

**Молодые профессионалы**

Марина Ситникова – дипломированный специалист по профилям «Управление биоресурсами» и «Селекция крупного рогатого скота».

Контролирует качество молока

В «Емуртлинском» трудится один из лучших зоотехников региона

Знакомьтесь – заведующая молочным блоком в лаборатории мегафермы СПК «Емуртлинский» Марина Ситникова. Она проявила себя как грамотный, результативный специалист сельхозпредприятия. Сегодня в таких работников нуждаются многие хозяйства АПК.

Во второе воскресенье октября в России ежегодно отмечается День работника сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности. Для Марины – это профессиональный праздник. Ещё в студенческие годы она была при-

зёром международного конкурса по зоотехнии, а летом 2024 года завоевала второе место в региональном этапе конкурса «Славим человека труда».

Проходили испытания профессионального мастера в Исетском районе. Наша землячка боролась за звание лучшего зоотехника-селекционера молочного и мясного скотоводства. Конкуренция была очень высокой, но Марина по итогам конкурса заняла почётное второе место. Мы узнали у молодого специалиста о том, какие знания и навыки демонстрировали участники.

– Испытания были поделены на три этапа. Сначала конкурсантов просили взять промеры первотёлочек мерными палкой и циркулем. Данные мы вносили в бланк и давали свою оценку экстерьера животных. Судьи смотрели, кто из участников сделал самые точные измерения, и чья оценка экстерьера тёлки была ближе к экспертной.

На втором этапе проверялись наши умения работать в специализированной компьютерной программе «Селэкс».

► 2 страница.



Депутаты законодательных собраний Югры и Ямала были удивлены масштабами производства овощей в агрофирме «КРИММ».

Подробности на стр. 3.

Новости района**Раздают наборы**

Стартовал второй этап благотворительной акции «Лавка добра», посвящённой Международному дню пожилых людей.

На этой неделе сотрудники Комплексного центра социального обслуживания населения района и «серебряные» волонтеры начали череду специальных рейдов, в ходе которых раздают одиноко проживающим пенсионерам и инвалидам продовольственные наборы. В них входят излишки урожая местных жителей, продукты длительного срока хранения и предметы первой необходимости.

Устранят причины

В администрации муниципалитета прошло заседание межведомственной комиссии по обеспечению правопорядка.

Первый заместитель главы района Анатолий Игловиков подчеркнул важность взаимодействия между ведомствами, входящими в комиссию, а также необходимость совместных мер по профилактике правонарушений в районе. Особое внимание было уделено стремлению устранить причины и условия, способствующие совершению преступлений.

Проведут слёт

В Упорово состоялось заседание координационного совета по взаимодействию с Российским движением детей и молодёжи «Движение Первых».

Активисты планируют 25 октября провести слёт местного отделения. Руководители района и лидеры Движения обсудили вопросы организации и проведения мероприятия. Его участникам будут предложены тренинги, мастер-классы и дискуссии по разным направлениям Движения. Ключевым моментом дня станут выборы лидеров в местное отделение.

Заканчивается уборка

Обмолот зерновых и зернобобовых культур в районе завершён на 97 процентов, сообщает комитет по развитию АПК администрации муниципалитета.

Упоровский район входит в пятёрку лидеров региона по темпам уборочной кампании. По информации на 10 октября, урожай собран с 52,2 тысячи гектаров из плановых 54. Урожайность составила 30 тонн с гектара.

На эту дату картофель выкопан с 2 804 гектаров (из 2 909 га), а овощи открытого грунта убраны на 83 процента – с 332 гектаров из 401 га.

Регина ГАПОНОВА

Оставайтесь с нами

Уважаемые жители района!

Газету «Знамя правды» на первое полугодие 2025 года можно выписать со скидкой.

В отделениях почтовой связи на территории всей страны с 4 октября проходит декада подписки. До 14 октября действует скидка до 30 процентов на отдельные виды изданий.

На Почте России вы можете выписать и нашу «Знаменку» на первое полугодие 2025 года по сниженной цене.

Стоимость подписки на месяц составляет 128 рублей 72 копейки, на шесть месяцев – 772 рубля 32 копейки. Для ветеранов и участников Великой Отечественной войны, инвалидов I и II групп действует льготная подписка: на один месяц 109 рублей 63 копейки, шесть месяцев – 657 рублей 78 копеек.

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: 54355.

ДОРОГИЕ НАШИ ЧИТАТЕЛИ!

В редакции газеты «Знамя правды» есть аккаунт в мессенджере VIBER. На номер

+7-912-929-72-42

вы можете отправить волнующие вас вопросы, а также сообщения об интересных новостях из жизни села. При этом укажите ваше имя и место проживания.

Редакция

Поздравления

13 октября – День работника сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности

Уважаемые труженики и ветераны агропромышленного комплекса!

Поздравляю вас с профессиональным праздником! Новые технологии, инвестиционные проекты и высокие достижения – всё это современный агропромышленный комплекс региона. Сельское хозяйство было и остаётся ключевой сферой нашей экономики. За прошедшие 80 лет истории региона эта отрасль кардинально изменилась. Сегодня в Тюменской области полностью обеспечивается потребность по основным видам сельскохозяйственной продукции, а излишки поставляются за пределы региона, в том числе на экспорт. На одного жителя области у нас вырабатывается молока в 1,5 раза больше, чем в среднем по России, мяса – в 1,2 раза. Кратно выросло за последние годы и производство тепличных овощей.

Вот и в этом году, несмотря на капризы природы, рекордный паводок, наши аграрии сумели успешно провести посевную, а в осенний период принять все необходимые меры для сбора урожая.

Во всех успехах АПК – вклад работников сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности. Благодарю вас за труд, любовь к земле и своему делу. Пусть все ваши достижения приумножаются на благо Тюменской области и нашей страны.

