

Печатное издание ГАУ «КЦСОН «Изумруд» города Кировграда»

Уважаемые читатели!

2

Сегодня в номере



3



4-5

6-7

8



фото из музея
«Дом Поклевских-Козелл»

25 августа –
1 октября

Здесь вас ждут!

День
пенсионера
в Свердловской области



Центр «Изумруд» работает с разными категориям граждан. Но Месячник пенсионера – это особое время! Внимание к пожилым людям, забота о здоровье, благополучии, организации досуга пенсионеров выходят на первый план.

Да и сами мы, не дожидаясь милости от природы, организуем свой быт, с увлечением занимаемся интересными и полезными делами, общаемся, развиваемся, путешествуем. Как полноправный, то есть не работающий пенсионер, говорю совершенно искренне: всё в наших руках!

Жить полноценно, радостно и красиво можно в любом возрасте, посещая выставки, выезжая на природу, встречаясь с интересными людьми.

Советую всем посетить выставку «Сокровища гробницы Тутанхамона», которая продлится до 10 ноября в музейно-выставочном центре по адресу: город Екатеринбург, улица Малышева, 46.

Пенсионеры, вперёд!

Ирина ШАМАНАЕВА
редактор газеты «Изумруд»

Сряза номера:

*Жизнь состоит
из редких единичных
мгновений высочайшего
значения и из
бесчисленно многих
интервалов...*

Фридрих Ницше
(из книги «Человеческое»)

Чудеса рядом



Чтобы встретиться с чем-то удивительным и чудесным, включиться в творческий проект, вовсе не обязательно ехать за тридевять земель. Можно просто побывать на очередной выставке, приуроченной к Месячнику пенсионера и организованной на базе Кировградского историко-краеведческого музея сотрудниками Центра «Изумруд».

Конечно, самое большое удовольствие от «Цветочного калейдоскопа» получили активные участники выставки, а это и пожилые люди, и молодёжь, и дети. Сколько здесь ярких красок, удивительных цветочных композиций, поделок, тематических картин и фотографий! Жаль только, что прекрасно гармонирующие друг с другом экспонаты не могут распространять флюиды творческого вдохновения и ароматы запечатлённых цветов.

Спасибо главному организатору выставочных проектов – Лидии Алексеевне Стариковой. Спасибо всем, кто проявил заинтересованность, продемонстрировал свои способности, проявил выдумку и фантазию, внёс в общий «Цветочный калейдоскоп» свою авторскую идею!

Вот и осень в сентябре стала яркой, пёстрой, золотой. А творчество способно дарить чудеса!



Ирина ШАМАНАЕВА

Не заскучают!

В течение сентября для граждан пожилого возраста стационарных отделений мы проводим самые разнообразные мероприятия. Какие-то из них стали уже традиционными, что связано с осенней тематикой, но всякий раз появляется и своеобразный... сюрприз! Так, особо хочется отметить мини-спектакль для клиентов отделения милосердия, который был

подготовлен с участием клиентов отделения общего типа. Это своего рода взаимная поддержка, которая так нужна пожилым людям, постоянно проживающим в наших отделениях.

Всегда с интересом проходят также игровые мероприятия «Загадки леса», «На грядке всё в порядке», музыкальные мероприятия «Осенние напевы», «Бабье лето». В конце месяца состоится и поэтическая встреча «Осень в стихах русских поэтов».

Каждый пенсионер, особенно из числа маломобильных граждан, должен почувствовать заботу и внимание!



культурный организатор
Галина ДРАЧЕВА

«Осень, осень, ну давай у листьев спросим...»

*Уважаемые пенсионеры!
В течение всего месяца,
вплоть до 1 октября, когда
отмечается Международный
день пожилого человека,
для вас проводились различные
мероприятия. Для того, чтобы мы могли
составить объективное мнение
о качестве этой работы,
предлагаем вам ответить
на следующие вопросы*

*Посетили ли Вы выставку
«Цветочный калейдоскоп»?
Вы были её участником,
зрителем? Ваши впечатления?*

*Какая бытовая, социокультурная,
материальная помощь, на Ваш
взгляд, наиболее востребована
пенсионерами и была бы уместна
в течение сентября?*

*Что из мероприятий -
творческих, спортивных,
поздравительных, познавательных -
особенно понравилось?*

Ответы можно вписать на страничку нашей газеты (вырезать листики и передать в редакцию), можно прислать отклики, пожелания и предложения на электронный адрес: <https://zabota133.msp.midural.ru/>, можно сообщить своё мнение по телефону: 3-12-11.

