



ИРИСКЪÆ ДÆ АХУÆДАГ КУ НАЕ ЕРА, УÆД ИН ИССЕРАЕН НÆЙЙЕС!..

ГÆДИАТИ Цомахъ (1882-1931), финсæг, æхсæнадон архайæг: «Нæ царди гъæуагитæ, нæ царди зинтæ, цардиуагæ – кæддæриддæр дзоруйнаг... Цард, фæстегæй ка изайуй, уони æфхуæргæ кæнуй...» Æ еци загъдæй Цомахъ цума Иристони нури фæлтæртæмæ нистауæн кæнуй, уотæ уæмæ нæ кæсуй?..

Цæун райдæдта 1993 анзи мартъий

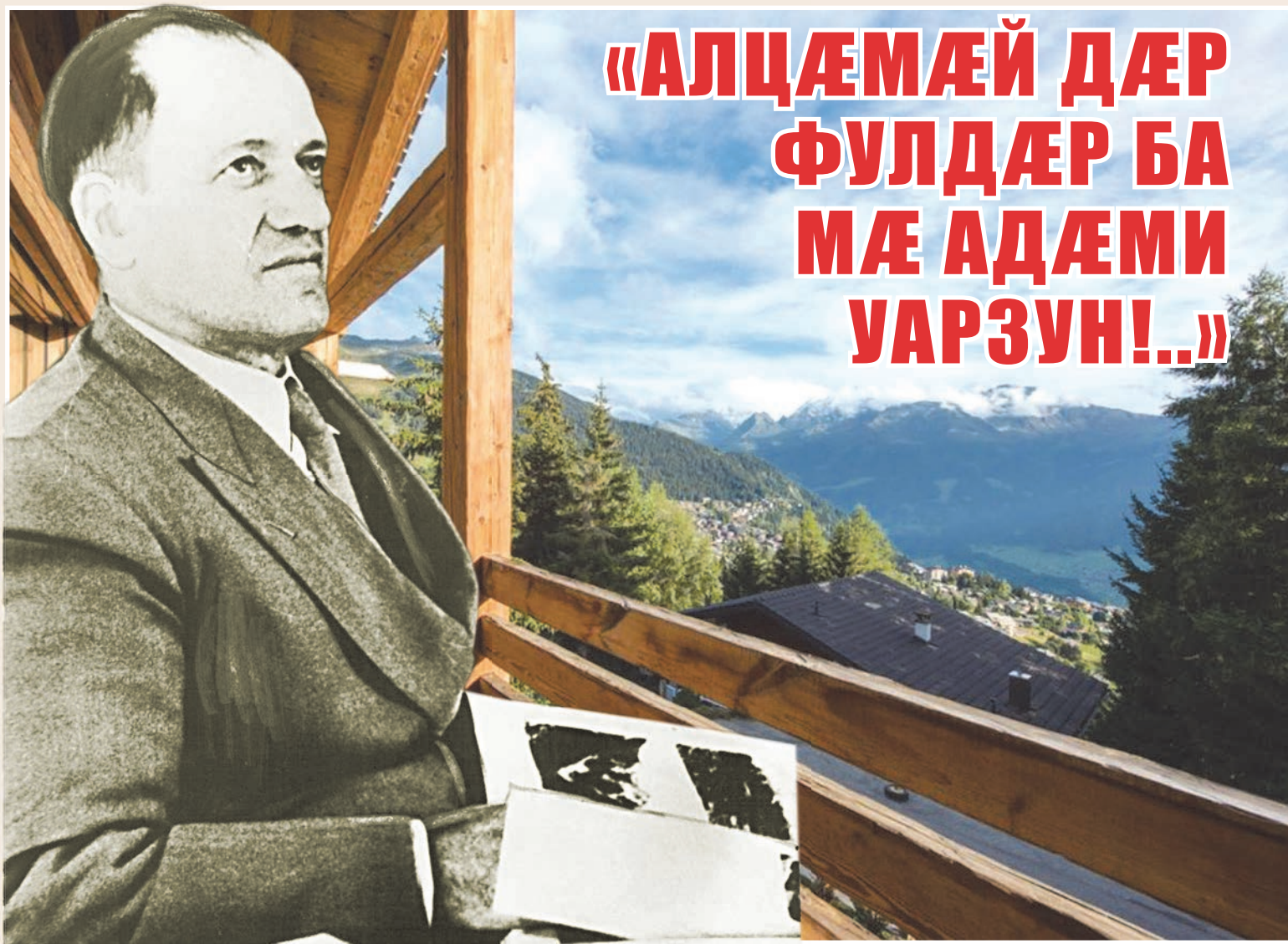
0+

ДИГОРАÆ

№29 (949) 2024 анзи 10 август – сухи мæйæ

Аргъ 1 туман

ДЗИЛЛÆН ФАРНАХÆССÆГ КЕ ФÆЛЛÆНТÆ ИСУНЦÆ, ÆЦÆГÆЙ АМОНДГУН ЕЦИ АДÆЙМАГ ÆЙ!..



«АЛЦÆМÆЙ ДÆР ФУЛДÆР БА МÆ АДÆМИ УАРЗУН!..»

Нæ номдзуд финсæг **Мамсурати Дæбей** аци загъд – «Алцæмæй дæр фулдæр мæ адæми уарзун...» хумæтæги не 'римистан. Баруагæс уи уæд, уотид рæсугъд загъди туххæй нæ загъта уотæ. Æ уодиконд æцæгæйдæр уæхæн ке адтæй, уомæн ирд æвдесæн æнцæ æ царди хабæрттæ дæр æма æ уадзимисти еумæйаг талæн – адæмуарзондзийнадæ, цардарæзт, амонд æма фарнахæссæг гъуддæгутæй исфедаун

кæнунмæ тундзундзийнадæ си бæлвурд бæрæг даруй.

Финсæг, драматург, литературон æртасæг, æхсæнадон архайæг, Цæгат Иристони Хетæгкати Къостай номбæл Паддзахадон премий лауреат **Мамсурати Хабий фурт Дæбей** рохс ном абони ба уомæ гæсгæ имисæн, æма 9 августа æ райгурдбæл исæнхæст æй финддæс æма фондзинсæй анзи (1909-1966). Уой фæдбæл æрмæгутæ кæсетæ 4-7-аг фæрстæбæл.

