



ВЫПАДАЮЦЬ ВАЛАСЫ? ЛІЧЫЦЕ, КОЛЬКІ ВЫПАЛА!

БОЯЗЬ аблысення — адзін з многіх мужчынскіх страхуў, што датычацца знешнасці. Аблысенне не пагражае жыццю, не псуе здароўе, некаторых «бліскучая сучаснасць» нават упрыгожвае. І тым не менш мужчыны аддалі б многае, каб яе пазбегнуць.

Тэорый аблысення шмат, некаторыя вельмі арыгінальныя — напрыклад, гравітацыйная. Яе прыхільнікі лічаць, што стратай валасоў чалавек расплачваецца за магчымасць перамяшчэння на дзвюх нагах: пад дзеяннем зямнога прыцяжэння падскурны тлушчавы слой галавы патанчаецца, з-за чаго валасяныя цыбуліны пазбаўляюцца належнага сілкавання і аховы. У якасці прафілактыкі прыхільнікі гравітацыйнай тэорыі прапануюць рэгулярна... стаць на галаве.

ХТО МАЦНЕЙ КАМПЛЕКСЕ, ТОЙ ХУТЧЭЙ ЛЫСЕЕ

Аблысенне па мужчынскім тыпе адмяняць нельга. Гэта генетычная асаблівасць, якая перадаецца з пакалення ў пакаленне і развіваецца з-за павышанай адчувальнасці клетак валасяных фалікулаў да андрогенаў (мужчынскіх палавых гармонаў). Пры гэтым важна, што ўтрыманне андрогенаў у крыві часцей за ўсё знаходзіцца ў межах нормы. У спрошчаным выглядзе механізм развіцця выглядае такім чынам: пад дзеяннем ферменту 5-альфа-рэдуктазы, які выяўлены ў клетках валасяной цыбуліны, мужчынскі палавы гармон тэстэраён пераўтвараецца ў больш актыўны дыгдратэстэраён. У выніку чаго валасяныя фалікулы становяцца больш слабымі, а кожны наступны волос, народжаны імі, — больш тонкі і мяккім, пакуль працэс увогале не спыняецца. Там, дзе цыбуліны «заснулі» першымі, утвараюцца пралысіны. (Дарэчы, андрогеннае аблысенне ў мужчын звычайна стартуе спераду ад лініі росту валасоў і прасоўваецца да макушкі; у жанчын

жа назіраецца прагрэсуючае парадэнае і патанчэнне валасоў практычна па ўсёй галаве, асабліва ў вобласці прабору.)

Адчувальнасць валасяных фалікулаў да дыгдратэстэраёну залежыць большай часткай ад набору генаў чалавека, г.зн. вызначаецца спадчынасцю. Любы мужчына можа даведацца, у якім прыблізна ўзросце пачне лысець — у 50 гадоў або ў 20 (такое таксама бывае!) і з якой хуткасцю будзе губляць валасы, калі ўспомніць, як гэта адбывалася ў яго старэйшых братоў, дзядзькаў, таты і дзядулі.

Зусім пазбегнуць аблысення мужчына не можа, а вольна паскорыць або адтэрмінаваць гэты працэс — цалкам. Курэнне і алкаголь, якія пагаршаюць стан сасудаў, няправільнае харчаванне, начное нясанне, штодзённае мыццё галавы хлараванай вадой садзейнічаюць таму, што валасяныя цыбуліны перастаюць нараджаць новыя валасы раней, чым закладзена прыродай. Да гэтага прыводзяць і стрэсы (падчас моцнага хвалювання адбываецца спазм сасудаў, кроў адлівае ад галавы, сілкаванне валасоў парушаецца і прыкладна ад 10 да 15 працэнтаў валасяных фалікулаў памірае). Таму тыя, хто нарта камплексуе з прычыны аблысення, у рэшце рэшт аблысеюць хутчэй.

