

ОБРАЗОВАНИЕ



Выпускной бал особенно запомнился Арине: она получила золотую медаль и узнала, что сдала биологию на сто баллов

Арина Софейкова: о школьных годах и мечтах будущего

В этом году в регионе рекордное число выпускников, сдавших ЕГЭ на сто баллов. В их числе - ученица Окуневской средней школы – Арина Софейкова. Она сдала экзамен по биологии и набрала сто баллов.

После выпускного мы встретились с Ариной, поговорили о школьных годах, подготовке к экзаменам и планах нашей выпускницы.

- Школьные годы стали для меня по-настоящему чудесными, было много запоминающихся, ярких моментов, - говорит Арина. - Наш класс самостоятельный, веселый и дружный. Мы всегда сами репетировали различные школьные выступления, готовили концерты, снимали видеоклипы, например, к 9 Мая, ко Дню учителя, Новому году. В нашей школе всегда ярко и масштабно проходят эти праздники, каждый класс готовит свое выступление. Поэтому мне особо запомнились репетиции, школьная суэта, украшения кабинетов и актового зала. Я писала сценарии для нашего класса, школьных событий. Мне нравится придумывать, сочинять стихи. Я могу переделывать песни, конкретно под каждый класс, под каждого ученика, могу написать стихи в шуточной форме.

В общем, идей много, и школа позволяла мне реализовывать большую их часть. Педагоги поддерживают инициативу, самостоятельность ребят. Все учителя добрые и отзывчивые, к каждому можно обратиться. Я не смогу выделить кого-то одного, так как все повлияли на формирование моей личности, и на личности других учеников тоже. Конечно, меня всегда и во всем поддерживают родители. Благодаря их поддержке, я добилась успехов в учебе, олимпиадах, спорте, экзаменах. Я могу обратиться к ним за советом, они всегда за меня! Моя мама тоже учитель русского языка и литературы. Как учитель, как мама и как человек она самая лучшая!

С пятого класса Арина занималась лаптой, под руководством учителя физической культуры Окуневской школы и тренера Евгения Алексеевича Замякина. Увлечение спортом и серьезные успехи на региональных и всероссийских соревнованиях определили для девушки выбор дальнейшего пути в жизни - поступление в институт физической культуры, а в будущем стать тренером, как ее наставник.

- Лапта развивает много качеств, закаляет характер, воспитывает физически и духовно, - говорит Арина. - Наш тренер

- друг и наставник, он на всех соревнованиях нас поддерживает, помогает, настраивает. Он говорит нам, что главное - поставить цель: хорошо, качественно отыграть, а не победить. Первые наши серьезные состязания сразу проходили на уровне региона. Это, безусловно, закаляло наш характер. Участвовала в составе сборной области на первенстве России. Получила кандидата в мастера спорта по лапте. С Евгением Алексеевичем мы побывали на многих турнирах, соревнованиях. Так за школьные годы расширился кругозор, накапливался жизненный опыт.

С восьмого класса Арина начинала готовиться к итоговому экзамену по биологии. Тогда же она решила, что будет поступать в институт физической культуры.

- Я начала готовиться к ОГЭ по биологии за год до экзамена, сначала занималась в онлайн-школе, - рассказывает Арина. - В девятом классе готовилась самостоятельно и ходила на консультации к нашему учителю биологии Ирине Георгиевне Уросовой. Так, моя подготовка, занятия у Ирины Георгиевны помогли мне сдать ОГЭ на пятерку. Я понимала, что к ЕГЭ нужно готовиться серьезнее, ведь я хочу поступить на бюджет. И в десятом классе я не

2»

СОБЫТИЯ, ФАКТЫ

Городошники выйдут на старт

1 августа в Бердюжье состоятся соревнования по городошному спорту, посвященные 96-й годовщине со дня образования Воздушно-десантных войск.

В турнире примут участие шесть команд из Бердюжского, Тюменского, Аромашевского, Юргинского, Голышмановского, Ишимского округов.

Открытие состоится в 9:30 у стелы ветеранам ВДВ, а в 10:30 начнутся соревнования на городошной площадке центрального стадиона.

Спонсорами турнира выступают индивидуальные предприниматели Олег Курков, Александр Руденко, Валерий Глазков, директор ООО «Молоко» Евгений Бауэр. Наградная атрибутика - от детско-юношеской спортивной школы.

Ждем болельщиков поддержать нашу команду 1 августа на центральном стадионе.

