

Сегодня  
в  
номере:



стр. 2

стр. 5

программа

**ТВ,**

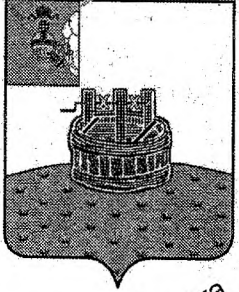
сканворд



стр. 3-4

РЕКЛАМА,  
СПРАВКИ,  
ОБЪЯВЛЕНИЯ

стр. 6



№ 113  
(20224)

Выходит с 1 марта  
1919 года

Рекомендуемая цена газеты в розницу - 3 рубля

# Сельская СПРАВКА

Общественно-политическая газета  
Грязовецкого района Вологодской области

Суббота,

3 декабря

2005 года

## 3 декабря - Международный день инвалидов

Международный символ помощи инвалидам - два круга. В центре большого находится маленький, который немного надломлен. Внешний круг означает мир вокруг нас, поменьше - внутренний мир человека, который болен. Окружающим этого человека людям нужно попытаться исправить эту дисгармонию и помочь тем, кому трудно. К сожалению, люди с ограниченными возможностями - одни из самых незащищенных слоев населения нашей страны. И тем не менее - это люди с

открытой душой и сильным духом.

Не только в нашей стране, но и во всем мире стало доброй традицией с 1 по 10 декабря отмечать декаду инвалидов. Ее цель - стимулирование развития художественного творчества людей с ограниченными возможностями, создание схемы реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами культуры, оказании помощи в решении проблем их творческой деятельности, а также привлечения внимания общественности к про-

блемам инвалидов. Общество инвалидов - большая дружная семья и среди них есть много одаренных людей.

Я искренне надеюсь на то, что и в нашей стране найдутся люди, которые захотят исправить дисгармонию и помочь людям с ограниченными возможностями найти себя, свое место в жизни. Ведь когда-нибудь должен быть и на нашей улице праздник.

**Л. ДАНИЛОВА,**  
председатель  
ГРОО ВОИ.

## С добрыми пожеланиями

По традиции районный женсовет совместно с территориальным отделом ЗАГС в День матери посетили родильное отделение районной больницы. Гости стали свидетелями первого крика только что появившихся на свет новорожденных у молодых мам - девочки у Татьяны Шабановой и мальчика у Яны Волковой. Чуть позднее в этот день родились еще два малыша - сыновья у Зои Тереховой и Светланы Плахиной.

Тепло поздравили тех, которые стали мамами и кто еще готовится к этому, председатель районного женсовета, директор Грязовецкого филиала медицинской страховой компании «Медстрахсервис - Вологда» В. В. Гри-

шина, члены женсовета - начальник территориального отдела социальной защиты населения Н. С. Баланичева, работник ЗАГСа В. А. Алешичева, ведущий специалист Центра занятости населения А. В. Королькова. Вместе с теплыми поже-

ланиями они принесли с собой праздничные угощения. Члены женсовета отметили, что молодые мамы взяли на себя ответственность перед обществом, перед собой и ребенком. Выразили уверенность, что они воспитают детей достойными гражданами страны. Пусть малыши растут здоровыми, счастливыми и радуют своих мам.

Молодые женщины в свою очередь поблагодарили гостей за проявленное внимание. Высказали слова признательности в

адрес акушерок, санитарок, врачей и, конечно, в первую очередь заведующей отделением И. М. Василевской за то, что помогают малышам появиться на свет и заботятся об их здоровье и здоровье мам в дальнейшем.

**Е. ГОРЛОВА.**  
На снимке: И. М. Василевская с молодыми мамами.



## Для пользы дела

В администрации Грязовецкого муниципального района состоялось совещание с руководителями предприятий торговли, общественного питания и бытового обслуживания населения. На нем прозвучала информация о ходе реализации Стратегии социально-экономического развития района на 2003-2012 годы.

По оценке управления по экономическим вопросам и собственности Стратегия реализуется в районе успешно. Так, ожидаемые результаты 2005 года в сравнении с 2002 годом следующие: объем промышленного производства может вырасти в 2 раза, сельского хозяйства на 25%, объемы подрядных работ - в 5 раз, платных услуг - в 2 раза. Ожидается увеличение оборота розничной торговли в 1,5 раза, общественного питания - в 2 раза, объемов инвестиций - в 2 раза.

