



# Вестник БДМУ

28 студзеня 2016 г. • № 2 (1970)

Газета Беларускага дзяржаўнага медыцынскага ўніверсітэта (агульнапалітычная)

Выдаецца са студзеня 1931 года.

Падпісання можна з любога месяца. Падпісны індэкс 63 594.



## ● Алімпіяды

В конце только что ушедшего года состоялся внутривузовский этап III Республиканской олимпиады по топографической анатомии и оперативной хирургии среди студентов БГМУ.

Открыли олимпиаду декан лечфака, профессор Волоотовский А. И. совместно с зав. кафедрой оперативной хирургии и топографической анатомии, профессором Денисовым С. Д.

В состав жюри входили не только преподаватели ка-

Победители определялись в упорной борьбе, и почетные первые места были заслуженно присуждены следующим студентам-кружковцам: Гончар Полина (510 гр., леч. ф-т (теоретический этап); Соловьева Анна (503 гр.), Мильто Екатерина (508 гр., леч. ф-т (кожный шов); Адамцевич Маргарита (401 гр., леч. ф-т), Романюк Филипп (248 гр., пед. ф-т (вязание хирургических узлов); Колесник Виктор (644 гр., леч. ф-т), Лихорад Владислав (655 гр., леч. ф-т (кишечный шов); Конова-

## С надеждой – в будущее

## ● Справоздачы

Девятнадцатого января состоялась отчетная конференция первичной профсоюзной организации работников УО «Белорусский государственный медицинский университет». С докладом «О ходе выполнения коллективного договора между администрацией БГМУ и профсоюзным комитетом в 2015 году» выступил председатель профкома Толстой В.А.

В докладе были отражены аспекты деятельности как профоргана, так и администрации университета по основным раз-



– считать выполненными в 2015 году положения всех разделов Коллективного договора.

– По итогам 2015 года признать работу профсоюзного комитета работников УО «БГМУ» удовлетворительной.

– Приоритетными задачами деятельности профсоюзного комитета работников УО «БГМУ» в 2016 году считать: совершенствование стиля, форм и методов работы профсоюзного актива, отвечающих требованиям современных условий труда и досуга; активный поиск инициативных и творческих людей из числа молодых специалистов или вновь принятых на работу для вовлечения в профсоюзную деятельность; совместное с администрацией университета направление усилий на эффективную реализацию профессиональных, социально-экономических, трудовых

прав и интересов работников, улучшение их благосостояния и поддержание стабильной работы коллектива.

– «Нанимателю» и «Профсоюзному комитету» подготовить проект новой редакции Коллективного договора в соответствии с нормами Соглашения между Министерством здравоохранения Республики Беларусь и Белорусским профсоюзом работников здравоохранения на 2016–2018 годы.

– Заключить и зарегистрировать в установленном порядке новый Коллективный договор между УО «БГМУ» и комитетом первичной профсоюзной организации работников УО «Белорусский государственный медицинский университет» в апреле 2016 года.

Наш корр.

## Приобретая о п ы т



федр оперативной хирургии и топографической анатомии, общей хирургии, хирургических болезней №1 и №2, но и приглашенные практикующие хирурги, многие из которых в годы студенчества активно занимались в студенческом научном кружке на кафедре.

Участники олимпиады соревновались в традиционных секциях по кожному шву и вязанию хирургических узлов, кишечному шву и лапароскопии, а также сосудистому шву.

Новым для олимпиады этого года стало введение отдельного конкурса по микрохирургии, а также теоретического конкурса, который включал в себя знание топографической анатомии и хирургических инструментов.

В борьбе за призовые места приняли участие 29 бригад (58 студентов).

лова Ирина (645 гр., леч. ф-т), Ярошевич Марина (653 гр., леч. ф-т (лапароскопия); Невыглас Артем (401 гр., леч. ф-т), Замаро Александра (203 гр., леч. ф-т (микрохирургия и сосудистый шов).

Участники и члены жюри отметили высокий уровень организации олимпиады, теоретической и практической подготовки всех без исключения бригад, а конкурс «Микрохирургия» приятно удивил оригинальностью задания и исполнением: участникам необходимо было ушить дефект на перчатке, одетой на еще одну, наполненную водой.

Члены жюри отметили умение работать в команде, уважительное отношение к коллеге при работе в бригаде.

По результатам олимпиады будет сформирована команда нашего университета для участия в Республиканской олимпиаде, которая в этом

году пройдет в ГрГМУ. Каждая олимпиада является довольно значимым событием для студентов, активно интересующихся такой отраслью медицины, как хирургия, и мечтающих связать с нею свою дальнейшую профессиональную жизнь.

