

7
апреля
2026

ЗНАМЯ ПРАВДЫ

Вторник ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА УПОРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА. ИЗДАЁТСЯ С 1 АВГУСТА 1931 ГОДА

Наше здоровье



Для Дианы Ворончагиной хорошая погода – повод провести время на улице вместе с детьми: Таусией (справа), Кирой и маленьким Семёном.

Больше детей – дольше молодость

Ежегодно 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья. С 2025 года он проходит под девизом «Здоровое начало жизни – залог благополучного будущего», что делает эту дату ещё и днём защиты материнства, днём беременной женщины. Мы поговорили с мамами и специалистами филиала Упоровской районной больницы ГБУЗ ТО «Областная больница № 12», чтобы понять главное: почему рождение детей – это здоровье семьи, здоровье нации и самой женщины.

В Упоровском округе, как и по всей стране, в этот день подчёркивается важность репродуктивного здоровья. Почему женщины откладывают роды? Как материнство влияет на организм? И что помогает справиться с трудностями? Вот что говорят наши эксперты и героини.

«Стремление к продолжению рода»

Участковый педиатр Упоровской больницы **Валерия Андреевна**

Глазунова на вопрос «почему женщине важно стать мамой» отвечает так:

– Это вопрос многогранный. С одной стороны, биологически любой организм стремится к продолжению своего рода. Это одна из главных целей организма – передать свою ДНК следующему поколению. С другой стороны, самая первая мысль при упоминании материнства крутится вокруг понятия любви. Ребёнок – это любовь. Здесь много тепла, заботы, внимания.

А гинеколог **Елена Трикачёва** добавляет важные факты о физиологии: – Роды для женщины – очень важная часть жизни. Чем больше их происходит, тем меньше у организма критических дней – это защита от анемии и сохранение фолликулярного запаса, то есть продление молодости. Эмоциональное состояние тоже немаловажно: рождение, уход, воспитание детей не сравнятся ни с какими другими событиями в жизни.

Отдельно Елена Сергеевна подтверждает факт влияния лактации на здоровье:

– Грудное вскармливание снижает риск рака молочной железы – это доказанный факт. Чем дольше женщина кормит грудью и чем больше кормлений в течение жизни, тем крепче защита от рака молочной железы и яичников.

«Откладывают материнство»

Такая тенденция наблюдается и в нашем округе. Гинеколог Упоровской больницы комментирует:

– Откладывают материнство сейчас многие, и это по всему миру. Многие хотят сначала «встать на ноги»: получить образование, заработать на квартиру, купить машину, а уже потом планировать детей. Очень часто семьи рожают одного ребёнка и больше не планируют, считая, что у них недостаточно комфортные жилищные условия. Некоторые строят карьеру и думают, что дети будут помехой.

Новости спорта

Итоги первенства области

В конце марта в Тюмени состоялся финал первенства Тюменской области по волейболу среди юношей 2012–2013 годов рождения. В соревнованиях приняли участие восемь сильнейших команд региона, которые показали захватывающую борьбу за призовые места.

Сборная Упоровской спортивной школы остановилась в шаге от пьедестала, заняв четвертое место. Это достойный результат, добытый упорным трудом и самоотдачей команды под чутким руководством тренера.

По итогам турнира лучшим игроком был признан Кирилл Зингер. Первенство Тюменской области не только определило сильнейших спортсменов, но и подарило ребятам вдохновение и незабываемые яркие впечатления. Источник: страница Упоровской спортшколы в социальных сетях.

Баскетбольные баталии

С 3 по 4 апреля в спортзале Упоровской спортивной школы кипели страсти баскетбольных баталий. Здесь прошли отборочные игры XXIX Спартакиады учащихся Тюменской области. За право выйти в финал боролись команды из Упоровского, Омутинского, Ялуторовского и Исетского округов.

Уверенную победу одержали баскетболисты Упоровского округа (представленные Буньковской и Ингалинской СОШ), завоевав путёвку в финал. Главное сражение за медали состоится в с. Омутинском с 24 по 26 апреля.

К сожалению, женская команда Упоровского округа заняла третье место и не смогла пройти в финальную стадию. Об этом сообщается на странице Упоровской спортивной школы в социальной сети «ВКонтакте».