Здоровья, счастья и благополучия вам и вашим семьям!

Александр МООР, губернатор Тюменской области

Уважаемые работники и ветераны сельскохозяйственных предприятий Упоровского района!

Поздравляю вас с Днём работников сельского хозяйства! Этот праздник объединяет всех, кто трудится на полях, фермах, сельскохозяйственных предприятиях, в крестьянско-фермерских и в личных подсобных хозяйствах.

Сохраняя лучшие традиции, вы успешно внедряете современные технологии, благодаря чему удаётся добиваться высоких результатов в растениеводстве и животноводстве. Ваши трудолюбие, самоотдача и ответственность заслуживают самого глубокого уважения.

Выражаю благодарность за ваш нелёгкий, но благородный труд, за уважение к земле и верность избранному делу. Несмотря на сложные условия, в которых вам приходится работать, вы остаётесь примером верности и преданности своему делу.

Слова признательности хочу адресовать ветеранам агропромышленного комплекса, которые закладывали основы сельскохозяйственного производства, передавали опыт и знания следующим поколениям.

Искренне желаю всем сельским труженикам крепкого здоровья, счастья, семейного благополучия, успехов во всех начинаниях, уверенности в завтрашнем дне, хорошей погоды и, конечно, больших привесов и богатых урожаев.

Анатолий ИГЛОВИКОВ,
первый заместитель главы района

Урожай-2024

Показатели для подведения итогов трудового соперничества среди комбайнеров на уборке урожая в Упоровском районе по состоянию на 9 октября

Комбайнеры, получившие наивысший намотот зерновых, зернобобовых и технических культур, среди комбайнеров сельскохозяйственных предприятий, имеющих 5 000 га и более посевных площадей

Комбайны импортные			
Наименование с/х предприятия	Фамилия, имя, отчество комбайнера	Марка комбайна	Намотот зерновых и зернобобовых культур, рапса (тонн)
ООО «Агрофирма «КРиММ»	Семенов Константин Александрович	New Holland	5 385
ООО «Агрофирма «КРиММ»	Вяткин Сергей Анатольевич	New Holland	5 312
СПК «Емуртлинский»	Трусихин Владимир Геннадьевич	CLAAS TUCANO	4 620

Комбайны «Акрос», «Полесье», «Вектор»			
Наименование с/х предприятия	Фамилия, имя, отчество комбайнера	Марка комбайна	Намотот зерновых и зернобобовых культур, рапса (тонн)
СПК «Емуртлинский»	Пешев Иван Олегович	«ACROS»	2 744
ЗАО «Нива-АГРО»	Пономарев Анатолий Александрович	«ACROS»	2 734
ЗАО «Нива-АГРО»	Архипов Андрей Николаевич	«ACROS»	2 658

Комбайнеры, получившие наивысший намотот зерновых, зернобобовых и технических культур, среди комбайнеров сельскохозяйственных предприятий, ИП и КФХ, имеющих менее 5 000 га посевных площадей

Комбайны импортные			
Наименование с/х предприятия	Фамилия, имя, отчество комбайнера	Марка комбайна	Намотот зерновых и зернобобовых культур, рапса (тонн)
ООО «МаякАгро»	Чепурин Алексей Алексеевич	CLAAS TUCANO	1 484
ООО «МаякАгро»	Агафонов Анатолий Васильевич	CLAAS TUCANO	1 329
ООО «МаякАгро»	Кравченко Николай Михайлович	CLAAS TUCANO	1 314

Комбайны «Акрос», «Полесье», «Вектор»			
Наименование с/х предприятия	Фамилия, имя, отчество комбайнера	Марка комбайна	Намотот зерновых и зернобобовых культур, рапса (тонн)
ООО «Родина»	Беккер Андрей Давыдович	«Полесье»	1 833
ЗАО «Русь»	Бучельников Алексей Сергеевич	«ACROS»	1 771

Молодые профессионалы

Контролирует качество молока

В «Емуртлинском» трудится один из лучших зоотехников региона

«1 страница».

Участникам предоставили доступ к базе данных и просили составить выборочный отчёт по животноводству. Например, найти какое количество телят было рождено в определённый месяц, какая средняя продуктивность по стаду за промежуток времени. Здесь же мы демонстрировали знания по анализу заболеваний, генетике, инбридингу, составлению родословной, прошли тест по зоотехнии, в частности кормлению. Участвовать было очень интересно, – отмечает девушка.

По образованию Марина Алексеевна зоотехник. В Государственном аграрном университете Северного Зауралья она с отличием окончила бакалавриат по профилю «Управление биоресурсами» и магистратуру – «Селекция крупного рогатого скота».

Девушка не только получила диплом магистра, но и стала победительницей олимпиады в Казахстане среди студентов-зоотехников двух стран. В СПК «Емуртлинский» во время обучения в вузе и уже после его окончания работала на разных должностях. Исполняла обязанности зоотехника, мастера убойного цеха, бригадира, и вот уже два года руководит молочной лабораторией.

Этой осенью животноводы СПК «Емуртлинский» сдают до 35 тонн молока в сутки. И все пробы партий продукции с мегафермы, из Бердюгинского, Октябрьского и Слободчиковского отделений проходят через руки специалистов лаборатории. Работая без выходных, они контролируют качество сырья, отправляемого в переработку, составляют сопроводительные документы на партии.



После отправки сырья на перерабатывающий завод работницы молочной лаборатории натирают до блеска танки-охладители и другое оборудование молокоприёмного пункта.

