

ПРАВОСЛАВИЕ



Настоятель храма Рождества Пресвятой Богородицы иерей Антоний Антоненко в празднично украшенном вертепе

Рождественский вертеп при храме Рождества Пресвятой Богородицы подарил особую атмосферу праздника

Бердюжским обществом ВОИ был реализован проект «Рождественский вертеп». Об идее проекта рассказала его автор, специалист общества ВОИ Наталья Лавриненко.

- Каждый год накануне Рождества около нашего храма прихожане строили рождественский вертеп из снега, - говорит Наталья Владимировна. - И не один год возникали проблемы, то снега не хватало для сооружения, то переживали, чтобы оно не растаяло. Внутри такого небольшого вертепа верующим тоже было неудобно, места совсем мало. Так уже давно возникла идея строить постоянный вертеп, который будет стоять у церкви постоянно. Начинали мы эту работу вместе с соавтором проекта, идеяным вдохновителем Татьяной Черемных, с благословения настоятеля храма Рождества Пресвятой Богородицы иеряя Антония Антоненко. Батюшка нашу работу благословил и нас во всем поддерживал. Я написала проект и за содействием в его реализации обратилась в администрацию Бердюжского округа. Нас поддержали. Я приняла участие в окружном конкурсе, нашу идею защитила. Были выделены средства на реализацию проекта.

Наталья Лавриненко добавляет: работа началась осенью 2025 года, когда на территории храма уже отцевали все цветы, а сухая трава, цветники были убраны. На территории храма сначала было определено место для строительства вертепа, с Татьяной Черемных и советами иеряя Антония они изучили все правила строительства вертепа, выбирали материал для его изготовления, макет будущего сооружения. С самого начала проекта – от идеи, строительства и реализации – Наталья Владимировна помогали казаки Бердюжского хуторского казачьего общества. Они привозили стройматериал, строили и подготавливали вертеп – помогали украшать и расставлять фигуры.

- Вертеп был сделан из цилиндрического бруса, сложен как домик из карандашей, - говорит Наталья Лавриненко. - При его создании не отходили от православных канонов. Фигуры вертепа изготовлены при храме в Подмосковье, были благословлены.

Традиции и история рождественского вертепа

Есть прекрасная старинная традиция – под Рождество Христово ставить вертеп.

Праздник Рождества отмечается целую неделю. Все эти дни прихожане могут увидеть вертеп в православных храмах. Вертеп – это изображение той пещеры, где родился Господь Иисус Христос. Там располагают фигуры Пресвятой Богородицы, святого Иосифа и лежащего в яслях Христа. Иногда вертепы делают очень большими, и их устанавливают во дворе перед храмом.

Многие подготавливают вертеп и дома. Кто-то покупает его в магазине или на ярмарке, кто-то предпочитает мастерить сам. Вертепы бывают разные. В тех, что устанавливают дома, чаще всего можно увидеть фигуры Младенца Христа, Богородицы, Иосифа, Ангелов, пастухов, волхвов и животных. В храмах мастерят вертепы из еловых веток – своеобразный шатер. Его устанавливают над праздничной иконой Рождества, и все, кто подходит поклониться иконе, оказываются, таким образом, внутри рождественской пещеры. А в самых холодных регионах, например в Якутии, на городских площадях и у церквей можно увидеть очень красивые вертепы из льда.

Вертеп в переводе со

2»

СЛУЖУ РОССИИ

Военная служба по контракту открывает перспективы для карьерного роста

При заключении контракта с Минобороны РФ именно в военкоматах Тюменской области выплачивается самая большая выплата в стране - 3 400 000 рублей.

- Есть много возможностей для карьерного роста на военной службе. Желание военнослужащего обучаться чему-то новому только приветствуется. Например, беспилотные летательные аппараты. Сейчас уже есть центры, которые занимаются обучением операторов БПЛА, - рассказал начальник пункта отбора на военную службу по контракту в городе Тюмень Василий Есин.

Пройти отбор и заключить контракт может гражданин любого субъекта РФ, иностранный гражданин либо лицо без гражданства.

Проконсультироваться по условиям заключения контракта и получения выплаты можно по телефону: 8 (3452) 79-19-05, в пункте отбора на военную службу по адресу: г. Тюмень, ул. Республики, 2/1.

