

Пыталіся — адказваем

У рэдакцыю звярнуўся наш чытач са Смалявіч, якога зацікавіў матэрыял «Прасткі — ежа жыцця». Ён прасіў, каб мы расказалі больш поўна, як вырасіць праросткі і як іх ужываць. Даём адказ.

ЯК АТРЫМАЦЬ ПРАРОСТКІ?

Выключна каштоўнасць прарошчанага насення ў тым, што яно — «жывая» ежа. Уключэнне праростаў у рацыён — унікальная магчымасць для чалавека ўжываць у ежу цэласны жывы арганізм, які валодае ўсімі прыроднымі біялагічнымі ўласцівасцямі ў фазе максімальнай жыццёвай актыўнасці. Гэты перыяд доўжыцца ўсяго некалькі сутак і менавіта ў гэты час іх і павінен ужываць чалавек, каб атрымаць ад такога незвычайнага прадукту сілу і здароўе.

ПРАРОСТКІ У СЛОКУ Для прарошчвання бяруць толькі якаснае насенне харчовага прызначэння. Не дапускаецца выкарыстанне насення: пратручанага (прызначанага для сябы); з утрыманнем шкоднай (жучкі і г.д.); пашкоджанага механічна (зламанае, адколатае і г.д.); са скончаным тэрмінам прыдатнасці.

ПАДРЫХОТКА НАСЕННЯ ДА ПРАРОШЧВАННЯ Кожную парцыю, прызначаную для прарошчвання, перабіраюць, выдаляючы смецце, пустое і пашкоджанае насенне. Далей яго 2—3 разы прамываюць у проточнай вадзе праз сита. Порцыю прамытага насення змачваюць у слюці (0,5—0,7 л) на 1/3 яго аб'ёму (для буйнога насення — на 1/4) і заліваюць слабым растворам марганцовай (раствор ружовага колеру). Рыльца слока прыкрываюць чыстай марляй і замацоўваюць яе гумкай. Канцы марлі павінны вісець па краях на 5—6 см. Вытрымліваюць 5 хвілін, зліваюць раствор. Не дастаючы са слока і не здымаючы марлі, насенне старанна прамываюць адфільтраванай вадай.

НАМОЧВАННЕ НАСЕННЯ Пасля дэзынфекцыі насенне заліваюць вадай так, каб яна пакрыла яго на 3—4 см (марлю можна не знімаць). Слюці ставяць у месца, абароненае ад прамых сонечных прамянёў. Праз 8—12 гадзін, калі насенне набярэе, ваду зліваюць. Зноў праводзяць дэзынфекцыю. Пасля апошняй прамывкі ваду зліваюць асабліва старанна. Насенне гатовае да прарошчвання.

Слюці з насеннем у гарызантальным стане злёгка ўстрасваюць, дабіваючыся раўнамернага размеркавання насення па сценах, і акуратна кладуць бокам у міску з высокімі краямі так, каб слоці абпіраўся сваім бокам на дно (вугал нахілу павінен быць каля 45°), а канцы марлі ляглі на бокі (у далейшым яны будуць кнатамі для ўсмоктвання вады). У міску (паддон) наліваюць ваду слоём прыкладна ў 0,5 см і падтрымліваюць гэты ўзровень пастаянна да «праэрэзвання» насення. Усё гэтае «збудаванне» змачваюць у цёплай месца, схаванае ад прамых сонечных прамянёў. Такім чынам, насенне знаходзіцца ва ўмовах міні-цяплицы: канцы марлі прадуць як кнот, пастаянна змочваючы яе паверхню і падтрымліваючы вільготнасць паветра ў слоку, а яго дно пераходзіць вады паронам вады. Паветра для дыкчання насення свабодна праходзіць праз марлю ўсмярдзіўшы і назад. Так ствараюцца ідэальныя ўмовы для прарастання: цяпло, павышаная вільготнасць, пастаянная цыркуляцыя паветра.

Калі насенне «праэрэзана» (прыкладна праз 8—12 гадзін), праводзіць другую дэзынфекцыю і прамывку. Ваду старанна зліваюць, марлю знімаюць. Такое насенне ўжо можна і трэба ўжываць. Найбольшай гаючай сілай валодае насенне пасля 24—48 гадзін прарастання, калі парасткі дасягаюць 1—2 мм. Прасткі захоўваюць у халадзільніку пры тэмпературы 5—7° С. Каб у халадзільніку яны дыхалі і не перасыхалі, слоці накрываюць накрывкай з адтулінай пасярэдзіне дыяметрам 1 см. З'есці праросткі пажадана за 4—5 дзён.

