



# Вестник БДМУ

2 жніўня 2016 г. • № 15 (1983)

Газета Беларускага дзяржаўнага медыцынскага ўніверсітэта (агульнапалітычная)

Выдаецца са студзеня 1931 года.

Падпісання можна з любога месяца. Падпісны індэкс 63 594.



## Первый помощник врача

● Практика

*Медицинская сестра – сестра милосердия, первый помощник врача.*

*Главное в этой профессии: любовь к людям, умение сострадать, успокоить больного, заставить поверить в свои силы. С первого июля мы – третьекурсники лечебного факультета – проходим медсестринскую производственную практику в стационаре.*

Каждый наш день насыщен ответственной работой по закреплению знаний, полученных в учебном году, освоению новых умений и навыков. Большую помощь в этом оказывают нам

наши наставники – руководители практики от учреждения здравоохранения. С их помощью мы учимся помогать пациентам, сопереживать им, вселять веру в выздоровление.



Дни нашей работы в стационаре пролетят быстро, но мы с благодарностью будем

вспоминать наших наставников и учителей.

Наш корр.

*Кто хочет приносить пользу, тот даже со связанными руками может сделать много добра.*

**Ф. Достоевский**

Общение с природой зачастую сводится в лучшем случае к выходным за городом или к прогулке на велосипеде. Большая удача, если у вас есть возможность обзавестись домашним животным – любим.

Поглаживая кошку или наблюдая за рыбкой в аквариуме, мы расслабляемся. Прогулки с собакой дают стимул чаще бывать на свежем воздухе и сохранять активность, а еще это дополнительный повод выбраться в выходные в парк или за город. А для менее активных людей идеальным питомцем часто становится кошка. Она радуется хозяину дружеским общением и нежной привязанностью. Последние исследования также доказали, что общение с животными может: понижать артериальное давление и повышать стрессоустойчивость; развивать навыки общения с людьми; давать цель и быть стимулом к ее осуществлению; играть важную роль в семейных отношениях, способствовать развитию ребенка; благотворно сказываться на людях, имеющих проблемы с психическим здоровьем; изменять человеческое поведение – содействовать развитию навыков общения у замкнутых людей и уменьшать агрессию у тех, кто склонен к насилию.

Существует ряд исследований, проводившихся с целью доказать, что домашние питомцы играют роль естественного «лекарства», оказывая успокоительное влияние в неизбежных стрессовых ситуациях.

Если у вас нет возможности по каким-либо причинам обзавестись питомцем (жизнь в общежитии, аллергические заболевания родственников и др.), вы всегда можете посетить контактный зоопарк либо Музей Кота.

Для кафедры гигиены труда стало доброй традицией навещать питомцев Музея Кота. Причин для этого немало. Это и любовь к животным, и бесценное время общения с ними, и участие в помощи бездомным животным посредством благотворительности.

Идея подобных заведений чрезвычайно популярна в мире. Теперь

*Изо дня в день мы все больше подвергаемся стрессам, все больше времени проводим в мире гаджетов, в городской суете, в транспорте, у компьютера, за телефоном или планшетом.*

на это деньги, когда на улицах так много брошенных питомцев. Cat Safe призваны показать равенство дорогих породистых и бездомных животных.

Кроме музейных питомцев, вы можете выбрать друга из каталога кошек или собак, ищущих дом и любящих хозяев.

В последнее время количество бездомных животных (брошенных, потерявшихся или пострадавших от человеческой жестокости) катастрофически растет. В Минске существуют несколько организаций,

## Быть добру!



она дошла и до нас благодаря неравнодушным и смелым людям. Организаторы Музея Кота мечтают открыть кафе в рамках своего проекта.

В Европе первое такое кафе появилось в Вене. Потом заведения открылись в Будапеште, Мадриде, Берлине, Лондоне и Санкт-Петербурге. В Азии популярность «кошачьих кафе» связана с существующими там ограничениями. Например, в Японии по закону не все могут держать дома животных. И кафе с кошками для таких японцев является единственной возможностью пообщаться с животными.

Концепция у всех заведений одна: животных берут из приютов и тем самым показывают людям, что не стоит покупать котят, тратить

Истории пушистых питомцев Музея Кота вам обязательно поведают директор музея и заботливые волонтеры. У многих животных истории грустные, но музей стал для них настоящим домом. Для котят здесь рай: лучший корм, развивающие лабиринты, туннели, корзинки, игрушки. Животные регулярно осматриваются ветеринаром. А главное, они могут общаться с людьми, от чего всегда в восторге.

Перед тем как попасть в музей, животные проходят период адаптации и социализации. Вы будете удивлены их общительности и приобретенным навыкам. По словам директора, многие из посетителей изъявляют желание забрать жителя музея домой.

помогающих животным, попавшим в беду.

Существуют эти организации на средства участников (волонтеров) и пожертвования. Такие организации нередко сами нуждаются в помощи, причем посильной для каждого из нас: временная передержка, авто-помощь, поиск потенциальных хозяев, фото-помощь, организация мероприятий и участие в них, помощь кормом и лекарствами, волонтерская деятельность.

