Общественно-политическая газета Бердюжского округа Тюменской области

НОВАЯ ЖИЗНЬ

Газета основана в октябре 1930 года

№ 90 (11592) СРЕДА,11 НОЯБРЯ 2026 ГОДА Наш сайт: BERDMEDIA.RU

6+

СЕМЬЯ



Семью Сысолятиных поздравили с 50-летием совместной жизни

Надежда и Владимир Сысолятины отметили золотую свадьбу

16 октября поздравления с золотой свадьбой принимали Владимир Михайлович и Надежда Тимофеевна Сысолятины из Бердюжья. В этот день в 1976 году родилась их семья.

В числе первых золотых юбиляров поздравляли Евгения Алексеева, заместитель главы Бердюжского округа по социальным вопросам, Наталья Пчелинцева, начальник отдела ЗАГС Бердюжского округа, а также родные и близкие семьи.

Евгения Олеговна, тепло поздравляя супругов, вручила им Благодарственное письмо губернатора Тюменской области Александра Моора, памятную золотую медаль и цветы.

– В отделе ЗАГС чествование золотых юбиляров стало доброй традицией. На примере таких семей строится история не только нашего округа, но и всей страны, - сказала Евгения Олеговна. - Ваш полувековой союз - это символ прочности семейных ценностей и взаимной заботы. Желаю вам крепкого здоровья, неиссякаемой энергии и еще много лет счастливой жизни в окружении родных и близких.

Наталья Пчелинцева пригласила супругов Сысолятиных на празднование «бриллиантового» юбилея.

- Пусть каждый день вашей жизни будет таким же светлым, как этот праздничный, - пожелала супругам Наталья Пчелинцева. - Желаем вам крепкого здоровья, а в доме пусть всегда царят уют, тепло и звучит смех любимых внуков!

Владимир Михайлович и Надежда Тимофеевна прожили в любви и согласии 50 лет. 16 октября 1976 года в Окуневском сельском совете молодые зарегистрировали свой брачный союз. С улыбкой они вспоминали и рассказывали о мгновениях юности, своей молодости и трудовых годах.

- С Володей нас свела судьба в Окунево в школьные годы, - рассказывает Надежда Тимофеевна. - Я родилась в деревне под Северным Вагаем, а он родом из Исетского округа. Я училась в восьмом классе Окуневской школы вместе с его сестрой. Мы познакомились и как-то незаметно сдружились. В девятом классе он стал за мной ухаживать, провожать домой. После окончания школы я поступила в педагогический институт, через год мне исполнилось 18 лет, а Володе – 19. Он сделал мне предложение, и мы поженились. Кажется, мы были такими юными. Но сохранили наш союз на всю жизнь, с нежностью и любовью.

- Свадьбу отмечали в селе, скромно, - вспоминает Владимир Михайлович. – Практически сразу меня отправили в командировку – на уборку в Новосибирскую область, там я получил новую машину. Только через три месяца вернулся домой. Жизнь пошла своим чередом. Трудились, воспитывали детей – сына Виктора и дочь Ирину.

Владимир Михайлович работал водителем в совхозе, был директором кирпичного завода, механиком хозрасчетного участка, прорабом в Бердюжьеагрострое. Имеет знаки победителя в соцсоревнованиях, грамоту от Российского союза строителей. Трудовой стаж – 43 года.

Надежда Тимофеевна - ветеран педагогического труда, с улыбкой и теплотой вспоминает комсомольские годы. Говорит: работали интересно, дружно, весело. За любое дело брались, и все у комсомольцев спорилось.

В 1976 году Надежда Тимофеевна была назначена на должность старшей пионервожатой, а в 1986-м – третьим секретарем райкома комсомола. Была председателем районной пионерской организации. Много лет работала учителем начальных классов в Бердюжской школе. У Надежды Тимофеевны было восемь выпусков. Ее трудовой стаж – 38 лет. Отмечена грамотами ЦК ВЛКСМ, областного департамента образования, Министерства образования РФ.

