



Кто регулярно занимается спортом – стр. 2

Как отметили юбилей «Сударушки» – стр. 3

Чем опасен весенний лес – стр. 4

Дела и заботы фермы



За работой передовик Бердюгинского отделения Любовь Волохова.

И больше, и лучше

На Бердюгинском отделении СПК «Емуртлинский» трудятся 23 животновода. Почти все работники имеют большой опыт в отрасли АПК. Это способствует достижению наивысших производственных показателей всем коллективом подразделения. По итогам 2022 года доярки молочно-товарной фермы получили по 9 607 центнеров молока от фуражной коровы, а в 2023 году планируют надоить по 10 000 килограммов на каждую рогатую.

Секрет успеха бердюгинских животноводов заключается в их ответственном отношении к своему нелёгкому труду. Все вместе они работают как одна команда. По итогам прошедшего года в СПК «Емуртлинский» были названы победители в трудовом соперничестве, добившиеся на своих участках лучших показателей. Есть в числе призеров и бердюгинцы. Среди телятниц профилакториев 1 место по привесам

телят заняла Любовь Хребтова. По выращиванию молодняка наборных групп лучше других поработали Олег Рогов и Аскер Исмаканов. Среди доярок родильного отделения отличилась Наталья Вострых, которая получила 9 665 центнеров молока. Ольга Белозерова и Любовь Волохова на третьей и четвёртой позициях среди коллег.

– В животноводстве на результат работы влияет всё: и воспроизводство, и качественно заготовленные корма, которые в этом году нас очень радуют, и отношение работников к выполнению своих производственных задач. В 2023 году мы планируем значительно увеличить надой на фуражную корову. И предпосылки к этому есть. По итогам первого месяца текущего года наше отделение опережает другие подразделения предприятия, – отмечает бригадир Наталья Васильева.

Среди доярок на молочно-товарной ферме в селе Бердюгино лидирует Любовь Волохова, которая по итогам

2022 года получила по 9 703 центнера молока от каждой фуражной коровы. Немного ей уступают Ольга Белозерова – 9 610 центнеров продукции на бурёнку и Надежда Пешева с показателем 9 480 центнеров сырья от каждой рогатой.

– Могу сказать, что работники этого отделения решили все задачи, которые ставило перед ними руководство кооператива, – говорит главный зоотехник СПК «Емуртлинский» Валентина Шрайнер. – У них получилось улучшить показатели по воспроизводству, увеличить валовой надой молока. Кроме того, они сдают в переработку продукцию исключительно высшего сорта. Полученный результат – общая заслуга осеменатора, зоотехника, ветеринарного врача, доярок и скотников. Всех, кто непосредственно участвует в процессе, как необходимый винтик большого механизма.

Вера ХАЛАЕВА.
Фото автора.

Коротко о разном

Новые правила на дороге

С 1 марта вступают в силу новые «Правила дорожного движения». В них появились правила эксплуатации средств индивидуальной мобильности (СИМ – электросамокаты, электроскейтборды, гироскутеры, сигвеи, моноколёса и иные аналогичные средства). Также внесены описания новых дорожных знаков и информационных табличек, таких как знаки парковки, запрета движения автобусов, табличка СИМ и места зарядки электромобилей. Новые правила включают возможность использования всех документов водителей (права, СТС, полис ОСАГО и др.) как на бумажном носителе, так и в электронном виде. В ПДД описаны новые варианты нанесения разметки и действия дополнительных секций светофоров. Есть изменения для водителей автобусов, грузовиков, мопедов, велосипедов.

Берегитесь мошенников

В Тюмени мошенники начали представляться сотрудниками Следственного комитета и красть деньги жителей. Об этом сообщили в пресс-службе следственного управления СКР по Тюменской области. Злоумышленники просят тюменцев сообщить им необходимые данные, а в случае отказа угрожают завести уголовное дело. Будьте бдительны.

Ведомство сообщает, что ни по телефону, ни в ходе очной беседы сотрудники правоохранительных органов (СК России, ФСБ России, МВД России, Росгвардии и другие) не заявляют требований о переводе денежных средств на какие-либо счета. Граждане никому не должны сообщать по телефону персональные данные, банковские реквизиты, информацию по счетам и пластиковым картам.

