



За якістю майбутнє!

№9(38) 25 вересня 2016р.

www.krivbasscenter.dp.ua

Ще раз про метрологію

стор. 2

Не хлібом єдиним... | Органічне благо

стор. 3

Ліки з грядки

стор. 4



СТАНДАРТИ - СТВОРЮЮТЬ ДОВІРУ

Це девіз Всесвітнього дня стандартів 2016, який за традицією щорічно відзначається 14 жовтня. Щороку членами IEC, ISO та ITU у цей день, віддається дань поваги спільним зусиллям тисяч експертів з різних регіонів світу, що розробляють добровільні технічні угоди, що публікуються в якості міжнародних стандартів. Стандарти забезпечують нас можливістю надійної комунікації, кращими практиками та міцною основою для співпраці. Пропонуючи всім зацікавленим загальноприйнятні рішення, стандарти мають важливе значення для взаємовигідних торговельних операцій і міжнародної торгівлі, заснованої на ефективному використанні ресурсів. Соціальна взаємодія базується на загальному прийнятті основоположних норм, понять або значень - міжнародні стандарти систематизують їх, щоб зробити доступними для всіх. Продукція або послуга, що відповідає вимогам міжнародного стандарту, викликає довіру до своєї якості і безпеки. Стандарти вносять вклад у підтримку різноманітності нашого взаємопов'язаного світу, забезпечуючи одноманітність там, де необхідна впевненість, що ми говоримо на одній мові.

В Україні 10 жовтня також відзначається День працівників стандартизації та метрології. Ми шлемо вітання зі святами, що наближаються і хочемо побажати всім здоров'я і щастя, добра і злагоди, творчої наснаги і професійного зростання, бути завжди на висоті вимог сьогодення.

Новини технічного законодавства



Мінекономрозвитку продовжує роботу у напрямку євроінтеграції, затвердивши переліки національних стандартів під технічні регламенти. А саме, наказом Міністерства економічного розвитку і торгівлі України від 01.09.2016 р. №1435 затверджено перелік національних стандартів, відповідність яким надає презумпцію відповідності засобів вимірювальної техніки суттєвим вимогам Технічного регламенту законодавчо регульованих засобів вимірювальної техніки, а наказом Мінекономрозвитку України від 13.09.2016 р. №1512 затверджено перелік національних стандартів, що ідентичні гармонізованим європейським стандартам та відповідність яким надає презумпцію відповідності засобів вимірювальної техніки суттєвим вимогам Технічного регламенту вимірювальної техніки.

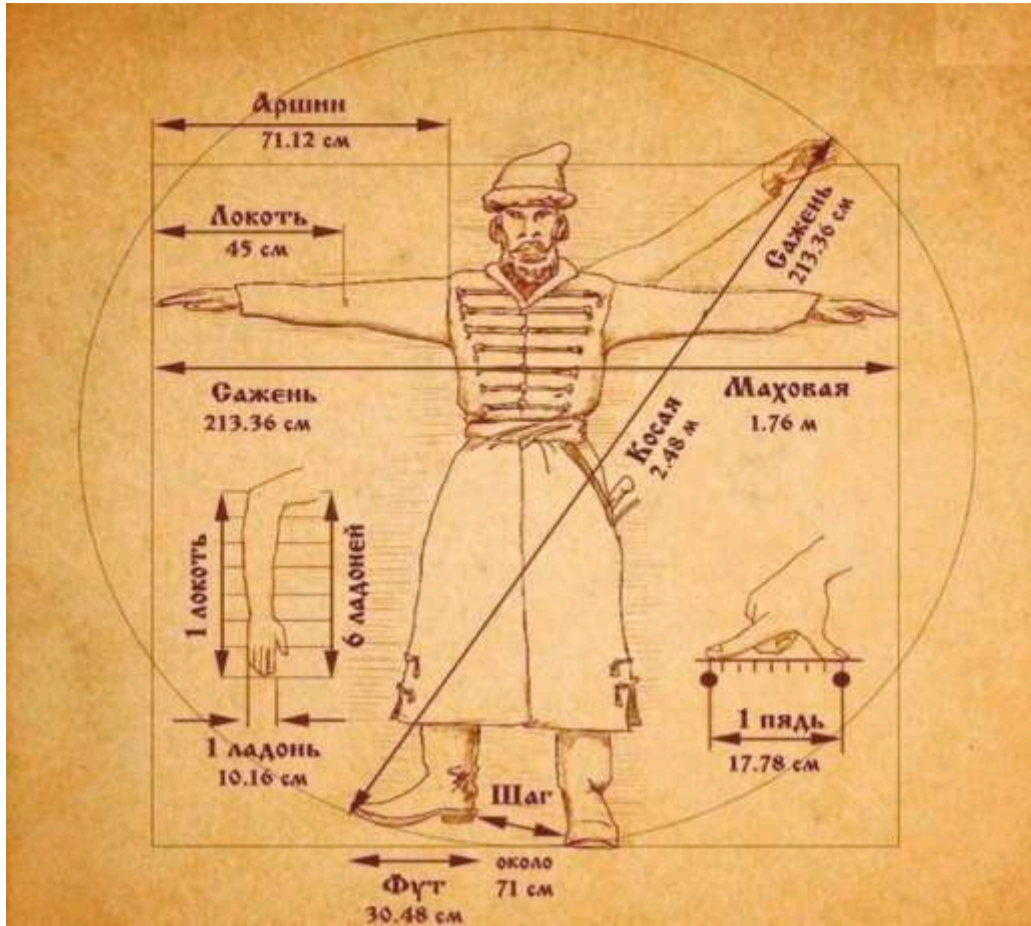
Тобто, згідно з українським технічним законодавством презумпція відповідності – це припущення, яке визнається достовірним, поки не буде доведено інше, про те, що продукція або пов'язані з нею процеси та методи виробництва відповідають вимогам відповідного технічного регламенту.

