ШТО ДАПАМОЖА ЗАХАВАЦЬ ПАЛАВУЮ МОЦ ДА КАНЦА ЖЫЦЦЯ?

Ён і Яна

— Каб падтрымаць сваё сэксуальнае здароўе, да нас звяртаюцца пацыенты 70, 75, 80 гадоў, — сцвярджае аўтарытэтны сэксолаг.

Спецыялісты ў адзін голас запэўніваюць: мужчына можа заставацца ваяром сэксуальнага фронту да глыбокай старасці. Што гэтаму замінае і якія меры прымаць, каб моцны пол як мага даўжэй захоўваў «баяздольнасць»? Пра гэта ў матэрыяле «Звязды».

Прафесіяналы ў галінах сэксалогіі і фізіялогіі называюць некалькі фактараў, якія з часам прыводзяць да імпатэнцыі:

- Маларухомы лад жыцця.
- Недалечаныя венерычныя захворванні.
- Нявылечаныя ўралагічныя захворванні: піеланефрыт, гідранефроз і гэтак далей. Яны ўсё жыццё змагаюцца з арганізмам і пасля 60 гадоў, калі спадае актыўнасць, знаходзяць свой выхад.
- Празмернае спажыванне алкаголю (пра тое, што можна лічыць празмерным, «Звязда» пісала ў нумары за 29 верасня — «Якая колькасць алкаголю не шкодзіць здароўю?»)
- Псіхасацыяльныя фактары (напрыклад, стрэсы, якія выклікаюць некамфортныя ўмовы на працы).

Абмінуць усе гэтыя фактары не надта проста, але магчыма. Мы звярнуліся да найлепшых спецыялістаў у краіне, каб зразумець, якія меры варта прымаць у барацьбе з сэксуальнай нядзольнасцю.

1. Спартыўны лад жыцця

Калі казаць простымі словамі, то рэгулярныя фізічныя практыкаванні стымулююць палавую сістэму, трымаюць яе ў баяздольнай форме.

— Фізкультура — гэта трэніроўка сасудаў, — тлумачыць **Алег ХІМКО, галоўны сэксолаг Мінска, загадчык аддзялення сэксалогіі гарадскога псіханеўралагічнага дыспансера.** *— Калі добра працуюць сістэма кровазвароту, мышцы, то і палавая сістэма працуе добра. У сваю чаргу, калі ёсць запыт да палавой сістэмы і яна функцыянуе (увесь капулятыўны цыкл ад псіхічнага складніка да эрэкцыйнага і эякуляторнага цалкам праходзіць два-тры разы на тыдзень), тады і ўвесь арганізм у цэлым функцыянуе больш паўнавартасна...*

Спартыўны лад жыцця сам па сабе запавольвае працэсы старэння арганізму, абараняе нас ад уздзеянняў стрэсавых фактараў. Вось як гэта адбываецца з навуковага пункту гледжання.

— Паляпшаюцца забеспячэнне крывёй любых органаў і тканак, дастаўка да іх кіслароду, — тлумачыць **Ірына СЫСОЕВА, кандыдат біялагічных навук, урач-кардыёлаг**. *— Паляпшаецца абмен рэчываў у гэтых органах. Гэтыя фактары ў сукупнасці прыводзяць да больш доўгай працягласці клетачнага цыкла. У выніку метадычнага дзялення клетка, якая робіцца «доўгажыхаром», дае такі ж генатып іншым клеткам. Названыя фактары ўздзейнічаюць на кару наднырачнікаў, дзе ўтвараюцца глюкакартыкоіды. Яны з'яўляюцца стрэсабмежавальнымі гармонамі, абараняюць арганізм ад шкодных уздзеянняў. Нават падчас складаных стрэсавых сітуацый арганізм не будзе «ламацца». У сваю чаргу ўздзеянне нагрузкі вядзе да таго, што ўзровень глюкакартыкоідаў дастатковы, і ён стымулюе нармальную патэнцыю ў мужчын на працягу доўгага часу.*

2. З фізічнымі практыкаваннямі важна не перабраць меру

Не кожная нагрузка карысна адаб'ецца на вашай палавой сістэме. І гэта яшчэ адзін важны фактар.

— Важна разумець, як часта можна займацца спортам ці фізкультурай. Павінна быць дазаванасць нагрузкі, каб чалавек і адчуваў сябе паўнавартасна, і разам з тым не было перагрузак, як часам здараецца ў прафесійным спорце: «Давай-давай, птушка, нагамі, крыламі...» Паўсюль ёсць межы і запас трываласці, — папярэджвае **сэксолаг Алег ХІМКО**. *— Не сакрэт, што з-за празмерных нагрузак у некаторых маладых спартсменаў здараюцца інфаркты.*

У нас ёсць пэўная статыстыка, звярталіся прадстаўнікі розных відаў спорту, якія часта атрымлівалі чэрапна-мазгавыя траўмы. Напрыклад, баксёры. Такія траўмы могуць справакаваць так званы сіндром парацэнтральных долек, што прыводзіць да значнага скарачэння палавога акта: мяняюцца парогі ўзбуджальнасці і хутка спрацоўвае эякуляторны рэфлекс. Але і гэта лечыцца.

