



О Послании губернатора  
– стр. 2

Тематическая страница «АнтиСтресс»  
– стр. 3

## Тема дня



Глава района Леонид Сауков награждает Любовь Мясникову за победу в трудовом соперничестве.

## Подвели итоги сельскохозяйственного года

Районный День работника сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности ежегодно отмечают в конце ноября. Именно сейчас подводят итоги производственного года, награждают победителей трудового соперничества и тех, кто трудится в агропромышленном комплексе долгие годы.

Глава района Леонид Сауков поздравил всех с завершением сельскохозяйственного года, назвав упоровский сектор АПК лучшим в регионе. Он отметил, что, направляя средства на развитие производства, сельскохозяйственные предприятия вносят значительный вклад в экономику района.

«От регионального объёма упоровцы произвели 8 процентов молока, 10 – зерна, 26 – рапса, 36 – овощей, 43 – картофеля, что является весомым вкладом в развитие производства, – сказал он.

Леонид Николаевич вручил почётные грамоты и благодарности министерства сельско-

го хозяйства и департамента АПК. Трём рабочим за заслуги в развитии агропромышленного комплекса Тюменской области объявлена благодарность губернатора.

Андрей Горбунов, помощник депутата Тюменской областной думы Владимира Ульянова, и председатель думы Уповского района Надежда Ершова отметили большую любовь селян к малой родине, которая позволяет им каждый год покорять новые высоты.

Кульминацией праздника стало объявление победителей производственного соревнования в отраслях растениеводства и животноводства. Первым в производстве зерновых и зернобобовых, а также молока стал СПК «Емуртлинский». Среди хозяйств, с площадью посевов зерновых и зернобобовых менее 5 000 гектаров, лучшим названо общество «Тобол». Оно же возглавило рейтинг в производстве рапса. В выращивании картофеля не было равных агрофирме «КРиММ». Среди фермерских

хозяйств пальму первенства удерживает КФХ «Радуга».

Далее на сцену один за другим поднимались комбайнеры, механизаторы, операторы машинного доения, скотники и телятницы, добившиеся наивысших результатов.

Среди операторов на выращивании и откорме молодняка первое место присуждено представительнице СПК «Емуртлинский» Любове Мясниковой. Несмотря на то, что женщина имеет солидный стаж в животноводстве и могла бы уйти на пенсию ещё пять лет назад, она не оставляет рабочее место на Слободчиковской ферме и продолжает добиваться отличных производственных показателей. Среднесуточный привес телят группы Любви Анатольевны – 1 071 грамм. Свои высокие результаты она объясняет любовью к работе с животными и стремлением получить ещё одну грамоту губернатора Тюменской области.

Вера ХАЛАЕВА.  
Фото автора.

## Новости страны и региона

### Тюменская область в тройке лидеров медиарейтинга по реализации нацпроектов

Компания «Медialogия» подготовила исследование за октябрь.

На первом месте Краснодарский край, на втором – Свердловская область. Тюменская заняла третье место.

Наиболее часто СМИ писали об открытии в Тюменской области виртуальных концертных залов в рамках национального проекта «Культура». Также журналисты сообщали, что в Тюменской области перевыполнили в четыре раза показатели программы по переселению из ветхого и

аварийного жилья на 2019 год в рамках нацпроекта «Жильё и городская среда».

Помимо этого, в Тюменской области прошёл фестиваль профессий по ранней профориентации школьников «Билет в будущее», который реализуется в рамках национального проекта «Образование».

Рейтинг построен на основе базы СМИ системы «Медialogия», включающей более 52 тыс. источников: ТВ, радио, газеты, журналы, информационные агентства, Интернет-СМИ. ИА «Тюменская линия».

### Взамен земельного участка может быть социальная выплата

В Тюменской области многодетным семьям взамен предоставления земельного участка может быть предложена социальная выплата на улучшение жилищных условий. Это одна из рекомендаций круглого стола «О реализации закона Тюменской области «О бесплатном предоставлении земельных участков гражданам, имеющим трёх и более детей», одобренная депутатами.