Запаволюць страту валасоў складана, але магчыма, калі настроіцца на пастаянную працу. **Барацьба за валасы ідзе па двух фронтах: трэба зменшыць дзеянне дыгдратэстэраёну на валасяныя фалікулы і зрабіць усё магчымае для іх умацавання.**

ЛЕКІ. Падавіць уплыў дыгдратэстэраёну можна жа-

ночымі палавымі гармонамі (эстрагенамі), але ў выпадку з мужчынамі гэта, зразумела, праблема — вялікая рызыка парушыць натуральны гарманальны баланс. Таму мужчынам часцей прызначаюць фітаэстрагены — натуральныя прэпараты, якія аказваюць эстрагенападобнае дзеянне.

ДЫЕТА. Для чалавека з перспектывай аблысення шкодна ўсё, што ўзмацняе прадукцыю тлушчавых залозаў, а менавіта: тлуства, вострае, вэнджанае, салёнае, салодкае. У тым жа спісе прадукты, багатыя на халестэрын (яйкі, ікра, субпрадукты). Для росту валасоў вельмі важнае даўнастарае харчаванне з паставакай колькасцю бялку (нятлустая кураціна, ялавічына, бабовыя), жалеза (арэхі, гранаты, крупы), цынку (вустрыцы, гарбузовыя семечкі, соя, сачавіца, рачная рыба).

ГІГІЕНА. Мыць галаву трэба па меры неабходнасці, але лепш рабіць гэта пітной або гатаванай вадой: жорсткай і хлараваная шкодна для валасяных цыбулін (вапнавы налет сушыць валасы і раздражняе скуру галавы, забівае поры, парушае водна-тлушчавую і кіслотна-шчолачную раўнавагу, ускладняе паступленне кіслароду і пажыўных рэчываў). Вельмі карысны масаж валасістай часткі галавы.

ЗВЫЧКІ. Любоў да лазні і саўны, як і манера абыходзіцца зімой без шапкі, прыблізяць вашу «лысу» будучыню.

ВІТАМІНЫ. Патрэбны адназначна! Вітамінна-мінеральныя комплексы, у склад якіх уваходзяць кальцый, крэмній, сера, селен, магній, вітамін А і групы В, абавязкова выкарыстоўваюцца для прафілактыкі аблысення.

РУЧНІК МАРГО. Адзін з самых супярэчлівых, але папулярных метадаў барацьбы з аблысеннем — так званы метад Марго. Яшчэ ў 1970 годзе каліфарнійская цырульніца Марго напісала кнігу «Як адраціць новыя валасы» — бестселер, які перавыдаецца да гэтага часу. Метад Марго заключаецца ў тым, каб кожны дзень прыкладна па 10 хвілін энергічна расціраць парадзелыя

валасістыя ўчасткі скуры галавы мяккім ручніком. Праз 3—4 месяцы, паводле яе назірвання, пачнуць з'яўляцца новыя валасы — у тым ліку, магчыма, на цалкам лысых участках.

Урачы-трыхолагі ставяцца да самой Марго, якая не мае медыцынскай адукацыі, паблажліва, аднак эфектыўнасці яе метаду не адмаўляюць. Маніпуляцыі з ручніком прыводзяць да таго, што і ўсе іншыя масажныя тэхнікі і ўціранні, — паліпшаецца кровазварот скуры галавы, валасяныя цыбуліны атрымліваюць больш сілкавання, а значыць, з большым энтузіязмам выконваюць сваю задачу. Урэшце, акрамя масажу ручніком, Марго рэкамендуе нармалізаваць харчаванне, правільна мыць галаву, не эканоміць на шампунях, кінуць курыць, час ад часу дазваляць сабе крыху спіртнога і менш нервавацца па дробязях.

Трыхолагі ж раяць: калі мужчына ведае, што калі-небудзь пачне лысець, ён павінен пастаянна сачыць за колькасцю выпайшых валасоў. Як іх падлічваць? Не толькі пры расчэсванні, як многія прывыклі думаць. Трэба глядзець яшчэ, колькі засталася на падушцы пасля сну. Для чалавека з сярэдняй густотай валасоў нават 20 выпайшых — ужо шмат. Аднак трэба параўноўваць, колькі выпадала раней і колькі цяпер, і, калі розніца прыкметная, звяртацца да спецыялістаў. (Дарэчы, нармальнай лічыцца страта 70—100 валасоў у дзень.)