Но мотивам Моне

Новый учебный год в Школе пожилого возраста по направлению «Декоративно-прикладное искусство» мы решили начать с мастер-класса по изготовлению картин из шерсти. Это очень увлекательное и приятное занятие, не требующее больших временных затрат, но, как и любое ремесло, требующее терпения и практики.

Техника шерстяной живописи не только нова и интересна, но и очень красива. Прелесть шерстяной живописи заключается еще и в том, что для её освоения совершенно не обязательно уметь рисовать. Все ошибки легко исправить, стоит только снять неудачный «мазок» и попытаться выложить шерсть заново. А так как в мастер-классе участвовали очень



талантливые и опытные рукодельницы, то в успехе не было сомнений. Рисовали все на одну тему – «Маковое поле», но картины вышли самыми разнообразными: у кого-то получилась очень яркая, летняя палитра, у кого-то ближе к ранней осени, слегка дождливая. Но самое главное все они индивидуальны и по-своему прекрасны, а процесс создания увлекает и дарит заряд положительных эмоций.

По завершению работы, на картину просто накладывается стекло и она вставляется в рамку. Таким образом получается завершенная картина из шерсти.

инструктор по труду ОСР
Ксения ЗИЯТДИНОВА

Кросс нации -2019

Традиционно в сентябре по всей стране проходит Всероссийский день бега – «Кросс нации». Вместе с сотрудниками верхнетагильского спортивно-оздоровительного комплекса мы организовали для наших

маленьких клиентов настоящий спортивный праздник. Всё было, как и положено: звучал гимн Российской Федерации, было построение и равнение на флаг, выдача стартовых номеров и представление судейской команды. Был, конечно, и спортивный задор нацеленных на победу ребяташек! Замечательно, что ежегодно на нашей территории проходит такой забег, с каждым годом на него приходит всё больше детей-клиентов нашего Центра.

Всем участникам соревнований были вручены памятные сувениры. Официальное награждение наших победителей состоится в торжественной обстановке на площадке у городского Дворца культуры. Несмотря на то, что «Кросс нации» – это соревнование, прежде всего, это мероприятие, где каждый желающий может проявить свои спортивные таланты, с пользой провести время, активно отдохнуть!

Назову победителей, это – Кристина Пензай, Надежда Назина, Анастасия Сениченко, Матвей Мажура, Данил Дормачев. Ребята, вы молодцы!

Специалист ОСР
Галия КАДЦИНА

Полезный отдых

Победители Муниципального этапа Спартакиады «Город олимпийских надежд», Фестиваля «Патриоты России»- Тимофей Хилецкий, Егор Хилецкий, Александр Жильцов, Ольга Семененко отдыхали в санатории «Курьи» (город Сухой Лог). С детьми была организована работа по направлениям: спорт, интеллектуальное развитие, творчество. Цель таких дополнительных каникул - создание условий для гражданского и патриотического воспитания детей, а также для укрепления здоровья несовершеннолетних из семей, находящихся в сложной жизненной ситуации, социально опасном положении и несовершеннолетних с ограниченными возможностями здоровья.

Детям очень понравился отдых в санатории, где они перезнакомились и подружились с другими ребятами. Они активно принимали участие во всех мероприятиях, проводимых воспитателями и вожатыми лагеря. Это был активный отдых, проведённый с пользой, отдых познавательный, интересный, спортивный. В конце смены победители и призёры личного и командного первенства были отмечены грамотами, награждены медалями, детям подарили косыночки с логотипом санатория «Курьи».



Заведующий отделением психолого-педагогической и консультативной помощи
Наталья КОБЕКИНА

ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ: ТРИ ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ

Ей 13, ему 15, и они считают, что не могут жить друг без друга, что их любовь – это навсегда, это то, что действительно важно, а домашнее задание по алгебре и репетитор по русскому могут подождать. Родители переживают, ругаются, пытаются вытрясти из детских голов всякие «глупости», а дети становятся неуправляемыми и то и дело убегают из дома. К сожалению, придуманная Шекспиром «самая печальная повесть на свете» актуальна и в наши дни, и все потому, что родители так до сих пор и не научились правильно реагировать на первую влюблённость своих детей.

