



ЯЛУТОРОВСКАЯ ЖИЗНЬ

Уважаемые читатели!
Не забудьте подписаться
на «Ялуторовскую жизнь»

Выписать газету можно в любом отделении «Почты России»,
у почтальона, в редакции (без доставки) или по QR-коду.

Оставайтесь с нами!



Приём рекламы
и объявлений,
справки по телефону

3-16-96



АНОНС

Скоро «Ночь искусств»

■ (Соб. инф.)

В следующую субботу Ялуторовский музей-комплекс станет пространством встреч с искусством, историей и культурой родного края.

С шести часов вечера 31 октября в музеях города будут проходить выставки, экскурсии, концерты, мастер-классы и другие события, которые позволят открыть для себя неожиданные факты, взглянуть на привычные вещи по-новому.

Тема этого года - «Сибирь - это про нас», ведь Сибирь - это люди и их судьбы, а также семейные истории и традиции, передающиеся из поколения в поколение, и культурное наследие, частью которого являемся мы сами.

■ **КСТАТИ.** Подробная программа акции «Ночь искусств» ⁽⁰⁺⁾ - на сайте музейного объединения по QR-коду.



БУДЬ В КУРСЕ

Новые суммы

■ (Соб. инф.)

В Тюменской области многодетные семьи имеют право на бесплатный земельный участок или социальную выплату вместо него. Сумму выплаты изменили, решение об этом принято на первом заседании областной думы восьмого созыва.

Ранее размер социальной выплаты определялся по формуле, учитывающей средний удельный показатель кадастровой стоимости земельного участка для индивидуального жилищного строительства в разрезе муниципальных образований Тюменской области. Законопроектом предлагается установить фиксированную сумму.

Теперь социальная выплата взамен земельного участка будет составлять: в Тюмени и Тюменском муниципальном округе - 1 млн 360 тыс. 450 руб., Тобольске - 585 тыс. 680 руб., Ишиме - 505 тыс. 940 руб., Ялуторовске - 434 тыс. 40 руб., в других муниципальных образованиях Тюменской области - 401 тыс. 260 рублей. При этом сохраняется доплата в размере 20% за каждого четвёртого и последующего ребёнка.

■ **СПРАВКА «ЯЖ».** Депутаты также пересмотрели бюджет Тюменской области на 2026 год.

Идёт подписка
на I полугодие 2027 года



Уважаемые читатели! С января следующего года газета «Ялуторовская жизнь» станет еженедельником и будет выпускаться по четвергам, но сохранит прежний объём информации, как при трёхразовом выходе.

Не забудьте
оформить подписку
и оставайтесь с нами!

Газету можно выписать на почте, в редакции или по QR-коду.



«Сказочный мир» в Ялуторовске

Детям показали кукольный спектакль
в рамках межрегионального фестиваля



Премьера музыкальной сказки о поисках настоящей принцессы состоялась осенью 2009 года, и по сей день спектакль собирает полные залы юных зрителей

СОБЫТИЕ

■ Анна МИСЛЕР

■ ФОТО АВТОРА

Трогательная сказка о любви и доброте покорила сердца юных ялуторовчан. В среду во Дворце культуры прошли два показа музыкального спектакля «Принцесса на горошине». С постановкой к нам приехал курганский театр кукол «Гулливер».

Нежная история о принце, который отправился на поиски настоящей принцессы, много лет не теряет своей актуальности.

- «Принцесса на горошине» - чудесный музыкальный спектакль по мотивам известных сказок Ганса Христиана Андерсена. Постановке уже более 15 лет, но ребята всегда приходят,

Фестиваль проходит при поддержке регионального отделения Союза женщин России

с большим интересом смотрят, а это о многом говорит. На сцене играют и поют наши замечательные артисты Александр Романюк, Татьяна Лентяшина, Владимир Лазарев и Карина Султанова, - рассказала администратор театра «Гулливер» Елена Костерина. - В Ялуторовске мы уже второй раз, и всегда везём свои лучшие спектакли.

Мелодия навеяла историю любви. Постановка - обладатель Гран-при III фестиваля-конкурса «Золотой конёк» в номинации «Лучший актёр», а

художник Елена Волкова получила в областном центре приз «За самых необыкновенных кукол». Сказка и правда отличается необычным оформлением сцены, костюмами и, конечно, куклами.

