

Сегодня  
в  
номере:

Здравствуйте

стр. 2



Витамины  
на  
тарелке

стр. 2



стр. 4

интервью,  
информация,  
объявления

стр. 4

№ 74  
(20056)

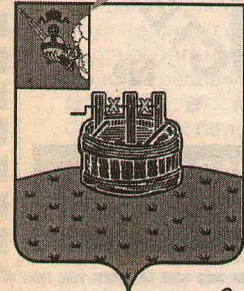
# Сельская ПРАВДА

Общественно-политическая газета  
Грязовецкого района Вологодской области

Вторник,

27 июля

2004 года



Выходит с 1 марта  
1919 года

Цена газеты в розницу - 2 рубля

## КОРМА - 2004

### Работа спорится



Погода - она и есть погода, ежели дожди пошли напропалую, то силос заготавливают, а при солнышке сенокос полным ходом идет. Следуя этому правилу, кормозаготовители колхоза имени 50-летия СССР на 23 июля засилосовали почти 27 тысяч тонн зеленой массы, что на семь тысяч тонн больше плана. Впрочем, это тоже план - в нынешний кормозаготовительный сезон полеводы хозяйств района решили заготовить по полторы-две нормы к плану. А план, он предусматривает кормление животных силосом в течение всего года. Это называется создавать переходящий фонд силоса. Этот переходящий фонд по размерам окажется таким, каким будет запас зеленой массы, а ее нынче очень даже хватает. Ну, например, урожайность клеверов составила 200-250 центнеров с гектара. Правда, полеглость их большая, а потому работать с ними достаточно трудно.

Площади под клеверами большие, тем более, что влага способствует росту кормов, хотя и не способствует уборке урожая, клевера не всегда получают подвяленными. Качество кормов по данным анализов оказалось неплохим. Вот если бы недели две хорошей погоды - так бы и с сеном управились.

Впервые в хозяйстве на заготовку кормов пущен кормозаготовительный комбайн «Ягуар». И вот результат - силоса, видимо, будет заготовлено более 30 тысяч тонн.

На снимках: механизатор Сергей Сергеевич Бушев освоил «Ягуар»; агроном-семеновод Вера Алек-



сеевна Кузьмина, которая и была моим проводником по полям колхоза; работа спорится.

Текст и фото  
Н. ГУСЕВА.



### Повышение пенсий

Специалистами Управления Пенсионного фонда РФ в Грязовецком районе произведен ежегодный перерасчет пенсий работающим пенсионерам (с учетом суммы пенсионных отчислений, поступивших в Пенсионный фонд с их заработков в течение прошлого года).

На основании Постановления Правительства РФ от 21.07.2004г. № 363 с 1 августа 2004г. будут проиндексированы все виды пенсий Федерального Закона «О трудовых пенсиях в Российской Федерации» и Федерального Закона «О государственном пенсионном обеспечении в Российской Федерации».

Базовая часть вырастет с нынешних 621 рубля до 660 рублей (первоначально планировалось увеличить базовую часть пенсий с 1 октября 2004г.), для страховой части трудовой пенсии утвержден коэффициент индексации в размере 1,0628.

**Ю. СЛУХОВ,**  
начальник Управления ПФ РФ в Грязовецком районе.

### Интересно в лагере ребятам

Интересно идет жизнь в оздоровительном лагере «Юность» Грязовецкого профтехучилища №16, где отдыхают дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей.

Вот, например, сейчас здесь проходит акция «Добрые дела», в ходе которой ребята должны проявить инициативу и активность, сделать что-то нужное и полезное для окружающих людей, для своих друзей, для лагеря.

Как приятно без помощи воспитателей организовать своих товарищей на уборку территории лагеря, общежития училища, где они проживают или поработать на садовом участке своего учебного заведения, помочь пожилой женщине, что живет рядом, поддержать друга в трудной ситуации, организовать вечер с песнями у костра...

В лагере постоянно проходят спортивные турниры по настольным играм, шахматам и шашкам, а также по баскетболу и волейболу, легкой атлетике.

Ребята побывали в Вологодском музее-заповеднике, Грязовецком краеведческом музее и детской библиотеке, в исторических местах нашего района - усадьбе Брянчиных в селе Покровское, Павло-Обнорском монастыре в селе Юношеское.

Ну, разве могло быть таким интересным лето у ребят без организованного отдыха в лагере? А поправлять здоровье им помогает хорошее питание. Оно четырехразовое, и работники столовой под руководством Н.С. Романовой не жалеют времени чтобы накормить детей вкусной и калорийной пищей, и относятся к ним как к родным.

Второй год существует лагерь на базе профтехучилища №16. Без сомнения, забот с ним у директора училища Ольги Борисовны Ходулиной, ее заместителя и директора лагеря Натальи Сергеевны Кузнецовой и всего коллектива училища прибавилось. Но, взявшись за это трудное дело, они продолжают его.

