

## СВОИХ НЕ БРОСАЕМ



Ученики всех классов приняли активное участие в подготовке и проведении праздника

## Широкая ярмарка для доброго дела

**Первый день зимы в Пегановской средней школе ознаменовался широкой ярмаркой.**

Атмосфера праздника была наполнена единством, добротой, душевностью, милосердием и любовью к Родине. Ученики и их родители, педагоги приняли активное участие в подготовке и проведении ярмарки. Чего только здесь не было: домашние разносолы, разнообразная выпечка, игрушки и поделки, сделанные своими руками, соленья, варенье, компоты, грибы, замороженные ягоды, свежая и вяленая рыба, мясо, солёное и копченое сало.

Щедрость наших односельчан и огромная помощь родителей стали залогом успеха в торговле. Настроение ярмарки, единение людей не оставило равнодушными ни гостей мероприятия, ни участников. Особую атмосферу создавали не только богатые торговые ряды и суморохи, но и умелые продавцы, и музыка народных ярмарочных гуляний.

В проведении общего школьного события приняли участие наши соседи – жители Мелехинского сельского поселения, педагоги Мелехинской школы под руководством заведующей Светланы Юрьевны Ташлановой и жительницы деревни Останино Светланы Визе. Активное участие также принял совет ветеранов Пегановского сельского поселения.

Покупателями выступили не только гости ярмарки, но и родители, коллектив школы. Размах торжества был небывалый и результат превзошел все ожидания. Порадовала сумма вырученных денежных средств в размере более 37 тысяч рублей, более того впечатляет щедрость, отзывчивость и широта русской души. Все вырученные денежные средства пойдут на приобретение электросушилок. Они нужны односельчанам для изготовления сухих овощных супов для наших бойцов, находящихся в зоне проведения специальной военной операции в Донбассе.

Ярмарка действительно удалась! Хочется поблагодарить учащихся, родителей, педагогов и обслуживающий персонал школы, жителей нашего поселения, также учителей из села Мелехино – отметила Нина Чибрик, глава Пегановского поселения. – Вместе мы, действительно, можем все. Пусть наш вклад будет помощью в скорой победе и возвращении наших парней домой!

– Давно мы таких ярмарок не проводили, – добавляет учитель школы Елена Васильева. – И вот состоялось долгожданное и такое своевременное событие. Настроение у всех было замечательное. Ведь сообще сделали доброе и нужное дело, а вырученные средства направим для помощи нашим солдатам. Народ и армия едины, поэтому мы и непобедимы!

– От имени коллектива Пегановской средней школы выражаю всем жителям

Пегановского сельского поселения слова искренней благодарности за активное участие в благотворительной ярмарке, – сказала заведующая школой Светлана Летунова. – Спасибо классным руководителям, педагогам за поддержку, помощь во всех делах и начинаниях.

Особые слова благодарности выражаю родителям. Без вашей поддержки, без вашего участия нам было бы трудно выполнить поставленную задачу. Слова признательности нашим уважаемым соседям – мелехинцам. Они с открытым сердцем и душой откликнулись на наше приглашение принять участие в ярмарке. Внесла свой весомый вклад и Светлана Визе, жительница деревни Останино. Только вместе, сообща мы смогли сделать такое огромное и важное дело. Вместе – мы сила и достойный пример для подрастающего поколения. Дорогие друзья, впереди нас ждут долгожданные новогодние праздники. Пусть в вашем доме царит мир, покой и гармония. Не приходит беда, не тревожат несчастья. Пусть душа остается чистой, искренней, открытой всякому благу помыслу. Пусть ваши добрые дела, творимые вами, вдохновляют окружающих. Желаю вам достатка, здоровья и благополучия, уважения и любви!

**Алена ИГНАТЕНКО,**  
советник директора Окуневской школы, с. Пеганово  
фото из архива Пегановской школы



Ярмарка стала замечательным поводом объединиться селянам для доброго и нужного дела

## СОБЫТИЯ, ФАКТЫ

### За товарами – на предновогоднюю ярмарку

**Традиционная предновогодняя ярмарка пройдет в этом году 26 декабря на площади у районной администрации и Дома культуры. Торговые ряды откроются в 11 часов.**

Накануне праздников на ярмарке можно будет приобрести свежие мясо и рыбу, деликатесы и угощения к новогоднему столу, теплые валенки, варежки и носочки для взрослых и детей.

Принять участие в ярмарке приглашаются все желающие не только из Бердюжья, но и из других сельских поселений, у кого имеются излишки сельскохозяйственной продукции.

Накануне ярмарки с 15 декабря начнется продажа елочек. Купить в дом елку или сосну можно будет у водонапорной башни.

Юлия МИХАЙЛОВА

### В Тюменской области усилена охрана хвойных деревьев

**В преддверии новогодних праздников особое внимание уделяется сохранению хвойных деревьев.**

С 11 декабря в Тюменской области стартовала традиционная для зимнего периода профилактическая акция, направленная на сохранение хвойных деревьев от незаконной вырубki.

Рейды проводятся государственными лесными инспекторами во всех 22 лесничествах Тюменской области.

Должностными лицами лесной охраны совместно с УГИБДД УМВД России по Тюменской области, территориальными ОВД УМВД также во всех муниципальных образованиях проводятся рейды с целью обеспечения сохранности хвойных деревьев, а также проверки соблюдения требований лесного законодательства РФ при транспортировке древесины в лесах Тюменской области.

Используются также беспилотные летательные аппараты (БПЛА). Применение БПЛА повышает раскрываемость преступлений в области незаконной хозяйственной деятельности в лесах. С помощью БПЛА можно существенно расширить контролируемый район, фиксировать лесонарушения. Детализированные снимки и возможность зависания беспилотника над объектом наблюдения позволяют идентифицировать правонарушителей и призвать их к ответственности.

В истекшем периоде 2023 года должностными лицами лесной охраны в целях выявления и пресечения нарушений лесного законодательства в числе пресечения фактов незаконных рубок лесных насаждений проведено более 6300 систематических патрулирований.

