Ідэі маладых

ТЭСТЫ ДЛЯ ТАБЛЕТАК І ПРАТЭІНАВЫЯ БЛІНЫ

Новыя лекавыя прэпараты, якія з'яўляюцца на рынку, праходзяць шэраг выпрабаванняў: правяраецца іх таксічнасць і ўздзеянне на арганізм. Над вырашэннем гэтых і многіх іншых праблем сёння працуюць маладыя беларускія вучоныя — свае праекты яны прадставілі на штогадовай канферэнцыі «Моладзь у навуцы».

— Пры выпрабаваннях выкарыстоўваюцца пераважна паддоследныя жывёлы, чый арганізм можа значна адрозніваццa ад нашага, — тлумачыць **старшы навуковы супрацоўнік лабараторыі навуковай інжынерыі Інстытута біяарганічнай хіміі НАН Яраслаў ДЗІЧЭНКА.** — Напрыклад, той жа азбест для чалавека лічыцца канцэрагенам, а хамякі і трусы без праблем пераносяць уздзеянне гэтага рэчыва. У нашым праекце мы прапануем наступнае рашэнне: штучна атрымліваць бялкі чалавека «ў прабірцы» і праводзіць тэсты на іх.

Сярод плюсоў такога спосабу вучоны называе магчымасць атрымаць абсалютна любы бялок (прычым нават канкрэтнага пацыента), а таксама мадэліраваць уздзеянне прэпарата на любы орган. Сумарны вынік такіх эксперыментаў і дасць адказ на пытанне аб бяспецы прэпарата.

Яраслаў Дзічэнка прапануе тэсціраваць новыя лекі на штучна атрыманых бялках.

Навуковы супрацоўнік аддзела харчавання Навукова-практычнага цэнтра па харчаванні НАН Ганна ЖУРНЯ і **кіраўнік групы Рэспубліканскага кантрольна-выпрабавальнага комплексу па якасці і бяспецы прадуктаў харчавання Навукова-практычнага цэнтра па харчаванні НАН Хрысціна РАБАВА** прадставілі на выставе інавацыйныя прадукты для спартсменаў: ізатанічныя напоі, пратэінавыя сумесі для гатавання бліноў і пратэінавыя кактэйлі.

— Цяпер гэты рынак насычаны прадуктамі амерыканскай, канадскай, нямецкай, польскай і расійскай вытворчасці, а вось беларускага харчавання амаль няма, — каментуюць аўтары праекта. — Для стварэння канкурэнтнага асяроддзя і павышэння даступнасці такіх тавараў мы і заняліся гэтай работай. Нашы прадукты ў першую чаргу разлічаны, безумоўна, на прафесійных атлетаў, але спажываць іх могуць усе ахвотныя.

Так, напрыклад, ізатанічныя напоі «ІзаАктыў» прызначаны для папаўнення водна-солевага балансу пасля трэніровак, акрамя гэтага, яны ўтрымліваюць рэчывы прыроднага паходжання, якія спрыяюць хуткаму аднаўленню арганізма пасля фізічных нагрузак, — адаптагены (гэта галоўнае адрозненне ад прадстаўленых на рынку аналагаў). Цяпер выпушчана прамыслова-доследная партыя прадукту, чакаецца атрыманне патэнта. Стваральнікі спадзяюцца, што хутка яго можна будзе ўбачыць у спартыўных крамах па цане, прыкладна на 25 працэнтаў меншай за замежныя аналагі.

Яшчэ адзін цікавы прадукт — пратэінавая сумесь для гатавання бліноў. Па словах навукоўцаў, для многіх спартсменаў праблемай становіцца разнастайнасць меню — харчавацца аднымі кактэйлямі цяжка. Таму і была распрацавана сумесь, што выпускаецца ў пакеціках па 250 грамаў, у якіх утрымліваецца сутачная норма бялкоў для атлетаў. Дастаткова дадаць у змесціва ваду — і можна гатаваць смачную і пажыўную страву.

