



ЗДАРОЎЕ — У ВАДЗЕ

Колькі вадкасці нам патрэбна

і як яе правільна піць

Мала хто ведае, што ў знакамітага выслоўя *In vino veritas* (ісціна ў віне) ёсць працяг *in aqua sanitas* (здароўе ў вадзе). У якіх выпадках вада дапамагае, а ў якіх перашкаджае падтрымліваць здароўе на плаве?

Рэкамендацыя пра восем шклянак вады ў дзень кауче з аднаго глянцавага часопісу ў другі ўжо шмат гадоў. Але з тых, хто падпісваецца пад такой парадай, ніхто, здаецца, не ведае, адкуль яна ўвогуле ўзялася. А даў яе ажно ў 1945 годзе Даследчы савет пры нацыянальнай Акадэміі навук ЗША. Вось толькі савет напісаў, што гэта «прымальнае штодзённае ўжыванне вады для большасці дарослых». Мелася на ўвазе, што ў гэтыя два літры ўваходзяць супы, гарбата, кава, сокі, садавіна і гародніна — увогуле ўсё тое, што чалавек з’ядае і выпівае за дзень.

Але нехта падлічыў, што два літры — гэта восем шклянак, і перакруціў прафесійную парадку. А калі ж выпіваць восем шклянак вады ў дзень, акрамя ежы і іншых напояў, то будзеся атрымліваць удвая больш вадкасці, чым раілі амерыканскія даследчыкі.

Колькі ж насамрэч трэба піць, каб арганізму не стварыць навадненне і не замучыць яго засухай? У нашым целе шмат вадкасці: напрыклад, косці на 1/5 складаюцца з вады, а мозг — на 72 %. Але ўсё роўна восем шклянак — гэта перабор. З захворваннямі сардэчна-сасудзістай сістэмы і нырак вялікая колькасць ужытай вадкасці можа прывесці да ацёку лёгкіх і нырачнай недастатковасці.

Але не піць, чакаючы, пакуль перасохне ў роце, таксама не трэба. Калі перасохлі вусны і чэшудца вочы, арганізм абязводжаны. Гэта значыць, што цела страціла больш за 2 % вадкасці і пачаў мяняцца сальвы баланс крыві, на што рэагуе наш мозг. Рэцэптары пры змяненні ўзроўню солі бо’ць трывогу, і арганізм уключае энергасберагальны рэжым: змяшчаеца патавыдзяленне, спінавыдзяленне і мочаспусканне. Але дастаткова зрабіць глыток, і рэцэптары адключваюцца. Вядома, што не ўсе напой наталючы смагу. Кава, гарбата, газіраваныя напой выводзяць вадкасць з арганізма, узмацняючы жаданне папіць. А вось у наталенні смагі тэмпература вады не аддгрывае ніякай ролі, хоць і здаецца, што халодная вада з гэтым спраўляецца лепш. Не дапамагае ледзяная вада і ахвотным пахудзець: на яе саргаванне арганізм расходуе ўсяго з дзясятка калорый, якія на нашай вазе ніяк не адб’юваюцца.

А вось калі лустуюць ежу запіваць ледзяной вадай, у страўніку гэты тлушч не ператраўляецца, а прасоўваецца ў кішэчнік, выклікаючы яго расстройств. У гэты час мозг не атрымлівае сігналаў, што чалавек насыціўся, і ён працягвае есці і есці. На гэтым, дарэчы, і трываюцца ўсе фаст-фуды — калі ў камбінаваных абедках па выгаднай цане змяшчаюцца толькі напой з льдом.

Якую ваду лепш піць: кіпячоную, пакупную ці фільтраваную? Самы эканамічны варыянт — кіпячонне: мікробы паміраюць, хлор выпараецца, лішняя солі асдаюць на дне чайніка. Але калі соляў у вадзе і так няшмат, то налягаць на кіпячоную ваду нельга. А купляць ваду бэссонсоўна, калі дома стаіць фільтр. Толькі калі гэта не фільтр з сістэмай зваротнага осмасу — яны робяць ваду амаль дыстыляванай, гэта значыць пазбаўляюць яе любых прымесяў. А такая вада з’яўляецца найлепшым растваральнікам і, згодна з даследаваннямі Сусветнай арганізацыі аховы здароўя, вымывае кальцый і солі з арганізма, прыводзячы да праблем з суставамі, сэрцам, абвастраення рызы, малакроўя.

Алена КРАВЕЦ.

