

■ Здаровае харчаванне

ІЗНОЎ БУЛЬБА?

У прыярытэтах беларусаў па-ранейшаму салодкае, мучное і тлуствае

Самым здравым спосабам харчавання прызнана, як вядома, так званая міжземнаморская дыета. Сакрэты яе даўно вядомыя: алеі, рыба і морапрадукты, агародніна і садавіна... Далей можна і не ўдавацца ў дэталі, і так ясна, што не пра нас. Спецыялісты ўжо дакладна высветлілі ўсе нюансы штодзённага харчавання беларусаў: у першую чаргу там шмат жывёльных тлушчаў і зусім мала фруктаў ды агародніны. Прычым з агародніны мы аддаём перавагу ўсё той жа бульбе, якую ядзім і зімой, і летам, калі так багата іншай свежай расліннасці. Хоць бы ў гэты час мы паспрабавалі з мэтай прафілактыкі некаторых анкалагічных захворванняў ужываць абавязковыя для любога дарослага і дзіцяці 400—500 г розных (!) пладоў і агародніны. Дык не... Ізноў бульба.

Ва ўсіх краінах спецыялісты ў галіне харчавання занепакоены сёння актыўнай рэкламай прадуктаў з высокай колькасцю солі, цукру і транстлушчаў — апошнія ёсць амаль ва ўсіх ласунках, асабліва ў тых, што з дзікунскай настойлівасцю накідваюцца на нас з тэлеэкранаў. Нядзіўна, што Міністэрства аховы здароўя ўзялося распрацоўваць рэкамендацыі па абмежаванні такой рэкламы, бо яна ў першую чаргу арыентавана на дзяцей. Варта падкрэсліць: не забараніць наогул — немагчыма дый неабгрунтавана. Усё ж такі не будзем перагібаць. Кожны прадукт, які прадаецца ў магазінах, — не атрута. Калі дарослы або дзіця з'есць, напрыклад, чыпсы, вып'е нейкі газіраваны напой, то ні адзін, ні другі не загіне. Аднак чыпсы — не прадукт здаровага харчавання. Гэта не алеі, не яблык, не капуста, не рыба і не курыца. А калі і бульба, то не спраўдная — вараная ці запечаная. Без солі. Чыпсы маюць толькі адну карысць — даюць энергію. Гэта немалаважна, але ж атрымаць яе можна і без такой колькасці солі, не ўдаючыся ў іншыя нюансы вырабу прадукту.

Буфеты ідуць па шляху жаданняў саміх вучняў, а не Міністэрства аховы здароўя. А таму падчас праверак рэгулярна высвятляецца, што з кандытарскай прадукцыяй і прысмакамі — перабор.

Наогул, каб харчавацца здарова, трэба мець на ўвазе разнастайнасць — бялковую, вугляводную, тлушчавую, вітамінную... І гэта ніяк не разнастайнасць чыпсаў і шакаладных батончыкаў, гэта натуральныя прадукты, прыгатаваныя ашчадным спосабам, без непатрэбных дабавак.

Па-другое, фактычна ніхто з дарослых беларусаў не задумваецца аб тым, што дзіцячы арганізм — асабліва мікракосмас, і ставіцца да яго трэба па-асабліваму. Дакладней, асобна гатаваць! А лепей і самім есці тое, што гатуецца для дзіцяці. Піца, сасіскі, чабурэкі, смажні і г.д. — як мага радзей... Ну проста максімальна



рэдка. Дыеталагі рэкамендуюць не прывучаць дзяцей да салёнага і салодкага смаку. Купляець дзіцяці нібыта здаровы ёгурт — майце на ўвазе, што там можа быць багата цукру, а таму гэта проста ласунак. За правільна сфарміраваныя харчовыя паводзіны дзіця вам пасля будзе вельмі ўдзячнае! Бо ў яго не будзе лішняй вагі, хворага страўніка і сэрца, праблем з кішэчнікам і настроем, словам, нават толькі гэта ого-го які падарунак.