– Моя мама много лет трудится в СПК «Емуртлинский», где я проходила все производственные практики. Даже диплом написала на тему «Хозяйственно-полезные признаки коров голштинской породы разных генераций в СПК «Емуртлинский». Выпускница аграрного университета сравнила показатели молочной продуктивности потомков коров, завезённых в хозяйство из Германии и Голландии, с коровами, рождёнными в условиях Сибири. Проведённые исследования показали, что кооператив придерживается правильного курса по выращиванию собственного ремонтного молодняка. Животным,

выросшим здесь, не требуется время на адаптацию к климату, кормам, помещениям, не нужно перестраивать иммунную систему.

Сегодня молодой зоотехник каждый день контролирует качество молока, ведь сырьё, которое принимают на переработку заводы Тюменской области, должно соответствовать высоким стандартам. Животноводы СПК «Емуртлинский» всё своё молоко сдают высшим сортом. Точность измерения и чёткость заполнения документации на плечах специалиста молочно-приёмного пункта Марины Ситниковой.

Вера ХАЛАЕВА
Фото автора

ООО «Родина»	Шихов Арсентий Дмитриевич	«Вектор»	1 622
--------------	---------------------------	----------	-------

Механизаторы на уборке картофеля и овощей на двухрядных комбайнах, обеспечившие их наивысший валовой сбор среди механизаторов сельхозпредприятий и крестьянских (фермерских) хозяйств

2-х рядные комбайны (СХО и КФХ)			
Наименование с/х предприятия	Фамилия, имя, отчество комбайнера	Марка комбайна	Валовой сбор (тонн)
ООО «Агрофирма «КРиММ»	Перевалов Иван Анатольевич	Grimme SE	9 246

Механизаторы на заготовке кормов, обеспечившие наивысший валовой сбор зелёной массы

Наименование с/х предприятия	Фамилия, имя, отчество комбайнера	Марка комбайна	Валовой сбор зелёной массы (тонн)
СПК «Емуртлинский»	Андрянов Василий Анатольевич	«Ягуар»	29 612
ЗАО «Нива-АГРО»	Шестаков Александр Николаевич	«Ягуар»	25 327
СПК «Емуртлинский»	Будыгин Иван Геннадьевич	«Ягуар»	15 402

Механизаторы, обработавшие наибольшую площадь на тракторах мощностью двигателя от 300-400 л. с. среди сельскохозяйственных предприятий, ИП и КФХ, имеющих 5 000 га и более посевных площадей

300-400 л.с.			
Наименование с/х предприятия	Фамилия, имя, отчество механизатора	Марка трактора	Обработанная площадь, га
СПК «Емуртлинский»	Будыгин Сергей Алексеевич	John Deere	1 880
ЗАО «Нива-АГРО»	Емельянов Александр Николаевич	К-744	1 574

Механизаторы, обработавшие наибольшую площадь на тракторах мощностью двигателя от 300-400 л. с. среди сельскохозяйственных предприятий, ИП и КФХ, имеющих менее 5 000 га посевных площадей

300-400 л.с.			
Наименование с/х предприятия	Фамилия, имя, отчество механизатора	Марка трактора	Обработанная площадь, га
ООО «Родина»	Осокин Евгений Андреевич	МТЗ-3022	1 630
ООО «МаякАгро»	Вохмяков Иван Николаевич	К-744P1	632

Информация предоставлена администрацией Упоровского района

Дела депутатские

«КРИММ» порастил северян

Делегация осталась под впечатлением от производственных масштабов агрофирмы

О реализации программы «Сотрудничество» в трёх субъектах и другие темы на прошедшей неделе обсудили на заседании Совета законодателей, которому в 2024 году исполняется 30 лет.

3 и 4 октября на юге Тюменской области работали депутаты заксобраний Югры и Ямала. Они осмотрели птицефабрику «Пышминская», «Тепличный комбинат ТюменьАгро» и один из крупнейших холдингов России по производству семенного картофеля и овощей открытого грунта с общей посевной площадью более 26 тысяч гектаров – агрофирму «КРИММ» в с. Упорово.

На пути следования в райцентр делегация остановилась в с. Суерке. С неё и началось более подробное знакомство с нашим районом.

Глава поселения Лариса Гольцман провела для народных избранников экскурсию по центральной усадьбе: показала местные парки и зоны отдыха, рассказала о вкладе суерцев в благоустройство села. Также гости посетили недавно отреставрированный храм преподобного Серафима Саровского и воскресную школу.

Делегацию в с. Упорово встретил гендиректор агрофирмы «КРИММ» Геннадий Рязанов. Он показал депутатам овощехранилище, цех по переработке, зернокомплекс, завод по глубокой переработке картофеля и кратко рассказал о технологических процессах.

– Мы под большим впечатлением от увиденного. Уникальное оборудование, громадные объёмы и хорошее качество продукции. Думаю, что эти овощи



Гендиректор агрофирмы Геннадий Рязанов рассказывает гостям о способах сохранения урожая картофеля и овощей.

могут долго храниться. Убеждён, что чётко осуществляются поставки продукции на прилавки Югры, Ямала и других регионов Российской Федерации. Мы осмотрели всю технологическую цепочку и посчитали, что не менее полумиллиона человек, это я аккуратно говорю, потребляют продукцию, произведённую на упоровской земле, – сказал председатель думы Ханты-Мансийского автономного округа Борис Хохряков.

Агрофирма «КРИММ» организована на базе крестьянского хозяйства «Нива» в 1999 году. За это время она прошла значительный путь развития, превратившись в одного из лидеров производственных предприятий Тюменской области.

– То, что я увидел, меня очень удивило. Во-первых, объёмы, и самое главное – подход к делу. Подходы к выращиванию, хране-

нию и переработке, а именно – производство из некондиционных овощей качественной продукции и доведение её до потребителей. Думаю, что опыт упоровского агрохолдинга нужно перенимать, пользоваться им и находить новые интересные идеи, – поделился впечатлениями председатель заксобраний Ямало-Ненецкого автономного округа Сергей Ямкин.

