Факультэт біялогіі і экалогіі ГрДзУ імя Янкі Купалы

Pro Nobis.*

Першая біялагічная газета. выходзіць адзін раз на месяц. №2 Травень 2004 Распаўсюджваецца бясплатна

Бясплатны дыплом

Студэнты маюць магчымасць атрымаць спецдыпломы Праграмы і крэдытныя ачкі для заліка ў еўрапейскі універсітэт.

Стар. 2

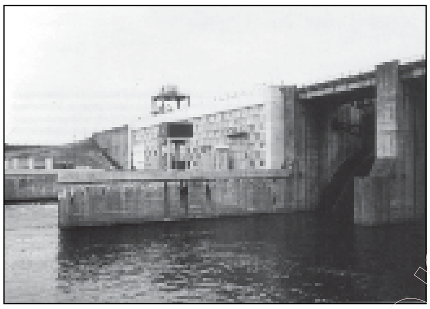
Августовский канал

Значится в Беларуси как местный памятник гидротехнического строительства. Хотя его можно смело вносить в национальный список памятников высшей категории.

Стр. 3

Новая рубрика «Причуды природы»

Стр. 5



ГЭС на Немане - 7% пользы, а ущерба?..

На Каунасскай ГЭС, которая построена на Немане, на 80 см понизился уровень реки.

Стр. 7

Святы Беларусі - Радаўніца

Радаўнічны абрад паходзіць з часоў язычніцтва. З даўніх часоў чалавек верыў, што памерлы не знікае бяследна, а ператворваецца ў Духа

Стар. 6

Навіны факультэцкія

Страшэннай маланкай сярод ясна-га неба была навіна аб атэстацыі.

Гороскоп на... до следующего выпуска

Стр.8

Ваша здароўе

Звычаная соль — сапраўды «белая смерць», і ў гэтым лішні раз пераканаліся японскія вучоныя. У выніку назіранняў і шматлікіх аналізаў яны прыйшлі да высновы, што рэгулярнае ўжыванне салёных прадуктаў падвойвае рызыку захворвання на рак страўніка. Прычым такая тэндэнцыя найбольш яскрава назіраецца ў мужчын.

Міністэрства аховы здароўя і працы, якое курыруе таксама пытанні дабрабыту, правяло грандыёзную работу, у выніку якой спецыялісты-анколагі на працягу 11 гадоў назіралі за ладам жыцця 40 тысяч японцаў сярэдняга ўзросту. Асаблівую ўвагу медыкі ўдзялялі штодзённаму рацыёну харчавання гэтых людзей, іх прывязанасці да пэўных напояў, а таксама шкодным звычкам, якія непасрэдна ўплываюць. на стан здароўя,напрыклад, курэнне.

Згодна з атрыманымі звесткамі, сярод мужчын — аматараў салёных прадуктаў — асаблівай рызыцы захварэць на рак страўніка падвяргаўся адзін чалавек з 500. Гэта ўдвая перавышае паказчыкі, зафіксаваныя сярод тых, хто стараецца ўстрымлівацца ад празмерна салёнай ежы. З агульнай колькасці мужчын, якія трапілі ў даследчую праграму (такіх было 18,5 тысячы), хворых на рак было 358 чалавек. Сярод больш чым 20 тысяч жанчын гэты паказчык складаў 128. Прычым і пагроза захварэць на рак у аматарак салёненькага значна ніжэйшая, чым у мужчын.

*Pro Nobis (c) – lat. Для Нас

Бясплатны дыплом еўрапейскага ўзору

Ня без увагі нашай прайшла 12-13 далёкага сакавіка канферэнцыя, якую зарганізаваў “Балтыйскі Універсітэт”. У заможную сталіцу ездзіла Янчурэвіч Вольга Віктараўна. І трэба сказаць плённа з’ездзіла. Усё папарадку.

“Балтыйскі Універсітэт” існуе ўжо 10 гадоў. Гэта праграма, якая каардынуецца сакратарыятам ажно ў Швецыі. Праграма “Балтыйскі Універсітэт” – гэта сетка, якая ахоплівае 174 універсітэта з 14 краін Балтыйскага рэгіёну. За свае 10 гадоў існавання ўдзельнікі праграмы шмат чаго зрабілі:

1) стварылі і выкладаюць базавыя ды магістарскія вучэбныя курсы па навакольнаму асяроддзю, устойліваму развіццю, рэгіянальнаму планаванню. Усе падручнікі распаўсюджваюцца бясплатна;

2) развіваюць супрацоўніцтва паміж універсітэтамі праз студэнцкія канферэнцыі, лагеры, круізы па Балтыйскаму мору і г.д.

Зацікавілі яны нас добрымі прапановамі. За апошнія два гады Балтыйская праграма стварыла шмат падручнікаў, тэма якіх тычацца нас непасрэдна: “Навука аб навакольным асяроддзі”, “Англійская мова для навукі аб навакольным асяроддзі”, “Устойлівае развіццё...