Коллектив кафедры, члены жюри и актив СНК поздравляют победителей, участников и желают



вдохновения, веры в себя, и чтобы их профессиональные мечты благополучно исполнились.

Маргарита АДАМЦЕВИЧ, Олег ЖУК, студенты лечфака; Елена КЛЮЙ, ассистент



В.А. Кувшинников родился в семье врача в селе Ольховка Луганской области Украины. После окончания лечебного факультета МГМИ в 1958 году в течение 3 лет работал педиатром в Лельчицах Гомельской области БССР. С 1961 по 1963 год – аспирантура на кафедре детских болезней МГМИ под руководством академика АН БССР В.А.Леонова, затем работал ассистентом этой же кафедры. В 1965 г. защитил кандидатскую диссертацию «Медь, марганец и цинк при гепатитах и ангиохлолецистах у детей». Одним из направлений научных исследований на кафедре в то время была гематология, в частности лейкозы у детей. Сотрудниками кафедры М.П. Павловой и В.М. Шостко были подготовлены и успешно защищены докторские диссертации по этому направлению. В.А.Кувшинников занимался проблемой радиационного генеза лейкозов. Однако с 1976 г. стал заниматься «Нарушениями гомеостаза, вызываемыми лейкозной опухолью и антилейкемической терапией у детей и их коррекцией», и в 1990 г. успешно защитил докторскую диссертацию на эту тему.

В 1988 г. ему было присвоено учёное звание доцента, а в 1992 г. – профессора. С 1992 до 2000 г. В.А. Кувшинников возглавлял 3-ю кафедру детских болезней МГМИ, работавшую с лечебным факультетом и факультетом иностранных учащихся. Затем 3-я кафедра детских болезней была объединена со 2-й кафедрой БГМУ, где В.А. Кувшинников работает и по настоящее время профессором кафедры.

Владимир Александрович консультирует больных и проводит консультации в отделениях 3-й детской клинической больницы г. Минска, а также консультирует больных в других лечебных учреждениях города Минска и республики.

## Пусть глаза Ваши счастьем светятся

Профессор Кувшинников В.А. много внимания уделяет подготовке иностранных клинических ординаторов по педиатрии.

В.А.Кувшинников активно участвует в общественной жизни БГМУ: работал заместителем декана педиатрического факультета, в партбюро лечебного факультета проводил работу по военно-патриотическому воспитанию студентов, контролировал подготовку врачей-интернов по педиатрии и т.д.

**21 января 2016 года исполнилось 80 лет со дня рождения профессора 2-й кафедры детских болезней БГМУ КУВШИННИКОВА Владимира Александровича.**

Награждён медалью «Ветеран труда», почётными грамотами.

Научный интерес В.А.Кувшинникова связан с гематологией. В 1973-1974 гг. были опубликованы работы американских гематологов, разработавших к тому времени новые подходы к лечению детских лейкозов. Впервые включив в комплексное лечение лейкозов разработанную ими лучевую и медикаментозную профилактику нейрорлейкоза, они получили у 60% больных острым лейкозом детей 5-летнюю безрецидивную выживаемость, что приравнивается к полному выздоровлению. Это было крупнейшим достижением в лейкологии. Эти новые методы лечения лейкозов у детей внедрялись в СССР академиком А.И. Воробьевым в ЦОЛИУ, где на курсах побывали профессор М.П.Павлова и В.А.Кувшинников. Начиная с 1974 г. В.А. Кувшинников под руководством профессора М.П. Павловой внедрил эти новые, современные для того времени методы диагно-

стики лейкозов (цитохимическое типирование), а также новые лечебные подходы – медикаментозную и лучевую профилактику нейрорлейкоза у детей, что вывело детскую лейкологию в республике на современный уровень. Именно в те годы появились первые дети, вылечившиеся от лейкоза. В докторской диссертации В.А. Кувшинникову



удалось раскрыть механизмы нарушения обмена веществ, вызванные лейкозной опухолью, и выявить побочное, отрицательное воздействие антилейкемической терапии. Были разработаны и внедрены рекомендации по коррекции глюко-неогенеза, вызываемого лейкозной опухолью, и патогенезу побочного действия химиотерапии и их коррекции. Расшифрован был механизм антилейкемического действия полихимиотерапии, в частности, угнетение белковосинтетической функции печени, как основного фактора, сдерживающего лейкогенез, прогнозирование глубокого угнетения гемопоэза и его коррекция. Было установлено, что чем сильнее нарастала гипоальбуминемия на фоне проводимой полихимиотерапии, тем глубже и длительнее была последующая нейтропения. Одним из первых он применил парентеральное питание больным лейкозом

детям, как коррекцию глубокого угнетения гранулоцитопоэза в процессе лечения лейкозов. Изданы были методические рекомендации МЗ БССР «Комплексная коррекция нарушений гомеостаза при лечении острых лейкозов у детей» (1989), в которых были сформулированы подходы к прогнозированию тяжёлой гранулоцитопении, её профилактики и коррекции, в частности, назначением адекватного питания (включая парентеральное).