**Е. ГОРЛОВА.**

## СООБЩАЕТ ДИСПЕТЧЕРСКАЯ СЛУЖБА РАЙОНА

### ЗАГОТОВКА КОРМОВ

Первая графа - наименование хозяйства, вторая - скошено всего трав, третья - заложено зеленой массы на силос, четвертая - заготовлено сена, пятая - приготовлено витаминно-травяной муки (все в процентах к плану заданию). Данные на 23 июля.

Им.50-летия СССР	93	126	35	40
«Заря»	63	130	59	61
«Аврора»	58	85	4	77
«Согласие»	55	99	27	-
«Правда плюс»	52	111	-	-
«Ростилковский»	50	85	12	40
Им.Калинина	47	58	11	-
«Покровский»	46	83	55	-
«Заря плюс»	41	76	45	-
«Спасское»	35	71	40	-
«Анохинский»	32	54	11	-
«Демьяновский»	31	42	11	-
«Вохтога»	26	62	27	-
«Нива»	18	36	3	-

ПО РАЙОНУ: 51 94 28 53

(Было в 2003 году 54 56 17 66)

Вопреки ненастным капризам погоды, труженики села прилагают немалые усилия для создания кормовой базы животноводства. Основной упор нынче, конечно, приходится делать на сочные корма, которых заложено на хранение в траншеи уже почти 145 тысяч тонн. А вот с сенокосением обстановку сложная: частые дожди не дают возможности сенокосным бригадам развернуться в полную меру сил. Зачастую планы ситуация заставляет менять буквально в течение дня. Но даже и в таких условиях механизированные звенья ряда хозяйств смогли заготовить более половины потребности грубых кормов. Тем не менее, работы еще много в каждом коллективе, и в первую очередь - по рациональному использованию погожих дней и всех имеющихся кормозаготовительных агрегатов. А отдача будет видна в зимнюю пору.



## ЭТОТ ВКУСНЫЙ АВГУСТ!

Август - щедрая пора, изобилие отменных овощей и фруктов. Только успевай, хозяйшка, хлопотать да подавать на стол вкусные и полезные блюда. Сегодня мы поговорим о баклажанах.

Из энциклопедии: **БАКЛАЖАН** - вид многолетних травянистых растений семейства пасленовых, возделывается как однолетняя овощная культура.

Родиной баклажана считают Индию, где он был известен еще в 1 тысячелетии до н.э. Позднее был завезен в Южную Европу (Италия, Испания, Франция) и до 18 века его выращивали как лекарственное растение. В Россию баклажан «проник» в 17-18 веках с Нижнего Поволжья из Средней Азии и Кавказа. Плоды содержат соли железа, калия, натрия, фосфора, меди и др., в нем сравнительно много кобальта, марганца, витамина В1. Сахара в баклажанах 3,2 - 4,6%, белков - 0,6-1,4%, жиров - 0,1-0,4%, клетчатки - 1,4%, также содержатся рутин и никотиновая кислота (витамин РР).

Баклажан обладает не только прекрасными вкусовыми качествами, но и лечебными свойствами: он способствует стимуляции кроветворения при малокровии, снижает уровень холестерина в крови, тем самым противодействуя развитию атеросклероза. Наличие в нем большого количества калия усиливает работу сердца и способствует выведению из организма жидкости, поэтому баклажаны рекомендуют употреблять больным сердечно-сосудистыми заболеваниями. Полезны они при сахарном диабете и заболеваниях почек, а также людям пожилого возраста.

Чаще всего из баклажан готовят икру. Их также тушат в сметане, с томатом и чесноком; запекают с сыром и яйцами, жарят с помидорами, луком и рисом, готовят овощное рагу; солят и маринуют. При всех способах употребления плоды моют. Кожицу снимают в основном при приготовлении икры.

Пусть аппетитные рулетки станут любимой вашей закуской. Вымытые баклажаны нарежьте вдоль длинными язычками, слегка посолите, а затем обжарьте с двух сторон до золотистой корочки. Отдельно потушите на растительном масле (5-8 мин.) натертую морковь и мелко нарезанный помидор. Остывшую овощную смесь перемешайте с тертым сыром и чесноком, заправьте майонезом. Начинку выложите на синенькие «язычки» и аккуратно скатайте рулетки, начиная с узкого конца. Красиво разложите закуску на тарелке, посыпьте зеленью и поставьте в холодильник на 15-20 минут. Если рулетки начнут раскручиваться, закрепите их бутербродными палочками.

К фаршированным перцам мы уже привыкли, а попробуйте предложить своим гостям фаршированные баклажаны. Для этого нужны плоды самые свежие, покруглее, и вначале приготовить начинку. Для этого взять в равном количестве лук, морковь и капусту, 3 столовые ложки подсолнечного масла, петрушку и сельдерей по вкусу. Мелко нарезать и обжарить на масле лук, морковь и капусту. За 2 минуты до окончания жарки добавить мелко нарезанную петрушку и сельдерей. Сделайте заливку: 2 луковицы, средняя морковка, корень петрушки и сельдерея, 3 столовые ложки подсолнечного масла, 2 столовые ложки томат-пасты, стакан мясного бульона, столовая ложка винного уксуса или сок половины лимона, чайная ложка сахара, 0,25 чайной ложки красного перца, 2 лавровых листа, сухое белое вино.

