужем и отцом, работающим, отличным столяром. Его бригада славилась своим мастерством по всему Северу. В 1970 году родилась у нас дочка Наталья.

Екатерина Николаевна почти тридцать лет трудилась в газовой отрасли, всегда в окружении людей. Находить общий язык с ней получалось легко, поэтому быстро освоила все азы новой для себя сферы, стала грамотным специалистом – об этом говорят ее грамоты и награды. Она ветеран Шаима,

ветеран труда, ее имя занесено в Книгу почета производственного объединения «Тюменгазификация».

– Годы работы в газовом управлении вспоминаю сегодня с особенной радостью, – улыбается моя собеседница. – Коллектив у нас был отличный, люди ко мне тянулись, и мне было с ними легко. В пятьдесят лет вышла на пенсию, мы переехали в Бердюжье. Здесь практически с нуля Иван выстроил наш дом, в котором теперь живу одна. Сегодня правнучки – моя отрада.

Были в жизни Екатерины Николаевны трудные испытания, с болью потери сына Володи помогли справиться родные, друзья. Поддерживали муж, дочь. Вместе они смогли пережить эту трагедию. Когда заболел супруг, Екатерине Николаевне заботой и терпением удалось поднять его на ноги и продлить ему жизнь. Она выходила его, научила заново и ходить, и говорить. Второй инсульт Иван уже не пережил, пять лет назад его не стало.

– Пятьдесят лет мы прожили душа в душу, – говорит Екатерина Николаевна. – Иван был настоящим мужчиной, защитником семьи. Никогда не слышала от него грубого слова, не повышал голоса ни на меня, ни на детей. Я чувствовала себя рядом с ним королевой, хозяйкой домашнего очага. Мы часто вместе ездили отдыхать на юг, по путевкам. Я счастливая женщина – мне повезло с мужем.

Почти двадцать пять лет Екатерина Николаевна живет в Бердюжье. Энергичная, неутомимая, она и сейчас не сидит без дела – ее дом и приусадебный участок всегда выглядят образцовыми. Все лето она в огороде, любит ухаживать за цветами, деревьями и кустарниками, осень посвящает многочисленным заготовкам, а зимой любит прогулки в роще, куда отправляется каждое утро одна или с правнучками. Всегда в движении и новый день встречает с улыбкой. Многим из нас в пору брать с Екатерины Николаевны пример и стараться сохранять в себе только добро и позитив!

**Юлия МИХАЙЛОВА**  
Фото Галины Дюковой

### ПАМЯТНАЯ ДАТА

**2 февраля 2023 года – 80-летие исторического события: разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве**

**Дорогие ветераны войны и трудового фронта! Уважаемые земляки!**

2 февраля – знаменательная памятная дата в истории нашей страны. Ровно 80 лет назад, в 1943 году, советские войска разгромили немецких оккупантов в Сталинградской битве.

В благодарной памяти народа навечно останутся мужество и стойкость героев Сталинграда. Здесь они сломали опору фашистских захватчиков. Битва на Волге стала крупнейшим сухопутным сражением, коренным образом изменила ход войны. После сокрушительного поражения враг понес огромные потери, не сумел восстановить экономический и военный потенциал, окончательно утратил стратегическую инициативу. Все это приблизило нашу великую Победу.

В этот день мы вспоминаем всех, кто не щадил себя, храбро сражался на поле боя, ударно работал на трудовом фронте. Благодарим ветеранов за отвагу, самоотверженность и смелость. Важную роль в этом масштабном противостоянии армий сыграли воинские подразделения, сформированные в Тюмени и других сибирских городах. Многие воины-сибиряки за проявленное мужество и беспримерный героизм получили высокие награды.

Сейчас наши земляки вместе с товарищами по оружию в зоне специальной военной операции повторяют подвиги отцов и дедов. Умело используют уникальный боевой опыт, защищают и отстаивают свободу и независимость России.