Юлия МИХАЙЛОВА

Продолжается подготовка к отопительному сезону

МУП ЖКХ «Бердюжское» проводит комплекс подготовительных мероприятий к отопительному сезону 2026–2027 годов.

Работы ведутся в соответствии с утвержденным планом и направлены на повышение надежности систем теплоснабжения.

В августе запланирована замена устаревших котлов в котельных села Пеганово и села Бердюжья. Также производится замена подпиточных баков и запорной арматуры в технологических колодцах.

Ведется промывка теплообменников основного котельного оборудования и фильтров очистки воды, что позволит повысить эффективность работы систем и снизить расход топлива.

Для обеспечения бесперебойной работы заключены договоры на поставку угля для Старорямовской котельной и дров для котельной в селе Мелехино.

Все мероприятия выполняются для гарантированного и качественного предоставления коммунальных услуг населению в предстоящий осенне-зимний период.

По информации администрации Бердюжского муниципального округа в Макс

ПОГОДА

Чт 30 июл		+32°		+20°
Пт 31 июл		+29°		+22°
Сб 1 авг		+27°		+20°
Вс 2 авг		+24°		+17°
Пн 3 авг		+24°		+17°
Вт 4 авг		+22°		+17°
Ср 5 авг		+21°		+17°

НАШ САД И ОГОРОД

Агрономы рассказывают о хранении лука и чеснока

Лук - неизменный ингредиент многих блюд, который добавляет им особый привкус.

Однако сохранить его после сбора урожая довольно сложно. Наталья Степина, агроном филиала ФГБУ «Россельхозцентр» по Тюменской области, рассказывает где и при каких условиях хранить лук в квартире.

После того как луковицы выкопали, им нужно дать просохнуть на грядке, 1–2 недели досушить в проветриваемом помещении.

Важно. Солнечный свет убивает болезнетворные бактерии на поверхности луковиц, поэтому по возможности нужно выносить лук на солнечный свет.

Срок хранения, в первую очередь, зависит от сорта. Дольше всего хранятся поздние сорта репчатого лука – они могут пролежать до апреля-мая. Желтые сорта лука хранятся, как правило, дольше (среди них больше поздних), чем красные и белые (они чаще ранние и среднеспелые).

Можно посоветовать проверенные сорта: Геркулес, Ред Барон, Стурон, Центурион.

Хорошо просушенный лук можно хранить в ящиках (решетчатых, деревянных и пластиковых с отверстиями), перфорированных коробках, мешках (тканевых, так и бумажных),

плетеных корзинах, полипропиленовых овощных сетках или дамских колготках. Даже пребывая в состоянии покоя, луковицы дышат, выделяя влагу. Потому нельзя упаковывать запасы герметично, чтобы они не сгнили и не были поражены плесенью. Лотки, коробки и ящики нужно брать неглубокие, высотой не более 30–35 см. И в мешках слой загруженных в них луковиц должен быть таким же. Допустимо хранение лука насыпью при условии размещения его тонким слоем и использования подложки.

Для длительного его хранения холодильник не подходит. Здесь поддерживается повышенная влажность, что будет провоцировать загнивание луковичной шейки и развитие плесени. А это значительно сократит срок хранения продукта.

Теплый способ предполагает, что для хранения необходима температура от +18°C до +22°C. Влажность в помещении должна быть 60–70 %. Поэтому разместить плоды можно на высоких антресолях, в кладовке, в пустом пространстве под кроватью и на утепленной лоджии. Также часто встраивают специальные ящики в кухонный гарнитур. В этом случае важно, чтобы тепло от духовки и других бытовых приборов не влияло на сохранность продуктов.

Поэтому теплый способ хранения лука в квартире – самый оптимальный.

Чеснок нужно копать в сухую и солнечную погоду, после чего его необходимо перебрать и тщательно просушить. Выкопанные головки мыть не нужно – достаточно стряхнуть с них землю, можно снять первый слой шелухи. Делать это следует аккуратно, чтобы не повредить, иначе будет плохо храниться. Затем овощ раскладывают на грядке в один слой до конца дня, в течение этого времени его нужно периодически переворачивать, чтобы луковицы просохли равномерно. На ночь чеснок оставлять на улице не нужно – от утренней росы он начнет гнить.

Вечером овощ следует снова отряхнуть и положить на просушку в затененное, хорошо проветриваемое помещение. Днем луковицы можно вынести на солнце, но оставлять его под палящими лучами не стоит – зубчики потеряют сочность. Обычно сушка занимает 5–7 дней, но в некоторых случаях потребуются до двух недель.

