Флэш-моб са стужкамі

Акцыю супраць гвалту і жорсткасці ў сям'і правёў на вуліцах Магілёва крызісны SOS-цэнтр для жанчын.

Каб звярнуць увагу магілёўцаў на праблему, актывісты прышпільвалі людзям сімвалічныя фіялетавыя стужкі. Удзельнікі акцыі, у сваю чаргу, пакідалі рознакаляровыя стужкі на стэндзе з пажаданнямі адмовіцца ад гвалту ў сям'і.

— Мы хочам, каб людзі звярнулі ўвагу на праблему хатняга гвалту, — расказала **кіраўнік цэнтра Алёна ПУШКАРОВА**. — У наш цэнтр як мінімум двойчы на тыдзень звяртаюцца жанчыны, якія перажываюць псіхалагічны і фізічны ўціск у сваёй сям'і.

Трэба мяняць культуру зносінаў, выхоўваць сябе і сваіх дзяцей, каб жорсткасць у дачыненні да жанчын, дзяцей, старых не стала нормай сямейнага жыцця.

Ілона ІВАНОВА.

Дзіцячая тэма

5 МІФАЎ АБ РАХІЦЕ

Нягледзячы на значныя поспехі медыцыны, рахіт застаецца тым захворваннем, якое ў той ці іншай ступені закранае амаль кожнае другое або трэцяе дзіця на самым пачатковым этапе яго развіцця, а менавіта, на першым годзе жыцця. Рахіт, перанесены ў раннім узросце, можа прывесці да парушэння пастаўвы, стойкіх дэфармацый грудной клеткі, ног, таза; садзейнічаць фарміраванню няправільнага прыкусу і плоскаступнёвасці; прыводзіць да затрымкі псіхаматорнага развіцця. Якія ж існуюць міфы аб гэтай хваробе і што трэба ведаць бацькам пра рахіт, каб засцерагчы ад яго сваё немаўля?

1 МІФ: РАХІТ — ХВАРОБА БЕДНЫХ СЛАЁЎ ГРАМАДСТВА.

Насамрэч: рахіт — хвароба арганізма, які імкліва расце, гэта значыць дзяцей грудного і ранняга ўзросту (часцей ад 2 месяцаў да 1 года), і ён ёсць у 50—60 % малых. Калі немаўля хутка прыбаўляе ў вазе, яго касцям не хапае кальцыю, фосфару, вітаміну D, якія ён атрымлівае з ежай. Рахіт — стан часовы. Збалансаванае харчаванне, правільнае лячэнне — і праз некалькі месяцаў дзіця здаровае.

2 МІФ: РАХІТ УЗНІКАЕ З-ЗА НЕДАХОПУ ВІТАМІНУ D.

Насамрэч: рахіт і дэфіцыт вітаміну D — не сінонімы. Гэту хваробу выклікае не толькі недахоп вітаміну D, але і недахоп злучэнняў кальцыю і фосфару. Галоўная засцярога — правільныя суадносіны кальцыю і фосфару ў малацэ або штучнай сумесі, якія атрымлівае немаўля. Ідэальным для малога з'яўляецца грудное малако, дзе кальцыю ў 2 разы больш, чым фосфару. А яшчэ ў грудным малацэ ёсць спецыяльныя бялкі, якія рэгулююць засваенне кальцыю. Таму немаўляты, якія растуць на маміным малацэ, радзей хварэюць на рахіт.

Другая важная ўмова — рух. Малы абавязкова павінен махаць ручкамі і перабіраць ножкамі, яму трэба рабіць масаж. Калі па якіх-небудзь прычынах ён абмежаваны ў руху, напрыклад, у яго зафіксаваныя ножкі з-за прыроджанага падвывіху сцягна, рызыка развіцця рахіту адразу ўзрастае. Вось у Афрыцы, здавалася б, столькі сонца! Значыць, у немаўлят выпрацоўваецца дастаткова вітаміну D, аднак дзяцей, якія хварэюць на рахіт, там таксама нямала. Прычына ў тым, што афрыканскія жанчыны традыцыйна сваіх дзяцей да 4 месяцаў спавіваюць «слупком». Дэфіцыт руху прыводзіць да захворвання, і нават вітамін D не выратоўвае.

І толькі на трэцім месцы сярод умоў прафілактыкі стаіць гэты вітамін.

3 МІФ: УСЕ НЕМАЎЛЯТЫ, ЯКІЯ РАСТУЦЬ НА ЗАМЕННІКАХ ГРУДНОГА МАЛАКА, ХВАРЭЮЦЬ НА РАХІТ.