– Мне близка деятельность школьного комсомола, – рассказывает Надежда. – Тогда особое внимание уделялось трудовому воспитанию школьников. Ребята помогали колхозам и совхозам – трудились на утятнике, собирали яблоки и ягоды в саду, сажали елочки, капали картошку, собирали металлолом. Летом работали лагеря труда и отдыха, где мы четыре часа трудились, а остальное время – отдыхали. У костра жарили картошку, пели комсомольские песни под гитару. Мы любили свое село, родную школу. В 1986 году мы переехали с Владимиром Михайловичем в Бердюжье. Все время посвящали работе, воспитанию детей, своему дому. Помню своих ребятишек. Конечно, сегодня они уже взрослые, но мы часто общаемся, встречаемся. Приятно, что выпускники не забывают своего первого учителя.

Владимир Михайлович и Надежда Тимофеевна - счастливые мама и папа, бабушка и дедушка. Они воспитали двух детей. Радуются успехам внуков. Скучать бабушке и дедушке с такой дружной, веселой компанией точно не приходится. Внуки - особая любовь и гордость.

- Этот год богат для нашей семьи на значимые даты и праздники, - рассказывает Надежда Тимофеевна. – Мы отметили жемчужную свадьбу сына в июле, в августе – серебряную свадьбу дочери, а в сентябре внучка вышла замуж. В октябре – наш золотой юбилей. Четыре свадьбы в этом году в нашей семье. А в следующем году ждем свадьбу внука. Мы такими юными с Владимиром Михайловичем создали свою семью, крепкую и счастливую, всегда были примером для наших детей и внуков. Мы увлекаемся творчеством. Я бисероплетением, делаю броши, супруг – корнепластикой. Он мастерит свои поделки из корней деревьев, веточек. Много работ хранится дома. Даже участвовали в разных выставках. Любим, когда ребятишки приезжают в гости. У нас большая, дружная семья. Дети и внуки – всегда с вниманием к нам, с заботой. Дружим, любим друг друга.

Юлия МИХАЙЛОВА
Фото Виктора Шмидта

СОБЫТИЯ, ФАКТЫ

Аграрии региона завершили уборочную кампанию

Тюменские аграрии собрали 1 297 545 тонн зерновых и зернобобовых культур с урожайностью 22,7 центнера с гектара. Об этом сообщил глава региона Александр Моор.

Также полностью убран урожай картофеля, моркови, капусты, свеклы и других овощей открытого грунта. Собрана 201 681 тонна картофеля с урожайностью 315 центнеров с гектара. Это на 7,3 процента выше, чем в 2025 году.

Овощей открытого грунта собрано 58 778 тонн с урожайностью 529 центнеров с гектара. Это половина от всех собранных овощей в Уральском федеральном округе.

Кроме того, в регионе завершена заготовка кормов. Сенаж заготовлен на 100 процентов, планы по сену и силосу перевыполнены – 105 и 104 процента соответственно.

- Передовики – Заводоуковский, Ишимский и Голышмановский округа. Внутреннюю потребность области в продовольствии аграрии полностью закрыли. Поздравляю с завершением страды и благодарю за труд на благо Тюменской области! – обратился к тюменским аграриям глава региона Александр Моор.

Пресс-служба губернатора Тюменской области

Тюменцы могут оформить благотворительную подписку на журналы и газеты

Жители Тюменской области могут оформить подписку на периодические издания как очно, так и онлайн в мобильном приложении или на сайте Почты России.

Также помочь в этом могут почтальоны, которые оформляют подписку при помощи мобильных почтово-кассовых терминалов.

Как сообщили в УФПС Тюменской области, до 15 ноября на многие периодические издания снижена стоимость. Оформить подписку можно для себя или для близких, в том числе проживающих в другом регионе страны.

Также тюменцы могут выбрать благотворительную подписку на журналы и газеты детям из школ-интернатов и детских домов, ветеранам, пожилым соседям, инвалидам из домов престарелых или любому нуждающемуся. Для этого в почтовых отделениях или на страницах акции «Дерево добра» необходимо выбрать регион и социальное учреждение, в адрес которого будет оформлена подписка.

Почта России

ПОГОДА



ГОД ЕДИНСТВА НАРОДОВ РОССИИ

В единстве народа - сила России

Бердюжский округ вместе со всей страной масштабно и тепло отметил День народного единства.



