



Упоровцы участвовали
в областном форуме – стр. 2

Как обезопасить себя
от мошенников – стр. 3

О любимых наставниках
емуртлинских малышей – стр. 6

Подготовка к посевной



Механизаторы сейчас сосредоточены на ремонте сельскохозяйственных агрегатов.

К выезду в поле готовится техника

В ЗАО «Русь» обсуждают рабочие планы на весну

Аграрии Упоровского района готовятся к посевной кампании 2023 года. Кипит работа в Крашенинском ЗАО «Русь». Предприятие первым в районе завершило сортировку и сертификацию семян. По результатам проверки все они являются кондиционными. Всего здесь готовят для посева 750 тонн семян зерновых и зернобобовых культур.

К началу весны крашенинские аграрии серьезно продвинулись во всех аспектах подготовки к предстоящему полевому сезону. Прошли техническое обслуживание «Версатайлы», К-700, МТЗ, Т-150. На обкатке уже второй тракторный двигатель, который этой зимой был капитально отремонтирован. Завершается формирование сцепок, а самые трудоёмкие операции, такие как настройка борон и сеялок, закончены в начале зимы.

Подходит к концу накопление подкормок для растений. На предстоящей посевной планируется использовать 450 тонн минеральных удобрений. Полностью запасены дизельное топливо и бензин, в марте будут завезены и требующиеся масла.

Генеральный директор ЗАО «Русь» Николай Третьяков отмечает, что сейчас самое время провести организационное собрание, где будут утверждаться рабочие планы.

– В этом году мы изменим структуру посевных площадей. Больше гектаров выделит под пшеницу, а вот под овёс и ячмень сократим.

Такое «перекроение» связано с изменениями цен на зерновом рынке, которые мы, конечно, принимаем во внимание. Останутся прежними площади для посева гороха – 300 га и льна, урожай которого в прошлом году мы собрали с 62 гектаров, – говорит Николай Филиппович.

Растениеводы остались довольны работой с новой культурой в севообороте. Хорошие показатели получены по её качеству и урожайности. Но цена стала ниже, чем двумя годами ранее, да и спрос на лён появился только весной. От последних партий продукции освобождены склады на текущей неделе.

В хозяйстве давно ориентируются на производство более дорогого товара. Здесь выращивают элитные семена, поэтому каждую тонну продукции продают значительно дороже, чем сырьё продовольственного назначения. За тонну ячменя, например, вместо семи выручают 16 тысяч рублей. Эта цена всегда перекрывает затраты на закупку питомников и производство зерновых и зернобобовых культур.

Не отказываются крашенинцы и от картофеля. В этом году под него выделили 100 гектаров. Если раньше тонна второго хлеба стоила 25 тысяч, то нынче её аграрии реализуют в пределах 14-12 тысяч рублей. Огорчает то, что такая ситуация складывается на фоне того, что в магазинах нередко можно встретить довольно дорогой импортный картофель.

На развитие производства влияют не только цены на продукцию сельского хозяйства, но и другие факторы.

Так стоимость топлива в этом году стала ниже, зато запасные части дорожают день ото дня. Причём это касается не только деталей к импортной, но и к отечественной технике.

Николай Филиппович уверен, несмотря на то, что в настоящее время работать приходится на грани рентабельности, возможность своевременно выплачивать заработную плату и выполнять обязательства перед партнёрами у предприятия есть.

В планах крашенинцев на ближайшую перспективу возвести новый арочный зерносклад. Это позволит размещать и хранить весь урожай, чтобы продавать ближе к весне, когда цена на зерно увеличивается. Хотелось бы растениеводам обновить парк техники, но пока это дело откладывается. Надо отметить, что тракторы, комбайны, посевные комплексы, которые используются сегодня в хозяйстве, находятся в хорошем состоянии. Механизаторы берегут их в работе и старательно обслуживают в МТМ.

