

ГОД СЕМЬИ



В счастливых и дружных семьях отпраздновали золотые свадьбы. Церемония регистрации юбилеев прошла в торжественной обстановке в Бердюжском отделе ЗАГС

Золотая свадьба: полвека в любви и согласии

Накануне Нового, 2025 года в Бердюжском ЗАГСе прошла торжественная регистрация двух золотых свадеб.

С этим значимым событием поздравляли супругов Александра Ивановича и Нину Ильиничну Рязановых из Бердюжья и супругов Петра Ивановича и Валентину Сергеевну Копытовых из Окунево.

В числе первых золотых юбиляров чествовали Александр Хуснулин, глава Бердюжского района, Наталья Пчелинцева, начальник отдела ЗАГС Бердюжского района, и Ольга Фадеева, начальник отдела социальной защиты населения.

Александр Александрович, тепло поздравляя супругов, вручил им Благодарственные письма губернатора Тюменской области Александра Моора, памятные золотые медали и цветы.

- Сердечно поздравляем вас с 50-летним юбилеем супружеской жизни, – сказал Александр Хуснулин. – Прожить полвека в любви и согласии, сохранить тепло домашнего очага, воспитать достойных детей – это большой труд двух людей, который требует терпения и мудрости. Выражаем вам огромную благодарность, желаем долгих лет счастливой супружеской жизни, радости общения с родными людьми, здоровья и благополучия!

Петр Иванович и Валентина Сергеевна Копытовы прожили в любви и согласии

50 лет. 24 декабря 1974 года, накануне Нового года, в Окуневском сельском совете Бердюжского района молодые зарегистрировали свой брачный союз. О счастливых мгновениях супруги вспоминают с нежностью.

- За неделю до новогодних праздников мы сыграли веселую свадьбу, – расска-

В связи с юбилейной датой супружеской жизни семейным парам вручается памятная медаль и Благодарственное письмо Губернатора Тюменской области. Данная услуга носит заявительный характер. Заявление о проведении торжественного юбилейного поздравления в ЗАГСе необходимо делать заранее, не позднее чем за месяц до даты чествования.

зывает Петр Иванович. - Наша семейная жизнь началась с любви. И с тех пор на протяжении всех пятидесяти лет ничего кроме этого чувства и желания жить в мире и добре у нас не было. С Валентиной мы были знакомы с детства, хорошо знали друг друга, все-таки жили, росли в одном селе. Но почему-то мы пригласили друг друга только, когда я отслужил в армии и вернулся домой.

- Мы обратили внимание друг на друга, когда вместе стали трудиться на стройке, – вспоминает Валентина Сергеевна. – Петр вернулся со службы, работал каменщиком. Симпатичный, бойкий, выносливый, энергичный юноша привлекал и внешне, и характером. Чувствовалось, что такой человек всегда

будет защитой и опорой. Через полгода нашего знакомства мы поженились. В 1975 году родился старший сын Иван, затем – сын Александр и дочь Ирина.

Валентина Сергеевна работала в Окунево почтальоном, телефонисткой, много лет в сельском хозяйстве – дояркой на ферме. Петр Иванович начинал

на ферме трактористом, затем каменщиком. В беседе он вспоминает, как участвовал в строительстве сельского Дома культуры и многих других зданий в Окунево. Пятнадцать лет, перед выходом на пенсию, Петр Копытов трудился в охотхозяйстве. Имеет почетное звание «Ветеран труда».

Петр Иванович и Валентина Сергеевна – счастливые мама и папа, бабушка и дедушка. Они воспитали двух сыновей и дочь. Радуются успехам внуков и правнуков. Скучать бабушке и дедушке с такой дружной, веселой компанией точно не приходится. Они помогают растить малышей, а те, в свою очередь, дарят им любовь.

На своем подворье у супругов тоже

хватает забот. С ранней весны до поздней осени они заняты на приусадебном участке. Много лет Петр Иванович увлекался охотой и рыбалкой, а для Валентины Сергеевны любимое занятие – вязание, изделиями ручной работы украшен их дом, она дарит их родным и друзьям.

