

■ Агульная парада

# ПРАВЕР СЯБЕ!



Як западозрыць магчымаць развіцця самых распаўсюджаных захворванняў?

**3.** HBsAg — паверхневы антыген віруса гепатыту В. Вірусныя гепатыты — адна з асноўных пагроз печані, яны здольныя выклікаць цыроз і рак гэтага органа. Некаторыя пухліцы печані настолькі злаякасныя, што не паддаюцца лячэнню. А праблема ў тым, што вірусныя гепатыты могуць даволі лёгка трапіць у арганізм і вельмі працягла нічым не выдаваць сябе. Што называецца, пакуль не будзе зусім позна.

**4.** Для мужчын ва ўзросце пасля 40—45 гадоў неабходна здаваць кроў на прастатэпцыфічны антыген (ПСА).

«Праблему раку прастаты ўрач-тэрапеўт можа западозрыць, атрымаўшы адказ усяго на адно пытанне: «Колькі разоў за ноч пацыент ходзіць у прыбяральню?», — разважае гасць з Украіны, аўтар трэнінгавых праграм, артыкулаў і кніг для ўрачоў і спецыялістаў у галіне аховы здароўя Валеры КІДОНЬ. — І ў нашай, і ў вашай краіне дагэтуль ёсць мужчыны, якія думаюць, што пяць разоў за ноч — гэта нармальна, што яны проста шмат вады вечарам выпілі! Аднак для тэрапеўта ўсё адразу зразумела. Гэта нагода адправіць да ўролага і на аналіз ПСА. Калі ж ПСА аказаўся вышэйшы за норму, не трэба палюхацца. Неабходна трапіць на прыём да ўролага, які здольны правільна расшыфраваць вынікі і працягнуць абследаванне».

**5.** Для жанчын актуальнымі будзе РАР-тэст і аналіз крыві на вірус папіломы чалавека. Абследавацца ў гінеколага раз на год — задача любой жанчыны любога ўзросту. Падчас такога візіту можна абмеркаваць і неабходнасць абследавання той жа малочнай залозы. Што да віруса папіломы чалавека, то аналіз крыві дазваляе ацаніць ступень рызыкі развіцця раку шыйкі маткі. Пакуль ідэальным спосабам засцярогі ад гэтага віду анкалогіі застаецца вакцинацыя за ўласны кошт 10—12-гадовых дзяўчатак.

**6.** Каланаскапія — для выключэння развіцця каларэктальнага раку. Захворанні тоўстага кішэчніка таксама растуць, а таму пасля пэўнага ўзросту без гэтага абследавання не абыходзіцца. У шэрагу краін, у тым ліку ў нашай, абмяроўваецца магчымаць правядзення скрынінгу — абследавання ўсяго здаровага насельніцтва для ранняга выяўлення пухлін тоўстага кішэчніка.

Што да прафілактыкі, напрыклад, раку скуры або шчытападобнай залозы, то тут дастаткова візітаў да тэрапеўта, які ведае, як папярэдзіць праблему і якія менавіта абследаванні прызначыць. У першым выпадку патрабуецца візуальны агляд, а ў другім — здача крыві на гармоны.

**Дарэчы, аб прызначэннях. Абследавацца — вельмі важная частка справы, але толькі частка. Можна абследавацца, напрыклад, на платнай аснове, калі вам не падабаюцца ўмовы паліклінікі па месцы жыхарства, аднак без візіта да ўрача ўсё роўна не абыходзіцца. Толькі ён здольны правільна расшыфраваць вашы вынікі (не суседка і не інтэрнэт!) і даць карысныя рэкамендацыі**

Звычайна мы ідзем да ўрача са скаргамі на дрэннае самаадчуванне, але, як правіла, у такім выпадку нам ужо выступаюць нейкі дыягназ. Хутчэй за ўсё, хронічны. Аднак захворванне не развіваецца імгненна — патрабуецца час, а ў некаторых выпадках — даволі працягла. Сімптомаў няма, хоць арганізм ужо і ўзяў кірунак не ў той бок. Той жа высокі халестэрын — ён нас турбуе? Не! Аднак паступова ён прывядзе нас да захворвання, якое пачне турбаваць, і моцна, створыць рэальную пагрозу спачатку якасці нашага жыцця, а пасля і яму самому. На сучасным этапе медыцына здольная дапамагчы нам яшчэ да таго як... Але мы ўсё роўна цягнем ката за хвост, каб пачуць ад урача рытарычнае «дзе вы былі раней?»

