

НА СТРОЙКАХ МИНСКА

№ 11-12 (1493-1494)
8 августа 2024 г.

Газета строителей г. Минска

Telegram: t.me/minskstroybelarus

Издается с июля 1978 г.



Штукатур УСР ОАО «Стройтрест № 1»
Алексей РЫБИЦКИЙ – «Минский мастер-2024»

Город живет и развивается, пока он строится. Помня это, мы каждый день с новыми силами беремся за то, что умеем делать на «отлично»: монтировать, красить, штукатурить благоустраивать... Мы – это строители ГПО «Минскстрой».

УВАЖАЕМЫЕ РАБОТНИКИ И ВETERАНЫ СТРОИТЕЛЬНОЙ ОТРАСЛИ!

Поздравляем вас с профессиональным праздником – Днем строителя!

Сегодня строительная отрасль вносит значимый вклад в экономику города. Вашими умелыми руками реализуются масштабные планы по строительству новых социально-значимых и производственных объектов, приоритетные инвестиционные программы и проекты, возводятся комфортные жилые комплексы. В них – огромный труд строителей, уважение к традициям предыдущих поколений и современность.

Строительный комплекс Минска демонстрирует высокий уровень профессионализма, качество и динамичное развитие. Каждый построенный объект – это шаг вперед к новым возможностям и перспективам.

Примите самые теплые слова благодарности за ваш труд и верность профессии. Крепкого вам здоровья, достижения всех намеченных целей, мира, добра и благополучия!

Председатель
Минского городского
исполнительного
комитета
В.Е. КУХАРЕВ

Председатель
Минского городского
Совета депутатов
А.Н. ЦУРАН

МИНСКСТРОЕВЦЫ, ВETERАНЫ СТРОЙКОМПЛЕКСА!

От имени Совета ГПО «Минскстрой» и от себя лично поздравляю вас с профессиональным праздником.

Строительство всегда является показателем жизни, развития и прогресса.

Быть строителем – значит быть причастным к большому и важному труду, который нацелен на преобразование родной Беларуси. Каждый год время предьявляет к строителям новые требования, но постоянным и неизменным остается одно – понимание исключительной ответственности перед будущим нашей Родины.

Спасибо за ваш профессионализм, энтузиазм и энергию, за умение противостоять сложностям и уверенно двигаться к намеченным целям. Пусть всё, что создаётся вашими руками, радует долгие и долгие годы.

Желаю вам гордо нести высокое звание Созидателя!

Здоровья, счастья, мира и добра!

Генеральный директор ГПО «Минскстрой»
Александр ТЕРЕХОВ

ХВАЛА ТЕБЕ, СТРОИТЕЛЬ!

Сегодня праздник важный
У множества людей.

Кто выбрал лом монтажный,
Тот явно всех сильнее.

Ведь для него монтажка –
Не просто карандаш.
Черкнет не по бумажке –
И подрастёт этаж.

Хвала тебе, строитель!
Ведь нет тебя родней.
Ты мирных дел воитель,
Художник, чародей.

А нелегко, походу,
Всю вахту отстоять,
В любую непогоду
Работу выполнять.

И пусть судьба капризна,
Гефест – вот наш кумир.
Ну, а девиз по жизни –
Гармония и мир.

И видно всем воочию,
До поднебесья вплоть,
Лишь то, что создал зодчий
И сотворил Господь.

Не разрушать, а строить!
Не прозябать, а жить!
Харизмой беспокоить
И с музами дружить.

А грядь беда – поможем,
До капли отдадим,
Поднимем, приумножим
И снова победим.

Нет праздника гуманней.
Пусть будет он для всех
Задорным и желанным,
Как фейерверк и смех.

Александр КОРОЛЬ,
ветеран труда ОАО «МАПИД»

С ДНЕМ СТРОИТЕЛЯ!

Профессия строителя – самая настоящая. Ведь это мы обеспечиваем счастливое будущее тысяч семей – строим дома для жизни, дороги, сокращающие расстояния между людьми, школы, чтобы будущие поколения были образованными, поликлиники и ФОКи, чтобы все были здоровы, театры и концертные площадки – для единения душ и сердец.

Пусть каждый введенный объект станет образцом качества, комфорта, безопасности, и мы с гордостью сможем сказать, что это «Построено «Минкстрой»».