На совещании шел заинтересованный разговор о проблемах и будущем развитии малого бизнеса в районе. На сегодня в районе действует 68 малых предприятий, на которых работает 900 человек. Напомним, что в целях реализации поддержки малого предпринимательства и обеспечения благоприятных условий для устойчивого его развития в экономике района Земским Собранием района была принята Программа поддержки и развития малого предпринимательства на 2006-2008 годы.

Для всех участников совещания была полезной информация главного специ-

алиста ТУ Роспотребнадзора по Вологодской области Г. В. Андреевой. После того, как прошла реорганизация Госсанэпидслужбы, теперь ее функции и частично бывшей Гостторгинспекции выполняет территориальное управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. На совещании были даны рекомендации о мерах по обеспечению качества и безопасности пищевых продуктов на объектах торговли и общественного питания.

На совещании были также рассмотрены вопросы применения контрольно-кассовой техники при осуществлении денежных расчетов с населением, изменения в законодательстве в системе налогообложения в виде единого налога на вмененный доход, об обороте алкогольной продукции, охраны труда и техники безопасности на предприятиях сферы услуг и другие. В помощь работникам торговли, общественного питания и бытового обслуживания населения были выданы образцы документов, которые должны находиться в каждой торговой точке.

**И. ВОЙЦЕХОВСКАЯ.**

### ВЫСОКАЯ НАГРАДА

За трудовые успехи и многолетнюю добросовестную работу медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени награждена начальник управления финансов администрации Грязовецкого района Надежда Сергеевна Ашмарина.

Указ о награждении подписан 15 ноября 2005 года Президент России Владимир Путин.

### ПОГОДА

3-7 декабря

Местами пройдет небольшой снег. Ветер 3 умеренный, с 5-го Ю слабый до умеренного. Температура ночью -3, -8, днем -1, -6, во второй половине ночью -2, -7, днем 0, -5.

**Вологодский ЦГМС.**

## Подпишись и выиграй!

Совсем немного времени остается до новогодних праздников, а значит и завершения традиционной подписной кампании. До 25 декабря во всех почтовых отделениях района можно оформить подписку на нашу «Сельскую правду», регулярно получать ее в течение всего первого полугодия 2006 года. Скажем сразу: в новом году наша «районка» несколько изменит свой внешний облик и объем, станет, наверняка, интереснее для каждого чита-

теля. И все это вы заметите уже с первого праздничного номера газеты.

Приглашаем и вас, дорогие земляки, к активному сотрудничеству с редакцией. Ждем деловых советов, предложений, новых тем, писем, телефонных звонков, которые помогут нам ярче, всестороннее и доступнее освещать жизнь района и конкретных тружеников, наши достижения и проблемы, общими усилиями искать пути решения сложных ситуаций.

В свою очередь мы все-

гда идем навстречу нашим читателям, готовы поддерживать и даже заинтересовать. На этот раз мы решили даже дважды «тряхнуть» редакционным кошельком.

**17 декабря во всех почтовых отделениях предлагается провести день подписчика «Сельской правды».** Грязовчане, подписавшиеся в этот день на нашу газету, автоматически будут участвовать в розыгрыше призов, которые уже при-

пасены для каждого отделения связи.

Ну, а основную «лотерею удачи» для всех наших подписчиков мы проведем в январе - сразу после новогодних праздников. Каждый, кто намерен дружить с «Сельской правдой» в первом полугодии 2006 года, сможет претендовать на один из приятных подарков - светильник с часами, люстру, фотоаппарат, чайник со свистком, комплект постельного белья, одеяло, утюг и даже микроволновую печь.

**Читайте и выписывайте «Сельскую правду»!!!**

# Им детей не аист приносит

Семья Путиных из Вохтоги журналистами востребована довольно часто, так что скоро будет можно говорить о коллекции публикаций в разных газетах об их не типичной истории. А еще было участие в передачах областного и центрального телевидения... Журналисты в их доме - гости нередкие. И вот - еще один повод побывать у Надежды Степановны и Михаила Тодоровича: издание областной книги «Материнская слава», героем которой должна стать и Надежда Степановна.

Много раз Надежде Степановне приходилось для любопытных журналистов рассказывать, как она стала многодетной мамой. Труднее всего объяснить: почему они с мужем на это пошли, что ими двигало, когда они брали из детских домов одного ребенка за другим. Ведь душевные порывы труднее всего объяснить словами, и твоему собеседнику должны быть близки те же чувства: желание любить, жалеть и сострадать...

