№ 89 (11090)
6 ноября 2026 пятница

2026 ГОД ЕДИНСТВА НАРОДОВ РОССИИ

Мы пишем о вас и для вас

ЗНАМЯ ПРАВДЫ

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

Твои люди, село



Валерий Махт: «Всегда получаю удовольствие от того, чем занимаюсь».

«Физкульт-Привет» из Упорово

Человек, который вдохновляет на спортивные достижения

Автономная некоммерческая организация спортивный центр «Физкульт-Привет» в Упорово функционирует с марта 2018 года. Всё это время руководит им Валерий Махт – член правления Тюменской областной федерации лыжных гонок и биатлона, спортивный судья всероссийской категории, возглавляющий коллегию судей по лыжным гонкам России и Тюменской области.

Как всё начиналось

Валерий Константинович – настоящий профессионал своего дела, воспитавший не одно поколение спортсменов высокого класса.

Вызывает интерес тот факт, что первое образование он получил в лётно-техническом училище гражданской авиации в городе Омске и начинал трудовую деятельность в Тюменском аэропорту «Рощино». Но, вернувшись домой, в возрасте 26 лет кардинально поменял образ жизни.

– С 1990 года стал тренером по лыжным гонкам и поступил в Омский государственный институт физической культуры, который окончил в 1995-м, с 1992 по 2015 год занимал должность директора спортивной школы. В 2016-2017 годах возглавлял автономное учреждение «Физкультура и спорт». А восемь лет назад организовал автономную некоммерческую организацию, основная деятельность которой сводится к проведению соревнований, сборов и семинаров, методической работе, участию в проектах, – рассказывает руководитель учреждения.

Начинали с того, в чём были более всего компетентны. Их услуги в основном касались судейства и обеспечения электронного хронометража на областных лыжных гонках. С первого года начали выезжать в Ямало-Ненецкий, Ханты-Мансийский округа и Курганскую область, где помогали в проведении спортивных мероприятий. Зимой загруженность была более высокой, а летом занимались организацией соревнований по лыжероллерам, триатлону, велоспорту и кроссам, в том числе спартакиад для инвалидов.

– Всегда с радостью шёл на работу. И когда трудился в Тюмени, и когда начал заниматься физической культурой, можно сказать, с нуля. И даже в самые тяжёлые времена разногласий с администрацией района получал удовольствие от того, чем занимался. Мне нравилось то, что делаю, и всегда хотелось двигаться дальше. Вот поэтому и решил начать своё дело. Было, конечно, поначалу непросто. Но всегда думал о том, что хочу работать именно в своём районе и приносить пользу. И видел в этом много возможностей, – поделился Валерий Константинович.

В его команде не так много людей. В разные периоды работало от одного до трёх человек. Сейчас в организации три постоянных сотрудника: сам директор и два Александра – брат и сын. Официально они инструкторы по спорту. Все трое выполняют любую работу. А если какой-то проект требует больше рук, привлекают людей дополнительно.

▶ 6 страница

Новости округа

Скорректировали бюджет

Депутаты Упоровского муниципального округа на пятнадцатом заседании думы скорректировали бюджет на 2026 год и плановый период 2027–2028 годов. Перераспределение средств направлено на решение оперативных нужд муниципалитета. Также депутаты рассмотрели отчёт об исполнении бюджета за девять месяцев текущего года и утвердили новый порядок предоставления муниципальных гарантий.

Для пополнения бюджета введён туристический налог. Полученные средства планируется направить на развитие инфраструктуры гостеприимства, благоустройство зон отдыха и продвижение туристического потенциала округа. Сообщается в MAX-канале администрации муниципалитета.

Серебряный результат

Воспитанники Упоровской спортивной школы добились отличного результата, став серебряными призёрами предварительного этапа первенства Тюменской области по волейболу среди юношей 2015–2016 годов рождения. Соревнования проходили в Упорово с 30 октября по 1 ноября.

На протяжении всего турнира наши юные спортсмены играли уверенно и стабильно, порадовав болельщиков достойным выступлением. Они не поддавались давлению со стороны соперников, сохраняя хладнокровие даже в самых напряжённых моментах матчей.

Победителями первенства стали спортсмены спортшколы № 1 города Тюмени. Третье место заняли волейболисты СШ № 2 города Тобольска.

Источник: Упоровская спортшкола.

Прошли концерты

В преддверии Дня народного единства в малонаселённых пунктах нашего округа прошли яркие и душевные концерты. Жители смогли насладиться программой «Мы – народ, и мы – едины», подготовленной специалистами передвижного культурного комплекса.

Эти мероприятия подарили людям возможность почувствовать себя частью большого и дружного сообщества. Успех концертов подтвердили светлые улыбки, искренние эмоции и громкие аплодисменты зрителей – лучшая награда для организаторов. Праздник оставил после себя яркие впечатления и отличное настроение. Информация размещена на сайте Упоровского ЦКД.

Открылась выставка

В Упоровской детской школе искусств открылась традиционная выставка творческих работ учащихся «Осенняя рапсодия». В экспозиции представлены рисунки и поделки, выполненные из разнообразных материалов, в которых юные мастера передали всё очарование золотой осени.

Особыми гостями выставки стали воспитанники окружного детского сада «Солнышко» из групп «Теремок» и «Веснушки». Ребята не только с восторгом рассматривали творения старших товарищей, но и сами попробовали себя в роли художников на увлекательном мастер-классе. Малыши создали свои собственные осенние пейзажи, освоив необычную технику рисования смятой бумагой. Об этом сообщает школа искусств в социальных сетях.

