

■ 7 красавіка — Сусветны дзень здароўя

ДАДАЙЦЕ.. ЖЫЦЦЯ!

Сёлетні Сусветны дзень здароўя прысвечаны праблемам старэння, і не проста падаўжэння працягласці жыцця, а такога падаўжэння, якое дадаецца гадом жыцця, фізічнай і разумовай актыўнасці. Пажылыя мужчыны і жанчыны могуць весці паўнацэннае жыццё, калі будуць клапаціцца пра сваё здароўе пастаянна, штодня.

Паводле слоў кіраўніка краінавага бюро Сусветнай арганізацыі аховы здароўя ў Рэспубліцы Беларусь Ягора ЗАЙЦАВА, у сучаснай Еўропе многія 65-70-гадовыя людзі не адчуваюць сябе пажылымі. Аднак для гэтага патрабуецца некалькі ўмоў. На працягу ўсяго жыцця трымацца здаровага ладу жыцця; працяваць у такім наваколлі, якое будзе уладкаваным і прыстасаваным для патрэб не толькі маладых; адчуваць салідарнасць паміж пакаленнямі, мець доступ да сучасных метадаў абследавання і лячэння.

У Беларусі, паводле прагнозаў, доля асоб пен-

сыйнага ўзросту ў 2025 годзе складзе амаль 30 працэнтаў, а доля дзяцей — 17. Насельніцтва нашай краіны старэе хутчэй, чым насельніцтва свету ў цэлым. Як і для іншых краін Усходняй і Цэнтральнай Еўропы, для нас характэрна старэнне насельніцтва без павелічэння працягласці жыцця. Беларусы жывуць даўжэй, чым пяць гадоў таму, але прыкладна столькі ж, колькі і да перабудовы.

Аднак трэніроўкі неабходны не толькі мышцам, але і мозгу. І тут не важна, ці спатрэбіцца вам за межамі мова — важная сама па сабе разумовая дзейнасць, якая спрыяе абнаўленню арганізма, дапамагае пераадолюваць фізічную немач і працягнуць жыццё. Для вучоных не сакрэт, што менш адукваныя людзі старэюць хутчэй.

Важным для любога чалавека, які жадае не проста доўга жыць, а жыць якасна, з'яўляецца



Фота Анастасіі КЛЕШЧУКА.

і псіхалагічны камфорт, задаволенасць, спакой, размеранасць, адсутнасць панікі па прычыне ўнутраных і знешніх зменаў, а таксама што, што наперадзе чакае смерць, гаворыць намеснік галоўнага ўрача Рэспубліканскага цэнтру гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя, галоўны пазаштатны спецыяліст па прафілактыцы і здравым ладзе жыцця Людміла НАРОЙЧЫК.

Функцыянальны, не каліячарны, узрост вымараецца не колькасцю пражытых гадоў, а станам здароўя, узроўнем разумовай актыўнасці, здольнасцю абслугоўваць сябе. Ніколі не варта забывацца і пра рэгулярныя агляды ва ўчастковага ўрача ці ўрача агульнай практыкі. Любое хранічае захворванне паскарэе старэнне хворага органа, а таму трэба своєчасова лячыць любы захворванні, выконваць усе рэкамендацыі ўзлых спецыялістаў. «У кожнай вобласці сёння працуюць герыятрычныя службы, а ў Мінску такія службы створана на базе 14-й гарадской паліклінікі, — кажа галоўны тэрэпэўт Міністэрства аховы здароўя Беларусі Вадзім СУШЫНСКІ. — Для аздоровлення з асаблівацімі лячэння найбольш распаўсюджаных хваробаў, множнай паталогія працуюць у нас і «школы трэцяга Узросту». Аднак даступнасць медыцынскіх дапамог не адырае сваёй станоўчай ролі, калі кожны з нас сам не перастане скарачаць адведзеныя яму гады».

Якім чынам вітаміны атрымлівае немаўля?