Семь лет они жили без детей, а потом пришли к решению: в семье должен быть ребенок, нет своего - будут усыновлять. В роддоме им подобрали десятимесячного Володю. 7 марта 1989 года они привезли домой сына. Спустя некоторое время Путины, чтобы Вова в семье был не один, решили: надо бы еще и девочку. Но девочки оказались в дефиците. Через полгода им снова предложили мальчика - пятилетнего Аркашу, выслали фото: «хотите - берите». Отказываться Путины не стали, но словно почувствовали, что скоро снова придется собирать бумаги: необходимые на усыновление документы они готовили в двух экземплярах. Через 15 месяцев позвонили из Грязовца, прямо с детского отделения, и сказали, что есть восьмимесячная девочка. А у них уже и документы все готовы, раздумывать не стали. Так появилась Настя. Два сына и дочь - «равновесия» в семье опять не получалось, и Путины начали думать еще об одной девочке. Оксана, жившая в Лукьянове, уже училась в первом классе, когда обрела новую семью.

Путины - семья, живущая по своим жизненным критериям, не всегда понятным для современного, мыслящего прагматичными категориями большинства. Ведь усыновление четверых сирот не давало никаких особых благ или преимуществ, лишь обязанность их накормить, одеть, обучить, ответственность за их воспитание и будущее. «Нас двое, престарелая мама, да четверо детей - в трехкомнатной квартире в блочном неблагоустроенном доме». Понятно, что большого достатка никогда не имели, но на

жизнь не жаловались. Надежда Степановна - дворник, у Михаила Тодоровича - лишь одна запись о приеме на работу в трудовой книжке: 31 год он верен ДОКУ, одному цеху подготовки сырья. Трудолюбия хватало на большое домашнее хозяйство. Да, им подарили машину от областной администрации, трактор, телевизор - от департамента образования. Все остальное давалось лишь своим трудом.

Что было наиболее трудным в жизни семьи? Самыми тяжелыми, считают, были годы перестройки, когда не выдавалась зарплата, в магазинах не было самых необходимых продуктов, выдавались они под запись. Но голодными и раздетыми не ходили. Михаил Тодорович сам ремонтирует обувь и одежду, Надежда Степановна вьет. Оставшиеся, вполне добротные, детские вещи она до сих пор раздает знакомым. Сготовить, постирать, помыть может каждый, особый любитель стоять у кухонной плиты - Володя, но и в технике парень хорошо разбирается, с детства

водит машину (ее, кстати, водят все дети в семье)

Материальная - это одна сторона жизни многодетной семьи, но есть еще моральная. Как складывались взаимоотношения? Надежда Степановна достает стопу общих тетрадок, исписанных аккуратным почерком: это ее дневники, которые она вела все годы, записывая все, что происходило в их жизни. Большой тайны из своих записей она не делала, дневники были открыты для других членов семьи. Не это ли и есть - отличный способ высказаться, понять друг друга, своеобразный педагогический прием? В тетрадках хранится многое: письма, обещания Володи успешно учиться в техникуме, Настин признание в любви мамочке и рисунки в подарок (Настя хорошо рисует)...

Между детьми прежде и до сих пор - очень добрые отношения, в школе, на улице они всегда стояли друг за друга. Каждый из них приобрел не только родителей, но и братьев, сестер - круг близких людей, считающих себя родственниками. А также усвоил навыки жизни в большой семье, привычку к труду, нацеленность на нормальную жизнь. И еще одно качество: в семье нет курящих. Михаил Тодорович, сам не страдающий этим пристраиванием, очень строг с курением. Аркаша, рассказывала Надежда Степановна, в армии начал курить, и она собрала ему в посылку сигареты. Но отец и тут был категоричен: не позволил отправить. Когда сын вернулся из армии, отец вновь был тверд: чтобы в доме не было курящих. И ведь ни один до сих пор не ослушался. И

## ЭСТАФЕТА МАТЕРИНСКОГО ПОДВИГА

разве этот факт не говорит о родительском авторитете?