Подготовила Татьяна ЖУРАВЛЁВА

Оставайтесь с нами

www.uporovo.online

Знамя правды

Уважаемые жители округа!

В почтовых отделениях округа продолжается подписка на «Знамя правды».

Подписку можно оформить у почтальонов и в мобильном приложении «Почты России».

Стоимость на 1 месяц составляет 141 рубль 58 копеек.

Также можно оформить подписку на «Знамёнку» на сайте «Почты России» по QR-коду

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: 54355

Благоустройство

Хранительница пруда

У тихого упоровского озерка появилась хозяйка с характером

В окружном центре стало на одну достопримечательность больше. Возле обновляющегося пруда на улице Булата Янтимирова, где школьники поддерживают чистоту, а администрация вместе с партнёрами создала зону комфортного отдыха, появился новый арт-объект.

Скульптура под названием «Аграфена Прудовна» не только украсила берег, но и, по задумке авторов, стала символом бережного отношения к природе и друг к другу.

Автор работы – известный упоровский художник-скульптор Дмитрий Маколкин. Идея создания образа возникла не случайно.

– Задумка такая. Есть у нас бледная поганка, а это модная поганка. Её шляпа напоминает гриб. И она вся такая из себя идёт модная: и юбка, и каблуки, и сумка, – рассказывает мастер.

В облике скульптуры угадываются черты старухи Шапокляк из известного мультфильма, но с современными акцентами: вместо крысы на поводке – улитка, а сзади композицию дополняет «тина-паутина» с ползущим паучком. По словам Дмитрия Александровича, работа сделана «от души» и с юмором, чтобы заставить прохожих задуматься: не слишком ли часто мы придаём большее значение внешней атрибутике, чем внутреннему миру?

Однако у Аграфены есть и важная экологическая миссия. Глава Упоровского муниципального округа Анатолий Игловиков, увидев работу, сразу оценил её потенциал:

– Меня зацепил её образ. А взгляд – озорной, но одновременно пристальный и проницательный. Сразу подумал: ей самое место у пруда. Она станет хранительницей этого уголка.

Табличка, установленная рядом с арт-объектом, раскрывает характер героини и её спутников. «Советник-паук Тимофей и верная улитка Фрося. Один помогает замечать всё вокруг, другая напоминает: всему своё время», – гласит обращение к упоровцам.

Хозяйка пруда предупреждает: она «улыбается ехидно», потому что «видит больше, чем вы думаете», и напоминает всем, что природа – это дом, а люди в нём – лишь гости.

Новый объект притяжения обустраивается благодаря совместным усилиям жителей, школьников и партнёров проекта, в частности, генерального директора агрофирмы «КРиММ» Геннадия Рязанова. Как отметил глава округа, эта скульптура символизирует важность бережного отношения не только к месту, где мы живём, но и к своим мыслям и поступкам.

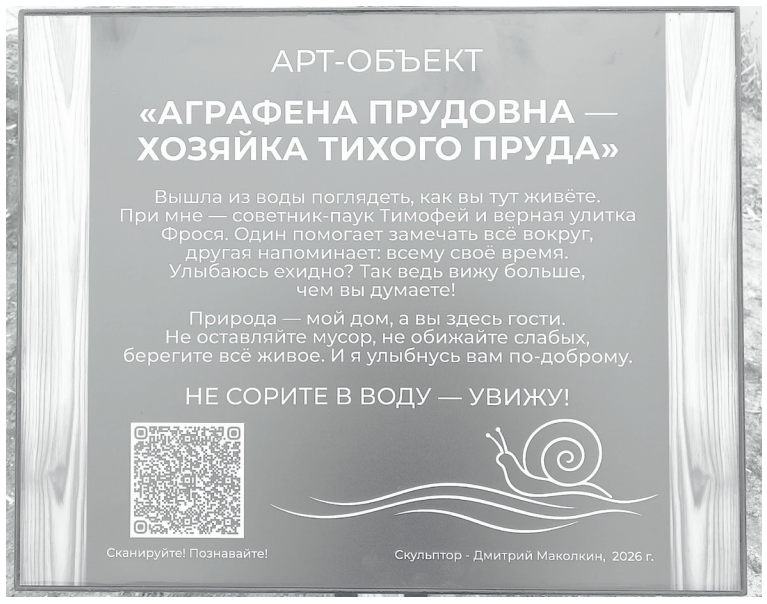
– Сам образ словно напоминает: любая подлость не останется незамеченной, – подчеркнул Анатолий Валерьевич.

Теперь у упоровцев есть не только уютное место для отдыха, но и проницательная хранительница, которая обещает улыбнуться по-доброму каждому, кто бережёт родную природу.

Татьяна КУРАШ
Фото автора



«Аграфена» прекрасно вписалась в прибрежную зону с тротуаром и скамейками.



Такое обращение к жителям Упорово расположено рядом с арт-объектом.

Из почты редакции

Нить, которая не рвётся

В Буньковской школе состоялся фестиваль национальных культур

Третьего ноября в Буньковской школе произошло событие, которое объединило несколько поколений и людей разных национальностей. Фестиваль «Единство народов» стал не просто концертом, а мощным энергетическим зарядом, доказавшим: пока мы вместе, мы – несокрушимая крепость.



Юные патриоты украсили пряники цветами российского флага.

Ещё на пороге школы хозяева встречали гостей не звоном колокольчика, а живой музыкой. Коллектив образовательного учреждения задал такую высокую планку гостеприимства, что равнодушных в зале просто не осталось.

