■ Цяжкасці старасці

НІЧОГА НЕ ПАМЯТАЕ, НІКОГА НЕ ПАЗНАЕ

Лёгкія парушэнні ўвагі, памяці, маўлення — калі не адразу атрымліваецца падабраць патрэбнае слова — адчуваюць звыш 80 працэнтаў мужчын і жанчын пасля 60 гадоў. Гэта звязана з натуральнымі ўзроставымі зменамі і не перашкаджае жыццю самога чалавека і навакольных. Аднак у шэрагу людзей старэйшага ўзросту гэтыя расстройствы трансфармуюцца ў дэменцыю, якую яшчэ называюць зніжэннем інтэлекту або крыўдным словам маразм.

Прычынай дэменцыі могуць быць незваротныя парушэнні ў рабоце галаўнога мозгу, што, у сваю чаргу, узнікае з-за хвароб нервовай сістэмы, парушэння кровазвароту, абмену рэчываў. У любым выпадку зніжэнне інтэлекту кардынальна мяняе жыццё чалавека. Ён перастае разумець і запамінаць новую інфармацыю, лагічна разважаць, не пазнае сваякоў, а блізкіх знаёмых, якія даўно памерлі, лічыць сваякамі. Паступова страчваецца шэраг жыццёвых навыкаў, у тым ліку здольнасць суперажываць, радавацца і г. д. Вельмі хутка хвароба абмяжоўвае кантакты з іншымі людзьмі. Так што тым, хто здольны быць з такім чалавекам, неабходна вучыцца кантакту з ім.

Найбольш распаўсюджаная прычына з'яўлення зніжэння інтэлекту — **хвароба Альцгеймера.** Яна пашкоджвае якраз тыя аддзелы мозгу, якія адказваюць за мысленне, памяць і моўныя здольнасці.

Ранняя стадыя:

цяжкасці ў размове; страта кароткатэрміновай памяці; дэзарыентацыя ў часе; гублянне ў добра знаёмых месцах; цяжкасці з прыняццем рашэнняў; страта ініцыятывы, жадання дзейнічаць; прыкметы дэпрэсіі і агрэсіі; страта цікавасці да ранейшых заняткаў.

Сярэдняя стадыя:

забыўлівасць на падзеі і людзей; няздольнасць жыць аднаму; моцная залежнасць ад іншых; блуканне; галюцынацыі.

Позняя стадыя:

цяжкасці пры харчаванні; неразуменне падзей; нетрыманне кішэчніка і мачы; абсурдныя паводзіны; прыкаванасць да ложка.

Хвароба Альцгеймера невылечная. Аднак можна аблегчыць жыццё і хвораму, і тым, хто яго даглядае. Для гэтага варта звярнуцца па дапамогу да ўрача і сацыяльнага работніка.

Мультыінфарктнае зніжэнне інтэлекту надыходзіць у выніку спынення паступлення крыві да невялікіх участкаў мозгу, клеткі якіх пры гэтым адміраюць. З-за высокага крывянога ціску сасуды галаўнога мозгу лопаюцца, забіваюцца згусткамі крыві, і гэта перашкаджае нармальнаму кровазвароту. Іншыя прычыны зніжэння інтэлекту сустракаюцца радзей.

Як працягваць жыць з хворым са зніжаным інтэлектам?

1. Устанавіце рэжым. Гэта неяк упарадкуе жыццё хворага. Трэба як мага даўжэй падтрымліваць заведзены раней парадак жыцця хворага.

2. Падтрымлівайце незалежнасць. Хвораму неабходна як мага даўжэй заставацца незалежным, што дапамагае яму захоўваць павагу да сябе.

3. Абараняйце пачуццё годнасці. Словы і ўчынкі могуць выклікаць занепакоенасць, таму сачыце за гэтым і не гаварыце пра хворага ў яго прысутнасці.

4. Давайце простыя заняткі. Не трэба даваць занадта шырокі выбар, каб не абцяжарыць жыццё хвораму.

5. Паклапаціцеся пра бяспеку. Страта памяці і каардынацыі руху павышае небяспеку траўмы хворага.

6. Заахвочвайце да фізічных заняткаў. Гэта дапамагае захаваць на нейкі час фізічныя і разумовыя здольнасці.

7. Не раздражняйцеся. Размаўляйце мяккім тонам.

