

Сегодня  
в  
номере:



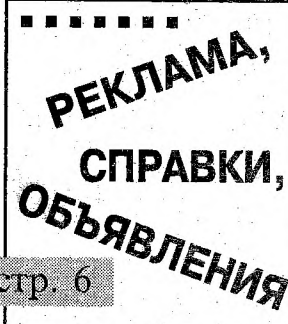
стр. 2



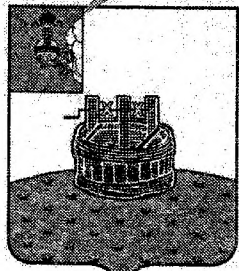
стр. 5



стр. 3-4



стр. 6



№ 8  
(20119)

Выходит с 1 марта  
1919 года

Рекомендуемая цена газеты в розницу - 3 рубля

# Сельская ПРАВДА

Общественно-политическая газета  
Грязовецкого района Вологодской области

Суббота,  
29 января  
2005 года

## Укрепляя связи с избирателями

СОБЫТИЕ

25 января в Грязовце состоялось открытие общественной приемной депутатов Государственной Думы Георгия Шевцова, Валерия Богомолова, Владимира Плигина. В ее презентации по адресу ул. Газовиков, дом 26 (офис местного отделения партии «Единая Россия») приняли участие глава муниципального образования В. И. Чирков, глава районной администрации М. А. Лупандин, представители районного совета ветеранов, педагоги, школьники, другие жители Грязовца.

дать обстоятельные ответы. Не остался в стороне от разговора и В. И. Чирков. С должным вниманием они выслушали и мнение пенсионеров о моральной стороне «монетизации» льгот ветеранов. Тем не менее, Георгий Егорович считает, что различные категории льготников ничего не теряют с введе-

Георгий Шевцов, прибывший осуществить эту миссию, сказал, что цель открытия приемной - приблизить депутатов, представляющих нашу область в Государственной Думе, к избирателям. Подобные приемные появятся во всех городах и районах области. В перспективе, считает Георгий Егорович, они должны стать центрами общественной работы с людьми.

Прием граждан будет осуществляться в определенные дни заведующей приемной (ее функции воз-



ложены на Н. А. Рознер). На имеющихся здесь бланках депутата Госдумы по вопросам граждан могут направляться запросы в различные инстанции. В случае необходимости заведующая сможет выходить на непосредственный контакт с помощником Г. Шевцова в Вологде И. М. Сянгиной.

Презентация приемной стала по сути первой встречей депутата Госдумы

Г. Шевцова с грязовчанами. Вопросы к нему, как и следовало ожидать, касались злободневной сегодня темы: «монетизации» льгот пенсионерам и другим категориям граждан. Как сказал Георгий Егорович, эта реформа сегодня не имеет прецедента по количеству людей, которых она затрагивает. На вопросы о сути положений по сохраняющимся в области льготам и денежным компенсациям он постарался

нием денежных выплат. В ином случае, сказал он, гражданин имеет право обратиться в социальные органы за адресной помощью.

Георгий Егорович ответил на вопросы о принимаемых в области мерах по обеспечению лекарствами в соответствии с областной программой, о льготах для военнослужащих. В связи с повышением тарифов на коммунальные услуги, сказал он, ведется проверка со стороны прокуратуры и счетной палаты обоснованности новых цен.

Г. Шевцов также вручил победителям областного конкурса «Любовь моя спорт» сборники детских творческих работ, изданных по результатам конкурса. В нашем районе ими стали Катя Климова, Андрей и Алексей Подольские из Грязовецкой школы № 2 и Виталий Кожевников из Ростилдовской школы.

О. НИКОЛАЕВА.

## Поздравляем!

Губернатор области наградил Почетной грамотой губернатора области ЩЕРБАКОВУ Людмилу Витальевну, директора муниципальной системы культуры «Централизованная библиотечная система Грязовецкого района», за большой вклад в развитие библиотечного дела района, многолетний добросовестный труд и в связи с 55-летием со дня рождения.

## В Земском Собрании района

Почти два десятка вопросов плановой повестки дня были рассмотрены в минувший четверг на очередном заседании Земского Собрания района. В первую очередь депутаты утвердили общественный отчет органов местного самоуправления Грязовецкого муниципального района за 2004 год. Комментируя подготовленный к публикации документ, глава муниципального образования В. И. Чирков подчеркнул, что на этот раз в нем заложена идея взаимной отчетности представительного и исполнительного органов власти друг перед другом и перед населением, объективно и доступно отражены основные направления и результаты проделанной работы.