Насамрэч: не ўсе. Безумоўна, грудное малако абараняе малога лепш. Аднак у сучасных штучных сумесях ёсць прафілактычная доза вітаміну D. Акрамя таго, ёсць сумесі з «правільнымі» суадносінамі кальцыю і фосфару. З'явіліся сумесі з бэта-пальміцінавай кіслатой, якая дапамагае лепш засвоіць кальцый. Купляючы штучную сумесь, мама павінна прачытаць склад і ўспомніць формулу: «Кальцыю ў 2 разы больш, чым фосфару». Збалансаваны склад сумесі, масаж, працяглыя прагулкі на паветры, прафілактычныя дозы вітаміну D — усё гэта можа засцерагчы ад рахіту і «штучніка».

А маме, якая корміць грудзямі, варта паклапаціцца аб якасці свайго харчавання. Ёй неабходна з'ядаць не менш як 100 г тварагу на дзень, выпіваць 750 мл малака або кісламалочных прадуктаў, прымаць полівітаміны.

Пасля пераводу дзіцяці на дарослую ежу мама павінна памятаць, што вітамін D утрымліваецца ў тлустых гатунках рыбы, малочных тлушчах, яйках (жаўтках), сметанковым масле, алеі, арэхах, а таксама выпрацоўваецца пад уздзеяннем ультрафіялетавых прамянёў.

4 МІФ: УСЕ ДЗЕЦІ ПАЎНОЧНЫХ КРАІН ХВАРЭЮЦЬ НА РАХІТ.

Насамрэч: так, у рэгіёнах, дзе мала сонца, шмат пахмурных дзён або доўгая ноч, рызыка захварэць на рахіт у дзяцей павышаецца. Тэарэтычна, ва ўсіх дзяцей паўночных народаў павінен быць рахіт. Але прырода зрабіла мудра: паўночныя народы за тысячагоддзі адаптаваліся да палярнай ночы, і ў іх патрэба ў вітаміне D меншая, чым у паўднёвых. А вось дзеці выхадцаў з паўднёвых рэгіёнаў, якія нарадзіліся на поўначы, куды пераехалі іх бацькі, часта і цяжка хварэюць на рахіт.

Да рызыкі з'яўлення гэтага захворвання адносяць таксама:

- жыццё ў мегаполісе. Смог над горадам дрэнна прапускае прамяні Дорна — сонечныя прамяні пэўнай даўжыні, пад уплывам якіх у скуры выпрацоўваецца вітамін.
- нараджэнне восенню або зімой, калі мала сонечных дзён. Дзеці, якія з'явіліся на свет вясной або ў пачатку лета, радзей захворваюць на рахіт.
- вельмі юны або, насупраць, немалады ўзрост мамы. Пік накаплення касцявой масы ў жанчыны — 25 гадоў. У мамы, якая не дасягнула 17 гадоў, у самой яшчэ недастаткова кальцыю ў касцях, і яна не можа даць патрэбную колькасць малому. А мама пад сорак ужо пачала страчваць кальцый, ёй таксама няпроста забяспечыць ім дзіця.

5 МІФ: ПЕРШАЯ ПРЫКМЕТА РАХІТУ — ВЫЦЕРТАЯ ПАТЫЛІЦА.

Насамрэч: калі на патыліцы немаўляці выцерліся валасы — справа зайшла далёка. Першы сімптом, які з'яўляецца ў месяц-два, — у малога пацеюць галава і лоб падчас яды. Мама трымае галаву дзіцяці на сваёй руцэ, і падчас кармлення яе рука становіцца вільготнай.

Другі сімптом — пот дзіцяці становіцца «кіслым». Мама, цалуючы малога, адчувае гэта. Парушаецца кіслотна-шчолачны баланс у арганізме, узнікае патніца, пазбавіцца ад якой аднымі купаннямі цяжка.

Трэці сімптом — запоры, яны з'яўляюцца ў выніку агульнай гіпатаніі мышцаў, у тым ліку і мышцаў кішэчніка.

Чацвёртая прыкмета — чырвоны дэрмаграфізм: дакрануўся да дзіцяці — і на яго скуры застаецца чырвоны след, які праз хвіліну-другую знікае.

Калі ўсе гэтыя прыкметы ёсць у вашага малога, абавязкова скажыце пра гэта педыятру.

Пазней з'яўляецца палахлівасць, дзіця становіцца неспакойным, уздрыгвае ў адказ на гукі, увесь час круціць галавой, валаскі на патыліцы выціраюцца.

А калі ў немаўляці плоская патыліца, «жабін» жывот — гэта ўжо зусім запушчаны выпадак.

Падрыхтавала Вольга ЦЫБУЛЬСКАЯ.