«Думай лучше об учёбе, успеешь ещё о любви подумать!»

А вот и не успеет...

Гормональная перестройка организма – одна из биологических особенностей подросткового возраста, и именно эти изменения влияют на то, что у ребёнка с одной стороны портится характер, а с другой – он начинает уделять много внимания своему внешнему виду и противоположному полу.

Со всплеском гормонов связана половая идентификация подростков, поэтому ни в коем случае нельзя противостоять отношениям детей с противоположным полом, ведь именно в этом возрасте закрепляются особенности поведения относительно своей половой принадлежности.

Родители часто совершают ошибку, запрещая подросткам встречаться с понравившимся парнем/девушкой, считая, что время для отношений ещё не настало, но подобные препятствия могут очень пагубно сказаться на будущем развитии ребёнка – от комплексов до проблем в построении будущей семьи. Этого ли вы хотите? Более того, подобные запреты вызовут у ребёнка только обратную реакцию: он станет делать всё наперекор, чтобы доказать, что уже взрослый и в состоянии решать за себя, выйдет из-под контроля, и в таком состоянии может допустить множество непоправимых ошибок. В таком случае, ни о каких доверительных отношениях между родителями и детьми речь идти не будет. А если для вас в приоритете хорошая успеваемость вашего ребёнка, то знайте, что в подростковом возрасте существует прямая взаимосвязь между отношениями ребёнка со сверстниками и успеваемостью: если подросток смог реализовать себя в межличностных отношениях, то успеваемость сильно хромать не будет.

«Запру тебя дома, чтобы в подоле не принесла!»

Не принесет, если вы вместо того, чтобы делать подобные заявления, научитесь говорить с вашим ребёнком об отношениях между полами и, в том числе, о сексуальных.

Как мы уже сказали выше, потребность в отношениях с противоположным полом вызвана физиологическими особенностями, так что сама природа призывает ребёнка к тому, чтобы влюбляться.

В паре подросток, во-первых, учится таким качествам, как умение слушать и слышать, чувствовать ответственность за другого человека, подстраивать свои интересы и желания под интересы и желания партнёра, находить компромиссы. Во-вторых, что немаловажно, переходить от разговоров к поцелуям и объятиям, распознавать, когда это уместно, расставлять внутренние границы допустимого.

К сожалению, замалчивание сексуальной темы – одна из основных ошибок родителей. Да, поговорить с ребёнком об интимных отношениях часто бывает сложно, и дети, и родители испытывают стеснение, но половая жизнь – неотъемлемая часть жизни каждого здорового человека, достигшего возраста половой зрелости. Молчание, игнорирование этой темы в целом чревато серьёзными проблемами в сексуальной жизни ребёнка в будущем: в построении семьи, в отношениях с противоположным полом. Поэтому подобный разговор обязательно должен состояться, особенно, если у вашего ребёнка появились отношения.

Лучше, если с ребёнком поговорит родитель того же пола, что и ребёнок – молодым людям легче обсудить такую щепетильную тему с отцами, а девушкам – с матерями. Если у мальчика нет отца (или нет матери у девочки), то пусть это будет кто-то из ближайшего окружения – дядя (тетя), друг (подруга) семьи, старший брат (сестра). Поговорите о нежелательной беременности и методах контрацепции, о заболеланиях, передающихся половым путём. Будьте готовы к вопросам, на которые придётся искренне отвечать, ведь сексуальная тема – одна из важнейших тем для подростков.

Не бойтесь, что этот разговор спровоцирует раннее начало половой жизни, скорее, наоборот, ответы на многие вопросы ребёнок получит из разговора, и тогда необходимость в проверке этого опытным путём отпадёт до поры до времени, а знания о методах контрацепции и причинах, из-за которых она необходима, не помешают даже многим взрослым, так что для подростка эта информация точно не будет лишней.

