

«...Я очень люблю вашу газету, но написать вам решил впервые. Хотелось бы узнать, что можно сделать и каким образом из черноплодной рябины, которая всю зиму гордится своими ягодами. Известно, что черноплодка весьма полезна, а вот способов ее переработки я не знаю. Заранее вам спасибо!

Вячеслав ГОЛЫШЕВ».

## ПРО АРОНИЮ - БЕЗ ИРОНИИ

Давно известная нам черноплодная рябина на самом деле называется аронией и является уроженкой Северной Америки (все 15 ее видов растут в США). А название «черноплодка» появилось лишь потому, что она действительно долгое время считалась у нас одним из видов рябины. Под таким названием ее знал еще Мичурин, использовавший аронию для скрещивания с обычными рябинами. Причем распространение ее началось с Сибири. Эта работа велась на Алтайской опытной станции.

Арония - ценнейшая культура, она содержит фолиевую кислоту (против старения организма), в ней очень много микроэлементов, в том числе медь, йод, фтор, марганец и др. Она повышает свертываемость крови, обладает противовосклеротической активностью, снижает кровяное давление. Сок аронию рекомендован фармакологическим комитетом для лечения атеросклероза, гипертонии и пониженной кислотности желудочного сока. Прекрасно справляется с корью и скарлатиной. Арония может быть полезна даже при лечении последствий радиоактивного облучения. Однако черноплодная рябина противопоказана при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при повышенной кислотности желудочного сока и гастрите.

У себя на родине арония достигает высоты 6 метров, в России практически выше трех метров не вырастает. В основном это кустарник полутора-метровый высоты. У молодого куста крона сжата, затем он становится более раскидистым. Отдельные стволы живут до 15 лет, но целый куст - гораздо дольше.

Черноплодная рябина не выносит затененных мест: без



ФОТО АНДРЕЯ НИКЕРИЧЕВА

достаточного количества солнечного света она плодоносить не будет, а потратит все силы на развитие побегов и кроны.

Ягоды черноплодки чернеют еще до полного созревания, поэтому собирать их надо не слишком рано. Ягоды должны быть сочными и мякими. Такое состояние наступает у них, как правило, в сентябре. Неопытные садоводы часто совершают ошибку при сборе урожая, срывая ягоды вместе с кистью. Этого делать не надо.

При переработке ягоды бланшируют перед варкой или вымачивают в воде сутки. Обычно промытые ягоды пересыпают сахарным песком и дают им постоять два-три дня, пока не выделится обильно сок, после чего варят варенье без единой капельки воды.

Для придания аромата и кислоты в варенье лучше всего

добавлять дольки лимона вместе с кожурой.

При варке варенья черноплодку можно сочетать с яблоками или с черной смородиной.

Много в аронии пектиновых веществ, что дает возможность использовать ее для изготовления мармелада и желе.

Сок с добавлением сахара приятен на вкус, он не так вяжет, как ягоды и другие продукты переработки. Его можно просто пить, а также готовить кисели, компоты, подкрашивать газированную воду и другие напитки. В качестве красителя, например, его добавляют в компоты из яблок и клубники, которые при варке теряют цвет.

**Наталья ЗАМЯТИНА,**  
агроном Ботанического сада лекарственных растений им. И.М. Сеченова

## СНИМУ ПОРЧУ... С ЯБЛОКА

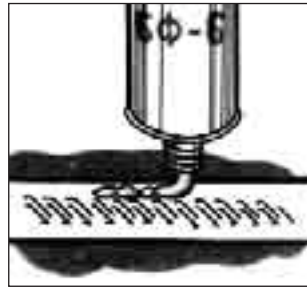
Предлагаю свой способ хранения овощей и фруктов в городских условиях. Одну чайную ложку картофельного крахмала разведите в половине стакана холодной воды, добавив туда 5 капель йода. Когда получится темно-синяя смесь, обработайте этим раствором плоды и просушите. Образовавшаяся тонкая прозрачная пленка вполне безопасна и легко смывается водой, зато плоды предохраняются от порчи. В них сохраняются все витамины, минеральные вещества и аминокислоты. Благодаря этой защите фрукты и овощи хранятся так же долго, как импортные.

