

Крайна здароўя

Выпуск № 47 (161)



ШМАТАБЛІЧНАЯ АРЫТМІЯ

Іншы раз вам здаецца, што сэрца гатовае выскачыць з грудзей, а часам яно нібы замірае? Праверце, ці няма ў вас арытмію...

АРЫТМІЯ — парушэнне частаты, рэгулярнасці і паслядоўнасці сардэчных скарачэнняў.

У сэрцы існуюць асаблівыя клеткі, здольныя самастойна вырабляць электрычны імпульс. Пад уплывам электрычнага імпульсу сэрца скарачаецца. Клеткі, якія вырабляюць імпульс, называюць вадзіцелям рытму. У нормальным рытме з'яўляецца сінасуавы вузел, размешчаны ў ценцы правага перасэрддзя, таму нармальны па крыніцы паходжання сардэчны рытм называюць сінасуавым. Нармальна частата сардэчных скарачэнняў у стане спакою ў дарослага чалавека складае 66—80 удараў у хвіліну.

Выклікае збой гэтай узгодненай работы могуць ішэмічная хвароба сэрца, інфекцыйная, запаленая захворванні, асабліва калі яны суправаджаюцца змяненнем тэмпературы цела, парушэнні дзейнасці шчытападобнай залозы, гіпертанія хвароба. Высокая рызыка развіцця арытміі ў людзей, якія пакутуюць ад цукровага дыябету, асабліва калі ён спалучаецца з атлусцецтвам і павышаным артрэрыяльным ціскам.

Калі ў звычайнай абстаноўцы вы раптам на некалькі секунд страціце прытомнасць або адчуеце слабасць, галавакружжэнне, боль або сцісканне ў грудзях, задыханне, пачашчанае дыханне, не прапрабуючы лёс і не займаючыся самалячэннем, а звярніцеся да ўрача-кардыёлага.

* **Тахикардия** — вельмі часты рытм, больш як 100—120 удараў у хвіліну. (Бывае так, што напярэдадні якіх-небудзь важных і значных падзей наша сэрца пачынае біцца трывожна і пачашчана. Гэта нармальна з'ява! Галоўнае — каб пасля момантаў узбуджэння роўнае сэрцабіцце аднавілася.)

* **Брадзікардыя** — вельмі малярды пульс, менш як 60 сардэчных скарачэнняў за хвіліну. (Дарэчы, у спартсменаў і проста фізічна трэніраваных людзей сэрца б'ецца радзей, чым звычайна — да 45—50 удараў за хвіліну. Падчас сну рытм можа яшчэ больш запавольвацца. І ўсё гэта лічыцца нормай.)

* **Мігальная арытмія** — нерытмічная, хаатычная скарачэнні сардэчнай м'яшцы. Гэты від арытміі небяспечны сваімі наступствамі (пагроза тромбэмбалі, развіццё сардэчнай недастатковасці).

* **Экстрасістэлія** — пачасаровае скарачэнне сэрца або яго адзіночнае. Самая распаўсюджаная арытмія, якая узнікае як у хворых, так і ў практычна здаровых людзей.

Урача-кардыёлага. Ён даць накіраванне на электракардыяграму, вынікі якой дазваляць вызначыць тып захворвання.

У некаторых выпадках для больш дэталёвага высвятлення прычыны немачы і дакладнай дыягностыкі ўрачы прызначаюць сучасны холтэраўскі маніторынг (хворы 24 гадзіны носіць на сабе маленькі прыбор, запісы якога потым аналізуюцца). Пры неабходнасці могуць быць прызначаны і іншыя спецыяльныя электрафізіялагічныя даследаванні сэрца і сасудаў.

Лічэны арытміі прызначаюць толькі ўрач, у залежнасці ад віду і цяжкасці арытміі! Самалечэнне не дапушчальна! Лічэны праводзіцца па наступных кірунках: медыкаментозна (антыарытмічныя прэпараты), хірургічны (устаноўка электракардыястмулятара; радычастотная абласця, калі нармальны рытм сэрца аднаўляецца шляхам прыякання вельмі маленькага, старанна выверанага ўчастка сэрца пры дапамозе спецыяльнага катэтра).