Інфарм-укол

Піеланефрыт: лячэнне — не перарываць

БАРАЦЬБА з такім захворваннем, як піеланефрыт — адной з найбольш частых прычын парушэння функцыі нырак — цяжкая і працяглая. Вядучае значэнне ў комплексным лячэнні піеланефрыту займае антыбактэрыяльная тэрапія антыбіётыкамі і хіміяпрэпаратамі. Адначасова дзіцяці прызначаюць вітаміны, адпаведную дыету і рэжым харчавання, вызначаюць рацыянальныя фізічныя нагрузкі.

Паводле слоў загадчыцы клініка-дыягнастычнай лабараторыі 2-й дзіцячай паліклінікі г. Мінска Маргарыты МІРАНЕНКІ, піеланефрыт належыць да ліку інфекцыйных запаленчых захворванняў. Таму каб дабіцца выздараўлення, неабходна ліквідаваць мікроб, які выклікае запаленчы працэс. Як паказвае практыка, правядзення аднаго курса лячэння якім-небудзь адным прэпаратам бывае недастаткова. Неабходны шматразовыя, бесперапынныя курсы антыбіётыкаў і хіміяпрэпаратаў з паслядоўным іх чаргаваннем. Бацькі, якія кіруюцца неблагім знешнім станам дзіцяці і па парадзе «добрых» знаёмых перарываюць лячэнне, паводзяць сябе проста недапушчальна. Заўчасна, без дазволу ўрача, спыняць прыём прызначаных медыкаментаў небяспечна. Піеланефрыт можа абвастрыцца, і дабіцца паляпшэння тымі прэпаратамі, якія дапамагалі раней, будзе немагчыма.

Прафілактыка піеланефрыту:

— лячэнне хранічных ачагоў інфекцыі — карыесу, танзіліту, адэноідаў, запалення жоўцевага пузыра, ніжняга аддзела мачавой сістэмы (урэтрыту, цыстыту) і г.д.;

— пазбяганне кантактаў з інфекцыйнымі хворымі, асабліва падчас успышак грыпу і ВРВІ;

— забяспечванне рэгулярнага адтоку мачы (дзіця павінна мачыцца не радзей за адзін раз у 3-4 гадзіны).

Сапсавалі грызуны гародніну

АСНОЎНАЙ крыніцай такой вострай інфекцыйнай хваробы як іерсініёз для чалавека з'яўляюцца грызуны. Заражэнне адбываецца праз харчовыя прадукты, забруджаныя слядамі жыццядзейнасці тых жа мышэй і пацукоў.

У ліку такіх прадуктаў могуць быць як гародніна, якую ўжылі ў сырым выглядзе, так і малако, пітная вада, мясныя прадукты і птушка, якія прайшлі недастатковую тэрмічную апрацоўку, тлумачыць валеолаг 2-й дзіцячай паліклінікі г. Мінска Антаніна ВАРАНЬКО.

Групавыя ўспышкі харчовых таксікаінфекцый узнікаюць, як правіла, у дзіцячых і іншых арганізаваных калектывах з цэнтралізаваным забеспячэннем харчовымі прадуктамі. Найбольш цяжка, з выражанымі з'явамі інтаксікацыі, хвароба працякае ў дзяцей ва ўзросце да 7 гадоў. Захворванне праяўляецца інтаксікацыяй, павышэннем тэмпературы, галаўным болем, млоснасцю, бледнасцю скурных покрываў, далей з'яўляюцца ваніты і панос, паражэнне страўніка-кішачнага тракта і іншых унутраных органаў, а таксама апорна-рухальнага апарату. Часам іерсініёзы могуць з'яўляцца прычынай апендыцыту. Захворванне можа назірацца на працягу ад некалькіх дзён да 4-12 месяцаў.

Для папярэджвання масавай захваральнасці на іерсініёз рэкамендуецца:

1. Вытрымліванне правілаў перавозкі і захоўвання гародніны. Абарона памяшканняў ад грызуноў, своечасовае іх вынішчэнне.

2. Дасканалы адбор, мыццё і ачыстка гародніны, садавіны і ягад, якія ўжываюцца без тэрмічнай апрацоўкі.

3. Вытрымліванне тэрмінаў захоўвання ачышчанай гародніны і гатовых страў.

4. Пры павышанай захваральнасці кішэчнымі інфекцыямі забараняецца ўжыванне ўсіх відаў гародніны і садавіны без тэрмічнай апрацоўкі.

Запіць салодзенькае

ПРЫСМАКІ служаць спецыфічным лёгкім харчовым раздражняльнікам, які нармалізуе тонус нерваваў сістэмы дзяцей. Аднак такі станоўчы ўплыў салодкага на нервовую сістэму адзначаецца толькі тады, калі яго ўжываюць умерана — не больш 15-20 працэнтаў агульнай сутачнай колькасці вугляводаў у дзень.