Лук и коренья нарезать тонкой соломкой, пассеровать в масле, добавить томат-пасту и бульон. Потушить 10-20 минут, посолить, заправить сахаром и уксусом, дать вскипеть. Смешать с сухим белым вином в соотношении 3:1. Баклажаны надрезать, вынуть ложкой сердцевину, нафаршировать, а вынутую мякотью пересыпать баклажаны при укладывании в посуду. Приятного аппетита!

**Людмила КУРБАНОВА,**  
специалист по питанию ОЦМП.

### ПРАВИЛЬНО ЛИ МЫ ЕДИМ?

Для правильного питания имеет значение не только набор потребляемых продуктов, но и их сочетание, способ приготовления, оформление при подаче на стол и т.д.

\* Основной питания должны быть натуральные продукты. В любое время года следует есть свежие овощи и фрукты, а консервы использовать только в крайнем случае.

\* Любые овощи надо варить недолго и в небольшом количестве. Неплохо они готовятся без варки, но залитые кипятком под крышку. Например, очищенный картофель заливают водой так, чтобы ее не нужно было сливать после того, как «сварится».

\* Не следует соединять в салатах то, что растет на дереве, с тем, что растет на земле (исключение составляет лимонный сок). Например, не нужно добавлять в овощной салат яблоки.

\* Свежее мясо или рыба, недолго тушенные с луком, гораздо полезнее, чем соленые, маринованные или копченые, которые при изготовлении часами вымачивают или варят.

\* За полчаса до того как съесть мясо или рыбу, полезно выпить стакан свежего овощного или фруктового сока, а не чашку бульона.

\* Есть нужно так, чтобы встать из-за стола с легким чувством голода.

\* Не следует запивать каждый кусок, так как жидкость разбавляет пищеварительные соки.

\* Перед сном противопоказано есть много, особенно трудноперевариваемую пищу: утку, гусьину и т.д.

\* При высокой температуре рекомендуется снизить порцию еды «до необходимости», но пить много жидкости.

ЗА ЗДОРОВОЕ НАЧАЛО ЖИЗНИ



# ЗДРАВСТВУЙТЕ!

№ 31

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ВЫПУСК УПРАВЛЕНИЯ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ РАЙОНА

## ВИТАМИНЫ НА ТАРЕЛКЕ

Лето в разгаре: июль, середина лета, солнечные выходные дни, отпускное и дачное время. Хочется в должной мере восстановить силы и запастись новыми.

Край наш богат дарами земледелия, и продовольственные прилавки переполнены сезонными продуктами, а значит - на столах наших в изобилии зелени, овощей, фруктов. Об их пользе нашим читателям известно многое. И все же... Правильно ли мы ориентируемся в «витаминном потоке»? Кстати,

осознав, каких именно веществ вам не хватает, не бойтесь переусердствовать в пополнении дефицита. Так называемую «витаминную норму потребления в день» слегка превышать - неопасно. Тем более, что количество витаминов в организме существенно сокращается после употребления даже дозированной порции алкогольного напитка или кусочка сахара.

*Зачем, что и как целесообразно включить в летнее меню - тема сегодняшнего выпуска «ЗДРАВСТВУЙТЕ!» Читайте и питайтесь на здоровье!*

## ЦЕЛЕБНЫЕ ГРОЗДЬЯ

О целебных свойствах винограда известно было еще в древности. Он восстанавливает силы и улучшает обмен веществ, лечит ангины и язвы во рту, является мочегонным и общеукрепляющим средством; сушеный виноград (изюм) когда-то служил вкусной таблеткой при заболеваниях легких и почек. Амелотерапия (лечение виноградом) особенно популярна и в современных европейских странах.

Специалисты считают, что главный секрет исключительной пользы винограда кроется в содержащихся в нем глюкозе и фруктозе. Сахара виноградной ягоды, в отличие от привычного нам свекольного сахара (сахарозы), не претерпевают в процессе пищеварения значительных превращений. Они сразу поступают в кровь, благоприятно действуя на мышечный тонус, усиливая сокращение сердечной мышцы, повышая обмен веществ и расширяя кровеносные сосуды. Глюкоза также оказывает послабляющее действие, поэтому виноградная диета не подойдет людям, склонным к расстройству желудка.

В ягодах винограда обнаружены в большом количестве кальций, железо, цинк, медь, марганец. Но особенно много в них калия, поэтому сердечникам он особенно полезен. Виноград полезно есть при низком гемоглобине, для стимуляции функции костного мозга. Кислоты винограда, раздражая дыхательные пути, облегчают отделение мокроты и смягчают кашель. Сорт «изабелла», например, рекомендуют при лече-

нии катаров дыхательных путей, а «мускат александрийский» - при воспалительных процессах горла.