В прошлом году на всех сельскохозяйственных угодьях ЗАО «Русь» проведена осенняя обработка почвы, а значит, есть задел на хороший урожай. Труженики с нетерпением ждут, когда сойдёт снег и можно будет выйти сначала на прибивку влаги, а затем и на посевную. Настрой в коллективе боевой. Земледельцы прикладывают все усилия для того, чтобы их земля была ухожена, цвела и приносила пользу.

Вера ХАЛАЕВА.
Фото автора.

Коротко о разном

Привезли награды

Самые амбициозные воспитанники упоровского зала смешанных единоборств уже начали участвовать в соревнованиях и завоёвывать первые звания.

10 марта восемь юношей ездили на Чемпионат и первенство Уральского федерального округа по вестилевому каратэ, которые состоялись в Челябинске. Призовые места привезли трое упоровских юношей.

III место в весовой категории 64 кг среди подростков (12-13 лет) занял Михаил Барсуков. Две свои победы он одержал нокаутом. II место в весовой категории 57 кг среди юношей (16-17 лет) у Егора Петуныкина. На его счету также две победы. А первое место и статус чемпиона УрФО в весовой категории до 45 кг среди ребят (12-13 лет) завоевал Максим Усольцев. Он одержал три победы в трёх боях.

Пообщались с участником СВО

15 марта на базе АОУ ДО УМР «Центр реализации молодёжных программ» прошла «Классная встреча» с мобилизованным участником СВО из Упоровского района.

С гостем смогли пообщаться курсанты специализированной группы добровольной подготовки к военной службе «Упоровская оборона», а также юнармейцы.

Как сообщают на официальной странице молодёжного центра, курсанты с интересом слушали, что им рассказывает участник специальной операции. Военнослужащий поделился историями о боевых действиях и быте солдат. По словам гостя, бойцы получают письма и рисунки из разных уголков нашей страны, в том числе и от школьников нашего района. Трогательные послания от детей поднимают боевой дух российским военным и придают веру в скорое завершение специальной военной операции.

Отметили важную дату

В преддверии празднования Дня воссоединения Крыма с Россией в Кашаирском СК состоялся литературно-музыкальный вечер «Крым. Возвращение в родную гавань». В ходе мероприятия в исполнении участников звучали песни и стихи о России, Родине, мире.

А в Коркинском СДК прошёл тематический вечер «Мы вместе». На нём участники с помощью видеопроектора побывали в разных уголках Крыма и посмотрели на чудесные достопримечательности.

Проводится тематическая неделя

С 13 по 19 марта в школах России проходит ежегодная Неделя высоких технологий и технопредпринимательства, цель которой способствовать вовлечению школьников в исследовательскую и научную деятельность через знакомство с отечественными учёными и изобретениями, ведущими технологическими компаниями.

Академия искусственного интеллекта для школьников и эксперты программы «Финансовая грамотность» от благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее» подготовили для участников активности и вебинары.

Детальное расписание, а также информацию о регистрации можно найти на официальной странице фонда vbudushee.ru.

Диана ВОРОНЧАГИНА.

Напишите нам в Viber Дорогие наши читатели!

В редакции газеты «Знамя правды» создан аккаунт в мессенджере VIBER. Теперь на номер

+7-912-929-72-42

вы можете отправлять любые волнующие вас вопросы. При этом укажите ваше имя и место проживания.

Вопросы будут переданы руководителям и специалистам заинтересованных ведомств. Их ответы будут опубликованы в газете под рубриками: «Спрашивали-отвечаем» и «Советы специалиста».

Редакция.

Отечество

Потенциал территории раскрывается

Воссоединение Крыма с Россией стало знаковым событием для жителей нашей страны



**Алёна Мингалёва,
с. Упорово:**

— Считаю, что воссоединение — важное событие, благодаря которому у соотечественников появились ещё несколько мест для посещения во время отпуска, причём не выезжая за границу.

Наша семья побывала в Крыму прошлым летом, и нам очень понравилось. Внушительный мост, Чёрное и Азовские моря, прекрасные виды, приветливые местные жители и интереснейшие памятники архитектуры не оставят никого равнодушным. Хотелось побыть на полуострове дольше и увидеть больше.