С 1994 года 3-я кафедра детских болезней работала уже в 3 ГДКБ. В.А. Кувшинников и его сотрудники (С.Г. Шенец и А.П. Стадник и др.) выполняли программу ГКНТП «Анемии у детей».

В результате проведенной работы удалось выявить высокую распространённость железодефицитной анемии в г. Минске и сельской местности республики, внедрено в массовое применение исследование сывороточного ферритина в диагностику ЖДА и ЛДЖ.

В работе были подтверждены результаты американских исследователей об усилении абсорбции свинца при дефиците железа в организме у детей, беременных и кормящих матерей, а также выявлено значительное повышение концентрации свинца в крови детей, больных железодефицитной анемией, причём, степень повышения концентрации свинца в крови была пропорциональна степени дефицита железа.

Получен патент на изобретение «Способ лечения железодефицитного состояния у кормящей матери» (2009).

Учитывая высокую распространённость железодефицитной анемии и латентного дефицита железа у детей, беременных и кормящих женщин в республике, коллективом сотрудников под руководством В.А.Кувшинникова разработана и внедрена Инструкция по приме-

нению «Комплексная профилактика железодефицитных анемий» (2010), в которой сформулированы современные рекомендации по профилактике ЖДА у беременных, кормящих женщин и детей различного возраста.

В.А. Кувшинников – автор свыше 250 печатных работ, соавтор учебных пособий и справочников: учебного пособия «Гематологические болезни у детей» (1996 г.), справочника для врачей «Неотложная помощь» (1995, 2002 г.), справочника «Лечение детских болезней» (1998, 1999 г.), справочника «Диагностика детских болезней» (2002 г.), «справочника по госпитальной педиатрии» (2002 г.), практического пособия «Детские болезни» (2013 г.).

Им лично и в соавторстве издано более 30 методических рекомендаций – по подготовке врачей-интернов по педиатрии, по лечению и профилактике различных гематологических заболеваний и другим вопросам педиатрии.

С его участием подготовлены и защищены 3 кандидатские и 1 докторская диссертация.

В.А.Кувшинников уделяет много внимания просветительской работе среди населения и врачей, выступает по телевидению, а также на страницах газет и журналов.

В настоящее время В.А. Кувшинников является членом Учёного совета по защите кандидатских и докторских диссертаций (педиатрия, акушерство и гинекология).

**Коллектив сотрудников 2-й кафедры детских болезней сердечно поздравляет профессора Кувшинникова В.А. с юбилеем, желает ему здоровья и дальнейших творческих успехов.**

## Конкурсу – пятнадцать...

Традиции

В последние годы интерес к ортодонтической специальности растёт в геометрической прогрессии как среди состоявшихся, так и среди будущих стоматологов.

Двенадцатого декабря на кафедре ортодонтии БГМУ прошёл 15-й Студенческий конкурс. Опыт, приобретенный за 14 предыдущих лет существования конкурса, позволил сотрудникам кафедры объединить в нём все самое лучшее в организации мероприятия и его проведении.

В состязании участвовало 32 студента 4 и 5 курсов стоматологического факультета БГМУ.

Все преподаватели кафедры в течение нескольких месяцев помогали участникам конкурса отработать свои мануальные навыки, как в зуботехнической лаборатории, так и на клиническом приеме.

Олимпиада проводилась в 2 этапа: 1-й этап – практический, 2-й этап – теоретический.

На практической части студентам было необходимо изготовить проволочные элементы одночелюстного съёмного ортодонтического

аппарата на рабочих моделях челюстей.

Теоретическая часть для студентов 4 курса заключалась в измерении диагностических моделей челюстей по предложенным методикам и формулировке заключений. Студентам 5 курса было необходимо по гипсовым моделям челюстей поставить ортодонтический диагноз и составить план лечения, а также провести анализ телерентнограмм головы пациента в боковой проекции.