— Пасля нараджэння малое атрымлівае вітаміны з харчавання. Грудное малако забяспечвае дзіця вітамінамі ў першыя 5-6 месяцаў, а далей можна пачынаць уводзіць прыкорму. Калі ж дзіця знаходзіцца на штучным выкармліванні, праблема забеспячэння яго вітамінамі вырашаецца за кошт узбагачэння адпаведных сумесяў. Першы вітамін у лямцы, з якім сутыкаецца дзіця пад уздзеяннем сонечных промяняў. У залежнасці ад стану здароўя ўрач вызначае дозу і працягласць прыёму.

А раптам неабходнасць забеспячэння вітамінамі — фантазія вучоных і «страшылка» ўрачоў?

— Вітаміны патрэбны нам штодня і ў адпаведнай колькасці. Гэта даказаны

■ Здравае харчаванне



КАЛІ разглядаць наш арганізм як біяхімічную вытворчасць, то вітаміны выконваюць у гэтым працэсе функцыю «начальніку участка»: яны кантралююць і забяспечваюць выкананне канкрэтнай «вытворчай задачы». Без вітамінаў «біяхімічны завод» спыніцца. Вітаміны не выпрацоўваюцца ў арганізме, а могуць прыйсці толькі з прадуктамі харчавання. Вітаміны групы В ды вітамін К у невялікай колькасці сінтэзуюцца кішчэнай мікрафлорай. Арганізм не здольны таксама і назапашваць вітаміны. А таму апошнія павінны паступаць рэгулярна, у поўным наборы і належнай колькасці. Як гэтага дабіцца і не нарабіць памылкаў, расказвае галоўны навуковы супрацоўнік аддзела харчавання Навукова-практычнага цэнтру НАН Беларусі па харчаванні, доктар медыцынскіх навук Элеанора КАПІТОНАВА.

Якім чынам вітаміны атрымлівае людзі?

— Калі харчаванне будучай маці паўнацэннае і разнастайнае, то «грандыёзна будова» новага арганізма будзе адэкватнай. У дадатковым паступленні вітамінаў маюць патрэбу цяжарныя жанчыны, якія недастаткова або аднастайна харчуюцца, працуюць на «шкодных» работах, не жадаюць развівацца са шкоднымі звычкамі, а таксама пры ускладненым цяжарнасці. Спецыяльныя рэкамендацыі ў такіх выпадках дае ўрач.

Якім чынам вітаміны атрымлівае немаўля?

— Пасля нараджэння малое атрымлівае вітаміны з харчавання. Грудное малако забяспечвае дзіця вітамінамі ў першыя 5-6 месяцаў, а далей можна пачынаць уводзіць прыкорму. Калі ж дзіця знаходзіцца на штучным выкармліванні, праблема забеспячэння яго вітамінамі вырашаецца за кошт узбагачэння адпаведных сумесяў. Першы вітамін у лямцы, з якім сутыкаецца дзіця пад уздзеяннем сонечных промяняў. У залежнасці ад стану здароўя ўрач вызначае дозу і працягласць прыёму.

А раптам неабходнасць забеспячэння вітамінамі — фантазія вучоных і «страшылка» ўрачоў?

— Вітаміны патрэбны нам штодня і ў адпаведнай колькасці. Гэта даказаны

ЖЫЦЦЁВА НЕАБХОДНЫЯ, У ВАДЗЕ І ТЛУШЧЫ РАСТВАРАЛЬНЫЯ

ма пасля захворванняў, пры нізкай якасці харчавання, парушэннях стрававання і іншых станах, якія ўплываюць на засваенне вітамінаў у арганізме.

Навошта ў «вітаміннай справе» раціца з урачом?

— Для сапраўды эфектыўнай прафілактыкі вітаміннага дэфіцыту неабходна ведаць стан нашага здароўя, умовы жыцця. Вітамінныя препараты для выкарыстання ў лячэбных мэтах выпускаюцца ў выглядзе монапрэпаратаў — кожны вітамін паасобку. Толькі ўрач мае права прызначаць такі прэпарат з вызначэннем дозы і працягласці. Вітамінныя препараты для прафілактычных мэт выпускаюць у выглядзе полівітамінных або вітамінна-мінеральных комплексаў. Яны адпускаюцца без рэцэпта ўрача і адраўніваюцца наборам і дозай інгрэдыентаў. Нельга вітамінныя препараты, прызначаныя для дарослых, даваць дзецям.

