



Время и Жизнь

ГОРОДСКАЯ ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

Газета награждена Почетной грамотой Президиума Верховного Совета РСФСР

№107 (12322)

Вторник, 20 сентября 2011 года

Газета издается с 1933 года

КНИГА - в подарок

«Исторические вехи шахтостроительного комплекса г. Осинники и его люди. 1943-2008 годы».

Книгу-фотоальбом под таким названием передал на постоянное хранение в Архивное управление ее автор и составитель - председатель совета ветеранов ОАО «Осинники-шахтострой» Иван Михайлович Кононенко.

Издание книги Иван Михайлович приурочил к 65-летию шахтостроительного управления. Руками строителей этого предприятия был построен целый город. Многих из них уже нет в живых, особенно тех, кто был в числе первых. И. М. Кононенко является свидетелем многих замечательных событий и трудовых свершений Осинниковского шахто-

эпохи, а затем и фотографии 60-х, 70-х, 80-х годов. Можно тут увидеть и немногочисленные объекты строительства самого тяжелого для всей страны периода - 90-х годов, а также виды современных Осинников.

Жители нашего города наверняка найдут в книге знакомые лица людей, имена которых давно уже вписаны в историю города «золотыми буквами». Это начальник ОШСУ Николай Сергеевич Недорезов, бригадиры отделочников Ганна Макаровна Абрамова, Мария Михайловна Козлова, бригадир монтажников Петр Иванович Метелица, заслуженные строители РСФСР Иван Иоаннович Горячев, Емельян Емельянович Чичканов. Этот список можно было бы продолжать еще долго, и все эти люди - легенда Осинников. Здесь и первостроители, и коллектив аппарата управления трестом, и бригады плотников, штукатуров-маляров, отделочников, и многие другие. Словом, все те, кто более полувека строил наш город.

Для нас, архивистов, эта книга является бесценным подарком. Выражаем искреннюю благодарность Ивану Михайловичу Кононенко за проделанную работу, вклад в дело сохранения истории нашего любимого города и создание летописи одного из крупнейших предприятий Осинниковского рудника. А горожан приглашаем познакомиться с этой уникальной книгой.

Е. БАБИЧЕВА,
начальник
Архивного управления.



строю. Поэтому, находясь на заслуженном отдыхе, он решил собрать документальный материал и увековечить в книге память о людях, построивших город.

По его просьбе многие ветераны предприятия откликнулись и принесли фотографии со строительства домов, предприятий и зданий тех лет. В альбом бережно помещены черно-белые снимки послевоенной

Единый информационный день

В преддверии Международного дня пожилых людей 22 сентября 2011 года по инициативе Департамента социальной защиты населения планируется проведение Единого информационного дня.

Его задачи - информирование населения о деятельности органов исполнительной власти и местного самоуправления по вопросам социальной поддержки отдельных категорий

граждан, оказание содействия и помощи в решении жизненно важных проблем кузбассовцев.

В рамках Единого информационного дня Управление социальной защиты населения нашего города (ул. Советская, 3) организует:

- прием граждан по личным вопросам;
- проведение «горячей линии», тел. 5-37-89, 5-23-06, 5-23-25, 5-37-80, адрес электронной почты: uszn_osin@mail.ru;

- выезд группы мобильной социальной помощи в п. Тайжина.

С учетом разнообразных форм в один день мы сможем охватить информационно-разъяснительной работой большое количество жителей, в прямом общении ответить на волнующие граждан вопросы.

Т. ВОСТРИКОВА,
начальник УСЗН
администрации
Осинниковского
городского округа.

Мастер-класс для дирижеров



На базе Детской музыкальной школы №20 состоялся областной семинар (мастер-класс) для руководителей, дирижеров оркестров русских народных инструментов.

Открывал семинар концерт народного коллектива ансамбля русских народных инструментов «Русская музыка» (руководитель Ю. Г. Аксенов). В концерте прозвучали наиболее известные и популярные произведения для оркестра русских народных инструментов, а также новые пьесы. С приветственным словом выступили заместители главы города по социальным вопросам Е. В. Миллер и заместитель директора ГУК «Кемеровский областной центр народного творчества и досуга» В. Д. Гаврилов, пожелавшие участникам плодотворной работы.