Юным гражданам России были вручены паспорта

Торжественное мероприятие в районном Доме культуры стало ярким праздником дружбы, патриотизма и преемственности поколений.

Праздник начался прямо в фойе, где гостей встречали гостеприимные хозяйки национальных площадок в традиционных костюмах. Русские, казахи, белорусы, немцы - каждый народ подготовил свой уникальный стол с традиционными блюдами. Гости могли угоститься пышными русскими блинами, ароматными белорусскими драниками, румяными казахскими баурсаками и знаменитыми немецкими пирогами кухен. Такое культурное разнообразие еще раз напомнило всем нам, как богата наша земля традициями.

Празднование продолжилось в зрительном зале ярким, эмоциональным и глубоко патриотическим концертом «В единстве народа - сила России».

С праздником всех присутствующих поздравил Глава Бердюжского муниципального округа Александр Хуснулин. Он пожелал землякам крепкого здоровья, мира и согласия.

Особым и очень трогательным моментом вечера стало чествование героев: глава округа вручил памятные медали землякам-чернобыльцам, выразив им глубокую благодарность за мужество и самоотверженность при ликвидации аварии на ЧАЭС.



Юные воспитанники театральной студии «Овация» подарили зрителям свои творческие номера

Медалью Союза «Чернобыль» России «40 годовщина катастрофы на Чернобыльской атомной электростанции» были отмечены Андрей Александрович Осколков, Сергей Михайлович Филиппов и Иван Васильевич Карпов.

В этот же праздничный день на сцене состоялась торжественная церемония вручения паспортов молодым гражданам России. Получение первого главного документа в такой день стало для юных бердюжан незабываемым событием, символизирующим начало взрослого пути и гордость за свою Родину.

От Комитета семей воинов Отечества Тюменской области были вручены благодарности жителям Бердюжского округа, кто вносит неоценимый вклад в поддержку наших солдат в зоне СВО.

Сегодня наша страна продолжает отстаивать свою безопасность и независимость, а также правду и справедливость в зоне специальной военной операции.

В это непростое время многие помогают тем, кому необходима поддержка. В Бердюжском муниципальном округе на регулярной основе ведется работа по сбору и отправке гуманитарной помощи нашим солдатам. Благодаря усилиям волонтеров, военнослужащие получают жизненно важные товары и предметы первой необходимости. Волонтеры обеспечивают доставку медикаментов, продуктов питания, одежды и предметов гигиены, маскировочных сетей, костюмов лешего и нашлемников, всеми силами стремясь поддержать солдат. Их работа является важной частью обеспечения надежного тыла и демонстрирует поддержку всего общества в трудные времена. Это нужное, доброе дело сплотило земляков. Среди волонтеров – население Бердюжского муниципального округа - участники ветеранских организаций, школьники и трудовые коллективы, прихожане храма и воинские братства. В РДК с начала СВО проводятся благотворительные концерты в поддержку наших бойцов. И сегодняшний концерт объявлен благотворительным и все вырученные средства от продажи билетов пойдут на поддержку наших земляков, проходящих военную службу в зоне СВО. И этот труд поистине бесценен. Благодаря доброте и усердию волонтеров, бойцы на фронте чувствуют поддержку и тепло родного дома даже на расстоянии.

В ходе праздничной программы особое внимание было уделено успехам и развитию нашего края. Со сцены прозвучали ключевые достижения Бердюжского муниципального округа, которыми по праву гордится каждый житель.

В Бердюжском муниципальном округе, в рамках объявленного Президентом РФ Года единства народов России, ключевыми итогами и знаковыми событиями стали победы специалистов муниципального автономного учреждения культуры «Премьера», получившего награду регионального этапа VII Всероссийской общественной премии «Гордость нации - 2026» за личный вклад в этнокультурное развитие и укрепление единства народов России. Высокую оценку жюри заслужил реализованный в округе аутентичный проект «Пегановская уха».

В сфере образования Бердюжского муниципального округа 2026 год прошел под эгидой двойной знаковой темы: он одновременно стал Годом единства народов России и Годом дошкольного образования.



