

Пчела – ключ к здоровой жизни

14 августа на Руси традиционно отмечали Медовый Спас. В народе его называли по-разному: Медовый праздник, Лаконка, Пчелиный праздник. Все эти названия связаны с тем, что в этот день пчеловоды подрезали, заламывали медовые соты, качали мед нового урожая. Мастера медового дела должны были накормить и напоить всех, кто встретится на пути или заглянет на пасеку. Кроме того, по традиции в Медовый Спас было принято помогать вдовам и сиротам.

Мед в глубокой древности считался такой же необходимостью, как хлеб. Мед придавал силу, крепость, легкость в теле. Мед продлевал жизнь. Его считали единственным средством к достижению безболезненной и бодрой старости.

Мед – уникальный продукт, до революции он являлся официальным лекарственным средством. Мед содержит почти все микроэлементы, его состав идентичен по содержанию плазме крови.

Очень полезен мед с маточным молочком, в последнем содержится все витамины группы В, С, Н, витамины роста РР, фолиевая кислота. Из микроэлементов особо следует отметить железо, цинк, кобальт – необходимые для нормального кровотока.

При употреблении маточного молочка улучшаются функции головного мозга, нормализуется артериальное давление, сокращается восстановительный период постинфарктных, постинсультных больных.

Мед с пчелиной обножкой способствует выработке в организме собственного интерферона, что повышает иммунную защиту организма и снижает защиту онкозаболеваний. Пчелиная обножка – концентрат незаменимых аминокислот, которые не образуются в организме человека, в ней их в 5-7 раз больше, чем в говядине, сыре, яйце. Не зря ее называют чудо-продуктом.

В современных условиях быть здоровым значительно труднее. Сегодня синдром хронической усталости наблюдается у 95% населения. Кроме меда, маточного молочка, пчелиной обножки в улье вы всегда найдете и другие ценные продукты: пергу (пчелиный хлеб), прополис, воск, пчелиный яд и др.

Идите, люди, к пчеле – это ключ к здоровой жизни. Не зря же в Библии написано об Иоанне Крестителе: «... а пищею его были акриды и дикий мед» (Матф. 3:4).

Татьяна ШВАЙБОВИЧ.



Предлагается работа

ГОСУДАРСТВЕННОЕ учреждение «Нижнетуруриинский Центр занятости» приглашает всех желающих найти или сменить работу, посетив ярмарку вакансий рабочих мест, которая состоится **18 августа 2010 года в 17.30** в здании Центра занятости по адресу: г. Нижняя Тура, ул. Скорынина, д. 6.

Требуются повара, кондитеры, официанты, продавцы продовольственных товаров. Желающих устроиться на работу по предложенным вакансиям ждет достойная заработная плата, доставка на автобусе до работы и обратно, предоставление бесплатного комплексного обеда.

Более подробную информацию можно получить, посетив ярмарку вакансий. Телефон для справок: 2-02-47; 2-38-73.

Скоро в школу

ЯРМАРКА школьной одежды и школьных принадлежностей откроется 21 августа с 10 часов утра на территории Нижнетуруриинского центрального рынка.

Нижняя Тура – третья в области

по ИТОГАМ конкурса среди муниципальных образований Свердловской области по развитию социального партнерства за 2009 год третье место в четвертой группе занял Нижнетуруриинский городской округ.

Правительство России обещает премии

ПРОДОЛЖАЕТСЯ четырнадцатый ежегодный конкурс для организаций и предприятий, находящихся на территории Российской Федерации, на соиска-

ние премий Правительства России, которые присуждаются организациям за достижение значительных результатов в области качества продукции и услуг, а также за внедрение высокоэффективных методов менеджмента качества. Независимо от результатов участия в конкурсе каждая организация получает независимую экспертную оценку своей работы. Справки по тел. 8(495)253-33-95 или на сайте Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии (www.gost.ru, раздел «Метрология»).