Но немного портит впечатление общая неблагоустроенность. Крыму как туристическому центру необходимо совершенствоваться. Когда он расцветёт, то непременно станет одним из самых любимых мест отдыха всех туристов и отдыхающих.



**Алексей Матвеев,
с. Емуртла:**

— Я считаю, что сегодня историческая справедливость восстановлена. Ещё Екатериной II был подписан манифест о присоединении к Российской державе Крымского полуострова и образовании Таврической области. Это стало закономерным итогом вековой борьбы нашего государства за возвращение исконно русских земель и надёжных выходов к Чёрному морю.

В наше время воссоединение с Крымом улучшило жизнь местных жителей в экономическом плане.

Думаю, что это важно и для всей остальной страны. Воссоединение послужило мощному патриотическому подъёму в сознании граждан. Мы видим это каждый год 18 марта. Многие с гордостью участвуют в тематических мероприятиях и концертах «Крымской весны», собирая рекордное количество зрителей.



**Елена Трофимова,
с. Пятково:**

— Крым для России — это история культуры. Наше государство, благодаря воссоединению, контролирует всё северное побережье Чёрного моря, и акваторию, и берега Азовского моря.

На полуострове вместе живут более двадцати национальностей. Это русские, украинцы, крымские татары и многие другие. Каждая нация имеет свои традиции и обычаи, которые соблюдаются и передаются от поколения к поколению. В них отражается быт, взаимоотношения, кухня, культура, другими словами — особенности и этноразнообразие.

Именно поэтому очень важно укреплять дружбу и сотрудничество народов России. Главное, не то, какая национальность у тебя или твоего приятеля, а то, что все мы люди. Мы россияне, мы вместе! А сила России — в единстве народов.

Крым и Севастополь вновь стали российскими регионами после проведенного 16 марта 2014 года референдума, на котором большинство жителей высказались за воссоединение с Российской Федерацией. Это поддержали более 95 процентов крымчан и севастопольцев.

Официально территория полуострова вошла в состав нашей страны после подписания главами России и Республики Крым межгосударственного договора 18 марта 2014 года в Георгиевском зале большого Кремлёвского дворца в Москве.

По мнению президента Владимира Путина, за последние годы сделано немало для раскрытия потенциала полуострова, для интеграции в

общее социальное, правовое, хозяйственное и гуманитарное пространство нашего государства.

Построены ключевые объекты новой транспортной и энергетической инфраструктуры: Крымский мост, трасса «Таврида», новый аэровокзальный комплекс международного аэропорта «Симферополь», который получил имя художника Ивана Айвазовского, энергетический мост и новые электростанции — Таврическая и Балаклавская.

Реализованные проекты позволили повысить туристическую привлекательность Крыма, создать новые рабочие места и открыть дополнительные возможности для бизнеса и инвестиций.

Подготовила
Регина ГАПОНОВА
по материалам Интернета.

На текущей неделе в учреждениях культуры и библиотеках Упоровского района проходят тематические мероприятия, посвящённые Дню воссоединения Крыма с Россией. Познавательные часы, литературно-музыкальные вечера, акции и концерты собирают и объединяют упоровцев одной идеей — важностью и значимостью исторического события для всех наших граждан.

Как живёшь, молодёжь?



13-14 марта, в Тюмени, в филиале АНО «Областной детский образовательный центр «Ребёчек республика» — «Олимпийская ребячка» — прошёл региональный педагогический форум Российского движения детей и молодёжи «Движение первых».

Более 266 педагогов встретились на мероприятии. Среди них председатели первичных отделений, недавно открывшихся в регионе, советники директоров по воспитанию, кураторы проекта «Навигаторы детства» и специалисты, курирующие «Движение первых» в муниципалитете.

От Упоровского района участвовали председатели первичных отделений РДДМ четырёх образовательных учреждений и одного молодёжного центра, а также муниципальный куратор проекта «Навигаторы детства».