Виноградный сок очень питателен: 1 л его по калорийности не уступает 1,5 кг яблок или персиков, 650 г говядины или 1 кг рыбы. Поэтому во время виноградной диеты нужно соблюдать некоторые ограничения в еде. Лучше не пить квас и сладкие газированные напитки, не есть копчености, маринады, соленья, жирные блюда, грубые овощи - сырую капусту, свеклу, редьку. Следует ограничить и другие ягоды, фрукты и зелень. Плохо сочетаются с виноградом и молочные продукты, которые он сквашивает, что приводит к расстройству желудка. В таком случае рекомендуется сделать перерыв в потреблении винограда на 2-3 дня.

Увлекаясь виноградом или продуктами из него, следует провести санацию полости рта. Ведь кислота и сахар, попадая на зубы, пораженные кариесом, вызывают боль и ускоряют их разрушение. А после приема винограда не лишним будет прополоскать рот кипяченой водой.

Кожица ягод считается весьма полезной, но не всякий желудок с ней справится. Тем, у кого отмечается язвенная болезнь или гастрит, стоит потреблять только свежевыжатый сок, и то после консультации с лечащим врачом.

Виноградные листья, богатые аскорбиновой кислотой, добавляют в салаты, вместо капустных - с ними готовят голубцы, а также консервируют на зиму.

## ЕШЬТЕ ДЫНЮ ПРАВИЛЬНО

Дыня - это не только вкусная летняя еда, но и достаточно полезная ягода. В течение дня, за 3-4 приема, можно съесть до 1,5-2 кг дынной мякоти.

Это растение семейства огуречных увеличивает количество выводимой из организма мочи, что способствует очищению почек и мочевых путей, выведению песка при мочекаменной болезни. Его полезно употреблять при цистите, пиелонефрите, хроническом гепатите, циррозе печени, болезнях желчного пузыря. Успокаивающе действует этот продукт на нервную систему. Содержащаяся в нем клетчатка участвует в выведении избыточного холестерина, улучшает состояние при сердечно-сосудистых заболеваниях. Запас имеющихся в нем витаминов и других полезных веществ повышает гемоглобин. Этот плод является также легким потогонным и противовоспалительным при простудных заболеваниях. Дынная диета или частый прием свежеежатого сока показаны при обострении геморроя.

Однако, употребляя это бахчевое растение, нужно соблюдать некоторые правила и меры предосторожности, чтобы не

вывести из строя работу желудочно-кишечного тракта. Помните следовать нашим советам.

\* Дыню не следует есть вместе с другими продуктами, т.к., перемешиваясь с ними в желудке и двенадцатиперстной кишке, мякоть становится балластом, мешающим полноценному перевариванию пищи. Более того, может начаться брожение, что затрудняет усвоение пищи, затем может возникнуть расстройство, заканчивающееся поносом. Поэтому лакомиться дынькой лучше всего через 2-3 часа после еды.

\* В тот день, когда предусматривается потребление дыни, лучше отказаться от молока, кисломолочных продуктов, яиц, с которыми она не совместима. Не стоит сразу после дыни пить холодную воду или алкогольные напитки - это может спровоцировать расстройство кишечника.

\* Противопоказана дыня при желудочно-кишечных заболеваниях, сахарном диабете. Не рекомендуется она и в ряде случаев кормящим матерям.

## НЕЗАКОНЧЕННЫЙ УЖИН

(ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕСТ)

Есть немало людей, желающих избавиться от ненужного веса. Возможно, и вы относитесь к этой категории. Если так, то данный тест поможет узнать, удастся ли вам похудеть. Для этого при искреннем ответе на предложенные вопросы, за ответ «ДА» засчитывайте 10 баллов, а за «НЕТ» - 0.

1. Занимаетесь ли вы регулярно зарядкой?
2. Всегда ли вы знаете о калорийности пищи, которую едите?
3. Питаетесь ли вы часто, но понемногу, скажем, 5-6 раз в день?
4. Взвешиваетесь ли вы регулярно, хоть раз в неделю, контролируя свой вес?
5. Всегда ли у вас дома есть диетические продукты: творог, сыр, отварное мясо?
6. Сможете ли удержаться, не испытывая голода, от угощения перекусить «за компанию»?

7. Долго ли «задерживаются» у вас дома сладости?

8. В состоянии ли вы не доест, оставив «вкусненькое» на тарелке, если уже сыты?

9. Думаете ли вы периодически о каком-нибудь любимом блюде?

10. Хорошо ли вы себя чувствуете при нынешнем режиме питания?

**До 30 баллов.** Вам необходимо полностью изменить свой режим питания. Иначе никогда не сможете избавиться от лишнего веса.