Время, выделенное участникам для выполнения конкурсных заданий, прошло на одном дыхании, благодаря дружественной атмосфере, царившей во время конкурса.

Активное участие в организации и проведении олимпиады приняли аспиранты и клинические ординаторы кафедры.

Качество выполненных работ оценивалось строгим, но справедливым жюри, в состав которого вошли преподаватели кафедры. В результате были определены лучшие студенческие работы на каждом курсе.

Традицией, сложившейся за годы проведения конкурса, стало определение чемпиона в специальной номинации «Изготовление



лучшего ортодонтического аппарата». В этом году чемпионский титул по праву достался студентке стоматологического факультета БГМУ 5 курса 588 группы Пузан Анастасии.

Первое место среди четверокурсников заняла Щерба Полина (497 гр.), второе место присуждено Тихон Юлии (494а гр.), третье – Дудчику Егору (490а гр.).

На пятом курсе первое место присудили Мехтиеву Руслану (588 гр.), второе – Бураковой Ангелине (586 гр.), третье место – Феоктистову Евгению (588 гр.).

Членами жюри был отмечен высокий уровень теоретической и практической подготовки всех участников олимпиады.

Всем победителям и призерам были вручены памятные дипломы и ценные призы – стоматологические материалы, инструмен-

тарий и сувениры, любезно предоставленные нашими спонсорами – фирмами ООО «Медсистемс, 3М Unitek», ООО «Всемирные системы здравоохранения», МЧУП «БелОмниМед», ЧТУП «Рестория».

Студенты, не занявшие призовые места, также не остались без внимания – им были вручены памятные подарки и дипломы участников конкурса.

После торжественной церемонии награждения победителей для всех участников конкурса был организован кофе-брейк, в течение которого студенты могли поделиться впечатлениями о прошедшей олимпиаде.

Подготовил Сергей ДЕНИСОВ, ассистент кафедры ортодонтии

## "Язык. Общество. Медицина"

На семинаре присутствовали представители ведущих вузов Республики Беларусь: ГрГМУ, БГМУ, БГЭУ, ГрГУ им. Янки Купалы и др., а также русисты Российской Федерации (преподаватели Курского государственного медицинского университета Минздрава России).

В рамках семинара работало 5 секций,

В конце 2015 года в Гродно в рамках XV Республиканской научно-практической студенческой конференции «Язык. Общество. Медицина» состоялся научно-практический семинар «Образовательные технологии в обучении РКИ (языкам)», участие в котором приняло 8 преподавателей нашей кафедры (Мельникова Т.Н., Адашкевич И.В., Аксенова Г.Н., Кислик Н.В., Кожухова Н.Е., Санникова А.В., Филота С.В., Шарапа А.А.). Для очного участия в работе семинара были делегированы зав. кафедрой Мельникова Т.Н., доцент Аксенова Г.Н. и преподаватель Филота С.В.

на которых участники обсудили проблемные вопросы, связанные с преподаванием русского языка как иностранного и бело-

русского языка.

На семинаре был заслушан 41 доклад. Следует отметить высокую организацию мероприятий и тёплую дружественную атмосферу, которую традиционно создали коллективы кафедры русского и белорусского языков под руководством зав. кафедрой Пустошило Е.П. и деканата факультета иностранных учащихся в лице зам. декана Мишонковой Н.А.

Семинар содействовал расширению сотрудничества и взаимопониманию русистов Республики Беларусь и Российской Федерации и получил свое продолжение на VI

Республиканских студенческих чтениях, в рамках которых проходил научно-практический семинар «Аспекты преподавания русского языка в англоязычных группах», организованный в БГМУ нашей кафедрой в конце 2015 года.

Также от имени иностранных студентов нашего университета заочно приняла участие в XV Республиканской научно-практической студенческой конференции «Язык. Общество. Медицина» Зейналлы Нармина (2 курс медицинского факультета иностранных учащихся, гражданка Азербайджана; руководитель ст. преп. Шарапа А.А.) с докладом «Псевдонимы в русской литературе».

По результатам конференции и семинара студентка и преподаватели получили сертификаты и приглашение к дальнейшему сотрудничеству.

Татьяна МЕЛЬНИКОВА, зав. кафедрой белорусского и русского языков, Галина АКСЕНОВА, доцент

Семинары





**У каждого в жизни бывают моменты, когда хочется абстрагироваться от окружающего мира и побыть одному. Тогда у человека появляется шанс что-то переосмыслить и взглянуть на старые вещи по-новому.**

классиков мировой поэзии.