Концертная программа прошлась по струнам души каждого зрителя. Юная Софья Рожицына, открывшая вечер песней «Широка река», заставила зал дышать в унисон с великой русской мелодией. Вслед за ней на сцену вышли гости из Скородума, подарив залу частичку своей малой родины. Но настоящим чудом стали семейные союзы: сёстры Аня и Ксюша Худышкины вместе с Ириной Бызовой показали, как передаётся талант из поколения в поколение. А дуэт Дианы Бигаевой и Галины Бызовой стал тем самым мощным аккордом, после которого зал взорвался овациями. Это было пение не связок, а самих сердец.

Но самое главное началось, когда смолкли последние ноты. Школа доказала, что единство – это не пассивное созерцание сцены, а действие. «Гастрономическая карта России» представила русские, узбекские и казахские национальные блюда. Разве есть лучший способ понять душу народа, чем разделить с ним хлеб?

Особого уважения заслуживает гражданская позиция организаторов. Пока одни расписывали пряники и создавали ромашки-триколоры, другие под руководством наставников плели маскировочные сети для бойцов спецоперации.

– Для меня было важно привести сюда дочь. Одно дело – читать параграфы о патриотизме в учебнике, и совсем другое – своими руками делать то, что поможет нашим военнослужащим, – поделилась учитель географии Татьяна Юрьевна.

Взрослые обсуждали глубокую символику происходящего, а что же сами дети? Для них этот день стал настоящим открытием.

– Мне больше всего понравилось раскрашивать пряник. Он получился красивый и вкусный! А ещё мы много играли. Было так весело, что я даже забыла про телефон! – с восторгом рассказала второклассница Маша.

Кульминацией стал огромный «ручеёк». Он не просто растянулся через весь зал – он связал невидимой, но прочной нитью седовласого ветерана и первоклассника, строгого учителя и выпускника прошлых лет. В этот миг исчезли все должности и статусы. Остались только люди, объединённые любовью к своей земле.

Фестиваль в Буньковской школе закончился, но его свет остался с нами. Вручая благодарственные письма помощникам, педагоги говорили «спасибо» не за помощь в организации, а за сохранение той самой нити, которая связывает прошлое, настоящее и будущее нашей страны.

– Этот день – наш общий оберег, – подытожила директор школы, провожая гостей. – Мы часто говорим красивые слова о корнях, но сегодня мы их буквально пустили в землю через ладони наших детей. Пока в Буньково, и во всей России, умеют печь баурсаки, плести для наших ребят сети и петь «Широка река» – мы непобедимы.

Анна БУТАКОВА,
заместитель директора по учебно-воспитательной работе
Фото из архива Буньковской школы

Вести из школ

Первый ориентир

В России активно набирает обороты система грантовой поддержки, открывая новые возможности для инициативных людей и реализации общественно значимых проектов. Сегодня получить государственное финансирование может практически каждый, у кого есть перспективная идея. Успешным примером такого старта стала Емуртлинская школа, чей проект «Первый ориентир» выиграл грант на развитие. О том, как он был реализован и какие перемены ждут учеников благодаря выигранным средствам, читайте в нашем материале.



Шестиклассники Емуртлинской школы Сергей Альтергот, Евгений Швецов, Алексей Будыгин и Валерия Назарова готовы к преодолению препятствий.

Старт проекта

Проект «Первый ориентир» изначально разрабатывался по инициативе активистов Движения первых совместно с советником директора Викторией Ивановой, работавшей в то время в Емуртлинской школе. Программа призвана обучить детей, а через них – отдельных взрослых и даже целые семьи навыкам спортивного туризма, ориентирования на местности и правилам безопасного и экологичного пребывания на природе.

«Первый ориентир» направлен и на освоение полезных в экстренных ситуациях навыков: правильного разведения костров, вязки узлов и оказания первой помощи в походах компаниями или группами. А ещё он позволит отвлечь ребят от гаджетов и повысить их двигательную активность для сохранения здоровья.

Эту инициативу поддержали папы и мамы учащихся. На заседании родительского комитета Емуртлинской школы из нескольких вариантов родительских инициатив был выбран именно этот как наиболее интересный и востребованный для людей разных поколений. По мнению родителей, он позволит эффективно организовать досуг детей и сплотить семьи во время совместных выходов на природу. Особую ценность для них представил блок по оказанию первой помощи, навыки которого необходимы в любой экстренной жизненной ситуации, а не только на отдыхе. Кроме того, для жителей сельской местности критически важно умение ориентироваться на местности, чтобы исключить риск потеряться в лесу.

Также на базе Масальской школы, являющейся структурным подразделением Емуртлинской, уже много лет действует спортивно-туристический клуб «Бэст» под руководством Сергея Бирюкова. Поэтому у образовательного учреждения уже имелся солидный опыт организации турслётов, что давало дополнительную уверенность в успешной реализации задуманного проекта. В 2026 году он был заявлен на конкурс родительских инициатив Всероссийского общества «Знание».

Всероссийское общество «Знание» – это ведущая просветительская организация страны, которая занимается популяризацией науки, культуры и современных технологий среди граждан. Общество регулярно проводит масштабные лектории, конкурсы и мастер-классы, направленные на интеллектуальное и творческое развитие молодёжи. В рамках своей грантовой деятельности организация финансово поддерживает перспективные социальные и образовательные проекты, помогая авторам лучших инициатив реализовывать их на благо общества.

Заявочная кампания

Заявка на конкурс родительских инициатив была подана через личный кабинет на сайте общества «Знание», где в качестве участников могли выступать и образовательные учреждения.