- Здесь не просто планшетная кукла, здесь кукла, как будто созданная из музыкального инструмента. Словно каждый музыкальный инструмент оживает и рассказывает свою историю, становится героем сказки. Принцесса - это скрипка, самая тончайшая и душевная, принц - гитара, родители принца - виолончель и барабан. Спектакль сделан так, что не теряет своей новизны, он лёгкий, музыкальный. С самого начала я в роли виолончели и нудю, и нудю, - поделилась актриса Татьяна Лентяшина, играющая роль требовательной и чрезмерно опекающей своего сына королевы.

Праздник для всех.

К слову, второй показ сказки на ялуторовской сцене был благотворительным. Это также является отличительной особенностью «Сказочного мира». На спектакль пригласили детей из семей участников спецоперации, малообеспеченных и многодетных семей, детей-инвалидов и ребятшек из других льготных категорий. Елена Литова пришла на спектакль с дочкой Марией, узнав о мероприятии от председателя городского общества инвалидов Ларисы Евсеевой.

- Сама идея, что нас, семьи с детьми-инвалидами, приглашают и соцзащита, и общество инвалидов, и школы, очень хорошая. Наши дети могут куда-то сходить бесплатно, какое-то разнообразие для них. Это замечательно! - отметила Елена Литова.

► Продолжение на 3-й стр.

25.10

День работника автомобильного и городского пассажирского транспорта

Уважаемые работники и ветераны автомобильного пассажирского транспорта! Поздравляю вас с профессиональным праздником!

Ваша работа давно вышла за рамки простого оказания услуг. Это важная социальная миссия. Вы обслуживаете 776 маршрутов - 630 муниципальных и 146 межмуниципальных, гарантируя надёжность и безопасность передвижения граждан, поддерживая бесперебойную связь между городами и сёлами.

Масштаб вашей работы отражают цифры: за 2025 год было перевезено более 170 миллионов пассажиров. Чтобы поездки были ещё более безопасными, комфортными и экологичными, автопарк в нашем регионе ежегодно обновляется. В этом году по программе, реализуемой Минпромторгом России в рамках федерального проекта «Развитие автомобилестроения и транспортного машиностроения», планируется приобрести 46 автобусов, 42 из них уже поставлены в регион.

Этот день объединяет не только профессиональ-

ных водителей, но и автолюбителей. Автомобиль дарит нам свободу, но она неразрывно связана с ответственностью. Культура вождения, взаимное уважение, строгое соблюдение ПДД - это основы сохранения самого главного - жизни людей. Каждый раз, садясь за руль, водитель берёт ответственность не только за себя, но и за своих пассажиров и других участников дорожного движения.

Берегите себя и тех, кто рядом! Крепкого вам здоровья и благополучия!

Александр МООР,
губернатор
Тюменской области

Уважаемые работники автомобильного и городского пассажирского транспорта Ялуторовска! Сердечно поздравляю вас с профессиональным праздником!

Трудно переоценить значение вашей работы для жизни родного города. Ежедневно тысячи ялуторовчан пользуются услугами пассажирского транспорта, а грузовые перевозки обеспечивают бесперебойную работу наших предприятий, организаций и учрежде-

ний. От вашего профессионализма, ответственности и внимательности зависят безопасность на дорогах, комфорт пассажиров и стабильность работы городской инфраструктуры.

Особые слова признательности - ветеранам отрасли, которые стояли у истоков развития автотранспортного предприятия и передали молодому поколению бесценный опыт и лучшие традиции водительского мастерства.

Желаю вам крепкого здоровья, безаварийной работы, лёгких и безопасных дорог, благополучия и уверенности в завтрашнем дне! Пусть каждый ваш рейс завершается благополучно, а дома всегда ждут тепло и уют!