У АДНЫМ МЕСЦЫ ЎБУДЗЕ — У ІНШЫМ ПРЫБУДЗЕ

Менавіта на гэтым прынцыпе заснаваны модныя сёння метады трансплантацыі валасоў. Яны заключаюцца ў перасадцы валасоў з участкаў, дзе іх шмат (напрыклад, з патыліцы), на парадзелую макушку. Гэта працэдура ажыццяўляецца з дапамогай спецыяльнай іголка. Пасмы з некалькіх валасоў ужывляюцца пад скуру і ўжо праз тыдзень пачынаюць расці на новым месцы.

Падрыватала
Вольга КУЛІНКОВІЧ.

Да ведама

Актывізуй лянівы страўнік

Для некаторых любая ежа не ў радасць: у жываце бур-баліць, млоснасць, і праз кожныя 3—5 хвілін адрыжка.

У норме ў страўніку заўсёды прысутнічае газ, які стымулюе яго рухальную і сакраторную функцыі. Колькасць газу залежыць галоўным чынам ад колькасці паветра, што заглытваецца падчас яды. Павышэнню ўтварэння газу ў страўніку садзейнічае ўжыванне газаваных напойў, піва, а таксама некаторых прадуктаў — такіх, як капуста, гарох, фасоля, свежы хлеб і інш. Нярэдка адрыжка — наступства неперанаснасці некаторых прадуктаў, таму іх трэба выявіць доследным шляхам і выключыць з рацыёну (гэта могуць быць малако, яйкі, прадукты з пшаніцы, кукурузы і соі, арэхі, цытрусавыя, шакалад).

Пастаянная адрыжка можа гаварыць пра розныя паталагічныя станы. Часцей за ўсё яна ўзнікае пры захворванні страўніка і дванаццаціперснай кішкі. Дакладны дыягназ вам паставіць лечачы ўрач, а наступныя парады дапамогуць адчуваць сябе лепш.

Адрыжка тухлым яйкам паказвае на затрымку ежы ў страўніку (так званы «лянівы страўнік»). У гэтым выпадку трэба есці часта (4—5 разоў у дзень), але малымі порцыямі. Пасля яды не класіць адпачываць як мінімум 1,5—2 гадзіны. Фізічная актыўнасць дапаможа страўніку прасунуць ежу далей да кішэчніка. Таксама адрыжка тухлым яйкам часам з'яўляецца наступствам захворвання печані.

Кіслая адрыжка ўзнікае пры павышанай кіслотнасці страўніка, язвавай хворобе. З рацыёну харчавання трэба выключыць кіслыя стравы, абмежаваць колькасць вугляводаў, асабліва сырой агародніны і садавіны, смажаных і вострых страў.

Горкая адрыжка з'яўляецца пры закідванні ў страўнік жоўці. Такое бывае пры захворванні дванаццаціперснай кішкі, падстраўнікавай залозы і жоўцевывадных шляхоў. У гэтым выпадку для падтрымкі іх нармальнай работы не лішнім будзе прыём да яды ферментатыўных прэпаратаў.

Адрыжка ёлкім маслам паказвае на паніжаную кіслотнасць або адсутнасць свабоднай сальнай кіслаты і на затрымку ў апаражаным страўніку. Утвараецца яна за кошт алейнай, малочнай і іншых арганічных кіслот, што з'яўляюцца ў страўніку дзякуючы працэсам броджэння. Як і пры адрыжцы тухлым яйкам, рэкамендуецца харчаванне малымі порцыямі і фізічная актыўнасць пасля яды.

