



Как наш земляк  
пришёл в науку – стр. 2

Чему посвятить  
нерабочие дни – стр. 3

## 4 ноября – День народного единства



В учреждениях культуры Упоровского района  
созданы творческие национальные коллективы.

## Праздник отмечаем онлайн

В России День народного единства – один из самых важных государственных праздников. История его связана с событиями 1612 года, подвигами наших предков, которые сплотились во имя свободы и независимости Родины.

Его отмечают те, кому дороги и понятны наши общие ценности: гордость за страну, желание трудиться для её процветания, любовь к своей земле, семье, родным. Потому что мы, наш дом, наши дети – это и есть Россия!

Этой дате люди посвящают множество мероприятий: концертов, выставок, конкурсов, акций.

В 2021 году в связи с продолжающей-

ся пандемией новой коронавирусной инфекции все мероприятия снова пройдут в онлайн-формате.

Образовательные организации района с 3 по 7 ноября примут участие в ежегодной Международной просветительской акции «Большой этнографический диктант», реализуемой на сайте [www.miretno.ru](http://www.miretno.ru) совместно с Федеральным агентством по делам национальностей. Диктант проводится уже в шестой раз под лозунгом «Народов много – страна одна!».

В детской школе искусств накануне праздника оформили тематическую выставку детских рисунков.

По линии Упоровского ЦКД пройдёт онлайн-концерт артистов районно-

го Дома культуры «Россия. Родина. Единство», познавательная программа «История праздника», мастер-класс по хореографии «Хоровод». Районная библиотека подготовила виртуальную книжную выставку «В единстве народа – сила страны», мастер-класс по декоративно-прикладному творчеству «К единству – через искусство», видеобзор «Моя Родина – Россия».

Праздничные мероприятия проводятся в целях воспитания патриотизма, гражданской ответственности за могущество, честь и независимость нашей страны, сохранение материальных и духовных ценностей общества.

Лидия СОСНИНА.  
Фото Веры ЛИПУХИНОЙ.

### Уважаемые жители Тюменской области!

Поздравляю вас с Днём народного единства!

4 ноября – это праздник, символизирующий патриотизм и сплочённость нашего многонационального народа, в единстве которого мощь и опора государства в преодолении трудностей и на пути достижений.

В этот день мы обращаемся к славным страницам истории страны, к примерам мужества и самоотверженности россиян, объединившихся во благо Отчизны, её свободы и независимости. Национальное согласие, основанное на вековых духовных и нравственных ценностях, гордость и любовь к России обеспечивают мирное сосуществование разных народов в большой стране. Стремление сделать её лучше и успешнее, созидательный труд для её процветания – прочный фундамент стабильного и динамичного развития российского общества.

Желаю вам, дорогие земляки, здоровья, мира и добра, новых свершений на благо Тюменской области и всей России!

Александр МООР,  
губернатор Тюменской области.

\*\*\*

### Уважаемые жители Упоровского района!

Искренне рад поздравить вас с государственным праздником – Днём народного единства!

Это молодой праздник с древними корнями. Он занимает особое место среди государственных дней современной России, так как это праздник всего гражданского общества, когда мы отдаём дань вековым традициям согласия и сплочённости народа, взаимопомощи и единения вокруг общих целей, которыми по праву гордится многонациональный народ нашей страны.

Нет сомнения, что только вместе мы сможем преодолеть любые трудности, сохранить достижения нашего государства и реализовать поставленные цели повышения благосостояния каждого жителя Упоровского района, Тюменской области и нашей любимой России в целом.

В этот праздничный день от всей души желаю всем мирного неба и благополучия, удачи и новых трудовых свершений, уверенности в собственных силах и завтрашнем дне. Мира всем, счастья, любви и добра вам и вашим близким.

Леонид САУКОВ,  
глава района.

\*\*\*

### Дорогие друзья!

Тепло и сердечно поздравляю вас с Днём народного единства!