**Департамент лесного комплекса Тюменской области**

#### Вниманию избирателей.

15 декабря 2023 состоится прием граждан по вопросам к Депутату Тюменской областной думы Владимиру Ульянову. Личный прием состоится в здании районной администрации с 10:00. Возможна дистанционная форма приема в указанное время по телефону 8-(912)-397-49-05. Прием ведет помощник депутата Тюменской областной думы Андрей Горбунов.

27 НОЯБРЯ – ДЕНЬ МОРСКОЙ ПЕХОТЫ

# Морская пехота - одна из составных частей Военно-Морского флота России

**Основы создания морской пехоты заложил царь-реформатор Петр I. Именно по его указу 27 ноября 1705 года были созданы «Полки морских солдат».**

Задачами вновь созданных подразделений был захват кораблей противника и ведение абордажного боя при помощи холодного оружия и мушкетов, высадка морского десанта на побережье противника и удержание захваченной территории до прихода основных сил, охрана военно-морских баз и крепостей, сопровождение морских караванов.

В годы Великой Отечественной войны подразделения морской пехоты героически сражались на Балтике и Черном море. Фашисты называли морпехов «черной смертью» не только за их черную форму и полосатые тельняшки, но и за храбрость. Морские



**Члены братства на торжественном митинге**

пехотинцы освобождали от японских захватчиков на Дальнем Востоке остров Сахалин и Курильские острова.

В 70-80-ые годы 20 века для морской пехоты СССР были построены малые, средние и

большие десантные корабли, для дальних походов в мировом океане, выполнения боевых задач, оказания помощи дружественным странам, охраны наших военных баз. Морская пехота СССР уча-

ствовала во многих военных операциях в Юго-Восточной Азии - Корее, Лаосе, Вьетнаме. На Африканском континенте - в Сомали, Эфиопии, Йемене, Анголе, Мозамбике и других странах.

Не миновала морских пехотинцев героическая и трагическая участь - быть участниками военных событий на Северном Кавказе в 1994-1996 и 1999-2009 годах. Подразделения морской пехоты, как наиболее подготовленные подразделения Вооруженных Сил, были направлены на Кавказ. Морские десантники героически сражались, показывая примеры мужества и стойкости. За свои подвиги многие были награждены боевыми наградами, к сожалению многие посмертно.

И в настоящее время морская пехота находится на переднем рубеже. Многие знают

подвиг морского пехотинца, погибшего в ноябре 2014 году в Сирии, который ценой собственной жизни спас российского летчика, сбитого турецкими военными.

В рамках СВО морские десантники, как авангард ВМФ России, находятся на самых ответственных и опасных участках, показывая примеры стойкости, отваги и героизма при выполнении боевых задач и подтверждая девиз морской пехоты: «Где мы, там победа!».

Хочется в этот праздничный день пожелать ветеранам службы в морской пехоте СССР, морской пехоте России здоровья, бодрости духа, чтобы вы помнили и чтит подвиги и традиции морской пехоты и передавали их молодому поколению защитников Родины.

**СОВЕТ ВЕТЕРАНОВ СЛУЖБЫ МОРСКОЙ ПЕХОТЫ**  
Фото Виктора Шмида

ГОД ПЕДАГОГА И НАСТАВНИКА

## Учитель - профессия дальнего действия, главная на Земле

**2023 год объявлен в нашей стране Годом педагога и наставника, поэтому на очередном заседании литературного объединения «Родники земли моей» встретились опытные педагоги и начинающие специалисты, чтобы подвести итоги уходящего года.**

С приветственным словом к участникам встречи обратился председатель комитета по образованию Юрий Кутергин. Тепло и сердечно Юрий Николаевич выразил благодарность учителям за любовь и преданность профессии, за обеспечение высокого уровня знаний учащихся, развитие их творческого потенциала и общественной активности, пожелал успехов в работе и крепкого здоровья.

После окончания вуза Марина Торопова уже 15 лет преподает английский язык в Бердюжской средней школе. На выбор профессии оказала огромное влияние ее школьный учитель иностранного языка, за что Марина Викторовна благодарна ей до сих пор.

– Я не могла отпустить этого человека из своей жизни, теперь она моя свекровь, - шутит учитель Торопова и уже серьезно дополняет – Сейчас я полностью живу школой, ведь чем больше отдаешь детям, тем больше остается тебе.

В ходе непринужденного общения выяснилось, что многие из начинающих учителей связали свою жизнь со школой и детьми, следуя примеру своих школьных наставников.

*Учитель! Труд твой  
кропотливый  
С каким трудом еще  
сравнишь?  
Ты словно сеятель над нивой  
Бесценный урожай растишь!*  
Валентина Сулименко была первой учительницей Дмитрия



**Итоги года подвели молодые и опытные педагоги, ветераны педагогического труда**

Михайлова, который сам стал учителем. Валентина Ивановна – учитель-стажист, наставник молодых, активный член ЛИТО, прочитала для участников встречи стихотворение «Учитель – это святое слово».

Не одно поколение выпускников Бердюжской средней школы с благодарностью вспоминает Надежду Софеевну, учителя физики. Коллеги и ученики знают Надежду Леонидовну как доброго человека с хорошим чувством юмора, талантливого учителя и замечательную поэтессу, чьи стихи поднимают настроение, радуют и вдохновляют. Ее стих «Кино до шестнадцати» никого не оставил равнодушным.

Добрые слова и пожелания от молодых педагогов прозвучали

в этот день в адрес наставников Галины Николаевны Москвиной, Марии Ильиничны Глазковой и Надежды Алексеевны Злобиной, давших путевку в профессию своим ученикам. Татьяна Тоболкина работала учителем в Армизонском районе. Сейчас она на заслуженном отдыхе и живет в Бердюжье, но не забывает родную школу, в которой она является педагогом-наставником. Татьяна Павловна оказывает помощь молодым специалистам, прививает любовь к профессии.