Кроме этого, рекомендовано в отдельных сельских поселениях увеличить предельный максимальный размер земельных участков, предоставляемых многодетным семьям, и расширить перечень возможных целей их использования. В частности, для ведения личного подсобного либо крестьянско-фермерского хозяйства.

Если все-таки семья решит продать выделенную землю, рекомендовано рассмотреть

вопрос о целесообразности установления приоритетного права выкупа участка Тюменской областью или органами местного самоуправления.

Депутаты областной думы считают правомочной рекомендацию круглого стола правительству региона рассмотреть вопрос о синхронизации строительства школ, детских садов и других объектов социально-культурного назначения на площадках для индивидуального жилищного строительства, земельные участки на которых предоставляются многодетным семьям, с объёмами ввода жилья.

А органам местного самоуправления муниципальных образований Тюменской области – рассмотреть вопрос о возможности предоставления многодетным семьям льготы по уплате земельного налога на земельный участок.

ИА «Тюменская линия».

### Водителей будут отправлять на внеплановые медосмотры

В случае выявления противопоказаний к управлению автомобилем, права будут аннулированы.

При получении или замене водительских прав россияне будут получать электронные медицинские справки вместо бумажных, а при необходимости проходить внеплановый медицинский осмотр. Такие изменения предполагает законопроект, разработанный Минздравом РФ и МВД.

Согласно документу, Госавтоинспекция с помощью системы межведомственного электронного взаимодействия будет получать всю информацию о прохождении автомобилистом обязательного медицинского освидетельствования при получении или замене прав. В частности, врачи будут вносить в систему информацию о выявлении у водителя

медицинских противопоказаний к управлению транспортным средством. После этого, автомобиль должен будет в течение одного месяца пройти внеочередной медосмотр. Если болезнь подтвердится или гражданин не придёт на обследование, права будут аннулированы.

«Данные нововведения позволят исключить возможность допуска к управлению транспортными средствами водителей, имеющих к этому медицинские противопоказания, что окажет положительное влияние на безопасность дорожного движения», – отметили в пресс-службе МВД. В настоящее время законопроект размещён на портале проектов нормативных правовых актов и ожидает экспертной оценки.

Кирилл КУХМАРЬ.  
Москва/ТАСС.



Послание губернатора Александра Моора вызвало живой отклик среди политиков, бизнесменов и представителей общественности. Мы продолжаем знакомить наших читателей с их мнениями.

## О Послании губернатора

**Владимир УЛЬЯНОВ, депутат областной думы, фракция «Единая Россия»:**

– В своём Послании 21 ноября 2019 года Губернатор области Александр Моор определил основные направления экономической и социальной политики, направленной на дальнейшее опережающее развитие территории – Тюменской области:

– при продолжающемся развитии как базовых кластеров (нефтегазохимический и нефтедобычи с нефтепереработкой), формирующихся (АПК и лесопромышленный) формирование потенциальных кластеров: инновационных технологий; медико-фармацевтический; туристско-рекреационный, креативных индустрий; социальных инноваций.

В числе ближайших задач Александр Викторович определил:

– 64 предприятия (2/3 от всех) должны войти в реализацию национального проекта «Повышение производительности труда»;

– комплексное развитие села (дороги, социальная сфера, медицина, благоустройство, газификация), создание условий для открытия новых перерабатывающих предприятий с направлением глубокой переработки зерна, молока и другой продукции.

В приоритете целей – «Повышение уровня жизни населения», включающее:

– рост благосостояния граждан за счёт создания высокопроизводительных рабочих мест, обеспечивающих рост доходов населения;

– эффективное функци-



онирование системы социальной защиты населения, включающее меры социальной поддержки, их адресность (действительно нуждающимся), сокращение бедности, социальное благополучие;

– обеспечение населения доступным и комфортным жильём за счёт увеличения объёмов строительства, доступности в приобретении жилья;

– безопасность населения, включающая обеспечение правопорядка, безопасности дорожного движения, предупреждение чрезвычайных ситуаций.