Святлана БАРЫСЕНКА

■ Між іншым

Сам сябе варты

Мы відавочна не разлічылі сіл: мяшок з добрай цыбуляй, якую купілі на кірмашы, быў не тое каб занадта вялікі, але вельмі нязручны. Між тым, 15 кг трэба было неяк дацягнуць да машыны, якая стаяла быццам бы і не далёка, але ж метраў за 100 ад пляцоўкі, дзе бойка ішоў гандаль восеньскімі дарамі палёў і агародаў.

Першыя 20 метраў мы з 70-гадовай сяброўкай маёй маці тры разы «мянялі рукі» і ніяк не маглі ўцяміць, як жа лепш узяць той мяшок, каб цягнуць было лягчэй. І тут невядома адкуль узнік ці то хлопец, ці то мужчына. Узрост яго нельга было вызначыць пры першым поглядзе. Заўважылі толькі, што высокі і хударлявы, апрануты, як усе тут, на кірмашы. Жылістымі рукамі ў трыкатажных пальчатках літаральна выхапіў мяшок, з якога пачыналі сыпацца цыбуліны.

— Вам жа цяжка — давайце дапамагу! Куды несці?

— Туды, — махнула я рукой у бок машыны, прыпаркаванай каля шматпавярховіка.

Мы ледзь паспявалі за грамадзянінам, і я імкнулася ўспомніць, ці ёсць у кашальку наяўныя грошы, каб разлічыцца з нечакана ўзніклым памочнікам. Дайшлі, і я адразу ж спытала: «Колькі?»

Ён так недвухсэнсоўна адмовіўся, што ў мяне не хапіла смеласці прапаноўваць яшчэ раз. Падзякавала яму. Мужчына пачакаў, пакуль адкрылі багажнік, акуратна паклаў мяшок. Заўважыў між іншым:

— А я сваю ніяк не магу за руль пасадзіць. Яе аднойчы тралейбус «падрэзаў» — з таго часу баіцца.

На гэтым і развіталіся.

А мы вярнуліся па моркву і капусту, якую трэба было нарыхтаваць абавязкова: гэта ж, бадай апошні сёлетні восеньскі кірмаш. І тут сярод гандляроў заўважыла нашага памочніка. Ён разам з жанчынай (відаць, той самай, што ніяк не хацела садзіцца за руль) перасыпалі бульбу з вялікіх мяхоў у малыя. Я прапанавала маці, якая ў гэты момант да нас падышла, выбраць моркву, капусту і ўсё, што яшчэ спадабаецца, менавіта ў гэтых людзей. Дарэчы, папярэдне паспела расказаць ёй пра дапамогу, якую мы з яе сяброўкай нечакана атрымалі.

І тут здарылася нешта для мяне нечаканае. Маці і яе сяброўка пачалі не проста выбіраць моркву. Яны, дзве дастаткова сціплыя і стрыманыя жанчыны, перабіралі агародніну і нахвальвалі яе ўслых. Нахвальвалі так прафесійна, што за некалькі хвілін вакол палаткі ўтварыўся натоўп з двух дзясяткаў пакупнікоў. Мы яшчэ не паспелі разлічыцца за сваю моркву-капусту, а жанчына кажа таму, хударляваму:

— Ты ж дапамажы людзям — аднясі, куды скажуць.

— Я ведаю куды, — хітра ўсміхнуўся ён.

Другі раз да машыны мы ішлі як даўнія знаёмыя, Ён расказваў, як вучыў жонку кіраваць машынай, як хацеў ёй купіць прыгожую «ластаўку», але ж потым зразумеў, што лепш будзе спачатку патрэніравацца на «капейцы». Яна і трэніравалася: аб брамку, аб агароджу, аб калодзеж…

— Не-е, думаю, пакуль сапраўды не патрэбны ёй новы «конь». Я ж яе за драпіны не лаяў. Разумею ж, каб адчуць габарыты машыны, навучыцца ездзіць, без памылак не адбываецца. А жалеза сцерпіць. Але гэты тралейбус у горадзе, які яе перапужаў… Можа, узяць дадатковыя ўрокі ваджэння?

Як кіроўца са стажам у два гады, мала чаго магла яму параіць. Толькі тое, што інструктара прыйдзецца шукаць такога, які б знайшоў асабісты падыход да пужлівай жанчыны. Але гэта зусім няпроста. Ды і навошта ёй авалодваць машынай, калі ў яе такі муж?