Соб. инф.

Турслёт состоится

25 СЕНТЯБРЯ 2010 года, на поляне Мыс туриста состоится ежегодный городской туристический слет студенческой и работающей молодежи. Целями и задачами турслета являются: пропаганда и популяризация туризма среди молодежи, развитие навыков экологической культуры, здорового образа жизни, установление дружеских контактов между молодежью городских организаций.

NTURA.RU

Внимание! Нижнетуруриинцам тоже ограничили лесные прогулки

ВЫШЛО Постановление главы НТГО Федора Телепаева «Об ограничении пребывания граждан в лесах Нижнетуруриинского городского округа». Необходимость данного документа вызвана сложившейся чрезвычайной пожарной опасностью в лесах, обусловленной сухой и ветреной погодой. Постановлением соответствует Лесному кодексу Российской Федерации, федеральным законам «О пожарной безопасности» и «Об общих принципах местного самоуправления в Российской Федерации», Правилам пожарной безопасности в лесах, Уставу НТГО.

Глава постановил ограничить пребывание граждан в лесах Нижнетуруриинского городского округа до особого распоря-

жения. Отделу внутренних дел по НТГО рекомендовано обеспечить контроль за пребыванием граждан в лесах округа путем организации контрольно-пропускных пунктов, организовать патрулирование мест массового отдыха населения, а также работу мобильных оперативных групп с целью надзора и принятия мер административного характера по выявлению лиц и привлечению их к ответственности.

Руководителю государственного учреждения «Верхотурское лесничество» предписано обеспечить возможность использования комиссией Нижнетуруриинского городского округа по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций и обеспечению пожарной безопасности имеющейся цифровой базы для точного определения места пожара, площади и путей подъезда техники; также своевременно информировать о пожароопасной обстановке в лесах, увеличить количество патрулирования лесной охраной закрепленных территорий, установить на подъездных путях к лесным массивам таблички, ограничивающие пребывание граждан в лесах.

Предприятиям и организациям и учреждениям всех форм собственности на территории Нижнетуруриинского городского округа рекомендовано прекратить на время пожарной опасности все виды пожароопасных работ на пограничных с лесными массивами территориях, организовать контроль за выполнением правил пожарной безопасности. Также предписано (в соответствии с планом тушения лесных пожаров Нижнетуруриинского городского лесничества ГУ «Верхотурское лесничество») выделять по указанию отдела по общественной безопасности, ГО и мобилизационной подготовке администрации НТГО необходимое количество людей и техники на ликвидацию лесных пожаров на закрепленных кварталах.

При возникновении лесных пожаров начальнику отдела по общественной безопасности, ГО и мобилизационной подготовке поручено принять дополнительные меры по защите граждан в районах, расположенных вблизи лесных массивов Нижнетуруриинского городского округа. При этом необходимо обеспечить координацию действий 11 отряда ФПС по Свердловской области и государственного учреждения «Верхотурское лесничество».

Соб. инф.

Одна из традиционных примет августа – появление на городских улицах больших клеток, в которых томятся полосатые любимцы всех россиян – арбузы. Но самые нетерпеливые любители арбузов вместо седьмого неба блаженства от их сочной мякоти рискуют провести зное количество ночей на горшке, а то и попасть в больницу койку.

Самые популярные в России арбузы, безусловно, астраханские. Это своеобразный бренд, гарантия вкуса и качества. Торговцы это прекрасно знают и зачастую бессовестно пользуются доверчивостью неискушенных покупателей. Откуда жителям других городов России знать, что арбузы растут не только в Астрахани, но и в Волгограде, на Северном Кавказе, на юге Украины и Молдовы, в республиках Закавказья и Средней Азии. На ценнике написано «Арбузы астраханские» – значит, так оно и есть.