Земское Собрание утвердило также планы своей деятельности на текущий год. Положение о президентуре районного представительного органа, тарифы на платные медицинские услуги, сформировало комиссию по делам несовершеннолетних и защите их прав. Приняты постановления и по другим вопросам повестки дня.

### ПОГОДА

29-31 января

До конца месяца сохранится зимний режим погоды: температура ночью -17, -20°, днем -13, -16°, ветер Ю, ЮВ, умеренный, вероятность осадков небольшая.

Вологодский ЦГМС.

АДМИНИСТРАЦИЯ  
РАЙОНА

## Распоряжение

18.01.2000 № 10-р

О ПРОВЕДЕНИИ  
ГОСУДАРСТВЕННОГО  
МЕТРОЛОГИЧЕСКОГО  
НАДЗОРА И ПОВЕРКИ  
СРЕДСТВ ИЗМЕРЕНИЙ

В целях создания наиболее благоприятных условий для предприятий, организаций, частных лиц, эксплуатирующих средства измерений, в соответствии с Законом РФ от 27 апреля 1993 года № 4871-1 «Об обеспечении единства измерений» и распоряжением Губернатора Вологодской области от 05.01.2003 № 5-р

1. Провести с 20 января по 31 марта 2005 года государственный метрологический надзор и поверку средств измерений в районе.

2. Руководителям предприятий всех форм собственности представить все имеющиеся измерительные приборы для государственной поверки и клеймения временному поверочному отделению ФГУ «Вологодский центр стандартизации, метрологии и сертификации».

Заявки на проведение государственной поверки и ревизии средств измерений подавать:

предприятиям агропромышленного комплекса - в управление социально-экономического развития села администрации района;

остальным предприятиям, организациям, частным лицам - в комитет по торговле администрации района.

3. Контроль за выполнением настоящего распоряжения возложить на заместителя главы администрации района В. Н. Юренского.

Глава администрации  
района  
М. А. ЛУПАНДИН.

МАГАЗИН  
«ГРУЗОВИК»  
ГРУЗОВЫЕ  
ЗАПЧАСТИ  
И ТЕХЦЕНТР  
ВОЛОГДА, ЛУНАЧАРСКОГО, 9  
Тел. (822) 78-98-19, 78-99-27



# Хозяйский подход под рабочим протестом

СОЦИАЛЬНОЕ  
ПАРТНЕРСТВО

В условиях современного российского рынка говорить о социальной справедливости, решении насущных проблем, наверное, рановато. Только лишь далекий от жизни политик-идеалист с пеной у рта и без зазрения совести возьмется доказывать нам приоритеты государственной власти, радующейся за интересы рядового гражданина. Посмотрите-ка, сколько принципиально значимых законов и реформ внедряется ради нашего же благоденствия! Сколько «выверенных жизнью» поправок, корректировок и уточнений вносится в них столичными парламентариями! Документы не успевают дойти до провинциальных умов, как их уже начинают перекаривать, дабы в государстве всё было в порядке, а в казну исправно стекались денежки налогоплательщиков. Только вот на местах - в областях и районах - почему-то нет понимания таких подходов. Особенно, когда люди своими глазами и кошельками наблюдают «рост экономического потенциала» своего родного региона.

Да, при грамотном ведении хозяйства производство работает, дает объемы продукции, прибыль и достаток труженикам, обеспечивает социальные гарантии. Но много ли у нас таких предприятий, которые способны продемонстрировать подобную картину?! Где искать причину того, что хозяева-руководители бессильно разводят руками: нет, мол, денег заплатить налоги, купить хорошую технику, выдать людям зарплату? Почему наши крупнейшие предприятия лесной и деревообрабатывающей отрасли в который уже раз погрязли в долгах, устраивают реорганизации и надеются на чьи-то инвестиции?!

Организовать и возглавить работу в большом коллективе, конечно, совсем непросто. Именно поэтому здесь так важна четкая деловая связь с трудовым коллективом, с каждым производственным участком, с профсоюзным активом. Только общими усилиями в рамках коллективного договора можно и нужно решать вопросы развития и социального оздоровления. А получается ли на практике социальное партнерство? Есть ли взаимопонимание? Похоже, не всегда...

