

**Заготовка кормов***Механизатор Виктор Сихворд в ЗАО «Нива-Агро» трудится 37 лет.***Запасы впрок**

Пока на полях зреют пшеница и другие зерновые культуры, механизаторы ЗАО «Нива-Агро» спешат заготовить корма для животных. В хозяйстве ежегодно запасаются грубым кормом, сенажом, силосом. Зимой это составляет рацион более чем 2 200 голов крупного рогатого скота.

В июне масальцам не удалось интенсивно поработать на лугах. Помешали обильные дожди. Только на этой неделе погожие деньки дали возможность развернуться во всю силу. На каждом отделении предприятия работают звенья как минимум из трёх единиц техники. Сейчас на четырёх производственных участках хозяйства заготавливают сено. После скашивания

**В этом году для животноводческой отрасли ЗАО «Нива-Агро» необходимо заготовить по плану: 1 300 тонн сена, 12 000 т – сенажа и 800 т – силоса.**

трава сохнет два-три дня, а потом её сгребают в валки и прессуют в тюки.

По словам агронома-семеновода «Нива-Агро» Дениса Архипова, на восьмое июля для скота запасено 825 тонн сена, из многолетних трав заготовлено 878 тонн сенажа, который хранится в специальных ямах с добавлением консервантов.

На Марковском отделении на сенокосных угодьях трудятся опытные механизаторы: самоходной косилкой управляет Роман Архипов, с граблями работает Александр Емельянов, а на пресс-подборщике – Виктор Сихворд.

– В этом году подводит небесная канцелярия. Но работаем. Плотность зелёной массы на лугах разная. Если на этих 70 гектарах, где я сейчас нахожусь, удалось спрессовать более 200 рулонов сена, то на других участках получилось затюковать намного меньше, – говорит Виктор Викторович. Мужчина на новом тракторе

МТЗ («Беларус») прессует сено на лугу недалеко от д. Марковой, где и проживает. Зимой механизатор работает на ферме на кормораздатчике. Руководители отзываются о нём только положительно, говорят как о дисциплинированном, ответственном работнике.

Обильные осадки в июне помешали аграриям округа заготовить качественный корм. Также было сложно обработать поля от сорняков, болезней и вредителей. Но в ясные дни первой декады июля земледельцы оперативно и слаженно навёрстывают план полевых работ.

Влажная почва и солнечная погода способствуют активной вегетации сельскохозяйственных культур. Зелёная масса растений набирает силу.

Так что остаётся пожелать работникам предприятия солнечных дней и бесперебойной работы.

**Светлана ЖАМАТОВА**  
Фото автора

**Выборы-2026**

**К сведению кандидатов, политических партий и избирательных объединений, участвующих в выборах в Государственную думу Федерального Собрания Российской Федерации 20 сентября 2026 года!**

В связи с предстоящими выборами депутатов Государственной думы Федерального Собрания Российской Федерации девятого созыва АНО «ИИЦ «Знамя правды» уведомляет о готовности предоставить всем зарегистрированным в установленном порядке кандидатам, политическим партиям и избирательным объединениям, выдвинувшим зарегистрированные списки кандидатов, печатную площадь в общественно-политической газете Упоровского округа «Знамя правды» для размещения предвыборных агитационных материалов.

Общий объём бесплатной печатной площади составляет 2370 кв. см.

Общий объём зарезервированной печатной площади для предоставления на платной основе составляет 2370 кв. см, стоимость 1 кв. см – 100 рублей.

Общий объём бесплатного эфирного времени для размещения предвыборных агитационных материалов на радиоканале «Бригантина» – 120 минут.

Объём платного эфирного времени – 120 минут по цене 500 рублей за одну минуту (1 сек. – 10 руб. 00 коп.).

\*\*\*

**К сведению кандидатов, политических партий и избирательных объединений, участвующих в выборах в Тюменскую областную думу восьмого созыва 20 сентября 2026 года!**

В связи с предстоящими выборами депутатов Тюменской областной думы АНО «ИИЦ «Знамя правды» уведомляет о готовности предоставить всем зарегистрированным в установленном порядке кандидатам, политическим партиям и избирательным объединениям, выдвинувшим зарегистрированные списки кандидатов, печатную площадь в общественно-политической газете Упоровского района «Знамя правды» для размещения предвыборных агитационных материалов.