ВАЖНА! Штодзень праросткі, якія захоўваюцца ў халадзільніку, дэзынфекцыю апісаным вышэй спосабам. Дэзынфекцыя патрэбная для таго, каб вашы праросткі не залепснелі. У супрацьлеглым выпадку яны проста страцяць свае ўласцівасці, а вы рызыкуеце «ўвесці ў арганізм» няяскасную ежу.

Агульныя правілы ўжывання праростаў

Гэты прадукт не рэкамендуецца ўжываць пры язэвай хваробе страўніка і дванаццаціперсвай кішкі. І ўвогуле, калі вы вырашылі ўключыць у свой рацыён праросткі, абавязкова папярэдне парайцеся з доктарам!

- Ужываць прарошчанае насенне ў ежу лепш раніцай — іх высокая энергетыка падымае актыўна працуючы рацыён дзень. Калі ўключаць іх у рацыён у другой палове дня, тая ж энергетыка не дасць заснуць. Ужываць перад сном рэкамендуецца толькі праросткі растаропшы (печаны актыўна ачышчаюцца ў начны гадзіны, растаропша садзейнічае гэтаму працэсу), калі ж і ў гэтым выпадку будуць праблемы са сном, прыём праростаў варта пераесці на раніцу.
- Прасткі ўключаюць у рацыён паступова. На працягу першых 2—3 тыдняў дастаткова 100 г тыдзень, па 1 дасертнай лыжцы штодзень на працягу 5 дзён, затым 2 дні — перальны. Пачынаючы з 4-га тыдня, штодзённую порцыю можна падавоць, альбо прымаць на працягу 5 дзён па 100 г праростаў дзвюх розных культур. Такага рэжыму варта прытрымлівацца наступныя 2 месяцы. Прасткі растаропшы рэкамендуецца ўжываць па 7 штук у дзень. Курс — 6—8 тыдняў.
- Порцыю праростаў неабходна не проста доўга, а вельмі доўга і вельмі старанна жаваць, каб з дапамогай сліны ператварыць іх у малачко. Гэта важна для засваення арганізмам усяго комплексу паўжыўных рэчываў. Для людзей, у якіх ёсць праблемы з зубамі, праросткі рэкамендуецца здрабняць.
- Паколькі на смак праросткі адліка ад вытанчаных страў, лепш дадаваць іх у салаты, кашы і да т.п. Аднак старайцеся не падвяргаць іх цёплай апрацоўцы.
- Забараняецца ўжываць залепснелыя праросткі, а таксама перасыхлыя.
- Большага лекавага эфекту вы даб'яцеся, калі будзеце ўжываць праросткі з невялікай колькасцю нерафінаванага алею.

Падрыхтавала Вольга КУЛІНКОВІЧ.



Сталічны мікраэпін Уручаа.

ПЯЦЬ ПРАВІЛАЎ карпаратыўнай вечарынкi

Напярэдадні Новага года большасць кампаній наладжвае вечарынку для супрацоўнікаў. Варта ўлічыць, што карпаратыўная вечарынка — гэта не толькі добрая падстава павесіліца разам з калегамі і смачнае паесці, але яшчэ і спевааблівы экзамен. Бо падчас такіх святых кіраўніцтва часціком прыглядаецца да паводзін сваіх падначаленых і складае пра іх пэўнае меркаванне, змяняць якое ў далейшым будзе няпроста. А калі так, для таго, каб не трапіць у няёмкае становішча, варта прытрымлівацца некалькіх нескладаных правілаў.

ПРАВИЛА ПЕРШАЕ. ЯУКА АБАВЯЗКОВАЯ Нават калі вы цярэць не можаце штогадовых конкурсаў самадзейнасці, тостаў за працвітанне кампаніі і калектывных танцаў — гэта не падстава ігнараваць карпаратыўную вечарынку.