В Ялуторовске испекли большой блин

«Битву блинопёков» на двух огромных сковородах, театрализованное шествие, старинные игры, фольклорные перформансы и сожжение гигантского чучела Масленицы провели для жителей и гостей Ялуторовска 26 февраля. Трёхметровые блины начали печь в городе в 2006 году. А за тем, как их пытались перевернуть без изъятия, ежегодно следила вся страна. Два достижения ялуторовчан уже внесены в книгу рекордов России. Во-первых, зарегистрирована самая большая в стране сковорода. А в прошлом году испечён блин рекордного размера – два метра 95 сантиметров. В 2023 году ялуторовская Масленица прошла в поддержку СВО. Заработанные средства организаторы направили в фонд помощи мобилизованным жителям города Ялуторовска и их семьям.

«Золотые» сельские игры

Команда Упоровского района (в подгруппе до 19 тысяч человек) заняла первое место из 14 муниципальных районов на 29 Зимних сельских спортивных играх Тюменской области.

В программу входили соревнования спортивных семей, охотничий биатлон, лыжные гонки, крестьянская эстафета, состязания доярок и механизаторов, полиатлон, шахматы, мини-футбол. Заключительные старты и подведение итогов прошли с 23 по 26 февраля в г.Тюмени. В общекомандном зачёте из 22 муниципальных образований Упоровский район занял четвёртое место.

Подготовила
Вера ЛИПУХИНА.

Внимание населения

Дорогие наши читатели!

Почта России запустила досрочную подписную кампанию на второе полугодие 2023 года. Жители Тюменской области с 1 февраля по 31 марта 2023 г. могут выписать печатные издания по текущим ценам.

В досрочной подписке участвует и районная газета «Знамя правды».

Воспользоваться предложением можно во всех почтовых отделениях, на сайте, в мобильном приложении Почты России, а также при помощи мобильных почтово-кассовых терминалов у почтальонов.

В отделении почтовой связи с Упорово вас ждут с понедельника по пятницу с 8 утра до 8 вечера, по субботам – с 9 утра до 6 вечера. ОПС сельских поселений работают по установленному режиму.

Праздник



Юноши соревнуются в боях мешками.

Проводили зиму

В Упоровском районе в субботу и воскресенье прошли уличные народные гуляния, посвящённые Масленице.

Работники Домов культуры подготовили концертную программу с яркими весёлыми номерами. А во вторник во всех сельских библиотеках состоялась познавательно-игровая программа «Русская, старинная, румяная да блинная».

В Упоровском поселении народное гуляние прошло под названием «Прощай, Масленица». Жители села дружно и весело проводили зиму и встретили весну. Они участвовали в различных конкурсах, где нужно было проявить свои ловкость, меткость и выносливость.

В творческой мастерской все желающие могли поучаствовать в мастер-классе «Моя чучелка» и изготовить мини-Масленицу, которую

впоследствии можно было сжечь. Для ребят работали детские аттракционы.

В Коркино и Емуртле для населения проводились спортивные состязания: перетягивание каната, поднятие гири, игры со снежками, семейные весёлые старты.

Торговые ряды пестрели своим разнообразием. Сладостен здесь ждали разные вкусности: пирожные, конфеты, печенье и всеми любимые петушки на палочке. Также мастерицы угощали прохожих пирогами, масленичными блинами и воздушными булочками.

В завершение праздника все победители состязаний получили заслуженные призы.

Кульминационным моментом мероприятия во всех поселениях стало сожжение чучела Масленицы. Люди водили хороводы и прощались с зимой.

Марина МЕДВЕДЕВА.
Фото автора.

Фотоинформация



Конкурс «Перетягивание каната» завершил мероприятие.

Поиграли всем классом

В Домах культуры района продолжается реализация проекта «Пушкинская карта».

22 февраля работники районной библиотеки в рамках проекта провели для учащихся старших классов Чернаковской школы конкурсно-игровую программу «Масленичные потехи».

Шестнадцать участников весело провели время после уроков. Поиграли в игры «Горячий блин» и «Ручеёк». Ответили на тематические вопросы о Масленице. А после этого было ещё перетягивание каната и «Блинное гадание».