На семинаре присутствовали руководители оркестров русских народных инструментов ДМШ и ДШИ Кемеровской области, руководители самодеятельных коллективов Дворцов культуры. Проводил семинар (мастер-класс) Валерий Николаевич Шелепов, доцент Красноярской государственной академии музыки и театра, лауреат Всероссийского конкурса дирижеров, главный дирижер Красноярского музыкального театра, главный дирижер и художественный руководитель Красноярского филармонического русского оркестра.

В теоретической части семинара были рассмотрены вопросы подбора учебного и концертного репертуара любительских оркестров

русских народных инструментов, а также особенности деятельности его руководителя. В процессе работы участники семинара обменивались мнениями, участвовали в обсуждении насущных вопросов коллективного исполнительства на русских народных инструментах. Они принимали участие и в практической части семинара - работая с коллективом педагогического ансамбля ДМШ №20. Комментировал работу с оркестром В. Н. Шелепов, после чего сам провел мастер-класс с ансамблем. Дирижер с богатым опытом и знаниями сумел донести до слушателей семинара все тонкости работы над произведением, созданием конкретного музыкального образа.

В завершении областного семинара все участники совершили экскурсию по городу Осинники и посетили недавно переехавшую в новое современное здание Детскую музыкальную школу №55, а также Детскую школу искусств №57.

Каждый участник семинара, несомненно, обогатил свой опыт определенными знаниями, увозя с собой еще и яркие впечатления от гостеприимного города Осинники.

И. КЛИМКО,
преподаватель,
участник оркестра ДМШ №20.

Оплата взносов — через терминалы

Теперь оплатить страховые взносы в Пенсионный фонд РФ можно через терминалы Сбербанка.



Появление нового сервиса позволит существенно упростить процесс оплаты страховых взносов. Эта услуга, прежде всего, для индивидуальных предпринимателей, оплачивающих взносы в ПФР через филиальную сеть банка. Новым сервисом могут воспользоваться также граждане, участники программы государственного софинансирования пенсии, самостоятельно уплачивающие дополнительные взносы в накопительную часть будущей пенсии.

Оплата взносов в Пенсионный фонд России через терминалы стала очередным шагом к

повышению качества обслуживания. Новая технология дает возможность плательщикам страховых взносов (индивидуальным предпринимателям, физическим лицам) производить оплату страховых взносов самостоятельно, используя информационно-платежные терминалы Сбербанка, что позволяет исключить ошибки при заполнении КБК в платежных документах. Оплату через терминал можно произвести как наличными денежными средствами, так и с использованием пластиковой карты, выданной Сбербанком России.

О. ЯГОДКИНА,
заместитель
начальника
Управления ПФР
в г. Осинники.

По следу снежного человека...

Экс-чемпион мира по боксу в супертяжелом весе россиянин Николай Валуев посетил Азасскую пещеру в Таштагольском районе, известную в последние годы как предполагаемое место обитания снежного человека.

Самого йети Валуеву встретить не удалось, но в Азасской пещере экспедиция осмотрела гигантский след ноги, похожей на чело-веческую.

Экспедиция прошла в труднодоступной местности, поэтому добираться к пещере пришлось на вездеходах. Кое-где - пешком. А назад - сплавляться по горной речке на лодках.

Поездка знаменитого боксера-профессионала по Таштагольскому району продолжается. Спортсмен намерен посетить спортивный комплекс, пообщаться с воспитанниками школы бокса, осмотреть достопримечательности Таштагола и совершить восхождение на гору Зеленая на лыжном курорте Шерегеш.

ПРЕСС-СЛУЖБА АКО.

На очередном заседании совет старейшин рассмотрел вопрос «Об организации воспитательной работы в школах №3, 13, 16 и 21». Присутствовали на нем начальник Управления образования С. В. Круль, главный специалист по воспитательной работе Управления образования, директора школ и их заместители, ведающие вопросами воспитания.

Члены совета отметили, что Управление имеет четкие принципы воспитания и образования школьников, наметило основные направления в обучении и воспитании: духовно-нравственном, гражданско-патриотическом, спортивно-оздоровительном, общекультурном. Каждая школа работает по одному из этих направлений, организуя свою систему работы. Так, в старейшей школе №3, которой в этом году исполняется 75 лет, давно сложились традиции патриотического воспитания. Учащиеся под руководством учителей активно занимаются поисково-исследовательской работой. И вот каков результат: был создан школьный музей; 30 лет назад во дворе школы был открыт обелиск в память учителей и учащихся, погибших в годы Великой Отечественной войны; школьники собрали интересный материал о нашем земляке - летчике, Герое Советского Союза П. И. Ефимове, а год назад школе было присвоено его имя. Работает отряд волонтеров. Школьники неоднократно занимали призовые места в конкурсах и олимпиадах. Поддерживается тесный контакт с учреждениями культуры и дополнительного образования.