Страх того, что у ребёнка появится сексуальная жизнь, знаком каждому родителю. Но реальные основания для подобного страха могут быть только тогда, когда родители вдруг проявили интерес к жизни ребёнка слишком поздно, когда он уже начал вести интимные отношения. Разговоры о том, что такое хорошо, а что такое плохо, закладывания основ морально-нравственного воспитания должны были произойти намного раньше! И если подобные беседы с ребёнком имели место быть, то бояться необдуманных поступков, которые смогут повлечь за собой какие-либо необратимые последствия, не стоит. Достаточно лишь не переставать разговаривать с детьми, обсуждать темы, которые их так волнуют, и не бояться разговоров на откровенные темы.

«Он/она тебе не пара!»

Такие слова часто приходится слышать от родителей не только подросткам. Родители уверены: они лучше знают, что нужно их детям, и это касается всего, в том числе и выбора партнёра.

Между тем, критика возлюбленного, умаление чувств ребёнка, осуждение – всё это может очень пагубно сказаться как на детско-родительских отношениях, так и на любовных отношениях ребёнка в будущем.

Помните, что не в вашей компетенции выбор возлюбленного для своего ребёнка. Вы своего партнёра уже выбрали, так дайте сделать этот выбор ребёнку. Скорее всего, первая любовь не будет любовью на всю жизнь, она может закончиться и через две недели, но подростку необходимо пройти этот этап выбора самостоятельно.

Вам кажется, что возлюбленный недостаточно умен, образован, из плохой семьи? Вы можете поговорить об этом с ребёнком, но в том случае, если у вас дружеские доверительные отношения и подобный разговор не будет воспринят подростком как посягательство на его личное пространство. Вспомните себя в этом возрасте, расскажите ребёнку о своей первой любви, это сблизит вас с ребёнком, поможет ему раскрыться и доверить вам свои переживания, но он сможет сделать это только тогда, когда будет уверен, что не наткнётся на стену непонимания и критики.

Помните, что подростковый возраст – это тот возраст, когда у ребёнка закладываются основные модели поведения в отношениях с противоположным полом. Сейчас по кирпичикам у подростка будет складываться картинка об идеальном мужчине и женщине, об их отношениях. Любое агрессивное вмешательство в его личную жизнь будет вызывать лишь бурю протеста. Разговоры и доверие – вот то, что поможет вам избежать конфликтов с детьми во время их первой серьёзной влюблённости.

Педагог- психолог отделения
психолого-педагогической
и консультативной помощи
Елена МАРЬИНА

«Персона грата»

Уважаемая Софья Васильевна, просим Вас стать героиней рубрики «Персона грата» газеты «Изумруд». Будем благодарны за ответы на следующие вопросы:

1. Какие пути-дороги привели Вас в «Изумруд»?

Много лет я трудилась в газовом хозяйстве города. В июне 2013 года вышла на работу в Кировградский дом для престарелых и инвалидов. А после реорганизации учреждения, когда многое поменялось, я осваивала должность сестры-хозяйки.

2. Чем Вам нравится работа, что огорчает?

Нам, изумрудовцам, много пришлось поработать над усовершенствованием режима и распорядка проживания клиентов в стационарных отделениях. Много изменилось под руководством заведующего отделением общего типа Натальи Валентиновны Кочевой и при огромной поддержке директора Центра – Натальи Александровны Смагиной.

Наши подопечные увидели, что о них заботятся, ухаживают за ними. А для меня радость приходит на работу, зная, что тебя ждут и нуждаются в твоей помощи. Ну, а огорчения, если и бывают, то ненадолго, так как хорошего больше.

3. Легко ли Вам контактировать с людьми? Часто ли Вам приходится подбадривать окружающих – клиентов, сотрудников, просто, чтобы поднять им настроение?

Думаю, что мне везёт на хороших людей, коллектив замечательный, дружный, позитивный. Ну, а с клиентами... бывает по-разному, приходится порой ссориться, вести беседы, но всегда есть повод и посмеяться от души, как дети.

4. Предположим, что вы пообещали что-то сделать или в чем-то помочь другому человеку, а выполнить обещанное довольно затруднительно. Как вы будете себя вести?

Для того, чтобы что-то сделать для клиентов, необходимо это согласовывать с заведующим. Пустых обещаний давать нельзя. А что касается других каких-либо обещаний, то всегда стараюсь выполнить.

5. Чем Вам нравится Кировград? Ваша любимая городская территория?

Чем мне нравится Кировград? Во-первых, это моя Родина, мой родной город, это моё детство, учёба, работа, почти всё. У нас много зелени, город преобразается, много нового, прекрасная Набережная, аллея Славы замечательная, когда идёшь по ней, гордость охватывает!