В конце мероприятия учеников не отпустили голодными, их угостили блинами и раздали конфеты.

«Пушкинская карта» – совместный проект Министерства культуры, Минцифры и «Почта Банка». Он позволяет молодым людям бесплатно посещать участвующие в про-

грамме театры, кинотеатры, музеи, выставки, филармонии и другие учреждения культуры за счёт средств федерального бюджета.

– Участвовать могут молодые люди от 14 до 22 лет включительно.

– Необходимо сначала получить паспорт, после чего можно будет оформить Пушкинскую карту.

– Открыть Пушкинскую карту можно в специальном мобильном приложении «Госуслуги. Культура».

В 2021 году номинал карты составлял 3 000 рублей. В 2022 году её владельцы получили 5 000 рублей, 2 000 из которых можно потратить на билеты в кино.

С 1 января 2023 года на карту будет поступать 5 000 рублей ежемесячно, но они не будут суммироваться с остатком.

Дмитрий СОРОКИН.
Фото автора.

ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

Показатели достигнуты

Количество людей, регулярно занимающихся спортом, увеличивается

В Упоровском районе с 2019 года активно реализуются национальные проекты. Один из них – «Демография», в который входит федеральный проект «Спорт – норма жизни». На наши вопросы о выполнении его плановых показателей за 2022 год на территории муниципалитета ответил директор автономного учреждения «Физкультура и спорт» Дмитрий ГОЛЬЦМАН.

– Дмитрий Иванович, расскажите, какими видами спорта могут заниматься жители нашего района?

– Для упоровцев всех возрастных категорий занятия по различным видам спорта проводятся в образовательных учреждениях, Детско-юношеской спортивной школе, Центре реализации молодежных программ и, конечно, АУ «Физкультура и спорт». Для оздоровления, развития и поддержания хорошей физической формы населения в них организованы секции по городскому спорту, русской лапте, лыжному гонкам, шахматам, футболу, гиревому спорту, хоккею, волейболу, охотничьему биатлону, бильярдному спорту, баскетболу, армрестлингу и другим.

Отмечу, что в 14 сельских поселениях района среди населения спортивно-оздоровительная и спортивно-массовая работа проводится инструкторами-методистами по месту жительства, инструкторами по спорту, трудоустроенных в АУ УМР «Физкультура и спорт», учителями физической культуры, педагогами АОУ ДО УМР «ЦРМП» и тренерами-преподавателями АОУ ДО «Упоровская ДЮСШ». Всего их 58 человек.

– Каков охват населения спортивно-массовыми мероприятиями в 2022 году?

– По календарному плану, который ежегодно утверждается главой района Леонидом Сауковым, было проведено 89 спортивно-массовых мероприятий по месту жительства, в учреждениях и организациях сельских поселений. В них приняли участие 4 629 человек. Также проведено 34 районных соревнования, в которых состязались 3 238 человек. В общей сложности за прошедший год мы привлекли почти восемь тысяч человек.

Центром тестирования ВФСК «ГТО» к выполнению нормативов подготовлено 3 178 упоровцев, из которых 1 572 – выполнили на знаки отличия.

Также спортсмены района выступали на 45 соревнованиях



областного уровня: чемпионаты и спартакиады Тюменской области по волейболу, футболу, футзалу, русской лапте, хоккею, гиревому спорту, армрестлингу, полиатлону, лёгкой атлетике, хоккею, а также в первенствах и кубках по городскому спорту, русской лапте, гиревому спорту, шахматам. Принимали участие и в соревнованиях среди лиц с ограниченными возможностями здоровья.

– Каких результатов достигли упоровцы на региональных соревнованиях?

– Наши спортсмены показали высокий уровень физической подготовки и слаженной командной работы на областных соревнованиях. Это доказывают наши награды.

Хоккеисты стали победителями на региональном чемпионате, а ветераны на «Кубке дружбы» заняли III место. Наш район стал вторым на областном фестивале ГТО среди семейных команд, третьим – в личном зачёте среди юношей, вторым – среди девушек.

Отличные результаты традиционно продемонстрировали команды волейболистов. В 2022 году в копилку наград они принесли четыре золотые, одну серебряную и две бронзовые медали.

