

СЕЛЬСКИЙ ТРУЖЕНИК

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА
ВАГАЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Газета образована в октябре 1931 года.
Выходит по средам и пятницам.

6+

№ 70 (10891)

СРЕДА

2

СЕНТЯБРЯ
2026 года

Цена свободная

В администрации округа

На повестке дня – подготовка и организация предстоящих выборов

27 августа в актовом зале администрации Вагайского муниципального округа под руководством главы С.М. Сидоренко и главного специалиста администрации И.Я. Мисько состоялось аппаратное совещание с участием руководителей ключевых учреждений и предприятий села Вагай, а также управляющих и начальников отделов управления сельскими территориями округа.

Основной темой повестки дня стала подготовка и организация предстоящих выборов депутатов Тюменской областной Думы и Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации.

Открывая совещание, глава округа акцентировал внимание присутствующих на высокой ответственности, которая ложится на органы местного самоуправления в период избирательных кампаний. Сергей Михайлович подчеркнул необходимость слаженной и координированной работы всех служб и ведомств по созданию комфортных и безопасных условий для каждого жителя, пришедшего проголосовать.

Кроме того, в ходе совещания были рассмотрены текущие вопросы, связанные с жизнедеятельностью округа.

Анна ОВЧИННИКОВА



Александр Моор: сила государства – в единстве неравнодушных и активных людей

Россия проходит важный исторический этап и испытания, которые мы преодолеваем, – это проверка силы духа каждого из нас. Об этом, приветствуя участников первого Всероссийского форума волонтеров и гражданских активистов «Патриоты России», заявил губернатор Тюменской области Александр Моор.



Глава региона подчеркнул, что для Тюмени большая честь принимать форум «Патриоты России». От имени земляков он поблагодарил полпреда президента в УФО Артёма Жогу за идею проведения мероприятия, а президента России Владимира Путина – за поддержку инициативы.

«Сегодня в этом зале собрались люди, обладающие внутренней силой. Вы ду-

маете о России, защищаете правду и национальные интересы, ищите способы быть полезными стране здесь и сейчас, поддерживаете наших защитников Отечества и их семьи. Вместе вы показываете пример настоящей сплоченности и гражданской ответственности. Во многом благодаря вашим делам ребята на фронте чувствуют, что страна с ними,

а те, кто в тылу, понимают, какие задачи в зоне специальной военной операции они решают и какую роль играют в судьбе России», – обратился Александр Моор к участникам форума.

Губернатор подчеркнул, что «Патриоты России» – это хорошая возможность «сверить часы», объединить усилия, потому что сила государства – в единстве неравнодушных и активных людей, готовых быть опорой России.

«Спасибо вам за вашу искренность и труд. Пусть ваша внутренняя сила и в дальнейшем помогает преодолевать любые трудности, а инициативы находят широкую поддержку», – добавил Александр Моор.

Первый Всероссийский форум волонтеров и гражданских активистов «Патриоты России» прошёл в Тюмени 25 августа. Участие в нём приняло более 500 человек из 48 регионов России. На форуме эксперты, волонтеры и гражданские активисты рассмотрели вопросы информационной политики в период СВО, сохранения памяти о событиях в Донбассе, творческие решения для поддержки участников СВО. Также работали площадки образовательной программы для школьников и студентов «Патриоты Урала. Дети» и выставка народного оборонно-промышленного комплекса. Впервые в программу форума включили Всероссийскую премию «Патриоты России».

Любовь ГОЛЫШЕВА
ИА «ТЮМЕНСКАЯ ЛИНИЯ»
Фото: Евгений Шульц

Эксперимент по продаже лекарств в передвижных аптеках стартует 1 сентября

Жители малонаселённых и отдалённых сельских территорий смогут покупать лекарства в передвижных аптечных пунктах. Эксперимент по продаже медикаментов вне стационарных аптек начинается в России с 1 сентября. Постановление о порядке его проведения подписал председатель Правительства Михаил Мишустин, сообщили в пресс-службе кабмина.