Аднак не варта перакладаць усю адказнасць за сваё здароўе на таблеткі і спадзявацца на сучасныя метады. Прытрымліваючы здаровага ладу жыцця, пастрыбаўчы самі карктаваць свой сардэчны рытм. Есць небяспечныя правакартары ўзнікнення арытміі, ад якіх лёгка пазбавіцца. У першую чаргу

гаворка ідзе пра алкаголь, курэнне, злоўжыванне кавамі і моцнай гарбатай. Гэтыя згубныя звычкі часцей за іншыя выклікаюць парушэнні сэрцабіцця. Арытмія — не прычына для адмовы ад фізічнай актыўнасці. Але галоўнае — без экстрэму! Пры гэтай немачы вельмі карысны умераныя напружкі. Вы можаце дадаць перавагу ёзе, плаванню, пілатэсу і пешым прагулкам. А восты статычныя напружкі пазбягайце. Не падыймайце цяжкіх сумак, чамадану, не перасоўвайце змяліну, не пліюце дрывы. Статычныя напружкі могуць выклікаць рэзкае павышэнне артрыяльнага ціску, неабходнасць раптоўна актывізаваць работу сэрца нямрэжа становіцца прычынай парушэння рытму і тэмпу сардэчных скарачэнняў.

Не забывайце і пра правільнае харчаванне. Ведзеце, чаму ў вегетарыянцаў самае здаровае сэрца? Да таго, што наша сэрца вельмі любіць агародніну і садавіну (асабліва багатыя на калій курагу, рызнік, абрыкосы, бананы, печаную бульбу). Часцей наладжвайце і «рыбныя» дні. Рэч у тым, што тлустыя кіслоты амега-3, якія ўтрымліваюцца ў рыбных тлустых, — лепшы сыры для сэрца і сасудаў; яны перашкаджаюць утварэнню тромбаў, аднаўляюць сардэчны рытм, змяняюць колькасць прыступаў пры станакардыі і г.д.

Будзьце вельмі ўважлівымі, прымяняючы фітатэрапію. Без парады доктара тут не абійсця: камусьці дапаможа глог, а камусьці — карань валер'яны. А каб сэрцу было лягчэй, пазбягайце стрэсу, не драматызуйце падзеі і не заводзьцеся па дробязях. Сэрца ў вас адно.

Падрыхтавала Вольга ЦЫБУЛЬСКАЯ.

ПРЭЗЕРВАТЫЎ — НЕ ШТАНЫ!

ЯК ЗМАГАЦІ З ІНФЕКЦЫЯМІ ІНТЫМНАГА ПАХОДЖАННЯ

ЧАМУ прэзерватыў не на 100 працэнтаў абараняе ад інфекцыі, якія перадаюцца палавым шляхам? Якая сувязь паміж апошнімі і немагчымамо мець дзяцей? Расказвае загадчык кафедры дэртмавенералогі Беларускай медыцынскай акадэміі паслядыпломнай адукацыі, доктар медыцынскіх навук Леанід БАРАБАНАУ.

(Заканчэнне. Пачатак у нумары за 18 лістапада.)

— **Камерцыйныя медэнтры ядуць статыстыку па палавых інфекцыях?**

— Толькі калі выяўляюць венерычны захворванні. Іншая рэч, часам яны ставяць дыягназ не ганарэ, а ганарэйнага запаленага захворвання. Для хворага гэта не так і важна, паколькі яму прыводзіць належае лячэнне, але гэта перашкаджае эпідэміялагічнаму даследаванню, выяўленню і прыцягненню да лячэння яго палавых партнёраў. Урачы, якія разумеюць сур'ёзнасць сітуацыі, імкнуцца ўчышчыце пацыенту, што венерычны захворванні лепей лячыць у дзяржаўных установах. Тым больш, што цяпер у венералагічных дыспансэрах таксама ёсць кабінеты ананімнага лячэння, што дапушчальна ў выпадку з ганарэям.

