

ТРЭБА РАЗМЯЦЦА

Абсалютная большасць працаздольных людзей маюць захворванні пазваночніка

Як толькі ў міжпазванковых дысках, суставах і зв'язках з'яўляюцца змяненні, пачынае пакутаваць і ўсё тое, што ёсць навокал, — мышцы, сасуды, нервы. Пазванкі страчваюць сваю форму, на іх утвараюцца наросты. Мышцы сціскаюцца, напружваюцца і абмяжоўваюць рух. Іншыя пазванкі спрабуюць кампенсавать нагрузку, але з цягам часу і яны выключаюцца.

— Асабліва неспрыяльнае для пазваночніка працяглае захоўванне стандартнай позы — напрыклад, работа за пісьмовым сталом, — адзначае **ўрач-хірург 24-й гарадской паліклінікі спецыяльнага медыцынскага цэнтру Марына КУРЖАНСКАЯ**. — Нахіл тулава і галавы павялічвае напружанне ў мышцах спіны і шыі, бо пры статычным напружанні яны не маюць перыяду адпачынку. Працяглае чытанне або прафесійная дзейнасць з нахіленай галавой моцна выклікае перанапружанне мышц і зв'язак шыі і галавы. Каб мышцы не застывалі і не перанапружваліся, неабходна часцей мяняць рабочую позу — становішча ног, блізаць крэсла да стала, выконваць няхітрыя размяткі. Павышаны мышачны тонус зніжае і масаж, які можна выконваць пры любой ступені стомленасці — як фізічнай, так і разумовай. А свеча-сова праведзены самамасаж таксама можа зняць павышаны мышачны тонус, «раслабіць» галаву. Для гэтага паслядоўна трэба рабіць пагладжванне, расціранне, размянненне, устрэсванне. Пачынаць трэба з галавы, шыі і рук, а далей грудная клетка, спіна, жывот, ногі і таз. Самамасаж выконваецца павольна, без адчування болю, ад перыферыі да цэнтру і да найбліжэйшых лімфатычных вузлаў.

Звярніце ўвагу і на аздараўленчую хаду, плаванне на спіне, кролем, разгананне тулава, бакавыя нахілы, варочанні тулавам, кругавыя рухі рукамі ў плечавых суставах, вісенне на перакладзіне. Калі мышцы не трэніруюцца, яны слабеюць. Гэта можа прыводзіць да дэфармацыі пазваночніка, змянення нармальнага становішча грудной клеткі, пагаршэння паставы. Няправільная пастава, як вядома, фарміруецца, калі мы перастаем сачыць за тым, як сядзім, ходзім, трымаем плечы і галаву. Наша

поза павінна быць такой, каб пазваночнік быў злёгка прагнуты ў паясніцы і выпрастаны ў грудзях. Такая пастава забяспечвае добры краваток па пазваночных артерыях, якія харчуюць мазжочок, адказны за каардынацыю рухаў.

• Чым ніжэйшы ўзровень фізічнай падрыхтаванасці, тым часцей выяўляюцца розныя парушэнні ў паставе.

• Розныя адхіленні ад нармальнай паставы выклікаюць змяненні формы пазваночніка.

• З дапамогай фізічных практыкаванняў на працягу дня, кантролю постанці, гімнастыкі можна папярэдзіць скрыўленні пазваночніка і нават аднавіць страчаную правільную паставу.

Практыкаванні павінны быць скіраваныя ў першую чаргу на ўмацаванне зв'язак і суставаў пазваночніка, развіццё яго гібкасці, сілы мышцаў спіны і брушнага прэса. Калі займацца гэтым рэгулярна, можна стымуляваць рост здаровай калагенавай тканкі ў міжпазванковым дыску, умацаваць тканкі, мышцы, звязкі, палепшыць кровазварот, адным словам, затармазіць развіццё паталогіі. Выконвайце на працягу дня згібанні, разгібанні, нахілы ў бакі, варочанні, умацоўваючы такім чынам мышцы шыі, пляча, грудной клеткі, тулава, рук і ног.

Перад любімымі заняткамі на развіццё сілы абавязкова выконвайце размятку — гэта можа быць лёгкая хада ці прабежка і 8—10 агульнаразвіваючых практыкаванняў, якія паслядоўна ўздзейнічаюць на асобныя часткі цела.