6. Каким было Ваше детство? Какие события особенно запомнились?

О, детство моё прошло в большой дружной семье. У каждого из нас шестерых были свои обязанности. Вымыть пол, принести дров, затопить печь, нанести воды, помыть посуду. Наша бабуля была добрая, замечательная, она нас практически и воспитывала. Родители работали: папа в милиции, мама в торговле.

А запомнились новогодние праздники. У нас во дворе дома, где мы жили, устраивалась ёлка. Она была очень красивая, вся блестела и сияла огнями, и мы все получали подарки. Горка всегда была, поделки из снега. Всё это для нас готовилось нашими родителями, а мы думали волшебники прилетали!

7. Что из советского прошлого Вы чаще всего вспоминаете?

Чаще всего из советского прошлого вспоминается доброта и чуткость людей, отношение людей друг к другу. Во всём чувствовала забота государства.

8. Что Вас больше всего беспокоит в настоящее время?

Неуважение молодёжи к старикам, равнодушие и чёрствость. Это страшно.

9. Какой мудрости Вас научила жизнь?

Надеяться только на себя, ни от кого ничего не ждать, потому что всё добывается своим трудом. А судьбу свою я благодарю за то, что у меня были прекрасные наставники по работе, комсомолу, по жизни. Были добрые и трудолюбивые мама, папа, бабушка. И что у меня есть братья и сёстры, а ещё мой «Изумруд» и мои изумрудовцы, есть любимые внуки и внучка!

Софья Васильевна, очень интересны будут Ваши краткие ответы на некоторые вопросы анкеты 19 века, вошедшей в историю под именем Марселя Пруста.

- Качества, которые Вы больше всего цените в мужчине?

- Верность.

- Качества, которые Вы больше всего цените в женщине?

- Чистоплотность.

- Что Вам нравится в себе?

- Ответственность, обязательность.

- Любите ли Вы оживлённую обстановку вокруг себя?

- Нет.

- Ваше любимое занятие?

- Чтение, кроссворды.

- Ваши любимые узоры на тканях?

- Цветы, горошек.

- Какой цветок Вам нравится больше всего?

- Ромашка

- Ваши любимые кинофильмы?

- «Офицеры», «В бой идут одни старики».

- Ваше любимое блюдо, напиток?

- Манты, компот из свежих фруктов, ягод.

- Какова самая мудрая мысль, которую вы когда-либо слышали?

- Счастье – путь, а не пункт назначения.

Спасибо за искренность!

С уважением, **Лидия СТАРИКОВА**



Активистка, спортсменка и просто красавица!



Сегодня я хочу познакомить читателей с тагильчанкой – Маргаритой Владимировной Ключковой. Ей за семьдесят, но она даст фору молодым! В начале августа Маргарита Владимировна была участницей спортивного слёта.

1. Маргарита Владимировна, мне известно, что Вы посещаете музыкальный коллектив «Сударушка», группу «Здоровье» и не пропускаете ни одного мероприятия и занятия, проводимого в Центре

«Изумруд». Как Вам удаётся вести такой активный образ жизни?

Ещё я летом почти каждый день хожу плавать на пруд, ну а в другое время года заменяю купание прогулками пешком или на лыжах! Могу добавить, что по ночам вяжу и «плаваю» в просторах интернета. Обожаю вязание, шитьё и кулинарию, я лёгкая на подъём и готова ко всему. Просто я такой человек, что мне нужно везде успеть, всё попробовать, в общем, хочется брать от жизни всё по максимуму!

2. Маргарита Владимировна, Вы ведь являетесь ещё и опекуном двух детей 10 и 12 лет, я думаю, это не так просто?

- Да, это совсем непросто, но они мои внуки, по-другому не могло быть! Именно они являются моим двигателем, не дают мне стареть и поддерживают меня в тонусе. Я очень

обязательная и ответственная.

3. А в какой сфере Вы работали?

- По образованию я бухгалтер. Проработала 30 лет в торговле, пройдя абсолютно все специальности от кассира до начальника отдела кадров.

4. Как Вы переносите жизненные трудности?

- Оптимистично, в этом опять же мне помогают дети и сила воли.