Для современной России День народного единства – это праздник всего российского народа. Это день, когда мы с вами отдаём дань вековым традициям патриотизма, согласия и сплочённости. Этот праздник символизирует глубокие исторические традиции единения русского народа для достижения общих целей во имя укрепления государственности и процветания нашей страны.

Уважаемые земляки! Желаю вам крепкого здоровья, счастья, благополучия, успехов во всех начинаниях на благо России, Тюменской области и своей малой родины!

Владимир УЛЬЯНОВ,  
депутат Тюменской областной думы,  
член фракции «ЕДИНАЯ РОССИЯ».

Растим патриотов

## Юнармейцев стало больше



Даниил Самойлов (слева) и Константин Березинский первыми примерили новую осенне-весеннюю форму.

«Во славу Отечества» – именно так звучит девиз военно-патриотического движения «Юнармия». Оно было создано 5 лет назад по инициативе министра обороны Российской Федерации Сергея Шойгу. На сегодня в Тюменской области создано 215 отрядов, в которых состоят 4 405 человек.

«В начале года в Упоровском районе в 4 отрядах было занято 60 ребят, а на сегодня их стало в два раза больше. Кроме коркинцев, суерцев, ингалинцев и упоровцев, в рядах юнармейцев теперь ещё и чернаковцы, бызовцы, масальцы и липихинцы в возрасте до 14 лет. Ребята постарше становятся слушателями групп добровольной подготовки к военной службе», – сказал руководитель Упоровского отделения Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного движения «Юнармия» Ваню Апциаури.

К движению присоединяются всё больше человек, оно способствует всестороннему развитию и совершенствованию личностей детей и подростков. Состоящие в рядах юнармейцев ребята помогают в реализации государственной молодёжной политики Российской Федерации, повышают авторитет и престиж военной службы в обществе, сохраняют и преумножают патриотические традиции. Кроме этого, у молодёжи формируется готовность и практическая способность к выполнению гражданского долга и конституционной обязанности по защите Отечества.

Упоровские юнармейцы Дарья Ермышова и Ольга Шульц стали участниками форума, который проходил в июне на территории центра «Аванпост», где проводились викторины и мастер-классы, а для руководителей – семинары. Также 10 ребят в составе районной сборной команды впервые побывали в областном патриотическом лагере «Ратники» в городе Ялуторовске.

«Чтобы сформировать отряд юнармейцев и проводить с ними качественные занятия, очень важно желание и мотивация руководителя отряда. Он должен быть активным и целеустремлённым, и заражать этим своих воспитанников. Большая часть успеха заключается не только в хорошей материально-технической базе, но и в грамотном педагоге.

Мы благодарны депутату Государственной Думы Ивану Квитке за материальную помощь на приобретение 60 комплектов новой формы для ребят», – поделился Ваню Джемалиевич.

По словам руководителя Упоровского отделения, сейчас они готовятся к торжественному мероприятию – посвящению прибывших ребят: им будут вручены значки и книжки юнармейцев. В планах на следующий год – оборудование муниципального класса юнармии, а также активное участие в областных и районных патриотических мероприятиях.

Регина ГАПОНОВА.  
Фото автора.

Из почты редакции

## Увлечение переросло в профессию

В Год науки и технологии, который объявлен президентом Владимиром Путиным в 2021 году, я хотел бы рассказать о своём дяде Алексее Мальцеве, старшем научном сотруднике, кандидате биологических наук Института проблем экологии и эволюции им. А. Н. Северцова Российской академии наук (г. Москва).

Алексей Николаевич родился в селе Коркино. С детства увлекался биологией и экологией родного села. Ему нравилось наблюдать за поведением животных, узнавать что-то новое о природе и окружающем мире. В школьные годы он много трудился над изучением отдельных тем по естественным наукам, читал разные энциклопедии и смотрел научно-популярные фильмы о животных и растениях. В старших классах активно участвовал в районных и областных предметных олимпиадах, занимая призовые места.