■ Вы прасілі расказаць

Як распазнаць і лячыць бранхіт

Нясцерпны балючы кашаль, які быццам бы разрывае цябе знутры, — вось галоўны сімptom запалення слізистой бронхаў, ці папросту бранхіту. Яго несвоечасовае лячэнне можа перавесці востры працэс у хранічны. А ад хранічнага бранхіту да астмы рукой падаць. Вось чаму так важна своечасова і правільна яго лячыць. Як гэта рабіць, расказала загадчык 2-га тэрапеўтычнага аддзялення 31-й гарадской паліклінікі г. Мінска Наталля ФІЛОНАВА.



Юлія Гарна, фотачка

— **Наталля Вячаславаўна, здаецца, што асаблівасцю сёлётнага халоднага сезона была інфекцыя, якая выклікала ў тым ліку і бранхіт з кашлем, які доўга не праходзіў...** — Так, была ўспышка такой інфекцыі. Яна не выключна вірусная, а наслоівалася на бактэрыяльную. І часта хваробу суправаджаў бранхіт з характэрным болем за грудзінай, прыступадобным кашлем, макротаў, якая цяжка адыходзіла, высокая тэмператураў. Як вядома, вірусная і бактэрыяльная інфекцыі лечацца па-рознаму: для першай прызначаюцца супрацьвірусныя прэпараты, для другой — антыбіётыкі. Таму з гэтай інфекцыяй даводзілася прызначаць і супрацьвірусныя прэпараты, і антыбіётыкі. Сапраўды было шмат бранхітаў з зацяжным кашлем, хворыя месяцамі не маглі ад яго пазбавіцца.

— **Што рабіць, калі кашаль не праходзіць на працягу месяца-двух?**

— Адразу, як толькі захварэлі, трэба звяртацца да тэрапеўта, які прызначыць лячэнне, у тым ліку курс антыбіётыкаў, адхарквальныя сродкі. Таксама дадаеца фізіятэрапеўтычнае лячэнне: ёдныя, шчолачныя інгаляцыі, УВЧ-тэрапія на бранхі. Калі гэта не дапамагло, прызначаецца другі курс антыбіётыкаў. Калі і ён аказваецца неэфектыўны, прызначаецца ін’екцыйны курс антыбіётыкаў. Пацыента накіроўваем на спіраграму, якая даследуе функцыю знешняга дыхання, правярае праходнасць бронхаў. У зацяжных выпадках, калі тэрапеўт на амбулаторным этапе справіцца не можа, накіроўваем хворага на кансультацыю да вузкага спецыяліста — пульманолога. Але часцей за ўсё тэрапеўту ўдаецца справіцца са складанай сітуацыяй.

— **Ці можна пазбегнуць бранхіту?**

— Хвароба, як правіла, пачынаецца з пяршэння, болю ў горле ў першыя дні. Таму горла трэба паласкаць кожныя 3—4 гадзіны, каб інфекцыя не апусцілася ніжэй, у бранхі. Сухі кашаль — гэта прыкмета трахеіту, калі ён павільгатнеў — інфекцыя апусці-

лася ў бранхі. Таму з першага дня, калі не з першых гадзін недамагання трэба прымаць супрацьвірусныя прэпараты. Калі ж першпачаткова хвароба пачалася з кашлю, у пацыента жорсткае дыханне, праслухоўваюцца хрыпы ў лёгкіх, то мы адразу прызначаем антыбіётыкі без супрацьвіруснага лячэння.

— **Што такое абструктыўны бранхіт?**

— Абструктыўны бранхіт — гэта закаркоўка, спазм бронхаў, калі сліз, макрота не можа выйсці наверх і накопліваецца ў бронхах. Хворы адчувае боль за грудзінай, недахоп паветра, у яго цяжкае, са свістам дыханне, макрота не адыходзіць. Тут крыху іншы падыход да лячэння: прызначаюцца прэпараты, якія дапамагаюць зняць спазм бронхаў, разрэдзіць макроту і вывесці яе з арганізма.



— **Напэўна, у такіх выпадках асабліва небяспечна займацца самалячэннем і звяртацца ў аптэку, каб выдалі «што-небудзь ад кашлю»...**

— Так, бо ёсць прэпараты, якія разрэджаюць макроту, а ёсць тыя, якія падарляюць кашлевы синдром. І тут патрэбна менавіта першыя. Лёкі, што прыгнятаюць кашлевы цэнтр галаўнога мозга, могуць выклікаць невялікае імгненнае аблягчэнне, але запаленчы працэс у бронхах застаецца і павялічыцца. А пры бранхіце пачаўся кашаль, каб макрота адыходзіла і не накоплівалася. Яе застой, асабліва ў людзей з хранічным бранхітам, пагражае развіццём хранічнай

ВОСТРЫ, АБСТРУКТЫЎНЫ ЦІ ХРАНЫЧНЫ?