«Пилотный проект пройдет на территории сельских населённых пунктов, где нет стационарных аптек. В нём смогут принять участие аптечные организации, у которых не менее трёх лет есть лицензия на продажу, хранение и перевозку медикаментов. Для этого организации необходимо подать заявление в уполномоченный региональный орган власти и получить специальное разрешение от Росздравнадзора. Кроме того, руководитель региона должен подать ходатайство в Министерство здравоохранения о включении его субъекта в эксперимент», – говорится в сообщении.

Отмечается, что в передвижных аптеках будут продаваться наиболее востребованные препараты, кроме тех, которые содержат наркотические, психотропные и сильнодействующие вещества, более 25% спирта или требуют особых условий хранения.

Пилотный проект продлится до 1 сентября 2029 года.

Источник: Объясняем.рф

Здравоохранение

«Школа мотивационного консультирования»

Проект Тюменской региональной общественной организации выпускников ТМУ под таким названием стал победителем конкурса грантов губернатора Тюменской области. Его цель – внедрить новую модель коммуникаций с пациентами.

В команду проекта вошли сотрудники Института общественного здоровья и цифровой медицины: заместитель директора института, доцент кафедры госпитальной терапии Юлия Нелаева (руководитель проекта), начальник управления развития карьеры, доцент кафедры медицинской деонтологии с сетевой секцией биоэтики ЮНЕСКО Екатерина Юсупова и ассистент кафедры Елена Лосева, аспиранты кафедры Софья Ведерникова и Ангелина Вострикова.

На реализацию проекта выделено более 1,4 млн руб. Программа стартовала 3 августа и продлится до 31 июля 2027 года. Участниками проекта станут 50 терапевтов, врачей общей практики и фельдшеров ФАПов из Тюмени, Тобольска, Уватского и Вагайского районов.

Профилактика – важнейшая часть работы медицинских работников. Но любой диалог о здоровье, особенно в условиях короткого приёма, требует особых коммуникативных техник.

Именно эти техники – мотивационное консультирование – и станут главным содержанием проекта. Это дополнительный, научно обоснованный инструмент, который уже признан эффективным в мировой практике. Специалисты познакомятся с моделью мотивационного консультирования, приёмом «Спроси – предложи – спроси», освоят инструменты оценки готовности пациента к изменениям и научатся выстраивать диалог так, чтобы человек сам приходил к решению заботиться о своём здоровье. Это не замена существующим подходам, а обогащение профессионального арсенала, поясняют авторы проекта.

«Мы не пытаемся добавить медикам ещё одну нагрузку. Наша задача – дать им компактный, практичный инструментарий, который можно сразу применять. Речь идёт не о долгих беседах, а о конкретных скриптах и приёмах, которые помогают понять мотивацию

пациента и поддержать его решение меняться», – рассказала координатор проекта Елена Лосева в интервью корреспонденту информационного агентства «Тюменская линия».

По её словам, главная проблема сегодня не в том, что врачи не дают рекомендаций, а в том, что привычные фразы вроде «Вам нужно похудеть» или «Бросайте курить» почти не работают. Именно нехватка коммуникативных навыков провоцирует формальное общение и усиливает профессиональное выгорание.

Предусмотрены практические тренинги для медицинских специалистов, онлайн-поддержка, супервизии, работа с реальными кейсами врачей. Будет создано практическое пособие «Карманный справочник: 5 диалогов, которые изменят вашу практику», сформируется профессиональное сообщество медицинских работников, владеющих технологиями мотивационного консультирова-