Технічні регламенти у свою чергу можуть містити переліки стандартів, що надають презумпцію відповідності вимогам цих регламентів. Доступними словами - презумпція відповідності означає, що

продукція, яка виготовлена згідно з вимогами гармонізованих із директивою ЄС європейських стандартів, розглядається як така, що відповідає істотним вимогам Технічних регламентів; згідно українських стандартів, які гармонізовані європейським або розроблені у відповідності до них розглядається як така, що відповідає істотним вимогам директиви.

15 вересня 2016 р. набув чинності Технічний регламент засобів вимірювальної техніки, затверджений Постановою Кабінету Міністрів України від 24.02.2016 № 163. Документ установлює вимоги до засобів вимірювальної техніки і процедури оцінки відповідності таких засобів. Дія технічного регламенту розповсюджується на лічильники води, лічильники газу і пристрої перетворення об'єму, лічильники активної електричної енергії, теплотлічильники, вимірювальні системи для безперервного та динамічного вимірювання кількості рідини, крім води, автоматичні вагові прилади, таксометри, матеріальні заходи, прилади для вимірювання розмірів, аналізатори вихлопних газів.

Нагадаємо також, що постановою установлено, що надання на ринку та/або введення в експлуатацію засобів вимірювальної техніки, які відповідають вимогам Технічного регламенту щодо суттєвих вимог до засобів вимірювальної техніки, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 8 квітня 2009 р. № 332, та введені в обіг до дня набрання чинності цією постановою, не може бути заборонено або обмежено з причин невідповідності таких засобів вимірювальної техніки вимогам затвердженого цією постановою Технічного регламенту протягом строку дії, визначеного у сертифікаті відповідності засобів вимірювальної техніки затвердженому типу, виданому в установленому порядку до набрання чинності Законом України від 5 червня 2014 р. № 1314-VII "Про метрологію та метрологічну діяльність".



У наступному місяці ми відмічаємо професійне свято Всесвітній день стандартів - 14 жовтня та в Україні День метрології та стандартизації – 10 жовтня. Святуючи день народження, ми пригадуємо якими були у дитинстві, юності і т.д. Ось і сьогодні, у переддень свята ми хочемо ще раз пригадати якою ж була наука метрологія у «дитинстві», «юності» і якою стала тепер.

Здавна людям досить часто доводилось мати справу з різними вимірюваннями: при будівництві споруд, при визначенні напрямку руху по морю з використанням астрономії, у торгівлі, при визначенні пропорцій людського тіла. Недаремно ще в Біблії, у Старому завіті, записано: "У киці твоєю не повинні бути двоякі гирі, великі і менші; у будинку твоєму не повинна бути двояка ефа, велика і менша; гиря у тебе повинна бути точна і правильна, і ефа у тебе винна бути точна і правильна, щоб продовжилися дні твої на землі яку Господь твій дає тобі в долину; бо мерзенний перед Господом Богом твоїм всякий, що робить неправду".

Необхідність у вимірюваннях у людини виникла як тільки вона почала будувати житла, виготовляти знаряддя, посуд і інші предмети. Потреба у вимірюваннях стала особливо насущною з розвитком обміну. Перші засоби, що з'явилися на ранніх стадіях розвитку людського суспільства були вельми умовні, приблизні. Так мірами довжини служили в першу чергу частини тіла людини: стопа (фут), палець, лікоть. У прагненні до одноманітності вироблялося поняття середнього значення міри, уточнювалося, що саме брати в розрахунок при визначенні тієї чи іншої міри; наприклад, під ліктем малось на увазі зазвичай відстань по прямій від ліктьового суглоба до кінця витягнутого середнього пальця (у чоловіка середнього зросту), під пальцем малось на увазі ширина великого пальця до його основи. Засобами служили і кількості, які людина могла взяти або понести своїми руками (жменя, оберемок). Багато народів використовували як міру зерно ячменю або пшениці.

В Англії ще в XVII ст. була прийнята одиниця міри довжини — фут (стопа), яка дорівнювала 30,5 см. Шанувальники футболу знають, що розміри футбольних воріт становлять 7,22 x 2,44 м або ж 24 x 8 футів, оскільки Англія є батьківщиною футболу.

Різні народи нашої планети перебували на неоднакових стадіях розвитку, то й міри були різноманітні. Досить пригадати, що у XVII ст. в Європі було понад 100 різних футів, понад 120 різновидностей фунтів, 46 миль та інших одиниць виміру.

