■ Інфарм-укол

ДЫЕТА ДЛЯ САСУДАЎ

Хворым на атэрасклероз рэкамендуецца звярнуць увагу на спецыяльную дыету, якая будзе спрыяць запавольванню развіцця захворвання сасудаў. Такую дыету называюць антысклератычнай або антыхалестэрынавай. Па сутнасці, падобны лад харчавання можна рэкамендаваць любому дарosламу. Вядучы навуковы супрацоўнік Рэспубліканскага навукова-практычнага цэнтра «Кардыялогія» Ігар КАЗЛОЎ нагадвае асноўныя прынцыпы такога харчавання.

1. Выдаліць з рацыёну тлустае мяса, моцныя мясныя булёны, ікру, масляны крэм, здобу, салёныя і тлустыя закускі, какаву, шакалад, алкаголь.

2. Абмежаваць смятану і вяршкі, грыбы, сметанковае масла, сала, мясныя паўфабрыкаты (каўбасу, сасіскі, пельмені, мясныя кансервы, паштэт). Выбіраць малочныя прадукты (малако, кефір, ёгурты, пудынгі, тварог) з нізкім працэнтам (1-2%) тлушчу або абястлушчаныя. Скараціць ужыванне тлустых гатункаў сыру — тлустасць павінна быць не большай за 30% у сухім рэчыве.

3. Дазваляецца ўжываць нятлустае мяса, белае мяса птушкі без скуры, рыбу з высокай колькасцю амега-3 тлустых кіслот. Самыя каштоўныя крыніцы амега-3 — гэта тлустыя гатункі рыбы халодных водаў (траска, тунец, хек, сардзіна, сёмга, ледзяная, селядзец, салака, кілька). Ешце бабовыя, гарох на гарнір, а таксама арэхі, семкі паміж асноўнымі прыёмамі ежы.

4. Варыце, тушыце або запякайце. Для гатавання бярыце алей, а жывёльныя тлушчы выкарыстоўвайце мінімальна. Маянэз трэба замяніць нятлустай смятанай, але і ёю злоўжываць нельга.

5. Ешце больш свежай гародніны і садавіны, менш кансерванага або таго, што прайшло кулінарную апрацоўку. Штодня імкніцеся есці нарэзаныя кавалачкамі свежыя плады, цэлыя ягады і вінаград. Не злоўжывайце сухафруктамі — курагой і разынкамі.

6. Размеркаванне ежы цягам дня павінна быць раўнамерным (4-5 разоў на дзень). Апошні прыём ежы — не пазней за 2 гадзіны да сну. Дазваляецца ўжыванне не больш як 4-5 г солі (чайная лыжка) за дзень. Памятайце, што гатовыя прадукты з магазіна змяшчаюць вялікую колькасць солі, а таму прывыкайце не саліць кашы, супы, салаты. Колькасць вадкасці не павінна перавышаць 1,5 л у дзень.

Адной дыеты ў прафілактыцы і лячэнні атэрасклерозу, праўда, недастаткова. Буйныя поспехі ў гэтым кірунку звязаны, у першую чаргу, з прымяненнем чатырох класаў лекавых сродкаў, якія зніжаюць ліпіды, аказваюць антысклератычнае дзеянне.

Гэта такія прэпараты як:

- статыны,
- прэпараты нікацінавай кіслаты пявольнага вызвалення,
- секвестранты жоўцевых кіслот,
- фібраты.

Самымі надзейнымі, эфектыўнымі, бяспечнымі, падыходзячымі для абсалютнай большасці хворых з атэрасклератычнымі захворваннямі, з'яўляюцца статыны. Яны прыгнятаюць выпрацоўку халестэрыну ў арганізме і зніжаюць адчувальнасць рэцэптараў да «дрэннага» халестэрыну. Адной-дзвюх таблетак у дзень такога прэпарату дастаткова, каб знізіць узровень «дрэннага» халестэрыну ў крыві да патрэбнага ўзроўню.

Устаноўлена, што праз два месяцы пасля пачатку лячэння статынамі паляпшаецца парушаная функцыя эндатэлію (унутранай высцілкі сасуда), што прыводзіць да нармалізацыі току крыві ў сасудзе, узмацнення кроватоку ў мышцы сэрца, прыгнечанню схільнасці да тромбаўтварэння, папярэджванню некаторых відаў парушэнняў рытму сэрца.

Медыкаментознае зніжэнне ўзроўню халестэрыну ажыццяўляецца толькі па прызначэнні ўрача і толькі пад урачэбным кантролем.