Таму прафесійны спорт не заўсёды бывае карысным для арганізма, а вось што тычыцца фізкультуры, я абедзвюма рукамі «за».

Аўтарытэтны беларускі **спецыяліст па фітнэсе Анатоль ЛІС**, які па сумяшчальніцтве ставіць тэхніку бокса вядомым беларускім байцам, таксама падтрымлівае ідэю правільнага і дазаванага падыходу да спартыўных практыкаванняў:

— Найбольш карысная для чалавека ўмераная фізкультура. Увесь час трэніравацца на мяжы сваіх магчымасцяў — гэта няправільна. Мне 50 гадоў, але я працягваю ў сваё задавальненне бегаць са спартсменамі кросы па 6-8 кіламетраў, рабіць іншыя практыкаванні. Усё гэта раблю без харчовых дабавак і фармацэўтычных сродкаў. Арганізм прызвычаіўся да нагрузак і атрымлівае задавальненне.

Калі чалавек не ўжывае наркотыкі, займаецца фізкультурай і ў яго нармальны генетычны код, то палавая функцыя можа захоўвацца вельмі доўга.

3. Як часта варта весці палавое жыццё?

— Калі ў мужчыны працяглы час няма палавога жыцця, гэта ў сваю чаргу прыводзіць да пэўных парушэнняў. Але калі праблем з рэгулярным сэксам няма, палавая сістэма будзе добра і паўнавартасна працаваць, — сцвярджае **сэксолаг Алег ХІМКО**. *— Гэта як у фізкультуры: ёсць трэніроўка — ёсць вынік.*

4. Ці маюцца ў сэксе ўзроставыя абмежаванні?

— Калі чалавек адчувае сябе добра, калі няма сур'ёзных захворванняў, такіх як цукровы дыябет, ішэмічнае захворванне сэрца, гіпертанія, калі ён не курыць, не злоўжывае алкаголем, ён і ў 60, і ў 65, і ў 70 гадоў здольны жыць палавым жыццём, — працягвае Алег Рыгоравіч. *— Праўда, не так часта, таму што ідзе перабудова арганізма, і ўзровень тэстастэрону зніжаецца. Тым не менш ён здольны, калі сасуды працуюць добра і палавая цяга знаходзіцца на добрым узроўні. Часам дзядулі, вобразна кажучы, прыходзяць «на рамонт», каб падтрымаць сваё сэксуальнае здароўе. І мы ім дапамагаем. Здараецца, да нас звяртаюцца пацыенты ва ўзросце 70, 75, 80 гадоў. Не так часта, таму што з узростам павялічваецца рызыка захворванняў, але тым не менш...*

Яўген ВАЛОШЫН.

Рэгулярны сэкс выратуе ад грыпу і інфаркту?

— Існуе гіпотэза, што сэкс з'яўляецца стымулятарам імуннай сістэмы. Таму ў сезон вірусных інфекцый рызыка захварэць зніжаецца...

— Хутчэй за ўсё, гэтая гіпотэза правільная, — пацвярджае Алег Хімко. — Палавы акт — гэта пазітыўны стрэс, які мабілізуе ўсе сістэмы арганізма. І імунную сістэму ў прыватнасці.

— У такім разе, ці абараняе сэкс ад іншых праблем са здароўем?

— Даведзена навукай, што жаночыя аргазмы ў перадклімактэрычны перыяд з'яўляюцца добрым пратэктарам інфарктаў і інсультаў.

ФАЎНАТЭРАПІЯ

Фота Анатоля КЛЕШЧУКА.

Грып муціруе ці толькі пужае?

На тэрыторыі ЗША выяўлены новы вірус грыпу, які ўяўляе сабой гібрыд трох раней вядомых штамаў. Гэта мутацыя грыпу свінога паходжання. Размова ідзе пра новую разнавіднасць грыпу, які адносіцца да падтыпу A/H3N2. Новы вірус быў выдзелены ў сямігадовага дзіцяці ў штаце Ілінойс і ў 46-гадовага мужчыны ў Пенсільваніі. Інфармацыя пра новы вірус была перададзена Расіі па сістэме апавяшчэння Сусветнай арганізацыі аховы здароўя. Аднак пакуль што гэтая інфармацыя адсутнічае на афіцыйным сайце Сусветнай арганізацыі аховы здароўя. Расійскія эпідэміёлагі маюць намер запрасіць інфармацыю пра новы вірус у сваіх амерыканскіх калег.

Пакуль што захваральнасць на грып і ВРВІ знаходзіцца на неэпідэмічным узроўні і ў Расіі, і ў Еўропе, і ў ЗША і трывогі ў спецыялістаў не выклікае.

Надзея НІКАЛАЕВА.

Да ведама

НЕ НАЗЫВАЙЦЕ ТАБЛЕТКІ ЦУКЕРКАМІ

НАПЭЎНА, кожны з нас хоць раз сутыкаўся з тым, як цяжка распячатаць упакоўку таго ці іншага лекавага прэпарата. Вытворцы робяць гэта свядома — каб лякарства не змагло адкрыць дзіця.