Радуется, что в числе неравнодушных есть и наши студенты. Среди них студентка ме-

● Валанцёры

дикопрофилактического факультета Мария Дерюшева. О Маше можно говорить цитатами из фильмов: «Студентка, комсомолка, спортсменка, наконец, она – просто красавица!» Кроме комсомола все верно. А главное, Маша светлый человек с большим искренним и любящим сердцем. Она помогает волонтерам в поисках хозяев, сама участвует в передержках, в сборе средств на операции и лечение, занимается фото-пиаром, оказывает всевозможную моральную и материальную помощь. Однажды зимой девушка спасла продрогшую на улице собаку. И после четырех месяцев ухода осадила ее многодетную семью, с которой и теперь общается. И таких счастливых историй много. Ведь по словам самой Маши: «Проблемы, которые нужно решать всегда, – это черствые сердца, не только по отношению к животным, но и к обездоленным людям. Очень много можно говорить, хотя всем это, вроде, знакомо... Подкорм уличных животных, стерилизация домашних питомцев, посильная помощь приюту и участие в акциях, для людей – выезды в детские дома и просто к малоимущим семьям, что сейчас регулярно устраивается через Интернет...»

Наталья ЖУРАВЛЕНИЧ,  
ассистент кафедры гигиены труда



## О профилактике стоматологических заболеваний

### Что делать, чтобы не болели зубы

Чудеса современной стоматологии поражают воображение, на основе можно создать зуб, который никто не отличит от настоящего. Имплантация и протезирование делают семимиллиные шаги, однако все равно в моде здоровые настоящие зубы, пусть даже и не ослепительно белого оттенка. Как их сохранить на долгие годы, чтобы в старости не нуждаться в искусственных зубах? Питаться правильно, не лениться чистить зубы, снимать отложения с зубов в кабинете стоматолога, периодически проходить процедуру фторирования, а также герметизации фиссур.

### Кушать правильно

Старое доброе правильное питание на первый взгляд просто скучно. Но если задуматься – оно позволит не только сохранить зубы здоровыми, но и долгие годы сохранять изящную фигуру. Все знают, что сладости – враги здоровья зубов. В странах, где сладкое принято есть не больше нескольких раз в неделю, заболевания зубов очень редки. Как, кстати, и диабет. Да и «сердечников» там зна-

чительно меньше. Хотя, что касается здоровья зубов, есть одна «военная хитрость». Просто почистив зубы сразу после поедания сладкого, вы устраняете всю вредность плохой еды для зубов. А вот чистить зубами семечки, разгрызать орехи и разжевывать твердые карамельки нельзя ни при каких условиях. Овощей, ягод, фруктов нужно есть как можно больше, особенно в сезон. Тогда у вас будут не только красивые зубы, но и красивые волосы и ногти. Молочные продукты должны быть на столе в достаточном количестве – это все «поставщики» натурального кальция.

### Секретная процедура

А теперь о тайной процедуре, которая поможет в буквальном смысле нейтрализовать последствия любви к сладостям. Далеко не все умеют чистить зубы технически правильно. Чаще всего встречаются неправильные движения и недостаточная длительность процедуры. Раскрываем секреты: движения должны быть не произвольными, а «выметающими» все ненужное со всех поверхностей зубов. Каждый сектор,

состоящий из трех зубов, нужно прочистить не менее 10 раз каждую поверхность. В итоге это займет примерно три минуты, и никак не меньше. Чистка зубов – не формальная процедура, а проявление вашей любви к своему телу. Поэтому каждый раз нужно стараться, как будто вы участвуете в конкурсе на самые чистые зубы.

### Отложенное – снять

Речь идет не о снятии денег с банковского счета. А о налете на зубах. У тех, кто плохо чистит зубы, он становится очень заметным, у старательных людей его почти нет, но не всегда можно увидеть налет без специальных приспособлений стоматолога. Даже у очень чистоплотных людей накапливается некоторое количество налета. А на периодическом (раз в шесть месяцев) осмотре стоматолог может его снять. Кстати, многим веществу, используемому при снятии налета, нравятся на вкус. А некоторые даже испытывают зависимость от процедуры снятия налета. Но зубы чистить все-таки нужно, даже если вы ходите к стоматологу еженедельно.

### Защита из фтора

Избыточное количество фтора вредно, но в Беларуси фтора слишком много не бы-

вает. Поэтому смело покупайте

зубную пасту с фтором, и пусть стоматолог покроет вам зубы соединениями фтора. Так вам не придется лечиться, будете ходить к стоматологу только для профилактики. И будете вставать с кресла довольным, ведь бормашина не понадобится.

### Герметизация фиссур

На зубах, которые располагаются в глубине вашего рта, жевательных, есть узкие бороздки – фиссуры. Очистить их до конца зубной щеткой почти невозможно, добраться до них может только инструмент стоматолога. Однако их можно «запечатать» специальным веществом, в результате у вас будут здоровые жевательные зубы, а усилий потребует меньше.

Как видите, не так уж сложно заботиться о зубах. И больше половины работы может сделать врач-стоматолог. А вам нужно не лениться делать свою часть работы. И приходить вовремя к доктору.

Андрей МАТВЕЕВ, гл. внештатный специалист  
Министерства здравоохранения Республики Беларусь  
по стоматологии

## О чистоте рук

В результате наши квартиры превращаются в рассадник инфекции: микробы скапливаются на дверных ручках, выключателях, поверхностях столов, в ваннах и в туалетах, на одежде, на полотенцах и на постельном белье. Поэтому может заразиться любой член семьи, даже не выходя из квартиры: так переносится грипп, ОРВИ, тяжёлые желудочно-кишечные инфекции, гепатиты, кожные и другие заболевания. У людей с ослабленным иммунитетом это может закончиться пневмонией, и вылечиться удаётся не всегда. Кроме того, более 200 млн. человек в год заболевают инфекциями желудка и кишечника разной степени тяжести – с температурой, рвотой и поносом, – и всё это специалисты связывают не только с недоброкачественными продуктами питания, но и с пренебрежительным отношением к гигиене рук. Представьте себе, что вы сидите за одним

подавляющее большинство инфекций возникает потому, что люди не моют руки: перед едой, после туалета, контакта с животными или больными, проезда в транспорте и т.д.