Справа ў тым, што, не з'явіўшыся на святую, вы нібыта выказваеце пагарду да сваіх калег і начальства. Маўляў, я гатовы цярэць ваша таварыства дзеля грошай, але прысутнічаць на «неапатных» мерапрыемствах не абавязаны. Пра тых, хто лічыць за лепшае адсуджвацца дома, часта складаецца неспрыемнае меркаванне: калегі могуць вырашыць, што вы не прыходзіце на святую, бо баіцеся, што не здолееце паводзіць сябе належным чынам, а нястрыманымі або проста нуйзуйнымі у сабе людзей рэдка любяць у калектыве.

Таму прапусціць карпаратыўную вечарынку можна толькі ў сувязі з сапраўды ўважлівай прычынай, загадзя папярэдзіўшы калег і растлуміўшы ім, чаму вы не зможаце прысутнічаць на свяце.

ПРАВИЛА ДРУГОЕ. СУСТРАКАЮЦА ПРА АДЖЭЦІ Бязумоўна, святая — гэта добрая падстава выравацца са строгіх рамак офіснага дрэ-кода. Аднак не варта апрацаваць свой самы экстрэмагантны строй. Інакш ваша агоняная спіна, заганда глыбокае дэкальце або сукенка, упрыгожана перама, будуць прадметам плётак і насмешак на працягу ўсяго года. Але і строгі офісны касцюм недарэчны, калі, вядома, вы не хочаце, каб вас палічылі непрыдатнай зундай. Увогуле, самае галоўнае — пацнуць меры: ваша адзенне павіна быць у меру шыкоўным, не заганда афіцыйным, але без эпітажу.

Калі перад тым, як адпратыцца на вечарынку, вам трэба будзе правесці ў офісе ўвесь дзень, дазваджаць усё ж аддаць перавагу дэзлавому касцюму. А ператварыцца з Папалышкі ў прынцэсу дапамогуць яркі топік, «схаваны» пад піжакам, або арыгінальны ўпрыгажэнні, надзетыя перад самым святкам.

ПРАВИЛА ТРЭЦЬЕ. ВЕДАЙ МЕРУ! Галоўнае пытанне, якое бянтыжыць розуму супрацоўніка падчас карпаратыўных вечарынак гучыць так: «Піць або не піць?». Бязумоўна, перахаштаваць усё наўняны спіртныя напоі, станцаваць гарачы танец на сталі, а потым зручна ўладкавацца на начле ў талерцы з салатай — не самая ўдалая лінія паводзін.

Аднак зусім адмовіцца ад алкаголю таксама было б памылкай. Калі вы будзеце дэманстрацыйна піць сок, пакуль усё астатняе дастраваганты строй. Інакш ваша агоняная спіна, заганда глыбокае дэкальце або сукенка, які збірае кам-

У ПУШЧУ — ДА ЛЕСАВІКА, ЗУБРОЎ І АЛЕНЯЎ

У адным са старэйшых лясоў Беларусі — Налібоцкай пушчы — удзельніцаў навагодняга турыстычнага маршрута пачалі сустракаць Лесавік, іншыя казачныя персанажы, а таксама жывыя жыхары ўгоддзяў: зубры і плямистыя алены. Спецыяльна пабудаваны для іх вальер і высокая аглядальная пляцоўка дазваляюць бацьчы і фатаграфавачы жывёліні з блізкай адлегласці.

Праграма экскурсіі насычаная рознымі забаўляльнымі конкурсамі, віктарынамі і атракцыямі. У тур таксама ўваходзіць аглядная экскурсія па гістарычных мясцінах Валожына. Усе дзеці атрымліваюць навагодні падарункі і могуць патанчыць на дыскацеі. Гасцей чакаюць і гарачыя пачастункі — ясная гарбата і бліны.

Упершыню, па ініцыятыве падпрэміства «Белдзяржспалванне» Міністэрства лясной гаспадаркі, навагодні экскурсіі ў турыстычны комплекс Налібоцкай пушчы былі арганізаваныя летася. Тады яго наведвалі больш за 4 тысячы чалавек. Кошт экскурсіі складае ад 36 да 60 тысяч рублёў у залежнасці ад транспартных выдаткаў. Адначасова турыстычны комплекс могуць наведаць да 120 чалавек. Навагодні маршрут будзе працаваць да 19 студзеня (акрамя 31 снежня і 1 студзеня). У дзень праводзяцца па два-тры заезды гасцей.