Ірына АСТАШКЕВІЧ

■ Як нас дураць!

Махлярка здала чужую кватэру… 23 разы

Супрацоўнікі крымінальнага вышуку Партызанскага РУУС г. Мінска за здзяйсненне серыі махлярстваў затрымалі 20-гадовую мінчанку. Малады ўзрост не перашкодзіў ёй падмануць больш за два дзясяткі чалавек на агульную суму 13 тысяч долараў.

— Падчас першага ж допыту затрыманая сама прызналася ў кватэрных аферах, на якія, паводле яе слоў, «натхняла» каханне да свайго маладога чалавека. Той нядаўна выйшаў з турмы і ўцягнуўся ў азартныя гульні. Для гэтага 32-гадоваму сужыцелю ўвесь час былі патрэбныя грошы. Іх ён і прапанаваў здабываць сваёй сяброўцы, — паведаміла **прэс-афіцэр Партызанскага РУУС сталіцы Ганна Чыж-Літаш**. — Дзяўчына на год зняла кватэру па вуліцы Геалагічнай, а пасля ў інтэрнэце размясціла аб'яву пра яе здачу. Усіх патэнцыяльных кліентаў, каго зацікавіла заманлівая прапанова, дзяўчына ставіла перад фактам: неабходна перадаплата. Пасля прапаноўвала агледзець жыллё. У кватэры махлярка заяўляла, што цягам двух тыдняў зробіць у жыллі рамонт — і можна засяляцца.

Аднак і пасля агаворанага тэрміну ключы ад кватэры кліенты не атрымлівалі. Напачатку дзяўчына казала, што рамонт зацягваецца, а потым і ўвогуле перастала адказваць на тэлефонныя званкі. Як потым стала вядома, за гэты час махлярка паспела здаць кватэру 23 разы. Прынамсі, столькі пацярпелых ужо звярнуліся ў міліцыю. Міліцыянеры мяркуюць, што насамрэч іх было больш.

Атрыманыя грошы (якіх, згодна з папярэднімі звесткамі, усяго было 13 тысяч долараў) дзяўчына аддавала сужыцелю, а той спускаў іх у казіно. Калі мужчына даведаўся, што яго сяброўку вышукваюць, то збег. Дарэчы, і сама махлярка, уцяміўшы, што яе асобай цікавяцца супрацоўнікі крымінальнага вышуку, паспрабавала зрабіць гэтак жа, аднак не атрымалася…

Сяргей РАСОЛЬКА

■ Наш футбол

БАТЭ ЛЮБІЦЬ «ЗОЛАТА»

Пад ласкавым святлом пражэктараў жодзінскага стадыёна «Тарпеда» футбалісты БАТЭ «купаліся» ў балельшчыцкай любові, пілі, палівалі адзін аднаго шампанскім і з радасцю ўздымалі ў цёмнае восеньскае неба чэмпіёнскі кубак. За некалькі тураў да завяршэння першынства «жоўта-блакітныя» зрабілі тое, што павінны былі зрабіць раней — афармілі сваю 10-ю перамогу ў чэмпіянатах краіны па футболе.

Барысаўскі БАТЭ стаў 10-разовым чэмпіёнам Беларусі па футболе.

Жодзінцы так і не здолелі навязаць «жоўта-блакітным» сваю гульню.

Між іншым, дасягнуць яе падапечныя Аляксандра Ермаковіча маглі яшчэ на пазамінулых выхадных пры родных гледачах, журналістах, якія ў чаканні гэтай падзеі прыехалі са сталіцы, але каманда ўнічыю згуляла з салігорскім «Шахцёрам» і прымусіла заўзятараў пачакаць святкавання яшчэ тыдзень. Балазе, наступны матч праходзіў у блізкім Жодзіне, а таму падтрымаць любімцаў у Аўтаград прыехала шмат аматараў каманды, якія ўсю гульню нагадвалі пра сябе гучным поклічам: «Наперад, Барысаў!». БАТЭ на жодзінскім полі адчуваў сябе поўным гаспадаром становішча: тройчы перайгралі галкіпера «чорна-белых» і толькі напрыканцы дазволілі тарпедаўцам скараціць лік. Магчыма, сюжэт паядынку быў бы зусім іншым, калі б не хуткі гол Ягора Філіпенкі. Але футбол не церпіць умоўнага ладу.

