

■ Інфарм-укол

РАЗНАСТАЙНАСЦЬ — ДАРЭЧЫ

Урачы не рэкамендуець ні «лячэбны пост», ні «нульявыя дыёты», паколькі ў гэтых выпадках арганізм пазбаўляецца не толькі калоры, але і неабходных для падтрымкі жыццяздзеянісці рэчываў. Пра самыя важныя элементы харчавання нагадвае інструктар-вальеолап 23-й гарадской дзіцячай паліклінікі г. Мінска Ірына ШЫМАНСКАЯ.

БЯЛКІ. Або пратыні. Каштоўнасць кожнага пратыні залежыць ад агульнай колькасці яго складнікай, якія называюцца амінакіслотамі. Менавіта яны з'яўляюцца жыццёвым складнікам бліку. Пратыні неабходны для стварэння новых субстанцый клетак, перш за ёсё сэрца і мускулаў. Бялкі ў нашым рацыёне павінны складаць 15 працэнтаў ад агульнага аблёму ежы. Недахоп у ежы бліку знікае супраціўлівасць арганізма хваробам, фізічнымі і разумовыми здольнасцямі. Аднак лішак бліку таксама не на карысць. Лепш за ёсё арганізм здолбы засвойць пратыні жывёльнага паходжання — бялкі мяса, рыбы, яек, малаек. Тым не менш, вучоныя рэкамендуюць палову неабходных пратыні атрымліваць з продуктаў расліннага паходжання. Усё ж такі яблкі расліннага паходжання таксама засвойваюцца, а бялкі жывёльнай часцей за ўсё дадаюць нам яшчэ і лішчу.

ТЛУШЧЫ. Самыя каларыйныя, аднак без іх анік. Вітаміны А, Д, Е і К могуць расцягліцца толькі з дапамогай пэнай колькасці тлужчы. Насычаны і ненасычаныя тлужчыя кіслоты арганізм можа сінтэзаць і сам, аднак шэраг ненасычаных тлустых кіслот ён павінен атрымліваць з ежай. Каштоўнаў з'яўляецца, напркілад, лінолевая кіслота, якая шмат у спачечнікам, соевым, кукурозным алеем. Для падтрымання нармальнай вагі можна выкарыстоўваць спецыяльныя віды маргарыну ці сметанковага масла, менш каларыйныя, але таксама смятчыны. Для смажэння варта карыстацца алеямі, але і імі не трэба засвойваць, а браць па мінімуму.

ВУГЛЯВОДЫ. Цукар, крухмал, клятчатка. Аснова вугляводаў — простицы цукара, а менавіта глукоза і фруктоза. Клятчатка адносіцца да групы баластных рэчываў, не расчапляюцца ў арганізме і стварае добрае пачуццё насычэння. Крухмал, наяд-варот, расчапляюцца на простыя цукры. Складнікі вугляводы, на якія рэкамендаецца з'яўляцься, напркілад, лінолевая кіслота, якая шмат у спачечнікам, соевым, кукурозным алеем. Для падтрымання нармальнай вагі можна выкарыстоўваць спецыяльныя віды маргарыну ці сметанковага масла, менш каларийныя, але таксама смятчыны. Для смажэння варта карыстацца алеямі, але і імі не трэба засвойваць, а браць па мінімуму.

БАЛАСТНЫЯ РЭЧЫВЫ. Аснова расліннага ежы — садавіны, гародніны, а таксама зерневых культур. Баластныя рэчывы звязаюць ваду, стымулююць пракцес сістравання, даюць пачуццё насычэння. Для кантроля вагі вельмі падыдуць зялёныя салат, спаржа, сельдзя, памідоры, агарукі.

ВІТАМІНЫ. Каб атрымліць іх у найбольшай колькасці, не варта дойга заховаць гародніну, садавіну і зеленіну, не пакідаць у вадзе ў ачышчаным выглядзе, тушыць-варыць не ў адкрытым посудзе. Падчас дытвы з узрочком можна абмеркаваць ужыванне медыцынскіх вітамінных прэпаратуў.

Вітамін А. Печань, супрадукты, сметанковыя алей, яечныя жаўточы, макарон, творог, морква, бурак, лісцевая гародніна, памідоры, агарукі.

Вітамін группы В. Раствікі і абалонкі зерневых культур, птушка, дрожджы, салаты, памідоры, архі, слівы, бабовыя, яйкі, капуста, риба, авакадо, бананы, бульба.

Вітамін С. Цытуровая, абліяліха, шыпшына, рабіна, салодкі петрап, памідоры, шпінат, бульба, яблыкі, брусельская капуста, кашана-ная капуста, каларовая капуста, суніцы, шыпшына, печань, кашана-ная капуста.

Вітамін D. Алея, яечныя жаўточы, тлушта, рыба, дрожджы, сметанковые масла.

Вітамін Е. Прапарочаное зерне, алея, зяленіна, мяса, яечныя жаўточы, ток, сяя, бабовыя.