Антон Маркеев на чемпионате по лёгкой атлетике стал победителем в забеге на трёхкилометровой дистанции.

На XXIX летних сельских спортивных играх наши спортсмены стали третьими в полиатлоне. В зимнем троеборье первое место занял Максим Куприянов, второе – Никита Переладов.

Победы завоевали городошники и на командных соревнованиях по спортивному ориентированию «Робинзонада-2022».

Третьи места заняли на традиционных соревнованиях, посвящённых Дню физкультурника «Оранжевый мяч»; чемпионате области по армрестлингу; фестивале «Папа, мама, я – спортивная семья». Также на шахматном фестивале «Летний Кубок Р. Г. Фольца – 2022» Анатолий Сошнин стал бронзовым призёром.

– В каком состоянии материальная база спортивных объектов в районе?

– Система спортивных сооружений Упоровского муниципального района состоит из 85 объектов. В этом числе 22 спортзала, 50 плоскостных спортивных сооружений, одна лыжная база, два тира, один стадион, и девять прочих сооружений. Единственно все они могут вместить в себя 1 883 человека.

В январе прошлого года после реконструкции был открыт спорткомплекс «Ладья», где появилось ещё три спортивных зала: для единоборств, настольного тенниса и бильярда. Также в с. Ингалинском в июне был открыт тренажёрный зал.

– Выполнен ли план по достижению показателей федерального проекта «Спорт – норма жизни»?

– Да, все показатели регионального проекта по охвату населения в Упоровском районе достигнуты, и некоторые из них даже перевыполнены. Доля занимающихся физкультурой и спортом от общего количества жителей среднего возраста превысила плановый показатель на 12 процентов, среди молодёжи и старшего поколения – на 6,4 и 8 процентов соответственно.

Количество людей, регулярно занимающихся спортом, в сравнении с 2021 годом увеличилось на сорок один человек. Это связано с активным внедрением регионального проекта «Спорт – норма жизни». По нему ведётся активная пропаганда ВФСК «ГТО» и производственные гимнастики, а также вводится корпоративный спорт. Подчеркну, что судейская бригада по несколько раз выезжала в каждый населённый пункт нашего района для приёма нормативов комплекса.

Мы добились хороших результатов и по уровню обеспеченности граждан спортивными сооружениями. На конец 2022 года фактически число равнялось 72,8 процентам, при плановой отметке 57 процентов.

Подготовила
Регина ГАПОНОВА.
Фото автора.



Спортивные мероприятия – хороший способ весело и с пользой провести время всей семьёй.

Творческие люди

Двадцать пять – немалый срок

Творческий коллектив «Сударушки» радует упоровцев уже четверть века

На прошлой неделе свою серебряную годовщину отметил хор «Сударушки» Бызовского поселения. Юбилейный концерт проходил на сцене сельского Дома культуры под названием «Музыка нас связала».

Двадцать пять лет назад коллектив объединили любовь к песне и желание радовать людей. На протяжении этого времени самодеятельные артисты дарят зрителям тепло своей души.

«Сударушек» с праздником пришли поздравить жители и гости села, а также официальные лица: директор АУ «Уповровский ЦКД» Татьяна Пестерева, глава Бызовского поселения Евгений Михайлов, председатель совета ветеранов поселения Людмила Мурашова. Они сказали много тёплых и добрых слов юбилярам, вручили памятные призы и благодарственные письма.

Самодеятельных артистов поздравили своим музыкальным презентом коллеги – вокальная группа «Провинциалочки» из Чернаковского СДК, исполнив две композиции «Рябиновые бусы» и «Жизнь продолжается».

В этот день на сцене прозвучало много песен из репертуара «Сударушек», каждая из которых поддерживалась шквалом аплодисментов. Не забыли во время



На сцене «Сударушки» с новым руководителем коллектива Германом Шрайнером.

торжества оказать почести и ветеранам хора, им вручили цветы, пожелав крепкого здоровья и долгих лет жизни. Эти люди внесли значимый вклад в становление коллектива. Многие из них и сейчас продолжают петь в любимом хоре, другие – всегда интересуются его творческой жизнью, посещают мероприятия, не пропуская ни одного концерта. За эти годы состав «Судару-

шек», конечно же, не мог не измениться, но есть те, кто стоял у самых его истоков – Людмила Ивлева, Анна Нерадовских, Зинаида Трубехина и Светлана Турукина. Много лет хором руководила Ольга Сединкина, последние два года заботы о нём перешли к Герману Шрайнеру.