Общий объём бесплатной печатной площади составляет 2370 кв. см.

Общий объём зарезервированной печатной площади для предоставления на платной основе составляет 2370 кв. см, стоимость 1 кв. см – 100 рублей.

Общий объём бесплатного эфирного времени для размещения агитационных материалов на радиоканале «Бригантина» – 120 минут.

Объём платного эфирного времени – 120 минут по цене 600 рублей за одну минуту (1 сек. – 10 руб. 00 коп.).

**Оставайтесь с нами****Знамя правды****Уважаемые жители округа!**

В почтовых отделениях округа продолжается подписка на «Знамя правды». Подписку также можно оформить у почтальонов, в мобильном приложении «Почты России».

Стоимость на 1 месяц составляет 141 рубль 58 копеек.

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



**ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: 54355**

## Новости АПК

# Трудовая вахта по-научному

Шесть будущих аграриев из Тюменского университета выбрали местом своей летней практики агрофирму «КРиММ». Мы побеседовали с сотрудниками сельхозпредприятия и выяснили, чем дышит молодая смена, почему городские парни не боятся деревни и как практиканты помогают решать кадровые вопросы.

Заместитель генерального директора агрохолдинга Иван Симищенков рассказал, что в разгар страды в разных подразделениях агрофирмы трудятся четверо парней и две девушки. Здесь студенты не просто «отбывают» часы. Для каждого есть взрослая нагрузка.

Два парня с правами тракториста уже работают механизаторами: возят семена, воду, проводят технологические обработки. Один студент закреплён за бригадой на фитопрополке – это удаление больных и слабых растений в поле. Есть у нас и «химик» на растворном узле, – перечисляет Иван Владимирович.

Девушки задействованы в других процессах: в лаборатории первичного семеноводства «КРиММ-СОКАР» и овощных теплицах, где шла работа с рас-

дой капусты, а сейчас основная задача – выращивание огурцов.

Одним из тех, кто работает «на растворах», оказался третьекурсник Дмитрий Исаев. Приехал парень из Нефтеюганска, но городским сибаритом себя не чувствует.

– Моя задача – приготовить баковые смеси для опрыскивания. Прежде чем засыпать препараты, делаю точный расчёт. Ошибка в граммах может стоить урожая. Сначала думал, будет скучно, а оказалось – настоящая, ответственная работа, – делится Дмитрий.

Главная трудность, по словам студента, – график без выходных. Но быт налажен: агрофирма предоставила общежитие и бесплатное питание в кафе «Аристократ». Поэтому на вопрос о страхе перед сельским стилем жизни Дмитрий только усмехнулся:

– Нефтеюганск – маленький город, ничем не лучше Уроро. Мне здесь нравится. После окончания учёбы хочу вернуться сюда, если возьмут.

Для серьёзного предприятия привлечение практикантов – это не благотворительность, а стратегия. Во-первых, это кадровый резерв: компания растит лояль-



Дмитрий Исаев осваивает расчёты и подготовку смеси для подкормки полевых культур на растворном узле агрофирмы «КРиММ».

ных специалистов «под себя». Во-вторых, молодёжь помогает заполнить штат во время пиковых сезонных работ. В-третьих, есть возможность и работодателю присмотреться, и будущему специалисту понять, устраивают ли его условия труда и быта.

– Сейчас уже кто-то из практи-

кантов ушёл на каникулы, кто-то только начинает работать. Но главное – каждый из них видит реальное производство изнутри, а не по учебникам, – подытожил Иван Симищенков.

Очевидно, что такие стажировки – обоюдная выгода. Студенты получают бесценный опыт и

место для старта карьеры, а агрофирма – надёжных помощников и будущих сотрудников, для которых слово «урожай» становится не просто термином, а делом жизни.

Татьяна КУРАШ  
Фото автора

## Мы вместе

# Будни волонтеров

## Как помогают военнослужащим скородумские добровольцы

У волонтеров небольшого села Скородум действует главное правило: оказывать помощь тем, кто в ней остро нуждается. Именно эта идея стала движущей силой для создания добровольческой группы «Тепло сердец». Хотя официально объединение оформилось в ноябре 2025 года, его истоки уходят в 2022-й.