Стихи об учителе Светланы Симоновой посвящены педагогам старшего поколения, они были написаны к 80-летию Бердюжской средней школы. С волнением и благодарностью она вспоминает тех, кто открыл ей красоту ночного неба, вос-

питал чувство патриотизма, научил решать задачи по химии, открыл поэтов военного времени Юлию Друнину, Константина Ваншенкина, Эдуарда Асадова, Константина Симонова. Это Михаил Емельянович и Тимофей Емельянович Анфиногеновы, Калерия Михайловна Карсакова, Любовь Николаевна Фомина.

Почетным гостем и участником мероприятия стала одна из старейших педагогов района Надежда Александровна Анисимова. Она призвала заниматься наставничеством и передавать опыт коллегам и воспитанникам, заострила внимание на роли книги и чтения в жизни учителя, а также на использовании интернета, из которого надо брать только самое нужное и самое полезное.

Председатель президиума совета ветеранов района Елена Плюсунова подчеркнула, что педагог - человек разносторонний, не стоящий на месте, активно участвующий в общественной жизни. Многие учителя-пенсионеры наряду с творческими людьми других профессий и школьниками являются членами литературной гостиной, хозяйка которой - Любовь Фомина. 35 авторов ЛИТО - члены ассоциации поэтов Тюменской области. Литературный сборник с творениями наших земляков ушел в Непал, Индию, Канаду и другие страны. Наш район смело можно назвать землей мастеров слова. 31 марта, в День всемирной поэзии, прошли интереснейшие встречи в Уктузе и на Окуневской земле. В копилку значимых дел ЛИТО вошли встречи с писателями Николаем Ольковым, Анатолием Омельчуком и Леонидом Ивановым, с фотографом Александром Рязановым, а также участие в фестивале «Родники земли Тюменской», дипломантами которого стали Светлана Симонова и Галина Гурьянова. Есть чем гордиться, есть над чем работать, есть к чему стремиться.

С удовольствием участники встречи сдавали шуточный экзамен от Елены Александровны, вызвавший заметное оживление и смех в зале. Для записи интересных случаев из школьной жизни молодым учителям были подарены блокноты и авторучки.

Надежда Емельянова, заведующая методкабинетом комитета по образованию, поблагодарила участников встречи за плодотворную работу в Год педагога и наставника и пожелала творческих успехов в Год семьи, который уже приближается.

**НИНА ИСТОМИНА,**  
с. Бердюжье  
фото из архива  
МАУ библиотек «Престиж»

**ПОСТАНОВЛЕНИЕ**

Администрации Бердюжского муниципального района  
от 6 декабря 2023 г. № 763  
**«О внесении изменений в постановление администрации Бердюжского муниципального района от 15 января 2013г № 15»**

На основании ст.32 Устава МО Бердюжский муниципальный район и по согласованию с территориальной избирательной комиссией Бердюжского района в постановление администрации Бердюжского муниципального района от 15.01.2013 № 15 «Об образовании избирательных участков» внести следующие изменения:

1. Пункт 1 постановления изложить в новой редакции:

«1. Образовать на территории муниципального образования Бердюжский муниципальный район следующие избирательные участки

**Бердюжский избирательный участок № 401:**

«Место нахождения участковой избирательной комиссии и помещения для голосования:

д.Гагарина, ул.Школьная, д.25, Гагаринский сельский клуб МАУ культуры «Премьера»  
телефон 8-902-623-93-10, 8-902-623-90-88

Границы участка:

с. Бердюжье:  
ул. Заводская;  
ул. Западная;  
ул.им. Поповой А.М.;  
ул.Полевая;  
ул. Сибирская;  
ул.65 лет Победы;  
д. Гагарина.

**Бердюжский избирательный участок № 402**

Место нахождения участковой избирательной комиссии и помещения для голосования:

с. Бердюжье, ул. Гнаровской, д. 1, МАОУ средняя общеобразовательная школа с. Бердюжье,  
телефон (34554) 2- 13-43;

Границы участка:

с. Бердюжье:  
ул. Первомайская ;  
ул. Юбилейная;  
ул. Октябрьская;  
ул. Набережная;  
ул.Комсомольская;  
с д. № 21 по д. № 175 ( нечетная сторона), с д. № 18 по д. № 126 (четная сторона) по ул. Ленина;

**Бердюжский избирательный участок № 403**

Место нахождения участковой избирательной комиссии и помещения для голосования:

с. Бердюжье, ул. Чкалова, д. 40, центральный стадион МАУ «Физкультура и спорт»,  
телефон (34554) 2-26-28;

Границы участка:

с. Бердюжье:  
с д. № 31 по д. № 83 ( нечетная сторона), с д. № 30 по д. № 60 ( четная сторона) по ул. Чкалова;  
ул. Калинина;  
ул.Молодежная.

**Бердюжский избирательный участок № 404**

Место нахождения участковой избирательной комиссии и помещения для голосования:

с. Бердюжье, ул. Аф.Калинина, д.2, НОУ Бердюжский УСТЦ ДОСААФ России,  
телефон 8-950-481-97-88

Границы участка:

с. Бердюжье:  
ул.Мелиораторов;  
ул. Аф. Калинина;  
ул. Зеленая;  
ул. Пионерская;  
ул.Толстого;  
ул.Лермонтова;  
ул.Новая;  
д. Чесноки;  
д. Глубокое.

**Бердюжский избирательный участок № 406**

Место нахождения участковой избирательной комиссии и помещения для голосования:

с. Бердюжье, ул. Герцена, д. 2, МАУ ДО Бердюжского района «Детско-юношеская спортивная школа»,  
телефон (34554) 2-18-11;

Границы участка:

с. Бердюжье:  
ул. 60 лет СССР;  
ул. Береговая;  
ул. Герцена;  
ул. 50 лет Октября;  
ул. Садовая.