Для наглядности возьмем Монзенский деревообрабатывающий комбинат, где трудятся более полтора тысяч вохжан. Предприятие вот уже четыре года является частной собственностью ярославской «Лесной индустриальной компании», которая в свою очередь создана частными лицами и имеет статус открытого акционерного общества. Замыслы новых хозяев долгие месяцы поражали рабочих смелыми замыслами и грандиозными цифрами капиталовложений в реконструкцию устаревшего оборудования цехов. Не одна сотня миллионов действительно вдохнула новые силы в основное производство, позволила сделать заметный шаг в наращивании объемов выпуска и реализации продукции.

Но на этом фоне почему-то на втором плане оказалась именно социальная политика, которую работодатель обязался проводить на предприятии после подписания коллективного договора совместно с профсоюзным комитетом. Получилось так, что данная тема



стала животрепещущей в ходе проведения в конце минувшего года отчетно-выборной профсоюзной конференции. Делегаты всех цехов и служб комбината долго недоумевали по поводу отсутствия генерального директора Е. Н. Соколова, его заместителей. Евгений Николаевич, как выяснилось, был в то время в командировке - в Вологде, где проходила выставка «Российский лес», а вот почему в зале не оказалось иных представителей администрации - вопрос.

Ка бы там ни было, в ходе протокольного общения накопившиеся проблемы обрели нелицеприятные формулировки. Еще в докладе председателя первичной профсоюзной организации Виктора Феодосиевича Фадеева при анализе проделанной работы за прошедшие почти четыре года начался «разбор полетов» в защиту социально-трудовых прав и экономических интересов работников, повышение стратегической роли профсоюза. Как заявил докладчик, все эти годы профсоюзному комитету приходится в буквальном смысле слова выбивать для коллектива средства на выдачу заработной платы, вести многочисленные переговоры по выполнению соглашений колдоговора. И в первую очередь нарушается главный принцип регулирования труда - обеспечение права каждого работника на своевременное и в полном объеме получение зарплаты. Вот уже более двух лет от работодателя слышны лишь обещания войти в нормальный график финансирования, а «воз и ныне там». Не случайно дважды за минувший год - в августе и октябре - профком находился в стадии подготовки к коллективным действиям по причине задержки зарплаты более чем на два месяца.

Конечно, мы не имеем права вмешиваться в хозяйственно-экономическую дея-



тельность собственника, - говорил В. Ф. Фадеев, - но требовать неукоснительного соблюдения статей Трудового кодекса РФ, коллективного договора предприятия профсоюзный комитет обязан и делал это. Нам очень хочется, чтобы между работодателем и профсоюзной организацией было взаимопонимание, чтобы выполнялись все договоренности и соглашения, чтобы спорные вопросы решались путем переговоров, не вовлекая в конфликт трудовой коллектив, а тем более судебные инстанции...

В докладе красной нитью была обозначена и озабоченность профкома судьбой деревообрабатывающего производства с его устаревшим оборудованием, многочисленными отключениями электроэнергии, небеспечностью сырья и сбоями рабочего графика. Не впервые прозвучали и проблемы качества получаемой рабочими спецодежды, дисциплины и производительности труда, травматизма и охраны здоровья, бытовых удобств, уровня оплаты и условий труда, технологического контроля, текучести кадров и привлечения квалифицированных специалистов. Эти темы, похоже, становятся на комбинате «догигающими», которым конца-края не видно. Вот почему так остро, с болью в голосе говорили с трибуны и представители рабочих коллективов - Валерий Павлович Барабанов (лесопильный цех), Григорий Валерьевич Воронин (комплекс ДСП), Дмитрий Викторович Корблев (транспортная служба), Михаил Тодорович Путин (цех подготовки сырья), Тамара Петровна Озерова (ДОЦ).

В работе конференции приняли участие и выступил заместитель председателя ЦК профсоюза работников лесных отраслей Владимир Львович Поляков и

председатель Вологодской областной организации отраслевого профсоюза Фаина Константиновна Рассветалова. По их единодушному мнению, профсоюз сегодня должен занимать активную позицию и ни в коем разе не мириться с бездейственностью, пренебрежительным отношением работодателей. В рамках действующего законодательства, коллективных соглашений, за столом пере-

говоров надо всячески стремиться к развитию социального партнерства, методами убеждения доказывать необходимость дополнительной поддержки рабочего человека.