ÆРИГОНÆЙ Æ КАДÆ КА ГЪÆУАЙ КÆНУЙ, УОМÆН Æ ЗÆРВА ДÆР КАДГИН ÆЙ!..

КÆСТÆР АРФИАГ ГЪУДДÆГУТÆЙ ФЕДАУЙ!..

Æртæ боней дæргъи (6-9 августа) Дигори райони пансионат «Уорсдон»-и æ куст ка кодта, еци сæрдигон студентон **фембæлд «Æригон»-и** архайгутæ иссæнцæ Цæгат Иристон æма Хонсар Иристонæй æндæр регионти уæлдæр ахургæнæндæнтти ка ахур кæнуй, еци фæсæвæд. Не 'мзæнхон цардбæллон кизгуттæ æма лæхъуæнттæ – дæс æма астинсæйемæй

фулдæрæй – æрæмбурд æнцæ аци алæмæти цæмæдесаг æрдзон рауæни, цæмæй ма никки фулдæр бундорондæрæй базононцæ сæ райгурæн Иристон, нæ фидтæлттиккон цаутæ æма хабæрттæ, æгъдæуттæ æма фæткитæ, кæрæдзæбæл еу-зæрддиуондзийнадæй фехцулдæр уонцæ.

Аци агъазиау фæсæвæдон мадзал цæмæдесаг ис-

сæй, берæ аллихузон рохситауæн лекцитæ, хеирæзти тренингтæ, командитæ аразуни мадзæлттæ, республики ирæзти сæйраг рахуæцæнти проектон куститæй æнхæст ке адтæй, уомæй. Сæйрагдæр нисанеуæг ба уæддæр адтæй, цæмæй, сæ уарзон бæсти æрдзи цардгъонгæнæг уæлдæфæй уолæфгæй, фæсæвæдæн сæ

**РАФИНСЕТÆ
ГАЗЕТ
«ДИГОРАÆ»**

2024 АНЗИ ДУККАГ
ÆМБЕСÆН.
Æ РАФИНСУНИ АРГЪ
АНЗИМБЕСÆН ÆЙ 368
СОМИ ÆМА 10 КЪАПЕККИ;
УÆЛБАРТÆМÆ ГÆСГÆ
БА – 324 СОМИ ÆМА
48 КЪАПЕККИ.

