

Ситный хлебушек в Великий пост

Четырнадцатого марта начался Великий пост – самая почитаемая традиция Русской православной церкви, а это хороший повод поговорить о гастрономических ограничениях и постной пище.

Издавна Великий пост считался главным и самым строгим в череде других однодневных и продолжительных постов для верующих христиан. Вслед за «разгульной» неделей Масленицы, когда вокруг были шум и веселье, а стол ломился от угощений, наступали семь недель жестких ограничений в еде, а также в удовольствиях и развлечениях. И это был период ожидания и оживления природы, но также и очищения тела и души человека. Благодаря жестким канонам православных обрядов к сегодняшнему дню мир обрел многие рецепты вкусной и здоровой пищи, появившиеся в русском меню во многом лишь по причине желания разнообразить постный стол.

Французский повар Мари-Антуан Карем, устраивавший званые обеды императорской семье, говорил: «Религиозная истовость заставляет русского человека в особые дни отказываться от столь многого, что французу и в голову не придет. Это научило русских творить чудеса в своих поварнях!» Самыми строгими неделями Великого поста являются первая и последняя, в эти дни основные

продукты на столе – ситный хлебушек да вода. Ситный – значит просеянный через сито, отборный, лучший, не случайно в старину лучший друг звался ситным, то есть близким, дорогим. Именно от этого слова произошло и название известного магнитогорца бренда «СИТНО».

Хлеб вообще занимает особое место в нашем привычном рационе. Мы настолько привыкли к его незаметному и само собой разумеющемуся присутствию на столе, что представить себе 7 недель без белого хлеба, сдобы и булочки порой очень сложно. Уже не первый год подряд разрешение этой проблемы предлагают специалисты Магнитогорского хлебокомбината «СИТНО». Их рецепт здорового питания – это выпуск специальных постных хлебов, выпеченных с использованием растительного масла вместо традиционного маргарина.

Постный хлебушек «СИТНО» могут употреблять даже самые благочестивые верующие, не опасаясь согрешить скоромной, запрещенной пищей. Разнообразить аскетичное меню можно булочными изделиями «Облепиховый цвет», «Сайка с изюмом», «Булочка с маком» или «Витуска с маком». На период поста выпускается на основе растительного

масла всем известным и многими любимым рожок «Челябинский», а также батоны «Туристический», «Подмосковный» и «Плетенка с маком». Хлеб «Станичный» и хлеб «Новый» с картофельными хлопьями даже в самые строгие дни может служить основной пищей.

Для постного меню незаменимы хлеба лечебно-профилактического значения. Йодированный хлеб «Рябинushка» богат витаминами В₁, В₂, РР и помогает при лечении неврозов, склероза, заболеваний щитовидной железы и болезней сердца. И, конечно же, зерновые хлеба «Атлант», «Витязь», «Зернышко». Зерно для выпечки таких хлебов измельчается специальным образом, что позволяет полностью сохранить белки, аминокислоты, витамины, зародыш зерна, пищевую клетчатку и пищевые волокна. Их употребление полезно не



только в течение семи недель поста, в качестве профилактики заболеваний пищеварительной системы и общего укрепления организма их следует включать в рацион постоянно.

С продукцией Магнитогорского хлебокомбината «СИТНО» жители города могут погостить со вкусом. Разнообразные полезные хлеба предназначены и для тех, кто ежедневно заботится о здоровом питании своей семьи.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Михаила Никифоровича и Ефросинью Семеновну РОМАНОВЫХ с золотой свадьбой!

Такие даты празднуют не часто. Но коль пришла

сей день встречать пора, Мы от души желаем много счастья, А с ним здоровья, бодрости, добра. Так будьте впредь судьбой хранимы! В день вашей свадьбы золотой Желаем вам любви и мира, Души, извечно молодой!

Сестры и племянники.

Вениамина Илларионовича ЖУКОВА с 60-летием.

Поздравляя с этой славной датой, От всей души хотим мы пожелать: Еще полвека или даже с гаком По жизни бодро, весело шагать. Шагать уверенной походкой, Путь впереди еще большой. Потери будут и находки, Ну а мы всегда с тобой.

Коллектив цеха водоснабжения ОАО «ММК».

Нину Васильевну КИРИЛЛОВУ с днем рождения!

Вам массу лучших пожеланий Весь коллектив наш дружный шлет. И трудовым заслугам вашим Почет и славу воздает. Желаем счастья и здоровья, Желаем, бодрости и сил, Чтоб каждый день обычной жизни Лишь только радость приносил.

Совет ветеранов энергоцехов.

Сергея Александровича ЗИМЕНКОВА, Татьяну Митрофановну ПАВЕЛКО, Екатерину Григорьевну КЛЯЧИНУ, Виктора Михайловича ОСТАПЕНКО, Анну Ивановну МАРКЕЕВУ, Лукерью Гавриловну СКЛЯРОВУ, Бориса Васильевича БУЛОЧКИНА, Тамару Ивановну ПЕРЕВОЗЧИКОВУ с днем рождения!

