Добавка к эликсиру здоровья

«Человек украшает рабочее место» - эти слова в полной мере можно отнести к заведующей клубом санатория «Железноводск» МВД России Елене Жиленко. То, что она создала на сцене, требует осмысления, обобщения и распространения: силами актеров театра самодеятельного творчества была поставлена пьеса Жана Батиста Мольера «Мещанин во дворянстве». Для тех, кто подзабыл содержание, напомню, что она высмеивает мещанство, глупых, чванливых, хвастливых, необязательных людей. Елена выступила здесь и как режиссер, и как исполнительница роли госпожи Журден.

Но особенно запомнился зрителям главный «мещанин» Железноводска, мастер по ремонту зданий Александр Русаков, без всякого сомнения человек одаренный. Он же, кстати, играл главного героя Федора Васкова в другом спектакле - «А зори здесь тихие»... Ну, а фразу пухленькой и веселой горничной Николь (ее роль в спектакле «Мещанин во дворянстве» исполнила техническая служащая Анна Белодедова) «...Да что б я весь месяц без майонезу ела» отдыхающие, думаю, увезут с собой как воспоминание о сатирической комедии в современном исполнении. Эскизы костюмов, декорацию, подбор музыки выполнила художник-дизайнер «Железноводска» Вера Семенова.

Культурная программа здравницы включает не только спектакли самодеятельных артистов, но и кинопоказы, лекции о здоровье, вечера сатириков, исполнителей авторской песни.

В прошлом году творческий коллектив санатория принимал участие во Всероссийском смотре-конкурсе художественной самодеятельности среди медико-санитарных и санаторно-курортных организаций системы МВД России, посвященном 90-летию ведомственной медицины. В Москве на суд зрителей и жюри была представлена музыкально-литературная композиция «В мир приходит женщина, чтоб спасти его!». В ее основу легли реальные события из жизни медперсонала «Железноводска». Постановку отметили дипломом победителя, а коллектив удостоился права выступать в гала-концерте.

Сегодня в художественной самодеятельности принимают участие новые таланты: Виктория Воропай, Владимир Москаленко, Артем Печенин, Владимир Мавринский, Юрий Рудков. Во всех своих делах и начинаниях Елена Жиленко и ее единомышленники по сценическому искусству постоянно ощущают помощь и поддержку начальника санатория заслуженного врача России Николая Кириченко и его заместителя по тылу Александра Монтакова, которые хорошо понимают, что здоровье и культурное времяпровождение - понятия неразделимые, и поэтому искренне радуются успехам и творческому росту артистов и даже поощряют их небольшими денежными премиями.

К услугам отдыхающих - библиотека. Возглавляет ее заведующая Эльвира Кашаева. Здесь проводятся познавательные викторины: «Мой любимый Пушкин», «Мы из Простоквашино», «Волшебная страна», «Любимые страницы», «Есенинские вечера».

Приближается новогодний праздник, а значит, нужны новые идеи. Эльвира Кашаева объявила конкурс на лучший детский рисунок и поделки из пластилина на тему «Новый год в космосе».

Кстати о детях. Они приезжают в санаторий вместе с родителями. В здравнице есть детская комната со сказочным названием «Теремок». А работу в ней ведут воспитатели высшей квалификационной категории Евгения Салло и Галина Звонникова, которые организовывают выставки рисунков и акварелей, проводят мастер-классы по оригами. Словом, делают все от них зависящее, чтобы ребятишки и их родители не только укрепляли свое здоровье, но и комфортно проводили досуг.

Владимир ЩЕПИЛОВ
г. Железноводск

Полицейская кулинария

В меню для Цезаря

Продолжаем тему. Какая же дальняя поездка без отварной курицы?! Впрочем, почему обязательно отварной?

Полезно и пофантазировать. Альтернативой могут стать обжаренные кусочки птицы без костей (используем грудки и мясо с ног, но без кожи). Кстати, они вкусны как в горячем, так и в холодном виде, что в пути весьма актуально.

Для приготовления понадобится:

куриное мясо (грудки) - 600-700 граммов,

3-4 столовые ложки соевого соуса (лучше японского),

растительное масло для обжарки,

крахмал для панировки (около половины стакана),

черный перец,

2-3 зубчика чеснока.

Нарежем мясо небольшими брусочками, примерно 2 х 2 сантиметра. Так, чтобы каждый кусочек был «на один укус». Смешаем с соевым соусом, перцем и мелко порубленным или пропущенным через давилку чесноком. Специй добавлять не нужно. Оставим мариноваться на 10-50 минут. Чем дольше, тем солонее получится. Так что лучше не затягивать с приготовлением, иначе все испортим по причине избытка соли. Время истекло, курица пропиталась, можно жарить. Насыпаем в глубокую миску крахмал и обваливаем в нем кусочки со всех сторон. Тем временем ставим на средний огонь сковороду. Наливаем в нее растительное масло и ждем разогрева. В один слой, не очень плотно выкладываем в горячее масло нашу курицу. Вероятнее всего, придется сделать несколько закладок. Обжариваем буквально 3-4 минуты. Вынимаем и помещаем на тарелку, заранее покрытую салфеткой (чтобы впиталось лишнее масло). Готово! Получается очень нежно и сочно. Блюдо предварительно хорошо охладите - так оно лучше будет храниться в дороге. Это намного вкуснее, чем отварная птица. К тому же курица, приготовленная таким способом, может подаваться даже на праздничный стол или стать наполнителем для салата «Цезарь».

Светлана МАТВЕЕВА

На правах рекламы

РОСГОССТРАХ КАСКО

3%

Получить дополнительную информацию о страховании каско Вы можете в ближайших офисах РОСГОССТРАХ, у агентов компании, а также на сайте www.RGS.ru

0530 БИЛАЙН, МЕГАФОН, МТС ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ www.RGS.ru

ООО «Росгосстрах», лицензия С № 0977 50 выдана ФССН 07.12.2009 г.

3% от стоимости автомобиля – это тариф на страхование каско РОСГОССТРАХ-АВТО «Защита», который может быть получен в филиале ООО «Росгосстрах» (лицензия С № 0977 50 выдана ФССН 07.12.2009 г.) в Москве и Московской области при страховании KIA Sportage выпуска 2012 года, если возраст страхователя не менее 45 лет, а стаж вождения – не менее 10 лет, при условии применения динамической франшизы.

ВСЁ ПРАВИЛЬНО СДЕЛАЛ