**Александр БАРШ,**  
Веневский район Тульской области

**ВЫСТАВКА - ЯРМАРКА**  
Новогодние ПОДАРОКИ  
13-16 декабря  
Часы работы: с 11.00 до 18.00 час (16.12 до 16.00)  
Вход свободный!  
Выставочный зал админ. Правительства Москвы (близкий СВВ)  
Ул. Пашков Арбат, 36/9. Проезд от станции ул. Коминтерна/Сав. Проезд ст. метро: "Краснопресненская", "Лобковский", автобусы 4, 6, 116, трамвайбусы 2, 44. Тел.: 291 2072, 730 3067

## ВЯЗАТЬ И ШИТЬ - СО СМЕКАЛКОЙ ДРУЖИТЬ

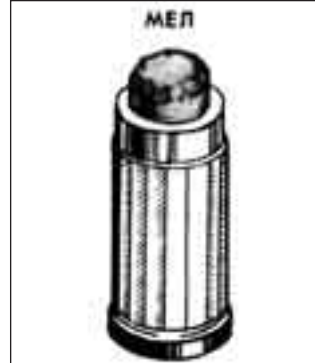
■ Застежка «молния» будет служить значительно дольше, если ее текстильную часть пропитать клеем БФ-6. Таким же способом можно отремонтировать уже изношенную «молнию».



■ Не спешите выбрасывать футляр из-под губной помады. Если на место помады вставить кусочек мела (придав ему цилиндрическую форму), то им будет удобно пользо-

ваться, например, при раскрое ткани. Преподавателям тоже неплохо обзавестись таким мелком - его можно носить в кармане, в сумочке, одежда и руки будут чистыми. Футляр нужно брать от выдвигающейся помады с винтовой подачей.

■ Пустой футляр из-под помады - еще и удобный пенал



для хранения иголок. Нужно лишь внутрь вложить игольную подушечку - кусочек поролона.

■ Полезно пришивать к верхней одежде не одинарную, а двойную вешалку. Преимущество двух петель очевидно: их легко прочно пришить, можно пользоваться любой или двумя сразу, и, наконец, не придется выслушивать упреки гардеробщика за сданное с оборванной вешалкой пальто.

■ Для сматывания пряжи на клубок можно приспособить ручную дрель. В дрель вставляются сверло, на которое надет деревянный стержень с ограничителями по обеим сторонам. Смотрать таким приспособлением моток пряжи - дело считанных минут.

**Алевтина ПАВЛИНОВА**

## ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ДАРВИНОВСКИЙ МУЗЕЙ ПРИГЛАШАЕТ в период зимних школьных каникул

Ежедневно в центральном зале музея «Многообразие жизни на Земле» демонстрируется световидео-музыкальная экспозиция «Живая планета». Сеансы: 12.00, 14.30, 16.30.

В музее работают выставки:  
«Зверюшка грация» - к 120-летию со дня рождения художника-анималиста В.А. Ватагина. Ежедневно с 12.00 до 15.00 в рамках выставки посетители смогут принять участие в увлекательных творческих и экологических конкурсах:

- «Охота с мольбертом»;
- «Конкурс эрудита»;
- «Анималистическое лото».

«Бумажная феерия» - выставка посвящена традиционной корейской технике бумажной пластики, новому оригинальному течению в России.

«В ожидании праздника» - выставка школы флористического дизайна «Флоризель».

«Летающие цветы» - рассказ об редких и необычных видах бабочек, сохранившихся в мегаполисе.

«Истории Стеллеровой коровы» - истории открытия и уничтожения за рекордно короткий срок одного из самых загадочных видов животных - морской коровы Стеллера.

Адрес музея: ул. Вавилова, 57. Проезд: метро «Академическая», далее 10 минут пешком.

Режим работы: 10.00 - 18.00, ежедневно, кроме понедельника и последней пятницы каждого месяца.

В дни зимних каникул - ежедневно с 2 по 11 января с 10.00 до 18.00.