Вітамін K. Капуста, бульба, памідоры, суніцы, шыпшына, печань, кашана-ная капуста.

Святлана БАРЫСЕНКА

■ Зялёная аптэка

ТРЫПУТНІК ЗАСПАКОІЦЬ СКУРУ

Карысныя ўласцівасці гэтай лекавай расліны вядомыя здаўна. Трыпутнік аказвае супрацьзапаленчае, загойвальнае, вяжучае дзеянне. Настоем з лісція расліны лечаць кашаль, прастуду, стравікавую немач, розныя скруны хваробы. Яго з поспехам прымяняюць і ў касметалогіі. Ён чудоўна падыходзіць для дзіцячага скруны твару і цела.

Збірацца трыпутнік можна з мазя на верасень. Але лепш нарыйтуюць пісце ў першыя цвіценія расліны ў чэрвені—ліпені і сушыць у цені. Для прыгатавання хатніх сродкаў на дэгілізме скруны можна выкарыстоўваць і гатоўнікі аптычных зборы. У каметычных мэтах прымяняеца, галоўным чынам, лісце, з якога гатуюць настой. Падыдуць і сок свежай расліны.

О Каб увільніцца скруны, рабіце кампрэзы з трыпутнікам: 1—2 ст. ліжкі сухога здробненага лісця запішіце на скрынікі, дадаюць 1 ч. ліжкі настою трыпутніку і ёсё добра перамешаюць.

О Для загрубелай скруны рукі карысны ванничак з настоем трыпутніку. Гатуюць яго з 1 ст. ліжкі расцерпага лісця і 1 лівады. Рукі прымяняюць у ванничакі 10—15 хвілін, затым выцірайце насуха і змазаюць тлустымі крамамі. Альбо прыгатуіце ласцінь. Здрабніце лісце трыпутніку, суквецці аптычнага рамонку і календулы. 1 ст. ліжкі сумесі запішіце шкіланкі кіпеню і дадаюце пастаць на прагніцу 2 гадзіны, затым падаюць на прагніцу двух тэліні. Але павінен атрымліваць прыгожага чёмна-зялёнага колеру.

О На малазіі накладаюць здробненое лісце трыпутніку. Зверх рабіць кампрэз і пакідаюць яго на ноц.

О Ванна з трыпутнікам аказвае супрацьзапаленчае дзеянне. Даўдзе ў ваду настоіку трыпутніку (1 часткі соку расліны запішіце 1 часткай 20-грацэнтнага спірту). Працяглісце прыёму ванны — 15—20 хвілін.

О Сок трыпутніку можна ўжываць унутр як сродак для пляменнага амбруту рэчываў. Яго п'юць па 1—2 ст. ліжкі за 30 хвілін да яды 3 разы на дзень. Можна выкарыстоўваць і настой. Заварыце 10 г сухога здробненага лісця трыпутніку 1 шкіланкі кіпеню. Дайдзе настойца на прагніцу 30 хвілін, працадаці і прымайце па 2 ст. ліжкі за 20 хвілін да яды 3 разы на дзень.

Увага! Трыпутнік супрацьзапаленчае прыўношэніі і заўзятыя выпрацоўкі стравакавага соку, пры павышанай гігісанасці крыва, а таксама пры індыўдзіўнай непераонснасці.

Падырхтавала Вольга ЦЫБУЛЬСКАЯ

Прафесар Курт ВУЛХАЙЗЕР:

«НАЙЦІКАВЕЙШЫЯ РАЗМОВЫ Ў МІНСКУ — НА БЕЛАРУСКАЙ МОВЕ»

Беларуская мова з Амерыкі... І не ад жыхароў дыяспры! Не дзіва, не цуд, а рэчансасць, у якой наша мова цікавая іншым, незалежна нават ад таго, як мы ставімся да яе. Гэта прадмістраваў даследчык з ЗША Курт Вулхайзер, які стаў гостем Міжнароднага з'езда славістуў. Ён мала таго, што назірае за працэсамі ў беларускай мове, але і скроўвае увагу на тых людзей, якія гатовы змагаць сітуацыю, калі беларускія мовы трапілі ў спіс моў свету, што альпіністліў пад пагрозай знікнення. «Новыя беларускамоўныя», на думку даследчыкі, на ўласным практычным паказе паказваюць, што ўзэлі жыхары ад асоб. Пра гэта ж сведчыць і практыкі цыфровага здадзенія.

— Каб крыйсці да даследавання беларускай мовы, треба было прайсці некім шлях...

— Яшчэ на універсітэце я займаўся рускай мовай. Потым польскай. Спачатку я думаў, можа, паступу ў дыпламатычныя курсы, а потым вырашыў, што мяне больш цікавіць мовы. І калі я ўпершыню прыехаў у Беларусь у 1990 годзе, з'яўляўся магчымасцю размайтця з людзьмі. Такім чынам я нарашце пачаў адчынваць сябе. Пачынаў як русіц. Паралельна вучыўся і польскую мову. Але на трэцім дзеянні даследчыкі паказваюць, што я паступу ў аспірантуре.