**От 40 до 60 баллов.** Если вы еще лучше будете следить за своим питанием и регулярно заниматься физическими упражнениями, то, скорее всего, избавитесь от лишнего веса.

**От 70 до 100 баллов.** У вас сильная воля. Вы быстро сбросите ненужные килограммы.



## КАПУСТНИК ПО РАСПИСАНИЮ

Сытная и малокалорийная капуста содержит своеобразный неприкосновенный запас ценных веществ, помогающих организму приспособиться и к капризам погоды, и к стрессам...

### ИСТИНА В КАПУСТНОМ СОКЕ!

Свежий сок белокочанной капусты способствует выведению шлаков и снижает уровень холестерина в крови, вызывает выделение желудочного сока и обладает сильным желчегонным действием. Для профилактики гастрита и язвенной болезни 2-3 недели осенью и весной стоит пить 3 раза в день перед едой по 0,5 стакана этого целебного напитка (хранить его можно не дольше 2 дней в холодильнике).

Ученые обнаружили в белокочанной капусте биологически активное вещество, способствующее заживлению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, и назвали его противоязвенным фактором или витамином У.

Однако в листьях белокочанной капусты немало серы и грубой клетчатки, вызывающих повышенное образование газов в кишечнике. Склонным к метеоризму лучше перейти на цветную капусту. Ветрогонных веществ в ней меньше, зато больше белков, витаминов и железа. К тому же она легче переваривается.

### НИ ДНЯ БЕЗ САЛАТА!

Каждый день подавайте на стол капустные салаты. А чтобы близкие не жаловались на однообразие, попробуйте разные рецепты в течение недели.

**В понедельник** нарежьте тонкой соломкой 400 г капусты, залейте на 2-3 мин. крутым кипятком, отбросьте на дуршлаг, слегка отожмите, присолите, заправьте подсолнечным маслом или майонезом и добавьте сахар по вкусу.

**Во вторник** мелко нашинкуйте 300 г капусты, посолите и разомните. Нарежьте небольшими кусочками 1-2 яблока, пучок зеленого лука и 2-3 стручка сладкого перца (лучше разных цветов), добавьте капусту и смешайте. Заправьте салат по вкусу растительным маслом, солью, сахаром и яблочным уксусом, посыпьте зеленью петрушки и укропа.

**В среду** 300 г мелко нарезанной капусты смешайте с 200 г пропущенной через мелкую терку моркови, добавьте соль и сахар по вкусу, полейте растительным маслом или майонезом.

**В четверг** 400 г нашинкованной капусты смешайте с 2 яблоками, натертыми на мелкой терке, мелко нарезанной луковичей и 1/4 стакана толченых грецких орехов.

Соус: кончиком чайной ложки зачерпните немного порошка сухой горчицы, разотрите с 3 столовыми ложками подсолнечного масла, 1-2 чайными ложками сахара и соком одного лимона. Добавьте зелень петрушки. Заправьте им капусту.

**В пятницу** 500 г капусты нарежьте соломкой, присолите и слегка перетрите руками, чтобы стала мягче. Добавьте 2-3 столовые ложки зеленого горошка, натертую на мелкой терке морковь, измельченную луковичку, нарезанные кубиками 2 огурца, 4-5 клубней отварного картофеля, небольшой кусочек отварного мяса и вареное яйцо. Перемешайте, посолите по вкусу, всыпьте чайную ложку сахарного песка и долейте столько же уксуса и 2-3 столовые ложки майонеза.

**В субботу** 200-300 г цветной капусты опустите на 5-6 мин. в кипяток, откиньте на дуршлаг, обсушите, мелко нарежьте. Натрите на крупной терке 2-3 средние морковки, нарежьте ломтиками свежий огурец, смешайте с капустой, посолите, заправьте растительным маслом и лимонным соком, посыпьте мелко нарезанной петрушкой и укропом.

**В воскресенье** удивите домочадцев праздничным салатом из капусты и чернослива. 400 г капусты нарежьте соломкой, посыпьте сахаром по вкусу, потрите руками до появления сока и отожмите. Из предварительно замоченного чернослива выньте косточки и нарежьте его брусочками, пропустите через крупную терку морковь, и все это смешайте. Добавьте немного мелко нарезанной петрушки и тмина, а также 2 г лимонной кислоты, разведенной в небольшом количестве воды. Украсьте салат целым черносливом и зеленью петрушки.

**Капустные котлеты.** Пожалуй, голубцы готовят в каждом доме, чего нельзя сказать о капустных котлетах. А ведь они не менее вкусны и полезны.

Нашинкованные небольшими полосками листья капусты отварить в подсоленной воде до мягкости, откинув на дуршлаг, измельчить. Капустную массу смешать с 2 сырыми яйцами, головкой измельченного лука и зеленью петрушки, добавив столько муки или панировочных сухарей, чтобы получилась густая масса. Разделанные котлеты обвалить в муке, опустить во взбитое яйцо и поджарить на растительном масле.