С новыми квадратами!

330063 «квадрата» или 38 объектов жилья построят в текущем году организации «Минкстрой» в Минске, Смолевичах и микрорайоне Солнечный.

Ввод первого полугодия составил 104 тыс. кв. м (11 объектов), а это значит, что программа до конца года у строителей будет напряженной.

Основные районы застройки: в границах улиц Ангарская-Магнитная, Стрелковая-Рыбалко, Карвата-Геологическая, Логойский тракт-Волгоградская, Шаранговича-Горецкого-Рафиева, на Выготского, в Северном и Лошице-7.

Новоселья на орбите Минска

Развитие городов-спутников столицы – одно из важных направлений работы минкстроевцев. Строим в Смолевичах, Заславле, Фаниполе, задавая малым городам столичный ритм.

В Заславле СУ-19 ОАО «Стройтрест № 1» строит поликлинику на 700 посещений в смену. Предполагаемый ввод – второй квартал 2026-го.

Поликлиника будет 5-6-этажной в виде трехлистка с подвалом и техническим чердаком. В ее структуре предусмотрено педиатрическое отделение на 200 посещений в смену и взрослое – на 500 посещений в смену.

Второй очередь возведут лечебно-диагностический корпус на 206 коек, хозяйственный корпус, КПП-1 и КПП-2, резервную котельную и другие объекты.

На уровне третьего этажа корпус поликлиники соединится со стационаром надземным переходом. В рамках проекта также будет благоустроена территория, расширена проезжая часть, устроены пешеходные переходы и тротуары, предусмотрены остановки общественного транспорта и велодорожка.

Отличным ФОКом порадовали строители «первого» жителей Фаниполя в 2023-м. За три года здесь введено около 28 тыс. кв. м жилья (7 многоэтажек). Еще одна панелька сейчас в работе.

Из 19 запланированных высоток в Смолевичах (145 тыс. «квадратов») МАПИДом введены в течение 2020-2024 годов шесть общей площадью около 40 тыс. кв. м. В третьем квартале пойдут плюс еще две – это 21 тыс. новых «квадратов». До конца года раскроются еще три площадки.

В прошлом году новоселов порадовали строители четвертого треста: СУ-26 ввело детский садик на 230 мест с бассейном и спортгородком. В 2024-м СУ-13 приступило к строительству школы. Ввод – четвертый квартал 2025-го.

И жилье, и объекты социальной инфраструктуры возводятся в электроформате.



«Откапиталим» по полной

185 жилых домов общей площадью 947 тыс. «квадратов» капитально отремонтируют в 2024-м организации «Минкстрой» – это более 80% от общегородской программы, в которой 208 домов общей площадью 1 080 тыс. кв. м.

По итогам первого полугодия подрядными организациями объединения введены 35 жилых домов общей площадью 206 137 кв. м. Больше всего «квадратов» обновил «Минскремстрой» – 17 домов (76 561 кв. м).

В прошлом году задание для минкстроевцев было меньше по метрам – 866 тыс. кв. м, но в нем значилось 116 домов.



Передовые методы и новейшие технологии будут спасать жизни строителей

В Серебрянке возводится необычный объект, которому уготована в будущем ключевая роль в профилактике производственного травматизма на наших стройках.

Центр по охране труда ГПО «Минкстрой» пропишется по адресу: пр. Рокоссовского, 151/1.

Миссия превращения пустующего здания бывшего детского садика в современный центр доверена строителям треста № 4.

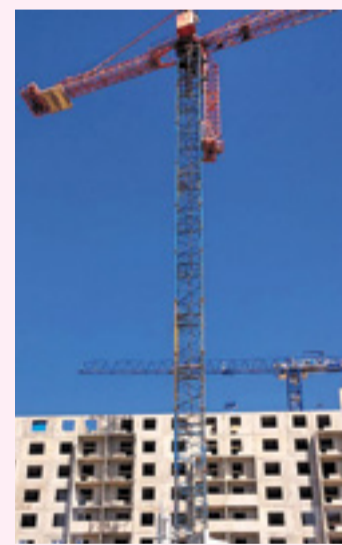
– Позади демонтажные работы. Выполнены новая кровля, внутренние перегородки, стяжка пола и оштукатуривание стен. В здании установлены оконные блоки, завершены внутренние и наружные сети, – комментирует замначальника УКС ГПО «Минкстрой» Руслан Лукашев.

