

СЛУЖУ РОССИИ



С призывниками будущие защитники Отечества – ребята из юнармейского отряда «Орленок» и воспитанники кадетского класса «Стрижи»

Новобранцы скоро встанут в строй

В Бердюжском районе прошли проводы юношей в армию. В актовом зале районной администрации на традиционный День призывника собрались будущие новобранцы и их родители.

Вопросы ребят о службе по традиции обсуждали за «круглым столом». Многие из юношей в июне заканчивают вузы и колледжи, некоторые успевают совмещать учебу и работу. После получения диплома они будут призваны в ряды Российской армии.

Виктор Рейн, глава Бердюжского района, председатель призывной комиссии, отметил: призыв на военную службу осуществляется согласно Указу Президента Российской Федерации и распоряжению губернатора Тюменской области. Нынешняя весенняя кампания продлится до 15 июля 2023 года. Основные медицинские мероприятия призывники из Бердюжского района уже прошли. Исключение составляют лишь молодые люди, направленные на дополнительные обследования.

Весной 2023 года на призывную комиссию пришли порядка 80 человек. 32 юноши признаны годным, у некоторых ребят есть отсрочка для продолжения об-

учения. Всего в ряды Российской армии из Бердюжского района призовут 14 человек. Основная доставка новобранцев к месту несения службы начнется после 20 мая. Члены призывной комиссии рекомендовали всем ребятам после сдачи экзаменов сразу обращаться в военкомат.

Срок военной службы без изменений – двенадцать месяцев. Все призывники обеспечиваются положенными видами довольствия и имущества. В столовой сборного пункта для новобранцев организовано трехразовое питание. У военнослужащих, убывающих со сборного пункта области отдельными воинскими командами, будут индивидуальные рационы питания на весь путь следования. Всем призывникам выдаются банковские карты с бесплатным СМС – информированием. Каждому новобранцу посоветовали брать с собой сотовый телефон без расширенных мультимедийных возможностей, то есть без подключения к сети интернет, без фото-видеокамеры.

– Ребята отправятся служить в разные регионы нашей страны, – сказал Виктор Александрович. – По распределению юноши попадают в различные виды вооруженных сил и рода войск – в зависимости от состояния здоровья, образования, ре-

шения теста профессионального отбора. Пригодятся в армии и водительские права категорий В и С. При этом новобранцы, проходящие срочную службу, не участвуют в специальной военной операции в Донбассе. Там задействованы только те, кто служит по контракту.

– После призыва юношей направляют в областную военкомат, где повторно проводится медицинская комиссия, – добавил Юрий Кутергин, председатель комитета по образованию. – Сейчас долго новобранцы в Тюмени не находятся. Команда для отправки к месту несения службы набирается за один-два дня. Преимущественно тюменские ребята служат в войсках Центрального военного округа – от Москвы до Новосибирска. Год службы в армии запомнится вам на всю жизнь. Армейская дружба – самая крепкая, вы будете всегда вспоминать товарищей и общаться с ними. Главное, соблюдайте технику безопасности, четко выполняйте приказы командира.

Много напутственных слов, пожеланий прозвучало в этот день для призывников и их родителей. Участники «круглого стола» рассказывали о том, как служили их сыновья, говорили о том, что армейская дружба – самая крепкая, желали ребятам

достойной службы и хороших командиров.

– С особым волнением провожаю наших ребят, – говорит Ольга Фадеева, начальник отдела социальной защиты населения. – Желаю вам, ребята, хорошей службы. Не забывайте звонить и писать родителям, всем родным. Помните, что они ждут и переживают каждую минуту, считают дни до вашего возвращения домой. Ведите себя достойно, будьте честными и соблюдайте все правила безопасности в воинской части.

Члены призывной комиссии добавили: отношение к службе изменилось. Сегодня воинский билет необходим для работы в полиции, МЧС, на муниципальной службе, крупных предприятиях и в ряде других отраслей. Меняются и сами новобранцы. Большинство из них идут служить, имея на руках дипломы о получении среднего специального или высшего образования.