Калі мы ўжо засвоім, што наша здароўе патрэбна нам, а не медыкам? Яны, вядома, працягваюць нам руку дапамогі, але ў нас, у кожнага, павінен быць свой уласны «кодэкс здаровага чалавека», які імкнецца захаваць сябе ў добрым стане на доўгі час. Недадаткова рабіць штосьці адно, напрыклад, не курыць або раз на тыдзень ужываць авакада. Ёсць шмат рэчаў, якія мы павінны выконваць. Усё гэта ў комплексе ёсць здаровы лад жыцця, важным складнікам якога становіцца рэгулярнае медыцынскае абследаванне ў стылі check-up (правер сябе).

**Што, уласна кажучы, трэба правяраць?**

**1.** Халестэрын — «дрэнны» і «добры», іх суадносіны. Для гэтага неабходна рабіць ліпідаграму. Высокі халестэрын вядзе нас прамой дарогай да інсультаў і інфарктаў. Гэтыя захворванні застаюцца праблемай нумар адзін ва ўсім свеце і ў першую чаргу для тых, хто не здае аналіз крыві, каб ведаць жыццёва важны паказчык.

**2.** Глікіраваны гемаглібін, які дазваляе вызначыць нават прэдыябет. Колькасць выпадкаў цукровага дыябету стабільна расце ў свеце. Больш таго, захворванне амаль не прыходзіць адно, а спалучаецца з той жа сардэчна-сасудзістай паталогіяй. Спалучэнне некалькіх паталогій адразу вельмі абцяжарвае працэс лячэння. А каб папярэдзіць праблему, трэба ведаць свой узровень глюкозы ў крыві, дакладней, менавіта глікіраваны гемаглібін, пастаянна сачыць за яго ўзроўнем. Атрыскасклероз і цукровы дыябет — нашы два галоўныя ворагі ў барацьбе за працяглае жыццё.

■ Фізікульт-ура!

# Нагрузі мышцы — дапамажы мозгу

Велізарная колькасць даследаванняў пацвярджае, што актыўны адпачынак значна больш эфектыўны, чым пасіўны. Аднаўленне працаздольнасці адбываецца ў 4—5 разоў хутчэй.

Для павышэння эфекту актыўнага адпачынку ў першую чаргу неабходна стварыць найлепшую псіхалагічную абстаноўку для пераключэння ўвагі. Фізічныя практыкаванні павінны даваць танізуючую нагрузку. Рэкамендуецца, безумоўна, улічваць узроставыя і індывідуальныя асаблівасці кожнага чалавека, кантраляваць уздзеянне нагрузкі на арганізм.

Навуковыя даныя сведчаць аб велізарнай карысці заняткаў фізічнымі практыкаваннямі для людзей, праца якіх звязана з разумовымі працэсамі пры павышаных нервовых і эмацыянальных нагрузках. Устойлівасць і адэкватнасць такіх паказчыкаў, як памяць, увага, хуткасць перадачы інфармацыі праз зрокавы аналізатар, у многім залежаць ад узроўню фізічнай трэніраванасці. Павышэнне разумовай працаздольнасці аператара або студэнта, наогул работнікаў разумовай працы, заснавана на фізіялагічных механізмах, якія ўдасканальваюцца пры павышэнні фізічнай працаздольнасці. Вымушанае абмежаванне рухальнай актыўнасці падчас працяглай разумовай дзейнасці скарачае паток імпульсаў да рухальных цэнтраў кары галаўнога мозга. Для падтрымкі прадукцыйнай разумовай працы неабходны штотдзённыя прагулкі на працягу 1 гадзіны і самастойныя заняткі фізікультурнай тройчы на тыдні па 1—1,5 гадзіны.



Фізічныя практыкаванні зніжаюць стомленасць, рэгулююць мазгавы і перыферычны кровазварот. Мышачныя рухі выклікаюць велізарную колькасць нервовых імпульсаў, якія ўзбагачаюць мозг масай інфармацыі, спрыяюць развіццю устойлівага добрага настрою.

Звярніце ўвагу на падзабытую вытворчую гімнастыку, якая можа складацца з самых простых рухаў — хада на месцы, практыкаванні для мышцаў плечавога пояса і тулава, рук і ног, а таксама на дакладнасць руху і канцэнтраванасць увагі. Асаблівую ўвагу трэба ўдзяляць тым органам і сістэмам, якія не прымалі ўдзелу ў працэсе працы — іх трэба нагруззіць.