І вазьміце за ўзор харчаванне ў дзіцячым садку і школе. Я ведаю нямала бацькоў, якія ганьбяць школьныя стравы і тым самым даюць зразумець сваім малым, што пюрэ з катлетай ды салата з капусты — гэта «фэ», а вось смажанка сёння, заўтра і ўчора — смаката. Не прыпадабняйцеся дзецям, якія крывяць нос толькі таму, што вы прывучылі іх есці нездаровую ежу з вялікай колькасцю маянэзу і кетчупу. Вы ўжо зрабілі шкодную справу — забяспечылі дома ўдар па няспелай страўнікава-кішачнай сістэме дзіцяці, дык дайце яму хоць ці раз на дзень з'есці што-небудзь іншае... А лепей распытайце, чым сёння частавала школа ды паўтарыце на выхадных. Густ — гэта тое, што за нейкі час можна памянць. Было б жаданне.

Ва ўстановах адукацыі, у тым ліку ў дзіцячых садках, прапануецца выключна ашчаднае харчаванне. Для гатавання дзіцячых страў забаронена выкарыстанне тлустых гатункаў мяса, кансерваванай прадукцыі, вострых спецый, камбітлушчу... Не дапускаецца, вядома, вэнджанне, усё варыцца, запякаецца, гатуецца на пары. Дарэчы, ужо амаль кожная дзясятая ўстанова агульнай сярэдняй адукацыі забяспечана спецыяльнай печчу, стравы ў якой не падграваюць.

Шкада, што мы не цэнім саму магчымасць ужывання дзецымі свежапрыгатаваных страў у школах. У суседніх краінах спачатку гэтую сістэму разбурылі, але цяпер вывучаюць наш вопыт і пераконваюцца, што падвоз замарожанай ежы, якую проста разаграваюць на месцы, — мямка качучы, зусім не тое. Нават па смакавых якасцях.

А мы тым часам паступова абнавілі матэрыяльна-тэхнічную базу харчовых блокаў, забяспечылі ўсіх гарачай вадой, прывучылі работнікаў да больш жорсткіх патрабаванняў гігіены і вытрымлівання эпідрэжыму.

Праблема застаецца пакуль са школьнымі буфетамі. Для іх устаноўле-

ны і нормы, і правілы па асартыментным пераліку, які рэкамендуе не менш адной катэгорыі прадуктаў, не больш другой. Напрыклад, салат і малочнай прадукцыі павінна быць «не менш за...», а булчак — «не больш за...». Аднак з апошнім пакуль не вытанцоўваецца. Буфеты ідуць па шляху жаданняў саміх вучняў, а не Міністэрства аховы здароўя. А таму падчас праверак рэгулярна высвятляецца, што з кандытарскай прадукцыяй і прысмакамі перабор. Што да піцы, смажнй, сасісак у цесце і г.д., то іх колькасць ужо трэці год зменшана ў 2 разы. Хоць бы таму, што гэтага добра і дома ў кожнага бывае досыць. Да таго ж не будзем забывацца аб нарастанні актуальнай праблемы сучаснасці — нашы дзеці паступова прыбаўляюць у вазе. Пакуль не ў такіх маштабах, як у развітых краінах, аднак распаўсюджанасць атлусцення і ўскладненняў, з ім звязаных, пашыраецца сярод дзяцей і падлеткаў.

Дыеталагі рэкамендуюць не прывучаць дзяцей да салёнага і салодкага смаку. Купляець дзіцяці нібыта здаровы ёгурт — майце на ўвазе, што там можа быць багата цукру.

Ідучы сёння па прадукты, звярніце ўвагу на крупы, макарону з цвёрдых сартоў пшаніцы, малочную прадукцыю (нашы дзеці амаль не ядуць тварагу!), на рыбу і яйкі, а таксама на буракі і памідоры, персікі і вінаград — сезон усё ж. Алеі набываюць розны — то сланечнікавы, то рапсавы, то кукурузны. І будзьце ўважлівымі падчас выбару прадукцыі. Пэвндрэ інфармацыі Рэспубліканскага Цэнтра гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя, у абсалютнай большасці гандлёвых аб'ектаў і аб'ектаў грамадскага харчавання санітарна-эпідэміялагічная служба рэгулярна выяўляе розныя парушэнні. Тут і парушэнне ўмоў захоўвання тавару (неналежным чынам працуе, напрыклад, халадзільнае абсталяванне), і рэалізацыя пратэрмінаванага тавару, неадпаведнасць маркіроўкі, адсутнасць дакументаў, якія пацвярджаюць якасць і бяспеку. Так што выбірайце, давярайце — але правярайце.