Сяргей РАСОЛЬКА.

Краіна Здароўя

Інфарм-укол

ПРАВІЛЬНА ХАРЧАВАЦА — ЗНАЧЫЦЬ...

...ПЕРАКУСВАЦЬ

Сняжамі называюць лёгкія закускі — шакаладкі, чыпсы, арэшкі, сухарыкі, глазураваныя сыркі. Відавочна, што іх лёгкасці — паняцце адноснае, бо па колькасці калорый некаторыя з іх могуць замяніць паўнаватратны абед. Дыетологі ўпэўненыя ў тым, што паміж культурай фастфуду і лішняй вагой існуе прамая сувязь: лішак калорый пры недахопе карысных і баластных рэчываў прыводзіць да такіх негатыўных наступстваў, як парушэнне абмену рэчываў, дыябет, адкладанне халестэрыну ў сасудах. Спецыялісты рэкамендуюць зрабіць перакус часткай штодзённага рацыёну. У такім выпадку мы будзем гаварыць пра дробнае харчаванне, сутнасць якога заключаецца ў тым, каб ежа паступала ў арганізм праз пэўны час. Аптымальны інтэрвал — праз кожную тры гадзіны. Напрыклад, перкі сняданак, абед або вачэра з лёгкімі перакусамі паміж імі, якія складаюцца з садавіны, зялёнага, кефіру або нятлустага тварогу.

...НЕ ЕСЦІ ПАСЛЯ 18.00

Клінічная практыка паказвае, што ўстрыманне ад ежы пасля шасці вечара дае добры вынік у справе зніжэння вагі. Дый тым, хто заклапочаны не столькі вагой, колькі здароўем наогул, лепей вачэра не пазней чым за чатыры гадзіны да сну. Інакш нас чакае і дроннае ператраўленне — пачоккі ноччу ўсе працэсы жыццядзейнасці запавольваюцца, і дронны сон.

...НЕ ХАПАЦЬ ГАРАЧАЕ

Ідэальна для ператраўлення тэмпература ежы — каля 40 градусаў, падобная на тэмпературу цела. Тады ўсе стрававальныя працэсы аптымізуюцца. Надта гарачая ежа — шкодна, яе максімальная тэмпература можа быць не вышэй за 62 градусаў.

...НАЛЯГАЦЬ НА СУПЫ

Вельмі карысныя для стрававання супы. Яны лёгка засвойваюцца, як правіла, складаюцца з

гародніны, нізкакаларыйныя. Супы ў штодзённым рацыёне — прафілактыка атлусцення, якое, паводле прагнозаў, пагражае стаць павальным.

...НЕ ЗАПАЦЬ

Варта развітацца са звычайкай запіваць ежу. Калі мы п'ём ваду, чай ці іншыя напоі падчас яды, мы тым самым зніжаем канцэнтрацыю страўнікавага соку. Ежа значна доўжэй ператраўляецца, горш засвойваецца. Гэтага можна пазбегнуць — зрабіць невялікую паўзу, з паўгадзіны, паміж ужываннем ежы і чаем.

...ЗБІРАЦА СІМ'ЕЙ

Яшчэ спецыялісты рацяць не забывацца на дадатковыя сэнс прыняцця ежы. Яна павіна насычаць не толькі цела, але і душу. Таму варта прынамсі раз у дзень забяспечыць сабе паўнацэнны абед ці вачэру, калі ежа будзе паглытана не на бэгу, а сядоў блізка, за сервіраваным сталом.

Святлана БАРЫСЕНКА.

«АДСКАЯ БЕЛКА» — НОВЫ БРЭНД БАРАЦЫБЫ З АЛКАГАЛІЗМАМ?