Когда началась специальная военная операция, неравнодушные жители села решили оказывать посильную помощь бойцам. Начинать с малого – вязали носки, собирали продукты, которые привозили в Упоровский центр реализации молодежных программ, где и по настоящее время формируются посылки. Позднее вещи, собранные для

военнослужащих, скородумские волонтеры стали упаковывать самостоятельно.

Добровольцы работают под чутким руководством начальника Скородумского территориального отдела Людмилы Куракиной. Она изначально объединила односельчан и во всём по сей день помогает волонтерам.

– Руководитель территории – наш надёжный товарищ. На неё всегда можно положиться. Ведь общее дело держится на простых, но очень важных вещах – ответственности, внимательности и добром сердце, – говорит Тамара Стаценко.

По словам женщины, Людмила Геннадьевна неоднократно заказывала ткань-основу для плетения сетей, как все собирала посылки, вкладывая в каждую не

просто вещи, а частичку домашнего уюта и тепла. Её старания и внимательность к деталям задают тон всей работе команды.

Со временем в добровольческой команде обязанности распределились. В общий чат в мессенджере MAX клич о сборе средств пишет председатель совета ветеранов Любовь Чирятьева. Координацией процесса и учётом поступлений занимается Татьяна Лескова.

– Со временем пришло понимание: чтобы помощь была по-настоящему ценной, надо слушать тех, кому она предназначена. Так в нашей работе появилась обратная связь, которая стала главным ориентиром. Сегодня в состав группы входит 21 человек. Всех нас объединяет одно: готовность отдавать свои

время и силы. Кто-то приходит в выходной, кто-то забегает между делами, кто-то приводит с собой внуков – и даже эти короткие минуты складываются в большую, нужную работу, – делится волонтер группы Любовь Тишинских.

Добровольцы к своему делу активно привлекают и школьников: для ребят это не просто полезная работа, а первые уроки настоящей гражданской ответственности и сострадания. Дети не только собирают гуманитарку, но и пишут письма солдатам и делают поздравительные открытки к праздникам.

Работа у волонтеров разносторонняя. Они плетут маскировочные сети – с начала года сделали уже 40 штук. Вяжут шерстяные носки: объединение за последние месяцы изготовило 152 пары. Особое место занимает труд Ефросинии Чирятьевой: она не только рекордсмен по вязанию носков, но также мастерица делает нашьлемники для бойцов – вещи, в которых важна каждая петля. Ещё одно значимое направление объединения – изготовление окопных свечей: они дают солдатам свет и тепло, и это особенно ценно.

Состав посылок тоже продуман до мелочей. В них кладут то, без чего бойцам трудно обойтись: станки и пену для бритья, сезонное бельё и термобельё, футболки, супы быстрого приготовления. Сладости подбирают с учётом времени года: летом стараются отправлять в основном сгущённое молоко, потому что конфеты в дороге тают.

Скородумские волонтеры не делают ничего «на всякий случай». Например, они отказались от изготовления сухого душа после того, как земляки-военнослужащие честно сказали, что он не востребован. Вместо этого в посылки кладут самые простые и востребованные предметы гигиены, например влажные салфетки. Такой подход – не экономия, а уважение к нуждам тех, кто на передовой.

Деятельность объединения

финансируется за счёт собственных средств и добровольных пожертвований жителей Скородума. Проводятся акции «соточка» и «двухсоточка», и люди откликаются: кто-то приносит вещи и продукты, кто-то переводит деньги. Это важно, потому что материалы стоят немало: одна основа для сети обходится в приличную сумму, а сами расходные материалы – ещё дороже. Но когда помогает вся Скородумская территория, даже самые сложные задачи становятся по плечу.

– Учёт своей работы ведём с момента создания объединения. С начала года отправлено более 60 посылок. Но для нас цифры – не главное. Самая большая награда – слова благодарности от военнослужащих. Когда бойцы приезжают в отпуск, они обязательно заходят к нам, чтобы сказать «спасибо». А если кто-то уезжает обратно на машине, стараемся снарядить в путь: даём с собой сети, продукты, вещи первой необходимости. Готовые сети не держим «про запас»: если есть возможность передать их прямо сейчас – передаём, – рассказывает Татьяна Лескова.