После официальной части состоялось возложение живых цветов к памятнику землякам, павшим в годы Великой Отечественной войны.

Дорогие призывники, успешной вам службы и скорейшего возвращения домой, где вас будут ждать родные и близкие.

Юлия МИХАЙЛОВА
Фото Виктора Шмидта



По традиции в День призывника родители и ребята приняли участие в митинге и беседе за «круглым столом». Глава района Виктор Рейн пожелал юношам достойной службы и вручил им памятные подарки

ЭКОЛОГИЯ

Стартует международный детский творческий конкурс

Тюменские школьники от 6 до 17 лет могут стать лауреатами престижной международной детско-юношеской премии «Экология – дело каждого». Прием заявок от участников уже стартовал.

Проект Росприроднадзора поможет претворить в жизнь экологические идеи и разработки, а также раскрыть таланты. Ребятам предоставлен большой выбор номинаций, в которых смогут реализоваться и начинающие блогеры, и инженеры, и художники, и другие

энтузиасты с самыми различными хобби, а также группы и семьи. Объединяет все направления тема экологичной жизни на Земле и помощь животному и растительному миру.

Детско-юношеская природоохранная инициатива учреждена Федеральной службой по надзору в сфере природопользования 31 марта 2021 года. В этом году проходит ее третий сезон. Подробная информация о премии и номинациях, а также регистрация участников на сайте экологияделокаждого.рф. Заявки принимаются с 1 марта по 1 октября 2023 года.

– Всем тюменским ребятам, которые хотят принять участие в премии, мы желаем удачи и будем рады видеть их в экодумах. Приходите в гости, чтобы ознакомиться с экобиблиотекой, поучаствовать в экологических экспериментах, за вдохновением, общением с единомышленниками, новыми знакомствами и полезными знаниями, которые помогут воплотить идею в жизнь. Держайте и фантазируйте! – отметили в управлении по связям с общественностью ООО «ТЭО».

В прошлом году число заявок на премию выросло более чем

в 5 раз и превысило 45 тысяч. Конкурсантами стали дети из 34 стран. Огромное число творческих заявок пришло от российских школ, интернатов и детских домов, многие из них были поощрены за проявленную активность дипломами и подарками. Дети получили смартфоны, планшеты, путевки на Черное море и обучающие курсы.

– Благодаря участию в Премии самые активные и талантливые ребята смогли реализовать свои проекты. Например, разработкой «Аквакуафа» участницы первого сезона,

11-классницы из Москвы Ольги Францевой, заинтересовались инвесторы. Обладатель Гран-При второго сезона 15-летний Борис Глушак из Санкт-Петербурга изобрел фотобиореактор «Каскад-1». Его инновационную разработку, которая за счет микроводорослей позволяет получать из углекислого газа кислород и дезинфицировать воздух, уже приобрел один из крупных заводов, – рассказала руководитель Федеральной службы по надзору в сфере природопользования Светлана Радионова.

Пресс-служба ООО «ТЭО»

ТЕРРИТОРИЯ: ВЕКТОР РАЗВИТИЯ

Владимир Ульянов побывал с рабочей поездкой в Бердюжском районе



Владимир Ульянов и Виктор Рейн навестили Валентину Мелешкину и поздравили ее с праздником

Накануне 9 Мая депутат Тюменской областной думы, член фракции партии «Единая Россия» Владимир Ульянов побывал в сельских районах 24-го избирательного округа. Он посетил Абатский, Армизонский, Викуловский, Бердюжский, Казанский, Сладковский, Сорокинский, Упоровский районы.

Владимир Ильич поздравил ветеранов Великой Отечественной войны и тружеников тыла с Днем Победы, а также провел для школьников парламентские уроки, которые были посвящены событиям 1941-1945 годов. В Бердюжской средней школе Владимир Ульянов встретился с учениками десятых классов.