— **Афіцыяна за год рэгіструецца звыш 100 тысяч выпадкаў усіх інфекцыяў, якія перадаюцца палавым шляхам. Эксперты Сусветнай арганізацыі аховы здароўя лічаць, што больш аб'ектыўна гаварыць пра 500 тысяч.**

— **Адносна жанчын можна атрымаць усё ж такі больш яснаю карціну. Любая з нас рэгулярна наведвае гінеколага, здае мазок, які здольны выявіць запалены працэс. Мужчыны ж застаюцца ў баку ад такіх даследаванняў...**

— Мужчыны зьяртаюцца да спецыялістаў значна радзей, чым жанчыны. Хоць спецыялісты пастаянна паўтараюць, што мужчынам пасля 40 гадоў трэба абавязкова хоць бы раз у год абследаваць прастату. Паказальным у гэтым сэнсе будзе і такі прыклад. У нас шмат выпадкаў трыхаманозу, аднак суднасны «жанчыны» мужчыны складаюць 5:1. Павінна быць, зразумела, 1:1. Бывае, мужчыны не хочуць абследавацца і лячыцца. Тады жанчына бяскожна хварэе. З іншага боку, калі ў жанчыны ІППШ узнікае паўторна, абодвум партнёрам прапануецца поўнае абследаванне ў вендыспансэры.

— **У якім выпадку неабходна лячыцца?**

— Калі ёсць прыкметы запаленага працэсу. Калі ж у мазку выявілі метадамі флюарысцэнтнай кандыцыі ўразаплазмы, гэта яшчэ не азначае, што пацыент хворы.

— **За межамі сталіцы таксама няма праблем з падобнымі відам абследавання?**

— У абласных цэнтрах — так, а вост у раённых складаней. Той жа метад палімеразна-ланцуговага рэакцыі выконваецца пакуль толькі ў абласцях.

— **Кім чынам запалены працэс сьвірае бесплоднасць?**

— Бактэрыі выклікаюць павелічэнне кровазнапаўнення, парушэнне адмірання клетак, выхад лейкоцытаў з крыві, фарміраванне гнойнага ачагу. Калі запаленне адбываецца ў канале шыйкі маткі, там змяняецца хімічны склад слізгістай пробкі і сперматазоді гіне, бо не здольны трапіць у поласць маткі. Калі ж запаленне слізгістай самой маткі, то пасля апладнення яйцаклетка не можа замацавацца ў яе поласці. Запаленне прыдаткаў маткі тым больш не спрыяе цяжарнасці. У фалопіевых трубах, якія меншыя за чалавечы волас, утвараецца ацёк, яны зліпаюцца і становяцца непраходнымі. А дзе адбываецца апладненне? У трубе. У мужчын запалены працэс мочапалавых органаў таксама мяняе хімічны склад сакрэту, зніжае колькасць і рухавасць сперматазоідаў.

— **Пры ўмове правільнага выкарыстання прэзерватыва інфіцыравання можна пазбегнуць...**

— Можна. Праўда, пры сфілісе, напрыклад, сцэракаюцца так званыя прэзерватыўныя шанкры. Шанкр можа размяшчацца не толькі на той частцы, якая прыкрываецца прэзерватывам. Прэзерватыў усё ж такі — не штаны.

Гутарыла Святлана БАРЫСЕНКА.



Фота Анатоля КЛЕЦКУЧА

АПОШНЯЯ ПРЫСТУПКА

НА ХРАНІЧНУЮ АБСТРУКЦЫЮ ХВАРОБУ ЛЁГКІХ ХВАРЭЮЦЬ 210 МЛН ЧАЛАВЕК

Па ацэнках Сусветнай арганізацыі аховы здароўя (СААЗ), на хранічную абструкцыйную хваробу лёгкіх (ХАХЛ) хварэюць 210 мільярд чалавек.