столом с человеком, не вымывшим руки после проезда в транспорте, пользования туалетом или, как бывает часто, только что державшим в руках бумажные деньги – всем известно, сколько на них скапливается грязи, – и он пользуется общей солонкой, перчаточницей и другими столовыми приборами! Если ваш желудок не из железа – инфекция вам обеспечена.

Если вы будете регулярно и правильно мыть руки, то сможете уберечь свое здоровье и здоровье окружающих от опасных микробов, вирусов и обыкновенной грязи. Даже если

вы моете руки, все равно прочитайте эту статью, и вы узнаете о том, как это делать правильно.

Санитарно-эпидемиологическая служба Министерства здравоохранения Республики Беларусь в соответствии с рекомендациями ВОЗ предлагает придерживаться 5 простых правил при мытье рук, чтобы сохранить свое здоровье:

- смочите руки теплой, по возможности, водой и намылывайте их (или нанесите небольшое количество жидкого мыла (более предпочтительно) размером с горошину);
  - трите руки до тех пор, пока мыло не вспенится, уделяя внимание пальцам, коже между пальцами и под ногтями;
  - тереть руки еще 15 секунд;
  - смойте мыло под проточной водой;
  - высушите руки при помощи полотенца.
- Берегите свое здоровье!

Галина ЗАХАРОВА, врач-валеолог

Здоровье – неоспоримая ценность, а также индикатор благополучия человека и показатель социального-экономического уровня развития общества.

Здоровье является ценностью для каждого человека. От количества и качества здоровья зависит не только реализация жизненных планов, становление человека как личности и индивидуальности, но и сама его жизнь.

Широкое признание получило позитивное определение здоровья, данное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» (Устав ВОЗ, 1946). Таким образом, здоровье складывается из трех компонентов: физического, психического и социального.

По утверждению специалистов ВОЗ, здоровье на 60% зависит от образа жизни человека, на 10% — от наследственности, на 20% — от состояния окружающей среды (экологии) и на 10% — от работы национальной системы здравоохранения. И так, в наибольшей степени здоровье человека зависит от образа жизни, значит можно считать, что генеральной линией формирования и укрепления здоровья является здоровый образ жизни (ЗОЖ).

В сегодняшнее время отношение к здоровому образу жизни кардинально изменилось: вышло из моды курение, употребление спиртного и наркотических средств. Люди стали уделять огромное внимание занятию спортом. Большинство людей осознает, что для устройства на хорошую работу, реализации социальных планов, создания крепкой семьи необходимо иметь и беречь самое важное – здоровье. Его нужно ценить каждому, независимо от возраста. Единственным способом для сохранения крепкого здоровья является здоровый стиль жизни.

Основной задачей является создание установок, личностных ориентиров, знаний и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию студентов.

Студенты в силу своего возраста хорошо усваивают навыки здорового образа жизни.

Здоровый стиль жизни, способствующий сохранению здоровья, включает компоненты: - рациональное питание,

## Об образе жизни

- адекватная двигательная активность, закаливание,
- позитивное поведение в отношении психического здоровья,
- уход за телом, одеждой,
- поддержание гигиены условий быта,
- соблюдение рационального режима труда и отдыха,
- безопасное сексуальное поведение,
- воздержание от курения, употребления наркотиков, токсических веществ, алкоголя.

Для улучшения и поддержания хорошего состояния здоровья необходимо придерживаться правильного питания. Для здоровья и благополучия важна привычка к правильному питанию. Если в молодости вы сформировали привычку есть,



когда и как попало, то это приведет к проблеме со здоровьем.

Для перехода на здоровый образ жизни нужно ежедневно заниматься физической культурой. Благодаря физическим нагрузкам и упражнениям можно улучшить и сбере-

здоровье. Нагрузки нужно распределять, учитывая своё физическое состояние. Закаливание – это наиболее популярное народное средство профилактики простудных заболеваний. Закаливание включает в себя целый список различных процедур: солнечные, воздушные и ножные ванны, обтирание, хождение босиком и другие контрастные процедуры.

Психоземональное состояние – один из определяющих факторов здорового образа жизни, который проявляется в умении контролировать эмоции, мыслить позитивно, сохранять баланс между духовным и физическим развитием. Здоровая психика поддерживает человека в состоянии благополучия, при котором он может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизнен-

ными стрессами, продуктивно и плодотворно работать.

Одним из важных элементов здорового образа жизни подразумевается личная гигиена. Личная гигиена включает в себя большой круг вопросов – уход за телом, полостью

рта, волосами, уход за одеждой и обувью, индивидуальные меры профилактики поражений кожи, органов дыхания, желудочно-кишечного тракта болезнетворными организмами. Особенно важно следить за руками, которые часто загрязняются и могут стать источником попадания в организм (через рот и повреждения кожи) болезнетворных микробов.

Основа гигиены быта – соблюдение и поддержание в квартире чистоты и порядка. Огромное значение для здоровья имеет режим дня. При строгом и правильном его соблюдении вырабатывается правильный ритм функционирования организма. Основные положения режима должны соблюдаться всеми: определенное время для выполнения различных видов деятельности, правильное чередование отдыха и работы, регулярное питание. Большое внимание уделять сну. Постоянное недосыпание может вызвать истощение нервной системы и ослабление защитных сил, ухудшение самочувствия, снижение работоспособности.

Последние 15 лет в Беларуси, как и в других странах СНГ, наблюдается высокий уровень заболеваемости населения болезнями, передаваемыми половым путем и ВИЧ-инфекцией. Жертвами ИППП в основном (до 70%) становится молодежь. Необходимо постоянно напоминать о соблюдении принципов безопасного сексуального поведения: откладывания начала половой жизни на более поздний возраст, сокращение числа сексуальных партнеров до одного самого надежного, исключение добрых и случайных половых связей, постоянное использование средств индивидуальной профилактики ИППП.