По информации сайта службапоконтракту72.рф

СОБЫТИЯ, ФАКТЫ

Дополнительные баллы при поступлении

Однинадцатиклассники, окончившие школу с отличием, получат дополнительные баллы при поступлении в тюменские вузы. То же самое касается выпускников колледжей и техникумов, получивших красные дипломы и планирующих продолжить обучение в университете.

На 10 баллов смогут претендовать абитуриенты Тюменского государственного университета, Тюменского индустриального университета, Тюменского государственного медицинского университета, Тюменского высшего военно-инженерного командного училища имени А.И. Прошлякова. В Тюменском государственном институте культуры за это достижение добавят 5 баллов.

С полным перечнем и необходимыми документами, которые предстоит представить, можно ознакомиться на официальных сайтах вузов или по телефонам приемных комиссий.

Увеличен Материнский капитал

Материнский капитал увеличится на 5,6 % с 1 февраля 2026 года. Семьи, подавшие заявление после 1 февраля, получат средства уже в обновленном объеме, даже если пополнение в семействе произошло раньше.

Согласно актуальным расчетам, на первого ребенка выплата составит 728,9 тыс. рублей вместо прежних 690,2 тыс. руб., на второго ребенка - 963,2 тыс. рублей. Доплата за второго ребенка, если семья уже получала сертификат на первенца, составит 234,3 тыс. рублей.

Индексации подлежит и остаток средств. Если семья уже потратила часть капитала, неиспользованная сумма также будет увеличена на 5,6 %.

Подготовил Виктор ШМИДТ

ЭТО НАШЕЙ ИСТОРИИ СТРОКИ

Создадим музейную комнату полиции вместе

Уважаемые читатели! Я вновь хочу обратиться ко всем, кто так или иначе причастен к работе в органах внутренних дел Бердюжского района. В отделении полиции № 2 МО МВД РФ «Голышмановский» (дислокация с. Бердюжье) нам выделен небольшой кабинет. Ветеранская организация правоохранительной системы создает здесь свою музейную комнату (комнату истории).

Идут годы, происходят реформы, уходят люди, приходит другое поколение. Молодежь (да и мы тоже) не знает, кто работал раньше, какие были традиции, чем славились бердюжские милиционеры. Ценны будут любые экспонаты, фотографии, предметы, личные вещи. Что-то вы можете передать нам в дар, а то, что вам особенно ценно, мы вернем назад. Особо признательны будем тем родственникам, кто представит какой-либо справочный материал о годах службы своих родных, вспомнит фамилии милиционеров, которые служили раньше, с кем они работали и общались, подскажет, к кому обратиться. Нам интересно все. Конечно, богатый материал, фотоальбом и другие предметы



Здание милиции в 1930-1935 годах

на милиционскую тему сосредоточены в музее, расположенному в здании Бердюжской школы. Но в каждом отделе полиции уже созданы и создаются свои небольшие музейные комнаты.

Мы начали сбор фотографий, грамот МВД (ведь Бердюжье всегда славилось своими успехами и победами, особенно на конкурсах профессионального мастерства, посвященного памяти Колпащикова), газет, документов, книг. Старые приборы при списании нам передали

сотрудники ГИБДД. Здесь же находятся поделки и рисунки детей, выполненные для участия в различных конкурсах, посвященных Дню сотрудника органов внутренних дел.

Плохо то, что у нас нет кадровой службы! Негде взять полный и качественный материал о ветеранах, ранее работающих в отделе. Дела сданы в архивный отдел УМВД по Тюменской области. Поэтому мы собираем информацию по крупицам, подключаем друзей, знакомых, соседей. Также со-

зываемся с родственниками, вдовами наших коллег. Так, вдова Буровая Бектуровича Искужинова передала нам его фуражку, камуфлированную куртку, грамоты, что-то из документов, чему мы рады. Александр Карлович Гейн, член Общественного совета и наш бывший начальник милиции, передал нам две видеокассеты о наших совместных мероприятиях того времени.