Школьная команда своевременно направила полный пакет необходимых материалов и подробное описание своей задумки. Приём документов продолжался до 15 мая, а до конца июня жюри оценивало работы участников. Первых победителей назвали еще в июле. Позже организаторы выделили дополнительные средства, и в августе стал известен состав лидеров «второй волны» – в их числе оказалась и Емуртлинская школа.

На реализацию проекта «Первый ориентир» Емуртлинской школе выделили 403 700 рублей. В текущем сезоне все призёры конкурса работают через государственную систему «Электронный бюджет», куда и поступают грантовые средства. В личном кабинете платформы администрация школы открыла специальный счёт, с которого напрямую оплачивались все закупки – необходимое туристическое снаряжение и инвентарь для занятий. Полностью завершить все мероприятия проекта и сдать итоговую отчётность команда должна до 15 ноября.

Поддержка родителей

В августе состоялось заседание родительского комитета, где взрослым сообщили радостную новость: Емуртлинская школа стала одной из победительниц конкурса.

Сам проект «Первый ориентир» состоит из трёх ключевых этапов. Сначала необходимо обучить наставников, затем они передадут знания ребятам в классах, а финальной точкой станут большие соревнования, где школьники покажут всё, чему научились.

Выигранные деньги израсходовали на покупку профессионального снаряжения. Для школы приобрели пять пятиместных палаток, чтобы на природе можно было комфортно размещать детей. Также закупили двадцать спальных мешков – с расчётом как на учеников, так и на сопровождающих их родителей или классных руководителей. Для тренировок и прохождения препятствий приобрели четыре набора специального снаряжения «Стартовый». В них входят индивидуальные страховочные системы, карабины и защитные шлемы – всё, что нужно для безопасного преодоления верёвочных переправ и троллеев. В арсенале школы появились пять усиленных тентов, под которыми можно быстро обустроить лагерь и укрыться от непогоды, а также прочные страховочные верёвки. Они незаменимы при подъёмах, спусках и для обучения вязке узлов.

Руководителем проекта стала представитель родительской общественности Елена Готфрид, работающая фармацевтом в местной аптеке. Женщина имеет большой опыт участия в школьных делах. Её третий ребёнок сейчас учится в восьмом классе, и вместе с этим ученическим коллективом она и раньше организовывала выезды на природу. Кроме того, их класс в 2022 году инициировал ежегодный велопробег ко Дню Победы, ставший с тех пор доброй традицией.

Вместе с Еленой Готфрид активное участие в реализации проекта приняла ещё одна участница родительского комитета Елена Аверина. Она руководит Домом культуры посёлка Емуртлинского и также имеет большой опыт в организации массовых мероприятий и досуга учащихся как в самой школе, так и в поселении.

Подготовка наставников

Для каждого класса были выбраны наставники. Ими стали в первую очередь родители, что являлось одним из главных условий проекта, а также классные руководители. В середине сентября они прошли специальную подготовку в туристическом центре «Масали» по принципу «вертушки»: разделившись на небольшие группы, наставники поочерёдно переходили от одной секции к другой, осваивая теорию и практику.

Обучением наставников занималась опытная команда педагогов-экспертов.

Сергей Бирюков – учитель информатики и физики Масальской школы, руководитель спортивно-туристического клуба «Бэст». Он выступил модератором секции по преодолению препятствий и прохождению туристической полосы.

Амангельды Ахмеджанов, учитель основ безопасности и защиты Родины Емуртлинской школы, отвечал за подготовку наставников по оказанию первой помощи в экстренных ситуациях.

Александр Толстоногов – учитель физической культуры и ОБЗР Масальской школы. Его задачей было научить участников правильно и безопасно для окружающей среды разбивать бивак и разводить костры.

Владимир Иванов, учитель химии с многолетним опытом участия в туристических соревнованиях, обучал наставников спортивному ориентированию: как правильно читать карту и находить на местности контрольные точки.

Светлана Закшаускене – заведующая музеем, учитель технологии, ИЗО и музыки Масальской школы. Как и её коллеги, она турист с многолетним стажем и участник всероссийских соревнований. Светлана Александровна проводила занятия по вязке узлов.

Обучение детей

После подготовки взрослые наставники приступили к обучению школьников. По условиям проекта образовательным процессом необходимо было охватить 466 детей, то есть всех учащихся обеих школ. На передачу теоретических знаний и отработку практических навыков выделили полторы недели.

По итогам этих занятий в каждом классе сформировали команды из восьми человек, в которые вошли ребята, проявившие себя наилучшим образом. Всего среди учащихся с 5 по 11 класс удалось собрать около 10 команд. Из-за небольшой численности старшеклассников ученикам 10-х и 11-х классов было предложено объединить свои силы. Именно этим сборным предстояло продемонстрировать полученные туристические и другие навыки на финальных соревнованиях.

Эмоции от испытаний

Итоговым этапом проекта стали масштабные состязания, которые прошли в туристическом центре «Масали». Здесь ребята смогли на практике продемонстрировать все полученные знания. Программа включала прохождение туристической полосы, где команду представляли шесть человек, спортивное ориентирование, этап вязания узлов, в котором соревновались по два участника. Остальные испытания, включая решение практических задач по оказанию первой помощи и переправу, школьники преодолевали уже полным составом. При этом сложность заданий была индивидуально адаптирована под каждую возрастную группу.

По итогам турнира жюри назвало победителей в двух возрастных категориях: среди учеников 5–7 и 8–11 классов. Сильнейшие команды получили дипломы соответствующих степеней. Особенностью соревновательного модуля стало то, что в нём участвовали не только дети, но также их классные руководители и родители – всего более ста человек.