Таго, хто вырашыць паўдзельнічаць у праграме, чакае добрая перспектыва ў будучым. Студэнты, якія паспяхова вывучылі дысцыпліны і здалі патрэбныя экзамены і тэсты, маюць магчымасць атрымаць спецыяльныя Дыпломы Праграмы і крэдытныя ачкі для заліка пры вучобе ў еўрапейскіх універсітэтах.

Далучайся, факультэт! Балтыйцам патрэбныя выдатныя беларускія спецыялісты.

P.S.: Усіх зацікавіўшыхся чакае Янчурэвіч В.В. Інфармацыю можна таксама атрымаць па адрасе: www.balticunio.u.u.se.

Валько В.

Што робіцца на факультэце?

«Pro nobis» лічыць жаб

Паспяхова прайшла экскурсія на “Зарыцкія пруды” студэнтаў факультэта біялогіі і экалогіі сумесна з выкладчыкам заалогіі пазваночных Бахаравым В.А. Ініцыятыва належыць сябрам “Pro nobis”. Яны загадзя распрацавалі і раздрукавалі спецыяльныя брашуры, у якія потым маладыя натуралісты занеслі ўсе дадзеныя аб незвычайных “блакітных” жабах. У гэтым мерапрыемстве прымалі ўдзел блізу 14 адважных студэнтаў (было холадна і трэба было мець з сабою гумовыя боты). Тым не менш, жабы жывыя, а студэнты натхнёныя на новую экс-

курсію. На гэты раз яна адбудзецца ў будні дзень, каб узяць з сабой негарадскіх, якія паехалі ў суботу дамоў.

Будзем сачыць за аб’явамі ды за жабамі.

Новыя дзверы

Рамантуюць корпус біяфака: павесілі шыльду; хутка з`явяцца дзве лабараторыі, новыя. А ў дэканаце новыя дзверы.

P.S.: Адчыняць на сябе.

СЛОВА РЭДАКТАРА

Мінулы год, дакладней другая яго палова, прайшла для “Pro Nobis” павучальна. Нешматлікія, але валанцёрскія акцыі і першы нумар асабістай газеты руху.

У межах праграмы ў зімку 2004 была здзейснена паездка ў вёску Пагараны да славутае (у крузе біёлагаў-эколагаў) таполі чорнай і не менш славутай летне-навуковай базы. Экскурсія паказала,што таксовы мікрааўтобус каштуе дорага, а мясцовыя жыхары радыя вітаць студэнтаў. Па дарозе назад (сабраўшы ўсе дадзеныя аб дрэве, сфатаграваўшы яго) узнікла ідэя – стварыць альманах “Стогадовыя дрэвы Гродзеншчыны”. Падрабязней – у наступным нумары.

Мінаў час, і вось пад самы Новы год з ініцыятывы Янчурэвіч Вольгі Віктараўны, якую падтрымаў і развіў “Pro Nobis”, прайшла акцыя “Дзецям”, як аказалася пазней у рамках дзяржаўнай акцыі “Нашы дзеці”, зладзілі “Новы год” дзеткам-сіротам з домупрыюту “Панямунь”. Выказваем падзяку тым нешматлікім студэнтам і выкладчыкам, якія падтрымалі і паўдзельнічалі ў рэалізацыі ідэі.

Дык вось, нездарма перыяд быў “павучальным”. Напрацягу ўсяго часу высветлілася, што існаванне руху мажлівае толькі ў выпадку ўразумення адказнасці за тое, што робім. “Пад бізуном” можна займацца толькі фармальнасцямі, якія вядуць да, прабачце, “паказухі”.

Але пачынаецца новы час і новы момант жыцця экалагічна-валанцёрскага руху “Pro Nobis”. Ён будзе скіраваны на тое, каб данесці ўсім, што змяняць, вучыць і рабіць трэба разам і сёння. Хто, калі ня мы?!

Нашы дзверы па-ранейшаму адчыненыя для ўсіх.

Две судьбы Августовского канала

Первый раз побывать на Августовском канале посчастливилось ещё в школе. Наш танцевальный коллектив был приглашён на фестиваль трех культур (польской, белорусской и литовской), который проводится каждый год в конце августа. Впечатлений от новых знакомств, выступлений других коллективов, разносящейся музыки полонеза и мазура было предостаточно. Радовала глаз красота вокруг, легко дышалось чистым лесным воздухом. Вызывал интерес и сам Августовский канал. При желании, можно было перейти по старому деревянному мостику, лежащему там не первый десяток лет, на другую сторону канала. А потом заглянуть в его "сердце". А там: голые плиты, поросшие мхом, – явный знак того, что Августовский канал уже давно не применяется по назначению; в воде мусор, доски. Почему так?