В 2003 году дядя поступил в Ишимский Государственный институт им. П. П. Ершова на биолого-географический факультет. С первых дней показал себя лучшим студентом в изучении отдельных дисциплин. В вузе он часто выступал с докладами на конференциях разного уровня, неоднократно становился их победителем или призёром. Именно здесь началась его настоящая научная деятельность.

После получения диплома в 2008 г. жизнь дяди круто изменилась. Его научными трудами заинтересовались учёные из Москвы. Они предложили Алексею Николаевичу продолжить обучение в магистратуре Института проблем экологии и эволюции им. А. Н. Северцова. Взяв свои любимые книги, он едет в столицу и поступает в этот вуз на отделение «Зоология». Уже в 2011 году защищает диссертацию по теме: «Микроэволюция и внутривидовая

структура домовой мыши *Mus musculus*». Ему присваивают звание «Кандидат биологических наук».

Алексей Николаевич принял участие в пяти международных конгрессах: в Германии (2011, 2018), Финляндии (2012), Чехии (2016), Японии (2016). Он неоднократно получал различные гранты, среди которых есть и грант президента России за научную работу «Формирование современного ареала и генетической структуры подвидов домовой мыши *Mus musculus*».

Вот так, простой мальчишка из сибирской глубинки стал известным учёным, добился успехов в научном мире.

Я тоже хочу, как и мой дядя, познавать окружающий нас мир, проводить исследования, совершать открытия в мире науки.

Святослав МАЛЬЦЕВ,  
ученик Коркинской СОШ.  
Фото из архива  
семьи МАЛЬЦЕВЫХ.



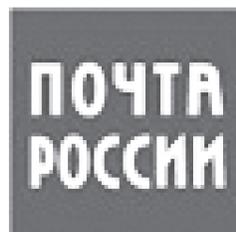
Алексей Мальцев – преуспевающий учёный.

Оставайтесь с нами

### Уважаемые наши читатели!

Во всех почтовых отделениях продолжается подписка на «Знаменку» на первое полугодие 2022 года. Вы ещё можете оформить подписку на «Знамя правды» на декабрь 2021 года по цене комплекта газеты на один месяц в 104 рубля 55 копеек. Подписной индекс: 54355. Вас ждут в Упоровском ОПС 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.

Жители Упорова, Буньково, Скородума, Бызово, Чёрной могут оформить редакционную подписку на районную газету «Знамя правды» на декабрь 2021 года и на первое полугодие 2022-го в Доме прессы.





Осторожно, коронавирус!

# Если переболел ковидом

## Как поддержать иммунитет

В газете № 86 от 28 октября мы рассказали о признаках новой коронавирусной инфекции, как её отличить от гриппа и ОРВИ, как ухаживать за больными дома, каковы основные осложнения после перенесённого заболевания. Продолжаем публиковать рекомендации заведующей Упоровской районной поликлиникой Ольги ПАНЬШИНОЙ:

**– Какие рекомендованы реабилитационные мероприятия после перенесённой болезни?**

– Эксперты рекомендуют для реабилитации человеку наладить циркадный ритм: ложиться спать в определённое время, просыпаться так же. Таким образом нужно завести организм на правильный режим работы – много отдыхать, спать, сколько есть возможности, заниматься дыхательной гимнастикой, например, по Стрельниковой. Кроме этого, чаще проветривать помещение, делать влажную уборку для улучшения микроклимата. Постепенно восстанавливать уровень физической активности, заниматься физкультурой.

Реабилитационные мероприятия возможны и в санаторных учреждениях.

**– Как можно поддержать иммунитет, кроме прививки?**

– Вакцинация остаётся самым надёжным способом защиты. Доля привитых среди тяжелобольных COVID-19 составляет менее 0,03 процента, подавляющее же большинство пациентов в стационарах – это непривитые. В конце сентября в ВОЗ заявляли о связи смертности от SARS-CoV-2 с отказом от профилактической иммунизации.