Среди самых серьезных проблем нашего общества, влияющих на здоровье, не последнее место занимают вредные привычки. Болезни органов дыхания, сердечно-сосудистые заболевания, многие формы рака – лишь немногие недуги, которыми из-за этого страдает человечество. Вредными считаются привычки, мешающие человеку успешно реализовывать своё предназначение и свою индивидуальность в течение жизни. Если привычные действия способствуют ухудшению здоровья человека – то это называется вредными привычками. К ним относится табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков, других психоактивных веществ, спайсов и т.д.

Мудрецы говорили: "Хочешь быть счастливым всю жизнь? Будь здоровым". Я желаю вам быть здоровыми и счастливыми.

Галина ЗАХАРОВА, врач-валеолог  
33-й поликлиники г. Минска

## Приятные теплые дни. И мы отправились в поездку Гамбург – Амстердам.

Не заметили, как пролетело время, – и мы уже на территории Германии. Да, всем очень понравилось проходить границу между Польшей и Германией. Сидеть, смотреть в окно, как одна страна перетекает в другую. Германия очень чистая и зеленая, а сколько ветряков повстречали, сбились считать. Нам повезло – и мы приехали в Гамбург в день порта. А это значит: куча веселья, выстрелы из пушек, огромное количество сладостей и не только... И много народа, как в городе, так и в центре празднования – порту. Всем безумно понравился Гамбург. Это второй по величине и значимости город в Германии.

Что бросалось в глаза, что дома не выше 10 этажей, и город как будто утопает в зелени. Около каждого дома маленькая лужайка с деревьями и цветами. Много каналов и озер. А на берегу озера (озеро Альстер) всем захотелось прикупить домик и наслаждаться видом вечно... Сколько мы ходили и рассматривали – и на Ломбардском мосту побывали, как на автобусе, так и своими ногами. Посетили церковь Святого Петра, церковь Святого Якоба, церковь Святого Николая, Церковь Святого Михаила. Что больше всего впечатлило – наверное, потому что у нас такого нет – это город складов и Дамбовая улица. Гамбург родился как

город-порт, но сейчас он сочетается в себе дух прошлого и новые горизонты...

Не успели отойти от роскоши немецких отелей, как очутились в Амстердаме – в центре Нидерландов. Правильно называть Нидерланды, а не Голландия. Голландия – это всего лишь две провинции из двенадцати. И мы были поражены, как один город может в себе

города Гамбург и Амстердам, но такие разные). И заблудиться здесь быстрее, чем в Гамбурге (строят дома не выше 4 этажей), а собьют тебя, если ты засмотришься на великолепные дома, не машины, а велосипеды. Как шутят амстердамцы, у них 3 велосипеда: один – на работу, второй – на выход в свет, третий – про запас, а то вдруг украдут первый

«плотина»). На площади находится Королевский дворец, готическая Новая церковь, музей восковых фигур мадам Тюссо и мемориал в память о жертвах Второй мировой войны, установленный в 1956 году. Ради того, чтобы посетить все музеи (их около 50) Амстердама, требуется в городе поселиться на месяц и ходить только по ним...

## ● Падарожжы

голландцев раз в месяц.

Да, в Нидерланды надо путешествовать весной. Спросите почему? Потому что вы сможете посетить восхитительный парк Keukenhof. Вы знаете, есть ли рай на земле! И это Keukenhof. Огромная территория и огромное количество цветов. Конечно, главный персонаж – это тюльпан. Но на некоторые сорта даже язык не повернется сказать, что это тюльпан. Прекрасные композиции, галереи с лилиями (заходишь и минут 10 привыкаешь запахам), галереи с огромным количеством орхидей и других цветов... Поля тюльпанов.

По справедливости Нидерланды называют королем тюльпанов. Хотя почва совсем не приспособлена для этих цветов. Из-за этих цветов, а точнее луковиц, люди разорялись, как например известный художник Рембрандт. И, конечно, надо посетить пригород Амстердама деревушку рыболова и деревушку мастера по деревянным башмачкам (поверти по их дорогам, деревянные башмаки только и спасают), отведать сыра и рыбы. Никогда не думала, что Нидерланды славятся сеledкой. Накупить сувениров, но только законных, и отправиться домой...

Но прекрасные моменты всегда останутся с нами. Так что путешествуйте больше, расширяйте свои горизонты.

Диана БАКУНОВИЧ,  
Алеся ПРАСКИНА

## Живописные горизонты



вмещать столько всего разного. Надо отметить, что ты можешь заниматься в этом городе всем, чем хочешь, главное, чтоб это было законно, и платить налог не забывай. Ходи, как хочешь, работай, кем хочешь, живи, с кем хочешь.

Амстердам тоже портовый город, он стоит в устье рек Амстел и Эй. И здесь чувствуется дух порта на каждом шагу (кажется, два

или второй. Поэтому здесь нормально, если замок для велосипеда стоит дороже велосипеда. И снова ходьба... Посетили Музей Винсента Ван Гога (да это тот, кто отрезал себе ухо), научный музей «Немо» (можно науку потрогать своими руками), площадь Дам (и название совсем не от благородных девиц, а от голландского слова «dam», что означает «дамба» или

А парки и прекрасные каналы Амстердама – когда по ним плывешь, сочетаешь и воду, и вид на дома, а также плавающие дома (маленькие хижины с большими окнами, и у амстерданцев есть традиция не закрывать окна ничем...). Ночной город безумно красив и шумен, а улица красных фонарей до сих пор имеет популярность как среди туристов, так и среди

## Пристегнись к безопасности!

Ремни безопасности являются самым главным защитным механизмом, который имеется в машине. Их использование снижает риск смерти в результате ДТП среди водителей и пассажиров на переднем сиденье на 45–50 %, а для пассажиров на заднем сиденье – на 25–75 % (в зависимости от вида ДТП). Правильные установки и правильное использование детских удерживающих устройств снижают смертность среди маленьких детей на 54–80 %, среди малышей грудного возраста – примерно на 70 %...