У Сусветны дзень барацьбы супраць хранічнай абструкцыйнай хваробы лёгкіх, які адзначаецца 18 лістапада, робяць глабальным крыкам па павышэнні пайфармаванасці аб ХАХЛ і палепшэнні дапамогі пацыентам. Па пратэстах СААЗ, да 2030 года ХАХЛ стане трэцім па значнасці прычынай смерці ва ўсім свеце. Асноўнымі фактарамі рызыкі развіцця ХАХЛ з'яўляюцца курэнне тютуну, забруджванне паветра ўнутры памяшкання і на вуліцы, а таксама уздзеянне пылу і хімічных рэчываў на працоўных месцах.

Гэты дзень заснаваны Глабальнай ініцыятывай па барацьбе супраць хранічнай абструкцыйнай хваробы лёгкіх. ХАХЛ — гэта хвароба лёгкіх, якая пагражае жыццю, перашкаджае нармальнаму дыханню, гэта больш чым «кашаль курца». Амаль 90% выпадкаў смерці ад ХАХЛ адбываецца ў краінах з нізкім і сярэднім узроўнем даходу. Хвароба паражэа мужчын і жанчын амаль раўнамерна (часткова гэта звязана з ужываннем тютуну, якое ўзрасла, сьрод жанчын у краінах з высокім узроўнем даходу). ХАХЛ невылечная, але лячэнне дазваляе замарудзіць развіццё хваробы.

Па пратэстах СААЗ, калі не будуць прыняты меры, накіраваныя на змяншэнне рызыкі, асабліва на зніжэнне уздзеяння тютуннага дыму, агнёвая смяротнасць ад ХАХЛ у бліжэйшыя 10 гадоў узрасце больш чым на 30%.

Самым распаўсюджанымі сімптомамі ХАХЛ з'яўляюцца задыханне (або адчуванне недаходу паветра), паталягічная макрота (сумесь сліны і слізі ў дыхальных шляхах) і хранічны кашаль. Па меры паступовага развіцця хваробы можа з'явацца ускладненая штодзённая фізічная актыўнасць, такая, як пад'ём на некалькі прыступак па лесвіцы або перанос чамадана.

Аляксей ПРУС, БЕЛТА.

ФИЛИАЛ «ЦЕНТР «БЕЛТЕХИНВЕНТАРИЗАЦИЯ» ИЗВЕЩАЕТ: 18 декабря 2009 г. в 10.30 по адресу: г. Бобруйск, ул. Чонгарская, 54, состоится АУКЦИОН по продаже имущества, принадлежащего на праве собственности ОАО «Бобруйскпромаш», в составе Лота № 1:

Наименование имущества, входящего в состав лота:	Комплекс зданий, сооружений и оборудования, расположенный по адресу: Могилевская обл., Кировский р-н, около д. Чигиринка в квартале № 108 Чигиринского лесничества Государственного лесохозяйственного учреждения «Бобруйский лесхоз», в составе: - кап. строение с инв. № 712/С-2520 (здание базы отдыха «Измурду») общ. пл. 235,0 кв.м; - кап. строение с инв. № 712/С-2521 (туалет) общ. пл. 10,0 кв.м; - кап. строение с инв. № 712/С-16144 (ограждение территории базы отдыха) протяженностью 555,8; - кап. строение с инв. № 712/С-16145 (тротуар бетонный) площадью 15,0 кв.м; - кап. строение с инв. № 712/С-16146 (артезианская скважина) глубиной 62,0 м; - кап. строение с инв. № 712/С-16147 (комплексная трансформаторная подстанция (ограждение) площадью 2,3 кв.м; - кап. строение с инв. № 712/С-16148 (водопровод) протяженностью 150,0 м; - кап. строение с инв. № 712/С-16161 (электросети) протяженностью 130 м; - в том числе: оборудование комплексной трансформаторной подстанции КТП 160 х 10
Организатор торгов	Филиал «Центр «Белтехинвентаризация» (р/с 3012035310012 в филиале ОАО «БП-Банк» по Минской обл., код 331, УНН 102353509), г. Бобруйск, ул. Чонгарская, 54
Начальная цена продажи, рублей с учетом НДС	149 503 051
Размер задатка, рублей	7 475 150
Номер расчетного счета для перечисления задатка	Получатель платежа ОАО «Бобруйскпромаш» — р/с 3012000360025 в Первомайском отд. ОАО «БелПСБ» г. Бобруйска, код 329, УНН 700067572, ОКПО 00238776
Площадь земельного участка	1,8596 га — кадастровый № 722583200001000002, правовой режим — пост. пользование
Характеристика объектов	здание базы отдыха «Измурду», одноэтажное, бревенчатое, 1978 г.п., фундамент бетонный, перекрытия деревянные, кровля шиферная, полы дощатые; здание туалета, одноэтажное, кирпичное на 8 о.ч., фундамент бетонный, перекрытия отсутствуют, кровля шиферная, полы бетонные; ограждение территории базы отдыха, металлическая сетка, ворота металлические, калитка металлическая (3 ед.)
Условия продажи	аукцион без условий
Срок заключения договора купли-продажи	в течение 20 (двадцати) рабочих дней с момента подписания протокола о результатах аукциона
Условия оплаты	определяются по согласованию Победителя торгов с Собственником имущества при заключении договора купли-продажи
Срок подачи документов, осмотра объектов и внесения задатка	по 17 декабря 2009 г. включительно