абструктыўнай хваробы лёгкіх, або могуць развівацца абсцэсы, запаленчыя мяшэчкі ў бронхах.

— **Якія памылкі звычайна робяць пацыенты з бранхітам?**

— Несвоечасовы пачатак лячэння — асноўная прычына бранхіту. Некаторыя пацыенты прыходзяць на прыём пасля таго, як імкнуліся справіцца з захворваннем самастойна, прычым дастаткова доўгі час, — на працягу дзён дзясці. У выніку яно толькі ўзмацнілася. Яшчэ адна памылка — ігнараваць рэкамендацыі ўрача. Здраеца, што з трахеітам прызначаюць антыбіётыкі, але пацыент вырашае пачакаць, калі «пройдзе само». І наступны раз звяртаецца ў яшчэ горшым стане — з квітнеючым бранхітам. Увогуле ж важна не дапускаць пераахладжэнняў, яны спрыяюць развіццю бранхіту. Часта на бранхіты пакутуюць людзі, якія працуюць у халодных умовах — у вытворчых цэхах з нізкай тэмпературай.

— **Востры бранхіт можа перайсці ў хранічны?**

— Можа, але дыягназ «хранічны бранхіт» не ставіцца адразу. Пацыент калі мінімум тры разы на год павінен звяртацца з абвастраеннем вострага бранхіту. Тады ёсць падставы паставіць дыягназ «хранічны бранхіт». Ён узнікае ў тым ліку і ў шкодных умовах працы, абвастрае сітуацыю курэнне, халоднае надвор’е, перыядычныя пераахладжэнні. Калі гэтыя фактары накладваюцца на аслаблены імунітэт,



НЕ ПАРА

Расліны, якія нельга вырошчваць побач

Часам дасканалае выкананне тэрмінаў высявання насення, высадкі расады, падкормак, тэмпературнага рэжыму і нормаў паліву не даюць годнага выніку ў выглядзе небывальных урадкаў.

Ні для кога не сакрэт, што раслінам, гэтаксама як і людзям, уласцівыя ўзаемныя добразычлівасці і антыпатыя: суседства з аднымі культурамі адважна ідзе ім на карысць, а з іншымі — пагібельна адбываецца на здароўі і ўраджаі.

Навукоўцы называюць устойлівую «непрыязнасць» жывых арганізмаў (няхай гэта будзе расліны, грыбы або мікраарганізмы) адзін да аднаго алекталатый. Тлумачыцца гэтая з’ява тым, што адзін з арганізмаў вылучае пэўныя хімічныя рэчывы, якія затрымліваюць ці цалкам прыгнятаюць развіццё іншага. Напрыклад, на гэтым прынцыпе заснавана дзеянне антыбіётыкаў.

Варта ведаць, якія расліны «на дух не пераносяць» адно аднаго. Пры пасадцы ўлічвайце гэтыя асаблівасці і не рабіце памылак!

Цыбуля і гарох

Разнастайныя віды цыбулі і гароху можна лічыць злоснымі ворагамі. І рэпчатая цыбуля, і цыбуля-парэй, і шніт-цыбуля і нават دکарэатыйныя аліўмы прыгнятаюць рост гароху.

Гэтак жа пагібельна для гароху і суседства з часнаком.

Замест гэтага высадзіце побач з гарохам моркву, рэпу, агуркі, пятрушку або калерыябі.

Бульба і таматы

Прычына непажаданага суседства гэтых культур не мае ніякага дачынення да загадкавай з’явы алекталатый. Вінавата ва ўсім блізкае сваяцтва гэтых культур. І бульба, і тамат адносяцца да сямейства паслёнавых і, адпаведна, маюць у сямейным «анамнезе» аднолькавыя хваробы, а таксама пакутуюць ад нашэсця адных і тых жа шкоднікаў.

Вырошчванне таматаў і бульбы на суседніх грядках вядзе да непажаданага абмену хваробамі.

Гэта ж правіла распаўсюджваецца і на іншых прадстаўнікоў сямейства: перцы і баклажаны таксама нельга саджаць побач з бульбай і таматамі.

Перац і бабовыя

Вельмі не рэкамендуем вырошчваць недалёка адзін ад аднаго перац і бабовыя расліны. Гэтыя культуры нярэдка становяцца ахвярамі антракнозу — грыбковага захворвання, якое працягваецца ва ўтварэнні чорных плям, рэзаў на сцябле і лісці раслін і загіваўні плодў.