Депутат построил общение со школьниками, представив информацию сравнительного характера. Он объяснил, почему в первые годы войны Красная Армия терпела поражение, а с началом Курской битвы перешла в наступление.

– Важно было дать школьникам объективную и реальную

информацию. Я привел данные воинских и гражданских потерь со стороны СССР и Германии, сравнил цифры потерь среди мирного населения. Предоставил и данные союзников. Вопрос о том, кто победил, для ребят не стоял. Они понимают, что Красная Армия спасла мир от фашизма. Учебники истории мало об этом пишут, – выразил свое мнение Владимир Ульянов. – Цель наших парламентских уроков – просветительская. К сожалению, сегодня ребята историю знают не так хорошо, как хотелось бы, мало кто из них интересуется событиями того времени. Между тем историю знать нужно, чтобы понимать, что и почему происходит сегодня. В том числе и события на Украине, и задачи спецоперации в Донбассе. Информации на занятии много, но надо почерпнуть главное, Советский Союз во время Великой Отечественной войны понес самые большие потери, и наша армия освободила свою территорию и страны Европы.

Владимир Ильич отметил: с каждым годом участников

Великой Отечественной войны становится все меньше, уходят из жизни ветераны, труженики тыла. Тем, кто в строю, уже за 90-95 лет. Сегодняшние ученики знают своих прабабушек и прадедушек по фото, и многие даже не подозревают, какой вклад они внесли в Победу на фронте и в тылу. Поэтому важно говорить с ребятами об истории Великой Отечественной войны, смотреть и обсуждать с ними кинофильмы, собирать истории о подвигах земляков воедино, чтобы сохранить память для будущих поколений.

Отдельно депутат говорил с ребятами о вкладе нашего региона в Победу.

Из 900 тысяч населения Тюменской области свыше 200 тысяч во время Великой Отечественной войны были призваны на фронт. Из них более половины погибли на полях сражений. В деревнях остались те, кто не подлежал призыву – в основном, женщины и дети. На их плечи легла непростая задача – обеспечить продовольствием Красную Армию. Сибиряки объявили

даже соревнования, чтобы досрочно выполнять план. Об этом писали в центральных газетах. Самоотверженно в годы войны работали врачи, учителя. В регионе разместили три пехотных училища – в Тюмени, Тобольске и Ишиме. Были сформированы четыре стрелковых дивизии и размещены 22 эвакуированных предприятия, в том числе судостроительный завод, завод аккумуляторов и пластмасс. В Тюмени были развернуты 28 госпиталей, где лечение прошли более 17 тысяч раненых. За четыре года войны педагоги в школах области приняли восемь тысяч детей, эвакуированных из Белоруссии, Украины и Ленинграда.

– Если бы не было моих близких, которые воевали, защищали Родину, то не было бы меня, не было многих из нас сегодня здесь. Все знают великопечно, что Гитлер во время войны дал установку: оставить столько рабов, сколько необходимо для содержания, для обеспечения германской нации. Остальных уничтожить. Здесь альтернативы не было: либо победить, либо умереть. Мой дед служил в милиции на Урале, поэтому он остался. Мой отец воевал под Сталинградом. Был ранен. Получил медаль «За отвагу». Мы – наследники этого поколения, –

подытожил Владимир Ульянов.

После беседы с учениками Владимир Ульянов побывал в гостях у Валентины Мелешкиной, жительницы блокадного Ленинграда, труженицы тыла. Владимир Ильич поздравил Валентину Николаевну с праздником и отметил, что ветераны, окруженные вниманием семьи, детей и внуков, несмотря на почтенный возраст, имеют позитивный жизненный настрой.

– Нашим ветеранам и труженикам тыла – особое внимание и уважение, – сказал Владимир Ульянов. Многие из них активны в общественной жизни своих сел, встречаются со школьниками, участвуют в уроках Памяти и торжественных митингах. Валентина Николаевна Мелешкина – участник литературного объединения «Родники земли моей», пишет прекрасные стихи о войне, родине и природе. Часто читает свои произведения наизусть. Не подвластны времени ее бодрость и хорошее настроение.