## ● Вечарыны

Но согласитесь: слушать чужие стихотворения – это одно, а вот решиться прочитать свои – совсем другое. Оказалось, что этим может похвастаться наша одноклассница Ольга Красногир. Да и слушать стихотворение в присутствии автора – сложно. А

## Морозные узоры вдохновили

Благодаря нашему куратору – Ларисе Леонидовне Кузьменковой – преподавателю кафедры нормальной анатомии – нам удалось ненадолго забыть о повседневных заботах и погрузиться в завораживающий мир поэзии.

Вы только представьте: за окном – хлопья снега неспешно кружатся, как будто это и не снежинки вовсе, а бабочки, почему-то решившие полетать в начале января. Морозные узоры на стёклах искрятся в тёплом свете уличных фонарей, а мы, с кружками ароматного чая в руках, делимся друг с другом одной из самых сокровенных вещей – любимыми стихотворениями. Есенин, Асадов, Бродский, Цветаева ... – да разве перечислишь всех, кого с трепетом и даже лёгкой дрожью в голосе вспоминали тем вечером! Не обошлось и без современной белорусской поэзии: стихотворения Марии Мартысевич гармонично вписались в ряд



вдруг не понравится? И что тогда? Притворяться и восторженно улыбаться, чтобы не обидеть, или сказать правду и, возможно, навсегда отбить у человека желание делиться с кем-то своими произведениями? К счастью, такой дилеммы ни у кого из нас не возникло: наши улыбки и восторги были абсолютно искренними.

Такие вечера не проходят бесследно, это правда. Кто-то читает прозу, кто-то – поэзию, а кто-то предпочитает посмотреть в это время пару фильмов, снятых по книгам. О вкусах не спорят, но, зная их, гораздо проще найти темы для разговоров.

Арина СУРКО, Максим САМСОН, студенты педфака

Преподаватели кафедры философии и политологии уделяют особое внимание воспитательному аспекту образования. В конечном счете, одной из главных задач ознакомления студентов с социально-гуманитарными дис-

*Ответы на многие актуальные вопросы имели возможность получить участники и слушатели студенческой конференции «Роль и значение идеологии в жизни современного общества», которая была организована кафедрой философии и политологии в конце только что ушедшего года.*

## Воспитательному аспекту образования – особое внимание

циплинами и является всестороннее развитие личности, формирование системы ценностных координат, выработка важных для жизни в обществе навыков, таких как независимое критическое мышление, умение аргументировать собственную точку зрения и уважение к чужому мнению. Все эти навыки формируются в процессе работы на лекционных и семинарских занятиях, но еще более эффективным толчком для формирования собственных взглядов студентов является участие в науч-

ных мероприятиях, проводимых в университете.

Одним из таких событий и является конференция по дисциплине «Основы идеологии белорусского государства», которая уже стала для кафедры традиционной.

В этом учебном году конференция стала творческим вызовом для 24 студентов – представителей 3 различных факультетов 1, 2 и 5 курсов – которые собрались в этот день в 1 аудитории, чтобы поделиться своими представлениями о значении и потенциале различных идеологий для

## Симуляционное обучение в неонатологии

*«Чтобы спасти жизнь, меч воину может потребоваться всего один раз в жизни. Но для этого он должен его носить всю жизнь с собой».*

### Японская мудрость

Все мы помним, как сложно делать первые шаги в клинической практике. Как волнительно впервые самостоятельно провести осмотр ребенка, а тем более, если это ребенок новорожденный. Но современные технологии дают возможность студентам познакомиться с основными практическими навыками, необходимыми врачу-неонатологу. На помощь приходит симуляционное обучение.

Сегодня в нашей республике достигнут один из самых низких уровней младенческой смертности в мире, что было особо отмечено на прошедшей в октябре 2015 года в Минске Европейской министерской конференции Всемирной организации здравоохранения.

Это стало возможным во многом благодаря внедрению новейших технологий в неонатологии. И это, безусловно, ставит новые задачи в процессе обучения будущих педиатров-неонатологов.

Важность и необходимость симуляционного обучения в неонатологии обусловлена сложностью и, зачастую, невозможностью обучения проведению манипуляций у новорожденных детей в клинике. Огромное значение имеют анатомо-физиологические особенности новорожденных детей, в частности, проблемы с терморегуляцией, что не дает

## ● Адукацыя

достаточного времени для физического обследования ребенка студентами. При этом приобретение навыков первичной реанимации новорожденных очень важно для всех студентов педиатрического факультета, ведь с такой необходимостью может столкнуться каждый педиатр.