У рамках барацьбы з алкагалізмам Міністэрства аховы здароўя і сацыяльнага развіцця РФ заказала сацыяльную рэкламу, галоўным героем якой з'яўляецца вавёрка (на рускай мове — белка), якая сімвалізуе белую гарачку. Ролік з рэкламай пад назвай «Адская белка» з'явіўся днямі на відэахостынгу Youtube (у праслужыце міністэрства пацвердзілі, што яны з'яўляюцца заказчыкам сацыяльнай рэкламы). У роліку вавёрка, якая, відаць па ўсім, даўно зноўжывае алкаголем, сіплым голасам вобразна апісвае сімптомы алкагалічнага піку, распавядаючы пра сваёй сабуэтніцы. Стварэнне сацыяльнай рэкламы стала чарговым крокам па барацьбе з алкагалізмам у Расійскай Федэрацыі. Па афіцыйнай статыстыцы, на кожнага расійскага прыпадку на чысты спірт) У наркалагічных установах краіны ў 2009 годзе праходзілі лячэнне 3,25 мільёна хворых, з іх 82 працэнты з'яўляюцца алкагалікамі.

У рамках барацьбы з прэзмерным спажываннем алкаголю ў апошняй гады ў Расіі былі адкрыты «гарачкі» лініі па пытаннях, звязаных са спажываннем алкаголю. Была ўведзена таксама забарона на продаж спіртнога па начах. Аднак, як было ўстаноўлена ў ходзе сацыялагічнага даследавання, праведзенага нядаўна Усерасійскай цэнтрам вывучэння грамад-

скай думкі, 22 працэнты расіян за апошні год усё ж такі набывалі моцны алкаголь у начны час. Пераважна гэта сталічныя жыхары, мужчыны ва ўзросце да 35 гадоў, забяспечаныя грамадзяне, а таксама тыя, хто зноўжывае алкаголем. Як высветлілася ў ходзе даследавання, большасць расіян падтрымліваюць ідэю ўвядзення забароны на продаж моцнага алкаголю ў начны час. Абаведную забарону не падтрымліваюць толькі 17 працэнтаў респандэнтаў. З найбольшым неадарэннем да яе ставіцца людзі, якія часта спажываюць алкагалічныя напіткі (30 працэнтаў ад агульнай колькасці), масквіты і пецяр-буржкі (25 працэнтаў).

Галоўны аргумент тых, хто негатыўна ацэньвае ідэю ўвядзення забароны на продаж моцнага алкаголю ў начны час — гэта ўпэўненасць у тым, што гэтая мера — бескарсыная і малаэфектыўная. 17 працэнтаў апытаных лічыць, што гэта мера спрымае рост аб'ёму продажу і спажывання нелегальнага алкаголю. Значная частка праціўнікаў забароны матывуюць сваё стаўленне асабістымі прычынамі: 10 працэнтаў прызналіся, што гэта створыць для іх пэўныя нязручнасці, а 7 працэнтаў палічылі гэта парушэннем сваіх правоў.

Надзея НІКАЛАЕВА.

Будзь у форме!

Я НЕРВУЮСЯ І... ТАЎСЦЕЮ

СТРЭС называюць «бічом нашага часу». І насамрэч, шалены тэмп жыцця, нервовыя «скокі» на працы, нуйзуйнасць у заўтрашнім дні, трывога за сваю сям'ю — усё гэта і шмат чаго іншага прымушае нас пастаянна знаходзіцца ў стане нервовага напружання, якое знясілявае, атручвае жыццё і... прымушае шмат есці!

ГАРМОНЫ СТРЭСУ — У ЧЫМ РОЗНІЦА?

Так-так, калі хто не ў курсе, выраз «задаць стрэс» зусім не азначае слабахарактарнае абжорства. Песціць сябе тлушчэньні і салодзеным кам прымушае «гармон стрэсу» пад назвай картызол — стройдны гармон кары наднырачкінай, павышаны ўзровень якога ў арганізме якраз з'яўляецца адказам на стрэсгаеныя ўмовы нашага існавання. Адрозніваецца ад «субрата» — таксама гармону наднырачкінай, узровень якога таксама павышаецца ў адказ на стрэс, а менавіта — адрэналіну. Адрэноліне ў якасці самога стрэсу. Высокая доза адрэналіну выклікае вагі і кроў пры кароткім, імгненным стрэсе: напрыклад, падчас здані іспытаў, пры экстрэмальным спуску з гары на снюбордзе і да т.п. Людзі, якія жывуць у арганізме якраз з'яўляюцца адказам на стрэсгаеныя ўмовы нашага існавання. Адрозніваецца ад «субрата» — таксама гармону наднырачкінай, узровень якога таксама павышаецца ў адказ на стрэс, а менавіта — адрэналіну. Адрэноліне ў якасці самога стрэсу. Высокая доза адрэналіну выклікае вагі і кроў пры кароткім, імгненным стрэсе: напрыклад, падчас здані іспытаў, пры экстрэмальным спуску з гары на снюбордзе і да т.п. Людзі, якія жывуць у арганізме якраз з'яўляюцца адказам на стрэсгаеныя ўмовы нашага існавання.

