

ХВАЛА РУКАМ, ЧТО ПАХНУТ ХЛЕБОМ

Никто не знает, кто и когда придумал выпекать хлеб. Известно только, что хлебное зерно стало пищей для человека более 15 тысяч лет назад. Изначально люди питались сырым зерном, чуть позже научились делать муку и поджаривать ее. Затем стали смешивать муку с водой и выпекать лепешки. В Швейцарии есть музей, в котором хранится кусок окаменевшего хлеба, которому более 6 тысяч лет. На Руси же хлеб стали выпекать в XI веке.

В наши дни хлебом традиционно потчуют дорогих гостей. Жениха и невесту родители встречают хлебом-солью. И даже инопланетяне выбирают хлебные поля, чтобы начертать на них красивые послания человечеству.

А еще сегодня в нашем городе более 15 пекарен ежедневно выпекают хлеб и развозят его по магазинам, детским садам и школам, больницам и кафе.

С 1994 года предприятие по мелиорации "Артемводстрой", строящее каналы и укрепляющее берега и русла рек, выбрало себе новое дополнительное направление - хлебопечение. Решение пришло неожиданно и спонтанно. Столовую мелиораторов, в то время кормившую обедами коллективы многих соседних предприятий, необходимо было закрывать. Рядом все организации распались, кормить стало некого.

Заведующей Галине Игнатьевне Коноваловой, которая девчонкой начинала здесь трудиться учеником повара, грозило увольнение. Добрый и отзывчивый на нужды своих работающих и преданных подчиненных директор "Артемводстроя" Михаил Иванович Яцков увольнять хорошую сотрудницу не спешил, но и чем ее занять, не знал. И тогда Галина Игнатьевна сама придумала пекарню.

Опыта в новом деле - ноль. Оборудования необходимого нет. С кадрами тоже была проблема. А в числе конкурентов - мощный и сильный "Артемовский хлебокомбинат" с его заслуженно признанным именем, хорошо известным в Приморье.

И все же отчаянная Галина Игнатьевна решилась. Поначалу было очень много брака. С хлебом работать непросто, и раскрывается он далеко не всякому. А еще говорят, что булки да пироги пекут не руки мастера, а его душа. Душевного тепла-то у Галины Игнатьевны было через край! Наверно, намного больше, чем в любой самой жаркой печи. И потому хлеб ей покорился.

При Коноваловой был собран прекрасный коллектив мастеров-профессионалов и наработаны стабильные адреса оптовых потребителей душистой продукции "с пылу, с жару". Клиенты те, кстати говоря, сотрудничают с пекарней и по сей день.

Со временем ушедшую на пенсию Галину Игнатьевну заменила Татьяна Васильевна Кувшинова, тоже большой энтузиаст любимого дела. Предшественница же Кувшиновой частенько звонит и заходит на предприятие, дает дельные советы и рассказывает о своих снах про родной коллектив.

Пять лет назад потребитель даже не заметил замены начальника цеха. Ведь все осталось на своих местах - и лучшее сырье, и исключительно натуральный состав продукции, и строгое следование традиционной рецептуре. И, конечно же, самый важный компонент в хлебопечении - душа создателя.

Сегодня Татьяна Васильевна Кувшиновой помогают выпекать хлеб и сдобу хлебопеки-профессионалы Татьяна Николаевна Агафонова, Виктория Николаевна Рыжкова, Лариса Евгеньевна Дур-

манова. Вывозкой продукции занимаются водители Евгений Васильевич Кальченко, Евгений Геннадьевич Шелудяков и Геннадий Николаевич Артеменко. Все работники пекарни имеют полный социальный пакет трудовой защищенности.



**ПЕКАРНЯ ООО "АРТЕМВОДСТРОЙ":
г. Артем, ул. Виноградная, 3, тел. 8 (42337) 4-33-58.**

Татьяна Васильевна Кувшинова раскрывает некоторые профессиональные секреты: "Мы выпекаем хлеб только по опарной технологии, и хотя это увеличивает время от замеса до выхода готовой продукции, но такой хлеб гораздо вкуснее и полезнее для здоровья человека".

Пекарня производит хлеба "Дачный", "Подольский", ржано-пшеничный, ржаной бездрожжевой, батоны и булочки с различными наполнителями, пироги.

Сами хлебопеки прекрасно понимают, что самый полезный хлеб - черный. Его энергетическая ценность составляет 190 ккал на 100 г продукта. В белках ржаного хлеба

содержатся все незаменимые для человека аминокислоты. Хлеб обеспечивает потребности нашего организма в белках на 25-30%. Черный хлеб богат углеводами, конечно, не в такой степени, как белый, но все же 40-45% не так мало. Жиров в зерне хлеба очень мало, всего 2,5-4%.

С хлебом к нам в организм поступают необходимые минеральные вещества, калий, кальций, фосфор, железо. Ржаная мука содержит на 30% больше железа, чем пшеничная, и в 2 раза больше калия и магния. Ржаной хлеб преобладает над пшеничным по составу солей кальция и фосфора. В черном хлебе есть такие микро-

элементы, как йод, цинк, медь, марганец и пр. Минеральные соединения играют важную роль в формировании костных и мышечных тканей и мн. др. процессах.