Работа волонтеров оценена со стороны властей. Коллектив добровольческого объединения «Тепло сердец» отмечен благодарственными письмами главы Упоровского муниципального района Анатолия Игловикова и начальника управления по работе с территориями муниципального округа Юрия Плесовских. Эти награды не просто официальные документы, а знак того, что ежедневный, порой незаметный труд волонтеров видят и ценят, для добровольцев это важно. Им также дорого и мнение земляков, находящихся в зоне спецоперации.

Объединение «Тепло сердец» стало надёжной поддержкой там, где она нужнее всего. И пока в Скородуме собираются эти неравнодушные люди, это тепло не угаснет.

Марина МЕДВЕДЕВА  
Фото автора



Сегодня одна сеть уже готова. Подходит к завершению работа со второй.

## ■ Спорт

## На современной площадке тренировки станут эффективнее

Шестого июля на стадионе спорткомплекса «Ладья» состоялось торжественное открытие площадки «Готов к труду и обороне». Она оснащена современными снарядами для выполнения нормативов ГТО.

Это «умная» площадка: на каждом тренажёре есть табличка, которая даёт возможность занимающемуся ознакомиться с инструкцией, прежде чем приступить к выполнению упражнений. Здесь можно самостоятельно пользоваться оборудованием без тренера. Напольное резиновое покрытие защищает спортсменов от травм при падении.

– Здоровому образу жизни граждан в нашем муниципалитете уделяется большое внимание. Хорошие показатели в этом направлении – результат кропотливой работы тренерского состава и коллективов, которые на протяжении нескольких лет, в том числе в рамках летних кампаний, защищают честь округа на региональных и всероссийских состязаниях. Безусловно, площадка ГТО – для нас настоящий подарок, и мы благодарим департамент по физической культуре и спорту Тюменской области, – открывая мероприятие, сказал первый заместитель главы Упоровского муниципального округа Александр Денисов.

Начиная с 2014 года, на протяжении почти 12 лет комплекс ГТО – самый масштабный проект в новейшей истории нашей страны с момента его возрождения. Сегодня каждый четвёртый житель Тюменской области стал участником испытаний по физической подготовке, и почти 70% из них получили знаки отличия ГТО.

– Ежегодно на территории области укрепляется и рас-

ширяется спортивная инфраструктура. Сегодня в копилку материально-технической базы региона добавляется ещё один красивый спортивный объект. Я абсолютно уверен, что он будет востребован, станет новой точкой притяжения для жителей вашего муниципалитета, – поприветствовав присутствующих, сказал заместитель директора департамента по физической культуре и спорту Тюменской области Александр Шатохин.

Далее состоялась церемония награждения. Благодарственные письма от департамента по физической культуре и спорту Тюменской области получили: директор автономного учреждения «Физкультура и спорт» Дмитрий Гольцман, заведующий стадионом «Центральный» Сергей Турлыгин, охранник спортооружия Валерий Переладов, а также водители учреждения Юрий Вихров и Сергей Егоренко. Их наградили за добросовестное выполнение служебных обязанностей.

Кроме того, на мероприятии вручили золотые знаки отличия комплекса «Готов к труду и обороне» Валентине Ерёминой, Марии Яковлевой, Сергею Усову, Ольге Мекшениной, Ирине Матвеевой, Сергею Медведеву.

В завершение праздника воспитанники отделения дзюдо Упоровской спортивной школы под началом тренера-преподавателя Василия Спиридонова продемонстрировали работу тренажёров в действии.

По словам специалиста по спорту центра тестирования ГТО Максима Шефера, в Упоровском муниципальном округе в период с 2014 по 2025 год было присвоено 10 492 знака отличия, из них золотых – 2 356, серебряных – 3 715, бронзовых – 4 421. По-



Дзюдоисты продемонстрировали работу тренажёров в действии.

казатели свидетельствуют о том, что площадка ГТО появилась в округе не зря.

– Надеемся, что комплекс привлечёт как можно больше людей к регулярным занятиям спортом и повысит заинтересованность в выполнении нормативов ГТО. Это, в свою очередь, приведёт к улучшению качественных показателей в достижении спортивных целей, – отметил Максим Александрович.