Когда-то в квартире Путиных было тесно и шумно, сейчас - тишина и покой: с родителями пока остаются лишь Аркадий и Настя. Но и остальные корни в доме, где выросли, а родители - душой с ними. По-взрослому, но ни один из них не стал, как говорится, «отрезанным ломтем». Аркаша, вернувшись из армии, где служил пожарником, работает в пожарной части Вохтоги. Недавно в профессиональном конкурсе среди вохтожских пожарников был лучшим.

Оксана осуществила свою детскую мечту: работает ветеринарным фельдшером на отделении колхоза «Заря» в Междуреченском районе, в Шуйском у нее своя квартира. У Оксаны, как говорила ее преподавательница из сельскохозяйственного колледжа, - настоящий зоотехнический талант. С детства у нее была особая любовь к животным: все собаки в округе ее знали, да и к своей домашней живности лежала душа. Сейчас просто живет работой: «домой приедет - разговоры только о коровах и телятах, никаких других интересов». Симпатичная девушка - о таких говорят «кровь с молоком», сильная и крепкая физически, с любой рогатой скотиной справится, на ферме она - в своей стихии. И по характеру - не из слабых: за себя постойт, не дастся в обиду. Училась всегда успешно (в дневнике мамы хранится газета с фотоснимком, где Оксана - среди других от-

личников колледжа на приеме в областном Детском фонде). Она и сейчас продолжает учиться заочно - на 2-м курсе в Молочной академии. Надежда Степановна откровенно гордится девушкой. Двое младших учатся: Володя заканчивает Грязовецкий техникум, а Настя - школу. У младшей также хватает успехов: была призером в районной олимпиаде по химии и в районном кроссе, девушка она спортивная.

Жить, конечно же, стало легче, нет прежней потребности в большом хозяйстве, отказались от коровы (а ведь прежде даже двух приходилось держать). И занялись ремонтом квартиры, временно перебрались в однокомнатную квартиру, доставшуюся по наследству от бабушки. Мечта о благоустроенной квартире, на которую рассчитывали как многодетная семья, не осуществилась.

Удивляешься душе Надежды Степановны и тогда, когда узнаешь, что у них давно находят уют и участие еще одна девушка - подруга Оксаны Оля Филаретова, в детстве оставшаяся без родительского попечения. Она останавливалась у Путиных, когда училась в Вологде в училище, и сейчас приезжает из Майского, где работает на ферме. Ее жалеют: труд для девушки тяжел, а в Вохтоге у нее, кроме квартиры в развалившемся доме, оставшейся после смерти родной матери, - никакого угла, хотя бы комнату в общежитии, как сироте, дали. И Славик, брат Оли, одно время жил здесь, у Путиных.

Другого примера усыновления четверых детей, говорят, нет, по крайней мере, у нас в области. Поступок, на который способны не многие. Чего это стоит женщине, взявшей на себя роль матери? «Никто не узнает, пока не встанет на мое место». Но они с Михаилом Тодоровичем никогда не жалели о том. А детские рисунки с подписью: «Для тебя, моя любимая мамочка!» в дневнике Надежды Степановны - доказательство, что ее чувства не безответны. А иначе бы и семьи, говорят, наверное, не было.

**О. НИКОЛАЕВА.**

Фото из семейного альбома.



## Чтобы из памяти не стерлось...

Краеведы Грязовецкой районной станции юных туристов, а это учащиеся школ района и их педагоги, занимаются исследовательской работой на протяжении нескольких лет. Нашего внимания заслуживают не только выдающиеся личности, но и те, у кого нет обшир-

ных личных архивов в общепринятом смысле, а их бесценный архив - это человеческая судьба и воспоминания.

В настоящее время мы собираем материалы о людях, истории и событиях двадцатого века. Актуальность этой задачи связана с уходом из жизни поко-

ления, которое было свидетелем всего, что происходило в то время. Для нас сейчас очень важно собрать материал о забытых и замалчиваемых событиях тех лет. Наша цель - сохранение индивидуальной и коллективной памяти народа, пока есть живые свидетели и очевидцы так на-

зываемых «белых пятен» истории. Поэтому мы, краеведы районной станции юных туристов, обращаемся ко всем грязовчанам. Пожалуйста, откликнитесь все, кто может поделиться воспоминаниями о том периоде жизни нашего города, когда здесь находились военнопленные. А именно нас интересует: Лагерь военнопленных в Комельском монастыре;

строительство военнопленными дороги Вологда-Грязовец; их работа в сельском хозяйстве и на предприятиях города и района; их быт, культура, традиции, взаимоотношения с местным населением и др.

