



Калі хтосьці з вас, дарагія чытачы, падумаў, што яго продкі прыляцелі з далёкай планеты Флексітарыі, і з гэтай нагоды радасна пацірае тое, што ў зямлян называецца рукамі, то вымушаны вас расчараваць. Гэта цалкам пазазямное на слых паянцце азначае не месца ў далёкай і таямнічай галактыцы ў цемры Сусвету, а адносна новы павеў у харчаванні нас, простых жыхароў гэтай планеты. Хоць гэта хутчэй па назве, чым па сутнасці. Такім чынам, флексітарыянцы — гэта не разумныя касмічныя бактэрыі або бязлітасныя міжзорныя салдаты, гэта зямляне, якія аддаюць перавагу расліннай ежы, але не забываюць і пра мяса, ці як іх яшчэ па-іншаму называюць — гнуткія вегетарыянцы.

Флексітарыянства — адносна новы тэрмін, які з'явіўся нядаўна. Само слова прыйшло да нас з англійскай мовы і з'яўляецца злучэннем двух слоў: «flexible», што перакладаецца, як «гнуткі» і, адпаведна, вегетарыянства. Многія людзі, у тым ліку знакамітасці, якія называюць сябе флексітарыянцамі або паўвегетарыянцамі, адмовіліся есці чырвонае мяса па стане здароўя, у той час як іншыя — з экалагічных прычын. У канцы 2015 года Таварыства нямецкай мовы апублікавала традыцыйны «хіт-парад» слоў года, і неалагізм «флексітарыянец» заняў у рэйтынгу дзявяты радок, а некалькі гадоў таму гэтае слова ўвайшло ў падобны амерыканскі рэйтынг Merriam-Webster.

Добрыя маркетологі падзялілі флексітарыянцаў на два лагера: Meat-avoider («які пазбягае мяса») і Meat-reducer («які памяншае мяса»), тым самым агаліўшы ўсю сутнасць пільні. Да першай катэгорыі адносяцца людзі, якія ў асноўным ужываюць/гатуюць/заказваюць вегетарыянскія стравы, але пры адсутнасці выбару могуць з'есці нешта мясное. Да другой катэгорыі адносяцца тыя, хто скарачае колькасць мяса ў сваім рацыёне або дазваляе сябе ласаватца мяснымі стравамі, напрыклад, толькі па святах. Натуральна, не дзеля эканоміі, ці не толькі для яе. Дзякуючы таму, што нормы спажывання ежы жывёльнага паходжання ў гэтай дзёце няма, практычна любы мясаед можа сысці за флексітарыянца. Гэты факт выклікае бурленне эмоцый у ідэйных вегетарыянцаў, якія вітаюць толькі поўную адмову ад плоці, а паўвегетарыянскія дыеты лічаць толькі фэйкам, а то называюць і іншымі, зусім ужо крыўдымі словамі. Як яны сцвярджаюць, нельга быць напалову вегетарыянцам, гэтак жа, як не бывае напалову рыбы або напалову гародніны. Яны лічаць, што гэтая модная пльнь моцна заблытае людзей, і ў свеце пачынаюць з'яўляцца такія выразы, як «вегетарыянец-мясаед», што ў карані не сумяшчальна і падрывае галоўную канцэпцыю «веганаў».

Карані флексітарыянства як філасофіі харчавання вярта шукаць у легендарнай гісторыі каханя сэра Пола Макартні і яго жонкі Лінды. Будучы перакананай вегетарыянкай і абаронцай правоў жывёл, Лінда заклікала людзей адмовіцца ад жывёльнай ежы. У памяць пра яе Макартні заснаваў рух «нанядзелкі, свабоднай ад мяса». Будучы пачынальнікам менш радыкальным, чым Лінда, знакаміты «бітл» не патрабаваў

ад мясаедаў раз і назаўжды забыцца пра сакавіты стэйк. Ён проста пралапаваў ладзіць сабе адзін вегетарыянскі дзень на тыдзень. У 2009 годзе Макартні напісаў аднайменную кулінарную кнігу, у якой расказваў, што нават частковы пераход на вегетарыянства прынясе карысць справе аховы навакольнага асяроддзя.