5. Ваш девиз по жизни?

- Мы дружная семья, поэтому «Всегда вперёд!»

6. Что бы Вы посоветовали молодым людям?

- Меня поражают те, у кого нет целей, ответственности. Хочется посоветовать им: «Ребята, ставьте перед собой задачи, идите к целям, преодолевайте трудности, ведь жизнь так прекрасна!»

7. Маргарита Владимировна, какая Вы?

- Очень дружелюбная, доброжелательная. Отношусь к людям с добротой и в ответ получаю то же самое.

8. Кто являлся для Вас авторитетом в жизни?

- Авторитетом на протяжении всей жизни, конечно же, была моя мама. Она прожила очень нелёгкую жизнь. Глядя на неё, я всегда брала себя в руки в трудных жизненных ситуациях.

9. Какие Вам вспоминаются приятные моменты в жизни и, наоборот, неприятные?

- Самые счастливые моменты — это рождение детей, внуков и правнуков! Но был и переломный момент в моей жизни... Когда умер мой муж, я осталась одна с двумя детьми на руках. К сожалению, в жизни не всё получается так, как мы хотим.

10. Может быть у Вас есть какая-то любимая песня, которая ассоциируется с Вашей жизнью?

- Да есть, это песня «Оттепель» из одноимённого кинофильма.

вопросы задавала
Галия КАДЦИНА

Конкурсы для всех!

Специалисты Центра «Изумруд» и активные пенсионеры продолжают участвовать в конкурсах.

Приглашаем граждан пожилого возраста к участию в Олимпиаде по финансовой грамотности. Напоминаем цели и задачи Олимпиады:

1. Владение гражданами пожилого возраста умением получать и критически осмысливать экономическую информацию, анализировать, систематизировать полученные данные.

2. Освоение гражданами пожилого возраста знаний об актуальных тенденциях пенсионного обеспечения, о видах финансовых услуг, формах денежного мошенничества и способах защиты от них.

3. Формирование у граждан пожилого возраста ответственного отношения к принимаемым ими решениям о распоряжении имуществом.

4. Развитие системы обучения финансовой грамотности граждан пожилого возраста в Свердловской области.

Многие люди ошибочно считают, что экономия бюджета семьи это и есть финансовая грамотность. Но на деле выходит, что это не так. Финансовая грамотность – это более широкое и комплексное понятие, включающее в себя множество аспектов. Реалии современной жизни таковы, что от гражданина требуется всё больше и больше знаний в сфере экономики, финансов и юриспруденции для того, чтобы обеспечить

комфортное и, главное, безопасное существование себе и своим близким.

Ежегодно и с удовольствием мы участвуем также в конкурсе на лучшую работу по освоению мероприятий в средствах массовой информации организаций социального обслуживания граждан. По традиции планируем представить соответствующие материалы по трём из пяти предложенных номинаций:

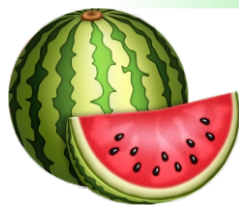
- лучшая публикация специалиста организации социального обслуживания в печатном СМИ или корпоративном издании о деятельности, осуществляемой в организации социального обслуживания;

- лучшее корпоративное издание организации социального обслуживания;

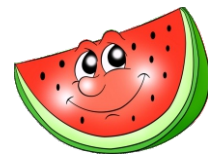
- лучший видеурок в сфере социального обслуживания.

В октябре состоится ещё одно интересное мероприятие – Фестиваль клубного движения среди граждан пожилого возраста и инвалидов Горнозаводского управленческого округа, который пройдёт под девизом «Навстречу Победе». Творческие коллективы клубов могут представить театральную постановку, поэтическую композицию, песню или танец соответствующей тематики.

Участие в конкурсах и фестивалях - это прекрасный способ проявить свои способности, а также освоить новые полезные навыки общения и коллективного творчества.



Коварная ягода



Арбуз – это ягода, фрукт или овощ? Существует распространённое мнение, что арбуз – это самая большая ягода из всех известных науке. Некоторые учёные оспаривают это мнение, утверждая, что это многосемянная сочная тыква. Но для нас, потребителей, важна другая информация.