Фізікультурная паўза праводзіцца пры з'яўленні першых прыкмет стомленасці на працягу 5—7 хвілін. Выконваць комплекс трэба ў хуткім або сярэднім тэмпе. Узмацняць нагрузку неабходна ў сярэдзіне комплексу, пасля чаго зніжаць. Мянсяць або абнаўляць комплексы варта дзесьці раз на месяц.

Нельга забывацца і на гігіенічную гімнастыку, якая паляпшае дзейнасць сардэчна-сасудзістай і дыхальнай сістэм. Такі комплекс павінен складацца з практыкаванняў на сілу і гнуткасць, павелічэнне рухавасці суставаў і расслабленне мышцаў. Паслядоўнасць такая:

1. Практыкаванні ў пацягванні з выпрачленнем і прагібаннем у грудным адзеле.
2. Кругавыя і махавыя рухі рукамі ў бакі, наверх, назад.
3. Прысяданні, выпадзі, згібанні і разгібанні ног.
4. Кругавыя рухі тулавам, нахілы наперад, назад, у бакі.
5. Згібанні і разгібанні рук ва ўпоры, практыкаванні на супраціўленне з гантэліямі.
6. Падыманне тулава пры замацаваных нагах седзячы/лежачы на жываце.
7. Махі нагамі ў розных напрамках і плоскасцях.
8. Павароты тулава налева, направа ў спалучэнні з нахіламі.
9. Хуткая хада, бег з умеранай хуткасцю, падскокі.
10. Практыкаванні на расслабленне мышцаў і дыханне — спакойная хада, нахілы.

Паўторы практыкаванняў у комплексе могуць быць ад 10 да 30 разоў. Лепшы паказчык правільнасці выбару практыкаванняў — самаадчуванне. Пасля выканання частата пульсу можа павялічыцца на 50 працэнтаў і больш. Праз 5—10 хвілін пульс павінен вярнуцца да нормы

Матэрыялы падрыхтавала Святлана БАРЫСЕНКА. protas@vziazda.by

**РУП «ИНСТИТУТ НЕДВИЖИМОСТИ И ОЦЕНКИ»**  
**извещает об открытом аукционе по продаже 5 машино-мест в г. Минске по ул. Платонова, 15**

Наименование	Начальная цена продажи, бел. руб.	Задаток, бел. руб.
Лот №1. Изолированное помещение с инв. №500/D-708120660. Наименование: машино-место №90. Адрес: г. Минск, ул. Платонова, 15-157. Г.п. – 2007. Этаж – 2-подземный уровень. Общая площадь – 18,7 кв. м. Ограждающие конструкции – разметка. Материал покрытия – бетон	17 064,00	1 700,00
Лот №2. Изолированное помещение с инв. №500/D-708120661. Наименование: машино-место №91. Адрес: г. Минск, ул. Платонова, 15-158. Г.п. – 2007. Этаж – 2-подземный уровень. Общая площадь – 18,4 кв. м. Ограждающие конструкции – разметка. Материал покрытия – бетон	16 740,00	1 670,00
Лот №3. Изолированное помещение с инв. №500/D-708120662. Наименование: машино-место №92. Адрес: г. Минск, ул. Платонова, 15-159. Г.п. – 2007. Этаж – 2-подземный уровень. Общая площадь – 18,7 кв. м. Ограждающие конструкции – разметка. Материал покрытия – бетон	17 064,00	1 700,00
Лот №4. Изолированное помещение с инв. №500/D-708120663. Наименование: машино-место №93. Адрес: г. Минск, ул. Платонова, 15-160. Г.п. – 2007. Этаж – 2-подземный уровень. Общая площадь – 18,3 кв. м. Ограждающие конструкции – разметка. Материал покрытия – бетон	16 632,00	1 660,00
Лот №5. Изолированное помещение с инв. №500/D-708120664. Наименование: Машино-место №94. Адрес: г. Минск, ул. Платонова, 15-161. Г.п. – 2007. Этаж – 2-подземный уровень. Общая площадь – 17,1 кв. м. Ограждающие конструкции – разметка. Материал покрытия – бетон	15 552,00	1 550,00

Шаг аукциона – 5%  
**УСЛОВИЯ**

1. Победитель аукциона либо в случае, если аукцион признан несостоявшимся в силу того, что заявление на участие в аукционе подано только одним участником, и он согласен приобрести Объект (Объекты) по начальной цене, увеличенной на 5% (пять процентов) (Претендент на покупку), обязан оплатить полную стоимость приобретенного на аукционе Объекта (Объектов) не позднее 20 (двадцати) рабочих дней с момента подписания протокола аукциона.
2. Победитель аукциона (Претендент на покупку) обязан возместить Организатору аукциона стоимость затрат на организацию и проведение открытого аукциона на основании счета-фактуры в течение 3 (трех) банковских дней с момента подписания протокола о результатах аукциона.
3. Переход права собственности на приобретенный на аукционе Объект (Объекты) недвижимости, имущество должника осуществляется в соответствии с законодательством Республики Беларусь.
4. На Претендента на покупку распространяются правила и условия, установленные законодательством Республики Беларусь для Победителя аукциона