Волейбольный турнир

В конце марта Ялуторовск стал ареной захватывающего волейбольного турнира для юношей 2014–2015 годов рождения. За победу боролись команды из Упорова, Ишима, Заводоуковска и хозяева соревнований. Юные волейболисты продемонстрировали впечатляющую командную игру, несгибаемую волю к победе и искренний спортивный азарт. Каждая встреча превратилась в противостояние, где исход матчей держал в напряжении до финального свистка.

По итогам соревнований золотые медали завоевали спортсмены Упоровской спортшколы. Серебро досталось команде из Ишима, а бронза – дружине спортшколы города Ялуторовска.

Этот турнир подарил ребятам бесценный игровой опыт, который, несомненно, станет прочной основой для их будущих спортивных достижений. Об этом сообщили в социальных сетях представители Упоровской спортивной школы.

Соревнования по шашкам

Соревнования по шашкам прошли 2 апреля в шахматном клубе в рамках спартакиады трудовых коллективов с. Упорова. В состязаниях участвовали три женских (Упоровская СОШ, Упоровская спортивная школа и РОО ВОИ) и четыре мужских команды (Упоровская СОШ, РОО ВОИ, Упоровская спортивная школа и пожарная часть №143).

Победителями турнира стали Марина Липина (Упоровская СОШ) и Кадржан Мурзалинов (пожарная часть № 143). Второе место среди женщин заняла Наталья Ишмуратова (РОО ВОИ), третье – Светлана Соколовская (спортшкола). Среди мужчин отличились Сергей Колунин (РОО ВОИ) и Василий Тышкевич (спортшкола). Об этом сообщает АУ «Физкультура и спорт» на своей странице в социальной сети в «ВКонтакте».

Подготовила
Татьяна ЖУРАВЛЁВА

Вакансии



В Информационно-издательский центр «Знамя правды» требуются редактор сетевого издания Упорова онлайн и видеооператор.

Обращаться по телефону: 3-16-44 или по адресу: с. Упорова, ул. Володарского, 31.

■ Фотофакт

Напутствовали призывников



Учащиеся Упоровской школы вручили подарки призывникам от главы округа.

Традиционный День призывника прошёл в Упорово 6 апреля. На площади у обелиска воинской Славы на проспекте Победы собрались руководители окружной администрации, будущие солдаты срочной службы, их родители, друзья, юнармейцы.

Митинг, посвящённый весеннему призыву в ряды Вооружённых сил России, начался с Государственного гимна, что придало особенную торжественность важному мероприятию в жизни призывников.

В весеннюю призывную кампанию ряды Российской армии пополнят юноши из Упоровского округа, которым предстоит выполнить воинский долг. К ним обратился глава округа Анатолий Игловиков.

— В вашей жизни наступил важный период. Вы встаёте в армейский строй. Защита Отечества — конституционная обязанность гражданина России. Воинская служба — почётное и святое дело мужчин. Желаю до-

стойно проявить себя, уверенно и браво нести службу. Пусть каждый из вас найдёт надёжное плечо друга, на которое всегда можно опереться. Уверен, что вы на отлично сдадите жизненный экзамен под названием «Армия». Возвращайтесь домой здоровыми и возмужавшими. Вы нужны нашему округу. Для настоящих мужчин всегда найдётся работа, — сказал Анатолий Валерьевич.

Призывникам вручили памятные подарки от главы муниципалитета. Затем с напутственными словами выступили военный комиссар Заводоуковского и Упоровского округов Дмитрий Ячменёв и председатель районного Совета ветеранов Леонид Кормин.

В память о погибших земляках в годы Великой Отечественной войны, при исполнении служебного долга была объявлена минута молчания. Завершилось мероприятие возложением гирлянды и цветов к подножию обелиска воинской Славы.

Светлана ЖАМАТОВА
Фото автора

■ Наше здоровье

Больше детей — дольше молодость

◀ 1 страница.

Медицинский психолог **Мария Гориненко** добавляет, что решение должно быть осознанным: — Я на стороне женщины. Здесь важен взвешенный выбор. Я видела детей, которые рождаются нежеланными, и им не хватает материнского тепла, внимания. Это очень страшно.

Однако Мария Сергеевна рассказывает, как работает добротное консультирование:

— Когда в моём кабинете появляется женщина, решившая сделать прерывание беременности, работа ведётся в форме доверительного диалога. Важно понять её эмоциональное состояние: тревога, депрессия или решительное сопротивление. Если есть возможность помочь и со стороны государства, и со стороны психологической поддержки, пытаемся всё направить на путь осознанности и взвешенного репродуктивного выбора.

