

Палёт без турбот



втроўка. Не забудзьцеся ўзяць цёплыя шкарпэткі, каб можна было зняць абутак і не адчуць холаду.

Найлепшы напой — вада

Не трэба забываць, што палёт — стрэс для арганізма. За гэты час мы губляем да шкляніцы вады ў гадзіну, кроў згушчаецца, павышаецца нагрузка на сасуды і сэрца. Але праносіць вадкасць у ручную пакальжы забаронена, а кошт вады ў перападальнай зоне вышаны. Таму можна ўзяць з сабой пустую бутэльку для піцця, як у спартсменаў. Пасля зоны мытнага і пашпартага надгляду заўсёды ёсць фантанчыкі для піцця, дзе можна набраць вады.

Працэс абязводжвання ўзмацняецца прыёмам алкаголю, — звяртае ўвагу Алена Страенка. — Таму не трэба ў самалёце ўжываць віно ці гарэлку. Лепш адмовіцца і ад напой, што змяшчаюць кафіен: яны перашкаджаюць сну і сядзеінаюць далейшаму абязводжванню.

Крэслы ў самалёце не самыя зручныя, ненатуральная поза і зніжаная актыўнасць выклікаюць ацёкі. Пакальжыце пад паясыцу падушку, згорнуты шалік ці святар, накрытыя пледам. Падушку і плед можна напасціць у сцюардэс. Не забывайцеся: чым вышэй ногі адносна падлогі, тым лепш, таму паспрабуйце

паставіць іх проста на ўласны багаж пад крэслам перад вамі.

Ледзяныя дапамогчы... вушам

У норме ціск у барабаннай поласці роўны атмасфернаму. Праблемы ўзнікаюць пры парушэнні гэтага балансу. Пры хуткім пад'ёме ўверх (ўзлёце самалёта) ціск у сярэднім вуху не паспявае выраўняцца і становіцца вышэйшы за атмасферны. Пры заходзе самалёта на пасаду ціск у сярэднім вуху перыядамі будзе падвышаны на сляхавой трубе чарговай парціцы паветра) аказваецца ніжэйшы за атмасферны. Гэта непрыемнае адчуванне, быццам вам у вуха трапіла вада і ніяк не выходзіць адтулю.

Каб аблегчыць праявы гэтага эфекту, дапамагаюць глытальныя і жавальныя рухі, на крайні выпадак «малючыны» звычайна Папулярынацыя карыстаюцца і ледзяныя, якія забяспечваюць глытальныя рухі падчас узлёту і пасадкі.

Калі пералёт доўгі, можна выкарыстоўваць брушцы ці навушнікі, маску для сну і падушку для падтрымкі шыі. Не забывайце, што навушнікі, якія выдаюць на борце, як правіла, не новыя, хоць і старанна ўпакаваныя. Іх ачышчаюць пасля палёту, а затым фасуюць зноў. З пункту гледжання гігіены лепш узяць уласныя.

Выконваючы гэтыя няхитрыя правілы, вы забяспечыце сабе беспкапотны палёт.

...І НЕ СПЫНЯЦА ў СТАРАСЦІ

— Многія лічаць, што, праходзячы 10 тысяч крокаў штодзень, яны робяць усё, каб жыць доўга. Але важна памятаць, што фізічная актыўнасць павінна быць інтэнсіўнай. Гэта 150 хвілін у тыдзень, калі ваш пульс павышаецца на 40 працэнтаў, у адваротным выпадку не будзе выніку, — кажа кіраўнік Рэспубліканскага геранталогічнага цэнтара, намеснік глаўнога ўрача Рэспубліканскага клінічнага шпітэля інвалідаў Вялікай Айчыннай вайны імя П. М. Машэрава Людміла ЖЫЛІВІЧ. — Але калі 20 працэнтаў дарослых не забяспечваюць сабе нават сярэдняю фізічную актыўнасць. Атлусценне, цукровы дыябет 2-га тыпу, артарыяльная гіпертанзія звязаны з гіпадынаміяй.

