

АЛТАЙСКАЯ ПРАВДА

ВТОРНИК, 1 ИЮЛЯ 1997г.

ВЫХОДИТ С 12 АВГУСТА 1917 ГОДА

Цена в розницу - договорная

О чем пишут

Всходит... трудодень на российских полях

То, что в большинстве российских деревень труженики полей и ферм по несколько месяцев, а то и лет не видят «живых» денег, - факт, - пишет «Труд». В лучшем случае многие сельхозпредприятия расплачиваются со своими работниками натурпродуктом, ими же произведенным.

И вот на недавнем заседании коллегии Минсельхоза решили заслушать вопрос о том, как применяется натуральная форма оплаты труда в пермских селах.

Поскольку денег в селе - шаром покати, в областном департаменте АПК и узаконили возвращение к системе трудодней. И уже четвертый год в десятках акционерных обществ (бывших колхозов) примерно сорок процентов заработной платы получают деньгами, а 60 - трудоднями. По словам председателя областного департамента АПК Леонида Валько, натуроплата (трудодень) способствует мотивации сельтеля к труду вообще и к качественному труду, в частности. Проштрафился -

трудодень снижается, выполнил норму на 130 процентов, проявил склонность к трезвому образу жизни - повышается.

Расчет отпускных, больничных листов и даже пенсий тоже теперь ведется в трудоднях. Валько в разговоре с корреспондентом «Труда» признал, что эту меру пермяки рассматривают как временную, ибо других форм взаиморасчета с сельтелями пока нет. Лишь на трудодень надежда.

Советской энциклопедии читаем: «Трудодень - мера затрат труда колхозников и их долевого участия в распределяемых доходах, применявшаяся в 1930-1966 годах». И далее: «По мере укрепления колхозной экономики создались условия для перехода на ежемесячную денежную гарантированную оплату труда».

Уделяя ли новые энциклопедии этому термину внимание, но вывод напрашивается один: экономика российского села на исходе XX века вернулась к состоянию середины столетия. Деньги как стимул труда сельтеля опять упразднены. Причем повально, потому что свыше 70 процентов сельхозпредприятий закончили прошлый год с убытками и множат их в нынешнем году.

А как тем убыткам не быть, если молоко в три раза дешевле солжарки, если за комбайн «Дон» хлеборобы должны выложить совокупный годовой урожай зерна небольшого акционерного общества - 700 тонн. Один из читателей «Труда» привел в письме весьма любопытный факт. В 1951 году начальник ЦСУ СССР В.Старовский на основании бюджетных обследований семей колхозников докладывал Сталину: от колхозов их работники получают денежных доходов лишь 19 процентов, зато от продажи продукции личного подсобного хозяйства - почти 50.

Вот и аналитики современной агронауки, проводя сегодня свои обследования бюджетов сельских семей, рисуют ту же (так сказать, «сталинскую») картину: нынешнего крестьянина (а зачастую и всю его городскую родню) кормит нерушимое Личное Подсобное Хозяйство. И результаты его трудовых дней на своем огороде, в собственном коровнике, курятнике есть во многих случаях единственная гарантия выживания, - заключает газета.

Инф-досье

Состоявшиеся выборы мэра Самары не определили, кто займет кресло Олега Сысуева после его перехода на работу в правительство. Предстоит второй тур голосования.

В Нижегородской области, где в воскресенье выбрали нового губернатора взамен ушедшего в правительство Бориса Немцова, также предстоит второй тур выборов. Он состоится через две недели.

Председатель правления РАО «Газпром» Рем Вяйриве вновь избран на этот пост. Его избрание состоялось на заседании совета директоров нового состава, которое прошло сразу за завершением работы годового собрания акционеров компании.