На Монзенском ДОКе ситуация, конечно, особая и малоприменимая к какому-то другому коллективу. На соседнем лесозаготовительном предприятии - ООО «Монзалес» - дела куда глаже. Здесь же проблемы, о которых говорилось, вполне решаемы, лишь бы только новые не появились. В конечном итоге решать их придется все равно совместно - с пониманием позиций друг друга.

\*\*\*

Все мы, наверное, уже осознали, что государственная власть все дальше и дальше уходит от вопросов социальной защиты населения, практически перестает влиять на внутреннюю политику хозяйствующих структур. Человеческий фактор, о котором теперь и не вспоминается, в какой-то степени еще срабатывает на местном уровне. Да и то - с подачи, под определенным давлением областного и районного руководства. Но по тому же ДОКу даже их участие пока не принесло коллективу долгожданного финансового «облегчения»: долги по зарплате остаются, хотя и в меньших объемах. Может, действительно, обещанной нормализации надо три года подождать???

**В. ВИКТОРОВ.**

На снимках: делегаты профсоюзной конференции; В. Ф. Фадеев с отчетным докладом профкома; представитель ЦК профсоюза В. Л. Поляков - «в такой ситуации надо создать соответствующий имидж вашему работодателю и собственнику».

Фото А. РОГАЛЕВА.

## Подарок солдату

АКЦИЯ

В восьмой раз, с 1998 года, при поддержке департамента образования Вологодской области и областного военного комиссариата, областной центр детского и юношеского туризма и экскурсий проводит акцию «Подарок солдату». Тысячи посылок, сотни писем за этот период были собраны жителями нашей области и доставлены солдатам в части Вологодского гарнизона, в спецназ города Печоры, в Псковскую воздушно-десантную дивизию и в район боевых действий в Чечне ко Дню защитника Отечества.

Уважаемые грязовчане! Районная станция юных туристов обращается к школьникам, молодежи и пенсионерам, руководителям предприятий и организаций, предпринимателям, к тем, кто сам служил в армии, и родителям солдат, с просьбой о конкретной помощи солдатам Российской Армии. Пусть каждый воин к празднику получит небольшой, но приятный для него подарок.

В собранной вами посылке могут быть самые простые, но необходимые вещи: конверты, бумага, ручки, продукты питания в фабричной упаковке (печенье, конфеты, шоколад, чай, кофе, молоко сгущенное), предметы личной гигиены, зажигалки, сигареты, носки. Солдату, получившему посылку, интересно будет узнать, от кого послание. Укажите на ней свой почтовый адрес, приложите сопроводительное письмо с поздравлением с Днем Российской Армии, конверт с обратным адресом.

Подарки, собранные для военнослужащих срочной службы и упакованные в посылку, следует передавать на районную станцию туристов до 15 февраля 2005 года с пометкой: «Подарок солдату-2005». Любая, даже самая малая поддержка и участие в этой акции будут с благодарностью приняты солдатами.

Адрес СЮТур: г. Грязовец, пр. Ленина, д. 41.

## О льготах и выплатах

**Правительство области приняло постановление о форме предоставления мер социальной поддержки по оплате жилищно-коммунальных услуг.**

В частности, меры социальной поддержки по оплате жилищно-коммунальных услуг предоставляются гражданам, пострадавшим от воздействия радиации, отдельным категориям граждан из числа ветеранов и инвалидов в форме оплаты в размере 50 процентов жилищно-коммунальных услуг. Гражданам, проживающим в домах, не имеющих центрального отопления, меры социальной поддержки по оплате расходов на приобретение топлива и сжиженного газа, в пределах норм, установленных для продажи населению, предоставляются в форме денежной компенсации. Постановление вступает в силу с 1 января 2005 года.

**Правительство области приняло постановление о порядке реализации закона области «О социальной поддержке отдельных категорий граждан, проживающих и работающих в сельской местности, рабочих поселках (поселках городского типа)».**