### 1. Следите за циркуляцией воздуха.

Чтобы уменьшить вероятность заражения COVID-19, нужно снизить концентрацию патогенов в воздухе. Именно от этого во многом зависит вероятность болезни. Следовательно, усиленная вентиляция – отличное решение!

### 2. Укрепляйте организм витаминами.

Очень важно в разгар заболеваний укреплять организм витаминами и микроэлементами, позволяющими поддержать защитные силы организма. В списке самых важных элементов:

- Цинк

Он усиливает иммунитет, влияя на многие звенья иммунной системы. Цинком богаты: баранина, говядина, курица. Чёрный рис, чёрный кунжут, грибы, сельде-

рей, бобовые, чечевица, орехи и семена подсолнечника также являются хорошими источниками этого микроэлемента.

Для лучшего усвоения продукты и капсулы цинка рекомендовано употреблять вместе с овощами.

- Витамин С

Ещё один антиоксидант. Усиливает выработку белков интерферонов, которые вступают в борьбу с вирусами одними из первых. Не накапливается в организме, поэтому принимать витамин С нужно регулярно.

- Витамин D

Снижает скорость размножения вируса и концентрацию белков (цитокинов), вызывающих воспаление; положительно влияет на иммунитет.

- Витамины группы В

Считается, что витамин B12 об-

ладает противовоспалительным действием и влияет на выработку мелатонина, который, в свою очередь, усиливает иммунный ответ. При этом B12 подавляет не сам вирус, а его отдельный фермент, который не даёт вирусу SARS-Cov-2 распространяться дальше.

Кроме этого, B12 необходим для нормального кроветворения, которое нарушается при попадании коронавируса в организм.

Не забывайте, прежде чем начать принимать любые препараты, желательнее проконсультироваться с врачом.

### 3. Осваивайте дыхательную гимнастику.

Врачи советуют сделать акцент на упражнения, которые направлены на глубокое дыхание. Они улучшают проходимость дыхательных путей. Также важны и упражнения на укрепление дыхательной мускулатуры.

Дыхательная гимнастика помогает даже тогда, когда вы уже заболели (в таком случае на счёт конкретного гимнастического комплекса лучше посоветоваться с врачом). Что касается профилактики, вы вправе выбрать любой комплекс, который вам нравится.

### 4. Следите за здоровьем кишечника.

Кишечник, помимо других жизненно важных функций, является ключевым иммунным органом.

Желудочно-кишечный тракт постоянно соприкасается со внешней средой (так как в него поступает еда), и при всасывании пищи кишечник должен отличать полезные пищевые компоненты от инфекционных и токсических. Защита от воздействия внешних неблагоприятных факторов, в том числе потенциальных канцерогенов, осуществляется с помощью эффективной барьерной функции

кишечника и системы естественного (врождённого) и приобретённого иммунитета. При этом кишечник обеспечивает не только собственную безопасность:

- иммунная система кишечника отвечает за образование антител (иммуноглобулинов) и поставку иммунореактивных клеток в другие области;

- кишечник является главным источником лимфоидных клеток (они осуществляют иммунный ответ), которые заселяют в дальнейшем многие органы;

- в кишечнике находится огромное количество бактерий, в том числе постоянных и полезных организму. Их состав включает более 400 видов;

- кишечная микробиота (совокупность микроорганизмов) существует в симбиозе с иммунной системой хозяина (в том числе – с иммунной системой кишечника) и участвует в её активации, модуляции и регуляции.

### 5. Будьте активны.

ВОЗ рекомендует 150 минут умеренной физической активности, или 75 минут интенсивной физической активности в неделю, или сочетание умеренной и интенсивной физической активности.

