



Областная Газета

суббота,
3 октября / 2026

№ 220 (10620)

СПЕЦПРОЕКТ

Активное
долголетие

стр. III-V →

Встретили с караваем, «Чайфом» и малахитом



Самый звездный игрок сборной России – двукратный победитель Лиги чемпионов и вратарь французского «ПСЖ» Матвей Сафонов – тоже прилетел в Екатеринбург

>400

миллионов рублей выделено дополнительно из областного бюджета на обеспечение льготников лекарствами

«Уже третий раз за год мы добавляем средства на эти цели. Всего на обеспечение жизненно необходимыми лекарствами льготников федерального регистра в 2026-м дополнительно направили 1,5 млрд рублей, а в прошлом году – 944 млн рублей», – написал **Денис Паслер** в своих соцсетях. Губернатор подчеркнул, что выявляемость болезней растет за счет нового высокотехнологичного оборудования, закупленного за последние полтора года, растет и количество людей, обратившихся за лекарственной помощью.

10,2 тысячи
взрослых

и 1,6 тысячи детей будут получать медпомощь в обновленной поликлинике Первоуральска

Всего за полгода специалисты привели в порядок фасад, обновили три этажа. В здании площадью почти 2,7 тыс. кв. м заменили инженерные сети и отремонтировали все помещения. Приобрели более 1,6 тыс. единиц медтехники, в том числе электроэнцефалограф, маммограф, флюорограф, УЗИ-аппараты, ЛОР-комбайн, аппараты физиотерапии. Теперь лечебное учреждение отвечает всем стандартам оказания качественной высококвалифицированной медпомощи.

облгазета.рф →

Сборная России по футболу впервые проведет матч на Среднем Урале

Сегодня, 3 октября, на «Екатеринбург Арена» состоится товарищеский матч сборных России и Намибии по футболу. Событие для региона историческое. Национальная команда впервые будет играть на Среднем Урале.

Команды прилетели в Екатеринбург в четверг, 1 октября. Встретили российских и африканских футболистов на уральской земле тепло. Были песни и танцы от ансамбля, в том числе композиции известной свердловской группы «Чайф», вкусный каравай, а также сувениры: каждому игроку подарили малахит на память о Свердловской области.

Встреча сборных России и Намибии вызвала огромный ажиотаж у уральских болельщиков. На матче ожидается аншлаг, и это при том, что будут задействованы приставные трибуны «Екатеринбург Арены». Ожидается, что игру посетят более 30 тысяч зрителей. Их ждет не только футбол, но и обширная культурная программа.

Продолжение на стр. VI →

Практические навыки с учетом потребностей

Денис Паслер рассказал о развитии системы среднего профобразования в Свердловской области



В День среднего профессионального образования губернатор Свердловской области Денис ПАСЛЕР рассказал о развитии системы СПО в регионе. В этом году на базе колледжей и техникумов открылись семь образовательных кластеров в рамках федерального проекта «Профессионалитет».

«Я часто бываю в колледжах и техникумах Свердловской области. В последние годы система СПО значительно из-

менилась: сами образовательные организации, направления подготовки. Обратная связь от педагогов и студентов, растущее из года в год количество обучающихся подтверждают правильность выбранной стратегии», – отметил Денис Паслер.

Глава региона подчеркнул роль педагогов и предприятий в подготовке востребованных специалистов. Он отметил, что выпускники колледжей и техникумов приходят работать на предприятия Сверд-

ловской области и вносят вклад в развитие экономики региона.

В числе новых кластеров – «Интеллектуальная радиоэлектроника» на базе Уральского радиотехнического колледжа имени А.С. Попова и кластер «Цифровое строительство» на базе Уральского колледжа строительства, архитектуры и предпринимательства.

Кластер «Интеллектуальная радиоэлектроника» объединил 14 организаций, включая предприятия «Роскосмо-

са» и «Росатома», а также Уральский технический институт связи и информатики. Кластер «Цифровое строительство» объединил 12 профессиональных образовательных организаций и 18 предприятий-работодателей. Студенты получают практические навыки с учетом потребностей отраслей и смогут продолжить работу на предприятиях – партнерах проекта «Профессионалитет».

Алексей СОБОЛЕВ

Образование начинается с учителя

В Свердловской области наградили лучших педагогов региона



ПОЛИНА ЗИНОВЬЕВА

Учитель физкультуры Черновской СОШ Вера Боровикова (справа) удостоена звания «Заслуженный учитель Свердловской области»

Максим НАЧИНОВ

В понедельник в России отмечается один из важнейших праздников – День учителя. В преддверии профессионального праздника лучших педагогов Свердловской области наградила заместитель губернатора – министр здравоохранения Татьяна САВИНОВА. А награжденные рассказали «ОГ», каким должен быть современный учитель.

«За успехом каждого ребенка стоит ежедневный труд педагогов детских садов, организаций дополнительного образования, учителей школ, преподавателей колледжей и техникумов. Наш губернатор **Денис Владимирович Паслер** отмечает: «Качественное образование начинается с сильного учителя». Наша задача – не просто привлечь кадры в систему, а создать в регионе устойчивую среду, где педагоги чувствуют свою востребованность, имеют возможности для профессионального роста и получают достойную поддержку. Вы – гордость и интеллектуальный потенциал Урала», – обратилась к педагогам Татьяна Савинова.

Она также объявила о старте второго сезона конкурса для учителей «Призвание – учить». Впервые конкурс прошел в прошлом году, он был организован правительством региона и благотворительным фондом «Эмпатия». Призовой фонд составил 12 млн рублей, в этом году он останется таким же.

Среди награжденных – учителя со всего региона. Преподаватель русского языка и литературы Уфимской средней общеобразовательной школы (пгт Ачит) **Анжелика Коржавина** удостоена звания «Заслуженный учитель Свердловской области».

«В своей работе я обращаю внимание на то, что современные дети практически не хотят читать. Поэтому я на своих уроках делаю всё, чтобы привлечь

школьников к чтению: подбираю новые, современные произведения, пробую новые форматы. Современный урок – это урок, когда мы не только передаем свой опыт, но и ученики могут сами себя проявить. Главная наша задача – научить ребенка думать, чтобы он всегда выбирал сердцем. Искусственный интеллект, который в последние годы все активнее везде внедряют, бездушен, а литература – это прежде всего душа», – поделилась с «ОГ» Анжелика Геннадьевна.

Учитель химии и биологии школы №10 Кушвы **Нина Николаевна Перевозкина** награждена Почетной грамотой Губернатора Свердловской области. В родной школе она преподает уже 43 года.

«Как биолог я люблю выращивать различные растения, а дети – это цветы жизни. Я за ними ухаживаю, выращиваю, чтобы они были красивые, умные и жили на благо моей страны, и все свои силы я вкладываю в их развитие. Школа наша состоит из трех зданий, и в народе ее называют «Тридевятое царство-государство». Она находится в рабочем районе, где расположены вокзал и четыре завода. Поэтому мы работаем на благо промышленности, железной дороги и растим будущих заводчан и железнодорожников», – с гордостью рассказывает педагог.