Право на ежемесячную денежную выплату в размере 400 рублей имеют следующие категории граждан, проживающие и работающие в сельской местности, рабочих поселках (поселках городского типа): педагогические работники государственных и муниципальных учреждений образования, государственных учреждений здравоохранения, социального обслуживания населения, культуры и искусства; медицинские и фармацевтические работники государственных учреждений здравоохранения, медицинские и фармацевтические работники, работающие в государственных образовательных учреждениях, учреждениях социального обслуживания населения; специалисты в области культуры и искусства, работающие в государственных учреждениях образования, здравоохранения и социального обслуживания населения; социальные работники государственных учреждений социального обслуживания населения, занимающие должности «социальный работник» в соответствии с установленными тарифно-квалификационными требованиями; специалисты ветеринарной службы государственных учреждений ветеринарной службы; пенсионеры: из числа вышеназванных лиц, проработавшие в учреждениях образования, здравоохранения, социального обслуживания населения, культуры и искусства в сельской местности, рабочих поселках (поселках городского типа) не менее десяти лет, при условии, что на момент выхода на пенсию (с 1 января 2005 года) они имели право на ежемесячную денежную выплату, установленную настоящим законом; пенсионеры, а также члены семей умерших пенсионеров из числа вышеназванных лиц, при условии предоставления им льгот по оплате жилья и коммунальных услуг по состоянию на 31 декабря 2004 года.

Для получения ежемесячной денежной выплаты все вышеназванные работники обращаются с заявлением в учреждение по основному месту работы, а пенсионеры - в учреждение по последнему месту работы, в котором предоставлялась льгота по оплате жилья и коммунальных услуг, ежемесячная денежная выплата, и дополнительно предъявляют документ, удостоверяющий личность (паспорт) и трудовую книжку. Предоставление ежемесячной денежной выплаты производится с месяца подачи заявления с необходимыми документами.

Пресс-служба Правительства области.



# ОПЯТЬ ПРИШЛА СУББОТА

## Крылатые выражения

В мире нет вечных двигателей, зато полно Вечных Тормозов.

Во что влюбился, то и целуй.

В заботе о ближнем главное - не перестараться.

Вакса чернит с пользой, а злой человек - с удовольствием.

В глубине всякой груди есть своя змея.

Не робей перед врагом: лютейший враг человека - он сам.

Обязательно женись. Если попадетсся хорошая жена, станешь счастливым, а если плохая, станешь философом.

Девушки, как пули со смещенным центром тяжести: попадают в сердце, бьют по карману, а выходят боком...

Если человек счастлив больше одного дня, значит от него что-то скрывают.

Лучше гипс и кроватка, чем гранит и огорадка...

Рожденный ползать ползет везде.

Что на своей груди пригреешь, то всю жизнь шипеть и будет.

В бане все равно. Начальство моется в сауне.

Чтобы сохранить ангельский характер, нужно дьявольское терпение.

Лучше живот от пива, чем горб от работы.

Очень часто мы выбираем не из того, что хотим иметь, а из того, что боимся потерять...

Гони любовь хоть в дверь, она влетит в окно.

Глупец гадает; напротив того, мудрец проходит жизнь как огород, наперед зная, что кой-где выдернется ему репа, а кой-где и редька...

Хуже дурака только дурак с инициативой...

Не бывает безвыходных ситуаций. Есть только ситуации, выход из которых тебя не устраивает.

Самое обидное - это когда твоя мечта сбывается у кого-нибудь другого.

Человеку свойственно ошибаться, и он пользуется этим свойством часто и с удовольствием.

## Чем меньше зубов, тем ниже интеллект

ЛЮБОПЫТНО

Японские ученые уверяют, что снижение интеллекта в старческом возрасте находится в прямой зависимости от выпадения зубов. Такой неожиданный, но не бесспорный вывод группа специалистов из Университета Тохоку сделала на основе обследования 1167 пенсионеров в возрасте от 69 до 75 лет, передает ИТАР-ТАСС. О результатах объявлено в Токио на Международной конференции геронтологов Азии и Океании.

По результатам магнитно-резонансно-

го сканирования головного мозга стариков было установлено, что по мере уменьшения числа зубов у них сокращается объем мозговой ткани в районе гиппокампа. Это извилина в височных долях, которая предположительно участвует в обработке информации и складировании ее в памяти. Считается, что при старческой болезни Альцгеймера, которая характеризуется снижением интеллекта и полным распадом психики, гиппокамп атрофируется.

Из всей группы испытуемых симпто-

мы слабоумия были зафиксированы у 55 человек. У них, в среднем, осталось по 9-10 зубов, в то время как их относительно здоровые сверстники могут похвастаться 14-15 зубами. По мнению исследователей, связь между зубами и мышлением можно объяснить тем, что во время пережевывания пищи происходит стимулирование клеток мозга. Когда же человек переходит на пюре и кашу, нервные клетки вокруг зубов умирают и мозг не получает необходимой зарядки.