Августовский канал (название происходит от населённого пункта Августов, что на территории западного соседа – Польши) в Беларуси значится как местный памятник гидротехнического строительства в Гродненском районе. Хотя его с сопутствующими сооружениями и постройками можно смело вносить в национальный список памятников высшей категории.

В 1824 году Александр I издал приказ о строительстве канала. Работы начались летом того же года. В Августове и Усово обжигали кирпич, Белобрежи снабжали известью, действовали новые столярные и кузнечные мастерские... К 1839 году было сооружено 29 водопропускных плотин и 18 шлюзов, 24 объекта для обслуживания канала и большое количество мостов и мостиков разных конструкций. Ворота шлюзов были из дуба с железной оковкой. Плотины удерживали необходимый уровень воды. На 101,2 километра канала приходится 40 километров искусственного русла. Оно выкопано многочисленными рабочими, которые пользовались деревянными лопатами с металлическими накладками!!! Согласно проекту, поперечный профиль русла канала сделали в форме трапеции с шириной дна 9 метров. Берега усилили слоем глины, смешанной с песком, и засеяли травой.

Августовский канал

Таким был первый польский комплекс водного строительства, созданный в соответствии с тогдашними техническими стандартами во всем регионе Европы.

Более современный Августовский канал использовали для перевозки различных товаров, в том числе зерна. Но в связи с бурным строительством железных дорог во второй половине XIX века резко уменьшилась его хозяйственная значимость: по этой водной артерии сплавляли лес. Объект не модернизировался, и его первозданные формы сохранились до нашего времени. Чаще всего обновляли дерн на берегах, ремонтировали дорогу на том или ином шлюзе, меняли заслонки...

Августовский канал может стать настоящей "Северной Венецией"

Восстание 1863 года, первая мировая война, бои с большевиками в 1920 году также отразились на состоянии Августовского канала.

В конце XX века канал начали воспринимать как памятник инженерного зодчества, стал актуален вопрос о его реконструкции. Это, конечно же, потребовало больших средств. Польская сторона их нашла и привела объект в порядок. Сегодня канал признан одним из важнейших элементов в системе охраняемого природного комплекса северо-востока соседней страны — «Зеленых Легких Польши».

В Польше до 300 человек ежедневно выводят свои байдарки на его водную гладь, до 60 тысяч туристов используют прогулочные катера. Развит велосипедный и автомобильный туризм вдоль канала. В государственный и местный бюджеты от этого поступают значительные средства. Гостиницы, рестораны, пункты проката и других услуг позволили создать значительное количество рабочих мест для населения.

Готовность в помощи и финансировании работ по восстановлению расположенного на границе шлюза "Кужинец" не раз предлагала польская сторона. Подготовительные работы были начаты в 1996 – 1997 годах. Но, сдвинувшись с места, дело опять останавливалось. Сил одной отрасли по восстановлению явно не хватает. Для этой цели необходим комплексный подход, позволяющий объединить усилия и возможности многих.

Специалистами минского института "Белгипроводхоз" выполнен расчёт реконструкции белорусской части Августовского канала: необходимо около $12 млн., в том числе $5,5 млн. – на восстановление гидротехнических сооружений.

Вопрос о дальнейшей судьбе Августовского канала был положен в основу специальной записки на имя Президента.

Президент поручил Главе Администрации Уралу Латыпову и Премьер-министру Сергею Сидорскому рассмотреть вопрос в правительстве и подготовить проект соответствующего указа, который станет для Августовского канала "живой водой", чистотой, свежестью и быстротой течения которой гордиться сможет каждый белорус.

Подготовила Белязюн Г.С.

Гродненская ГЭС - очередное испытание для Немана

Будет ли всё-таки воздвигнута ГЭС? Ответ однозначный. Будет!!! По словам Владимира Савченко, ГЭС станет самой крупной из существующих в стране и по мощности, и по годовой выработке электроэнергии.

В конце октября планируется начать рытье обводного канала в районе поселка Береговое, что в 20 километрах от Гродно выше по течению реки. Уровень реки в районе створа плотины поднимется на 7 метров. Зона затопления протянется на 30 километров.

По словам главного гидротехника института "Белэнергосетьпроект" Александра Станкевича, в зоне затопления нет деревень, кладбищ и ферм, ничего сносить и переносить не придется.

Примерная стоимость Гродненской ГЭС - $25 млн.

Срок окупаемости станции - 8 лет.

10 марта проект одобрил Президиум Совета Министров. Ввод станции в эксплуатацию намечен на 2007 год.

Мощность станции 170 МВт.