Своим коллегам она желает «творческого долголетия, верить в лучшее и не выгорать».

«Областная газета» тоже чувствует лучших учителей региона. На следующей неделе мы подведем итоги конкурса «ОТличный учитель», который мы проводим совместно с Министерством образования Свердловской области. 53 молодых педагога из разных уголков региона рассказали о себе и показали, почему считают себя современными учителями. До 4 октября проводится голосование за лучших педагогов. Кто в итоге будет признан победителем – читайте в ближайших номерах.



ДЕНЬ УЧИТЕЛЯ

октябрь

5



Губернатор
Свердловской области

**Денис
ПАСЛЕР**

Уважаемые педагоги Свердловской области!

Поздравляю вас с Днем учителя!

Воспитать настоящего человека и стать его проводником в успешное будущее, сформировать интеллектуальную и трудовую элиту России – истинное призвание педагога. От вас во многом зависит, какой наша страна войдет в мировую историю, какие знания, ценности, нравственные и этические нормы, смыслы мы пронесем сквозь поколения.

В Свердловской области трудятся почти 80 тысяч педагогических работников: воспитателей детских садов, учителей школ, преподавателей колледжей и техникумов, руководителей и наставников учреждений дополнительного образования – всех, кто по зову души и сердца выбрал одну из самых важных и значимых профессий на свете.

Результат работы педагогов видно сразу: это новые поколения уральцев, которые любят Родину, уважают старших, заботятся

о благополучии родных и близких, трудятся на благо Свердловской области и России.

Уровень образования людей определяет дальнейшее развитие государства. Об этом неоднократно говорил наш Президент **Владимир Владимирович Путин**. Любой сегодняшний профессионал – это вчерашний школьник, в которого вложили время, силы и знания. Поэтому основа и фундамент общества – педагоги.

Научно-технический прогресс и быстрый доступ к информации подталкивают к необходимости непрерывной модернизации образовательной среды. И мы подходим к этому комплексно: строим новые детсады и школы, ремонтируем, оснащаем учреждения современным оборудованием, развиваем цифровые сервисы.

Но главная роль в том, чтобы образование соответствовало запросу современности, конечно, у педагогов и наставников. Ваш профессионализм, освоение новых компетенций – лучший пример для подрастающего поколения.

Уважаемые педагоги и ветераны системы образования!

Благодарю вас за добросовестный труд, преданность профессии, за интересные проекты и победы наших детей, за постоянное саморазвитие и стремление к совершенству.

Желаю вам счастья, благополучия, вдохновения, благодарных и талантливых учеников и дальнейших успехов в работе!



Полномочный
представитель
Президента России
в Уральском
федеральном округе

Артём ЖОГА

Уважаемые педагоги!

Поздравляю вас с профессиональным праздником!

Учитель не просто дает знания, он помогает ребятам раскрывать способности, учит их мыслить, сомневаться, искать и не сдаваться. Именно вы закладываете фундамент больших свершений: из ваших учеников вырастают талантливые специалисты, которые двигают вперед

экономику, науку, культуру, спорт, промышленность. Помните, что в каждом достижении ребят заключается ваша огромная заслуга: доброе слово, правильный пример и вера в них.

В июле этого года Президент России **Владимир Владимирович Путин** подписал Указ о новых мерах поддержки учителей. Это свидетельство высокой оценки вашей миссии для будущего России. Такая поддержка помогает вам уверенно заниматься главным – учить и воспитывать умных и ответственных патриотов Родины.

Спасибо за чуткость, преданность делу и душевную теплоту, которую вы щедро отдаете детям каждый день. Пусть ваша работа всегда приносит вам удовольствие, ученики радуют успехами, а все инициативы находят поддержку и воплощаются в жизнь.



Председатель
Законодательного
Собрания
Свердловской области

**Людмила
БАБУШКИНА**

Уважаемые учителя, руководители образовательных учреждений, педагоги дополнительного образования, ветераны педагогического труда!

Поздравляю вас с профессиональным праздником – Днем учителя!

В этот день мы чествуем людей одной из самых благородных, почетных и ответственных профессий. Педагогический талант, знания и душевные качества учителей во многом определяют, какими вырастут сегодняшние школьники, каким нравственным устоям будут следовать, какое будущее построят в стране. Наши педагоги передают детям не только знания, но и главные культурные и духовные ценности россиян. Ученики через всю жизнь проносят память о школьных уроках добра, справедливости, патриотизма, полученных от мудрых наставников. Никакие компьютерные технологии, никакой искусственный интеллект никогда не смогут заменить живое слово, доброту и сердечность учителя!

Особый статус педагогов и общественную значимость профессии своим Указом о дополнительных мерах поддержки учителей закрепил Президент страны **Владимир Владимирович Путин**. Большое внимание повышению престижа профессии учителя уделяют органы власти Свердловской области. Депутаты областного парламента приняли ряд законов, предусматривающих меры поддержки для педагогов Среднего Урала. Так, областным законом об образовании предусмотрены ежемесячные денежные выплаты для учителей, удостоенных почетных званий федерального уровня. С 2022 года в Свердловской области педагогам, имеющим не менее 20 лет стажа и выдающиеся достижения в сфере образования, присваивается почетное звание «Заслуженный учитель Свердловской области». Для молодых учителей региональным законодательством предусмотрена единовременная выплата на обустройство жильем. Педагоги в сельской местности имеют льготы на оплату жилья и коммунальных услуг, на подключение домов к газовым и инженерным сетям.

Уважаемые учителя!

Поздравляю вас с профессиональным праздником! Благодарю вас за верность профессии, за душевные силы, которые вы вкладываете в детей! Желаю вам и вашим близким крепкого здоровья, счастья, благополучия! Пусть каждый день дарит вам радость и вдохновение!

Долголетие в движении

Главный врач Областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Мария Емельянова – о том, как в регионе объединяются усилия для достижения продолжительной жизни

В августе губернатор Свердловской области Денис ПАСЛЕР подписал указ о создании движения «За медицину здорового долголетия». Его целью заявлено создание среды, в которой человек сможет максимально долго сохранять физическую и социальную активность. А чуть ранее в Екатеринбурге открылся первый на Урале и третий по России Центр медицины здорового долголетия на базе Свердловской областной клинической больницы №2. Его работа направлена на раннее выявление предрисков, профилактику заболеваний, управление процессами старения и сохранение активного долголетия. Почему на Среднем Урале появилось новое движение, кого оно объединит? И почему о здоровом долголетии нужно задумываться даже тем, кому только исполнилось 18? Об этом и многом другом в интервью «Областной газете» рассказала главный врач Областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Мария ЕМЕЛЬЯНОВА.

? Мария Анатольевна, «За медицину здорового долголетия» – движение, а не госпрограмма или стратегия, как многие привыкли. Что это за новый формат?