**Бердюжский избирательный участок № 407**

Место нахождения участковой избирательной комиссии и помещения для голосования:

с. Бердюжье, ул.Земляных, д.16, ГБУЗ ТО «Областная больница № 4» (г.Ишим) объединенный филиал №3 «Бердюжская районная больница»,  
телефон 8-912-991-52-39

Границы участка:

с. Бердюжье:  
с д.№ 15 по д.61 (нечетная сторона), с д.№ 26 по д.№ 64 (четная сторона) по ул.Кирова  
ул. Чапаева;  
ул. Земляных;  
ул. Советская;  
ул. Матулевича;

ул. Гагарина;

ул.Восточная;

ул.Мира;

ул.8 Марта.

**Бердюжский избирательный участок № 409**

Место нахождения участковой избирательной комиссии и помещения для голосования:

с. Бердюжье, ул.Кирова, д.1, районный Дом культуры МАУ культуры «Премьера»,  
телефон (34554) 2-12-26;

Границы участка:

с. Бердюжье:

с д. № 4 по д. № 186 ( четная сторона), с д. № 3 по д. № 13 ( нечетная сторона) по ул. Кирова;  
ул.Гнаровской;  
ул. Крупской;  
ул. Суворова;  
ул. Фрунзе;  
с д. № 1 по д. № 17 ( нечетная сторона), с д.№ 4 по д.№ 10 (четная сторона) по

ул.Ленина;

с д. № 1 по д. № 29 ( нечетная сторона), с д. № 2 по д. № 28 ( четная сторона) по ул. Чкалова;

ул.Свердлова;

ул. К. Маркса.

**Бердюжский избирательный участок № 410**

Место нахождения участковой избирательной комиссии и помещения для голосования:

с. Бердюжье, ул. Чкалова, д. 91, Бердюжские РЭС,  
телефон (34554)2-20-56;

Границы участка:

с. Бердюжье:  
ул. Победы;  
ул. Пушкина;  
ул. Энергетиков;  
ул. Степная;  
ул. Маяковского;  
ул. Промышленная;  
ул. Пролетарская,  
ул. Солнечная;  
ул. Российская;  
ул. Строительная;  
ул. Рабочая;  
с д.№ 85 по 91а (нечетная сторона), с д.№ 62 по д.№78 (четная сторона) по

ул.Чкалова;

ул. Приозерная;

ул. Гоголя;

ул. Южная;

ул. Уютная;

ул. Дружная;

ул.Радужная.

**Кутыревский избирательный участок № 411**

Место нахождения участковой избирательной комиссии и помещения для голосования:

д.Кутырева, ул. Центральная, д.34, сельская библиотека - клуб МАУ библиотек «Престиж», тел. (34554) 38-3-77.

Границы участка:

д. Кутырева.

**Полозаозерский избирательный участок № 412**

Место нахождения участковой избирательной комиссии и помещения для голосования:

с.Полозаозерье, площадь Волкова, д.5, администрация сельского поселения, тел. (34554) 38-3-42.

Границы участка:

с. Полозаозерье.

**Истошинский избирательный участок № 413**

Место нахождения участковой избирательной комиссии и помещения для голосования:

с.Истошино, ул. Алексева, д.61а, Истошинский сельский дом культуры, тел.(34554) 31-2-19.

Границы участка:

с. Истошино;

д.Шабурова;

д.Луговая.

**Босоноговский избирательный участок № 415**

Место нахождения участковой избирательной комиссии и помещения для голосования:

д.Босоногова, ул. Победы, д.45, сельский клуб МАУ культуры «Премьера»  
тел. 8-950-487-35-51

Границы участка:

д. Босоногова

**Мелехинский избирательный участок № 417**

Место нахождения участковой избирательной комиссии и помещения для голосования:

с.Мелехино, ул. Ленина, д.42, сельский Дом культуры МАУ культуры «Премьера»  
тел. (34554) 33-1-49

Границы участка:

с. Мелехино;

д.Крашенева.

**Пегановский избирательный участок № 419**

Место нахождения участковой избирательной комиссии и помещения для голосования:

с.Пеганово, ул. Ленина, д.19, сельский Дом культуры МАУ культура «Премьера»  
тел.(34554) 34-2-69

Границы участка:

с. Пеганово;

д.Останино.

**Окуневский избирательный участок № 421**

Место нахождения участковой избирательной комиссии и помещения для голосования:

с.Окунево, ул. Ленина, д.20, сельский Дом культуры МАУ культуры «Премьера»,  
тел.(34554) 2-39-41

Границы участка:

с. Окунево;

д.Одышка;

д.Карькова;

д.Первопесьяное.

**Нестеровский избирательный участок № 423**

Место нахождения участковой избирательной комиссии и помещения для голосования:

с.Нестерово, ул. Береговая, д.1/2, сельский клуб МАУ культуры «Премьера»,  
телефон 8-902-620-77-34

Границы участка:

с. Нестерово.

**Уктузский избирательный участок № 425**

Место нахождения участковой избирательной комиссии и помещения для голосования:

с.Уктуз, ул. Ленина, д.118, сельский дом культуры МАУ культуры «Премьера», тел. (34554)36-3-34.

Границы участка:

с. Уктуз, с.Мурашово, с.Полднево, д.Шашмурина.

**Зарословский избирательный участок № 426**

Место нахождения участковой избирательной комиссии и помещения для голосования:

с.Зарослое, ул. Новая, д.16, администрация Зарословского сельского поселения, тел.(34554) 37-1-44.

Границы участка:

с. Зарослое;

с.Половинное;

д.Кушлук.

**Власовский избирательный участок № 427**

Место нахождения участковой избирательной комиссии и помещения для голосования:

д.Власова, ул.Центральная, д.17, сельский клуб МАУ культуры «Премьера», тел. (34554)37-2-29, 8-908-869-64-28

Границы участка:

д. Власова.