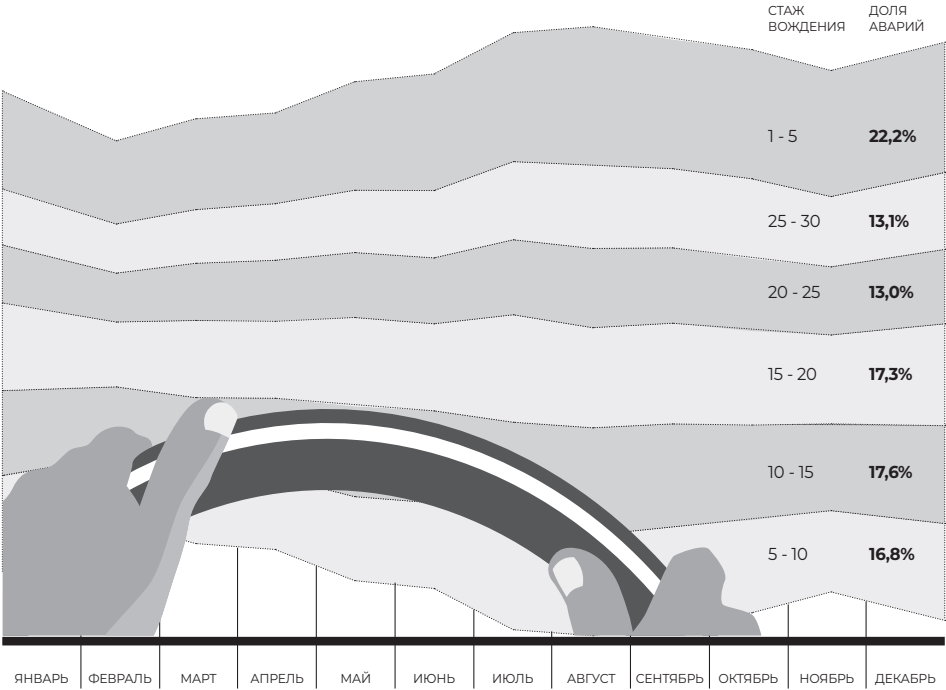
Вячеслав СМЕЛИК,
глава муниципального образования
город Ялуторовск

Уважаемые работники и ветераны транспортной отрасли! Примите искренние поздравления с праздником - Днём работника автомобильного и городского пассажирского транспорта!

И опыт, сын ошибок трудных...

Стаж вождения действительно является определяющим в статистике ДТП. Самое «аварийное» время - лето и первый месяц зимы.

Динамика количества дорожно-транспортных происшествий в течение года по стажу вождения (на основе данных 2025 года).



Труд водителя - это призвание, требующее высочайшей ответственности, мастерства, выдержки и преданности своему делу. От вашего профессионализма напрямую зависят чёткая работа всей инфраструктуры округа, своевременная доставка грузов, обеспечение безопасности пассажирских перевозок и, в конечном счёте, комфорт и благополучие каждого из нас.

Особая благодарность тем, кто обеспечивает работу общественного транспорта, скорой медицинской помощи, коммунальных и дорожных служб. В любую погоду, днём и ночью вы находи-

тесь за рулём, выполняя свой долг и соединяя населённые пункты Ялуторовского округа.

Пусть ваши автомобили никогда не подводят, каждый рейс будет удачным, а дома вас всегда ждут тепло и любовь близких!

Андрей ГИЛЬГЕНБЕРГ,
глава Ялуторовского муниципального округа

ИННОВАЦИИ

«Кибер-шериф» на посту

Иван МИХАЙЛОВ

На форуме «Инфотех-2026» в Тюмени презентовали аппаратно-программный комплекс «Кибер-шериф».

Благодаря фото- и видеофиксации он усилит контроль за соблюдением правил дорожного движения и снизит аварийность на опасных участках федеральных трасс и городских улицах в Тюменской области.

По словам начальника управления Госавтоинспекции региона Андрея Миллера, практика применения комплекса в Тюмени показывает, что количество ДТП, связанных с наездами на пешеходов, и нарушений парковочного пространства становится меньше. Планируется наращивать использование «Кибер-шерифа» и расширять спектр фиксируемых нарушений. Уже сейчас с его помощью отслеживают движение по обочинам, а водителей привлекают к административной ответственности.

- В планах - установка комплексов «Кибер-шериф» на патрульные автомобили. У этих устройств очень большой функционал. Сюда входит работа и с транспортом, находящимся в розыске, и со злостными неплательщиками. Эффективность принимаемых мер вырастет, а уровень нарушений снизится, - убеждён Андрей Миллер.