Яраслаў ЛЫСКАВЕЦ.
lyskavets@zviazda.by

Фота Сяргея НІКАНОВІЧА.

Праект, які дапаможа айчынным спартсменам і аматарам здаровага ладу жыцця, прадставілі Ганна Журня (злева) і Хрысціна Рабава.

НЕ ЧАКАЙЦЕ ПАНЯДЗЕЛКА

Нядаўна навукоўцы вызначылі самы эфектыўны спосаб пахудзець. Чакаеце сенсацыі? Дарма. Даследчыкі правялі эксперымент на трох групах добраахвотнікаў (з нармальнай вагой, залішняй і тымі, хто нядаўна скінуў некалькі кілаграмаў) і прыйшлі да высновы, што трымаць сябе ў форме дапамагае... актыўны лад жыцця.

Гэта я да чаго? Фітнесам мы ў лепшым выпадку займаемся тры гадзіны на тыдзень (і гэтага ў прынцыпе дастаткова, калі вы не прафесійны спартсмен, — не слухайце тых, хто настойвае, што шчыраваць з гантэлямі трэба кожны дзень). Але тое, як мы праводзім свой час па-за межамі залы, уплывае на фігуру не менш. Таму добра мець не толькі абанемент у трэнажорку, але і карысныя звычкі.

Напрыклад, выбіраць прыступкі лесвіцы замест ліфта. Пры пад'ёме абавязкова абапірайцеся на пятку: правільная тэхніка нагрузіць патрэбныя мышцы. Ідзяце з торбамі ў руках? Выдатна. Мінітрэніроўка з абцяжарваннем лішняй не будзе.

Увесь дзень даводзіцца праводзіць у крэсле? Нічога страшнага, упэўнены брытанскія навукоўцы, нават у гэтай сітуацыі можна знайсці выйсце. Каб не зарабіць сабе цукровы дыябет ці праблемы з сэрцам, трэба праз кожныя паўгадзіны ўставаць з месца і выконваць простыя практыкаванні, каб размяць мышцы. Праўда, калі ў офісе правесці такую размінку не праблема, то ў вучэбнай аўдыторыі ваша імкненне быць здаровым могуць не ацаніць...

Трэніраваць мышцы прэса на працягу дня можна правільнай тэхнікай дыхання. Сэнс у тым, каб набіраць паветра не грудзьмі, а жыватом. Тонкая талія, дарэчы, не адзіны плюс такой тэхнікі. Даказана, што пры дыханні жыватом у мозг паступае ў восем разоў больш кіслароду.

Пра карысць сну вы, пэўна, чулі не раз (кажуць, хранічны недасып прыводзіць да таго, што мы ўжываем на 40 працэнтаў калорый больш, чым трэба). А ці ведаеце, што лепш прачынацца па першым сігнале будзільніка (вох, самой яшчэ над гэтым працаваць і працаваць) і ўставаць у адзін і той жа час кожную раніцу, нават у выхадныя? Гэта звычка дапаможа наладзіць свой «унутраны гадзіннік» і добра высыпацца. Да таго ж даследчыкі з універсітэта Брыгама Янга (ЗША) высветлілі, што жанчыны, якія кладуцца спаць і прачынаюцца ў адзін і той жа час, больш зграбныя за тых, хто не захоўвае гэта правіла.

Загадзя плануйце, што будзеце есці заўтра, і не саромейцеся складаць «ссабойкі» на работу ці вучобу. Па-першае, не будзеце галоднымі, а па-другое — менш рызыкі сарвацца на шкодныя прадукты і пераесці ўвечары, калі нарэшце даберацеся да халадзільніка.

Для гэтага ж не прапускайце снеданне. Вось толькі не трэба расказваць, што зранку есці зусім не хочацца. Я некалі таксама так апраўдвалася, бо ў малодшых класах кармілі пасля першага ўрока. А потым школьныя сняданкі перанесліся на 12 гадзін. А ва ўніверсітэце і ўвогуле прымусу не стала. Таму прыйшлося перавучваць свой арганізм.