Не фарсіруйце пачатак заняткаў. Пасля кожнай серыі сілавых практыкаванняў неабходна выконваць практыкаванні на расслабленне і лёгкае расцягванне мышцаў, якія працуюць.

Пазбягайце аднастайных сілавых практыкаванняў і працяглага іх выканання. Удзяліце ўвагу развіццю мышцаў тулава, прэса, разгінальнікаў спіны і шыі, пельчавога і тазавога пояса. Пры ўсіх сілавых практыкаваннях з нагрузкай на тулава спіна павінна быць прамая, бо пры прагібах перагружаецца і траўмуецца пазваночнік.

Пазбягайце рыўкоў, шокных для суставаў і асабліва для пазваночніка.

Калі выконваецца практыкаванні з абцяжарваннем, не імкніцеся дасягаць самай вялікай амплітуды руху.

У ашчадным рэжыме выконвайце і камбінаваныя рухі, напрыклад рэзкі нахіл або прагіб у спалучэнні з паваротам, бо магчыма мышачная блакада.

Асабліваю ўвагу неабходна звярнуць на ступню. Калі ў вас ёсць плоскаступнёнасць, значыць, няма неабходнай амартызацыі, а значыць, празмерна перагружаюцца каленныя, тазасцягавыя суставы, парушаецца і работа пазваночніка, асабліва ў паясничным адзеле.

Часцей за ўсё хваробы ног пачынаюцца з-за нашэння абутку на высокіх абцасах і пры парушэннях рухальнага рэжыму. У прыхільніц абутку на вельмі высокім абцасе разгібанне ступні змяняецца настолькі, наколькі павялічваецца яе згібанне. Моцны нахіл ступні наперад прыводзіць да скарачэння ікраноўнай мышцы галёнкі, зніжае яе эластычнасць і расцяжку. Калі пастаянна хадзіць у абутку з абцасам, вышэйшым за 6—8 см, нагрузка пойдзе на прырэдную частку ступні і гэта паспрые развіццю папярэчнай плоскаступнёнасці. Чаргуйце абутак на высокім абцасе з абуткам на абцасе сярэднім і нізкім. А для ўмацавання зводу ступні выконвайце практыкаванні.

1. Сядзьце на крэсле, катайце наперад-назад сярэдняй ступні гімнастычную палку (качалку, бутэльку).
2. Пакладзіце паміж пальцамі каваменьчыкі, перанясце вагу цела на пяткі і пахадзіце пяць хвілін.
3. Зацісніце паміж пальцамі аловак і паўтарыце практыкаванне, як сказана вышэй.
4. Выканайце глыбокія прысяданні на ўсёй ступні.
5. Трымаючыся за крэсла, паднімайцеся на наскі і апускайцеся як мага ніжэй на пяткі.
6. Пахадзіце на вонкавых зводах ступні, з падціснутымі пальцамі, на насках.
7. Паднімайце і кідайце пальцамі ступні якія-небудзь дробныя прадметы.

Усё гэта неабходна выконваць што-раз пасля таго, як вы знялі абутак на высокім абцасе. Пры любой магчымасці трэба хадзіць басанож па траве, пяску ці хоць бы проста па доме.



ПЕРАПЫНАК НА РАЗМІНКУ

• Калі галава стала цяжкай, вы стаміліся, седзьце, нахіліце галаву назад так, каб напружыліся мышцы шыі. Затрымайцеся на 8—10 секундаў, а затым апусціце яе на грудную клетку. Пасядзіце 10—15 секундаў. Паўтарыце яшчэ раз спаткаючы.

• Калі вы моцна ўзрушаны і ўсхваляваны, зрабіце 8—10 дыхальных рухаў: кароткі ўдых і падоўжаны выдых. На адзін лік — удых, на 5—6 — выдых.

• Калі адчулі санліваць, адвядзіце плечы назад (сядзіце прама), прыўзіміце падбародак, рукі ўздоўж тулава. Напружце мышцы спіны, рук, шыі і затрымайцеся на 10—12 секундаў. Расслабцеся на 10—12 секундаў і зноў паўтарыце практыкаванне.