Мёд, варэнне, цукеркі і іншыя прысмакі, якія ўтрымліваюць 60 працэнтаў цукру, рэкамендуецца ўжываць з вадкасцю — чаем, малаком, вадой, колькасць якой павінна ў 10-12 разоў перавышаць колькасць салодкага. Калі пасля прыёму лёгказасваяльных вугляводаў поласць рота папаласкаць вадой, то ў роце застанецца вельмі нязначная колькасць цукру. Асабліва шкодны прыём вугляводаў у якасці апошняй стравы, калі гэта, напрыклад, пячэнне і ліпкія цукеркі, паколькі тут асабліва працягла захоўваюцца вугляводы ў поласці рота. Небяспечным у сэнсе ўтварэння карыесу з'яўляецца не само па сабе высокае ўтрыманне вугляводаў, а іх рэшткі пасля ўжывання ежы. Варта таксама памятаць, што для развіцця карыесу важнай з'яўляецца не абсалютная колькасць прынятых вугляводаў, а частата іх ужывання. Есці вугляводы рэкамендуецца толькі на сняданак і абед.

Вядучая рубрыкі Святлана БАРЫСЕНКА.

Фота Марыны БЕГУНКОВАЙ.

Жаночыя сакрэты

АГЛЯД У ГІНЕКОЛАГА — 2 РАЗЫ НА ГОД!

Медыкі вызначылі шэсць трывожных сігналаў і аб'ектыўных прычын не адкладваць візіт да жаночага доктара.

1. Сверб і смыленне, а таксама выдзяленні з палавых органаў.

У норме выдзяленні з похвы празрыстыя, нямоцныя, не маюць паху і не выклікаюць раздражнення. Колькасць іх залежыць ад фазы менструальнага цыкла. Нехарактэрныя для пэўнай фазы менструальнага цыкла выдзяленні, сверб і смыленне могуць сігналізаваць аб такіх захворваннях, як малочніца (кандыдоз), хламідыёз, запаленне прыдаткаў маткі, яечнікаў і інш. Пры з'яўленні гэтых сімптомаў трэба абследавацца ў гінеколага на наяўнасць інфекцый.

2. Парушэнні менструальнага цыкла.

У норме менструальны цыкл доўжыцца ад 21 да 35 дзён, з іх 3—7 дзён — менструацыя. З'яўленне затрымак, незвычайна моцныя або працяглыя альбо, наадварот, кароткія менструацыі, млоснасць, галаўныя болі, страта прытомнасці сведчаць аб неабходнасці наведаць доктара. Паколькі рэпрадукцыйная сістэма жанчыны вельмі адчувальна рэагуе на стрэс, аслабленне імунітэту, рэзкае зніжэнне масы цела на фоне строгай неапраўданай дыеты, фізічныя нагрузкі, змяненні ў менструацыях могуць стаць першымі сімптомамі такіх захворванняў, як дысфункцыя яечнікаў, хранічны эндаметрыт і многія іншыя. Чым раней пачаць іх лячыць, тым прасцей будзе арганізму аднавіць здароўе.

3. Падбор кантрацэпцыі.

Спосаб кантрацэпцыі, які падыдзе менавіта вам, зможа падабраць толькі ўрач-гінеколаг. Ні рэклама, ні парады сябровак не павінны ўплываць на выбар.

4. Частая змена палавых партнёраў.

Многія інфекцыі ў запушчаным стане могуць выклікаць сур'ёзныя захворванні, якія працякаюць без сімптомаў, напрыклад, вірус папіломы чалавека. У яго няма характэрных прыкметаў, і большасць людзей не ведаюць, што заражаныя або пераносяць яго. На працягу жыцця ім заражаюцца да 70 % маладых сэксуальна актыўных людзей, а гэта каля 13 % усяго насельніцтва свету. Таму не варта забывацца пра кантрацэпцыю і рэгулярнае наведванне гінеколага!

5. Пытанні цяжарнасці.

Адсутнасць цяжарнасці на працягу 12 месяцаў пасля пачатку рэгулярнага палавога жыцця без засцярогі павінна насцярожыць жанчыну і стаць прычынай для абследавання ў гінеколага на прадмет выяўлення паталогіі.

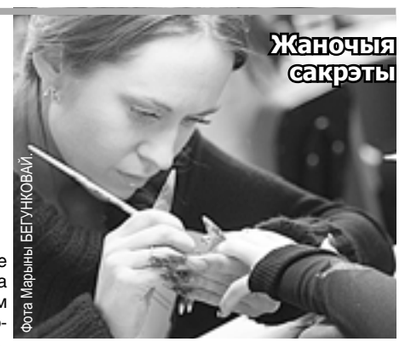
6. Планавы агляд у гінеколага.

