

ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?

ЗДОРОВЬЕ

В январе этого года депутаты Госдумы предлагали запретить продажу энергетических напитков. Прошёл почти год. Энергетики как продавали, так и продают. Они действительно вредят здоровью? Или прок от них есть, потому их и оставили?

А. Максимова, г. Кемерово

На вопрос отвечает кандидат технических наук, доцент кафедры товароведения и экспертизы товаров Кемеровского института (филиала) РЭУ им. Г. В. Плеханова Татьяна КОТОВА:

— Вред безалкогольных тонизирующих напитков ещё не доказан. Наша рабочая группа изучила тонизирующий эффект таких напитков и его продолжительность. Две группы молодых добровольцев в возрасте 18-23 лет пили энергетики, а одна группа — плацебо (осветлённый яблочный сок пополам с очищенной фильтрованной водой). Девушки и юноши выпивали 250 мл напитка и выполняли задания, которые проводились в два этапа, под наблюдением врача-невролога.

На первом этапе добровольцы выполняли умственные тесты. Те, кто принимал энергетики, действительно быстро втягивались в процесс и задания выполняли почти без ошибок. Но через час у некоторых молодых людей повысилось давление, участилось сердцебиение, и появились призна-



Натуральный «энергетик» лучше всякой химии.

ки психической неустойчивости. После недели отдыха добровольцы выполнили физический степ-тест, в ходе которого им также измеряли давление, частоту пульса и температуру.

Результаты тестов показали, что энергетики действительно тонизируют, их эффект проявляется примерно через полчаса и длится два-три часа. Но потом некоторые участники тестов плохо себя чувствовали. Это говорит об актуальности вопроса о безопасности напитков. Хотелось бы потребителю дать совет: перед применением напитка прочитайте информацию на упаковке. Обратите внимание на свои противопоказания к ингредиентам, на содержание тонизирующих веществ, которых, кстати, должно быть не больше двух. Ещё один важный момент для родителей школьников: не рекомендуется употреблять энергетики детям до 18 лет.

ПЕРЕЦ НА ВСЕ
ЛАДЫ

КУХНЯ

Традиционно поздней осенью только капусту квасим. А может быть, заквасить можно ещё какие-то плоды огорода?

А. Хряпина,
г. Новокузнецк

Кулинар Ольга ЛЕВДО предлагает приготовить квашеный фаршированный перец. Вам обязательно понравится его остро-сладкий вкус и яркий аромат.

Перец нужно хорошо промыть, удалить семена. Капусту нарежьте соломкой и помните руками. Репчатый лук режьте полукольцами, морковь и корневой сельдерей натрите соломкой и обжарьте на растительном масле до полуготовности.

Добавьте овощи к капусте, туда же добавьте нарезанную петрушку и измельчённый чеснок. Всё хорошо перемешайте, посолите, поперчите по вкусу.

Получившейся массой наполните перцы, уложите в кастрюлю, залейте рассолом, накройте гнётом и оставьте на три дня при комнатной температуре. Затем раскладывайте в банки. Заливайте прокипяченными остатками рассола и храните в холодильнике до трёх месяцев.

Чтобы приготовить рассол, потребуется: 1 литр воды, 1 ст. ложка крупной соли, 3 лавровых листа, 5 горошин душистого перца. Кипятить три минуты, а потом остудить.

ПРОВОЖАЛИ С ПЕСНЯМИ

АРМИЯ

28 октября в Кемерове для призывников устроили праздник с подарками и конкурсами. Что подарили солдатам в этот раз и какое место службы выбрал победитель конкурса?

С. Соловьёв, г. Кемерово

Праздник для призывников с выставкой военной техники, концертом и конкурсами устроили в ДК Шахтёров. Сначала будущие солдаты собирали и разбирали автомат и поднимали гирию. Затем победители силового конкурса участвовали в викторине, победитель которой смог выбрать место службы. Как сообщила горадминистрация,



Победитель конкурса выбрал службу не самую лёгкую.

парень попросился служить в Юргу, поближе к дому. Остальные будущие солдаты получили в подарок по коробке конфет и фоторамке.