За время существования творческого коллектива ни одно значимое мероприятие в поселении

не обошлось без его участия. За плечами хора множество выездных концертов, районных конкурсов и фестивалей, в которых он неоднократно становился призёром.

Одной из важных побед «Сударушек» стал районный фестиваль-конкурс творческих коллективов «Битва хоров – 2016». Они были удостоены диплома третьей степени.

В завершение юбилейного концерта коллектив поздравил видеопрезентом специалисты Бызовского СДК, а глава поселения порадовал юбиляров сладким сюрпризом – вручил большой торт.

Директор АУ «Уповровский ЦКД» Татьяна Пестерева сказала:

– Мероприятие прошло замечательно, мне понравилось выступление «Сударушек». Они большие молодцы. Ведь 25 лет – это большой срок. Надеюсь, что они и дальше будут радовать нас своим хоровым исполнением, будут принимать участие в фестивалях и конкурсах как районных, так и областных и даже всероссийских. Хочется, чтобы они продолжали своё дело, чтобы их энергетика передавалась молодому поколению, ведь песенное творчество раскрывает душу. Считаю, что хору необходимо расширить репертуар, добавить больше исконно русских народных песен. Мы всегда поддерживаем коллективы, которые много трудятся. С ними работают наши специалисты. И благодаря общим усилиям получается отличный результат. Желаю «Сударушкам» творческих успехов и здоровья.

Марина МЕДВЕДЕВА.
Фото автора.

Малый бизнес

Начало есть

Предприниматель предполагает расширить сферу своих услуг

Александр Никифоров из села Крашенинино в прошлом году получил финансовую помощь по действующей государственной программе на основании социального контракта. Эта поддержка оказывается малоимущим семьям и одиноко проживающим гражданам для повышения их уровня жизни.

Александр, благодаря этой возможности, открыл своё дело по бурению и обслуживанию скважин с водой.

Мужчина трудился в разных сферах, работал водителем, трактористом, ездил на вахты, но пришёл к выводу, что нужно организовать бизнес.

Своё дело

В 2013 году он уже пробовал под началом родственника бурить скважины, тогда и была куплена мини-буровая установка. Но, к сожалению, обстоятельства сложились так, что пришлось сменить сферу деятельности.

Стать полноправным хозяином своего дела он решил в прошлом году, после того, как ему о программе самообеспечения рассказала глава поселения Ирина Пантелеева. Они вместе с социальным работником Ириной Ударцевой помогли оформить все документы и получить 250 тысяч рублей.

– Соцконтракт – это большое подспорье для начинающих самозанятых. При том, что у меня были уже буровая установка и машина УАЗ-39094 «Фермер», необходимо было закупить многое другое. Средства, полученные по программе, потратил на приобретение дополнительного оборудования: помпы грязевые, насосы вибрационные,

а также для прокачки, шланги, рукава, вертлюг, буровые штанги, обсадные пищевые трубы, фильтры заводские с гарантией и сертификатом. А ещё приобретается песок ПГС, его берут для природного фильтрования, который формируется около года работы скважины, – рассказал мужчина.

Работает Александр с мужем сестры. Оборудование у них всегда есть в запасе. Даже тот же вертлюг в двойном экземпляре для того, чтобы не терять времени и переставить запасной, если при работе он вдруг побежит. А их УАЗ «Фермер» доставит буровую установку на любой участок, в любую погоду по бездорожью.

Бурить начинают примерно в апреле. Уже сейчас составляют график работ, пока есть только несколько заказов, но они уверены, что их будет больше, так как начинается сезон.

Зимой устанавливают фильтры, промывают скважины. Бурят их до пятидесяти метров. Делают всё на совесть. Ведь зачастую колодцы необходимы хозяевам для большого подворья, когда людям без воды сложно обойтись.