Часцей за ўсё жанчыны звяртаюцца да доктара ўжо пасля з'яўлення хваравітых сімптомаў або парушэнняў.

Самымі цяжкімі наступствамі такой халатнасці ў дачыненні да свайго здароўя становяцца хранічныя запаленчыя працэсы рэпрадукцыйнай сістэмы, якія нярэдка вядуць да бясплоднасці, але самымі грозныімі з'яўляюцца анкалагічныя захворванні. Таму пажадана праходзіць прафілактычны агляд не радзей як адзін раз у паўгода — тады вы зможаце прадухіліць магчымыя хваробы, а не спрабаваць вылечыць ужо наяўныя.

Падрыхтавала Вольга ЦЫБУЛЬСКАЯ.

Нарасціць пазногці... І НЕ СТАЦЬ АХВЯРАЙ ПРЫГАЖОСЦІ



Фота Марыны БЕГУНКОВАЙ.

Жаночыя сакрэты

ДАЎЖЫНЯ пазногцяў не мае значэння. Галоўнае, каб яны былі чыстымі і дагледжанымі. Так кажуць. Але большасці жанчын усё адно падабаюцца пазногці даўжэзныя — як сімвал раскошы і прыгажосці. На жаль, прырода далёка не ўсім дае магчымасць адрасціць натуральныя цудоўныя пазногці. І на дапамогу прыйшлі тэхналогіі... Нарошчаныя пазногці — гэта хутка, прыгожа... але ці так бяспечна? Пра магчымыя ўскладненні і далікатныя моманты са штучным манікюрам — у пытаннях і адказах.

ЯКІЯ СУПРАЦЬПАКАЗАННІ ДЛЯ ПРАЦЭДУРЫ НАРОШЧВАННЯ ПАЗНОГЦЯЎ?

Нарошчванне супрацьпаказана пры грыбковых захворваннях пазногцяў і магчымае толькі пасля поўнага вылечвання, а таксама пры наяўнасці механічных пашкоджанняў пазногцяў і кутыкулы (напрыклад, ранкі пасля манікюру), таму лепш устрымацца ад манікюру за 3—4 дні да нарошчвання.

Нарошчванне нельга рабіць тым, хто праходзіць курс хіміятэрапіі або прымае антыбіётыкі, а таксама дыябетыкам, алергікам і цяжарным жанчынам.

ЯКІ МАТЭРЫЯЛ ЛЕПШ ВЫБРАЦЬ ДЛЯ НАРОШЧВАННЯ — ГЕЛЬ АБО АКРЫЛ?

Кожны з іх мае свае плюсы і мінусы. Майстар глядзіць на стан роднага пазногця кліента і па ім вызначае, што лепш падыдзе.

Акрыл — дастаткова трывалы матэрыял, і пазногці з яго практычна не адрозніваюцца ад натуральных. Такія пазногці рэкамендуюць людзям, якія вядуць актыўны лад жыцця, валодаюць моцнымі, здаровымі пазногцямі ад прыроды.

Мінусы: акрыл мае рэзкі спецыфічны пах; для зняцця лаку з пазногця неабходна выкарыстоўваць вадкасці без утрымання ацэтону.

Гелевы матэрыял для нарошчвання — больш мяккі, таму яго лепш прымяняць жанчынам з гнуткімі і тонкімі пазногцямі.

Мінусы: ад гелевага «пратэза» не так проста пазбавіцца — яго давядзецца спілоўваць. Працэдура малапрыемная, ды і карысці пазногцям не прыносіць.

ЯК ДОЎГА МОЖНА НАСІЦЬ ШТУЧНЫ МАНІКЮР?

Існуе міф, што калі пазногці штучныя (тым больш, калі за іх заплачана нямала), значыць, з імі можна хадзіць пастаянна. Насамрэч лепш не злоўжываць нашэннем нарошчанага манікюру. Ідэальны варыянт — нарошчванне пазногцяў «з нагоды» (вяселле, юбілей і г.д.). Пасля ўрачыстасці можна дазволіць сабе пахадзіць з «прыгажосцю на руках» да трох тыдняў (да першай карэкцыі). Калі ж вы вырашылі працягнуць задавальненне, то лепш «насіць» пазногці не больш за 2—3 месяцы. А потым зняць, каб даць адпачынак роднай пазногцевай пласціне.

ШТО РАБІЦЬ, КАЛІ ПАСЛЯ ПРАЦЭДУРЫ НАРОШЧВАННЯ НА ПАЛЬЦАХ З'ЯВІЛАСЯ ПАЧЫРВАНЕННЕ, СВЕРБ ЦІ ІНШЫЯ ЎСКЛАДНЕННІ?