— Усе чакалі ад нас перамогі яшчэ ў міулым туры, — стомленым, ціхім голасам пасля гульні кажа паўабаронца БАТЭ Сяргей Крывец. — Цяпер прыйшла палёгка. Сезон для нас быў нялёгкім, нервовым. І гэтае чэмпіёнства для нас нібы бальзам на душу.

Сёлетні год для барысаўчанаў насамрэч неадназначы. Яны так і не трапілі ў Лігу чэмпіёнаў, да якой паспелі прызвычаіцца, пацярпелі шмат паражэнняў у родным першынстве, а зусім нядаўна адпусцілі на працу ў Расію Віктара Ганчарэнку, трэнера, што прывёў каманду да самых значных перамог. На капітанскім мосціку яго змяніў паплечнік Аляксандр Ермаковіч, які і давёў пачатую Ганчарэнкам працу да лагічнага выніку — юбілейнага чэмпіёнства.

Астатнія матчы 30 тура: «Нафтан» (Наваполацк) — «Дняпро» (Магілёў) — 1:0, «Шахцёр» (Салігорск) — «Дынама» (Мінск) — 0:0, «Славія» (Мазыр) — «Мінск» — 1:2, «Белшына» (Бабруйск) — «Дынама» (Брэст) — 0:4, «Нёман» (Гродна) — «Гомель» — 1:2.

Тарас ШЧЫРЫ. Фота аўтара,

г. Жодзіна

Даты | Падзеі | Людзі

Сусветны дзень барацьбы з пнеўманіяй. Праводзіцца з 2009 года пад эгідай Сусветнай арганізацыі аховы здароўя.

1823 год — нарадзіўся (вёска Шыпілавічы, цяпер Бабруйскі раён Магілёўскай вобласці) Павел Міхайлавіч Шпілеўскі, беларускі этнограф, фалькларыст, пісьменнік, публіцыст, тэатральны крытык, кандыдат багаслоўя (1847). З 1853 года — у Пецярбургу. Выступаў як даследчык і папулярызатар этнаграфіі, фальклору і гісторыі Беларусі. Аўтар нарысаў і артыкулаў «Беларускія народныя павер'і», «Народныя прыказкі з тлумачэннем паходжання і значэння іх», «Даследаванні аб ваўкалаках» і іншых. Выдаў «Беларускія прыказкі», аповесць для дзяцей «Цыганок», п'есу « Дажынкі». Творы Шпілеўскага, прысвечаныя Беларусі, сцвярджалі нацыянальную самабытнасць беларускага народа, спрыялі фарміраванню беларускай нацыянальнай культуры і літаратуры. Памёр у 1861 годзе.

1840 год — нарадзіўся Франсуа Радэн, французскі скульптар. Яго дзейнасць стала цэлай эпохай у мастацтве і дала імпульс творчасці многіх скульптараў. Адзін з заснавальнікаў імпрэсіянізму ў скульптуры. Майстар пакінуў вялікую спадчыну, якая захоўваецца цяпер у лепшых музеях свету. Сярод яго самых вядомых твораў — скульптура «Мысліцель», кампазіцыя «Брама пекла». Але не менш важным для нашчадкаў было завяршчанне скульптара, якое стала прафесійным пажаданнем усім творцам. «Свет будзе шчаслівы толькі тады, — пісаў Радэн, — калі кожны будзе надзелены душой мастака, калі кожны будзе знаходзіць у сваёй працы задавальненне».