Стартовал форум с пленарного заседания с участием руководителей региональных департаментов образования, культуры, спорта и молодёжной политики. Почётным гостем мероприятия стала заместитель руководителя департамента регионального взаимодействия по работе с азиатской частью РДДМ «Движение первых» — Валерия Шалимова. Она рассказала, что происходит с системой организации движения в масштабах страны:

— Проведена огромная работа по открытию первичных отделений РДДМ, сейчас насчитывается более 18 тысяч отделений по всей стране. Мы, благодаря таким цифрам, можем сделать вывод, что движение становится востребованным среди школьников, родителей и педагогов. Создаются отделения и на Дальнем Востоке, и на Крайнем Севере, и даже в

Встретились на областном форуме

Упоровцы узнали о работе движения в масштабах всей страны и обменялись опытом

сёлах, где совсем нет интернета, дети будут иметь возможность присоединиться к движению.

На вопрос о том, как можно повысить интересы школьников и студентов к активному включению в общественную жизнь, рассказала Дина Горковец — директор департамента образования и науки Тюменской области. По её мнению, главное — это добровольное участие и инициатива самих участников, тогда, если эти принципы будут соблюдаться, интерес к движению будет возрастать.

Участники форума посетили мастер-классы от региональных представителей, учредителей движения, которые выбрали сами.

О своей работе рассказали участники Тюменского регионального отделения «Волонтёры-медики», всероссийского корпуса спасателей, а также областного детского движения «ЧИР», «Пионер-лиги» КВН Тюменской области.

Здесь свой опыт представили и ОДПО «Ребёчек республика», Общественная молодёжная палата при Тюменской областной думе, проект «Твой ход», проектный офис ТюмГУ по работе со школьниками «Новое движение».

Не менее интересным стал мастер-класс от председателя совета регионального отделения РДДМ Натальи Ахлюстиной и регионального координатора проекта «Навигаторы детства» Анны Хомяковой на тему: Кто я? Советник директора по воспитанию или председатель первичного отделения РДДМ «Движения первых»? На нём муниципальные команды решали важные вопросы о дальнейшей организации работы, взаимодействия участников, функций

советников и рисков, которые могут возникнуть.

Команда Упоровского района решила провести подобную «живую сессию» с заместителями директоров, представителями учреждений, где созданы первичные отделения РДДМ, советниками директоров по воспитанию, чтобы выстроить грамотную работу в муниципалитете с учётом всей специфики.

На форуме также затронули

тему медиасопровождения движения и информационного взаимодействия местного, регионального и первичных отделений, построения работы медиацентров.

Не обошли стороной и проектную деятельность. Сейчас движение набирает обороты и для её участников готовятся интересные мероприятия, конкурсы на всех уровнях. Уже дан старт подготовке к региональной Конференции РДДМ «Движение

первых» и Марафону детских инициатив. Отбор будет проводиться на муниципальном уровне уже в начале апреля.

Форум дал возможность не только познакомиться с большой командой нового движения, но и обменяться опытом, знаниями и наладить взаимодействие между педагогами.

Диана ВОРОНЧАГИНА.
Фото из архива
Светланы ПОПОВОЙ.



Педагоги на мастер-классе от учредителей движения.

Праздники



Алексей Вакарин утром перед каждым выездом проверяет уровень масла в двигателе.

Трудится много лет

Ежегодно каждое третье воскресенье марта работники бытового обслуживания населения и жилищно-коммунального хозяйства отмечают свой профессиональный праздник. Он учреждён Указом Президиума Верховного Совета СССР в 1980 году.

В этом году наши коммунальщики отпразднуют его 19 марта.

Профессионализм и ответственность людей, работающих в этой сфере, невозможно переоценить. Они трудятся, чтобы в домах всегда были вода и тепло, чтобы радовали глаз дворы и подъезды.

К ним относится и Алексей Вакарин. Он работает в МУП «РКХ-2» водителем специализированной машины около двадцати пяти лет. Пять дней в неделю мужчина с утра до вечера выезжает по заявкам организаций и населения в Упорово и близлежащие населённые пункты.

За свой добросовестный труд Алексей Владимирович был неоднократно поощрён. В его копилке наград имеются благодарственное письмо главы района и почётные грамоты от руководителя МУП «РКХ-2».