На працягу першых дзён пасля працэдуры адбываецца так званае прывыканне да іншароднага матэрыялу, якім з'яўляюцца нарошчаныя пазногці.

Цяжкасць алергічных праяў знаходзіцца ў прамой залежнасці ад індывідуальных асаблівасцяў арганізма чалавека. Як правіла, у большасці жанчын яны праходзяць праз 1—3 дні. Трэба толькі рабіць цёплыя рамонкавыя кампрэсы, змазваць скуру супрацьалергенным крэмам — і рукі прыйдуць у норму. Аднак у некаторых людзей алергія не знікае доўгі час, і адзінае выйсце тут — тэрміновы візіт да майстра і зняцце нарошчаных пазногцяў. Прыгажосць, вядома ж, патрабуе ахвяраў, але ўсё ж не такіх радыкальных.

Майце таксама на ўвазе: ускладненні часта ўзнікаюць з-за таго, што майстар няправільна правёў працэдуру нарошчвання. Выбірайце прафесіяналаў, а не аматараў.

ЦІ МОЖНА САМАСТОЙНА ЗНЯЦЬ НАРОШЧАНЫЯ ПАЗНОГЦІ?

Здымаць нарошчаныя пазногці пажадана ў майстра. А самастойнымі дзеяннямі вы можаце пашкодзіць пазногцевую пласціну або нанесці сабе сур'ёзную траўму.

ШТО РАБІЦЬ, КАБ ШТУЧНЫ МАНІКЮР ЗАХОЎВАЎСЯ ІДЭАЛЬНЫМ ЯК МАГА ДАЎЖЭЙ?

Па-першае, кожныя 2—3 тыдні неабходна праводзіць карэкцыю нарошчаных пазногцяў.

Па-другое, хоць штучныя пазногці і выглядаюць моцнымі і здаровымі, але і яны патрабуюць беражлівага стаўлення. Не выкарыстоўвайце нарошчаныя пазногці ў якасці прылады працы, не падвяргайце іх вялікім механічным нагрузкам, выконвайце хатнюю працу ў гумавых пальчатках. Памятайце, што пашкоджанне або адслойванне штучнага пазногця аголіць неабароненую, жывую пазногцевую пласціну. Яшчэ адна перасцярога — трымайцеся далей ад адкрытай крыніцы агню: вашы пазногці могуць расплавіцца.

Па-трэцяе, нарошчаныя пазногці нельга састрыгаць, іх можна толькі падпілоўваць неметалічнай дробназярністай пілкай.

Па-чацвёртае, перш чым нанесці лак, варта ўважліва агледзець нарошчаныя пазногці: ці не змяніўся іх колер, ці не з'явіліся плямы (гэта можа быць прыкметай заражэння грыбком або інфекцыі). У такім выпадку трэба як мага хутчэй паказаць пазногці майстру.

ЯКІ ГАЛОЎНЫ НЕДАХОП НАРОШЧВАННЯ ПАЗНОГЦЯЎ?

Пасля зняцця штучных пазногцяў родная пазногцевая пласціна выглядае слабай, амаль празрыстай і недагледжанай, асабліва ў асобаў, якіх прырода не надзяліла моцнымі пазногцямі. І потым патрэбна шмат часу, каб вярнуць прыстойны выгляд уласным пазногцям. А пастаянна хаваць іх пад нарошчанымі — гэта не выйсце.

Падрыхтавала Вольга ЦЫБУЛЬСКАЯ.

Ёсць нагода!

ЧЫМ БОЛЬШ ЧАЮ П'ЮЦЬ ЛЮДЗІ, ТЫМ МЕНШ СЯРОД ІХ ХВОРЫХ НА АНКАЛОГІЮ

15 снежня — МІЖНАРОДНЫ ДЗЕНЬ ЧАЮ

Менавіта ў гэты дзень была абнародавана сусветная дэкларацыя правоў работнікаў чайнай індустрыі. Праўда, пакуль што гэтае свята шырока адзначаецца толькі ў Індыі і Шры-Ланцы. Не застанемся ж убаку.

Першая згадка пра чай узыходзіць да глыбокай старажытнасці. Паводле адной з легендаў, імператар Паўднёвага Кітая Чэн НУНГ, які жыў у III тысячагоддзі да нашай эры, аднойчы пакаштаваў напой, які атрымаўся з лісця, што выпадкова трапіла ў кіпень. Напой быў настолькі духмяным і смачным, што імператар загадаў сабраць і захаваць гэтае цудоўнае лісце, і нават выдаў адпаведны загад аб прымяненні яго па ўсёй краіне. Напачатку чай выкарыстоўваўся як лекавая расліна, у першую чаргу як супрацьяддзе. Будыйскія манахі пілі чай падчас медытацый.