Усе вітаміны дзеліцца на вода- і тлушчараставальныя.

Вода-растваральныя: С, В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, В₈, В₉, Н.

Тлушчараставальныя: А, Д, Е, К. Першых больш у гародніне і фруктах, другіх — у прадуктах жывёльнага паходжання і алеях.

Усе вітаміны дзеліцца на вода- і тлушчараставальныя.

Вода-растваральныя: С, В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, В₈, В₉, Н.

Тлушчараставальныя: А, Д, Е, К. Першых больш у гародніне і фруктах, другіх — у прадуктах жывёльнага паходжання і алеях.

Усе вітаміны дзеліцца на вода- і тлушчараставальныя.

Вода-растваральныя: С, В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, В₈, В₉, Н.

Тлушчараставальныя: А, Д, Е, К. Першых больш у гародніне і фруктах, другіх — у прадуктах жывёльнага паходжання і алеях.

Усе вітаміны дзеліцца на вода- і тлушчараставальныя.

Вода-растваральныя: С, В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, В₈, В₉, Н.

Тлушчараставальныя: А, Д, Е, К. Першых больш у гародніне і фруктах, другіх — у прадуктах жывёльнага паходжання і алеях.

Усе вітаміны дзеліцца на вода- і тлушчараставальныя.

Вода-растваральныя: С, В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, В₈, В₉, Н.

Тлушчараставальныя: А, Д, Е, К. Першых больш у гародніне і фруктах, другіх — у прадуктах жывёльнага паходжання і алеях.

Усе вітаміны дзеліцца на вода- і тлушчараставальныя.

Вода-растваральныя: С, В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, В₈, В₉, Н.

Тлушчараставальныя: А, Д, Е, К. Першых больш у гародніне і фруктах, другіх — у прадуктах жывёльнага паходжання і алеях.

Усе вітаміны дзеліцца на вода- і тлушчараставальныя.

Вода-растваральныя: С, В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, В₈, В₉, Н.

Тлушчараставальныя: А, Д, Е, К. Першых больш у гародніне і фруктах, другіх — у прадуктах жывёльнага паходжання і алеях.

Усе вітаміны дзеліцца на вода- і тлушчараставальныя.

Вода-растваральныя: С, В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, В₈, В₉, Н.

Тлушчараставальныя: А, Д, Е, К. Першых больш у гародніне і фруктах, другіх — у прадуктах жывёльнага паходжання і алеях.

Усе вітаміны дзеліцца на вода- і тлушчараставальныя.

Вода-растваральныя: С, В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, В₈, В₉, Н.

Тлушчараставальныя: А, Д, Е, К. Першых больш у гародніне і фруктах, другіх — у прадуктах жывёльнага паходжання і алеях.

Усе вітаміны дзеліцца на вода- і тлушчараставальныя.

Вода-растваральныя: С, В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, В₈, В₉, Н.

растворы, малым старэйшага ўзросту можна прапанаваць «сасучкі» і «жуйкі». Пасля 4-5 гадоў многія з задавальненнем п'юць на дэсерт шыпучку з вітамінных таблетаў. У сэнсе ўздзеяння на здароўе важная не форма падачы вітамінных прэпаратаў, а іх эфект.

Як не набыць алергію?

— Усе вітамінныя комплексы змяшчаюць не толькі ўласна вітаміны, але і дапаможныя інгрэдыенты — сахарозу, кансерванты, смакавыя дабаўкі, фарбавальнікі і інш. У некаторых дзяцей, асабліва з групы рызыкі па алергіі, могуць узнікнуць алергічныя рэакцыі на гэтыя дадатковыя інгрэдыенты. На самі ж вітаміны алергіі не бывае.

Ці ёсць розніца паміж «штучнымі» і «натуральнымі»?