В настоящее время в рамках цикла занятий по неонатологии у субординаторов-педиатров проводится два занятия в Лаборатории практического обучения.

В ходе них студенты обучаются навыкам вспомогательной масочной вентиляции легких у новорожденных, оральной и назальной интубации трахеи, катетеризации пупочных сосудов, непрямого массажа сердца.

При помощи интерактивных манекенов доношенного и недоношенного ребенка отрабатываются сценарии первичной реанимации в родильном зале.

Проводимое анкетирование показывает большой интерес студентов к симуляционному обучению в неонатологии, а также желание увеличить время занятий на базе Лаборатории практического обучения.

Неонатология – относительно молодой и активно развивающийся раздел педиатрии, и симуляционные технологии активно внедряются в современный процесс обучения будущих педиатров-неонатологов.

Наталья МИРОНЧИК, зав. Лабораторией практического обучения

Алексей САПОТНИЦКИЙ, ассистент 1-й кафедры детских болезней

общества и государства. Слушателями стали студенты 1 курса педиатрического факультета, осваивающие дисциплину «Основы идеологии белорусского государства».

Рассмотренные участниками темы были достаточно разнообразны: от таких классических тем, как «Базовые идеи и ценности белорусской государственной идеологии» (студентка 2 курса лечебного факультета Обухович О.), или «Основные идеи и потенциал идеологии либерализма» (студентки педиатрического факультета 1 курса Белявская И., Суходольская О.), – до таких более "провокационных", как «Идеология религиозного фундаментализма и ее последствия для современного общества» (студентки 1 курса педиатрического факультета Аскирко Е., Богданова А.), или «Неофашистские организации в современном мировом обществе» (студентки 1 курса педиатрического факультета Рассолько Е., Соловей Е.).

Фактически, участники рассмотрели преимущества и недостатки почти всех наиболее значимых современных идеологий (феминизм, пацифизм, консерватизм, национализм, экологизм и т.д.), причем постарались выявить, какие же из этих идеологий представлены в Беларуси.

Все участники конференции получили сертификаты, с помощью которых они смогут повысить соб-

## ● Канферэнцыі



ственный рейтинг в университете, но главное – они получили полезный опыт академической работы, а также возможность самостоятельно поразмышлять и поделиться собственным мнением о тех тенденциях, в соответствии с которыми развивается мировое сообщество и Беларусь в том числе.

Остается только поздравить ребят с первой попыткой исследовательской деятельности и пожелать им успешного продолжения их научной жизни.

Виктория БУРСЕВИЧ, преподаватель кафедры философии и политологии





**Название говорит само за себя. Микрозелень отличается от проростков тем, что это маленькие растения, которым дают дорасти до пары настоящих листьев. В них во много раз больше питательных веществ, чем во взрослом растении. К формированию первой пары листочков проросток получает всё. Микро- и макроэлементы усваиваются лучше.**

## ● Планета здоровья

помощи одной чистой воды и кислорода, который даёт специальный распылитель. Заказать такой аэросад можно в Интернете, можно приобрести его на рынках, где постоянно работают чудесные магазины здорового питания. Можно там же купить семена для проращивания, а можно и заказать семена микрозелени.

Очень полезны руккола и кресс-салат, где много йода, антиоксидантов и пикантный вкус. Можно проращивать

## Ода микрозелени

Исследования показали, что в стеблях микрозелени концентрация витамина С огромна.



микрозелень дайкона, свёклы, горчицы, подсолнечника. Еще кошечки с удовольствием лакомятся проросшей микрозеленью пшеницы и ржи.

Очень привлекателен аэросад тем, что там воочию видишь весь процесс. Вот семена высыпаны, вот они набухли, появились первые росточки, появляются листики. Всё таинство перед глазами. Через десять дней наша микрозелень готова. И мы снова ощущаем себя в гармонии с природой.

Светлана ЧАРНАЯ; Наталья ЦАРЁВА, студентка лечебного факультета

В сырую осень и весну, когда витаминов немного, организму микрозелень необходима. Также её можно и нужно круглогодично добавлять в салаты, супы, бутерброды.

У многих дома живут коты, которые очень любят копаться в земле. Но на узких подоконниках не сильно развернёшься. Можно найти выход, проращивая микрозелень в специальной гидропонной установке «Клад здоровья». Он хорош тем, что позволяет выращивать без земли, при

## ... А снег кружил и падал

На улице царствовал мороз и падал снег. Мы шли в Национальный исторический музей, не зная, что прямо там придётся участвовать в археологической экспедиции.

Среди черепков найден медный браслет. Глядя на него, представляешь богатую красавицу.