ГАЗЕТ «ДИГОРАÆ»
РАФИНСУН ÆНГЪЕЗУЙ
«УÆРÆСЕЙ ПОЧТИ» ЕУГУР
ХАЙÆДТИ ДÆР, УÆДТА
ПОСТХÆСГУТÆМÆ.



**БАЕГЪАТЕРИ ФÆДБÆЛ
ÆХСАРГИНТÆ ЦÆУНЦÆ!**

Нæ газети айразмæ номертæй цалдæреми мухур кодтан Фиццаг дуйнеуон тугъдæма, уони иристойнаг тугъдонтæ куд æхсаргинæй фескьюæлтхæнцæ, уой туххæй æрмæгутæ. Мухур ба сæ никкодтан уомæ гæсгæ, æма еци тугъди райдæдбæл 1 августа исæнхæст æй дæс æма фондзинсæй анзи; иннемæй ба, еци æверхъаудзийнадæ ке фудвæндитæ разгилдтонцæ, уæхæн миутæ бабæй аразунцæ кæцидæр паддзахæдти æнахъæл разамонгутæ.

Дуйне тæссаг уавæри æй, æма 'й фидбилизæй фæййервæзунбæл, ци гæнæн æма амал ес, уомæй архайуй Уæрæсе. Абони уæлдай тасдзийнадæ цæуй, Украины нацистон уагæвæрд иснæуæг кæнунмæ ке гъавунцæ, уомæй. Æма еци азар искунæг кæнуни нисанеуæгæй Уæрæсей багъудæй сæрмагонд æфсæддон операци райдайун. Уони уодуæлдайæй архайунцæ Иристони минæвæрттæ дæр. Се 'фсæддон ихæстæ æнхæст кæнунцæ æхсаргинæй. Уомæн син разæнгардгæнæг æнцæ нæ адæми бæгъатæр тугъдонтæ, кæцитæ алæмæти хъазауатæй фескьюæлтхæнцæ нæ Фидибæсти сæрбæллтау тохи. Уонæй еу – **Мудойти Дударухъи фурт Дакуй**. Абони ба ин æ кой уомæ гæсгæ кæнæн, æма, еуемæй, æй Иристони тугъдонтæй, Фиццаг дуйнеуон тугъд дæр нимайгæй, æртæ тугъдеми ка архайдта, еци ефстæгтæй еу, – иннемæй ба аци анз сæрди æ райгурдбæл æнхæст кæнуй дæс æма авдинсæй анзи. Уой фæдбæл æрмæг кæсетæ 3-аг фарсбæл.



МÆ ЦАРДЫ ТАУРÆГЪ

Мамсурати Дæбей цардвæндаги æма исфæлдистади туххæй берæ аллихузон æрмæгутæ финст æрцудæй, сауæнгæ ма науон куститæ. Етæ еугурæйдæр цæмæдесаг бæргæ 'нцæ, бæргæ хуарз уидæ нæ газети дæр си кæцидæрти ниммухур кæнун, фал нин уæхæн рагæ нæййес, нæ гæнæнтæ нæ къулумпи кæнунцæ. Уомæ гæсгæ ба исфæндæ кодтан, Дæбе æ цардвæндаги туххæй кæддæр ци имисуйнæгтæ ниффинста, уой ниммухур кæнун.

Зундгонд уруссаг финсæг Виктор Астафьев кæддæр уотæ загъта: «Цалинмæ ма æгас дæн, уæдмæ мæхе туххæй мæхуæдæг радзордзæнæн, цæмæй иннетæ уой фæсте мæнгæттæ ма дзоронцæ...»

Дæбемæ дæр, æвæдзи, уæхæн гъуди фæззиндтайдæ

æма æхе имисуйнæгти хузи финсун байдæдта æ ирисхъи хабæрттæ. Уомæ гæсгæ ба нин сæ рæстдзийнадæ секкаг нæй. Хуарз æма уомæн æ архиви гъæуайгонд æрцудæй аци заманай æрмæг. Раст зæгъгæй, æхе къохæй ибæл бафинста: «Мухурæн нæ». Цæмæн? Ка 'й зонуй, фæндадтæй æй никкидæр ма ибæл бакосун... Нæ ин бантæстæй æ еци фæндæ исæнхæст кæнун...