Пра тое, што флексітарыянства яшчэ і выдатны спосаб падтрымліваць у форме чалавечы арганізм, загаварылі пасля таго, як галівудская зорка Камеран Дыяс, дэманструючы выдатную фігуру, расказала, што есць мяса не часцей за два разы на тыдзень. Акрамя гэтага існуе тэорыя, што ідэя флексітарыянскай дыеты была сфарміравана каля 10 гадоў таму Доўнам Блатнерам, які высунуў тэорыю пра карысць змяншэння колькасці спажыванага ў ежы мяса. На думку спецыялістаў з Mayo Clinic (ЗША), а таксама і многіх іншых урачоў, флексітарыянства з'яўляецца самай карыснай і збалансаванай для чалавека сістэмай харчавання апошніх гадоў. Пры такім меню, калі чалавек есць у асноўным раслінную ежу, не адмаўляючыся цалкам ад мяса, не ўнікае недахопу як у бялках і тлушчах, як гэта бывае ў нявопытных вегетарыянцаў і «поўных» веганаў, так і ў клятчатцы, як здараецца ў тых, хто занадта любіць мяса.

Вегетарыянцы звычайна кіруюцца гуманізмам, адмаўляючы неабходнасць забойства жывёл дзеля ежы людзям. Матывы флексітарыянцаў носяць, хутчэй, экалагічны характар альбо звязаны са здароўем. Вытворчасць мясной прадукцыі патрабуе больш выдаткаў і больш шкодна для навакольнага асяроддзя, тлумачыць эксперты па ўстойлівым раз-

моцна ўздзейнічае на наш свет. Даследаванні даказваюць, што распаўсюджванне розных версій вегетарыянства і веганства магло б знізіць вуглякіслыя выкіды ў атмасферу на 63 і 70% адпаведна», — кажа Марк Дрыскал, кіраўнік харчовага падраздзялення Forum for the Future. «У Вялікабрытаніі больш за два мільёны веганаў і вегетарыянцаў. Але ёсць яшчэ мільёны тых, хто прытрымліваецца флексітарыянства. Гэта паказвае, што наша культура спажывання ежы змянялася. Ежа не толькі павінна наталяць голад, але і адпавядаць нашаму жаданню забяспечыць стабільную будучыню», — адзначае Джымі Пірсан з The Vegan Society.

Міленіялы — пакаленне, якое нарадзілася з 1980-х па ранняе «нулявыя» (дзеці так званага пакалення X). Лічыцца, што яны сацыяльна актыўныя, цікавыя пытанні навакольнага асяроддзя, валодаюць развітым пачуццём грамадзянскай адказнасці. Менавіта іх спажывецкія перавагі вызначаюць тое, як мяняюцца меню ў рэстаранах і асертымент на паліцах супермаркетаў. Гэта асабліва заўважна па той бок акіяна. У ЗША, напрыклад, спажыванне мяса знізілася на 15% за апошнія дзесяць гадоў. У той жа час за апошнія пяць гадоў у краіне падвоілася колькасць розных прадуктаў для вегетарыянцаў. Але не ўсе спяшаюцца цалкам адмовіцца ад мяса: вегетарыянцаў у ЗША — 7,3 мільёна, а флексітарыянцаў — 22,8 мільёна. Брытанскія міленіялы салідарныя з закіянскімі аднагодкамі: 28% англічан ва ўзросце ад 18 да 24 гадоў прызнаюць, што да 2025 года, магчыма, прыйдуць да поўнай адмовы ад мяса.