– Движение появилось на федеральном уровне по инициативе вице-премьера Правительства России **Татьяны Алексеевны Голиковой** в рамках национального проекта «Продолжительная и активная жизнь». И теперь масштабируется в регионах. Такой формат подразумевает прежде всего плотное межведомственное взаимодействие. Согласно указу Дениса Владимировича Паслера, у нас в регионе создан Совет движения, куда вошли представители всех министерств, причастных к проблематике долголетия, а также профсоюзов и экспертного сообщества. У каждого из ведомств будет своя роль. Например, в системе здравоохранения появилась новая структура – Центр медицины здорового долголетия. У других ведомств тоже будут свои задачи. Но общая цель, которая стоит перед всеми, – достигнуть к 2030 году средней продолжительности жизни в регионе до 78 лет. И не просто взять эту планку, а как можно дольше сохранить у каждого человека активную жизнь, когнитивные возможности и социальную вовлеченность. Это весьма амбициозная цель.

Чтобы ее достичь, необходимо начинать плотную работу по выявлению предрисков заболе-



ваний – то есть даже с теми людьми, кто на данный момент абсолютно здоров.

? Это с какого возраста?

– Согласно существующим сейчас методическим рекомендациям, речь идет о возрасте с 18 лет.

? То есть уже с 18 лет человек должен задумываться о своем старении?

– Мы сейчас на пороге кардинальных изменений подходов в медицине. Да, традиционная система профилактики всегда была, есть и будет: имеются соответствующая инфраструктура, программы, проводится диспансеризация, в ходе которой заболевания можно выявить на ранней стадии. Но сейчас речь уже о другом – о предрисках, когда еще нет заболевания, а только предрасположенность к нему, и в конечном итоге – к преждевременному старению. Вообще наш центр общественного здоровья сейчас берет на вооружение подход, что сопровождение человека на предмет выявления таких предрисков должно начинаться с момента рождения.

? Какие крупные проекты планируется запускать в рамках движения? Ранее коротко сообщалось о создании цифровой платформы и тематических парков. Расскажите подробнее?

– Рабочее название цифровой платформы профилакти-

ки «Урал здоров». Идея – поддерживать и укреплять мотивацию свердловчан следить за своим здоровьем, в том числе с помощью интерактивных элементов. Есть категория людей, которые не ходят на медосмотры, не интересуются вопросами профилактики, а показываются врачам, только когда что-то заболит. Чаще это мужчины, чем женщины. Прежде всего такие люди – аудитория этого проекта.

Платформа разрабатывается при поддержке одной из страховых компаний. Кроме того, мы привлекаем большой пул других партнеров: это магазины спортивного инвентаря, специализированного питания и другие. Пользователь цифровой платформы, вовлекаясь в ее активности, может получать бонусы. Ими можно будет распоряжаться в этих организациях. Таким образом мы будем пытаться в том числе вполне материально стимулировать жителей обратить внимание на свое здоровье.

Еще одна задача этой разработки – помочь людям определить свой биологический возраст. Пока еще далеко не все даже знают, что есть такой показатель сохранности здоровья. Важно, чтобы биологический возраст был меньше, чем фактический в паспорте. По действующим методическим рекомендациям разница должна составлять порядка пяти лет. Хотя бы приблизительно его можно будет оценить дистанционно, без участия врача: ввести в приложение свой рост, вес и ряд других параметров. Даже это позволит сделать первичные выводы: либо вы в «зеленой» зоне, либо есть признаки преждевременного старения. В по-

следнем случае мы рекомендуем обратиться к врачу-специалисту в один из 18 центров здоровья для взрослых, действующих в Свердловской области.

Кроме того, платформа должна объединить в единую афишу все мероприятия, которые проводятся в регионе и могут быть полезны в контексте здорового образа жизни или досуга для пожилых людей. Вне зависимости от того, какие ведомства их организуют. Еще одна идея – организовать в контексте цифровой платформы тематические парки. Например, в Зеленой роще много спортивных объектов, этот парк очень хорошо подходит под тематику спортивного направления. Как это будет работать? Человек зашел в парк, отсканировал QR-код с маршрутом по спортивным снарядам, прошел его, получил бонус. Условно это могут быть также пространства с тематикой правильного питания, здорового сна, культурного наследия...

Первую версию цифровой платформы планируем представить на XVIII Уральском конгрессе по ЗОЖ и медицине здорового долголетия, который пройдет в начале октября. Полностью новый продукт будет запущен в 2027 году.

? Есть ли в нашем промышленном регионе особые риски, может быть, связанные с экологией, которые влияют на продолжительность жизни? Как их можно минимизировать?

– Всемирная организация здравоохранения давно опреде-

лила факторы, влияющие на здоровье человека. 50% – это его образ жизни, 15% – уровень здравоохранения, 10% – окружающая среда, экология, остальное – генотип, то есть то, что передалось по наследству. Понимаете, 50% зависит от нас самих. Это самый главный фактор. В свою очередь, главная составляющая этого фактора – питание. Еще имеет значение наличие вредных привычек, качество и продолжительность сна, двигательная активность...

? Если все-таки говорить о медицинской составляющей стратегии здорового долголетия, для обследования жителей, определения предрисков нужна база, специалисты, оборудование. Как это всё будет развиваться?

– Мы ждем сейчас нормативно-правовые документы на федеральном уровне, которые должны дать конкретные ответы на этот вопрос. Медицина здорового долголетия – новое направление, которое развивается пока в пилотном режиме. Чтобы его масштабировать, предстоит решать многие вопросы, в первую очередь подготовки кадров. Сейчас задача – начать работать, нарабатывать практики, обмениваться лучшими из них с коллегами из других регионов. Точно можно сказать, что до конца года на Среднем Урале откроется второй Центр здорового долголетия – он будет расположен в Первоуральске и ориентирован в первую очередь на жителей муниципалитетов за пределами Екатеринбурга.

Есть еще один вопрос, над которым мы сейчас работаем, – это сопровождение человека после того, как он получил рекомендацию, вышел из кабинета врача и оказался в своем привычном поле жизни. Там он может столкнуться с самыми разными проблемами, например, со срывом режима питания, возвратом к вредным привычкам... Здесь требуются специалисты, которые будут сопровождать человека на этом этапе. Пусть это не врач, но человек, обладающий навыками психолога, знаниями по физической активности, системе питания. Мы видим, что такие эксперты очень востребованы и люди ищут их в основном на просторах Интернета. Но поиск в Интернете – это риски... Нам кажется, что назрел вопрос о сертификации людей с подобными компетенциями и объединении их в одной базе. Ее тоже можно создать в рамках цифровой платформы. Это даст гарантию, что, если человеку понадобится профессиональный, квалифицированный наставник, он сможет получить данные о таких экспертах из официального источника.

Андрей МЕШАВКИН

ПАВЕЛ ВОРОЖЦОВ

Возраст — не помеха

Истории уральцев, которые каждый день открывают для себя мир с новой стороны

В Свердловской области живут люди, которые каждый день доказывают: возраст — не повод отказываться от активной жизни. Евгения СЕМЁНОВА в 95 лет ведет тревел-блог и путешествует по России, Татьяна КОЛЬЦОВА в 66 сплавляется по рекам и ходит по Ликийской тропе в Турции, а Иван ВДОВИН в 74 побеждает в соревнованиях по жиму штанги и пишет картины. Их пример — лучшее подтверждение фразы: движение — это жизнь.

