

НОВОГОДНИЙ КАЛЕЙДОСКОП

«Радуга талантов» прижилась

Второй год в детской библиотеке успешно работала выставка «Радуга талантов».

Первоначально она задумывалась как выставка работ художников. Чтобы добавить разнообразия, организаторы решили выставить изделия прикладного творчества. И этот процесс едва не вышел из-под контроля. Потому что неожиданно для всех оказалось, что у нас очень много талантливых людей, которые делают замечательные вещи.

В результате картины художников просто «утонули» в том многообразии экспонатов, которые поступили от горожан, в свободное время занимающихся прикладным творчеством. Их было столько, что не хватило зала детской библиотеки. И организаторы выставки вынуждены были выборочно принимать работы, чтобы разместить их для просмотра.

Наверняка «Радуга талантов» в 2016 году подарит

нам новые имена и новые эмоции от созерцания творчества рук тех, кто живёт и работает рядом с нами.

Урожайный на книги год

2015 год был объявлен Годом литературы. И для андреапольского литературного сообщества он оказался очень урожайным на новые сборники.

В нашем маленьком городе, где спонсоров днём с огнём не сыщешь, всё-таки было издано сразу несколько интереснейших книг, которые пришлись по вкусу любителям литературы.

Кто-то зачитывался стихами в сборнике «В бессонные ночи затейливы строчки». Кто-то сосредоточенно читал книгу о поисковом движении «Журавли солдатской славы».

Сборник стихов Валерия Осипова «Торопацкий вальс» нашёл положительный отклик у всех читателей, как и сборник Натальи Шабановой «Свеча надежды и любви». Потому что в этих стихах очень много любви и нежности к родному краю, к андреапольской земле.

Никого не оставил равнодушным и «Мотовозик до Жукопы», состоявший из произведений авторов,

публиковавшихся в литературной газете «Светлячок».

А в конце года читателям Андреапольской библиотеки была представлена новая интересная книга Владимира Юринова, на этот раз проза — «На картах не значится». И ещё в запасе есть сборник стихов Марии Черкасовой «Нечто».

Из Андреаполя в Нелидово и обратно

Уходящий год мы вполне могли бы назвать еще и Годом художницы Людмилы Иог.

В 2015 году у неё было много интересных работ, она написала немало картин, и почти весь год для неё был выставочным.

Людмила приняла участие во всех выставках, которые проходили в городе Нелидово, а заключительным аккордом, прозвучавшим там очень громко, стала её персональная выставка.

Из Нелидовского выставочного зала её работы перекочевали на стены фойе Андреапольской центральной библиотеки. Между тем сама Людмила уже активно работает над следующей персональной выставкой.

В. СМЕРНОВА.



Творческий подход

В преддверии Нового года учреждения и предприятия, особенно торговые структуры, постарались внести яркую, блестящую мишуру нотку в оформление своих зданий и помещений. Это и напоминает о приближении любимого праздника, и придаёт настроения покупателям.

Но не многие продавцы решились выступить перед покупателями в роли Снегурочки. Например, как Вера Богданова — библиотекарь со стажем, которая много лет проработала с детьми, будучи одновременно и сценаристом, и режиссером, и артистом.

Сегодня она временно

работает в киоске индивидуального предпринимателя Людмилы Зеленовой. Заходя сюда и глядя на продавца в образе Снегурочки, люди сразу вспоминают о том, что они не всё купили для встречи новогодних праздников, для подарков родным и близким.

Вера умеет и предложить, и посоветовать, и преподнести товар. Словом, подходит к своей новой работе творчески, как делала это всегда. Все покупатели уходят довольными, порой делая неожиданные для себя покупки. Профессионализм, если он есть, везде проявится.

Г. ПОНОМАРЁВА.

На снимке: В. Богданова обслуживает покупательницу З. Семёнову. Фото автора.