У Київській Русі найпоширенішими мірами довжини були верста, сажень, лікоть, аршин, ступня, долоня, вершок, палець; мірами ваги — пуд, гривня, гривенка, золотник, почка, пиріг тощо.

З розвитком торгових і культурних зв'язків і необхідністю у зв'язку з цим розвитку системи мір виникали і удосконалювалися інститути, контролюючі правильність використання мір, дотримання існуючих одиниць вимірювань.

Заснування у 1725 році Російської Академії сприяло розвитку, на теренах Російської імперії, наукової думки, удосконаленню мір та упорядкуванню їх точності. Розширювалися межі впровадження одноманітних російських мір. У 1736 році за рішенням сенату була створена Комісія мір і ваг, яку очолював головний директор монетного двору граф М.Г. Головін.

Для організації повірочної роботи було утворено спеціальний комітет, який у 1747 році розробив еталонний російський фунт (400 г) і визначив за норму довжини аршин (0,7112 м). Фунт і аршин у нашій державі використовувалися до впровадження метричної системи.

Указом від 1835 року "Про систему російських мір і ваги" було закладено основу російської системи вимірювання, а в Санкт-Петербурзькій фортеці в одному з особливих приміщень зберігалось нове зібрання еталонних мір довжини, місткості рідких і крихких тіл та вагових одиниць. За цими еталонами було виготовлено і розіслано в усі губернії Росії вивірені копії аршина, відра, четверика, фунта. Практичним застосуванням російських мір і ваги займалося засноване у 1842 р. Депо еталонних мір та ваги. Організація Депо і встановлення правил перевірки робочих мір стали тією основою, яка забезпечувала єдність вимірювання у Росії і одноманітність мір. Першим хранителем Депо еталонних мір і ваги був призначений академік А.Я. Купфер,

відомий учений і метролог, який очолював Депо з 1842 до 1865 р. З 1865 по 1892 рр. керуючий Депо еталонних мір і ваги В.С. Глухов поповнив обладнання Депо удосконаленою вимірювальною апаратурою і розробив проекти відновлення російських еталонів мір довжини і ваги та запровадження метричної системи мір у Росії у факультативному порядку.

Для збереження одноманітності, точності і взаємовідповідності мір і ваги на базі Депо у 1893 році було створено Головну палату мір і ваги, президентом якої став Д.І. Менделєєв. При палаті було організовано ряд лабораторій, обладнаних першокласною вимірювальною технікою. Вона перетворилася на справжню метрологічну установу, яка забезпечувала єдність вимірювань у всій Росії. Історія розвитку метрології у колишньому СРСР починається з декрету від 14 вересня 1918 р. про введення метричної системи мір і ваги. Він сприяв подальшому розвитку науково-дослідних робіт щодо забезпечення єдності вимірювань і розвитку приладобудування.

Метрична Конвенція, укладена 20 травня 1875 року, спочатку поширювалась тільки на довжину і масу. Електричні величини були включені лише у 1921 році. Термометрія та фотометрія — у 20-х і 30-х роках. У 1960 році було прийнято рішення про включення еталона іонізуючого випромінювання, а в 1987 році — шкал часу. В 1993 році було зроблено перші кроки в галузі хімії.

21 Генеральна Конференція з Мір і Ваг (CGPM) у 1999 році ознаменувала собою поворотний момент у розвитку міжнародної метрології. На ній було схвалено думку, відповідно до якої метрологія тепер розповсюджується майже на всі галузі. Тоді ж директори національних метрологічних інститутів (НМІ) держав-членів Конвенції підписали Угоду щодо взаємного визнання (MRA) національних еталонів та сертифікатів калібрування і вимірювання, до якої в 2003 році приєдналася Україна.

У тій частині метрології, яку називають «класичною», з'явилися додаткові вимоги. За останні п'ятдесят років у таких галузях вимірювання, як лінійно-кутові, електричні, часу і частоти, оптичні, вимірювання тиску, точність зростала майже вдвіть за кожні десять-двадцять років, і така тенденція зберігається. Зростає необхідність зіставлення на міжнародному рівні багатьох похідних величин, таких як витрата, в'язкість, акустичні величини тощо. У всіх випадках неодмінною умовою досягнення успіху є точні вимірювання. Науково-технічний прогрес прямо пов'язаний з інтенсивним розвитком метрології і точних вимірювань, необхідних як для розвитку природничих і точних наук, так і для створення нових технологій та вдосконалення засобів технічного контролю. Все це ставить перед метрологією низку важливих і невідкладних завдань. У галузі одиниць вимірювань одним із важливих завдань є уніфікація їх на базі широкого впровадження Міжнародної системи одиниць (СІ). Незважаючи на універсальність цієї системи, ще багато одиниць вимірювання є позасистемними і потребують систематизації та уніфікації.

Значно підвищуються вимоги до засобів вимірювання найвищого рівня — еталонів. Точність вимірювання у промисловості у багатьох випадках наближається до граничних технічних меж. На черзі використання знань фундаментальних наук, атомних сталей (енергетичних переходів, випромінювань та ін.), які характеризуються високою стабільністю, для розробки нових, більш досконалих і точних еталонів, а також засобів вимірювальної техніки.