— Алексей Владимирович добросовестный, обязательный, серьёзный человек и при всём этом очень скромный. В коллективе его уважают за тактичность. Он всегда предельно вежлив и внимателен к людям. Поэтому многие заказывают именно его спецтранспорт. Он трудится у нас много лет, и ни разу к нему не было никаких нареканий, — рассказывает механик Олег Сабанин.

Мужчина профессию водителя и тракториста получил в Упоровском ПТУ № 53, в которое поступил, окончив школу. После службы в армии молодой человек начал трудиться в жилищно-коммунальном хозяйстве.

Алексей Владимирович говорит, что работа ему нравится, ведь он каждый день общается с людьми. С кем-то поговорит о политической обстановке, с кем-то — о погоде, а с кем-то — обсудит кое-какие проблемы, пока работает техника.

Свою машину он знает от винтика до винтика, ведь ремонтирует её самостоятельно. Правда, иногда в сложных случаях помогает автослесарь. Алексей Вакарин каждый день следит за состоянием своего транспорта, проверяет уровень смазочных жидкостей, чтобы машина всегда была в порядке.

А своё свободное время предпочитает проводить с семьёй. Вместе с супругой выезжают на рыбалку, на пикники в лес, а осенью обязательно ездят собирать грибы. Родная природа и оздоравливает, и успокаивает.

Марина МЕДВЕДЕВА,
Фото автора.

Уважаемые работники и ветераны жилищно-коммунальной сферы и бытового обслуживания Упоровского района!

Поздравляю всех вас с профессиональным праздником!

Выбранное вами дело требует высокой самоотдачи, терпения и, самое главное, умения работать с людьми. Вы обеспечиваете работоспособность предприятий и учреждений района, поддерживаете порядок на улицах сёл и деревень, создаёте комфортные бытовые условия. Спасибо вам за профес-

сионализм, ответственность и верность своему делу, за готовность в любое время суток прийти на помощь.

Желаю вам неиссякаемой энергии и удовлетворения от работы, финансовой стабильности и уверенности в завтрашнем дне. Крепкого здоровья, благополучия, семейного счастья и уютной атмосферы в доме.

Леонид САУКОВ,
глава Упоровского района.

Юбилей

18 марта 95-летний юбилей отмечает участник трудового фронта В. А. Железнов.

Уважаемый Василий Алексеевич!

Примите самые искренние поздравления с юбилеем! Немало испытаний, трудностей и лишений выпало на Вашу долю. Вы, как и многие Ваши ровесники, не познали сполна радость детства и юности. Рано начали свою трудовую деятельность. Однако Вас не смогли согнуть ни тяжёлая работа, ни годы военного лихолетья.

Здоровья Вам, большого запаса сил и энергии. Пусть как можно дольше Вас согревает тепло родных и внимание детей и внуков.

Леонид САУКОВ, глава района.

Земляку – 95



Родился Василий Железнов в деревне Васильевке Сладковского района в многодетной семье.

Детство и юность прошли в военные и послевоенные годы. Работали в это время много. Подростки и дети с раннего утра и до поздней ночи пахали и сеяли вручную, потом поля пропалывали от сорняков, бороили посе- вы на быках, зимой возили корма.

В 1947 году Василий Алексеевич был призван в трудовую армию в Новокузнецк, работал слесарем в коксохимическом цехе на углезаготовке.

В 1951 году его призвали в армию, отслужил четыре года, вернулся домой. Трудился трактористом в совхозе, позднее — бригадиром жи-

вотноводства и полеводства в Сладковском районе.

Василий Алексеевич участник трудового фронта, ветеран труда. Награждён медалью «За доблестный труд в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», юбилейными медалями ко Дню Победы. Общий трудовой стаж юбиляра более пятидесяти лет.

Василий Алексеевич с супругой достойно воспитали троих детей.

В Упоровский район, к дочери, он переехал в 2001 году.

От всей души желаем юбиляру крепкого здоровья, благополучия, пусть внуки и правнуки радуют его своим вниманием.

Ирина КОРМИНА,
руководитель
службы помощи
и ухода на дому КЦСОН.