Ольга Мекшенина из Упорово считает, что для неё ГТО – это не

только рекорды, медали и высокие достижения. Это про то, чтобы быть в тонусе, чувствовать себя бодрой, активной и радоваться каждому дню. Хотя, всякий раз выполняя нормативы на золотой знак, она чувствует гордость.

– Надеюсь, что эта уличная площадка станет востребованной и поможет каждому найти свой ритм движения: будь то подросток, взрослый или человек старшего возраста, опытный спортсмен или тот, кто только начинает приобщаться к физкульту-

ре. Приходите, занимайтесь, и всё у вас получится, – призывает обладательница двух золотых знаков отличия.

Площадка «Готов к труду и обороне» пользуется спросом у молодёжи. Теперь каждый день здесь можно увидеть подростков, которые с энтузиазмом осваивают новые тренажёры и совершенствуют свою физическую форму.

Марина МЕДВЕДЕВА  
Фото автора

## ■ Из почты редакции

## Добро рядом: о человеке, который просто помогает

Нынешнее лето выдалось щедрым на дожди и солнце, и природа ответила на это буйством зелени. Многим пенсионерам сложно самостоятельно скашивать траву, но и нанимать работника каждые две-три недели очень накладно. Житель села Коркино Юрий Овчинников безвозмездно помогает соседям-пенсионерам, приводя их придомовые территории в порядок.

Есть в Коркино маленькая непроездная улочка с говорящим названием «Молодёжная». Когда-то здесь давались квартиры молодым семьям специалистов колхоза «Будёновец», и улочка полностью оправдывала своё название. Но те времена давно прошли, сама улица и её жители стали старше. Некоторые из них находятся на заслуженном отдыхе, дома других опустели.

Пожилым людям по возрасту и здоровью трудно поддерживать порядок на прилегающих территориях. Пустующие участки также постепенно зарастают бурьяном.

На помощь пожилым и одиноким жителям уже в который раз приходит наш сосед – Юрий Овчинников. Всё лето он безвозмездно окашивает придомовые территории пенсионеров, не забывает и про участки около заброшенных домов. Благодаря его труду у



Юрий Овчинников скашивает траву около домов соседей.

каждого дома теперь ровная, аккуратно подстриженная лужайка, что придаёт всей улице опрятный и ухоженный вид.

Мужчина не ждёт просьб о помощи: как только трава подрастает, он берёт бензокосу и начинает приводить в порядок нашу маленькую уютную улочку, скашивая сначала одну сторону, потом другую. Своим примером он вдохновляет соседей: весной организовал субботник, на который вышел с женой Натальей и сыном Владиславом, позже к ним присоединились и другие жители улицы – кто-то работал граблями, кто-то вывозил скошенную траву, кто-то белил опоры линий электропередачи.

Пожилые люди неоднократно благодарили нашего замечательного соседа лично и в группе Коркинского сельского поселения в социальных сетях.

Пенсионерка Надежда Смольникова написала:

– Благодарю Юрия Викторовича Овчинникова за очередную помощь в уборке моей придомовой территории и у пустующих домов напротив, а также за неравнодушие, простое человеческое внимание и потраченное время. Я рада, что такие прекрасные люди есть в нашем окружении.

Ей вторит педагог-ветеран Галина Боханова:

– Мы благодарны Юрию

Викторовичу за помощь, он – молодец! Отзывчивый и добрый человек!

Семья Овчинниковых переехала в Коркино более двух лет назад. Сначала Юрий Викторович был руководителем Коркинской школы, где проявил себя как понимающий руководитель и коллега, всегда готовый прийти на помощь.

Впоследствии он занял пост главы Буньковского сельского поселения и не понаслышке знает, как сложно благоустроить село без помощи инициативных жителей, поэтому сам подаёт пример активности и гражданской ответственности.

Для нас, жителей улицы Молодёжной, Юрий Овчинников – это ещё и пример тихого, искреннего добра, о котором не говорят, а просто делают, помогая живущим рядом людям. И это самое главное, ведь всё начинается с неравнодушия. С умения заметить того, кому трудно, и протянуть руку помощи.

Сам мужчина на похвалу реагирует сдержанно и даже скромно: он считает, что благополучие не приходит откуда-то извне. Оно начинается здесь, с наших собственных шагов и с того, как мы относимся друг к другу.