21 декабря в 12 часов МЦ "Долголетие"  
Проводит лечение озонотерапией и лазером  
Фитотерапия "Лазерный эффект - стимуляция"  
Врачи расскажут о профилактике и лечении заболеваний (остеохондроз, артрит, артроз, грыжа диска, остеомиелит), обучат управлению массой, ответят на вопросы  
ВХОД СВОБОДНЫЙ Телефон 366-90-83

СКИДКА 5% ГАРАНТИЯ 5 ЛЕТ ОБОРОННОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ  
ЗВЕРИ СТАЛЬНЫЕ  
от простых до элитных  
порошковое напыление, МДФ, вагонка, ламинат  
установка, доставка - БЕСПЛАТНО  
ГАРАЖНЫЕ ВОРОТА, РЕШЕТКИ, ОГРАДЫ  
ЗАБОРЫ, РАБИЦА  
Изготовление 24 часа РЕМОНТ И ВРЕЗКА ЗАМКОВ  
359-1116 • 199-9358 • 481-1561 • 995-9367

ЗАВОД МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ 24 ЧАСА  
СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ  
775-93-50  
444-44-46 ☎ 483-25-80  
169-54-86 СИДКА 5% 136-21-13

## НЕ ДАЙ БОГ ПЕРЕЖИТЬ ТАКОЕ...

Начальник отдела Управления по делам ГО и ЧС Южного административного округа столицы Геннадий ТРЕТЬЯК рассказывает читателям «МС» о том, как вести себя в чрезвычайных ситуациях.

Начало в №№ 28-30, 32, 34, 38-40, 42, 44, 46

### ВАШИ ДЕЙСТВИЯ ПРИ ОПАСНОСТИ РАДИОАКТИВНОГО ЗАРАЖЕНИЯ

■ Предохранить органы дыхания средствами защиты - противогазом, респиратором, ватно-марлевой повязкой, шарфом, полотенцем, смоченными водой;

■ Закрывать окна и двери, законопатить щели и трещины в дверных коробках ватой, тряп-

ками, отключить вентиляцию, заложить вентиляционные решетки квартиры;

■ Включить радио, телевизор и ждать сообщения о случившемся и порядке действий в создавшихся условиях;

■ Укрыть продукты питания в полиэтиленовых мешках, сделать запас воды в емкости с прилегающими крышками, продукты и воду поместить в холодильник, шкафы, кладовки;

■ Не употреблять в пищу овощи, фрукты, воду, заготовленные после аварии;

■ Строго соблюдать правила личной гигиены;

■ Приготовиться к возможной эвакуации - собрать документы, деньги, продукты, лекарства, средства индивидуальной защиты;

■ При поступлении команды укрыться в ближайшем защитном сооружении.

НПО «Радон» (круглосуточно) 220-26-95  
(Продолжение следует)

## БОЛЯТ СУСТАВЫ? ЗАМУЧИЛ ОСТЕОХОНДРОЗ? БОУН - ЭТО ТО, ЧТО ВАМ НУЖНО

- Артриты, артрозы
- Остеопороз (профилактика и лечение)
- Коксартроз
- Отложение солей

БОУН - это экологически чистые компоненты на растительной основе. Не имеет противопоказаний.

БОУН поддерживает опорно-двигательную систему в борьбе с разрушительными заболеваниями суставов. Поставляет в организм питательные вещества для соединительных тканей, устраняет окисление суставов, возвращает свободу движений.

Мне 64 года, заболеваний - большое количество. Но больше всего меня беспокоила опорно-двигательная система. Врачи ставили диагнозы: начинающийся коксартроз, артрозартрит коленного и голеностопных суставов, остеохондроз, полиартрит. Не буду жаловаться и причитать, кто с этим сталкивался, поймет меня. Люди добрые посоветовали попробовать БОУН. Результат почувствовал уже в течение первых двух недель приема препарата. Прежде всего прошли отеки и воспаления, существенно уменьшились боли и неподвижность суставов, перестали ныть руки, ноги, плечи, без труда присажусь. Неподвижность суставов, перестали ныть руки, ноги, плечи, без труда присажусь. Неподвижность суставов, перестали ныть руки, ноги, плечи, без труда присажусь. Неподвижность суставов, перестали ныть руки, ноги, плечи, без труда присажусь.

Но самое главное - могу заниматься дома по хозяйству, что до этого было очень обременительно!

Листова Е. И., г. Москва, Братово

Если у вас есть эти заболевания, БОУН вам необходим

Звоните 767-08-99 (с 10.00 до 20.00, кр. воскр.) Скидки льготникам. Звоните, здесь вам помогут.