«БОЛЬШЕ ШЕВЕЛИТЬСЯ И ДОЛЬШЕ ЖИТЬ»

Евгения СЕМЁНОВА родом из Арамили. Она знакома многим как тревел-блогер бабушка Женя, которая своим примером вдохновляет жить. Свой путь в социальных сетях Евгения Фёдоровна начала в 87 лет. С помощью внуков научилась пользоваться компьютером и Интернетом. А после создала свою страничку «ВКонтакте», которую посвятила путешествиям по России.

Известность к бабушке Жене пришла во время участия в проекте «ТопБЛОГ». Она стала финалисткой первого сезона и исполнила свою заветную мечту — встретилась с Президентом **Владимиром Путиным**.

«На встречу с президентом меня пригласили как самого возрастного блогера. Тогда, 27 мая 2025 года, проходило заседание Наблюдательного совета платформы «Россия — страна возможностей». Я очень рада, что смогла присутствовать

и лично поблагодарить Владимира Владимировича за то, что он делает для нас, для страны, для всего мира. Он очень добрый человек, с ним очень приятно общаться», — поделилась с «ОГ» Евгения Семёнова.

6 сентября бабушке Жене исполнилось 95 лет. Отметить юбилей она отправилась в Грозный: «У меня есть традиция — справлять день рождения в регионе, который совпадает по своему номеру с возрастом. В этом году мне исполнилось 95, поэтому я вместе с дочерью — она всегда сопровождает меня в путешествиях — отправилась в столицу Чеченской Республики. Город очень красивый, чистый и безопасный».

Следующий день рождения Евгения Фёдоровна отметит в родной Свердловской области. И наверняка тоже проведет его активно. Она уверена: «Чем больше заставляешь себя шевелиться, тем дольше будешь жить!» И советует придерживаться этого правила всем!



Евгения
СЕМЁНОВА,
95 лет

ПРЕДОСТАВЛЕНО ЕВГЕНИЕМ СЕМЁНОВИЧ

«НУЖНО ЗАСТАВЛЯТЬ СЕБЯ ВСТАВАТЬ И ИДТИ»

Еще одна наша героиня — 66-летняя Татьяна КОЛЬЦОВА из Екатеринбурга. Она уверена: в любом возрасте можно найти то, что зажигает. Главное — не ждать, что кто-то придет и всё предложит. Так в свое время она начала интересоваться путешествиями. Много всего смотрела и читала в Интернете, выбирала места, которые хотела бы посетить. Сегодня каждая поездка, каждый поход выходного дня для нее — это попытка открыть для себя что-то новое и отдохнуть душой.

Впечатлениями женщины делится на своей страничке «ВКонтакте». Публикует фотографии и видео из разных уголков Свердловской области: родного Екатеринбурга, Верхотурья, Верхней Сысерти, Невьянска, Сухого Лога, Каменска-Уральского... С командой таких же любителей активного отдыха получается обойти главные достопримечательности и в полной мере насладиться красотой уральской природы.

В некоторых поездках Татьяна Анатольевна бесстрашно сплавляется по рекам — ей

нравится быть ближе к воде. А еще никогда не забывает взять с собой удочку.

«Очень люблю рыбалку. Поэтому, если сплавляюсь где-то, всегда беру удочку. Когда есть время для отдыха, встаю и рыбачу. В городе тоже хожу к водоемам. Стою себе с удочкой, наполняюсь спокойствием», — поделилась она.

Татьяна Анатольевна путешествует не только по Уралу. В этом году, например, ездила в Республику Башкортостан, ходила по знаменитой Ликийской тропе в Турции, которая проходит вдоль Средиземноморского побережья. В планах у женщины — поездка на Байкал, Алтай и Камчатку, посещение плато Путорана в Красноярском крае. «Планов громадье. Самое главное, чтобы они были», — улыбается она. И добавляет: «Я стараюсь не заикливаться на чем-то одном, чтобы это разносторонне было. Каждый раз что-то новое».

Есть в жизни екатеринбурженки и спорт. Она увлекается теннисом и футболом. Близкие и друзья поддерживают Татьяну Анатольевну в ее увлечениях. Иногда даже соглашаются поехать куда-то вместе.

«Мои дети положительно

относятся к тому, что я куда-то выезжаю, занимаюсь активностью. Присоединяются редко — у них уже свои семьи. Но бывает, выбираемся вместе за грибами в лес или на рыбалку. А с друзьями вот путешествую — ездили на машинах в Киргизию и Казахстан».

Жизнь, уверена Татьяна Анатольевна, должна быть наполненной. И здесь нет ограничений по возрасту. Старше 60 или младше — значения не имеет — чем больше движения, тем больше ярких впечатлений, тем больше здоровья и смысла в каждом дне. Поэтому не стоит запирает себя в четырех стенах.

«Нужно заставлять себя вставать и идти. Если где-то никогда не был, но хочется, действуйте! Сейчас в Интернете много интересных и доступных предложений. Даже если придется отправиться куда-то в одиночку — не страшно. Страшнее ничего не хотеть и сидеть дома. А стоит выбраться хотя бы в парк, в лес неподалеку, в поход выходного дня — и можно увидеть, какой наш мир яркий, сколько в нем оттенков. Если присмотреться, такие вещи открываются... Думаешь: о, как же это красиво!»



Татьяна
КОЛЬЦОВА,
66 лет

ПРЕДОСТАВЛЕНО ТАТЬЯНОЙ КОЛЬЦОВОЙ

«ЗАРЯЖАЮСЬ ОТ ТОГО, ЧЕМ ЗАНИМАЮСЬ»

БОРИС ЯРКОВ



Иван ВДОВИН, 74 года

Иван ВДОВИН всегда вел активный образ жизни. В юном возрасте занимался боксом, имел разряды. Став старше, получил педагогическое образование и много лет преподавал физкультуру в школе. Выход на пенсию подарил больше времени для новых увлечений, но в планы вмешалась онкология. Несмотря на неутешительные прогнозы врачей, екатеринбуржец не сдался. Он мужественно прошел через сложное лечение и сегодня, в свои 74, чувствует себя здоровым и полным сил.

На протяжении нескольких лет Иван Викторович является членом туристического клуба для пожилых людей «Каравелла», который действует на площадке Центра социального обслуживания населения Октябрьского района Екатеринбурга. Занимается организацией мероприятий для пенсионеров, мотивирует их заниматься спортом и больше двигаться.

«Мы частенько бываем в парке у Дворца молодежи. Каждый месяц проводим там городки. Приходят почти все пенсионеры города, независимо от района. Кроме городков, мы сдаем нормы ГТО и постоянно тренируемся: бегаем, делаем отжимания, приседания. Нормативы вписаны в каждую

возрастную группу: от 60 до 65, от 65 до 70, от 75 и выше. Еще каждый месяц играем в футбол, дартс, бадминтон и теннис. По вторникам ходим на прогулки по городу, в походы выходного дня», — поделился пенсионер.