Æ цардвæндаги туххæй æ имисуйнæгти къохфинстбæл кæд æхе къохæй «Мухурæн нæ», зæгъгæ, бафинста, уæддæр æ рамæлæттæй еуцæйбæрцæдæр рæстæги фæсте (1994 анзи) фæззиндтæнцæ журнал «Мах дуг»-и æма газет «Рæстдзинад»-и. Æ еци финстæг уонæми кутемæй рацудæй, уотемæй æй мах дæр абони хæссæн нæ дзилли размæ.

мæ мад сывæллонджын устытæм радыгай, æмæ мын уыдон дардтой дзидзи. Уалынмæ не 'рвадæлтæй Лизæйæн (Дзарасаты Дадойи ус уыдис) райгуырди лæппу. Сывæллон дзидзитæ æвдæлон кæнын нæ фæрæзта, æмæ уæд мæ мады нал хъуыдис мæнимæ хæдзари хæдзар зилын.

Куыдæй ныууагъта фыд хæдзар? Хъæздыг уыдыстæм æхцайæ – 1000 сомы ныууагъта æмæ уый бæрц æхца хъæуы хъæздыгдæртæм дæр нæ уыдис.

Афтид армæй рахицæн кодта Хабийи йæ фыд Буци, зæгъгæ, ды амалтæ кæндзынæ, мæн та дæ кæстæрты дарын хъæуы (æфсымæрты хистæр уыдис Хаби). Зæхх нæ уыд. Хæдзар – иннæ ахæм. Æмæ уыдон самал кæнынны тыххæй бинонты хурхыл ныххæцыд нæ фыд, дардта сæ бызгъуырты, ма амæлайы комдзагæй æмæ, капекк капеккыл æфтаугæйæ, æхца æмбырд кодта зæхх æлхæнынæн, фæлæ дзы зæхх дæр нæ балхæдта, хæдзæрттæ дæр дзы нæ сарæзта, афтæмæй амард.

Фæлæ æхцайæ уæддæр ницы бафтыд бинонтыл. Нæ фыды амарды фæстæ фыды æфсымæртæ нæ мадæй домын райдыдтой, «се 'фсымæры фæллой кæй сты», уымæ гæсгæ сын сæ куыд радта æфстауы хуызы. Æмæ йын куы ныкъкъаппа-къуыппа уой, куы йын фесæфой, уымæй тæрсгæйæ сæ пайдайыл радта нæ хъæуккаг Хъантемыраты Саламджерийæн. Уый дукани сарæзта, йæхи схъæздыг кодта. Афтæмæй нæ æрæййæфта революци, æмæ æхца зыбыты сæфт фæкодтой, махыл дзы капекк дæр нал бахæцыдис, афтæмæй. Мæгуыр æмæ гæвзыккæй æрæййæфтон хæдзар.

-2-

Бинонтæ цæуынц тынг раджи куыстмæ. Мах мæ хистæр хо Милуанимæ (ууыл цыдис 4–5 азы, мæныл – 2–3 азы) баззайгæм æвæгæсæгæй хæдзары. Мад нын ныууадзы кæрдзыны къæбæртæ æмæ цыхты муртæ. Æххормаг нын у, фæлæ сæм не 'вналæм: уыдон нæ сихор

сты æмæ банхæлмæ кæсын хъæуы. Фæлæ фылдæр хатт нæхи нæ бауромæм æмæ уый фæстæ изæрмæ æххормагæй баззайгæм.

Сывæллоны та цæй дарæс хъæуы? Хæдоны хæррæгъ ыл уæд, æндæр уымæй дæлæмæ гом цы у, уымæй не 'фсæрмы кæны. Фæлæ хæринаг! Уый афтæ æнцой нæ уадзы сывæллоны, йæ хъуагæн зын фæразæн у. Æмæ хæринаг ссарынæн амæлттæ кæнæм нæ сывæллоны хъаруйæ. Дзыццайы стыр æрхуы тас кæрты астæу дæлгоммæ æрæвæр. Сис æй иуырдыгæй æмæ йæм саджилæг сараз. Саджилæгмæ дарг бæттæн бабæтт. Тасы бын холлаг æркæн, стæй æнхæлмæ кæс æмæ куыддæр цъиутæ тасы бын фæзыной, афтæ бæндæн фелвас, тас æрхаудзæн æмæ цъиутæ ам сты. Ам сты, фæлæ дæу нæма сты. Тасы бынæй сæ райсын зын у. Фæлæ тасыл хъæццуп æрæмбæрз æмæ сæ хъавгæ

ахс. Æмæ сæ-иу ахсгæ æркодтам, фæлæ сæ йе тонын нæ зыдтам, йе фыцын.