**Старорямовский избирательный участок № 431**

Место нахождения участковой избирательной комиссии и помещения для голосования:

д.Старорямова, ул. Ленина, д.34, сельский дом культуры МАУ культуры «Премьера» тел.(34554) 32-2-22;

Границы участка:

д.Старорямова,

с.Воробьево,

д. Сугатова.

2. Настоящее постановление разместить в районной газете «Новая жизнь», на официальном сайте Бердюжского района, в специально отведенных для этих целей местах.

3. Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на заместителя главы района, управляющего делами Н.М.Уколову.

**Александр ХУСНУЛИН, глава Бердюжского района**

**Информация согласно Федеральному закону № 131-ФЗ от 06.10.2003.**

«На основании пункта 6 статьи 52 Федерального закона № 131-ФЗ от 06.10.2003 «Об общих принципах местного самоуправления в Российской Федерации» администрация Бердюжского муниципального района сообщает, что в 3 квартале 2023 года численность муниципальных служащих органов местного самоуправления составляет 53 человека, фактические расходы на оплату труда - 8334,0 тыс. руб.»

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ**

# Путь к здоровому сердцу

**Как сохранить сердце и сосуды**

Профилактика - это самый простой способ сохранить здоровье сердечно-сосудистой системы. При этом меры профилактики достаточно просты.

**Быть физически активными**

Сердце - это мышца, она работает непрерывно. Как и любую другую мышцу, ее стимулируют упражнения. Физическая активность включает в себя любые движения, которые заставляют сердце биться быстрее, например, ходьба, танцы, езда на велосипеде.

Не нужно сразу приступать к силовым тренировкам, если до этого не было опыта. Лучше начать с ежедневной прогулки, легкой гимнастики. Даже 5 минут принесут пользу для здоровья, а со временем можно увеличить свою активность.

30 минут ежедневных упражнений умеренной интенсивности достаточно.

**Знать свои цифры здоровья**

Высокий уровень холестерина ЛПНП и низкий уровень холестерина ЛПВП может способствовать образованию бляшек в артериях, что может привести к сердечным заболеваниям, инфаркту и инсульту.

В норме уровень общего холестерина < 5.5 ммоль/л.

Важно проверять уровень холестерина не реже одного раза в 5 лет (при низком риске сердечно-сосудистых заболеваний мужчинам с 35 лет, женщинам с 45, с высоким риском мужчинам начать в 20-25 лет, женщинам в 25-30).

**Контролировать вес**

- Лишний вес - еще один фактор риска проблем с сердцем. Ожирение связано с повышенным артериальным давлением, избыточным уровнем липидов и глюкозы в крови, а изменения массы тела совпадают с изменениями факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Наличие, и степень ожирения можно измерить, рассчитав индекс массы тела (ИМТ), для этого вес человека (в килограммах), надо разделить на квадрат роста (в метрах). Человек с ИМТ 30 и выше страдает ожирением. Человек с ИМТ, равным или превышающим 25 имеет избыточный вес.

**Выбрать здоровое питание**

- Полезная для сердца диета включает в себя продукты с низким содержанием насыщенных жиров, добавленных сахаров и натрия (соли).

- А вот шоколад способствует здоровью сердца.

- Какао (ключевой ингредиент шоколада) содержит антиоксиданты, которые, как было доказано, повышают уровень хорошего холестерина, снижают уровень плохого холестерина и улучшают свертываемость крови. Главное, не переборщить: до 50 г шоколада в сутки можно.

- Грецкие орехи - отличный источник жирных кислот Омега-3. Орехи могут помочь снизить уровень холестерина.

- Выбирайте здоровые способы при-



готовления пищи: избегайте жарки, особенно на сливочном или топленом масле. Это касается мяса, рыбы и овощей. Лучше запекать, готовить на гриле, на пару, варить или тушить пищу, а для аромата использовать специи, травы и лимонный сок вместо добавления соли, сыра или сливок.

**Избегать стрессовых ситуаций**

- Попробуйте дышать медленно и глубоко в течение нескольких минут в день.

- Это может помочь расслабиться. Медленное дыхание также может помочь снизить артериальное давление.

**Отказаться от курения**

Курение увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний и влияет на другие факторы риска:

- Способствует развитию атеросклеротических бляшек.

- Приводит к повреждению эндотелия (слой, которые выстилают сосуды и сердце) и нарушению функции как коронарных (крупных артерий, например легочная), так и периферических артерий.

- Приводит к повышенному риску тромбоза.

- Вызывает резистентность к инсулину и хроническое воспаление, что может ускорить сосудистые нарушения.

- Отказ от курения снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний и смертности у курильщиков с ИБС или без нее.

**Сократить или отказаться от употребления алкоголя**

- Многие считают, что красное вино, может быть полезным для сердца, но ключевое слово здесь - «может».

- В контролируемых исследованиях до сих пор нет убедительных доказательств пользы употребления алкоголя при сердечных заболеваниях, соответственно, лучше его ограничить.

- Употребление слишком большого количества алкоголя может стать причиной нарушения сердечного ритма, артериальной гипертензии, инсульта, проблем с печенью и некоторых видов рака.

**Своевременно обращаться за медицинской помощью**

Признаки сердечного приступа, также известного как инфаркт миокарда, могут появиться внезапно. Но иногда на это требуется время - часы, дни или даже недели.

- Сердечный приступ случается, когда нарушается или полностью блокируется приток крови к сердцу. В этот момент может развиться ишемия или некроз сердечной мышцы. Это опасно для жизни, если быстро не оказать помощь.

**Частые признаки инфаркта**

- Боль или дискомфорт (сдавление, распирание) в центре или левой стороне грудной клетки.

- Боль или дискомфорт в верхней части тела - в руках, спине, плечах, шее, челюсти или выше пупка.

- Одышка или затрудненное дыхание.

- Тошнота, рвота, боль в животе, изжога.

- Головокружение, предобморочное состояние, необычная усталость.

- Холодный пот.

- Во время сердечного приступа может появиться один, или комбинация из нескольких вышеперечисленных симптомов.