Но это еще не всё. После пережитой болезни Иван Викторович окончил школу альпинистов и с тех пор проводит занятия по вязанию альпинистских узлов для людей пожилого возраста и детей. «Мы учимся поэтапно, — говорит он. — Разрабатываем моторику рук и память».

Также пенсионер занимается водным туризмом. Несколько раз в год с клубом «Каравелла» и другими желающими ходит на сплавы по рекам Чусовой, Исети. А благодаря знаниям, которые получил в школе спелеолога, изучает пещеры и водит туда экскурсии.

Энергии, несмотря на возраст, у Ивана Викторовича много. Он регулярно поддерживает свой организм тренировками в зале и даже участвует в соревнованиях. Например, каждый год ездит на турнир «Золотой тигр», где выступает в жиме штанги лежа. В 2024 и 2025 годах занимал первые места.

Особое место в жизни Ивана Викторовича занимает творчество — он пишет картины:

«Я начал рисовать около 12 лет назад. Мне было интересно, и нужно было чем-то занять себя во время пребывания в больнице. Попросил принести карандаши и потихоньку начал. Потом, уже после выздоровления, я пришел в Дом народного творчества. Там меня научили базовым навыкам художника. Сейчас в основном пишу маслом. Из тем выбираю природу, животных, спортивные сюжеты».

Одна из картин Ивана Викторовича — «Весна» — была приобретена благотворителями. Средства пошли в фонд помощи детям с онкологическими заболеваниями, а пенсионеру вручили благодарственное письмо, которое он очень бережно хранит, зная, что его творчество приносит пользу.

Людам своего возраста Иван Викторович советует не лениться. Нужно искать интересные увлечения, бороться со своими «не хочу» и окружать себя общением. Ведь все это — главный стимул к жизни.

«У меня ребята в соцсетях спрашивают: откуда у тебя столько энергии? А я говорю, что заряжаюсь от того, чем занимаюсь, и от людей, с которыми встречаюсь. От этого еще больше хочется что-то делать».

Подготовила Анастасия ЯКОВЛЕВА

ПРОФЕССИИ СЕРЕБРЯНОГО ВОЗРАСТА

Люди старшего поколения становятся все более востребованы на рынке труда

В рамках спецпроекта «Активное долголетие» «Областная газета» попросила экспертов сервиса «Авито Работа» проанализировать, что свердловский рынок труда предлагает тем, кто достиг пенсионного возраста, но полон сил и желания поработать еще.

«В рамках тренда на расширение возрастных границ найма компании продолжают привлекать к работе старшее поколение. В Свердловской области 13% вакансий на платформе имеют отметку, что они подходят в том числе для пенсионеров. Среднее зарплатное предложение в таких вакансиях составляет 60 500 рублей в месяц», — говорит региональный представитель «Авито Работы» на Урале Елизавета Чурина.

По ее словам, чаще всего кандидатам пенсионного возраста предлагают работу в розничной и оптовой торговле, а также в доставке, грузоперевозках и логистике. Кроме того, большое число таких предложений публикуется в общепите, строительстве, сфере ЖКХ и городской инфраструктуры. Отметим, что это сегменты, где в целом отмечается заметная нехватка кадров. По отдельным профессиям по числу вакансий «в том числе для пенсионеров» в лидерах — водители различной специализации, продавцы, повара, сварщики и слесари.



ELEMENTS.ENVIAT.COM

Сами кандидаты старшего возраста стали активнее вовлекаться в поиск работы. За девять месяцев года в регионе на платформе было размещено на 51% больше резюме соискателей в возрасте 55–64 лет, чем за аналогичный период 2025 года. Среднее зарплатное ожидание составило 63 800 руб./мес., что на 6% выше, чем год назад. Больше всего таких резюме в транспортно-логистической сфере, на производстве и в сельском хозяйстве, в строительстве.

«Кандидаты в возрасте 65+ разместили на платформе на 70% больше резюме. Чаще всего они претендуют на вакансии в сфере транспорта и логистики, на производстве и в АПК, а также на административные позиции. Среднее зарплатное ожидание в резюме соискателей возраста 65+ увеличилось на 11% и составило 50 000 руб./мес.

Отметим, что пенсионеров часто приглашают и на подработку — частичную и временную занятость. Доля таких вариантов составляет 16% от всех предложений подработки в регионе. Наиболее востребованные позиции, на которые бизнес-заказчики готовы брать исполнителей пенсионного возраста, — курьеры, водители, работники торгового зала. Среднее зарплатное вознаграждение за подработку составляет 6000 рублей за одну смену», — рассказала эксперт.

Алексей СОБОЛЕВ



Рисунок-аппликация Ивана Вдовина

Встретили с караваем, «Чайфом» и малахитом

← Начало на стр. 1

Первой в Екатеринбург прилетела сборная Намибии. Путь в Екатеринбург у них получился непростым: африканская сборная провела в дороге 22 часа. Перед матчем с командой России на Кубке африканских наций: обыграли Конго (1:0) и уступили Коморам (0:1).

Тем не менее команда Намибии была счастлива прилететь на Средний Урал, тем более что встретили ее с размахом. В зоне прилета африканцев приветствовали песнями и танцами, в которые, к слову, пустились и игроки. А позже намибийцы уже настолько втянулись в русскую культуру, что пытались подпевать композициям «Чайфа», слова которых разучивали прямо в «Кольцово». А помогали им обычные посетители аэропорта, которые тоже заинтересовались происходящим.

«Мы в первую очередь очень благодарны за потрясающий прием. Это говорит не только о богатой культуре России, но и о дружелюбии россиян. За сутки в дороге мы устали, но этот прием для нас как луч солнца. Надеюсь, нас ждет хороший матч. Россия – хорошая, сильная команда. Мы надеемся тоже себя проявить. Думаю, болельщиков ждет хорошая игра», – отметил главный тренер сборной Намибии **Коллин Бендэжамин**.

Чуть позже в Екатеринбург приземлилась сборная России. Для нее это первый визит



Яркую встречу в Екатеринбурге африканские футболисты запомнят надолго

на Средний Урал: несмотря на то, что здесь проходили матчи чемпионата мира, выступала молодежная команда России, основная сборная до этого никогда не проводила игры в Свердловской области. В Екатеринбург российская команда прилетела из Казани, где провела первый из трех запланированных матчей – обыграла Иран благодаря дублю полузащитника «Монако» **Александра Головина**. К слову, Головин в той игре получил травму, но в

столицу Урала прибыл вместе с командой.

«У него есть небольшое повреждение. Готовится к игре, тренируется с ограничениями. Но все, кто прилетел, готовятся», – сказал тренер национальной сборной **Виктор Онопко**.