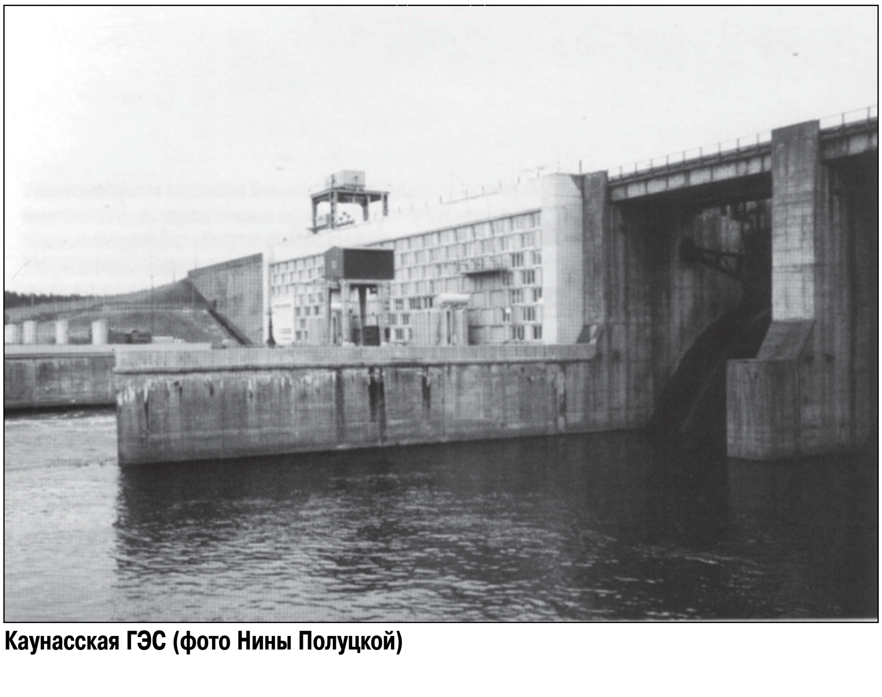
Она обеспечит примерно 7% потребности области в электроэнергии, что сопоставимо с освещением всего Гродно. Хотя её мощности не хватит даже на то, чтобы удовлетворить потребности, к примеру, такого предприятия, как «Химволокно».

"По данным ихтиологов, в реке продуктивность рыбы увеличится в три раза! - говорит Микулич (ихтиолог). - Появятся толстолобик, сазан, белый амур! Ниже поселка Погораны проектируется пруд с продуктивностью рыбы около 120 тонн в год".

"Много воды - это еще не значит много рыбы, - говорит Нина Полуцкая (журналист). - Обычно только в первые года три существования водохранилища количество рыбы увеличивается. Но затем происходит заиление, и баланс смещается в пользу малоценных пород, ершей, например".

Минприроды дало положительное экспертное заключение, правда, с некоторыми замечаниями.

Одно из замечаний Минприроды к экспертному заключению - провести "обсуждение с общественностью" проблем строительства Гродненской ГЭС. Как это сделать, Виктор Микулич не знает.



Каунасская ГЭС (фото Нины Полуцкой)

Мнение экологов

Русло Немана в постсоветское время уже необратимо пострадало от воздействия человека. На протяжении десятка лет гродненский речной порт использовал его как карьер для добычи песчано-гравийной смеси.

Уровень Немана понизился, обнажились песчаные косы, которые уже густо заросли. Уничтожены уникальные родники, места нерестилищ ценных пород рыб.

По мнению экологов, строительство ГЭС может нанести непоправимый вред режиму русловых процессов Немана. Согласно экспертному заключению Санкт-Петербургского государственного гидрологического института, плотина проектируемой ГЭС, свободно пропуская взвешенные частицы, "перехватит" донные наносы, песок. Это может привести к образованию т.н. "ям размыва" ниже плотины, длина которых достигнет нескольких десятков километров. В эти ямы и "уйдет" река. Это означает, что в районе Гродно уровень реки опустится на 40 см, что чревато обнажением проведенных через Неман коммуникаций, подмывом мостовых опор, разрушением водозабора, из которого снабжается полгорода. На Каунасскай ГЭС, которая построена на Немане, ямы размыва достигли 15 метров, на 80 см понизился уровень реки.

Волна внимания, которую подняли экологи, уже положительно сказывается на отношении энергетиков к проекту. Так, вертикальные турбины заменены на более щадящие горизонтальные. В плотине предусмотрены рыбоводы, в её нижней части – отверстие для прохождения донных наносов. Надеемся, что и в дальнейшем это сотрудничество будет столь же активным. Только в этом случае мы сохраним нашу речную жемчужину для будущих поколений.

Подготовил Гупенец Д.В

Целительные процедуры

Дорогие читатели! Наша газета открывает новую рубрику “Причуды природы”!

Название говорит само за себя. Здесь Вы сможете прочитать новые, интересные и порой необъяснимые явления, встречаемые в жизни растений и животных. Наверное, и Вы, наши читатели, неоднократно замечали такое вокруг себя, но не всегда находили этому объяснение.