Афтæ бонтæ цыдысты. Рацыдис мыл 7–8 азы. Хæдзары куыстытæн фæбæззыдтæн: хызтон фос, хастон дард мусæй хъæмпы æргъæмттæ æмæ æндæр лыстæг куыстытæ кодтон. Сæрибар рæстæг та? Хъæды, быдырты зылдтæн мæ «бандæимæ» – æмгæрттимæ – нæхи Гадзатц, Уртаты Гаврел, Хъодзаты Махар, Дзарасаты Солтан, Хъодзаты Порка æмæ æндæртæ. Куыд диссаг рæсугъд у Дæргъæвсы æрдз! Арвил лæууы æдзæрæг тæрсхæд. Тæрсытæ фадхъултæм. Ныллæгдæр хъæд. Голладжы дзаг дæр дзы тон.

Фæлæ йæ хъæддаг дыргътæ, йæ хæринаг кæрдæджытæ – æнæхъæн хъæды къохтæ уыдысты уыдон. Хъæддаг сәнæфсир-иу задæй æу-зæу кодта «Фæскъахыры» æмæ æппæтæй дæр нæхи бар уыди. Сæдæгай гектары хъæ-



Саид-Гусейн БИЦИРАЕВИ конд хузæ «Сæрдæ».

-1-
Мæ мад Гæба (Госæхъуыз)-иу афтæ дзырдта:

– Аст сывæллонæй мын амæй æнцондæр дарæн ничи уыдис. Дунемæ куыддæр фæзынд, афтæ иунæг хъыллист фæкодта æмæ ныххъус. Уымæй фæстæмæ кæугæ дæр никуы скодта... Æвæццæгæн, мæгуыр, бамбæрста, цы дунемæ рацыд, уый йæ рæвдауæг кæй нæу, уый.

Цæугæ та хорз дунемæ нæ ракодтон – мæгуыр æмæ гæвзыкк уыдис.

Фыд амард. Ныууагъта авд сидзæры мадæн, æз, æстæймаг сидзæр та ма гуыбыны уыдтæн – цæвиттон, дунемæ сидзæрæй рацыдтæн.

Райгуырдытæн фыды амардæй æртæ мæйы фæстæдæр – 1907 азы сентябры (чи фесæфт, уыцы метрикæмæ гæсгæ, мæ гæххæттытæ та арæзт æрцыдысты 1909 азыл, уымæн æмæ мæ Æрыдоны пансионатмæ бахауыны тыххæй мæ азтæ фæкъаддæр кæнын хъуыд).

Мæ райгуырыны фыццаг бон дæр мын дунæ хорз æгасуай нæ загъта: мадмæ æхсыр нæ уыд – фыды амарды мæстыты æмæ тыхстыты фæстæ мад бахус. «Дæ фæххъау фæуон, царды дæ мады дзидзийы хъæстæ дæр нæ фæдæ», зæгъгæ-иу дзырдта мад. Хаста

– А готовь-то ты умеешь? – Я вкусно режу колбасу...
– Меня запомните веселым, а то я завтра начинаю ремонт.
– Зачем учить нас, как работать? Лучше

вы научитесь, как нам хорошо платить.
Достоин Клим ответить не смог – ему не задали вопрос.
Держи этот подорожник – час врежу, сразу приложи.



АДГИН ДÆР АЙ АМА ПАЙДА ДÆР!..

Аци афони, уæлдайдæр тæвдæ рæстæги, фулдæр хæттити зæрдæ байагоруй харбуз. Æ адгин донæй ком рауазал кæнунæй хуæздæр ма ци фæууу. Фал беретæ нæ зондзæннæцæ еугуремæндæр уарзон æма алкæмæндæр зундгонд зайæгоймæ биологион цæстингасæй ку 'ркæссæн, уæд æй бахæссæн ке ес гагарæзи къæпхæнмæ. Æндæр дзурдтæй æй ку зæгъæн, уæд е æй халсарон гагарæзæ, уотемæй ба хауй насæнгæсти бийнонтæмæ.

