

## Здоровье

Чем полезны  
сухофрукты

кежек чернослив с курагой — просто спасение!

Чернослив и курага — спасение худеющих сладкоежек. Сухофрукты — абсолютно натуральный продукт: никаких красителей, стабилизаторов, эмульгаторов, нитритов и искусственных добавок. Те же фрукты, только без воды. И без части витаминов, конечно, которая теряется в процессе сушки, — но только части! Зато все ценные микроэлементы, а также клетчатка и пектин в сухофруктах сохраняются в полном объеме. Для худеющих сладкоежек чернослив с курагой — просто спасение!

## Что могут сухофрукты?

Заменять «запретную еду». Сегодня в вашем буфете — солянка на первое и жульен на второе? Не лучший обед для диетствующей девушки. А что если заменить столовое угощение пакетиком сухофруктов? Много места они не займут — войдут и в самую крохотную дамскую сумочку, а на обед, благодаря своей высокой питательной и энергетической ценности, вполне потянут.

Утолят тягу к сладкому. Чаевичаю на работе все. Но далеко не всякая талия способна вынести эти посиделки — ведь заливают чаем, как правило, конфеты и тортики. Сухофрукты выручат и тут. Только призовите на помощь чувство меры: жира в сухофруктах нет, однако сахара предостаточно.

Сухофрукты под рукой — надежный способ подавить урчание в желудке. Лучше всего для этого подойдут курага и чернослив без косточек: одну-две штуки нужно тщательно разжевать, почти что рассосать во рту, и желудок на время утомится. А еще сухофрукты — отличная профилактика обжорства. Перед тем как идти в гости, где вас поджидает ломящийся от угощений стол, зажмите 3-4 штуки сухофруктов. И приступать к трапезе, который посетит вас по прибытии на место, уже не будет столь изнурительным. Ну, а чтобы вырвать аппетит совсем, перед тем как съесть сухофрукты, выпейте стакан минеральной воды. Смешавшись с водой, сухофрукты разбухнут, и вашему желудку будет чем заняться.

Приготовьте три вида сухофруктов и два вида орехов (только не жареные с сахаром, а сушеные!) и разложите их по пяти 100-граммовым пакетикам (мужчинам — семь). Теперь содержимое каждого пакетика разделите еще на 10-12 порций.

Каждый час съедайте по одной такой минипорции. Плюс пейте зеленый или черный чай или кофе (без сахара и сливок, если уж совсем невмоготу — с сахарозаменителем). Также не возбраняется ежедневно выпивать 100 мл красного или белого сухого вина или 250 мл пива.

По отзывам, диета на сухофруктах эффективнее даже знаменитой «леденцовой». К тому же она гораздо легче переносится: из-за частых перекусов вы просто не успеете почувствовать голод, а разнообразие орехов и фруктов маскирует скудость рациона. И, разумеется, для пищеварительного тракта и организма в целом сухофрукты не в пример полезнее леденцов.

Возьмите одну часть кураги, одну часть чернослива без косточек, одну часть инжира, одну часть грецких орехов, одну треть от части меда. (К примеру, по 300 г кураги, чернослива, инжира, орехов и 100 г меда.) Сухофрукты промойте, если курага и чернослив очень плотные — замочите их ненадолго в очень небольшом количестве воды. Вымоченные фрукты отожмите, прибавьте к ним орехи и мед и взбейте в миксере до получения однородной пасты. Получившуюся смесь переложите в банку и храните в холодильнике.

В качестве диеты «пасту Гиппократ» применяют так: 50 г делят на 10 порций и съедают по одной порции каждый час. Ну а вне диеты с этой пастой можно пить чай. Выглядит она, конечно, непрезентабельно, зато вкусна и очень полезна!

**Виноград** (изюм). В нашей стране весь сушеный виноград традиционно называют изюмом. Хотя это не совсем верно: изюм, как и кишмиш, — всего лишь один из видов сушеного винограда. Первый — с косточками, второй — без. Для диетического питания хороши оба, однако сушеный виноград с косточками, как правило, более целебен.

**Инжир**. Помимо прочих достоинств способствует свежести цвета лица. При сахарном диабете и острых воспалениях желудочно-кишечного тракта противопоказан.

**Курага, урюк, кайса**. Содержащийся в сушеных абрикосах витамин B5, способствует сжиганию жира в организме, а растительные волокна здорово очищают кишечник (для достижения заметного эффекта съедайте 5 штук в день). Отправляясь на рынок, имейте в виду, что лучше выбирать курагу страшного серого цвета. Это признак хорошего качества. Не соблазняйте на яркий оранжевый цвет кураги: эта красота искусственного происхождения. Мягкие экземпляры тоже обходите стороной: такая курага, скорее всего вымочена. Мало того что переплатите за воду, так эта курага еще и испортится быстро.