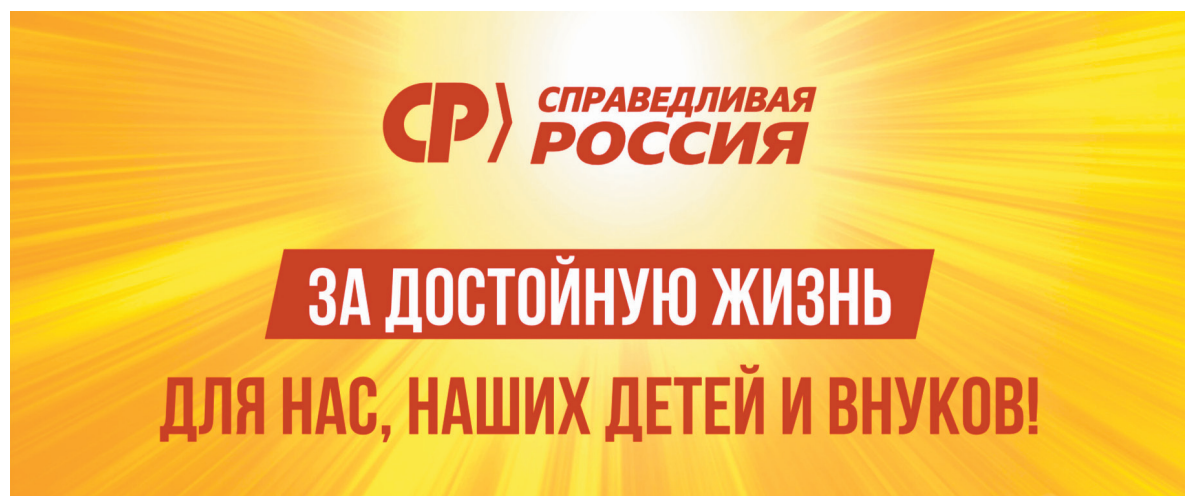


ния. В финале проекта состоится конференция по лучшим практикам, где будут выбраны «Амбассадоры мотивационного консультирования» – медицинские работники, которые продолжат неформально передавать навыки коллегам уже после завершения проекта.

Таким образом, планирует-

ся создать устойчивую модель внедрения коммуникативных технологий, которую можно тиражировать по всему региону. Проект отвечает целям национального проекта «Продолжительная и активная жизнь».

По материалам интернет-ресурсов
Фотография: magnific.com



Агитационный материал Социалистической политической партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ опубликован безвозмездно в соответствии с п.1 ст. 66 «Федерального закона от 22.02.2014 №20-ФЗ (ред. от 05.04.2016) «О выборах депутатов Государственной Думы Федерального собрания Российской Федерации».

Новые единые учебники по географии создают в России

В России появятся новые единые учебники по географии. Они будут направлены на более глубокое изучение страны, сообщает Om1.ru.

Создание новых пособий ведётся по поручению президента РФ Владимира Путина. Об их разработке стало известно после расширенного совета Российского географического общества. По словам разработчиков, действующие пособия были утверждены более 10 лет назад, и сейчас им необходимо обновление с учётом современных данных.

В новых изданиях больше внимания уделят российским регионам и их особенностям. Кроме того, будут усилены межпредметные связи: материалы по географии будут подаваться в связке с биологией, физикой и историей.

Единый учебник географии планируют ввести в школьную программу с 1 сентября 2028 года. Также будут подготовлены методические материалы для педагогов, новые атласы и контурные карты.

ИА «ТЮМЕНСКАЯ ЛИНИЯ»

Социальная сфера

Полезные памятки для юных жителей Вагайского округа

Специалисты МАУ КЦСОН Вагайского муниципального округа проводят важную профилактическую работу с несовершеннолетними. В рамках регулярных мероприятий ребятам вручают информационные буклеты, посвящённые двум ключевым темам: правилам дорожного движения и профилактике противоправных действий.

Цель этой работы – сформировать у детей и подростков осознанное отношение к собственной безопасности и правовой культуре. Специалисты центра не ограничиваются простой раздачей материалов: вместе с буклетом каждый ребёнок получает краткий, но содержательный разговор с сотрудником. Такой подход позволяет сразу разобрать типичные ситуации, ответить на вопросы и убедиться, что информация действительно усвоена.

В буклетах по правилам дорожного движения собраны самые важные и актуальные для сельской местности рекоменда-

ции: как безопасно переходить дорогу, на что обращать внимание при движении вдоль проезжей части без тротуаров, как вести себя рядом с остановками и перекрёстками, а также особенности использования велосипедов и средств индивидуальной мобильности. Отдельное внимание уделено ситуациям, когда видимость ограничена или транспорт появляется неожиданно – это особенно важно для населённых пунктов Вагайского округа.

Блок материалов по профилактике противоправных действий помогает ребятам понять, какие поступки счита-



ются нарушением закона, как не попасть под влияние сомнительных компаний и куда обратиться за помощью, если возникла опасная или непонятная ситуация. В буклетах простым

языком объясняется, что такое административная и уголовная ответственность, какие последствия могут быть у необдуманных решений и как защитить свои личные границы.