И радость, и большой труд

Анастасия Ямова, мама двоих детей, делится своими чувствами:

— Материнство — это прежде всего радость. Ну и большой труд. Важно быть стрессоустой-

чивой. Иной раз смотришь на неё: вот уже колени трясутся... А потом: «Ну, бусинка моя! Ну, ягодка!» — зацеловать такую девочку хочется. Материнство многогранно. Много-много любви и работы над собой, и обычного физического труда.

Анастасия признаётся, что спасается... интернетом:

— Справляться с трудностями помогает интернет. Много страничек психологов, которые дают советы. С первым ребёнком пришлось учиться, а теперь уже намного легче. Самое главное — давать себе отдых, восстанавливаться. Иногда пусть посуда постоит, детки бутерброды поедят, а мама в это время уделит внимание себе. Спокойная мама — спокойные дети.

Диана Ворончагина, мама троих детей, рассказывает, как менялось её отношение к материнству: — Первый-второй раз — это всё далеко неосознанно. Ты даже не понимаешь, что это такое. Осознание приходит в процессе. Я многое поняла только сейчас, в третий раз, потому что и возраст другой, и ценности изменились. Сейчас семья и дети попадают в первоочередные задачи. Материнство — это возмож-

ность по-другому раскрыться как женщине, научиться проявлять заботу не только о себе, но и о маленьком человеке, понять его психологию, развивать свой эмоциональный интеллект.

О трудностях Диана говорит откровенно:

— Трудности одни и те же в основном: финансовые или эмоциональные. Важно уметь планировать, выделять время на всё, на всех, на себя, на детей, на дом. Ресурсы растут из хорошей самооценки, из удовлетворённости. Если мама себя чувствует хорошо, то и дети будут счастливы. Это как в самолёте: надень маску сначала на себя, а потом только на ребёнка.

А что помогает преодолевать тяготы? На этот вопрос многодетная мама ответила так:

— В первую очередь — семья, забота друг о друге. Внимание близких людей всегда спасает ситуацию. В нашем случае от государства мы получили при рождении третьего ребёнка региональную выплату. Но, как ни крути, только человек, который рядом каждый день, помогает в первую очередь в любых трудностях.

Поддержка там, где она нужна

Забота о здоровье матери и ребёнка, помощь семьям с детьми — это не только дело врачей и психологов. С 2025 по 2030 год в России реализуется национальный проект «Семья». Его главная цель, определённая указом президента, — увеличение числа семей с детьми, в том числе многодетных, и укрепление семейных ценностей.

Что это значит для жителей Упоровского округа?

В рамках федерального проекта «Охрана материнства и детства» в нашей больнице продолжается диспансеризация женщин репродуктивного возраста (18–38 лет), ведётся добротное консультирование. Как рассказала психолог Мария Гориненко, каждая женщина, оказавшаяся в ситуации репродуктивного выбора, может получить квалифицированную помощь.



Анастасия Ямова со вторым ребёнком — дочкой Мирой — стала более опытной мамой.

Федеральный проект «Многодетная семья» ставит амбициозную задачу: к 2030 году снизить уровень бедности среди многодетных семей до 12 процентов. В Упоровском округе многодетные семьи уже получают земельные участки, льготы по родительской плате в детских садах, а при рождении третьего ребёнка — региональную выплату.

Проект «Старшее поколение» тоже работает на укрепление семьи: когда бабушки и дедушки здоровы и получают долговременный уход, у молодых родителей появляется больше ресурсов для воспитания детей.

И наконец, проект «Семейные ценности и инфраструктура культуры» направлен на то, чтобы досуг детей и родителей в малых населённых пунктах стал доступнее и интереснее. В нашем округе работают центры культуры, библиотеки, спортивные секции — места, где есть возможность провести время вместе, а не перед экранами гаджетов.

Как подчеркивают разработчики нацпроекта, «здоровье матерей и новорождённых — это основа здоровья семьи и общества и залог благополучного будущего для всех нас».