Дорогие земляки! От всего сердца желаю всем крепкого здоровья и стойкости духа. Победы, мира и добра, всегда будьте достойными поступков и свершений доблестных героев!

**Александр МООР,**  
губернатор Тюменской области

### ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ

**В больнице можно поставить прививки от гриппа и коронавируса**

**Продолжается сезон ОРВИ. Каждый из нас не понаслышке знает симптомы простуды: боль в горле, насморк, слабость. Это неприятное состояние, но оно обычно без следа проходит в течение нескольких дней.**

Самым эффективным способом избежать заражения или перенести болезнь в более легкой форме считается вакцинация. Сегодня в медучреждении имеется вакцина от коронавирусной и пневмококковой инфекций. Вакцинация проводится по полису ОМС. Согласно Национальному календарю профилактических прививок, пожилые люди входят в группу риска тяжелого течения пневмококковой инфекции и нуждаются в вакцинации. Им также рекомендована ежегодная вакцинация от гриппа.

Коронавирусная инфекция пока не имеет четко выраженной сезонности, поэтому делать прививку можно не только осенью, но и в любое время года.

Доказано, что вакцинация у людей с хроническими заболеваниями снижает риск госпитализаций и частоту поступлений в отделения реанимации.

**Жанна СТРИЖАК, специалист по связям с общественностью ГБУЗ ТО «ОБ № 4» (г. Ишим)**

НАЦПРОЕКТ «ОБРАЗОВАНИЕ»

## Бердюжская школа вступила в «Движение первых»

24 января 2023 года в Бердюжской средней школе состоялось торжественное открытие первичного отделения Российского движения детей и молодежи «Движение первых».

На утренней праздничной линейке собрались педагоги, ученики школы, члены управляющего совета и почетные гости. Этот знаменательный день совпал с еще одной важной датой – 85-летним юбилеем школы. Звучали поздравления и напутственные слова от взрослых и детей.

– «Движение первых» объединит все существующие сегодня организации детей и молодежи в единую систему, – отметил Юрий Кутергин, председатель комитета по образованию. – В нее войдут школьники, студенты. Совместно они смогут разрабатывать различные проекты по двенадцати направлениям. Это культура и искусство, патриотизм и историческая



На торжественной линейке в Бердюжской средней школе дан старт работе нового объединения

память, наука и технологии, экология и охрана природы, международные отношения. В нашей школе действуют штабы Юнармии, Российско-

го движения школьников, юных инспекторов дорожного движения, волонтеров, экологического кружка. Хочется пожелать ребятам быть первы-

ми, активными, лучшими. А мы, ваши наставники, педагоги, во всем вас поддержим и поможем!

Ирина Рязанова, директор молодежного центра, добавила, что РДДМ – это единое движение, в котором есть множество возможностей для самореализации каждого ребенка, для воплощения самых смелых идей и инициатив в жизнь.

– Это прекрасная стартовая площадка для настоящих лидеров, личностей, способных взять ответственность не только за себя, но и за все окружение, за общество в целом, – сказала Ирина Владимировна.

Школьники-участники РДДМ планируют организовывать мероприятия для своих сверстников, привлекать ребят к социально значимым проектам, например, волонтерским. Сегодня на наших глазах рождается масштабная организация, которая объединит всех ребят от 6 до 18 лет.

– Только в команде мож-

но реализовать свои замыслы, найти настоящих друзей, ощутить радость совместной победы. Ценности Движения близки ребятам нашей школы, поэтому мы и приняли решение о создании первичного отделения «Движения первых», – отметили активисты Бердюжской школы. – Первый шаг на пути открытия больших возможностей сделан. Мы объединились вместе со своими друзьями, классом, семьей и учителями-наставниками в самую масштабную команду – команду Российского движения детей и молодежи!