Работа ведётся на постоянной основе и охватывает разные территории округа: специалисты выезжают в посёлки и сёла, проводят встречи в школах, на площадках для досуга и в рамках выездных мероприятий полустационарного отделения. Такой формат позволяет охватить максимальное количество ребят, в том числе тех, кто находится в трудной жизненной ситуации или нуждается в особом внимании со стороны социальных служб.

Таким образом, системная работа МАУ КЦСОН Вагайского муниципального округа – это не разовые акции, а последовательная деятельность, направленная на снижение рисков для детей и формирование у них навыков безопасного поведения в повседневной жизни.

По информации
МАУ «КЦСОН Вагайского округа»

Хозяйкам на заметку

Овощные премудрости

Вот и подошло к концу жаркое, всеми любимое лето. Оно пролетело стремительно, оставив после себя приятную усталость, багаж ярких впечатлений и, конечно, щедрые плоды наших трудов. Надеюсь, что всё, чего вы ждали от этих трех месяцев, исполнилось: вы успели полноценно отдохнуть, набраться сил под ласковым солнцем, поработать на своих участках и, разумеется, запастись ароматными фруктами, вкусными ягодами и овощами.

Этот сезон щедро наградил нас обилием яблок, слив, огурцов, помидоров, баклажанов, кабачков, тыкв. Порадовали и ягоды: малины – тьма, клубники – море. Все эти дары природы – не просто еда, а настоящий концентрат «живых» витаминов. Это наш природный щит, который поможет организму легче пережить осеннюю хандру и зимние холода.

Каждый из нас распорядился этим богатством по-своему: кто-то сделал ставку на заморозку, сохранив максимум пользы в свежем виде; кто-то колдовал над банками, создавая ароматные заготовки, которые будут радовать нас своим вкусом в холодные вечера; а кто-то выбрал сушку, превратив ягоды и фрукты в полезные лакомства для всей семьи.

Мы часто говорим: «Огородом кормимся». И это правда. Но ведь огород – это не только про еду. Это наш способ физического укрепления: работа на свежем воздухе заменяет любой фитнес-клуб, даря бодрость и тонус.

Для кого-то огород – обуза,
Для кого-то огород –

усталость,

Для нас наш огород – муза,
Для нас он просто в радость!

Уважаемые читательницы, у каждой из вас есть любимые ягоды, овощи и фрукты. И сегодня на страничке «Овощные премудрости» члены клуба «Хозяюшки» из с. Куларово расскажут более подробно о своих фаворитах. Своими знаниями с вами поделится: учитель, бухгалтер, директор ДК, медицинский работник и домохозяйка.

Тётушка Тыква

Согласитесь, есть в тыкве что-то необыкновенное! Удивляют не только её размеры, но и празднично-яркая окраска и гофрированная кожура. Не зря этот чудо-овощ так полюбили сказочники, превращая его то в карету, то в дом, то в добрую тетюшку Тыкву. Она пришла к нам из Америки в 16 веке. Это кладёз натуральных витаминов, она чрезвычайно полезна. Каротина в ней больше, чем в моркови. А солнечного витамина Д нет ни в одном продукте, кроме яичного желтка и тыквы. В ней есть витамины В1, В2, С, Т, клетчатка, и кислоты.

Полезна жёлтенькая в любом виде: в сыром, сушёном, вяленом, тушёном. Что готовлю из неё я? В первую очередь – каши, компоты, варенье, сок. Ведь тетюшка тыква лечит многое в нашем организме: атеросклероз, гастрит, гепатит, псориаз, аллергию, мужские болезни. Даже в аптеке продаётся универсальное лекарство «Тыквеол», которое полезно и детям,

и взрослым.

Жаль только, что на нашем столе блюда из тыквы не столь разнообразны, хотя многое можно приготовить. Мне лично нравятся котлеты.

КОТЛЕТЫ ИЗ ТЫКВЫ

Способ приготовления: 1кг очищенной, натёртой на тёрке, тыквы посолите и потушите в глубокой сковороде до готовности. Влейте пол стакана молока и медленно всыпьте манку (немного). Помешивая, варите 10 минут. Снимите с огня, остудите и добавьте 0,5 ч.л. соли, 3 ст.л. сахара и 2 яйца. Из полученного фарша сделайте котлетки, обваляйте в муке или сухариках и обжарьте.