Хлеб содержит витамины группы В: тиамин (В1), участвующий в процессе обмена углеводов, рибофлавин (В2), влияющий на интенсивность процессов тканевого дыхания и скорости образования в организме энергии. Недостаток первого приводит к заболеваниям нервной системы, сопровождающимся онемением конечностей, воспалением нервных стволов. Недостаток второго витамина приводит к снижению зрения, заболеваниям кожи и слизистых оболочек. Витамин РР отвечает за регулирование окислительных процессов в нашем организме. Если мы часто утомляемся, раздражаемся, чувствуем слабость, значит, у нас есть необходимость в никотиновой кислоте, которая также присутствует в хлебе.

В черном хлебе содержится намного больше полезных веществ, чем в белом. Особенно полезен бездрожжевой хлеб, сделанный на закваске. Он помогает снизить уровень холестерина в крови, улучшает обмен веществ, выводит шлаки, предотвращает многие заболевания.

Продукция пекарни "Артемводстрой" вкусна и полезна. И в самом деле - хвала рукам, что пахнут хлебом!

Ольга Шкурат.

На правах рекламы.

СИЛА И ВОЛЯ

НЕ ТОЛЬКО ГРЕКИ И РИМЛЯНЕ

В ФОКе состоялось открытие
Дальневосточного турнира по греко-римской борьбе

Светлана Мельникова

На борцовской арене Центра физической культуры и спорта состоялось открытие Дальневосточного турнира по греко-римской борьбе среди юношей, в котором приняло участие более 300 спортсменов. Самая многочисленная команда - команда Приморского края. За звание чемпиона 2013 года боролись юные спортсмены из Владивостока, Артёма, Уссурийска, Большого Камня, Находки, Фокино, Арсеньева, Дальнегорска, Спасска-Дальнего и посёлка Заводской.

Открыл турнир глава АГО Владимир Новиков. Он поздравил участников, тренеров и болельщиков со значительным событием в спортивной жизни края, отметил важность проведения соревнований такого

уровня на территории округа, пожелал успехов спортсменам. Поблагодарили Владимира Михайловича за гостеприимство и отлично подготовленный к соревнованиям спортивный зал начальник отдела физкультурно-массовой и спортивной работы департамента физической культуры и спорта Приморского края Алексей Зятин и председатель Фонда "Культурное и физическое развитие человека" Валерий Калужный.

На двух татами в течение многих часов боролись за звание чемпиона мальчишки, владеющие одной из самых эффективных техник защиты и нападения. В результате, как и ожидалось, воспитанники артемовской ДЮСШ "Атлетическая гимнастика" не ударили в грязь лицом и взяли шесть призовых мест в обеих возрастных категориях. Третьи места в категории 1996-1998 г.р. заняли Карен Талалуев и Дмитрий Кириллов, а в категории 1999-2001 г.р. - Артур Почепко. Серебряным медалистом в младшей группе стал Па-

вел Пойманов. И, наконец, на верхнюю ступеньку пьедестала почёта поднялись юные атлеты Павел Гавриш (старшая группа) и Святослав Марсанов (младшая группа). С успехом воспитанников по праву можно поздравить старшего тренера спортивной школы Евгения Пак и тренера Вениамина Пинегина, который в данный момент представляет Артём на российских соревнованиях. Те ребята, кто пока не занял призовое место, получили бесценный опыт участия в крупных соревнованиях.

"У нас всегда есть перспективы развития, - с оптимизмом говорит тренер спортивного клуба "Лотос" Вячеслав Шайдуров. - Всегда есть первые номера, на которые делаются ставки. На них ориентируется подрастающее поколение. У нас таких ребят довольно много. Такие крупные соревнования - это подведение итогов за год. Греко-римская борьба закаляет и физически, и психологически. Особенно проверяется характер ребят, когда начина-



ются летние лагеря. Там нет родителей, они попадают в достаточно суровые условия. Это воспитывает и закаляет дух, готовит мальчишек к взрослой жизни".

Сергей и Наталья Ивановские не пропускают ни одних соревнований сыновей Игната и Даниила. Оба мальчика занимаются борьбой в клубе "Лотос" пос. Заводской. Мальчишки, несмотря на возраст, ездят на соревнования в Хабаровск, Комсомольск-на-Амуре, Благовещенск. Двенадцатилетний Данил уже стал чемпионом Дальнего Востока в сво-

ём весе, выиграл множество чемпионатов в других городах. Младший Игнат берёт пример со старшего брата, который, помимо успехов в спорте, заканчивает учебный год всего с двумя "четвёрками".

В Артеме развиты разные виды спорта, это даёт возможность широкого выбора для родителей, озабоченных воспитанием детей. Ведь спорт - это не только тренировка мышц. Это умение добиваться своей цели и побеждать, это возможность общаться и быть уверенным в себе, это здоровье и красота.