Александр Иванович и Нина Ильинична Рязановы зарегистрировали свой брак 6 ноября 1974 года в Бердюжье. Познакомились они в совхозе «Глубоковский», где Александр работал главным агрономом, а Нина – зоотехником.

- Саша покорила меня своим обаянием, красивый, умный юноша сразу обращал на себя внимание, – с улыбкой вспоминает Нина Ильинична. – Мы стали дружить, узнавать друг друга. Нас объединяли общие интересы: любовь к природе, совместные поездки, прогулки, походы в лес. В марте 74-го мы начали дружить, а в ноябре поженились.

- Шумная, веселая у нас свадьба была, много родных, коллег собралось, даже тесно было. В этот день 6 ноября выпал первый снег. Помню, как кто-то из гостей сказал: «Значит, будете богатыми!», – говорит Александр Иванович. – Мы счастливые и богатые – у нас трое детей, два сына и дочь, пять внуков. Старший сын Иван Александрович руководит хозяйственным подразделением ЗАО «Племзавод - Юбилейный» в Викуловском районе, средний сын Андрей – директор Бердюжского филиала Тюменской авиабазы, а дочь трудится инженером в Армизонском. Мы гордимся нашими детьми и внуками.

Нина Ильинична работала в управлении сельского хозяйства, а затем семнадцать лет в школе. Общий трудовой стаж – 37 лет, она ветеран труда. Александр Иванович работал в райкоме партии заведующим сельхозотделом, руководил дорожным участком, сельхозхимией, в администрации Бердюжского района был ведущим специалистом. Его трудовой стаж – 55 лет, ветеран труда.

Александр Иванович с 16 лет увлекается фотографией. Тогда ему родители на день рождения подарили фотоаппарат. Сейчас он у него современный, дорог как подарок от Николая Владимировича Теньковского. На снимках нашего земляка – родная природа, дорогие сердцу места, семейные праздники, близкие люди. На днях ему пришла очередная грамота за участие в фотоконкурсе. Фотографии Александра Рязанова можно встретить в книгах и сборниках поэтов Бердюжского района.

Особенно трогательными были моменты, когда семья поставила свои подписи в книге регистрации золотых свадеб и под звуки вальса закружились в танце. И в заключение торжественной части начальник Бердюжского отдела ЗАГС Наталья Пчелинцева пригласила супругов Рязановых и Копытовых на празднование «бриллиантового» юбилея.

- Пусть каждый день вашей жизни будет таким же светлым, как этот праздничный день, – пожелала супругам Наталья Пчелинцева. – Желаем вам крепкого здоровья и еще много счастливых лет и зим в любви и согласии!

К добрым словам присоединились Ольга Фадеева и родные золотых юбиляров.

- Долгих лет жизни вам и вашим семьям, живите счастливо, как и прежде берегите друг друга, – поздравила супругов Ольга Владимировна. – Пусть ваши дружные семьи пополняются ребятишками. А в домах пусть всегда царят уют, тепло и звучит смех любимых внуков и правнуков!

Юлия МИХАЙЛОВА
Фото Виктора Шмидта

НАЦПРОЕКТ «КУЛЬТУРА»

Требовательный зритель - отличный стимул

Учить детей танцевать, жить и разговаривать танцем, доносить до зрителя добрые и созидательные мысли простыми движениями. И видеть, как осуществляется задуманное – стоит того, чтобы посвятить этому свою творческую жизнь.

Хореографическому коллективу «Розовый букет» районного Дома культуры через три года будет тридцать лет. За плечами огромный опыт, а в копилке достижений – сотни побед на сценах разного уровня. За последний месяц танцоры добавили еще две – всероссийского и международного значения. О дипломах, стремлениях детей и своей мечте рассказывает **руководитель коллектива Алена Егоренко.**

Когда-то Алена Дмитриевна сама маленькой девочкой пришла в «Розовый букет», созданный супругами Кареловыми. Уже тогда ей не просто хотелось кружиться под музыку, но учить других.