Шмат спосабаў барацьбы з непрыемным сімптомам прапануе народная медыцына. Напрыклад, добра здымае адрыжку **свежы бульбяны сок**. Рэкамендуецца таксама ўжываць **настой мяты пярцовай**, гваздзіковы алей на кавалачку цукру, эфірны алей мандарыну (харчовы) з мёдам або травяной гарбатай. Добры эфект можна атрымаць, калі штодзень пасля яды піць па шклянцы **казінага малака** на працягу 2—3 месяцаў.

Маіце на ўвазе, што штучна затрымліваць адрыжку шкодна для страўніка. Пры назапашванні газаў сценкі страўніка моцна расцягваюцца, што яшчэ больш пагаршае яго работу. Газы, якія назбіраліся, лепш своечасова «выпусціць». Пры ўсіх відах адрыжкі ежу трэба старанна перажоўваць, змочваць слінай. Тады і паветра заглытваецца менш.

Падрыватала Вольга КУЛІНКОВІЧ.

Данная проектная декларация отменяет действие проектной декларации строительства панельного многоквартирного жилого дома в г. Минске, в районе пересечения улиц Иркутской – Хабаровской, опубликованной в газете «Звезда» 03 ноября 2010 г. (№ 215 (26823)).

Информация о Застройщике
Частное строительное унитарное предприятие «Витасанплюс» (Частное предприятие «Витасанплюс»).

Место нахождения: г. Минск, ул. Сторожевская, д. 8, помещение 9.

Режим работы: понедельник – пятница с 9.00 до 18.00, обеденный перерыв с 13.00 до 14.00, выходные дни – суббота, воскресенье.

Государственная регистрация Застройщика: Частное предприятие «Витасанплюс» зарегистрировано Минским городским исполнительным комитетом 24 января 2008 г. в Едином государственном регистре юридических лиц и индивидуальных предпринимателей за № 190262038.

В проектах строительства жилых домов и иных объектов недвижимости в течение трех лет, предшествующих заключению договора, Частное предприятие «Витасанплюс» участие не принимало.

Информация о проекте

Цель проекта: строительство панельного многоквартирного жилого дома в г. Минске, в районе пересечения улиц Иркутской – Хабаровской.

Срок реализации проекта: 3 квартал 2010 г. – 4 квартал 2011 г.

Государственная экспертиза проектной документации: экспертное заключение № 460–15/10, выданное 15.06.2010 г. Республиканским унитарным предприятием «Главгосстройэкспертиза».

Местонахождение строящегося многоквартирного жилого дома: г. Минск, район пересечения улиц Иркутской – Хабаровской.

Характеристика строящегося многоквартирного жилого дома: 19-этажный крупнопанельный односекционный жилой дом из конструкций серии М 111-90 ОАО «МАПИД».

ПРОЕКТНАЯ ДЕКЛАРАЦИЯ

строительства панельного многоквартирного жилого дома в г. Минске, в районе пересечения улиц Иркутской – Хабаровской

Количество квартир в доме – 132, в том числе: однокомнатных – 57 ед., двухкомнатных – 57 ед., трехкомнатных – 18 ед. Отделка квартир, предназначенных для коммерческой реализации, не выполняется. Наружная отделка – покрытие бетонных панелей защитно-полимерным составом ЗДПС, покраска акриловыми фасадными красками по грунтовке. Высота этажа – 2,8 м. В каждой квартире есть летние помещения – остекленные лоджии. В квартирах первого этажа запроектированы погреба под лоджиями, используемые в хозяйственных целях. В доме предусмотрен мусоропровод и два лифта грузоподъемностью 400 кг и 630 кг. Сети водопровода запроектированы из полиэтиленовых напорных труб, бытовой канализации – из канализационных поливинилхлоридных труб. Проектом предусматривается прокладка волоконно-оптического кабеля (ВОЛС) от оптического узла, расположенного по ул. Байкальской, 37 до жилого дома и установка приемника прямого канала «ГАММА – 11» и передатчика обратного канала. Въезд на территорию жилого дома принят с переулка Томского.