Для участия в аукционе в адрес Организатора торгов необходимо предоставить: заявление на участие; заверенную банком копию платежного поручения о внесении размера задатка, паспорт; для резидентов Республики Беларусь: юр. лицам — доверенность представителя юр. лица (в случае необходимости таковой), копии и оригиналы учредительных документов и свидетельства о гос. регистрации; представителями физ. лиц — нотариально заверенную доверенность; для нерезидентов Республики Беларусь: юр. лицам — легализованные в установленном порядке копии учредительных документов и выписки из торгового реестра страны происхождения (выписка должна быть проведена не ранее чем за 6 мес. до подачи заявления на участие в аукционе) или иное эквивалентное доказательство юр.статуса в соответствии с законодательством страны происхождения; юр. лицам и физ. лицам — документ о самостоятельности, выданный обслуживающим банком или иной кредитно-финансовой организацией, с заверенным в установленном порядке переводом на белорусский (рус.) язык; представителям юр. и физ. лиц — легализованную в установленном порядке доверенность.

Выигравший торги на аукционе признается лицом, предложившее наиболее высокую цену. Задаток, внесенный Победителем, будет зачтен в счет окончательной стоимости приобретенного имущества, остальным участникам будет возмещен в течение 5 рабочих дней со дня проведения торгов. Организатор торгов или Продавец вправе снять объект с торгов до объявления его проданным.

Возмещение затрат на организацию и проведение аукциона осуществляет Победитель (Претендент на покупку) не позднее 3-ей, дней с момента подписания протокола о результатах аукциона на основании счета-фактуры, выдаваемого Организатором торгов до проведения аукциона.

Получить дополнительную информацию о продаже имущества можно по адресу: г. Бобруйск, ул. Чонгарская, 54 или связавшись с нами по телефону: 8 (0225) 52 08 45, 52 70 32, 8 (029) 654 79 06 в рабочие дни с 8.30 до 17.30.

«Не пі, не пі, чалавеча, беражыся...»

Слова

Падчас нашых вандровак па рэспубліцы даводзілася запісваць не толькі запавы ад басонціўца, ад усяляка хваробу, але і ад розных адмоўных сацыяльных праяў жыцця ўсюдоўці такаса. Здаваліся панясе, што чалавек праца вельмі давалаў ў знакі пінства. І не так яшчэ селяніну, як сялянцы, жанчыне, гаспадыні, жонцы. Менавіта слабай палавіне даводзілася потым і сплываць прапітае ці ўкрадзенае, і на сваіх плячах і целе адчуць фізічнае уздзеянне падвыпітага гаспадара. Агаворымы яшчэ — тады мы мзітанкіравана адшуквалі замовы такой тэматыкі. Калі пачалі займацца гэтым, то аказалася, што яны вельмі радка сустракаюцца. Мала гэтага, далёка не кожны інфарматар, які ведаў такі твор, пагаджаўся нам яго пераклаць пад запіс, тлумачачы гэта тым, што замова, перададзеная выкладковаму чалавеку, адразу ж страціла сваю магутна-чараўнічую сілу. Падаем найбольш характэрныя прыклады.