- Я мечтала стать учителем, мне нравилось возиться с детьми. Но ведь бывает, что иногда не мы выбираем дороги, а они нас. После школы уехала в Тюмень и поступила тогда еще в сельскохозяйственную академию. Но с танцами расстаться невозможно. Я даже в вузе танцевала на дебюте первокурсника, а на «Весеннюю капель» поставила танец. В общем, отучилась на агронома и вернулась в родное село. И даже какое-то время отработала по специальности в районном отделе «Россельхозцентра». В Доме культуры тем временем балетмейстер ушла в декрет, ставка была на предстоящие полтора года свободной. Что там после будет, даже не думала, пошла. Новая работа принесла столько удовольствия, что я поняла, что это моя дорога. Поступила в Тобольский колледж культуры им. Алябьева и получила образование по специальности «Педагог дополнительного образования (по направлению хореография)». И вот уже десять лет руковожу «Розовым букетом».

- Алена Дмитриевна, за годы не пожалели о смене профессии?

- Я люблю детей. Люблю, когда заходит совсем малыш в студию, еще ничего не знает, ничего не умеет, а глаза горят. Признаюсь честно, я жду, чтоб кто-то из ребят пришел ко мне и сказал: «Я поступаю на хореографа». И не просто отучился, но и вернулся в родное село, и возможно, работал со мной бок о бок. Я верю, что найду продолжение в своих учениках. Нет, ни разу не подумала, что поступила неверно. Уставать, конечно, устаю. Но у меня такой надежный тыл. Вот тут можно спросить, не почему я выбрала творческую профессию, а почему осталась. Огромную роль сыграл мой муж, от него такой силы поддержка идет, что мне радостно вставать утром и идти в класс, учить детей танцевать, дарить свою энергию. А ведь мы с коллективом часто в разъездах, в выходные у нас то репетиция,



Новые грамоты студии «Розовый букет»

то выступления.

- Какой у вас коллектив по возрасту? Какие ребята? Вы наверняка знаете их характеры, цели и стремления, увлечения?

- У меня их около семидесяти девочек. Весь диапазон от детского сада до подросткового. Самой маленькой четыре года, старшей – 17 лет. Я не только преподаватель танца, но еще и психолог. У нас есть телеграмм канал, они сами его ведут. И тут прислушиваюсь к их мнению: что выставить, как снять, что показать и рассказать нашим подписчикам.

Мои танцоры настолько разносторонне развиты, увлекаются не только хореографией. Заняты в постановках народного театра, вокала и других формированиях ДК, играют в КВН. Девочки параллельно танцам лихо гоняют в футбол, баскетбол, ходят в музыкальную школу.

Набор веду ежегодно, и каждый раз коллектив пополняется на 10-15 человек. В этом году пришли малыши, и с огромным удовольствием занимаются. Я смотрю на них и понимаю, что почти у каждой в голове мечта непременно стать балериной. Если хоть немного помогу в ее осуществлении – будет здорово. Старшие девчонки в этом году выпускаются, они занимаются танцами с детского сада, а это больше 12 лет.

- Алена Дмитриевна, какие танцы в репертуаре, как вы их выбираете?

- Раньше в основном ставили только народные танцы. Но коллектив растет, а бердюжский зритель очень требователен. Так что нам приходится искать что-то новое, удивлять своих поклонников. Даже народные порой подаем в современной обработке. Каждый год изучаем от пяти до восьми танцев, у нас большой

репертуар. Есть такие номера, которые несколько лет «лежат в копилочке», а потом достаем, отработываем заново и выносим на суд зрителя.

Дружными аплодисментами бердюжане встречают «Проходочка с манерою», «Летний хорочод «Капустка», любят сейчас новый номер «Калина». Если говорить о малышах, то по их темпераменту им подбираю эстрадные танцы, например, «Самые», «Вечный двигатель». Характер танца зависит и от даты, к которой его готовим. Если ко Дню матери то, что-то веселое. К 9 Мая у нас есть номер «Ветер войны» под песню Владимира Высоцкого, есть номер «Пламя». В этом году будет танец «Женская доля», он технически сложный, в котором все передается выстукиванием каблучков, без музыки. Последний раз мы ставили его семь лет назад и весь зал плакал.

- Ваш зритель отмечает, что у вас всегда красивые и яркие наряды. Вы для каждого танца продумываете и отшиваете костюмы?

