

В продолжение темы

Губит людей еда

Чем нас кормят?

ХЛЕБ. Чаще всего обманом занимаются производители «навороченного» хлеба: скажем, в бездрожжевом на самом деле всё же есть обычные дешёвые дрожжи, а в безглютеновом — глютен. Хлеб в мини-пекарнях пекут из готовых смесей, где использованы ускорители брожения, которые могут быть вредны для ЖКТ. А вот у самых ходовых булок и батонов основная проблема в муке, из которой они изготовлены.

«Раньше, в прошлом веке, хлеб выпекали из муки пшеницы 3-го класса, в качестве улучшителей используя муку из пшеницы 1-го и 2-го классов. Ближе к 2000 году стали печь хлеб из муки 4-го класса, а сегодня пробуют добавлять муку 5-го класса (из фуражного зерна, идущего на корм скоту), — говорит **советник директора НИИ хлебопекарной промышленности, академик РАН Анатолий КОСОВАН.** — А у такой очень мало клейковины, по сути, пониженное содержание белка. Чтобы это восполнить, нужны улучшители».



ЧЕМ ОПАСНО?

Такой хлеб не даст человеку нужного количества клейковины (белка), ради которой хлеб и едят. К тому же есть версии, что ряд улучшителей, используемых для приготовления булок, может содержать в себе кальциевую соль, которая способна вызвать головные боли.

КАК ОТЛИЧИТЬ ПОДДЕЛКУ?

Перед покупкой нажмите на батон: хороший хлеб упругий, он быстро примет исходную форму.

Когда разрезаете батон, смотрите на поры. Хорошая пористость — мелкая, тонкостенная и равномерная. Чем толще стенки, тем хуже. Также плохо, когда пористость крупная (если, конечно, это не предусмотрено рецептом, как, например, у чабатты).

Старайтесь избегать пекарен в супермаркетах и тех, где пекут «французский» хлеб за 10 минут.

Отдых

В городе пропишутся дельфины

КОГДА в Екатеринбурге откроется океанариум? С. Нефёдова

Первый океанариум на Урале появится в Екатеринбурге в конце октября. В нём будут две тематические зоны. «Дельфинарий» включает в себя 5 бассейнов с морскими животными и один бассейн с дельфинами, с которыми можно будет поплавать. Также предусмотрен амфитеатр на 700 посадочных мест для того, чтобы можно было посмотреть шоу с белухами, дельфинами, морскими котиками и львами. Второй зоной станет «Океанариум». Он будет состоять из 16 больших аквариумов. Планируется, что посетители смогут увидеть более 10 тысяч морских обитателей.

Организаторы будут проводить не только представления, но также тематические экскурсии, квесты и мастер-классы, занятия по дельфинотерапии и дайвингу с акулами. Океанариум станет третьим по величине в России.

ПО ИНФ. СМИ

Энергия позитива



Волшебница Ромашка чуда творит

Яркие краски осени!



«Посмотрите, что нам дарят реактивы...»

ЯРКИЕ КРАСКИ ОСЕНИ ОСТАВИЛИ СВОЙ ОТПЕЧАТОК В СЕРДЦАХ АКТИВИСТОВ МОЛОДЁЖНОЙ КОМИССИИ ПК-391. СВОИМ НАСТРОЕНИЕМ ОНИ ЩЕДРО ПОДЕЛИЛИСЬ С КОЛЛЕГАМИ, ВОДОХВЕННО ПОДГОТОВИВ ПРЕКРАСНЫЙ СПЕКТАКЛЬ.

В один из октябрьских вечеров в актовом зале профкома комбината «ЭХП» было многолюдно и шумно, а всё потому, что здесь собрались первоклассники! 37 очаровательных и гиперактивных «новоиспечённых» школьников привели в профком родители, сотрудники комбината, на праздничную встречу со сказочными персонажами. Новый проект придумали профсоюзные активисты под руководством **Ларисы Григорьевой** и успешно реализовали его.



Эстафета со скакалкой

всех гостей дети, конечно же, резвились, общаясь и знакомясь друг с другом. А Ирина Сергеевна нашла к ним подход, быстро заинтересовав увлекательным конкурсом на сообразительность. И дети сразу же настроились на серьёзный лад. Их «разбили» на 5 условных классов и представили педагогов, чьи роли серьёзно исполняли: **Виктория Гурьева** (078 отдел), **Ирина Коквина** (086 отдел), **Дарья Кичигина** (006 цех), **Елизавета Васильева** (056 отдел), **Лариса Гавриленко** (048 отдел). Каждая группа, в сопровождении педагогов-воспитателей, отправлялась по очереди на занятия по пяти предметам. И это было очень увлекательно! Готовя свой фоторепортаж, я была просто очарована реакцией первоклассников, их родителей и даже участников театрализованного представления,

колова, Анна Бусыгина, Наталья Черных). О, какой восторг испытали детишки от умелого обращения взрослых с реактивами во время демонстрации опытов. На уроке физики каждому из них даже разрешили участвовать в проведении опытов с мыльными пузырями — надо было видеть безграничный восторг ребят! Многие родители снимали действо на смартфоны и видеокамеры. В перерывах между занятиями звучала музыка и самый настоящий звонок-колокольчик, оповещающая об окончании одного урока и начале следующего. С ролью звукорежиссёра успешно справился **Алексей Никонов** (092 цех). Весь праздник снимал на видео **Алексей Коваленко**, и, надеюсь, на одном из профсоюзных мероприятий мы увидим его работу.



Праздник порадовал и родителей первоклассников

на фотографиях запечатлены их заинтересованные лица. Все были органичны и переживали неповторимые эмоции! Химия, физика, математика, родная речь, физкультура — и на каждом уроке дети научились чему-то новому, проявили свои способности, удивляя и радуя взрослых.

Урок родной речи вели **Лариса Григорьева** и **Екатерина Спицына**. **Мария Рязанцева** (220 цех) и **Елена Простолупова** лихо справлялись с первоклассниками на уроках математики. **Станислав Еперин** (066 отдел) был неотразим на уроках физкультуры, лавируя между детьми и предлагая им то эстафету с мячом и скакалкой, то силовые упражнения с мини-гантелями и силомером. Здесь дети разрядили своё напряжение от интеллектуальных занятий и посостязались в ловкости. Пожалуй, самыми любопытными для детворы были уроки физики (её вели **Елена Савченко** и **Александра Рябова**) и химии (специалисты 010 цеха **Анна Со-**

Самая сложная роль досталась **Вареньке Богдановой** — её Незнайка был неотразим и успевал побывать на уроке физики в каждом из пяти классов, да не просто так, а веселя детишек и проявляя настоящее актёрское мастерство!

В завершение праздника каждому ребёнку были вручены подарки от профкома комбината, а общее фото, сделанное на память, оставило в истории ПК-391 ещё одно доброе дело, подарившее радость детям и их родителям. Фото запечатлевает всю гамму чувств и настроения, проявленных во время любого действия... Ведь согласно высказыванию известного писателя: «Выражение, которое вы носите на лице, куда важнее одежда, которые вы надеваете на себя!»

Н. МУХИНА,
ПК-391
г. Лесной
Фото автора