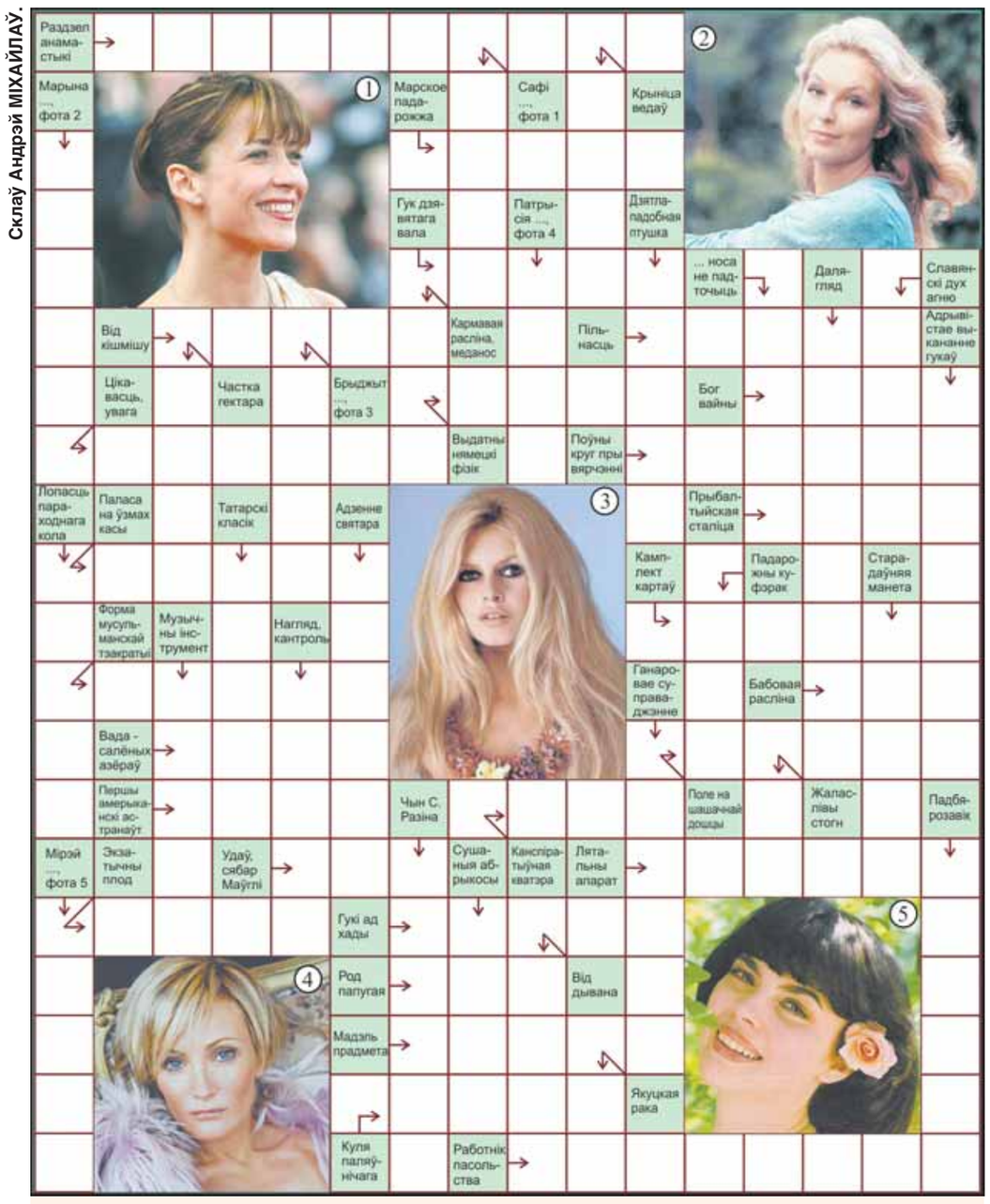
1958 год — 55 гадоў таму нарадзіўся (вёска Пранчакі Ляхавіцкага раёна Брэсцкай вобласці) Леанід Іванавіч Пранчак, беларускі паэт і публіцыст. Аўтар паэтычных зборнікаў, кнігі «Беларуская Амерыка», зборнікаў для дзяцей. Многія яго вершы пакладзены на музыку.

Было сказана

Максім БАГДАНОВІЧ,
паэт, літаратуразнаўца, перакладчык:

«Мудры і кіпучы верш —
як дар прыроды,
Вінаграднае, густое, цёмнае віно:
Дні ідуць, праходзяць годы —
Але ўсё крапчэй, хмяльнее робіцца яно».

Склаў Андрэй МІХАЙЛАЎ.



СЁННЯ

Месяц

Першая квадра 10 лістапада. Месяц у сузор'і Рыб.