Под аплодисменты директор школы Елена Филиппова и советник директора Ирина Фадеева подписали заявление о вступлении в региональное отделение «Движения первых». С этого момента дан старт деятельности новой организации, будущим уникальным проектам, исследованиям, конкурсам и победам.

Юлия МИХАЙЛОВА  
Фото автора

БЕЗОПАСНОСТЬ

## Сотрудники ГИБДД проводят профилактические акции и рейды на дорогах

На минувшей неделе в Бердюжской средней школе для учеников начальных классов сотрудники ГИБДД и отряд юных инспекторов движения «Дорожный патруль» провели совместно несколько профилактических акций. Главная цель подобных мероприятий – напомнить детям, их родителям и водителям о важности соблюдения правил дорожного движения.

Число дорожно-транспортных происшествий, в которых дети погибают или получают травмы, к сожалению, растет с каждым годом. Главная причина – нарушение правил безопасности при перевозке детей. Поэтому в этом году первая совместная акция сотрудников дорожно-патрульной службы и Бердюжской школы была посвящена детским автокреслам.

Инспекторы ДПС, участники отряда ЮИД Екатерина Волошук и Ангелина Субботина с руководителем Анной Пятановой организовали профилактическое мероприятие «Автокресло для детей».

Автоинспекторы провели беседы с ребятами, в ходе которых разобрали важность применения ремней безопасности и детского удерживающего устройства при движении в автомобиле и показали тематический видеофильм. Ученики вторых и четвертых классов внимательно слушали сотрудников ГИБДД, задавали им вопросы.

Учащиеся 2А класса Матвей Ярус, Софья Яркова, Ксения Варакина, Светлана Карсакова рассказали ребятам стихотворения о правилах дорожного движения, а



Перед посадкой в автобус – проверка знаний дорожных знаков

отряд ЮИД провел для учеников танцевальный флешмоб и призвали всех соблюдать правила безопасности на дороге. В заключение ребята из юнармейского отряда «Орленок» вручили школьникам и педагогам тематические памятки. Следующий практический урок, который провели сотрудники ГИБДД и инспектор по пропаганде дорожного движения Анастасия Лосева, был посвящен правильному применению ремней безопасности в школьном автобусе. В этом тренинге активно участвовали ученики 2А класса.

Инспектор Анастасия Лосева в игровой форме провела посадку юных пассажиров в автобус, ребята разгадывали загадки по дорожным знакам и получали билеты. В салоне школьного автобуса инспектор вместе со Снегурочкой отработали с учащимися навыки пользования ремнями безопас-

ности в автобусах и автомобилях. Руководитель отряда ЮИД Анна Пятанова напомнила детям основные правила поведения пассажира в автобусе и на остановочном комплексе. Все ребята были отмечены за хорошие знания и активность – Снегурочка подарила им световозвращающие значки.

Интересной была акция «Письмо водителю», которая прошла вместе с юными инспекторами дорожного движения и учениками начальных классов. Для проведения мероприятия отряд ЮИД «Дорожный патруль» с сотрудниками ДПС и школьниками вышли на оживленные участки улиц и дорог, чтобы напомнить водителям и пешеходам о строгом соблюдении Правил дорожного движения. Школьники заранее подготовили для водителей письма-обращения с призывом соблюдать дорожные правила, а юндовцы зачитали и



Ребята смогли почувствовать себя в роли инспекторов ДПС и познакомиться со специальным оборудованием

вручили эти послания водителям. Также ребята, проходя с плакатами #СбавьСкорость вблизи пешеходных переходов, проводили беседы с людьми, вручали им памятки, световозвращающие брелоки и призывали быть внимательнее при пересечении проезжей части.

В завершение акции участники сделали совместное фото для социальных сетей, призвав водителей села снижать скорость у пешеходных переходов, особенно вблизи общеобразовательных и дошкольных учреждений.

Для повышения безопасности и профилактики аварийности с участием грузового транспорта 24 января сотрудниками ГИБДД проведено профилактическое мероприятие «Грузовик».

