

## АБО ПАЛКІ Ў РУКІ — І НАПЕРАД!

**П**РА скандынаўскую хадку (хада са спецыяльнымі палкамі) у нас даведаліся не так даўно, але яна хутка набірае папулярнасць. Гэты спосаб падтрымліваць сябе ў выдатнай фізічнай форме падыходзіць усім.

Гісторыя скандынаўскай хадкі (англ. Nordic Walking) як віду спорту налічвае больш за 80 гадоў. Упершыню практыкаваць хадку з палкамі пачалі яшчэ ў 40-я гады фінскія лыжнікі падчас трэніровак у цёплую пару года. І амаль адразу заўважылі, што такія трэніроўкі маюць мноства пераваг і вельмі эфектыўныя для падтрымання добрай фізічнай формы. Сёння гэтым відам спорту займаюцца мільёны людзей ва ўсім свеце.

Адна з галоўных пераваг скандынаўскай хадкі ў тым, што яна не патрабуе спецыяльнай фізічнай падрыхтоўкі, падыходзіць для людзей усіх узростаў, не патрабуе асаблівых высілкаў і дабратворна ўплывае на сардэчна-сасудзістую сістэму і лёгкія. Падчас заняткаў задзейнічаныя 90% мышцаў, што не толькі робіць цела падцягнутым, але і ўмацоўвае пазваночнікі і суставы. Гэта эфектыўны спосаб скаціць лішнюю вагу, паколькі падчас хадкі з палкамі спальваецца на 47% калорый больш, чым пры звычайнай хадзе.

Хада ўмеранай інтэнсіўнасці актывізуе метабалізм, кровазварот, дыханне і аказвае агульнаўмацавальнае дзеянне на увесь арганізм. Яе лёгка спалучаць з поўным (грудабрушным), глыбокім, рытмічным дыханнем, паколькі сам рух яго не абмяжоўвае. Асабліва каштоўнасць заняткаў хадкой заключаецца ў іх станючым уплыве на нервова-псіхічную сферу чалавека. Таму, у яго каля спіна або ёсць праблемы з суставамі, медыкі звычайна не рэкамендуюць бегаць — у такой сітуацыі паўночная хада становіцца выдатнай альтэрнатывай бегу.

**УПЛІВУ СКАНДЫНАЎСКАЙ ХАДКІ НА АРГАНІЗМ**  
ТЛУШЧ. Памінашае запасы тлушчавай тканкі, падцягае фігуру, выводзіць таксіны, зніжае узровень «дрэннага» халестэру.

**ДЫХАННЕ І КРОЎ.** Павялічвае аб'ём лёгкіх, павышае засваенне кіслароду ткачкамі, ўмацоўвае дыхальныя мышцы, паляпшае здольнасць эрытрацытаў транспартаваць кісларод.

**СЭРЦА І САСУДЫ.** Умацоўвае сардэчную мышцу, паніжае ціск, нармальнае пульс, павышае эластычнасць сасудаў, зніжае рызыку інфаркту і тромбозаў.

**МЫШЦЫ, СУСТАВЫ, КОСЦІ.** Умацоўвае мышцы спіны і жывота, выровняе постаць, паляпшае кровазабеспячэнне мышцаў, павышае эластычнасць сухожылляў, паляпшае структуру касцявой тканкі, зніжае



**ПРАВИЛЫ БЯСПЕЧНАЙ І ЭФЕКТЫўНАЙ ХАДКІ**  
□ Пры чым пачаць трэніравацца, абавязкова парайцеся з доктарам.

□ Не перастарайцеся, асабліва калі вы навічок. Няхай ваша цела адаптуецца да новага віду фізічнай актывнасці. Паступласці і частату трэніровак павялічвайце паступова.

□ Ваша дыханне павіна быць пачасна-дыхам, але не даводзіць яго да цяжкага і ускладненага.

□ Насіце адпаведны абутак. Не кожны абутак можа забяспечыць неабходны пры СХ амартызацыю і стабільнасць.

□ Хада не павіна прычыніць боль. Калі вы адчуваеце дысканфорт у мышцах, суставах, грудзях або галаўны боль, варта яшчэ раз прааналізаваць сваю хадку.