Для коллектива школы №13 в числе основных - проблема духовно-нравственного воспитания. Здесь разработали программу «Мир внутри и вокруг нас», открыли кабинет православной культуры, в котором по желанию учеников и родителей будут проводиться специальные занятия. Проводится просветительская работа с родителями.

Коллектив школы №16 воспитывает здоровый образ жизни через развитие физкультуры и спорта. Здесь располагают двумя спортивными залами, кабинетом ЛФК - единственным в городе, стадионом, задумано строительство тира.

В коллективе школы №21 убеждены, что развивать личность учеников возможно через краеведение. Здесь существуют определенные традиции, работает туристско-краеведческий кружок, развивается семейное краеведение.

Учителя и руководители школ работают и свою скромную зарплату получают не даром.

Но нам хотелось бы остановиться на проблемах, характерных не только для нашего небольшого городка, но и для всей

С заседания совета старейшин

России-матушки. Почему произошло такое разделение общества, когда доходы одних (меньшинства) в тысячи раз выше доходов других (большинства)? Почему при живых родителях стало так много детей-сирот? Отчего растет жестокость? Почему у нас почти поголовно, начиная от первоклассника и до руководителя высокого ранга, ругаются матом? Поневолле вспомнишь И. Бродского, который писал: «В России не ругаются матом, в России матом разговаривают». Курение стало явлением повсеместным, «поколение пепси выбирает пиво». Неужели не обидно, что молодые люди становятся не гражданами страны, не сударями и сударынями, а поколением пепси? Высокое понятие «любовь» заменили сексом,

Поговорим о главном

который можно наблюдать в разных вариантах на каждом шагу. Понятие «совесть» и вовсе стало устаревшим, «патриотизм» - едва ли не ругательным. И разве только это?!

Ответ давали разные люди в разные времена, только их не слушали. «Не плоть, а дух разлелись в наши дни», - писал Ф. И. Тютчев в середине 19 века. Три общественных строя сменились в России за один век. И что? А Ф. М. Достоевский считал, что изменения общества ни к чему хорошему не приведут. Как по Некрасову: «Вместо цепей крепостных люди придумают много иных». Сколько великих открытий совершили ученые, но большинство этих изобретений обращалось в конце концов на погибель людей. Во все времена человечество стремилось к счастью - и проливалось моря крови.

Часто приходится слышать, что общество разлагают средства массовой информации, призывы запретить то или это. А кто тянет детей на концерты современной музыки, дискотеки, где идет настоящее беснование? Ужесточить законы? А философ Э. Кант писал, что строжайшее право есть величайшая несправедливость.

Наши учебные программы и образовательные стандарты не только школ, но и вузов дают объем знаний, но не формируют мировоззрение. Можно подумать, что открытие сделали, утверждая, что «учитель - ...ключевая фигура современной школы!» Да так было всегда. А молодой учитель приходит в школу не только на нищенскую зарплату, но и без четкого

мировоззрения и идеалов. В советское время пусть неправильный, но идеал был, а сейчас нет никакого.

Что делать? По мнению Достоевского, менять надо не общество, а человека, его душу. «Познай себя», - об этом говорили еще древние. Но только христианство открыло суть этого утверждения. Познай себя не умом: ум - это компьютер. Жизнь - это сердце, душа. И если мы постоянно будем вглядываться в собственную душу, анализировать свои мысли и поступки применительно к идеалу, а для христианина идеал - это Иисус Христос, Евангелие, мы увидим в собственной душе множество страстей - и гордыню, и зависть, и тщеславие, и лицемерие. Тогда поймем, как мы далеки от идеала, и придем к смирению. И это не рабская покорность, а любовь! Надо спасать в первую очередь свою душу. Не из эгоизма. Только спасаясь, мы можем помочь другим.

Смирение - это та дверь, которая открывает Богу вход в нашу душу. Завбота о личном спасении - это завбота о своей совести. Завбота о личном спасении, я постараюсь максимально нравственно относиться ко всему и ко всем. Все мы и весь наш мир больны страстями со времен падения Адама и Евы. Мир называет страсти источниками счастья и наслаждения. Для христианства это - источник страдания. Мы не можем изменить мир, но любовь не может быть бездейственной. Для каждого первое - личное спасение, второе - благоустройство по благословиению Божию.