Благодарностью Комитета семей воинов Отечества отмечен Борис Иванович Малакий

Особое внимание уделили раннему воспитанию. Воспитатели детских садов округа запустили краеведческие и этнографические мини-проекты. Детей знакомили с географией и культурой разных этносов через игровые путешествия.

Школьники Бердюжского округа активно включились в наставничество. Например, участники движения «Орлята России» из Бердюжской средней школы провели для воспитанников детских садов цикл тематических занятий «День славянской письменности и культуры», направленных на популяризацию истоков родного языка и укрепление общероссийской гражданской идентичности.

В спортивной жизни Бердюжского муниципального округа итоги 2026 года под знаком Года единства народов России отразили сплоченность, патриотизм и инклюзивность. Ключевые достижения и соревнования объединили участников всех поколений и возможностей.

В феврале прошла четвертая окружная спартакиада воинов запаса, посвященная Году единства народов России. На межмуниципальном турнире с участием 14 сборных юга Тюменской области, команда Бердюжского округа представила муниципалитет по стрелковым видам спорта.

Для учащихся общеобразовательных школ округа педагоги детской школы искусств «Гармония» организовали масштабные познавательные уроки. Одним из ключевых стал интерактивный урок «Танцевальная музыка народов России», раскрывающий сохранение национального колорита и традиций разных культур через искусство.

В рамках межведомственного проекта «Культура для школьников» и летней творческой смены «Город искусств», проводились мероприятия, направленные на сплочение воспитанников, изучение истории России, ее символов и культурного разнообразия.

Наша страна объединяет множество культур и традиций. Каждый народ бережет свои песни, танцы, ремесла и семейные обычаи. И хотя обычаи могут быть разными, но всех нас объединяют важные ценности: любовь к родной земле, уважение к старшим, гостеприимство и забота о близких. День народного единства - это напоминание о том, что сила страны начинается с людей: с уважения, доверия и готовности прийти на помощь.

Концерт оставил у зрителей самые теплые воспоминания, подарив ощущение единения и понимание того, что сила нашей великой страны - в дружбе и сплоченности ее народов!



Глава Бердюжского округа вручил памятные медали землякам-чернобыльцам

Юлия МИХАЙЛОВА
Фото Виктора Шмидта

КУЛЬТУРА

Покоряя новые вершины и творческие конкурсы

Учреждения культуры и творческие коллективы Бердюжского округа продолжают участвовать в мероприятиях, конкурсах и акциях, которые проводятся на межрайонном, областном уровнях, различных интернет-площадках и в социальных сетях.



Юные театралы студии «Овация» покоряют конкурсы различных уровней

Работники Домов культуры активно привлекают к участию взрослых и юных артистов.

Сегодня в зрительных залах Домов культуры проходят концерты, каждый день – репетиции в студиях и кружках, записи песен и подготовка к новым мероприятиям.

– Мы следим за конкурсной деятельностью наших артистов и творческих коллективов, – говорит методист районного Дома культуры Марина Березина. – Держим связь с организаторами конкурсов, смотрим, где нужно поучаствовать и затем советуем коллегам. Даже за простым участием в конкурсе стоит долгая кропотливая работа – нужно правильно оформить заявку, подготовить видеозапись или фотографии. И терпеливо ждать результатов. Часто приходится созваниваться и писать организаторам мероприятий. Но самое главное – это успех нашей совместной работы, когда артисты получают грамоты и дипломы, пополняется победами портфолио наших воспитанников.

С началом нового учебного года творческие формирования и студии для детей возобновили репетиции и занятия. Руководители и воспитанники приняли участие и заняли призовые места в конкурсах, акциях и фестивалях. В общей копилке – достижения преподавателей, методистов, вокальных коллективов и солистов, хореографической студии «Розовый букет», юных театралов, мастериц и ценителей художественного слова.

- В начале сентября наши коллективы активно начали свою творческую деятельность, работают все кружки и клубные формирования, – отмечает Марина Юрьевна. – Есть значимые дипломы и победы, на многие конкурсы формируем заявки или ждем итогов. Большая работа была проделана в подготовке к фестивалю православной культуры и традиций малых городов и сельских поселений – «София-2026», который собрал больше тысячи участников со всей России. Отправляли видеозаписи выступлений Алены Агаповой с песней «Ласточка», Татьяны Соленик с песней «Родина», Полины Ананиной с песней « Моя Россия». Итоги ждем в декабре.