Антракнозам часта хварэюць гарбузовыя культуры (агуркі, дыні, кабачкі, кавуны), ягдныя кусты (маліна, агрэст, парэчкі), клубніцы. Іх таксама не варта саджаць побач з перцам, гарохам, фасоліяй і бобам.

Морква і кроп

Аграномы да гэтага часу не могуць ні пацвердзіць, ні абвергнуць тэорыю пра тое, што кроп запавольвае рост морквы. Міф гэта ці не, але вопыт не аднаго пакалення агароднікаў паказвае, што гэтыя дзве культуры не варта высаджваць па суседстве.

Лічыцца, што рост морквы таксама прыгнятаюць аніс і пятрушка. А вось гарох, шпінат і цыбуля, наадварот, ўплываюць на ўраджай караняплода дэбартворна.

Капуста і вінаград

Яшчэ адна не растлумачаная навукова тэорыя абвясчае, што капунныя градкі варта трымаць як мага далей ад вінаграду. Кажуць, што смак ягад апошняга ад гэтага суседства прыкметна пагаршаецца. Улічваючы, што гэту садова-агароднаму «павер’ю» больш за 2000 гадоў, да яго ўсё ж такі варта прыслухацца.

Сярод культур, якія ідуць на карысць вінаграду, — ісоп, базілік, пеларгонія, мацярдушка, якія сваім моцным пахам адпужваюць шкоднікаў. Па суседстве з вінаграднікам можа таксама высаджваць гарох, фасолія, канюшыну, ажыну.

Капуста, у сваю чаргу, любіць «кампанію» кропу, мяты, рамонку, розмарыну, шалфею, чабару.

Латук і брокалі

Даследаванні паказваюць, што насенне латукі дрэнна ўзыходзіць на грядках, дзе раней вырошчавалася капуста брокалі, альбо ў непасрэднай блізкасці ад гэтай гародніны. Рэчывы, якія брокалі вылучае ў глебу ў працэсе жыццядзейнасці, прыгнятаюць расліны латукі.

Гародніна, якая дэбартворна ўплывае на рост латукі, — розныя віды цыбулі, агуркі, радыска, клубніцы, аксаміткі, буракі.

Ліставая гарчыца і буракі

Ліставую гарчыцу вельмі непажадана высейваць побач з буракамі. Тое ж самае дачыцца і цеснага суседства з фасоліяй вогненна-чырвонай (у народзе — турэцкія бабы). Не менш шкодзіць гарчыцы і «блізкасць» са сланечнікам.

А вось вырошчваць гэтую «злючку» разам з брокалі, цвятной капустай, спаржаў і цыбуляй, наадварот, нават рэкамендуецца.

СЁННЯ

Сонца	Усход	Захад	Даўжыня дня
Мінск	— 5.47	20.29	14.42
Віцебск	— 5.33	20.23	14.50
Магілёў	— 5.37	20.20	14.43
Гомель	— 5.38	20.12	14.34
Гродна	— 6.02	20.44	14.42
Брэст	— 6.07	20.40	14.33

Месяц

Першая квадра 23 красавіка. Месяц у сузор’і Дзевы.

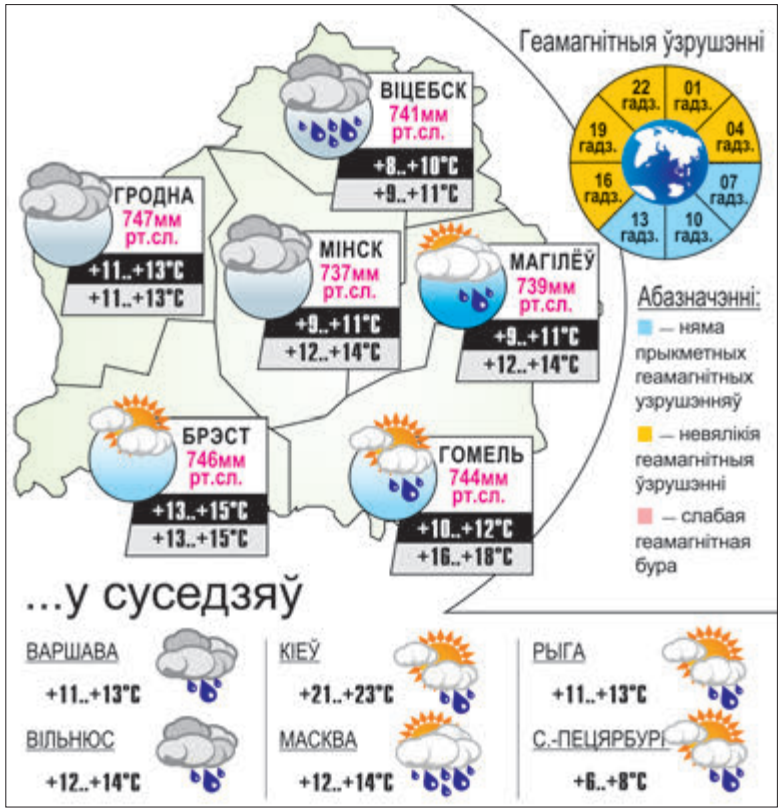
Імяніны

Пр. Афанасіі, Васіля, Івана, Давыда. К. Марка, Яраслава.