Существует огромное количество видов арбузов. Они бывают круглые и квадратные, гигантские и карликовые, красные, жёлтые, оранжевые и даже чёрные! Да, да, чёрный арбуз был выведен селекционерами, он выращивается только на острове Хоккайдо на севере Японии. Урожай чёрных арбузов составляет лишь несколько тысяч штук в год. Так, в течение летнего сезона 2019 года вызрело всего двести таких арбузов. Главное отличие этого сорта – гладкая тёмная кожура без обычных для арбуза полосок. Чёрные арбузы имеют крепкую рассыпчатую мякоть розового цвета, меньше семечек, они более сладкие на вкус. Стоит ли говорить о том, что чёрные арбузы – роскошь для покупателя, их средняя стоимость на рынке и в магазине составляет около 250 долларов за штуку.

А как обстоят дела с арбузами у нас в стране? Город Камышин — арбузная столица страны. Камышинский арбузный фестиваль — ежегодное зрелищное мероприятие. Волгоградские арбузы вошли в ТОП-5 самых вкусных по стране.

Хороши астраханские арбузы! Они обладают сочной мякотью, сахаристым вкусом, мелкозернистой структурой, насыщенным алым цветом. Данный сорт выращивают многие садоводы. Он имеет много достоинств и не требует усилий по уходу.

Средний вес обычных арбузов колеблется от 5 до 10 кг, хотя бывает меньше и больше. Кроме огромных арбузов, существуют еще и карликовые арбузы. В Южной Америке выращивают маленькие арбузы длиной всего в 3-4 сантиметра, называемые *Perquinos*. По вкусу они напоминают свежий огурец и часто используются в дорогих ресторанах для приготовления разных салатов, шербета или как закуска.

Чем полезен арбуз? Это – низкокалорийный продукт. В 100 граммах арбуза содержится всего 30-38 калорий. Кроме того, арбуз – полезный диетический продукт. Существует даже так называемая «арбузная диета» (или «арбузное голодание»), которая помогает сбросить лишний вес, очистить организм от шлаков и токсинов и улучшить функционирование пищеварительной системы. Особенно полезен арбуз людям с большими энергозатратами – работникам физического труда, спортсменам. Диетологи считают, что при отсутствии противопоказаний взрослый человек может употреблять 2-2,5 кг свежих арбузов в день.

Из арбуза можно приготовить много вкусных и полезных блюд: различные салаты, гаспачо, сок, шербет, варенье и цукаты из арбузных корок, арбузный мёд, а ещё оригинальный лёд для напитков. Арбузы консервируют, солят, маринуют.

Из мякоти арбуза делают особый мёд «нардек». Его готовят, упаривая арбузный сок, получаемый из мякоти созревших арбузов, до густоты мёда. Чтобы получить всего 1 кг арбузного мёда, необходимо 16-17 кг мякоти сладких арбузов! Только диабетикам нардек лучше не есть, так как он содержит не менее 60% сахара.

Внимание! Любовь к арбузам может сыграть с вами и злую шутку. Никогда не покупайте разрезанные арбузы, даже если их тщательно упаковали в пищевую плёнку. Только целые, неповрежденные ягоды! Спрашивайте у продавца сертификат качества. Не покупайте ягоды вдоль оживленных трасс - представьте, сколько пыли и выхлопных газов на них успело накопиться. И тщательное мытьё может в этом случае не помочь. Кроме того, недобросовестные торговцы спешат «порадовать» покупателей недозрелыми арбузами, напичканными химией. Осторожность при выборе арбуза не помешает. Арбузный сезон наступает лишь с конца августа.

Коварная ягода принесёт только пользу, если покупатель имеет полную информацию об арбузах.

Изумруд
Новый учебный год 2019-2020
Приглашаем Вас
16 октября 2019 г. в 14.00
по адресу: г. Кировград,
ул. Дзержинского, д. 18,
на занятие
Университета
серебряного возраста
 ГАУ «КЦСОН «Изумруд» города Кировграда»



Наш Университет - это способ получения новой информации, общения, обмена опытом и знаниями.

Вас ждут уроки:
 культурология, психология,
 краеведение, финансовая грамотность,
 виртуальные путешествия.

Все справки по телефонам:
 (34357) 3-12-11, 8-9193682655

С уважением, Лидия Алексеевна Старикова

<https://zabota133.msp.midural.ru/> «Изумруд», 2019г.