Применяя научно обоснованный метод ведения хозяйства, агрохолдинг одним из первых в Тюменской области освоил выращивание картофеля по голландской технологии с использованием сельхозмашин передовых европейских производителей. За последние годы в «КРИММЕ» был внедрён роботизированный комплекс фасовочно-упаковочного оборудования, что позволило существенно увеличить реализацию переработанного картофеля. Основные покупатели – крупные

торговые сети «Магнит» и «Пятёрочка». Заместитель председателя Тюменской областной думы Владимир Нефедьев подчеркнул, что о высоком качестве продукции говорит и тот факт, что её поставка ведётся и в образовательные учреждения Тюмени.

Как отметил председатель Тюменской областной думы Фуат Сайфитдинов, подводя итоги работы первого дня, осмотр наших крупнейших предприятий это не только обмен опытом с земляками, но и доказательство того, что юг Тюменской области – гарант продовольственной безопасности Севера.

30 лет работа Совета законодателей была ориентирована на результат и укрепление благополучия жителей региона.

– Это механизм совместной работы, который делает Тюменскую область, Югру и Ямал уникальной территорией. Яркий

пример консолидации государственных, управленческих и финансовых ресурсов трёх субъектов РФ в интересах людей, – резюмировал 37-е заседание Совета законодателей Фуат Сайфитдинов, и добавил, что реализация программы будет продолжена.

Подготовила
Регина ГАПОНОВА
Фото автора



Больше фотографий
по QR-коду

Закон и порядок

Виновные понесли наказание

Заводоуковский районный суд вынес приговор по уголовному делу в отношении 30-летнего жителя Упоровского района.

Он признан виновным по ч. 2 ст. 116.1 УК РФ (умышленное совершение иных насильственных действий, причинивших физическую боль, совершённых с применением предмета).

Следствием и судом установлено, что 30-летний житель 14.01.2024 г., находясь в с. Упорово, с применением грубой физической силы, нанёс удар потерпевшей в лицо и два удара коленом ноги в живот.

Приговором суда подсудимому назначено наказание в виде исправительных работ на срок 8 месяцев с удержанием 10% из заработной платы осуждённого в доход государства.

Заводоуковский районный суд вынес приговор по уголовному делу в отношении жительницы Упоровского района, обвиняемой в совершении преступления, предусмотренного ч. 1 ст. 119 УК РФ.

Следствием и судом установлено, что подсудимая 24.01.2024 г. находилась в состоянии алкогольного опьянения в с. Упорово, в ходе ссоры, из личных неприязненных отношений, с целью запугивания Ф., осознавая общественную опасность своих действий, схватила её правой рукой за волосы, а левой – за шею и начала сдавливать, при этом высказав в её адрес угрозу убийством, сказав: «Я тебя задушу!».

Приговором суда подсудимая признана виновной в совершении преступления, предусмотренного ч. 1 ст. 119 УК РФ. Ей назначено наказание в виде лишения свободы сроком на 1 год условно.

Приговор вступил в законную силу.

Заводоуковский районный суд вынес приговор по уголовному делу в отношении 41-летнего жителя Упоровского района.

Он признан виновным по ч. 1 ст. 112 УК РФ (умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью, не опасного для жизни человека и не повлекшего последствий).

Следствием и судом установлено, что 41-летний житель с. Упорово 04.03.2024 г., из личных неприязненных отношений к супруге А., с применением грубой физической силы, схватил её руками за волосы и повалил на пол, ногами нанёс ей не менее трёх ударов в область грудной клетки справа. В результате чего причинил потерпевшей закрытый перелом 8-го правого ребра, затем схватил рукой за шею и начал сдавливать, при этом высказал в её адрес угрозу убийством.

Приговором суда подсудимому назначено наказание в виде ограничения свободы сроком на 8 месяцев. Суд установил ему ограничения: не выезжать за пределы территории Упоровского муниципального района, не менять место жительства без согласия специализированного государственного органа, осуществляющего надзор за отбыванием осуждёнными наказания в виде ограничения свободы.

Приговор вступил в законную силу.

Заводоуковский районный суд вынес приговор по уголовному делу в отношении жителя Упоровского района, обвиняемого в совершении преступления, предусмотренного п. «З» ч. 2 ст. 111 УК РФ.

Следствием и судом установлено, что подсудимый 10.03.2024 г. находился на кухне в квартире в с. Упорово, будучи в состоянии алкогольного опьянения, в ходе возникшей ссоры с О., по причине оскорбления жены З., осознавая общественную опасность своих действий,

умышленно нанёс О. один удар ножом в область живота, причинив последнему тяжкий вред здоровью по признаку опасности для жизни.

Приговором суда подсудимый признан виновным в совершении преступления и ему назначено наказание в виде лишения свободы сроком на 3 года.

Приговор вступил в законную силу.

Заводоуковский районный суд вынес приговор по уголовному делу в отношении жителя Упоровского района, обвиняемого в совершении преступления, предусмотренного ч. 2 ст. 116.1 УК РФ.

Следствием и судом установлено, что подсудимый 11.03.2024 г. находился в квартире в с. Упорово, зная, что имеет неснятую и непогашенную в установленном законом порядке судимость, за преступление, предусмотренное ч. 1 ст. 105 УК РФ, совершённое с применением насилия, умышленно, в ходе ссоры, по причине его оскорбления супругой Д., с применением грубой физической силы нанёс ей один удар правой рукой по лицу, причинив кровоподтёк правого верхнего века, не повлекший вреда здоровью, но причинивший физическую боль.

Приговором суда подсудимый признан виновным в совершении преступления, предусмотренного ч. 2 ст. 116.1 УК РФ и ему назначено наказание в виде ограничения свободы сроком на 5 месяцев.

Приговор вступил в законную силу.