Однако природа привыкла все делать вовремя, и если арбузам положено созревать к середине-концу августа, то так оно и будет. Может возникнуть резонный вопрос: а откуда же они берутся в наших городах в конце июля? Ведь в Астрахани пробный сбор арбузов проходит в начале августа, выборочный – в середине месяца, ну а массовый начинается числа с 25-го, так что коренные полосатые «астраханцы» должны появиться у нас только к сентябрю.

Скороспелые сорта еще не вошли в широкую практику, кроме того, даже для них, по сведениям Всероссийского НИИ орошаемого овощеводства и бахчеводства (ВНИИОБ), расположенного в Астраханской области, необходимы 53-55 дней с температурой 25-30 С. Вариант более распространенный – среднеспелые сорта (традиционный астраханский арбуз), подстегнутые азотными удобрениями и прежде всего аммиачной селитрой.

Нитроарбузин

Нитраты действуют на арбузы как стероидные анаболики на культуристов: рост идет ускоренными темпами и очень быстро набирается внушительный вес и объем плода. Все бы ничего, но вот выходить из арбуза нитраты оказываются категорически и благополучно перебираются в организмы любителей полакомиться ранней арбузятинкой.

Вот тут и начинается самое интересное. В России принято съедать многокилограммового полосатика за один присест и всей семьей, так что острое отравление нитратами в это время года отнюдь не редкость. Особенно тяжело оно протекает у детей, поскольку нитраты конкурируют с кислородом за наш гемоглобин, причем, надо сказать, успешно конкурируют. И вместо переносчика кислорода гемоглобин (в виде метгемоглобина) становится причиной серьезных проблем с клеточным дыханием.

Нитраты имеют еще одну нехорошую особенность – накапливаются в организме, вызывая хроническую интоксикацию. Медики называют это «кумулятивный эффект». Перегруженные нитратами дети растут хуже, чаще болеют, взрослые становятся раздражительными, хуже спят.

Самое интересно, что отличить «накачанный»

арбуз от нормального на глаз практически невозможно. Помочь могут специальные измерительные приборы, определяющие содержание нитратов в овощах-фруктах по типу портативного «Мариона».

Скрытая, но явная угроза

Следующая опасность, которая может таиться в арбузе, а также на его поверхности – это микробы. Зреет плод на земле, затем транспортируется, хранится – и все это далеко не в стерильных условиях. Если во время погрузки-разгрузки арбуз трескается, то вытекающий сок не только привлекает известных переносчиков разнокалиберной заразы – мух – но и становится прекрасной средой размножения для широкого спектра микроорганизмов, вызывающих острые кишечные инфекции.

Распространенный прием продавцов – для доказательства спелости арбуза вырезать из него небольшую пирамидку, показывать покупателю и вставлять ее обратно в арбуз (продажа «на вырез») – также ничего хорошего не сулит. Во-первых, неизвестно, что тем самым ножом резали и мыли ли его когда-нибудь. А во-вторых, даже если внутри арбуза не было возбудителей туалетной лихорадки, то теперь с большой долей вероятности можно будет утверждать, что они там появились.

И уж совсем зверский способ продажи арбуза (с точки зрения желудка потенциального потребителя) – это продажа дольками. Можно сложить все вышеперечисленные недостатки и возвести в квадрат, или даже в куб.

Диетическое мочегонное

А теперь нужно сказать несколько слов в защиту нормального, спелого и здорового арбуза. Это поистине уникальное творение природы. Сложно найти что-то аналогичное среди многочисленных овощей-фруктов.

Арбуз – продукт диетический. В том смысле, что для употребления арбуза нет практически никаких противопоказаний. Арбуз состоит из воды (до 80% массы плода), фруктов, микроэлементов и растительной клетчатки. Фруктоза уникальна тем, что 30-40 граммов ее усваивается организмом вообще без затрат инсулина. Это значит, что сладкий арбуз могут есть даже больные инсулинзависимым диабетом. «Солнечная ягода» (как еще иногда называют арбуз) обладает и выраженный мочегонным эффектом, буквально

промывая организм изнутри, что позволяет рекомендовать ароматную мякоть страдающим заболеваниями сердца, сосудов и суставов.