**Финики**. Самый калорийный сухофрукт. То есть отличный источник энергии (выкиньте ваши энергетические батончики!). И неплохое средство от головной боли. Правда, если съесть их много — более 10 шт. в день, — действие будет обратное: финики спроводируют головную боль.

**Чернослив**. Богат балластными веществами — ершик для ленивого кишечника не хуже кураги.

**Яблоки и груши**. Увы, но наши родные сушеные яблоки и груши пребывают в загоне — иноземные лакомства вроде инжира и фиников нам милей. А ведь это самые низкокалорийные сухофрукты! Кроме того, груша — кладь не растворимой клетчатки, которая нормализует работу кишечника.

## Как правильно выбрать и сохранить!

Покупайте сухофрукты в фирменной упаковке. Конечно, они подороже рыночных, но это не пустая трата денег. Во-первых, сухофрукты из супермаркетов изготавливаются по щадящим технологиям, сохраняющим ценные качества «первоисточника». Во-вторых, на упаковке имеется вся необходимая информация: вес, калорийность. В-третьих, это гарантированная безотходность продукта и минимум кухонных манипуляций с ней. На рынке всегда рискуешь: уловки, которые применяют торговцы, чтобы сбыть некачественный товар, бесчестны.

## На рынке будьте бдительны

Если вы все же выбираете рынок, не стесняйтесь проверять товар. Разотрите мякоть плода пальцами: если сухофрукты загрязнены личинками насекомых, то их будет легче заметить. Не берите ни пересушенные (это значит, что были нарушены условия изготовления либо хранения), ни слишком мягкие плоды. Винный аромат, который исходит от сухофруктов, свидетельствует о недостаточно качественной обработке сырья.

## Мойте тщательно

Перед употреблением как можно тщательнее промойте сухофрукты — их необходимо очистить от грязи, а также серы и химикатов, которыми их обрабатывают в процессе сушки. Затем замочите их на 1-2 часа в холодной воде. Тогда они лучше усвоятся.

## Храните в банке

Не обязательно держать сухофрукты в холодильнике, можно и в стеклянной банке, прикрытой бумагой. Еще лучше — в полотняном мешочке (его нужно предварительно замочить в крепком соляном растворе, а затем высушить), в сухом, темном, прохладном месте — это предохранит их от гниения. А хотите сгноить — положите сухофрукты в полиэтиленовый пакет.

## "Неделя общественной безопасности"

В целях формирования правосознания граждан и воспитания активной гражданской позиции по вопросам предупреждения и пресечения преступлений и правонарушений, а также разъяснения учащимся и их родителям требований законодательства РФ, в районе прошла информационная акция "Неделя общественной безопасности". В ее рамках ОПДН Ардонского ОМВД совместно с участковыми уполномоченными полиции, сотрудниками уголовного розыска, инспектором по пропаганде и БДД ОГИБДД Марией Зубок, помощником прокурора Азаматом Гуриевым и специалистами



## АКЦИЯ

бежи, мошенничество, угон (автотранспорта), безопасное поведение на улицах и дорогах, правила для велосипедистов, употребление наркотиков и алкогольных напитков и других актуальных для граждан преступлений. Кроме того, в учебных заведениях состоялись профилактические мероприятия по предупреждению дорожно-транспортного травматизма среди несовершеннолетних. Для преподавательского состава школ были проведены инструктажи с целью недопущения хищений мобильных телефонов, находящихся в пользовании у учащихся.

Эльза ЛАЗАРОВА.

## Фирма "ДОМБАЙ"

ИЗГОТОВЛЕНИЕ  
ПЛАСТИКОВЫХ  
ОКОН И  
ДВЕРЕЙРАССРОЧКА  
ДО 6 МЕСЯЦЕВ.  
Быстро,

качественно,  
недорого.  
Тел. 8-961-823-12-31,  
8-962-744-54-03,  
8(867-37) 57-2-95.

ДЕТСКАЯ ОБУВЬ  
фирмы "Котофей",  
"Зебра", "Бамбина"  
и др.  
Тел. 8-928-495-46-17.

Объявлен набор на очное отделение в образовательные учреждения МВД России на 2012 год для кандидатов из числа гражданской молодежи, имеющей полное среднее образование. По вопросам обращаться в отделение по работе с личным составом ОМВД России по Ардонскому району.  
г. Ардон, ул. Советов, 20.  
Тел. 3-40-82.

ПРОКАТ  
НОВЫХ  
НЕПРОМОКАЕМЫХ  
ПАЛАТОК, СТОЛОВ.  
УСТАНОВКА.  
Тел. 8-928-483-51-93.БАЛЬЗАМИРОВАНИЕ  
качественная обработка,  
купание, одевание, доставка  
гробов круглосуточно.  
Тел. 8-928-481-21-80.БАЛЬЗАМИРОВАНИЕ  
(3 т.р.) Оркестр.  
Тел. 8-928-930-03-86.