Съезд бывших бойцов чеченского сопротивления, организованный по инициативе президента республики Аслана Масхадова, открылся в Грозном. Почти 10 тысяч делегатов обсуждают проблемы реабилитации участников чеченской войны, их трудоустройства и быта. Аслан Масхадов, выступая на съезде, рассказал об общественно-политической обстановке в республике, о путях выхода из социально-экономического кризиса. По его словам, в чеченском руководстве «нет никаких разногласий».

Программа деятельности железнодорожных вузов России на 1997-2000 годы принята в Новосибирске на совещании ректоров, прошедшем под председательством министра путей сообщения Николая Аксененко. С нынешнего года установлен план приема на дневное обучение в размере 6100 человек, который сохранится на следующие три года. Тем самым остановлено начавшееся в 1988 году падение численности студентов дневных отделений, прием сократился за этот срок на 31 процент.

Турецко-японский консорциум стал подрядчиком строительства в Ашхабаде текстильного комбината. Его образовали, согласно постановлению президента Туркменистана, японская компания «Мицубиси» и турецкая - «Чалык холдинг».

Крестьянские заботы

День потихоньку убывает

Опять к сохе и тяпке?

Слишком дорого стала обходиться ОПХ «Солоновское» Смоленского района вывозка корнеплодов на Бийский сахарный завод. Непосильной оказалась и покупка зарубежных химсредств, техники через фирму «Терра» - на это требовалась предоплата в 100 млн. рублей, которых у хозяйства нет. Вот и сократили здесь свекловичное поле вдвое. А на оставшейся площади вернулись к дедовской тяпке, решив, что проще и гораздо дешевле будет отдать своим же людям по два мешка сахара за пропалотый гектар. Да и безработные будут заняты на какое-то время.

И тут вспомнили старое

Катастрофически усложняющиеся финансово-экономические условия стали доставать бумерагом даже такое крепкое хозяйство, как сельскохозяйственный кооператив «Искра» Алейского района. В этой ситуации тут вспомнили о старом и всячески обруганном колхозном трудодне. В канун посевной общее собрание постановило: ввести трудодень. В кооперативе он выглядит так - ежемесячно выдается 40 процентов в виде денежного аванса, а остальное будет начислено по конкретным производственным итогам года.

А без воды, как говорится...

Администрация Третьяковского района на три летних месяца вдвое снизила цену на воду, используемую для поения личного скота и полива огородов. Но с оговоркой: картофель из водопровода поливать нельзя (слишком много он требует воды). Нарушителям грозит отключение от водопроводной сети.