«Як адлучыцца люд ад Хрыста, так няхай адлучыцца (рад божы — імя) ад віна. Амінь. Амінь. Амінь.» («Ад выпіўкі», в. Чухава); «Свяцаннічкі ў школе не чытаць, рабе божаму Івану гарэлі не знаці. Дзевяць царквей, дзясята памашчыца, Божа Маці начальніца. Амінь.» («Ад мужа-віпвохі», в. Ботва); «Неба баскрайнае, звыдзі мірагоўца, усмірце ад віна, злога зеля і запою. Усіматуны месяц, адваражы (імя) ад запою, віна і зеля. Сонца ўсіматугнае, спалі запою страсць у (імя), усмірце ў краўці смага і хаднасць у (імя) да запою, віна і зеля. Вечер ціхі, вечер буйнікі уймі запоюну страсць у (імя). Хоць моцны і крэпкі чортаў напоі, сатанічнае замова, але мая замова, мае словы — мацнейшы і лепшы. Амінь.» («Ад моцнага выпівання», в. Дабраслаўка); «У імя Аіца, Сына і Святаго Духа. Амінь. Запоі ў віно зьялёнае адступіцца ад раба божага (імя) ў цёмныя лясы, дзе людзі не ходзяць і коні не бродзяць, і птушкі-салавейкі не спяваюць. Амінь.» («Замова ад частага выпівання», в. Юзэфіны); «Свят-свяціцкі, душўны мучыцель, атраві водкай мому, каб ён не піў, на водку не глядзю, за віно не браўся, нячыстай сілы не баўся, а ваду пію, сямейку сваю вясілью, да печы падыходзіў і пчалы-смутак адводзіў. Хлеб будзе ёсці, а смутак да сябе не будзе адзесці. Амінь (тры разы прагаварыць на бутэльку са спіртным, калі ранаці аддаваць яе мужу піць, то перад гэтым яшчэ тройчай пабоўтаць).» («Забабон ад алкагалізму», в. Круглае); «Зайсці ў свінушнік і ў тым месцы, дзе стаяла свіння, сабраць салому. Ці што зьць іншае ў гурбу, потым прынесці на гэтае месца бутэльку гаралкі (моцна віна альбо піва ці самогону) і прагаварыць тры разы: «Свінны і тая водкі не выпівае, а памыі паядае. Так і ты, раб

Аляксей НЕНАДАВЕЦ.

«ХТО БАЗІЛІК ЖУЕ, ТОЙ ДОУГА ЖЫВЕ!»

— гаворыць народная прымаўка.



Назва гэтай расліны з грэчаскай мовы перакладаецца як «кар-роль». І сведчыць аб наступным: базілік здаўна лічыўся прыправай, вартай прынаду і каралевы. Сцеблы, лісце і часнык базіліку шурпатыя внавамацка. У іх размешчаныя залозкі, дзе накопляецца эфірыя алей, які абумоўлівае водар гэтай расліны, а таксама прыёмны пах і смак страў, у якія яна дадаецца.

Базілік багаты на вітамін Р, які ўмацоўвае капіляры, садзейнічае лепшай і прыняльнасці, а таксама разам з правітаміна А адгрывае вялікую ролю ў абменных працэсах, нармалізуе хуткасць абнаўлення клетак, стымулюе сінтэз калагену ў скуры, робячы яе маладой і пругкай. Як вядома, вітаміні лепш за ўсё атрымліваць знутры, таму базілік на стала — цудоўны прыродны спосаб амаладжэння.