Па статыстыцы, практычна кожны другі выпадак атручэння ў дзяцей выкліканы прыёмам розных медыкаментозных прэпаратаў. Часцей за ўсё малыя з'ядаюць таблеткі, пакінутыя ў скрынях стала. Часам дарослыя самі даюць дзецям лекі — для гульняў.

Тым, у каго ёсць маленькія дзеці, урачы-таксіколагі рэкамендуюць запомніць наступныя правілы бяспекі:

- пасля кожнага ўжывання лякарства правярайце, ці надзейна вы закрылі ўпакоўку;
- даставайце з упакоўкі роўна столькі таблетак, колькі збіраецеся прыняць, а не на два—тры прыёмы наперад;
- не захоўвайце медыкаменты ў пакоі, дзе гуляюць дзеці; не варта ставіць каробку з аптэчкай на шафу (яе лёгка збіць мячыкам), тым больш пакідаць на стале, як звычайна робяць бабулі і дзядулі, каб не забыцца прыняць прэпарат;
- калі дзіця цікаўнае, не трымайце лекі ў сумках, партфелях, кашальках і шкатулках;
- лепш за ўсё захоўваць медыкаменты ў такім месцы, каб вялікае дзіця не змагло іх убачыць, а малое — дацягнуцца;
- старайцеся не прымаць лекі пры дзецях — яны вельмі любяць капіраваць дарослых: «пагуляўшы ў галаўны боль», малы можа апынуцца ў бальніцы;
- калі дзіця захварэла, не дазваляйце яму самастойна прымаць лекі;
- пры дзецях ніколі не называйце лекі цукеркамі або ледзянцамі — у вашу адсутнасць малое абавязкова ўспомніць, што дзесьці побач ёсць «цукеркі», і пачне іх шукаць.

Ул. інф.

25 ПАРАД ОФІСНЫМ СЛУЖАЧЫМ

Прафілактыка

СУЧАСНАЕ жыццё патрабуе ад чалавека значна большых затрат разумовай энергіі, чым гэта было 100 гадоў таму. Многія вядуць сядзячы лад жыцця, што не заўсёды добра адбіваецца на здароўі. Пытаннем захавання здароўя офісных работнікаў азадачыліся навукоўцы. Па выніках свайго даследавання яны далі 25 парад, якія дазволяць падтрымаць ваша псіхалагічнае і фізічнае самаадчуванне, паведамляе партал YoRead.

1. Адводзьце позірк ад манітора.

Раз у паўгадзіны хоць бы пару хвілін глядзіце куды заўгодна, толькі не ў камп'ютар. Найлепшы варыянт — акно. Пры любой магчымасці раздрукоўвайце дакументы і чытайце папяровую версію.

2. Часцей размінайцеся.

Калі ёсць магчымасць, ігнаруйце ліфт, хадзіце па лесвіцы. Уставайце з-за стала па любой прычыне. Нават седзячы можна пацягвацца і мяняць становішча ў прасторы.

3. Пазбягайце пылу.

Стосы дакументаў, папкі, часопісы і іншыя папяровыя завалы на стале — гэта пылазборнікі. А дзе пыл — там і мікробы. Не кажучы ўжо пра алергію і астму.

4. Карыстайцеся стацыянарным тэлефонам.

Калі вы ў офісе, старайцеся гаварыць па стацыянарным тэлефоне, а не па мабільным: выпраменьванне ад звычайнага тэлефона ў разы меншае, чым ад сотавага.

5. Адмоўцеся ад перакусаў.

А калі зусім не можаце гэтага зрабіць, то ешце садавіну, арэхі або сухафрукты замест абаранкаў, пячэння і цукерак.

6. Піце сок замест кавы.

Калі хочаце ўзбадзёрыцца, піце грэйпфрутавы сок. Калі вы не любіце грэйпфруты, цытрусавыя можна чаргаваць, а таксама камбінаваць. Або знайсці сабе іншы падбадзёрлівы фрукт па душы.

7. Падбярыце зручнае крэсла.

Гэта асабліва важна, калі праца сядзячая. Няправільная пастава на працягу дня небяспечная сур'ёзнымі праблемамі для пазваночніка. Калі памяняць няёмкае крэсла нельга, паспрабуйце палепшыць яго: купіце артапедычную падсцілку або падушку.

8. Захоўвайце тэмпературны рэжым.

На працоўным месцы не павінна быць горача або холадна. Холад правакуе мышачнае напружанне і адцягвае, а залішняя цеплыня расслабляе.

9. Выходзьце на вуліцу.

Не лянуйцеся і хадзіце абедаць куды-небудзь з офіса. Гэта і змена абстаноўкі, і прагулка, і, калі пашанцуе, свежае паветра. Калі вы прывыклі есці на працы, можна проста выйсці і прайсціся вакол будынка.

10. Ешце лёгкі абед.

Пасля сытнага абеду будзе хіліць да сну, працаздольнасць упадзе, а раздражняльнасць узмоцніцца. Нават калі вы вельмі галодныя, не пераядайце.

11. Здымайце абцасы.

Калі вы вымушаныя хадзіць у няёмкім абутку, здымайце яго пры кожнай магчымасці або трымайце на працы запасную пару для менш прадстаўніцкіх мэт.

12. Не піце энергетыкі.

