

■ 3 мэтай прафілактыкі

# ПРЫШЧЭПКІ — БЯСПЕКА ГРАМАДСТВА, А НЕ ЗМОВА

Сезон прышчэпак ад грыпу пачынаецца ў напружанай атмасферы, піша польскае выданне Polityka. Ніколі раней у Польшчы не былі настолькі моцнымі антыпрышчэпачныя настроі!

У мінулым асенне-зімовым сезоне прышчэпку ад грыпу зрабілі... менш за 4 працэнты палякаў (чатыры гады таму было 7 працэнтаў, потым — 5, затым — 4,5). Магчыма, Польшча ператворыцца ў еўрапейскага аўтсайдара? Цалкам верагодна. Нядаўна Вышэйшы адміністрацыйны суд вынес рашэнне: санслужбы не маюць права хоць нейкім чынам караць бацькоў, якія не робяць сваім дзецям планавых прышчэпак. Суддзі, праўда, заявілі, што выносіць пакаранне ў гэтым выпадку ўпаўнаважаны вывады, аднак для правядзення кантрольных мерапрыемстваў у тых няма ні аздавадзін інструментаў, ні кадраў. Антыпрышчэпачны рух святкуе перамогу і заклікае бацькоў, якім раней давялося заплаціць штрафы, падаць заявы на спыненне спраў і вяртанне грошай (сума штрафу — ад 100 да 1000 злотых).

У папулярнай польскай тэлепраграме «Рэспірацыйнае расследаванне», запрапаная ў студыю адвакат спакойна заявіла, што «абавязковая вакцынацыя нагадвае прымуковую саветызацыю 50-х гадоў».

У папулярнай польскай тэлепраграме «Рэспірацыйнае расследаванне», якая закранала сёлета тэму прышчэпак, запрапаная ў студыю адвакат спакойна заявіла, што «абавязковая вакцынацыя нагадвае прымуковую саветызацыю 50-х гадоў». Антыпрышчэпачны бунт аб'ядноўвае з аднаго боку — кансерватыўных традыцыяналістаў, а з другога — арыентаваных на экалогію лібералаў. «Маё цела стварыў Бог, яго само лямчыць сябе і рэгулюе свае працы, ніводзін чалавек не зробіць гэта лепш за Бога» — гэтае крадэ рэлігійных фун-



даменталістаў мала адрозніваецца ад «экалагічнага» светапогляду аматараў натуральнай медыцыны, якія вераць у самавылечванне арганізма без падтрымкі нейкіх хімічных і біялагічных сродкаў. Калі гаварыць пра медыцынскія аргументы праціўнікаў вакцынацыі, то ў іх больш псеўданавуковага. Адзін польскі вандроўнік мяркуе, што пасля прышчэпкі «арганізм заняты выпрацоўкай антыцелаў супраць непатрэбных хвароб, а калі з'яўляюцца іншыя інфекцыі, у імуннай сістэме застаецца толькі 15 працэнтаў свабоднай магутнасці для барацьбы з імі, таму прышчэпленныя людзі хварэюць значна цяжэй, чым тыя, хто ніколі не прышчэпляўся». Дыскусія вакол сэнсу вакцынацыі — не толькі экалагічная ці рэлігійная спрэчка. Гэта яшчэ рэакцыя на памылкі фармацэўтычнага бізнесу і няўдачы ў маркетынгу лекаў, якія апошнім часам падарвалі давер да экспертаў. Рэзкае падзенне колькасці прышчэпленых ад грыпу адбылося пасля жорсткіх спрэчак вакол набывання вакцынаў супраць так званых свінога грыпу ў сезоне 2009-2010. І хоць на той момант міністр аховы здароўя Эва Копач вышляла пераможцай з-пад абстрэлу апазіцыі, адмовіўшыся набыць буйную партыю вакцыны, уся гэтая шумиха не спрыяла прапагандзе такой формы прафілактыкі.