У 300-400 гадах нашай эры для прыгатавання напою сталі выкарыстоўваць у асноўным маладое лісце — «ча», адкуль і пайшла назва чаю.

Паступова чай распаўсюдзіўся ва ўсіх раёнах Кітая і стаў традыцыйным напоем. Па славутым «шоўкавым шляху» чай трапіў у Манголію і Тыбет. У Японіі чай з'явіўся ў 8 стагоддзі нашай эры. Крыху пазней — у Карэі, Інданэзіі, Шры-Ланцы, Індыі (індусы былі перакананы ў моцным уздзеянні чаю на арганізм і доўгі час лічылі яго наркотыкам). І толькі ў 1516 годзе, калі партугальцы адкрылі марскі шлях у Кітай, чай як экзатычны напой з'явіўся ў Еўропе (спачатку пры партугальскім каралеўскі двары). У Галандыі і Францыі чай пакаштавалі ў першай палове XVII стагоддзя. Прыкладна ў гэты ж час яго ацанілі і жыхары туманнага Альбіёна. У Расіі напой вядомы з 1638 года. Каля 60 кг сухога чайнага лісця ў якасці падарунку рускаму цару Міхаілу Фёдаравічу прывёз правіцель Манголіі, але сваю сапраўдную папулярнасць і народнае прызнанне гэты напой атрымаў у XIX стагоддзі, калі яго пачалі піць з самавараў у прыкусу з цукрам і самымі разнастайнымі ласункамі. На пачатку XVIII стагоддзя разам з каланістамі з Англіі напой з'явіўся ў Амерыцы. Менавіта прадпрымальныя амерыканцы прыдумалі чай у парцыянных пакеціках. Гандляр Томас Салівен, для таго, каб эканоміць, замест металічных скрынак пачаў фасаваць сухую заварку ў маленькія мяшэчкі з шоўку. Кліенты Салівана не зразумелі, навошта чай так запакаваны, і пачалі заварваць яго проста ў гэтых мяшэчках. У нашы дні гэты спосаб самы папулярны ў свеце, нягледзячы на тое, што ў пакецікі фасуюць самыя танныя гатункі, труху.

Сёння чай — самы папулярны напой у свеце. У прамысловых маштабах яго вырошчваюць больш чым у 30 краінах свету.

Смак і водар напою залежаць ад таго, наколькі выспела лісце, у якую пару года быў сабраны ўраджай, дзе расце куст. Для вырабу элітных гатункаў чаю выкарыстоўваюць толькі бутон і два найбліжэйшыя да яго лісточкі. Ніжнія — з трэцяга па восьмы — падыходзяць для атрымання нізкіх гатункаў. Іншыя часткі расліны ў вытворчасці чаю не ўдзельнічаюць. Са 100 кг свежага лісця атрымліваецца каля 24 кг гатовага сухога прадукту. Толькі шляхам змены тэхналогіі вытворчасці з аднаго і таго ж лісця можна вырабіць 500 разнастайных гатункаў чаю.

Ужо навукова даказана, што чай не толькі смачны, але і вельмі карысны прадукт. Ён эфектыўны пры лячэнні і прафілактыцы шматлікіх сардэчна-сасудзістых хвароб. Абараняе ад карыесу (таніны, якія ён утрымлівае, перашкаджаюць утварэнню зубнога налёту і разбуральнаму ўздзеянню ежы на зубную эмаль). Чай паляпшае разумовую дзейнасць, памяць, здольнасць перапрацоўваць і засвойваць інфармацыю. Японскія вучоныя сцвярджаюць, што два кубачкі зялёнага чаю ў дзень дапамогуць сталым людзям захаваць памяць. Чай эфектыўны пры прафілактыцы анкалагічных захворванняў. Перапіс насельніцтва Японіі паказаў залежнасць узроўню захваральнасці ад аб'ёмаў ўжывання чаю. Чым больш чаю п'юць людзі, тым менш сярод іх хворых на анкалогію. Значна менш анкахворых сярод тых, хто выпівае больш за 10 кубачкаў чаю ў дзень. Кітайскія вучоныя перакананы, што чай станоўча ўздзейнічае на людзей з праблемамі скуры. Напой утрымлівае поліфенолы і таніны, якія памяншаюць раздражненне і запаленне. Такім хворым для дасягнення лячэбнага эфекту ўрачы раяць у дзень выпіваць не менш за 5 кубачкаў чаю. Чай карысны для захавання прыгажосці і маладосці. Зялёны чай перашкаджае ўтварэнню маршчын (бо ўтрымлівае антыаксіданты і чайны катэхін EGCG, які спрыяе рэактывацыі клетак). Каб доўга заставацца маладым і прыгожым, трэба выпіваць хоць бы адзін кубачак зялёнага чаю ў дзень. Акрамя таго, зялёны чай перашкаджае адкладанню тлушчаў.

