



В августе свой праздник отмечает арбуз — полезная и вкусная ягода, которую выращивают по всему миру. День арбуза — международный праздник. Ежегодно **День арбуза** празднуют **3 августа**. Хотя эту дату и принято считать общей для всех стран, торжественные мероприятия могут проходить и в другое время. Например, в Астрахани — арбузной «столице» России — этот праздник в разные годы отмечался 15 сентября, 17 сентября. В Соль-Илецке (Оренбургская область) — 23 августа.

Считается, что впервые арбуз появился в Южной Африке. На этом континенте до сих пор можно встретить дикие ягоды, который растут без помощи человека. Правда, плоды не такие большие, сладкие и вкусные. Дикий арбуз — небольшой и горьковатый, а современный вид, к которому мы привыкли — следствие долгой селекции.

Точная дата появления арбуза в России и Европе неизвестна. Некоторые исследователи указывают на XI-XII века, а кто-то — на XIII-XIV. С уверенностью можно сказать лишь, что в то время арбуз был дорогим лакомством,

доступным только богатым людям. Самостоятельно их выращивать в России стали лишь в XVII веке в наиболее подходящем для этого регионе — Астрахани. В тот период плоды не ели в «сыром» виде, а чаще делали патоку с пряностями и душистым перцем. Свое распространение в народе арбузы получили во времена правления Петра I. Сейчас их выращивают не только в Астрахани, но и в Волгоградской и Оренбургской области, а также на многих дачах по всей стране.

Главная традиция Дня арбуза — фестивали. Например, в Соль-Илецке в этот день проходит красочный парад, на котором основное внимание уделяется Королеве арбузов и ее свите. Королеву каждый год выбирают новую, а ее свита одевается в забавные костюмы. На фестивале можно найти не только блюда, приготовленные из «виновника торжества», но еще и поиграть (например, в шашки с помощью арбузов и дынь — кто победит?), поупражняться в метании плодов и многое другое. Можно приобрести вязаные шапочки в виде арбузов, тапочки и сумочки. И, конечно, поучаствовать в конкурсе «арбузный обжора»!

В Астрахани праздник проходит не менее весело. Кроме дегустаций, игр и соревнований, можно поучаствовать в мастер-классах, выбрать самый сладкий арбуз и веселиться так, как душа пожелает.

Арбуз — полезная ягода, на 92% состоящая из воды. Она включает в себя многие важные элементы, такие как витамин А, комплекс витаминов В, витамин С, фолиевая кислота и антиоксиданты. Когда мы едим арбуз, то помогаем своему организму укреплять иммунитет, поддерживать нормальное функционирование нервной системы и формировать красные кровяные тельца. Большое содержание полезных элементов способствует правильной деятельности пищеварения, сердечно-сосудистой системы и всего организма в целом. Важное свойство арбуза — очищение организма. Растение обладает сильным мочегонным действием и рекомендуется при некоторых болезнях.