Вообще, сладковатый вкус и нежная текстура позволяют создавать как десерты, так и сытные основные блюда – печенье, оладьи, прyanый суп, клёцки.

Однако кулинария – это лишь верхушка айсберга. Если вы привыкли использовать только мякоть, вы упускаете огромный потенциал этого растения. Давайте разберёмся, как использовать тыкву на 100%, не оставляя ничего «в мусорном ведре».

Если вы любите погрызть тыквенные семечки – у вас замечательная привычка! Регулярное употребление семечек помогает укрепить иммунитет, улучшить состояние кожи и поддерживать работу сердца. Не спешите их выбрасывать при чистке тыквы: просто промойте, просушите и слегка подсушите в духовке – полезный перекус готов.

Также при приготовлении блюд мы выбрасываем волокнистую часть тыквы, считая её «мусором». Но в народной медицине и домашней косметологии ей найдётся достойное применение!

Если ваши пяточки нуждаются в уходе, не спешите в магазин за дорогими средствами. Волокнистая часть тыквы – отличный природный смягчитель. Для этого следует взять волокна, слегка размять их и приложить к проблемным участкам стоп. Зафиксируйте и оставьте такой компресс на несколько минут. После процедуры пяточки станут гладкими и нежными, как после салонного ухода.

Людмила Симонова

Капустная радость

Отгадайте-ка загадки, друзья: «Что это за милая закуска, которую и подать не стыдно, и съедят – не жалко? Семь одежек и все без застежек?». Конечно же, речь сейчас пойдёт, о любимой хрустящей капусте, про которую сложено немало пословиц и по-

(Окончание на 4 стр.)

СП
**СПРАВЕДЛИВАЯ
РОССИЯ**

**Николай
РЕМЕЗКОВ**

КАНДИДАТ В ДЕПУТАТЫ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТНОЙ ДУМЫ ВОСЬМОГО СОЗЫВА
ПО ОДНОМАНДАТНОМУ ИЗБИРАТЕЛЬНОМУ ОКРУГУ № 15 (ТОБОЛЬСКИЙ)

**ЗА СПРАВЕДЛИВОСТЬ!
ДЕЛОМ, А НЕ СЛОВОМ**

Опубликовано бесплатно в соответствии с п. 2 ст. 55 Закона Тюменской области от 3 июня 2003 г. N 139 «Избирательный кодекс Тюменской области». Данная возможность была предоставлена зарегистрированному кандидату в депутаты Тюменской областной Думы восьмого созыва Ремезкову Николаю Александровичу

Дошкольное воспитание

До свидания, лето! Мы будем ждать тебя снова!



25 августа воспитанники детского сада «Колосок» с. Вагай собрались вместе, чтобы сказать «До свидания!» самому яркому, солнечному и любимому времени года – лету.

Развлекательная программа началась с душевного общения. Ведущая мероприятия Е.А. Кожемякина предложила ребятам вспомнить, чем же им запомнились прошедшие три месяца. Малыши с восторгом делились своими впечатлениями: кто-то вспоминал тёплые солнечные дни, кто-то – игры на свежем воздухе, рыбалку, пикники и прогулки. Кульминацией открытия праздника стало появление самого Лета, роль которого блестяще исполнила С.И. Важенина. Ребята встретили гостью дружными аплодисментами и радостными приветствиями.

Но на этом сюрпризы не закончились! Праздник продолжился в парке Победы, где воспитанников ждал настоящий сказочный десант – любимые герои мультфильмов в виде ростовых кукол.

Под задорную музыку парк наполнился детским смехом. Вместе с персонажами ребята танцевали, водили весёлые хороводы и с азартом ловили переливающиеся на солнце мыльные пузыри.

Каждый участник праздника получил мощный заряд бодрости и отличного настроения. Прощание с летом получилось по-настоящему добрым и запоминающимся.

Анна ОВЧИННИКОВА
Фото автора

Хозяйкам на заметку

Овощные премудрости

(Окончание. Нач. на 3 стр.)

говорок, а также загадок. Ведь без неё и щи не сварить, и салат не сделаешь, и пирожки не испеешь, ни голубцов любимых не попробуешь.