Сердечникам арбуз тоже полезен. Полосатое лакомство – настоящая сокровищница магния, без которого человек просто не может обходиться. Хронический недостаток магния в пище приводит к повышению кровяного давления. И вот этого замечательного микроэлемента в 100 граммах арбузной мякоти содержится аж 224 миллиграмма – больше только в миндале. Таким образом, чтобы погасить суточную потребность человека в магнии, достаточно съесть 150 граммов арбуза. Богат арбуз и калием.

Муки выбора

Итак, решили купить арбуз. На что следует обратить внимание, чтобы не способствовать увеличению продаж антидиарейных препаратов? Прежде всего – не торопитесь. Настоящие астраханские арбузы лучше всего покупать в конце августа или в начале сентября, когда плоды могли созреть совершенно самостоятельно, без всякой селитры и прочих ухищрений.

Никогда не покупайте арбузы у дорог, на въезде в город, с машин и в прочих импровизированных местах торговли. Это почти стопроцентный шанс нарваться на некачественную продукцию. Требуя у продавца все документы на арбузы – в том числе и свидетельство органов санитарного надзора, в конце концов, вы имеете право знать, за что платите свои деньги.

Не просите продавца выбрать вам арбуз «на его усмотрение». Задача продавца – продать, а уж что он вам продаст – зависит от его совести, а ею обладают, к сожалению, далеко не все люди.

Выбирайте арбуз с основным темным фоном, по которому идут более светлые полосы. Чем выраженнее контраст цветов, тем более вкусным и ароматным окажется «астраханец».

Арбуз должен быть без матового налета – на чистом арбузе должен появиться четкий солнечный блик. Внимательно осмотрите плод: если есть маленькое подгнившее место с точкой в центре – значит его шприцевали (вводили селитру шприцем внутрь плода). Такую «преlestь» пусть едят сами продавцы. Не берите плоды с трещинами, вмятинами и прочими следами насилия на арбузном «лице».

«Хвостики», то есть плодоножка арбуза, должен быть

желтоватым и подсушенным, но только не засохшим напрочь, так как это первый признак долгого хранения и транспортировки. А если хвостик оторван – значит от вас что-то скрывают, отложите этот арбуз в сторону.

Желательно, чтобы арбуз был с небольшим желтым пятном (так называемым «пятячком») – это то место, которым арбуз соприкасался с землей: значит, он дозревал сам. Если пятно большое, значит, бедолага мерз, ему не хватало солнца и тепла, на вкус он будет водянистый и сладость будет уже не та.

Арбуз должен звонко гудеть при похлопывании – у незрелых мякоть плотная и звук в ее толще распространяется с трудом. Сожмите арбуз руками (только не перестарайтесь!) – спелый плод будет потрескивать.

Выбирайте плод средних размеров (оптимально – 5-7 кг), если предполагается лакомиться арбузами в большой компании, лучше взять несколько небольших арбузиков, чем одного полосатого монстра килограммов на 20.

Никогда не берите арбузы «на вырез» или дольками, проще выкинуть дома оказавшийся неспелым арбуз, чем маяться животом от вроде бы спелого, но заселенного, как микробиологическая лаборатория, «полосатика».

Не ешьте арбуз сразу же на рынке или на улице. Дома тщательно вымойте его, можно даже с мылом, и сполосните кипяченой водой. Во время мытья можно еще раз проверить арбуз на спелость – созревший плод будет плавать в воде, а зеленый утонет.

Правильно выбранный и должным образом подготовленный к съедению арбуз подарит минуты радости и принесет пользу вам и вашей семье. Будьте здоровы и приятного вам аппетита!

По материалам прессы подготовила
Ольга АЛЕКСАНДРОВА.