Если в плане реконструкции здание не представляет для строителей большой сложности, то его наполнение стандартным не назовешь. Оно предполагает буквально с первых шагов полное погружение посетителей в виртуальную строительную реальность с максимальными рисками и последствиями – и все для того, чтобы выработать безопасную модель поведения в условиях настоящей стройки. Полезно для всех – от школьников, только определяющихся в профессиональном плане, до аксакалов стройки, с годами утративших чувство самосохранения и часто погибающих в возрастном диапазоне 50+.

Использование психологического приема воздействия на человека путем вызова сильных впечатлений – от увиденного или испытанного – должно сформировать осознанное, ответственное отношение к соблюдению правил охраны труда и применению СИЗ, и тогда «нулевой травматизм» может стать реальностью.



Модернизация как фактор роста



За первое полугодие 2024-го организации ГПО «Минкстрой» направили на реализацию мероприятий по модернизации и техническому перевооружению порядка 24 млн рублей – это почти в 2 раза больше, чем за аналогичный период прошлого года.

Ожидаемое освоение инвестиций по году – 41,9 млн руб.

Средства направляются на приобретение строительной техники, оборудования, новых форм и оснастки для заводов ЖБИ, опалубки для выполнения монолитных работ, электроинструмента, инвентаря, бытовых помещений – всего, что поможет строителям работать быстрее, качественнее, эффективнее.

Только строительных машин и механизмов приобретено с начала года 48 единиц, в том числе два башенных крана грузоподъемностью 8 и 12 тонн.

Ориентиры заданы

В 2024 году ГПО «Минкстрой» как заказчик ведёт строительство пяти жилых домов (более 74 тыс. кв. м жилья) – в ЖК «Уютный» и «Уютный-2», кварталах застройки на ул.Выготского и ул.Филимонова, а также двух детских садов (в границах улиц Притыцкого-Скрипникова-Одинцова и в Боровлянах) и средней школы в д. Лесковка на 1020 мест. В составе жилого комплекса «Уютный» возводится пятиуровневый открытый паркинг на 408 машино/мест с эксплуатируемой кровлей.

В этом году «Минкстрой» планирует выйти на площадку по строительству жилья в районе ул. Захарова-ул. Андреевская, оно будет повышенной комфортности.

Готовится также к застройке территория в границах ул. Серова-ул. Асаналиева-ул. Жлобинская.

Артезианская – лучше!

Организации «Минкстроя» участвуют в реализации масштабного проекта по переводу к 2025 году столицы на артезианское водоснабжение.

Генподрядчиком по самой большой и трудоемкой первой очереди выступает трест № 15 «Спецстрой». Задействовано более 300 специалистов и 50 единиц строительной техники, в том числе спецтехника по микротоннелированию и проколам.

Спецстроевцы реконструируют водозабор «Острова», строят насосную станцию «Щомыслица», бурят скважины, возводят павильоны, завершили прокладку магистрального водопровода вдоль МКАД протяженностью 19,8 км.

На субподряде у «УДМСиБ» работает СУ-210 треста № 35. Строители реконструируют водозабор «Вицковщина», в составе которого возводятся станция обезжелезивания, сооружение повторного использования воды, здание ультрафиолетового обеззараживания, насосная станция второго подъема, резервуар на 10 тыс. куб. м для чистой воды, 40 павильонов над артезианскими скважинами.



Ежесуточно Минск потребляет до 460 тыс. куб. м воды. Из артезианских скважин поступает 340 тыс. куб. м, оставшуюся часть – из водохранилища Крылово после очистки и обеззараживания. Реализация проекта по переводу столицы на артезианское водоснабжение позволит заменить данный объем водой из подземных источников.



Вместо долгостроев – комфортное жилье и современные медцентры

Чтобы вдохнуть жизнь в пустующий недострой, нужны особые таланты. Минкстроевцам их не занимать!

Сейчас в работе сразу несколько объектов, чья судьба давно беспокоила неравнодушных горожан. И по каждому заметен прогресс.

Строители генподрядного управления СУ-26 треста № 4 – на первом этапе возведения Городского наркологического центра в границах улиц Карвата-Ваупшасова-МКАД (5 км) с использованием конструктива объекта незавершенного строительства. Позади демонтажные работы, ведется усиление конструкций, работы по устройству монолитного каркаса здания и каменная кладка.

