



Калі вы гуляеце ў лесе

Лясы – неацэнная частка навакольнага асяроддзя: яны рэгулююць водны абмен, чысцяць забруджанае паветра, выпрацоўваюць кісларод, вылучаюць фітанцыды (спецыфічныя антыбіётыкі, якія забіваюць бактэрыі), чысцяць паветра ад хваробатворных мікробаў. У лясах знаходзяць стол і дом мноства відаў раслін, жывёл і мікраарганізмаў, якія спрыяюць захаванню разнастайнасці прыроды.

Цяпер экалагічная каштоўнасць лясоў з-за паўсюднага разбурэння прыроды значна ўзрасла, а захаванне лясных экасістэм з'яўляецца адной з асноўных праблем, якія стаяць перад сучасным і будучымі пакаленнямі.

Калі вы гуляеце ў лесе, прытрымвайцеся некалькіх простых правіл, каб прадухіліць нанясенне шкоды навакольнаму асяроддзю.



Хадзіце па сцежках невялікімі групамі. Пазбягайце такіх месцаў, як водна-балотныя ўгоддзі і нестабільныя схілы.



Спыняйцеся для адпачынку ў месцах, дзе ваша прысутнасць не зробіць шкоды расліннасці.



Рабіце прывалы ў падоходных для гэтага месцах – пераважна ў кемпінгах.



Даведайцеся аб мясцовых жывёлах і старайцеся не турбаваць іх. Не падоходзьце да іх пасля таго, як яны ўжо заўважылі вашу прысутнасць. Не перашкаджайце жывёлам харчавацца сваёй натуральнай ежай. Чалавечая ежа можа дрэнна адбіцца на іх здароўі і паводзінах.



Стаўцеся з адказнасцю да агню. Пры тушэнні вогнішча дачакайцеся з'яўлення белага попелу. Пакіньце лагер толькі пасля астывання вогнішча.



Мыйце посуд не бліжэй, чым у 100 м ад бліжэйшага крыніцы вады.
Старайцеся выкарыстоўваць мінімальную колькасць мыла.



Звяртайцеся асцярожна з адыходамі і сцёкавымі водамі. Забярыце сваё смецце з сабой.



Не рвіце кветкі.



Грыбы – за і супраць

Грыбы – унікальны прадукт

У мінулым часта бывала, што грыбы служылі асновай большасці страў на сялянскіх сталах. Да гэтага часу яны – любімы ласунак для многіх людзей. Грыбы кансервуюць, сушаць, марынуюць, замарожваюць, запякаюць, падвяргаюць апрацоўцы парай, смажаць, вараць і тушаць. Самыя папулярныя спосабы захоўвання грыбоў – сушэнне і саленне – спрыяе захаванню карысных рэчываў і лячэбных якасцяў, якія інакш губляюцца пры інтэнсіўнай тэрмічнай апрацоўцы. Але спажыванне грыбоў далёка не адзіная карысць для чалавека. Грыбы раскладаюць адыходы, узбагачаюць зямлю мінеральнымі солямі, служаць у фармацыі для вытворчасці лекавых рэчываў.

Што ўтрымліваюць грыбы

Асноўны склад грыбоў – гэта клетчатка, вада, мінералы, вітаміны (E, C, A, D, PP і групы B), бялкі, макра-і мікраэлементаў. Прысутнасць элемента калія дапамагае паменшыць рызыку з'яўлення інсульту і дазваляе знізіць ціск. Утрыманне бялку ў сушаных грыбах перавышае нават мясныя стравы. Самы карысны для арганізма кампанент грыбоў – лецыцін – пераходзіць адкладу халестэрыну. Тлустыя кіслоты ў грыбах лёгка засвойваюцца арганізмам, таму яны надзейны сродак супраць атэрасклерозу. Грыбы багатыя прыродным інсулінам.