О питании в новогоднюю ночь



Новый год уже на пороге. Многие хозяйки по привычке заранее закупили необходимый набор продуктов для приготовления традиционных вкусностей, чтобы удивить гостей и побаловать себя. Ну, какой же новогодний стол без смеси колбасы, зеленого горошка, картошки и соленых огурцов под названием салат «Оливье», селедки под шубой, холодец, нарезки из копченых колбас и мясных деликатесов?!

В новогоднюю ночь обилие разнообразной еды на столе вызывает соблазн перепробовать все блюда, и праздник, плавно переходящий в недельное пиршество, не очень способствует приведению фигуры в порядок. И к Рождеству мы с ужасом замечаем, что стильный наряд, приобретенный к Новому

году в дорогом бутике, уже не сходится в талии.

Наш организм в новогоднюю неделю испытывает настоящий стресс. Смена режима дня и режима питания нарушают привычную

работу механизма пищеварения и обмена веществ. И самое удивительное: мы все хорошо знаем, что праздничное питание отнюдь не самое здоровое. Почти все эти «вкусности» содержат целый набор веществ, вредных не только для фигуры, но и для здоровья. Консерванты, нитраты, нитрозамины — это не полный перечень вредных веществ, которые мы можем получить вместе с продуктами, проводя праздники с друзьями, да и в кругу семьи. А сколько ещё при этом будет принято алкоголя?!

Но кто сказал, что в Новый год стол должен ломиться от «традиционных», «обязательных» блюд? А если включить фантазию? Новогодний стол может быть полезным, если правильно составить меню. Например, лосось на гриле с икорным со-

усом или говяжьи стейки в духовке с травами и овощами. И почему бы не провести Старый год домашней куриной лапшой, а не рюмкой холодной водки на голодный желудок.

Не ставьте на стол сложные салаты с майонезом, а замените их закусками из свежих овощей, зелени и фруктов, заправленных соком лимона или граната и натуральным йогуртом. Можно, наконец, приготовить домашний майонез, взбив блендером яйцо, оливковое масло, горчицу и лимонный сок. Отлично сочетаются соевый соус, оливковое масло и дижонская горчица.

И никаких соков в пакетиках и газировок! Здоровое питание в новогоднюю ночь — это легко, если вы потратите немного времени на приготовление домашних напитков. Берите замороженные ягоды и варите полезный компот, а из сухофруктов — узвар.

Можно представить себе, как многие читатели ехидно улыбаются. Ведь праздники в нашей стране — это всегда застолье со множеством блюд. За стол гости садятся обычно к вечеру. Многие забывают за день присесть или нормально поесть, так как

нужно погладить платье, проверить, на месте ли все подарки. И получается, что, сядя за стол, мы наедаемся на голодный желудок. Лучше всего в течение дня перед новогодней ночью обязательно позавтракать, пообедать и поужинать, как и в обычные дни — тогда не возникнет желания сметать с новогоднего стола всю приготовленную пищу.

Не забывайте о том, что вечер плавно перетекает в ночь. Порции накладывайте небольшие, чтобы оставить место в желудке. Чередуйте жирные блюда с закусками из овощей. Лучше возьмите одну большую тарелку и положите на неё всё, что захочется попробовать, но понемногу, при этом начните с овощных салатов, заправленных обязательно растительным маслом. Полезная клетчатка не только на какое-то время удовлетворит аппетит, но и будет способствовать перевариванию основной пищи. Ешьте медленно, ведь новогодняя ночь длинная, и торопиться не стоит. Не пытайтесь сразу насытиться. Не держите вилку в руках, а положите её рядом с тарелкой. И всякий раз, прежде чем взять вилку в руки, подумайте: вам это надо?

Не пейте много жидкости, это может привести к неприятному ощущению «распира-

ния» в желудке. И запомните: алкогольные напитки придуманы не для того, чтобы запивать пищу, оставьте бокал с вином для тостов, а в промежутках пейте минеральную воду без газа. Постарайтесь не употреблять соленых блюд, так как натрий, содержащийся в соли, задерживает воду в организме и может привести к увеличению форм тела за счет отека тканей.