**Аукцион состоится 06.05.2017 г. в 11.00 по адресу: Республика Беларусь, г. Минск, ул. Комсомольская, 11, каб. 4**

Порядок оформления участия в аукционе содержится на сайте Организатора аукциона ino.by.  
 Задаток перечисляется на р/с 3012154337010 в ОАО «БПС-Сбербанк», 220004, г. Минск, ул. Кальварийская, д. 4а, код 369.  
 Получатель – РУП «Институт недвижимости и оценки», УНП 190055182. Назначение платежа: задаток для участия в аукционе по продаже имущества (Машино-место №\_\_\_) (Лот №\_\_\_), проводимом 06.05.2017 (Партизанский МРО).  
 Участник аукциона, желающий принять участие в аукционе по нескольким лотам, вносит задаток в сумме, предусмотренной для каждого лота.  
 Организация и проведение аукциона, а также оформление и регистрация сделки осуществляются в соответствии с действующим законодательством Республики Беларусь.  
 Заявления на участие и необходимые документы принимаются в г. Минск, ул. Комсомольская, 11, каб. 6, в рабочие дни с 8.30 до 12.00, с 13.30 до 16.00.  
 Окончание приема заявлений – 04.05.2017 в 11.00.  
 Все желающие могут предварительно ознакомиться с Объектом(ами) аукциона. Контактное лицо для осмотра Объектов: Сувалов Юрий Петрович, тел.: 8 (029) 140-83-10; 8 (017) 290-93-46 (47)  
**Контакты организатора аукциона: 8 (017) 306-00-57, 8 (029) 550 09 52, 8 (029) 550 09 59, 8 (029) 356-90-03 • www.ino.by • torgi@ino.by**

**Центр Промышленной Оценки**

- Организация аукционов
- Оценка всех видов имущества

**ИЗВЕЩЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ АУКЦИОНА**

Организатор аукциона: ЗАО «Центр промышленной оценки», г. Минск, ул. Мележа, 5/2, пом. 1703  
 Продавец: ОАО «Минский подшипниковый завод», г. Минск, ул. Жилуновича, 2

**Предмет аукциона**

Наименование	Общая площадь	Инвентарный номер	Адрес
Навес для сельхозтехники (назначение – сооружение специализированное сельскохозяйственного назначения)	599,6 кв. м	600/С-141879	Минская обл., Минский р-н, Горанский с/с, д. Новое Поле

Составные части и принадлежности: ограждение мехдвора с бетонированием площадки  
**Начальная цена с НДС 20% – 34 320 руб. 00 коп.** (снижена на 20%)  
**Сведения о земельном участке:** предоставлен продавцу для обслуживания навеса сельхозтехники и ограждения мехдвора с бетонированием площадки на праве аренды пл. **0,6050 га** (срок действия: по 05.07.2111)  
**Задаток 10%** от начальной цены предмета аукциона в белорусских рублях перечисляется на р/с №3012343260010 в Дирекции «ОАО Белинвестбанк» по г. Минску и Минской области, БИК 153001739, УНП 191021390, получатель платежа – ЗАО «Центр промышленной оценки»  
**Срок подписания договора купли-продажи** 15 рабочих дней после проведения аукциона

Порядок проведения аукциона, оформления участия в аукционе, определения лица, выигравшего аукцион, условия оплаты предмета аукциона, а также возмещения затрат и оплаты вознаграждения за организацию аукциона оговорен в Условиях его проведения, размещенных на сайте организатора торгов [www.cpo.by](http://www.cpo.by)  
 Предыдущее извещение о проведении аукциона опубликовано газете «Звязда» от 23.02.2017  
 Организатор аукциона имеет право снять предмет аукциона с торгов в любое время до объявления его проданным без объяснения причин снятия  
**Аукцион состоится 17.04.2017 в 11.00 по адресу:**  
 г. Минск, ул. Мележа, д. 5/2, пом. 1703.  
 Заявления на участие и необходимые документы принимаются по 14.04.2017 до 17.00 по указанному адресу.  
**Тел.: +375 17 280-36-37; 8029-317-95-42. www.cpo.by. Email: auction@cpo.by**