Яшчэ старажытныя астролагі сцвярджалі, што дзейсным і рашучым натурам падыходзіць чай у гранулах, а людзям творчым і шматгранным — буйналіставы.

Сучасныя астролагі паспрабавалі вызначыць, якія гатункі чаю лепш падыходзяць кожнаму знаку задыяка.

Казярогі, пры ўсёй сваёй манументальнай заспакоенасці, даволі часта бываюць раздражнёнымі і неўраўнаважанымі. Для паляпшэння самаадчування і зняцця напружанасці Казярогам астролагі раяць зялёны чай з натуральнымі травамі і сушанымі ягадамі, так званыя фруктовыя сумесі.

Многія **Вадалеі** пакутуюць ад запаволенага кровазвароту, таму часта мёрзнуць. Ім найбольш падыдзе танізавальны напой, які паскорыць кровазварот, — зялёны чай з жэнь-шэнем, травяныя сумесі, а таксама чай пу-эр. Такія чаі выдатна танізуюць, сагравають, аднаўляюць сілы.

Рыбы таксама маюць патрэбу ў стымуляванні актыўнасці. Чай з танізавальным эфектам ім паказаны ранкам і вечарам. Астролагі раяць звярнуць увагу на матэ — прычым у розных варыянтах — матэ зялёны, матэ мятны, лімонны, сунічны.

Авены — натуры няўрымслівыя, часам эксцэнтрычныя, яны пастаянна рухаюцца да сваёй мэты і здольны трывала стаяць на нагах. Ім рэкамендуецца зялёны чай з дабаўкамі з трапічных фруктаў, а таксама чаі з мятай і мелісай.

Ніхто так не адданы сям'і і сябрам, як **Цяльцы**. Найбольш часта прадстаўнікі гэтага знака пакутуюць ад праблем з кішэчнікам. З гэтай прычыны найлепшы чай для іх — зялёны з лімонам, пажадана араматызаваны мятай ці бергамотам.

Для нармальнай жыццядзейнасці **Блізнят** неабходна пастаянная змена ўражанняў і абставінаў. Ім патрабуецца таксама і добры паўнавартасны сон. Для Блізнят астролагі прапануюць зялёны чай з фруктовымі і травянымі дабаўкамі, а таксама чаі з водарам ёгурта ці вяршкоў. І ўвогуле, чым больш разнастайнасці — тым лепш.

У адрозненне ад іншых знакаў задыяка, **Ракі** больш любяць піць чай пасля абеду — для заспакаення і нармалізацыі стрававання. Паколькі Ракі — «дзеці» Месяца, іх характар такі ж пераменлівы, як і яго святло. Найлепшы чай для Ракаў — зялёны з водарам кветак (лотасу, хрызантэмы, жасміну) і лясных ягад.

Ільвы маюць патрэбу ў чаях з агульным умацавальным эфектам (адзіным слабым месцам у Львоў з'яўляецца сэрца). Ільвам лепш выбіраць зялёны чай з водарам фруктаў і траў, якія ўплываюць на мышцу сэрца (барышніку, шыпшыны, чабрацу), якія здольны ўмацаваць імунітэт і ўзняць настрой.

Дзевам варта звярнуць увагу на свой кішэчнік. Ім лепш ужываць сумесі элітных зялёнага і чорнага чаю, а таксама чай ройбуш. Любімы чай Дзевы абавязкова павінен быць з фруктовымі водарамі (абрыкоса, нектарына), ванілі.

Шалі — сапраўдныя гурманы. Яны шукаюць гармонію і раўнавагу ва ўсім. Ім зоркі раяць зялёны чай з вытанчанымі экзатычнымі водарамі кветак, а таксама чай лапача і ройбуш.

Пры ўсіх сваіх якасцях **Скарпіёны** часта не ўважлівыя да свайго здароўя. Ім найбольш падыдзе вітамінны зялёны чай са спецыямі (карыцай, кардамонам, гваздзікай), чай з дабаўкамі ягад і садавіны, чай ройбуш і чырвоныя чаі з травянымі дабаўкамі (асмантусам, лотасам, жэнь-шэнем, каркадэ).

Стральцы заўсёды імкнуцца быць сярод людзей. Для іх вялікае значэнне мае чужое меркаванне аб іх персоне. Пры выбары чаю ім лепш аддаваць перавагу элітным гатункам. Астролагі раяць фруктовыя сумесі, папулярныя маркі зялёнага і белага чаю, травяныя сумесі з кавалачкамі экзатычных фруктаў.

Падрыхтавала Інга МІНДАЛЁВА.