С начала 2026 года в Тюменской области камеры зафиксировали более 2,6 млн случаев несоблюдения правил дорожного движения, 2233 из них - благодаря системе «Кибер-шериф», в том числе 1943 случая превышения скорости и 290 - неправильной парковки.

Все данные поступают в режиме реального времени в специальное программное обеспечение «Паутина». На сегодняшний день в эксплуатации находятся два таких комплекса. До конца 2026 года появится третий.

За рулём по маршруту

ДЕНЬ В КАЛЕНДАРЕ

Для АО «Автотранс» День работника автомобильного и городского пассажирского транспорта - не просто дата, а повод сказать спасибо людям, благодаря которым наши город и округ живут в привычном ритме.

За 72 года своей истории предприятие накопило значительный опыт, сформировало настоящие традиции и воспитало плеяду профессионалов. Работу 18 городских, 3 дачных и 16 пригородных маршрутов ежедневно обеспечивают водители, кондукторы, диспетчеры, механики, инспекторы по предрейсовому осмотру, электрогазосварщики, мотористы, слесари по ремонту автобусов и подсобные рабочие.

Профессия водителя автобуса требует не только наличия категории D, но и особой выдержки. Предприятие активно привлекает молодёжь. Успешен опыт трудоустройства женщин за рулём. Уже более полутора лет на городских маршрутах плодотворно работают Ольга Петрунина и Мария Туровина,

а в этом году к ним присоединилась Раиса Герасимова.

С января 2026-го на улицы города вышли четыре новых автобуса среднего класса, повышенную вместимость и современный комфорт которых уже успели оценить тысячи пассажиров. Водители городской бригады работают по четырём гибким графикам: 6/1, 5/2, 2/2 и 1/1. Благодаря этому работники могут выбрать схему, комфортную для себя и своей семьи.

«Автотранс» невозможно представить без его трудовых династий. Плодотворно работают на маршрутах семейные экипажи Селивановых, Толстых, Сагидуллиных, Гончаровых и Пигаревых. Добросовестно трудятся братья Картаполовы, Кривощёковы и Девятковы. Есть целые династии - Кожевниковых, Толстых, Пигаревых, Байдиных, Колобовых и многие другие.

Ежегодно на Доске почёта предприятия обновляются фотографии лучших сотрудников. Особая гордость компании - ветераны, проработавшие более 30 лет: Булат Халидов, Анатолий Еремейчук, Андрей Рычков, Александр Тараканов, Владимир Щукин, Рамиль Ша-

Сергей ГРИГОРЬЕВ,
генеральный директор
АО «Автотранс»

Уважаемые коллеги! Поздравляю с Днём работника автомобильного и пассажирского транспорта! Каждый день вы соединяете пути и судьбы, даря людям главное - время и уверенность в дороге. Спасибо за ваш профессионализм, надёжность и преданность делу! Пусть рейсы будут лёгкими, техника - безотказной, а дома вас всегда ждут уют и тепло. Зелёного света на всех перекрёстках жизни! С праздником!

киров, Наиль Бикчантаев, Олег Толстых, Марзия Тухватулина. Их опыт и знания служат примером для молодого поколения.

В спартакиаде городских предприятий спортсмены «Автотранса» в этом году вновь одержали победу в настольном теннисе, взяли серебро в лыжных гонках и бронзу в плавании.

Руководство и коллектив постоянно поддерживают участников СВО, среди которых есть и сотрудники автопредприятия. Бойцам регулярно доставляют оборудование, материалы и транспортные средства.

Качество работы коллектива ежегодно подтверждается высокими наградами. В этом году благодарностями министра транспорта РФ отме-

чены водители Василий Гончаров и Андрей Плосков. Благодарственные письма Тюменской областной думы получили слесарь Анатолий Еремейчук и кондуктор Марзия Тухватулина.

Шесть водителей награждены нагрудными знаками «За безаварийную работу». Одиннадцать человек удостоены благодарностей и почётных грамот глав города Ялуторовска и Ялуторовского округа. Ещё десять лучших работников поощрили городская дума и дума округа.

Свой профессиональный праздник коллектив встречает с позитивным настроением и твёрдой верой в светлое и успешное будущее!