Здание Минского городского клинического наркологического центра будет состоять из нескольких блоков этажностью от трех до семи: административно-амбулаторного, освидетельствований и лабораторий, стационара (круглосуточного на 246 коек и дневного пребывания на 120). Фасад запроектирован в керамограните светло- и темно-серых тонов.

На территории центра будут также построены ПНС, котельная, КПП. Предусмотрены парковки на 130 машино/мест.

В конце прошлого года ожил долгострой на ул. Маяковского. На месте Novotel теперь будет объект медицинского назначения, где разместятся стоматологическая поликлиника, эндокринологический центр и центр пластической хирургии.

Филиал СУ-13 треста № 4 выполнил демонтажные работы: строители полностью демонтировали бетонные полы, внутренние кирпичные перегородки, часть лестничных маршей и фундаментов на всех трёх блоках здания.

Каркас сохранен и уже вырос этажами: крайние блоки до пяти, средний теперь четырехэтажный.

Управления 35-го треста участвуют в возведении жилого комплекса на месте так и не случившегося ТЦ «Гулливёр» между ул. Притыцкого и ул. Дунина-Марцинкевича: сначала на демонтажных работах, сейчас – на возведении двух секций, вертикальной планировке, благоустройстве и инженерных сетях.



ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ! МИНСКСТРОЕВЦЫ!

Примите искренние поздравления в связи с профессиональным праздником – Днем строителя!

Каменщики и монтажники, сметчики и экономисты, формовщики и машинисты башенных кранов – каждая профессия в строительной отрасли играет важную роль, как кирпич, уложенный в фундамент будущего.

Ваши усилия и профессионализм не только помогают строить здания, но и создают основу дальнейшего благополучия нашей страны. Каждый поднятый мост, возведенный дом, спортивная арена или станция метро – это шаг к развитию, новым возможностям и перспективам. На ваши успехи опирается государство, вашими успехами гордится наш народ.

Пусть этот праздник станет символом труда и стремления к совершенству, открытию новых горизонтов и взятию новых высот.

Нам многое еще предстоит сделать по внедрению инноваций в строительстве, совершению технологических прорывов, по созданию новых строительных материалов и конструкций.

От всей души желаю каждому из вас профессионального роста, успешной реализации творческих замыслов, новых перспектив и интересных проектов.

С уважением, Дмитрий ПРОСВИРЯКОВ,
председатель Минской городской организации Белорусского профсоюза работников строительства и промстройматериалов

От всей души за труд благодарим

У истоков любого начинания всегда лежит самоотверженный труд строителей. Поэтому очень важно в преддверии Дня строителя сказать спасибо за нелёгкую работу, верность профессии и мастерство тем, кто этого заслуживает. А заслуживают многие.

За многолетний и плодотворный труд к профессиональному празднику награждены 210 работников организаций «Минкстроя», 87 из них – Почетных грамот и Благодарностей Объединения. Среди награжденных маркшейдер УП «Минскметрострой» Е.В. Аксёненко, электрогазосварщик СУ-201 ОАО «Стройтрест № 35» М.А. Веселюк, штукатур СУ-3 ОАО «Стройтрест № 1» А.В. Вербицкий, рабочий по комплексному обслуживанию зданий ОАО «Комплект» А.А. Будай.

Почётной грамотой Мингорисполкома отмечен труд облицовщика-плиточника УП «Минскремстрой» В.И. Дербана, прораба УМ-208 ОАО «Стройтрест № 4» А.К. Курьяновича, Почётной грамотой Минского городского Совета депутатов – заместителя начальника СУ-203 ОАО «МАПИД» В.В. Виктора. Нагрудного знака Минстройархитектуры «Ганаровы будаўнікі» удостоены генеральный директор ОАО «МАПИД» Л.И. Астрейко, начальник СУ-7 ОАО «Стройтрест № 4» М.В. Богук, нагрудного знака Союза Строителей «За заслуги ў будаўніцтве» – электромонтер ЗЭПК В.А. Бегунков, электросварщик ОАО «122-УНРМ» В.В. Глушец, маляр ОАО «МДК» А.А. Дубовик, заместитель генерального директора ГПО «Минкстрой» А.А. Яцко... и многие, многие другие. Поздравляем!