Черепки хранят память о глиняных сосудах. Рядом – деревянный топор и нехитрый станок, на котором его изготавливают. Только изготовить не успели, потому что рядом раздавался звон кольчуги и мелодия волынки. К нам приближались рыцари. Неужто враг напал на Белую Русь? Нет, шло посвящение в рыцари. Прощайте, раскопки! После доблестного турнира захотелось сплести оберег на удачу, чтобы подарить отважному воину. Вот уже руки, путаясь в нитях, плетут его. Рядом с нами плетут пояса, браслеты проворные ребячьи пальцы. Делают легко, словно занимаются подобным ремеслом много лет.

Конечно, можно об этом прочитать, посмотреть видеоролики, но какая радость, когда ты и только ты становишься участником далёких событий. Из двадцать первого века переносишься в Средневековье. Там бываешь столько, сколько нужно и понимаешь, что оно было необычным. Для того, чтобы почувствовать себя берегиней истории, нужно прийти в городской Исторический музей.

Что видят ребята, когда туда входят? Неживые экспонаты, которые нельзя трогать руками, хождение как в армии строем из одного зала в другой. Что запоминается и остаётся потом, когда тяжёлая дверь со скрипом закрывается?!

А если школьник берёт лопатку, с азартом ею копает, вдруг находит глиняный осколок с орнаментом и слышит от экскурсовода историю своей находки или держит в ладонях найденный на счастье амулет, то интерес к родной истории возрастёт. А что же там ещё есть, может, серебряная или золотая монета?

На ткацком станке работают девчонки и мальчишки. Что последних привлекает в исконно женском ремесле?

– Ткачество учит усидчивости и формирует художественный вкус. Хочу сам выткать первый свой пояс. Раньше мужчине никак нельзя было выйти без пояса из дома, не отрываясь от станка, – рассказал Павел Ненашевич, третьеклассник школы №55. Уж не отсюда ли выражение «мужик распоясался?»

– Я хочу сделать себе, а также маме фенечки на счастье. Посмотрите, какое сочетание цветов: жёлтое и зелёное, то есть трава или деревья и солнце. Хочу ткать так же хорошо, как бабушка, – поделилась Ира Александрова, ученица 55-й гимназии.



## ● Музеи

Самых дотошных и любознательных посетителей встречает ещё один лучший друг – первый мульти-медийный журнал «Музейные вандрюжки». Первый номер посвящён эпохе Средневековья, теме рыцарства и шляхетства в Беларуси. Некоторые тексты сопровождаются интерактивными материалами. Например, в статье «Кто такие рыцари» размещена репродукция полотна «Битва под Оршей» неизвестного автора. Его просмотр открывает аудиоролик с песней белорусского коллектива средневековой музыки «Стары Ольса». Пусть школьникам и их родителям этот журнал будет надёжным другом и подсказчиком в путешествии на машине времени!

Также ребята вместе со своими родителями могут почувствовать себя актёрами и принять участие во время батлеечного спектакля.

Раскрывать тайны богатой белорусской истории могут учащиеся, начиная с младшего школьного возраста. Ученики среднего и старшего школьного возраста знакомятся с историей и культурой Великого княжества Литовского.

Впрочем, возрастных ограничений здесь нет. Приходите и запускайте машину времени. В любую погоду.

Светлана ЧАРНАЯ, Анна ПОЛЯНСКАЯ

## ● Незвычайныя сітуацыі

### "Профессионализм. Отвага. Честь"

Девятнадцатого января спасатели Беларуси отмечали свой профессиональный праздник. Спасатель – это не просто профессия, это – призвание и образ жизни. Они всегда первые там, где людям, попавшим в беду, нужна помощь. Люди этой благородной и отважной профессии в этот день справедливо принимают самые искренние и душевные поздравления.

Пожары, дорожно-транспортные происшествия, работа на воде, в лесах, в небе – спасатели готовы к решению даже самых сложных задач. Они не раз демонстрировали свой профессионализм при ликвидации крупных техногенных аварий, в борьбе с природными катаклизмами. Причем белорусские спасатели помогают не только своим соотечественникам, а выезжают практически в любую точку мира, если в их помощи нуждаются попавшие в беду люди. Ведь на сегодняшний день органы и подразделения по чрезвычайным ситуациям способны выполнять весь спектр аварийно-спасательных работ, в числе которых ликвидация пожаров, спасение пострадавших, локализация опасных для людей, производства и окружающей среды факторов, разбор завалов, нейтрализация сильнодействующих ядовитых веществ, участие в ликвидации аварий на нефте-газопроводах и многое другое.