В ходе рейда выявлялись грубые нарушения ПДД. Сотрудники

технического надзора и автоинспекторы провели проверку соответствия требований технического состояния транспортных средств и прицепов к ним. Также инспекторы не оставили без внимания использование тахографов, а также соблюдение режима труда и отдыха водителями.

Всего было проверено 33 транспортных средства, выявлено шесть административных правонарушений, из них грубые – отсутствие предрейсового медицинского и технического осмотра, отсутствие тахографа, отсутствие диагностических карт.

Сотрудники ГИБДД следят за безопасностью на наших дорогах, особое внимание уделяют федеральной трассе и профилактической работе с учениками школ и детских садов.

Юлия МИХАЙЛОВА  
Фото Анастасии Лосевой

## СОБЫТИЯ, ФАКТЫ

## 10 сентября пройдут выборы губернатора Тюменской области

**Более 2 млн 650 тысяч человек смогут принять участие в выборах губернатора Тюменской области, которые пройдут в Единый день голосования 10 сентября 2023 года. Об этом сообщил председатель Избирательной комиссии Тюменской области Игорь Халин.**

– На данный момент принять участие в выборах может более 2 миллионов 650 тысяч наших земляков. Будет задействовано 2003 участковых избирательных комиссии: 1052 – в Тюменской области, 741 – в Югре и 210 – на Ямале, – отметил Игорь Халин.

Выборы губернатора Тюменской области состоятся в Единый день голосования 10 сентября, и станут одним из самых значимых событий 2023 года.

Уже сегодня, по словам председателя Избирательной комиссии Тюменской области, прорабатывается вопрос о заключении соглашения между тремя избирательными комиссиями субъектов РФ, будет заключен договор между органами власти Тюменской области, Ханты-Мансийского автономного округа-Югры и Ямало-Ненецкого автономного округа.

– Достаточно серьезно прорабатываются организационные моменты, связанные и с проведением голосования, и с органи-

зацией видеонаблюдения, и с мобильным избирателем, – уточнил Игорь Халин.

Решение о назначении выборов губернатора в июне будет принимать Тюменская областная Дума. Возможны и дополнительные выборы депутатов Тюменской областной Думы.

В России в Единый день голосования 10 сентября 2023 года пройдут прямые выборы высших должностных лиц в 20 субъектах РФ. Жители Тюменской области выберут губернатора, депутатов Тюменской городской Думы и примут участие в довыборах облдумы и ряда сельских поселений.

**Информационный центр правительства региона**

## БЕРДЮЖСКИЙ РАЙОННЫЙ СУД ИНФОРМИРУЕТ

### Изменение реквизитов для уплаты государственной пошлины

**С 1 января 2023 года в судах изменились реквизиты для уплаты государственной пошлины. Это связано с внедрением Единого налогового счета.**

Данные для уплаты государственной пошлины можно найти на сайте Бердюжского районного суда и судебного участка № 1 Бердюжского судебного района Тюменской области, также квитанцию для уплаты государственной пошлины можно взять в суде.

### Изменения в законодательстве

**С 9 января 2023 года изменились нормы Процессуального кодекса РФ об обжаловании ряда действий и решений, теперь срок апелляционного обжалования увеличили с 10 до 15 суток.**

С 5 до 14 суток увеличили срок рассмотрения жалобы на действия (бездействие) и решения органов дознания, следствия и прокуратуры. Он исчисляется со дня поступления жалобы. При производстве дознания в сокращенной форме срок остался прежним – 5 суток.

Также изменились нормы об оглашении и составлении судебных решений, с 9 января 2023 года по результатам судебного разбирательства оглашается только вводная и резолютивная часть решений независимо от категории дела.