Уважаемые работники и ветераны строительной отрасли!

Примите самые теплые поздравления с Днем строителя и слова признательности за ваш созидательный труд и верность профессии. Строительный комплекс всегда был и остается локомотивом экономики. Достижения стройкомплекса – это градостроительные проекты перспективного развития наших городов и сел, объекты транспортной, промышленной и энергетической инфраструктуры, а также современные жилые комплексы и сопутствующие им объекты социальной сферы.

Пусть ваш благородный труд приносит людям радость и уют, а согласие и достаток царят в каждом доме, возведенном вашими руками!

Уважаемые коллеги, от всей души желаю вам дальнейших профессиональных успехов, мира, счастья и добра вашим близким. Здоровья и благополучия!

Председатель Республиканского Союза Строителей А.И. НИЧКАСОВ



Дорогие минскстроевцы!

От ветеранов отрасли примите самые искренние поздравления в связи с профессиональным праздником.

Новое время ставит перед строителями серьезные задачи: строить больше, лучше, выразительнее, много внимания уделяя человеку труда, повышению его профессионального уровня, заинтересованности, создавая максимально комфортные условия для работы. Какие бы технические новинки не приходили на наши стройки, человек первостепенен – его осознанное участие в процессе, настрой, подготовка, микроклимат в коллективе очень важны, как и преемственность поколений, передача знаний и навыков от старшего поколения молодежи.

Желаем вам упорства, сил, здоровья, успешной реализации всех планов и новых свершений на благо нашей Родины.

С Днём строителя!

С уважением, Николай ШЕРЕМЕТ,
Заслуженный строитель Республики Беларусь



Мы ценим труд людей, кто в ответе за нашу безопасность!

Лучшего инженера по охране труда в «Минскстрое» определяют с 2015-го. Традиционно – в канун Дня строителя. Кстати, в этом году конкурсанты состязались на будущем Центре охраны труда, что тоже символично.

В конкурсе профессионального мастерства среди инженеров по охране труда ГПО «Минскстрой» победил Егор Заморин, ПМК-1 трест № 35. По итогам теоретического и практического этапов он набрал 41,5 балла, незначительно (всего на полбалла!!!) оторвавшись от «серебряного» призера – Евгения Болко из СУ-4 треста № 1. Интересно, что в прошлом году в лидерах был Евгений, а Егор шел под номером 2.

«Бронза» – вновь у представителя 35-го – Александра Савицкого из СУ-200.

Всего в борьбу за звание лучшего вступили 55 конкурсантов из 13 организаций «Минскстроя». Шестеро дошли до финального этапа, что говорит о серьезно-

сти испытаний и подходов, а также о том, что готовиться, ребята, надо больше, обновлять свои знания – побеждают, действительно, сильнейшие.

Владимир ГРАКОВИЧ, начальник отдела охраны труда и техники безопасности ГПО «Минскстрой»:

– У профессиональных конкурсов есть одно неоспоримое преимущество – они стимулируют участников к достижению максимально высоких результатов в работе. Это как перезагрузка, помогающая обновить знания и навыки, взглянуть по-новому на свою работу, найти резервы времени, лучше организовать свой день и качественно улучшить взаимодействие с коллективом.



Инженер по охране труда ПМК-1 ОАО «Стройтрест № 35» Егор ЗАМОРИН – участник профессионального конкурса с 2016-го – в этом году он устроился на работу в 35-й и решил стать лучшим в своей профессии.

Нынешний результат – самый весомый за шесть лет. «Бронза» и «серебро» уже были в копилке достижений Егора Заморина.

Победитель нам признался, что он готовился к конкурсу, обновлял знания по общестроительным, отделочным, кровельным работам. В общем, подтягивал «общестрой», поскольку его сфера деятельности – это спецработы: инженерные сети и благоустройство.



Качество от А до Я

Дни качества давно стали неотъемлемой частью работы организаций «Минскстроя». Ежемесячно они проходят в каждом подразделении объединения и на промышленных предприятиях. Темой становятся либо проблемные вопросы, которые сходу не получается разрешить, либо внедряемые новинки.

