

■ На свае вочы

Быць у трэндзе

Спецыялізаваная выстава індустрыі прыгажосці і здароўя «Інтэрстыль-2014» прайшла ў мінулыя выхадныя ў сталіцы.

Зрабіць макіяж, манікюр і масаж, пазнаёміцца з навінкамі дэкарэтыўнай, лячэбнай і дзіцячай касметыкі, ацаніць модныя тэндэнцыі ў мужчынскіх і жаночых стрыжках і прычосках, паўдзельнічаць у шоу-паказах і майстар-класах, а таксама набыць касметыку, біжутэрыю і аксесуары — усё гэта наведнікі выставы здзяйснялі з відэачным задавальненнем. Сваю прадукцыю і паслугі як прафесіяналам у сферы прыгажосці і здароўя, так і заўзятым моднікам, ды і наогул усім ахвотным, прадставілі больш за 100 кампаній.

Падчас выставы традыцыйна адбыўся VII Міжнародны фестываль прыгажосці «Ружа вятроў» і каманднае першынства па цырульніцкім майстарстве, дэкарэтыўным візажы і пазногцевым сэрвісе «Кубак Мінска-2014». **Вікторыя ЗАХАРАВА.**



■ Сачыце за здароўем

ЦУКАР У ПАРАДЖКУ?

Нягледзячы на тое, што сістэма ранняй дыягностыкі такога захворвання, як цукровы дыябет, знаходзіцца на добрым узроўні, колькасць нявыяўленых хворых усё роўна складае даволі значны працэнт. Такая сітуацыя назіраецца ў многіх краінах. Прычына не толькі ў спадчыннай схільнасці. Яна стане відэачнай, калі кожны сам сябе спытае: «Ча-

му я не з'яўляюся на штогадовую дыспансерызацыю і не ведаю свой узровень глюкозы ў крыві?» Дарэчы, японскія даследчыкі ўстанавілі цесную сувязь паміж дыспансерызацыяй і эфектыўнасцю лячэння, а значыць, і працягласцю жыцця. Таму не забывайцеся на такі стандарт вызначэння здароўя, як узровень глікеміі.

Паводле слоў галоўнага пазаштатнага эндыкрынолага Міністэрства аховы здароўя Рэспублікі Беларусь Алы ШАПЯЛЬКЕВІЧ, у 45-50 гадоў надое час задумацца аб рызыцы сацыяльна значных захворванняў — кардыяваскулярных, анкалагічных, цукровага дыябету, астэпапарозу. Галоўнае, аддзяліць пажаданае ад наяўнага — свае ўяўленні аб здаровым ладзе жыцця ад таго, што ёсць насамрэч. Дастаткова элементарнага самаагляду: я стройны? Можна падлічыць і добра вядомы індэкс масы цела (вага ў кг/рост у м²), хоць гэта не так прычыпова, як, напрыклад, аб'ём талі. Калі тлушчавая тканка назапашваецца, галоўным чынам, на жываце, значыць, ёсць сур'ёзны фактар развіцця захваральнасці на цукровы дыябет і кардыяваскулярную паталогію, а таксама заўчаснай гібелі, з імі звязанай.

У норме ў мужчын аб'ём талі не павінен перавышаць 94 см, у жанчын — 80 см. Аб'ём талі ў мужчын звыш 102 см і ў жанчын звыш 88 см — паказчык абдэмальнага атлусцення, якое прыводзіць да развіцця гіперліпідэміі.

Для таго, каб пазбегнуць такіх непрыемнасцяў, як павелічэнне талі, лішняга вага і атлусценне, неабходна мяняць лад жыцця. Паказчыкі абмену ліпідаў палепшаюцца пры абмежаванні насычаных тлушчаў і халестэрыну, зніжэнні вагі, павелічэнні фізічнай актыўнасці, адмовы ад курэння.

Варта нагадаць асноўныя прынцыпы правільнага харчавання:

- ужываць больш свежай гародніны і фруктаў, хлеб грубага помалу, злакі, малочныя прадукты з нізкай колькасцю

тлушчаў, нятлустыя гатункі мяса, рыбу;

- перавага — марской рыбе з вялікай колькасцю амега-3 поліненасычаных тлустых кіслот, якія адыгрываюць важную ролю ў прафілактыцы атэрасклерозу;
- колькасць тлушчаў, уключаючы алеі, не павінна перавышаць 30% ад агульнай сутрачнай колькасці калорый; прычым на долю насычаных тлустых кіслот павінна прыпадаць не больш за 10% ад гэтай колькасці.