**Пресс-служба Бердюжского районного суда**

## НАЦПРОЕКТ «КУЛЬТУРА. ТВОРЧЕСКИЕ ЛЮДИ»

## Дом культуры приглашает на выставку «АРТ-варежка»

**В выставочном зале районного Дома культуры с 20 января проходит уникальная выставка-продажа работ декоративно-прикладного творчества «АРТ-варежка». Побывав на этой интересной экспозиции, вы узнаете, что варежки могут быть не только вязаными, но и деревянными, бумажными, меховыми, тканевыми и даже съедобными.**

– В Тюмени была организована подобная выставка, куда мастерам со своими изделиями нужно было приехать лично, – рассказывает Наталья Игнатьева, специалист РДК. – Не всем рукодельницам в связи с возрастом или занятостью удобны такие поездки. Но поучаствовать нам захотелось. Поэтому решили организовать такое мероприятие у нас в Доме культуры, пригласили юных и взрослых мастериц со всех сельских поселений. Они откликнулись с желанием, принесли свои творческие работы, которые мы оформили в выставочном зале. Специально для выставки разработали сценарий, чтобы рассказать всем об истории варежек, их узорах, цветовой гамме, о том, как и чем украшали варежки наши бабушки и какими стали эти теплые вещи сегодня. Ведь варежки носили и носят взрослые и дети, они теплые, красивые и удобные.

Выставка «АРТ-варежка» будет открыта до конца февраля. Здесь многие изделия можно приобрести для себя и в подарок своим близким. Ребята могут посетить «АРТ-варежку» по Пушкинской карте по определенному расписанию, а взрослые – в рабочее время выставочного зала.

– В разных областях России варежки называли по-разному: валянки, катанки, плетенки, вязанки, связни – по способу их изготовления. Были еще мохнатки, шубницы. Нетрудно догадаться, делались они из меха – оленьего, собачьего, козлинного, волчьего, медвежьего, – знакомит нас с историей варежек Наталья Владимировна.

На Руси варежки известны с 13 века, но в крестьянском быту они



**С работами мастериц можно познакомиться до конца февраля**

существовали и раньше. Делились они на мужские и женские. Женские – миниатюрные, нарядные, многоцветные. Мужские попроще – вязались без резинки, чтобы было удобнее работать и легко скинуть их с руки. Раньше для господ варежки делали из бархата и парчи, украшали жемчугом, бисером, драгоценными камнями, золотыми и серебряными нитями. Такие шедевры даже передавались из поколения в поколение. По праздникам носили варежки с орнаментом, в будни – однотонные. Крестьянские рукавички тоже претерпели изменения – возникли привычные всем нам варежки.

Такие выставки мастериц – еще одно доказательство тому, что изделия, связанные вручную, ценятся с каждым годом все больше. Сейчас варежки так же

популярны, как и в давние времена. Потому что ручная вещь неповторима – в каждую вложена частичка души. Нашим мастерам вязать одинаковые вещи просто неинтересно. Каждый раз хочется сотворить что-то новенькое. Еще не довязали одну пару рукавичек, а уже есть идея следующей, и нужно быстрее приступить к выполнению задуманного.

Бердюжские мастера-рукодельницы на выставке «АРТ-варежка» вновь удивили зрителей своими оригинальными работами. На выставке представлены работы в различных техниках исполнения – вязаные и сшитые, выпиленные из фанеры и украшенные стразами и красками, варежки из соленого теста и варежки-прихватки. А еще есть оригинальные рукавички «Меховушки», которые смастерила Нина Никитина. Участвовали в



выставке мастера из Бердюжья и деревни Гагарино, сел Пеганово, Полозаозерья.

Изюминкой выставки стали расписные пряничные варежки. Эти съедобные изделия привезли на выставку мастерицы из Полозаозерья – Лариса Усольцева и Анна Долгушина. Свою экспозицию они назвали «Волшебная глазурь. Архангельские козули». Эти сувенирные пряники уже раскупаются посетителями выставки. А мастерицы женского клуба «Сударыня» (руководитель Альбина Фадеева) после заключительного дня работы выставки передадут свои варежки в благотворительный фонд для нуждающихся.