У Instagram больш за 51 тысячы хэштэгаў прысвечаны флексітарыянству. Гэта на парадак менш, чым колькасць адзнак #vegetarian. Але з флексітарыянствам пераключаюцца і іншыя папулярныя хэштэгі, такія як масавы #eatclean (#чыстае харчаванне). Прайшоўшы па іх, можна знайсці шмат прыкладаў карыснай для здароўя ежы (як расліннага паходжання, так і жывёльнага). Магчыма, менавіта захопленасць здаровым харчаваннем, уласціва ў апошнія гады розным краінам свету, і прыводзіць многіх да вегетарыянства і флексітарыянства, лічыць Кэралайн Джэры з Unilever UK. Адзін з прынцыпаў правільнага харчавання — пазбяганне трансжыраў. А іх прыроднае ўтрыманне нашмат вышэйшае ў ежы жывёльнага паходжання, чым у расліннай.

Прыродныя трансжыры ўтвараюцца ў выніку жыццяздзейнасці бактэрыяў страўніка жвачных жывёл і захоўваюцца ў мясных і малочных прадуктах. Рэгулярнае ўжыванне багатай трансжырамі ежы павышае рызыку сардэчна-сасудзістых захворванняў. Таксама ёсць звесткі пра сувязь трансжыраў з анказахворваннямі, дыябетам, хваробамі печані, дэпрэсіяй і хваробай Альцгеймера. Такім чынам, большасць тых, хто пачынае цікавіцца здаровым ладом жыцця і бярэцца за пытанне грунтоўна, рана ці позна ўпіраецца ў неабходнасць знізіць колькасць мяса і іншых жывёльных тлушчаў у рацыёне. Даследаванні паказваюць, што здаравенны эффект цалкам можа даць абмежаванае ўжыванне жывёльных тлушчаў, а не толькі поўная адмова ад іх. Напрыклад, строгая вегетарыянская дыета зніжае рызыку развіцця дыябету другога тыпу на 34%, а флексітарыянская — на 20.



## ■ Прадметная гісторыя

Працягваем знаёміцца з цікавымі і незвычайнымі рэчамі з нашага мінулага.

### Мортсейф.

Мортсейфамі называлі сталёвыя ці чыгунныя рашоткі-каўпакі, якія надзяваліся на труну. У пачатку XIX стагоддзя з развіццём медыцыны і анатоміі ў Англіі і Шатланды ўзнікла вялікая патрэба ў трупам для прапаравання. Але ў багабязным віктарыянскім грамадстве панавала стойкая непрыязнасць да пахаванняў не па правілах: нават крэмацыя была сустрэта як нешта зусім жудаснае, жahlівае і сатанінскае.



«Завадная канарэйка», або механічны імітатар спеваў птушак. У канцы XIX стагоддзя выраблялі механічныя скрынчкі з галасамі птушак пачаў Блез Бонтэ, а затым яго справу працягнулі сын Шарль і ўнук Люсьен, якія ўдасканалілі механізм ужо ў XX стагоддзі, — іх вытворчасць працавала аж да 1950-х гадоў.

Пастка для блох. У сярэдзіну пастак для блох, якія закручваліся, у якасці прынады клалі невялікі кавалачак тканіны, насычаны мёдам, крывёю, смалой ці духмянымі рэчывамі. Казурка, якая запаўзала туды, прыліпала да прынады. Быхалоўкі насілі пад парыкамі і ўнутры жаночых прычосак, пад вопраткай і на шыі, нібы падвеску, а таксама ставілі ў ложку. Вылоўліванне блох было справай паўсядзённай і ў нейкай ступені нават эратычнай.

Лялька хворай. На гэтых фігурках жанчыны паказвалі лекару, дзе менавіта ў іх баліць, бо ў мінулым урачамі былі толькі мужчыны, і ім забаранялася непасрэдна дакранацца да высокапастаўленых пацыентак. Таму для дыягностыкі выкарыстоўвалі спецыяльныя лялькі. Іх рабілі са слановай і мамантавай косці, дрэва і нават з перламутру вышыняй 10—25 см. Цікавая дэталі: на некаторых кітайскіх ляльках відаць бінты для фарміравання маленькай ножкі. Ці прыносіў ляльку лекар, ці ў жанчын былі ўласныя, гісторыкі пакуль дакладна ўстанавіць не могуць.