Чаще отвлекайтесь на разговоры с друзьями. Старайтесь поддержать беседу улыбкой. Жевать и улыбаться одновременно вряд ли получится.

Помните, что Новый год — это праздник веселья, а не конкурс гурманов. Череду праздников — время, безусловно, приятное. Какие воспоминания останутся о них, во многом зависит от вас.

С Новым годом!

Территориальный отдел Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Тверской области в г. Торжке.



СУДЬБЫ ЛЮДСКИЕ У ЦЕРКВИ СТОЯЛА КАРЕТА...

Когда по радио или телевизору звучит песня «У церкви стояла карета», жители гладкогологской стороны вспоминают судьбу Клявина, который жил в деревне Донское. Автор популярной песни будто пересказал эту судьбу слушателям.

Когда-то в Донском жил кузнец Клявин. Руки у него были золотые, и все у этого мастерового человека было найдено своим трудом. Красивые амбары стояли на высоких кирпичных столбах, потому никогда и не гнили. Замечательно смотрелись дом и флигель к нему. А кузница, где выполнялись любые работы, была вообще на загляденье!

Сам же Клявин был очень некрасивый, что сразу бросилось в глаза на его свадьбе. Мария, его невеста, в противовес жениху, была редкой красавицей. Как в песне: «Жених неприглядный такой... Невеста всех краше была».

Многие люди спустя годы рассуждают так: «Правильно сделала, что замуж за богатого вышла. С лица воды не пить». А к церкви тогда действительно подъехала настоящая карета.

Супруги Клявины жили хорошо. Достаток и мир царил в их доме. Один за другим рождались ребятишки. Природа распорядилась так, что все четверо были такими же красивыми, как их мать.

Но «счастье земное хрупко и зыбко, не стойко порой, как дым...». Во времена репрессий «черные вороны» забрали Клявина и увезли в неизвестность. С тех пор многодетная семья больше не видела своего хозяина.

Мария, конечно же, очень тосковала, но спасала работа, ведь приходилось одной поднимать столько детей. Дети очень уважали мать, постоянно навещали ее при жизни. А когда Мария умерла, её дочь, приехав на кладбище в Потуреево, умерла на ее могиле...

В доме Клявина позже жил Н.М. Ромадин — мастер пейзажа, советский живописец, который приезжал в эти края воспевать красоту здешних мест. Одну из построек дома забрал себе мужчина из Гладкого Лога и приспособил ее для хозяйственных нужд.

Г. ЕРМОЛАЕВА.

Свид-во о регистрации ПИ № ТУ69-00203 от 15.08.2011 г. выдано Управлением федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тверской области

УЧРЕДИТЕЛИ:

Администрация
Андреапольского района
Тверской области
АНО «Редакция газеты
«Андреапольские вести»

Индекс издания 51659

Цена свободная

Главный редактор
Т.В. БАБАРЫКИНА

Наш электронный адрес
E-mail: andr.vesti@mail.ru

Адрес редакции
и издателя газеты:

АНО «Редакция газеты
«Андреапольские вести»
172800, г. Андреаполь
Тверской области,
ул. Советская, д. №29



Наши телефоны:

3-13-41 (факс) — гл. редактор,
отдел сельского хозяйства
3-12-62 — гл. бухгалтер, отдел экономики
3-24-97 — приём рекламы и объявлений,
отдел общественной жизни

Номер подписан к печати 29.12.2015 г. в 13.00 фактически, по графику — в 16.00.

ГАЗЕТА «АНДРЕАПОЛЬСКИЕ ВЕСТИ» ВЫХОДИТ ОДИН РАЗ В НЕДЕЛЮ — В ПЯТНИЦУ. Заказ №1131 Тираж 1300 экз., в т.ч. 2 экз. электронно Объем 3 печ. л. Формат А-3

Отпечатано в ООО «Великолукская типография». Адрес типографии: 182100, Псковская обл., г. Великие Луки, ул. Полиграфистов, д. 78/12