Зросли вимоги до самої системи передачі розміру одиниці фізичної величини від еталона зразковим засобам вимірювання, а від них — технічним засобам за умови найменшої втрати точності, особливо у промислових процесах. Сучасні еталони і способи передачі розміру одиниці фізичної величини мають бути бездоганними і відповідати вимогам еталона.

Невідкладним завданням є забезпечення точних вимірювань досить малих і достатньо великих значень тиску, температури, частоти, витрат та інших параметрів.

Розвиток інформаційно-вимірювальних систем на базі електронно-обчислювальних машин потребує розробки нового метрологічного забезпечення таких систем і розробки теорії вимірювання такими системами.

Актуальною сьогодні є проблема розробки інтелектуальних датчиків і на їх базі систем автоматичного контролю, прогнозування та діагностики складних технологічних процесів та наукових досліджень. Так, сьогодні існують багато поточних та перспективних вимог до вимірювань у різних галузях. У нанометрології - еволюція в технології виробництва від мікрошкали до наношкали, а можливо і субнанометрової шкали. Метрологія в галузі хімії виказує все більшу зацікавленість у простежуваності, яка визнається на міжнародному рівні, особливо в контексті подолання технічних бар'єрів у торгівлі. Розвиток метрології в галузі охорони здоров'я пов'язаний із забезпеченням порівнюваності медичних вимірювань не тільки на міжнародному рівні, але й між лікарнями та в межах однієї лікарні. Метрологія в галузі безпеки та випробуваннях харчової продукції набуває значущості не тільки завдяки великому обсягу та високій експортній вартості харчової продукції в міжнародній торгівлі, на яку поширюються нетарифні бар'єри, але також у зв'язку з тим, що в суспільстві ставляться питання безпеки, пов'язані з харчовою продукцією в тому числі щодо вмісту генетично змінених продуктів. Метрологія і на службі у правоохоронних органів, правосуддя, в боротьбі з шахрайством – це антидопінг, безпека. Метрологія пов'язана з якістю життя - вимірювання шуму, пилу, вібрації та навіть суб'єктивних величин, таких як смак, запах та зовнішній вигляд. У цих випадках споживач також очікує на достовірні та порівняльні вимірювання. Метрологія, пов'язана з контролем забруднення довкілля - неточні вимірювання призводять до прийняття неправильних рішень і можуть нанести велику шкоду і виробнику, і суспільству. Метрологія, пов'язана з контролем зміни клімату - розроблена програма Глобальних Атмосферних Спостережень. По всьому світу встановлено точки спостережень, у яких вимірюються різні параметри. Ці вимірювання можуть мати вагоме значення тільки у випадку забезпечення єдності вимірів у глобальному масштабі. Метрологія в біотехнології та біології - нова і термінова необхідність у стандартизації вимірювання генетично змінених харчових продуктів. У цій галузі важливо оперативно забезпечити міжнародну порівнюваність і надійність вимірювання, для забезпечення безпеки та зростаючих вимог суспільства.



Суперечка про те, корисне чи шкідливе м'ясо, здається, не закінчиться ніколи. Варто тільки любителям м'яса заявити, що без вживання цього продукту людина не зможе повноцінно існувати, як їм тут же парюють вегетаріанці, які стверджують, що м'ясо – головна причина мало не всіх наших хвороб. Хто правий у цьому питанні нехай розбираються медичні фахівці. Їсти чи не їсти м'ясо власна справа кожного. З власного досвіду ми лише зазначимо, що серед головних переваг м'яса – його смакові особливості. Безумовно, страви з м'яса – одні з найбільш смачних, недарма жодне застіння не обходиться без них. З іншого боку, такий смак м'ясу додають спеції і соуси – саме по собі нічим не приправлене м'ясо далеко не таке смачне.

Для приготування смачних і корисних страв краще всього підходить м'ясо молодих тварин. Воно швидше готується, має хороші смакові якості і більш корисне для організму. У цьому плані, звичайно, добре тим людям, які мають власне господарство – на жаль, подібну розкіш можуть дозволити собі далеко не всі. Усім іншим, як не дивно, м'ясо рекомендується купувати на ринку, де у вас є можливість і подивитися, і помацати, і понюхати. Виходячи зі статистики, якість м'яса на ринку на порядок вище магазинного. До того ж, ви можете знайти для себе продавця, який буде підбирати для вас бажані варіанти. Але все ж спробуйте розібратися, як перевірити якість м'яса.

Перше, на що слід звернути увагу, це колір. У молодих тварин (до 2 років) м'ясо світло-червоного кольору. Подивіться і на жир, він повинен бути майже білого кольору. М'ясо дорослих тварин (2-5 років) відрізняється червоним насиченим кольором. Якщо ж вам попадеться м'ясо темно-червоного кольору з жовтим жиром, його краще не брати. Швидше за все, тварині було більше 5 років. Також врахуйте, що чим більше жиру, тим жорсткіше буде м'ясо.