- Да, практически для каждого танца нужны новые костюмы. Это нужно зрителю – иногда кажется, что, если я выведу один и тот же номер в разных костюмах, он скажет, что это два разных номера и наоборот. Зрелищность в нашем деле тоже важна. А зритель получает эстетическое наслаждение.

Костюмом мы выстраиваем образы. Скажем, хорочодный народный танец – спокойный, размеренный, в нем почти нет технических движений руками и ногами, но там много рисунков, фигур относительно сцены. Поэтому платья в пол и шикарные кокошники. Есть танец для малышей «Вечный двигатель», ребята там одеты в простые яркие футболки и свободные джинсовые шорты. Для плясовых номеров выбираем легкие сарафаны, которые доносят яркость и характер танцора. Если в танцах

ребята прыгают, совершают крутки, подскоки – подбираем удобные вещи.

Подбор костюма – большая творческая работа. Мы придумываем, а отшиваем обычно в ателье Омска, Тюмени. Много костюмов из нашего репертуара отшили Анжелика Шумилина и Надежда Булдакова, Зинаида Уланова, что-то купили сами. Спасибо за понимание и поддержку родителям, нашему директору, Ольге Васильевне Сиволап.

- Каким был для вас уходящий творческий год?

- Из декретного отпуска я вышла весной прошлого года. Коллектив немного ослаб, мы принялись за работу без промедления. Это было как раз перед празднованием столетнего юбилея района. Уже тогда вышли на сцену и отработали несколько номеров. И прошлый год можно назвать восстановительным, всего в двух конкурсах участвовали.

Учебный 2024 год мы ударно начали с конкурсов высокого уровня, с побед. Сначала я свозила младшую группу с танцем «Лети лето» в Тюмень на всероссийский конкурс «Твой путь», где стали лауреатом третьей степени. И через несколько дней отправились на Всероссийский конкурс «GRANDFESTIVAL». Выступление на сцене Казани предшествовало победе в заочном конкурсе-отборе.

На суд жюри и зрителя привезли два номера, эстрадный «Самые» исполняли дети семьюми лет. Они стали дипломантами второй степени. Старшая группа (13-15 лет) стала дипломантами первой степени с народно-хороводным танцем «Калина».

Уровень конкурса высокий. Во-первых, он единственный в России исключительно танцевального направления. В нем участвовали почти шестьдесят хореографических коллективов из Бурятии, Краснодар, Владивостока, Омска, Хабаровска, Нефтеюганска.

Огромную работу проделали все. На суд компетентного жюри был представлен 141 конкурсный номер. Огромная помощь шла от родителей. Кто-то закупал билеты, кто-то вызвался сопровождать. Все понимали, что это не рядовой концерт в районном Доме культуры. Для коллектива это большая ответственность – перед родителями, районом, областью. Было море эмоций. Дети после такой долгой тяжелой дороги победили, были слезы и от того, что в руках кубки, и от того, что их педагог на одной сцене с руководителями других коллективов. Они все громко кричали: «Мы вас любим!». Привезли не только победы, но и вдохновение творить дальше. Кстати, я уже подала заявку на очередной заочный отборочный тур, поэтому будем ждать результатов.

- Какие планы на будущее?

- Сейчас работаем над новыми постановками на праздники. Будет детский спектакль, но всех тайн я не буду раскрывать. Будем ждать наших любимых зрителей и удивлять их!

Елена СОНИНА

Фото из архива коллектива



Воспитанники студии – призеры областных, всероссийских и международных конкурсов

НАДЕЖНЫЙ ТЫЛ И ДОБРОЕ СЛОВО

Вечная память тебе, Герой!



Юрий Кувыкин вместе с детьми

**Героев светлые лица!
От вас всему миру светло.
Не пришлось возвратиться
Домой, в родное село.
Пали на поле боя,
В бессмертном теперь
строю,
Сколько, Россия, героев
Жизнь защитило твою!**

7 июля 2024 года с воинскими почестями проводили в последний путь бердюжане своего земляка Юрия Владимировича Кувыкина, погибшего в бою, получившего смертельные осколочные ранения, несовместимые с жизнью. За

боевые заслуги перед Отечеством указом Президента РФ Юрий был награжден орденом Мужества посмертно. Вечная память тебе, Герой!