В завершение встречи Владимир Ульянов отметил, что парламентские уроки со школьниками, посвященные истории Великой Отечественной войны, и встречи с ветеранами продолжатся в течение всего года.

Юлия МИХАЙЛОВА
Фото Виктора Шмидта



Владимир Ульянов провел парламентский урок для учеников 10 класса

НА СТАРТ

Открытый турнир по гиревому спорту: первые победы и личные рекорды

29 апреля детско-юношеская спортивная школа села Бердюжье стала площадкой для проведения пятых юбилейных районных соревнований по гиревому спорту среди школьников.

Ребята соревновались в личном и командном первенствах, многие из юных спортсменов дебютировали на этих состязаниях. Гиревики старше и опытнее боролись не только за победу с соперником, но и с собой, проявляя силу и упорство на пути к рекордам.

Школьники Бердюжского района с удовольствием три раза в неделю ходят на тренировки. На смену выпускникам в этом году в секцию пришли новые ребята. Занятия также проходят в сельских поселениях – в Истошино и Полозаозерье. Увлекаются там гириями не только юноши, но и девушки. Они тоже показывают отличные результаты на районных, межрайонных и областных состязаниях. Все занятия проходят под руководством опытного, грамотного тренера Кирилла Лукашука. Тренер учит своих ребят не только правильной технике в подъеме гири. Главное – он поддерживает воспитанников, чтобы они верили в себя, свои силы, росли смелыми и терпеливыми.

Не первый год на соревнованиях по гиревому спорту в Бердюжье приезжают юные спортсмены и их тренеры из Голышмановского городского округа и Частозерья Курганской области. В открытом турнире участвуют ребята в различных весовых категориях из райцентра, Истошино и Полозаозерья.

По традиции перед началом соревнований – торжественное построение спортсменов, тренеров и судей. Под звуки гимна России флаг нашей страны поднимали Вадим Тюменцев, двухкратный призер областной спартакиады, и Никита Пузынин, призер районных турниров по гиревому спорту.

Ребят, их родителей и всех болельщиков приветствовал директор детско-юношеской спортивной школы Виктор Швецов. Виктор Леонидович пожелал участникам отличных выступлений, пройти состязания без травм, превзойти свои личные рекорды и проявить



Спортивный день стал удачным для всех команд: никто не остался без медалей и дипломов

себя в командной борьбе.

Дан старт состязаниям и спортсмены начали подготовку к выступлениям.

– Наш весенний турнир мы посвящаем двум значимым датам – Дню Великой Победы и 100-летию Бердюжского района, – отметил Кирилл Лукашук, главный судья соревнований, тренер спортивной школы. – Сегодня для всех ребят есть отличный шанс показать свою подготовку, стать победителями в личном и командном первенствах. Каждый гиревик может посмотреть на старших товарищей, опытных спортсменов, поучиться у них технике, получить советы от профессионалов – тренеров и судей. Завершается важный этап в работе нашей секции – подходит к концу очередной соревновательный сезон. Поэтому важно подвести итоги на этих соревнованиях, учесть ошибки и планировать дальнейшую работу. Желаю ребятам хороших результатов, а зрителям – ярких впечатлений. Поддерживайте своих воспитанников и болельте за них!

Главный судья огласил правила соревнований: одновременно на четырех помостах в течение десяти минут выступали юноши в разных весовых категориях с гириями 4, 6, 8, 12 и 16 килограммов, девушки – с гириями 4, 8 и 12 килограммов. Перед выходом на помост ребятам

давали время на подготовку. На специальной площадке они могли подготовить гири и размяться. Форма гиревиков также должна быть соответствующая – шорты или «велосипедки», футболки с коротким рукавом. Так судьи могли следить за правильным положением коленей и локтей спортсменов.