## Самое полезное блюдо... СУП

Вы совсем не любите суп и предпочитаете на обед отбивную с жареной картошкой? Зря! Постарайтесь изменить свой рацион. Суп нашему организму просто необходим. Потому что дает энергию и тепло, активизирует обмен веществ и кровообращение, восстанавливает баланс жидкости, от которого зависит уровень артериального давления; в супе много витаминов и полезных минералов.

Это отличная профилактика гастритов и холециститов. Так что варите его как можно чаще. Есть суп хорошо и на обед, так и на ужин, особенно тем, кто мечтает похудеть. Европейские диетологи пришли к выводу, что большинство обладательниц стройной фигуры - поклонницы первых блюд. Дело в том, что на переваривание обычной порции борща, например, наш организм затрачивает намного больше килокалорий, чем содержится в самом блюде.

Кстати, в тарелке постного супа содержится 40 килокалорий, а в сваренном на мясном бульоне - всего 75-100 килокалорий. Вегетарианские супы поддерживают полезную микрофлору в кишечнике, улучшают моторику желудочно-кишечного тракта. Особенно полезны супы с крупями, которые богаты столь нужными нашему организму для нормальной работы пищевыми волокнами (клетчаткой, пектинами, витаминами группы В). Пектины выводят из кишечника токсины, соли тяжелых металлов, а клетчатка препятствует всасыванию в кровь вредного холестерина.

НАЗДОРОВЬЕ!

его как можно чаще. Есть суп хорошо и на ужин, особенно тем, кто мечтает похудеть.

## На кухне - без мучений

Блеск оловянной кухонной утвари и других изделий из олова можно оживить, протерев их мягкой тряпочкой, смоченной в подогретом пиве.

В потемневший от чая и кофе термос надо залить раствор пищевой соды (1 ч. ложка на стакан воды), подержать два часа, вылить, термос ополоснуть. Если нужно, процедуру можно повторить.

В хозяйстве необходимо иметь наготове запас крошек: порезать булочки или сухари, разложить в один ряд на листе и поставить в духовку. Когда просохнут и подрумянятся, столочь и просеять.

Виноград сохраняют, как цветы, поместив ветку в посуду с водой, которую ежедневно менять или развесить по протянутой веревке.

Для горячих напитков или бульонов подавать горячие чашки.

Для чистки покрытых белой эмалью

поверхностей газовых плит, холодильников, предметов из нержавеющей стали прекрасно служит питьевая сода. Чистить надо сухие поверхности с помощью сухой тряпочки.

Если предстоит вынимать из формы застывшее кушанье, следует прежде чем помещать его в форму, сполоснуть последнюю холодной кипяченой водой. Для того чтобы вынуть из формы мороженое, крем, желе и т. п., следует окунуть форму в теплую (не горячую) воду, обтереть снаружи, осторожно обвести по верху вокруг застывшего кушанья ножом.

Иногда на стенках раковины образуются шершавые пятна. Это отложения минеральных солей, которые содержатся в воде. Их невозможно ни стереть, ни соскоблить, потому что они очень твердые. Положите на это место тряпочку, смоченную в уксусе и через полчаса они отойдут.

Используйте для па-

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

нировка только очень сухую (подсушенную) муку или очень тонко помолотые сухари (до пудрообразного состояния) - это предотвратит подгорание пищи, исключит появление чада.

Металлическую кастрюлю прекрасно отчистит кофейная гуща. Если дно пригорело, следует нанести гущу и оставить кастрюлю минимум на два часа.

Начистить лезвия ножей до блеска поможет обыкновенная пробка, смоченная в растительном масле.

Не выливайте воду, в которой варился картофель. Положите в нее кусочки фольги от шоколадной обертки и опустите туда серебряные столовые приборы или другие изделия из серебра. Через 5 минут они заблестят как новые.

## Верить ли бабушкиным советам

Верить ли бабушкиным советам? Многие из этих советов мы слышали в детстве от наших бабушек. А сами-то бабушки знали, что здесь правда, а что предрассудок? Давайте разберемся.

**Нельзя есть яйца каждый день - НЕВЕРНО**

Вы можете употреблять их ежедневно - и вкрутую, и в мешочек, и в качестве «глазуньи» или омлета. Они просто «напичканы» витаминами и содержат протеин, максимально сбалансированный в аминокислотах. Но при болезнях желчного пузыря от употребления яиц следует воздерживаться.