Девиз людей, ежедневно спасающих жизни, – «Профессионализм. Отвага. Честь». Но возможно ли отделить эти так называемые «рабочие» качества от личностных? Едва ли. Те, кто в мирное время выбрал путь сражения со стихией, бедой, разрушением и болью не просто выполняют должностные обязанности, – они занимаются делом своей жизни, которому преданы беззаветно.

Николай КОЗАЧЕК, начальник Московского РОЧС МГУ МЧС РБ

**В** последние несколько лет в несвойственным для Беларуси довольно тёплым климатом большинство водителей стали забывать, что при управлении транспортным средством в зимний период требуются особые навыки вождения.

Нынешней зимой, особенно во время прихода двух циклонов в страну, выяснилось, что не все автомобилисты этими навыками владеют в нужной мере, что подтвердило увеличение ДТП в эти дни более, чем в два раза (в Минске в будний день происходит в среднем около 70-80, а во время циклона «Даниелла» эта цифра составила 170 ДТП)...

Каковы правила вождения, необходимые для управления транспортным средством при неблагоприятных зимних условиях?

Правильный выбор скорости зимой, а точнее ее снижение, является важнейшим гарантом вашей безопасности и безопасности других участников дорожного движения. Логически понятно, что чем ниже скорость, тем больше шансов избежать непредвиденных ситуаций за рулем.

На скоростных дорогах и автомагистралях, где разрешённая максимальная скорость выше, чем в населённых пунктах, при выборе скоростного режима в первую очередь необходимо учитывать:

- состояние дорожного покрытия;
- погодные условия;
- техническое состояние и возможности вашего автомобиля;
- в некоторых случаях, интенсивность транспортного потока.

Еще одно главное правило – вождение зимой должно быть спокойным и плавным. Это касается всех рычагов управления автомобилем (руля, пе-

далей...). Что касается торможения – зимой по возможности необходимо исключить работу педалью тормоза, заменяя её торможением двигателя.

При выезде со стоянки, не дожидаясь аварийных ситуаций, надо сделать несколько пробных торможений, после

### Переживём зиму безопасно и с удовольствием

которых будет понятно, чего ожидать от тормозной динамики автомобиля и дорожного покрытия. Прекрасно, если ваш автомобиль оснащен системой АБС – нужно только давить на педаль. А если АБС нет, то придётся имитировать его работу, быстро нажимая и отпуская тормоз.

Основной причиной ДТП в зимний сезон является несоблюдение водителями дистанции между транспортными средствами. Так как на зимних дорогах, покрытых снегом и льдом, значительно уменьшается сцепление с дорогой, и, как следствие, увеличивается тормозной путь, а также уменьшается отрезок времени, отведённый водителю для реагирования и принятия мер к избеганию ДТП. Поэтому нужно держать дистанцию до движущегося впереди автомобиля в два-три раза больше, чем обычно.

В случае заноса задней оси, руль необходимо повернуть в сторону смещения задней части автомобиля. Если автомобиль переднеприводный, следует плавно увеличить газ, а если автомобиль заднеприводный, газ надо также плавно уменьшить. Рулем надо работать бы-

## ● Вестки ДАИ

стро, но плавно. Кроме того, Госавтоинспекция обращается к автовладельцам с просьбой соблюдать правила парковки и не оставлять автомобили у края проезжей части дороги, чтобы не препятствовать работе снегоуборочной техники, которая в зимний заснеженный период работает в усиленном режиме. Также просьба к водителям оказать помощь коммунальным службам в расчистке от снега выбранных ими парковочных мест.

В связи с неблагоприятными дорожными условиями Госавтоинспекция обращается к пешеходам и призывает проявлять предельную аккуратность и внимательность при движении пешком, соблюдать осторожность при выходе из подъездов домов, при передвижении возле зданий, при выходе из общественного транспорта. При переходе улиц также быть очень внимательными, особенно в случае ношения капюшонов и объемных головных уборов, поворачиваться всем корпусом, чтобы понимать, что вас заметили, вас пропускают, и чтобы следить за обстановкой на дороге, так как зимой нередки заносы автомобилей и другие непредвиденные обстоятельства, когда водителю сложно либо невозможно контролировать автомобиль...

Всем участникам дорожного движения ГАИ настоятельно рекомендует соблюдать предельную внимательность и бдительность в сложных погодных условиях, конечно, не забывая соблюдать Правила дорожного движения.

Пусть зимняя дорога будет для вас комфортной и безопасной!!!

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