Паўторым, што картызол у норме — неабходны для жыццядзейнасці гармон, які ўдзельнічае і ў вугляродным абмене, і ў сардэчна-сасудзістай дзейнасці, і ў акумуляцыі іншых гармонаў; ён адказвае за дастатку ў кроў глюкозы, здымае запаленыя працэсы і г.д. Але ён, які і кожны іншы гармон, павінен выпрацоўвацца строга ў межах сваёй нормы. Калі ўзровень любога гармону павышаны або паніжаны, гэта пагражае чалавеку парушэннямі важных фізіялагічных працэсаў. Так, аматары экстрэму «дзеля адрэналіну» ў далейшым чакаюць розныя малапрыемныя сюрпрызы: напрыклад, гіпертанія, паколькі гэты гармон выклікае спазм сасудаў.

Але што ж нам рабіць са сваімі бяскончымі перакусамі, на якія нас ківаюць хтосьці запраграмаваў? І калі гэта звязана з пастаянным стрэсам і павышаным картызолам, ці можна неяк выратавацца? **ВЫЗНАЧЦЕ ПРЫЧЫНУ** Кожны чалавек, які рэгулярна перадае, вядома, ж, разумее, што з ім адбываецца нешта не тое. Што пры перакусе з пачывам за працяглы дзень і пастаянна дабаўка пры паніжанай тлустасці — гэта трэба для мышцаў, якія стравваюць сваю масу, і гэта даець добрае адчуванне насычэння. **Выключыць жывёліны тлушч**, замест якога дадаць тлушч карысны, напрыклад той, які ўтрымліваецца ў марской рыбе, авакада, аліўкавым алеі (чайная лыжка ў дзень). **Ну і, вядома ж, дабавіць агародніны і садавіны**. Напрыклад, кактэйль з кефіру з бананам мала таго, што смачны, дык ён яшчэ

ру шэрых «дзён сурка»? Задаіце сабе пытанне і сумленна самі на яго адкажыце. Кожны з нас ведае, чаму ён шмат есці. І калі вы ўжо шмат гадоў наводзіцеся ў стане стрэсу, вы, вядома ж, таксама пра гэта ведаеце. Дронны настрой, высокі ўзровень трывогі, бласонцна, апатыя — гэта ўсё знаёма вам, ці не так? Але воле пра сувязь лішняй вагі і гэтых сімптомаў вы маглі не ведаць. А цяпер ведаеце, і таму першае, што вы павінны зрабіць, — гэта не толькі паспрабаваць змяніць стыль харчавання, але і пераадолець стан стрэсу, нават калі вы да яго зусім прывыклі.

ЯК ЗМЯНІЦЬ ХАРЧВАННЕ?

Ні ў якім разе не галадаць і не садзіцца на строгу дыету, бо гэта будзе для арганізма стрэс у кубе, які ў канчатковым выніку прывядзе да таго, што вы кінеце дыету і пачынеце наядца яшчэ больш. Не варта кожны дзень усць квоцца на вагі — гэта таксама вельмі нерве. Дыетологі настамна паўтараюць, што можна харчавацца ўдасталь, але пры гэтым заставацца ў рамках нармальнай вагі. І гэта чыстая праўда — вам усяго толькі трэба перагледзець рацыён. Праўда, шлях да нармалізацыі масы цела будзе няпростым, але, урэшце, вы ж не ў космас лётцеце заўтра, часу для паўнага і ненадрыхнага паніжэння вагі цалкам дастаткова!

Паколькі картызол і так пераўтварае бялку ў вугляроды, неабходна практычна звесці на нішто простыя вугляроды (цукар), а таксама знізіць долю астатніх вугляводаў, пакінуўшы з іх некаторыя віды садавіны і крупы.