Соревнования открывали самые юные воспитанники секции с гириями весом четыре килограмма. Многие из этих ребят впервые выходили на старт, их поддерживали родители и ровесники. Роман Сафронов всего месяц назад пришел в секцию гиревого спорта, выступал он с «четверками». Несмотря на волнение, Роман отлично справился и занял в своей весовой категории третье место. Дебют юного гиревика оказался успешным! Удивил болельщиков в этот день Илья Истошин. О его победах мы писали не раз. Он неоднократный победитель межрайонных и областных турниров по дзюдо. Недавно Илья пришел в гиревой спорт и впервые вышел на соревновательный помост. Выступал юноша в весовой категории 73 килограмма, сделал 96 подъемов и заслуженно забрал первое место. Вот это сила к победе – пример для всех ребят!

За начинающего гиревика Дмитрия Сарапулова на этом турнире болела его сестра Катя

Омегова:

– Дима учится во втором классе и первый год занимается у Кирилла Михайловича. Раньше он посещал секцию по дзюдо, но решил попробовать себя в другом виде спорта. Ему нравится ходить на тренировки, всегда ждет соревнований, хотя сильно переживает. Пришли с мамой Диму поддержать, посмотреть сам турнир и церемония награждения. Сегодня Дима молодец, собрался, побил свой личный рекорд. Было 50 подъемов, а стало – 100. Уверена, это – заявка на победу!

Наталья Григорова из Истошино пять лет увлекается гиревым спортом. За это время у нее немало грамот и медалей. – Пришла в секцию, когда ее организовал в нашем селе Кирилл Михайлович, – говорит Наташа. – Участвую в районных соревнованиях. В коллекции – дипломы в основном за первые места, удавалось побеждать и дома, и на других территориях. В будущем по примеру нашего тренера хочу связать свою жизнь со спортом – стать учителем физической культуры. Планирую поступать в педагогический университет.

По примеру Наташи в гиревой спорт в Истошино пришли девочки помладше – пятиклассницы Виктория Амарцева и Диана Павлова.

Гиревики из Частозерской спортивной школы – частые го-

сти соревнований в Бердюжье. Тренер ребят Евгений Верещагин отмечает: для отличной формы гиревиков важны постоянные тренировки и участие в турнирах. Соревновательный опыт закаляет детей, их характер и силу воли. На днях они вернулись с областных состязаний, привезли две бронзовых медали. В гиревой спорт тренер записал уже и своего сына Диму, который ходит пока в детский сад.

– Нам нравится атмосфера соревнований у вас в Бердюжье, – говорит Евгений Георгиевич. – Нас всегда тепло принимают, детям здесь выступать комфортно. Гиревой спорт не так популярен в Частозерье, как раньше. Новых воспитанников приходит немного. Ребята начинают заниматься и бросают, говорят, что тяжело. Конечно, гиревой спорт – серьезный, сложный и в нем остаются самые сильные и терпеливые дети. Обидно, что спорту ребята все чаще предпочитают Интернет, «сидят» в телефонах, от которых ни здоровья, ни ума у них не прибавится.

– Новый спортивный сезон у гиревиков начинается в сентябре, – рассказывает Александр Ефимов, тренер Голышмановской спортивной школы олимпийского резерва. – План тренировок расписан на весь учебный год. Юноши, кто только начинает свой путь в гиревом спорте, приходят в секцию на один час, четыре раза в неделю. У ребят постарше занятия идут по полтора часа. Набираю детей с девяти лет, ведь гири – это серьезная нагрузка. Сегодня в Бердюжье привез десять ребят. Неделю назад вернулись с соревнований в Ярково, где все воспитанники стали призерами. Я доволен спортивной подготовкой и формой ребят. Главное, чтобы они не болели. Каникул в секции у нас нет, тренировки продолжают почти все лето.

