Родная газета на роднай мове

ЗВЯЗДА

Выдаецца з 9 жніўня 1917 г.

29 ЛІПЕНЯ 2016 г. ПЯТНІЦА № 144 (28254)

БЕЛАРУСКАЯ ГАЗЕТА

Паветра краіны палепшыцца

СТАР. 2

Знаёмыя галасы ў Рыа

СТАР. 5

Праграма тэлебачання на тыдзень

20 КАНАЛАЎ

ЦЫТАТА ДНЯ

Леанід АНФІМАЎ, старшыня Камітэта дзяржаўнага кантролю:

«Большасць прадпрыемстваў краіны эфектыўна працуюць, рэзультатыўна спраўляючыся з эканамічнымі цяжкасцямі. Але і паспяховым прадпрыемствам нельга запавольваць тэмпы развіцця і страчваць нават невялікія рынкі збыту. Канкурэнцыя на знешніх рынках настолькі высокая, што калі цябе крыху адсунулі з нейкай пазіцыі, то ў далейшым могуць наогул выцесніць з нішы, якую ты займаў. А гэта пагражае стратай рынку збыту ў пэўнай краіне, а можа нават і ў рэгіёне. Трэба ўсяляк утрымліваць заваяваныя пазіцыі. Часовыя цяжкасці, я думаю, мы ў наступныя гады 2-3 пераадолеем, і краіна выйдзе на тыя тэмпы эканамічнага росту, якія былі ў нас 5 гадоў таму».

Курсы замежных валют, устаноўленыя НБ РБ з 29.07.2016 г.

Долар ЗША	1,9889	▼
Еўра	2,2089	▲
Рас. руб.	0,0300	▼
Укр. грыўня	0,0801	▼

ISSN 1990 - 763X

Ткачова ткацтва

Жыхар вёскі Стрэнькі Рагачоўскага раёна Арцём ТКАЧОЎ тчэ ручнік на кроснах сваёй прапрабабкі. Ткацкаму станку больш за 200 гадоў, ён стаіць у раённым Цэнтры рамёстваў. Арцём не толькі авалодаў сакрэтамі традыцыйнага ткацтва, ён вядзе студыю керамікі, робіць пластыку і займаецца ганчарствам. Па прыкладзе сваіх бацькоў, майстроў дэкаратыўнага мастацтва, Арцём вырашыў прысвяціць сябе народнаму мастацтву і рамёствам — ён студэнт-завочнік трэцяга курса Віцебскага педагагічнага ўніверсітэта.

Анатоль КЛЯШЧУК. Фота аўтара.

■ Здаровае харчаванне

ШТО БУДЗЕМ ЕСЦІ?

Міфы аб харчаванні і розных «паляпшальніках» здароўя гуляюць па інтэрнэт-прасторы з зайздросным пастаянствам

Што ўключае ў сябе паняцце «здаровае харчаванне»? Тэма гэта аб'ёмная і неверагодна цікавая. І вельмі важная для беларусаў, нацыянальная кухня якіх далёкая, па сутнасці, ад таго, што сёння спецыялісты называюць гэтым словазлучэннем... Адказ на пастаўленае пытанне пашукаем разам з дырэктарам Цэнтра аздараўленчага харчавання і садзейнічання здароўю, доктарам медыцынскіх навук Элеанорай КАПІТОНАВАЙ.

— Здаровае харчаванне — гэта ежа, якая забяспечвае максімальны ўзровень здароўя чалавека. Спажыўныя рэчывы даюць арганізму энергію, а таксама служаць будаўнічым матэрыялам для аднаўлення затрачаных рэсурсаў. У арганізме пастаянна адбываюцца працэсы разбурэння старых кампанентаў і будаўніцтва новых — ім на замену. Для гэтага бесперапыннага працэсу распаду і сінтэзу і патрэбны ўсе рэчывы, якія чалавек атрымлівае з ежы, вады і паветра.

— Што адбываецца, калі штосьці ў рацыёне пераважае? Як можна ацаніць з гэтай пазіцыі харчаванне беларусаў?

— Бялкі, тлушчы і вугляводы — гэта асноўныя спажыўныя рэчывы, якія змяшчаюцца ў ежы, і яны павінны паступаць у арганізм штодня. Кожны з гэтых кампанентаў выконвае самыя разнастайныя функцыі, якія заключаюцца не толькі ў забеспячэнні арганізма энергетычным і будаўнічым матэрыялам. Напрыклад, некаторыя бялкі служаць у якасці «перавозчыкаў« для іншых рэчываў — вітамінаў, многіх мінералаў, дастаўляючы іх да «места прызначэння»; тлушчы з'яўляюцца асновай важных гармонаў; без вугляводнага кампанента «заржавелі» б нашы суставы... Але калі гаварыць толькі пра спажыўную каштоўнасць асобных кампанентаў ежы, то важна разумець, што для дасягнення максімальнага ўзроўню здароўя бялкі, тлушчы і вугляводы павінны паступаць у арганізм у пэўных суадносінах, розных для кожнага ўзроставага перыяду жыцця.

СТАР. 4

■ Наш стандарт

Сэрвіс уздоўж дарогі

Выжываюць тыя, хто гатуе смачней і ўсміхаецца шырэй

Для развіцця прыдарожнага сэрвісу вельмі важна ўменне работнікаў аб'ектаў грамадскага харчавання валодаць мовамі. Бо многія з тых, хто спыняецца на адпачынак, — кіроўцы фур і замежныя турысты. З гэтай прычыны кавярні абавязваюць мець меню на дзвюх мовах, у тым ліку на замежнай. Не лішній будзе і сувенірная прадукцыя на памяць пра Беларусь.

Згодна са стандартам, на кожных 30-50 кіламетрах дарогі павінен знаходзіцца аб'ект грамадскага харчавання. У нас ён, у прынцыпе, выконваецца, аднак гэта не азначае, што такія аб'екты знаходзяцца менавіта праз 30 кіламетраў адзін ад аднаго. Бо размясціць іх так дакладна не заўжды дазваляе мясцовасць, або гэта ўвогуле немэтазгодна. Тым не менш сёння іх пры дарогах дастаткова.

СТАР. 4

Фота БЕЛТА.