Видов капусты много, но они отличаются друг от друга только внешним видом. В них также присутствует большое количество витаминов, таких как С, В5, клетчатка, бета-каротин, тартроновая кислота, минералы. Цветная капуста полезна при сердечно-сосудистых и кишечных заболеваниях. Брокколи – это ярко зелёный овощ для тонкой талии. Будете употреблять, и вашей осиной талией будут все любоваться, а ещё она полезна при лечении артрита. Белокачанная капуста и краснокочанная препятствуют отложению жира на животике и бедрах.

Одним словом, вещества, содержащиеся в любой капусте способны творить чудеса. Хрустите ей хоть каждый день, и тогда вы забудете о болезнях, так как бета-каротин и витамин С прекрасно укрепляют иммунитет. А в её рассоле витаминов больше, чем в самой капусте. Так что солить капусту надо обязательно. Конечно, кто-то любит и маринованную – у всех вкусы разные. Не жалейте времени на эти приготовления.

САЛАТ

«НАШИНКОВАННАЯ КАПУСТА»

Способ приготовления:

Нашинковать очень тонко овощи – 1 кочан капусты, 1 луковицу, 1 морковь. Сложить в миску, помять слегка руками, чтобы появился сок. Для заправки соедините 3 ст. л. сметаны, 2 ст. л. майонеза, 1 ст. л. йогурта, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. сахара. Хорошо перемешайте. Солите, перчите по вкусу. Залейте овощи заправкой и ждите. Пусть постоит салат 3-4 минуты, а после можете подавать к столу.

Нина Лезная

Огурец-молодец!

Огурец для нас привычный продукт питания и мало кто догадывается о его невероятной пользе. Оказывается, 95% составляет вода, именно поэтому он хорошо удаляет жажду. Остальные 5% – кладёшь витаминов и полезных минералов. Например, витамина В2 в огурцах больше, чем в редисе. Он богат йодом и В1. А ещё в нём содержится глюкоза, фруктоза, крахмал, аскорбиновая кислота, фолиевая кислота, витамины Е, С, А, Н, каротин, калий, магний, хром и т.д. Тем, кто имеет избыточный вес, то можно устраивать разгрузочные дни, съедая

за день 1-1.5 кг свежих огурцов. Огурец – ценный продукт для сердечников и гипертоников. Помните поговорку: «Съел и свеженький, глазки блестят!».

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ! НЕ ПОЖАЛЕЕТЕ!

– Чувствуете усталость во второй половине дня? Откажитесь от чашечки кофе, лучше съешьте свежий огурец – запас энергии восполнится.

– Замучила головная боль? Съешьте несколько ломтиков огурца перед сном, и наутро проснетесь бодрыми, свежими.

– Не успели почистить обувь? Натрите её свежим огурцом. Содержащиеся в нём химические и питательные вещества обеспечат её блеск и улучшат внешний вид обуви. Проверено!

– При употреблении огурцов можно оценить их полезные свойства во время приёма мясной пищи. Если вы будете есть мясо с этим овощем, то процент усвоения белка из этого блюда многократно возрастет.

– Снижение аппетита, уменьшение сахара в крови, улучшение обменных процессов – это всё наш любимый огурец.

– Когда-то огуречный лосось был популярен, и пользовались им не только девушки, женщины, но и мужчины. Сейчас он также присутствует на прилавках магазинов, но его можно сделать и самим.

Вывод один: действительно, свежий огурец – молодец! Желаю всем читателям выглядеть ежедневно «Как огурчик».

Альфия Галиуллина

Кабачок – зелёный бочок!

Кабачок относится к семейству тыквенных. В нём столько разных витаминов – магний, медь, железо, витамины В1, В2, С, идеальные пропорции натрия и калия 1:100, которые необходимы и сердцу, и мозгу, и печени, и мышцам. Особенно кабачок очень полезен для тех, кто страдает диабетом и ожирением. Он очищает кишечник и нормализует холестерин. Его рекомендуют медицинские работники при болезнях желчного пузыря, желудка и т.д. Из кабачка можно приготовить множество вкусных блюд – рагу, оладьи, компоты, салаты и многое другое. И вот один оригинальный рецепт.

