**Заготовка березового сока**

 В Беларуси начался «сочный» сезон, к заготовке березового сока приступили почти все лесные хозяйства страны. Купить напиток у них напрямую проще, но его самостоятельная добыча – занятие такое же заразительное, как сбор грибов. Для тех, кто хочет сам испытать эти ощущения, рассказываем, где и как надо собирать березовый сок.

 Где можно собирать березовый сок?

 Собирая березовый сок, важно не навредить дереву, чтобы работать с ним можно было и в следующем году. Поэтому подсекать какие попало березы нельзя, многие из них могут не окрепнуть, не получив весной достаточно сока, и погибнуть. Заниматься заготовкой можно только в специально отведенных местах на территории лесничеств и лесхозов. Нарушителей ждет штраф до 20 базовых величин для физических лиц, до 100 – для индивидуальных предпринимателей, до 500 – для юридических лиц.

 Узнать о доступных для заготовки местах можно в ближайшем лесном хозяйстве или лесничестве. Там же вам выдадут разрешение на добычу, также вы можете поговорить со специалистом, который объяснит, что надо делать и как не навредить дереву. Список лесхозов с телефонами по районам можно найти на сайте Министерства лесного хозяйства.

 Обращаем ваше внимание, что существуют территории, на которых заготовка древесных соков, в том числе березового, запрещается:

-в населенных пунктах;

-в дендрологических парках, ботанических садах;

-в переданных в установленном порядке под охрану местах обитания диких животных и произрастания дикорастущих растений, отнесенных к видам, включенным в Красную книгу Республики Беларусь ;

-в границах зон охраны недвижимых материальных историко-культурных ценностей;

-на территории курортов и организаций здравоохранения, в границах округов санитарной охраны курортов;

-в местах массового отдыха населения;

-в прибрежных полосах водных объектов;

-в пределах полос отвода железных и автомобильных дорог, иных транспортных коммуникаций.

 Опытные сборщики также советуют обращать внимание на деревья, растущие на лесной опушке, – они получают больше солнечного света, быстрее прогреваются, потому и сока выделят больше. При этом не стоит трогать одиноко стоящие березы, – они слишком слабы, чтобы пережить процедуру сбора сока.

 Как собирать березовый сок?

 Для начала нужно определиться с количеством отверстий. Правило «чем больше, тем лучше» здесь не работает. Истыкав все дерево, вы только навредите ему, но больше сока, чем оно может дать, все равно не получите. Поэтому заготовщики следуют правилу, при котором березам с диаметром ствола до 26 сантиметров надо делать одну подсечку, а для деревьев потолще – добавлять по одной на каждые дополнительные 10 сантиметров. Не нужно делать слишком глубокие отверстия. Вместо того, чтобы рубить отверстие топором, лучше просверлить его дрелью, углубившись примерно на 2-3 сантиметра. Оптимальное расстояние от земли – примерно 20 сантиметров. По окончанию добычи, отверстие надо замазать садовым варом, специальным воском или жидкой еловой смолой. В противном случае туда попадут паразиты и грибки, которые могут навредить дереву.

 Зачем собирать березовый сок?

 Силу березового сока открыли еще наши предки. Они считали березу очень полезным деревом.

 Прежде всего, в березовом соке содержится большое количество минеральных веществ, укрепляющих иммунную систему, а также элементы магния, марганца, кремния, меди. Употребление сока позволит пополнить организм не менее ценным железом, калием. Природный напиток содержит и большое количество полезных компонентов, среди которых дубильные вещества, разнообразные органические кислоты, ферменты и фитонциды. Благодаря комплексному воздействию, они помогают избавиться от болезней, укрепляют организм, позволяют стабилизировать различные процессы. Этот целебный напиток эффективен при лечении язвы желудка и печени, головной боли, бронхита, кашля, помогает при ревматизме, радикулите, артрите. Кроме того, березовый сок очищает кровь, обладает регенерирующим действием, стимулирует обмен веществ, а также является отличным диетическим и освежающим напитком. Если выпивать хоть по стакану сока в день, то исчезнут усталость, сонливость и раздражительность. Также сок хорошо влияет на пищеварительную систему, способствует очищению крови и удалению вредных веществ из организма, повышает иммунитет. Вообще, пить березовый сок в чистом виде – удовольствие.

 Березовый сок не отличается биологической стабильностью. Это значит, что хранить его надо в холодильнике, а еще лучше – употребить в кратчайшие сроки после добычи.

Врач-гигиенист А.И.Стефанюк

8(02235)27508