Каждая организация самостоятельно определяет формат и регламент Дней качества, но кабинетным совещаниям, как правило, предпочитают выезды на объекты. В приоритете – эффективность таких мероприятий: толку от констатации фактов нет, а от детального разбора и принятия мер – всегда.

Всё под контролем

Качество строительства – это имидж предприятия, можно сказать, его лицо. Поэтому в МАПИДе ежемесячно на Днях качества проводится детальный анализ качества работ на объектах структурных подразделений.

На этот раз экзамен держало генподрядное СУ-256. Оно выполняет комплекс работ по организации строительной площадки, устройству фундаментов, прокладке сетей и строительству объектов инженерного обеспечения (ТП, ПНС, РП), благоустройству и озеленению территорий.

Начальник отдела контроля качества строительных работ ОАО «МАПИД» Александр Васюкович проинформировал о результатах внутреннего аудита объектов СУ-256, проведённого его службой. Ситуация удовлетворительная, но не идеальная. Выявленные недостатки были показаны на слайдах, они касались как монтажа железобетонных конструкций, так и благоустройства. Обращено внимание на качество сварочных работ. Отдел качества проверил также ведение журналов входного и операционного контроля, лабораторных испытаний, производства работ, учёта жалоб и предложений. Проинспектированы наличие аттестации у ИТР и QR-кодов на технологических картах, обеспечение геодезической службы измерительными приборами и т.д.

За допущенные нарушения по качеству инженерно-техническим работникам СУ-256 выдавались предписания, в отдельных случаях они лишались премиальных выплат.

Главный инженер этого управления Дмитрий Горбачевич доложил: все нарушения рассмотрены с участием линейных работников, большинство оперативно устранены, а по отдельным разработаны мероприятия со сроками устранения. Он заверил, что спрос за качество строительства в СУ-256 будет усилен.



Дни качества в ОАО «Стройтрест № 35» всегда проводятся на объектах – таким образом удастся оценить ход работ с точки зрения их качественного исполнения на протяжении всего этапа строительства.

Так, на возводимом ФОКе в Лошице в ходе Дня качества оценивали проведение монолитных, каменных, кровельных работ, заполнение оконных проемов (заодно и отношение строителей к оконным блокам), соблюдение технологии при создании пирога кровли.

Конечно, обращали внимание и на меры по охране труда.

Объект вводной, поэтому и отношение к нему особое: чтобы в спешке не допустить травматизма и не забывать про качество.

ДИНАСТИИ «МИНСКСТРОЯ»

В ритме минскихстроек

Владимира, Анатолия и Артема ЩИГЕЛЬСКИХ объединяют не только общая фамилия и организация, но и то, что все трое спецы по слаботочке.

Первым в «первый» пришел глава семьи Владимир Анатольевич. Он к тому времени уже успел поработать музыкантом, диск-жокеем, а потом круто изменил судьбу, связав ее со стройкой: стропальщик, плиточник, эксперт по элитному благоустройству недешевых дач и, наконец, монтажник слаботочной связи. То, как сейчас музыкальные пальцы управляются с оптоволоком, сродни высокому искусству.

За отцом потянулись сыновья. И сегодня старший Анатолий уже сам учит молодежь, возглавляя бригаду по слаботочке в УСР ОАО «Стройтрест № 1», а младший Артем старается не отставать от брата, работая под его началом.

В двенадцать лет Володя Щигельский мог без проблем обеспечить музыкальное сопровождение свадьбы в своей родной деревне Дорогинь, что на Гомельщине, а в восемнадцать уже играл в Домодедово, задавая ритм и темп участникам военного парада.

Гимназия-колледж им. И.О. Ахремчика, институт культуры... И хотя в качестве специнструмента был выбран барабан, играл талантливый юноша с легкостью и на клавишных, и на духовых. Не удивительно, что первым местом работы стал для него Дом культуры Фаниполя, где новоиспеченный диск-жокей в 90-х с помощью бобинного магнитофона, простого проигрывателя, нескольких колонок и машинных фар устраивал настоящие светомузыкальные шоу.

Музыка не стала судьбой Владимира Анатольевича, но и не ушла из его жизни насовсем. Он до сих пор в свободное от работы время с удовольствием слушает джаз или джаз-рок, а в основном – наполняет строящиеся объекты первого треста необходимыми опциями, монтируя системы мобильной связи, интернета, телевидения, безопасности... – все, что до 24 В.