Эксперт падкрэсліла, што ў пажылым узросце людзі лічаць, што ім трэба зніжаць фізічную актыўнасць. — Новыя даныя паказваюць, што гэта не так. Канешне, актыўнасць павінна быць не такой, як у маладых людзях, і для гэтага трэба параіцца з урачом. Напрыклад, у жанчын у постменопаўзе фізічная нагрузка дапамагае захаваць калыць і касцяч, — кажа Людміла Жылівіч. — У сябе ў цэнтры мы назіраем і тых, хто працуе больш за 100 гадоў. Магу сказаць, што ўсе яны мелі пастаянную рухальную актыўнасць, але ні адзін не быў спартсменам высокага класа. Таму наша спадзяванне на даўгае павінен грунтавацца і на фізічных нагрузках.

Краіна Здароўя

Вядучая рубрыка Алена КРАВЕЦ.
Тэл. (017) 287-18-36.

Пытанне — адказ

ШТО ТАКОЕ КРЭМ-МЁД?

Зараз на рынках можна сустрэць такі экзатычны прадукт, як крэм-мёд. Гэта новы тавар, пра які мала інфармацыі нават у інтэрнэце. Што гэта? У чым яго адрозненне ад звычайнага мёду? Што ў ім карыснага? І дзе набыць арыгінальны якасны прадукт?

Іван МЯЛЕШКА, г. Брэст.



Адказвае ўрач-лабарант Мінскага абласнога цэнтара гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя Ірына БАЦЯН:

— Крэм-мёд — гэта натуральны прадукт, які гатуецца шляхам узбавання зыходнага прадукту пчалаводства да аднароднай крэмавай кансістэнцыі. Такая тэхналогія была вынайдзена ў Канадзе, каб не ўжываць зацукраваны асеты мёду, які пачынае страчваць сваю карысць. У нас такі прадукт з'явіўся адносна нядаўна.

Тэхналогія яго вытворчасці простая: мёд узбываецца да пачатку яго крышталізацыі. У выніку буйныя крышталі разбураюцца і структура атрымліваецца падобнай да смятаны. Прадукт насычаецца кіслародам, у яго павялічваецца аб'ём, кансістэнцыя робіцца крэмавай. Смак і водар могуць нязначна змяніцца, а колер пасвятлець да малочнага ці белага. Але калі гатаваць гэты прадукт правільна, выконваючы тэхналогію, то мёд сваіх карысных уласцівасцяў не страчвае.

У чым адрозненне ад мёду? Акрамя крэмавай кансістэнцыі і колеру — ні ў чым. Карысныя ўласцівасці і якасці крэму застаюцца тымі ж, што і ў зыходнага натуральнага прадукту. Яго аслабіваецца ў тым, што дзякуючы мяккай кансістэнцыі яго можна лёгка намазаць на хлеб ці есці лыжкай, у той час як звычайны мёд крышталізуецца і цяжкае, за кошт чаго губляе свае карысныя ўласцівасці. Крэм-мёд захоўваецца доўга — каля года.

Як не трапіць на падробку? Гэта складанае пытанне, бо распазнаць яе амаль немагчыма. Тут дарэчы толькі адна парада: набывайце крэм-мёд у спецыялізаваных магазінах ці ў правераных гандляроў.

Набліжаецца сезон адпачынку, час, калі змучаны руцінай будняй арганізм расслабляецца і зараджаецца энергіяй. І паколькі адлеглае да месца адпачынку звычайна няблізкае, частка шляху праходзіць на борце самалёта на вышыні, большай за 10 000 метраў. Як зрабіць яе камфортнай, нам расказала ўрач-гігіеніст Мінскага абласнога цэнтара гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя Алена СТРАЕНКА.

Не забудзьце пра аптэчку

Падрыхтоўка да павядкі пачынаецца са збору чамадана. І тут пажадана скласці спіс загдазя.

— Перад павязкай сфарміруйце аптэчку першай дапамогі. Яна павінна ўключаць абязбольвальныя, гарчаканіжальныя, антыгістамінныя сродкі, антыбіётыкі, прэпараты ад дыярэі, для ўжывання пры траўмах, ад укування, для загару, рэпеленты ад насякомых, сродкі першай дапамогі пры ўкусе пчол і змей, — кажа Алена Страенка. — Гэта сэканоічы час на пошук лекаў у незнаёмай краіне. Спіс варта скарэктаваць з улікам вашых асаблівых хвароб.