Координатор проекта Елена Готфрид говорит о проделанной работе так:

– Мне очень понравилось это мероприятие, особенно приятно было видеть горящие глаза детей, когда они проходили конкурсные испытания. А какими смелыми оказались наши девчонки! Ребята преодолевали свой страх, когда ползли по верёвкам через переправу, с интересом вязали узлы, с таким удовольствием они в этом участвовали! А это радость для нас, взрослых. Я и сама с воодушевлением участвую во всех классных делах и очень люблю туристические походы, сплавы и другие активности. Считаю, что это очень полезный проект именно для семей, и обязательно нужно продолжать эту работу и дальше.

Дети также с восторгом рассказывают об участии в проекте. Ученик 6 класса Емуртлинской школы Евгений Швецов сказал, что ему очень понравились соревнования, они помогли классу сплотиться в едином деле. К тому же в промежутках между испытаниями ребята смеялись, шутили и просто весело проводили время. А ученица 10 класса Софья Отраднова выразила желание участвовать в такого рода мероприятиях и в будущем.

Значение инициативы

Прошедшие соревнования – это только начало большой системной работы, что подтверждает и директор Емуртлинской школы Елена Глушкова:

– Проект задумывался для того, чтобы в дальнейшем реализовывать его в системе. Будучи школьницей, я участвовала в туристических слётах под руководством Владимира Иннокентьевича Иванова. Он был нашим наставником и директором школы. Под его руководством мы участвовали в областных соревнованиях и даже ездили в туристический поход на Кавказ в составе большой команды Тюменской области. И, конечно, это оставило самые лучшие воспоминания, сплотило нас с одноклассниками и другими ребятами делегации. Это была настоящая школа выживания, безопасности, взаимной поддержки и дружбы.

Идея продолжать такую работу в школе была давно, традиционные турслёты мы проводим и сейчас. Но для полноценного обучения детей необходимы время и дополнительное оборудование, и проект как раз помог нам найти нужное снаряжение. Однозначно мы будем продолжать его реализацию. В наших планах – проведение семейных соревнований, чтобы дать родителям и детям возможность не только пройти обучение, но и отдохнуть всей семьёй, ещё больше сплотиться.

Елена Владимировна также пояснила, что грантовая система – хорошая поддержка, так как далеко не всё школа может купить на бюджетные средства. Участие в конкурсах заставляет педагогический коллектив искать свежие идеи, активно включать в неё новых людей и в целом очень помогает развивать образовательное учреждение в современных условиях.

Мира ПОЛЯКОВА
Фото из архива Емуртлинской школы

Твои люди, село

«Физкульт-Привет» из Упорово

Человек, который вдохновляет на спортивные достижения

1 страница.

Проектная деятельность

С 2020 года автономная некоммерческая организация «Физкульт-Привет» начала активно заниматься проектной деятельностью. Первым стал проект, получивший региональный грант, «Занятия скандинавской ходьбой и общеразвивающие упражнения по месту жительства граждан, в группах «ОФП». А «С палочками навстречу здоровью» и «Вместе весело шагать» – реализованы при финансовой поддержке Фонда президентских грантов.

– В рамках этих инициатив мы провели обучающие и развивающие занятия практически во всех населённых пунктах нашего района, за исключением Емуртлы и Суерки. Позднее, по просьбе методиста по спорту, обучающее мероприятие состоялось и в Суерке, – продолжает Валерий Махт.

По его словам, скандинавская ходьба была частью более широкой программы общей физической подготовки, включающей разучивание комплексов общеразвивающих упражнений, применимых для утренней гимнастики и самостоятельных занятий, которые имеют даже большее значение, чем сама техника ходьбы.

В дальнейшем некоммерческая организация получала гранты на проведение соревнований по лыжным гонкам, активно участвуя в районных мероприятиях, таких как соревнования памяти Сергея Старинчикова, спринты и этапы областных соревнований с привлечением к участию в них детей.

Четыре года назад был реализован всероссийский проект по лыжным гонкам среди любителей, который, к сожалению, провели только один раз, хотя предполагалось, что состязания станут ежегодными.

В рамках муниципальных грантов «Физкульт-Привет» участвует, например, в таком мероприятии, как День здоровья.

Большую работу организация провела нынче в лыжном центре Упоровской спортивной школы по поддержанию кроссовой трассы в хорошем состоянии, расчищая её от разросшегося кустарника и деревьев, отремонтировала переход.

– Сейчас успешно функционирует 5-километровая «тропа здоровья», которой пользуются не только воспитанники спортшколы, но и любители здорового образа жизни. Особую благодарность хочу выразить руководству агрофирмы «КРиММ» – Геннадию Александровичу Рязанову и Александру Николаевичу Медведеву – за поддержку. Они профинансировали установку надёжного ограждения на участке трассы, примыкающем к кладбищу. В этом социальном проекте и мы принимали участие, – поведал руководитель АНО «Физкульт-Привет».

Участие в сочинской Олимпиаде

В 2014 году Валерию Махту посчастливилось поучаствовать в зимних Олимпийских играх, проходивших в городе Сочи. Он входил в состав судейской бригады, которая обслуживала соревнования по лыжным гонкам.

Это стало возможным благодаря тому, что наш земляк имел большой опыт судейства на всероссийских и международных стартах.



Валерий Махт и президент федерации лыжных гонок Елена Вяльбе в Ангарске, 2021 год.

Отбор специалистов проходил за три года до главного спортивного события. Надо было собрать большой объём документов, пройти немало тестирований.