Безопасность

Как не стать жертвой мошенников

С каждым годом всё более распространёнными становятся преступления, совершённые в сфере информационно-коммуникационных технологий.

Под преступлением в указанной сфере понимаются такие уголовно запрещённые под угрозой наказания общественно-опасные деяния, которые непосредственно совершены с использованием информационных технологий и информационно-телекоммуникационных сетей (мобильные телефоны, Интернет, электронная почта и т. д.), в виртуальном мире, то есть без непосредственного контакта участвующих лиц.

Особой популярностью пользуются преступления, связанные с хищением денежных средств граждан с банковских карт посредством мобильных телефонов и иных средств связи, в том числе посредством ввода пострадавшего в заблуждение.

Учитывая стремительно развивающиеся технологии, направленные на облегчение и упрощение жизни граждан, значительно увеличивается и риск стать жертвой мошенников, использующих эти технологии в преступных целях.

К сожалению, несмотря на при-

нимаемые правоохранительными органами меры, преступления данной категории являются одними из самых трудно раскрываемых, поскольку практически ежедневно изобретаются новые и изощрённые способы незаконного завладения денежными средствами граждан.

В большинстве случаев у правоохранительных органов

отсутствует техническая возможность установить и разыскать мошенников и, соответственно, вернуть гражданам их денежные средства.

В немалой степени распространённости данной категории преступлений способствуют и недостаточная осведомлённость граждан в области информационных технологий и пренебрежитель-

ное отношение к так называемой цифровой гигиене.

Несмотря на огромное количество способов и различных программ, призванных если не исключить хищение денежных средств, то хотя бы свести данную вероятность к минимуму, одним из самых простых и действенных способов противостоять таким преступлениям является собственная осторожность и базовое знание элементарных правил.

Сотрудники банка никогда по телефону или в электронном письме не запрашивают:

- персональные сведения (серия и номер паспорта, адрес регистрации, имя и фамилия владельца карты);

- реквизиты и срок действия карты;

- пароли или коды из СМС-сообщений для подтверждения финансовых операций или их отмены;

- логин, ПИН-код и CVV-код банковской карты.

Сотрудники банка также не предлагают:

- установить программы удалённого доступа (или сторонние приложения) на мобильное устройство и разрешить подключение к ним под предлогом технической

поддержки (например, удаление вирусов с устройства);

- перейти по ссылке из СМС-сообщения;

- включить переадресацию на телефоне клиента для совершения в дальнейшем звонка от его имени в банк;

- зайти в онлайн-кабинет по ссылке из СМС-сообщения или электронного письма;

- под их руководством перевести для сохранности денежные средства на «защищённый счёт».

В случае поступления звонка от лица, представившегося сотрудником правоохранительных органов и сообщившего о наличии в производстве материалов уголовного дела, возбуждённого в отношении потенциальной жертвы по заявлению Банка России и требующего персональные данные и информацию о банковских операциях, открытых счетах и др. необходимо незамедлительно прекратить разговор и не сообщать никаких персональных данных.

Будьте бдительны!

Руслан КИСТАУБАЕВ,
заместитель
прокурора района.

Фото Татьяны
КРЮЧИХИНОЙ.



Из почты редакции

Любимые наставники малышей

Мы, работая педагогами, стараемся больше рассказывать о нововведениях: методах работы, инновациях, технологиях, но мало уделяем внимания коллегам, которые отдают тепло своей души малышам. А ведь воспитатель в детском саду – это первый наставник после мамы, который встречается детям на их жизненном пути.

Семьи, в которых учительская профессия и воспитание тесно связаны, потом передаются из поколения в поколение, мы называем педагогическими династиями. Это ещё и особый образ жизни.

С давних времён наставник был самым почитаемым человеком, который знал всё, и именно он передавал знания от родителей к сыновьям и дочерям. Это

были «первые уроки жизни». А потом уже, намного позже, пришли и новые технологии, и прочие методы работы с детьми.