Решение поставленных достаточно амбициозных задач обеспечено:

– созданной промышленной, сельскохозяйственной структурой;

– формирующейся образовательной и научной средой: школы, вузы, создание научно-образовательного центра с участием органов власти области, автономных округов и ведущих предприятий;

– квалификация населения и его поддержка в реализации Программы развития.

**Геннадий РЯЗАНОВ, генеральный директор агрофирмы «КРиММ»:**

– Все направления, обозначенные губернатором, актуальны, решительно определяют стратегию дальнейшего движения вперёд. Радует, что обращено внимание на развитие сельского предпринимательства. Это знаковый посыл. Его воплощение отразится на благосостоянии селян. Поддержка предпринимательства на селе позволит создать новые рабочие места, стимулирует производство новой продукции. Применительно к агрофирме «КРиММ», надеюсь, появится новый переработчик нашего сырья.

В Послании определены задачи по внедрению новых стандартов в здравоохранении. Установка модульных ФАПов, оснащение новыми автомобилями службы скорой помощи



должно качественно повысить уровень медико-санитарной помощи на селе. Это очень важная тема для людей, живущих в глубинке.

Есть вопросы, касающиеся механизмов исполнения всего того, что прозвучало в Послании губернатора. Конечно, многое зависит от нас самих, но и многое – от политической воли правительства региона.

**Людмила КУРАКИНА, глава Скородумского сельского поселения:**

– Произвели большое впечатление масштабы затронутых вопросов. Проблемы демографии – поддержка семьи, здоровье, повышение качества медицинского обслуживания, образование наших детей – всё это, без сомнения, волнует каждого человека. И всему этому было уделено в Послании серьёзное внимание. Мы ещё раз убедились, что пра-



вительство региона знает потребности людей и стремится улучшить нашу жизнь.

### Наши интервью

## Для сохранения долголетия надо учиться

Федеральный проект «Старшее поколение» является частью национального – «Демография». Он направлен на увеличение периода активного долголетия и продолжительности здоровой жизни населения нашей страны. Во всех регионах работают различные программы по внедрению этих проектов в жизнь. Они успешно реализуются на территории Упоровского района в рамках стандарта активного долголетия.

Об этой работе рассказала руководитель отдела помощи и ухода на дому АУ «КЦСОН» Ирина КОРМИНА:

– **Ирина Викторовна, что такое «Стандарт активного долголетия»?**

– Это комплекс мероприятий, направленных на повышение эффективности и качества услуг в сфере социального обслуживания населения в отношении пожилых граждан и людей с ограниченными возможностями здоровья.

– **Что именно входит в этот комплекс и как эта система работает?**

– В рамках активного долголетия на территории Упоровского района существуют много направлений. Специалисты КЦСОН выезжают на территории поселений, где совместно с участковыми специалистами проводят встречи с местным населением. В основном это аудитория пенсионного возраста. За этот год проведено немало мероприятий и занятий. В «Школе активного долголетия» мы говорим о физической активности пожилых людей, о сохранении и развитии мелкой моторики рук, пользе скандинавской ходьбы, видах гимнастики, в том числе, дыхательной. Не менее важные темы – профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, принципы рационального питания, оказание первой медицинской помощи.

На базе службы социализации и реабилитации АУ УМР «КЦСОН» для пожилых людей третий организован «Университет третьего возраста». Его работа заключается в том, что для пенсионеров проводятся занятия с привлечением специалистов ГАПОУ «Агротехнологический колледж» г. Ялуторовска. Они рассказывают о декорировании интерьера, изготовлении съедобных скульптур, ландшафтном дизайне и т. д.

Для посетителей «Школы безопасности для пожилых граждан» разработаны красочные информационные буклеты, выдаются листовки с номерами экстренных служб. Проводятся беседы на темы: «Правила поведения и основные действия в экстремальной ситуации», «Правила дорожного движения», «Правила электробезопасности» и «Правила пожарной безопасности».

«Школа финансовой грамотности» включает в себя информационный час «Планирование личного бюджета» и мастер-класс «Статьи затрат». Наши специалисты рассказывают о том, как нужно распределять финансы, о безопасности банковских карт, видах мошенничества, от которых могут пострадать пенсионеры.