— Усе вітаміны вырабляюць або сінтэтычным шляхам — сінтэзуюць патрэбныя хімічныя злучэнні, або з расліннай і жывёльнай сыравіны — «натуральныя вітаміны». Ва ўздзеянні на арганізм паміж імі няма ніякай розніцы. А вось у ступені хімічнай чысціні і якасці — ёсць. Сінтэтычныя вітаміны выпускаюцца высокай ступенню ачысцікі добрай якасцю. Пры гэтым кошт іх нашмат ніжэй, чым прэпаратаў з натуральнай сыравіны. Такія прэпараты ў найбольшай ступені падыходзяць малым, схільным да алергіі. Тым не менш, неабходна абавязкова звяртаць увагу на склад дапаможных інгрэдыентаў, ад якіх і бываюць алергічныя рэакцыі.

Што ўказвае на перадазіроўку вітамінаў?

— Яно выглядае як звычайнае атручэнне. Млосць, ванітанне, адсутнасць апетыту, боль рознай лакалізацыі, кволасць, салніскасць. Але бываюць і спецыфічныя прыкметы: пры перадазіроўцы вітаміну Д рана закрываецца раднічок, запальваецца рост, утвараюцца камяні ў нырках і мачавым пузыры, развіваюцца склероз ныркавай тканкі, які прыводзіць да ныркавай недастатковасці. Лішак вітаміна А ў цяжарных жанчын выклікае цяжкае прыроджэння парокі развіцця ў плода, а ў дзяцей груднога ўзросту — парашэння з боку нервовай і эндарыннай сістэм.

Святлана БАРЫСЕНКА

АПАВЯШЧАЛЬНІК ВЫРАТАВАЎ ЖЫЦЦЁ

Вечарам у вёсцы Стар Лёзненскага раёна ў доме адзінокага 80-гадовага пенсіянера адбыўся пажар, які б мог скончыцца трагедыяй, калі б не пажарны апа- вяхшчальнік.

Мужчына выпаліў печ і пайшоў у суседні пакой. Праз некаторы час ён не пачуў сігнал. Выйшаў на кухню і убачыў, што загарэліся дро- вы каля печы...

Дзяўчына спрабавуў сама- стойна патушыць пажар, ды не атрымалася. Цяпер дом для далейшага пражывання не прыдатны. Гаспадар будзе жыць у сына ў суседняй вёс- цы... Апавахшчальнік быў уста- ноўлены ў пазамінулым годзе за сродкі сельсавета.

Аляксандр ПУКШАНСКІ.

■ Першыя крокі

БАРАЦЬБА ЗА ВЫЖЫВАННЕ

Вайна, гаспадарчая разруха, чэргі па хлеб, «спробы кантрэвалюцыйнай буржуазіі выраць свабоду з рук рабочых, салдат і сялян», уведзена смяротнае пакаранне, абмяжоўваецца свабода сходаў, адбываюцца арышты, грамяцца партыйныя арганізацыі, выдзена цкаванне супраць Саветаў, закрываюцца і забараняюцца да распаўсюджвання газеты левага кірунку — у такіх умовах нарадзілася наша газета. Гэтыя характарыстыкі ўзяты са «Звездзі», дакладнай з трэцяга яе нумара за 1917 год (спачатку газета выдзідала на рускай мове, праз 10 гадоў у рашонні Бюро ЦК КП(б)Б ад 15.07.1927 года будзе зазначана «пры пераводзе газеты «Звезда» на беларускую мову пакінуць гэту назву га- зеты, уживаючы беларускую транскрыпцыю («Звезда»)).

За «Звездзі» ўлады сачылі з першых дзён яе выхду ў свет, у розных дансеннях гаво- рыцца «аб шкодным кірунку» выдання і «пры- нцідзі захаду аб недапушчэнні» распаўсюд- жвання газеты. У 1917 годзе «Звезда» двойчы закрывалася Часовым урадам, але, як птуш- ка Фенікс, адраджалася, выдзідала пад новы- ми назвамі («Молот» і «Буревестник») і пры гэтым нават павялічвала тыражы.