Юрий Владимирович Кувыкин родился 4 мая 1976 года в городе Сарань Карагандинской области. Вскоре семья переехала в Бердюжье Тюменской области на постоянное место жительства. Воспитанием детей, а их было двое (старший брат Анатолий, выпускник Бердюжской средней школы 1982 года) занимался только отец Владимир Дмитриевич, так как мать, написав отказную от детей, уехала в Курганскую область.

Юра, закончив 9 классов, поступил в СПТУ, в Армизонское. В 2004 году женился на Евгении Пятановой, у которой был 8-ми месячный ребенок Андрей. В семье родились еще два мальчика: в 2009 году Дмитрий, в 2010 году Максим. Юрий всех своих детей очень любил и каждую свою свободную минуту посвящал им.

Трудился Юрий на разных работах. В 2018 году семья распалась. Юрий уехал в Тюмень, а 17 апреля 2024 года ушел на СВО, подписав контракт. Связь с семьей поддерживал.

1 мая он написал сыновьям сообщение, что неделю связи не будет, уходит на боевое задание. Но проходили дни за днюми, а связи все не было. Евгения просила помощи в организации поиска Юрия. Весть о его гибели пришла только 3 июля, хотя он погиб 6 мая 2024 года в Донецкой Народной Республике. 7 июля Юрия похоронили на новом кладбище, рядом с отцом в селе Бердюжье.



Сыновья Дмитрий, Максим, дочка Дарина и бывшая супруга Юрия Евгения побывали в школьном музее

Мы должны помнить всех поименно, «кто выбрал этот путь по воле долга, кто не пытался повернуть с прямой дороги, кто спину друга прикрывал, и кто Россию не предал...».

Отклики (из группы Бердюжье в социальных сетях):

«Юра был прекрасным, отзывчивым, добрым и светлым человеком. Замечательным отцом, который воспитал троих сыновей, вложил в них ценности, важные для настоящих мужчин. Надежным товарищем, всегда готовым прийти на помощь, человеком с чувством долга и открытой душой. Он ушел от нас как Герой, исполняя свой долг перед Родиной. Но в наших сердцах он останется навсегда, живым и любимым. Мы будем помнить его доброту, смелость, преданность и бесконечную любовь к своей семье».

«Мой дядя Юра был сильным, добрым, отзывчивым. Всегда был готов защитить слабых и прийти на помощь в трудную минуту. Он делился с нами только лучшими своими качествами, учил доброте, честности, ответственности. Он был настоящим другом, на которого всегда можно было положиться. Его уход - это невосполнимая потеря для всей семьи. Но память о нем будет вечно жить в наших сердцах. Мы будем помнить его доброту, смех, преданность семье и любовь».

«Мой зять был очень хорошим человеком, любил своих детей, помогал, чем мог. Никогда не делал плохого людям».

**Галина ДЮКОВА,
заведующая школьным
краеведческим музеем**
Фото автора
и из семейного архива

СОБЫТИЯ, ФАКТЫ

Состоялся итоговый совет по противодействию коррупции

В администрации Бердюжского района состоялось заседание совета по противодействию коррупции. Участники совета подвели итоги работы в сфере противодействия коррупции за 2024 год.

Заслушали доклады от прокуратуры Бердюжского района и специалистов районной администрации. Было отмечено, что ситуация в этом направлении находится на уровне аналогичного периода прошлого года. Роста преступлений коррупционной направленности нет, ситуация – под контролем. Характерные правонарушения повторяются при составлении деклараций.

Отчет о выполнении плана противодействия коррупции за 2024 год представила Наталья Уколова, заместитель главы района, управляющий делами. Наталья Михайловна отметила: в 2024 году были утверждены в новой редакции: структура администрации Бердюжского муниципального района; перечень должностей муниципальной службы, при назначении на которые и при замещении которых муниципальные служащие обязаны предоставлять

сведения о доходах, расходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера, а также сведений о доходах, расходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера своих супругов (супруга) и несовершеннолетних детей.