Заводоуковский районный суд вынес приговор по уголовному делу в отношении 63-летнего жителя Упоровского района.

Он признан виновным по п. «В» ч. 2 ст. 115 УК РФ (умышленное причинение лёгкого вреда здоровью, опасного для жизни чело-

века, совершённое с применением предметов, используемых в качестве оружия).

Следствием и судом установлено, что 63-летний гражданин 12.05.2024 г., будучи в состоянии алкогольного опьянения, находясь в с. Упорово, нанёс два удара ножом в левое бедро и один удар в плечо левой руки, в результате чего причинил потерпевшей две раны левого бедра, повлёкшие лёгкий вред здоровью.

Приговором суда подсудимому назначено наказание в виде ограничения свободы сроком на 7 месяцев. Суд установил ему ограничения: не выезжать за пределы территории Упоровского муниципального района, не менять место жительства без согласия специализированного государственного органа, осуществляющего надзор за отбыванием осуждёнными наказания в виде ограничения свободы.

Приговор вступил в законную силу.

Заводоуковский районный суд вынес приговор по уголовному делу в отношении 64-летнего жителя Упоровского района.

Он признан виновным по ч. 2 ст. 116.1 УК РФ (управление транспортным средством в состоянии опьянения).

Следствием и судом установлено, что 64-летний Д. 30.06.2024 г. был остановлен на автодороге и отстранён сотрудниками дорожно-патрульной службы от управления автомобилем в связи с имеющимися у него признаками опьянения, зафиксированными приборами в количестве 0,86 мг/л абсолютного этилового спирта в выдыхаемом воздухе.

Приговором суда подсудимому назначено наказание в виде обязательных работ на срок 240 часов с лишением права заниматься деятельностью, связанной с управлением транспортными средствами на срок 2 года.

Прокуратура
Упоровского района



АнтиСтресс

Осенняя депрессия. Как её побороть?

Сам термин предполагает под собой некое психологическое отклонение, а не просто плохое настроение. Стоит отметить, что данное заболевание может возникать в любое время года, независимо от сезонных факторов. Но чаще всего депрессия появляется именно осенью, благодаря чему и получила свое название.

Как и другие заболевания, депрессия имеет характерные симптомы:

Психологические проявления. Обидчивость, тоска, апатия ко всему, нежелание общаться с людьми, повышенная раздражительность.

Физические проявления. Полный отказ от активного способа жизни, хроническая усталость, потеря аппетита, нарушение сна, постоянное желание поспать, боли в разных частях тела, мышечные спазмы.

Сроки течения депрессии. Осенняя хандра может проявляться на протяжении длительного периода времени. Стоит отметить, что исчезнуть, так же, как и возникнуть, она может без особых причин.

В некоторых тяжёлых случаях без вмешательства врачей и медикаментозных средств просто не обойтись. Иначе депрессия может перейти в более тяжёлую форму. Главными симптомами этого является полный отказ от еды, разговоры о смерти и нежелание возвращаться в реальность. Такие изменения уже говорят о том, что человек не в состоянии сам справиться со своей проблемой.

Внимание! В тяжёлых случаях депрессии нужно сразу же обращаться к специалисту. Даже если сам больной не хочет идти к врачу, как это часто бывает, близкие люди обязательно должны позаботиться об этом. Иначе всё может закончиться фатально.

Выход есть! Способы самостоятельного преодоления осенней депрессии

Пускать ситуацию на самотёк не рекомендуется. Дело в том, что немногие люди способны без особого ущерба выйти из депрессии, а расстояние между лёгкой хандрой и глубоким психо-эмоциональным расстройством не такое уж большое. На помощь придут правильное питание, интересный образ жизни, общение и возможность посвятить немного времени себе.

Полезные советы против осенней депрессии

Изменить что-то в себе и вокруг бывает непросто. Тем не менее, без этого справиться с депрессией не получится. Чтобы не погрузиться в тяжёлое душевное состояние, достаточно просто следовать некоторым несложным рекомендациям:

– **окружите себя только яркими вещами.** Красивые, красочные, они будут напоминать о лете, прогоняя серость осенних дней. Откажитесь от скучной палитры;

– **внесите некоторые изменения в быденность.** Можно сделать небольшой ремонт в квартире, купить новую одежду или поехать отдыхать. Порой даже небольшие изменения способны сохранить приподнятое настроение. Некоторые ведущие психологи утверждают, что расслабиться поможет небольшая «оранжерея». Цветочные растения положительно влияют на настроение человека. К тому же зелёный цвет успокаивает нервную систему;

– **примите ситуацию, как она есть.** Не стоит ждать наступления холодов и затяжной депрессии. Смириться с тем, что осень обязательно сменит лето, не стоит воспринимать это как трагедию;

– **насытите свой день разнообразием.** Всё свободное время должно быть заполнено приятными мелочами, ис-

пользуйте его по максимуму. Депрессия никогда не появится у того, кто занят любимым делом. Проводите больше времени на улице, бегайте, гуляйте с собакой или дышите свежим воздухом в свободное от работы или учёбы время;

– **найдите время для одиночества и хобби.** Некоторым людям необходимо погрузиться в работу и оставить всего лишь несколько часов для совершенствования личности. В такой обстановке они будут счастливы и не подвержены депрессии. Начните больше читать, изучать языки, заниматься йогой или запишитесь в тренажёрный зал. Если человек недоволен своей внешностью, то можно уделить внимание именно ей, устранить свои недостатки;

– **обогащите свой организм вкусной и здоровой пищей.** Постарайтесь кушать в меру, откажитесь от вредной еды, употребляйте больше фруктов и овощей. А чтобы еда не выглядела пресной, придумывайте украшения для блюд из ярких овощей. Обязательно принимайте витаминные комплексы, ведь с наступлением осени иммунитет значительно ухудшается;