• Калі зацяклі ногі, выпраміце іх пад сталом моцна наперад, адцягніце наскі, пасля ўстаньце і 10 разоў падыміцеся на насках. Сядзьце і расслабце ногі.

• Калі стаміліся кісці рук, злучыце далоні і хутка патрыце імі адна аб адну секундаў 10—12, затым яшчэ секундаў 10 патрыце рукі адна аб адну, патрасіце расслабленыя кісці. Карысна размяць і суставы. Рэзка сціскайце пальцы ў кулак і павольна расціскайце. Затым павольна сціскайце напружаныя пальцы і як мага хутчэй расціскайце іх у становішча «веера». Паўтарыце па 8—10 разоў. Пасля зрабіце масаж кожнага пальца, нарэшце, зрабіце агульнае расціранне кісцей.

• Калі стаміліся вочы, моцна сцісніце іх на 3—5 секундаў і шырока расплюшчыце на 3—5 секундаў. Паўтарыце 5—6 разоў. Хутка памірайце секундаў 30—40. Паглядзіце на кончык носа 3—4 секунды (паўтарыце 4—5 разоў). 3—4 разы зрабіце вачамі кругавыя рухі па і супраць стрэлкі гадзінніка. Седзьце, заплюшчыце вочы, расслабцеся.

• Пасля доўгага знаходжання ў сядзячай позе станьце прама, прыцісніце спінай, нагамі і патыліцай да сцяны, выпрастайце плечы. Пастойце так 1—2 хвіліны. У гэтым становішчы на глыбокім удыху расцягніце мышцы спіны, пацягніцеся ўверх.

Святлана БАРЫСЕНКА.
protas@zviazda.by

ИЗВЕЩЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ ПОВТОРНОГО АУКЦИОНА

Организатор: государственное предприятие «Витебский областной центр маркетинга», 210015, г. Витебск, проезд Гоголя, 5, тел. (0212) 42-61-62.

Продавец: Дубровенское районное потребительское общество, Витебская обл., Дубровский р-н, г. Дубровно, ул. Фабричный двор, 8, тел. (02137) 4 37 37.

Лот №1. Капитальное строение с инв. №241/С-6313, площадью 397 кв. м. Наименование: здание бойни, животноводческий склад, назначение: здание специализированное складов, торговых баз, баз материально-технического снабжения, хранилище по адресу: Витебская обл., Дубровский р-н, г. Дубровно, пер. 3-й Шкловской, 24 на земельном участке с кадастровым №222450100002000042, площадью 0,3468 га; капитальное строение с инв. №241/С-6453, площадью 278 кв. м. Наименование: здание колбасный цех, назначение: здание специализированное много назначения по адресу: Витебская обл., Дубровский р-н, г. Дубровно, пер. Заводской, 28, на земельном участке с кадастровым №222450100003000028, площадью 0,1951 га. Нач. цена: 82 884,38 руб. с НДС. Задаток: 8 288,44 руб. Шаг аукциона: 4 144,22 руб.

Повторный аукцион состоится 22.08.2017 в 14.00 по адресу: г. Дубровно, ул. Фабричный двор, 8 в Дубровенском районном потребительском обществе. Срок внесения задатка и подачи документов: с 20.07.2017 с 8.30 по 21.08.2017 до 17.30. Срок подписания договора купли-продажи: 20 календарных дней со дня проведения аукциона. Условие аукциона: возместить затраты по оценке имущества, оплатить предмет аукциона в порядке и сроки, указанные в договоре купли-продажи. Ранее опубликованные извещения: газеты «Звязда» 19.04.2017, 03.06.2017, «Витебские вести» 20.04.2017, 03.06.2017, «Дняпроўская праўда» 19.04.2017, 03.06.2017.

Заявления на участие в аукционе со всеми необходимыми документами принимаются в рабочие дни с 8.30 до 17.30 по адресу: г. Витебск, проезд Гоголя, д. 5 в ККУП «Витебский областной центр маркетинга».