рызьку развіцця астэпартозу, паліпшае «змазку» суставаў, трэніруе праблемныя мышцы — шыі, спіны, грудзей, сцёгнаў.

**НЕРВОВАЯ СІСТЭМА.** Паляпшае каардынацыю, умацоўвае сон, паляпшае кровазабеспячэнне мозга, павышае увагу і дапамагае засяродзіцца.

**ПСІХІКА.** Умацоўвае ўпэўненасць у сабе, паляпшае настрой, развівае актывнасць духу і спрыяе творчасці, дае выхад негатывнай энергіі, вызывае эндарфіны, паляпшае якасць жыцця.

**СТРЭС.** Адноўнюю энергію стрэсу ператварае ў дадатную энергію руху, змяншае колькасць адрэналіну ў крыві.

### Прафілактыка

# ПАТНІЦА ў дарослых? БЫВАЕ І ТАКОЕ...

**Без усягяга сумнення, у вас, чытач, даўно не было дзіцячых прэласцяў. Аднак, калі нейкі ўчастак вашай скуры знадта доўга трымаць у гарачым вільготным месцы, цалкам можа ўзнікнуць дарослы варыянт той жа праблемы — чырвоная патніца. Яе правія: северб, пачырваненне, дробны сып.**

Патніца — раздражненне скуры, якое развіваецца ў выніку павышанага патаадзілення і запаволення выпарэння поту. Празмернае патаадзіленне часцей за ўсё выклікаецца спякотнай або вільготным надвор'ем. У цёплых вільготных умовах бактэрыі, якія жывуць на скуры (звычайна бяскрыўдныя), ўзмоцнена размнажаюцца, утвараючы мікракапічны слой сілі. Адначасова спякота ўзмацняе паровыя залозы, адкрываючы іх поры для мікробаў. Вывадныя пратокі закупорваюцца, залозы запалваюцца — адсюль і сып. Прафілактыка гэтага няпрыемнага стану адна — трымаць поры на скуры адкрытымі. Вось чатыры галоўныя парадкі.

**НАСІЦЕ СВАБОДНУЮ ВОПРАТКУ.** Бо патніцу часта выклікае цясное адзенне. Калі гарача і вільготна, дэрматологі раяць насіць свабоднае адзенне з тканіны, якая добра «дыхае», лепш за ўсё з вавоўны. Калі вы схільны да патніцы, пазбягайце нейлону і шоўку, якія прыстоўцы да цела. У гэтых тканінах вельмі шчыльнае перапліканне — яны не даюць выпарацца поту і, у адрэзненне ад вавоўны, яго не ўбіраюць.

**НЕ ПРЫПЫЛАЙЦЕ ДА ДЖЫНСАУ.** У спякотны дзень лепш замяніць звыклі джынсы іншымі штанамі. Джынсавая тканіна вельмі шчыльная, і таму рызыка заімець патніцу ў ёй вышэйшая.

**МЯНЯЙЦЕ ФУТБОЛКІ.** Калі вы займаліся фізкультурай у футболцы і спяцелі, зніміце яе як мага хутчэй, ва ўсюім разе адразу пасля заканчэння заняткаў. Ад патніцы часта пакутуюць бегуны, якія моцна пацпеюць і не маюць магчымасці скаціць футболку. Калі доўга трымаць яе на спацелай спіне, там з'явіцца сып. Дарэчы, алтымальны варыянт — заўсёды мець пад рукой сухую футболку на змену і пераапрацацца, якая толькі першая намокая.

**СКІНЫЦЕ ВАГУ.** Калі вы «носіце» шмат тлушчы, вам пагражае патніца. Залішняя вага — адзін з галоўных фактараў, якія вядуць да гэтага пашкоджання скуры. Скура поўнага чалавека месцамі пастаянна сабраная ў складкі, у глыбіні якіх заўсёды гарача і вільготна — а гэта ідэальныя ўмовы для закупорвання пораў.

**ПАПЯРЭДЗІЦЕ ПАТНІЦУ МОЖНА ПРАВІЛЬНАЙ АРГАНІЗАЦЫЯЙ СВАГО РАШІННЯГА ТУЛЕТУ.**  
**КАРЫСТАЙЦЕСЯ БАКТЭРЫЦЫДНЫМ МЫЛАМ.** Некаторыя дэрматалогі яго не рэкамендуюць: яно сушыць скуру, а гэта правакуе іншыя ускладненні. Аднак, калі вы больш баіцеся патніцы, рызыкі няма. Прынамсі, бактэрыі, што выклікаюць сып, на вас застаюцца менш.