Цены на объекты долевого строительства:

однокомнатные квартиры – **2 799 000 рублей** за 1 кв.м общей площади;

двухкомнатные квартиры – **2 770 000 рублей** за 1 кв.м общей площади;

трехкомнатные квартиры – **2 650 000 рублей** за 1 кв.м общей площади.

Условия оплаты: уплата цены договора производится дольщиком одновременно не позднее 3 (трех) календарных дней с момента подписания договора создания объекта долевого строительства. По согласованию сторон уплата цены договора также может быть произведена дольщиком поэтапно в установленном договором период по графику платежей. Дольщику, в индивидуальном порядке,

может быть предоставлена скидка от общей стоимости квартиры.

Количество предлагаемых объектов долевого строительства – 39 единиц.

Права застройщика на земельный участок: решение Минского городского исполнительного комитета от 02 сентября 2010 г. № 1997 «Об изъятии, предоставлении земельных участков, разрешении строительства и внесении изменения в решение горисполкома».

Свидетельство (удостоверение) № 500/727 – 4427 о государственной регистрации земельного участка с кадастровым номером 500000000002007417, расположенного по адресу: г. Минск, район пересечения улиц Иркутской – Хабаровской, площадь – 0,3848 га, назначение – земельный участок для строительства панельного многоэтажного жилого дома, составленного Республиканским унитарным предприятием «Минским городским агентством по государственной регистрации и земельному кадастру» 21 сентября 2010 г.

Свидетельство (удостоверение) № 500/727 – 4426 о государственной регистрации земельного участка с кадастровым номером 500000000002007416, расположенного по адресу: г. Минск, район пересечения улиц Иркутской – Хабаровской, площадь – 0,0588 га, назначение – земельный участок для строительства повысительной насосной станции № 2 (по генплану), составленного Республиканским унитарным предприятием «Минским городским агентством по государственной регистрации и земельному кадастру» 21 сентября 2010 г.

Границы земельного участка: улица Иркутская – улица Хабаровская – переулок Томский.

Площадь земельного участка: земельный участок для строительства панельного многоэтажного жилого дома – 0,3848 га, земельный участок для строительства повыси-

тельной насосной станции № 2 (по генплану) – 0, 0588 га.

Элементы благоустройства: вся территория участка застройки благоустраивается и озеленяется. Пешеходные дорожки и тротуары выполняются из мелкокоразмерной тротуарной бетонной плитки.

Функциональное назначение нежилых помещений в многоквартирном жилом доме: на первом этаже запроектированы помещения товарищества собственников и электропоставляющая. Ниже отметки 0,000 м предусмотрены помещения ИТП, водомерной, пожарной насосной.

Межквартирные лестничные клетки, лестницы, лифты, лифтовые и иные шахты, коридоры, крыши, технические этажи и подвалы, другие места общего пользования, несущие, ограждающие несущие конструкции, механическое, электрическое, сантехническое и иное оборудование, находящееся за пределами или внутри жилых и (или) нежилых помещений, элементы озеленения и благоустройства, а также иные объекты недвижимости, служащие целевому использованию многоквартирного дома, поступают в общую собственность дольщиков.

Предполагаемый срок ввода многоквартирного жилого дома в эксплуатацию: 4 квартал 2011 года.

Договор генерального подряда: договор генподряда на строительство № 30/09–10 от 30.09.2010 г., заключен Застройщиком с Открытым акционерным обществом «МАПИД».

Договор строительного подряда: договор строительного подряда № 2/08 от 16.08.2010 г., заключен Застройщиком с Обществом с дополнительной ответственностью «Савластрой».

Условия ознакомления с объектом долевого строительства: ознакомиться с объектом долевого строительства и ходом работ по его строительству можно в офисе уполномоченного представителя Застройщика – ЧРУП «Вива Консалт» (торговая марка VIVA Invest), расположенного по адресу: г. Минск, ул. Б. Хмельницкого, д. 7, офис 302 (тел.: 8 017 2 900 901, 8 029 1 907 901) или на сайте www.vivainvest.by