Соревновательный день в нашей спортивной школе закончился торжественным награждением лучших гиревиков. Ребята получили грамоты и медали, как в индивидуальном, так и командном зачете. В итоговом протоколе по общему количеству наград первое место – у бердюжских гиревиков, вторыми стали голышмановские ребята, на третьем – спортсмены из Частозерья.

Юлия МИХАЙЛОВА

Фото автора



Виктор Швецов и Кирилл Лукашук приветствовали участников соревнований



На помостах ребята боролись не только с соперниками, но и с самим собой, проявляя терпение и силу воли к победе





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
пластиковые
ПЕЧИ ДЛЯ БАНЬ / МАНГАЛЫ
Низкие цены! 8-952-343-6666

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

Чистка подушек у вашего дома, выезд по району.
8-952-676-80-60

12 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.

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.

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).

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

Тёплые Окна Плюс

ДВЕРИ входные
ОКНА пластиковые
ВОРОТА секционные
РОЛЬСТАВНИ
ЖАЛЮЗИ
БЕСПЛАТНЫЕ ЗАМЕРЫ, ДОСТАВКА
РАССРОЧКА ПЛАТЕЖА без %
г. Ишим ул. Республики 99А (2 этаж)
8(34551)58-999, 8-904-889-0073

14 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: слива "Ксения" (крупная, не вымерзает), абрикос "Академик" (ранний, сладкий, не вымерзает), чернослив "Уральский", яблоня "Конфетное" (супер раннее, сладкое).
г. Курган. ЛПХ Прокопьев А.М.

САДОВОДАМ

Лучшие органические удобрения для огорода

Наступило время насытить почву полезными веществами и создать благоприятные условия для роста и развития растений в саду. Даже самые питательные земли со временем истощаются, и наступает тот период, когда пора вносить органические удобрения.



Главный агроном филиала ФГБУ «Россельхозцентр» по Тюменской области Анастасия Проскурина знает, какие удобрения можно использовать на приусадебном участке.

Из разложившихся растительных остатков (скошенная трава, листья, ботва) и бытовых отходов можно сделать компост. В компостной яме обязательно должна быть высокая температура, от этого зависит скорость разложения. Чтобы компост созрел правильно, рекомендуем чередовать сухие и влажные слои. А если пересыпать каждый слой землей, процесс гниения пойдет еще быстрее. Не забывайте поливать компост, но следите, чтобы вода не застаивалась.

Навоз - это экскременты домашних животных, перемешанные с соломой и объедками сена, они содержат азот, магний, фосфор, калий. Если кучу накрыть полиэтиленом и забыть о ней на год, мы сведем к минимуму количество вредных примесей. Свежий навоз вносить опасно, можем сжечь

корни растений.

Для лука, капусты и помидор достаточно 3-4 кг на 1 кв.м., для огурцов 6-12 кг.

Компост и травяную мульчу можно вносить каждый год, а навоз - раз в два года.

Перегной - это компост или навоз, превшивший более двух лет. Его можно использовать для мульчирования или заполнения лунки при посадке растений.

Не разбрасывайте перегной по поверхности почвы, а заделайте на глубину до 20 см.

Зола - богатый источник калия, насыщает почву бором, марганцем и фосфором и уменьшает кислотность. Ее можно добавлять в навоз, компост. На 1 метр квадратный понадобится 100-120 граммов золы. Подкормки золой очень любят томаты, картофель и перец, но не морковь.

Отличной альтернативой навозу будут сидераты, они обогащают почву азотом, подавляют рост

сорняков и препятствуют распространению болезней и некоторых вредителей. К таким культурам относятся горох, соя, овес, пшеница, рапс, горчица, фацелия, гречиха.

Органические удобрения имеют ряд минусов. Переизбыток органики приводит к гибели молодых растений. Опасность заражения посадок сорняками и грибами. А также они имеют неприятный запах.

Не забываем про народные методы удобрений. Луковая шелуха, используемая при перекопке, поможет продезинфицировать грунт. Яичная скорлупа насытит почву кальцием и раскислит ее. Кора и опилки - это натуральная мульча, она размягчает и разрыхляет почву.