Лепш піць натуральную каву, чым энергетычныя напоі, калі больш нішто вас не «прыводзіць у гатоўнасць». Пастаяннае ўжыванне энергетыкаў павышае ціск і ўзровень цукру ў крыві, правакуе тахікардыю і нават дэпрэсію. Вельмі шкодна спалучаць энергетыкі з алкаголем.

13. Асцярожней з кандыцыянерам.

Нават калі ён абаграе ў холад і ахалоджвае ў спякоту, кандыцыянер сушыць паветра, а гэта шкодна для скуры і для лёгкіх, а таксама правакуе галаўныя болі, стомленасць і напружанне ў вачах.

14. Хварэйце дома.

Хвароба, перанесеная на нагах, небяспечная яе хуткім паўторам, а таксама ўскладненнямі ў будучым, а гэтага не вартыя ні пратэрмінаваны праект, ні сарваная сустрэча.

15. Праветрывайце памяшканне.

Узімку гэта можна рабіць падчас абедзеннага перапынку, а ў астатні час і зусім трымаць акно прыадчыненым. Калі, вядома, па суседстве няма завода або аўтамагістралі.

16. Працагалізм — хвароба.

Праца — гэта ўсяго толькі частка жыцця, а не адзіны яго сэнс. Нават калі ў вас часовая пустата ў іншых сферах, запаўняйце свае вечары прыемнымі і карыснымі рэчамі, толькі не працай.

17. Захоўвайце спакой.

Ніякія пераплёты на працы не вартыя вашага здароўя. Умераны стрэс, які не часта паўтараецца, нават карысны, але пастаяннае нервовае напружанне небяспечнае мноствам хвароб.

18. Бярыце водпуск.

Не пераносьце адпачынак на наступны год, інакш рызыкуеце займець сіндром хранічнай стомленасці. А па магчымасці дзяліце водпуск на некалькі частак, калі тыднёвага адпачынку вам дастаткова.

19. Забудзьцеся пра таблеткі.

Калі ў вас разбалелася галава, пашукайце прычыну — гэта можа быць духата, спякота, сухое паветра, стома або занадта блізка размешчаны манітор. Устараніце прычыну і адпачніце хоць бы пяць хвілін.

20. Рабіце тое, што падабаецца.

Пастаянная незадаволенасць працай, калегамі, навакольнай абстаноўкай, самой прафесіяй — прычына стрэсаў, стамляльнасці, раздражняльнасці і многіх захворванняў, якія вынікаюць з гэтага, — аж да гіпертаніі і дэпрэсіўнага стану.

21. Насіце натуральныя тканіны.

Сінтэтыка не толькі непрыемная навобмацак, але і шкодная для скуры, таму што не дазваляе ёй дыхаць. Калі па службе вы вымушаныя па 10 гадзін у дзень быць зацягнутым у касцюм, то няхай ён будзе з натуральнай тканінай.

22. Займіцеся спортам.

Сядзячую працу трэба кампенсаваць дадатковым рухам. Запішыцеся ў фітнес-клуб да або пасля працы — або нават падчас абедзеннага перапынку. У крайнім выпадку праходзьце пешшу хоць бы частку шляху да працы.

23. Усміхайцеся.

Усмешка садзейнічае выпрацоўцы эндарфінаў, а яны даюць адчуванне спакою, радасці, паляпшаюць настрой і падаўжаюць жыццё. А душэўная гармонія — гарантыя гармоніі фізічнай.

24. Стварыце камфорт.

Прыемнае і зручнае працоўнае месца зменшыць стрэс і стомленасць, а сімпатычныя дробязі будуць цешыць вока і ствараць пазітыўны настрой.

25. Знаходзьце занятак.

Бяздзейнасць, як ні дзіўна, стамляе больш, чым нагрузка. Таму займіце вольныя гадзіны на працы заняткамі, да якіх раней не даходзілі рукі, або зрабіце што-небудзь на будучыню. Яшчэ адзін варыянт — дапамагчы калегам, якія нешта не паспяваюць: і час праляціць хутка, і добрую справу зробіце.

Падрыхтавала Вольга КУЛІНКОВІЧ.

8 МІФАЎ І ПРАЎДА ПРА АНТЫБІЁТЫКІ

Бяспека

БОЛЬШАСЦЬ з нас падчас хваробы шукае паратунак у асобе антыбіётыкаў, часта — без папярэдняй кансультацыі з доктарам. Здольнасць антыбіётыкаў эфектыўна лячыць многія хваробы і эфектыўна забіваць інфекцыі настолькі падабаецца нам, што мы пачынаем прымаць іх пры любой пагрозе для здароўя. Гэта ў рэшце рэшт можа прывесці да не самых добрых наступстваў.

Міф № 1. Антыбіётык — гэта шкодна для арганізма.

Многія людзі адмаўляюцца ад прыёму прызначаных урачом антыбіётыкаў нават у цяжкім стане. Нягледзячы на тое, што некаторыя антыбіётыкі сапраўды валодаюць пабочнымі дзеяннямі, існуюць прэпараты, прызначэнне якіх паралельна з антыбіётыкамі ў якасці прыкрыцця дазваляе істотна знізіць рызыку такіх ускладненняў, як алергія (супрасцін, тавегіл) або дысбактэрыёз (ацылакт). Залежнасць ад антыбіётыкаў не фарміруецца. І, вядома ж, складана меркаваць пра шкоду антыбіётыкаў, калі гаворка ідзе пра выратаванне жыцця.