С любой информацией по данным темам мы ждем вас по адресу: пр. Ленина, 41. Телефон для справок 2-15-69.

## Будут ждать настоящих мужчин

Мы привыкли, что провожать призывника в ряды Российской Армии собираются друзья, родные и близкие. А ведь было то время, когда проводы новобранцев проходили в переполненных залах клубов и считались делом общественным. Каждый из нас должен поддержать ребят, у которых наступает нелегкий и очень важный период в жизни. Вот и в Доме культуры поселка Вохтога состоялся концерт в честь новобранцев осеннего призыва 2005 года.

В адрес будущих воинов прозвучало много добрых слов и пожеланий. Слова напутствия призывникам сказал глава Вохтожского муниципального образования Г. Г. Ходулин: «Мы спим спокойно, зная, что нас бережет наша армия, и скоро эта обязанность ляжет и на ваши плечи. Эти два года закалят вас, сделают настоящими мужчинами. А мы будем ждать вас и гордиться вами». Приводя слова знаменитого полководца А. В. Суворова «служи по уставу - завоеешь честь и славу», Г. Г. Ходулин заметил, что именно вологодских парней везде ценят и уважают за их серьезность и надежность.

Глава администрации поселка В. К. Жиборкин пожелал ребятам настойчивости, оптимизма, и сказал, что уверен в том, что служить Отечеству скоро снова станет престижно, снова станет делом чести для каждого.

Творческие коллективы Дома культуры исполнили песни о доме, о любви, о матери - о том, что на целых два года останется для ребят таким далеким. А чтобы парни не забывали писать домой, им подарили сувениры - тетрадки и ручки, ведь служба в армии - это испытание не только для них, но и для тех, кто их ждет и любит.

Юные таланты, которым, возможно, тоже когда-нибудь предстоит вступить в ряды Российской армии, пели про отважных летчиков и танкистов. Выступающие породавали зрителям и танцевальными номерами.

Одним словом, все было сделано для того, чтобы ребята, которые вскоре сменят штатскую одежду на военную форму, знали, что они идут служить не просто так, что все, кто остается на гражданке, ждут их, верят в них и гордятся ими.

**Т. ПАВЛОВА.**

# ОПЯТЬ ПРИШЛА СУББОТА

веках кочевавшее в степях вблизи от южных границ русских княжеств. Как Русь, так и берендеи страдали от набегов других кочевников - половцев, поэтому русские князья наняли берендеев к себе «на службу» и поселили их на приграничных землях с тем чтобы те охраняли русские княжества от половцев. Часть



Царь Берендей - персонаж популярный до сих пор и иногда украшает, например, часы.

берендеев служила у владимирского князя Андрея Боголюбского и была расселена как раз в районе Переславля-Залесского. Эта история нашла свое отражение в сказках про царя Берендея и в художественной литературе.

Возведение царского дворца сказочного царя в Переславле близко к завершению - отделочные работы практически закончены. Дворец представляет собой бревенчатый резной четырехэтажный терем, в котором будут музей, гостиница и кафе. Авторы проекта - работники Цен-

## РазБЕРЕНДИЛИ

Город Переславль (Ярославская область) решил пойти по пути Великого Устюга и стать резиденцией сказочного царя Берендея. Об этом сообщает Ярославская гостелерадиокомпания.

«В Вологодской области есть дом Деда Мороза, почему бы на Переславской земле, где действительно жили берендеи, не быть дому Берендея?» - передают ярославские телевизионщики. - По преданиям, и есть некоторые исторические документы, что здесь жил тот самый царь Берендей, именно в наших краях было его царство».

Действительно, основания для строительства в Переславле дворца царя Берендея есть: берендеи - племя тюркского происхождения, в 1112

## А были слова не ругательными

### 10 место:

**Идиот.** Происхождение слова в высшей степени благородное. Греческое «Идиотэс» означало вовсе не дурачок, а «частное лицо». В языке византийского христианского духовенства этим словом обозначали мирянина, нецерковника, а так как мирянин не уважали, слово приобрело негативный оттенок.

### 9 место:

**Олух** произошло от «волоха» (пастух). Так что если называли «пастухом

царя небесного», это даже комплимент.