Помимо Головина в Екатеринбург прилетели и другие звезды сборной: вратарь «ПСЖ» и двукратный победитель Лиги чемпионов **Матвей Сафонов**, полузащитник «Атланты Юнайтед»

Алексей Миранчук, полузащитник «Галатасарая» **Алексей Батраков** и многие другие. Уральским болельщикам будет за кого болеть персонально: так, в составе сборной в Екатеринбург вернулись защитники **Мингиян Бевеев** и **Арсен Адамов**. Уроженец Нижнего Тагила Арсен Адамов в 2021 году провел за «Урал» 25 матчей, а Бевеев провел в общей сложности в структуре екатеринбургской команды семь лет.

Матч сборных России и На-

мибии начнется в 20:00, но, конечно, болельщиков ждут на арене заранее. Двери «Екатеринбург Арены» откроются в 17:00, а уже через полчаса возьмет старт фестиваль болельщиков. Со стороны трибуны D пройдет автограф-сессия с именитыми российскими футболистами: **Романом Широковым**, **Денисом Глушаковым**, **Русланом Пименовым** и любимцем уральской публики **Олег Шатовым**. Там же будет организовано мини-футбольное поле, где фанаты смогут сыграть со звездами гостями в футбол, а не только взять автограф и сделать совместное фото. Кроме того, на территории стадиона будут действовать различные зоны активностей: от аквагрима и станции плакатов до специальных фотозон.

Ну, и конечно, куда без культурной программы. Хедлайнером станет **Юлия Чичерина**, выступление которой пройдет в рамках предматчевой программы, посвященной 40-летию Свердловского рок-клуба. Кроме того, до и после матча выступит легендарная группа «Земляне», а ее главный хит «Трава у дома» прозвучит после финального свистка. Также зрителей ожидает выступление кавер-группы «Лимонад».

Те, кто не попадет на «Екатеринбург Арена», смогут посмотреть матч в прямом эфире. Трансляцию игры сборных России и Намибии покажет Первый канал, а также платформа Okko.

Данил ПАЛИВОДА

«Трубник» по-хозяйски стартовал на Кубке губернатора

Первоуральцы выиграли первые два матча с общим счетом 39:4

Данил БОЯРСКИЙ

1 октября в Первоуральске стартовал третий розыгрыш Кубка губернатора Свердловской области по мини-хоккею с мячом среди молодежных команд. Чемпион двух предыдущих турниров – «Уральский Трубник» – начал защиту титула с двух разгромных побед и практически обеспечил себе выход в «Финал четырех».

Участниками Кубка в этом году стали хозяева турнира и победители двух предыдущих розыгрышей – «Уральский Трубник» (Первоуральск), прошлогодние финалисты – «Маяк» (Красноуральск), а также молодежки новосибирского «Сибсельмаша», Кировской «Родины» и архангельского «Водника». В рамках турнира каждый коллектив прове-



Хоккеисты «Трубника» уже в первых матчах показали свои титульные амбиции

дет по четыре матча в группе, после чего четыре сильнейшие команды продолжат свой путь в «Финале четырех».

В матче-открытии соревнований «Трубник» сыграл с «Сибсельмашем». Встреча про-

ходила при полных трибунах, а официальный старт турниру дал глава региона.

«С удовольствием приветствую сильнейшие команды из Архангельска, Новосибирска, Кирова и, конечно, наших

ребят – «Маяк» из Красноуральска и «Уральский Трубник» из Первоуральска. Хоккей с мячом – это наша, уральская игра, и трибуны сегодня заполнены на все сто. Такой же будет игра спортсменов на турнире. Удачи, и пусть победит сильнейший», – сказал губернатор Свердловской области **Денис Паслер**.

Защиту титула первоуральцы начали по-хозяйски, с первых минут дав понять, что уступать его никому не намерены. Матч с новосибирцами никаких интриг, кроме разве что итогового количества заброшенных мячей, зрителям не подарил. Уже к 15-й минуте хоккеисты «Трубника» вели со счетом 7:0, а к концу матча наколотили 18 безответных мячей – убедительная победа первоуральцев в дебютной игре.

Вторая встреча с «дублерами» архангельского «Водника» также не заставила сомневать-

ся в амбициях свердловчан. Несмотря на не самое удачное начало и пропущенный гол на первых минутах матча, хозяева быстро вернулись в игру и вновь довели дело до разгрома – 21:4.

Исход третьей встречи с Кировской «Родиной» на момент подписания номера еще неизвестен. Заключительную, четвертую игру группового этапа хоккеисты «Уральского Трубника» проведут против соседей из Красноуральска. Матч с «Маяком» начнется сегодня, 3 октября, в 17:30.

А уже завтра в первоуральском Ледовом дворце спорта состоится «Финал четырех», который почти наверняка и в этот раз не пройдет без участия местной команды. Полуфиналы начнутся в 9:00 и в 10:00, матч за бронзу – в 16:30, а финал – в 18:30.





АЛЕКСЕЙ КУНИЛОВ

Собрали урожай? Обеззараживаем грядки

Если вы думаете, что, собрав урожай, можно оставить грядки в покое до весны, то ошибаетесь. Земля после уборки – не пустая. В ней всегда остаются растительные остатки, а они и есть главные разносчики болезней. Поэтому грунт осенью нужно обеззараживать. Есть несколько способов, которые убивают болезни, но не вредят полезным микробам и не лишают почву плодородия.

«В пыль» или рыхление? В ботве томатов, картофеля, листьях огурцов и капусты зимуют фитофтороз, мучнистая роса, корневые и плодовые гнили, кладоспориоз, личинки проволочника, совки, капустной мухи. Поэтому первое и самое важное сейчас – не «поить чем-нибудь», а убрать растительные остатки. Лучше сразу после уборки культуры, пока почва еще теплая. Имейте в виду, что и биологические препараты работают при температуре от 10–12 градусов и выше. Итак, октябрь – время обработки грунта после свеклы, моркови, кабачков, тыквы.

Соберите ботву, листья, плоды, кочерыжки, корневища сорняков. Если на грядке были капуста, редис, редька, постарайтесь убрать даже мелкие корешки: там может сохраняться кила. Больные растения нужно сжечь, вывезти или заложить в отдельную яму. Здоровые остатки можно отправить в компост, но – пересыпая землей или золой.

После уборки перекопайте почву. Это поможет: вынести личинки вредителей на поверхность – с наступлением морозов они погибнут либо сразу станут лакомством для садовых пернатых; заделать мельчайшие остатки растений поглубже в почву, где они быстрее перегниют; улучшить структуру земли. Не нужно перекапывать «в пыль». Достаточно перевернуть пласт на глубину 15–20 см. На легких почвах можно обойтись глубоким рыхлением.



АЛЕКСЕЙ КУНИЛОВ

«Зеленные удобрения». Среди эффективных способов обеззараживания и оздоровления почвы – сидераты, растения, способные даже осенью быстро наращивать зеленую массу. Их и называют «зелеными удобрениями». Сразу после уборки можно посеять: горчицу – против нематоды и грибов; фацелию – она улучшает структуру и привлекает полезных насекомых; редьку масличную – против проволочника; рожь, овес – оздоравливают почву; бархатцы – против нематоды. Внимание: не сейте горчицу и редьку после капусты, редиса и других крестоцветных – у них общие болезни. До зимы сидераты успеют нарастить зеленую массу. Весной их скашивают и заделывают в почву.