Мы же будем стараться не только рассказывать интересное, “причудливое” в жизни растений и животных, но и давать этому разъяснение, толкование поведения или образа жизни.

А ещё мы будем очень рады, если и от Вас, наши читатели, будут поступать интересные истории из мира природы!

Набрав в саду полный клюв муравьёв, она смазывала этим оригинальным «кремом» свои крылья

Разные птицы – дрозды, скворцы, сойки, вороны, сороки, попугаи используют муравьёв для каких-то непонятных целей. Они разрывают муравейники, хватают их и прячут в своё оперение. Иногда муравьёв просто помещают под крылья, а в некоторых случаях птица буквально натирает ими свои перья.

При этом глаза у птицы полузакрыты. Крылья разведены в стороны. Хвост тоже сильно подогнут вниз и вытянут вперёд под животом птицы. Иногда она наступает ногами на свой собственный хвост и тогда забавно кувыркается на спину или падает на бок.

Заметили, что, когда муравьев нет, птицы находят заменителей среди других содержащих кислоты насекомых или растений. Ручные скворцы смазывали свое оперение кусочками лимона и пытались выкупаться в салатнице с уксусом и даже в кружке с пивом. Ручная сойка охотно купалась в апельсиновом соке.

Ручная сорока приготавливала свои ежедневные «протирания» из смеси муравьёв с табаком. Набрав в саду полный клюв муравьёв, она летела к хозяину, любителю выкурить трубочку, садилась к нему на плечо и окунала клюв с муравьями в табачный пепел в трубке. Затем смазывала этим оригинальным «кремом» свои крылья.

Фрэнк Лейв, один из первых натуралистов, обративших внимание на странное увлечение птиц муравьями, перечисляет следующие «парфюмерные эрзацы», которые за неимением муравьев использовали в своем туалете птицы: жуки, рачки амфиподы, мучные черви, клопы, липовая кора, различные ягоды, яблочная кожура, кожура грецкого ореха, дым от костра и даже нафталин.

Все употребляемые птицами протирания содержат кислоты или едкие вещества. Это обстоятельство и разъясняет нам смысл всей процедуры.

Муравьи и их эрзацы, по-видимому, антисептические средства в борьбе с паразитами, которые находят безопасный приют на коже птиц под перьями. Муравьиная кислота и другие подобные ей кислые и едкие вещества – своего рода ДДТ*, которым птицы изгоняют насекомых из своего оперения.

Возможно также, что муравьиная кислота оказывает на тело птицы такое же оздоровительное действие, как и муравьиный спирт на воспаленные суставы. Больные ревматизмом знают это.

Определенная склонность к разного рода кислым и едким продуктам и веществам замечена и у млекопитающих – у ежа, например.

Ежи любят натыкать на иглы, например, недокуренные сигареты, пытаются водрузить на себя и зерна кофе. Дым табака, запахи духов и опять-таки кофе им приятны; во всяком случае, ежи в атмосфере таких запахов, взъерошив иглы, будто бы дезинфицируют себя. В этом, возможно, и разгадка тайны!

Подготовила Белязюн Е. С

---

*ДДТ – дихлордифенилтрихлорметилметан – самое длинное слово в учебнике по химии (30 букв). Пестицид. Кстати, название знаменитой российской рок – группы (ДДТ) расшифровывается именно так.

Радаўніца: памяні і ўспомні род свой

Памяць аб сваім родзе і ўшанаванне яго продкаў – гэта святая повязь пакаленняў, якая спрадвеку захавалася ў нашым народзе як нешта пачэснае і дарагое. Памяць аб продках – гэта яшчэ і своеасаблівы вусны летапіс свайго роду, які сцвярджае жыццё і вучыць жыццю. У коле штогадовых календарных абрадаў на Беларусі чатыры разы памінаюць сваякоў – нябожчыкаў: тройчы за сталом у роднай хаце – на Дзяды масленічныя, траецкія і восеньскія і адзін раз на могілках – у дзень Радаўніцы. Гэта свята адзначаецца на наступным пасля Вялікадня тыдні ў аўторак.

Радаўнічны абрад паходзіць з часоў язычніцтва. З даўніх часоў чалавек верыў, што памерлы не знікае бясследна, а ператворваецца ў Духа свайго роду, яго заступніка. Ідучы да месца спачывання памерлых, чалавек не толькі выказваў ім сваю любоў і пашану, але разлічваў на магчымасці задобрыць іх, каб атрымаць спагаду і дабрадзеянне ў адносінах да сябе. Адкуль паходзіць такая назва?

Радаўніца – рада – радзіць: меркавалі, што людзі прыходзяць да магіл сваякоў, каб парадзіцца з імі аб вырашэнні пэўных праблем, што ўзнікалі ў штодзённым жыцці.Дарэчы, многія памінальныя стравы, што прыносілі на могілкі, мелі назначэнне ахвярапрынашэння Духам продкаў.