Если человек не пристегнут ремнями безопасности, то при аварии он будет летать по салону во всех направлениях, и никакая пассивная безопасность машины и подушки безопасности не помогут выжить. При аварии на скорости 60 км/ч на тело человека массой 75 килограмм действует нагрузка в 3 тонны, а при скорости 80 км/ч – уже 9 тонн. При таких нагрузках человек может очень сильно пострадать даже будучи пристегнутым, не говоря уже о том, что будет с ним в том случае, если он не пристегнется ремнями безопасности.

Использование ремней безопасности обязательно как на передних, так и на задних сиденьях всех машин, оборудованных ими, при движении на мотоцикле необходимо быть в застегнутом мотошлеме и не перевозить пассажиров без него.

*По данным Всемирной организации здравоохранения дорожно-транспортные травмы – основная причина смерти молодых людей в возрасте 15–29 лет.*

Держать детей на руках тоже опасно, так как при столкновении даже при скорости около 40 км/ч ребенок весом 5,5 кг оказывает нагрузку на руки держащего, равноценную 110 килограммам. Удержать такой вес женщине вряд ли удастся. Детей в возрасте до 12 лет следует перевозить в специальном детском кресле, которое позволяет использовать ремень безопасности без вреда для их здоровья. А самых маленьких детей (малышей в возрасте до 18 месяцев) лучше всего перевозить в детском сидении, установленном сзади спинкой вперед. При столкновении обеспечивается хорошая защита затылка и спины. Кроме того, детские сиденья для детей весом 9–18 кг должны оборудоваться ремнями с пятью точками крепления. Такая схема позволяет распределить ударную нагрузку при столкновении по большей поверхности тела ребенка, чем снижается вероятность получения тяжелых травм. В соответствии с пунктом 178 Правил дорожного движения Республики Беларусь перевозка детей в легковом автомобиле, оборудованном ремнями безопасности, должна осуществляться с использованием:

детских удерживающих устройств, соответ-

ствующих весу и росту ребенка, – в возрасте до пяти лет;

детских удерживающих устройств, соответствующих весу и росту ребенка, иных средств (бустеров, специальных подушек для сидения, дополнительных сидений), позволяющих безопасно пристегнуть ребенка с помощью ремней безопасности, предусмотренных конструкцией транспортного средства, – в возрасте от пяти до двенадцати лет. Кроме использования таких средств, родители должны постоянно напоминать детям о требованиях Правил дорожного движения и на личном примере наглядно показывать их соблюдение.

За нарушение правил пользования ремнями безопасности и мотошлемами предусмотрена ответственность водителя в виде предупреждения или штрафа в размере до 1 б.в. За повторное в течение года нарушение этого требования с водителя взыскивается штраф в размере от 2 до 5 б.в. За нарушение ПДД пассажиром в отношении него предусмотрена ответственность в виде предупреждения или штрафа в размере от 1 до 3 б.в.

За нарушение правил перевозки пассажиров (детей) предусмотрена ответственность в виде предупреждения или штрафа до 4 б.в., за повторное нарушение – от 2 до 8.

Любовь ТРЕПАШКО, ст. инспектор по АиП ОГАИ Московского РУВД г. Минска, майор милиции

## ● Весткі ДАІ

Лютаяўскія дзянёчкі для вясковай дзетвары, нягледзячы на не-ласкавую назву па месяцу, сталі больш лагоднымі: сонейка надаўжэй высоўваецца са свайго спальнага пакою, вышэй узбіраецца на неба і хоць не зусім адкрыта глядзіць на ўсіх заспанымі за зіму вачамі, а ўсё ж весялей робіцца праводзіць вольны час у забавах.

Так прыемна, стоячы на прамых нагах хутка і па шмат разоў злітаць па бліскучай ледзянай дарожцы-коўзанцы, якая нібы стужка цягнецца з вяршыні насыпу ля моста аж да сярэдзіны рэчкі, выгнуўшыся ў самым канцы невялікім гарбочкам. Па-трабуецца добры спрыт, каб не скончыць спуск балючым прызямленнем. Таму так коўзацца адважваліся не ўсе, большасць малых з'язджала ўпрысядку – калі і падкіне напрыканцы, то падаць зусім не страшна – проста завалілася на бок. Дзеля большай весялосці і надзейнасці часта з'язджалі ланцужком, прысеўшы і трымаючыся адзін за аднаго, нібы вагоны ў цягніку. І калі на небе з'яўлялася сонейка, то гульня дзятву добра ўгравала, і адважны старэйшыя дзеці разшпільвалі ці нават зусім знімали верхнюю адзежыну, узяўшы, канешне, абяцанку з малых, што гэтая акалічнасць не дойдзе да бацькоў.