– Прошло уже 12 лет с момента проведения Игр. Возвращаясь домой, я испытывал бурю эмоций, восхищаясь тем, насколько блистательно наша страна подготовила и реализовала этот масштабный проект, – говорит Валерий, вспоминая, как всё было.

Ещё будучи 16-летним юношей, он с замиранием сердца следил за соревнованиями, проходившими на летней Олимпиаде в Москве, и даже не мог подумать, что когда-нибудь станет её участником. После тех Игр он даже встречался с тюменцем Геннадием Хомутовым – судьёй по лёгкой атлетике.

– Я познакомился с Геннадием Ивановичем в областном лагере, где он был нашим физруком. Его олимпийская форма произвела на меня тогда огромное впечатление. Позже мы ещё не раз встречались, и он всегда оставался для меня авторитетом. Начав работать в сфере физической культуры в 90-х, я всегда мечтал об Олимпиаде. Понимая, что как спортсмен туда не попаду, всё же хотел быть причастным.

И вот, когда в 2014 году смог поучаствовать в таком масштабном мероприятии, у меня возникло чувство полного удовлетворения личных амбиций. Это было исполнение мечты, – отметил Валерий Константинович.

В Сочи ему была вручена Памятная медаль Олимпийских и Паралимпийских игр, теперь напоминающая о том событии.

Тогда, после возвращения домой, Валерий Махт вместе с другими членами тюменской делегации, побывавшими на Играх, Юрием Дубровиным и Андреем Бердюгиным, проехали по школам района и поделились своими впечатлениями о празднике спорта, прошедшем на российской земле.

Они показывали детям флаги с автографами олимпийских чемпионов и видели, с каким интересом ребята рассматривали сувениры и памятные предметы, привезённые из южного города.

– Прошло время, те ученики выросли, нынешние, может, даже и не знают, что в нашей стране 12 лет назад проходили зимние Олимпийские игры. Поэтому у меня возникло желание вновь проехать по образовательным организациям округа и рассказать, как проходили состязания, и показать атрибутику, которую храню как ценные реликвии. Намереваюсь это сделать следующим летом, когда дети будут отдыхать в пришкольных лагерях. Думаю, это будет наш следующий проект, – делится планами собеседник.

Надо держать себя в форме

Глядя на Валерия Константиновича, понимаешь, что этот человек и теперь поддерживает физическую активность: он подтянут, накачан, лишний вес, свойственный большинству людей, кому за 40, – отсутствует. О том, как ему удаётся достигать такого результата, мужчина рассказал во время нашей встречи.

– Моя работа, связанная с организацией и проведением спортивных мероприятий, очень энергозатратна. Это постоянное движение, а не сидение в офисе. Конечно, есть и отчётные документы, но в целом, если я провожу за компьютером два часа в день, это уже много. Правда, бывают моменты, особенно во время крупных соревнований, таких как чемпионат России, когда приходится сидеть по 8 часов, занимаясь подбором судей, оформлением и отправкой документов, составлением оргкомитетов. Всё остальное время провожу активно.

Когда работал в сфере физкультуры и спорта, из-за большого количества дел часто опаздывал на аппаратные совещания, которые проходили в администрации района. Однажды, прибежав на заседание и быстро поднявшись по лестнице на четвёртый этаж, почувствовал, что мне тяжело восстановить дыхание. Тогда я понял: пора задуматься о своём здоровье. Поэтому начал заниматься скандинавской ходьбой, которая как раз и направлена на правильное дыхание, – повествует Валерий Махт.

Во время этих прогулок упоровец стал встречать людей, которые занимались северной ходьбой не совсем правильно. Он обращал внимание на то, что любители здорового образа жизни не по правилам подбирали ростовку палок, неправильно их ставили. Валерий останавливался, показывал, как регулировать инвентарь. И уже тогда у него возникла идея создания проекта.

Летом его физическая активность включает ходьбу, гимнастику и разнообразные занятия. Зимой активно занимается лыжным спортом. Обычно перед соревнованиями у руководителя АНО «Физкульт-Привет» есть обязанность – проверять трассу на соответствие требованиям. Это включает прохождение 5-километрового круга (или меньшего, например, 1,5 км дважды), что позволяет просто идти, дышать и получать удовольствие.

– Физическая культура со временем становится чем-то вроде зависимости, особенно если занимаешься ею с детства. Зарядка по утрам приобретает особую важность. Её и называют гигиенической, потому что она помогает организму проснуться и начать функционировать. Идеально, чтобы она длилась не менее 15 минут, но я сам обычно уделяю ей около 40 минут, – считает спортсмен.

Большое значение наш земляк уделяет питанию. По его словам, важно контролировать свой вес. Поскольку наш образ жизни не всегда предполагает высокую физическую активность, необходимо внимательно относиться к тому, что мы едим, и к размеру порций.

– Это как ежедневная зарядка: каждое утро вставать на весы. Когда видишь, что вес увеличился на пару килограммов, значит, пора принимать меры, – говорит Валерий Константинович.

О марафонах и спортивных достижениях

Был период, когда наш герой увлёкся лыжным бегом на длинные дистанции. В 2014 году, на Олимпийских играх, почувствовав особую атмосферу и оказавшись рядом со знаменитыми спортсменами, решил попробовать себя. И прошёл трассу в 50 километров.

– Моей давней мечтой было преодолеть Мурманский марафон, который считается одним из самых сложных и популярных. В 2024 году, в год своего 60-летия, планировал его пройти. Отправился в Мурманск и пробежал 52 километра. Это было очень непросто, но я справился, показав достойный результат в своей возрастной категории. Уложился в три часа. Это стало для меня настоящим достижением, своего рода преодолением, – не без гордости говорит любитель здорового образа жизни.