Правільнае адзенне і зручныя месца

Пры выбары месца ў салоне кіруюцца сваім густам. Некаторыя любяць сядзець каля акана. Аднак падчас працяглага палёту кожны раз, калі спатрабіцца выйсці, будзьце гатовыя разбудзіць суседзяў побач. А тым, хто аддае перавагу месцам з краю, трэба быць гатовымі да пастаяннага руху з боку праходу. Але тут ёсць магчымасць устаць і прайсціся, акрамя таго, такія месцы дазваляюць сесці ў крэсла больш зручна.

Для палёту выбірайце зручнае адзенне з натуральных матэрыялаў. Падчас доўгага пералёту тэмпература ў салоне можа мяняцца, таму апраўнайцеся «слаямі»: майка, байка,

Як сядзячая работа павышае рызык захворванняў

ОФІСНЫ БОЛЬ

Больш за 61% беларусаў, якія займаюцца разумовай працай, маюць недастатковую фізічную актыўнасць. Да такіх вынікоў прыйшлі спецыялісты падчас даследаванняў. Гіпадынамія, у сваю чаргу, уплывае на ўсе сістэмы нашага арганізма, у прыватнасці, выклікае сардэчна-сасудзістыя захворванні, замаўраджае абмен рэчываў, спрыяе развіццю псіхічных расстройтваў.

— Прычым многія не ведалі, што ім патрэбна фізічная актыўнасць. Чамусьці распаўсюджана меркаванне, што з высокім ціскам трэба ляжаць на канаве і чакаць, пакуль ён знізіцца ад прынятай таблеткі. Тым часам павышаны артарыяльны ціск можна нармалізаваць з дапамогай правільнай падабранай фізічнай актыўнасці, — падкрэсліла Вольга Сінякова.

Калі 33% абследаваных мелі лішняю вагу, 15% пакуталі на атлусценне I ступені, па 2,5% — II і III ступені. І ў кожнага расчавалася сувязь масы цела з узроўнем фізічнай актыўнасці.

«Чамусьці распаўсюджана меркаванне, што з высокім ціскам трэба ляжаць на канаве і чакаць, пакуль ён знізіцца ад прынятай таблеткі».

Недастатковая фізічная актыўнасць уплывае і на псіхічны стан, высветліла даследчыкі. У чалавека зніжаецца псіхасаміянальны стан, адаптацыйныя магчымасці. Як адзначыла Вольга Сінякова, у арганізаваных працоўных калектывах, асабліва калі праца сядзячая, трэба вяртаць вытворчую гімнастыку. Але і кожнаму па сілах дадаць у сваё жыццё актыўнасці нават на працы:

— Пачынайце з малага, не трэба адразу ісці ў залу і цягаць штангу. Калі трэба аднесці паперы ў іншы кабінет, спускаецца па лесвіцы, а не едзе на ліфце. Калі трэба нешта абмеркаваць з калегам, не карыстаецца тэлефонам,

а прайдзіцеся да яго. Калі размаўляеце па тэлефоне, хадзіце па кабінце ці хаця б стойце, а не працягвайце сядзець. Рэальна і ўвечар прагнавіраце грамадскі транспарт і прайдзіцеся пару прыпынку пешшу, — раіць Вольга Сінякова.

ПАЧЫНАЦЬ У ДЗЯЦІНСТВЕ...

Прыхільнасць да фізічнай актыўнасці трэба фармаваць з дзяцтва. Прычым, калі любіць да спорту не дэманструюць на ўласным прыкладзе бацькі, чакаць яе ад дзядзеч не трэба.

— Мы праводзілі даследаванне сярод дзяцей 3, 7, 10, 11-х класаў. Больш за трэць з іх сядзяць за камп'ютарамі і іншымі гаджэтамі больш за тры гадзіны ў дзень, — расказвае загадчык лабараторыі гігіены дзяцей і падлеткаў Навукова-практычнага цэнтара гігіены Наталія ГРЭКАВА. — Каля 70 працэнтаў старшакласнікаў не выходзяць на прагулку не таму, што шмат задаюць хатніх заданняў. А таму, што адразу пасля складаных урокаў садзяцца за складаную электронную працу. У іх не адпачываюць вочы, не адпачывае мозг ні на перапынку ў школе, ні дома.