Святлана БАРЫСЕНКА

■ Набываем і ўжываем

Рапсавы алеі: суцэльная карысць

Харчовая каштоўнасць алеяў вызначаецца наяўнасцю ў іх поліненасычаных тлустых кіслот (ліналевай і ліналенавай), неабходных нашаму арганізму для пабудовы клетак, сінтэзу гармонаў, падтрымкі імунітэту, устойлівасці і эластычнасці сасудаў, змяншэння адчувальнасці арганізма да дзеяння ультрафіялету і радыеактыўнага выпраменьвання, яшчэ яны рэгулююць скарачэнне гладкай мускулатуры і выконваюць шмат іншых важных функцый.

У нашай краіне папулярным стаў рапсавы алеі, які пачалі актыўна вырабляць з айчынных сыравіны.

Сёлета спецыялісты Навукова-практычнага цэнтра гігіены распрацавалі інструкцыю «Аптымізацыя тлушчакіслотнага складу рацыёнаў ва ўстановах дашкольнай адукацыі», у якой рэкамендаваная частковая замена сланечнікавага алею соевым і рапсавым.

Рапсавы алеі з'яўляецца адным з найбольш ужываемых у свеце — разам са сланечнікавым і соевым. Каштоўнасць яго ў тым, што ён багаты на вітамін Е і поліненасычаныя тлустыя кіслоты, якія спрыяюць умацаванню сценак сасудаў і зніжэнню ўзроўню халестэрыну ў крыві. Доўгі час захоўвае празрыстасць і не набывае непрыемнага паху пад уздзеяннем паветра. Карысныя вартасці лепш за ўсё захоўваюцца ў шкляной тары, у цёмным халаднаватым месцы. Па ўжыванні рапсавы алеі падобны на сланечнікавы, алёўкавы, соевы. Яго выкарыстоўваюць для запраўкі салатаў з агародніны, смажання мяса, рыбы, бульбы, гатавання марынаду, маянэзу і іншых соусаў

ИЗВЕЩЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ ПОВТОРНОГО АУКЦИОНА	
Организатор аукциона	ЗАО «Центр промышленной оценки», г. Минск, ул. Мележа, 5/2, пом. 1703
Продавец	ОАО «Белинвестбанк», г. Минск, пр-т Машерова, 29
Предмет аукциона	
Лот №1. Блок гаражей , общ. пл. 212,8 кв.м, инв. № 610/С-3384, адрес: Минская обл., Борисовский р-н, г. Борисов. Составные части и принадлежности: блок из 4 гаражей с подвалом, с диспетчерской. Земельный участок для обслуживания гаражей хранения служебного транспорта, общ. пл. 0,0138 га на праве постоянного пользования. Начальная цена с НДС 20% – 26 664,82 BYN (266 648 172 BYR)	
Лот №2. Помещение пристройки банка , общ. пл. 106,1 кв.м, инв. № 350/D-274217, адрес: Гомельская обл., г. Гомель, ул. Советская, 97/5. Начальная цена с НДС 20% – 61 844,63 BYN (618 446 304 BYR)	
Лот №3. Гараж , общ. пл. 66,7 кв.м, инв. № 420/С-311, адрес: Гродненская обл., Лидский р-н, г. Лида, пер. 1-й А. Невского, д. 3. Земельный участок, общ. пл. 0,0154 га предоставлен на праве постоянного пользования для обслуживания гаражей служебного автотранспорта. Начальная цена с НДС 20% – 13 417,33 BYN (134 173 284 BYR)	
Лот №4. Административное помещение , общ. пл. 46,5 кв.м, инв. № 500/D-7077022, адрес: г. Минск, ул. Мельникайте, д. 2, пом. 7. Начальная цена с НДС 20% – 119 227,40 BYN (1 192 273 992 BYR)	
Лот №5. Административное помещение , общ. пл. 4,8 кв.м, инв. № 500/D-7077023, адрес: г. Минск, ул. Мельникайте, д. 2, пом. 8. Начальная цена с НДС 20% – 12 228,46 BYN (122 284 512 BYR)	
Лот №6. 57/100 долей в праве собственности на здание магазина «Ветеран» , общ. пл. 284 кв.м, инв. № 613/С-325, адрес: Минская обл., Крупский р-н, г. Крупки, ул. Зайцева, д. 5. Земельный участок: 57/100 долей в праве постоянного пользования на участок, общ. пл. 0,0640 га предоставлены для обслуживания здания магазина «Ветеран». Ограничения (обременения) прав: водоохранная зона р. Бобр, площадь 0,0640 га. Начальная цена с НДС 20% – 79 484,93 BYN (794 849 328 BYR). Арендатор. Подробная информация на сайте организатора аукциона www.cpo.by	
Лот №7. Административное здание банка , трехэтажное, кирпичное здание, общ. пл. 944,4 кв.м, инв. № 640/С-27649, адрес: Минская обл., Слуцкий р-н, г. Слуцк, ул. Строителей, д. 5А. Земельный участок, общ. пл. 0,1632 га предоставлен на праве постоянного пользования для обслуживания зданий и сооружений. Начальная цена с НДС 20% – 553 677,10 BYN (5 536 770 960 BYR). Арендатор. Подробная информация на сайте организатора аукциона www.cpo.by	
Лот №8. Здание служебных гаражей на 3 бокса , общ. пл. 88,7 кв.м, инв. № 342/С-125324, адрес: Гомельская обл., Светлогорский р-н, г. Светлогорск, ул. Мирошниченко, 25А. Начальная цена с учетом НДС 20% – 14 436,37 BYN (144 363 660 BYR)	
Лот №9. Здание навеса для инкассаторских автомобилей , общ. пл. 70,8 кв.м, инв. № 342/С-146166, адрес: Гомельская обл., Светлогорский р-н, г. Светлогорск, ул. Мирошниченко, 25А. Начальная цена с учетом НДС 20% – 26 078,39 бел. руб. (260 783 936 бел. руб.)	
По Лотам №№1–5, 7–8 начальные цены снижены на 30%. По Лоту №6 начальная цена снижена на 10%	
Задаток 10% от начальной цены предмета аукциона в белорусских рублях (BYN) перечисляется на р/с № 3012343260010; нерезидентами РБ задаток может перечисляться в валютном эквиваленте по курсу Нацбанка РБ на дату платежа на в/с: в долларах США (USD) – 3012743260072; в евро (EUR) – 3012343265060; в российских рублях (RUB) – 3012743260098; в Дирекции ОАО «Белинвестбанк» по г. Минску и Минской области (адрес банка: г. Минск, ул. Коллекторная, 11), БИК 153001739, УНП 191021390, получатель платежа – ЗАО «Центр промышленной оценки»	
Срок подписания договора купли-продажи по всем Лотам: 15 рабочих дней после проведения аукциона	
Условия оплаты предмета аукциона	
Победитель аукциона либо единственный участник аукциона, согласившийся приобрести предмет аукциона по начальной цене, увеличенной на 5%, производит оплату приобретаемого объекта недвижимого имущества следующим образом:	
Вариант 1:	
100% от стоимости реализации объекта недвижимого имущества оплачиваются в течение 15 рабочих дней с момента заключения договора купли-продажи. Передача объекта недвижимого имущества покупателю производится в течение 5 рабочих дней с момента полной оплаты его стоимости.	
Вариант 2:	
В течение 15 рабочих дней с момента заключения договора купли-продажи покупатель обязан оплатить 20% от стоимости реализации объекта недвижимого имущества. Оставшаяся часть оплачивается ежемесячно в течение 12 месяцев с момента заключения договора купли-продажи равными долями с уплатой процентов за пользование рассрочкой в размере 0,5 ставки рефинансирования Национального банка Республики Беларусь. При этом покупатель обязан в течение 15 рабочих дней с момента заключения договора купли-продажи предоставить банковскую гарантию об уплате гарантом в пользу ОАО «Белинвестбанк» оставшейся суммы денежных средств включая НДС и проценты за пользование денежными средствами в случае нарушения покупателем обязательств по оплате объекта недвижимого имущества в соответствии с заключенным договором купли-продажи. Передача объекта недвижимого имущества производится в течение 5 рабочих дней с момента оплаты 20% его стоимости и предоставления покупателем банковской гарантии (при этом передаваемый объект недвижимого имущества не признается находящимся в залоге у ОАО «Белинвестбанк»)	
Порядок проведения аукциона, оформления участия в аукционе, определения лица, выигравшего аукцион, а также возмещения затрат и оплаты вознаграждения за организацию аукциона оговорен в Условиях его проведения, размещенных на сайте организатора торгов www.cpo.by	
Организатор аукциона имеет право снять предмет аукциона с торгов в любое время до объявления его проданным без объяснения причин снятия	
Извещение о проведении предыдущего аукциона опубликовано в газете «Звязда» от 26.08.2016 г.	
Дата и время проведения аукциона	21.09.2016 в 14.00 по адресу: г. Минск, ул. Мележа, д. 5/2, пом. 1703, ЗАО «Центр промышленной оценки»
Дата и время окончания приема документов	20.09.2016 до 17.00 по адресу: г. Минск, ул. Мележа, д. 5/2, пом. 1703, ЗАО «Центр промышленной оценки»
Контактные телефоны	Тел.: +375 17-280-36-37; +375 29-317-95-42. E-mail: info@cpo.by