Условия хранения чеснока зависят от его вида. Яровые сорта дольше сохраняют свежесть при температуре от +16 до +20 градусов, для озимых больше подходят помещения, в которых температура воздуха колеблется в пределах +2...+4

градуса. При этом влажность должна быть 50–70 %. Лучше всего для хранения подходят сухие затемненные места, которые можно регулярно проветривать – циркуляция воздуха снизит риск появления плесени. Не рекомендуется класть чеснок в пластиковые контейнеры или полиэтиленовые пакеты, потому что так зубчики быстро размокнут и начнут гнить.

После того как чеснок подсох, его нужно перебрать. Для длительного хранения не подходят поврежденные и проросшие, перезревшие головки, у которых нет покровных чешуек, а зубчики не прилегают друг к другу плотно. Корни нужно подрезать, оставляя около 3 мм на каждой луковице. В зависимости от способа хранения обрезают и стебли: для закладки в тару оставляют 4–5 см ботвы; при связывании в пучки оставляют 10–15 см ботвы; при хранении в косах – от 20 сантиметров и более. Отобранный чеснок оставляют еще на 2–3 недели в затененном, хорошо проветриваемом месте.

Обычно для хранения чеснока используют погреба и подвалы, главное, чтобы в помещении было не слишком влажно и сыро. Если места мало, то следует выбирать более компактные варианты хранения – в банках, в пучках или заплетать в косы.

Для пучков берут 10–15 головок

чеснока и связывают их натуральным материалом. Можно использовать ткань или кусок бинта. Если овощ будет храниться в косах, сначала берут три головки, стебли которых сплетают между собой, затем к ним приплетают новые луковицы. И косы, и пучки развешивают в затемненных, хорошо проветриваемых местах.

В холодильнике чеснок может храниться 3–5 месяцев, но этот способ подходит только для озимых сортов. Важно, чтобы температура внутри была +2...+4 градуса. Сначала просушенные головки чеснока кладут в бумажные пакеты, их можно дополнительно присыпать солью или мукой, которые будут впитывать лишнюю влагу. Затем упакованный чеснок помещают на самую нижнюю полку холодильника.

Чеснок также можно замораживать очищенными зубчиками или в виде измельченной массы. В первом случае удобно использовать пакеты на застежке, из которых перед заморозкой нужно выпустить лишний воздух, а во втором – чеснок пропускают через пресс или измельчают на терке. Затем перемолотую массу выкладывают в формы для льда и отправляют в морозильную камеру. После заморозки кладут в пакет.

Пресс-служба ФГБУ «Россельхозцентр» по Тюменской области

ОБРАЗОВАНИЕ

Арина Софейкова: о школьных годах и мечтах будущего

«1 стала отдыхать, а стала заниматься в онлайн-школе, где проходила общую биологию. Я смотрела вебинары, уроки, выполняла задания, проходила пробники. Целый год посвятила изучению огромного раздела – общей биологии. При этом я занималась в удовольствие, потому что в десятом классе не такая нагрузка, как в 11-м, нет давления, что скоро экзамены. Я понимала, что в 11-м классе будет намного сложнее, так как нужно будет сдавать еще русский язык, математику. С сентября продолжала плотно готовиться. Вебинары проходили через день-два, старалась ни одного не пропускать, выполнять домашние задания. Даже когда уезжала на соревнования, брала с собой уроки, конспекты, писала, повторяла. Решала пробники, варианты заданий по ЕГЭ по сборнику В.С. Рохлова.

Арина говорит: подготовка к экзамену – долгая и трудная работа и не только над тем, чтобы все заучить, понять, это работа над собой, характером, выдержкой. Были моменты усталости, отчаяния, ошибки при решении пробных вариантов и результат в 70–75 баллов, который тебе не нравится, ты им недоволен. И здесь было важно не остановиться, а наоборот, упрямо и твердо идти вперед и продолжать заниматься.

– Многое зависит от пробника, который тебе попался, а также от твоего физического



Рядом с Ариной ее наставники: учитель биологии Ирина Урсова и первый учитель Светлана Субботина

и эмоционального состояния, – уверена Арина. – Когда в феврале получила 78 баллов, сильно переживала. Но меня поддерживала мама, учителя и я продолжала заниматься. К концу 11-го класса решала варианты на 90 баллов, рекорд был 96 баллов. 100 баллов я не набирала.