**Как уберечь сердце от болезней: что нужно знать о группе риска**

Даже если вас никогда не беспокоили признаки сердечного заболевания, стоит проявить разумную бдительность и пройти обследование. Людям в возрасте 18-39 лет необходимо проверять сердце раз в 3 года, пациентам старше 40 лет показана ежегодная диагностика. Даже такой простой и доступный метод как электрокардиография помогает вовремя обнаружить проблемы с сердцем и принять меры.

Примите меры сегодня, чтобы снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний в будущем и будьте здоровы!

**По материалам департамента здравоохранения Тюменской области**

**СОБЫТИЯ, ФАКТЫ**

## Меры социальной поддержки участникам СВО и членам их семей

**Отделение СФР по Тюменской области оказывает консультации участникам СВО и членам их семей по вопросам получения мер социальной поддержки, пенсионного обеспечения, санаторно-курортного лечения и обеспечения техническими средствами реабилитации.**

Военнослужащим, участвовавшим в специальной военной операции на Украине (СВО) в качестве мобилизованных, добровольцев и контрактников, положены льготы и выплаты. Меры поддержки также предоставляются семьям военнослужащих.

В семьях участников СВО пособия на детей назначаются в упрощенном порядке - без учета дохода мобилизованного. В частности, при оценке нуждаемости семьи при установлении единого пособия и ежемесячного пособия при рождении первого ребенка не учитываются доходы граждан, призванных по частичной мобилизации.

Справки, подтверждающие призыв на военную службу по мобилизации, необходимо представить в Отделение СФР по Тюменской области самостоятельно. Пособие назначается сроком на шесть месяцев, по истечении подается новое заявление.

Также семья мобилизованного имеет право на ежемесячное пособие на ребенка военнослужащего, проходящего службу по призыву. Выплата назначается с даты мобилизации на один год либо до достижения ребенком трех лет. Если за выплатой семья не обращалась в прошлом году, то она назначается с даты мобилизации члена семьи. В Тюменской области размер ежемесячного пособия на ребенка военнослужащего, проходящего службу по призыву, составляет 17 880,28 рублей, (с учетом районных коэффициентов).

Если на момент призыва на срочную службу супруга мобилизованного гражданина находилась в ожидании ребенка, то такой семье будет выплачено единовременное пособие беременной жене военнослужащего, призванного на срочную службу. Оформить пособие можно, если срок беременности не меньше 180 дней. Заявление необходимо подать в течение 6 месяцев со дня окончания службы в армии по призыву. В Тюменской области размер единовременного пособия составляет 41 720,67 рублей, в (с учетом районных коэффициентов).

**Пресс-служба ОСФР по Тюменской области**

## НА СТАРТ

# В Тюмени состоялся спортивный праздник

**С 1 по 3 декабря в Тюмени в спортивно-оздоровительном комплексе «Здоровье» состоялись яркие баталии в рамках финальных областных соревнований «Папа, мама, я - спортивная семья».**

В состязаниях участвовала семья Филипповых - Николай, Ольга и дочь Ульяна. В качестве группы поддержки с ними поехали старшая дочь Анастасия и сын Семен.

- Настоящий спортивный семейный праздник подарил нам массу положительных эмоций, объединил, сплотил нас, - рассказывает Ольга. - Было

интересно - азарт спортивной борьбы, интересные встречи и общение в кругу единомышленников. В этих соревнованиях мы участвовали впервые и очень рады, что нам посчастливилось побывать на таком спортивном празднике.

Ольга Филиппова добавляет: организаторами были тщательно продуманы все задания. В первый день соревнований были четыре эстафеты, во второй - три. Праздник получился веселым, увлекательным. Соперники были очень сильные, но и бердюжане показали неплохие результаты. Хотя и не заняли призового места, но стали седьмыми. А всего в со-



Семья Филипповых готова бороться за призовое место

ревнованиях приняли участие 27 команд из 25 муниципальных образований региона.

- Праздник спорта удался на славу, и отличился на нем все семьи без исключения, - говорит Ольга. - При подведении итогов никто не остался незамеченным. Все участники получили памятные призы и грамоты, уезжали в хорошем настроении. Благодарим за интересное, насыщенное положительными эмоциями мероприятие. Будем надеяться, что в следующем году нам опять удастся принять участие и побороться за призовое место!

**Юлия МИХАЙЛОВА**

Фото из семейного архива

## ВСЛЕД ЗА СОБЫТИЕМ

## Добрая встреча и теплый прием

**3 декабря ежегодно отмечается Международный день инвалидов. Накануне этой даты в районном Доме культуры состоялась праздничная программа «Увидеть мир сердцем».**

- Этот день призван не только обратить внимание на проблемы людей с инвалидностью, но и восхититься безграничными творческими и физическими возможностями таких людей, их силой, целеустремленностью, умением добиваться поставленных целей, успехов в сложнейших условиях, - сказала ведущая мероприятия Анжелика Шумилина. - Люди с ограниченными возможностями здоровья отличаются искренним жизненным интересом, добротой, служат примером для многих из нас. Можно вспомнить именитых спортсменов, ученых, творческих людей. Немало таких достойных людей живет и у нас, тех, кто преодолевая трудности, побеждал в спортивных соревнованиях и турнирах, становился призером региональных фестивалей КВН и других культурно-массовых мероприятий. Главное сегодня - обсуждение проблемных вопросов, обмен мнениями, общение, и конечно, улыбки и положительные эмоции, которые мы подарим друг другу.

С приветственным словом ко всем участникам встречи обратился глава Бердюжского района Александр Хуснулин:



Этот день стал доброй встречей друзей и единомышленников

- Мы искренне восхищаемся вашими победами и мужеством, упорством и оптимизмом. Подлинное уважение вызывает ваша активная жизненная позиция, участие в общественной жизни, творческие победы. Каждый из нас, все мы, можем сделать так, чтобы люди с ограниченными возможностями не чувствовали себя одинокими, чтобы они могли сохранить веру в будущее, мужество, терпение

и оптимизм. Слова особого уважения - людям, которые заботятся о детях, помогают им вырасти, невзирая на обстоятельства образованными, востребованными, уверенными в завтрашнем дне.