Подготовил
Евгений ДАШУНИН

«Сказочный мир» в Ялуторовске

Детям показали кукольный спектакль
в рамках межрегионального фестиваля

◀ Начало на 1-й стр.

Масштабная традиция. В этом году фестиваль театров кукол Урала «Сказочный мир» проходил в Тюменской области с 20 по 23 октября. Ялуторовск стал одной из его площадок наряду с Тобольском, Ишимом, Вагаем и Нижней Тавдой. Выступали театральные коллективы из Тюмени, Сургута, Ханты-Мансийска и Кургана. Кроме спектаклей, программа включала семинары по театральной педагогике.

- Передача профессиональных знаний - это очень важная часть «Сказочного мира». В этом году мы концептуально поменили обучающий блок: его участниками станут действующие театральные педагоги, практики, которые работают

**В группе
VK фестиваля
«Сказочный
мир» мож-
но смотреть
трансляции и
записи поста-
новок**



с организованным зрителем, - озвучил на открытии фестиваля одну из задач директор Тюменского театра кукол Роман Явныч.

С 2023 года в рамках фестиваля более 114 тысяч зрителей посмотрели спектакли в залах и в онлайн-формате.



Кукол в виде музыкальных инструментов
создала художник Елена Волкова

ЗНАЙ НАШИХ!

Посол культуры и вдохновитель

■ Иван МИХАЙЛОВ

В рамках X Форума «Здоровье для каждого в семье» ялуторовчанка Светлана Ефимова получила звание «Посол культуры Союза женщин России». Почётный знак ей вручила региональный куратор организации Наталья Шевчик.

Награда учреждена Союзом женщин России как признание личного вклада граждан, активно работающих над сохранением культурного наследия страны, укреплением духовно-нравственных основ общества и популяризацией семейных ценностей.

По словам куратора ялуторовского отделения Союза женщин России Ксении Ведьмедевой, Светлана Сергеевна - настоящий двигатель культурного прогресса в нашем городе, и то, что она получила звание посла культуры, абсолютно заслуженно. Руководитель АНО ДПО «Точка» создала уникальное пространство для развития талантов в Ялуторовске. Под её руководством реализуются масштабные проекты.

«Возраст танцам не помеха» объединяет людей старшего поколения через искусство танца, что является ярким примером социальной активности и заботы о пожилых людях. В спектаклях с участием танцевальных коллективов инструментом повествования служит хореография. Исторические катания на коньках - это зимний досуг на открытом воздухе под классическую музыку, погружающий горожан в атмосферу XIX века и продолжающий декабристские традиции. А направления К-рор и современной хореографии развивают молодёжное творчество, интегрируя корейскую танцевальную культуру в жизнь города.

ОФИЦИАЛЬНО

О награждении Почётной грамотой Ялуторовской городской Думы

Рассмотрев материалы, представленные для награждения Почетной грамотой Ялуторовской городской Думы, в соответствии с Положением о наградах и почетных званиях города Ялуторовска, утвержденным решением Ялуторовской городской Думы от 26.09.2013 № 603-V ГД, статьей 31

Устава городского округа город Ялуторовск Тюменской области Ялуторовская городская Дума **РЕШИЛА:** наградить Почетной грамотой Ялуторовской городской Думы **за многолетний добросовестный труд на предприятии и в связи с празднованием Дня работника авто-**

мобильного и городского пассажирского транспорта Андрея Петровича МАЛЕНЬКОГО, водителя автобуса акционерного общества «Автотранс». **Владимир АГАПОВ, Председатель Ялуторовской городской Думы** (Решение № 262-VIII ГД от 24 сентября 2026 г.)

О награждении Благодарственным письмом Ялуторовской городской Думы

Рассмотрев материалы, представленные для награждения Благодарственным письмом Ялуторовской городской Думы, в соответствии с Положением о наградах и почетных званиях города Ялуторовска, утвержденным решением городской Думы от 26.09.2013 № 603-V ГД, статьей 31 Устава городского округа город Ялуторовск Тюменской области

Ялуторовская городская Дума **РЕШИЛА:** наградить Благодарственным письмом Ялуторовской городской Думы **за многолетний добросовестный труд на предприятии и в связи с празднованием Дня работника автомобильного и городского пассажирского транспорта:** - Людмилу Владимировну **ОСТРОВСКУЮ**, кондуктора акционерного

общества «Автотранс»; - Людмилу Владистовну **БОЖОК**, кондуктора акционерного общества «Автотранс»; - Сергея Владимировича **РАДЮКОВА**, водителя автобуса акционерного общества «Автотранс». **Владимир АГАПОВ, Председатель Ялуторовской городской Думы** (Решение № 264-VIII ГД от 24 сентября 2026 г.)