Биология – сложный, объемный предмет, с каждым годом добавляются новые, сложные задания, все зависит от того варианта, который тебе попадется.

– Незадолго до ЕГЭ я целую неделю повторяла всю программу 11-го класса по биологии, занималась по шесть часов в день, – говорит Арина. – Помню, тогда мама уехала в Тюмень по работе, за окном дождь, а мне нужно заниматься. Без ее поддержки было трудно, но я справлялась. А еще я много писала конспектов, которые перечитывала, пересказывала себе. Это помогало, когда какой-то из разделов уже позабыла. Так, я брала тетрадь, перечитывала и

вновь переписывала особенно трудное для меня. Последний пробник перед ЕГЭ я написала на 96 баллов, там были глупые ошибки. К ЕГЭ начала готовиться еще в 10-м классе и всем выпускникам советую делать также, чтобы хорошо сдать. Когда шла на экзамен, старалась сильно не переживать, а сосредоточиться. Вспоминала, что мне говорили учителя, как меня настраивали. С тестовой частью справилась быстро, во второй части все подробно писала, делала раз-

вернутые ответы, чтобы проверяющий был уверен в моих знаниях.

27 июня, в день выпускного бала, Арина узнала результаты ЕГЭ по биологии. Она получила сто баллов и подтвердила свою золотую медаль.

– В день выпускного мы сидели на уроке у нашего первого учителя, Светланы Андреевны Субботиной, – вспоминает Арина. – Вдруг к нам с радостной новостью забегают директор школы Александр Михайлович Плясунов. Радостные объятия, улыбки, поздравления. Этот незабываемый момент я бы пережила снова и снова. Для меня это было чудом, но я всегда уверена в том: если ты работаешь усердно, не покладая рук, честен с самим собой, вкладываешься по полной, то будет вознаграждение, будет лучший результат. Так и в учебе, и в жизни. Такая закономерность. Планирую поступать в Омск или в Тюменский государственный университет, направление: физическая культура. Надеюсь, что пройду туда, что эти сто баллов мне помогут. И на самом деле я сейчас понимаю, что хотела бы много в чем себя попробовать, в разных направлениях – сценарное мастерство, продюсирование. Но так как с детства я стремилась стать тренером, стать ближе к спорту, то сейчас мне нужно получить это образование. Думаю, что при желании можно добиться успеха в любой сфере, главное, любить свое дело.

Юлия МИХАЙЛОВА
Фото из личного архива Арины Софейковой

КАНИКУЛЫ

Веселые приключения и интересные экскурсии

С 25 июня по 15 июля в Бердюжском округе работали девять оздоровительных лагерей в школах, а также лагерь при МАУ культуры «Премьера».

Ребята в возрасте от шести до шестнадцати лет стали участниками увлекательных путешествий, отдыхали весело и интересно. Воспитатели и вожатые постарались сделать все для того, чтобы отдых ребят был в первую очередь безопасным.

Лагерь «Солнечное лето» распахнул свои двери в школе для детей Уктузского сельского поселения. Тема второй смены: «Сказочное путешествие».

За пятнадцать дней наши ребята смогли отдохнуть, завести новых друзей, раскрыть в себе новые таланты, - рассказывает начальник лагеря Уктузской школы Екатерина Артемова. Для них мы организовали интересный досуг: спортивные и познавательные мероприятия, веселые конкурсы и флеш-мобы. А чтобы малыши от шести до десяти лет не уставали, в тихий час они отправлялись отдыхать. Первый день традиционно был посвящен знакомству, а в библиотеке для детей провели игровую программу. Наши воспитанники с удовольствием «путешествовали» по родным местам. В раскрасках мы увидели Тюмень, Тобольск, Ишим, Армизонское, Бердюжье и другие города и села Тюменской слободы. На «Минутках здоровья» дети пытались отгадывать лекарственные растения, растущие в нашем регионе. Было увлекательно, познавательно и весело. Мы отдыхали, знакомились с природой и культурой нашей малой родины, обычаями народов области, укрепляя национальное единство, мир и согласие. А чтобы дети были всегда бодрыми и энергичными, наши повара готовили для них вкусные завтраки, обеды и полдники.