Міф № 2. Лячыцца антыбіётыкамі можна самастойна.

Самалячэнне антыбіётыкамі небяспечнае неэфектыўнасцю з-за няправільнага выбару прэпарата, развіццём пабочных эфектаў з-за недакладнай дазіроўкі і адсутнасці адэкватнага прыкрыцця, развіццём устойлівасці мікраарганізмаў да антыбіётыку з-за несвоечасовай адмены прэпарата.

Правільна выбраць прэпарат дапамагае выяўленне мікроба і вывучэнне яго адчувальнасці да антыбіётыкаў, але гэта не заўсёды магчыма. Нават калі вядомы ўзбуджальнік і яго адчувальнасць да антыбіётыкаў, трэба падабраць такі прэпарат, які дойдзе да месца лакалізацыі мікроба ў арганізме. Доза прэпарата залежыць ад узросту і спадарожных захворванняў і не заўсёды адпавядае той, якая пазначаная ў анатацыі, паколькі гэтыя рэкамендацыі разлічаныя на сярэдняя, а не індывідуальныя параметры.

Міф № 3. Нават пры сур'ёзным захворванні без антыбіётыкаў можна абысціся.

Нельга абысціся без антыбіётыку, калі гаворка ідзе пра сур'ёзную пагрозу здароўю і нават жыццю чалавека, а менавіта:

- пры захворваннях верхніх дыхальных шляхоў (ангіна, бранхіт, пнеўманія) і ЛОР-органаў (атыт);
- пры інфекцыйных запаленнях, лакалізаваных у закрытых поласцях (гаймарыт, астэаміэліт, абсцэс);
- пасля аператыўнага ўмяшання — для прафілактыкі ўзнікнення інфекцый;
- пры мікаплазмозе, іерсініёзе, хламідыёзе і іншых інфекцыйных захворваннях.

ВАЖНА. Адмова ад прыёму антыбіётыкаў у тых выпадках, калі яны сапраўды патрабуюцца, пагражае сур'ёзнымі наступствамі нават пасля праходжання актыўнай стадыі хваробы:

— пасля ангіны могуць узнікнуць паражэнні сэрца (рэўматызм, міякардыт) і нырак (гламеруланефрыт);

— пасля вострых захворванняў (пнеўманія, гаймарыт і інш.) фарміруюцца хранічныя вялацякучыя захворванні (хранічная пнеўманія, хранічны гаймарыт і г.д.).

Міф № 4. Антыбіётык дзейнічае заўсёды, таму дапаможа і цяпер.

Адзін і той жа антыбіётык можа не дапамагчы пры абсалютна аднолькавых хваробах у аднаго і таго ж чалавека. Бактэрыі хутка прыстасоўваюцца да антыбіётыку, і пры паўторным прызначэнні ён можа быць ім не страшны.

Каб дакладна даведацца, да якіх антыбіётыкаў адчувальны ўзбуджальнік, неабходна здаць макроту або іншыя выдзяленні з хворага органа, накіраваць у лабараторыю на бактэрыялагічны аналіз з пасевам на адчувальнасць да антыбіётыкаў. Урач абавязаны прызначыць гэтае даследаванне. Аналіз робяць пяць дзён, на працягу якіх вам усё-такі павінен быць прапісаны антыбіётык, каб пазбегнуць ускладненняў ад цячэння хваробы. Калі ж стан хворага на працягу першых 2—3 сутак пасля пачатку прыёму першага антыбіётыку не паляпшаецца, неабходна неадкладна мяняць лякарства.

Міф № 5. Антыбіётык можна прымаць без пробы.

На любы антыбіётык можа ўзнікнуць алергія. Яе праявы бываюць рознымі: шок, павышэнне тэмпературы, павелічэнне лімфавузлоў і селязёнкі, боль у суставах, ацёкі, сып.

Для таго, каб праверыць, ці ёсць у вас непераноснасць таго ці іншага прэпарата, трэба зрабіць пробу. Калі антыбіётык у ампуле, то пробу робіць урач. Яна ўяўляе сабой унутрыскурны ўкол у руку з 0,1 мл антыбіётыку. Калі праз 5 хвілін на скуры з'явілася пачырваненне больш як 5 мм — гэта алергія і такі антыбіётык прымяняць вам нельга. Трэба шукаць замену. Для таблетак — гэта прыём 1/4 часткі ад разавай дозы. Калі праз 30 хвілін пасля прыёму таблеткі вас пачынае ванітаваць або скура пакрываецца сыпам, хутчэй за ўсё, у вас алергія на прэпарат.

Міф № 6. Працягласць прыёму антыбіётыку можа быць нядоўгай.

Правільна выбраная працягласць лячэння антыбіётыкамі мае вялікае значэнне. Гэта ў сярэднім 5—7 дзён. Але вельмі часта пацыенты спыняюць прыём антыбіётыку пасля 1—2 дзён лячэння, як толькі ім становіцца лягчэй.