Оцініть зовнішній вигляд м'яса. Якщо воно високої якості, зверху ви побачите

темну скоринку блідо-червоного кольору. Але в розрізі м'ясо обов'язково має бути щільне і соковите, а сік який виступив - червоного кольору. Після того, як перевірили якість м'яса візуально, натисніть на нього пальцем. У якісному і свіжому продукті утвориться ямка, яка швидко зникне.

Перевірити якість м'яса можна і за запахом. Прийшовши додому, нагрійте ніж або виделку і проколить його. Якщо від ножа буде йти неприємний запах, значить, м'ясо несвіже.

Тепер розглянемо, як перевірити якість м'яса птиці. Зробити це не складно. Якщо вона свіжа, дзьоб повинен бути пружний, сухий і не мати неприємного запаху. А ось саме м'ясо може бути трохи вологим, але не липким. При покупці дичини зверніть увагу на крила. Під ними не повинно бути синюватих, зеленуватих плям. Це ознаки несвіжої птиці. Курка є популярною стравою на святковому столі. Тому важливо вміти вибрати м'ясо молодій птиці. У цьому нам допоможуть лапки, якщо вони не будуть відрізані. У молодих курей вони м'які з дрібними лусочками, а шкіра ніжна з прожилками. Тоді як старих курей відразу видають великі лусочки. Не забудьте подивитися і на задній палець лапки, у молодих курей він маленький. Перевірити якість м'яса індики можна по гребеню (він повинен бути світлим) і ніжкам (сірі з гладкою поверхнею). Шкіра під крильцями повинна бути тонкою.

Якщо, незважаючи на всі перевірки якості м'яса, у вас немає повної впевненості в свіжості продукту, який ви придбали, гарно проваріть його. Тривале варіння вбиває бактерії. Приділяйте особливу увагу вибору м'яса і його приготуванню, адже від цього залежить ваше здоров'я. Фахівці радять перший м'ясний бульйон не використовувати – зливати. М'ясо можна варити, тушкувати, готувати на решітці (до цієї категорії можна віднести і шашлик) або запікати, не рекомендують медики – смажити або коптити. Але як же це смачно!

Дуже важливим є поєднання м'яса з іншими продуктами, які можуть посилити або, навпаки, послабити його шкідливі властивості. Так, вкрай небажано вживати м'ясо з овочами, що містять крохмаль (картопля, гарбуз, кукурудза, редька, патисони). В якості гарніру до м'яса візьміть свіжу зелень (листовий салат, петрушка, щавель, кріп), огірки, капусту, стручкову квасолю, цибулю. Зелені овочі виступають хорошим інгібітором заліза, що дозволить отримати максимальну користь від вживання м'яса. До речі, а чи знаєте ви, що м'ясні бутерброди-сендвічі названі так на честь британського графа Сендвіча, відомого картяра. Саме він придумав класти м'ясо між двома шматками хліба, щоб не забруднити руки за грою. Найдорожчі біфштекси готують з м'яса корів вагі, яких вигодовують на пасовищах недалеко від японського міста Кобе. Трави на цих пасовищах відрізняються рідкісною генетичною чистотою, а з коровами там поводяться як з членами королівської родини, регулярно натирають їх sake і поять великою кількістю пива. Оскільки життя корів позбавлене стресів, м'ясо відрізняється дуже високою якістю. Ціна делікатесу – може сягати до 1000 доларів за 1 кг, і воно, на жаль, японцями не експортується. Протягом багатьох століть корів вагі розводили тільки в Японії, зараз їх вирощують також в Австралії. М'ясо австралійських вагі ще дорожче за рахунок того, що корів напувають червоним вином по 16 доларів за пляшку.

Органічне благо



Постановою Кабінету Міністрів України від 31 серпня 2016 р. № 587 затверджено Детальні правила виробництва органічної продукції (сировини) рослинного походження. Правила визначають вимоги до виробництва органічної продукції (сировини) рослинного походження і агротехнологічні особливості при її виробництві. «Це сприятиме більш ефективному розвитку ринку і, у свою чергу, дасть можливість якісно сертифікувати органічну українську продукцію з метою її проникнення на Європейські та інші ринки», - сказав Міністр аграрної політики та продовольства України Тарас Кутувий. На його думку, органічне виробництво в Україні сьогодні має надзвичайні перспективи для розвитку. Міністр зазначив, що у переліку детальних правил виробництва органічної продукції рослинного походження встановлено загальні вимоги щодо сівозмін, обробітку ґрунту, відбору насінно-садівного матеріалу, удобрення сільськогосподарських культур, засобів захисту рослин, вирощування грибів тощо. У цілому прийняття постанови дозволить збільшити обсяги виробництва конкурентоспроможної аграрної продукції, прискорити наповнення внутрішнього ринку високоякісними продуктами харчування, що сприятиме здоровому способу життя громадян. «Великі компанії ніколи не будуть займатися органічним виробництвом, а для малих це ніша і великий потенціал, адже на органіці можна заробити більше грошей», - додав Міністр.