Утеранные свидетельства о государственной регистрации и печать ЧТУП «Лекоинес» (УНП 191690200) считать недействительными.

РУП «ИНСТИТУТ НЕДВИЖИМОСТИ И ОЦЕНКИ» (ОРГАНИЗАТОР АУКЦИОНА)

ИЗВЕЩАЕТ О ПРОВЕДЕНИИ ПОВТОРНОГО ОТКРЫТОГО АУКЦИОНА СО СНИЖЕНИЕМ ЦЕНЫ ПО ПРОДАЖЕ САНАТОРИЯ «КООПЕРАТОР»

(лечебно-профилактический блок со столовой с инв. №600/С-57830, спальный корпус с инв. №600/С-57829, гараж с инв. №600/С-125975, незавершенный незаконсервированный строительством объект (грязелечебница)), расположенного по адресу: Минская обл., Минский р-н, Острошицко-Городокский с/с, район агрогородка Острошицкий Городок, принадлежащего унитарному предприятию «Поречье Белкоопсоюза» (Продавец на праве хозяйственного ведения

Земельный участок площадью 0,9494 га с кадастровым номером 623685200001000048.

Начальная цена с НДС – 448 137,11 (4 481 371 100) * бел. руб. Задаток – 44 813,71 (448 137 110) * бел. руб. Шаг аукциона – 5%. *Цена указана в денежных знаках образца 2000 г.

Задаток перечисляется на р/с №3012154337010 в ОАО «БПС-Сбербанк» ЦБУ №703, 220004, г. Минск, ул. Кальварийская, д. 4а, код 369. Получатель – РУП «Институт недвижимости и оценки», УНП 190055182. Назначение платежа: задаток для участия в повторном аукционе по продаже санатория УП «Поречье Белкоопсоюза», проводимом 28 сентября 2016 г.

Договор купли-продажи Объекта должен быть заключен в течение 10 (десяти) дней с назначенной даты проведения аукциона. Победитель аукциона (Претендент на покупку) обязан оплатить стоимость приобретенного на аукционе Объекта в течение 30 (тридцати) календарных дней с момента заключения дого-

вора купли-продажи. Победитель аукциона (Претендент на покупку) оплачивает Организатору аукциона вознаграждение в размере 1,0% (Один процент) от цены продажи Объекта в течение 3 (трех) банковских дней со дня подписания протокола о результатах аукциона. На Претендента на покупку распространяются правила и условия, установленные законодательством Республики Беларусь для Победителя аукциона.

Аукцион состоится 28.09.2016 в 14.00 по адресу: г. Минск, ул. Комсомольская, д. 11, 3 этаж, каб. 4. Заявления на участие и необходимые документы принимаются по 26.09.2016 до 10.00 по адресу: г. Минск, ул. Комсомольская, д. 11, 3 этаж, каб. 6.

Контактное лицо для осмотра объекта: Кишкурно Александр Георгиевич, 8 (029) 377-33-30. Первое полное извещение о проведении аукциона опубликовано в газете «Звязда» от 12.01.2016. С полным текстом извещения можно ознакомиться на сайте Организатора аукциона ino.by.

☎ Организатор аукциона: 8(017) 306-00-57, 8(029) 356-90-03, 8(029) 550-09-52 • www.ino.by • e-mail: torgi@ino.by