– **впустите больше света в дом.** Как показывает статистика, практически каждый второй человек на нашей планете подвержен психологическим расстройствам с наступлением пасмурной осени. Одна из главных причин появления депрессии – это отсутствие солнца, ярких красок и дневного света. В Скандинавских странах психологи очень часто прописывают жителям курс специальной светотерапии. В некоторых отечественных клиниках уже можно встретить кабинеты со сверхмощными лампами. Существует более простая и доступная всем альтернатива – прогулки днём;

– **не путайте день с ночью.** Если хотите сохранить бодрое настроение и здоровый вид, то лучше откажитесь от ночных просмотров телевизора и долгих посиделок за компьютером. Стоит отме-

тить, что подобное времяпрепровождение способно вызывать депрессивное состояние. Это связано с физиологическими процессами в организме. Помните, что в любое время дня и ночи освещение должно быть полноценным. Поэтому, если приходится работать в ночные смены, хорошо осветите помещение;

– **общение с друзьями и родными.** Многие специалисты настоятельно не рекомендуют закрываться в себе и проводить всё время дома. Старайтесь больше контактировать с интересными людьми и общаться в кругу близких друзей. Есть масса мест, которые помогут отвлечься от проблем и приобрести приподнятое настроение.

Отдых нужен всем! У каждого человека порой появляется чувство, что сил осталось совсем немного. Если работа не позволяет поехать на море, то можно записаться на массаж или в СПА-центр. Это поможет хорошо расслабиться и снять раздражение.

По материалам интернета

Улыбнись!

Из первых букв осенних месяцев получается слово СОН, может поэтому осенью так хочется спать



Нет настроения? Съешьте хурму!



Хурма – это ягода, а не фрукт. Она очень полезна тем, кто страдает повышенной чувствительностью к магнитным бурям и склонностью к депрессиям.

Чем полезна хурма

Благодаря микроэлементу калию, который препятствует возникновению аритмий, хурму можно назвать незаменимой для людей, страдающих болезнями сердечно-сосудистой системы.

Редкий микроэлемент магний, содержащийся в хурме, эффективно воздействует на нервную систему, а углеводы фруктоза и глюкоза действуют как лёгкие «антидепрессанты», возвращая хорошее настроение.

Хурма содержит железо и кальций, которые способствуют кроветворению.

Оранжевый плод можно использовать даже в косметических целях. Маска из мякоти одной хурмы и одного яичного желтка, нанесённая на кожу лица на 20 минут, поможет при расширенных порах и склонности к угрям.

В 100 граммах спелой ягоды содержится 25 процентов сахаров (от суточной нормы), 1,5 процента белка, 0,85 процента жиров.

Также хурма богата витамином С – 15 мг (до 55 процентов от суточной нормы) и йодом – 30 мкг (порядка 45 процентов от рекомендованной суточной нормы). Она богата витаминами А, Е, К, В1, В2, В4, В5, В6, В9, Р, РР, железом, калием, марганцем, фосфором и магнием. Добавим к списку пектин, органические кислоты, пищевые волокна и танин, эффективный для профилактики атеросклероза.

Из-за содержания в хурме витаминов

А и С, укрепляющих иммунитет, соком одного спелого плода полезно полоскать горло при простуде. Для этого нужно смешать сок с 3,5 столовыми ложками тёплой воды.

Кстати, именно танин – причина характерного вяжущего вкуса неспелой хурмы (как и у красного вина). Устранить неприятную вязкость легко: оставьте плоды в тёмном месте при комнатной температуре (а ещё лучше – в пакете с яблоками или бананами) на 2-3 дня, и они созреют. Также их можно заморозить, завялить или высушить в дегидраторе или духовке.

Можно ли есть хурму при похудении?

Парадокс, но при всей своей медовой сладости хурма – находка для худеющих: энергетическая ценность 100 граммов хурмы в зависимости от сорта – всего 58–62 ккал (самый низкокалорийный из доступных – королёк). Гликемический индекс хурмы от сорта не зависит и не превышает 50, то есть резкого повышения сахара в крови и приступа голода не случится.

Можно ли хурму при диабете?

Категорических медицинских запретов на хурму для диабетиков нет – она входит в число плодов со средним гликемическим индексом (47–59), поэтому отказываться от любимой ягоды не придётся. Главное – соблюдать меру, ориентируясь на тип заболевания (I или II), и следовать рекомендациям лечащего врача.

По материалам интернета
Фото Людмилы Ивлевы

Из хурмы можно приготовить множество блюд. Сегодня мы предлагаем одно из них.

Овсяная запеканка с хурмой

Хлопья овсяные – 120 г
Хурма – 1 шт.
Масло сливочное – 125 г
Мука – 40 г
Сахар – 50 г
Соль – 1 щепотка

Способ приготовления

Сливочное масло растопите на водяной бане или в специальной ёмкости в микроволновой печи, всыпьте сахар и щепотку соли.

Промойте хурму, удалите с неё кожуру и извлеките косточки, выложите мякоть в ёмкость.

Добавьте растопленное сливочное масло и аккуратно перемешайте.

Всыпьте просеянную пшеничную муку, овсяные хлопья. Ещё раз перемешайте.

Застелите форму для запекания пергаментной бумагой и вылейте в неё подготовленное тесто. Поместите в духовку, разогрев до 180 градусов, на 25 минут.

Извлеките запеканку из овсянки с хурмой из духовки и остудите, после чего нарежьте брусочками.

подавайте выпечку с ароматным чаем или кофе.
Приятного аппетита!

К юбилею области



ТЮМЕНСКАЯ
ОБЛАСТЬ
1944-2024

13 октября – День работника сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности. Как 70 лет назад наши земляки выполняли сельхозработы? Возьмём, к примеру, 1952 год. Данные о том времени предоставила Светлана ИВАНОВА, ведущий сектор по делам архивов.