«Антыпрышчэпачнікі» прыводзяць звычайна адны і тыя ж аргументы. **Папершае**, нашога прышчэпленца ад віруса, які быў летасць? Кожны год сусветная арганізацыя аховы здароўя на аснове даных папярэдняга сезона грыпу вызначае найбольш верагодны тып віруса, які размнажаецца, забіваючы і размяшчаючы ў новых вакцынах. **Па-другое**, калі б такая форма прафілактыкі была эфектыўнай, прышчэпленыя людзі не заражаліся з такімі інфекцыямі. **Па-трэцяе**, ці не таіцца за ўсім гэтым змова фармацэўтычных кампаній і працадаўцаў, якія хочуць проста на нас нажыцца і прымусяць працаваць? Хоць у тым, каб перахварэць на грып, няма нічога страшнага — дастаткова ўзяць балёнчыкі і паляжаць у ложку... «З падобнымі аргументамі складана наогул спрачацца, — адказвае супрацоўнік фонду «Інстытут прафілактыкі інфекцыйных захворванняў» Павел Гжэсёўскі. — Вакцына не можа выклікаць грып, паколькі не змяшчае жывых вірусаў. Аднак яна не абараняе ад іншых інфекцый, якія таксама могуць выклікаць кашаль, насмарк, сінусіт».

**Спраўды, прышчэпка ад грыпу не абараняе на 100 працэнтаў, і кожны з нас можа аказацца ў групе некалькіх працэнтаў людзей, якія ўсё роўна заразіцца. Але нават калі**

нам не пашчасціць, хвароба, хутчэй за ўсё, пройдзе лягчэй, а таксама нам не будуч пагражаць небяспечнага ўскладнення: запаленне лёгкіх, пашкоджанні сэрца, ныркаў, недастатковае. Грып — гэта не звычайная прастуда, а небяспечнае захворванне, здольнае прывесці да летальнага зыходу (у мінулым, не самым напружаным сезоне ад ускладненняў пасля грыпу ў Польшчы памерлі калі 150 чалавек). Эксперты папярэджваюць, што адмова ад прафілактыкі ў хуткім часе можа прывесці да рэзкага пагаршэння інфекцыйнай абстаноўкі. Нічога, калі б гэта датычылася толькі грыпу, аднак калі працэнт непрышчэпленых людзей на канкрэтнай тэрыторыі перавышае 10 працэнтаў, інфекцыі зноў пачынаюць пагражаць. Поліеміеліт або дыфтэрыт удалося перамагчы дзякуючы таму, што масавая вакцынацыя ахапіла практычна 100 працэнтаў папуляцыі. На жаль, таго ж не скажаш пра адзёр, кокліш, свінку, краснуху, прышчэпленца ад якіх жадаюць не ўсе. Прыхільнікі «свабоды выбару» ігнаруюць той факт, што прышчэпкі абараняюць не толькі асобнага чалавека, але ў першую чаргу — грамадства, і менавіта таму становіцца абавязковым. У той час як у Польшчы заканадаўства змяняюць, у Аўстраліі яго робяць больш жорсткім. Нядаўна там аб'явілі, што бацькі, якія адмаўляюцца прышчэпляцца дзцяцей, будуць пазбаўляцца дапамогі, якая з'яўляецца формай падатковай ільготы. Занепакоеныя эпідэміялагі ў Польшчы прапануюць сваё рашэнне сітуацыі. Калі нікога нельга прымушаць рабіць прышчэпкі, можна ўвесці палажэнне, па якім бацькі будуць самастойна аплываць лямчыне непрышчэпленнага дзіцяці.

Польскі календар прышчэпак са старэйшымі асноўнае значэнне для ўлада мае кошт вакцын, якія фінансуюцца з бюджэту, а мінфіна скарачае расходи ў тым ліку ў ахове здароўя, Польшча пачынае моцна адставаць ад іншых краін ЕС.

**Падрыхтавала Святлана БАРЫСЕНКА**

■ Гарадскія паданні

# ААЗІСЫ, ЗАКУТЫЯ Ў КАМЕННЕ

А ці вядома вам, што ў Мінску сёння больш за 60 фантанаў? Напрыканцы сезона іх работы мы з экскурсаводам Ірынай Шорац наведвалі некаторыя. Перад тым, як яны спыняць бруенне сваіх водаў да вясны, мы яшчэ паспелі палюбавацца вірлівымі (а дзесці — спакойнымі) воднымі струмянямі, паглыбіцца ў гісторыю сталічных крыніц і даведацца пра іх асаблівасці.



«Дрэва сусвету» на вуліцы Леніна.