Гъе, уæхæн цæхгæрмæ хецæндзийнæдтæбæл ку нæ гъуди кæнæн, уæд харбуз адæймаги организмæн пайда ке 'й, е зундгонд æй хъæбæр рагæй. Æ хузтæ ин абони фæууинæн ес мисираг пирамидити фæрстæбæл. Аргъ кæмæн нæйис, уæхæн агазиу халсартæбæл ба нимад цудæй Рагон Китаи. Уоми кæддæр бæрæг кодтонцæ «Харбузи бон» дæр. Уæрæсемæ ба кæрдæгхуз гъолон-молон «къубулойнæ» æрбафтудæй XVII æноси, æма зундгонд иссæй, куд æнахур дессаги адгин æма æнæнездзийнадæн пайдахæссæг культурæ.

Æцæгæйдæр, организмæн пайда ке хæссуй, уобæл дзоруй харбузи химион ис-

конд. Æ сурх фæлмæни берæ ес витаминтæ С æма РР, уæдта В къуари витаминтæ, каротин æма фолийи тауæгадæ.

Гъуддаг уотæ 'й, æма харбуз хуæрун агъаз кæнуй организм уæлдай уæзæй фæййервæзунæн. Е 'вæрццæг рахуæцæнтæ ба æнцæ цалдæр. Фиццагидæр ами ес донихупп тæрæн менеуæг. Æ фæрци адæймаги уæзæ еу-дууæ килограммæй бæрцæ фæмминкыйдæр уй, организмæй уæлдай тæнгъæдтæ ке рацæуй, уой туххæй.

Дуккагæй, харбуз æнцонæй фесафуй стонги æнкъарæнтæ. Æ пайда ба уой мæдæгæ 'й, æма харбузи фæлмæни 100 граммæ æдеугур ес 35 килокалорий – харбуз байдзæг кæнуй ахсæн æма адæймаг феронх уй е 'стонг. Уомæй уæлдай, минкый ахедундзийнадæ нæйис аци халсарон гагарæзи адгин адæн дæр. Физиологион æртасæнтæ куд равдистонцæ, уотемæй адгиндзийнадæ хъæбæрдæр æвзурун кæнуй æфсæсти æнкъарæнтæ. Уомæ гæсгæ харбузи фæрци ахсæн фæккосуй рæуæгдæр уагæвæрди, адæймаг хуæруйнагбæл минкыйдæр фæгъгъуди кæнуй.

Куд загътан, уотемæй харбуз минкый пайда нæ хæссуй организмæн. Е агъаз кæнуй зæрди тогдадзиннти æма ургти незти

азарæй ци рæсудтитæ фæззиннуй бауæрбæл, уони дзæбæх кæнгæй дæр. Харбузи дон æй фруктозæ æвзурунæнæг. Е сæкæрæй игъаугидæр тагъддæр батауйи организмæ.

Харбуз ма пайда æй уомæй дæр, æма клетчатки хæццæ е æлхъевун райдауй ставд хæлори æма ратæруй холестерини уæлдæйттæ. Диетологи гъудимæ гæсгæ, суткæмæ харбузи фæлмæн хуæрæн ес 2,5 килограмми, фал уой кæнун гъæуй æмхузон – минкый хæйттæй. Уæлдай хъæбæрдæр аци домæн æнхæст кæнун гъæуй, сæ ургти дортæ кæмæн ес, еци адæмæн. Уомæн æма иннетæй игъаугидæр уонæн харбуз фулдæр пайда хæссуй.

Уæхæн сæйгити организмæ донихуппи цæнхити æмвæзæдæ харбузи бауæргæд-

ти æндæвдади фæрци уæлæмæ исхезуй, æма тайун райдауйнцæ тæккæ устурдæр дортæ дæр. Харбузи дон æрдзон æгъдауæй зианхæссæг бауæргæдтæ æндæмæ ратæруй игæрæй. Уомæ гæсгæ харбузи аци æгæрон пайдабæл æнæмæнгæ гъуди кæнун гъæуй, игæри хроникон незтæ дзæбæх кæнгæй, уæдта хуайраг адæймагæн ку нæ батауй, еци рæстæги дæр. Аци адгин халсар хуæрун дохиртæ фæййамонунцæ антибиотикон медицинон хуастæй дзæбæх кæнунни кусти фæсте дæр.