У каждого расклада свой резон

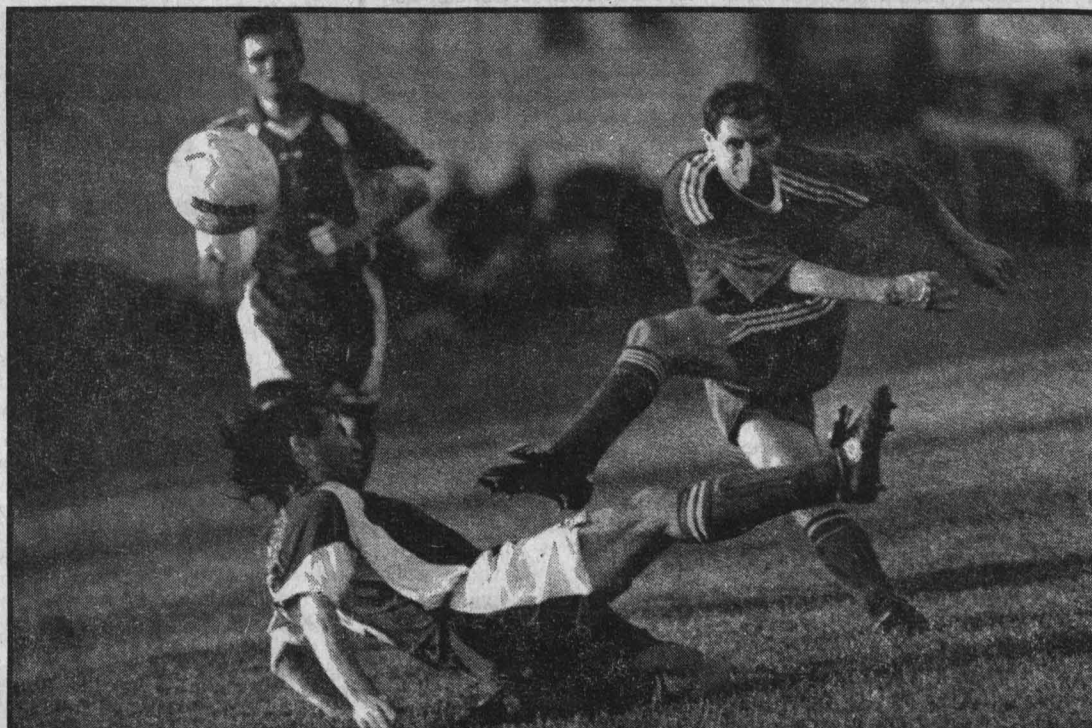
Заместитель министра экономики Иван Стариков в интервью ИТАР-ТАСС привел такую динамику: в 1995 году валовой сбор зерна в России составил 63 млн. тонн, в следующем - 67,5 млн. тонн, а в этом году он будет на уровне 67-70 млн. тонн. В то же время один из руководителей департамента механизации Минсельхозпрода Владимир Боков прогнозирует, что при нехватке до нормы 136 тысяч комбайнов хлебоуборка затянется и неизбежны не только большие потери зерна, но и «урожай останется на огромнейших площадях необранным и уйдет под снег». Аналитики же «Ростсельмаша» называют даже конкретную цифру потерь - около 12 млн. тонн зерна.

Вновь Михаил Лапшин

Создан общественный «Российский крестьянский фонд». Его основная цель - различными путями содействовать развитию агропромышленного комплекса и в целом возрождению села. Президентом нового фонда избран наш земляк М.Лапшин.

Крестьянские заботы собрали А.АСТАПОВ, А.ГОМЗЯКОВ, Л.СТРИЖКИН.

Так держать!



Здорово сыграли в домашней серии из трех матчей футболисты барнаульского «Динамо». У дальневосточных команд они только выигрывали, забив при этом 8 и пропустив лишь два гола. Вот так бил по воротам один из лидеров «Динамо-97» - Владимир Демченко.

Фото Андрея КАСПРИШИНА.

См. 4 стр.

ИТАР-ТАСС.

Фоторепортаж



Как хорошо быть молодым



В минувшие выходные Барнаул праздновал День молодежи. Три дня во всех районах города проходили костюмированные представления, игры и дискотеки. Но кульминацией этого действа, повторяющегося ежегодно, стало народное гулянье на площади Сахарова в субботу. Спонсором первой части представления уже второй год выступил Барнаульский пивоваренный завод. И вполне естественно, что большинство присутствовавших употребляло далеко не лимонад. Но и ничего крепче пива в торговых палатках на площади не было.

Пивовары на сей раз представили свой новый сорт - «Златогорье», и каждый желающий мог бесплатно продегустировать новинку. А тем временем на сцене (см. фото) шел конкурс на скоростное поглощение напитка. Один из участников проглотил пол-литра за три(!) секунды, но был дисквалифицирован: боль-

шее количество напитка протекло у него «по усам» и рубашке. Ну а победителем, в последней схватке быстро «взявшему на грудь» 750 граммов, был вручен приз - видеомэгнитофон «Сони».

После шести часов вечера на сцене появился театр - студия «Калейдоскоп» и его друзья - коллеги из Новосибирска и Томска. Их шутки, песни и остроты на славу позабавили толпу. Как только начало смеркаться, грянула городская дискотека. Подводя итоги праздника, заместитель главы городской администрации Николай Черепанов отметил, что его ведомство стремится к дружбе и взаимопониманию в рядах молодежи и борьбе против наркотиков. Для этого и организуются подобные мероприятия, ставшие уже традиционными и любимыми жителями краевого центра.