На совете по противодействию коррупции рассмотрены вопросы правоприменительной практики по результатам вступивших в законную силу решений судов, проведена экспертиза 91 нормативно-правового акта. Администрацией Бердюжского района постоянно проводится работа по внесению изменений и дополнений в действующие регламенты предоставления государственных и муниципальных услуг, утверждению действующих регламентов в новой редакции из-за внесения изменений в законодательство. Специалисты администрации района регулярно проходят обучение по реализации 44-го Федерального закона. Осуществляется взаимодействие между администрацией и прокуратурой района согласно Соглашению, в рамках которого направляются проекты нормативных правовых актов. В течение всего года проводится работа по размещению информации о предостав-

ляемых муниципальных услугах на официальном портале органов государственной власти, отслеживается актуальность информации на сайте. Осуществлялись мероприятия по переходу на межведомственное электронное взаимодействие при предоставлении муниципальных услуг (налоговые органы, Росреестр, Роспотребнадзор, пенсионный фонд, Росавтордор).

В 2024 году в электронном виде предоставлялись 47 муниципальных услуг населению. Проводились мероприятия по противодействию коррупции в сфере прохождения муниципальной службы и в сфере трудовых отношений с руководителями муниципальных учреждений. Все вакантные должности муниципальной службы закрываются из кадрового резерва администрации. В течение 2024 года 6 человек включены в кадровый резерв, из них 3 человека поступили на муниципальную службу в текущем году. 100 % муниципальных служащих, депутатов, руководителей учреждений своевременно представили сведения о доходах, расходах и обязательствах имущественного характера.

Регулярно муниципальных

служащих знакомят с изменениями в законодательстве антикоррупционной направленности, организуют для них семинары - обучения по предоставлению сведений о доходах, расходах, разбирают типичные ошибки прошлых лет. Также проведена аттестация муниципальных служащих.

- В 2024 году во всех сельских поселениях проведены публичные слушания по внесению изменений в Устав, - добавила Наталья Уколова. - О работе Совета по противодействию коррупции выходят материалы на страницах газеты «Новая жизнь».

Также участники заседания заслушали доклад Натальи Михайловны об итогах работы комиссии по соблюдению требований к служебному поведению муниципальных служащих и урегулированию конфликта интересов.

- Положение о комиссии по соблюдению требований к служебному поведению муниципальных служащих и урегулированию конфликта интересов и ее состав утверждены постановлением администрации района - рассказала Наталья Михайловна. - С целью проверки соблюдения требований действующего законодательства

о муниципальной службе и законодательства о противодействии коррупции прокуратурой Бердюжского района была проведена проверка сведений о доходах, расходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера муниципальных служащих, а также супругов и несовершеннолетних детей за 2023 год.

Комиссия в 2024 году провела шесть заседаний. Рассмотрели шесть докладов глав сельских поселений и семь докладов главного специалиста управления делами о результатах прошедшей проверки в отношении муниципальных служащих администрации Бердюжского района и четыре доклада о результатах прошедшей проверки в отношении руководителей муниципальных учреждений Бердюжского района сведений о доходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера за 2023 год.

Наталья Михайловна добавила: в результате проверки шести муниципальных служащих и двум руководителям муниципальных учреждений вынесены дисциплинарные взыскания в виде замечания. Руководствуясь

4»

«Мусорят» деньгами и теряют документы

После открытия мусоросортировочных заводов в Тюмени, Тобольске и Ишиме в адрес регионального оператора по обращению с твердыми коммунальными отходами Тюменское экологическое объединение стали поступать обращения от жителей, незадачливо выбросивших свои документы и ценные вещи в контейнер.

Специалистам ТЭО удалось помочь нескольким тюменцам, но такие случаи остаются крайне редкими, подчеркивают в компании.

Во всех подобных ситуациях мы выясняем, когда и где произошла потеря, проверяем, был ли уже вывоз отходов с площадки. Если время еще не упущено и техника не приез-

жала, рекомендуем осмотреть контейнеры самостоятельно, обратившись за поддержкой к управляющей компании. Если отходы уже вывезены, шансы на успешную находку резко снижаются, хотя бывают исключения, – сообщили в пресс-службе ТЭО.