Раст ку зæгъæн, уæд харбузи фæлмæни бунни ци хъæбæр цъарæ фæууу, мах алкæддæр гæлдзгæ ке фæккæнæн, уой дон никки хъазардæр æй сурх фæлмæни донæй, донихупп тæрæн менеуутæ имæ фулдæр ке ес, уой туххæй. Фæткъуй дони хæццæ исхæлæмулæ кæнгæй си ци ниуазуйнаг рауайуй, е берæ хæлардæр æма иуонгрæуæггæнæг дæр æй. Еудзурдæй, харбузи цъари ци бауæргæдтæ ес, етæ дæр минкыйдæр пайда нæ 'нцæ организмæн, махмæ ба уотæ фæккæсуй, цума етæ нецæмæн гъæунцæ. Фал уæхæн ниуазуйнаг агувзи æмбесæй фулдæр еу хаттæн ниуазæн нæйис. Уомæн æма тæссаг æй донихупп тæрæн менеуæг æгæр хъаурæгин ку фæууа, уомæй.

Дзубанди дæр ибæл нæйис, адгин харбуз практикон æгъдауæй пайда æй еугуремæн дæр. Фал æ берæ некæмæн бæззуй, уæлдайдæр ба сæкæри диабетæй сæйгитæн, сæ игæрти дортæ кæмæн ес, уæхæн адæмæн, дæлахазоннæн незтæ кæмæ ес æма æндæртæн. Уомæй уæлдай зæрдæбæл дарун гъæуй, харбуз цæхгунти хæццæ ке нæ бæззуй, уой дæр. Уомæн æма цæнхæ тæнгъæдæ ниууорамуй организмæ, æма гæнæн ес, æ фæсте рæсудтитæ ку расайа, уомæй.

Кæронбæттæни ба мæ зæгъун фæндуй: гæнæн ку уа, уæд, ци харбуз æлхæнайтæ, уой исбæрæг кæнетæ, нитраттæ си ес æви нæ. Етæ организмæ ку бахаунцæ, уæд зæрдæ фæххæссуй, губун фæддон уй, сауæнгæ ма уомун дæр фæццæуй. Кæд халсартæ кæдзосдзийнадæ исбæрæг кæнун къохи нæ бафтуйа, уæддæр æй уæ бон æй балхæнун, æцæг уой уæ зæрдæбæл даретæ – харбузæн æ пайда æй æ хурфи фæлмæн, зианхæссæг нитраттæ ба бамбурд унцæ цъари.

БЕСЛЕХЪОТИ Ирæ, дохтур.

Калорийность — 38 ккал
Белок — 0,7 г
Жир — 0,2 г
Углеводы — 10,9 г
Клетчатка — 0,5 г
Пектин — 0,6 г
Зола — 0,6 г
Витамин А — 0,1 мг
Витамин С — 7 мг
Витамин РР — 0,24 мг
Витамин В1 — 0,04 мг
Витамин В2 — 0,03 мг
Фолиевая кислота — 8 мкг
Органические кислоты — 0,12 г
Железо — 1000 мкг
Йод — 2 мкг
Кобальт — 2 мкг
Марганец — 35 мкг
Медь — 47 мкг
Фтор — 20 мкг
Цинк — 90 мкг
Калий — 64 мг
Кальций — 14 мг
Магний — 224 мг
Натрий — 16 мг
Фосфор — 7 мг
Ликопин — 2,5 мг
Вода — 89 г

ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ АРБУЗЫ
Лечит почки. Арбуз – безопасное мочегонное средство. В отличие от лекарственных препаратов он не имеет побочных эффектов и используется при циститах, нефритах, пиелонефритах.
Регулирует работу кишечника. Высокое содержание клетчатки в арбузной мякоти способствует улучшению пищеварения и оказывает мягкое слабительное действие.
Помогает сбросить лишние килограммы. Арбуз содержит очень мало калорий, но его сладкий вкус подаёт мозгу сигналы о насыщении и чувство голода притупляется. Поэтому сидеть на арбузной диете легче, чем на любой другой.
Полезен желудку. При воспалительных заболеваниях ЖКТ помогают пектиновые вещества арбуза. Они защищают слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта и способствуют её заживлению.
Чистит сосуды. При атеросклерозе арбуз выводит из организма избыток холестерина.
Укрепляет кости. В арбузе немало магния, который помогает усвоению кальция и способствует профилактике остеопороза.
Улучшает работу печени. Арбуз обладает желчегонным эффектом, а фруктоза и глюкоза, содержащиеся в арбузной мякоти, «кормят» ткани печени.