– Колхозы, машинно-тракторные станции района организовано провели весенний сев и по состоянию на 1 июня выполнили государственный план.

Выполняли государственные планы

По сравнению с прошлым годом посевная площадь увеличилась на 3 612 га. Освоено новых земель 3 630 га. Уборка зерновых культур продолжалась 45 дней.

Колхоз им. Чапаева Упоровской МТС добился урожайности зернобобовых культур по 10,6 центнера с га, колхоз им. Маленкова 9,6 ц с гектара.

Бригадир колхоза им. Маленкова Комольцев (инициалы не указаны) с площади 112 га пшеницы получил урожай по 17,5 центнера с гектара. Бригадир полеводческой бригады колхоза «Путь Сталина» Жердин (инициалы не указаны) получил урожай проса с

площади 24 га по 17,6 центнера с гектара. Бригадир колхоза им. Чапаева Иван Рявкин получил урожай льна с площади 20 га по 14 центнеров с гектара. Средняя выработка на условный трактор по району составила 505 га, а передовые тракторные бригады выработали свыше 505 га. Тракторная бригада Суерской МТС (бригадир И. Е. Комольцев) выработала на условный трактор 761 га. Тракторная бригада этой же МТС (бригадир В. И. Попов) выработала на условный трактор 4 113 га мягкой пахоты, а на каждый условный трактор – 698 га.

Буньковской МТС (бригадир И. А. Казанцев) выработала на каждый условный трактор 650 га. Средняя выработка на 15-ти футовый комбайн по району составила 315,8 гектара, а передовой комбайнер Корнильев (инициалы не указаны) Упоровской МТС на комбайне С-6 за 30 рабочих дней убрал 790 га, намолотил 3 616 центнеров. Рязанов Борис, комбайнер Буньковской МТС, убрал 560 га, намолотил 3 300 центнеров зерна.

Много труда вложили и работники животноводства, добиваясь увеличения делового выхода. Свиначка колхоза «Село

14-я годовщина Октября» Екатерина Тимофеевна Чехман получила на каждую свиноматку по 11 поросят. Свиначка колхоза «Память Мичурина» Анна Самойловна Емельянова по 15 поросят. Чабан этого же колхоза Татьяна Георгиевна Коршунова от 107 овцематок получила 170 ягнят.

По итогам 1952 года колхозы и машинно-тракторные станции района выполнили государственный план.



Людия Фёдоровна Рязанова – тракторист Буньковской МТС.

Подготовила к печати Людмила ИВЛЕВА
Фото из газеты «Знамя правды» за 1952 г.

На правах рекламы

Извещение о предоставлении земельных участков

Администрация Упоровского муниципального района информирует о предоставлении земельных участков, с местоположением:

- Тюменская область, Упоровский район, примерно в 318 м от д. Старая Шадрина по направлению на юго-восток, с видом разрешённого использования: сенокосение. Площадь в соответствии со схемой – 29 359 кв. м;

- Тюменская область, Упоровский р-н, Ингалинское сельское поселение, с видом разрешённого использования: земли сельскохозяйственного производства (сенокосение). Кадастровый номер: 72:19:0504002:209, площадь – 435 344 кв. м.

Комбикорм гранулированный:

- для кур несушек пк1 – 1 200 рублей/40 кг;
- для бройлеров от 5 недель и старше кк6 – 1 250 рублей/40 кг;
- для дойных коров кк60 – 860 рублей/40 кг;
- свиной СКК-58 – 820 рублей/40 кг;
- универсальный комбикорм – 690 рублей/40 кг;
- отруби пшеничные (рассыпные) – 220 рублей /20 кг;
- мука высший сорт 10 кг – 400 рублей;
- мука высший сорт 25 кг – 1 000 рублей.

Бесплатная доставка по Упорово и Упоровскому району каждые понедельник и среду.

Занос мешков БЕСПЛАТНО. При покупке от 1 тонны – скидка 5%.

Заявки принимаем пн-пт с 8.00 до 17.00, сб-вс ВЫХОДНЫЕ! Тел.: 8-950-495-22-00.

БУРЕНИЕ СКВАЖИН
КУРГАНАКВАСТРОЙ
РАССРОЧКА, 1-й взнос от 1000 руб.
тел. 8-909-149-47-96,
8 (3522) 55-03-61

Чистка колодцев и скважин.
Тел.: 8-922-260-20-70.

Независимый оценщик. Тел.: 8-904-495-79-14.
БУРЕНИЕ СКВАЖИН. ГАРАНТИЯ. ПОДАРКИ.
Тел.: 8-919-587-58-48,
8-965-868-86-68.

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
Уважаемые клиенты!
В связи со стабилизацией курса валют принято решение о снижении цен до 39%
*рассрочка без первоначального взноса на срок до 12 месяцев
Т. 8-900-675-12-22

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
Скидка пенсионерам и бюджетникам 30%
Плнтуса, люстры, гардины, светильники - в наличии (дешевле, чем в магазине).
Монтаж на следующий день после замера.
РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ. От 200 руб/м².
8 89533941707.