А вось есці перад тэлевізарам — не лепшы варыянт. І не толькі таму, што захапіўшыся фільмам, можаце не разлічыць памер порцыі. Аказваецца, у такой абстаноўцы ежа страчвае смак — адсюль і жаданне перайсці на чыпсы і іншы фаст-фуд, шчодра прыпраўлены харчовымі дабаўкамі.

Калі не ведаеце, чым заняць сябе, напрыклад, падчас прагляду тэлеперадачы, — вось вам парада. Рабіце практыкаванні для рук. І з канапы ўставаць не трэба, і мышцы будуць у тонусе.

Каб паскорыць абмен рэчываў, можна мяняць прадукты ў рацыёне. Адзін дзень аддаваць перавагу бялкам (выбіраць курыцу, тварог, рыбу), іншы — гародніне ці садавіне. Дазваляецца нават салодкі дзень, з булачкамі і шакаладам (у межах разумнага, вядома).

А галоўнае — не адкладайце свае пачынанні, датычныя здаровага ладу жыцця, да панядзелка. Спецыялісты даказалі, што гэта не самы лепшы дзень. Наадварот — менавіта ў панядзелак «зрываецца» большасць з тых, хто сядзіць на дыетах (а яшчэ частка, відаць, не вытрымлівае ў чаканні стрэсу на рабоце і здаецца ў нядзелю). Дык чаму б не знайсці час для карысных звычак ужо сёння?

Крэатыўная змена

«Зубраня» прымае самых таленавітых

У Нацыянальным адукацыйна-аздараўленчым цэнтры «Зубраня» завяршаецца рэспубліканская профільная змена «Заўсёды гатовы!» для лідараў Беларускай рэспубліканскай піянерскай арганізацыі.

На працягу 18 дзён 205 самых актыўных, ініцыятыўных, крэатыўных, таленавітых і спартыўных піянераў з усіх рэгіёнаў краіны праходзілі ў «Зубраняці» навучанне і аздараўленне.

Упершыню візітнай карткай змены сталі дзве яркія падзеі — конкурсы «Піянер змены» і «Найлепшы Савет піянерскай арганізацыі». Удзельнікі прадстаўлялі партфоліа, дэманстравалі тэарэтычныя веды і практычныя навыкі. Камандны дух, яднанне хлопцаў і дзяўчат былі патрэбнымі, каб адстаяць гонар свайго абласнога ці Мінскага гарадскога Савета піянерскай арганізацыі.

Праграма тэматычнай змены ўключала конкурс піянерскіх агітбрыгад «Запалі вогнішча дабра!», турнір эрудытаў «Розуму палата», конкурс піянерскіх каманд падтрымкі «Піянерскія іскры», конкурс газет «Піянерская праўда», postcard-акцыю «Іскры піянерскай дружбы», конкурсы «Піянерскі вернісаж» , «Гісторыя гальштука маёй сям'і», «Жывы летапіс Піянерыі», конкурс фотабёрдзінга «Птушыныя сябры», буктрэйлераў «Па старонках піянерскіх кніг», сацыяльнай рэкламы «Шчаслівая сям'я».

Сяргей РАСОЛЬКА.
rs@zviazda.by

Ведай нашых!

У РЫТМЕ ХІП-ХОПА

Як стаць найлепшым танцорам?

Лічыцца, што каб навучыцца прафесійна танцаваць у гэтым стылі, трэба абавязкова ехаць на майстар-класы ў Амерыку. А між іншым, найлепшы выканаўца хіп-хопа жыве... у Мінску. На чэмпіянаце свету, які праходзіў восенню ў Аўстрыі, «золата» ў сольных выступленнях сярод юніёраў заваявала 15-гадовая Сафія ГАГІНА, вучаніца 10 класа сталічнай школы №61. У перапынку паміж урокамі і трэніроўкамі дзяўчына знайшла час, каб расказаць пра сваё захапленне і планы на будучыню.