Трэба сказаць, што публікацыі на па- літычным тэматыку «Звездзі» з першых дзён яе існавання значна розняцца ад тых, што «захавалі» падшыўкі з больш познімі датамі. Пакуль гэта палымяныя заклікі, на- пісаныя простай мовай, якія нагадваюць шчыры зварот да чытача. Пазней — гэта ўжо будучы тэксты заштампаваныя, пера- поўненыя спасылкамі і цытатамі з розных партыйных дакументаў, звароты са з'ез- даў, аб'яжаранія складанымі мудрагелі- стымі словазлучэннямі, якія, каб дакапацца да сутнасці, трэба ішоў расшыфраваць.

Толькі-толькі народжаная «Звезда» ўпэ- нена «трымаецца на нагах», і гэта нягле- дзячы на тое, што ў тыя часы чыжка было знясіці і грошы на яе выданне, і друкарню. Мінскія друкарні не хацелі брацца за вы- данне «большавіцкага лістка», і пагадзіўся на такую справу толькі «стары майстар, які некалі выпускаў вядомы манархічны «Се- веро-Западный край», дабрадушны яўрай Данчы» (так ахарактарызуе яго ў першую гадвіну «Звездзі» Аляксандр Мяснікоў — адзін з першых рэдактараў нашай газеты). Дарчы, Данчыня як першадрукара газеты «Звезда» ў 1925 годзе савецкія ўлады адля- чаць — прызначаць персанальную пенсію.

Калі з'явілася ідэя аб стварэнні свайго літаратурнага органа большавікамі, не ўсе верылі, што такое магчыма, пра гэта ўзга- дав Мяснікоў у 1918 годзе: «Сабралі апош- няе калейкі, накіравалі аднаго з таварышаў у Пецяр, у ЦК з чалябітнай: пазычыць нам некаторую суму грошай для пачатку за- думанага літаратурнага прадпрыемства. Спадзяваліся і разам з тым думалі, што наўрад ці прыме Цэнтральны камітэт пад увагу просьбу маладой невядомай арга- нізацыі. Пасланнік вярнуўся з 2 тысячамі рублёў. Была ж радасць на нашай вуліцы: на гэтыя грошы мы маглі мець цылых шэсць нумароў свайго штодзённай газеты, а далей усё залежыць ад мінскіх пралетарыяў, бе- ларускіх батракоў і заходніх аконікаў».

Між іншым, каб сабраць хоць якія грошы на друк Аляксандра Мяснікоў прапанаваў правесці і арганізаваў сярод працоўных амерыканскаму латарэю, прычым сам пры- маў у ёй удзел. Калі яму ставалася рэч, якая разыгрывалася, выйгрыш вяртаў, каб гульня працягвалася далей.

Праблемы былі і з паперай для друку. Яе даставалі з вялікімі цяжкасцімі. Набывалі невялікімі партыямі, бо рэдакцыя не магла рабіць вялікія запасы — у лубы час газету маглі прыкрыць, паперу канфіскаваць.

«Жалезны фонд»

Толькі за месяц з пачатку выхду тыраж «Звездзі» вырас з 3 да 6 тысяч, калі газета

з першых рэдактараў «Звездзі» сумасра з т.т. Мясніковым і Ландарам. Мэтаю арганізацыі «Звездзі» быў найбольш шпаркае фарма- ванне большавіцкай арганізацыі і апрацоўка вялікага Заходняга Фронт».

Праблемы мясцовага друку

У лютым 1918-га нямецкія войскі захапілі большую частку Беларусі, рэдакцыя «Звездзі» эвакуіравалася і газета выдзідала ў Смаленску.

У гэты час тут мала заметак і карэспандэнцыі з мястэчак і павятовах гарадоў. Прычым і тыя, што выходзілі, цалкам магчыма, супрацоўнікі газеты рабілі, проста перапісваючы звесткі з розных дакументаў.