Сёння была нядзелька. Пасля баршчу са смачнай квашанай капустай, умлеўшай у печы разам са свіной рабрынай, чаму ж і не пабавіць двум братам каторы час на горцы. Дзед, папалуднаўшы, няспешна пагрухаў да свайей сястры, бабулі Зосі, аж на другі канец вёскі, астатнія дарослыя, хто дзе, прыладзіліся пакімарыць, на тое і нядзелька. Пад вечар Міколу, старэйшага брата, чакаў адправунак на кані ў суседнюю вёску, каб заўтра ў тамашняй школе пачаць чарговы вучэбны тыдзень. Ды тое ж пад вечар, а зараз – рабі, што хочаш. Вырасцілі ўзяць з сабой і санкі, і канькі, каб атрымаць ад чудоўнага зімняга дзянёчка поўную асалоду.

Розніца ва ўзросце братаў была ў тры з паловай гады, але гэтая акалічнасць не перашкаджала ім добра сябраваць, яны ўвесь час былі побач, быццам звязаныя нейкай нябачнай ніткай. Мікола, русавалосы і танклявы падлетак, быў разважлівы, добра вучыўся, любіў шмат чытаць, ведаў напаміць мноства вершаў на беларускай і рускай мовах і нават сам складваў радкі святочных віншаванняў. А яшчэ ён вельмі здатна ганяў на каньках, выпісваючы мудрагелістыя фігуры на разчышчаным ад снегу невялікім ледзяным квадраце рэчкі. Усё гэта рабіла яго аўтарытэт перад братам і суседскімі хлопцамі непарушальным.

Янка ж ужо з малага быў вельмі жвавым і ў рухах, і ў словах, умеў па-дзіцячы пажартаваць. Мажнейшы за многіх сваіх аднагодкаў, кучаравы і круглашчокі, колькі разоў за дзень “аблятаў” вёску на сваіх быстраходных нагах. Паспяваў правядаць і прадзеда, і бабулю, і іншых сваякоў, паспрабаваўшы ўсялякіх прысмакаў амаль што ў кожнай хаце. Гарэзліваму і кемліваму хлопчыку ўсе былі рады. Розныя даручэнні ад адных другім, ён выконваў заўсёды дасканала і тэрмінова. Дзед Васіль казаў, што мо і дачакаецца, калі ўнук вывучыцца і стане дзяржаўным чалавекам. Што гэта за з'ява такая – дзяржаўны чалавек – Янка пакуль што зусім не разумее, але з дзедам пагаджаўся, бо той многа дзе паездзіў за сваё жыццё, шмат розных цікавых здарэнняў распавядаў і ўнучкам, і дарослым. Дзед вельмі паважалі ў вёсцы, за дарадамі да яго звярталіся. “Калі дзед кажа, значыцца буду. Ён прамяне ўсё наперад ведае, нездарма ж я на яго з твару падобны, кожны ў вёсцы так скажа”, – думаў сабе хлопчук. Да душы малому была гэта акалічнасць з падабенствам да дзеда...

Снег, накрыўшы лёд, пераліваўся рознакаляровымі іскрынкамі, нават балюча было вачам. Колькі радасці прыносіла рэчка, якая, вынырваючы з-за лесу, набліжалася да агародаў жыхароў вёскі правым бокам, потым падзяляла вёску на дзве часткі, схаваўшыся разам з берагамі пад драўляным мостам. Далей, нібы стараючыся выканаць свой абавязак перад усімі сяльчанамі, якісьці кавалак свайго рэчышча зноў вяла ўздоўж сядзібаў, потым паварочвала, хутка мяняючы напрамак, каб урэшце дасягнуць лесу, але ўжо

з паўночнага краю вёскі. Апынуўшыся пад аховай прыгажуняў-соснаў, яна станавілася больш глыбокай і юрлівай, падмываючы часам карані і нават вельмі моцных дрэў. Здаралася, яны ад гэтага страчвалі раўнавагу і падалі, утвараючы кладкі-масты паміж берагамі. Далывала рэчка да больш магутнай ракі праз два кіламетры ад вёскі і знікала, аддаўшы ёй свае воды разам з усімі асаблівасцямі жыцця вёскі. Дзятва мела ад рэчкі радасць ва ўсе поры года. Зімовыя рачныя забавы мяняліся на вясновыя – рэчка разлівалася, бывала, што і мост ледзьве не зносіла, прыемна было бегаць у ботах па вадзе, якая хвалявалася па ўсёй аселицы. Летам лавілі рыбу, купаліся, збіралі кветкі і шчаўе на лузе ўздоўж берага...

Усадзіўшы брата на санкі, Мікола хутка даімчаў да моста, вакол якога ўжо кішэла дзетварой: хто з санкамі, хто з лыжамі, хто з канькамі – месца для зімовых прыгодаў хапала ўсім. Нацягаўшыся санкаў наверх берагавага насыпу, браты прытамліліся, пасадзілі трохі на перакладзінах мосту, вырашыўшы, што зараз перайдуць на правы бок, дзе каталіся на каньках. Так і зрабілі. Было вельмі весела: то ганяліся па тры чалавекі ў рад навывперадкі, то, узяўшыся за рукі, утваралі карагод. Вельмі хацелася піць, некаторыя дзеці шукалі

## Карані

далей ад катка маленькія бліскучыя ільдзінкі і лізлі іх, атрымліваючы асвяжальную асалоду. Калі ільдзінка рабілася зусім тоненькай, то яе тады проста клалі ў рот, атрымлівалася талая вада. Усе добра ведалі, што разагрэўшыся, нельга нічога халоднага піць, але кожны раз, падносячы лёд да языка, спадзяваліся, што пакуль трэба будзе праглынаць ваду, яна паспее ў роце нагрэцца і не пашкодзіць горлу. Так, добра нагуляўшыся, забываліся пра небяспеку захварэць, аб чым ні адзін раз папярэджвалі бацькі...