### 8 место:

**Болван** - в древнерусском «массивная глыба», «скала».

### 7 место:

**«Подлец»** в польском языке означало «простой, незнатный человек».

### 6 место:

**Поганец** (пришло из латыни) - селянин. Деревенский житель.

### 5 место:

**Кретин** (из латыни) - христианин.

### 4 место:

Слово «скотина» произошло от германского «Скат». Оно первоначально означало «деньги», «богатство», «сокровище».

### 3 место:

Не относилось к бранным словам и слово «негодяй». Оно обозначало «рекрут, непригодный к воинской службе».

### 2 место:

Иной смысл имело и слово «зараза». Если бы так лет 250 назад назвали девушку, она бы не обиде-

## Русские богатыри

Мало кто задумывается над тем, что герои одной из картин В. М. Васнецова «Три богатыря», являющиеся героями русского народного фольклора - реально жившие когда-то люди.

СКАЗКА-БЫЛЬ

Наиболее известен из них, пожалуй, изображенный сидящим на коне в центре картины Св. преподобный Илья Муромец Печерский (+ 1188), один из главных героев русских былин, возникших в XII - XIII вв. («Илья Муромец и Соловей-разбойник», «Илья Муромец и Идолище Погоное», «Ссора Ильи Муромца с князем Владимиром»), воплощение народного идеала героя-воина, мироточивые нетленные мощи которого почитают теперь в Ближних (Антониевых) пещерах Киево-Печерской Лавры. Память его празднуется ежегодно 19 декабря, 28 сентября вместе с Собором прп. отцев Киево-Печерских, в Ближних пещерах почивающих; и во 2-ю Неделю Великого поста вместе с Собором всех прп. отцев Киево-Печерских.

О младшем современнике Св. преподобного Ильи Муромца Александре (а не Алеше) Попови-

че известно, в частности, то, что около 1219 г. он призвал ростовских богатырей идти на службу к великому князю киевскому Мстиславу Романовичу Старому. В никоновской летописи о нем говорится: «В лето 1000 прииде Володарь с половцы х Киеву... И изыде ношью во сретение им Александр Попович и уби Володаря, и брата его и иных множеств половец изби, а иных в поле прогна. И се слышав Володимир и возрадовася зело». Далее, в тверской летописи имя Александра Поповича связывается с княжескими усобицами 1216 года. Известно о нем также и то, что в числе остальных семидесяти (!) богатырей он погиб в битве на реке Калке 31 мая 1223 г., первом большом столкновении Великой Руси и Великой Степи. Об этом, кстати, сообщает Суздальская летопись (рукопись XV века): «И Александр Попович ту убиен бысть с иными 70 храбрых».

Другой былинный богатырь («Добрыня и Змей», «Добрыня-сват», «Добрыня в ссоре с Владимиром» и др.), Добрыня Никитич, может быть отождествляем как с дядей Святого равноапостольного великого князя киевского Владимира, так и с рязанским богатырем Добрыней по прозвищу «Золотой пояс», также известным по литературным памятникам. Но в любом случае он, кажется, не мог быть современником Ильи Муромца и Александра Поповича.

## Вместе - ТОЛЬКО 72 минуты

Как утверждают английские социологи, когда мужчина и женщина отправляются по магазину вместе, на шопинг у них уходит не больше 1 часа и 12 минут. После этого начинается спор, нередко перерастающий в ссору. Покупательские пристрастия мужчин и женщин всегда будут различаться принципиально, подчеркивают ученые. Представители обоих полов, отправляясь за покупками, демонстрируют «первобытные инстинкты», говорят они, но инстинкты эти совершенно разные.

### Мужчина и женщина

Так, 70% мужчин, попадая в универсам, превращаются в охотников, а 80% женщин - в собирательниц. Через 72 минуты, проведенные вместе в походах по магазинам, мужчины и женщины начинают спорить, а зачастую просто ругаться. Разногласия по прошествии этого времени возникают чаще всего потому, что мужчинам это занятие просто надоедает. Женщины же хотят продолжить осмотр товаров и заниматься этим в среднем еще 28 минут. Чтобы избежать в таком случае ругани, социологи советуют обеим сторонам просто разойтись и на 73 минуте начать гулять поодиночке. Что же касается столь разительного контраста полов в отношении к шопингу, то, говорят исследователи, она уходит корнями во «врожденные поведенческие различия». Так, большинство мужчин идут в магазины, чтобы «убивать»: они заранее знают, на что будут охотиться, они настроены решительно, а потому с ходу присматриваются к потенциальной жертве. Женщины, в свою очередь, в основном относятся к категории «собирательниц», для них поиск теоретически выгодных приобретений - удовольствие уже само по себе. Именно поэтому представительницы прекрасного пола готовы часами бродить между прилавков, примеряя все, что в данную секунду им кажется симпатичным. Но результатом этих различий, лежащих в самой генетической структуре человека, становится не только неизбежность магазинных споров, но, утверждают ученые, и то обстоятельство, что женщины по природе лучшие покупательницы, чем мужчины.