Імяніны

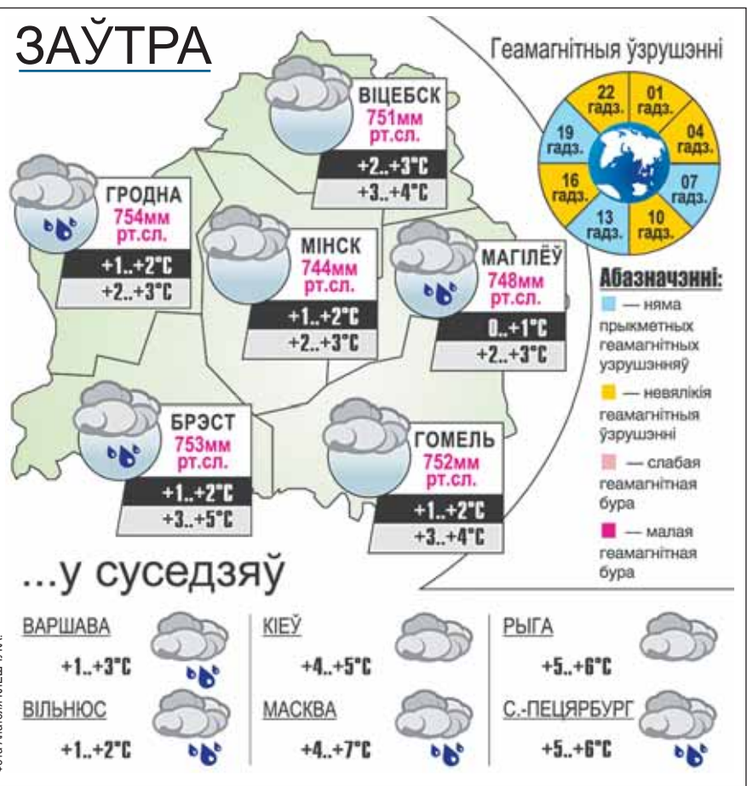
Пр. *Аляксандры, Аляксея, Анатоля, Івана, Сяргея, Усевалада, Якава.* ***К.*** *Валянціны, Станіславы, Хрысціны, Аркадзя, Мікалая, Станіслава.*

Сонца

	Усход	Захад	Даўжыня дня
Мінск	8.31	17.16	8.45
Віцебск	8.26	17.00	8.34
Магілёў	8.21	17.06	8.45
Гомель	8.12	17.08	8.56
Гродна	8.45	17.32	8.47
Брэст	8.40	17.38	8.58

Фота Анатоля КЛЕЩЧУКА.

ЗАЎТРА



УСМІХНЕМСЯ

Паводле статыстыкі, кожная дзявятая ракетка для бадмінтона ламаецца аб галаву.

— Любы, раскажы мне якую-небудзь рамантычную казку на ноч.
— Я цябе кахаю. Спі.

У мяне класічны гардэроб:
1. Апрануць няма чаго.
2. Вешаць няма куды.
3. Выкінуць шкада.
4. І спецыяльная паліца: «Раптам пахудзею».

caricatura.ru

ЗВЯЗДА БЕЛАРУСКАЯ ГАЗЕТА

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

РЭГІСТРАЦЫЙНАЕ ПАСВЕДЧАННЕ НУМАР 2 АД 17 ЛЮТАГА 2009 ГОДА, ВЫДАДЗЕНАЕ МІНІСТЭРСТВАМ ІНФАРМАЦЫІ РЭСПУБЛІКІ БЕЛАРУСЬ.

Галоўны рэдактар КАРЛЮКЕВІЧ Аляксандр Мікалаевіч.

РЭДАКЦЫЙНАЯ КАЛЕГІЯ: Н. КАРПЕНКА (першы намеснік галоўнага рэдактара), В. КЛЮЧНІК (намеснік галоўнага рэдактара), А. КЛЯШЧУК, С. ПРОТАС (першы намеснік дырэктара), Н. РАСОЛЬКА, С. РАСОЛЬКА, А. СЛАНЕЎСКІ (намеснік галоўнага рэдактара), В. ЦЕЛЯШУК, Л. ЦІМОШЫК.

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

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

http://www.zviazda.by;
e-mail: info@zvyazda.minsk.by,
(для зваротаў): zvarot@zvyazda.minsk.by

ПРЫЁМ РЭКЛАМЫ тэл./факс: 287 17 79, e-mail: reklama@zvyazda.minsk.by

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

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

Газета аддрукавана ў Рэспубліканскім унітарным прадпрыемстве «Выдавецтва «Беларускі Дом друку». ЛД № 02330/0494179 ад 03.04.2009.

220013, Мінск, пр. Незалежнасці, 79. Выходзіць 250 разоў на год.
Тыраж 22.434. Індэкс 63850. Зак. № 4870.

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

Нумар падпісаны ў 19.30 11 лістапада 2013 года.