Многія лічаць, што, праходзячы 10 тысяч крокаў штодзень, яны робяць усё, каб жыць доўга. Але важна памятаць, што фізічная актыўнасць павінна быць інтэнсіўнай. Гэта 150 хвілін у тыдзень, калі ваш пульс павышаецца на 40 працэнтаў, у адваротным выпадку не будзе выніку, — кажа кіраўнік Рэспубліканскага геранталогічнага цэнтара, намеснік глаўнога ўрача Рэспубліканскага клінічнага шпітэля інвалідаў Вялікай Айчыннай вайны імя П. М. Машэрава Людміла ЖЫЛІВІЧ. — Але калі 20 працэнтаў дарослых не забяспечваюць сабе нават сярэдняю фізічную актыўнасць. Атлусценне, цукровы дыябет 2-га тыпу, артарыяльная гіпертанзія звязаны з гіпадынаміяй.

Эксперт падкрэсліла, што ў пажылым узросце людзі лічаць, што ім трэба зніжаць фізічную актыўнасць. — Новыя даныя паказваюць, што гэта не так. Канешне, актыўнасць павінна быць не такой, як у маладых людзях, і для гэтага трэба параіцца з урачом. Напрыклад, у жанчын у постменопаўзе фізічная нагрузка дапамагае захаваць калыць і касцяч, — кажа Людміла Жылівіч. — У сябе ў цэнтры мы назіраем і тых, хто працуе больш за 100 гадоў. Магу сказаць, што ўсе яны мелі пастаянную рухальную актыўнасць, але ні адзін не быў спартсменам высокага класа. Таму наша спадзяванне на даўгае павінен грунтавацца і на фізічных нагрузках.

НЕ СТРАЦІЦЬ ЗДРОЎЕ ў ОФІСЕ

Вольга СІНЯКОВА, навуковы супрацоўнік клінічнай лабараторыі прафпаталогіі Навукова-практычнага цэнтара гігіены, расказала, што даследаванне праводзілася ў адной з банкаўскіх устаноў Беларусі. Было абследавана 639 супрацоўнікаў, у якіх выяўлялі фактары рызык развіцця хранічных неінфекцыйных хвароб. Фізічная актыўнасць ацэньвалася па крытэрыях Сусветнай арганізацыі аховы здароўя. Згодна з імі ніхто яна лічыцца, калі чалавек прысякае хадзьбе менш за 30 хвілін у дзень, умеранай, калі хадзіць не менш за 150 хвілін на тыдзень, і, адпаведна, высокай, калі займаецца бегам, аэробікай, яздой на веласіпеды і інш. Сярод абследаваных 61% мелі нізкую фізічную актыўнасць, і толькі 3% — высокую.

У супрацоўнікаў банка таксама вызначалі баланс артарыяльнага ціску на чатырох канечнасцях, праводзілі так званую аб'ёмную сфігмаграфію. У 77% работнікаў разумовай працы гэта баланс парушаны. І адна з прычын дысбалансу — працяглае знаходжанне ў статычнай позе і малая фізічная актыўнасць. Акрамя таго, у 37% выяўлены павышаны артарыяльны ціск.

РОСНЕФТЬ
MAGNUM
ULTRATEC
Максімальная зашчыта дызельнага
SW-40 SAE
4L

НОВЫЙ УРОВЕНЬ ЗАЩИТЫ ДВИГАТЕЛЯ

ИНН 7702420062

ООО «Фрондера» извещает о проведении публичных торгов в форме открытого аукциона по продаже имущества Автотранспортного предприятия «Забудова-Автотранс»