**Капустная запеканка.** 1 кг нашинкованной соломкой капусты потушить до полуготовности с 1/2 стакана молока, всыпать стакан пшеничных отрубей и продолжать тушить под крышкой, пока не станет мягкой. Остудить, добавить 2 сырых яйца и тщательно перемешать. Сковороду смазать сливочным маслом и выложить в нее капустную массу, посыпать 2 столовыми ложками тертого сыра, полить 2 столовыми ложками растопленного сливочного масла и запечь в разогретой духовке до румяной корочки. Подать к столу можно со сметаной.



## СПАРЖА

Спаржа (род многолетних корневищевых растений семейства лилейных) насчитывает свыше 100 видов, в том числе травы, полукустарники, лианы. Некоторые из них разводились и разводятся как декоративные. Наибольшее практическое значение имеет съедобная спаржа или аспаргус, как ее называют в Италии.

Катон в своем трактате «О земледелии» посвятил ему целую главу. Ему приписывалось тонизирующее действие. Считалось, что предпочитающие спаржу всегда жизнерадостны. Может быть, поэтому в Европе из поджаренных семян готовили напиток, похожий на кофе.

В России это растение впервые появилось лишь в 1733 г. и, конечно, очень скоро стало модным овощем при царском дворе. А в наш быт оно, к сожалению, не вошло и поныне.

Спаржа — это овощ десертного типа. В пищу идут молодые, только что проросшие стебли. Если дать им свободно расти дальше, они очень быстро грубеют и полностью утрачивают нежный вкус. Деликатесная спаржа отличается белым цветом.

## МАЛ ЗОЛОТНИК, ДА ДОРОГ

Проростки капусты брокколи — отличное профилактическое средство против рака, утверждают ученые США.

Как и все овощи семейства крестоцветных, брокколи богата сульфорафаном, который помогает организму противостоять канцерогенам. В отличие от многих других соединений,

## 12 СЛАГАЕМЫХ ЦЕЛЕБНОГО ЗАСТОЛЬЯ

1 стакан красного виноградного сока в день защитит от инфаркта лучше аспирина.

2 стакана молока предотвратят сердечную катастрофу.

3 раза в день сердцу и сосудам требуются продукты, богатые витамином Е (овощи, сыр, творог, бобовые, растительное масло).

4 кусочка рыбы в неделю на 44% уменьшат риск умереть от инфаркта миокарда.

5 грецких орехов, съедаемых изо дня в день, удлинит жизнь на 7 лет.

6 черешен или вишен, съеденных утром и вечером, в 3 раза снизят вероятность сердечной катастрофы.

7 чайных ложек малинового варенья в день укрепят коронарные артерии в 2,5 раза.

8 бананов в неделю нормализуют сердечный ритм.

9 абрикосов в день гарантируют от приступа стенокардии.

Едят ее вареной с маслом или соусом, кладут в супы. Консервированная, вполне заменяет свежую.

В спарже содержатся витамины С, РР, группы В, каротин. Из минеральных веществ преобладают соли калия, кальция, фосфора, железа.

### ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ:

! Обработывая спаржу, снимайте с нее кожицу острым ножом, стараясь не сломать головку — самую вкусную часть продукта.

! Кожицу спаржи следует сразу же высушить и использовать для приготовления супов и бульонов. Она придаст им своеобразный вкус.

! Варить спаржу надо в подсоленной воде. А хранить вареную, в отличие от большинства овощей, лучше в отваре.

! Чтобы очищенная спаржа при варке не лопалась, свяжите ее в пучки.

! Спаржу нельзя переваривать: она теряет аромат и становится водянистой.

! Вкуснее всего свежесрезанная спаржа. Если нужно сохранить срезанную спаржу 1-2 дня, заверните ее во влажную ткань и положите на холод.

которые растения накапливают из почвы или синтезируют по мере роста, весь запас сульфорафана содержится в семени и затем равномерно распределяется в листьях и кочерыжке. Поэтому его количество на 1 г биомассы постоянно уменьшается. В маленьком нежном ростке, который и взять-то можно только пинцетом, и во взрослом растении весом в 1 кг содержится одно и то же количество сульфорафана.

Не случайно проростки брокколи называют чудо-пищей.

10 ягод земляники после еды благотворно влияют на миокард.

11 апельсинов за 7 дней оградят сердце от стресса и вируса.

12 ягод, 7 фруктов, 3 овоща, а также пряная зелень и живительные травы дают отпор гипертонической болезни.

## И чего в нем только нет?

Ежедневно съедая 2-3 свежих или сушеных абрикоса, вы улучшаете работу головного мозга, укрепляете кости и зубы, очищаете кровь, оздоравливаете печень и помогаете нервной системе противостоять стрессу. Кроме того, эти плоды, богатые калием и каротином, предотвращают образование камней в почках, воспалительных заболеваний желудка и кишечника, укрепляют сердечную мышцу.