Ветеран МВД РФ Анатолий Маркович Коваленко передал в дар нашей ветеранской организации две фотографии (соревнования по стрельбе в Казанском районе, фото с Дня милиции) и книгу «Очерки истории тюменской милиции». Данная книга была ему подарена к 9 мая 2015 года и подписана генерал-майором полиции В.А. Иогановичем. Книга посвящена 70-летию Победы в Великой Отечественной войне. В сборнике представлены очерки о различных периодах становления и развития милиции Тюменской области. Позволю себе зачитать – «Уважаемому Анатолию Марковичу Коваленко, ветерану Тюменской милиции и ГАИ по поручению коллектива авторов книги с пожеланиями здоровья и бодрости духа, а также с благодарностью за службу в органах

внутренних дел!»

Сергей Петрович Скипин передал от вдовы Владимира Александровича Табакова (тоже бывшего начальника) документы. От себя лично передал журналы «Советская милиция» 70-80 годов, книгу воспоминаний о своей жизни и о годах службы. По моей просьбе дочь Юрия Семеновича Журавлева (руководил Бердюжским РОВД в период с 1975 по 1978 годы), передала нам в музей его документы, удостоверение, награды.

Также предстоит большая работа по сбору материалов по милиционским династиям, по преемственности поколений. Кто-то из старожилов может что-то рассказать о старом здании милиции, поделиться фотографиями.

Будем рады каждому, кто готов помочь. По всем вопросам можно обратиться ко мне лично, в дежурную часть или в секретариат ОГ № 2 МО МВД РФ «Голышмановский» (дислокация с. Бердюжье).

Татьяна КАЛУГИНА,
председатель ветеранской
организации
правоохранительной
и военной службы
Бердюжского округа
Фото из личного
архива автора

ПРАВОСЛАВИЕ

Рождественский вертеп при храме Рождества Пресвятой Богородицы подарил особую атмосферу праздника

«1 старославянского - «пещера». Как правило, так называют ту единственную пещеру, в которой родился Христос.

Пещера Рождества, или Святой Вертеп, находится под амвоном храма Рождества Христова в г. Вифлееме (Израиль). Место рождения Спасителя отмечено на полу серебряной звездой и надписью на латыни: «Здесь родился Иисус Христос от Девы Марии». В полуокруглой нише над звездой теплятся шестнадцать лампад. А чуть поодаль находится Придел Яслей - место, куда Пресвятая Богородица положила Христа после Рождения. Сами Ясли - кормушка для домашних жи-

вотных, которую Богородица использовала в качестве колыбельки. Внутренняя часть Яслей была вывезена в VII веке как великая святыня в Рим. Та же часть Яслей, что осталась в Вифлееме, была обложена мрамором и сейчас представляет собой углубление в полу, устроенное в виде колыбели, над которым горят пять негасимых лампад. Этот Вертеп и стал первообразом для всех последующих, созданных искусством людей.

В России более популярны (особенно в XVIII-XIX вв.) были вертепы театральные - короткие кукольные представления с рождественским сюжетом. Вертепами также назывались деревянные двух- или трехэтажные переносные ящики-домики, с помощью которых

публике показывали сцены из Священного Писания. А к концу XVIII века в Петербурге сложилась династия вертепщиков - семья Колосовых, на протяжении почти целого столетия хранивших традиции исполнения спектаклей. Расцвет вертепов пришелся на XIX век, когда они стали популярны не только в центральной России, но и в Сибири. Вплоть до конца столетия вертеп странствовал по городам и селам.

После революции 1917 года были утрачены тексты вертепных спектаклей. Только в 1980 году фольклорный ансамбль Дмитрия Покровского занялся восстановлением традиционного вертепа.

Вертеп был и остается одной из любимых традиций празднования Рождества Христова.

Особое настроение праздника

5 января 2026 года, по благословению настоятеля храма Рождества Пресвятой Богородицы иероя Антония Антоненко, у входа в наш храм казаки Бердюжского хуторского казачьего общества подготовили Рождественский вертеп, изображающий Вифлеемскую пещеру, в которой родился Богомладенец Иисус Христос.

Центральное место в композиции занимают ясли (кормушка для скота) с изображением ростовых фигур со светящимися нимбами Девы Марии и Богомладенца. Рядом с яслими стоят фигуры праведного Иосифа Обручника, пастухов, овечек, под яслей устлан сеном. Над вертепом сияет «Рождественская

звезда», по которой восточные мудрецы-волхвы узнали о рождении Богомладенца.