В паре с Владимиром почти двадцать лет трудится Сергей Головченко – это тот



Анатолий и Артем Щигельские

случай, когда люди понимают друг друга с полуслова. Сейчас их слаженная командная работа очень кстати на вводной школе в Лебяжьем.

Анатолий, как когда-то отец, с первого раза в профессию не попал. Полученное

экономическое образование удовлетворения не принесло. А все, что было связано с работой мобильных и интернетсистем, увлекало с детства и до сих пор не разочаровало. Свой трудовой путь в первом тресте Анатолий начал подсобным рабочим. Потом попал в ученики к Руслану Шорникову и постепенно сам вырос до 6 разряда. Три года он возглавляет молодежную бригаду, в тресте она на хорошем счету.

Артему работать под началом брата не просто. Спрос с него строже, да это и понятно – так всегда в ситуациях, когда родственников объединяет работа.

– Слаботочка – то направление, которое сегодня развивается очень стремительно вместе со скоростью передачи информации, – комментирует бригадир Анатолий Щигельский. – С каждым годом «умнеют» не только возводимые здания,



Владимир Щигельский

но и традиционное жилье белорусов: прогреть квартиру к моменту возвращения домой, сделать кофе, присмотреть онлайн за детьми – все это уже не фантастика.

Хотя сам Анатолий предпочитает наблюдать, как растут его девчонки, вживую, без камер. У него их трое: Дарье одиннадцать, Софии – семь, Ева родилась в мае. Семья для строителя на первом месте.

Творческий дедушка признался нам, что всегда мечтал о дочери, а тут три внучки: теперь он на седьмом небе! В Дарье он видит задатки талантливой художницы, София прекрасно вальсирует, особые надежды у Владимира Анатольевича на самую маленькую: уж очень она музыкально выводит гаммы...

Много ли надо человеку для счастья?! Да уж и немало. Хочется, ведь, найти дело по душе, построить красивый дом, продолжиться в детях и в будущем прорасти внуками. Чтобы все не зря было...

Наталья ХАЦКЕВИЧ

Максим ГРИГОРЬЕВ, укладчик-упаковщик ОАО «Минскжелезобетон»:

«Работа не для слабаков»



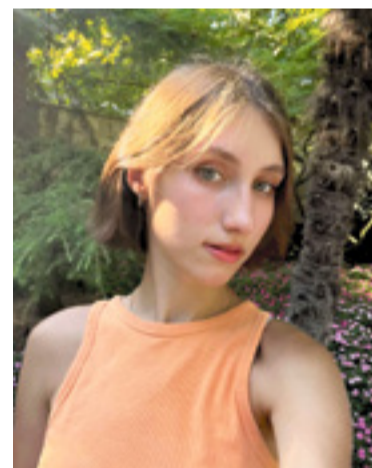
– Вопреки расхожему мнению, что молодежь предпочитает получать нежели зарабатывать, скажу, что среди моих знакомых работают все, и никому просто так ничего не дается.

Есть еще заблуждение, что, мол, по объявлению хорошую работу не найдешь. И опять мимо: на МЖБ я пришел именно таким способом и не разочарован. Приятно, что обещанное, и по зарплате, и по условиям работы, оказалось правдой. Меня очень доброжелательно принял коллектив, а руководство поддержало в плане дальнейшего получения высшего образования. Так и сказали, что заинтересованы в дипломированных специалистах, и будут созданы условия для обучения на заочном факультете БНТУ (я на третьем курсе, будущий инженер-строитель).

Мой дед строил Минск, был машинистом экскаватора. Мой отец строитель, исполняет функции технадзора на объектах «Минск Мира». Как раз отец и посоветовал идти на «Минскжелезобетон» как предприятие брендовое, известное качественной продукцией и положительным имиджем.

По 12 часов паковать поддоны с плиткой – не для слабаков. Но я уверен, что старт в любом деле легким не бывает, мне, по крайней мере, за работу хорошо платят, а еще это хорошая мотивация учиться и кем-то стать.

Полина ХРАМЦЕВИЧ, студентка БНТУ, будущий экономист в сфере строительства: «Быть строителем непросто»



– Мои дедушки и бабушки были связаны со строительством, а папа и сейчас работает в ведущей строительной компании столицы – ГПО «Минскстрой». Начинать он с азов, с линии: был мастером, прорабом, причем часто на объектах, где работал дедушка – такой семейный подряд.