## 10 чайных запретов

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

**Запрет первый** - не пить чай на пустой желудок. Когда пьешь чай на пустой желудок, холодная природа чая, проникая вовнутрь, может охладить селезенку и желудок, что подобно «проникновению волка в дом», в Китае издревле советовали «не пить чай на пустое сердце».

**Запрет второй** - не пить обжигающий чай. Слишком горячий чай сильно раздражает горло, пищевод и желудок. Длительное употребление очень горячего чая может привести к болезненным изменениям этих органов. По данным зарубежных исследований, частое употребление чая температурой выше 62 градусов ведет к повышенной ранимости стенок желудка и дает симптомы различных болезней желудка. Температура чая не должна превышать 56 градусов.

**Запрет третий** - не пить холодный чай. В то время, как теплый и горячий чай придают бодрость, делают ясным сознание и зрение, холодный чай дает побочные эффекты: застой холода и скопление мокроты.

**Запрет четвертый** - не пить слишком крепкий чай. Высокое содержание кофеина и танина в крепком чае может стать причиной головной боли и бессонницы.

**Запрет пятый** - долго не заваривать чая. Если чай заваривать слишком долго, чайные полифенолы и эфирные масла начинают самопроизвольно окисляться, что не только лишает чай прозрачности, вкусовых качеств и аромата, но и значительно снижает питательную ценность чая за счет окисления содержащихся в чайных листьях витаминов С и Р, аминокислот и других ценных веществ. Кроме того, настаиваясь, чай подвергается воз-

действию окружающей среды, если чай долго томится в тепле, то в нем значительно увеличивается содержание микроорганизмов (бактерий и грибов).

**Запрет шестой** - не заваривать многократно. Обычно после третьей-четвертой заварки в чайных листьях уже мало что остается. Эксперименты показывают, что первый настой вытягивает приблизительно 50% полезных веществ из чайных листьев. Второй - 30%, а третий всего лишь около 10%, четвертая заварка добавляет еще 1-3%. Если же продолжать заваривать чай дальше, то в настое могут выходить и вредные составляющие, поскольку вредные элементы, содержащиеся в очень небольшом количестве в чайных листьях, выходят в настой в последнюю очередь.

**Запрет седьмой** - не пить чай перед едой. Боль-

шое количество чая, выпитое перед едой, ведет к разжижению слюны, пища начинает казаться безвкусной, кроме того, может временно снизиться усвоение протеина пищеварительными органами. Следовательно, пейте чай за 20-30 минут до еды.

**Запрет восьмой** - не пить чай сразу после еды. Любое обильное питье сразу после еды приводит к значительному снижению концентрации желудочного сока, и это замедляет пищеварение и нарушает работу всех органов пищеварения, лучше сделать это через 20-30 минут после еды.

**Запрет девятый** - не запивать чаем лекарства. Дубильные вещества, содержащиеся в чае, расщепляющиеся в желудке, от которого многие лекарства дают осадок и плохо усваиваются. Поэтому китайцы говорят, что чай разрушает лекарства.

**Запрет десятый** - не пить вчерашний чай. Чай, постоявший сутки, не только теряет витамины, но также становится идеальной питательной средой для бактерий. Но если чай не испортился, его вполне можно использовать в лечебных целях, но только как наружное средство. Так, настоявшийся за сутки чай богат кислотами и фтором, которые препятствуют кровотечению из капилляров, поэтому вчерашний чай помогает при воспалениях полости рта, болях в языке, экземе, кровоточащих деснах, поверхностных повреждениях кожи, гнойниках. Промывание глаз вчерашним чаем помогает уменьшить неприятные ощущения при проявлении в белках кровеносных сосудов и после слез, а полоскание рта утром перед тем, как чистить зубы, и после еды не только оставляет ощущение свежести, но и укрепляет зубы.