- Рождественский вертеп создал особую праздничную атмосферу. Не только дети, но и взрослые с огромным удовольствием приходили поклониться Богомладенцу Христу в яслях, унося в свои дома частичку света, тепла и любви, которые дарит всем нам этот праздник, - отметила Наталья Лавриненко.

- За поддержку нашего проекта мы благодарим администрацию округа, заместителя главы Бердюжского округа по социальным вопросам Евгению Алексееву и Бердюжское хуторское казачье общество.

Юлия МИХАЙЛОВА
Фото группы храма
Рождества Пресвятой
Богородицы «ВКонтакте»



Строительство рождественского вертепа продолжалось несколько месяцев. Казаки привозили стройматериалы и устанавливали фигуры

ПОМНИМ И ХРАНИМ

Памяти Михаила Авдеенко: с любовью к музыке и детям

В конце января 2026 года не стало прекрасного человека, замечательного мужа, отца и дедушки, профессионального музыканта и грамотного руководителя Михаила Федоровича Авдеенко.

Не один десяток лет Михаил Федорович вместе с супругой Эльвирай Федоровной учили ребятишек прекрасному – играть на фортепиано и баяне, петь, прививали детям хороший вкус и приобщали их к миру классической музыки. Вся его трудовая деятельность прошла в окружении детей, музыкальных мотивов и концертов. Многие взрослые, коллеги, ученики хорошо помнят преподавателя и директора музыкальной школы Михаила Авдеенко, с теплотой вспоминают годы учебы в музыкальной школе, поездки на конкурсы и концерты.

Михаил Авдеенко родом из Северного Казахстана. Он окончил Петропавловское музыкальное училище, был директором музыкальной школы. В середине 80-ых годов вместе с семьей переехал из Казахстана в Бердюжский район. Тогда же Михаил Федорович получил высшее образование, учился заочно в университете в Петропавловске.

Михаилу Федоровичу в Бердюжье предложили организовать работу музыкальной школы в деревянном здании, в котором раньше был интернат. Он вспоминал, что помещение было в ужасном состоянии, не было ни одного инструмента, ни других преподавателей. Пол в комнатах был настолько неровным, что под фортепиано даже ставили кирпичи, а в стенах были такие дыры, что улицу видно.

Вместе с супругой они сами ремонтировали помещения. Вдвоем в течение месяца потолки и стены приводили в порядок – белили, штукатурили. Никаких документов, ничего не сохранилось от старой школы. Так они и не узнали, кто работал раньше, какие отделения, сколько ребят посещали школу. После ремонта Авдеенко начал новый набор в школу, дал статью в газету. Стали приходить ребята, в том числе и те, кто учился раньше. В школу приобрели фортепиано и баян, а также педагоги нашли старые инструменты,



Михаил Федорович всегда был рад гостям, коллеги навещали его и поздравляли с праздниками

привели их в порядок, настроили. Так было начато обучение. Организовали два отделения – народных инструментов и по классу фортепиано. Провели большую работу с родителями. Дети стали радовать первыми успехами. Когда в Казахстане стали закрываться музыкальные школы, Михаил Федорович позвал на работу Наталью Залевскую, Ольгу Сиволап. Оттуда же приехали в Бердюжье Алексей Андреев, Лариса Рыгозова. Из Уктуза в музыкальную школу стал ездить Рустам Мирасов. Собрался замечательный коллектив.

В 1988 году в райцентре построили кирпичное двухэтажное здание, в котором разместились музыкальная школа и детская библиотека. Михаил Авдеенко открыл в районе несколько филиалов – Уктуз, Пеганово, Истошино и Старорямово. В селах было много желающих заниматься музыкой. Два раза в неделю Михаил Федорович, Эльвира Федоровна и Наталья Михайловна Залевская ездили в Истошино. В Уктузе ребят обучал Рустам Мирасов, в Пеганово – Ирина Игнатьева, а в Старорямово – Лариса Рыгозова. Из Полозаозерья ребят возили в Бердюжье на занятия. Нагруз-

ка у педагогов была огромная – по 40-45 часов в неделю.