У панядзелак пад вечар за Міколкай у школу прыхаў дзядзька Сяргей. Сядзячы ў санках, падварушваючы ўвесь час лейкамі каня, дзядзька вельмі ўстрыжана распавядаў, што ноччу захварэў Янка. Спачатку яму стала вельмі холадна, аж калаціўся ўвесь, захацеў легчы спаць на печы. Але хутка зрабіўся гарачы, прама не дакрануцца. Усё прасіў вады, ранкам зрабіўся зусім вялым, нават і піць не можа. Тата доктара прывозіў, той сказаў, што становішча хлопца вельмі сур'ёзнае, застудзіў грудзі. Лекі назначыў, ды пакуль што нічога не дапамагае...

У кухні сабралася амаль што ўся радня. Напружанае прадчуванне надыходу бяды павісла ў паветры. У пакоі былі толькі мама з бабулямі, дзед і цётка Алена, малодшая сястра мамы. Бялюткі твар брата быў відаць ужо ад дзвярэй. Кучаравыя валасы прыліпалі к ілбу. Перыядычна Янка нібы хацеў штосьці сказаць, варушыў патрэсканымі, спаленымі жарам губамі, круціў галавой, узмахваў рукамі, а потым зноў упадаў у забыццё. Слёзы застылі ў вачах Міколы.

Амаль суткі хвароба спальвала жывыя сілы дзіцяці. На маці было балюча глядзець. Яна нібы зменшылася ў росце, не магла варухнуць плячыма. Бяда балюча сціскала яе сэрца, перашкаджала свабодна дыхаць. Патухшыя вочы сведчылі аб роспачы. Сядзячы каля ложка, яна ўжо не магла плакаць і толькі час ад часу шаптала малітвы, глядзячы на покуць, дзе віселі іконы. Рукі, апущаныя на калені, уздрыгвалі пры кожным руху сына, пальцы бялелі ад напружання. Усяго два гады назад бацькі страцілі шаснаццацігадовую дачку, а дзеці – сястры, якая не змагла перамагчы дыфтэрыю. І вось новая небяспека нависла над жыццём самага малодшага ў сям'і...

Янка дыхаў часта, часам стагнаў і зацінаў дыханне. Кожнае такое імгненне станавілася гадзінай, бо кожны раз было страшна, каб яно не стала апошнім. Прышла суседка, прынесла настой нейкай травы, цётка

Алена змочвала ёю сухія губы брата. Уздыхнуўшы, ціха пачала казаць аб тым, што раней у зарэчнай вёсцы жыла бабуля, якая ведала асаблівыя малітвы і травы, некаторых людзей выратавала. Але ж гэта было даўно, можа і няма ўжо яе, старая была, не чуваць больш нідзе аб ёй. Маці хворага схамянулася ў час расповеду суседкі і зноў заціхла, углядаючыся ў твар малодшага сына.

Дзед каторы час пабыў у пакоі, потым выйшаў на вуліцу, ціха зачыніўшы дзверы. Заселі ў галаве старога суседныя словы пра лекарку. Не трацячы час на роздумы, ён за-прог каня і рушыў шукаць старую траўніцу. Лясную дарогу адолеў хутка, наблізіўся да ракі. Круты, абрывісты бераг быў небяспечны для спуску. Тады Васіль прывязаў каня да дрэва, перайшоўшы рэчку, пастукаў у акно крайняй хаты зарэчнай вёскі, дапытаўся, дзе шукаць лекарку. Амаль яшчэ два кіламетры дабіраўся пеша да хаты бабулі, правальваючыся часамі ў глыбокі снег. Гэтай ноччу ён нібы нанова пражываў розныя моманты свайго жыцця, просячы ў думках Бога прапрабачэння (за грахі) і дапамогі ўнуку. Толькі б паспее, толькі б дайсці...

Ноч становішча Янкі не аблегчыла. Ён зрабіўся нейкім зусім худым. Здавалася, што за апошнія суткі малы пасталеў на колькі гадоў, зусім не дзіцячымі былі пакуты, якія пакінулі адбітак на яго твары. Мікола цяжка пераносіў хваробу брата.

“Можа нічога такога і не здарылася б, калі б яны не лізлі гэты халодны лёд. Янка ўсё рабіў хутка, мо і не паспявалі тры ільдзінкі растаць, глытаў, мабыць, і ваду ледзяную. Немагчыма цяжка глянуць у вочы маме. Як жа я так загуляўся, забыў пра тое, што адказваю за брата? Колькі разоў мама казала, што трэба быць пільным. Што ж зараз будзе?” Трапяткая дзіцячая душа пакутавала ад адчаю, Мікалай усю ноч прасіў Бога быць літаслівым і вярнуць здароўе брату.

Неба святлела. Хутка ўжо і ўпраўляць гаспадарку трэба ісці. Усе прысутныя памятавалі, што абяцаў зноў заехаць доктар, жанчыны заставаліся яго чакаць, не хацелі пакідаць маці адзін на адзін з адцам. Мужчыны пачалі апранацца.

Адчыніліся дзверы. На парозе стаяў дзед. Каржакаваты і моцны, з вялікімі далонямі, ён заўсёды выклікаў у прысутных уражанне вельмі дужага чалавека. Ніхто не ведаў, дзе ён быў, але зараз па ўсім было відаць, што Васіль моцна стомлены: з разчырванелым тварам ён павольна пераступіў парог, дрыжачай рукою няк не мог націснуць на клямку, каб шчыльна зачыніць дзверы. Адрозна накіраваўся ў пакой да Янкавага ложка. Скінуўшы кажух, апусціў яго на падлогу. Потым зняў цёплы швэдар, кінуў яго на кажух. Ніхто не ведаў, што ён надумаў рабіць, але было зразумела, што адбываецца штосьці важнае, вядомае толькі старому. Зняўшы нацельную кашулю, Васіль адкінуў тоўстую радзюжку і вачамі папрасіў дачку дапамагчы над-

## На скрыжаваннях жыцця

зець яго кашулю на ўнука. Потым стаў на калені і прыўзняў на руках непрытомнага хлопчыка. Невыносна цяжка было бачыць, як дрыжалі стомленыя рукі Васіля, усё мацней прыціскаючы да грудзей хворага ўнука.