Олег МИКУРОВ. Фото Андрея КАСПРИШИНА.

ПОГОДА

Сегодня днем в крае и Барнауле переменная облачность, местами по краю пройдут небольшие дожди. Ветер северо-западный, 7-12 м/сек. Температура днем в крае плюс 16-21, по юго-западному району до плюс 26; в Барнауле - плюс 18-20.

2 июля без осадков, 3 июля местами пройдут кратковременные дожди, грозы. Ветер переменный, 5-10 м/сек. Температура ночью плюс 9-14.

НАЛОГОВОЙ СЛУЖБЕ КРАЯ - СЕМЬ ЛЕТ

1 июля 1990 года из финансовых управлений и отделов всех регионов страны были выделены специальные подразделения, из которых сформировалась Государственная налоговая служба. На Алтае в ее состав вошло 836 работников. В то время была слабая техническая база, не было и опыта работы в рыночных условиях. Сегодня банк данных налоговых инспекций большинства городов и районов края основан на компьютерной технике. В ближайшее время завершится создание общей компьютерной системы, что позволит взять под полный контроль всю налогооблагаемую базу. В восьмидесяти инспекциях Алтай работает свыше 3700 высококвалифицированных специалистов. Работу налоговиков можно оценить не только общей суммой налогов, поступившей в бюджет, но и суммами донативных в ходе проверок. Только за 1996 год каждый работник налоговой службы края в среднем доначислил в бюджет 200 миллионов рублей. Таким образом, Госналогслужба играет все более заметную роль в оздоровлении экономической и финансовой сферы края.

Пресс-служба Государственной налоговой инспекции.

«Нам нечем лечить больных»

Мы уже рассказывали, что коллектив краевого кардиологического диспансера готовится к забастовке.

На прошедшей неделе состоялся трудовой арбитраж, который выяснил, что удовлетворить требования сотрудников о выплате задолженности по зарплате и детским пособиям администрация диспансера не в состоянии по причине недостаточного финансирования больницы краевым комитетом по здравоохранению.

По решению арбитражной комиссии администрации диспансера составлен график погашения долгов. Согласно этому графику к 11 июля должны быть выплачены зарплата за февраль-март и отпускные тем, кто вышел в отпуск до этого числа, к 25 июля - за апрель и отпускные, к 10 августа - за май и к 25 августа - за июнь и отпускные соответственно. График достаточно щадящий, медики не требуют, чтоб им выплатили все и сразу.

До 10 июля график должен быть согласован с крайздравом. Если к соглашению прийти не удастся и долги не начнут погашаться, 11 июля общее собрание трудового коллектива кардиоцентра примет решение о выходе на беспробную забастовку. Забастовка, по закону, начнется через десять дней после предупреждения о ней.

Медики будут долечивать и выписывать стационарных больных, прием плановых больных прекратится, оказываться будет только экстренная помощь.

Вынуждает медиков к забастовке не только то, что они по несколько месяцев не получают зарплат. Дело в том, что работники кардиоцентра не могут оказывать больным полноценную помощь (которую могли бы оказать, учитывая техническую оснащенность диспансера и квалификацию кадров) из-за отсутствия медикаментов. Сейчас в больнице нет ни одного флакона тромболитиков, вчера больным были поставлены два последних кардиостимулятора... Денег на приобретение лекарств диспансер в этом году еще не получал.

Н.КАЛАШНИКОВА.

Инф-досье

Международная федерация журналистов и писателей, пишущих о туризме, наградила мэра Москвы Юрия Лужкова призом «Золотое яблоко».

Правительство России

предоставит Белорусии 7 миллиардов рублей для ликвидации последствий разрушительного урагана, пронесшегося на той неделе по ряду областей республики. Об этом сообщили в пресс-службе министерства по чрезвычайным ситуациям РФ.