Важны не способности и талант, а нравственно-духовная сторона. Воспитывая лидеров, поощряя таланты без духовности, мы воспитываем эгоистов, этаких «наполеончиков», для которых «двуногих тварей миллионы лишь орудие одно». Все наши проблемы - и экономические, и политические, и экологические, и прочие - в наших больных душах. Кризисы - это не Баба Яга с метлой. Один из героев М. Булгакова говорил, что разруха начинается в головах. Не совсем так: она начинается в наших душах. Надо и родителям постоянно говорить об этом. Ведь дети - это отображение родителей в гротескном виде. Они отражают то, что сами в себе мы не хотели бы видеть. Мы легко учим других, что делать, а себя? Если б легко было очистить собственную душу, наверное, уже нашли бы действенное средство. И, тем не менее, по шапочку, по микрону надо очищать свои души. Серафим Саровский говорил: «Вокруг одного спасающегося спасутся тысячи». Мы не можем повлиять на телевидение и прочее, но мы должны воспитать у подрастающего поколения иммунитет ко всей этой грязи и бесовщине.

Н. МАТРОСОВА,
председатель городского
совета старейшин.

Бесценные богатства Кузбасса

Кузбасс - очень красивый край, где много озер, рек и лесов. Он богат не только своей природой, но и памятниками истории и культуры. Это заповедник «Кузнецкий Алатау», горная система которого занимает около 1/3 Кемеровской области. Музей-заповедник «Томская писаница» - уникальный памятник культуры и истории народов Сибири. Есть у нас и древнейший памятник истории и архитектуры федерального значения - Кузнецкая крепость. Ее строительство продолжалось почти 20 лет, в Новокузнецке она очень популярна - сюда приезжают выпускники, молодожены, гости города. Пос. Шерегеш - излюбленное место любителей горнолыжного спорта. Его посещают люди со всей России, из-за границы. Это, пожалуй, одно из красивейших мест нашей Родины. И, конечно же, Кузбасс богат каменным углем. Сегодня он является не только крупным индустриальным, но и культурным центром страны. Наши певцы и музыканты, художники и актеры прославляют Кемеровскую область на всероссийских и международных конкурсах. Почти в каждом городе есть музей, где можно узнать об истории родного края. Кузбасс процветает с каждым днем - строятся жилые дома, учебные заведения, детские сады, развивается промышленность.

Много исторически важных событий пережила наша древняя земля, накопила бесценные культурные богатства, воспитала замечательных людей и сохранила для нас такую атмосферу, благодаря которой хочется творить, любить и быть счастливыми.

Е. ВАСИЛЕНКО.



ОСЕНЬ

Настала грустная пора,
Похолодела неба просинь,
Короче стали вечера -
В окно дождём стучится осень.

Недолго жёлтою красой
Осталось взгляду любоваться,
Уж скоро с ризою златой
Природе предстоит расстаться.

Задира ветер озорной
Листою сорванной играет:
То в вальсе кружит надо мной,
То вновь на траву опускает.

Свою осеннюю листву
Деревья сонные роняют
И ею зябкую траву
От непогоды укрывают.

Простор пустеющих полей
Унылым видом сердце гложет,
А крик печальный журавлей
Волнует душу и тревожит...

Г. АФАНАСЬЕВ.

Беременность - разве это не величайшее чудо?

Беременность - удивительное время в жизни женщины. В её организме зародилась новая жизнь. Эта жизнь растёт и развивается, ежесекундно меняясь. Маленькая копия мамы и папы вот-вот появится на свет. При беременности женщина расцветает, от неё так и веет добротой, спокойствием и загадочностью. Так зачем же нарушать такую гармонию?!

При посещении семей, где готовятся к рождению ребенка или где уже появился маленький член семьи, мы, участковые медицинские работники, нередко отмечаем наличие вредных привычек у женщин. Проводим неоднократные беседы по поводу воздействия алкоголя и табачного дыма на будущего малыша. К большому сожалению, некоторые женщины не задумываются, что едкий табачный дым и глоток, как им кажется, безобидного «пивка», может навредить малышу. Ведь в первые месяцы беременности по кирпичикам закладываются здоровье малыша. Поэтому стоит отказаться от вредных привычек ради будущего ребенка, нужно внимательно относиться и к собственному здоровью.