7 апреля — это день, когда мы говорим: здоровье женщины и здоровье её будущего ребёнка — главная ценность. Как отметила психолог Мария Гориненко, решение о рождении детей должно быть взвешенным. Но, как показывают истории Анастасии и Дианы, при поддержке близких и государства, при ответственной заботе женщины о себе самой — материнство перестаёт быть бременем и становится источником радости, молодости и смысла.

Поздравляем всех будущих и состоявшихся мам с Всемирным днём здоровья! Помните: ваше здоровье и спокойствие — это фундамент счастливого детства и сильной России.

Татьяна КУРАШ
Фото автора



Педиатр Валерия Глазунова осмотрела маленького пациента и допустила к вакцинации.

С районкой по жизни

Газета – помощник и надёжный союзник

За 95 лет своего существования газета «Знамя правды» стала настоящей летописью упоровского края. Невозможно точно определить число тех, кто вложил свой труд в её создание. Среди них редакторы, ответственные секретари, корреспонденты, фотографы, наборщики... За эти годы в свет вышло более 11 тысяч номеров, наполненных статьями, интервью, репортажами, письмами читателей... Среди тех, кто работал в редакции, Лидия СОСНИНА. Сегодня она рассказывает о том, что для неё значит «Знамянка».

– Лидия Александровна, расскажите, пожалуйста, как было первое знакомство с газетой?

– Оно произошло в раннем детстве. Родители районку выписывали всегда. Мама работала учителем в Пятковской школе, отец – шофёром в колхозе «Маяк». Оба активисты-общественники, партийцы. Когда почтальонка приносила прессу, отец тут же разворачивал «Знамянку».

– Про кого пишут, пап? – спрашивали мы с сёстрами. Сами-то ещё не умели читать.

– Про наш колхоз пишут, хвалят, – говорил он.

Газеты обычно не выбрасывали, а давали им вторую жизнь. Вечерами мастерили из них разные поделки: пилочки, кораблики, самолётики, сумочки-кошелёчки или тюльпанчики. Вырезали из газет салфетки с кружевной полоской по краю, чтобы украсить полочки буфета, клеили цепочки на новогоднюю ёлку. Лепили матрёшек, посуду в технике папье-маше, расписывали свои «произведения» акварельными красками.

– Кто привил любовь к литературному творчеству?

– Изначальным был интерес к литературе, книге. Его, конечно, прививали наши любимые педагоги. Мой первый учитель, Клавдия Афанасьевна Дмитриева, рассказывала сказки собственного сочинения, поощряла любое творчество, приобщала к чтению книг. Мне придавало



Лидия Соснина и сейчас частый гость редакции.

уверенности, когда в 7-м и 8-м классах преподаватель словесности Людмила Ивановна Кучинская зачитывала мои сочинения. В выпускном классе с нетерпением ждала уроки русского языка и литературы Альбины Григорьевны Манохиной. Мы все, затаив дыхание, слушали её рассказы о жизни и творчестве писателей и поэтов. Особенно мне нравилось писать изложения и сочинения. Уже тогда решила, что пойду по стопам любимого учителя, и серьёзно готовилась к поступлению в вуз. С удовольствием перечитывала русскую и зарубежную классику – Чехова и Салтыкова-Щедрина, Мольера и Мопассана.

В институте все годы студенчества была членом редколлегии факультетской газеты «Словесник», да и в школе, кстати, тоже имела такую же комсомольскую нагрузку.

– Как осуществлялось взаимодействие с районкой?

– Газета всегда была моим путчиком. В средних и старших классах нам давали задания делать вырезки о передовиках производства, о том, с какими

показателями наш район подходит к очередному съезду партии, о трудовом соперничестве колхозов и совхозов, жизни комсомольских организаций. Так готовились к классным часам, знакомились с новостями, накапливали свои познания в разных областях.

И позднее, когда я уже работала в школе, районная газета всегда была под рукой, выручала при проведении уроков и внеклассных мероприятий. В списке периодических изданий, которые выписывали учителя, она была под первым номером. Использовали её в работе наряду с предметными газетами и журналами, отчитывались на педсоветах о выполнении планов самообразования. И это помогало нам, особенно молодым специалистам, расти профессионально.

– Когда вы начали сотрудничать с районной газетой как общественный корреспондент?