В основы «Социального туризма» входит восстановление сил и здоровья людей, расширение познаний в культуре, искусстве, истории. Организовываются различные поездки и экскурсии. К примеру, бызовцы побывали в Упоровском краеведческом музее, коркинцы посетили Упоровский храм. При поддержке районного совета ветеранов

стствует областная школа волонтерского мастерства для старшего поколения «Года, несущие радость». В ней проводится работа по следующим направлениям: социальное, экологическое, досуговое и творческое, спортивное, патриотическое, медиаволонтерство и волонтерство общественной безопасности. Представители этого направления – «серебряные» добровольцы.

Специалисты КЦСОН тесно сотрудничают с Упоровским ЦКД, АУ «Физкультура и спорт», больницей. К примеру, медицинские работники про-

тридцать пять человек выезжали в Тюмень на спектакль «Стасик, играй». Пенсионерам Коркинского и Буньковского поселений была оказана услуга «Виртуальный туризм».

«Школа компьютерной грамотности» рассчитана на об-

*На территории района действует областная школа волонтерского мастерства для старшего поколения «Года, несущие радость». Только за третий квартал прошло 3 заседания. Серебряные волонтеры показали мастер-классы на темы: «Вязаные изделия «Ковроплетение», «Вязание крючком из фрагментов», «Декупаж», «Яблочный пирог», «Вязание домашней утвари». Мероприятия посетили 66 пенсионеров (15 человек Суерское поселение, 15 – Скородумское поселение и 36 – Видононовское поселение).*

*Обучающую стажёрскую площадку «серебряных» добровольцев на базе отдыха «Кулига-Парк» прошли 3 волонтера из Упоровского района (Екатерина Емельянова – Видононовское с/п, Валентина Захарова – Пятковское с/п, Александра Андреевна – Емуртлинское с/п).*

учение и повышение знаний в сфере ПК и Интернета, возможности свободно пользоваться порталом «Госуслуги». Пятковцы и нежнеманайцы прошли обучение по программе «Расширяя горизонты». С ними занимался преподаватель из Тюмени. Научились создавать видеоблоги, фотоальбомы, презентации, работать в программе «Word», пользоваться «Скайп», «Одноклассники», «ВКонтакте». В завершении курсов тридцать один человек получил сертификаты.

На территории района дей-

воят занятия в «Школе здоровья» по профилактике на темы: «Ишемическая болезнь сердца», «Сахарный диабет», «Стоп раку груди», «Отказ от курения», «Бронхиальная астма» и многие другие.

При необходимости пожилые люди в любое время могут обратиться к сотрудникам за психологической консультацией.

Стандарты активного долголетия имеют важное значение в укреплении здоровья людей старшего возраста и их социальной значимости.

**Ирина Кормина: «Для развития мелкой моторики можно использовать любые небольшие предметы».**



Спрашивала Марина МЕДВЕДЕВА. Фото автора.





# АнтиСтресс

## Советы психолога

### Любить ребёнка за то, что он есть



Начиная разговор о семейном воспитании, хочу обратить ваше внимание на главное, основу основ – любовь к ребёнку. Причём, любовь не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник, а просто за то, что он есть!

#### Если в отношениях нет любви...

...то никакой совет психолога, никакая рекомендация в отношении воспитания не действует. Говорите чаще о своей любви. Не стесняйтесь проявлять свои чувства. Дайте понять, что будете любить ребёнка всегда, при любых обстоятельствах. Обнимайте своего малыша не менее четырёх раз в день, а лучше восемь. Объятия – знаки любви, они питают нас эмоционально, помогая психологически развиваться. Неплохо то же делать и по отношению ко взрослым членам семьи.

Ни при каких обстоятельствах не говорите: «Я тебя не

люблю!». Эта фраза не должна звучать в вашем доме, что бы дети ни натворили. Чаще обращайтесь по имени. У каждого может быть домашнее имя, которое звучит в кругу семьи. Это может быть производное от его имени: Ната, Тата, Нюша или Зайчик, Солнце и т. д.