Начала мама Оля

Я хочу рассказать о людях, которые пришли в профессию и остались в ней на всю жизнь, поведать о педагогической династии, члены которой посвятили себя, всю свою жизнь работе воспитателя в Емуртлинском детском саду, о Трофимовых – Ольге Анатольевне и её дочери, Светлане Сергеевне.

Каждый человек волен в выборе собственной профессии, и происходит этот выбор может по-разному. Однако обычно силён бывает пример людей, которые всегда перед глазами: мать, бабушка, отец, тётя. Так получилось и в семье Трофимовых. Профессию воспитателя

пронесла через годы Ольга Анатольевна и передала её в наследство своей дочери – Светлане Сергеевне.

Ольга Анатольевна после окончания Тюменского педагогического училища вернулась в родное село и стала работать воспитателем в Емуртлинском детском саду. За всё время трудовой деятельности не единожды назначалась заведующей детским садом, исполняя обязанности районного и кустового методиста по воспитательно-образовательной работе. Её педагогический стаж 38 лет.

Труд Ольги Анатольевны отмечен многочисленными почётными грамотами и благодарственными письмами главы Упоровского муниципального района, департамента образования и науки Тюменской области. Несколько лет назад женщина ушла на заслуженный отдых, передав свой опыт и любовь к детям дочери – Светлане Трофимовой.

Дочь Света продолжила

Стаж работы в детском саду у Светланы Сергеевны совсем небольшой, но за время работы в коллективе она заслужила большой авторитет и уважение. На протяжении своей деятельности она активно участвует в научно-практических площадках разной тематической направленности. В 2018 году стала участником Международной научно-практической конференции «Современное образование: методология, теория и практика».



Светлана Трофимова с победителями зонального этапа районного конкурса «Питание и здоровье».

Светлана Сергеевна постоянный и активный участник онлайн-фестивалей и конференций по развитию и воспитанию детей дошкольного возраста. Она принимала участие в муниципальном конкурсе профессионального мастерства «Педагог года – 2016» в номинации «Воспитатель года». За свою работу Светлана Сергеевна не раз награждалась почётными грамотами и благодарственными письмами комитета по образованию администрации

Упоровского муниципального района и думы Упоровского муниципального района.

Считается, что жизнь прожитая не зря, если ты вырастил сына, построил дом, посадил дерево. Но если ты не просто вырастил человека, а ещё и передал ему дело своей жизни – профессию, то по праву можешь считать себя состоявшимся человеком.

Наталья БАБУШКИНА,
заместитель директора
МАОУ Емуртлинская СОШ по
дошкольному воспитанию.



Ольга Анатольевна со своими воспитанниками занималась ручным творчеством.

Наше здоровье

Как сберечь своё здоровье беременным

Наверное, каждая женщина, планируя рождение ребёнка, мечтает о благополучной и лёгкой беременности. А чтобы мечты превратились в реальность, задолго до наступления беременности необходимо начать вести здоровый образ жизни, но особенно важно его соблюдать в то время, когда беременность уже наступила. Тем не менее, следует учесть некоторые рекомендации, о которых рассказал акушер-гинеколог Областной больницы № 19 г. Тюмени Александр БРОНИКОВ.

Медицинское наблюдение

Для всех будущих матерей необходимы регулярные визиты к врачу, начиная с того момента, когда возникнет подозрение в беременности. Даже при хорошем самочувствии необходимо в точности соблюдать все назначения врача и график его посещений.

Правильное питание

Полноценное и сбалансированное питание даёт каждой беременной женщине шанс удачной и приятной беременности и рождения здорового ребёнка. Сбалансированная диета поможет свести к минимуму токсикоз, избежать многих осложнений в состоянии здоровья, позволит удержать набор веса в нужных рамках.

Физическая форма

Гимнастика, посещение различных занятий приветствуются, если врач не возражает. Однако проходить они должны исключительно в группах для беременных. Регулярные упражнения



могут предупредить застои и улучшить дыхание, кровообращение, тонус мышц и эластичность кожи, а посредством этого облегчить протекание беременности и родов.