Надмагільныя крыжы абвешваюцца белымі ручнікамі, ці на крыж вешаюць невялікія вяночкі

Сённяшні радаўнічны абрад памінання нябожчыкаў мала чым адрозніваецца ад тых, што запісаны ў мінулым стагоддзі на Беларусі. Гэтак жа напярэдні свята родзічы памерлых прыводзяць у парадак магілы продкаў. Звычайна пасля поўдня ўсе члены сям'і ідуць на могілкі. Старэйшая з жанчын засцілае магілы светлымі абрусамі, на якія кладуць чырвоныя яйкі, цукеркі. Надмагільныя крыжы абвешваюцца белымі ручнікамі, ці на крыж вешаюць невялікія вяночкі з яркіх штучных кветак. У гэты ж час можна пачуць галашэнні: гэта, прыпаўшы да магільных насыпаў плачуць жанчыны:

Узніміцеся, буйныя вецярочкі!
Развейцеся, жоўтыя пясочкі!
... Разнясіце, вецярочкі,
Маю пячаль па мамачцы,
Паднiміце радзіцелку
З зямелькі сырой цяжанькай,
Разнясіце досачкі сасновыя,
Развяжыце ручкі яе белые,
Адкрыйце вочкі яе ясныя,
Вярніце мне маю мамачку!

Потым пачынаецца рытуальная трапеза, пачынаючы якую клікаюць да сябе памерлых:

Святыя радзіцелі!
Хадзіце к нам хлеба-солі есці,
Старыя і маладыя, свае і чужые!
К каму некаму прыходзіць –
Сядайце за наш стол!

Пры гэтым наўмысна праліваюць на магілу кожны з сваёй чаркі віно альбо гарэлку і лыжачку сыты (яе робяць з вады, мёду і дробна пакрышаных кавалачкаў здобнага печыва). За радаўнічным абедам успамінаюць добрыя справы памерлых, іх жыццё, характар, звычкі. Пасля заканчэння абеду зноў звяртаюцца да нябожчыкаў:

Мае радзіцелі!
Выбачайце, дзівіце,
Чым багаты, тым і рады!

Сёння некаторыя дзеянні страцілі сваё першапачатковае значэнне, але ў гэты дзень мы ідзём да магіл блізкіх нам людзей. Ідзём, каб яшчэ раз схіліць галовы над іх прахам, выказаць сваю ўдзячнасць і павагу. Помніць аб іх – наша ганаровая справа. І дзень Радаўніцы з года ў год вяртае нас у гэтую светлую Памяць, якая злучае ў адзіную повязь розныя пакаленні – аджыўшыя, цяперашнія і будучыя.

Падрыхтавала Сташко Вольга

Вясновая навальніца

Страшэннай маланкай сярод яснага вясновага неба была навіна аб атэстацыі. Мужнасць студэнтаў дапамагла ў барацьбе з лянотай, - і заварушылася шэрае рэчыва ў маладых галовах, і аж на два бясконцыя тыдні.

Ды ня вытрымалі маладыя арганізмы ў дадатак да вясновага авітамінозу такой цяжкай інтэлектуальнай працы – некаторыя захварэлі. Але праграма па праверцы нашых ведаў завершаная. Вынікі зроблены.

А студэнты з надзеяй пачынаюць песціць думку пра летнюю сесію.

P.S.: "Дэканат нам ў помашч".

ШАКАЛАД І НАША ЗДАРОЎЕ

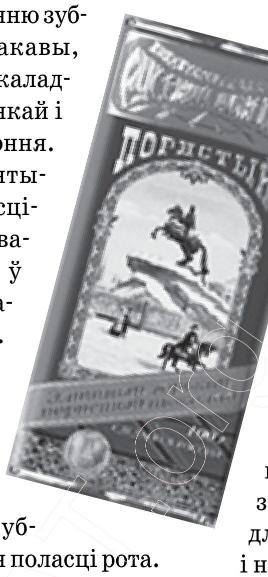
Месяц быў багаты на святы, таму віншуем усіх. Цяжка ўявіць сабе якое-небудзь свята без шакаладу. Але ж надта па-рознаму адносяцца людзі да гэтага салодкага ласунку. Адны бачаць у ім прыемную асалоду і ня больш таго, а другія ж наадварот прыпісваюць яму ўсе "смяротныя грахі". Мінавіта пагэтаму мы і рашылі разабрацца "дзе ж ісціна"?

Многія дзяўчыны часта вінавацяць шакалад у лішняй вазе. Аказваецца, правыя яны толькі часткова.