№ п/п Лота	Наименование Лота	Начальная стоимость с учетом НДС 20%, бел. руб.	№ п/п Лота	Наименование Лота	Начальная стоимость с учетом НДС 20%, бел. руб.
1	седельный тягач MAZ 54323, 1999 года выпуска, светло-серого цвета, кузов (рама) УЗМ543230X0026646, регистрационный номер ОВ6070	984,00	3	легковой седан VAZ-2110 3, 2003 года выпуска, цвет темно-зеленый, кузов (рама) ХТА21103030633631, регистрационный номер 74820АС	384,00
2	седельный тягач MAZ 544008, 2007 года выпуска, бордового цвета, кузов (рама) УЗМ54400870004870, регистрационный номер АВ 6835-5	2 352,00			

Лоты расположены по адресу: Минская обл., Молодечненский р-н, п. Чисть, ул. Заводская, 4. В отношении Лотов №№1—3 проводятся седьмые торговые торги. Цена снижена на 80%. Публикация об аукционе ранее размещалась 30.04.2019 в газете «Республика»

Дата и время проведения торгов: 27 мая 2019 года в 13.00 (регистрация с 12.00 до 12.55) по адресу: г. Минск, ул. Мележа, 1, оф. 1121

Окончание приема заявлений: 24 мая 2019 года в 13.00

Шаг аукциона: 5% от начальной стоимости лота

Задаток: 10% от начальной стоимости лота

Информация о продавце: Автотранспортное унитарное предприятие «Забудова-Автотранс» (Минская обл., Молодечненский р-н, п. Чисть, ул. Заводская, 4, УНП 600488334) (ликвидатор — ООО «ФИБЛ»)

Условия для участия в торгах:

- Порядок оформления участия в аукционе, критерии выявления победителя торгов и порядок оформления результатов торгов содержится на сайте <https://sites.google.com/site/forndera.com/informacia-o-torgah>.
- До подачи заявления необходимо внести задаток на р/с ВУ80ALFA30122215570140270000, код банка ALFABY2X, УНП 192789344. Получатель — ООО «Фрондера», назначение платежа: задаток для участия в торгах по Лоту № __, проводимых __.2019.
- Заявления на участие и необходимые документы принимаются в рабочие дни с 10.00 до 18.00 по адресу: г. Минск, ул. Мележа, 1, оф. 1121.
- Лица, желающие принять участие в аукционе и выполнившие все требования, допускаются к участию в аукционе посредством выдачи билета участника аукциона, в котором указывается порядковый номер, под которым данное лицо зарегистрировано. Победителем аукциона признается участник, предложивший в ходе торгов наивысшую цену. Результаты торгов оформляются протоколом в день проведения торгов. Договор купли-продажи заключается между продавцом и победителем аукциона (приравненным к нему лицом) в белорусских рублях в течение 10 рабочих дней с момента подписания протокола о результатах аукциона и возмещения победителем затрат по организации и проведению торгов в размере 5% от начальной стоимости объекта торгов, а также затрат по размещению публикации (согласно выставленному счету). Оплата приобретенного предмета торгов должна быть проведена в полном объеме не позднее 5 рабочих дней с даты подписания договора купли-продажи.
- В случае если аукцион признан несостоявшимся в силу того, что заявление на участие в нем подано только одним участником или для участия в нем явился только один участник, при согласии этого участника приобрести предмет торгов по начальной цене, увеличенной на 5%, комиссия в день проведения аукциона оформляет протокол о продаже предмета торгов этому участнику аукциона.
- Все желающие могут предварительного ознакомиться с объектом торгов. Контактное лицо для осмотра объекта торгов — Андрей, +375 29 304 25 60.
- Организация и проведение аукциона осуществляется на основании норм положения «О порядке продажи имущества ликвидированного юридического лица с публичных торгов», утвержденного постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 08.01.2013 № 16.
- Расходы, связанные с регистрацией, транспортировкой и ремонтом имущества, возлагаются на Победителя аукциона

Организатор аукциона — ООО «Фрондера»: 8 (029) 348 92 25, e-mail: frondera@mail.ru

ЗАО «БЕЛРЕАЛИЗАЦИЯ» ОБЪЯВЛЯЕТ О ПРОВЕДЕНИИ ТОРГОВ

Публичные торги в электронной форме по продаже имущества в исполнительном производстве будут проведены: 31 мая 2019 г. с 9.00 до 18.00 на электронной торговой площадке WWW.BELTORGI.BY.
Организатор торгов: ЗАО «Белреализация» (УНП 191113330), 220089, г. Минск, ул. Уманская, 54, 4-й этаж паркинга, каб. 27, тел.: (8017) 298-53-53, +37529 690-54-09, e-mail: marketing@zalog.by