ВАЖНА. Арганізм можа сам не справіцца, інфекцыя стане вялацякучай, ускладніцца паражэннем сэрца, нырак і г.д. У выніку дачаснай адмены антыбіётыку з'явяцца ўстойлівыя да яго штамы бактэрый.

З іншага боку, калі антыбіётык прымаецца неапраўдана доўга, нягледзячы на адсутнасць эфекту, павялічваецца рызыка развіцця дысбактэрыёзу або алергіі.

Міф № 7. Пасля прыёму антыбіётыку заўсёды з'яўляецца дысбактэрыёз.

З'яўляецца, але не заўсёды. Большасць сучасных антыбіётыкаў пазбаўленыя гэтага пабочнага дзеяння. Аднак, калі вы не хочаце пасля курсу лячэння антыбіётыкамі лячыць кішэчнік, прасіце ўрача яшчэ пры выбары сродку прызначыць прэпарат без падобных пабочных дзеянняў.

Міф № 8. Цяжарным прымяняць антыбіётыкі забаронена.

Асабліва асцярожна варта прымаць антыбіётыкі дзецям, цяжарным і кормячым жанчынам. Варта ведаць, што многія шырока распаўсюджаныя і «папулярныя» сярод насельніцтва антыбіётыкі (тэтрацыклін, леваміцэцін і інш.) забароненыя для прымянення дзецям, цяжарным і кормячым жанчынам. Яны аказваюць таксічнае ўздзеянне на плод і дзіця.

Ул. інф.

ИЗВЕЩЕНИЕ О ПОВТОРНОМ ОТКРЫТОМ АУКЦИОНЕ НА ПРАВО ЗАКЛЮЧЕНИЯ ДОГОВОРА АРЕНДЫ ЗЕМЕЛЬНОГО УЧАСТКА ДЛЯ РАЗМЕЩЕНИЯ ОБЪЕКТА СТРОИТЕЛЬСТВА