# НЕ ИСЧЕЗАЕТ ВДОХНОВЕНИЕ

Природа дарит нам многое: отдых и оздоровление - тем, кто ищет покоя и умиротворения, в других питает творческие устремления... Вдохновение, подаренное природой, - вечная тема в искусстве, она стала основной и на выставке, открывшейся по поводу Дня города. Вернее, это тема малой родины - «Мой край мне дарит вдохновение».

Каждый вернисаж очередной выставки - для участников повод высказать свои мысли о творчестве, искусстве, нашем городе, вообще жизни. Вера Ивановна Капустина - неизменная участница всех музейных событий, заметила, что все, сказанное Ольгой Вениаминовной Барановой в ее вступительном слове, всегда очень созвучно с мыслями присутствующих в зале. Ну и, конечно же, такая встреча с авторами картин - возможность не только увидеть новые работы наших художников, но и узнать их предысторию, некоторые подробности - то, что одним лишь посещением выставочных залов не узнаешь.

Начальник отдела сохранения и развития традиций родного края О. В. Баранова в качестве эпиграфа к выставке привела строки А. М. Дубинина: «Хоть скудно глинистое поле, но мне другого не видать...». Это «скудное поле» нашего севера,

олицетворяющее природу в целом, прекрасно в своей простоте на картинах художников Евгения Капустина и Николая Кудряшова, Вячеслава Отгадова. В ряду новых имен - Л. Колобянин (его пейзажи на выставке появились во второй раз), Н. Петрушкина, В. Новожилов. Нина Лаврентьевна обратилась к истории родного села Плоское - по старой фотографии и воспоминаниям старейших жителей она воссоздала облик деревянного барского дома усадьбы Геленшмидтов, сгоревшего в 20-е годы прошлого века. Владимир Новожилов, в кругу художников и их почитателей личность новая, ранее неизвестная, для первого раза познакомил зрителей с двумя работами - пейзажем и портретом жены. Отзывы зрителей о картинах «новоявленных» художников - самые

Индивидуальность Александра Дубинина вновь проявилась в его иллюстрациях к его новым книгам стихов. А Тамара Нуйя представлена лишь одной своей работой, основная их часть в этом году выставлялась на двух выставках в Архангельске - зональной «Экология души» и персональной «Союз наш кров-



теплые, а понравиться с первого взгляда - это уже начало удачи. Зрители надеются на продолжение знакомства.

Графика Веры Крохалевой и Аскольда Кузьминского - это уровень классического мастерства в нашем музее. Живописные рисунки этих художников, подаренные музейному фонду, не «пылятся» в его запасниках. Любопытно, что рядом с работами Веры Николаевны зрители увидели рисунки ее способных учеников.

ный», так что попасть вовремя в грязовецкий музей они просто не успели.

Хочется пожелать, чтобы грязовчане в эти летние дни не упустили возможности познакомиться с очередной выставкой грязовецкого музея и унесли в свои сердца капелюшку тепла и любви, которыми щедро делятся с нами художники.

**О. НИКОЛАЕВА.**

На снимках: В.И Капустина; работы художников, работник библиотеки О.Г.Голубова.



## • НАЛОГИ

# Игорный бизнес

В налоговый кодекс Российской Федерации введены изменения, связанные с налогообложением игорного бизнеса. Это один из самых прибыльных видов бизнеса. И в последнее время он получил широкое распространение в Грязовце. Почти в каждом магазине стоят автоматы, на которых можно выиграть некоторую сумму денег, или получить мягкую игрушку.

Игорный бизнес - такой же бизнес, как и все остальные, и всем тем, кто им занимается, необходимо платить налоги. По определе-

нию, игорный бизнес - предпринимательская деятельность, связанная с извлечением организациями или индивидуальными предпринимателями доходов в виде выигрыша и (или) платы за проведение азартных игр или пари, не являющаяся реализацией товаров (имущественных прав), работ или услуг. А организатором игорного заведения является организация или индивидуальный предприниматель, которые осуществляют в сфере игорного бизнеса деятельность по организации азартных игр.

Азартная игра - основан-

ное на риске соглашение о выигрыше, заключенное участниками между собой либо с организатором игорного заведения по установленным правилам.

С первого января 2004 года изменилось определение игорного автомата: игорный автомат - это специальное оборудование, установленное организатором игорного заведения, и используемое для проведения азартных игр с любым видом выигрыша, неважно, денежным или вещевым.

Налог на игорный бизнес обязаны платить организации или индивидуальные предприниматели, которые осуществляют предпринимательскую деятельность в сфере игорного бизнеса. Налог нужно платить с каждого игрового автомата ежемесячно в сумме

1875 руб. за один игровой автомат.

Налогоплательщик обязан поставить на учет в налоговом органе все принадлежащие ему игровые автоматы не позднее, чем за два дня до установки автомата, также необходимо регистрировать увеличение или уменьшение количества автоматов. Заявление о регистрации объекта налогообложения можно представить лично или по почте.