“Аддай мне тваю хваробу, падушай маёй сілаю. Жыві, Яначка”, – раз за разам шаптала дзедавы вусны...

Пад вечар Янка стаў дыхаць цішэй, не кідаўся на падушцы. “Ён проста спіць”, – раптам прашаптала маці, паглядзеўшы на ўсіх запаўшымі стомленымі вачамі, у якіх з'явіўся маленькі агеньчык надзеі. Зноў прыхаў доктар. Агледзеўшы Янку сказаў, што хіба ўжо хвароба павярнула на паправунак...

Толькі праз тры тыдні хлопчык выйшаў на вуліцу, каб падыхаць свежым паветрам вясны, якая стуклася ўжо ў вокны дзённай кропеллю.

І тады дзед здолеў раскажаць, як ноччу ён паехаў на кані шукаць лекарку, праз якую казала суседка. Зусім старэнькая бабулька ўжо не бачыла нічога. Паслухаўшы пра хваробу ўнука, шкадавала, што яна колькі гадоў не мае сілы збіраць новыя травы для прыгатавання лекаў, а старыя можа і не змогуць дапамагчы. Але параіла прасіць у Бога дапамогі і моцна ў яе верыць. “Сям'я – яна ж як дрэва. Маладыя галінкі сілкуюцца ад каранёў. У жылах унука цячэ твая кроў. Надзень на яго сваю кашулю, аддай малому ўсю моц сваіх жыццёвых сілаў, здолеў пажадаць гэтага мацней за ўсё ў тваім жыцці. Май веру, што дапаможаш. Трымайся, чалавеча, няма нічога больш вартага на гэтым свеце, чым магчымасць ахвяры дзеля самога жыцця. Выпі кубак вады на дарогу і ідзі. Да ранку паспееш. Спазніцца нельга”. Дзед усё і зрабіў, як казала старая...

У мамы і ў бабулі доўга сядзеў у сэрцы страх, баяліся, каб дзед таксама не захварэў. Ды лёс вырашыў узаагародзіць яго – пражыў ён амаль дзевяноста тры гады, не хварэў, проста аднойчы заснуў і больш не прачнуўся...

А Янка стаў такім дзяржаўным чалавекам, многім юнакам даў добрую навуку жыцця. Зараз сам дзед чатырох унукаў. Гэтай восенню восемдзесят шосты год нараджэння сустраў. І кожным разам у прыемны Дзень дзедавага нараджэння мы слухаем яго распавед пра прадзеда Васіля, пра жыццё ў роднай вёсцы, пра вялікую моц сям'і і самага святога пацунца сярод людзей. Таму мы з дзіцінства ведаем, што любоў перамагае ўсё, нават страшныя хваробы. Дзед Янка пра гэта добра ведае. І калі ён кажа – значыцца так яно і ёсць на самой справе. Толькі заўсёды пра гэтую акалічнасць памятаваць трэба і ўжываць часцей, каб жыццё было чалавечым. Любоў – яна жыве там, дзе пра яе не забываюць і, карыстаючыся, вельмі шануюць. Святая праўда...

Людміла ЛАЗУТА, ст. выкладчык

## МЧС информирует

На территории Республики Беларусь по сводке на 25.07.16г. произошло 3010 пожаров, на которых погибло 276 человек, из них 4 детей. Как всегда причины пожаров постоянно повторяются: неосторожное обращение с огнём при курении, особенно в нетрезвом состоянии; оставленная на включённой плите без присмотра пища; короткое замыкание в электросети; шалость детей с огнём и т.д. Достаточно часто спасатели выезжают на загорание мусорных контейнеров и мусоропроводов. А случаются такие пожары лишь потому, что кто-то выбросил незатушенную сигарету. По этой же причине иногда горят и балконы, даже когда хозяев нет дома, т.к. сосед с верхнего этажа решил выбросить тот же незатушенный окурок.

Но, не только на пожарах гибнут люди. Так, 17 июля в 5.25 утра, на «101» поступил звонок от обеспокоенного жителя столицы. С его слов, он услышал хрипы и стоны, похожие на мужские, которые исходили из вентиляции его квартиры. Спасатели выехали к жилому дому по адресу пр. газеты «Звязда», 4 корп.4. По прибытию было установлено, что гражданин 1948 г.р., проживавший в квартире на шестом этаже этого дома, вечером накануне самостоятельно проводил работы по перепланировке вентиляционного канала в квартире. Рано утром, по неустановленным причинам (возможно производил осмотр канала) пенсионер упал в шахту до уровня первого этажа. В какое именно время произошло падение, установить невозможно, т.к. обнаружил его по издаваемым хрипам только проснувшийся утром житель первого этажа, который и вызвал спасателей. Работники МЧС извлекли из шахты мужчину без сознания и передали медикам, однако несмотря на проводимые реанимационные мероприятия он скончался.

Хотелось бы отметить, что данной трагедии можно было избежать, достаточно помнить, что нельзя самовольно заниматься перепланировкой вентиляционных каналов и нельзя пренебрегать техникой безопасности, если вы выполняете работы, связанные с высотой.

Артур КУДРЯВЦЕВ, ст. инспектор Московского РОЧС МГУ МЧС

## Назвычайныя сітуацыі

