



**Сотрудники Ленинградской АЭС выпустили спасенного краснокнижного серого тюленя в естественную среду после реабилитации. Участие в сохранении редких видов морских млекопитающих стало традиционным в реализации экологической политики предприятия.**

В воды бухты Жёлтая Финского залива выпущен тюленёнок Финик, спасенный работниками Ленинградской АЭС на побережьях Соснового Бора. С конца марта он находился под наблюдением специалистов Фонда друзей балтийской нерпы, набирал вес и учился необходимым навыкам. Своё имя морской обитатель получил благодаря активности подписчиков официальных групп Ленинградской АЭС в социальных сетях.

Вместе с Фиником в свободное плавание отправились ещё два серых тюленя, обнаруженных в Выборгском районе в период таяния льдов.

Счастливого плавания Финику пожелали сотрудники Ленинградской АЭС - специалисты управления коммуникаций и отдела радиационной безопасности, которые участвовали в спасении животных.

В год 80-летия атомной промышленности работники Ленинградской АЭС помогли спасти рекордное количество редких видов морских обитателей - семь детёнышей серого тюленя и балтийской кольчатой нерпы, найденных вблизи Соснового Бора. К берегу Финского

## Тюленята отправились в свободное плавание



залива они попадали с остатками тающего льда из-за сильного ветра. В общей сложности под опекой Фонда друзей бал-

тийской нерпы в этом году оказались 40 особей нерпы и тюленя. Всех их, истощённых и обессиленных, в возрасте от 5

до 14 дней и весом от 6 до 16 кг, находили на побережьях в разных районах области. Только благодаря заботе и профессионализму специалистов они

лей из числа внесённых в Красную книгу России ежегодно обнаруживаются на территории Ленинградской АЭС или в Сосновом Бору, и сотрудники предприятия всегда своевременно сообщают о пострадавших животных специалистам и помогают доставить их на реабилитацию.

Кроме того, Ленинградская АЭС ежегодно оказывает финансовую поддержку Фонду друзей балтийской нерпы для приобретения оборудования, хозяйственного инвентаря, а также на закупку кормов для животных, находящихся на реабилитации.

"На Ленинградской АЭС значительное внимание уделяется вопросам экологического воспитания и мероприятиям, направленным на защиту окружающей среды. Работники атомной станции участвуют в экологических проектах: очищают прибрежную полосу Финского залива, реки Систу и Коваши в районе города Сосновый Бор от бытового мусора и пластиковых отходов, передают собранное на переработку. Также они организуют тематические встречи с сосновоборскими школьниками и прививают им бережное отношение к природе", - отметил заместитель директора по управлению персоналом Сергей Фунтов.

*Фото предоставлено Ленинградской АЭС*

## Сныть-трава: полезные свойства грозы огородников

**Правильное питание, КБЖУ, баланс минералов и микроэлементов, здоровая еда, органические продукты, диета... В наши дни мало кто об этом не слышал. Поиск "волшебной" пищи, которая помогала бы держать вес на нужном уровне и сохранять здоровье, ведется современным человеком с помощью науки, но не следует забывать и об опыте предков, в том числе - святых.**

### СЛАВНОЕ КУШАНЬЕ СЕРАФИМА САРОВСКОГО

Мы привыкли воспринимать жития святых как нечто необычайное, как легенды, однако в свое время они были такими же людьми, и чтобы выжить, им требовалось соответствующе питаться. Иоанн Креститель несколько лет провел в пустыне, питаясь акридами (этим словом называют как вид саранчи, так и плоды или молодые побеги рожкового, "хлебного" дерева) и медом. Серафим Саровский, поселившись в уединении, завел пасеку, устроил огород, изредка монахи из обители приносили ему хлеб, но главной пищей для отшельника стало распространенное дикорастущее растение, которым он однажды полностью ограничился на три месяца поста. Как же Иоанн и Серафим физически выжили? Неужели исключительно силой духа? Или же "волшебная" пища существует?

Ученые подтверждают: да, "волшебная" пища существует. Ее секрет - в химическом составе, который максимально близок к формуле человеческой крови. А еще - в содержании веществ, обладающих противогрибковой и антибактериальной активностью. К таким продуктам из доступных в нашей местности относятся, например, мед и нелюбимая огородниками сныть. Про мед написано много, а вот травка Серафима Саровского явно заслуживает большего внимания. Тем более что в Ленинградской области она встречается повсюду и считается сорным растением.

### СПАСИТЕЛЬНЫЙ СОРНЯК

Сныть обыкновенная - растение необыкновенное. Оно принадлежит к семейству зонтичных. Вероятно, отсюда и происхождение названия (праславянское "снетъ" - зонтичное растение). Но есть и другая версия, по которой название восходит к слову "снедь" (еда), поскольку сныть является пищевым, витаминным, медоносным, ле-



карственным и кормовым растением.

В сныти содержатся витамин С, каротин (провитамин А), ретинол (витамин А), холин, кальций, калий, медь, железо, кобальт, бор, титан, марганец, лимонная и яблочная кислоты, биофлавоноиды, кумарины, эфирные масла... Растение помогает справиться с весенним авитаминозом и предотвратить развитие цинги, обладает общеукрепляющим, противовоспалительным, обезболивающим, детоксикационным, цитотоксическим, противогрибковым и другими свойствами, среди которых - борьба с тромбами в кровеносных сосудах и профилактика образования опухолей. В листьях сныти - значительное количество белка и относительно немного клетчатки, что придает растению

высокую питательную ценность и позволяет употреблять его в пищу длительное время (единственное противопоказание - индивидуальная непереносимость). Возможно и наружное применение в виде припарок, компрессов и настоев из свежих листьев и сушеного сырья, ванн с отваром, в составе мазей. Они помогают в лечении суставов (при артритах, артрозах, ревматизме, подагре), воспалении мышц (при миозите), кожных заболеваний (при диатезе, рожистом воспалении) и нервных расстройств (при депрессии, неврозах, бессоннице).

### ОПЫТ ПРЕДКОВ

На Руси об этих свойствах растения знали и постоянно добавляли его в пищу. Весной, когда крестьянские закрома пустели, хозяйки вздыхали: "Дожить бы до сныти..." - ведь это одна из первой зелени, которая появляется весной вместе с молодой крапивой и произрастает практически везде, где растет трава. Кстати, опыт предков помог в голодные годы Великой Отечественной войны - работники тыловых госпиталей и общепита весной специально выезжали на заготовку сныти.

У этого растения приятный, чуть пряный, но не особенно выраженный вкус, поэтому в русских деревнях зелень сныти добавляли в супы, щи, борщи, делали ботвинью и даже пекли пироги. Стебли солили, мариновали, готовили из них гарниры. Но растение можно употреблять и в сыром виде. Наиболее вкусны молодые побеги, которые отличаются более светлой окраской и несколько сморщенными листьями. Если вы дома - из них можно приготовить салат, а если гуляете в поле или заплутали в лесу - просто так, без заморочек.

Ну, а если вы хотите в целостности и сохранности довести до любимых внуков фрукты и овощи со своего сада или огорода, то стоит воспользоваться практикой древнерусских купцов, которые перекладывали такие товары снытью, что значительно увеличивало срок их годности. В наше время этому нашлось объяснение - содержание в сныти натуральных веществ, защищающих продукты от бактерий и грибов.

**Ж. МОЗГОВАЯ**

На снимке: сныть и в Приозерске найти нетрудно.

Фото А. ТЮРИНОЙ