Также в начале смены в лагере прошла плановая тренировка по учебной эвакуации ребят и сотрудников лагеря. Ее главная цель - отработка быстрых и слаженных действий в случае возникновения чрезвычайной ситуации. Были выстроены четкие маршруты движения, благодаря чему персонал и воспитанники оперативно переместились в заранее определенное безопасное место. Такие регулярные занятия помогают детям и взрослым довести на-



В лагере «Солнечное лето» дети и отдохнули и зарядились энергией на учебный год

выки спасения до автоматизма, гарантируя безопасность летнего отдыха.

На «Минутках здоровья» говорили с подростками о безопасном поведении на воде, делали зарядку, прошли беседы о безопасности в интернете, квизы о правовом просвещении ребят, - продолжает Екатерина Владимировна. - Состоялись конкурсы рисунков, сказочные инсценировки, квесты, спортивные соревнования, игры по правилам дорожного движения. Мы побывали в сельской библиотеке и Доме культуры. На занятиях кружка «Народные помыслы» ребята изготавливали поделки из соленого теста. Это было настоящее волшебство. Дети своими руками показали, как ярка их фантазия: здесь плавали черпахи, летали бабочки, цвели невиданные цветы. Каждый штрих - частичка души. Спасибо нашим мастерам за то, что показали, как по-настоящему ярко мыслят ребята нашей школы. 8 июля в лагере прошел самый теплый и душевный праздник - День семьи, любви и верности. Ребята водили хороводы, участвовали в мастер-классе в ДК и подвижных играх «Семейные забавы». На закрытии смены мы провели линейку и импровизированный концерт, где отряды блеснули своими талантами. Были зажигательные танцы, поэтические этюды, сценка о безопасном поведении в летний период. Каждый день лагеря был насыщен интересными событиями:

состоялись походы, экскурсии, викторины и спортивные мероприятия. Мы провели утренние зарядки и разнообразные развивающие занятия, что помогло детям активно отдохнуть и проявить свои лучшие качества. Благодарим наших педагогов и спасибо всем ребятам за улыбки, активность и теплую атмосферу. До новых встреч в лагере «Солнечное лето»!

В лагере Старорямовской школы открытие второй смены лагеря «Ромашка» началось с игры «Рюкзак дружбы». Каждый участник собрал свой рюкзак, но не с вещами, а с добрыми пожеланиями, интересными фактами о себе и комплиментами о других. Ребята передавали рюкзак по кругу, наполняя его теплом и улыбками. А в конце дня состоялась презентация отрядов «Мы рады новой встрече», все зарядились энергией и настроением на всю смену.

Для ребятшек мы организовали яркий и насыщенный «День русской культуры», ставший частью большого фестиваля национальных культур. Дети окунулись в мир русских традиций, искусства и гостеприимства, - рассказывает начальник лагеря Вера Николаева. - Проводили виртуальные экскурсии: по «Золоту кольцу России», Крыму, Якутии, Чукотке, Кавказу, узнавали о культуре народов Севера.

Одно из самых ярких событий для воспитанников лагеря - экскурсия в ООО «Молоко».

Как делают настоящее молоко? Чтобы узнать об этом, мы с детьми заглянули на производство, это было невероятно интересно, - продолжает Вера Семеновна. - Думали, что знаем все о молоке, но оказалось, что за каждой упаковкой стоит целая наука и строжайший контроль качества. Во-первых, стерильная чистота. Все сотрудники в халатах, бахилах и шапочках. Воздух проходит многоступенчатую фильтрацию, оборудование из нержавеющей стали сияет. Никаких посторонних запахов - только парное молоко. От фермы до прилавка - меньше суток. Молоко привозят с местных ферм, сразу охлаждают, проверяют в лаборатории (жирность, белок, отсутствие антибиотиков), а затем пастеризуют при щадящих температурах. Это позволяет

сохранить витамины и вкус. Автоматика кругом - розлив, упаковка, маркировка - все делают машины. Человек контролирует только процесс и дегустирует продукт на каждом этапе. Кстати, дегустация свежего кефира и йогурта особо запомнится детям. Директор предприятия Евгений Бауэр не только провел экскурсию, но и устроил нам настоящий фуршет, на столах было все: сыры, йогурты, снежок. Ребята были в восторге!