## Магазин

"МАСТЕР +"  
(Леха)

- ◆ ПРОДАЖА, УСТАНОВКА, КРЕДИТ
  - ◆ КОНДИЦИОНЕРЫ С ГАРАНТИЕЙ
  - ◆ АНТЕННЫ ТРИКОЛОР
  - ◆ ГАЗОВЫЕ КОТЛЫ И КОЛОНКИ
  - ◆ ЭЛЕКТРОИНСТРУМЕНТЫ И ДР.
- Тел. 3-43-33, 8-928-069-13-84.

Сервисный центр  
"НАВИЕН"  
РЕМОНТ ГАЗОВЫХ, НАСТЕННЫХ  
КОТЛОВ ПО ГАРАНТИИ.  
Тел. 3-43-33, 8-928-069-13-84.

## УСЛУГИ

Бетонные и плиточные работы на кладбищах.  
Тел. 8-928-928-68-84.

## ПРОДАЕТСЯ

Новый кирпичный дом.  
Тел. 8-909-476-02-59.

Дом или меняется на 3-комнатную квартиру во Владикавказе.  
Тел. 8-918-825-96-35.

Дом. Тел. 3-07-50,  
8-928-857-60-60.

Дом. Тел. 8-962-749-41-03.

Срочно дом.  
Тел. 8-928-931-29-48.

Дом в с. Красногор.  
Тел. 8-909-474-48-87.

Дом, недорого.  
Тел. 8-988-837-22-12.

Дом в с. Нарт.  
Ул. Сталина, 15 "а".  
Тел. 8-928-863-14-19,  
8-909-475-97-48.

2-комнатная квартира в г. Ардоне или меняется на дом в с. Эльхотово.  
Тел. 8-988-874-25-76.

3-комнатная квартира.  
Тел. 8-919-422-83-27.

Спальный гарнитур.  
Тел. 8-928-235-41-77.

Копченое сало. Тел. 3-19-67.

Телка (1 г. 5 м). красно-степной породы.  
Тел. 8-867-31-3-28-63,  
8-918-704-77-54.

Телка (2 г). Ул. Ленина, 73.

Игровая приставка "Сони", плейстейшн-3. Цена 9 т. р.  
Тел. 8-960-403-66-84.

Бычки. Тел. 8-928-861-04-01.

Комбикорма.  
Тел. 8-928-859-80-30.

## РАЗНОЕ

Ардонский МРП приглашает на работу почтальоном всех заинтересованных лиц. Обращаться: ОПС-1. Тел. 3-07-53. 3-05-63 (отдел кадров).

На карьер срочно требуется водитель на а/м "КРАЗ".  
Тел. 8-928-860-48-68.

Требуется домработница в частный дом.  
Тел. 8-962-750-71-13, звонить с 9.00 до 18.00.

Куплю шифер б/у — 60 шт.  
Тел. 8-928-495-81-82.

Коллектив Ардонских РЭС выражает глубокое соболезнование В. И. Тохсыровой—Туаевой по поводу кончины матери  
ТУАЕВОЙ—ХУБАЕВОЙ  
Зои Цицаевны.

Адрес редакции:  
г. Ардон, ул. Советов, 2.  
ardonrsh@mail.ru  
www.gazetarhs.ru  
Индекс 53910

Печать офсетная.  
Тираж 4143 экз. Зак. № \_\_\_\_\_  
Объем — 1 п. л.

Отпечатано  
в ОАО "Осетия-Полиграфсервис"  
г. Владикавказ, пр. Коста, 11.

## Рухе (Свет)

Учредитель: Администрация местного самоуправления Ардонского муниципального района.

Главный редактор  
И. Дз. КАЛОЕВА.

Гл. редактор 3-02-60.  
Зам. гл. редактора 3-02-63,

Ответственный 3-12-90.

Отделы: 3-11-47, 3-03-56.

Компьютерный цех: 3-02-64.

Бухгалтерия (объявления) 3-02-61.

Подписано в печать  
по графику — 16.30,  
фактически — 16.30.

\* Редакция не вступает в переписку с авторами.

\* Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Ответственность за содержание и достоверность сведений в газетных материалах и рекламных объявлениях несут авторы. Их точка зрения может не совпадать с позицией учредителей и редакционной коллегии.

\* Газета выходит 3 раза в неделю на осетинском и русском языках (вторник, четверг, суббота).

\* В розницу — цена свободная.

Газета сверстана в компьютерном цехе редакции.

Газета зарегистрирована в Южном региональном отделении Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия (ПИ № ФС 10—6582 от 18.04.2007 г.).