Шакалад – сапраўды высокакаларыйны прадукт, але асноўныя крыніцы калорый – малако і глюкоза. "Шакаладныя" вугляводы адносяцца да катэгорыі "лёгкадаступных", якія хутка расшчапляюцца і гэтак жа хутка расходуюцца. Пры празмерным паступленні ў арганізм вугляводы могуць "назапашвацца" ў выглядзе тлушчу,але пры спажыванні ў разумных колькасцях з'яўляюцца часткай здаровай збалансаванай дыеты.

Няправільна і тое меркаванне, што шакалад шкодны для зубоў, спрыяе захворванню на карыес.

У адрозненні ад іншых салодкіх ласункаў, менавіта шакалад найменш небяспечны: какава перашкоджвае разбурэнню зубной эмалі. Масла какавы, якое змешчана ў шакададзе, ахутвае зубы плёнкай і засцерагае ад разбурэння. Асабліва моцныя антыбактэрыяльныя ўласцівасці абалонкі какававых зярнят, якую ў працэсе вырабу шакаладу выдаляюць. Японскія даследчыкі лічаць, што экстракт, выпрабленны з абалонкі какававых зярнят,- варта дабаўляць у зубную пасту і сродкі для поласці рота. Канешне, шакалад не заменіць чыстку зубоў, але стаматолагі мяркуюць, што шакаладныя цукеркі менш шкодныя, чым, скажам, карамель.



Некаторыя занадта ўражлівыя лічаць, што шакалад – гэта наркотык. Але кафеіну ў шакаладзе змяшчаецца вельмі мала. Тэабраміну, які ў прынцыпе можа выклікаць залежнасць, што нагадвае наркатычную,- таксама змяшчаецца вельмі мала, што рэальная залежнасць можа ўзнікнуць толькі ў таго, хто на працягу некаторага часу з'ядае за дзень не менш 400 – 500 грамаў шакаладу.

Цяпер разгледзім сапраўды карысныя ўласцівасці шакаладу. Гэтыя звесткі будуць цікавыя як для дзяўчын, так і для моцнай паловы чалавецтва. Моладзь, шакалад – крыніца энергіі. Тлушчы і цукар, якіх многа ў шакаладзе, - асноўныя пастаўшчыкі энергіі для арганізма. Магній і калій неабходныя для нармальнай работы мышцаў і нервовай сістэмы. Таму шакалад карысны дзецям, а таксама тым, хто займаецца спортам.

Спадары студэнты – ешце шакалад, ён валодае стымулюючым эфектам. Тэабрамін і кафеін, якія змяшчаюцца ў гэтым прадукце, аказваюць лёгкае стымулюючае ўздзеянне на сардэча-сасудзістую і нервовую сістэмы. Вугляводы даюць лёгкадаступную і хуткаспальваемую энергію, а тлушчы, якія змяшчаюцца ў масле какавы, засвойваюцца больш павольна і забяспечваюць арганізм больш працяглы час.

А яшчэ шакалад карысны для сэрца і сасудаў. Кардыёлагамі ўстаноўлена, што поліфенолы, якія змяшчаюцца ў какававых зярнятах, спрыяльна ўплываюць на сардэчна-сасудзістую сістэму. Яны садзейнічаюць больш эфектыўнаму крыватоку, змяншаючы тым самым нагрузку на сэрца. Існуе таксама меркаванне, што какава паляпшае работу імуннай сістэмы. У лячэбных мэтах лепш выкарыстоўваць толькі высокаякасныя сарты горкага шакаладу.

Ну, і так бы мовіць, "на закуску": шакалад узбуджае. Такі эфект гэтага ласунка выявілі яшчэ яго першаадкрывальнікі – старажытныя ацтэкі. Яны выкарыстоўвалі яго для падтрымання сіл.

Падрыхтаваў Валько В.

Вредные советы

Совет №1: если вы очень не любите мыть посуду, то заведите себе вечно голодную собаку, которую никогда не кормите. Грязные тарелки расставьте на полу и через несколько минут ваша посуда будет сверкать чистотой.

Совет №2: если вы очень хотите попить пива с сушёной рыбкой, но у вас нету денег, то позвоните одному другу и пригласите его на сушеную рыбу, а он пусть захватит пиво, потом позвони другому другу и пригласите его на пиво, попросив захватить с собой сушеную рыбку. Когда они оба сойдутся у вас, не теряйтесь.

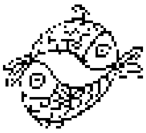
Совет №3: если вы стесняетесь познакомиться на улице с девушкой, потому что носите очки, то смело снимайте их и кладите в карман, кстати, красивых девушек при этом станет намного больше.

Совет №4:если у вас часто в общественном транспорте кладут кошелёк, то купите две мышеловки и приклейте с обеих сторон к кошельку. Если не забывать взводить пружины мышеловок, перед тем, как положить кошелёк в сумку, то ваш кошелёк послужит вам ещё очень долго.