Александр Александрович пожелал односельчанам крепкого здоровья, ответил на вопросы земляков, взяв их обращения на заметку.

Председатель районного ВОИ Светлана Тренина рассказала участникам встречи об участии инвалидов в областных туристических слетах, спортивных соревнованиях, спартакиадах и играх КВН. Были значимые победы и достижения, на память о которых остались сотни фотографий.

- Дружеское общение, внимание и забота всем нам сейчас особенно необходимы, - отметила Светлана Владимировна. - Важно чувствовать, что мы они не одни, что у нас есть единомышленники, друзья. За вас говорят ваши дела - в культурной жизни и спорте.

Затем организаторы мероприятия пригласили всех желающих поучаствовать в интеллектуальной игре «Шевели извилинами». Участников разделили на четыре команды, они придумали себе названия, и ведущая задала вопросы

первого тура. Задания были несложные, из различных направлений: музыки, литературы, истории, кино. Победителями игры стала команда «Надежда», в составе которой играли Нина Колова, Лариса Израпова, Нина Торопова, Клавдия Евсеева, Галина Зорина.

В этот день специалисты молодежного центра провели для участников встречи мастер-класс по изготовлению

оберега и готовое изделие подарили районному обществу инвалидов. Солисты районного Дома культуры Татьяна Соленик, Татьяна Лисина и Анна Губа подарили всем свои музыкальные поздравления. Также в малом зале ДК была оформлена выставка мастеров декоративно-прикладного творчества. Творческие работы были представлены в различных техниках исполнения: вязание, вышивка, поделки из ракушки, плетение, рисование, скрапбукинг. Все мастера были отмечены благодарственными письмами.

Мероприятие прошло в теплой и уютной атмосфере, за чашкой чая односельчане могли пообщаться, поделиться эмоциями и радостью встречи друг с другом. С улыбкой, хорошим настроением они покидали Дом культуры, поблагодарив организаторов за такой добрый прием.

Во всемирный день инвалидов людям с ограниченными возможностями хочется пожелать хорошего самочувствия, тепла, доброты, вдохновения, жизненных планов и светлых идей. Пусть вас окружает забота близких людей, пусть ярко светит для вас солнце, а в семьях будет взаимопонимание, сердечные чувства и живет безграничная любовь. Светлых мгновений вам, ярких событий, хорошего настроения и оптимизма!

**Юлия МИХАЙЛОВА**

Фото автора



В уютной атмосфере можно было пообщаться и задать вопросы



В викторине были интересные и несложные задания

## Информация для собственников и нанимателей жилых помещений в многоквартирных домах, расположенных по адресам:

с.Бердюжье, ул.50 лет Октября, д.28  
с.Бердюжье, ул.50 лет Октября, д.37  
с.Бердюжье, ул.Земляных, д.36  
с.Бердюжье, ул.К.Маркса, д.1  
с.Бердюжье, ул.Комсомольская, д.1  
с.Бердюжье, ул. Аф.Калинина, д.23  
с.Бердюжье, ул.Чкалова, д.76  
с.Бердюжье, ул.Западная, д.19  
с.Бердюжье, ул.Западная, д.20  
с.Бердюжье, ул.Гнаровской, д.19  
с.Бердюжье, ул.Молодежная, д. 2А  
с.Бердюжье, ул.Молодежная, д. 2Б  
с.Бердюжье, ул.Молодежная, д. 2Ж  
с.Бердюжье, ул.Молодежная, д. 2К

В соответствии с протоколом №2 рассмотрения заявок на участие в открытом конкурсе №2-УК/2023-К по отбору управляющей организации для управления многоквартирными домами по извещению №2100002826000000089 лот №1 от 30.10.2023 с ООО «Управляющая компания «Шанс» заключен договор на управление вышеуказанными многоквартирными домами от 01.11.2023. Перечень мероприятий и сумма платы за содержание и ремонт общего имущества в многоквартирном доме определен решением Думы Бердюжского муниципального района от 27.12.2022 №193. Телефон круглосуточной диспетчерской службы 8345155092, 89523469262.

**Комитет по управлению имуществом администрации Бердюжского муниципального района**

АПК

## Осторожно, африканская чума свиней

**Африканская чума свиней - особо опасная вирусная болезнь домашних и диких свиней с высокой степенью заболеваемости и смертности, которая достигает 100 %.**

Средства специфической профилактики и лечения АЧС в настоящее время не разработаны, единственной мерой борьбы с заболеванием является тотальное уничтожение свиней в очаге инфекции. Вирус отличается очень высокой устойчивостью, длительной сохранностью во внешней среде: в ветчине и солонине - до 300 дней, в замороженном мясе - до 15 лет, в свинарниках, где находились больные свиньи - от 18 месяцев до 5 лет.

Африканская чума свиней распространяется молниеносно. Вирус способен за считанные дни охватить большие территории. Факторами передачи вируса АЧС являются живые и павшие инфицированные животные, продукты убоя зараженных свиней, навоз, корма, инвентарь, транспорт, насекомые и грызуны.

Зараженные свиньи выделяют вирус с мочой, калом, выделениями из носа и глаз. Заражение происходит при контакте с больными свиньями и их трупами, через корма, пищевые отходы, предметы ухода, одежду и оборудование, через одежду, обувь, транспортные средства. Механическими переносчиками АЧС являются домашняя и синантропная птица, все домашние и дикие животные, кожные паразиты (вши, блохи, клещи), мезофильные мухи, грызуны.

В случае вспышки основная задача - ликвидировать очаг в сжатые сроки и не допустить разноса возбудителя.

Изъятие свиней проводится с учетом хозяйственных связей, учитывая, что каждый владелец свиней посещает соседей, родственников, друзей, осуществляет поездки в другие населенные пункты и является источником переноса вируса.