К своим достижениям Валерий Махт относит и третье место в личном первенстве на областных сельских играх в лыжных гонках в 1992 году. В то время в районе этот спорт только зарождался, и такого результата от упоровцев никто не ожидал.

Стабильные результаты стали показывать уже воспитанники Валерия Константиновича, которых он тренировал. Среди них три мастера спорта – Дмитрий Тишинских, Олег Бертрам и Дмитрий Стрепетилов. Они регулярно представляли Упорово на районных, областных и даже всероссийских соревнованиях.

В 2009 году Валерий Махт стал победителем в номинации «Директор» по итогам конкурса, который проводило Всероссийское общество детско-юношеского спорта (ДЮСШ). Он на тот момент руководил спортивной школой. Эта награда присуждалась в рамках конкурса профессионального мастерства.

– Сначала я одержал победу на областном этапе, где наша спортшкола была представлена как детско-юношеский клуб физической подготовки. За это получил медаль, диплом и грамоты от Министерства спорта и Министерства образования. На награждение ездил в Москву. Более того, осенью того же года, после победы в номинации, участвовал в крупном московском форуме, – делится рассказчик.

Впереди у нашего именитого земляка немало работы, задумок, проектов. На достигнутом он останавливаться не собирается. Остаётся только пожелать ему и его команде успехов и новых достижений на спортивном поприще.



Участники проекта «Лыжне все возрасты покорны», проходившем в Упорово в 2022 году. Слева направо: ялуторовчане Владимир Суханов и мастер спорта Александр Снипич, а также Валерий Махт.

Людмила ИВЛЕВА
Фото из личного архива Валерия МАХТА



АнтиСтресс

Когда меняется судьба

1
Если что-то
в жизни не менять,
Чувство одиночества
задавит.
Что ж потом
на зеркало пенять?
Только сам ты можешь
всё исправить.
Думал так
мужчина с костылём,
Опускаясь в парке
на скамейку.
Старый плащ потёртый
был на нём,
Под плащом
виднелась телогрейка.
Он не молод был, но и не стар.
Просто жизнь
изрядно потрепала,
Но он принял всё
как Божий дар,
Хоть и тягот
перенёс немало.
А октябрь
вовсю шуршал листвой,
Солнце в небе
очень слабо грело,
Где-то высоко над головой
Стая диких уток пролетела.



2
Вспомнилось,
как пару лет назад
Повстречал он
бывшую соседку.
Как сейчас
играл здесь листопад,
Раскрутив осеннюю рулетку.
Также в поднебесной синеве
Птицы клином улетали к югу,
А они сидели на скамье,
С интересом
глядя друг на друга.
Разговор не клеился сперва,
Ведь не шутка –
столько лет не видеть.
Ищешь подходящие слова,
Чтобы вдруг
случайно не обидеть.
А потом – про жизнь,
да про дела –
Понемногу потекла беседа,
И на этой лавочке с утра
Проболтали чуть не до обеда.
И из слов понятных и простых
Друг о друге многое узнали.
Было в жизни всякое у них,
Только счастья
так и не видали.
Оба одинокие давно,
Как-то всё нелепо получилось.
Видно, так уж было суждено:
Ни любовь,
ни счастье не сложились.
Так, в беседе скоротав денёк,
Разошлись
хорошими друзьями,
А в сердцах зажёгся огонёк,
Чтобы вскоре
превратиться в пламя.

А потом был утренний звонок:
– Можешь подойти,
помочь немного?
На двери заклинило замок,
Мне самой не справиться,
ей-богу.
Он помог по простоте своей,
А она никак не унималась:
То сверло понадобится ей,
То вдруг в ванной
что-то поломалось.
Да и он, по правде рассказать,
Начинал скучать,
когда не звали,
Принимался сам себя ругать,
Если поручений не давали.
Каждый раз, идя на её зов,
Он всё больше ею увлекался,
Для неё на всё он был готов
И однажды
робко ей признался:

– Знаешь, я почти уже привык,
Может, от отсутствия
внимания,
Я, словно примерный ученик,
Выполняю все твои задания.
Я готов и дальше выполнять,
Было бы на то твоё хотенье,
Все поломки в доме
исправлять,
Только бы продлить
с тобой общенье.
Хочешь, для тебя я буду петь
Песни под гитару,
под гармошку ль?
Только бы
в глаза твои смотреть
И в тебя влюбляться
понемножку.
А она в улыбке расплылась
И, лукаво подмигнув, сказала:
– Вот ещё
какая ведь напасть! –
И, смеясь, на двери указала.
Только вскоре позвала опять
(Снова кран
на кухне поломался),
А потом дала ему понять,
Что не зря он
для неё старался.
3
Тут мужчина, улыбаясь, встал
(Как-то резко
вдруг похолодало)
И хромой походкой зашагал
В дом, где его
счастье поджидало.
Сердце гулко билось
под плащом,
Что случалось с ним
теперь нередко.
Ведь дома ждёт, с заботой
и с борщом,
Теперь уже
не бывшая соседка.

Сергей ЧИРЯТЬЕВ

Советы от Алисы

Сегодня мы уже не представляем нашу жизнь без искусственного интеллекта. По любому вопросу обращаемся к Алисе, Марусе, GigaChat или другим нейросетям и всегда получаем нужный ответ. Вот и на этот раз Алиса дала исчерпывающее пояснение на просьбу прокомментировать, надо ли перекапывать в зиму огород?