Карысць грыбоў

Рэгулярнае ўжыванне грыбоў памяншае рызыку з'яўлення рака прастаты, дапамагае хворым на дыябет, пры павышаным артэрыяльным ціску, атэрасклерозе, а таксама ў барацьбе з анкалагічнымі хваробамі рознага характару. У старажытнасці некаторыя грыбы ўжываліся для лячэння грыпу і прастуды, паколькі кампаненты, якія ўваходзяць у іх, аказваюць стымулюючае ўздзеянне на імунную сістэму. Больш звыклія нам грыбы, якія растуць у лясках, таксама абараняюць арганізм ад інфекцый, вылечваюць язву і язвавыя раны, нармалізуюць працу падстраўнікавай залозы і печані.

Самыя папулярныя грыбы:



белы грыб з'яўляецца прыродным сродкам прафілактыкі рака. Гэты грыб праганяе галаўныя болі (мігрэні), умацоўвае сардэчную мышцу, стымулюе актывізацыю разумовых здольнасцяў. Лепш за ўсё белыя грыбы ўжываць у ежу сушанымі або ў выглядзе парашка;



лісічкі – выдатны сродак у барацьбе з кішачнымі паразітамі. Акрамя таго, яны дапамагаюць пры фурункулёзе, нарывах і ангіне – дзякуючы наяўнасці прыродных антыбіётыкаў;



рыжыкі аказваюць агульнаўмацавальнае дзеянне на арганізм, а таксама служаць у якасці выдатнага дапаўнення да лекавых прэпаратаў дзякуючы сваім унікальным уласцівасцям каталізатара, які ўзмацняе ўздзеянне лекаў, дазваляючы чалавеку хутчэй паправіцца;



апенькі ўжываюцца ў якасці слабільнага, супрацьракавага і супрацьвіруснага сродку, а таксама і пры захворваннях крыві;



чага расце на ствалах дрэў, аднак самым карысным для чалавека з'яўляецца бярозавы грыб, які ўжываецца як настойка, чай і парашок для агульнаўмацавальнага ўздзеяння, барацьбы з опухалевымі захворваннямі і лячэння страўнікава-кішачнага тракту;



маслёнак аказвае добрае ўмацоўваючае ўздзеянне на арганізм і спрыяе прафілактыцы многіх прастудных захворванняў, а таксама палягчае пакуты ад падагры і мігрэні.



Шкода ад грыбоў

Шкода ад грыбоў звязаная перш за ўсё з няўменнем адрозніваць ядомыя і неядомыя грыбы, пакупкай грыбоў на стыхійным рынку, адсутнасцю інфармацыі пра ўплыў чалавечай дзейнасці на біяхімічны і відавны склад грыбоў і інш. Пераспелыя, чарвівыя і размяклыя грыбы ў ежу не прыдатныя і могуць стаць прычынай страўнікава-кішачных захворванняў. Усё часцей і часцей паведамляецца аб атручэнні грыбамі. Асабліва небяспечнымі лічацца бледная паганка (мухамор зялёны), мухамор чырвоны і іншыя віды мухамораў, страчок, ілжывы шэра-жоўты апёнак, руды і цёмна-лускаваты шампіньёны, сатанінскі грыб і інш. Пры няправільнай падрыхтоўцы грыбоў таксама можа быць атручванне.



Важна памятаць:

- пасля зразання грыба яго трэба як мага хутчэй перапрацаваць;
- грыбы можна захоўваць у холадзе, але і не больш за суткі пасля збору;
- пры захоўванні грыбоў у поліэтыленавых пакетах паскараецца працэс іх распаду, а адсутнасць паветра і наяўнасць вільгаці – прычына для ўтварэння шкодных для здароўя рэчываў;
- лепш захоўваць грыбы ў халадзільніку ў эмаляваным альбо гліняным посудзе;
- лепш не спажываць грыбы, сабраныя паблізу буйных аўтастрад, ваенных палігонаў, хімічных вытворчасцей, зон экалагічных катастроф і ў радыяцыйна-небяспечных мясцовасцях, бо грыбы могуць назапашваць таксічныя рэчывы.