Закрытие смены прошло ярко и интересно. Воспитатели с ребятами оформили «Аллею воспоминаний» - выставку, где каждый смог поделиться самыми яркими моментами смены. Фотографии, рисунки, поделки - это стало общей частью истории летнего отдыха. Затем дети отправились в захватывающий квест «По следам Едина» - восстанавливали карту, разгадывали загадки и находили подсказки. А завершился день трогательным «Хороводом Дружбы». В фотозоне «Прощай, экспедиция!» каждый сделал снимок на память. А еще был создан видеоролик «Коллективный портрет жителей сказочной страны» - настоящий артефакт, который будет напоминать о нас долгие годы! В конце смены подвели итоги: провели анкетирование детей, произнесли клятву дружбы, чтобы в следующем году сделать отдых еще лучше. Спасибо ребятам за теплые слова и пожелания и до новых встреч. Ведь лагерь - это место, где рождаются настоящие чудеса и крепкая дружба.

Ребята лагеря «Солнечный» в Пегановской школе на второй смене отправились в путешествие по «Эколяндии» - узнавали о мире природы, целебных свойствах растений. Итогом каждого события стал гербарий, - рассказывает начальник лагеря Алена Игнатенко. - Спортивные и игровые мероприятия для нас провели сотрудники молодежного центра, детско-юношеской спортивной школы. Мы посетили Дом культуры, сельскую библиотеку. Учебную эвакуацию организовали сотрудники МЧС, а сотрудники Госавтоинспекции - профилактические занятия и беседы. Лето должно быть безопасным! Наши «Эколята» побывали в местном краеведческом музее. В зале родного края они познакомились с растительным и животным миром нашего края: рассматривали экспонаты, узнавали про редких обитателей лесов и лугов, изучали, какие растения растут рядом с нами и чем они полезны. Узнали столько нового и удивительного - глаза у детей горели от восторга! В «Русской избе» ожила история: дети узнали, как раньше обустраивали дом, какие вещи были незаменимыми в быту и какой смысл вкладывали люди в каждый предмет. Также воспитанники посетили мемориальные комплексы родного села. Ребята с вниманием слушали об истории возникновения мемориалов и узнали о судьбе героя, чье имя навсегда вписано в летопись нашей малой родины. Такие встречи с историей помогают по-новому взглянуть на прошлое, учат ценить мир и помнить тех, кто его защищал. Последний день в лагере завершился увлекательным игровым квестом - ребята отправились в приключение и пришли на ту самую полянку у дуба, которую украшали все лето: клеили листочки, расставляли цветы, сажали бумажных бабочек. Поляна стала настоящим символом нашей смены. А под дубом детей ждал приятный сюрприз - корзина с фруктами и сладкой ватой. Смена получилась по-настоящему теплой, яркой и полной открытий и мы уже ждем ребятшек к нам снова.

С 20 июля по 9 августа в Бердюжском округе в третью смену ребята отдыхают в пришкольных лагерях в Пеганово и Полозозерье, а также в детской школе искусств «Гармония».

Юлия МИХАЙЛОВА
Фото из архивов школ



Ребята побывали на предприятии ООО «Молоко» и попробовали ассортимент бердюжской «молочки»



В лагере весело и интересно: ребята танцуют, поют и открывают в себе новые таланты

Огурцы – польза при минимуме калорий

Огурец – представитель семейства тыквенных, один из самых популярных овощей в мире.

Его начали использовать в пищу более 6 тысяч лет назад. Сегодня выращивают практически на всех континентах. На территорию современной РФ огурец попал примерно в XVI веке. Он хорошо прижился в климате средней полосы и южных регионов.

В огурцах содержатся калий, фосфор, хлор, кальций, магний. Есть и другие макро- и микро-элементы, витамины, сахараиды. Остальные 97-98 % занимает вода. Как раз с ней связана основная масса полезных свойств овоща, но не все.

Полезные свойства огурца для человеческого организма

Плод – отличный увлажнитель. Обилие воды в составе подкрепляется свойствами калия положительно влиять на снабжение жидкостью органов и тканей.

Огурец оказывает мочегонный эффект, который помогает изба-

АПК

виться от отеков и излишков жира в тканях организма.

Овощ – природный абсорбент. Он активно выводит яды и другие вредные вещества при интоксикации.

При минимуме калорий огурец способен дать ощущение насыщения, что очень полезно во время диет.

Соли в составе огурца выравнивают кислотно-щелочной баланс и процесс обмена веществ, нейтрализуют и выводят из организма излишки кислых соединений. Поэтому овощ является отличным средством против камней в почках.

Плоды содержат в большом объеме клетчатку. По этому показателю огурцы лидируют среди овощей. Благоприятно влияют на работу сердца.

Овощ расщепляет сахарозу

Нежные пищевые волокна огурца очищают кишечник, благоприятно влияя на его моторику и перистальтику.