Кипятком – против вредителей. Зола помогает снизить кислотность грунта и заодно отпугивает некоторых вредителей. Достаточно ее рассыпать по поверхности грядки (из расчета не менее 300 г на кв. м) и заделать граблями.

Если почва очень кислая – используйте известь или доломитовую муку. Но не вносите их одновременно с навозом.

Маленькие грядки можно пролить кипятком – горячая вода убивает вредителей в верхнем слое почвы.

Ирина КЛЕПИКОВА

«Рецепты для «ОГ»

Кладезь витаминов: заготавливаем варенье из черноплодной рябины

Осень – время, когда хочется не только насладиться яркими красками природы, но и сделать запасы на зиму. Корреспондент «ОГ» Анастасия ЯКОВЛЕВА делится с читателями рецептом полезного варенья из черноплодной рябины с яблоками, грецкими орехами и лимоном.

Ингредиенты:

- Черноплодная рябина – 1 кг
- Сахар – 1,5 кг
- Яблоки – 300 г
- Грецкие орехи – 300 г
- Лимон – 1 шт.

Способ приготовления:

Ягоды тщательно промойте, залейте горячей водой и оставьте на ночь. Это позволит убрать лишнюю горечь. Затем слейте настой, черноплодку откиньте на дуршлаг и приступайте к варке сиропа. Смешайте воду с сахаром, доведите до кипения. В кипящий сироп опустите рябину и поварите около 10–15 минут.

Яблоки и лимоны нарежьте маленькими кусочками вместе с кожцей. Грецкие орехи порубите ножом. Все это добавьте к рябине и тщательно перемешайте. Варите 10–15 минут. Затем снимите с плиты и оставьте на ночь.

На следующий день доведите варенье до кипения, подержите 10 минут. По готовности снимите с плиты, дайте немного постоять и разлейте по баночкам.

Страда капустная

Как правильно срезать и хранить белокочанную.
И не только ее

Ирина КЛЕПИКОВА

Конечно, речь не только о сроках и правилах уборки капусты белокочанной. Краснокочанную срезают и хранят примерно так же. Ранние и среднеспелые их сорта в уральских садах уже убраны. Октябрь с его похолоданием и попытками заморозков – время уборки капусты среднепоздних и поздних сортов и гибридов. К ним относятся, например, Белорусская, Атрия, Коронет, Новатор, Русиновка, Зимовка, Московская поздняя, Крауткайзер – эти сорта предназначены для длительного хранения. Но и им пришло время.

«ДЫХАНИЕ» В КОЧАНАХ ЗАМЕДЛЯЕТСЯ

Для каждого огородника очень важно не только вырастить хороший урожай капусты, но и собрать его вовремя. Оптимальная температура для уборки капусты – 0–5 градусов. В этом диапазоне процесс дыхания в кочанах замедляется, а значит, они будут долго лежать. Капуста – культура холодостойкая, кочаны выдерживают заморозки до минус 5–6 градусов. Этим и объясняются сроки уборки. Не стоит затягивать с ней: после морозов кочаны хуже хранятся. Если капуста подморожилась, ее лучше оставить на грядках, чтобы вилки оттаяли на корню. Однако и торопиться с уборкой тоже не стоит. Если убирать кочаны при температуре выше 7–8 градусов, они долго лежать не будут. Убирать капусту надо в сухую ясную погоду. Желательно, чтобы несколько дней до уборки не было дождей. Иначе капустные вилки пропитаются влагой и храниться долго не будут.

НОРМАТИВ ДЛЯ... КОЧЕРЫЖКИ

Кочаны, предназначенные для хранения, при сборе урожая срезают с кочерыжкой длиной 3 см и тремя-четырьмя не-

плотно прилегающими зелеными листьями – они защищают капусту от механических повреждений и грибных болезней. Срезы должны быть ровными, горизонтальными. Кстати, дольше лежит капуста, которую вырвали с корнем.

Срубленную капусту надо положить на несколько дней в сухое прохладное помещение, чтобы срезы на кочерыжках подветрились. Оставлять кочаны на грядке нельзя даже ненадолго: на солнце они очень быстро вянут. Кочаны, убранные в дождь, перед закладкой на хранение нужно просушить. Потрескавшиеся, пораженные вредителями и болезнями, подмороженные и недозрелые кочаны оставлять на хранение вообще не стоит: они быстро сгниют. Их нужно съесть в первую очередь.

Хранить капусту лучше всего в погребе при температуре 0–1 градус и влажности воздуха 95 процентов. **Внимание:** если температура выше четырех градусов, кочаны начнут прорастать. При оптимальных условиях поздние сорта капусты хранятся в погребе 4–5 месяцев. При этом ее нужно все-таки постоянно осматривать и удалять почерневшие листья. Подгнившие кочаны сразу убирайте из хранилища, чтобы они не заразили здоровые.

ПИРАМИДА ИЗ КАПУСТЫ

Существует множество способов хранения капусты, но есть шесть самых надежных.

В пирамиде. Кочаны выкладывают на тонкую подстилку из соломы или веток ели. Первый слой – кочерыгами вверх. Второй – кочерыгами вниз так, чтобы четыре нижних вилка поддерживали один верхний. В итоге должна получиться пирамида.

В ящиках. Они должны быть решетчатыми, чтобы вилки дышали. Укладывают их кочерыгами внутрь.

В глине. К кочерыжке привязывают веревку. Глину разводят водой до густоты сметаны и опускают в нее капусту. После это-

го кочаны высушивают и подвешивают в погребе к потолку.

В подвешенном состоянии. Это самый надежный способ, но капуста должна быть с корнями. Кочаны связывают попарно и подвешивают на перекладине. Главное, чтобы они не соприкасались друг с другом.

В огороде. Случается, капусту хранят в канавах. Суть проста: на возвышенном участке копают траншею глубиной и шириной в один кочан и длиной в 10–12 кочанов. В нее укладывают капусту кочерыгами вверх. Кроющие листья плотно подворачивают вниз. После этого вилки засыпают землей. С наступлением морозов грядки прикрывают сверху листьями, соломой или торфом.

Под мелом. Чтобы капуста не гнила, некоторые овощеводы, перед тем как опустить ее в погреб, опыляют кочаны мелом.

А ЕСЛИ – НА ЗАСОЛКУ?

Примите к сведению еще несколько народных наблюдений. Макушка на вилках белокочанной капусты подсохла и стала желтой? Капуста готова к уборке! Краснокочанная должна приобрести фиолетовый окрас. Предназначенную для засолки белокочанную капусту убирать лучше после первых ночных заморозков, а для длительного хранения зимой – при температуре не ниже 0 градусов днем и минус 2 градуса ночью.