Совет №5: если вы закоренелый "заяц", и очень не любите тратиться на талончики, то для того, чтобы вас никогда не штрафовали контролеры за безбилетный проезд, просто ходите пешком – это намного полезнее и дешевле.

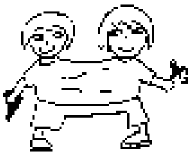
Советовал Васюкевич Андрей

Водолей: Стоит вспомнить поговорку "Губит людей не пиво" и выйти на весеннее солнышко с друзьями, но помните, что вам противопоказано удаляться от общественных туалетов.



Рыбы: Юным Рыбкам стоит с осторожностью принимать приглашение Водолея прогуляться и попить пивка. Весна всё – таки…

Овен: Вы всю зиму скучали без зелёной травы, но, наконец, пришла весна. Смело выходите на улицу и помните, все новые ворота – это хорошо забытые старые ворота.

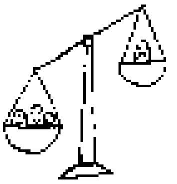


Близнецы: Вы опять влюбились сразу в двух девушек? Не пугайтесь – это нормально. Близнецы это всё – таки два человека, а не один. Любите обеих на здоровье.

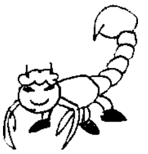
Рак: Вам стоит быть очень осторожным с весенним солнышком. Красный вы очень нравитесь, но совсем в другом смысле.

Лев: Весна, и вы смело можете ходить не только направо, но и наЛЕВо, благо вам знак это позволяет.

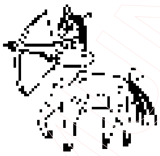
Дева: многие Девы проспали всю зиму. Просыпайтесь и не зевайте. Зазевавшиеся Девы рискуют стать жёнами и мамами.



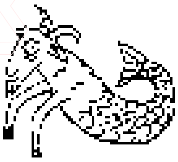
Весы: если вы колеблетесь, нужна ли вам эта девушка или нет, то положите на другую чашу весов другую девушку. Которая из них перевесит, та и есть ваша судьба.



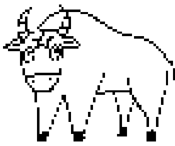
Скорпион: весной все люди добрые и счастливые и говорят друг другу хорошие слова. Пора бы уже и вам.



Стрелец: девушки этого знака должны помнить, что стрелять глазками весной, то же самое, что стрелять из лука Купидона. Не отстреливайте всех мужчин, имейте совесть, оставьте что – нибудь другим знакам.



Козерог: мужчинам этого знака следует внимательно присматривать за своими прекрасными половинками. Помните, весной хорошо растут не только цветы.



Тельцам: стоит внимательно осмотреть себя в зеркало. Если не принять меры, то выставленного на всеобщее обозрение может оказаться слишком много.

Железное средство

Бывший шведский моряк Рональд Сельдстрем поместил сразу в нескольких газетах рекламное объявление, в котором предлагал читателям изобретенное им безотказное средство против морской болезни.

Чтобы воспользоваться им, достаточно было выслать в адрес автора средства всего три кроны – сумму мизерную, на которую можно купить разве что почтовую открытку.

Тысячи желающих избавиться от неприятного недуга прислали экс-моряку требуемую сумму, и все они получили открытки с одним и тем же лаконичным и не лишеным здравого смысла, ответом: «Оставайтесь на суше!»

Есть и такая карта

Каких только нет на свете карт! Есть карты географические и политические, справочные и учебные, маленькие и большие, мелкомасштабные и крупномасштабные, секретные и общедоступные, печатные и лепные. Словом, разные есть карты. А вот о том, что есть Спинная карта, слышать, думается, приходилось не каждому. Тем более видеть. Да это и неудивительно: такая карта существует в единственном экземпляре… на спине бывшего моряка торгового флота из немецкого портового города Нойштадта Кая-Августа Энгельбрехта.

Когда 15-летний Кай-Август стал моряком, то летопись своих морских путешествий решил вести на собственной спине. Для этого ему сделали на спине татуировку, изображающую оба полушария, а затем, после каждого рейса, на эту необычную карту наносился маршрут, пройденный судном, на котором плыл Кай-Август. Энгельбрехт проплавал 45 лет, совершил многие сотни рейсов, побывал почти на всех морях и океанах.

Трудно даже представить, во что за это время превратилась спина старого морского волка!

Вашыя артыкулы вы можаце дасылаць на E-mail: **ProNobis2004@mail.ru**

Галоўны рэдактар: **Валько Віктар**
Вёрстка: **Аляксей Салей**

Экалагічная газета ProNobis выходзіць адзін раз на месяц.
Распаўсюджваецца бясплатна
Наклад 50 асобнікаў
Заснавальнік: экалагічна-валанцёрскі рух Pro Nobis