Окрім того, Кабінет Міністрів України постановою від 8 серпня 2016 року № 505 затвердив Порядок ведення Реєстру виробників органічної продукції (сировини). Таким чином, створюється інформаційно-довідкова база виробників органічної сільськогосподарської продукції. Це забезпечить прозорість під час її реалізації - споживачі зможуть ознайомитися з переліком суб'єктів господарювання, які пройшли процедуру оцінки відповідності та отримали сертифікат відповідності. «Такий реєстр потрібен, тому що зростає потреба в органічній продукції. Компаній, які готові надавати таку продукцію, стає дедалі

більше. Щоб захистити інтереси і українських громадян, і інвесторів, ми хочемо запровадити відповідний реєстр», - зазначив Кутувий. У Мінагропроді неодноразово наголошували, що реєстр органічних виробників дасть українцям змогу перевіряти, чи виготовляє той чи інший виробник справді органічну продукцію. Також відомство працює над законопроектом щодо єдиних стандартів виготовлення органічних продуктів. Нагадаємо, що органічне виробництво є одним із пріоритетів нової команди Міністерства, яка розробила концепцію "3+5". Стратегія передбачає конкретні шляхи реформування галузі: державна підтримка фермерів, реформа держпідприємств та чесний і прозорий обіг землі, – і 5 напрямків, які витікають із них. Це розширення ринків збуту, органічне виробництво і нішеві культури, розвиток сільських територій, зрошення і безпека харчової продукції. «Такі зміни поживлять роботу галузі органічного виробництва та сприятимуть наповненню внутрішнього ринку високоякісними продуктами харчування», - резюмував Тарас Кутувий.

«А які це органічні продукти?», - запитаєте ви, - чим вони відрізняються від тих, що ми споживаємо?» Пояснюємо: органічними можуть бути тільки ті продукти, які вироблені відповідно до затверджених правил (стандартів), а виробництво пройшло процедуру сертифікації у встановленому порядку. При цьому органічна продукція належним чином маркується. На етикетці повинен бути нанесений відповідний логотип, а також інформація про відповідний орган сертифікації. Органічні продукти це такі продукти, при виробництві яких у рослинництві заборонено використовувати ядохімікати для боротьби з бур'янами, шкідниками й хворобами рослин, а також мінеральні добрива синтетичного походження, при цьому захист рослин здійснюється переважно препаратами натурального походження, а для живлення ґрунту й рослин використовуються органічні добрива; категорично заборонене використання генетично модифікованих організмів; у тваринництві не дозволяється застосовувати стимулятори росту, гормони й антибіотики, а для лікування тварин використовуються профілактичні засоби й гомеопатичні препарати.

Звичайно, переваги таких продуктів очевидні. Адже відмінні смакові якості, відсутність шкідливих домішок, високої стандарті якості органічної продукції, мають позитивний вплив на ваш організм. Органічні продукти безпечні для людини й навколишнього середовища, вони не забруднені нітратами, важкими металами, залишками пестицидів, гербіцидів й інших речовин хімічного синтезу, не містять хвороботворних мікроорганізмів, паразитів і алергенних компонентів. До того ж зберігають живильні властивості, якість, безпечність і натуральний склад при переробці, оскільки використовуються тільки натуральні методи переробки й традиційні рецепти, природні речовини й матеріали для пакування, заборонене використання синтетичних ароматизаторів, консервантів, добавок і т.д. Вживання органічних продуктів опосередковано сприяє збереженню навколишнього середовища, а саме позитивно впливає на відтворення природної родючості ґрунтів, сприяє збільшенню природного біорізноманіття; поліпшує здоров'я тварин, оскільки застосовуються такі методи їхнього утримання, які узгоджуються з їх природними потребами й не заподіюють страждань тваринам.

Як правило, люди, що вживають органічні продукти, мають більш сильну імунну систему, вони менше схильні до хронічних захворювань, особливо пов'язаних з шлунково-кишковим трактом. Залишається лише побажати, щоб поліці наших магазинів та ринків швидше наповнилися саме такою продукцією.



Природа- матінка щедро ділиться з людиною своїми смачними та корисними дарами. Зараз саме час зміцнити свій імунітет, і самий короткий шлях наситити організм усім необхідним - включити в свій щоденний раціон свіжі плоди. З настанням благодатної ягідної пори кожен може знайти собі ягоду за смаком і насолоджуватися нею, попутно зміцнюючи організм.

Існує дивний стереотип, що якщо рослина невибаглива до кліматичних умов, не вимагає особливого догляду і при цьому добре плодоносить, значить, не така вона вже й цінна. У даному випадку мова йде про калину, цілющий кущ, який дуже часто використовують просто як декор у саду або на дачній ділянці. А тим часом корисні властивості калини відомі не перше сторіччя. Ще в 16 столітті калина застосовувалася, як сечогінний, ранозагоювальний засіб, який має і в'язучий, і загальнозміцнюючий ефект, поліпшує серцеву діяльність.

В Україні, наприклад, користь калини не тільки в її цілющих властивостях - всюдисущий кущ є одним із символів патріотизму, любові до батьківщини. Зображення калини є елементом українських вишитих рушників, оспівується в народних піснях, кетяг калини присутній на шевроні нарукавного елемента Збройних сил, а також на Великому гербі країни. Але мова не про політику. Чим же так безцінна ягода, яка зустрічається всюди, ціниться кожною господинею і заслуговує на те, щоб бути важливим елементом народного фольклору?

