

Эксперты рассказали, как встретить праздник без ущерба для здоровья и с пользой для души.

В НИЖНЕМ ВЫСТУПАЮТ ЛУЧШИЕ ХОРЫ

Пасха - самый светлый весенний праздник, которого ждут взрослые и дети. Как встретить его без ущерба для здоровья и с пользой для души, эксперты рассказали в пресс-центре «Комсомольской правды» в Нижнем Новгороде».

- 7 апреля в 23.00 в каждом храме начнутся богослужения. Главная служба пройдет в Кафедральном соборе Александра Невского, возглавит ее митрополит Нижегородский и Арзамасский Георгий. По уже сложившейся традиции в этот же храм будет доставлена частица Благодатного огня, - рассказал **протоиерей Михаил Сторонкин**.

А 13 апреля в храме состоится пасхальный хоровой собор, который соберет 300 участников. В числе специальных гостей - камерный хор Московской консерватории. В этот день у горожан будет возможность услышать лучшие хоровые коллективы. Также Михаил Сторонкин рассказал, что 22 апреля, в День святых жен-мироносиц, в ДК ГАЗ для всех нижегородцев, особенно нижегородок, состоится праздничный концерт.

Но не только пищей духовной жив человек. Пасха - это еще и вкусный праздник. Для того чтобы вкушение различных яств не нанесло вред организму, эксперты напоминают об основных правилах.

- Во время поста в организме меняются обменные процессы, поэтому введение новых продуктов должно быть постепенным.

Готовимся к Пасхе

Роман ИГНАТЬЕВ



В пресс-центре «Комсомольской правды» слева направо: Галина Гарина, Михаил Сторонкин, Елена Кочуро, Алла Поляшова.

И, конечно, всегда стоит помнить об умеренности, - подчеркнула **председатель Нижегородской ассоциации диетологов и нутрициологов Алла Поляшова**.

КУЛИЧ ДОЛЖЕН БЫТЬ АРОМАТНЫМ, НАТУРАЛЬНЫМ И КРАСИВЫМ

Одна из семи любимых пасхальных традиций - окрашивание яиц. И, конечно, их последующее поедание.

- Согласно санитарным правилам, вареные яйца хранятся не более 36 часов и в условиях холодильника, - напомнила **заместитель начальника отдела надзора по гигиене питания управления Роспотребнадзора по Нижегородской области Елена Кочуро**. - Что касается покупки яиц, необходимо обращать внимание на дату их сортировки и внешний вид. Они должны быть ровными, гладкими, иметь правильную форму и равномерный окрас.

А вот поврежденных, кровавых следов, перьев и птичьего помета на яйцах быть не должно. И, конечно, еще раз напомнила

замначальника отдела надзора, не следует приобретать их в местах несанкционированной торговли. Это же относится и к другим продуктам питания, тем более что перед праздниками опасность купить некачественную продукцию или фальсифицированную повышается. Чтобы не рисковать, например, с продуктами для кулича, можно купить уже готовый. Главное, выбрать правильно, и лучше нижегородских производителей, так как у них короткий промежуток между производством и доставкой.

- Кулич должен быть высоким, красивым и ароматным: макушка - выпуклая, корочка - коричневая, что будет говорить о том, что это действительно сдоба, а макиш - желтый, - дала советы **ведущий инженер по каче-**

ству ЗАО «Арзамасский хлеб» Галина Гарина.

По ее словам, хлебопеки проверяют качество еще и путем надавливания, изделие должно быть мягким и быстро возвращать исходную форму. Но в магазине от таких проверок лучше воздержаться. Тем более что крупные производители, такие как, например, «Арзамасский хлеб», ведут контроль за качеством на всех этапах, включая входной контроль и лабораторные исследования сырья и готовых изделий, так что в качестве можно не сомневаться.

- Кулич - изделие особое, полностью натуральное. А печем мы их двух видов: первый - «Арзамасский», который готовится классическим опарным методом, второй - творожный, - рассказала Галина Гарина.

Кулич - это сдоба, поэтому в нем должно быть много сахара, изюма. С такой начинкой тесту в домашних условиях

бывает тяжело подняться, а в производственных благодаря технологиям куличи получаются мягкие и воздушные. Неудивительно, что каждый год популярность куличей арзамасского производства растет. Для того чтобы все желающие могли их купить, хлебозавод выпекает 50 тонн куличей! И, что для многих очень важно, все изделия - освященные. Как пояснил протоиерей Михаил Сторонкин, такие куличи нет необходимости повторно освящать в храме. Но если все же есть такое желание, можно его исполнить.



Роман ИГНАТЬЕВ