Фота Аляксандра Кішчунька

ЗАЎТРА



УСМІХНЕМСЯ

— Доктар, вы мяне пазнаеце? Гэта я прадала вам дыплом аб заканчэнні медыцынстута.

Хлопцы, што вы ведаеце пра каханне, калі вы ніколі па начах, пакуль ваша дзяўчына спіць, не расцягвалі яе вяртатку, каб яна думала, што схуднула?..

— Гэта праўда? — Не, гэта навіны.

Проста не вучы фізіку ў школе, і ўсё тваё жыццё будзе напоўнена цудамі і чараўніцтвам.



ЗВЯЗДА БЕЛАРУСКАЯ ГАЗЕТА

ЗАСНАВАЛЬНІКІ: Савет Рэспублікі Нацыянальнага сходу Рэспублікі Беларусь, Палата прадстаўнікоў Нацыянальнага сходу Рэспублікі Беларусь, Савет Міністраў Рэспублікі Беларусь

РЭГІСТРАЦЫЙНАЕ ПАСВЕДЧАННЕ НУМАР 2 ад 17 ЛЮТАГА 2009 ГОДА, ВЫДАДЧЭНАЕ МІНІСТЭРСТВАМ ІНФАРМАЦЫІ РЭСПУБЛІКІ БЕЛАРУСЬ.

Дырэктар — галоўны рэдактар СУХАРУКАЎ Павел Якаўлевіч.

РЭДАКЦЫЙНАЯ КАЛЕТІЯ: В. АНУФРЫЕВА (намеснік галоўнага рэдактара), Н. ДРЫНДРОЖЫК, Н. КАРПЕНКА (першы намеснік галоўнага рэдактара), А. ЛЯХОВІЧ (першы намеснік дырэктара), М. ЛІТВИНАЎ (намеснік галоўнага рэдактара), А. КІШЧУК, Н. РАСОЛЬКА, С. РАСОЛЬКА, А. СТАНЕСКІ (намеснік галоўнага рэдактара), В. ЦЕЛІШУК.

Выдавец — Рэдакцыяна-выдавецкая ўстанова «Выдавецкі дом «Звязда».

АДРАС: 220013, г. Мінск, вул. Б. Хмяльніцкага, 10-а.

ТЭЛЕФОНЫ: прыёмная — 287 19 19 (тэл./факс); аддзелаў: пісьмаў — 287 18 64, маркетынгу — 337 44 04, сакратарыята — 292 05 82, аддзелаў за выпуск дадаткаў: «Чырвоная змена» — 292 44 12; «Мясцовыя самікараванне» — 292 44 12, уласных карэспандантаў: у Брэсце: 20 37 98, Віцебску: 43 23 74, Гомелі: 28 27 27, Магілёве: 32 74 31, па Мінскай вобл.: (017) 292 21 03, бухгалтэрыі: 287 18 81.

http://www.zviazda.by; e-mail: info@zviazda.by, (для зваротаў): zvarot@zviazda.by

Аўтары апублікаваных матэрыялаў нясуць адказнасць за падбор і дакладнасць фактаў. Іх меркаванні не заўсёды супадаюць з меркаваннем рэдакцыі. Рэдакцыя па сваім меркаванні адбірае і публікуе адрасаваныя ёй пісьмы. Перадрук матэрыялаў, апублікаваных у «Звяздзе», толькі з дазволу рэдакцыі.

Матэрыялы, пазначаныя гэтым значком, носяць рэкламны характар.

Адказнасць за змест рэкламы нясуць рэкламадаўцы.

Газета адрасавана ў Рэспубліканскім унітарным прапрадпрыемстве «Выдавецтва «Беларускі Дом друку», ЛП № 02330/106 ад 30.04.2004.

220013, Мінск, пр. Незалежнасці, 79. Выходзіць 5 разоў на тыдзень. Тыраж 20.008. Індэкс 63850. Зак. № 1487.

М 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 Нумар падпісаны ў 19.30 П 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 24 красавіка 2018 года.