Наименование лота	Начальная цена, бел. руб.
Автомобиль «Фольксваген Венто», 1993 г. в., рег. знак. 3870 EP3	1 900,00
Собственник (должник): Поляков Семен Владимирович, местонахождение лота — г. Гомель, ул. Головатского, 114	
Ножицы гильотинные HA 3421	12 500,00
Пресс листогибочный кривошипный	28 000,00
Пресс-ножицы GeKa Bendigror комбинированные	13 700,00
Станок токарно-винторезный	6 200,00
Станок фрезерный BR82Ш	23 200,00
Собственник (должник): ООО «Юнгрूपл» УНП 491319247, местонахождение лотов — г. Гомель, ул. Борисенко, 3В	

Контактный телефон для ознакомления и осмотра +37529 698-53-03.
Для участия в торгах необходимо в срок по 30 мая 2019 г. до 16.00: 1) перечислить задаток по выбранному лоту в размере 10% от начальной стоимости лота; 2) подать заявку по выбранному лоту на участие в торгах на сайте WWW.BELTORGI.BY. Величина первого шага торгов составляет 5% от начальной стоимости лота. Победителем торгов признается участник торгов, предложивший наибольшую цену за лот. Победитель торгов (покупатель) обязан возместить затраты на организацию и проведение торгов и оплатить лот не позднее семи рабочих дней со дня проведения торгов. Подробнее на WWW.BELTORGI.BY

ООО «Расантхторг» (организатор аукциона) проводит 04.06.2019 г. повторные торги в электронной форме в процедуре экономической несостоятельности (банкротства) по продаже имущества СООО «ПОЛИФАС» (продавец)

Лот №	1	2	3	4	5	6
Сведения о предмете электронных торгов	Ангар с металлоконструкцией (цельнометаллический)	Ангар с металлоконструкцией (цельнометаллический)	Универсальная стеллажная система	Водоохлаждающая холодильная машина TAG561/СВ26-16	Доп. оборудование для производства труб/лугта для экструзионной линии	Агломератор полимеров АПР-2
Начальная цена предмета торгов, без НДС	141 300,00	141 300,00	24 030,00	4 680,00	39 600,00	3 960,00
Шаг аукциона	7 065,00	7 065,00	1 201,50	234,00	1 980,00	198,00
Сумма задатка 5%	14 130,00	14 130,00	2 403,00	468,00	3 960,00	396,00
Возмещение победителем аукциона расходов, связанных с организацией торгов	100,00	100,00	70,00	60,00	80,00	50,00
Местонахождение предмета торгов	220075, г. Минск, ул. Селицкого, 9					
Р/с для перечисления суммы задатка	Расчетный счет для перечисления суммы задатка: р/с ВУ56УНБС3012089360001000933 в ЗАО «БСБ Банк», код УНБСВУ2Х, г. Минск, пр-т Победителей, 23/3, УНП 191514793					

Торги в электронной форме в процедуре экономической несостоятельности (банкротства) (далее — электронные торги) будут проведены 04.06.2019 г. в 9.00, на электронной торговой площадке WWW.TORGI24.BY, окончание — 04.06.2019 г. в 17.00. Дополнительную информацию по участию в электронных торгах можно получить по тел. (8-029) 6703084, на сайте WWW.TORGI24.BY. Дополнительную информацию по лотам: продавец СООО «ПОЛИФАС», в лице управляющего по банкротству ООО «Агентство по антикризисному управлению» Павловой Анной Георгиевны — (8-029) 6824317. Порядок проведения аукциона и оформления участия в электронных торгах указан в условиях его проведения, размещенных на сайте организатора электронных торгов ООО «Расантхторг» — WWW.TORGI24.BY. Заявление (регистрация) на участие, необходимые документы и задаток в размере 10% по каждому лоту принимаются по 31.05.2019 г.