Президент Белоруссии

Александр Лукашенко вновь побывал в районах, пострадавших от урагана. Он посетил Брестскую область, а также Несвижский и Столбцовский районы Минской области. Президент сообщил, что общий ущерб, нанесенный стихией, оценивается более чем в 300 миллиардов белорусских рублей. На восстановительные работы потребуются около 1 триллиона рублей.

ИТАР-ТАСС.

Курсы валют в банках Барнаула на 30 июня 1997

Банк	телефон	\$ п.к.	\$ пр.	DM п.к.	DM пр.
Алтайсбербанк	39-92-44	5760	5800	3350	3430
Алтайкапиталбанк	24-79-98	5750	5815	3320	3420
Обм.пункт Алтайкапиталбанка	26-79-16	5750	5810	3320	3420
Ж/д филиал Зернобанка	26-96-91	5782	5815	3300	3500
Обм. пункт Ж/д фил.Зернобанка	25-35-33	5782	5815	3300	3435
Обм. пункт Сибирского банка	23-17-50	5782	5815	3350	3450
Агропромбанк	24-66-63	5770	5810	3340	3450
Сибирский банк	24-39-26	5782	5815	3350	3450
Фор-банк	23-12-12	5782	5810	3351	3450
Зернобанк	26-14-08	5782	5810	3351	3420
Обм.пункт Зернобанка	25-31-28	5782	5810	3351	3420
НЭПП-банк	24-19-72	5780	5810	3350	3500
Обм.пункт НЭПП-банка	24-23-40	5780	5810	3350	3500
Крипс	24-88-06	5782	5810	3352	3435
Инкомбанк	26-61-39	5770	5810	3350	3470

Подготовлено Алтайским Банковским Союзом. тел. 22-22-34, 26-99-33.

Настроение

Если ему интересно, пусть ныряет

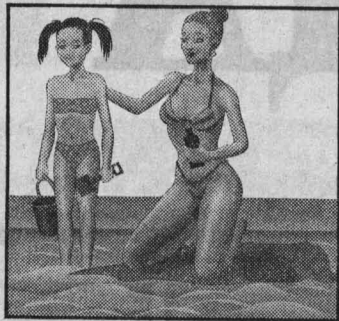
Как жаль, что эти книжки попали мне в руки так поздно, когда моя дочь уже выросла. Что я только сегодня прочитала эти мудрые сказки про муми-троллей...

Вот как надо себя вести, если твой ребенок притащился домой поздно вечером, весь мокрый и грязный с ног до головы? Правильно, и я тоже так делала. А муми-мама сказала что-то вроде: мы уже поужинали, ешьте то, что найдите в кладовке. Или такая ситуация - дочь тащит банку с вареньем и грохает ее прямо на дорожку в саду. Реакция мамы: ах, как удачно! Эта та самая банка, которую мы отдаем шмелям - теперь не надо нести ее на луг.

вечера на веранде. Ему захотелось плыть куда-то и смотреть, мужественно прищурив, вдаль. Нордически спокойная мама говорит наупуанным детям: когда вернется, тогда и вернется. И садится вязать носок или что-то еще.

Потому что в этой семье решили не беспокоиться друг о друге. Только так, мол, можно избежать взаимных упреков и дать друг другу какую-то свободу. Кстати, папа очень скоро надоело был молчаливым свободным странником. Оказалось, не так уж это и интересно: все время молчать и плыть неизвестно куда.