БЕСПЛАТНЫЕ ЮРИСТЫ

УСЛУГА

Слышала, что в Кемерове появилась бесплатная юридическая консультация. Кто даёт консультации и куда можно обратиться?

П. Суворов, г. Кемерово

Как сообщает пресс-служба КемГУ, 27 октября на юридическом факультете начала работу «Юридическая клиника». Она находится в седьмом корпусе, в аудитории 114 (вход с ул. Мичурина, 13А). Студенты факультета будут бесплатно консультировать всех желающих по различным юридическим вопросам. Например, помогут оформить документы или разобраться в законе.

Как пояснила Тамара ЛЕОНОВА, заместитель декана по

учебной работе, такие клиники существуют на юридических факультетах всех крупных вузов страны. Это предусмотрено законом об образовании: студенты-юристы должны знакомиться с нюансами своей будущей работы и применять на практике полученные теоретические знания. «Такая клиника не только поможет студентам освоиться в профессии, но и реализует конституционное право человека на бесплатную квалифицированную помощь. У нас и раньше были бесплатные консультации. Десять лет наши студенты проводили их в библиотеках города. А сейчас мы открыли собственный кабинет, который будет работать с понедельника по пятницу с 10 до 13.00», — рассказала Тамара Юрьевна.

ЁЛКА, ПОДАРКИ, ПИВО, ПАЛЬБА...

ИСТОРИЯ

Два месяца осталось до Нового года. Многие уже сегодня начинают к нему готовиться. А 100 лет назад как зимние праздники отмечали?

О. Горяев, г. Новокузнецк

Зимние праздники в Кузнецке 100 лет назад отмечали с большим размахом. В Новокузнецком краеведческом музее рассказали, что к Новому году в начале прошлого века сооружали катушки из снега — ледяные горки, украшенные нарядными ёлками, разноцветными бумажными фонариками и зажжёнными свечами. Кузнецане с удовольствием скатывались с них на самодельных деревянных санях.

В Народном доме (сейчас их называют домами культуры) преподаватели и ученики начального городского училища устраивали концерты хорового пения и ставили пьесы. В центре города, конечно, стояла общегородская ёлка. Вокруг неё проходили народные гуляния с играми и конкурсами с призами.

Богатые горожане обязательно устраивали званые обеды и ужины. Гости приходили с подарками, а хозяева старались их развлечь играми и танцами. А главное, праздничный стол

был наполнен всевозможными яствами. Например, на Рождество нужно было приготовить не меньше 12 блюд (по числу апостолов Иисуса Христа). Украшали праздничный стол запечённый целиком поросёнок или гусь, студень, разнообразная выпечка, медууха, пиво и др. Для городской бедноты именитые купцы организовывали благотворительную ёлку и раздавали ребятишкам подарки.

Селяне Новый год и Рождество праздновали не с таким размахом, но гостей встречать тоже умели. Их усаживали за накрытый стол и поили пивом, которое варили ещё за неделю до праздника. Пиво пили все из одного ковша, который передавали по кругу.

Юноши и девушки 16-19 лет устраивали вечерки. Для этого парни вскладчину арендовали дом, девушки мыли в нём полы и заготавливали дрова. На вечеринках было много вина, водки и сладостей. Молодые люди играли, пели под гармошку и плясали.

На Рождество в Кузнецке устраивали конные бега, на которые съезжались люди со всего уезда. Крещение сопровождалось массовым купанием. Для этого вырезали прорубь в виде креста, а во время купания стреляли из ружей, чтобы отпугнуть нечистую силу.

АКВАФОР®

фильтры для воды



199 р.

кувшин АРТ



2190 р.

КРИСТАЛЛ А

Специализированные магазины:

● пр. Кузнецкий, 32 ● ул. 9 Января, 2

☎ 35-84-73, www.aquaphor.ru

ЭКОЛОГИЯ ДОМА

Акция проходит с 1 по 30 ноября 2014 г. Товар сертифицирован. С источником информации об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве рекламируемого товара можно ознакомиться на сайте www.aquaphor.ru