Отказ от курения

Необходимо бросить курить как можно более раннем сроке беременности. Это поможет уменьшить опасности, грозящие матери и ребёнку, в том числе преждевременные роды или низкий вес новорождённого.

Полное воздержание от спиртного

Это поможет свести к минимуму риск проявления врождённых пороков, в особенности алкогольного синдрома плода (результат неумеренного употребления спиртного) или эффекта алкогольного плода (результат умеренного его употребления).

Предупреждение и быстрое лечение инфекции

Для будущего ребёнка опасна любая инфекция, начиная от обычной простуды, инфекции мочевыводящих путей и влагалища и заканчивая распространёнными инфекциями, передаваемыми половым путём. В случае появления симптомов болезни необходимо как можно быстрее обратиться к врачу, который поможет выбрать способ лечения, наименее опасный для ребёнка.

Не переутомляться

Отдых во время беременности гораздо более важен, чем доведение до конца всех запланированных дел и карьерные успехи, особенно в случае беременности с высоким риском. Некоторые исследования показали более частые случаи преждевременных родов у женщин, которые работали до самого предполагаемого срока родов, а их работа требовала физических усилий или долгого времени стояния на ногах.

Тесная одежда

Проблема тесной одежды в том, что она стягивает ткани и нарушает в них кровообращение. При общем ухудшении кровотока неминусом снижается кровообращение на уровне матки. Это, в свою очередь, приводит к ухудшению питания и развитию гипоксии плода. Помимо этого, тесная одежда ограничивает рост матки, а для полноценного роста и развития малыша совершенно необходимо определённое жизненное пространство. Двигаясь в околоплодных водах, эмбрион усиливает своё кровообращение, приобретает новые навыки, реализует рефлекс. Наконец,

ограничение размеров матки приводит к замедлению роста плода. Недостаточное жизненное пространство и количество плодных вод могут спровоцировать аномалии его развития: образование сращений органов между собой и со стенками матки, искривление скелета и др. Также не рекомендуется носить высокие каблуки, потому что они увеличивают нагрузку на тазовое дно.

Бытовая химия

Во время беременности нельзя контактировать с красками, лаками, ацетоном и средствами бытовой химии. Эти вещества токсичны. Для будущей мамы химические вещества особенно опасны: они обладают тератогенным эффектом, то есть оказывают повреждающее влияние на плод. Испарения от обычных средств бытовой химии, которые используют для уборки помещения или ремонта, могут спровоцировать различные нарушения развития плода. Поэтому от личного участия в ремонте или домашней уборке с использованием таких средств будущей маме надо твёрдо отказаться на весь период беременности.

Врач советует:

никакого самолечения

Важно осознавать, что будущая мама рискует сама и подвергает огромному риску здоровье своего малыша, самостоятельно «назначая» себе лечение, игнорируя рекомендации лечащим врачом назначенные. Самостоятельно решая о необходимости того или иного метода обследования или при-

ёма лекарственного препарата, будущие мамы руководствуются только собственным непрофессиональным мнением. Наиболее распространённые источники – форумы в Интернете. К сожалению, предоставляемая там информация зачастую совершенно непрофессиональна, является чьим-то сугубо личным опытом и в основном несёт эмоциональную окраску. Довольно тяжело отличить профессиональный совет от «сарафанного радио», не имея медицинского образования, а также определить применимость найденной рекомендации к своему конкретному случаю и сделать правильную диагностическое заключение. Ведь одни и те же симптомы встречаются сразу при нескольких заболеваниях! Для того, чтобы правильно поставить диагноз и индивидуально подобрать необходимое лечение, нужен объективный взгляд профессионала – врача, знающего и учитывающего все особенности здоровья и течения беременности будущей мамы.

Соблюдение приведённых рекомендаций снижает риск осложнений родового периода. Здоровый образ жизни беременной женщины является залогом благоприятного течения беременности. Однако любые изменения в образе жизни необходимо вносить с учётом особенностей здоровья будущей мамы. Поэтому их согласовывают с лечащим врачом.

Валерия ГЛУХИХ,
пресс-секретарь
Областной больницы № 19
г. Тюмени.