Уютную подборку зимних варежек представили нам мастера из клуба «Золотые россыпи» (руководитель Елена Плясунова). В этих теплых вещах можно не только

гулять зимой, не боясь, что ваши ручки замерзнут, но и сделать прекрасные фотографии. Прижать ручки к лицу, присесть возле камина, зеленой елочки в лесу. Что же может быть лучше! Важно отметить, что все варежки с отличным составом, и большинство изготовлены из 100-процентной шерсти. Какие изделия понравились вам больше всего? Красные в снежинку, серые с орнаментом из ягод, пудрово-розовые, бежевые со снежинками, белые с красным или подарочный набор «Варежки в подарок»?

Выставка будет пополняться новыми экспонатами. Успевайте полюбоваться оригинальными работами местных мастериц и послушать интересный рассказ об истории русской варежки.

**Юлия МИХАЙЛОВА**  
Фото автора

# Неделя профилактики онкозаболеваний

**Любую болезнь легче предупредить, чем лечить. В отношении онкологических заболеваний – это утверждение более, чем верно. Поэтому профилактика была и остается приоритетным направлением для систем здравоохранения.**

## Какие правила стоит соблюдать?

Не курите и запрещайте другим курить в вашем присутствии. Табачный дым состоит из тысячи химических соединений – 70 из них считаются канцерогенными, то есть могут стать причиной развития разных онкологических заболеваний. Табачные смолы скапливаются в верхних дыхательных путях, бронхах, легких, проглатываются со слюной и действуют на

слизистую оболочку рта, пищевода, желудка и кишечника.

Не злоупотребляйте спиртными напитками. В пищеварительном тракте этиловый спирт распадается и превращается в ацетальдегид. Он повреждает ДНК-клетки, что может привести к образованию мутаций в полости рта, пищеводе, кишечнике, поджелудочной железе. А мутации, в свою очередь, способствуют перерождению клеток в опухолевые. Также продукты распада алкоголя могут стать причиной развития рака молочной железы.

Не забывайте про ежедневные физические нагрузки. Старайтесь следовать правилам здорового питания: ограничьте или исключите из рациона трансжиры (маргарин, магазинная выпечка,

фастфуд). Уменьшите количество сладостей, старайтесь не увлекаться «красным» мясом – говядиной, свининой, бараниной и переработанными мясными продуктами – сосисками и колбасами. Отдавайте предпочтение зелени, свежим овощам, фруктам, рыбе, морепродуктам, крупам.

Не забывайте проверять свое здоровье. Благодаря регулярным профилактическим осмотрам и диспансеризации раковые процессы возможно выявить на ранних стадиях до того момента, когда пациента начинают беспокоить симптомы болезни.

Берегите себя и своих родных, будьте здоровы!

**Жанна СТРИЖАК,**  
специалист по связям с общественностью  
ГБУЗ ТО «ОБ № 4» (г. Ишим)

## САДОВОДАМ

# Поговорим о пользе микрозелени

**Позади новогодние праздники, и день стал длиннее, и солнце уже светит по-весеннему. Предлагаем всем, кто заботится о своем здоровье, подумать о выращивании микрозелени на подоконнике.**

Микрозелень – это молодые побеги зерновых, овощных и бобовых культур, орехов и семян подсолнечника высотой до 3-5 см.

В микрозелени содержится до 40 раз больше питательных веществ, чем во взрослом растении. В молодой зелени много хлорофилла. Он уменьшает окислительные процессы в организме и препятствует всасыванию канцерогенов в желудочно-кишечном тракте человека. Микрозелень очень полезна для антиоксидантной системы человеческого организма, которая отвечает за молодость.

Урожай собирают, когда на стеблях сформируется первая пара небольших листьев. Это

происходит в среднем через 12-14 дней после высадки. Сам росток при этом может достигать 5-7 см в высоту.