**ЗМЫВАЙЦЕ МЫЛА.** Якім бы мылам вы ні карысталіся — яго трэба цалкам змываць у душы. Мыльная плёнка на скуры можа закупорыць поры.

**ДАМАГАЙЦЕСЯ СУХАСЦІ.** Пасля мыцця старанна выпярайцеся і абсыхайце, перад тым як апрануцца. Лішняя вільгаць на скуры да добра не прывядзе.

**КАРЫСТАЙЦЕСЯ ПРЫСЫПКАЙ.** Тальк або любы іншы гіграскапічны парашок дапамагае высушыць участкі скуры, схільныя да патніцы. Апрацуйце падпахвавыя ямкі, пахвінную вобласць і спіну. Некаторым жанчынам не перашкодзіць прысыпка пад грудзямі.

**ПРАВЕРЦЕ ДЭЗАДАРАНТ.** Калі патніца паўтараецца часта, магчыма, вивааты ваш дезадарант. Антыперспіранты для таго і створаныя, каб закупорваць потавыя залозы, а моцныя араматызатары могуць іх раздражніць. Выбірайце для сябе гіпаалергенны сродак без паху.

**УКЛЮЧАЙЦЕ ВЕНТЫЛЯТАР.** Пазбягаючы пераграванна і поту, вы засцерагаеце сваю скуру. Калі на вуліцы спякотна, пабудзьце ў памяшканні, уключыце вентылятар або кандыцыянер.

**АСЦЯРЖОЖНЕЙ З ЗАГАРАМ.** Большасць з вас чулі, што санцэпэк пагражае нам ракам скуры. Аднак ёсць і іншая прычына не смажыцца ў пагодлівых дзнях. Чырванеччы на сонцы, скуры насамрэч злёгка запалюцца, і потавыя поры адпаведна звужаюцца, што павышае рызыку іх закупорвання. А гэта вядзе да патніцы.

Халодная вада не выйсце. Не злёжжывайце працяглымі халаднаватымі ваннамі. У спякотны дзень гэта, безумоўна, прыемна, але ад патніцы не выратуе. Скура ў прасной вадзе набрыняе, і потавыя поры звужацца. Вы самі ствараеце ўмовы для з'яўлення сыпу.

**УВАГА! Схадзіце да доктара. Вам прапіншу спецыяльныя баўтушкі з цынкам і іншымі кампанентамі для падсушвання скуры. Часцей абмывайце пашкоджаныя участкі скуры настоям траў, якія аказваюць супрацьзапаленчае дзеянне (ваўчкі, рамонак, шалфей, кара дубу і інш.).**



Фота БЕЛТА

# ДУШ ДЛЯ ДРАПЕЖНІКАУ

Жывёл у Гродзенскім заапарку ратуюць ад гарачы з дапамогай халаднаватага душа, расказаў БЕЛТА ў адміністрацыі заапарка.

У спякотны дні супрацоўнікі заапарка сочаць за тым, каб у клетках уах жывёл пастаянна была халаднаватая вада, ставяць дадатковыя ёмістасці. Паколькі ў 30-градусную гарачыню вада хутка нагрываецца, мяняць яе даводзіцца кожныя 2-3 гадзіны. Буйным драпежным жывёлам — мядзведзям, ваўкам, тырам, леопарду, льваў і дзікам — у Гродзенскім заапарку час ад часу наладжваюць халаднаваты душ. Жывёлы прымаюць працэдур у радысод.

Наведвальнікам заапарка даводзіцца доўга стаяць каля клетак, каб убачыць мядзведзю — большую частку часу гэтыя жывёлы праводзяць ва ўстаноўленых басейнах. Каб

### Ён + Яна

## Прычыны сварак у сям'і — туалетная папера і бак для смецця

Раскіданае па кватэры адзенне і мокрая ручнікі становяцца прычынай большасці сямейных сварак. Да такой высновы прыйшлі даследчыкі з Універсітэта Таронта ў ЗША, перадае партал «Адзін свет».