## ДЭСАНТНІК ЛЕБЕДЗЮ НЕ ТАВАРЫШ

Сустрэча была прызначана, вядома, ля фантана. І не якога-небудзь, а самага першага, а значыць, самага старога ў горадзе — славутага «Хлопчыка з лебедзем», што ў Аляксандраўскім скверы. Праўда, нягледзячы на запэўніванні прадстаўнікоў унітарнага прадпрыемства «Мінскзелябуд», якія адказваюць за работу гэтага і яшчэ трох дзясяткаў сталічных каскадаў, вада ў ім ужо не струменіла. Затое нябесная канцільярыя, здаецца, вырашыла кампенсаванне адсутнасці вады ў зямных фантанах дажджом з неба. Але ці варта было баяцца прамокнуць тым, хто і без таго выправіўся на «мокрую справу»?

## Пра няясную ваду дэгустантар казаву «не фантан». Цяпер гэтае выслоўе пашырыла сферу ўжытку, захаваўшы пры гэтым сваё першааснае значэнне.

Узяўшы на ўзбраенне парасоны, мы пазнаміліся з гісторыяй «Хлопчыка з лебедзем». Падзея, якая пачыналася яшчэ ў 1916 годзе, стала ў свой час сапраўды грандыёзнай: у Мінску былі пракладены воднаправод. Адноўлены гэты ў 1874 годзе, і гэтую дату цяпер можна ўбачыць на скульптурнай кампазіцыі фантана, створанай італьянскім майстрам Фларэнца Берніні. «Раней вакол скульптуры сядзелі яшчэ шэсць жабак, цяпер іх няма. Але гэтай восенню «Мінскзелябуд» збіраецца дэстаўраваць фантан і вярнуць гэтых жабак», — паведаміла Ірына Шорац. Першую сур'ёзную рэстаўрацыю (займаўся якой, дарэчы, Заір Азгур) «Хлопчык з лебедзем» перажыў толькі ў 1980 годзе. У майстэрні скульптара фігура апынулася пасля Дня паветрана-дэсантных войскаў: дэсантнікі так актыўна адзначалі свята, што падчас купання ў фантане зламалі лебедзю шыю.

## СІВЫЯ ЛЕГЕНДЫ БРУІСТАЙ ВАДЫ

Ад Аляксандраўскага сквера мы накіроўваемся на вуліцу Леніна, дзе месцяцца ажно два фантаны. Дзіўна, але звычайна, ходзячы па горадзе ў паўсядзённых справах, іх проста не заўважаш. Аказваецца, дарэмна, бо яны сапраўды вартыя ўвагі. Першая з крыніц — статычна-дынамічны фантан, які выпускае струмені з рознай інтэнсіўнасцю, пасля суцішваецца на некаторы час і зноў струменіць. Такое адчуванне, што вада вось-вось падымецца вышэй і замочыць таго, хто блізка падшоў да яе. Але фантан параўнальна «абеспечны» ў гэтым плане, у адзасонне ад так званых фантанаў-шучіх, якія ўпершыню з'явіліся ў Пецяргофе на загад Пятра I. Такім чынам цар любіў палыхаць і здзіўляць сваіх гасцей.

Другі фантан, схаваны за помнікам С.І. Грыцаўцу, увабляе старажытны светапогляд нашых продкаў. «Прашчуры ўяўлялі сувет у выглядзе дрэва, — тлумачыла экскурсавод. — Крона — гэта неба, на якім жывуць багі і птушкі, ствол — гэта месца для людзей і жывёл, якія дапамагаюць ім у гаспадарцы. Каля каранёў знаходзіцца дзікія зяры, а пад карэнем — змеі і падобныя ім істоты». І сапраўды, фантан гэты зроблены ў выглядзе старажытнага дрэва сусвету. Вось так нечакана ў цэнтры сучаснага мегаполіса можна знайсці напамін аб народнай міфалогіі.

## МІКРАЧЫПЫ І ФАНТАН-ТЭАТР

У Старажытным Рыме фантаны былі ў кожным дварыку. І гэта была не раскоша, а неабходнасць: ваду з іх выкарыстоўвалі для гаспадарчых патрэб. Дарэчы, сістэма ўсталяваная такіх штучных крыніц з тых часоў амаль не змянілася, хіба што сталі выкарыстоўваць новыя матэрыялы і тэхналогіі. Як у старажытнасці, так і цяпер пры будаўніцтве фантана першанеперш пракладваюць воднаправод — трубы, па якіх пад ціскам будзе ісці вада. Ціск гэты звычайна ствараецца пры дапамозе помпы, але ёсць каскады (як, напрыклад, у Пецяргофе), дзе водная плынь перацякае дзякуючы перападам рэльефу мясцовасці.