Читая эти сказки, я сделала для себя немало открытий касательно детской психики. Оказывается, они совершенно не выносят нашей иронии. Все что угодно, лучше накричать, отшлепать, только не ехидничать. Одна девочка вообще стала невидимой и



все из-за своей иронии. Та ее просто уничтожила своей злобной иронией. С помощью своих расквашенных деток муми-мама быстро вывела малышку Нинни. Она «проявилась» почти вся под влиянием ее тепла и доброты. Но лицо свое Нинни обрела только когда научилась... драться. Интересная мысль, не правда ли? Собственных детей муми-мама воспитывала, похоже, методом

некоторого отстранения. Воспитание младшей дочки, хулиганки Мю, она вообще поручила ее сестренке: может, хотя бы у той что-то получится. «Я-то отступилась от нее с самого дня ее рождения». Когда соседка увидела целиком «проявленную» малышку Нинни, она заметила: «Этот ребенок у вас так изменился, что стал даже хуже малышки Мю. Но главное - теперь ее видно».

Кстати, о методах воспитания «трудных» детей. Семья перебирает грибы, которые они только что набрали. Кто-то из детей возмущается: «Мю опять набрала поганок! В прошлом году она собирала мухоморы». Надо надеяться, говорит мама, что на следующий год это будут уже лисички...

После извержения вулкана долину, где живут муми-тролли, затопило. Семья сидит на крыше

собственного дома. Имущество плавает в воде. И вдруг муми-мама начинает хлопотать себя по бокам: как же она оплошала! Она совсем забыла, что у парусника должна быть шлюпка. Дело в том, что днем она мастерила из бересты кораблик для сына и забыла сделать шлюпку.

И это еще не все. Когда ее любимый сын выражает желание нырнуть с крыши в затопленный дом за кофейником, она нисколько не возражает. И даже вопли присутствующих, мол, не разрешай, не останавливай ее. «Нет, почему же, если ему интересно, пусть ныряет».

Я так думаю - она просто понимала своего сына. Может, ей и самой немножко хотелось нырнуть...

Детские книжки читала Татьяна ИЛЬИНА.

Почтовый ящик «Провинциалки»

Я устал жить

«Провинциалка», здравствуй! В газете за 20 февраля я прочитал статью «Он жил как мартовский кот».

Я прекрасно понимаю Тамару Петровну. Мне 35 лет, двенадцать из них я - инвалид первой группы. Пожизненно, с окончательным диагнозом: болезнь Вильсона-Коновалова. Специалист поймет, что это за болезнь и как трудно мне было писать это письмо. История моя проста, цинична и жестока. Окончил школу, ушел в армию, вернулся - поступил в техникум. Жениться на однокласснице, через год у нас родился сын. Зачочного отделения не было, и мне пришлось доучиваться за двоих. Практически я защитил два диплома. Отработав почти год, я заболел. Начались боли, а в итоге - сразу группа и бесцельно. И тут меня бросает жена Любушка, бросает сама и увозит сына.

Где я только не лечился за эти годы - спасибо родителям, они поддерживали меня. Но бесполезно. Потом мы нашли бабушку Паню, она меня немного отходила, я стал говорить и ходить (до этого все эти годы был нетранспортабелен).

В декабре 1989 года я поехал в Барнаул к Елене Абрамовне Басовой, без документов, без выписки. Меня госпитализировали, и с тех пор я два раза в год лечусь в этом госпитале. За мной ухаживала молоденькая медсестра, Марина Коноплицкая. Эти годы она была моими руками, все делала для меня. Да и другие сестры, нянечки за мной ухаживали. Они были ко мне добры, вежливы, попросту - человечны, как можно их не любить?!

Уважаемая Тамара Петровна, я не стал женоненавистником, не нужно подгонять всех под одну колодку. И среди женщин есть такие, что даже нет слов... Люба не давала нам сынишку Ванечку десять лет, только прошлым летом отпустила на один месяц.

Писал я в Москву, в медицинский центр, где лечат такую болезнь. Мне пришел ответ - на один курс потребуются 15-16 млн.рублей, а их нужно повторять несколько раз. Откуда же взять такие деньги? Нет, я не обзавелся на мир и на людей. Мне многие помогали, и я буду благодарен им всю мою жизнь. Но я очень устал жить, устал бороться с безысходностью.

Николай ПОРОТОВ. Советский район, село Урожайное.