Аукционы проводятся в порядке, установленном Постановлением правления Витебского облпотребсоюза от 20.09.2011 №301. Для участия в аукционе представляются документы: заявление на участие в аукционе, заверенная банком копия платежного поручения о перечислении задатка, копия документа, подтверждающего гос. регистрацию (для юр. лица, индивидуального предпринимателя); копии учредительных документов (для юр. лица); легализованные в установленном порядке копии учредительных документов и выписка из торгового реестра страны происхождения (не ранее чем за 6 месяцев до подачи заявления на участие в аукционе) или иное эквивалентное доказательство юр. статуса в соответствии с законодательством страны происхождения; документ о финансовой состоятельности, выданный обслуживающим банком или иной кредитно-финансовой организацией с нотариальным удостоверением переводом на белорусский или русский язык (для юр. лиц — нерезидентов РБ), заключается соглашение о правах и обязанностях сторон в процессе подготовки и проведения аукциона.

При подаче документов физ. лицо, представитель физ. лица и юр. лица предъявляет документ, удостоверяющий личность, документ подтверждающий полномочия лица на представление интересов. Осмотр предметов торгов осуществляется в рабочие дни с 8.30 до 17.00 по месту нахождения имущества.

Аукцион состоится при наличии не менее 2-х участников. Победитель аукциона — участник, предложивший наибольшую цену. Победитель аукциона (единственный участник аукциона) обязан перечислить затраты на организацию и проведение аукциона на р/счет, указанный в протоколе аукциона в течение 3 рабочих дней со дня проведения аукциона. Задаток перечисляется на р/с ВУ93МТБК30120001093300066782 ЗАО «МТБанк» г. Минск, IBAN МТВКВУ22, УНП 390477566, получатель платежа ККУП «Витебский областной центр маркетинга». Организатор аукциона вправе не позднее, чем за 3 дня до даты проведения аукциона, отказаться от проведения аукциона.

Доп. информация по тел.: (0212) 42-61-62, (029) 510-07-63, e-mail: vcm74@mail.ru, marketvit.by.

Извещение о проведении 31 июля 2017 года ПОВТОРНЫХ ТОРГОВ С УСЛОВИЯМИ по продаже единым предметом торгов имущества, принадлежащего открытому акционерному обществу «Минскремстрой»

Предмет торгов (состав и сведения о продаваемом имуществе)	Двухэтажное кирпичное здание административно-бытового корпуса общей площадью 634,4 кв. м, инв. № в ЕГРНИ 632/С-457; одноэтажное кирпичное здание хозяйственного склада общей площадью 84,8 кв. м, инв. № в ЕГРНИ 632/С-311; одноэтажный дом из гипсолита общей площадью 27,9 кв. м, инв. № в ЕГРНИ 632/С-308; одноэтажное кирпичное здание столярного цеха общей площадью 1983,8 кв. м, инв. № в ЕГРНИ 632/С-458; одноэтажный железобетонный цех лесопилки общей площадью 915,9 кв. м, инв. № в ЕГРНИ 632/С-314; навес для сушики пиломатериалов общей площадью 229,6 кв. м, инв. № в ЕГРНИ 632/С-592; одноэтажный склад — ангар из металлического профиля общей площадью 333,3 кв. м, инв. № в ЕГРНИ 632/С-309; одноэтажное кирпичное здание гаража общей площадью 205,6 кв. м, инв. № в ЕГРНИ 632/С-310; двухэтажное кирпичное здание трансформаторной подстанции общей площадью 47,2 кв. м, инв. № в ЕГРНИ 632/С-638; одноэтажная кирпичная сушильная камера общей площадью 64,2 кв. м, инв. № в ЕГРНИ 632/С-589; одноэтажное кирпичное здание склада общей площадью 255,6 кв. м, инв. № в ЕГРНИ 632/С-456; одноэтажное кирпичное здание мебельного цеха общей площадью 367,3 кв. м, инв. № в ЕГРНИ 632/С-313; навес столярного цеха (инв. №113018); покрытие асфальтобетонное (инв. №113013); теплогенератор (инв. № 4013); забор железобетонный (инв. №113012); ворота (3 шт.); эстакада для хранения леса (инв. №113015); наружные электросети (инв. №31358); кран подвесной ПТ 4363 (2 шт.); (инв. №№413152, 413153); камера КСО и шинный мост (инв. №413131); конденсаторная установка ФЭБ (инв. № 413245); аспирационная система АС-3 (инв. №413266); сети водопроводные чугунные (инв.№308); сеть канализационная (инв. №309); пожарный резервуар (2 шт.) (инв. №№113014, 113101); нагреватель Булеран (инв. №6132171); шкаф СН1-ЗР (инв. №413120); шкафы СИЛ. ШРС (2 шт.) (инв. №№413125, 413126)
Местонахождение продаваемого имущества	Минская область, Воложинский район, Раковский с/с, аг. Раков, ул. 17 сентября, 17
Сведения о земельном участке	Кадастровый номер — 622085700062000019, площадь — 1,7569 га, целевое назначение — земельный участок для обслуживания зданий и сооружений завода
Продавец имущества	ОАО «Минскремстрой», ул. Интернациональная, 5, 220050, г. Минск
Организатор торгов	Государственное предприятие «МГЦН», ул. К. Маркса, 39, к.10, 220030, г. Минск
Начальная цена предмета торгов с учетом НДС	1 194 691,57 бел. руб.
Сумма задатка	119 000,00 бел. руб.
Условие торгов	Победитель торгов (покупатель) оплачивает вознаграждение за организацию и проведение торгов, включающее затраты на организацию и проведение результативного аукциона, в размере 1 процента от цены продажи предмета торгов, указанной в протоколе о результатах торгов, в течение 3 рабочих дней со дня проведения торгов