№ лота	Сведения о виде и предмете аукциона на право заключения договора аренды земельного участка для размещения объекта строительства: Адрес земельного участка/кадастровый номер/размер/срок аренды/арендодатель	Целевое назначение земельного участка	Условия развития инфраструктуры застраиваемой территории, характеристика расположенных на земельном участке инженерных сооружений	Условия предоставления земельного участка	Начальная цена предмета аукциона, бел. руб.	Сумма задатка, бел. руб.
1.	Брестская область, Малоритский район, 0,3 км. северо-восточнее д. Луково на озере Луковское/ *кадастровый номер* 125200000001000445/ *площадь* 0,9600 га/ *срок аренды* 50 лет/ *арендодатель* – Малоритский райисполком, тел. 8(01651) 2 30 17	Для строительства базы отдыха на 18 мест на озере Луковском	Территория участка на 0,29 га покрыта лесом, 0,40 га – пески, 0,27 га – древесно-кустарниковая растительность. Участок расположен в водоохранной зоне и прибрежной полосе оз. Луковского и имеет ограничения в использовании земель: в водоохранной зоне на площади 0,61 га, прибрежной полосе на 0,35 га, санитарно-защитной полосе водоотвода на площади 0,10 га соответственно. Подъезд к участку с автодороги Луково-Заболотье (участок находится в придорожной полосе автодороги Н-745 Луково (от а/д М-12)-Новое Заболотье (4 категория).	внесение победителем аукциона платы за право заключения договора аренды земельного участка; возмещение победителем аукциона: расходов, связанных с проведением аукциона и формированием земельного участка, в том числе с государственной регистрацией в отношении создания земельного участка; заключение победителем аукциона с Малоритским райисполкомом договора аренды земельного участка и осуществление в 2-месячный срок после принятия решения райисполкома о предоставлении ему земельного участка государственной регистрации права на земельный участок. Победителю аукциона строительство необходимо осуществлять на условиях: - строительство базы выполнить на расстоянии не менее 50,0 м от бровки земляного полотна автодороги до линии застройки; съезд к застройке выполнить согласно ТКП 45-3.03-19-2006 (02250) «Автомобильные дороги» раздел 6 с устройством покрытия согласно п.6.1.14.(как для главной дороги 4 тех. категории); при необходимости снабжения базы отдыха электричеством и связью строительство воздушной линии электроснабжения выполнить согласно ТКП 45-3.03-19-2006 «Автомобильные дороги» п.6.4., при переходе автодороги учесть дополнительную высоту насыпи 0,5 м и прокладку кабеля связи вдоль дорог производить за пределами полосы отвода на расстоянии не менее 14,0 м от оси а/д 4 категории; в населенных пунктах не менее 1.0 м от наружной бровки кювета, подошвы насыпи дороги или, в случае, когда отсутствует земляное полотно, тротуары – не менее 1,5 м от бортового камня улицы, дороги (укрепленные полосы обочины, кромки проезжей части) (согласно таб.9.1 СНБ 3.03.02-97 «Улицы и дороги городов, поселков и сельских населенных пунктов»), переходы через а/д выполнять закрытым способом с устройством защитного футляра на глубину не менее 1,4 м от верха покрытия проезжей части до верхней образующей футляра; проект в обязательном порядке согласовать с ДРСУ № 179; - места производства работ оградить дорожными знаками и схему их расстановки согласовать с ГАИ Малоритского РОВД; - за три дня до начала работ письменно известить ДРСУ № 179 (г. Малорита, ул. Советская, д. 134, тел./ф. 2 02 71, 2 36 02) о дате начала и окончания работ; после окончания работ в течение 1-го дня привести в порядок придорожную полосу и сдать по акту ДРСУ № 179	19 120 220	1 701 700
2.	Брестская область, Пружанский район, на 7 км справа автомобильной дороги Р-101 Пружаны-Береза/*кадастровый номер* 125600000001000452/ *площадь* 0,1298/*срок аренды* 20 лет/ *арендодатель* – Пружанский райисполком, тел. 8(01632) 7 10 93	Для строительства площадки отдыха	Участок покрыт лесом. Установлены ограничения в использовании земельного участка в связи с его расположением в охранной зоне подземной кабельной линии электросвязи на площади 0,026 га.	право вырубки древесно-кустарниковой растительности и реализацией древесины, получаемой от вырубки, ГЛУ «Пружанский лесхоз» в установленном порядке; внесение победителем аукциона платы за право заключение договора аренды земельного участка; возмещение победителем аукциона расходов, связанных с проведением аукциона и формированием земельного участка, в том числе с государственной регистрацией в отношении создания земельного участка; заключение победителем аукциона с Пружанским райисполкомом договора аренды земельного участка и осуществление в двухмесячный срок после принятия решения райисполкома о предоставлении ему земельного участка государственной регистрации права на земельный участок; получение победителем аукциона в установленном порядке разрешения на проведение проектно-изыскательских работ и разработки проектной документации на строительство объекта в срок, не превышающий 2-х лет; осуществление строительства объекта в сроки, определенные проектно-сметной документацией.	2 053 290	174 530
3	Брестская область, Столинский район, 110, 650 км. автодороги Р-88 Житковичи-Давид-Городок-граница Украины/*кадастровый номер* 125800000001000072/ *площадь* 0,0375 га/*срок аренды* 50 лет/ *арендодатель* – Столинский райисполком, тел. 8(01655) 2 26 09	Под строительство объекта придорожного сервиса (пункт питания)	Участок свободен от строений и сооружений. На земельном участке имеются ограничения в использовании земель в охранной зоне линии электропередачи напряжением 110 кВт и водоохранной зоне реки Сырец на площади 0,0375 га.	внесение победителем аукциона платы за право заключения договора аренды земельного участка; возмещение победителем аукциона: расходов, связанных с проведением аукциона и формированием земельного участка, в том числе с государственной регистрацией в отношении создания земельного участка; возмещение убытков в сумме 23210 рублей, причиненных ОАО «Горынский агрокомбинат» изъятием земельного участка; заключение победителем аукциона со Столинским райисполкомом договора аренды земельного участка и осуществление в 2-месячный срок после принятия решения райисполкома о предоставлении ему земельного участка государственной регистрации права на земельный участок; получение победителем аукциона в установленном порядке разрешения на проведение проектно-изыскательских работ и разработку строительного проекта на строительство объекта; осуществление строительства объекта в сроки, определенные проектно-сметной документацией; снятие плодородного слоя почвы и использование его для улучшения малопродуктивных земель ОАО «Горынский агрокомбинат».	116 640	11 000
4	Брестская область, Ивановский район, Мотольский с/с, 5.2 км северо-западнее дер. Мотоль (восточный берег водохранилища «Жидинье»)/ кадастровый номер 123084505601001120/ *площадь* 0,6240 га/*срок аренды* 50 лет/ *арендодатель* – Ивановский райисполком, тел. 8(01652) 2 13 69	Под строительство охотничье-рыболовных домиков на 18 мест	Участок пустует, посадка леса не производилась, граница земельного участка проходит по суходолу. Подъезд к участку будет осуществляться по существующей дорожной сети СПК «Агро-Мотоль». Установлены ограничения в использовании земельного участка в связи с его расположением в водоохранной зоне водохранилища «Жидинье» на площади 0,6240 га.	внесение победителем аукциона платы за право заключения договора аренды земельного участка; возмещение победителем аукциона расходов, связанных с проведением аукциона и формированием земельного участка, в том числе с государственной регистрацией в отношении создания земельного участка; заключение победителем аукциона с Ивановским райисполкомом договора аренды земельного участка и осуществление в 2-месячный срок после принятия решения райисполкома о предоставлении ему земельного участка государственной регистрации права на земельный участок; получение победителем аукциона в установленном порядке разрешения Ивановского райисполкома на проведение проектно-изыскательских работ и разработки строительного проекта на строительство объекта; осуществление строительства объекта в сроки, определенные проектно-сметной документацией.	20 062 450	1 966 120

Повторный аукцион состоится 17 декабря 2010 года в **15.05** по адресу: г. Брест, ул. Ленина, 11, каб. 524.

Для участия в повторном аукционе юридическое лицо, индивидуальный предприниматель в установленный в извещении о проведении срок подает заявление на участие в повторном аукционе с указанием кадастровых номеров и адресов земельных участков, которые предполагается получить в аренду по результатам повторного аукциона.