Рекомендации по результатам проведения публичных слушаний по проекту решения Ялуторовской городской Думы «О внесении изменений в Устав городского округа город Ялуторовск Тюменской области»

г. Ялуторовск

20 октября 2026 года

Обсуждение проекта решения Ялуторовской городской Думы «О внесении изменений в Устав городского округа город Ялуторовск Тюменской области» проводилось 20 октября 2026 года с 14-00 до 15-00, при обсуждении присутствовало 18 граждан.

По результатам публичных слушаний участники публичных слушаний рекомендуют: Ялуторовской городской Думе рассмотреть на очередном заседании проект решения «О внесении изменений в Устав городского округа город Ялуторовск Тюменской области» в новой редакции.

О награждении Почётной грамотой Думы Ялуторовского муниципального округа Курмановой Гольчиры Халиловны

Рассмотрев материалы, представленные для награждения Почётной грамотой Думы Ялуторовского муниципального округа, в соответствии с Положением о Почётной грамоте Думы Ялуторовского муниципального округа, утверждённым решением Думы Ялуторовского муниципального округа от 19.11.2025 № 31, предложениями постоянных комиссий по бюджету, местным налогам и сборам, социально-экономическому развитию района и управлению муниципальным имуществом, по социальной политике, образованию, здравоохранению, культуре и спорту и депутатской этике Дума Ялуторовского муниципального округа **РЕШИЛА:**

1. Наградить Почётной грамотой Думы Ялуторовского муниципального округа **Гольчиру Халиловну КУРМАНОВУ**, кондуктора акционерного общества «Автотранс», **за многолетний добросовестный труд, значительный вклад в развитие городского пассажирского транспорта и в честь ознаменования Дня работни-**

ка автомобильного и городского пассажирского транспорта. 2. Настоящее решение опубликовать в общественно-политической газете «Ялуторовская жизнь». 3. Настоящее решение направить в территориальное управление по Ялуторовскому муниципальному округу Департамента финансов Тюменской области. **Сергей ГРИГОРЬЕВ, Председатель Думы Ялуторовского муниципального округа** (Решение № 145 от 24 сентября 2026 г.)

О награждении Почётной грамотой Думы Ялуторовского муниципального округа Рычкова Андрея Анатольевича

Рассмотрев материалы, представленные для награждения Почётной грамотой Думы Ялуторовского муниципального округа, в соответствии с Положением о Почётной грамоте Думы Ялуторовского муниципального округа, утверждённым решением Думы Ялуторовского муниципального округа от 19.11.2025 № 31, предложениями постоянных комиссий по бюджету, местным налогам и сборам, социально-экономическому развитию района и управлению муниципальным имуществом, по социальной политике, образованию, здравоохранению, культуре и спорту и депутатской этике Дума Ялуторовского муниципального округа **РЕШИЛА:**

1. Наградить Почётной грамотой Думы Ялуторовского муниципального округа **Андрея Анатольевича РЫЧКОВА**, слесаря по ремонту автомобилей акционерного общества «Автотранс», **за многолетний добросовестный труд, значительный вклад в развитие городского пассажирского транспорта и в честь ознаменования Дня**

работника автомобильного и городского пассажирского транспорта. 2. Настоящее решение опубликовать в общественно-политической газете «Ялуторовская жизнь». 3. Настоящее решение направить в территориальное управление по Ялуторовскому муниципальному округу Департамента финансов Тюменской области. **Сергей ГРИГОРЬЕВ, Председатель Думы Ялуторовского муниципального округа** (Решение № 146 от 24 сентября 2026 г.)



РЕЦЕПТЫ

Предлагаем подборку витаминных и ароматных напитков, которые прекрасно подходят для бани.