На конкурсе «Феерия талантов» в Ишиме успешно выступили ребята из театральной студии «Овация». Младшая группа отмечена дипломами лауреатов первой степени, а руководитель Татьяна Колмакова – благодарственным письмом. Для малышей эти шаги на большой сцене стали первой ступенькой к опыту и успеху в театральной деятельности.

Старшие воспитанники студии приняли участие в престижном международном конкурсе-фестивале «Открытые мечты» в Тюмени. Ребята продемонстрировали зрелую, сильную игру и абсолютно заслуженно взяли эту вершину – диплом лауреата первой степени.

– В сентябре и октябре воспитанники театральной студии «Овация» и руководитель Татьяна Колмакова были особенно активны в различных конкурсах, – добавляет Марина Березина. – Татьяна пользуется любой возможностью поучаствовать в том или ином проекте, конкурсе, репетирует с ребятами, готовит их, воспитывает их активными и любознательными! От всей души поздравляем наших талантливых актеров, руководителя Татьяну Колмакову и, конечно же, родителей, которые поддерживали ребят на каждом этапе! Дальше - больше! Впереди новые репетиции, новые сцены и новые победы!

Из последних достижений – «Овация» покорила международный фестиваль-конкурс «Матрешка» в Екатеринбурге. Наши ребята выложились на все сто и привезли домой три грандиозные победы: диплом лауреатов второй степени - экспертное жюри высоко оценило актерское мастерство, искренность и самоотдачу наших юных артистов на большой сцене. Также наши ребята завоевали «Приз зрительских симпатий» - благодаря невероятной поддержке, лайкам, голосованию и вере в команду, студия безоговорочно выиграла зрительское голосование! В специальной номинации «Голос детских сердец» заслуженную победу одержала Татьяна Колмакова. Это высокое признание таланта, чуткости и мастерства руководителя студии. Такой успех - результат огромного труда, репетиций и бесконечной любви к театру.

- Делегация МАУ культуры «Премьера» приняла участие в Едином дне этнокультурного достояния Тюменской области, - рассказывает Марина Березина. – Учреждение отмечено Благодарственным письмом за активную работу и проведение культурно-досуговых и информационно-просветительских мероприятий по сохранению объектов нематериального этнокультурного достояния Тюменской области. Благодаря слаженной работе специалистов культуры Бердюжского округа на территории исследуются и популяризируются этнокультурные ценности и народное творчество Тюменской области. Награду вручили директору учреждения Ольге Сиволап в Музейном комплексе им. И.Я. Словцова во время работы круглого стола. Участие в таких мероприятиях позволяет работникам культуры синхронизировать свои проекты с областными методиками, а также перенимать опыт новых форматов работы.

В музейном комплексе прошли выступления ведущих экспертов и спикеров, фольклорного ансамбля «Росстань», ансамбля народной музыки «Сибирская забава», выставка-презентация, где наглядно представлены самобытные культурные бренды и промыслы юга Тюменской области.

- Сегодня работники культуры Бердюжского округа ведут поисковую работу по выявлению и возрождению забытого ремесла филейной вышивки по сетке - в архиве имеются документируемые воспоминания хранительниц аутентичной техники, фото и видеофиксация воспоминаний, - отмечает Марина Юрьевна. - Кроме всего, специалисты ДК проводят для детей и подростков мероприятия по сохранению этнокультурного достояния Тюменской области в различных формах - тематические программы, мастер-классы, выставки, показ видеофильмов, народные праздники. В Доме культуры работает уникальная выставка «Скатерть-филейка». Она собрала редкие образцы традиционного кружевоплетения и вышивки по сетке. Этой выставке предшествовала большая исследовательская работа: работники МАУ культуры «Премьера» провели кропотливую работу по сбору информации о местных хранительницах старинного ремесла филейной вышивки, по крупицам восстанавливая историю уникального промысла. Первыми посетителями выставки были ученики Бердюжской школы. Они с большим интересом рассматривали воздушные узоры и знакомились с историей народного ремесла. На выставке можно увидеть уникальные скатерти прошлого века, сохранившие колорит прошлых эпох и тепло рук мастериц, одной из скатертей – 100 лет. Мы не просто сохраняем историю в архивах - мы ищем новые форматы, чтобы традиции оставались живыми, актуальными и вдохновляющими.