Цукровы дыябет 2 тыпу з'яўляецца адным з самых небяспечных фактараў рызыкі атэрасклерозу. Усё ад таго, што дыябет выклікае парушэнне ўсіх відаў абмену рэчываў (вугляводнага, тлушчавага, бялковага) і фарміруе дадатковыя спецыфічныя змяненні — інсулінна-рэзістэнтнасць, гіперглікемію, гіперінсулінемію, павышаную схільнасць да тромбаўтварэння, парушэнне функцыі ўнутранага сасуду.

Існуе шмат доказаў таго, што генетычная схільнасць адыгрывае важную ролю ў развіцці дыябету 1 і 2 тыпу. «Запуск» спадчыннай схільнасці могуць забяспечыць неспрыяльныя фактары навакольнага асяроддзя, нездаровы лад жыцця, стрэсавыя сітуацыі і яшчэ шэраг невядомых фактараў. Рызыка захворвання істотна ўзрастае, калі не адзі, а больш сваякоў мелі такое захворванне.

Што ж неабходна для выяўлення цукровага дыябету 2 тыпу на ранняй стадыі? Ва ўзросце пасля 45 гадоў варта вымяраць цукор у крыві 1 раз у тры гады. Штогадовае даследаванне глікеміі нашча неабходна ў любым узросце, калі ёсць прамыя сувязі з цукровым дыябетам 2 тыпу, атлусценнем, артрэры-

■ Ад прадзедаў...

ГЛЯДЗЕЦЬ БАТЛЕЙКУ!

У сакавіку наступнага года ў аграгарадку Залессе Смаргонскага раёна мяркуецца правесці міжнародны фестываль самадзейных батлеечных тэатраў.



Народны тэатр «Батлейка» Залесскага дома культуры. Пастаўка «Пра бабу Еўку, купальскага дзедку і папараць-кветку».

Прапанова арганізаваць гэтую імпрэзу, прымеркаваўшы яе да міжнароднага Дня ляльчых тэатраў, прагучала за «круглым сталом» на тэму «Роля мясцовай гісторыі, культуры і самабытнага батлеечнага мастацтва ў развіцці сельскіх тэрыторый», які прайшоў у Залессі па ініцыятыве мясцовага дабрачыннага фонду «Паўночныя Афіны».

У цэнтры дыскусіі, у якой удзельнічалі кіраўнікі і рэжысёры батлеечных тэатраў Залесскага дома культуры, Мірскага прафесійна-тэхнічнага каледжа, Смаргонскага цэнтры творчасці дзяцей і моладзі, музейныя і бібліятэчныя работнікі, кіраўнікі мясцовых органаў улады, былі пытанні папулярнасці ўнікальнай беларускай традыцыі глядзець батлейку, інтэграцыі гэтага старажытнага мастацтва ў сучасныя ўмовы, перш за ўсё ў рэацыі з дзецьмі. Ідэя правядзення міжнароднага фестывалю батлеечных тэатраў была гарача падтрыманая і ў бліжэйшы час распачнецца яго падрыхтоўка. Ён можа стаць цудоўным падарункам не толькі аматарам гэтага мастацтва, але і да 250-годдзя знакамітага жыхара Залесся, аўтара славагата паланэза «Развітанне з Радзімай» Міхала Клеафаса Агінскага.

Фестывалю батлеечных тэатраў будзе аказана арганізацыйная і тэхнічная падтрымка, падкрэслена член праўлення фонду «Паўночныя Афіны», кіраўнік праекта «Самабытнага традыцыі для павышэння якасці жыцця на вёсцы» Галіна МАЦЮШЭНКА. Барыс ПРАКОПЧЫК

Даты Падзеі Людзі

11 ЛІСТАПАДА

1909 год — 105 гадоў таму нарадзіўся (г. Мінск) Георгій Уладзіміравіч Заборскі, беларускі архітэктар, акадэмік Расійскай акадэміі архітэктуры і будаўнічых навук (1995), заслужаны будаўнік Беларусі (1961), народны архітэктар СССР (1981). У 1939 годзе скончыў Ленінградскую акадэмію мастацтваў. У 1952-1964 гг. выкладаў у БПІ. Працаваў у інстытутах «Белдзяржпраект», «Мінскпраект». Асноўныя работы ў Мінску: корпус педагогічнага інстытута, кінатэатр «Піонер», Дзяржаўны тэатр лялек Беларусі і іншыя. Лаўрэат Дзяржаўнай прэміі СССР (1971). Памёр у 1999 годзе.