Осенний апельсин

Понадобится 2 ст. л. облепихи (свежей или замороженной). Ягоды размять, добавить 2-3 кружочка апельсина, залить 300 мл горячей воды и оставить под крышкой на 10 минут. Если любите мёд, можно добавить его по вкусу в тёплый напиток.

Сибирский вечер

Смешать и заварить горячей водой 2 ч. л. иванчая, горсть ягод и три листа чёрной смородины. В немного остывший напиток добавить мёд по вкусу.

Клюква на сиропе

70-80 г клюквы протереть и отжать сок. Мезгу залить горячей водой объёмом 850 мл, проварить 5 минут и процедить. В отвар добавить 170 мл вишневого сиропа, довести до кипения, влить отжатый сок клюквы и охладить.

Душистый шиповник

Для этого сборного чая возьмите по 3 части душицы, зверобоя, перечной мяты, по 1 части ягод бузины, лепестков и плодов шиповника (их можно предварительно измельчить в ступке). Чай заваривать непосредственно перед употреблением. На литр кипятка - 2 ст. л. сбора.

Баннный напиток
«Всем хватит»

Ингредиенты: 5 л воды, 1 корень имбиря, 2 лимона, 300 г мёда, красный чилийский перец и пучок мяты.

Корень имбиря почистить и пропустить через чеснокодавилку, залить 500 мл кипятка и оставить на 15 минут. Мёд развести в небольшом объёме тёплой воды. Лимон и красный перец нарезать тонкими ломтиками, сложить в большую ёмкость, туда же процедить настой имбиря (мезгу удалить), добавить растворённый мёд. Довести кипячёной водой до нужного объёма и поставить настаиваться на ночь в прохладное место, лучше - в холодильник.

Страницу подготовила Анна МИСЛЕР. Используются материалы сайта rskrf.ru, книга «Всё для домашнего стола» (составитель Н. Фурман), «Домашние разносолы» (составитель Н. Сливинская). Изображение создано нейросетью

С хорошим настроением и укрытой головой

Мифы и факты о русской бане

СОВЕТЫ ЭКСПЕРТА

Осенью, когда температура с каждым днём всё ниже, у сибиряков всё сильнее становится желание прогреться «до самых косточек». Для этого нет ничего лучше русской бани, которую даже многие врачи признают эффективной физиотерапевтической процедурой.

Правильное посещение бани способствует расслаблению мышц, выведению из них молочной кислоты и восстановлению тонуса сосудов. Однако важно понимать, что баня - это не панацея от всех болезней, а в первую очередь поддержка организма. В этом убеждена пармастер Лилия Калимулина.

- Сегодня чаще всего люди ходят в баню, чтобы отдохнуть. Хороший отдых тоже имеет терапевтическое воздействие, - говорит Лилия. - А вот с температурой, различными воспалениями, обострением хронических заболеваний, серьёзными проблемами с сердцем и артериальным давлением, астмой и аллергией на травы в парную лучше не торопиться. Советую этот вопрос сначала обсудить с лечащим врачом.

Искусство парения. Уточним, пармастер - это специалист, который владеет различными техниками парения, знает основы физиологии, ароматерапии, умеет правильно подобрать и провести банный ри-

Пучки душистых трав, развешенные по стенам в бане, наполнят её неповторимым ароматом

туал. Лилия Олеговна на основе своих знаний и опыта легко развеивает заблуждения, связанные с баней.

- Оптимальный температурный режим в бане - от 40 до 60 градусов. Необходимый микроклимат мы создаём за счёт влажности. Убеждение, что чем жарче, тем лучше, ошибочное. При высоких температурах организм защищается и плохо пропускает тепло внутрь. Да, кожа станет горячей, но эффективного общего прогрева не будет, а значит, не удастся получить всю пользу от бани, - рассказывает пармастер. - Алкоголь при посещении парной противопоказан. В бане лучше пить воду, чай и морсы.

Кстати, в парной необходима форточка. Короткое проветривание перед парением помещение не выстудит - тут же печь, зато человеку будет комфортно дышать. Недостатка кислорода в таких условиях допускать нельзя.