## У Старажытным Рыме фантаны былі ў кожным дварыку. І гэта была не раскоша, а неабходнасць: ваду з іх выкарыстоўвалі для гаспадарчых патрэб.

но да сямі метраў, і мае падсветку. На жаль, цяпер ён не працуе нават улётку. Таксама адзін з самых вялікіх і прыгожых фантанаў горада месціцца каля Тэатра оперы і балета. Ён займае пляцоўку даўжынёй 70 метраў, падымаючы ў паветра там 300 літраў вады адначасова. Цікава, што сам каскад задумваўся стваральнікамі таксама як своеасаблівы тэатр: цэнтральныя струмені вады, якія ўздымаюцца вышэй за астатнія, сімвалізуюць сцэну, на якой адбываецца дзея. А парогі, па якіх вада сцякае ад цэнтра кампазіцыі, — гэта глядачы.

## У АТМАСФЕРЫ ТАНЦАЎ, СПЕВАЎ І КАХАННЯ

Адна з самых адметных гарадскіх крыніц — фантан на плошчы Незалежнасці з бусамі і гербамі абласных гарадоў краіны. Складаецца ён з 700 струменяў і мае больш за 10 канфігурацый. Пры праектаванні меркавалася, што гэты каскад будзе «спяваць» і «танцаваць». Але «спевы» і «танцы» фантана абмежаваныя рупарамі на сляпах, з якіх гучаць мелодыі (хоць насамрэч вада павінна была струменіць у рытме музыкі). Але тым не менш у Мінску ёсць «вадаміт», які насамрэч «танцуе». Ён месціцца на праспекце Пераможцаў каля Палаца спорту, і струмені ў ім сапраўды рухаюцца пад музыку.

Чаму «танцы вады» на плошчы Незалежнасці атрымаліся, вобразна кажучы, «не фантан» — скажаць цяжка. Затое вядома, адкуль пайшоў гэты самы выраз. Гісторыя гэта звязана з Адэсай. Калі ў горадзе яшчэ не было воднаправода, ваду прывозілі суды з іншых месцаў. І нават былі спецыяльныя чалавек, які яе каштаваў. І калі, паспытаўшы, ён казаў, што вада — «фантан», значыць, яна сапраўды чыстая, прыдатная для ужывання, з фантана. Аднаводна, пра няясную ваду дэгустантар казаву «не фантан». Цяпер гэтае выслоўе пашырыла сферу ўжытку, захаваўшы пры гэтым сваё першааснае значэнне.



«Хлопчык з лебедзем» — самы вядомы сталічны фантан.

А непадальк ад кампазіцыі на плошчы Незалежнасці ў рамённай частцы засянілі вербаў нібы сарамліва схавалася ад гарадскога тлуму фантанная кампазіцыя «Юнацтва». Выява хлопца і дзяўчыны, якія трымаюць кубкі — пэўна, з чароўным напоем кахання. Узнікла яна тут у 1980-х гадах, і з тых часоў з'яўляецца адным з любімых месцаў адпачынку закаханых парачка.

Па-за нашай увагі засталася яшчэ шмат цікавых і прыгожых гарадскіх фантанаў. У кожнага з іх — сваё гісторыя, легенда ці назва. Хаця вядома, што мінчане любяць водныя крыніцы не столькі за гэта, колькі за магчымасць палюбавацца на заспакаляльнае цячэнне вады, паралаксаваць і крхну наблізіцца да прыроды ў тлумным мітуслівым горадзе. А які ваш любімы фантан у Мінску?

**Дзіяна СЕРАДЗЮК. Фота аўтара**

■ 10 кастрычніка — Сусветны дзень псіхічнага здароўя

# ГЭТА ЎЖО НЕ ПРОСТА САПСАВАНЫ НАСТРОЙ

Пагаршэнне настрою дэпрэсіўнага характару не проста небяспечнае, як пра гэта прынята думаць, а нашата небяспечная. Прыгнечаны, сумным, маркотным адчувае сябе час ад часу кожны, аднак кожны пяты з тых, хто сёння маркоціцца, мае патрэбу ў лячэнні пад наглядом урача.