тоўскай АН, заслужаны дзеяч навукі Беларусі. У 1953 годзе скончыў БДУ. З 1956-га — асістэнт кафедры ў БДУ, з 1959-га — навуковы супрацоўнік Севастопальскай біялагічнай станцыі АН СССР, з 1964 года — загадчык аддзела Інстытута біялогіі паўднёвых мораў АН УССР. Быў загадчыкам аддзела заалогіі і паразіталогіі АН Беларусі, дырэктарам Інстытута заалогіі АН Беларусі (з 1995 г. — ганаровы дырэктар Інстытута). З 1997 года — саветнік Праэдыма АН Беларусі. У 1992-1998 гг. — старшыня камітэта па Дзяржаўных прэміях Рэспублікі Беларусь у галіне навукі і тэхнікі. Аўтар больш як 180 навуковых прац па першаснай і другой асноўнай прадукцыі вадаёмаў, экалагічнай фізіялогіі, харчавання, дыханні, росце і балансе энергіі вольных беспазваночных, ахова прыроды і навакольнага асяроддзя.

Было сказана

Уладзімір КАРАТКЕВІЧ, пісьменнік, паэт, драматург:
«Абапірайся на цвёрдых, сумленных, хай непакорліва-самастойных, але непадкупных».

1929 год — 85 гадоў таму нарадзіўся (вёска Малья Лука, цяпер Баранавіцкі раён) Леанід Міхайлавіч Сушчэня, беларускі вучоны ў галіне заалогіі, член-карэспандэнт (1972), акадэмік НАН Беларусі (1980), акадэмік АН СССР (1990), Расійскай АН (1991), доктар біялагічных навук (1970), прафесар (1980), замежны член Польскай АН, Лі-

9 лістапада
Для іх самае галоўнае — сме- ла паглядзець самім сабе ў вочы, навучыцца накіроўваць свае незвычайныя таленты і моцную энергію, якая часам б'е праз край, у канструктыўнае і стваральнае рэчышча. Народжаныя ў гэты дзень рэдка задумваюцца пра тое, куды яны імкнуча. Яны жывуць «на грані», ім важна ўмець абараняць сябе. Гэтым людзям пажадана навучыцца павяжаць тых, хто побач, і імкнуча пазбягаць карыслівых матываў ва ўзаемаадносінках з імі. Народжаныя 9 лістапада ніколі не павінны аглядацца назад, а ўвесь час рухацца наперад і ўгару, як мага вышэй.

10 лістапада
Гэтыя людзі ўвесь час сутыкаюцца з самымі сур'ёзнымі зменамі як сабе саміх, так і ў тых людзях або прадметах, з якімі яны працуюць. Тым з іх, хто разумее важнасць грамадскага жыцця і добра разбіраецца ў людзях, звычайна спадарожнічае вялікі поспех. Часам яны сутыкаюцца з неразуменнем іншых людзей і з-за занадта крытычнага складу розуму і на дзіва моцнай натуре. Для таго, каб на працягу доўгіх гадоў ужываць побач з іх, народжаныя 10 лістапада, іх сябрам і родным неабходна адчуваць неверагодную прыхільнасць і давер да іх.

11 лістапада
Асобы, якія ўмею маніпуляраваць асяроддзем, накіроўваюць свае намаганні на тых людзей, прадметы або віды дзейнасці, якія для іх асабліва важныя. Народжаны ў гэты дзень па сваёй прыродзе — добры семіяні, абаронца хатняга ачага, дабрабыту, выдатны здабытчык. Але больш за ўсё гэтыя людзі жадаюць быць галоўнымі ў цэнтры любой імпрэзы, хай нават самай маленкай. Яны валодаюць фізічным магнетызмам і добра ведаюць, як выкарыстоўваць сваю прывабнасць. Яны здольныя ўтаймаваць сваю энергію і цяплява чакаць. У іх ёсць схільнасць да задуманнасці, якая часам выліваецца ў бяздзейнасць і дэпрэсію. Для дасягнення мэты ім неабходна развіваць сілу волі.