У гэты час «Звезда» нават выступала з артыкулам, дзе крытыкуе мясцовае друку, гаворыць, што амаль усе журналісты імк- нуцца пісаць «артыкулы і трактаты» на агульныя збытыя тэмы (міжнароднае і ўнут- раўнае папілька), мясцовае жыццё не выклі- кае ў іх цікавасці, «да гэтага часу ніводная мясцовае газета не мае ніводнага рэпа- рэцэнта», «няма карэспандэнтаў». Пры гэтым газета заклікае: «Пішыце часцей і пабольш аб паўсядзённым жыцці, аб жыцці свайго класа і ўсіх пластоў насельніцтва».

Журналістам парад «Звездзі» Аляксандр Мяснікоў дае параду «газета павінна ўмець заўважаць факты і адностворваць жыццё жыва, ясна і прывабна».

У партыю па квітэнцыі аб падпісы

У канцы красавіка ў сувязі з фінанса- вымі цяжкасцямі выхад газеты часова пры- пынены, з чэрвеня выданне аднаўляецца. Рашэнне аб неабходнасці працягу выдання органа старога абласнога камітэта партыі — газеты «Звезда» — прымаецца на ІV Паўночна-Заходняй абласной канферэн- цыі РКП(б), прычым вызначаюцца і мэты газеты: «для шырокага асветлення пар- тыйнага жыцця па вобласці, для кірунку работы мясцовых партыйных арганізацый, для інфармавання членаў партыі аб працы абласнога камітэта, для выхавання мас».

Канферэнцыя абавязвае ўсе мясцовыя арганізацыі павісьцець «Звездзі» ў колькасці не меней колькасці членаў арганізацыі і ад кожнага чалавека, які запісваецца ў член- ны партыі (за выключэннем непісьменных і тых, хто не ведае рускай мовы) патраба- ваць квітэнцыю аб падпісцы на «Звездзі» ці падпісочны ліст.

Заробак

25 сакавіка 1919 года праведзена аб- следаванне рэдакцыі газеты «Звезда» прадстаўнікамі палітычнай камісіі.

З акта, складзенага ў той час, відаць, як тады налічаліся заробкі супрацоўнікаў газе- ты. Пасады рэдактара ў той час не існуе, паколькі газеты рэдакуюцца асобай калейгай, якую выдзіляе камітэт партыі. «Загядчык аддзела за свой аддзел парадковай платы не атрымліваюць, рэпаўрцы і хранірыцы парадковаю плату атрымліваюць цалкам, незалежна ад прызначанага ім акладу».

Парадкавая плата ў газеце ў той час налічалася ў залежнасці ад таго, які быў тэкст. Так, за артыкулы, фелетоны і карэспандэнцыі з месцаў — 35 кап., за рэпартаж — 30, за хроніку — 20, за белетрыстыку — 50, за вершы — 75...

Алена ДЗЯМІЯНЦА, Вячаслаў СЕЛЯЗНЮК, кандыдат гістарычных навук

Уважаемые акционеры ОАО «Дрожжевой комбинат» 19 апреля 2012 года в 10.00 проводится внеочередное Общее собрание акционеров ОАО «Дрожжевой комбинат» по адресу: г. Минск, ул. Октябрьская, 14.

Повестка дня: 1. Утверждение порядка распределения чистой при-

были и выплаты дивидендов за 2011 год.

Регистрация участников собрания будет производиться с 09.00 по предельный документ, удостоверяющего личность, а для представителей акционеров — по доверенности. Администрация Наблюдательный совет УИН 100104781.

АД КАМІТЭТА ПА ДЗЯРЖАЎНЫХ ПРЭМІЯХ РЭСПУБЛІКІ БЕЛАРУСЬ

Падкамітэт па Дзяржаўных прэміях Рэспублікі Беларусь у галіне навук і тэхнікі павадайма, што да ўдзелу ў конкурсе на атрыманне Дзяржаўных прэміяў Рэспублікі Беларусь у галіне навук і тэхнікі 2012 года дапушчаны наступныя работы:

Арцемяў Міхаіл Валяцінавіч, Лесніковіч Анато- ль Іванавіч, Івашкевіч Алег Анатольевіч «Цыкл навуковых прац «Новыя неарганічныя злучэнні і матэрыялы на аснове мікра- і наналамерных часціц: атрыманне, уласцівасці, прымянен