Базілік пастаяна ад прастудных захворванняў — зніжае тэмпературу, змяншае насмарк, аказвае супрацьзапаленчае дзеянне і танізуе. З ім нават можна паласкаць горла.

Акрамя таго, базілік рэкамендуецца ўжываць пры артрыцы і рэўматызме, для стымуляцыі стрававання і зняцця галаўнога болу.

Па сваіх карысных уласцівасцях не ведае роўных і базілікавай алей, для вытворчасці якой вырошчваюцца спецыяльныя гатункі. Дзякуючы багатаму хімічнаму складу, алей базіліку аказвае моцнае антыбактэрыяльнае дзеянне, не сустрапаючы на сіле некаторым антыбіётыкам. Пах гэтага алейна асмісты, востры і гаркаваты. І лепш за ўсё спалучацца з водарамі бергамоту і імбіру.

Водаратэрары рэкамендуецца выкарыстоўваць алей базіліку для ўмацавання імунітэту. Базілік здымае галаўны боль, павышае настрой, прагнае сімптомы нервовага зніслення і стомленасці. Таксама яны сцвярджаюць, што з дапамогай алейна базіліку можна набыць яснасць розуму, пазбавіцца ад меланхоліі. І нават павялічыць самаацэнку і пераадолець комплекс.

У касметалогіі базілікавай алей знаёмай прымяненне дзякуючы сваім антыаксідантным уласцівасцям. У складзе крэмаў і ласьёнаў базілік паспяхова змагаецца са свабоднымі радыкаламі, танізуе скуру, разгладжае дробныя маршчынкы. У сродках догляду валасоў — алей базіліку перашкаджае іх выпадзенню і ломкасці. Акрамя таго, які карысна трымаць пад рукой, калі вы вырашылі адправіцца на прыроду: ён хутка здымае смяленне, сьверб і ацёк пасля ўкосу насаскомы.

УВАГА! Алей базіліку дастаткова моцны сродак, таму неабходна захоўваць асцярожнасць. Прэпараты з базілікам не падыходзяць для цяжарных і людзей з павышанай згушчэннасцю крыві.

Акрамя таго, базілікавым алеем нельга карыстацца больш як тры тыдні запар.

ПАМІДОРЫ, ЗАПЕЧАНЫЯ З БАЗІЛІКАМ

Вазьміце: 8 мясістых памідоў сярэдняй велічыні, пучок базіліку, 200 г сыру гаўда, чорны перац і соль на смак.

Выміць і абсушыць памідоры разрэзка на палавіны. Асыржана дастацьчай чайнай лыжкчай мясца, здрабніце яе нажом і змяшайце з дробна насеным базілікам, дзэртым сырам, соллю і перцам. Напоўніце палавіны памідораў нашчынкай і пастаўце ў гарачую духоўку на 15 хвілін.

Падрыхтавала Вольга ЦЫБУЛЬСКАЯ.

ЗАНЯТКІ ПРАВОДЗІЛІ САБАКІ

Упершыню ў Магілёве, у сярэдняй школе № 9, прайшоў сеанс лячэбнага кіналогі. У ім бралі ўдзел вучні, якія маюць парушэнні слыху, і выхаванцы кіналагічнага клуба «Алькор».

Дзеці гулялі з дружалюбнымі тэб'ерамі і рэтрыверамі, гледзілі сабакі і радаліся зносінам з прыгожымі і ласкавымі жывёламі. Паддаецца — звычайная справа, але па-навуковаму гэта называецца каркцыйна-выхавальнай працай. Лячэбная кіналогія выкарыстоўваецца для сацыяльнай адаптацыі і развіцця дзяцей з парушэннямі слыху. Такім малым патрэбна разуменне і клопат, а сабакі — змацывіны жывёлы, якія разумеюць маленькіх сяброў без слоў.

Гэты педагагічны праект працягнецца: вучні школы № 9 будуць сустракацца з кіналагамі раз на месяц.

Ілона ІВАНОВА.