Святлана БАРЫСЕНКА.
protas@zviazda.by

СЁННЯ

Сонца	Усход	Заход	Даўжыня дня
Мінск —	5.08	21.25	16.17
Віцебск —	4.52	21.21	16.29
Магілёў —	4.58	21.14	16.16
Гомель —	5.02	21.04	16.02
Гродна —	5.25	21.38	16.13
Брэст —	5.33	21.31	15.58

Месяц

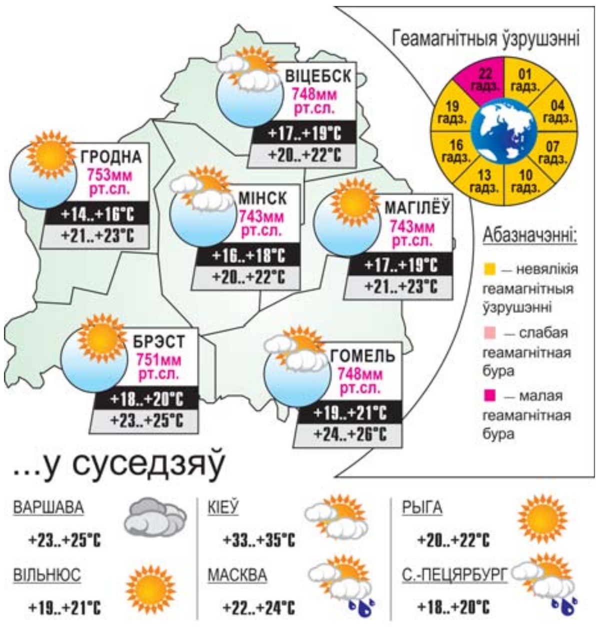
Першая квадра 24 ліпеня. Месяц у сузор'і Цяльца.

Імяніны

Пр. Аляксандра, Антона, Данілы, Пятра.
К. Брыгіты, Ганны, Яны.

Фота Алесі ВАРАБ'ЁВАЙ.

ЗАЎТРА



Азбука народнай культуры

ад Янкі Крука і Аксаны Катовіч

Разбіванне посуду — рытуальна-магічнае дзеянне, якое выконвалі ў працэсе развіцця некаторых сямейна-радавых абрадаў ці ў дні некаторых свят каляндарнага цыкла. Гэты рытуал меў двайсты характар. З аднаго боку, калі разбівалі посуд, зычылі багацця, нараджэння здаровых дзяцей, шчасця; з другога боку, разбіць посуд — азначала «знішчыць» штосьці (хваробу, няшчасці, беды і г.д.).

◈ У Гродзенскай губерні ў Чысты чацвер хлопцы забягалі ў хату да дзяўчат і разбівалі аб сцяну гаршчок з попелам. Лічылася, што такім чынам яны «перабіваюць» (г.зн. ламаюць, заканчваюць) пост, і хутка наступіць час для вяселляў.

◈ Сярод усходніх славян самым распаўсюджаным спосабам выклікання дажджу было разбіванне скрадзенага з суседскага падворка гаршка.

◈ Ганчары верылі, што калі не разбіць адзін новы гаршчок перад пачаткам гандлю, поспеху не будзе.

◈ У народнай медыцыне таксама выкарыстоўвалі разбіванне посуду. У гаршку варылі зёлкі, паілі хворага чалавека і хутка разбівалі гэты гаршчок у яго над галавой, каб тым самым прадухіліць, спыніць хваробу.

◈ Паўсюдна лічылася, калі посуд б'ецца пры пабочных асобах, і гэта прадказвае прыбытак, дабрабыт дому і гаспадарцы: «На бяседзе посуд б'ецца — шчасце гаспадару».

◈ У той жа час посуд, які разбіўся на Каляды ці Новы год, на Вялікдзень прадказваў няшчасці і беды.

◈ Няшчасце прадказвае і трэснуты посуд. Дома ніколі не захоўвалі надколатыя, шчарбатыя, трэснутыя талеркі і інш.

◈ Лічылася, што выпадкова б'ецца посуд у доме з-за парушэння агульнавядомых правілаў, напрыклад, калі свісцаць у хаце, калі мужчына паклаў сякеру на прыпечак ці лаву і г.д.

Даты | Падзеі | Людзі

23 ЛІПЕНЯ

1573 год — нарадзіўся Даніла Набароўскі, паэт, дыпламат, урач. Вывучаў замежныя мовы, медыцыну ў Базелі, творы рымскіх аўтараў у Арлеане і Страсбургу, прысутнічаў на лекцыях Галілея ў Падуі, дзе і захапіўся яго вучэннем. Жыў у Нясвіжы, Капылі, Станькава, пад Наваградкам. Актыўна змагаўся з эпідэміямі хвароб у Беларусі, якія забіралі тысячы жыццяў. На аснове вучэння К. Галена напісаў два медыцынскія трактаты. Адначасова займаўся літаратурнай творчасцю. У вершах і вершаваных пасланнях дадзены карціны, якія адлюстроўвалі сацыяльныя супярэчнасці Беларусі ў XVI-XVII стст. Памёр у 1640 годзе.