— Калі не звяртаць увагі на змену свайго стану, марката, або дэпрэсіўны стан, можа паглыбіцца далей: з'явіцца туга, думкі аб уласнай віне і непрыдатнасці, дарэмнасці існавання, — расказвае ўрач-псіхатэрапеўт Мінскага гарадскога псіханеўралагічнага дыспансэра Ігар САРОКІН. — Страчваюцца цікавасць да ўсяго, што раней складала значную частку жыцця: сям'я, праца, сябры, хобі. Жыццё пачынае здавацца наогул бязрадасным, у шэра-чорным колеры. Становіцца цяжка думаць, выконваць нават нескладаную, звыклую працу. З'яўляюцца і фізічныя праявы: пачашчанае сэрцабіццё, павышэнне ціску крыві, пачашчанае сэрцабіццё, мяняецца апетыт, вага, з'яўляецца сухасць у роце, слёзы або цалкам знікаюць, або часцей наварочваюцца, знікаецца лібіда. Нярэдка менавіта фізічныя сімптомы выходзяць на перадні план і пачынаюць турбаваць чалавека.

Такі чалавек пачынае хадзіць па кабінетах паліклінікі, праходзіць шматлікія абследаванні. Аднак дапамагчы такому хвораму здольны не тэрапеўт ці неўролаг, а толькі псіхатэрапеўт або псіхіятр.

Звяртацца да гэтых спецыялістаў неабходна, калі на працягу двух тыдняў (не менш) назіраюцца наступныя праявы:

- зніжаны настрой;
- адсутнасць задавальнення ад жыцця;
- адасаджэнне ад сяброў, сям'і;
- зніжанае здольнасці да выканання звычайнай працы, нежаданне чым-небудзь займацца, нават сацыяльна знешнім выглядам;
- слабасць, цяжкасці ў канцэнтраванні ўвагі, здольнасці да рэзкага, бессоння або санліваасці, думкі пра ўласную віну ці нікчэмнасць;
- перыядычнае ўзнікненне думак аб смерці, самагубстве.

Марката, або дэпрэсія, мае і біялагічныя прычыны. Вядома, што марката абумоўлена нізкай колькасцю сератаніну — рэчыва, з дапамогай якога зладжана працу наш галаўны мозг. Сёння дакладна невядома, з якой прычыны знікаецца ўзровень гэтага рэчыва. Заўважана, што гэта можа назірацца ў выніку некаторых захворванняў, працідлагага стрэсу.

Дэпрэсія можа быць больш ці менш цяжкай. У залежнасці ад цяжару псіхічнага парушэння псіхіятр падбірае медыкаментозныя сродкі (антыдэпрэсанты), з дапамогай якіх можна павысіць узровень сератаніну ў пэўных структурах галаўнога мозгу, а значыць, палепшыць настрой, вярнуць фізічную і псіхічную актыўнасць, працаздольнасць, апетыт, нармальны апетыт, начны сон, палепшыць агульнае самаадчуванне.

Сучасныя антыдэпрэсанты не выклікаюць прывыканання і залежнасці. Хоць любы медыкамент, акрамя лячэбнага, мае і нежаданыя эфекты. Пра гэтыя эфекты можна даведацца ў свайго ўрача. Звычайна нежаданыя эфекты праяўляюцца ў лёгкай форме і неўзабаве пасля пачатку прыёму знікаюць.

Звычайна патрабуюцца ад 7 да 14 дзён, каб пацэнт заўважыў першыя змены да лепшага. Поўны