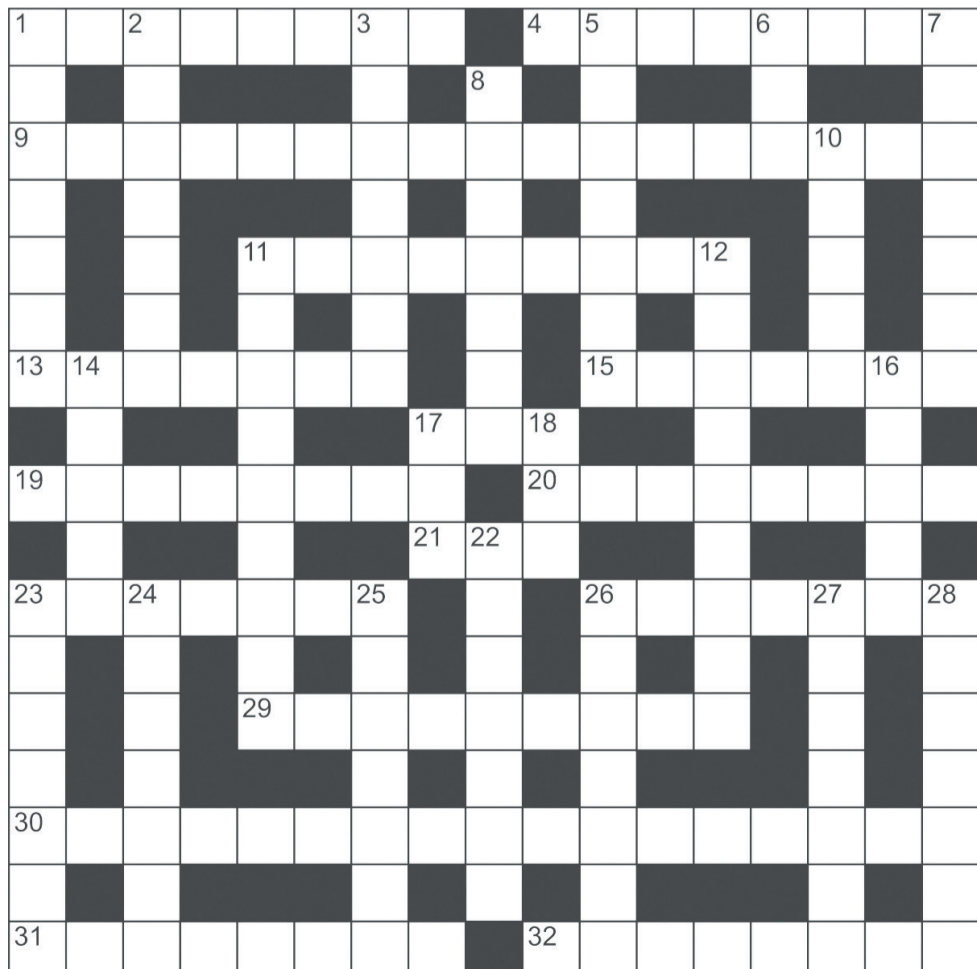
ВОДОПРОВОД ПОД КЛЮЧ с нашими материалами
прокол навигатором
Опыт 10 лет. Гарантия 5 лет
Возможна рассрочка
Т. 8-950-488-32-62 (Александр)
Т. 8-950-488-32-42 (Николай)
ДОВЕРЯЙТЕ ПРОФЕССИОНАЛАМ!

БУРЕНИЕ СКВАЖИН
в любом месте
Опыт работы 15 лет
Пенсионерам скидки!
Договор, гарантия.
Насос+шланг в подарок
8-919-585-45-05

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
100% ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ
ОТ ЗАМЕРА ДО МОНТАЖА 1 ДЕНЬ
БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ И ВЫЕЗД СПЕЦИАЛИСТА
РАССРОЧКА 0%
СКИДКА 20% ПЕНСИОНЕРАМ И НОВОСЕЛАМ
ТЕП. 8-952-677-99-66

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ от 99 руб./м²
любой сложности
огромный выбор:
- светильники более 300 моделей
- люстры более 200 моделей
- гардины более 100 моделей
- плнтуса более 50 моделей
• бесплатный замер
• рассрочка без %
• работаем без выходных
• пенсионерам и бюджетникам СКИДКА 35%
• монтаж на следующий день
8-904-873-6543

Зарядка для ума



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. «Механик-водитель» на корабле. 4. Обещание не выезжать за пределы города. 9. Состояние человека. 11. Раздел грамматики, запутывающий человека в запятых. 13. Взбучка, полученная нерадивым сотрудником от шефа. 15. Груша, чья «кожа» на крокодилову похожа. 17. Бесправный слуга. 19. Зураб, изваянный для Москвы Петра I. 20. Документ, составленный пером. 21. Похвала, облаченная в стихотворную форму. 23. «Спасибо», которое брякает и булькает. 26. Прибор, просвечивающий яйца для определения их качества. 29. Ирина – «императрица» нашей эстрады. 30. Черта характера, состояние человека. 31. Игрок на традиционном шотландском музыкальном инструменте. 32. Казахская земля, с которой прощаются, стартуя, российские космонавты.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Соревнования на сверхдлинную дистанцию. 2. Легкое кресло-трансформер, к которому «прилагается» вид на море. 3. С ним суждено вступить в брак. 5. Рассекречивание тайны, доступной некогда только избранным для всех, кому она еще может быть интересна. 6. Кабала, «предложенная» Руси монголо-татарами. 7. Числовая характеристика отражательной способности поверхности предмета. 8. Старт, поданный рукой. 10. Народные волнения эпохи Лжедмитриев в русской истории. 11. Рядовая медицинская сестра. 12. Чугунная альтернатива скалки при встрече загулявшего мужа. 14. Жульническое предприятие, мошенничество. 16. Стиль поп-музыки 1970-х. 17. «...-де-Жанейро – это моя мечта, и не смейте касаться ее своими грязными лапами!» (Остап Бендер, «Золотой теленок»). 18. Настенный светильник. 22. Врачебный «приговор». 23. Конструктор огнестрельного оружия с пистолетом ПМ. 24. Спортивная игра с мячом. 25. Фильм Стивена Спилберга про акулу-людоеда. 26. Защита города с оружием в руках. 27. Горючее реактивное топливо. 28. Первый заместитель президента.

Ответы смотрите в следующем номере.