МИНИ-ПИЦЦЫ НА ЛОМТИКАХ КАБАЧКА

Способ приготовления:

Разогрейте духовку до 200



Шедевр

градусов. Противень застелите бумагой для выпечки. Соломкой нарежьте 100 гр ветчины, а 2-3 помидоры мелкими кубиками, 100 гр сыра натрите на крупной тёрке. Кабачок нарежьте кружочками, толщиной 1,5 см и разложите на противень. Смажьте оливковым маслом, посолите и запекайте 10 мин. Далее выньте противень и переверните кабачки на другую сторону. Разложите ветчину и помидоры. Посыпьте сыром и снова на 10 мин в духовку. На плоскую тарелку разложите мини-пиццы, украсьте веточкой зелени.

Приятного аппетита! Думаю, что такие пиццы будете печь часто. Вкусно, полезно, красиво!

Александра Луговых

Свёкла для здоровья и красоты!

Свёклу не без основания называют кладёшь витаминов. Ещё Гиппократ советовал прикладывать листья на раны и воспаления. Она действительно помогает справиться со многими серьёзными заболеваниями. Витаминов, сахаров, минеральных солей – множество. Помимо этого в ней присутствуют клетчатка, йод, и т.д. Она укрепляет кровеносные капилляры, снижает давление и холестерин. Её употребляют для профилактики гипертонии, малокровия, атеросклероза, варикоза, инфаркта, инсульта. Сок очень полезен, но его разводят. Да, свёкла содержит ещё кремний, который полезен для наших суставов, костей и связок.

Интересный факт: в народной медицине свёкла используется при борьбе с перхотью. Регулярно ополаскивайте голову свекольным отваром или соком и ваша «крыша» будет без «снега».

Используется этот овощ и в косметике. Например, можно сделать эффективную маску для лица. Для этого потребуется натереть сырую свёклу, тщательно перемешать со сметаной и нанести на лицо тонким слоем. Дать маске высохнуть, затем теплой водичкой смыть. Эффект вас

очень обрадует! Отварная свёкла показана всем, свежая – нет!

Также хочется, уважаемые читатели, предложить вам необычный салат, который готовила своему мужу Софья Толстая.

САЛАТ

«ВЕГЕТАРИАНЕЦ»

Способ приготовления:

Натрите на тёрке сырые продукты – капусту, свёклу, морковь в равных частях. Добавьте натёртую четвертинку кислого яблока, четвертинку клубня зелёной редьки, очень маленький солёный огурец и головку репчатого лука. Всю зелень, которая имеется, измельчить и добавить к овощам. Тщательно перемешать вместе с овощной массой. Заправить салат необходимо домашним майонезом. Его рецепт хорошо известен: сметану нужно смешать с оливковым маслом, выдавить сок 1 лимона и несколько зубчиков чеснока.

Попробуйте, приготовьте хотя бы один раз. Льву Николаевичу очень нравилась такая еда.

Фаина Иманова

Летом и осенью наши отношения с едой становятся удивительно лёгкими. Мы словно сбрасываем груз строгих правил и ограничений, позволяя себе больше свободы. Никаких сложных церемоний – только чистое удовольствие, радость от свежих продуктов и неспешные трапезы. В это время природа сама подсказывает нам лучшие рецепты, а наши огороды щедро делятся своими дарами.

И вот лично от меня несколько рецептов из полезных, всеми любимых овощей с наших огородов.

МОРКОВНЫЕ ПРЯНИКИ

Способ приготовления:

Измельчите в блендере 4 сырых, очищенных морковки с дольками 2-х апельсинов и 400 гр пшеничных отрубей. Добавьте 2 сырых яйца и перемешайте. Из этой массы скатайте небольшие шарики, внутрь каждого положите сухофрукт, орешек (по желанию). Выложите готовые пряники на бумагу для запекания и отправьте на 20 минут при 180 градусах. Лакомство с чаем – прелесть!

САЛАТ

«ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ»

Если семья из 4-5 человек, то салата хватит на всех.

Способ приготовления:

100 гр филе солёной сельди нарежьте мелкими кубиками. К ней добавьте нарезанные кубиками овощи – варёную свёклу (1 шт), морковь (1 шт), картош-

ку (3 шт), 2 солёных огурца, 200 гр отжатой квашеной капусты и луковицу, нарезанную полукольцами. Все ингредиенты перемешать и заправить растительным маслом. Винегрет и без сельди хорош, а с сельдью ещё вкуснее.