В этом году в диспетчерскую службу регионального оператора поступали запросы о помощи в поиске документов, ключей, телефонов и других ценных предметов, случайно попавших в отходы. Но, учитывая особенности транспортирования и обработки отходов, когда они сначала подвергаются прессованию в машинах, а затем проходят через пакетообразователи, сепараторы и грохоты на мусоросортировочных заводах, вернуть утраченное становится почти невозможным. Ана-

логичная ситуация касается и документов, которые часто оказываются повреждены до такой степени, что их использование становится невозможным, даже если они обнаруживаются среди тысяч килограммов отходов.

В Тюменской области в мусорные контейнеры по ошибке попадают не только кошельки и бумажники. Так, одна девушка обратилась за помощью в поисках ключей от машины, а другая жительница региона – в поисках своего кольца. Они рассчитывали, что благодаря современным технологиям из общей массы отходов на мусоросортировочных заводах возможно будет извлечь даже совсем миниатюрные предметы.

Пресс-служба Тюменского экологического объединения

Состоялся итоговый совет по противодействию коррупции

«3»

труда России в отношении специалистов комиссии приняла решение: допущенные ими нарушения считать как мало-значительный проступок без вынесения дисциплинарного взыскания.

Главный специалист юридического отдела администрации района Антон Долгушин рассказал об итогах реализации Федерального закона «О контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд», исключении коррупционных рисков при осуществлении указанной деятельности, мониторинге муниципальных контрактов.

В соответствии с требованиями Федерального закона «О контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд» полномочиями по определению поставщиков (подрядчиков, исполнителей) конкурентными способами закупок для муниципальных

заказчиков Бердюжского муниципального района наделен юридический отдел администрации района, – рассказала Антон Иванович. – За три квартала 2024 года было проведено 29 закупок (электронные аукционы).

Торги объявлены на общую сумму порядка 113 миллионов рублей. Экономия составила 5,03 % на сумму почти 5 миллионов рублей.

За два квартала 2024 года внеплановых проверок электронных аукционов Управлением Федеральной антимонопольной службой по Тюменской области не было, по причине отсутствия жалоб со стороны участников закупок.

Муниципальные контракты, заключенные по результатам проведенных торгов со стороны администрации, исполняются в полном объеме, без предъявления штрафных санкций. Все изменения, которые вносятся в Федеральный закон № 44-ФЗ, тщательно изучаются и принимаются во внимание. В дальнейшем при необходимости используются в работе.

Юлия МИХАЙЛОВА

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

Соленая пища зимой: как ограничить употребление

С наступлением холодов многие из нас ощущают непреодолимую тягу к соленым продуктам.

Маринованные огурцы, чипсы, соленая рыба – кажется, что без них невозможно пережить зиму. Однако чрезмерное употребление соли может негативно сказаться на нашем здоровье.

Врач Областной больницы № 4 (г. Ишим) Даниил Курносов отмечает, что избыток соли в рационе может привести к повышению артериального давления, отекам, заболеваниям сердца и почек. Кроме того, чрезмерное употребление соли способствует задержке жидкости в организме, что может привести к набору веса.

Домашняя еда позволяет контролировать количество соли в блюдах. Вы можете экспериментировать с различными специями и травами, чтобы придать блюдам насыщенный вкус без добавления

соли. Вместо соли можно использовать травы, специи и пряности, такие как базилик, орегано, куркума, паприка и многие другие. Это не только улучшает вкус блюд, но и делает их более полезными.

Доктор рекомендует заменить соленые закуски, такие как чипсы и крекеры, на свежие овощи и фрукты. Они не только менее соленые, но и содержат множество полезных витаминов и минералов.

Если вы испытываете непреодолимую тягу к соленой пище и не можете контролировать ее употребление, обратитесь к врачу. Возможно, это симптом какого-либо заболевания, такого как гипертония или нарушение водно-солевого баланса. Врач поможет вам разобраться в причинах и предложит наиболее подходящее лечение.

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

СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ
от 4 500 000 Р
ЗАРПЛАТА ЗА ПЕРВЫЙ ГОД СЛУЖБЫ
2 000 000 Р
СРАЗУ ПРИ ЗАКЛЮЧЕНИИ КОНТРАКТА
ПОДРОБНОСТИ ПО ТЕЛЕФОНУ: **117**
СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ 72.РФ



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

Гигиена сна: что нужно знать и как соблюдать

Здоровый сон важен для физического и психического здоровья, продуктивности и хорошего самочувствия. Все, что делается перед сном, влияет его качество.