Для выращивания зелени подходят более 80 трав и овощей. Приведу несколько наиболее популярных: пшеница, рожь, овес, петрушка, рукола, свекла, капуста, салат, морковь, горох, редис, шпинат, кинза, огуречная трава, укроп, щавель.

Запомните правило: для употребления не подходят культуры, рассада которых несъедобна. Например, ростки баклажана, помидора и перца могут вызвать отравление у человека. Фасоль тоже токсична, а побеги тыквенных растений горчат.

Также имейте в виду, что крупные семена замачиваются перед посадкой: это помогает смягчить оболочку. И росток в итоге быстрее выходит наружу. Например, кинзу и кориандр держат в воде в течение ночи, а ячмень, овес или люцерну – 1-2 часа. А вот базилик и рукколу замачивать не нужно.

Для выращивания микрозелени необходимо минимум затрат: семена, пластиковый поддон, бумажное полотенце, пульверизатор.

Есть много способов выращивания. Самый простой: намочите бумажные полотенца, а затем хорошо отожмите их. Если материал будет слишком сухим, семена не взойдут. А при чересчур обильной влажности появится плесень.

Поместите бумагу на дно лотка, разложите семена. Накройте сверху целлофаном или пищевой пленкой и выставите лоток в темное место, как только появятся первые всходы, уберите укрытие и выставьте на подоконник, и следите за тем, чтоб бумага оставалась влажной. Для этого опрыскиваем до 2-3 раз в день пульверизатором. Через 10-14 дней, когда ростки достигнут нужной длины, срежьте их ножницами, промойте урной проточной водой и добавьте в пищу. Вы получите продукт, содержащий большое количество витаминов, которых нам так не хватает зимой.

# Выбираем грунт для рассады

**Не за горами весна, а значит, пришло время подготовить грунт для растений. Дачники обращаются к специалистам Россельхозцентра с просьбой рассказать, как правильно выбрать почвогрунт в магазине.**

Главная составляющая успешного и богатого урожая осенью, это качественные семена, освещение и подходящий грунт.

Основу большинства грунтов составляет верховой торф. Он

является важным элементом для роста и развития растений, так как он снабжает корни воздухом и водой. Мы знаем, что торф образуется на болотах, в результате неполного разложения растений и других организмов.

Верховой торф имеет повышенную кислотность. Поэтому в составе обязательно должен быть раскислитель: известь, зола или доломитовая мука.

Для повышения рыхлости, чтобы торф после поливов не уплотнялся, в него добавляют речной песок или вермикулит.

После высадки растений в грунт для дальнейшего роста требуются минеральные удобрения. Их можно приобрести отдельно, либо они будут уже в составе грунта. К основным питательным элементам относятся азот, фосфор и калий.

При покупке почвогрунта обратите внимание на срок годности на упаковке, изучите состав. Не приобретайте сразу большую партию, возьмите пробную. При вскрытии убедитесь, что почвогрунт влажный, не содержит плесени, неприятного запаха, сухих растений.

**Тюменский россельхозцентр**

## ВНИМАНИЕ: ПОДПИСКА В РЕДАКЦИИ!

Уважаемые жители с. Бердюжья! Есть возможность выписать газету «Новая жизнь» за 50 рублей в месяц, 300 рублей на полугодие.

Для этого нужно оформить ПОДПИСКУ В РЕДАКЦИИ ГАЗЕТЫ.

Это означает, что газету вы должны будете забирать в здании редакции в любое удобное для вас время (но в течение рабочего дня редакции, с 8 до 16 часов, с перерывом на обед с 12 до 13 часов).

Ваш экземпляр газеты будет ждать вас в среду и пятницу с 10 часов утра. По желанию, вы сможете забрать несколько номеров газеты сразу. Для того, чтобы оформить подписку на газету «Новая жизнь» в редакции, обращайтесь в рекламный отдел АНО «ИИЦ «НОВАЯ ЖИЗНЬ» по адресу: с. Бердюжье, ул. Гнаровской, д. 9.