Если кто-то ориентируется на лунный календарь, то в этом году благоприятные дни для уборки капусты – 5–6, 28–29 октября. Луна в эти дни убывающая и находится под «сухими» знаками Зодиака. А когда Луна убывает, вода из верхушек уходит в корешки. Значит, кочаны капусты не будут водянистыми и сохранятся до весны. Конечно, при условии, что они здоровы, вовремя и правильно собраны, а также подготовлены к хранению. Зато знающие люди говорят, что собранную на растущую Луну капусту очень хорошо солить. Она получается сочной и хрустящей.

Область
Гурманов

ГОТОВИМ КОМАНМЕЛНУ

МАРИЙСКОЕ ЧУДО НА УРАЛЬСКОЙ СКОВОРОДЕ

«Областная газета» при поддержке Свердловского регионального отделения «Ассамблеи народов России» запустила проект «Область гурманов». Каждую неделю мы рассказываем нашим читателям о национальных блюдах народов, проживающих на территории Среднего Урала, и делимся их рецептами. Все блюда, представленные в проекте, можно приготовить из натуральных уральских продуктов. Сегодня расскажем о марийских трехслойных блинах команмелна.

Хотя бы раз в год в домах многих россиян чувствуется аромат блинов: одни их заворачивают в конвертики с творогом, другие подают с вареньем, а третьи предварительно растапливают печь и готовят их в несколько слоев. Это традиционное блюдо жителей Республики Марий Эл – команмелна. Название происходит от марийских слов «коман» (слоеный) и «мелна» (блин). Иными словами, многослойный блин.

Исторически это сытное угощение выпекалось на праздники как в печи, так и в духовке. Рецепт блюда с «ОГ» поделился председатель региональной общественной организации по сохранению и развитию языка, культуры, традиций марийского народа Свердловской области «Марий ушем» («Союз мари») **Игорь Иликбаев**.

«Это ритуальное блюдо, которое используется в марийской традиционной религии», – рассказал Игорь Николаевич.



ИНГРЕДИЕНТЫ

Первый слой (ржаная основа):

- ржаная мука – 120 г (можно взять смесь ржаной и пшеничной муки 1:1);
- яйцо – 1 шт.; соль – щепотка; вода или молоко – 30–50 мл.

Второй слой (овсяная масса):

- овсяная мука – 1,5–2 ст. л.; кефир или простокваша – 100 мл;
- сметана – 1 ст. л.; соль – по вкусу.

Третий слой (крупяной):

- овсяная крупа (можно взять геркулес) – 100 г;
- сметана 20% – 5–6 ст. л. с горкой; соль – по вкусу.

Дополнительно:

- растительное масло для смазывания сковороды;
- сливочное масло для смазывания готовых блинов – 50–70 г.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА СКОВОРОДЕ В ДУХОВКЕ

Для начала сделаем заготовку для крупяного (третьего) слоя. Овсяную крупу тщательно промойте до прозрачной воды и отварите, а после – смешайте со сметаной и солью. Оставьте минимум на час. Масса должна получиться густой и хорошо держать форму.

Переходим к блинам. Из ржаной муки, яйца, соли и небольшого количества воды или молока замесите плотное тесто, по консистенции похожее на тесто для пельменей. Дайте ему постоять 15–20 минут, затем разделите на 6–8 порций и раскатайте тонкие лепешки толщиной не более 1–1,5 мм.

Лепешку выложите на смазанную маслом сковороду и запекайте в течение 1–2 минут при температуре 200–220 °С. Она должна слегка побелеть.

Пока выпекается первый слой, подготовьте второй. Для этого смешайте овсяную муку, кефир и сметану. Выложите массу на ржаную основу не слишком толстым слоем и разровняйте. Отправьте в духовку на 2–3 минуты, пока слой не уплотнится.

Сверху распределите приготовленную крупяную массу слоем примерно 5–6 мм. Запекайте еще несколько минут, пока верх не подрумянится.

Трехслойные блины готовы! Готовое блюдо складывают стопкой и обильно смазывают растопленным сливочным маслом. Блины подают горячими, нарезав на сектора. К ним часто добавляют сметану, дополнительное сливочное масло или ягодное варенье.

ЗА ПЕРВЫЙ ГОД СЛУЖБЫ

от 5 670 000 ₽

РАЗОВАЯ ВЫПЛАТА

от 2 900 000 ₽

СПИСАНИЕ ПРОСРОЧЕННЫХ КРЕДИТОВ

до 10 000 000 ₽

- + Кредитные и налоговые каникулы
- + Бесплатные путевки в детские лагеря
- + Бюджетные места для детей в вузах

СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ

+7 343 229-05-11



Реклама

Общественно-политическое издание. Издатель: Государственное бюджетное учреждение Свердловской области «Редакция газеты «Областная газета»».

УЧРЕДИТЕЛИ: Губернатор Свердловской области, Законодательное Собрание Свердловской области.
(Адрес: 620031, г. Екатеринбург, пл. Октябрьская, 1)

Газета зарегистрирована в Уральском региональном управлении регистрации и контроля за соблюдением законодательства РФ в области печати и массовой информации Комитета Российской Федерации по печати 30.01.1996 г. № Е–0966

Главный редактор
А.А. ЛАКЕДЕМОНСКИЙ

Адрес редакции и издателя:
ГБУ СО «РГ «Областная газета», 620000, Екатеринбург, ул. Московская, 11 (2-й этаж).
ИНН 6658023946.

Адреса электронной почты:
Общая почта: og@oblgazeta.ru

Телефоны:
Приемная – 8 (343) 355-26-67

по вопросам рекламы:

8 (343) 227-51-10

электронная почта: reklama@oblgazeta.ru



MAX.ru

/id6658023946_gos



VK.com

/oblgazeta



OK.ru

/oblgazeta



T.me

/oblgazeta



ОБЛГАЗЕТА.РФ

ПОДПИСКА

индексы:

- ежедневное издание на 12 мес. (09857) / 6 мес. (09856)
- ежедневное издание (с вкладкой «Документы») на 12 мес. (П2846) / 6 мес. (П3110)

для предприятий Екатеринбурга:

- podpiska.pochta.ru – подписное агентство Почты России

Адрес электронной почты:

Отдел подписки: podpiska@oblgazeta.ru

По вопросам подписки и распространения:

8 800 30-20-455

звонок бесплатный по России

В соответствии со статьей 42 Закона Российской Федерации от 27.12.1991 № 2124-1 «О средствах массовой информации» редакция имеет право не отвечать на письма и не пересылать их в инстанции.

За содержание и достоверность рекламных материалов ответственность несет рекламодатель. Все товары и услуги, рекламируемые в номере, подлежат обязательной сертификации, цена действительна на момент публикации. Материалы с пометкой «реклама» или «на правах рекламы» выходят на коммерческой основе.

При перепечатке материалов ссылка на «ОГ» обязательна

Номер отпечатан в типографии ГБУ СО «Редакция газеты «Областная газета»: 623700, Свердловская область, г. Берёзовский, ул. Красных героев, стр. 10
Заказ: № 2226.

Сдача номера в печать: по графику – 20.00, фактически – 19.30

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

Тираж 9 000

ISSN 2225-1529