Красиві грона калини радують око своїм яскравим кольором після перших заморозків, коли на деревах немає листя, і падає перший сніг. Саме тоді корисні властивості калини повноцінні - після перших морозів вона особливо пахуча, солодка і смачна. За вмістом вітамінів калина не поступається таким лідерам, як чорна смородина і чорноплідна горобина. Просто величезна кількість вітаміну С, органічних кислот і антиоксидантів, а також оригінальний смак і аромат роблять лікування калиною приємним і ефективним.

Чим калина корисна для здоров'я людини? Користь її в першу чергу в тому, що вона є сильним імуностимулятором і найефективнішим засобом у боротьбі з авітамінозом. Саме тому у дбайливих господинь серед припасів на зиму є обов'язково перетерта калина з цукром або калина з медом - саме так, використовуючи в якості консерванту фруктозу або сахарозу, можна зберегти всі корисні властивості калини протягом усіх зимових місяців. Але справа не тільки в вітамінах. Ще калина є ефективною при проносі і водянці, при запальних процесах кишково - шлункового тракту, а також відмінним жовчогінним та сечогінним, потогінним засобом. А якщо регулярно вживати мед з калиною (по 1 столовій ложці в день) можна зміцнити серцевий м'яз і послабити прояви атеросклерозу. Корисними у калини є не тільки ягоди. І якщо всередину її треба приймати, як і будь-які ліки, з обережністю, то кора стовбурів і гілок протипоказань не має. Тут міститься величезна кількість глікозидів, смол, ефірів, дубильних речовин, які відмінно справляються з дерматитами різного походження, а в давніші часи проявляли себе як відмінні кровосинні засоби. За народним повір'ям, немає жодної хвороби, при якій не допомогла б калина. Окрім вітаміну С, ці яскраві ягідки є джерелом пектинів — розчинних харчових волокон, які виводять «поганий» холестерин, радіонукліди, нормалізують рівень цукру в крові, розвантажують печінку від токсинів; сприяють росту корисної мікрофлори в кишківнику, зміцненню імунітету; містить хінну та кофейну кислоти, які захищають мозок та печінку від запальних процесів, передчасного старіння; знижує артеріальний тиск крові; має заспокійливу дію; є онкопротектором.

Проте, у кожній бочці меду є ложка дьогтю, і навіть така смачна і корисна ягода, як калина має свої протипоказання. А саме: калину небажано вживати гіпотонікам - тим, хто страждає зниженим тиском. Стимулюючи роботу нирок і надниркових залоз, активні органічні складові калини знижують тиск, роблячи її неконтрольоване споживання небезпечним для гіпотоніків. Зате для гіпертоніків це відмінна альтернатива таблеткам.

Ягоди бузини не всім зрозумілі, а багато хто взагалі побоюються їх їсти. В Європі ця ягода є символом магії і чаклунства. Між тим, варто спробувати і проєкспериментувати з чорними ягідками при приготуванні їжі. Додайте їх в соус, компот, морс, або ж в якості начинки для пирога. Бузина розкриється перед вами по-новому.

Отже, бузина - це кущ або маленьке дерево, яке росте на узліссі або серед чагарників, як у сонячному місці, так і в тіні. Плід бузини представляє собою червону або чорно-фіолетову ягоду, яка досягає своєї зрілості в кінці серпня або на початку вересня. Важливо пам'ятати, що плоди червоної бузини є

отруйними на відміну від ягід чорної бузини. У лікувальних цілях використовують висушені суцвіття бузини, кору, ягоди, листя, а іноді коріння рослини. Усі вони мають різний хімічний склад. Наприклад, у суцвіттях бузини знаходиться велика кількість органічних кислот, таких як валеріанова, оцтова, яблучна і кавава. Крім того суцвіття бузини містять у собі різноманітність цукрів, ефірну олію і каротин. Ягоди бузини чорної використовують у лікуванні і профілактиці гепатиту і виразкової хвороби. Свіжі ягоди застосовують при лікуванні невралгії, а сушені, при малярії. Корисні властивості ягід бузини чорної сприяють зціленню від раку шлунка і раку шкіри. Повидло, приготовлене з ягід бузини необхідно давати хворому при раку шлунка, а хворим на рак шкіри давати настій з соку бузини, приготований на вині. Ягоди чорної бузини здатні виводити з організму шкідливі речовини: радіонукліди і солі важких металів. Вони є багатим джерелом вітаміну С, глюкози, фруктози, амінокислоти, яблучної кислоти. Джерелом вітаміну С так само є свіже листя куща, в них міститься велика кількість провітаміну А, ефірної олії, смолистих речовин, які мають послаблюючу дію. Кора бузини містить корисні речовини такі як холін (вітамін В4 - друга назва холіну), фітостерини і також ефірну олію.