Теперь вы знаете, как удобрить участок в начале сезона и обеспечить получение высокого урожая на ваших приусадебных участках.

Внесение удобрений при посадке дает молодым побегам необходимое питание в начальный период роста. Доза припосевных удобрений не должна быть большой, потому что растения используют питательные вещества из посадочной лунки только в первое время. Припосевное удобрение способствует формированию у растений мощной корневой системы, быстрому развитию и устойчивости к неблагоприятным факторам окружающей среды - сорнякам, вредителям, погодным условиям.

ФГБУ «Россельхозцентр» по Тюменской области

ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ

Важные принципы питания при диабете

Как правильно питаться при диабете? Какой образ жизни нужно соблюдать? На эти и другие вопросы ответила Елена Дороднева, врач-диетолог Областной клинической больницы № 2

Какое питание нужно соблюдать при диабете?

Пациент с сахарным диабетом должен научиться эффективно управлять своим пищевым рационом. Самый главный принцип - это максимальное ограничение от продуктов, содержащих простые сахара. Они негативно влияют на углеводный обмен в зависимости от типа диабета. Под контроль попадают: кондитерские изделия, добавочный сахар, фрукты, крахмалосодержащие продук-

ты и другие.

Зависит ли питание от типа диабета?

Пищевой рацион отличается в зависимости от типа диабета. Пациенту с 1 типом калорийность рациона должна быть без снижений, а приемы пищи должны быть насыщенными белками, полезными углеводами, витаминами и минералами. Более серьезные ограничения нужны при сахарном диабете 2-го типа. Необходимо снижать калорийность приемов пищи и за счет простых углеводов и за счет жиров.

Где пациенту можно узнать более подробно о сахарном диабете?

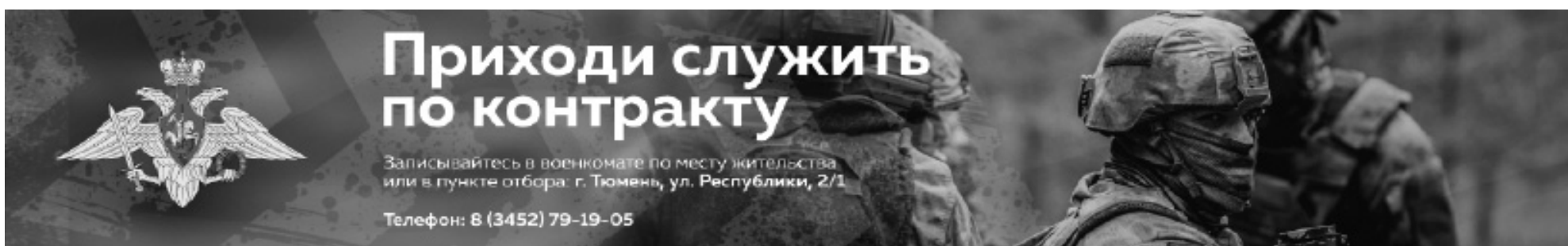
Сейчас существуют школы сахарного диабета, где проводятся занятия и обсуждаются

основные принципы и подходы сбалансированного рациона, выбор продуктов и способы приготовления. Благодаря занятиям пациент сможет получить наиболее компетентную информацию от специалистов и формат лекций помогает применять ее в жизни. Ведь диета может быть одновременно полезной и вкусной.

Таким образом, диета для людей с сахарным диабетом играет важную роль, поскольку от правильности ее составления зависит самочувствие и жизнь.

Поэтому к составлению рациона питания и его следованию, важно отнестись предельно серьезно и внимательно.

Пресс-служба департамента здравоохранения Тюменской области



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 37. 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 4.05.2023 г. в 11-00, факт. - 4.05.2023 г. 11-00. Подписано в печать в 10-30 4.05.2023 г.

Редактор Юлия Алексеевна МИХАЙЛОВА.