Салон

Провинциалка

Модное дефиле «Модерна»

Салон модной одежды «Модерна» существует пять лет. С самого начала он резко выделялся на фоне наших ателье и домов моды.

В основу работы «Модерна» заложена простая, но очень правильная, на мой взгляд, идея художественного подхода. Только художник, тонко чувствующий гармонию форм, ткани и образа, должен быть во главе дела.

Таким художником и стала Ирина Головкина, до этого работавшая архитектором. Ее творчество определило стиль салона. Женщина Ирины - мягкое очарование, загадка и чувственность. Женщина роскошная, но не вамп. Легкий вздох, изогнутая линия. Открытые плечи, спина, декольте, прозрачные рукава - все очень сексуально, но подается изящно и культурно. Одним мой знакомый обозначил ее стиль так: «Ира так элегантно раздвигает юбку».

В прошлом году Ирина Головкина была приглашена на конкурс профессиональных художников-модельеров, который проводил Дом моды Вячеслава Зайцева.

За три конкурсных дня поняла, как важно показывать свои модные публике. Без оценки работы можно быстро потерять творческие ориентиры.

Новую авторскую коллекцию Ирина показала в Барнауле дважды - на Демидовском балу в филармонии и в театре драмы.

На показе в театре люди были заинтригованы. Большинство о нем даже не предположило, пришли смотреть спектакль с участием Александра Калгина, а тут такое...

Идея этого шоу - создание женского образа в красивом вечернем туалете с запахом дорогого парфюма. У каждого от моды дизайнерской фирмы «Реноме». Показ мы задумали вместе с конкретной целью - рекламой. Но меня больше интересовала живая реакция зрителей. Не зная, насколько ли фирма «Реноме» повысила уровень продаж духов в магазине «Эдем», но я своей цели достигла. Факт эмоционального воздействия был налицо. Несмотря на неэстетичность окружающей нас жизни, люди внутренне тянутся к таким высоким и чувственным переживаниям.



Что мы едим

Такие окорочка нам не нужны

Около 60% нашей еды - импорт. Причем импорт, мягко говоря, не лучший. Витрины заполнены «куриными» сосисками за 8-9 тыс. десяток. Но ведь это немного больше доллара, получается 15 центов одна сосиска! А ведь ее надо еще привезти из-за океана, развезти по России да получить прибыль. Представляете себе, что это за сосиска?

Российский брод скоро днем с огнем не сыщешь. А между тем именно наши отечественные продукты всегда отличались своей натуральностью. Испокон веков наша отечественная курица, порой не столь упитанная и округлая, клевала зерно, а ее родственница из Европы - гранулы. Ну и какой бульон полезнее?

Вы понимаете, что крабовые палочки делают не из крабов. Они из фарша разных рыб с пищевыми добавками, консервантами, красителями. Но в импортных крабовых палочках краситель - химический, а в наших и консерванта нет (пусть поэтому они недолго хранятся), и крабовые обычно делают из красного сладкого перца. Как говорится, комментарии излишни.

Наша родная пища всегда была более натуральной, естественной и поэтому более полезной.

Если вы хотите сохранить свое здоровье и вырастить здоровых детей, вот вам несколько советов.

Отдавайте предпочтение отечественной пище и не забывайте о сложившихся веками принципах питания: утром - кашка, а не сухой бутерброд, на обед - супчик, а вечером - легкий, но горячий ужин.

Без овощей и фруктов в нашем рационе никак не обойтись. И чем больше, тем лучше. Но учтите, что картофель и овощи (даже нарезанные) плохо подержать в воде. В воду, к сожалению, уйдет часть питательных веществ, но и нитратов поубавится.

При тщательной тепловой обработке продуктов теряется часть питательных веществ, но это позволяет обезопасить пищу. А потому из творога лучше сделать сырники, запеканку, прожаривать, проваривать как следует блюда из яиц, фаршей, печени, рыбы, мяса... Молоко - кипятить!