Осенняя перекопка огорода – это не универсальное правило, а решение, которое зависит от типа почвы, её состояния и конкретных задач. Я подобрала главные аргументы «за» и «против», чтобы вам было проще сориентироваться.

Когда перекопка оправдана

Тяжёлая глинистая почва. За лето она сильно уплотняется, плохо пропускает воду и воздух, медленно прогревается весной. Осенняя перекопка разбивает плотные слои, улучшает аэрацию и водопроницаемость. Крупные комья после перекопки полезно оставить на зиму: замерзая и оттаивая, они сами постепенно разрушатся, и к весне земля станет более рыхлой.

Заросший многолетними сорняками участок. Глубокая перекопка помогает извлечь из земли корневища пырея, осота и других злостных сорняков. Важно не рубить их лопатой на мелкие куски, а выбирать руками, иначе из оставшихся частей сорняки быстро восстановятся.

Освоение нового или давно заброшенного участка. При первичном освоении глубокая обработка необходима.

Необходимость заделки органики или раскисления. Во время перекопки удобно равномерно распределить по глубине компост, перегной или известь.

Когда лучше обойтись без перекопки

Лёгкие песчаные и супесчаные почвы. Они изначально рыхлые, и осенняя перекопка может привести к потере накопленной влаги и питательных веществ. Достаточно аккуратно разрыхлить верхний слой на 5–10 см.

Окультуренные, ухоженные грядки. Если за почвой регулярно ухаживали, в ней много полезной микрофлоры и дождевых червей, глубокая перекопка осенью разрушит эту хрупкую экосистему. В таком случае достаточно убрать сорняки и слегка разрыхлить поверхность.

Участки на склонах. Перекопанная без мульчирования почва становится уязвимой для водной и ветровой эрозии – талые воды и ветер могут смыть или выдуть плодородный слой.

Засушливые регионы. Глубокая перекопка здесь может усилить потери влаги.



Как правильно проводить перекопку

Если вы всё же решили перекопать огород осенью, вот несколько советов:

Выбирайте подходящее время. Работайте после уборки урожая, но до устойчивых заморозков. Не перекапывайте грядку сразу после затяжных дождей – мокрая земля липнет к инструменту и уплотняется, а не рыхлится. Проверьте состояние почвы: возьмите горсть и сожмите. Если комок легко крошится – можно работать. Если земля пластичная и размазывается – дайте ей подсохнуть.

Правильно выбирайте глубину. Для большинства задач достаточно рыхления верхних 10–15 см. Глубокая обработка (на штык лопаты, около 20–25 см) нужна только при сильном уплотнении.

Не разбивайте комья. Крупные комья после перекопки лучше оставить – за зиму они промерзнут, напитаются влагой и постепенно рассыплются.

Учитывайте цели. Если цель – не идеальная грядка, а борьба с сорняками или улучшение тяжёлой почвы, можно не разбивать комья.

Альтернативы перекопке

Вместо глубокой перекопки многие огородники выбирают другие методы:

Поверхностное рыхление вилами – сохраняет естественную структуру почвы и полезную микрофлору.

Мульчирование – защищает поверхность от эрозии и перепадов температур.

Посев сидератов – их корни улучшают структуру почвы, а зелёная масса служит мульчей.

Вывод

Осенняя перекопка – полезный, но не обязательный инструмент в арсенале огородника. Если у вас тяжёлая глинистая почва или много многолетних сорняков — перекопка оправдана. В остальных случаях лучше выбрать более щадящие методы: рыхление, мульчирование или посев сидератов. Главное – учитывать состояние именно вашего участка, а не действовать по шаблону.

Улыбнись

Говорят дети



Ребёнок принёс из садика чужую машинку. Спрашиваю:

– Где ты взял машинку?

– А... Мы с Вовкой поменялись...

– Вовка отдал тебе машинку, а ты ему что дал?

Немного подумав, отвечает:

– По шее дал.

***

Обедаем. Дурачимся.

– Маша! Хватит уже! Ты отвратительно ведёшь себя за столом. Вот придут сейчас бабушка с дедушкой, и я им расскажу, какой вредной ты стала.

– Не-е-ет! Мама, не говори им! Я хочу, чтобы это был сюрприз!

***

Мальчику было около 6 лет. Папа говорит ему:

– Не лезь в лужу – промочишь ноги, смотри по сторонам – попадешь под машину, не забирайся на забор – упадёшь, не прыгай со стола – сломаешь ногу...

Мальчик задумчиво отвечает:

– Папа, да ты трус!

***

Муж предлагает:

– Давай уговорим Антоху съесть немного красной икры. Пообещаем ему за это мультики.

Подходим к нему.

– Антон, хочешь посмотреть мультики 15 минут?

Он поднимает глаза:

– А что я должен для этого съесть?

***

Лера (4 года) интересуется у меня:

– Ты уже нашла себе работу?

– Нет, пока не нашла.

– Это ты неправильно ищешь. Сейчас я тебя научу. Вот ты приводишь меня в садик, и Катю мама тоже приводит в садик, а потом идёт на работу, а ты иди за ней следом, и она приведёт тебя туда, где работа!

***

Мы с бабулей вернулись с дачи и зашли к нам, чтобы кое-что выгрузить. В дверях появляется Софья (4 года).

Бабуля спрашивает её:

– Софья, ты дома одна? А папа где?

Девочка кивнула в сторону спальни:

– Меня там спать укладывает.

Страницу подготовила Людмила ИВЛЕВА. Использовались материалы из интернета.