

С праздником, дорогие женщины!

Она в пекари пошла
и научилась

Интересно, пишут ли сейчас в школе сочинения про родителей, про маму. Если пишут, то сыну Анастасии Простакишиной, третьекласснику Артёму, есть о чём рассказать. Мама у него пекарь, тестомес. Во все времена выпечка хлеба была делом ответственным и почётным. Недоглядишь – тесто не поднимется или перебродит. В плохом настроении возьмёшься – совсем ничего не получится. Хлебу не нужна спешка, нужна забота. Не задерживаются случайные люди в хлебопекарном деле.

Анастасия Простакишина одна из восемнадцати женщин, занятых в производстве ООО «Селижаровский каравай», и одна из самых молодых – ей всего 27 лет. Начала трудиться здесь в начале становления производства, в ноябре 2013 года, когда частная пекарня делала только свои первые шаги. Навыки хлебопечения у неё были – после учёбы в профессиональном училище около года работала в цехе по выпечке хлебобулочных изделий в райпо.

Теперь умеет очень многое. На первых порах «крёстной мамой» стала технолог Нина Ивановна Игнатьева с большим опытом работы. Ученица оказалась старательной, трудолюбивой и быстро освоила все необходимые опера-

ции. Анастасия из многодетной семьи, знает цену хлеба в прямом и переносном смысле.

Даже с использованием современного оборудования труд хлебопеков и сейчас остаётся достаточно трудоёмким. Здесь пригодилась физическая выносливость Анастасии. Используется тестомесильная машина, но развесить сырьё, тестовые заготовки, поместить их в формы, поставить в расстойку, в печь, потом уложить готовый хлеб – всё делается вручную. В ночь может оказаться до 13 замесов, это надо многократно катать туда и обратно дежу с тестом, тогда и присесть некогда. При этом нельзя забывать и о режиме технологического процесса, от которого напрямую зависит качество продукции.

В дружном коллективе завода молодой пекарь уже давно стала своей. Работает посменно в бригаде из четырёх человек. Устраивает и график, и зарплата. Из Захарова приезжает на работу на своем автомобиле, а по пути заводит дочь Аню в детский сад.

Нет в России Дня пекаря, а 8 Марта есть. На праздничных столах у жителей и гостей района обязательно будет хлеб. Ароматный, с хрустящей корочкой, он всегда кстат.

Татьяна АЛЕКСАНДРОВА

Поэтической
строк

Вера ГРИБНИКОВА

Весеннее

В начале славного пути
Весна, совсем ещё ребёнок,
Спешит в апрель переполюти
Из мокрых мартовских пелёнок,

И там легко рванётся в рост.
Девчонкой ловко да смелой
Бросает наземь горсти звёзд:
Лиловых, синих, жёлтых, белых...

Грачи восторженно галдят,
Вернувшись на свои гнездовья,
И вербы-лапушки глядят
На мир с великою любовью.

Все ручейки и реки – всклень!
Всё чаще фейерверки почек!
Какая сонь, какая лень,
Когда весна везде хлопочет?!

А ну дружней берись за гуж!
Для отдыха минутки жалко!
А ну-ка из квартир и душ
Весь мусор выбросим на свалку!

И в колокольный светлый час,
Чаруя щедростью и статью,
Весна у храма встретит нас
Невестой в яблоневом платье.

Женщины – не слабый пол,
слабый пол – это гнилые доски.

Фаина Раневская

Не слабый пол

Раньше женщине традиционно отводилась роль продолжательницы рода и хранительницы домашнего очага, соответственно, и отношение к ней было другим, нежели к мужчинам – на статус ниже. В современном обществе ориентиры поменялись. Женщины занимают активную, подчас лидирующую позицию. Успевают всё: быть женой, мамой, строить карьеру, наравне с мужчинами водить машину и заниматься спортом. Прекрасный пол всё больше тянется к силовым видам и устремляется в тренажёрные залы.

В Селижарове на базе ДООЦ ФП, по-прежнему называемом подростково-молодёжным центром (ПМЦ), работает тренажёрный зал, который активно посещают около 15 девушек и женщин. Оказывается, возрастной диапазон широк – от 15 до 55 лет и старше! А ведь многие думают, что тренировки – только для молодых.

Сформированы две группы: не занятые профессиональной деятельностью приходят в первой половине дня, работающие – вечером. Занятия проводит Владимир Кузихин. У пришедших впервые тренер выясняет особенности здоровья и, учитывая их, а также вес, возраст, подбирает индивидуальный комплекс упражнений, который отрабатывается в течение месяца. Советует как правильно питаться. Занимаются два-три раза в неделю. Перед началом часовой тренировки непременное условие – разминка и подбор веса снаряда, в конце – упражнения на растяжку на гимнастическом ковре в борцовском классе.

Согласитесь, у большинства гири, гантели и штанга ассоциируются с видом культуристов. Но это ошибочное мнение, ведь бодибилдеры для наращивания мышечной массы используют протеиновые добавки. Кроме того, в женском организме гораздо меньше мужского гормона тестостерона, поэтому опасность превратиться в Шварценеггера

равна нулю. А вот польза несомненна – занимаясь на тренажёрах, женщина обретает красивое тело и упругие мышцы, сбрасывает лишний вес.

Интересуюсь, что дают тренажёры селижаровским женщинам.

Надежда Куприянова занимается здесь уже второй год. А привела её сюда проблема с плечевым суставом – остеохондроз (видимо, сказала многолетняя сидячая работа в должности бухгалтера). С выходом на пенсию появилась возможность заняться своим здоровьем. Проблема ушла, появилась лёгкость и бодрость.

Татьяна Новикова, как и Надежда, посещает зал в осенне-зимний период, летом наступают другие заботы – огород, лес.



«Надо спину подготовить», – смеётся.

Любительницы продолжительных пеших прогулок Вера Карымова и Ольга Туркина полтора года назад, проходя мимо, заглянули в окно тренажёрного зала, зашли, посмотрели, пообщались и с тех пор занимаются, не делая летнего перерыва. Чувствуют себя отлично, полны оптимизма и положительных эмоций.

Для Оксаны Кузьминой, можно сказать, примером стал сын Владислав, занимающийся здесь греко-римской борьбой. Результаты налицо – стройная, подтянутая, всегда в тонусе.

Регулярно из Большой Коши на тренировки приезжает Ирина Романова, до этого три года занималась в школьном спортзале. Признётся, что это для неё уже потребность: «Здесь словно сбрасываешь

с себя все жизненные проблемы, неурядицы, получаешь хорошее настроение» и, добавлю от себя – отличную фигуру.

Кто-то приходит с целью сбросить вес (так одна женщина похудела на 15 кг), а кто-то наоборот – набрать мышечную массу. У молодых мам стремление восстановить фигуру после родов.

Стоит отметить приятную, дружескую атмосферу, стоящую в зале, шутки, улыбки. По словам В. Кузихина, это немаловажный аспект. Совместные тренировки – это не только польза для здоровья, но и общение, новые знакомые, позитивные эмоции.

С праздником вас, женщины! Здоровья, личных достижений, красоты и весны в душе.

Наталья ГРИГОРЬЕВА.
Фото автора и В. СМЕРНОВА