Займацца танцамі Сафія пачала ў трэцім класе.

— Падставай для гэтага стала мая гіперактыўнасць — звычайная справа для дзевяцігадовага дзіцяці, — расказвае школьніца. — Дагэтуль я каля трох гадоў хадзіла ў тэатральную студыю, так што танцы не былі маім першым творчым пачынаннем. Хіп-хоп не выбірала: што было блізка ад дома, туды мяне бацькі і аддалі.

Стыль дзяўчына асвойвала даволі лёгка. Яна добра адчувала музыку — а на першым этапе больш нічога і не патрабавалася.

За шэсць гадоў, што Сафія займаецца танцамі, яна паспела стаць абсалютнай чэмпіёнкай Беларусі па хіп-хопе, заваяваць «золата» ў дзвюх намінацыях у сёлетнім чэмпіянаце Еўропы па вулічных танцах. Дома на сцяне ў яе вісіць каля 40 медалёў! Але самы дарагі для дзяўчыны — менавіта апошні, атрыманы на сусветным чэмпіянаце.

Як мінскай школьніцы ўдалося дасягнуць такіх вынікаў? Сакрэтнай формулы поспеху ў Сафіі няма. Расказвае, што стараецца максімальна ўдзяляць увагу трэніроўкам. І хаця ў яе раскладзе значацца толькі два абавязковыя заняткі танцамі на тыдзень, яна дадаткова прыходзіць яшчэ разы тры. На канікулах, напрыклад, трэніруецца кожны дзень. Пра прыродны талент дзяўчына сціпла прамаўчала.

У адрозненне ад «бальнікаў», якім прыходзіцца аддаваць вялікія грошы на касцюмы, танцорам хіп-хопа сур'ёзна трацціца на форму не трэба.

— Касцюмаў нават і няма. Танцуеш у тым, у чым зручна, — у шырокім адзенні, якое не абмяжоўвае рухаў, — тлумачыць дзяўчына. — Большасць выдаткаў на танцы звязаны з паездкамі.

Абмяжоўваць сябе ў салодкім, каб быць трысціначкай на сцэне, не патрабуюць. І хаця сама Сафія — вельмі зграбная дзяўчына, яна заўважае, што ў хіп-хопе фігура не мае значэння: «Гэта не гімнастыка. Вага нічога не вырашае».

— На школьных дыскатэках ты, напэўна, заўсёды ў цэнтры ўвагі? — пытаюся ў Сафіі. Аказваецца, не: на тыя дыскатэкі дзяўчына не ходзіць. Няма там чаго рабіць...

Цікаўлюся, як дзяўчына за пастаяннымі трэніроўкамі і паездкамі на конкурсы паспявае вучыцца. Яе сярэдні бал за папярэдні дзявяты клас — 9,5! Але Сафія ацэньвае сябе даволі крытычна. «Адзнакі ў школе — гэта нешта абстрактнае. У вучобе ў мяне насамрэч практычна заўсёды лёгкі «завал». Шмат дамашніх заданняў, нецікавых урокаў... Але я не паспяваю не праз маю занятасць, а праз няўменне правільна размяркоўваць час».

— Чытала, што ты марыш стаць хімікам...

— Тое інтэрв'ю давала не я, а мой тата. Нашы ўяўленні аб маёй будучыні крыху не супадаюць, так што гэта праўда толькі часткова, — усміхаецца Сафія.

Па словах чэмпіёнкі, у яе ёсць некалькі варыянтаў, куды паступаць пасля школы, у тым ліку яна разглядае і спецыяльнасці, звязаныя з хіміяй. Але, як і многія старшакласнікі, дзяўчына пакуль што з прафесіяй не вызначылася.

Наталля ЛУБНЕЎСКАЯ. *lubneuskaya@zviazda.by*