— Пра першае, закон: каб мовы былі разынна роўныя. Ёсць і іншыя заходы, якія можна дапамагчы: напрэклад, у адукацыйнай сферы можна даплацаваць настаўнікам, якія выкладаюць па-беларуску. Цікава паглядзець сітуацыю з разнайнімі мовамі Заходняй Еўропы. Напрэклад, у Іспаніі.

— Пра першае, закон: каб мовы былі разынна роўныя. Ёсць і іншыя заходы, якія можна дапамагчы: напрэклад, у адукацыйнай сферы можна даплацаваць настаўнікам, якія выкладаюць па-беларуску. Цікава паглядзець сітуацыю з разнайнімі мовамі Заходняй Еўропы. Напрэклад, у Іспаніі.

— Пра першае, закон: каб мовы былі разынна роўныя. Ёсць і іншыя заходы, якія можна дапамагчы: напрэклад, у адукацыйнай сферы можна даплацаваць настаўнікам, якія выкладаюць па-беларуску. Цікава паглядзець сітуацыю з разнайнімі мовамі Заходняй Еўропы. Напрэклад, у Іспаніі.

— Пра першае, закон: каб мовы былі разынна роўныя. Ёсць і іншыя заходы, якія можна дапамагчы: напрэклад, у адукацыйнай сферы можна даплацаваць настаўнікам, якія выкладаюць па-беларуску. Цікава паглядзець сітуацыю з разнайнімі мовамі Заходняй Еўропы. Напрэклад, у Іспаніі.

— Пра першае, закон: каб мовы былі разынна роўныя. Ёсць і іншыя заходы, якія можна дапамагчы: напрэклад, у адукацыйнай сферы можна даплацаваць настаўнікам, якія выкладаюць па-беларуску. Цікава паглядзець сітуацыю з разнайнімі мовамі Заходняй Еўропы. Напрэклад, у Іспаніі.

— Пра першае, закон: каб мовы былі разынна роўныя. Ёсць і іншыя заходы, якія можна дапамагчы: напрэклад, у адукацыйнай сферы можна даплацаваць настаўнікам, якія выкладаюць па-беларуску. Цікава паглядзець сітуацыю з разнайнімі мовамі Заходняй Еўропы. Напрэклад, у Іспаніі.

— Пра першае, закон: каб мовы былі разынна роўныя. Ёсць і іншыя заходы, якія можна дапамагчы: напрэклад, у адукацыйнай сферы можна даплацаваць настаўнікам, якія выкладаюць па-беларуску. Цікава паглядзець сітуацыю з разнайнімі мовамі Заходняй Еўропы. Напрэклад, у Іспаніі.

— Пра першае, закон: каб мовы былі разынна роўныя. Ёсць і іншыя заходы, якія можна дапамагчы: напрэклад, у адукацыйнай сферы можна даплацаваць настаўнікам, якія выкладаюць па-беларуску. Цікава паглядзець сітуацыю з разнайнімі мовамі Заходняй Еўропы. Напрэклад, у Іспаніі.

— Пра першае, закон: каб мовы былі разынна роўныя. Ёсць і іншыя заходы, якія можна дапамагчы: напрэклад, у адукацыйнай сферы можна даплацаваць настаўнікам, якія выкладаюць па-беларуску. Цікава паглядзець сітуацыю з разнайнімі мовамі Заходняй Еўропы. Напрэклад, у Іспаніі.

— Пра першае, закон: каб мовы былі разынна роўныя. Ёсць і іншыя заходы, якія можна дапамагчы: напрэклад, у адукацыйнай сферы можна даплацаваць настаўнікам, якія выкладаюць па-беларуску. Цікава паглядзець сітуацыю з разнайнімі мовамі Заходняй Еўропы. Напрэклад, у Іспаніі.

— Пра першае, закон: каб мовы былі разынна роўныя. Ёсць і іншыя заходы, якія можна дапамагчы: напрэклад, у адукацыйнай сферы можна даплацаваць настаўнікам, якія выкладаюць па-беларуску. Цікава паглядзець сітуацыю з разнайнімі мовамі Заходняй Еўропы. Напрэклад, у Іспаніі.

— Пра першае, закон: каб мовы былі разынна роўныя. Ёсць і іншыя заходы, якія можна дапамагчы: напрэклад, у адукацыйнай сферы можна даплацаваць настаўнікам, якія выкладаюць па-беларуску. Цікава паглядзець сітуацыю з разнайнімі мовамі Заходняй Еўропы. Напрэклад, у Іспаніі.

— Пра першае, закон: каб мовы былі разынна роўныя. Ёсць і іншыя заходы, якія можна дапамагчы: напрэклад, у адукацыйнай сферы можна даплацаваць настаўнікам, якія выкладаюць па-беларуску. Цікава паглядзець сітуацыю з разнайнімі мовамі Заходняй Еўропы