Творческая команда районного Дома культуры стала участником второго областного фестиваля русской традиционной культуры «Покров», который прошел в Тюмени. По итогам масштабного областного праздника все наши участники были удостоены дипломов лауреатов. Вокальный ансамбль «Лада» и его руководитель Татьяна Соленик награждены дипломом лауреата за потрясающий колорит и мощную энергетику русской песни. Солистка РДК Алена Агапова удостоена диплома лауреата за блистательное сольное выступление, которое отозвалось в сердце каждого зрителя. Татьяна Колмакова стала лауреатом в уникальной и глубокой номинации «Сказители». Она порадовала публику подлинным мастерством жи-

4»







Интересно, с юмором и позитивом, добрыми песнями прошли мероприятия, конкурсы и концерты для представителей старшего поколения

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

Какие анализы нужно сдать во время диспансеризации

Анализ на общий холестерин помогает оценить вероятность сердечно-сосудистых заболеваний.

Исследование уровня глюкозы важно для мониторинга углеводного обмена и раннего выявления сахарного диабета.

Анализ на липопротеид А (с 18 до 39 лет) оценивает риски генетической предрасположенности к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Развернутая липидограмма (с 18 до 39 лет раз в 6 лет, с 40 лет раз в 3 года) проверяет липопротеиды высокой и низкой плотности, а также триглицериды. Это позволяет точнее оценить состояние липидного обмена и выявить нарушения.

Маммография (с 40 лет) важна для женщин, так как помогает обнаружить рак молочной железы на ранней стадии.

Мазок на онкоцитологию (с 18 до 64 лет) помогает выявить предраковые изменения или рак шейки матки. Это значительно увеличивает шансы на успешное лечение.

Определение уровня простатспецифического антигена (ПСА) рекомендуется мужчинам в возрасте 45, 50, 55, 60 лет и 64 лет для раннего выявления рака предстательной железы.

Анализ кала на скрытую кровь (ежегодно для людей от 65 до 75 лет, раз в два года для тех, кто старше 40, но младше 65) помогает выявить колоректальный рак на ранних стадиях.

Тест на антитела к вирусу гепатита С выполняется один раз в 10 лет для всех граждан старше 25 лет. Это позволяет вовремя выявить инфекцию и начать лечение.

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

КУЛЬТУРА

Покоряя новые вершины и творческие конкурсы



Специалисты МАУ культуры «Премьера» - участники Единого дня этнокультурного достояния

«З

вого народного слова.

- Ведем работу с пожилыми людьми, - добавляет Марина Березина. – Организуем концерты, мастер-классы, музыкальные встречи. В октябре открыли сезон интеллектуальных игр - первыми в бой вступили наши самые мудрые, активные и эрудированные участники шести команд. Старт сезона получился по-настоящему ярким и азартным, ведь открыл его увлекательный квиз под символичным названием «Колесо Фортуны». Так как игра проходила в Год единства народов России, основной упор был сделан на многообразие нашей страны - на народности, национальности и уникальные традиции народов, проживающих в России. Команды продемонстрировали великолепную логику, потрясающий кругозор и, конечно, доказали, что для настоящих интеллектуалов возраст - это всего лишь цифра! Улыбки, горящие глаза и командный дух сделали этот вечер незабываемым. Благодарим районный совет ветеранов и председателя Елену Александровну Плясунову за помощь в организации мероприятия. В преддверии Международного дня пожилого человека в самые отдаленные уголки нашего округа был организован особенный праздничный маршрут. Артисты клубной передвижки привезли праздничное настроение, творческие подарки и искренние поздравления жителям серебряного возраста прямо к их домам. Импровизированные сцены развернулись в Крашенева, Кушлуке, Луговой, Кутырева, Шабурова, Карькова, Одышке. Для жителей малых деревень это не просто концерты, а долгожданный праздник общения и внимания.