#### Если вы решили провести с ребёнком воспитательную беседу...

...речь в этом случае может быть строгой, но ни в коем случае не резкой или грубой. Избегайте многословия, чтобы не потерять главный смысл. Только спокойный и доверительный тон может донести мысли и требования родителей. Обращаясь к младшим членам семьи с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт глаз: либо наклонитесь к нему, либо приподнимите его до уровня ваших глаз. Всегда слушайте ребёнка внимательно, глядя в глаза, только тогда он будет чувствовать, что его проблемы и внутреннее состояние, действительно, вас волнуют. Помните о том, что дети – наше отражение. Они берут пример с нас и поступают чаще всего так, как и мы.

Если вы заметили, что подросток в данный момент наполнен негативными эмоциями, поговорите с ним об этом. Можно использовать активное слушание. Старайтесь максимально больше

проводить вместе свободное время. Это помогает создавать доверительную атмосферу в ваших отношениях.

#### Никогда не вспоминайте о ранее совершённых им ошибках

Всё, что было, должно оставаться в прошлом. Нельзя сравнивать детей друг с другом. Это приводит к заниженной самооценке, формирует неуверенность в своих силах, повышает тревожность. А в дальнейшем может осложнить общение со сверстниками. Сравнить ребёнка можно только с ним самим и хвалить только за одно: улучшение его собственных результатов. Если во вчерашнем домашнем задании он сделал 3 ошибки, а в сегодняшнем – 2, это нужно отметить, как реальный успех, который должен быть замечен родителями искренне и без иронии. Часто родители жалуются: «Некогда...». Важно не то, сколько времени вы проведёте вместе, а то, как этот досуг (пусть даже пять минут) организуете.

Если хотите сделать своих детей счастливыми, образованными и воспитанными, старайтесь следовать этим правилам. И тогда гармония, понимание и согласие будут царить в вашей семье.

Людмила ДУБРОВИНА,  
педагог-психолог  
Суерской школы.

## Хозяйке на заметку

### Используем лимонный сок в быту

**Для сохранения цвета овощей.**

Чтобы овощи во время приготовления не темнели, нужно в воду, в которой они варятся, добавить одну чайную ложку свежесжатого лимонного сока.

**Удаление неприятного запаха с разделочной доски.**

Её просто стоит протереть ломтиком свежего лимона или губкой со свежесжатым лимонным соком.

**Чтобы зелень сохраняла свежесть.**

Зелень и фруктовые салаты, сбрызнутые лимонным соком, дольше будут сохранять свежесть.

**Отбеливатель из лимонного сока.**

Лимонный сок, пищевая сода – лучшие отбеливатели. Замочите в смеси сока с содой одежду на 30 минут, затем отправьте бельё в стирку – и результат вас порадует.

**Справляется с пятнами от пота.**

Если на одежде остались пятна от пота, перед стиркой намочите пятна смесью лимонного сока (уксуса) и воды, взятых в равных пропорциях. Через 15-20 минут бельё можно отправлять в стирку. Пятна гарантированно исчезнут, как и неприятный запах.

**Пятна плесени, сырости,**

**ржавчина и известковый налёт.**

Всё это прекрасно удаляется смесью мелкой соли и сока лимона, смешанных в таких пропорциях, чтобы получилась достаточно густая паста.

**Для белой одежды.**

Лимонный сок – отличное отбеливающее средство. Если добавлять его в воду для стирки, одежда не только станет белоснежной, но и будет иметь приятный и свежий аромат лимона.

**Как сделать пряди яркими.**

Смешиваем 50 мл лимонного сока и 150 мл воды. Этой смесью стоит прополоскать вымытые волосы и высушить их на солнце. Они слегка осветлятся и станут по-настоящему блестящими и яркими.

Такую процедуру можно повторять после каждого мытья волос.

**Укрепит ногти.**

Налейте в миску 200 мл горячей воды, такой, чтобы выдержали руки. Добавьте сок половинки лимона и подержите в ней руки в течение 5 минут. Так как кожа вокруг ногтей более жёсткая, протрите её лимонным соком.