1733 год — нарадзіўся Антоній Тызенгаўз, палітычны і грамадскі дзеяч ВКЛ, беларускі і літоўскі асветнік. У 1765 годзе па даручэнні караля Станіслава Аўгуста Панятоўскага прыняў кіраўніцтва каралеўскімі эканоміямі на тэрыторыі Беларусі і Літвы. З'яўляючыся гарадзенскім старастам, вырашыў упарадкаваць Гродна як узор сталіцы дзяржавы. Па яго ініцыятыве заснаваныя Гарадзенскія каралеўскія мануфактуры, Гарадзенскія дамы Тызенгаўза, адкрыты Гродзенскі тэатр, кадэцкі корпус, школа. З-за няўдалай гаспадарчай палітыкі і інтрыг магнатаў у 1780-м адхілены ад кіравання эканоміямі. Апошнія гады жыцця правёў у Паставах. Памёр у 1785 годзе.

1952 год — група «Свабодныя афіцэры» на чале з палкоўнікам Гамаль Абдэль Насэрам арганізавала змову супраць Фарука I і ажыццявіла дзяржаўны пераварот у Егіпце. Кароль быў вымушаны адрачыся ад прастола на карысць свайго 7-месячнага сына Ахмеда Фуада II. Яго палацы і большая частка багацця былі канфіскаваныя. Годам пазней Егіпет быў абвешчаны рэспублікай, а вясной 1954-га яго прэзідэнтам стаў кіраўнік перавароту — палкоўнік Гамаль Абдэль Насэр (1918-1970), лідар арабскай нацыі, які ўзяў курс на выкараненне англа-амерыканскага панавання на Сярэднім і Блізкім Усходзе.

Было сказана

Рыгор БАРАДУЛІН, народны паэт Беларусі:

Той свет
Цікавіць нас на гэтым свеце,
А ці ўзгадаем
Гэты свет на тым?

УСМІХНЕМСЯ

— Дачушка, ты нешта шмат цукру паклала. Мо закахалася?
— Не, мам, проста я салодкі чай люблю.
— Ты пяць сталовых лыжак цукру паклала.
— Я вельмі салодкі чай люблю.
— Дачушка, ты іх у суп паклала...

Каб пасля сексу муж не адварочваўся да сценкі, Роза Майсееўна павесіла на яе фотаздымак сваёй мамы.

— Ну як? Былі ў цябе ў Лондане праблемы з тваёй англійскай?
— У мяне не. У англічан былі.

Вось мяне раздражняе, калі камар прылятае і гудзе над табой... Прыйшоў есці — еш моўчкі!

— Давай гуляць у прас.
— Гэта як?
— Я на цябе буду пляваць, а ты шыпець.

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, ВЫДАДЗЕНАЕ МІНІСТЭРСТВАМ ІНФАРМАЦЫІ РЭСПУБЛІКІ БЕЛАРУСЬ.

Дырэктар — галоўны рэдактар КАРЛЮКЕВІЧ Аляксандр Мікалаевіч.

РЭДАКЦЫЙНАЯ КАЛЕГІЯ: Н. ДРЫЛА (намеснік галоўнага рэдактара), Н. КАРПЕНКА (першы намеснік галоўнага рэдактара), А. ЛЯЎКОВІЧ (першы намеснік дырэктара), М. ЛІТВІНАЎ (намеснік галоўнага рэдактара), А. КЛЯШЧУК, Н. РАСОЛЬКА, С. РАСОЛЬКА, А. СЛАНЕЎСКІ (намеснік галоўнага рэдактара), В. ЦЕЛЯШУК, Л. ЦІМОШЫК.

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

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

ТЭЛЕФОНЫ: прыёмная – 287 19 19 (тэл./факс); аддзелаў: пісьмаў — 284 44 04, падпіскі і распаўсюджвання — 284 44 04, 287 17 21, бухгалтэрыі: 287 18 81.

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. Передрук матэрыялаў, апублікаваных у «Звяздзе», толькі з дазволу рэдакцыі.

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

ПРЫЁМ РЭКЛАМЫ тэл./факс: 287 17 79, e-mail: reklama@zviazda.by

Матэрыялы, пазначаныя гэтым значком, носяць рэкламны характар. Адказнасць за змест рэкламы нясуць рэкламадаўцы.

Газета аддрукавана ў Рэспубліканскім унітарным прадпрыемстве «Выдавецтва «Беларускі Дом друку». ЛП № 02330/106 ад 30.04.2004. 220013, Мінск, пр. Незалежнасці, 79. Выходзіць 5 разоў на тыдзень.

Тыраж 20.569. Індэкс 63850. Зак. № 2865.

Нумар падпісаны ў 19.30 22 ліпеня 2015 года.

М 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
П 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12