

УРОЖАЙ | Пенсионеры ММК противопоставили санкциям Запада продукцию с грядок

Рецепт их молодости



АЛЛА КАНЬШИНА

В этом году чтобы представить сельхозпродукцию ветеранов ОАО «ММК» на празднике «Дары осени» во Дворце культуры металлургов имени С. Орджоникидзе, пришлось выделить большой танцзал. Столы ломились от сочного, ароматного, увесистого, благоухающего и яркого. Цехи представляли свой урожай каждый в своём стиле.

Центральная лаборатория контроля сделала ставку на величину: свёклу с тазик, тыкву весом сорок кило, перец длиной сорок сантиметров и помидор под кило двести – «произведения» Валентины Осиповой, Татьяны Вознюк, Светланы Ковтунец, Анны Мироновой и Людмилы Локтионовой.

Железнодорожники поставили на экзотику и сложность выращивания. Рассказ Бориса Моллера о выращивании зустомы – «ирландской розы», начинающемся в декабре, многих впечатлил. А крупный картофель сорта «губернатор» с его неполивного участка вызвал комментарий: «Так вы с весны готовились к выборам?»

Политическая составляющая присутствовала и в презентации объединённой медсанчасти города и комбината. «В ответ на санкции», назвали они свою композицию из овощей и фруктов, намекая на недалёковидность Запада с его несъедобными яблоками.

Сортовой цех представил фантастических животных и человечков из сельхозпродукции. А Валентина Бодрова из копрового цеха призналась: рука не поднялась изготовить из овощей поделки, зато родились стихи на «урожайную» тему. Галина Авдонина, представлявшая управление главного энергетика, выставила целый отряд наливок: смородиновая, крыжовенная, вишнёвая, рябиновая. Нарасхват ушло угощение нормировщицы из цеха ремонта металлургических печей Валентины Ефремовой «картофельные орешки» – мелкий молодой картофель в мундире, жареный в подсолнечном масле и съедаемый неочищенным. А горняки напекли пирогов с всевозможными начинками. И каждый участник «Даров осени» убеждал, что именно его продукция – такая, что пальчики оближешь и язык проглотишь. А всё вместе – чеснок и рябина, кабачковая икра и маринованные огурчики, труд на участке и предвкушение нового садового сезона – универсальный рецепт молодости. Значит, как всегда, победили все садоводы. Поэтому подарки достались всем участникам праздника урожая.

ФОТО: АНДРЕЙ СЕВЕРЯКОВ

ЗДОРОВЬЕ

Витамины из рябины

ОЛЬГА САГИТОВА,
заведующая поликлиникой № 2
медико-санитарной части

Осень – урожайная пора. Всё, что земледельцы вырастили на полях и в садах, появляется на домашнем столе.

Осенью самое время подумать о том, чтобы и в морозные зимние дни стол радовал нас обилием

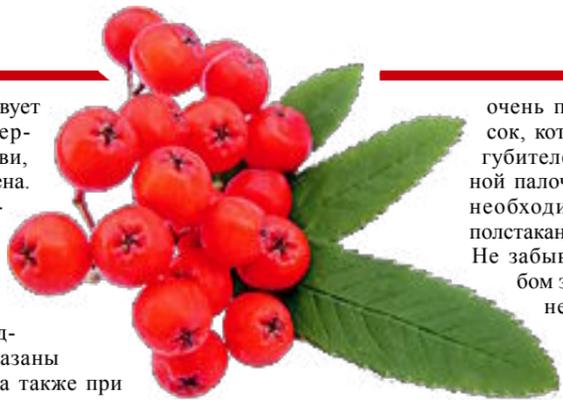
блюдов из овощей, фруктов, ягод. В домашних условиях неутомимые садоводы готовят сок, варенье, джем, мармелад, компоты, сушат и замораживают овощи, ягоды. Не секрет, что природа – настоящая кладовая здоровья, нужно только правильно применять её щедрые дары. И как тут не вспомнить о такой замечательной ягоде, как черноплодная рябина.

Черноплодная рябина, или

арония черноплодная – ценная копилка витаминов и микроэлементов. В мякоти её ягод содержатся витамины С, В2, каротин, токоферол, никотиновая и фолиевая кислоты, а по содержанию витамина Р черноплодная рябина не имеет себе равных. Причём все витамины сохраняются до весны. Содержат плоды и значительное количество йода. Кроме того, в ягодах есть такие жизненно важные микроэлементы, как марганец, медь, магний, железо. Ягоды аронии и сок из них используют для профилактики гипертонической болезни и атеросклероза. Назначают их и при гастрите с пониженной секреторной функцией, некоторых сосудистых заболеваниях, в том числе при аллергическом васкулите, экземе. Выяснилось, что

арония способствует повышению свертываемости крови, если она понижена. Лечение проводится под контролем врача. Важно помнить: плоды рябины черноплодной противопоказаны при гипотонии, а также при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и гастритах с повышенной кислотностью.

К особо ценным пищевым культурам относится тыква, которую широко применяют и в медицине. Мякоть тыквы содержит много каротина. В ней обнаружены витамины С, группы В, никотиновая, кремниевая, фосфорная и другие кислоты, а также калий, каль-



ций, магний и железо. Мякоть тыквы действует как мочегонное средство, её рекомендуют при болезнях печени и почек. Наиболее широко используют семена тыквы. Ценный продукт, получаемый из семян, – тыквенное масло. Имеются данные о том, что масло семян тыквы используют при воспалении предстательной железы. Как показали исследования,

очень полезен тыквенный сок, который, в частности, губителен для туберкулезной палочки: принимать сок необходимо ежедневно по полстакана за полчаса до еды. Не забывайте, что при любом заболевании сначала необходимо посоветоваться со своим лечащим врачом.

Ещё в далёкой древности врач Гиппократ говорил: «Пища должна быть нашим лекарством». Вот почему медицинские работники, следуя правилам сбалансированного питания, постоянно рекомендуют пациентам включать в рацион растительно-фруктовые продукты как важный источник минеральных веществ и витаминов.

Будьте здоровы!

Для «Даров осени» Дворец культуры металлургов имени С. Орджоникидзе выделил большой танцзал