Яна КАТКОВА,  
с. Коркино  
Фото автора



## Секреты хорошего настроения

**Лето будто создано для радости: солнце, тепло, длинные дни. Но иногда даже в эту пору настроение подводит. Происходит это из-за привычек, запускающих химию нейромедиаторов и гормонов. «Что посеешь, то пожнёшь».**

Хорошая новость в том, что привычки выбираем мы сами! И если я умею расшатать настроение, значит, могу и выровнять! Предлагаю вам выбирать лучшее для себя и закреплять в сознании то, что будет вас радовать и заряжать позитивом. Рекомендации все работающие и доказанные наукой. А теперь снимите с себя тяжесть мысли о том, что надо что-то долго и упорно менять или со скукой закреплять, как в школе. Что, если это можно делать легко и с удовольствием?

**Утренний солнечный привет**  
Всего 10–15 минут на солнышке утром запускают выработку вита-

мина D и серотонина – «гормона счастья». Просто прогуляйтесь или посидите на лавочке, почувствуйте, как энергия солнца проходит в ваше тело и напитывает каждую клеточку. Хороший повод остановиться и сфокусироваться с энергией дарения, получения, процветания. Лучшие солнечные ванны до 9–10 утра, когда лучи мягче.

**Движение без напряжения**  
Физическая активность стимулирует выброс эндорфинов – природных антидепрессантов. И нет, вам не нужно обустраивать спортзалом!

Просто прогуляйтесь среди приятных видов. Попинайте с друзьями мяч. Исследуйте новые места на велосипеде. Подвигайтесь в танце так, как просит ваше тело.

Спросите себя: «Как я хочу поактивничать?», «Что именно сейчас меня бы порадовало?»  
Даже 20–30 минут в день дадут

эффект: появится лёгкость, а тревоги отступят.

### Природа как антистресс

Учёные доказали: 20 минут в парке снижают уровень кортизола (гормона стресса) и улучшают настроение.

Устройте себе пикник на траве с книгой и вкусняшками – желательнее отложить телефон в сторону.

Прогуляйтесь босиком по траве, представьте, как энергия земли заходит через центр ваших стоп и оздоравливает всё ваше тело.

Просто с комфортом посидите или полежите, наблюдая за окружающим миром и слушая звуки природы.

### Яркие вкусы лета

Свежие ягоды, фрукты и овощи – не просто витамины, а ещё и сенсорная радость. Яркие цвета и сочные ароматы стимулируют центры удовольствия в мозге. Заведите

мини-традицию: каждый день ешьте что-то сезонное – клубнику, черешню, огурцы с грядки; готовьте радужные салаты из разноцветных овощей; делайте освежающие смузи вместо сладких газировок.

Как пахнет то, что вы вкушаете? Какой консистенции? Как это чувствуется? Замедлитесь и насладитесь вкусом.

### «Стоп-кадры» радости

Психологи советуют ловить и запоминать приятные моменты. Вечером выделите пять минут и запишите три вещи, которые принесли улыбку сегодня. Например: аромат цветущей сирени; смех ребёнка на площадке; прохладный ветерок после жары.

Это учит мозг замечать хорошее – и со временем красоты и доброты, улыбающихся людей станет больше.

Вы научитесь видеть позитив во всём разнообразии жизни.

### Живое общение вместо экрана

Личные встречи усиливают выработку окситоцина – гормона доверия и привязанности. Отложите гаджеты и:

- пригласите друзей на вечер;
- устройте совместный поход в лес или на пляж;
- просто поболтайте с соседом за чашкой чая.

Человеку нужен человек, даже если вы глубокий интроверт или быстро устаёте от общения в силу своей природной чувствительности.

Эти привычки не требуют денег или супер-усилий, зато дарят ощущение лёгкости и счастья. Выберите 2–3 пункта и внедрите их на ближайшую неделю – и вы заметите, как настроение стабилизируется, а дни станут ярче. Создайте себе счастливое лето и счастливую жизнь!

**Ольга БОЛЬШАК,**  
психолог, г. Москва

## Как заготовить целебные травы

Июль – один из самых активных месяцев для заготовки лекарственных трав. В это время цветут и содержат максимум биологически активных веществ многие растения, которые используют в народной медицине.