«Для многіх людзей такія прычыны раздражняльнасці могуць падацца смешнымі і недарэчнымі, — расказвае кіраўнік даследчай групы, — але людзі забываюць, што часта жанчына ў сям'і выконвае ролю не толькі жонкі і маці, але і прыбральніцы, кухаркі».

Сярод іншых прычын, якія раздражняюць большасць з 3 тыс. апытаных жанчын: рэшткі зубной пасты ў ракавіне; перапоўнены бак для смецця; адсутнасць туалетнай паперы; паднятае вэчка ўнітаза і вялікая колькасць бруднага посуду.

Сацыёлагі падкрэсліваюць, што прычына жаночай незадаволенасці хаваецца не ў неспалінасці выканання дзеянняў на прыбіранні, а ў недахопе паважлівага стаўлення да іх.

## Кожная пятая жанчына думае, што Выйшла замуж «не за таго»

Брытанскія сацыёлагі запэўніваюць, што кожная 5-я жанчына думае, што яна выйшла замуж не за таго чалавека.

Вынікі даследавання былі атрыманыя шляхам анкетавання 1250 жанчын ва ўзросце 35—44 гадоў. Таксама вызначана, што 58% прадаўціц слабага полу, нават нягледзячы на такія думкі, вельмі шчаслівыя ў шлюбе і не шадуюць аб выбары партнёра.

Цікава, што адна з 12 жанчын лічыць, што яна ніколі не выйдзе замуж. Хоць гэтыя жанчыны і не жадаюць прысутнасці пастаяннага мужчыны ў сваім жыцці, заведзі дзіця яны ўсё ж хочучы.

Як высветлілі вучоныя, замужнікі жанчыны часцей, чым адзінкі, адпалююць грашовыя зберажэнні. Кожная шостая разведзенная жанчына не спадзяецца на свайго былога мужа ў грашовых адносінах і забяспеченае сябе сама.

## Як «завесці» мужчыну?

Больш за ўсё мужчын узбуджае сэксуальнае адзенне і сподня бялізна. Да такой высновы прыйшлі амерыканскія вучоныя.

Сэксалагі ўпэўненыя, што самым прывабным для мужчын з'яўляецца выгляд жанчыны ў джынсах з распілінай малакай або ў кашулі з незашліпеным верхнім гузікам. Многіх «заводзіць» вобраз паненкі, апранутай у мужчынскую кашулю або футболку, якія ледзь-ледзь прыкрываюць поху. Насуперак жаночым чаканям, мужчыны не лічаць стрыгні сэксуальнымі. Што датычыцца «ўзбуджальнага» колеру, то тут меркаванні разшыліся, аднак і псіхолагі, і мужчыны сыходзяцца ў тым, што ружковы, шоры, фіялетава і сіні ніякім чынам не стымулююць жадаанне заняцца сэксам.

Акрамя таго, на думку даследчыкаў, большасць мужчын прыходзіць у захапленне, калі партнёрка гаворыць (або стогне) нізім прыглушаным голасам. Гучыня ж стогны і тым больш крывы падаюцца сэксуальнымі і ўзбуджальнымі толькі 6% апытаных.

Многіх мужчын надзвычай «заводзіць» выгляд жанчыны, якая злучыцца. Тлумачыцца гэта тым, што ў момант маральнага напружання ў яе прыгожа ўздзімаюцца грудзі, пачынаюцца дыханне і блішчачы вочы. Асобныя прадстаўнікі моцнага полу прызнаюцца, што проста вярцяцеюць, калі іх каханая вымаўляе розныя непрыстойнасці сэксуальнага характару падчас сэксу або да яго (у момант прэлюдыі або ў таксі па дарозе дадому).

Мужчынам падабаюцца прыемныя пахі, але пераважае не парфумерныя, а натуральныя. Бурны сэкс абяцваюць водары шафрону, сандалу, іланг-ілангу. Любоўню гульнію, поўную пляшчоты і душэўнай цёпліны, забяспечыць пахі апельсіна, хвоі і ванілі. Апытальным варыянтам з'яўляюцца эфірныя алеі.