Торги проводятся в соответствии со статьями 417, 418 Гражданского кодекса Республики Беларусь и порядком проведения торгов по продаже имущества, принадлежащего ОАО «Минскремстрой», утвержденным организатором торгов.

К участию в торгах допускаются юридические и физические лица, заключившие с организатором торгов соглашение о правах и обязанностях сторон в процессе подготовки и проведения аукциона, внешние задаток, а также представившие организатору торгов следующие документы: заявление на участие в аукционе (по форме, установленной организатором торгов); заявление об ознакомлении с документами, продаваемым имуществом, порядком проведения аукциона (по форме, установленной организатором торгов); копию свидетельства о регистрации (для юридических лиц и индивидуальных предпринимателей); копию устава (для юридических лиц); копию платежного документа о внесении задатка; документы, подтверждающие полномочия представителя юридического (физического) лица; а также, при необходимости, иные документы в соответствии с порядком проведения аукциона.

Задаток перечисляется на расчетный счет государственного предприятия «МГЦН» № 3012104971019 в региональной дирекции №700 по г. Минску и Минской области ОАО «БПС-Сбербанк», г. Минск, код 153001369, УНП 190398583 в срок, установленный для приема документов на участие в аукционе.

Торги проходят в форме открытого аукциона с условиями на повышение начальной цены. Торги проводит аукционист, определенный организатором торгов. В процессе торгов начальная цена повышается аукционистом до тех пор, пока только один участник согласится приобрести предмет торгов.

Данный участник объявляется победителем торгов, а наивысшая цена (цена продажи) фиксируется в протоколе о результатах торгов и включает НДС. В ходе торгов участники могут предлагать свою цену за продаваемое имущество в соответствии с порядком проведения аукциона.

В случае если торги признаны несостоявшимися в силу того, что заявление на участие в них подано только одним участником или для участия в них явился только один участник, предмет торгов продается этому участнику (покупателю) при его согласии по начальной цене, увеличенной на пять процентов.

Оплата стоимости приобретенного имущества с учетом НДС осуществляется победителем торгов (покупателем) в порядке, предусмотренном в договоре купли-продажи. По согласованию с продавцом возможна рассрочка платежа.

Договор купли-продажи между продавцом и победителем торгов (покупателем) заключается после предъявления копии платежных документов о перечислении суммы вознаграждения и подписывается в течение 10 рабочих дней со дня проведения торгов.

Торги проводятся 31 июля 2017 года в 15.00 по адресу: г. Минск, ул. К. Маркса, 39, зал аукционов. Прием документов, а также консультации по вопросам участия в торгах осуществляются с 19.07.2017 по 27.07.2017 включительно в рабочие дни с 09.00 до 13.00 и с 14.00 до 17.00 по пятницам — до 16.45 по адресу: г. Минск, ул. К. Маркса, 39, каб. 6.

Телефоны для справок:

(017) 327-48-36 (государственное предприятие «МГЦН»);
(017) 226-41-14, (017) 200-04-11, (029) 688-61-94 (ОАО «Минскремстрой»)