Кстати, о молочных продуктах. Зарубежная индустрия питания использует множество всяческих консервантов, фер-

ментов, стабилизаторов, добавок, улучшающих вкус и вид продукта, а главное - продлевающих срок реализации. Но глядя, какое обилие йогуртов продается в палатках, без холодильников, даже летом, невольно задумываешься: «Что же положили внутрь этого молочного продукта?» Кстати, красивая упаковка из пластмассы, полиэтилена и прочего не всегда инертна к пищевому продукту. Поэтому лучше купить отечественную молочнокислое продукцию в более скромной упаковке с четко определенным сроком реализации. Предпочтительнее (хотя и неудобнее) - стеклянная тара.

Избегайте покупать продукты, особенно скоропортящиеся, на улице с лотков и в палатках. Безопаснее сделать это в магазине.

Не увлекайтесь ради фигуры новомодными диетами. Иногда они предполагают длительное (да еще ограниченное) потребление одних и тех же продуктов. Убрав лишние 2 см в талии, вы можете потерять гораздо больше. Из-за отсутствия в рационе комплекса необходимых питательных веществ вы рискуете испортить зубы, волосы, кожу...

Резкое ограничение коли-

чества пищи, по мнению специалистов, не только может вызвать заболевания, но и неблагоприятно действует на психику. И уж если вы хотите похудеть, то, как и во времена наших бабушек, побольше ешьте клетчатки и витаминов (т.е. овощей и фруктов), меньше сладкого, жирного, да и мучных изысков. Больше двигайтесь, бывайте на воздухе. Вспомните, не зря древние считали, что еда - наслаждение, так что лишать себя этого не стоит.

(«Дочки-матери»).

Советы по секрету

Пирог из щавеля

Для теста потребуется 350 г муки, 100 г масла, яйцо, пол-литровый пакет молока, 15 г сахара, половина ч.л. соли, столько же соды. Тесто должно постоять 15-20 минут. На лепешку посыпать очень мелко порезанный щавель, посыпать его сахаром. Сверху пирог украсить жгутиками толстой нити в один см - для красоты можно порезать их ножницами. Печь в раскаленной духовке. Горячий пирог смазать водой с сахаром.

Из такого же теста можно испечь пирог с зеленым луком и яйцами. Только накрыть его лучше тонкой лепешкой из теста. Края плотно защипать. Украшать пирог можно волнами - их легко изобразить с помощью ложки, смоченной в холодной воде.

Сваха

Одинокий мужчина желает познакомиться

Жил себе, не думая о собственной жизни, о создании семьи, до сорока лет. На сорок первом звонил звонок во мне, образно выражаясь. Что я делаю, зачем живу и для кого, что я ставлю после себя? Сорок лет - половина жизни - пролетела как птица. Как дальше жить? Поезд пока не ушел совсем, не скривился за горизонтом. Но можешь мне помочь?

Вот и пишу тебе. Одинокий мужчина желает познакомиться с хорошей, заботливой женщиной, можно с могу сделать по дому. Не курю, к алкоголю равнодушен. Материально и жилищно обеспечен.

ПИСАТЬ ПО АДРЕСУ: 658310, с.Новичиха, п/п I-TO N 696408. Анатолий.

Татьяна Колесникова.

Татьяна Колесникова.

Из щавеля получается очень вкусный и полезный салат. Надо порезать листья и смешать с натертыми яблоками, зеленым чесноком, зеленым луком и петрушкой. Добавить немного уксуса и заправить растительным маслом.

Еще один салат - из салата. Это сплюснутые витамины, особенно если добавить редиски и лука. Заправить его лучше растительным маслом с уксусом и перцем. Кстати, можно сделать и бутерброды с таким салатом. Хлеб лучше поджарить и намазать маслом.

Тамара КОЛОСОВА.

Из жизни птиц



А БЫЛ ЛИ МАЛЬЧИК?..

«Крокодил».