От чистого сердца с открытой душой Мы все вам желаем жизни большой. Чтоб было здоровье, и счастье, и радость! Чтоб годы летели, но не были в тягость!

Коллектив и совет ветеранов центральной электростанции.

Михаила Никифоровича и Ефросинью Семеновну РОМАНОВЫХ с золотым юбилеем совместной жизни!

Полвека прожили вы вместе, Всегда в согласье и любви, Пусть лет до ста поют вам песни Весной шальные соловьи. И в этот день, теплом друзей

согреты, Желаем вам земных всех благ. И уж, конечно, много лета

Пусть гордо реет ваш семейный флаг!

Администрация, цехком, коллектив и совет ветеранов ЦРМП.

Спортивно-оздоровительный комплекс УСК «Металлург-Магнитогорск»

приглашает всех желающих

К ВАШИМ УСЛУГАМ:

АЭРОБИКА:

пн., ср., пт. – 17.00, 18.00, 19.00;
вт., чт. – 18.00, 19.30;
сб. – 12.00, 13.00

Стоимость 1 занятия – 70 рублей, абонемент на 8 занятий – 400 руб., абонемент на 12 занятий – 600 руб.

ТЕННИСНЫЙ ЗАЛ:

пн., вт., ср., чт., пт. – с 9.00 до 22.00;
сб. – с 9.00 до 20.00.

Стоимость 1 занятия на 70 рублей, абонемент на 8 занятий – 400 руб., абонемент на 12 занятий – 600 руб.

АБОНЕМЕНТ ДЕЙСТВИТЕЛЕН В ТЕЧЕНИЕ МЕСЯЦА.

Наш адрес: пр. Ленина, 18,
т.: 22-04-77, 20-68-35 (с 9.00 до 22.00)

АНО «МСЧ АГ и ОАО «ММК»

оказывает стоматологические услуги по:

наличному и безналичному расчету; кредитным карточкам; карточкам СКМ (стоматологические услуги). Профессионально, качественно, быстро.

Часы работы: понедельник – пятница с 9.00 до 15.00.

Т. 29-28-69.

Ул. Набережная, 18, терапевтический корпус, 4 этаж, стоматологический кабинет, СЕМЕНЬЧЕВ Андрей Борисович.

Спортивно-оздоровительный комплекс УСК «Металлург-Магнитогорск»

приглашает всех желающих.

К вашим услугам:

- аэробика
- тренажерный зал
- шейпинг
- аквааэробика
- спортивные танцы для детей
- солярий
- сауна с бассейном
- настольный теннис
- футбольные поля
- хоккейная площадка «Малютка».

Работает массажный кабинет.

Наш адрес: пр. Ленина, 18.
Т.: 22-04-77, 20-68-35.
Время работы: 9.00–22.00

VII Всероссийская программа правовой поддержки бухгалтера

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК

Издательство «Главное знание» - Компания «Консультант Плюс» при содействии Федеральной налоговой службы

ОТВЕТЫ НА ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ: АЛГОРИТМЫ ДЕЙСТВИЙ БУХГАЛТЕРА

с 15 по 31 марта 2005

бесплатно

получите специальный выпуск закажите электронное приложение на CD

КонсультантПлюс | надежная правовая поддержка

Информационный сервисный центр СофтИнКом ул. Октябрьская, 10 23-38-83, 23-54-91

КОНСУЛЬТАНТ ПЛЮС

АНО «МСЧ АГ и ОАО «ММК»

Слухопротезирование

Компьютерный подбор, настройка слуховых аппаратов: SIEMENS, OTICON, WIDEX, PHONAC.

Цифровые слуховые аппараты – от 7500 руб.

Изготовление внутриушных слуховых аппаратов.

Врач-сурдолог высшей категории

Константин Филиппович КАЩЕНКО

Поликлиника № 2, ул. Набережная, 18. Т. 29-28-66.

АНО «МСЧ АГ и ОАО «ММК»

предлагает:

омолаживающие операции на лице; абдоминопластика (удаление жирового фартука по передней брюшной стенке); пластика молочной железы (протезирование, уменьшение молочной железы); коррекция верхнего и нижнего века; коррекция носа.

ЗАХАРОВ Сергей Яковлевич.

Запись по телефонам: 37-78-01, 29-28-06.

Спортивно-оздоровительный комплекс УСК «Металлург-Магнитогорск»

BodyFlex

дыхательная гимнастика

Удивительно эффективная программа, позволившая вернуть грацию и здоровье тысячам женщин и мужчин, независимо от возраста и без диет.

Упражнения быстро обеспечивают каждому занимающемуся отсутствие лишнего веса, прекрасную фигуру и самочувствие, стойкость к любым болезням, активную работоспособность и жизнерадостное настроение!

Пн., ср.: 18.00, вт., чт.: 11.00, 18.00, 19.00
Одно занятие – 70 руб., абонемент на 8 занятий – 400 руб.

Наш адрес: пр. Ленина, 18,
т.: 22-04-77, 20-68-35 (с 9.00 до 22.00)