Матэрыялы падрыхтаваў Іван КУПАРВАС. hvir@vziazda.by

### Отдел принудительного исполнения управления принудительного исполнения главного управления юстиции Мингорисполкома объявляет о проведении повторных публичных торгов по реализации имущества, принадлежащего СП «Унибокс» ООО

- Лот №1.** Устройство для зарядки аккумуляторов  
Стоимость 151,04 белорусских рублей.
- Лот №2.** Система лазерной резки модель EXTREME 1530  
Стоимость 277 746 белорусских рублей.
- Лот №3.** Вакуумный подъемник Vacuumaster Basic 750-H-8-3200  
Стоимость 11 236,96 белорусских рублей.
- Лот №4.** Гидравлический пресс марки ANTIL в сборе 3408  
Стоимость 20 182,08 белорусских рублей.
- Лот №5.** Станок пильный с рольгангом  
Стоимость 12 018 белорусских рублей.
- Лот №6.** Склад баллонов ИЖСЕ  
Стоимость 123,76 белорусских рублей.
- Лот №7.** Склад баллонов ИЖСЕ  
Стоимость 123,76 белорусских рублей.
- Лот №8.** Склад баллонов ИЖСЕ  
Стоимость 123,76 белорусских рублей.
- Лот №9.** Гибочный пресс SCHIAVI FLEXA 50.20  
Стоимость 17 322,72 белорусских рублей.
- Лот №10.** Кран настенный поворотный (грузоподъемность 250 кг)  
Стоимость 2 110 белорусских рублей.
- Лот №11.** Кран настенный поворотный (грузоподъемность 250 кг)  
Стоимость 2 110 белорусских рублей.
- Лот №12.** Кран настенный поворотный (грузоподъемность 250 кг)  
Стоимость 2 110 белорусских рублей.
- Лот №13.** Кран настенный поворотный (грузоподъемность 250 кг)  
Стоимость 2 110 белорусских рублей.
- Лот №14.** Вальцовочный станок SCHIAVI  
Стоимость 28 444,72 белорусских рублей.
- Лот №15.** Пресс РТС-27  
Стоимость 146 495,28 белорусских рублей.
- Лот №16.** Пресс РТС-27  
Стоимость 146 495,28 белорусских рублей.

Минимальная величина первого шага составляет 5% от стоимости реализуемого с торгов имущества.

Подробная информация об имуществе размещена на сайте: <http://just-minsk.gov.by/>,

а также в помещении отдела принудительного исполнения управления принудительного исполнения главного управления юстиции Мингорисполкома: г. Минск, ул. Коллекторная, 3.

Торги состоятся 23.11.2016 года в 11.00 по адресу: г. Минск, ул. Коллекторная, 3.

По вопросам проведения и участия в торгах следует обращаться к: судебный исполнитель Русецкий Алексей Павлович, т/ф (017) 200-12-93, +375-33-398-13-10;

начальник отдела Шмарловская Ирина Владимировна, т. 200-11-41, +375-33-398-13-00;

с 9.00 до 13.00 и с 14.00 до 18.00 или по адресу: г. Минск, ул. Коллекторная, 3.

Задаток в размере 10 процентов от стоимости имущества (лота) должен быть перечислен на депозитный счет № 3642900002445 в ОАО «АСБ Беларусбанк» г. Минск, код 795, УНП 100223493 отдела принудительного исполнения УПИ ГУЮ Мингорисполкома не позднее чем за три рабочих дня до даты проведения торгов.

В соответствии с пунктом 1 Указа Президента Республики Беларусь от 05.05.2009 г. № 232 «О некоторых вопросах проведения аукционов (конкурсов)» возмещение затрат на организацию и проведение торгов осуществляется участником, выигравшим торги.