**Удалит пятна от овощей или фруктов.**

Когда мы собираем ягоды или готовим салаты, на наших руках часто остаются пятна, которые трудно отмыть мылом. Нанеси-

те на кожу рук неразбавленный лимонный сок, подождите несколько минут, а затем вымойте руки тёплой водой с мылом. При необходимости повторите процедуру несколько раз. Это не повредит вашей коже, а упрямые пятна исчезнут.

**Смягчит сухую кожу локтей.**

Сухая кожа локтей зудит и имеет очень некрасивый вид. После нескольких процедур с лимоном вы решите эту проблему. Смешайте лимонный сок и соду для выпечки. Полученный скраб втирайте в локти, чтобы снять ороговевший слой. Кожа смягчится и станет гладкой.

**Сделает кожу лица чистой и сияющей.**

Кожа лица будет светлой и сияющей, если вы будете протирать его лимонным соком. При проблемной коже вы можете несколько раз в день очищать лицо лимонным соком. После нескольких дней ваше лицо будет выглядеть намного лучше.

**Урегулирует пищеварение.**

Разведите две чайные ложки свежесжатого лимонного сока в 2 стаканах горячей воды и пейте по утрам натощак. Лимонный сок поможет отрегулировать пищеварение. Некоторые диетологи рекомендуют пить эту смесь для похудения.

**По материалам Интернета.**

## Акция



Сделали кормушки из «бросового» материала.

### Заботятся о птицах зимой

Уповорские школьники с любовью относятся к родной природе. Можно сказать, что все они волонтеры экологии, потому что каждый год участвуют в разных мероприятиях по охране окружающей среды. В этом году снова объявлена эко-акция «Покормите птиц зимой». Первоклассник Кирилл Ершов говорит: «Я знаю, что у нас остаются на зиму, не улетают в тёплые края вороны, снегири, воробьи. Мы с папой думаем, как лучше сделать для них домики». Юные мастера приготовили для пернатых жителей кормушки из «бросового» материала. Конечно, использовали подсказки из Интернета, для того он и существует. Пригодились и

пустые пластиковые бутылки, и коробки из-под обуви, и отслужившая своё посуда. А Матвей Буркалин, ученик 1 класса, принёс в школу кормушку из пенопластовой коробки. Помог смастерить её дед Саша. Он очень ответственно отнёсся к этому делу, украсил поделку бусами, чтобы приманить птичек. Все дети постарались. Их поделки разместили на деревьях школьного парка. Вот птички будут рады!

А начинающие художники нарисовали плакаты на всероссийский конкурс «Эко-символ животного», «Эко-символ растений». «Я нарисовала бобра», – поделилась пятиклассница Нина Воронина. Её подруга тут же присоединилась: «Я умею рисовать. А вы журналист? В районной газете про неё напишете? Повезло, прославится...».

Вот так: и полезно, и приятно делать добрые дела.

Лидия СОСНИНА,  
Фото из архива  
Уповорской школы.



## Рецепт дня

### Смузи «Пина колада»

Изумительно вкусный смузи «Пина Колада» украсит Новогодний вечер!

Ананас (кусочками свежий или консервированный вместе с заливкой) – 1 стакан.

Молоко кокосовое (йогурт кокосовый) – 240 мл.

Банан – 1 шт.

Стружка кокосовая (плюс для украшения) – 1 ст. л.

Сироп фруктовый (кокосовый, ананасовый, сахарный) – по вкусу

Мёд (для украшения) – по вкусу

Количество порций: 2

Приготовление:

необходимые ингредиенты. Если есть желание удивить близких, можно украсить бокал. Наружный ободок смазать тонким слоем мёда и окунуть в тарелку с кокосовой стружкой.

Ананас и банан желательно предварительно заморозить. В чашу блендера добавить банан, ананас и



полстакана кокосового йогурта.

Смешать до пюреобразного состояния.

Добавить остальные ингредиенты и смешать на высокой скорости до однородной массы.

Если нет кокосового молока или йогурта, замените на обычное, всё равно вкусно.

**По материалам Интернета.**