**Чеснок полезен для кровообращения - ВЕРНО**

Он оказывает регулирующее действие на холестерин и способствует разжижению крови благодаря своему составному элементу - аллиину. Если вы будете употреблять его регулярно в день по дольке (сырым или «в блюде»), чеснок окажет отличное защитное воздействие на вашу сердечно-сосудистую систему.

**Поест морковки - значит быстрее загореть - НЕВЕРНО**

Морковь не оказывает никакого воздействия на цвет кожи. Но это не значит, что она бесполезна: богатая бета-каротином,

она является великолепным антиоксидантом и замедляет процесс старения.

**Вино полезно для здоровья - ВЕРНО**

Вино разжижает кровь, что очень полезно для артерий. Но, чтобы воздействие было действительно эффективным, нельзя пить ни слишком много, ни слишком мало: мужчинам полагается 100-200 г. натурального сухого вина за едой, женщинам достаточно 100 г. Внимание! Употребление должно быть ежедневным. Если же вы «балуется винишком» только в выходные, никакой особой пользы (разве что удовольствие) оно не принесет.

**От ананаса худеют - НЕВЕРНО**

Очень долго считалось, что одна из его составляющих - бромелин - является своеобразным сжигателем жира. Но сегодня полезное действие ананаса известно наверняка: он помогает процессу пищеварения.

**Печень трески способствует росту - ВЕРНО**

Это один из лучших источников витаминов. В час-

тности, содержащийся в нем витамин D ответствен за сгущение кальция. В настоящее время это масло можно употреблять не «варварским» способом, а в желатиновых капсулах. Не так противно.

**Мёд смягчает горло и успокаивает кашель - ВЕРНО**

Мед обладает антисептическим и смягчающим свойствами благодаря одному из своих составляющих - муровиновой кислоте. Если у вас болит горло, пососите медовые конфетки или положите чайную ложечку меда в стакан горячего молока или травяной настой.

**Суп способствует росту - НЕВЕРНО**

Нельзя сказать, что суп как-то воздействует на процесс роста, но он помогает сбалансировать питание, поскольку богат минеральными веществами, клетчаткой, витаминами... К тому же суп - великолепное средство заставить ребенка употреблять овощи.

**Чернослив - враг запора - ВЕРНО**

Чернослив прекрасно регулирует продвижение пищи. Нам требуется ежедневно от 30 до 35 граммов чернослива, мы же чаще всего не употребляем ни грамма.

**Рыба полезна для памяти - НЕВЕРНО**

Хотя рыба и богата фосфором, она не оказывает ни малейшего воздействия на память. Тем не менее специалисты по питанию советуют употреблять рыбу не реже трех раз в неделю.

**Шпинат содержит железо - ВЕРНО**

Он чемпион среди свежих овощей по содержанию железа: примерно 5 мг на 200 г. Не следует, однако, забывать, что железо растительного происхождения усваивается нашим организмом хуже, чем то, которое содержится, например, в свежем мясе.

**Сладкое и теплое питье способствует засыпанию - НЕВЕРНО**

Чаевничать вечером - это, скорее, просто установившийся обычай. Благодаря сладкому и теплоте напиток, конечно, расслабитесь. Но только в том случае, если вас ничто не тревожит. Стрессовое состояние и связанную с ним бессонницу обмануть вряд ли удастся.

**Чем больше пьешь, тем больше худеешь - НЕВЕРНО**

Вода способствует выведению из организма токсинов и шлаков, но вовсе не лишним килограммов.

ШКОЛА МУДРОСТИ

**Много пьешь во время еды - толстеешь - НЕВЕРНО**

Тем не менее пить во время еды не рекомендуется. Жидкость мешает нормальному усвоению пищи, разжижая желудочный сок. Лучше всего пить до или после еды.

**Теин возбуждает больше, чем кофеин - НЕВЕРНО**

«Теин» и «кофеин» - разные названия одного и того же алкалоида. Однако верно, что чашка чая содержит его меньше, чем чашка кофе.

**Во время диеты нельзя пить вино - НЕВЕРНО**

Один-два стакана в день вам не помешают. Шампанское также разрешено, а вот крепкие алкогольные напитки запрещаются категорически.

**От фруктового сока не толстеют - НЕВЕРНО**

Большинство соков содержит много сахара и, кроме того, усиливают аппетит. В литре виноградного сока содержится примерно 1100 килокалорий, а в литре яблочного - порядка 900.