Жанчыны перакананыя, што мужчын прывягае яркая знешнасць — пэўны памер грудзей, аб'ём таліі, форма вуснаў. Аднак даследчыкі высветлілі, што 55% мужчын лічыць, што самымі прывабнымі ў жанчыне з'яўляюцца хада і заклікальны позірк. 40% казалі, што іх прывягае тэмперамент.

## Слабы пол выбірае ўмерана поўных

Жанчынам падабаюцца мажныя мужчыны высокага росту, завілі наукоўцы. Рэч у тым, што яшчэ са старадаўніх часоў ў падсвядомасць жанчыны закладзена ўстаноўка: чым буйнейшы смецць, тым ён лепшы здэбтычк. Як сьвярджаюць вучоныя, высокім людзям уласціва быць больш прагрэсіўнымі з пункту гледжання эвалюцыйнага развіцця, а жанчыны па сваёй прыродзе заўсёды хочучь мець дзцяў ад самых дасканалых бацькоў.

Сучасныя жанчыны аддаюць перавагу не хударлявым бегуны і нездаравеннаму шанганісту, а мужчыну, які мае сярэдняму ступень паўнаты. Буйное даследаванне, праведзенае ў Германіі, выявіла, што амаль 70% жанчын лічыць невялікі жывоць у мужчыны «фізічна прывабным». Прычына ў тым, што «укорменены» мужчына мае больш высокі ўзровень эстрагену ў крыві (апошні прадукцельна ўтварае тромбаў), а значыць, мае шанц пражыць даўжэй за сваіх худых калег. Вось таму жанчынам і падабаюцца паўнаватыя партнёры, але толькі калі паўната нязначная. Пры значным перавышэнні вагі адбываецца адваротны эффект і развіваецца сэксуальнае тармажэнне.

### Прафілактыка

# ЛІМОН І КУКУРУЗА — СЯБРЫ БЕЛАСНЕЖНЫХ ЗУБОЎ



якіх уваходзяць гаючыя рэчывы ў лічынны дзяснаў.

3. Добра адбелвальны эффект дае звычайная пітная вода, калі яе выкарыстоўваць як зубны парашок. Гэты метад адбелвання зубы прымяняць не часцей як адзін раз у два тыдні.

4. Натуральным адбелвальнікам можа служыць лупіна лімона, калі яе ўнутрымным бокам націраць зубы, і лімонны сок, калі ім паспалкаць поласць рота.

5. Кожны раз, калі вы з'яеце ласунак, прапалашчыце рот чыстай вадою.

6. Свежыя яблыкі і морква не

толькі забяспечыць вашы зубы і арганізм вітамінамі, але і выканаюць ролю зубной шчоткі. Грызіць іх часцей. І клетачная структура мякка, але рашчуна будзе змагацца з зубным налётам.

7. Увадзіце ў рацыён прадукты, у склад якіх уваходзіць кукуруза. Яна ўмацоўвае зубы і не дазваляе ўтварацца жоўтаму налёту на іх.

8. Газаваныя напой піце праз саломіну, СО<sub>2</sub> які ўтрымліваецца ў іх, вельмі хуткім разам дае зубную эмаль. Праз саломіну піце і каларыяў на працягу, каб яны не адарбоўвалі зубы.

9. Можна дабіцца візуальнага эфекту беласнежнай усмешкі, калі выкарыстаць макіяж смуглых адценняў і аўтазагар. Чым цямнейшай будзе ваша скура, тым блякліш будзе здавацца вашы зубы. Панада густога чырвона-карычневага колеру адцягне увагу ад жаўтаватых зубоў, а паміда на-сычаннага бронзаватага колеру замаскіруе шараватыя зубы.

10. Жавальныя гумкі без цукру ўтрымліваюць кісліт — рэчыва, якое перахаджае выпадзенню зубоў. Каб абараніць свае зубы, пасля ядзь паўчыце такую гумку на працягу 10—15 хвілін. Але не злоўжывайце. Пастаяннае выкарыстанне гумкі небяспэкоднае.