## Прогноз погоды

Информация предоставлена  
www.meteonovosti.ru

Четверг, 2 февраля		Пятница, 3 февраля		Суббота, 4 февраля		Воскресенье, 5 февраля	
Ночь	День	Ночь	День	Ночь	День	Ночь	День
-19°	-9°	-14°	-7°	-20°	-11°	-20°	-11°
759 мм	760 мм	760 мм	761 мм	761 мм	761 мм	762 мм	763 мм
2-3 м/с	2-3 м/с	2-3 м/с	2-3 м/с	2-3 м/с	3-5 м/с	2 м/с	3 м/с
Ю	Ю	ЮЗ	ЮЗ	ЮЗ	ЮЗ	Ю	Ю

## РЕКЛАМА ОБЪЯВЛЕНИЯ

**ТЕПЛИЦЫ**  
ОЦИНКОВАННЫЕ-УСИЛЕННЫЕ  
ЗИМОЙ ДЕШЕВЛЕ. РАСПРОДАЖА!  
Фирма БОЧКОВАР 8-952-343-6666

**ПРОДАМ МЯСО**  
свинину, баранину; поросят.  
Т.: 8-919-932-66-49.

**ЗАКУПАЕМ МЯСО:**  
свинину, говядину,  
баранину. Дорого.  
Т.: 8-951-273-04-63,  
8-905-854-73-73.

**ИП Высоцких РЕАЛИЗУЕТ:**  
металлочерепицу,  
профнастил, все виды сайдинга, металлоштакетник, утеплитель, профили 40-20, трубу 57 - 3 мм, НКТ 60, 73, откосы, отливы, ОСБ 9 мм.  
Тел.: 8-908-879-76-78.

**ТРЕБУЮТСЯ доярки, рабочие** в молочный миницех. г. Мегион (ХМАО), проживание, питание.  
Тел.: 8-904-870-20-75.

**КУПЛЮ ТРАКТОР Т-25,** можно без документов.  
Т.: 8-952-680-32-07.

**ПРОДАМ мотобуксировщик** в хорошем состоянии.  
Тел.: 8-902-813-18-00.

**ЗАО «Племзавод Юбилейный» приглашает ТРАКТОРИСТОВ** категории В, С, D, F на трудоустройство в подразделения Ишимского, Абатского, Бердюжского, Викуловского районов. Заработная плата от 80 т.р., предоставление жилья, оказание помощи в переезде.  
Обращаться по телефону: 8 (34551) 3-01-82.  
E-mail: m.shahlina@ishim-agro.ru.

**ЗАО «Племзавод Юбилейный» приглашает АГРОНОМОВ** на трудоустройство. Достойная заработная плата, предоставление жилья, оказание помощи в переезде. Обращаться по телефону: 8(34551)3-01-82, E-mail: m.shahlina@ishim-agro.ru

**ЗАО «Племзавод Юбилейный» приглашает пройти обучение** на категории В, С, D, F по управлению тракторной техникой для дальнейшего трудоустройства на должность ТРАКТОРИСТА. Обучение проводится за счет работодателя.  
Обращаться по телефону: 8 (34551) 3-01-82.  
E-mail: m.shahlina@ishim-agro.ru

Коллектив МАУ Бердюжского района ДО детский сад «Малышок» выражает глубокое соболезнование Стрельцовой Светлане Викторовне по поводу смерти мамы  
**ЗАРИТОВОЙ**  
**Любови Ивановны**  
Скорбим и разделяем горечь утраты вместе с вами.

**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 1230. Заказ 9. 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 31.01.2023 г. в 11-00, факт. - 31.01.2023 г. в 11-00. Подписано в печать в 10-30 31.01.2023 г.

**Редактор**  
Юлия Алексеевна МИХАЙЛОВА.