Главное – качество

Если есть необходимость в рассрочке оплаты услуги, то они её предоставляют пенсионерам, многодетным и малообеспеченным семьям. Первоначальный взнос составляет сумму затрат на расходные материалы. Ведь не у каждого найдутся средства, чтобы отдать их сразу. По желанию клиента мастера заводят воду в дом. В прошлом году бурили для строительной организации. Заключили с ней договор и в завершении подписали акт



Александр Никифоров бурит скважину.

приёма-передачи. Александр говорит, что какими бы уставшими они с напарником не приезжали домой, всегда отмывают оборудование, чтобы для работы на новом месте всё было готово. По его мнению, взяли объект – сделали его на совесть, и только потом переходят к другому. Качество для них главное.

– Скважины ребята делают основательно, затем в течение двенадцати месяцев их обслуживают, дают гарантию на год, а также по заявке промывают старые и чистят их. Иногда бывает переделывают чужие

недостатки. Всё это я о них знаю, так как сам прибегаю к их услугам. Они добросовестно выполняют взятые на себя обязательства. Работы ведут на участке аккуратно, насколько это возможно, грязь стараются не разводить. А потом ещё следят, чтобы в скважине было много чистой воды, – рассказал клиент из Ялуторовска, Антон Ягодин.

Семья – надёжный тыл

Когда начинается сезон бурения скважин, Александра практически не бывает дома,

он часто уезжает на объект на несколько дней. На таких инициативных людях держатся отдалённые деревни.

Никифоровы – многодетная семья, они воспитывают 13-летнюю Ирину, шестилетнего Тимофея и пятилетнего Захара. Для детей папа – первый друг. Ребята не отстают от него ни на шаг, они его первые помощники. Александр и Марина строят дом, на который необходимы не только средства, но и время. Глава семьи построил своими руками самодельную пилораму. Сейчас он сам изготавливает доски для дома из кругляка.

Александр настоящий «Кулибин». Для облегчения домашнего труда он из металлолома собрал снегоход (двигатель от старого картинга, лыжи сделаны из обсадной трубы, сиденье из досок, обтянутое поролоном и кожей). На нём Никифоровы доставляют в стаю корма для венгерских манглиц (поросят), которых у них больше десятка.

Его супруга, Марина, во всём поддерживает мужа.

– Саша у меня очень талантливый и ответственный человек. Сейчас он очень увлечён строительством нашего семейного гнезда. Летом планирует в доме установить и запустить геотермальное отопление. Этой идеей он загорелся, когда участвовал в бурении скважин в школе для этого отопления.

Он мечтает, что в будущем будет его устанавливать для людей. Конечно, это очень затратно, но в дальнейшем оно себя оправдывает, – поделилась Марина.

Марина МИНГАЛЁВА.
Фото из архива семьи НИКИФОРОВЫХ.

Наше здоровье

Клещи просыпаются – будьте бдительны

Заместитель главного врача Областной инфекционной клинической больницы Евгения Семенюк назвала самый эффективный метод борьбы против клещевого энцефалита.



По поводу присасывания клещей в прошлом году в Областную инфекционную клиническую больницу обратилось 11 148 человек, в том числе 9 249 взрослого населения, 1 899 детей. Стационарное лечение получили

52 человека с клещевым энцефалитом, в том числе 44 взрослых и 8 детей разного возраста. За этот же период с клещевым боррелиозом обратилось 122 пациента, в том числе 64 взрослых и 58 детей. Госпитализировано – 34, в том числе 30 взрослых и четверо детей.

Евгения Семенюк отмечает, что количество заболевших не превысило средних многолетних значений за аналогичные периоды. К счастью, почти все пациенты перенесли инфекции в лёгкой и средней степени тяжести и благополучно восстановились.

Энцефалит в Тюменской области не исключение. Обычно весной-осенью активны клещи. Клещевой вирусный энцефалит – инфекционное заболевание, последствиями которого может быть нарушение здоровья, приводящее к инвалидности.

При этом заболевании преимущественно поражается центральная нервная система человека. Последствия болезни – от полного выздоровления до нарушений здоровья, приводящих к инвалидности и смерти.

Клещевой вирусный энцефалит начинается остро, сопровождается ознобом, сильной головной болью, резким подъёмом температуры до 38-39 градусов, тошнотой, рвотой.