Что нужно делать владельцам свиней;  
- повысить уровень биологической защиты хозяйства до III или IV уровня зоозащиты (компартамента), препятствующего проникновению инфекционных заболеваний.

- не покупать поросят в местах несанкционированной торговли без ветеринарных сопроводительных документов и в соседних областях и регионах, неблагополучных по АЧС;

- покупать зерно, зерноотходы и другие корма только в установленных местах от владельцев, имеющих разрешение на продажу и ветсвидетельства, подтверждающие продажу зерна в благополучной по АЧС местности;

- обязательно предоставлять поголовье свиней для ветеринарного осмотра, проведения вакцинаций (против классической чумы свиней, рожи) и других обработок;

- покупать продукцию свиноводства (колбасу, мясо, копчености, полуфабрикаты из свинины и др.) только промышленной выработки в магазине или на рынках, свинину, прошедшую контроль в лаборатории ветсанэкспертизы;

- не выбрасывать трупы животных, отходы от их содержания и переработки на свалки, обочины дорог, не захоранивать их на своем огороде или другом земельном участке. При первых признаках заболевания или падежа свиней немедленно информировать врача госветслужбы;

- не пытаться переработать мясо павших или вынужденно убитых свиней - это запрещено и обязательно приведет к дальнейшему распространению болезни и может нанести непоправимый вред вашему здоровью и здоровью ваших близких;

- не посещать территории, на которые наложен карантин по африканской чуме свиней (информация о территориях, где зарегистрированы очаги АЧС, размещена на сайте Министерства сельского хозяйства);

- по возвращении домой из не-

благополучных по АЧС регионов подвергать стирке и дезинфекции всю одежду и обувь, а также колеса автомобиля.

- в случае появления признаков заболевания свиней или внезапной их гибели немедленно обратиться в государственную ветеринарную службу своего района.

Что запрещено делать владельцам свиней:

- скрывать случаи заболевания и падежа свиней;

- пытаться своими силами уничтожить труп свиньи (закопать в землю или сжечь), ни в коем случае не выкидывать труп;

- в случае поездки владельцев свиней в другие области и районы, неблагополучные по африканской чуме свиней, покупать корма, свинину, другую продукцию свиноводства, предлагаемую тем более по низкой цене, покупать можно только в специализированной торговой сети продукцию промышленной выработки.

Не надо думать, что вы сможете скрыть заболевание АЧС в своем хозяйстве и самостоятельно ликвидировать очаг заболевания. Это сделать невозможно! Вы обязательно вынесете вирус и заразите здоровых свиней у соседей и родственников, односельчан. Это биологическая особенность вируса - молниеносное распространение. Именно поэтому при ликвидации очагов АЧС необходимо уничтожать всех свиней не только в эпизоотическом очаге, но и на территории первой угрожаемой зоны в радиусе не менее 5 км.

Помните, за действия (бездействие), повлекшие за собой возникновение очагов АЧС и ее распространение, предусмотрена административная и уголовная ответственность. О выявленных случаях заболевания или гибели диких кабанов, о случаях заболевания и внезапного падежа свиней необходимо немедленно сообщать ветеринарным специалистам. 8 (34554) 2-17-73, 2-28-43, 2-17-75

**ГАУ ТО «Бердюжский ветцентр»**

## БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

## Заботясь о своих близких - заботимся о собственном благополучии

**Стартовала неделя ответственного отношения к здоровью. Она напоминает каждому из нас о важности заботы о собственном здоровье и здоровье близких.**

Заведующая поликлиникой №1 областной больницы №4 (г.Ишим) Елена Головкич считает важным напомнить о том, что важно заботиться не только о физическом состоянии, но и о психическом благополучии.

- Не стоит забывать об ответственном отношении к своим близким. Поддержка и забота - важные составляющие здоровых и гармоничных отношений, - отмечает Елена Владимировна. - Помогая другим быть здоровыми, мы также заботимся о собственном благополучии.

Надеюсь, что эта неделя станет для каждого из нас поводом задуматься о ценности здоровья и принять решения, способствующие его укреплению. Пусть эта неделя станет началом новых, здоровых привычек и решительных шагов к заботе о себе и своих близких!

Доктор советует присмотреться к своему образу жизни, обратить внимание на рацион питания, наличие физической активности и уровень стресса. Здоровый образ жизни - залог долголетия и качественной жизни. Помните, что забота о себе и своем здоровье начинается с малого - регулярные прогулки на свежем воздухе, употребление полезных продуктов, отказ от вредных привычек.

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

## РЕКЛАМА ОБЪЯВЛЕНИЯ

Вакуумная очистка печей. **Тел.: 8-982-918-58-52.**

Куплю любой ваш автомобиль. **Тел.: 8-992-302-55-96.**

### ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА

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

### ЗАКУПАЕМ МЯСО:

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

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

Куплю рыбу ротан. **Т.: 8-912-977-45-17**

Администрация Бердюжского муниципального района выражает глубокое соболезнование родным и близким в связи с преждевременной смертью **ПРИДЧИНА Евгения Валерьевича.** Скорбим вместе с вами.

Комитет по культуре, спорту и молодежной политике выражает глубокое соболезнование родным и близким в связи с преждевременной смертью **ПРИДЧИНА Евгения Валерьевича.** Скорбим вместе с вами.

Выражаем глубокое соболезнование Надежде Константиновне и всей семье Придчиных в связи с трагической гибелью сына, брата и отца **ЕВГЕНИЯ.** Скорбим вместе с вами. **Классный руководитель Фомина Л.Н. и одноклассники (10 "Б" класс 1980 г. выпуска)**

**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. Тираж 1050. Заказ 99. Цена 14 рублей 82 копейки. 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 12.12.2023 г. в 11-00, факт. - 12.12.2023 г. 11-00. Подписано в печать в 10-30 12.12.2023 г.