Наиболее популярной среди вредных привычек у беременных является курение. Во время беременности это риск сразу для обоих - женщины и ребенка. У малышка в утробе матери совершенно отсутствует иммунитет, и все токсичные вещества, которые содержатся в сигаретах, выкуриваемых за день беременной женщиной, попадают в плаценту и буквально пропитывают плод. Малыши, рожденные курящими мамами, более восприимчивы к болезням дыхательных путей, к респираторным заболеваниям. На треть чаще, чем все остальные, они рискуют заполучить диабет или ожирение. Кроме того, курение во время беременности значительно повышает риск родить чрезмерно возбужденного ребенка с симптомами гиперактивности и дефицита внимания. Для этих детей уже в раннем возрасте характерны импульсивность и повышенная раздражительность, пониженный уровень интеллекта.

При этом, если сравнивать с мужчинами, женщины гораздо сильнее подвергаются воздействию табачного дыма, ведь у

них меньше объем грудной клетки. В процессе курения организм начинает испытывать дефицит кальция, а кальций для женщин является основным минералом, поддерживающим множество функций в женском теле. Из-за дефицита кальция в организме женщины развиваются такие заболевания как остеопороз и нарушения менструального цикла, возникают проблемы с щитовидной железой - главным регулятором гормонального баланса, при нарушении которого женское здоровье буквально идет вразнос.

Многие скажут, что алкоголь во время беременности - не такое уж большое зло. Они, мол, знают женщин, которые выпивали в интересном положении, и ничего, родили полноценных детишек. Но нужен ли вам этот риск? Ведь единой безопасной для всех дозы не существует. Алкогольные компоненты легко проникают в плаценту, и, употребляя алкоголь, будущая мама рискует родить недоношенного ребенка.

Беременность - величайшее чудо природы! Каждая мама хочет, чтобы её ребенок рос здоровым, но почему-то не каждая мать готова делать для этого все необходимое.

Т. ВОРОБЕЙ,
участковая
медицинская сестра.

Изаура



Наперекор капризам погоды

Огородники и садоводы продолжают свое дело. Идет перекопка грядок. Обычно перекопку ведут на полный штык лопаты, не разбивая комьев.

В последнее время овощеводы-любители все шире применяют подзимние посевы. Приступают к посеву в предзимнюю пору, когда почва начинает промерзать на 2-5 см в глубину. Всходы по весне появятся более дружные и ровные, а урожай поспеет к съему на 2-3 недели раньше, чем при весеннем посеве.

Обычно под зиму сеют редис, репу, брюкву, свеклу, морковь, петрушку, сельдерей и укроп.

В конце сентября можно посадить чеснок.

В октябре после листопада не забудьте обрезать смородину, крыжовник, малину, после сбора ремонтантной земляники привести в порядок грядки, удалить старые листья, а сами грядки укрыть полиэтиленовой пленкой или другими материалами, утеплите на зиму нежные растения, если вы их завели. Подготовьте и разложите отравленные приманки для грызунов.

В погожие осенние дни так и просятся в корзину поздние яблоки и груши — настало время их сбора и закладки на хранение. Радуют глаз тугие гроздья черноплодной рябины (аронии). Недавно еще терпкие, вяжущие ягоды по мере созревания становятся приятнее на вкус.

Октябрь — время посадки яблонь.

С плодовых деревьев практически снят весь урожай, и они, освободившись от тяжести плодов, теперь не нуждаются в подпорах. Протравите их 3%-ным раствором медного купороса и уберите на хранение.

Перед наступлением устойчивых холодов замульчируйте почву торфом или навозом, опилками. Только не забудьте весной вовремя снять эту мульчу, иначе задержится оттаивание почвы.

Некоторые садоводы стремятся во что бы то ни стало окутить свои деревья. Здесь нет единого правила.

В этот период важно направить усилия на снижение численности вредителей и провести

профилактику болезней.

Чтобы уберечь штамбы молодых деревьев от зайцев, плотно обвяжите их еловым лапником, побегами отплодоносившей малины, толем или рубероидом, причем нижний конец обвязки заглубите в землю. Не пользуйтесь для обвязки соломой или камышом, ибо они являются прекрасным убежищем для перезимовки многих вредных насекомых.

Чтобы защитить деревья от солнечных ожогов, стволы и основания крупных ветвей побелите раствором, приготовленным из 10 л воды, 2 кг свежесвеженной извести, 1-2 кг глины, 500 г железного или медного купороса.