Беспокоят мышечные боли, чаще всего в области шеи и плеч, грудного и поясничного отдела спины, конечностей. Внешний вид больного характерен – лицо гиперемировано, нередко гиперемия распространяется и на туловище.

К заражению клещевым энцефалитом восприимчивы все люди, независимо от возраста и пола. Наибольшему риску подвержены лица, деятельность которых связана с пребыванием в лесу. Горожане заражаются в пригородных лесных массивах, лесопарках, на садово-огородных участках.

– С началом весны во время пребывания на природе используйте специальную одежду, акрицидные средства, гуляйте там, где проведена противоклещевая обработка территории.

Но эти меры не могут дать стопроцентной защиты. Поэтому

самым эффективным методом борьбы против клещевого энцефалита является вакцинация, – предупреждает Евгения Семенюк.

Февраль – последний месяц зимы. И, кажется, что до пробуждения клещей ещё очень далеко.

Однако именно сейчас самое время позаботиться о себе и своих близких – сделать прививку от клещевого энцефалита.

Татьяна ЗАИЧКИНА,
пресс-секретарь
Областной инфекционной
клинической больницы.

Защити себя при походе в лес

Передвигайтесь, стараясь держаться середины тропинок, остерегайтесь высокой травы и кустарника

Носите одежду с длинным рукавом, плотно прилегающую к запястьям

Одежда должна быть светлая, чтобы удобнее было вовремя заметить напавшего клеща



Обязательно оденьте головной убор

Для обработки одежды используйте репелленты, отпугивающие клещей

Обязательно одевайте ботинки, заправляя их в высокие сапоги

Обувь должна полностью закрывать тыл стопы и лодыжку, давая возможность заправить в нее одежду

Здоровье ребёнка в ваших руках

Что делать людям с ВИЧ, чтобы у них появился здоровый малыш

О возможности рождения здорового ребёнка у родителей, живущих с ВИЧ, мы говорим с главным внештатным специалистом департамента здравоохранения Тюменской области по ВИЧ-инфекции у взрослых и детей Ольгой Владимировной Саражой.

– Ольга Владимировна, правда ли, что женщина, живущая с ВИЧ, может родить ребёнка, свободного от ВИЧ?

– В прошлом году в регионе риск перинатальной передачи ВИЧ-инфекции составил всего 0,3 процента. Это в несколько раз ниже аналогичного показателя Российской Федерации. Это говорит о высоком уровне оказания медицинской помощи людям, живущим с ВИЧ в Тюменской области, и о высокой ответственности тюменских женщин за своё здоровье и здоровье своих детей. Женщина, живущая с ВИЧ, может родить здорового малыша, если она соблюдает все рекомендации врачей, регулярно принимает антиретровирусную терапию, защищая тем самым будущего ребёнка от инфицирования вирусом иммунодефицита человека. Сегодня не должны рожаться дети с ВИЧ, для этого в распоряжении у медицинских работников всё есть – современные антиретровирусные препараты, технологии защиты здоровья женщины во время беременности, профилактика заражения малыша от ВИЧ во время родов. Необходимо только желание родителей будущего ребёнка – сохранить его здоровье.

– Что должна делать женщина, которая хочет иметь ребёнка без ВИЧ?

– Будущие папа и мама должны заботиться о своей репродуктивной функции заранее. Конечно, необходимо прикрепиться к территориальной поликлинике, не забывая ежегодно проходить диспансеризацию, пройти обследования на заболевания, передающиеся половым путём, в том числе и на ВИЧ-инфекцию. В дальнейшем при планировании беременности родители



должны пройти исследование генетических факторов, определяющих перечень хронических заболеваний, которые можно заранее профилировать. Кстати, сейчас это очень модно.

При постановке на учёт по беременности женщина должна обязательно пройти исследование на ВИЧ-инфекцию. Оно проводится дважды. Также обследуется половой партнёр беременной женщины на ВИЧ-инфекцию в период беременности. Если же мужчина по каким-то причинам не смог пройти данное обследование, то женщина проходит его дополнительно перед родами.