**ПАРАДЫ ДЛЯ ЁСІХ ПАБОЛЕЙ РУХУ, СВЯТЛА І ВОДАРУ ВАНІЛІ!**

1. *Імніцеся вытрымліваць рэжым дня. Кожная хвіліна жыцця павінна быць змястоўнай. Вы павінны ведаць, што чакае вас у наступную гадзіну, калі вы скончыце займацца тым, што робіце цяпер.*
2. *Майце на ўвазе, што лепшы сродак ад дэпрэсіі — праца.*
3. *Кладзіцеся спаць і прачынайцеся ў адзін і той жа час. Не дазваляйце сабе качацца ў ложку нават у выхадныя. Спіце на менш за 7-8 гадзін у суткі.*
4. *Дазваляйце сабе маленькія радасці (куліца што-небудзь прыемнае, наведайце выставу, спектакль).*
5. *Не засяроджвайцеся на негатывіўным.*
6. *Добраму настрою спрыяе водар эфірных алеяў ружы, чайнага дрэва, ванілі, герані, рамонку, мяты. 2-3 кроплі эфірнага алею на сурвэтычнай тканіне можна прымацаваць над электрычнай лампачкай. Гэта будзе дастаткова для ароматызацыі пакоя ў вярхні час.*
7. *Яркае святло таксама паляпляе настрой.*
8. *Не забывайцеся на штодзённую фізічную і псіхічную актыўнасць.*

выхад з хваравітага стану адбываецца ў некалькі этапаў: купіраванне хваравітых прац, стабілізацыя стану, прафілактыка рэцывіду.

**Падрыхтавала Святлана БАРЫСЕНКА**



# ГАВАРЫЦЕ ЦІШЭЙ — НЕ НЕРВУЙЦЕ ДЗЯЦЕЙ

Сусветная арганізацыя аховы здароўя (СААЗ) сцвярджае, што дзеці ў найбольшай ступені схільныя да шкоднага ўздзеяння шуму. Шум адмоўна адбываецца на іх пазнавальных здольнасцях і самаадчуванні. Эксперты кажуць, што пры рэгулярным уздзеянні шуму адзначаецца дысфункцыя ўвагі, памяці, складанасці пры вырашэнні задач і навучанні чытанню. Школьныя настаўнікі пачалі барацьбу з груканам, прывіваючы будучым пакаленням навыкі захавання цішыні, піша іспанскае выданне La Vanguardia.

У ім, у прыватнасці, паведамляецца, што дзеці трэцяга класа дзяржаўнай сярэдняй школы адной іспанскай правінцыі рэгулярна слухаюць спеўны птушак, шум марскога прыбою, вуханне соваў і гук дажджу. Яны чудова разумюць, што шум — гэта «непрыемны гук», «тое, што моцна раздражняе», «стрэс для галавы», «робіць балюча вушам». Школьнікі акуратна ставяць свае креслы на сталы, надзяваюць заплечнікі і ветліва развітваюцца са сваімі настаўнікамі.

Дарчы, Іспанія з'яўляецца другой краінай у Еўропе па ўзроўні шуму.

Таму адна з педагогаў і прапанавала некалькі крокаў для барацьбы з праблемай. Настаўніца прыйшла да высновы, што павышэнне гучнасці галасы ўжо робіць дзцяцей больш нервовымі.

СААЗ лічыць 70 дэцыбел (шум пыласосу) максімальна дапушчальным узроўнем. Слышавая стомленасць пачынае праўляцца пры ўзроўні шуму ў 80 дэцыбел, а 90 могуць выклікаць незваротныя пашкоджанні слыху, якія будуць тым цяжэй, чым больш часу чалавек падвяргаецца ўздзеянню і чым вышэй яго індывідуальная адчувальнасць. Шэраг даследаванняў указваюць на тое, што ўздзеянне шуму ў дзятчым выклікае парушэнні, якія ў дарослым узросце абстраююцца. Глухата закладваецца ў дзятчым.

Пакулу ў адных краінах адукацыя развіваецца ў атмасферы шуму, у іншых гэта праблема знаходзіцца пад пільным кантролем. Так, у Фінляндыі, дзе адукацыйную сістэму ўстаноўлены згодна для пераймання, нават у школьных сталовых устаноўлены святлафоры, якія адлюстроўваюць узровень шуму ў дэцыбелах.

СААЗ нагадвае, што ўзровень шуму ў 35 дэцыбел «забяспечвае добры ўмовы адукацыі і засваення матэрыялу». У хатніх жа ўмовах неабходна трымацца простых правілаў: тэлевізар не павінен працаваць пастаянна, узровень шуму цацак не павінен перавышаць 85 дэцыбел (на цацках павінна быць маркіроўка CE, што адпавядае стандартам Еўрасоюза), навушнікі павінны мець абмежавальнікі гучы на ўзроўні 85 дэцыбел.

**Падрыхтавала Святлана БАРЫСЕНКА**



Каскад ля Камароўскага рынку.