В конце сентября выкопайте георгины, гладиолусы, просушите их и положите на хранение.

Нельзя оставлять на зиму в саду неубранные овощи, неперепревшие и неперелопаченные компосты, кучи хвороста, остатки плодовых опавшей рябины и других пород — все это привлекает в сады грызунов.

Снимают и убирают под навес временные каркасы парников и укрытий, собирают и ставят под крышу колья, чтобы не гнили и не портились. Инструменты, поливочную технику убирают до следующего сезона. Кадки и бочки отодвигают от водосточных желобов и опрокидывают вверх дном.

Заготавливают почвенную смесь, ящики, горшки. Почвенную смесь просеивают, чтобы она была более однородная и мелкокаменная.

В октябре завершают заделку органических удобрений на участках, где на следующий год намечена посадка ранних зеленых овощных культур, а также выращивание рассады.

На переувлажненных почвах делают гряды высотой 15-20 см, чтобы раньше начать весенние работы.

С осени подготавливают участки под огурцы: тщательно собирают все растительные остатки и сжигают, перекапывают почву, очищают ее от сорняков.

И, конечно же, продолжают заниматься заготовкой и переработкой урожая.

Чтобы даже часть собранного вами урожая не пропала, чтобы дары осени радовали вас и зимой, надо позаботиться об их правильном хранении и переработке. Итак, заготавливая продукты на зиму, мы их...

Квасим

Если среднепоздние и поздние сорта белокочанной капусты, которые вы предполагаете



отправить на длительное хранение, убирают до наступления заморозков при температуре 3-5 градусов, то кочаны, предназначенные для квашения, следует снимать в последнюю очередь (после первых морозов). Под действием холода крахмал, находящийся в них, переходит в сахар, и квашеная капуста получается более качественной.

Квашение — наиболее простой и самый распространенный способ переработки этого овоща для длительного хранения. Важно, что в этом случае остается весьма высоким и уровень содержания витаминов как в самой капусте, так и в ее рассоле.

Максимальное количество требуемой соли — лишь столовая ложка на килограмм капусты, ведь капуста должна быть не соленой, а именно кислой. Времени для брожения требуется порядка недели, причем, первое время капусту нужно обязательно выдерживать при комнатной температуре (минимум 3 дня) и лишь потом отправлять ее «дозревать» на холод.

Для закваски особенно хороши поздние сорта — в них больше сахара, поэтому они лучше подвержены брожению. Кочаны перед квашением зачищают, удаляя все грязные и зеленые листья, обрезают кочерыжки, загнившие и подмерзшие листья, измельчают.

Рецептов квашения капусты сотни. Отметим лишь несколько секретов, позволяющих получить продукт лучшего качества.

Морковь должна составлять лишь 3-10% от веса подготовленной к квашению капусты.

Не используйте йодированную соль — с ней капуста может получиться недостаточно хрустящей.

Кроме моркови можно квасить капусту с яблоками, брусникой, клюквой, тмином, свеклой, чесноком, лавровым листом. Эти добавки вносят по вкусу.

В первые дни капусту нужно

регулярно протыкать деревянной шпажкой, чтобы позволить выходить скапливающемуся газу.

Сушим

И убиваем при этом сразу двух зайцев. Во-первых, так мы сохраняем в овощах, фруктах, ягодах большую часть витаминов и других полезных веществ, а во-вторых, экономим место, так как сушеные продукты очень удобны в хранении, занимают значительно меньше места, чем свежие.

При сушке практически не разрушается витамин А, который наиболее богат морковь и сладкий перец. После сушки эти овощи нужно поместить в темное место, так как витамин А не любит света. Витамин С, ко-

Про запас



торого много, например, в ягодах шиповника, также там сохраняется почти полностью.

Чтобы не допустить снижения его уровня в высушенном продукте, необходима герметичная упаковка.

Перед началом сушки стоит вымочить продукты в растворе лимонной кислоты — это препятствует развитию микроорганизмов.

Разные продукты сушат разное время — от нескольких часов до нескольких дней. Это зависит как от количества влаги в овощах и фруктах, так и от способа сушки. Например, если нарезанные плоды просто сушить на открытом воздухе — это будет долгий и хлопотный процесс: надо следить, чтобы заготовки не загнили и не пересохли, беречь их от пыли и мух. Гораздо проще сушить дары сада-огорода в духовке.