Спустя 6 и 12 месяцев после родов женщина также должна пройти тест на ВИЧ. А далее она, а также оба родителя, как взрослые ответственные за своё здоровье и здоровье своих близких люди должны проходить тест на ВИЧ один раз в год, помнить о мерах профилактики ВИЧ и тщательно им следовать.

– Если у женщины во время беременности выявится ВИЧ-инфекция, что делать?

– Каждая ответственная мама встаёт на учёт по беременности, как только она поняла, что беременна. Врачи должны на самом раннем этапе иметь возможность оценить состояние здоровья будущей мамы. И это касается не только ВИЧ-инфекции.

Чем раньше заболевание будет выявлено, тем эффективнее будет результат.

Если же у беременной женщины выявляется ВИЧ-инфекция, то её направляют в Центр профилактики и борьбы со СПИД для прохождения дополнительной диагностики и назначения лечения. Однако, если по каким-то причинам женщина хочет продолжить диагностику без посещения Центра – она имеет на это право. Доктора женской консультации совместно с врачами-инфекционистами Центра профилактики и борьбы со СПИД помогут ей в этом. Начиная с 13 недели беременности женщина с вновь выявленной ВИЧ-инфекцией должна начать принимать антиретровирусную терапию, если нет показаний для более раннего начала терапии. Будущие мамы, знающие о своём ВИЧ-положительном статусе до беременности и уже принимающие антиретровирусную терапию, просто продолжают её

приём. При необходимости врач Центра профилактики и борьбы со СПИД её корректирует. Самая главная задача женщины и врачей – достичь неопределяемой вирусной нагрузки (т.е. крайне низкого количества вируса в 1 мл крови, который не определяется тест-системами). Именно это не позволяет заразиться ребёнку как в период беременности, так и в период прохождения через родовые пути.

Когда ребёнок рождается, он получает курс профилактического лечения, который может длиться до месяца. Это специальные противовирусные препараты в виде сиропа. И уже в полтора месяца мы проводим первое обследование малыша, ПЦР-диагностику на ВИЧ-инфекцию, чтобы понять есть она у ребёнка или нет.

– Не навредят ли антиретровирусные препараты здоровью будущего ребёнка?

– Терапия малышу не навредит. Все препараты, назначаемые беременным женщинам, проходят строжайшую оценку на возможность тератогенного воздействия. И если у исследователей есть хоть намёк на возможность такого воздействия – препарат запрещается для использования у беременных женщин. Антиретровирусные препараты безопасны для будущего ребёнка. Они только снижают количество вируса иммунодефицита человека в биологических жидкостях матери и никаким образом на ребёнка воздействовать не могут.

– Что вы посоветуете будущей маме, ожидающей результата своего теста на ВИЧ?

– Будущей маме, как и любому человеку, я советую не паниковать, каким бы ни был результат анализа. ВИЧ-инфекция – это давно не катастрофа, а обычное хроническое контролируемое заболевание. Важно помнить, что сегодня в распоряжении врачей есть современная антиретровирусная терапия, доступная для наших пациентов. Все граждане Российской Федерации, вставшие на учёт с диагнозом ВИЧ-инфекция, имеют право на бесплатную медицинскую помощь по диагностике и лечению ВИЧ, бесплатные антиретровирусные препараты. Важно как можно раньше встать на диспансерный учёт в Центр профилактики и борьбы со СПИД, соблюдать все рекомендации врача, регулярно принимать антиретровирусные препараты. Это позволит достичь неопределяемой вирусной нагрузки, сохранить свой иммунитет и здоровье. Более того, сегодня мы уже знаем, что человек, живущий с ВИЧ, с неопределяемой вирусной нагрузкой перестаёт быть источником заражения, он безопасен для окружающих. Сегодня этот принцип называют «Н=Н» – «Неопределяемый = Непередающий». Это очень важно для охраны здоровья родных и близких человека, живущего с ВИЧ.

Пресс-служба ГБУЗ ТО
«Центр профилактики
и борьбы со СПИД».

ВИЧ НЕ ПЕРЕДАЁТСЯ



При объятиях, рукопожатиях и поцелуях.



При пользовании общей посудой, одеждой, бельём и бытовыми предметами.



При посещении бассейна, душевой, сауны и туалета.



При кашле, чихании, а также через слёзы и пот.