Огурец богат витамином С. Это способствует укреплению иммунитета.

«Вредные» свойства огурцов

Водянистая основа огурца очень уязвима. Она может накапливать вредные вещества. В выращивании ранних или несезонных огурцов, скорее всего, используются искусственные стимуляторы или пестициды, поэтому они могут быть вредны для организма человека. Такие овощи врачи категорически не рекомендуют покупать.

Риски: отравления, расстройства работы ЖКТ, печени и почек. Нитраты могут дать о себе знать не сразу, но достаточно долго будут находиться в вашем организме, ожидая пополнения до критического количества.

В целом же огурцы в умеренных количествах – низкокалорийный и вкусный продукт, полезный для кишечника, который может с полным правом быть включен в любую систему здорового питания.

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

Сколиоз - предупреждаем с раннего возраста

Сколиоз – это искривление позвоночника, которое чаще всего развивается в детском возрасте. Причиной этого заболевания становится длительное пребывание в сидячем положении и малоподвижный образ жизни.

Симптомы сколиоза: неровная линия плеч или бедер, отклонение головы от центра, утомляемость при длительной физической активности. Если не лечить сколиоз, он может привести к различным проблемам со здоровьем.

Причины сколиоза могут быть разными - генетическая предрасположенность, неправильная осанка, несоответствующая мебель, например, слишком высокие или низкие стулья, длительное сидение за уроками или играми на компьютере.

- Сколиоз может развиваться в период активного роста, чаще всего в возрасте от 10

до 15 лет, когда позвоночник наиболее подвержен изменениям. Важно отметить, что не все случаи сколиоза требуют активного вмешательства. Небольшие искривления могут быть вполне допустимыми и не вызывать значительных проблем, - отмечает врач-педиатр детской поликлиники Областной больницы №4 (г. Ишим) Светлана Шипицина. - Однако, если угол искривления превышает определенные показатели, это может привести к болям в спине, нарушению функций органов и другим осложнениям. Лечение может включать наблюдение, физиотерапию, ношение корсета или даже хирургическое вмешательство в более серьезных случаях.

Не забывайте о важности профилактических осмотров у врача для контроля прогрессирования заболевания и во избежание осложнений в будущем.

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

Что делать, если собака отравилась

Сначала нужно понять, действительно ли собака отравилась.

Общие симптомы отравления у собаки такие:

- Слабость - вялость, апатия, нежелание вставать и что-либо делать. Животное просто лежит «тряпочкой», а если встаёт, то падает. Лапы подгибаются и трясутся. В редких случаях угнетение сменяется излишним возбуждением.
- Понос и рвота. Организм пытается самостоятельно избавиться от токсинов. В целом, это неплохо, потому что большая часть яда может выйти из организма, однако помощь животному все равно нужно оказать.
- Кровь в рвоте и поносе. Некоторые яды дают такой эффект - например, крысиный, воздействующий на свёртываемость крови. Обычно сопровождается посветлением слизистых.
- Поверхностное, частое дыхание. Вдохнуть полной грудью собака не может, она словно задыхается.
- Судороги. Могут быть, если собака отравилась мышьяком.
- Повышение температуры и учащение пульса.

Чем может отравиться собака

- Некачественная, испорченная пища. Нет, собаку нельзя кормить пропавшей едой. Желудок животных отнюдь не «луженый», им тоже может

стать плохо от прокисшего молока или плесневелого хлеба.

- Всевозможная бытовая химия. Мы, люди, знаем, что шампунь пить нельзя, но откуда об этом знать животным? Причиной отравления могут стать оставленные без присмотра бытовые, косметические и химические средства.

- Яд. Если ваша собака не приучена игнорировать разбросанные по улице лакомства, водите ее в наморднике. К сожалению, животное может съесть не только дохлятину, но и раскиданные догхантерами лакомства с ядом.

- Змеи и ядовитые насекомые. Гадюка может укусить и собаку тоже — и важно увидеть, что за гад укусил вашего питомца, потому что от этого зависит, какую именно сыворотку будет впрыскивать ветеринар. Насколько бы ни было великим искушение, постарайтесь не спускать собаку с поводка в незнакомых местах, потенциально кишащих змеями или ядовитыми насекомыми.

- Лекарства. И наконец, собака может получить передозировку лекарства. Ветеринар дает четкую дозировку, поэтому самолечение так опасно. Еще Парацельс говорил: «Все есть яд и все есть лекарство»: это значит, что в малой дозе таблетка может принести облегчение, в большой - стать смертно опасной.