СЕКРЕТ КРАСОТЫ: КАБАЧКОВАЯ МАСКА

Овощи полезны не только внутри, но и снаружи! Если вы хотите освежить лицо, попробуйте этот простой рецепт маски.

Способ приготовления:

Смешайте 3 ст. л. тертой мякоти кабачка, 2 ст. л. кефира и 1 ч. л. мёда. Нанесите смесь на очищенную кожу лица на 20-30 минут, затем смойте теплой водой. Курс из 10-15 процедур в течение месяца подарит вашей коже здоровое сияние и свежесть.

Сентябрь – это начало особенных, теплых и солнечных дней. В этом месяце всегда есть место для романтики, щедрых угощений и маленьких праздников. Не забывайте, что сейчас ресурсы нашего организма на пике, а настроение напрямую зависит от того, что мы едим и как ухаживаем за собой.

Надеюсь, что вам понравится то, что из предложенного куларовскими хозяйками, и вы возьмёте себе на заметку новое, ранее неизвестное. Желаю вам неиссякаемой бодрости, душевного равновесия, приятного аппетита и хорошего времяпровождения с витаминными масочками.

Лидия ТИМИНА

Объявления и реклама

РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ. 8-952-673-45-73.

ИНН 720609649604

В МУП «РЕМЖИЛСТРОЙ-СЕРВИС» ТРЕБУЮТСЯ: юрист с опытом работы в сфере кадрового делопроизводства, водитель категории А и С, инженер, бухгалтер по начислению коммунальных платежей.

Обращаться: с. Вагай, ул. Прорабская, 8. Телефон 8(34539)23-515.

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
выполнит любые виды строительных работ

- **ВСЕ ВИДЫ КРЫШ** • Кровельные работы
- **СТРОИМ ДОМА, ДАЧИ, БАНИ, беседки, хозблоки**
- Ремонт фасадов, крыш, заборы, фундамент, отмостки, полы, потолки и многое другое

Работаем со своим материалом в любую погоду

Выезд на замер **БЕСПЛАТНО** **Валерий** Участникам СВО, пенсионерам **скидка 30%**

8-961-207-77-07
8-906-827-83-63
ИНН 5507111924462 ОГРН 312554321200282

Адрес редакции: 626240. Тюменская область, с. Вагай, ул. Советская, 34.

Телефоны: гл. редактор – 23-4-70, ответственный секретарь – 23-5-86, бухгалтерия – 23-4-83, редакция радиопрограммы «Вагай» – 23-4-41, обозреватели – 23-4-56.

e-mail: VagayST@obl72.
vagayst@mail.ru –
для писем и рекламы

6+

Газета зарегистрирована управлением федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тюменской области, Ханты-Мансийскому АО – Югре и Ямало-Ненецкому АО 19 декабря 2025 г. Регистрационный номер ПИ № ТУ72-01749.

АДРЕС В ИНТЕРНЕТЕ: <http://vagayst.ru>; <http://tyumedia.ru>, Портал СМИ Тюменской области

ГАЗЕТА ВЫПУСКАЕТСЯ ПРИ ФИНАНСОВОЙ ПОДДЕРЖКЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ.

Мнение авторов публикаций может не совпадать с точкой зрения редакции. За содержание объявлений, рекламы несут ответственность рекламодатели. При перепечатке ссылка на «Сельский труженик» обязательна.

Учредитель: Департамент общественных связей Тюменской области, г. Тюмень, ул. Володарского, 45.
Издатель: Автономная некоммерческая организация «Информационно-издательский центр «Сельский труженик». 626240, Тюменская область, Вагайский район, с. Вагай, ул. Советская, 34.

Газета набрана и сверстана в компьютерном отделе АНО «ИИЦ «Сельский труженик». Отпечатано в АНО «ИИЦ «Красное знамя», 625031, г. Тюмень, ул. Шишкова, 6.

Гл. редактор А. В. Снопов.

Время сдачи в печать по графику – 11.00, факт. – 10.30 31.08.2026 г.
Тираж 807.
Заказ 1902.
Индекс 54333.