Калі ў 18-29 гадоў лішнюю вагу маюць 28-30% беларусаў (працэнт вагаецца ў залежнасці ад рэгіёна), то ў 30-39 гадоў — 45-49%, 40-49 — 51-60%; атлусценне сярод 18-29-гадовых выяўляецца ў 2,5%, 30-39-гадовых — у 6-8%, 40-49 — у 14-19%.



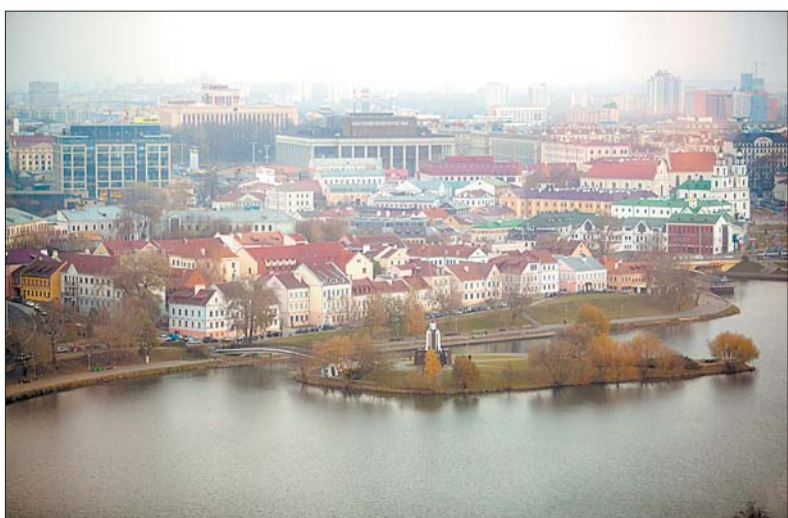
СЁННЯ

Сонца

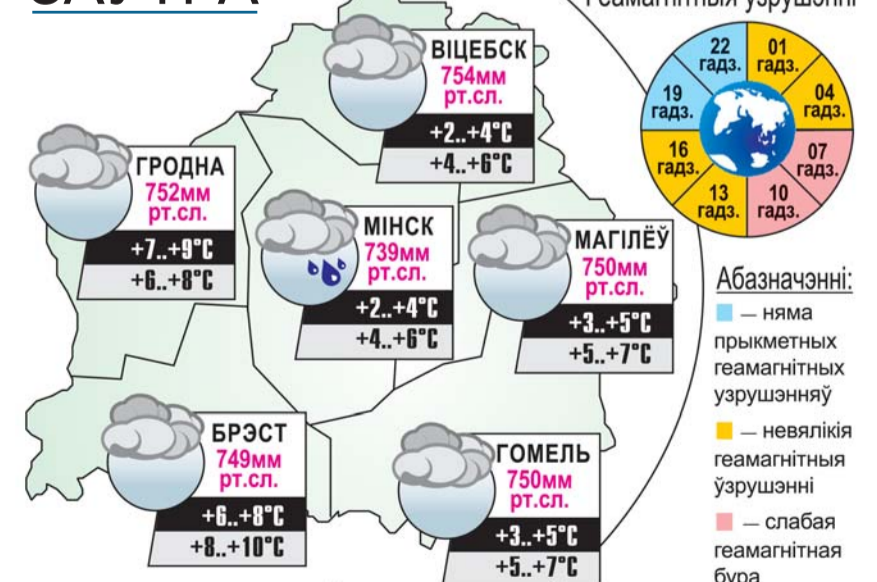
Усход	Захад	Даўжыня дня
Мінск — 8.29	17.18	8.49
Віцебск — 8.23	17.02	8.39
Магілёў — 8.19	17.08	8.49
Гомель — 8.10	17.10	9.00
Гродна — 8.43	17.34	8.51
Брэст — 8.38	17.40	9.02

Месяц
Апошняя квадра 14 лістапада. Месяц у сур'і Рака.

Імяніны
Пр. Ганны, Марыі, Аляксея, Андрэя, Віктара, Івана, Мікалая.
К. Анастасіі, Ніны, Марціна, Мацея, Тодара, Эмілія, Яна.