Налоговые органы обязаны в течение пяти дней с даты получения заявления выдать свидетельство о регистрации или внести изменения в ранее выданное свидетельство.

**С. УДАЛОВА,** начальник отдела работы с налогоплательщиками.

Редактор газеты

**В. С. ГАНИН.**

Газета выходит по вторникам и субботам. Подписание номера по графику в 18.30.

Подписан в 18.00.



Телефоны: директор телерадиогазетной компании - 2-10-76, редактор газеты - 2-13-32, редактор телевидения - 2-26-29, отв. секретарь - 2-16-90, отдел социальных проблем - 2-14-92, бухгалтерия - 2-12-70, радиовещание - 2-18-09.



Адрес редакции: 162000, Вологодская обл., г. Грязовец, пр. Ленина, 85.

Г. Грязовец, ул. Советская, д.51, кв.2

**ИСПРАВНИКОВОЙ А.П.**

Уважаемая Альбина Павловна!

Коллектив МДОУ

«Детский сад» №12 «Ромашка»

сердечно поздравляет Вас

с юбилейной датой - 55-летием

со дня рождения.

Пусть в этот день

Забудутся печали,

И солнце улыбнется

Пусть с утра

И пожелает ласково лучами

На годы долгие добра.

Желаем счастья и здоровья,

Желаем бодрости и сил,

Чтоб каждый день обычной жизни

Одну лишь радость приносил.

**МАГАЗИН**

«МУДРЫЙ САДОВОД»

предлагает большой выбор:

горшки из пластмассы,

керамики, живые цветы в

горшках, семена овощей,

цветов многолетних, удоб-

рения, подкормки, завязь,

здравень, средства защиты

от вредителей: колорадско-

го жука, фитофоры. Име-

ются в продаже распылите-

ли, закаточные машинки

для консервирования,

крышки (железные - 1руб.,

пластмассовые - 75 коп.)

Обращаться: г. Грязо-

вец, пр. Ленина, 40 (в зда-

нии ресторана «Тройка»).

Г. Грязовец,

ул. Рабочая, 9, кв. 19

**ЛЕБЕДИНОВУ**

Павлу Константиновичу

Поздравляем

с 50-летием!

Будь любим и здоров.

Много счастья и слов

О любви от детей,

От надежных друзей,

Уваженье коллег,

В каждом деле успех,

Взять в подруги удачу

И надежду впридачу

Жена, дети.

**РАБОТА ВАХТОВЫМ МЕТОДОМ, СЕВЕРНЫЙ РЕГИОН**

Требуются все строительные специальности, разнорабочие, водители (В,С), трактористы, бульдозеристы, крановщики, охранники, повара, медперсонал.

Зарплата - от 49000 рублей.

Проживание и питание за счет организации.

Тел. 8-912-614-01-71, 8-912-614-01-63. (3-3)

**ОАО «СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ТЕЛЕКОМ»**

**ФИЛИАЛ «ВОЛОГДАЭЛЕКТРОСВЯЗЬ»**

**Внимание пользователей услуг междугородной и международной телефонной связи!**

Предлагаем вам новую услугу - телефонная связь с применением Сервисной телефонной связи (СТК). Услуга СТК позволяет вести междугородные, международные разговоры с любого переговорного пункта, отделения связи, домашнего или служебного телефона, снабженного функцией тонального набора.

СТК представляет собой пластиковый носитель ПИН-кода из 10 знаков, закрытых непрозрачным слоем, который стирается покупателем после приобретения карты. ПИН-код является индивидуальным паролем, при помощи которого владелец получает доступ к услугам связи системы СТК. Купив СТК, клиент тем самым уже оплачивает все предстоящие переговоры, производимые с помощью карты.

Для осуществления звонка необходимо:

1. Набрать номер доступа в систему СТК: для предоставления услуг автоматической телефонной связи с центральной районной АТС 8-13 с сельской АТС 8-13 Демьяново, Сидорово (8-813) для предоставления услуг связи через телефониста с центральной районной АТС 8-16 с сельской АТС 8-16 Демьяново, Сидорово (8-816)
2. Перевести телефонный аппарат в режим тонового набора (большинство аппаратов приводится в тоновый режим нажатием клавиши \*).
3. Следуя голосовым подсказкам, набрать ПИН-код и #.
4. По запросу системы набрать номер абонента и #.

Справка о последнем разговоре и об остатке единиц на карте: ПИН-код, #, 0. Тарифы на соединения при помощи СТК приближены к стоимости соединений с переговорных пунктов, уточнить их можно в пунктах оказания услуг телефонной связи.

(2-2)

Грязовецкий районный отдел государственной статистики выражает искреннее соболезнование Кузнецовой Елене Юрьевне по поводу смерти **отца.**

Учредитель телерадиогазетной компании - администрация Грязовецкого муниципального района Вологодской области. Газета зарегистрирована Центральным региональным (г. Тверь) управлением Комитета Российской Федерации по печати. Свидетельство Т-0776.