### Какие растения заготавливают в июле

В июле в средней полосе России обычно собирают:

- травы зверобой, тысячелистник, таволгу (лабазник), кипрей (иван-чай), шалфей, подмаренник, пастушью сумку, мяту полевую, мелиссу, череду;
  - цветки и соцветия аптечной ромашки, липы, пижмы, боярышника.
  - листья подорожника, калины, смородины, земляники, малины и брусники.
  - ягоды голубики, боярышника, чёрной смородины, а также земляники, малины и брусники;
  - стебли хвоща полевого.
- Список может варьироваться

в зависимости от природных условий региона.

### Правила сбора

Место сбора должно быть экологически чистым – как можно дальше от дорог, населённых пунктов, промышленных предприятий, линий электропередачи и сельскохозяйственных полей. Загазованность и состав почвы могут негативно влиять на растения: они накапливают тяжёлые металлы и другие вредные вещества.

**Погода** – солнечная, сухая или при переменной облачности. Лучше собирать до обеда, чтобы растения успели обсохнуть от утренней росы. Вечером сбор не рекомендуется, так как многие травы к вечеру замедляют сокотечение.

**Что использовать** – верхнюю часть растений (веточки длиной 20–30 сантиметров от макушки).

**Тара** – корзинка, мешочек из тонкой ткани или сетка. Каждый вид растения следует складывать отдельно.

**Важно** – брать только неповреждённые, чистые, целые растения. Если есть сомнения в идентификации растения, лучше его не брать.

### Сушка

Существует два основных способа: естественный и искусственный.

Естественная сушка может проводиться:

- в пучках, подвешивая в проветриваемом помещении (на веранде, чердаке, под навесом);
- тонким слоем на бумаге или ткани в помещении;
- в специальных сушилках для трав, овощей и фруктов.

**Важно:** большинство трав сушат в тени, так как под воздействием солнечных лучей полезные соединения могут разрушаться. Некоторые виды сырья (эфиромасличные растения, гликозидсодержащие, цветки, крупные листья) сушат только в тени.

Растения, содержащие эфирные масла, сушат при температуре не выше +35 °С; сырьё с высоким содержанием витамина С – при +70...+90 °С; растения с гликозидами – при +50...+60 °С.

Первые три дня траву нужно ворошить 2–3 раза в день, чтобы она не заплесневела, особенно если в помещении сыро.

Искусственная сушка также возможна в духовке, микроволновой печи или сушильных шкафах.

### Хранение

Высушенные травы, коренья, листья хранят в сухом и тёмном месте – в стеклянных или жестяных банках, плотных бумажных пакетах или коробках.

### Некоторые правила хранения:

- сырьё следует защитить от солнечного света, но обеспечить доступ воздуха;
- разные виды растений хранят отдельно друг от друга;
- растения с высокой концентрацией эфирных масел, а также токсичные и ядовитые хранят в закрытой посуде;
- на ёмкости с сырьём указывают название, дату сбора и другие необходимые данные.



## Крылышки в панировке

Многие, приезжая в Тюмень или в другой город, любят посидеть в какой-нибудь точке быстрого питания и заказать себе хрустящие куриные крылышки в панировке. А ведь их легко можно приготовить и дома.

### Для этого потребуется:

- крылья куриные – 1 кг;
- хлопья кукурузные (несладкие) – 150–200 гр;
- яйцо – 2 шт.;
- мука – 5 ст. л.;
- чеснок – 2-3 зуб.;
- уксус – 1 ст. л.;
- перец красный жгучий (острый);
- соль;
- масло подсолнечное.

С промытых крылышек срезаем крайнюю фалангу. Оставшуюся большую часть делим по суставу. Кусочки посыпаем солью, перцем, рубленым чесноком, сбрызгиваем уксусом и хорошо перемешиваем. Оставляем мариноваться на 1-2 часа. Хлопья слегка разминаем, чтобы получилась крупная крошка. Взбиваем яйца.

Кусочки крылышек сначала обваливаем в муке, потом в яйце, потом в хлопьях. Сразу кладем в кипящее масло так, чтобы оно покрывало полностью все крылышко. Минуты на три. Готовые крылышки выкладываем на бумажные полотенца, чтобы впиталось лишнее масло. Всё! Подаём к столу и хрустим!



Иван-чай готов к сбору.

Фото

Дианы ВОРОНЧАГИНОЙ