Михаил Федорович стал ездить с детьми на зональные конкурсы в Ишим, Голышманово и Тюмень. Появились и дипломы самой высокой пробы. О своих воспитанниках он говорил: «Хорошие ребята были у нас. Учились с удовольствием, желанием, хорошо окончили среднюю и музыкальную школы, получили профессии – стали врачами, учителями. Помню, как однажды в качестве подарка на выпускной мы детей свозили в Тюменскую филармонию, на концерт Владимира Спивакова – выдающегося скрипача-виртуоза, дирижера мирового уровня, народного артиста СССР, руководителя оркестра «Виртуозы Москвы». Мы думали, ребята заскучают, а они слушали весь концерт на одном дыхании. Музыка разывает детей, приобщает их к миру прекрасного».

Помимо музыкальной школы, супруги Авдеенко работали в Доме культуры – руководили вокальной группой и хором. В 2003 году Михаил Авдеенко вышел на пенсию.

В 2003 году директором музыкальной школы стала Ольга Сиволап. Ольга Васильевна

отмечает: Михаил Федорович для нее – первый наставник в управленческой деятельности, пример мудрого, грамотного и вежливого руководителя, талантливого человека.

– Михаил Федорович – это «мастодонт» культуры, один из моих наставников, встретивший однажды меня с открытой душой и замечательной улыбкой в 2002 году в детской музыкальной школе, – говорит Ольга Сиволап. – Михаил Федорович оставил глубокий след в моей жизни и профессиональной деятельности, дав состояться как руководителю. Он всегда говорил о том, что творчество – это талант, доверие и контроль. Он ввел практику проведения еженедельных планерок в коллективе, заполнения журналов, академических концертов, переводных экзаменов у детей. Он учил умению выслушать мнение другого человека, уважать людей, решать самый сложный вопрос спокойно, без повышения голоса. Сердце свое отдавал музыке и детям. А еще у Михаила Федоровича была давняя добрая традиция: поздравлять коллег со всеми значимыми датами. Потому каждый раз я ждала главного звонка – добрых слов и поже-

ланий от своего наставника. Это талантливый, творческий и грамотный управленец, радиющий всем сердцем за творческое развитие детей. Будучи директором ДШИ смог создать добрые традиции школы, которые сохранила я, а теперь Рустам Тимиргалиевич. Думаю, что они будут передаваться и дальше. Я помню все планерки-летучки, педсовещания, которые проходили под его руководством. Они были спокойными, продуктивными, в меру строгими, а еще он был хорошим психологом, и в конце каждого совещания у нас была минута юмора для поднятия настроения. То, что он уделял внимание не только профессиональным вопросам, но и поддерживал позитивный настрой преподавателей, говорит о его высоком уровне эмоционального интеллекта и мудрости. Талантливый педагог, уникальный аккомпаниатор. Выпустив множество учеников, он продолжал со многими общаться, каждого знал по имени. Творческая жизнь Михаила Федоровича – это история, вписанная в летопись нашего округа. Для меня было важным и необходимым каждый год ждать его звонка в день рождения, День учителя, День работника культуры и 8 Марта. Он по-своему, по-особенному был родным человеком для меня – талантливый коллега, порядочный семьянин, настоящий хозяин, рыбак и охотник с любимой песней «Надежда, мой компас земной». И я рада, что до последней минуты могла с ним общаться и прислушиваться к его советам.

– Когда в Уктузе был открыт филиал музыкальной школы, мы познакомились с Михаилом Федоровичем, – рассказывает Рустам Мирасов. – Стали общаться, вместе работать. Теснее стали сотрудничать с 2003 года, когда я стал ездить в Бердюжье и преподавать в школе в райцентре. Человек интересный, всегда позитивный, с юмором, умел пошутить, никогда не слышали от него плохого слова. Интеллигентный, тактичный, профессиональный музыкант. В моей памяти только самые добрые и теплые воспоминания о Михаиле Федоровиче.

Юлия МИХАЙЛОВА
Фото автора
и из семейного архива



На память о творческой жизни, конкурсах и обучении ребят в семейном фотоальбоме сохранились фотографии занятий и репетиций в музыкальной школе

Агрономы советуют покупать семена на полосах из биоразлагаемой целлюлозы

Агрономы филиала ФГБУ «Россельхозцентр» советуют жителям покупать семена на полосах из биоразлагаемой целлюлозы. С истечением времени они растворяются в почве под воздействием воды.