### 6. Бросайте курить

Ещё в начале пандемии бытовал миф, что курящие не болеют коронавирусом. Согласно проведённым последним исследованиям: курение приводит к трёхкратному увеличению количества клеток, инфицированных вирусом.

Будьте внимательны к своему здоровью, старайтесь помочь себе заранее, но при необходимости обязательно обращайтесь к врачам!

Подготовила  
Лидия СОСНИНА.

Фото из архива редакции.

## Чем заняться в нерабочие дни

В России из-за неблагоприятной эпидемиологической обстановки по указу президента России Владимира Путина дни с 30 октября по 7 ноября объявлены нерабочими с сохранением заработной платы.

Мы предлагаем вам посвятить это время изучению интересных тем:

**1. История России.** Всем известно выражение французского мыслителя Вольтера: «Тот, кто не знает прошлого, не знает ни настоящего, ни будущего, ни самого себя». Именно поэтому стоит уделить немного времени прошлому нашей страны. И даже не обязательно заучивать даты наизусть, главное – интерес.

**2. Архитектура региона.** В нашей областной столице сохранилось множество памятников старины: бывшие купеческие дома (которые ныне стали музеями или торговыми точками, как дом Колмакова), здания деревянного зодчества (дом Рубцовой), монастыри и церкви (храм Всех Святых, Троицкий и Знаменский кафедральный

соборы), старые корпуса учебных заведений. Сколько всего интересного хранят в себе эти стены!

**3. Современное искусство.** С каждым днём оно становится лишь популярнее. Организуются всё больше выставок с нестандартными экспонатами, которыми не только восхищаешься, но и над которыми нужно поразмыслить, чтобы понять и открыть задумку автора. Может, пора немного приоткрыть для себя завесу тайн современных художников?

**4. Биографии известных личностей.** Наверняка вы уже всё разузнали о тех, кто стал вашим кумиром. А что же можете сказать о других известных людях? К примеру, знаете ли вы, где вырос режиссёр самого кассового фильма прошлого десятилетия, или кем хотел стать в детстве современный выдающийся актёр театра или директор крупнейшей нефтегазовой компании? Возможно, сейчас именно тот момент, когда можно узнать о носителях громких фамилий чуть больше.

**5. Новогодние подарки.** Всего два месяца, и наступит долго-

жданный и волшебный праздник – Новый год. Традиционно каждый из нас старается порадовать своих близких презентом. Чтобы потом не бегать в поисках «той самой» вещицы для особенного человека, стоит подумать об этом уже сейчас. Если же не купить, то хотя бы понять, каким волшебством поделитесь в новогодние праздники. А вот сделать его своими руками или заказать через онлайн-магазины – решаете только вы.

**6. Дневники или переписка выдающихся людей.** Найти старинные письма писателей или власть имущих, узнать, о чём они думали, – это ведь так интересно, а в век Интернета ещё и достаточно просто. Что же вас заинтересует больше: поучительные письма английского лорда Честерфилда сыну, романтические послания полководца Наполеона своей возлюбленной, последние строчки солдата с фронта родным и близким или переписка учёных-коллег?

Рина МИНИБАЕВА.  
Фото автора.



В нашей стране много памятников деревянного зодчества XIX века, охраняемых государством.



Все желающие вакцинироваться против новой коронавирусной инфекции могут сделать прививку на базе ГБУЗ ТО «Областная больница № 12» филиал Упоровская районная больница, обратившись:

– в регистратуру по телефонам: 8-34541-3-39-04 (доб. 835), 3-39-02;

– или в прививочный кабинет (тел.: 3-25-37);

– или в ФАПы сельских поселений.

Процедуру можно пройти без очереди и предварительной записи.

Время работы прививочного кабинета поликлиники: с понедельника по субботу включительно с 8 до 16 часов. ТЕЛЕФОНЫ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ: 8-800-234-35-22, 8-800-200-0-200.

Администрация поликлиники.