Кампенсавач калараж можна за кошт дабаўлення ў рацыён бялкоў: нятлустага мяса, птушкі і рыбы, яек, тварогу і кефіру з паніжанай тлустасцю — гэта трэба для мышцаў, якія стравваюць сваю масу, і гэта даець добрае адчуванне насычэння. **Выключыць жывёліны тлушч**, замест якога дадаць тлушч карысны, напрыклад той, які ўтрымліваецца ў марской рыбе, авакада, аліўкавым алеі (чайная лыжка ў дзень). **Ну і, вядома ж, дабавіць агародніны і садавіны**. Напрыклад, кактэйль з кефіру з бананам мала таго, што смачны, дык ён яшчэ

і сытны і салодкі — без усякага цукру.

ЯК ПЕРАМАГЧЫ СТРЭС?

Пытанне такое ж рэспандане, як і вырашальнае — пры жаданні! Для гэтага трэба проста зразумець яго прычыну, а не аднеквацца, што «жыццё наогул цяжка, і што я магу зрабіць?». Як правіла, прычыны ляжаць у адных і тых жа плоскасцях. **Нелюбімая, стрэсгаенная праца**, якая, цалкам верагодна, пачае, каб вы проста яе змянілі. Нікая зарплата і ніякі статус загадчыка адрэала не вартыя вашага здароўя. **Сям'я**. Крызіс стаіць у партнёрстве, «чужы ўзрост» у дзіцяці, пражыванне са скандальна свекрыёй (цешчай) — усё гэта, безумоўна, вельмі падшочы прывядзе да таго, што вы кінеце дыету і пачынеце наядца яшчэ больш. Не варта кожны дзень усць квоцца на вагі — гэта таксама вельмі нерве. Дыетологі настамна паўтараюць, што можна харчавацца ўдасталь, але пры гэтым заставацца ў рамках нармальнай вагі. І гэта чыстая праўда — вам усяго толькі трэба перагледзець рацыён. Праўда, шлях да нармалізацыі масы цела будзе няпростым, але, урэшце, вы ж не ў космас лётцеце заўтра, часу для паўнага і ненадрыхнага паніжэння вагі цалкам дастаткова!

Паколькі картызол і так пераўтварае бялку ў вугляроды, неабходна практычна звесці на нішто простыя вугляроды (цукар), а таксама знізіць долю астатніх вугляводаў, пакінуўшы з іх некаторыя віды садавіны і крупы. Кампенсавач калараж можна за кошт дабаўлення ў рацыён бялкоў: нятлустага мяса, птушкі і рыбы, яек, тварогу і кефіру з паніжанай тлустасцю — гэта трэба для мышцаў, якія стравваюць сваю масу, і гэта даець добрае адчуванне насычэння. **Выключыць жывёліны тлушч**, замест якога дадаць тлушч карысны, напрыклад той, які ўтрымліваецца ў марской рыбе, авакада, аліўкавым алеі (чайная лыжка ў дзень). **Ну і, вядома ж, дабавіць агародніны і садавіны**. Напрыклад, кактэйль з кефіру з бананам мала таго, што смачны, дык ён яшчэ

Падрыхтавала Вольга КУЛІНКОВІЧ.

МОГИЛЕВСКИЙ ГОРИСПОЛКОМ СООБЩАЕТ О ПРОВЕДЕНИИ ПОВТОРНОГО АУКЦИОНА НА ПРАВО ЗАКЛЮЧЕНИЯ ДОГОВОРОВ АРЕНДЫ ЗЕМЕЛЬНЫХ УЧАСТКОВ В г. МОГИЛЕВЕ

Аукцион состоится 20 декабря 2010 года в 16.00 по адресу: г. Могилев, ул. Первомайская, 28а, зал заседаний

№№ лота	Адрес земельного участка	Площадь, га	Срок аренды	Целевое назначение	Кадастровый номер	Стоимость земельного участка (руб.)	Начальная цена (руб.)	Сумма задатка (руб.)
№ 1	улица Ямницкая (огр. — охр. зона ЛЭП)	0,0800	50 лет	строительство и обслуживание складских помещений	740100000003005397	1 478 015	21 922 000	1 973 000
№ 2	район пересечения улиц Тенистой и Кленовой	0,0091	2 года	установка и обслуживание павильона по продаже продовольственных товаров	740100000007004588	522 632	494 000	44 000
№ 3	улица Янтарная в районе ост							