**Магярыць падборкі падтрыхавала**  
**Вольга ЦЫБЕЎСКАЯ.**



Фота БЕЛТА

# НА ВЕЧНУЮ ПАМ'ЯЦЬ

Лініі жыцця

**...Вольга бачыла, уяўляла гэта мільёны разоў: ён прыпаўзае да яе — на каленях, кажэ... (о-о, ён шмат што можа сказаць! Які яна яму...)**

**Ён з дарагімі падарункамі прывядзека да дзця — на дзень народзінаў, на Новы год...**

**Ён з вялікім букетам белых руж прыходзіць да яе на працу альбо сустрэкае ў краме ці на вуліцы...**

**Ён тэлефануе і моліць аб спатканні...**

**Ён на світанні (як жа часта яна не спала тады!) ступае ў акно...**

**Не, ён забірае дзцяц з садка (са школы) і, абвешаны імі (ну чым не аргумент!), прыходзіць дамоў — назаўсёды.**

**Ён заўважыць летам з птуцёкымі і — ні села ні пала — вязе іх да мора...**

**Ён, які нічога і не было, далучаецца да талачы — памагае ім садзіць бульбу (альбо капаць) ці сушыць сена.**

**Ён, які снег на галаву, з'яўляецца першага верасня... Альбо ён, на выпускны да большага?.. На абарону дыплама...**

**Ён (дзіця ж яго жэніцца!) прыходзіць з кветкамі**

**ў ЗАГС альбо ў касцёл на вянчанне.**

**Ён піша ёй доўгія, пакаёжныя пісьмы, ён... Пасля таго, як ён, муж, пакінуў яе і сышоў да іншай, маладой, гарадской, яна чакала, яна ўяўляла ну ўсё што заўгодна... Толькі не гэта: позна ўвечары да дзвярэй іх дома калабок прыкацілася паштальёнка, сказала: «Іванаўна, распішыся во... Тэлеграма табе» і падала лісток, дзе чорным па белым было выбіта: «Ваш муж (на нешта паведманялася прызвічча, імя дзі імя па бацьку) раптоўна памёр. Пахаваанне...»**

**Як... памёр? Чаму... памёр? Ён жа зусім малады? Ён жа не бачыў дзцяц і ўнукаў? Якое пахаванне?! Калі?..**

**Як сведчыла тэлеграма, часу да яго зусім не засталася — ноч ды даўгаватая раніца. Трэба было спяшацца... Сынам — адназначна (трыста вёрстаў рязды), бо які б ён ні быў, але бацька, што ж прымудра ёй? Не ехаць... Ну вядома ж, бо хто яна?**

**Ніхто, як быццам... Але ж была (яна дакладна ведае), была найбліжэйшай, найрадзейшай — першай законнай жонкай, маці ягоных дзцяц!**

тое, што даў нам жыццё, — чаканіу большы.

— ...І прыгожае прозвішча, — паддакваў малы.

— Што ён, хай нядоўга, але гадаваў нас...

— Катаў на матацыклі, купляў цацкі і два разы вазіў у цырк.

— Што ён заклаў падмурак і паставіў зруб нашага дома...

— А мы, калі падраслі, пасадылі сад...

— І ён там цяпер нічога не пагнаў бы!

— Што ж, так атрымалася, што ён не жыві з намі, але мы пастаянна адчуваем яго прысутнасць.

— ...Калі шкодзілі, — сумна ўсімхаўшы малы, — мама заўжуды гаварыла, што бацьку за нас было б сорамна.

— Магчыма, таму мы добра вучыліся і амаль атрымаць адукацыю. А яшчэ (за гэта мы таксама вельмі ўдзячныя бацьку) мы вельмі мільмі працавалі.

— Мы вырашчвалі клубніцы, расаду, агуркі, памідоры, збіралі ў лесе грыбы і ягады, мы сядзелі потым на дарозе, каб гэта прадаць і купіць усё, што нам трэба.

— Мы рана пайшлі на свой хлеб...

— Дзядзька з сёмага класа браў нас у будучыню брыгаду... — Затое цяпер мы не баімся ніякай працы і ніякага бесперацоўя, нікіх чыжэкаў і ніякага крызісу. Мы ўдзячныя бацьку за тое, што ўсё ў нас мажам усе ўмеам, што цвёрда стайм на нагах.

— За тое, што ў цяжкія часы, калі нам катастрафічна не хапала грошай, ён дапамагаў нам.

— Мы заўсёды помнілі пра гэта і, калі падраслі, запрашалі яго на нашы сватцы — на выпускныя