К заявлению на участие в повторном аукционе прилагаются документы:

заверенная банком копия платежного поручения о внесении суммы задатка на р/с 3642902530005 Головной филиал по Брестской области ОАО «Белинвестбанк», код банка 823, получатель платежа – фонд «Брестоблимущество», УНН 200020538, срок внесения – по 13 декабря 2010 г. включительно;

индивидуальным предпринимателем – копия свидетельства о государственной регистрации индивидуального предпринимателя без нотариального засвидетельствования; *представителем индивидуального предпринимателя* – нотариально удостоверенная доверенность; *представителем или уполномоченным должностным лицом юридического лица Республики Беларусь* – доверенность, выданная юридическим лицом, или документ, подтверждающий полномочия должностного лица, копии документов, подтверждающих государственную регистрацию юридического лица без нотариального засвидетельствования, документ с указанием банковских реквизитов юридического лица; *представителем или уполномоченным должностным лицом иностранного юридического лица* – легализованные в установленном порядке копии учредительных документов и выписка из торгового реестра страны происхождения (выписка должна быть произведена в течение года до подачи заявления на участие в аукционе) либо иное эквивалентное доказательство юридического статуса в соответствии с законодательством страны происхождения с засвидетельствованным в установленном порядке переводом на белорусский или русский язык, легализованные в установленном порядке доверенность или документ, подтверждающий полномочия должностного лица, документ о финансовой состоятельности, выданный обслуживающим банком или иной кредитно-финансовой организацией, с засвидетельствованным в установленном порядке переводом на белорусский или русский язык. При подаче документов на участие в аукционе представители индивидуальных предпринимателей и юридических лиц, уполномоченные должностные лица юридических лиц предъявляют документ, удостоверяющий личность.

Индивидуальные предприниматели и юридические лица, желающие участвовать в аукционе в отношении нескольких земельных участков, вносят задаток в размере, установленном для предмета аукциона с наибольшей начальной ценой.

Порядок осмотра земельных участков осуществляется на местности по согласованию с арендодателем.

Аукцион проводится при наличии двух или более участников аукциона. Победитель аукциона – участник, предложивший наибольшую цену.

Участник, ставший победителем аукциона, обязан: подписать протокол аукциона в день аукциона; в течение 10 рабочих дней со дня принятия местным исполнительным комитетом решения о предоставлении земельного участка победителю аукциона для размещения объекта строительства: внести плату за право заключения договора аренды земельного участка, возместить затраты на организацию и проведение аукциона, в том числе расходы, связанные с изготовлением и предоставлением участникам аукциона документации, необходимой для его проведения, расходы, связанные с формированием земельного участка для размещения объекта строительства и изменением земельного участка в результате такого формирования, в том числе с государственной регистрацией в отношении этих участков, и выполнить условия, предусмотренные в решении об изъятии земельного участка для проведения аукциона, после чего, но не позднее 2 рабочих дней, заключить с местным исполнительным комитетом договор аренды земельного участка.

Порядок проведения аукциона определен в соответствии с «Положением о порядке организации и проведения аукционов на право заключения договора аренды земельных участков», утвержденного постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 26 марта 2008 г. № 462 с учетом требований Указа Президента Республики Беларусь от 27 декабря 2007 г. № 667 «Об изъятии и предоставлении земельных участков».

Заявления на участие в повторном аукционе с необходимыми документами принимаются по адресу: г. Брест, ул. Ленина, 11, каб. 404, 405, фонд «Брестоблимущество» с 8.30 до 13.00 и с 14.00 до 17.30 по рабочим дням с 12 ноября 2010 г. по 13 декабря 2010 г. включительно.

ХОЗЯЙСТВЕННЫЙ СУД ГОРОДА МИНСКА

ОБЪЯВЛЯЕТ О ПРОВЕДЕНИИ ПОВТОРНЫХ ПУБЛИЧНЫХ ТОРГОВ ПО ПРОДАЖЕ ИМУЩЕСТВА, ПРИНАДЛЕЖАЩЕГО ООО «ФРАНККОМПЬЮТЕРЫ»

Лот № 1. Печатное оборудование Плоттер HP Designjet 8000s, серийный номер 0375021005, 2008 года выпуска, количество – 1 шт. Начальная стоимость – 46 387 514 белорусских рублей. Минимальная величина первого шага составляет 5 % стоимости имущества в размере 2 319 376 белорусских рублей.

Торги состоятся 09.12.2010 года в 11.00 по адресу: г. Минск, ул. Академическая, 15/1, каб. 201.

За дополнительной информацией обращаться: судебный исполнитель Есина Л.С., тел.-факс: 294 93 84, (029)1773254; ст. судебный исполнитель Вярьвильский Д.А., тел 294 93 67.

Задаток в размере 10 процентов от стоимости имущества (лота) должен быть перечислен на депозитный счет хозяйственного суда город Минска № 3642900000072 в ОАО «АСБ Беларусбанк» Минск, код 795, УНП 101541763, не позднее чем за 24 часа до начала проведения торгов.

В соответствии с пунктом 1 Указа Президента Республики Беларусь от 05.05.2009 г. № 232 «О некоторых вопросах проведения аукционов (конкурсов)» возмещение затрат на организацию и проведение торгов осуществляется участником, выигравшим торги.