На такой ленте можно приобрести семена моркови, петрушки, укропа, свеклы, салата, редиса в садовых магазинах или магазинах. Семена приклеены к целлюлозной ленте, через равные промежутки. Это обеспечивает равномерность всходов, а значит не будет не-

обходимости в прореживании и сэкономит время.

Ленту с семенами, можно изготовить самостоятельно. Для этого понадобится бумага на рыхлой основе (туалетная бумага или салфетки). Далее нужен клейстер. Консистенция содергимого должна быть умеренно жидкой. Клейстер наносится пипеткой на бумагу и раскладываются семена на расстоянии 4-5 см друг от друга. Готовые ленты необходимо просушить. Затем для удобства они сворачиваются в рулоны, подписываются, отправляются в пакеты.

Агрономы не рекомендуют использовать плотную бумагу, так как во время посадки росткам будет трудно пробить толстый слой, и они могут погибнуть.

Семена, высаженные на бумаге, в первое время после высадки в грунт необходимо поливать чаще, поскольку потребуется некоторое время на то, чтобы целлюлоза растворилась.

Единственным минусом такой посадки будет трудозатратность, поэтому заняться посадкой семян лучше уже сейчас.

Пресс-служба ФГБУ «Россельхозцентр» по Тюменской области

ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ

Сохраняем здоровье кожи зимой

Зима - сложное время для самого большого органа нашего тела - кожи.

Три долгих зимних месяца наша кожа подвергается повреждающему воздействию холода, ветра, и низкой влажности.

Сохранить здоровье кожи будет проще, если следовать этим простым рекомендациям.

Короткие водные процедуры

Погреться, лежа в горячей ванне, кажется отличной идеей, однако, для кожи это может быть не очень хорошо.

Горячая вода быстро разрушает защитный липидный слой кожи, продолжительные водные процедуры с использованием горячей воды снижают естественную влажность и иссушают кожу.

Используйте не горячую, а теплую воду и максимально сократите время, проводимое в ванне или душе. 10-15 минут - вполне достаточно.

Используйте увлажняющий гель для душа или мыло, содержащие увлажняющие компоненты.

Выбирайте очищающие средства, содержащие масло какао, оливы, кокосовое масло или ланолин.

После водных процедур аккуратно промокните кожу полотенцем, избегая агрессивного растирания.

Нанесите на слегка влажную кожу тела увлажняющее средство в течение 3 минут после выхода из душа. Это поможет эффективно задержать влагу и уменьшить потери воды при испарении.

Регулярное увлажнение

Нанесение на кожу увлажняющих средств - один из самых эффективных способов в борьбе с ее сухостью.

Увлажняющие средства создаются на поверхности кожи защитный барьер, задерживающий влагу и предотвращающий испарение воды.

Выбирайте средства с содержанием следующих компонентов: линолевая кислота, церамида, диметикон, глицерин, они наиболее эффективно предотвращают потери влаги при низких температурах.

Средства, с содержанием алфа-гидроксии кислот, молочной кислоты и мочевины, помогут смягчить и увлажнить кожу.

Уделите особое внимание губам, их нежная кожа особенно подвержена обезвоживанию и растрескиванию. Используйте бальзам для губ с содержанием ланолина и производных витамина А (ретинол), это поможет предотвратить сухость губ.

Кожа открытых участков тела (лицо и руки) максимально подвержена травмирующему воздействию холода и требует дополнительной защиты. В коже рук и ног расположено меньшее число сальных желез, и ее жирность и влажность в норме значительно меньше, других участков тела.

Борьба с сухим воздухом

Уровень влажности воздуха 30-40 % идеально подходит для удержания влаги в коже и предотвращения иссушающего воздействия центрального отопления.

Используйте централизованные или индивидуальные увлажнители воздуха в помещениях, где проводите больше всего времени, например, в спальне или офисе.

Комфортные ткани

Одежда из шерсти эффективно согревает, но шерстяные ткани могут раздражать кожу тела и усугублять ее сухость.