Первая помощь при отравлении

Первая помощь зависит от того, чем именно отравилась собака.

• Если некачественной пищей - вызовите рвоту и напоите ее слабым раствором марганцовки, чтобы промыть желудок (пара кристаллов на поллитра). Дайте адсорбент - например, «Энтеросгель» или активированный уголь из расчета 1 таблетка на 10 кг массы.

• Если яд попал на кожу или шерсть животного, выкупайте его под большим количеством теплой воды. Использовать мыло или шампунь не нужно, потому что неясно, как яд может взаимодействовать с моющим средством.

• Если яд осел на дыхательных путях, вынесите животное на свежий воздух. Дайте ему отдышаться и скорее езжайте в клинику.

• Если укусила змея или ядовитое насекомое, приложите к месту укуса лед или замороженный кусок мяса. Это сузит сосуды и притормозит распространение яда по кровеносной системе животного.

• Если произошло отравление лекарствами, вызовите рвоту.

Но чем бы собака ни отравилась, как можно скорее ответьте ее к ветеринару. Медлить нельзя, и нельзя надеяться на авось. Отравление - серьезная опасность, и в большинстве случаев без помощи ветврача не справиться.

ГАУ ТО

«Бердюжский ветцентр»

РЕКЛАМА ОБЪЯВЛЕНИЯ

ЕЖЕДНЕВНЫЕ РЕЙСЫ
Выезд из Тюмени в 9.45
Выезд из Бердюжья в 14.00
Тел.: 8-982-786-64-75,
Роман
ИНН 720934015225. Реклама

Покупаем пух-перо, старые перины, подушки, рога лося, марала. Приезжаем на дом! 8-989-712-15-20

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
выполнит любые виды строительных работ
ПЕЧНЫЕ РАБОТЫ **ВСЕ ВИДЫ КРОВЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ**
СТРОИМ ДОМА, ДАЧИ, БАНИ, БЕСЕДКИ, ХОЗБЛОКИ **РЕМОНТИРУЕМ** ФАСАДЫ, КРЫШИ, ФУНДАМЕНТ, ОТМОСТКИ, ЗАБОРЫ, ПОЛЫ, ПОТОЛКИ и многое другое
8-982-986-27-91 Андрей
ИНН 550711192432. Реклама

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

Утерянный аттестат **сери 07204 № 00024408 от 23.06.2018г.** об окончании среднего общего образования, выданного Бердюжской средней школой, на имя **Шарафутдинова Даниила Сергеевича**, считать недействительным.

ВАША РЕКЛАМА ЗДЕСЬ 2-24-43

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
выполнит любые виды строительных работ
ПЕЧНЫЕ РАБОТЫ **ВСЕ ВИДЫ КРОВЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ**
СТРОИМ ДОМА, ДАЧИ, БАНИ, БЕСЕДКИ, ХОЗБЛОКИ **РЕМОНТИРУЕМ** ФАСАДЫ, КРЫШИ, ФУНДАМЕНТ, ОТМОСТКИ, ЗАБОРЫ, ПОЛЫ, ПОТОЛКИ и многое другое
8-966-765-18-78 Андрей
ИНН 550711192432. Реклама

УСТАЛ ИСКАТЬ РАБОТУ?

от 6 000 000 Р в год*

ЗАРАБАТЫВАЙ КАК МУЖЧИНА

*Формула заработка: количество клиентов × стоимость услуги × количество услуг в месяц = доход. Например: 10 клиентов × 100 000 руб. × 6 мес. = 6 000 000 руб. в год. Расчеты ориентировочные, фактический доход зависит от усилий и навыков специалиста.

СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ 72.РФ

8 (3452) 79-19-05

УЧРЕДИТЕЛЬ - Департамент общественных связей Тюменской области	ГАЗЕТА ВЫПУСКАЕТСЯ ПРИ ФИНАНСОВОЙ ПОДДЕРЖКЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ		6+
Точка зрения редакционного коллектива не всегда совпадает с мнением авторов публикуемых материалов. Авторы несут ответственность за достоверность излагаемых фактов. За достоверность рекламы ответственность несут рекламодатели. Рукописи, направляемые в редакцию, не рецензируются и не возвращаются.		Выпуск издания осуществляется при финансовой поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации.	Индекс издания 54335.
Главный редактор Владислав Андреевич УДИЛОВ.	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.	