Впереди нас ждут новые конкурсы, фестивали и победы, а также подготовка к новогодним праздникам и мероприятиям.

Юлия МИХАЙЛОВА
Фото Марины Березиной

ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ

Морская или речная рыба: что выбрать для здоровья

Рыба - незаменимый источник белка, витаминов и жирных кислот.

При выборе часто возникает вопрос: какая полезнее и безопаснее - морская или речная? У каждой есть свои сильные стороны.

Питательная ценность: жир и белок

Морская рыба - безусловный лидер по содержанию полиненасыщенных жирных кислот Омега-3. Эти вещества укрепляют сердце и сосуды, питают мозг, снижают уровень «плохого» холестерина и замедляют воспалительные процессы в организме. Больше всего Омега-3 в жирных видах: лососе, скумбрии, сельди, сардинах и тунце.

Речная рыба содержит значительно меньше жира, а значит, и калорий. Это делает ее отличным выбором для тех, кто следит за весом. При этом ее белок, например, в щуке, судаке или окуне, легко усваивается организмом.

Витамины и минералы

Морская рыба - главный природный источник йода, необходимого для щитовидной железы. Также в ней много фосфора, витаминов D, A и B12. Особенно богаты микроэлементами виды, питающиеся планктоном и водорослями.

Речная рыба уступает по содержанию йода и витамина D, но часто оказывается доступнее по цене. У нее более нежный вкус, меньше соли и тонкие кости, что упрощает приготовление.

Безопасность: на что обратить внимание

Здесь у обоих видов есть свои риски.

Морская рыба. Крупные хищники (тунец, акула, меч-рыба) могут накапливать ртуть и другие тяжелые металлы. Чем старше и крупнее рыба, тем выше риск. Поэтому ее не рекомендуют детям и беременным женщинам.

Речная рыба. Главная опасность - паразиты, особенно если рыба выловлена в диком водоеме. Также есть риск содержания нитратов и токсинов, если водоем загрязнен. Ключевое правило - тщательная термическая обработка: варить или жарить до полной готовности.

Золотое правило: всегда выбирайте рыбу из проверенных источников с указанием региона вылова или продукцию сертифицированных хозяйств.

Вкус и кулинарное применение

Морская обладает ярким вкусом и ароматом. Она идеальна для запекания, гриля, суши, стейков и является основой многих блюд европейской и азиатской кухни.

Речная - традиционный продукт для русской кухни: из нее получается наваристая уха, нежные котлеты, жаркое и запеченные блюда. Ее мясо более мягкое и требует меньше специй.

Рекомендации для разных возрастов

Для детей. Подойдут обе, если рыба свежая и без костей. Из морской лучше выбирать нежирное филе трески, минтая или лосося. Из речной - окуня, щуку, карася.

Для пожилых. Оптимальны сорта с высоким содержанием Омега-3, но низким риском по ртути: сардины, сельдь, скумбрия, дикий лосось. Они поддерживают здоровье сосудов, улучшают память и снижают воспаление.

Итог

Морская рыба полезнее по составу: больше Омега-3, йода и витамина D.

Речная рыба легче, доступнее и проще в приготовлении.

Безопасность зависит не столько от среды обитания, сколько от качества и правильной обработки.

Вывод: не стоит выбирать что-то одно. Идеальная стратегия - чередовать морскую и речную рыбу, покупая ее у надежных поставщиков и уделяя внимание правильному приготовлению.

ГАУ ТО
«Бердюжский ветцентр»

РЕКЛАМА ОБЪЯВЛЕНИЯ

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

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



ИНН 550711192432. Реклама

ВАША РЕКЛАМА ЗДЕСЬ 2-24-43

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.

Редактор Юлия Алексеевна МИХАЙЛОВА.

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.
Тираж 797. Заказ 90. Цена 17 рублей 30 копеек.
Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тюменской области, Ханты-Мансийскому автономному округу - Югре и Ямало-Ненецкому автономному округу. Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ72-01408 от 22 декабря 2016 г.
Сдано в печать: по графику 10.11.2026 г. в 11-00, факт. - 10.11.2026 г. 11-00. Подписано в печать в 10-30 10.11.2026 г.