– Моя деятельность в роли внештатного корреспондента «Знамянки» началась в 1980-е годы. Трудилась в Доме пионеров. Тогда бурно развивалось

пионерское движение. Большую работу по изучению истории родного края проводила методист Екатерина Муравецкая, основатель районного музея. Она активно пропагандировала на страницах районки идеи патриотического воспитания школьников. Тогда же я познакомилась с творческими сотрудниками газеты – фотокорреспондентами Юрием Крашенининым и Иваном Ложковым, журналистами Людмилой и Александром Давиденко. С большим интересом читала статьи главного редактора Александра Васильевича Бренчагова и ответственного секретаря Галины Ивановны Ковалёвой.

В те времена в газете часто появлялись заметки от жителей района. Активными общественными корреспондентами многие годы были и остаются Ирина Семёновна Червина, Зоя Николаевна Третьякова, Галина Александровна Баннова, Вера Викторовна Архипова, Любовь Леонидовна Трофимова, Альвина Васильевна Бирюкова, Галина Анатольевна Иванова, Ольга Григорьевна Егорова. Общение с этими людьми сыграло свою роль в повышении моего интереса к журналистике. В результате в газете было напечатано немало моих заметок о жизни пионерских дружин, достижениях школьников и педагогов, людях земли упоровской.

– Как помог ваш жизненный и профессиональный опыт в создании газетных материалов?

– Жизнь даёт нам свои уроки. Ничто не проходит бесследно, как поётся в песне. Год за годом мы накапливаем знания, формируем свои убеждения, корректируем правила. И всё это потом во что-то выливается. Опыт, полученный за годы работы в системе образования, пригодился при написании статей о подростках, при создании тематических страниц «Ступени», при подготовке зарисовок о педагогах района. За четыре года работы в музее у меня набралось немало интересного об истории наших сёл. Это нашло отражение в создании газетных полос, посвящённых краеведческой тематике. Огромное уважение к людям труда хотелось мне выразить, когда писала об учителях Худышкиных из Буньково, сельском механизаторе, орденоносце Петре Турлыгине, труженице тыла Зое Рязановой из Упорова, трудовых династиях врачей Ямовых и учи-

телей Катаевых-Зыряновых, о представителях старшего поколения, «серебряных» волонтерах.

– Помогала ли «Знамянка» в краеведческой работе?

– Когда с сотрудником музея Натальей Шрайнер готовили материал для районной Книги памяти к 75-летию Победы, немало информации об участниках Великой Отечественной войны, наших земляках, нашли на страницах «Знамени правды». Это было хорошим дополнением к Книгам памяти по каждому сельскому поселению, созданным школьными поисковыми отрядами, которые провели большую работу в этом направлении.

С особым волнением перелистывала страницы пожелтевших архивных газетных подшивков, когда была уже штатным обозревателем редакции, и мы работали над тематическими страницами «От десятилетия к десятилетию» к 90-летию юбилею «Знамянки».

Запомнилось, как мы по инициативе главного редактора Сэуле Тобылжановны Кузембаевой готовили к изданию сборник публикаций нашей газеты о ветеранах Великой Отечественной войны. Это была большая работа, большая ответственность. Сейчас этот труд занимает по праву своё место в музейной комнате редакции и активно используется в работе.

– В этом году наша газета готовится отмечать свой очередной юбилей. Что можете пожелать сотрудникам издания?

– «Знамянка» и сегодня – главная летопись славных дел Уповоровского округа. Она идёт в ногу со временем. Нет тем, которые не отражались бы на её страницах. Для неё главными остаются принципы: актуальность, принципиальность, правдивость, искренность, заинтересованность. Хочется пожелать коллективу редакции сохранять свой творческий потенциал и желание работать. Пусть наша газета остаётся по-прежнему доступной всем поколениям упоровцев и востребованной среди населения. Желаю газете и дальше не только сохранять свои позиции, но и развиваться и совершенствоваться.

Спрашивала
Людмила ИВЛЕВА
Фото автора

ОчУмелые ручки

«Знамянке» дали вторую жизнь

Зоя Николаевна Третьякова из д. Ниходской (Нижнеманайский территориальный округ) рукоделием занимается около 15 лет. Её увлечение – изготовление оригами из использованной офисной бумаги и изделий из газетных трубочек. Также любит вышивать и вязать крючком.

На конкурс «ОчУмелые ручки» она прислала несколько своих работ, выполненных из газет.



Поделки из газетных трубочек для твёрдости покрываются лаком.