По традиции. Водить детей в парную или нет, решают родители. Сильный жар, резкое шипение воды на камнях, удары веника скорее напугают ребён-



Заходя в парную, нужно обязательно надевать банную шапку

ка, чем вызовут интерес и желание вернуться. Кстати, в этом отношении особенно могут перестараться папы. Однако при здоровом подходе всегда учитываются возраст малыша, его состояние и настроение.

А вот предпочтения в способах парения у мужчин и женщин не отличаются, тут всё зависит от самого человека. Зато девушки охотно проводят в бане косметические процедуры, превращая каждый такой поход в настоящее спа-мероприятие.

- В бане очень эффективны различные скрабирования, также хороши некоторые виды массажа. А вот, к примеру, наносить питательные маски во время сильного потоотделения я не вижу смысла. Лучше сделать их после бани, - рекомендует Лилия Калимулина.

По словам пармастера, за одно посещение бани вполне достаточно и двух заходов в парную. Первый раз на 10-15 минут, чтобы прогреться, а затем после отдыха можно брать и веники.

Какой веник лучше?

НА ЗАМЕТКУ

Парение правильно выбранным веником является полноценной оздоровительной процедурой. От того, из чего сделан веник и как он подготовлен, зависят его аромат и самочувствие человека.

Для каждого свой. Разные виды веников имеют свои преимущества - тут дело вкуса и запроса. Немало и способов их запаривания. Советы экспертов Роскачества помогут сделать правильный выбор.

Берёзовый веник - классика русской бани. Его листья мягкие и эластичные, содержат эфирные масла и дубильные вещества. Пар от такого веника расширяет бронхи, помогает выводить мокроту, снимает мышечную усталость. Подходит большинству людей и считается универсальным.

Дубовый веник - самый прочный и «сильный». Листья дуба плотные, широкие, бога-

ты дубильными веществами. Он хорошо помогает сужать поры, успокаивает кожу, снимает воспаление и подходит для интенсивного прогрева. Лучший выбор для тех, кто любит «крепкий» массаж и глубокий прогрев.

Липовый веник - полезный, его листья быстро размягчаются. Главное преимущество - успокаивающий эффект и сильное потоотделение. Такой веник помогает при бессоннице. Если предпочитаете мягкую баню вечером, то липа - отличный вариант.

Можжевельный веник - вариант для опытных. Хвоя можжевельника содержит много фитонцидов, обладает мощным антибактериальным и противовоспалительным действием. Но ветки жёсткие, их лучше обернуть льняной тканью, чтобы не поцарапать кожу.

Крапивный веник - функциональный инструмент для разных задач. Крапива содержит органические кислоты и микроэлементы, которые

традиционно помогают при артрите, ревматизме, болях в мышцах. Такой веник - одноразовый.

Пихтовый и еловый веники - для тех, кто ценит хвойный дух и антибактериальный эффект. Хвоя содержит большое количество эфирных масел и фитонцидов, даёт густой смолистый аромат. Однако иголки жёсткие и колючие, поэтому такие веники чаще используют для аромата и настоя, а не для массажа.

Эвкалиптовый веник - вариант для тех, кто хочет ощутить свежесть. Листья эвкалипта богаты эфирными маслами, обладают выраженным антисептическим и противовоспалительным действием. Такой веник хорошо укрепит организм в период роста ОРВИ. Но сами ветки довольно жёсткие, поэтому использовать веник лучше с осторожностью.

Не завариваем, а запариваем! Не заливайте веник кипятком, иначе листья станут

скользкими, ломкими, веник быстро потеряет форму и полезные свойства. Для сухого веника подходит постепенное прогревание: сначала ополосните его холодной водой, чтобы смыть пыль, поддержите 2-3 минуты, затем поместите в тёплую воду (около 40 °C) на 5-10 минут и только потом - в горячую (60-70 °C) на 10-15 минут, накрыв крышкой.

Если веник пересушен, используйте холодное замачивание: полностью погрузите его в холодную воду на 8-12 часов (можно на ночь), ручку оставьте над водой. Перед использованием заверните в мокрое полотенце и поддержите в тепле 15-20 минут. Такой способ даёт особенно насыщенный аромат.

Можжевеловые и хвойные веники обычно используют свежими: достаточно поддержать их в горячей воде 20-30 минут. Кстати, если занесли веник с мороза, дайте ему полежать при комнатной температуре 1-2 часа, чтобы избежать конденсата.