Гигиена сна – комплекс здоровых привычек, которые помогут улучшить способность засыпать и высыпаться.

Создайте постоянный режим сна

Ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время каждый день, даже в выходные и в отпуске.

Рассчитайте время засыпания, исходя из того, что для сна вам потребуется не менее 7 часов.

Отсутствие режима сна – фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, а поддержание регулярного режима сна наряду с физической активностью, здоровым питанием и др. факторами здорового образа жизни способствует предотвращению сердечных заболеваний.

Отказ от регулярного отхода ко сну и пробуждения в одно время, соответственно, разное количество сна каждую ночь, может повысить риск развития ожирения, гипертонии, сахарного диабета и других нарушений обмена веществ.

Установите будильник, напоминающий о том, что пора ложиться спать.

Да, именно перед сном. Многим людям оказалось с помощью сигнала будильника проще понять, что пора спать.

Выбирайте сон

Если вам нужно поработать, подготовиться к важному мероприятию, экзамену, выступлению, не жертвуйте сном, пересмотрите свой режим дня и уберите или сократите, не в ущерб себе, часть намеченных дел.

Желательно, чтобы кровать не ассоциировалась с работой, чтением, просмотром передач, побочным эффектом которых может стать бессонница или беспокойный сон, отсутствие фазы глубокого сна.

Еще один важный момент – ваша спина при работе полужа, во время чтения, длительно находится в статичном положении, что может в дальнейшем привести к головным болям, боли в спине.

Установите план действий перед сном

Выполняйте одни и те же шаги в подготовке ко сну день за днем, включая такие действия, как надевание пижамы, чистку зубов, в одной последовательности – это может укрепить в вашем сознании сигнал, что пора спать.

Подарите себе спокойный час перед сном

Час релаксации, час отдыха, дайте ему название. В первой половине часа можно подумать о завтрашних планах, а во второй – принять теплый душ.

В одном из исследований было выяснено, что молодые люди после принятия теплой ванны сообщали о «тепле» в руках и / или ногах, в то время как пожилые люди чаще сообщали о «хорошем сне» или «быстроте засыпания». В течение первых 3 часов сна движения

тела после купания были менее частыми как у молодых, так и у пожилых людей. Результаты показывают, что ванна перед сном улучшает качество сна, особенно у пожилых людей.

Проветрите комнату перед сном

Хорошо проветрите комнату перед тем, как лечь спать. Свежий воздух способствует быстрому засыпанию. Поддерживайте в комнате комфортную прохладную температуру, т.к. сон в душной комнате может впоследствии обернуться головной болью. Доказано, что качество сна лучше у тех, кто спит с открытым окном и открытой дверью. Таким образом, создается циркуляция воздуха, снижается уровень углекислого газа в воздухе, от чего сон становится более спокойным и крепким.

Приглушите свет и уберите гаджеты

Ограничьте пребывание на ярком свете по вечерам.

Уберите электронные устройства как минимум за 30 минут до сна. Синий свет от планшетов, ноутбуков и смартфонов мешает засыпать, он подавляет выработку мелатонина, важного гормона для сна.

Гигиена сна – это профилактические меры, предпринимая которые ежедневно по вечерам, вы наладите не только сон, но и зависящие от него показатели здоровья, и скорее всего, обойдетесь без лечебных мер при нарушении сна.

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

УЧРЕДИТЕЛЬ - Департамент по общественным связям, коммуникациям и молодежной политике Тюменской области

Главный редактор Владислав Андреевич УДИЛОВ.

Редактор Юлия Алексеевна МИХАЙЛОВА.

ГАЗЕТА ВЫПУСКАЕТСЯ ПРИ ФИНАНСОВОЙ ПОДДЕРЖКЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

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.

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.

Выпуск издания осуществляется при финансовой поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации.

Газета выходит два раза в неделю: в среду, пятницу. Тираж 932. Заказ 3. 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 25.12.2024 г. в 11-00, факт. - 25.12.2024 г. 11-00. Подписано в печать в 10-30 25.12.2024 г.

6+

Индекс издания 54335.