Антибактеріальну і потогінну властивість мають настої і відвари з квіток бузини чорної, тому їх часто використовують під час простудних захворювань, грипу, ангіни, артрити, подагри, ревматизму та при захворюванні дихальних шляхів. У домашніх умовах можна зробити лосьйон з квіток бузини з тонізуючим і омолоджуючим ефектом. Розпарені листя бузини прикладають до опіків, фурункульозів, попріостей, оскільки вони добре знімають запалення. Крім того, настої з молодого листя бузини приймають в цілях зміцнення імунітету і при запорах, адже вони мають ще й проносні властивості. Відвар з усіх частин рослини можна використовувати в цілях регуляції обміну речовин. Чай з бузини є відмінним лікувальним засобом під час захворювань нирок і сечового міхура. Для лікарських цілей збирають коріння і кору бузини в кінці осені.

У кулінарії бузина використовується для приготування соків, желе та для приготування оцту. Любителі компотів використовують сушені ягоди в якості одного з інгредієнтів для приготування ягідного напою. Крім того, якщо додати ягоди в яблучне варення, це придасть йому неповторного аромату і смаку. Збирають ягоди чорної бузини на початку осені, коли вони повністю дозріють, з гілок плоди зривають гронами.

Своя ложка дьогтю є і в цій бочці. Як ми зазначали на початку плоди червоної бузини є отруйними для людини і домашніх тварин. Не слід вживати їх в їжу. Після контакту з ними необхідно негайно помити руки з милом, при контакті з порізами або слизовими оболонками слід відразу звернутися до лікаря. Ягоди бузини чорної можуть так само завдати шкоди здоров'ю, особливо під час вагітності. Тому вживати велику кількість бузини не варто майбутній мамі. При захворюваннях коліту, нецукровому діабеті, а також хворобі Крона вживання бузини зовсім протипоказано. Крім того, вживання бузини небажано при будь-яких хронічних захворюваннях шлунка і в разі індивідуальної непереносимості або алергії.

Однією з найдавніших відомих людині ягід є глід. Багато століть тому йому приписували не тільки найсильніші цілющі властивості, а й магичну силу. Молодята в Стародавній Греції на вівтар Гіменея (Бога шлюбу) клали вінки, сплетені з гілок саме цього куща, в надії на те, що це зміцнить шлюб і зробить його найщасливішим. Сьогодні ця ягода не менше популярна, і хоч її лозу вже не використовують для плетіння вінків, корисні властивості глоду цінуються дуже високо.

Корисні властивості глоду легко пояснити його складом, ягоди містять широкий вітамінний ряд: А, К, С, Е, вітаміни групи В, а також великий перелік біологічно активних речовин: сапонінів, флавоноїдів, крохмаль, фруктозу, кратегову кислоту, ефірні масла, органічні кислоти, холін, сорбіт, пектин. Деякі компоненти цієї ягоди досить рідко зустрічаються в природі і дуже цінні для організму. Наприклад, урсолова кислота, спектр корисної дії її дуже широкий, вона має протизапальну, антимікробну, судинорозширювальну дію. Має легкий сечогінний ефект, має протипухлинні, гепатопротекторні та кардіостимулюючі властивості. Ця ж кислота є і найважливішим компонентом колагену шкіри, тому вживання плодів глоду дає ще й омолоджуючий ефект, урсолова кислота активно стимулює регенерацію клітин.

У багатьох сьогодні при слові «глід» відразу виникає асоціація з роботою серця, адже на основі цієї ягоди готують активно діючі і відновлюючі препарати для серцево-судинної системи, а також заспокійливі засоби для нервової системи. Користь глоду для серця відома протягом століть, його активно використовують при різних захворюваннях, таких як розлади серцевої діяльності, слабкість серцевого м'яза, перенесений інфаркт міокарда, ангіоневрози, гіпертонія (початкова стадія), гіпертиреоз, тахікардія, безсоння. Речовини, що входять до складу глоду не тільки знижують збудливість нервової системи, вони покращують її роботу, надають тонізуючу дію на м'язи серця, покращують кровообіг у судинах серця і мозку, стабілізують скорочувальну роботу серця (аритмії, тахікардії). У народній медицині глід використовується при головних болях, алергії, епілепсії та як протиревматичний і протинабряковий засіб. Ця ягода корисна і при порушеннях роботи щитовидної залози. Людяки, які страждають на цукровий діабет, також високо оцінили корисні властивості глоду, як засобу, здатного стабілізувати рівень цукру в крові. Крім цього глід має жовчогінну дію і покращує роботу печінки. Активізація обміну речовин, поліпшення функцій печінки та кишківника, яке відбувається при вживанні глоду, призводить до схуднення і очищення організму, і в цьому, безсумнівно, ще одна корисна властивість глоду. Калорійність цієї ягоди не висока - приблизно 52 калорії на 100 г свіжих ягід. Однак, поряд з корисними властивостями, є і шкода від глоду. Цю ягоду, а також препарати на основі ягід і інших частин куща не рекомендують вживати вагітним жінкам і мамам, що годують. Шкода глоду може торкнутися і здорової людини, якщо сильно захопитися поїданням цієї ягоди. Якщо з'їсти більше 150 г ягід на добу може порушитися серцевий ритм, знизитися кров'яний тиск. Будьте здорові!