ЗАЎТРА



...у суседзях

ВАРШАВА +12...+14°C	КІЕЎ +6...+8°C	РЫГА +10...+12°C
ВІЛЬНЮС +6...+8°C	МАСКВА +4...+6°C	С.-ПЕЦЯРБУРГ +5...+7°C

УСМІХНЕМСЯ

— Алкаголь моцна ўплывае на агра-сіўнасць маёй жонкі.
— Дык яна ў цябе п'е?
— Не, п'ю я. І чым больш я п'ю, тым мацней яна мяне б'е!

Пытанне рубам.
Калі ўжо ў паліклініках для тых, каму «толькі спытаць», з'явіцца асобнае акно?!

Дзеці — кветкі жыцця :) Наташа (два з паловай гадь):
— Тата, не хадзі на працу, застанься з намі.
— Наташа, калі тата не будзе хадзіць на працу, нам не будзе чаго есці.
— Ага. Тата ўсё з'есць.



ЗВЯЗДА БЕЛАРУСКАЯ ГАЗЕТА

ЗАСНАВАЛІНІКІ: Савет Рэспублікі Нацыянальнага сходу Рэспублікі Беларусь, Палата прадстаўнікоў Нацыянальнага сходу Рэспублікі Беларусь, Савет Міністраў Рэспублікі Беларусь

РЭГІСТРАЦЫЙНАЕ ПАСВЕДЧАННЕ № 2 А Д 17 ЛЮТАГА 2009 ГОДА, ВЫДАДЗЕНАЕ МІНІСТЭРСТВАМ ІНФАРМАЦЫЙНАЙ РЭСПУБЛІКІ БЕЛАРУСЬ.

Дырэктар — галоўны рэдактар **КАРПЮКЕВІЧ Аляксандр Мікалаевіч**.

РЭДАКЦЫЙНАЯ КАЛЕГІЯ: Н. ДРЫЛА (намеснік галоўнага рэдактара), Н.КАРПЕНКА (першы намеснік галоўнага рэдактара), А.КЛЯШЧУК, А.ЛЯХОВІЧ (першы намеснік дырэктара), Н.РАСОЛЬКА, С.РАСОЛЬКА, А.СЛАНЕУСКІ (намеснік галоўнага рэдактара), В.ЦЕЛЯШУК, Л.ЦІМОШЫК

Выдавец — Рэдакцыйна-выдавецкая ўстанова «Выдавецкі дом «Звязда»

АДРАС: 220013, г. Мінск, вул. Б. Хмяльніцкага, 10-а.

ТЭЛЕФОН: прыёмнай — 287 19 19 (тэл./факс); адрэдакцыі: пісьмаў — 287 18 64, падпіскі і распаўсюджвання — 287 18 38, 287 17 21, сакратарыята — 292 05 82, адказных за выпуск дадаткаў: «Чырвоная змена» — 292 44 12; «Мясцовыя самакіраванне» — 292 44 12, уласных карэспандэнтаў: у Брэсце: 20 37 98, Віцебску: 43 23 74, Гродне: 43 25 29, Гомелі: 40 91 92, Магілёве: 32 74 31, на Мінскай вобл.: (017) 292 21 03; бухгалтэрыі: 287 18 81.

http://www.zviazda.by; ПРЫЁМ тэл./факс: 287 17 79, e-mail: info@zviazda.minsk.by, РЭКЛАМЫ e-mail: reklama@zviazda.by

(для зваротаў): zvarot@zviazda.minsk.by

Аўтары апублікаваных матэрыялаў нясуць адказнасць за падбор і дакладнасць фактаў. Іх меркаванні не заўсёды супадаюць з меркаванням рэдакцыі. Рэдакцыя на сваім меркаванні адбірае і публікуе адрасаваныя ёй пісьмы. Перадрук матэрыялаў, апублікаваных у «Звяздзе», толькі з дазволу рэдакцыі.

Матэрыялы, пазначаныя гэтым значком, носяць рэкламны характар. Адказнасць за змест рэкламы нясуць рэкламадаўцы.

Газета аддрукавана ў Рэспубліканскім унітарным прадпрыемстве «Выдавецтва «Беларускі Дом друку», ЛП № 02330/106 ад 30.04.2004.

220013, Мінск, пр. Незалежнасці, 79. Выходзіць 5 разоў у тыдзень. Тыраж 19.679. Індэкс 63850. Зак. № 4630.

М 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
П 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Нумар падпісаны ў 19.30
10 лістапада 2014 года.