Не надевайте одежду из шерстяных тканей непосредственно на тело. Выбирайте для одежды первого слоя изделия, изготовленные, например, из хлопка или шелка, которые позволяют кожеышать и избегать перегрева и избыточного потоотделения.

Выходя на улицу, всегда надевайте перчатки или варежки, это защитит кожу рук от сильного холодного ветра.

Прохладный воздух

Высокая температура воздуха в помещениях провоцирует расширение поверхностных капилляров кожи, что может стимулировать зуд.

Убавьте интенсивность отопления в помещении, прохладный воздух более комфортен для кожи.

Увлажнение изнутри

Сухость кожи может быть связана с общей обезвоженностью организма или особенностями питания.

Ежедневное соблюдение пищевого режима поддержит оптимальную влажность кожи. Пейте на протяжении дня простую чистую воду или травяные чаи. Ограничите употребление большого количества кофе, подслащенных напитков.

Регулярное употребление ягод, богатых антиоксидантами (клубника, черника, ежевика и слива), и продуктов с высоким содержанием незаменимых жирных кислот (лосось, греческие орехи), благотворно влияет на уровень увлажненности кожи.

Защита от солнца

Зима - не повод забывать о защите от солнца. Интенсивность ультрафиолетового излучения остается высокой и в зимнее время, и даже, может увеличиваться, отражаясь от заснеженных поверхностей.

Использование косметических средств с SPF 30+ для защиты открытых участков кожи защитит их от повреждающего воздействия ультрафиолета.

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

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

Прививки детям, почему это важно

Отказываться от вакцинации не стоит. Прививки являются одним из самых эффективных способов защиты детей от опасных инфекционных заболеваний.

с инфекцией и предотвратить развитие осложнений.

Защита окружающих

Прививки не только защищают самого ребенка, но и окружающих его людей. Некоторые заболевания могут передаваться от человека к человеку, и не привитый ребенок может стать источником инфекции для других людей, включая взрослых и детей с ослабленной иммунной системой.

Соблюдение графика прививок помогает обеспечить максимальную защиту ребенка от инфекционных заболеваний. Каждая прививка имеет свой оптимальный возраст для проведения, и нарушение графика может снизить эффективность вакцинации.

Консультация с врачом

Перед проведением любой прививки необходимо проконсультироваться с врачом. Он поможет определить, какие прививки необходимы ребенку в соответствии с его возрастом и состоянием здоровья.

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

ЛУЧШАЯ ВЫПЛАТА ПО СТРАНЕ

3 400 000 ₽ СРАЗУ

ЗАКЛЮЧИ КОНТРАКТ В ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ 72.РФ 8 (3452) 79-19-05

РЕКЛАМА ОБЪЯВЛЕНИЯ

БРИГАДА СТРОИТЕЛЕЙ
ВЫПОЛНЯЕМ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ

ПЕНСИОНЕРАМ **СКИДКА 35%** УЧАСТНИКАМ СВОИХ КРЫШИ · ДОМА · БАНИ

• Работаем со своим материалом • Выезд и консультация бесплатно

8-909-147-31-41, 8-912-526-51-23

Геннадий

ИИН 550711192432.

ТЕПЛИЦЫ
оцинкованные-усиленные

ЗИМОЙ ДЕШЕВЕ! УСПЕВАЙ!

БОЧКОВАР 8-952-343-66-66

ИИН 720001882521.

Реклама

Администрация Бердюжского муниципального округа выражает соболезнование родным и близким в связи со смертью **СЕМИБРАТОВОЙ Светланы Михайловны**. Скорбим вместе с вами.

Глубоко скорбим и выражаем искренние соболезнования родным и близким в связи с безвременным уходом из жизни **СЕМИБРАТОВОЙ Светланы Михайловны**. Светлая и добрая память о Светлане Михайловне, как о профессионале, преданной своему делу, хорошем человеке, вызывавшей искреннее уважение у всех, кому выпало знать и работать с ней, навсегда останется в наших сердцах.

Коллектив отделения ГКУ ЦЗН ТО по Бердюжскому муниципальному округу

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 несет 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.

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 784. Заказ 10. 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 3.02.2026 г. в 11-00, факт - 3.02.2026 г. 11-00. Подписано в печать в 10-30 3.02.2026 г.