Правда, в этом случае нужно внимательно следить за временем — оптимально высушенный продукт должен быть упругим, не липким, но и не ломким.

Замораживаем

Этот способ консервирования продуктов становится все более популярным, тем более что современные холодильники и морозильные камеры открывают для этого неограниченные возможности.

Замораживание, несколько уступает по степени сохранения витаминов и питательных веществ сушке, но,

конечно, намного превосходит в этом смысле консервирование посредством термической обработки.

Ягоды, фрукты, овощи можно замораживать и свежими, и после недолгого кипячения в



сахарном сиропе. Плоды перебирают, моют, очищают от плодоножек, вынимают косточки, бланшируют, чтобы заморозить только съедобную часть. Овощи просушивают и измельчают до состояния, готового к употреблению в супах, вторых блюдах, рагу и т. п. Разложить заготовки следует сразу небольшими порциями в целлофановые пакеты. И не оттягивайте процедуру заморозки, проводите ее сразу после сбора урожая, ведь

чем дольше овощи или фрукты лежат до отправки в морозильник, тем меньше полезных веществ в них остается.

Не забудьте учесть — какого бы размера ни была ваша морозильная камера, продуктов туда поместится не так уж много. Поэтому, если необходимы крупные запасы, отдайте предпочтение сушке. Вот несколько простых правил приготовления и употребления замороженных продуктов:

- замораживать их надо быстро, а размораживать медленно;
- размороженные продукты никогда не замораживайте повторно;

- перед приготовлением не размораживайте заготовки, кладите их в воду в замороженном виде;

- замороженные овощи готовятся быстрее, чем такие же сырые овощи;

- не стоит мыть замороженные плоды: вода смывает витамины и ухудшает вкус.

И имейте в виду, что овощи с большим содержанием воды — зеленый салат, редис, перец, огурец, репчатый лук и сельдерей после пребывания в морозильной камере перестают быть хрустящими и тоже теряют свой вкус.



«Телесеть ТНТ»
12-00 «Милый, я залетела». Документальный фильм
13-00 «Золушка. Перезагрузка»
13-30 «Счастливы вместе»
15-00 «Интерны». Ситком
16-30 «Гарри Поттер и кубок огня». США
ТРК «Осинники»
19-30 «Мультимир»
«Телесеть ТНТ»
20-00 «DOA: Живой или мертвый». Боевик
21-35 «Комеди Клуб. Лучшее»
22-00 «Комеди Клуб»
23-00 «Дом-2». Реалити-шоу

Время работы: с 9-00 до 18-00, без обеденного перерыва. Выходной - воскресенье.

Укрепляет иммунную, сердечно-сосудистую системы, снижает уровень холестерина в крови, предотвращает формирование тромбов в сосудистом русле, что значительно уменьшает риск подверженности атеросклерозу и инфарктам, эффективен при кожных заболеваниях, варико-



Врачи Российской диабетической ассоциации установили, что содержащийся в Красном пальмовом масле витамин Е вместе с инсулином участвует в расщеплении сахара, поэтому его рекомендуют больным сахарным диабетом, людям с избыточным весом.

Телефон для справок: 8(3843)79-86-26,
8-951-619-0402 (Новокузнецкое представ-
тельство компании)
**ПРИГЛАШАЮТСЯ К СОТРУДНИЧЕСТВУ
СЕТЕВИКИ И АКТИВНЫЕ ПОТРЕБИТЕЛИ!**

(для оформления кредита - только паспорт)
Товар сертифицирован

Наш адрес: 654005, г. Новокузнецк, ул. Орджоникидзе, 11, ООО «Полиграфист».
Тел. 8(3843) 74-30-62, 45-49-28.

Утерянный аттестат об окончании вечерней школы №2 на имя **Сырыгина Сергея Ивановича** считать недействительным.

Уважаемые читатели! Просим учитывать, что мнение авторов не обязательно отражает позицию редакции.

По вопросам доставки газеты обращаться по телефону: 5-30-38.

Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.

Газета выходит по вторникам, четвергам, субботам.

654005, г. Новокузнецк, ул. Орджоникидзе, 11, ООО «Полиграфист».
Время подписания в печать по графику и фактически – 16 часов.
Заказ №5354. Тираж 3500 экз. Индекс 51918.
Цена договорная.

И ТЕЛЕФОНЫ

И. о. редактора
О. А. КУРТУКОВА.