В детстве я иногда приходила к ним на стройку. Видимо в то время все было не столь строго, как сейчас. Мне нравилось наблюдать за высоченными кранами, с легкостью переносщими огромные конструкции; за дедушкой, ловко выкладывающим кирпичные стены... Казалось, что совсем недавно строители вышли в чистое поле, а вот уже и зажглись в окнах огни, люди спешат после работы к себе домой, где тепло и радостно – и есть в этом великий смысл человеческой жизни.

Настоящая, не картинная стройка меня совсем не испугала, скорее наоборот – повлияла на выбор профессии. И я мечтаю, что моя будущая работа будет приносить такую же радость и удовлетворение, которые были у дедушек и бабушек, а сейчас – у моих родителей.



СТОП-КАДР

Вся жизнь – стройка. Это о Леониде Адамовиче из УСР ОАО «Стройтрест № 1». Более сорока лет он строит Минск, не теряя оптимизма и задора. Трудно найти более ответственного человека на стройке, если там Леонид Доминикович.

Ветеран труда, наставник молодежи, обладатель многочисленных почетных грамот, благодарностей, юбилейных медалей – у Леонида Адамовича богатая на события биография. Но сколько бы ни было в жизни открытий, он каждую новостройку вводит с огромным волнением: придется ли по душе новоселам?

Спасибо за труд, наш дорогой Строитель!

Высотная профессия

Он не грезил с детства о продуваемой всеми ветрами профессии, хоть и не боялся высоты. Освоил совсем земную – повара. Не зря же говорят, что кулинарное искусство – удел творческих мужчин: из



обычного блюда они способны сотворить шедевр. Вот и Игорь Розгин четыре года после окончания колледжа удивлял кулинарным мастерством посетителей ресторана.

Почему так круто изменил свою жизнь, и сам не знает. «Наверное, зарплата поманила, домостроители зарабатывали тогда хорошо», – понимает плечами собеседник.

Новую профессию Игорь осваивал на строительных объектах. Стал каменщиком, со временем сдал на четвёртый разряд. На Минском домостроительном комбинате получил и смежную специальность – монтажника. «Самое главное в нашей работе – быть профессионалом, любить своё дело и качественно его выполнять, а ещё быть ответственным и готовым прийти на помощь коллеге в любой момент», – говорит Игорь Розгин. – Конечно, работа на высоте связана с профессиональными рисками. Но когда поднялся на монтажный горизонт, бояться уже некогда, надо работать».

16 лет он на стройке. Вначале возглавлял бригаду каменщиков, последние пять лет работает на монтаже. «Профессионалами не рождаются, ими становятся. Опыт приходит со временем. Главное для новобранца – слушать, что говорит наставник, запоминать и применять на практике. В нашей профессии много всяких нюансов», – рассуждает монтажник.

Свой первый объект Игорь помнит очень хорошо – это был пятисекционный жилой дом на ул. Лобанка с подземным гаражом-стоянкой, экспериментальный в Минске, строился по новой системе КУБ (каркас унифицированный безригельный). Поле деятельности для каменщиков огромное – объёмы по наружным заполнениям стен и перегородкам были очень большие.

Когда перешёл на монтаж, мастеров не зачехлил. В выпадающие выходные или в отпуске Игорь Розгин строит свой дом в родных Чуриловичах. Времени, конечно, не хватает, но процентов на семьдесят дом уже готов. Пока семья живёт в общежитии, но счастливый день новоселья не за горами – папа-профессионал ведь строит!

Нина ЦЫКУНОВА

Когда прораб – авторитет

Среди небоскрёбов «Минск Мира» человек кажется маленьким гномиком. А их здесь столько! Но нужный мне объект на ул. Братской нашла практически сразу.

Прораб Влад Городный ведёт в этом квартале строительство сразу трёх монолитных высоток. И они у него не первые в новом микрорайоне. Под началом молодого прораба в «Минск Мире» построен вместительный трёхэтажный паркинг со встроенными административно-торговыми помещениями – 22000 кубов бетона было залито при формировании каркаса. Одновременно на объекте работало порядка 100 плотников-бетонщиков, организацию труда которых вверили Городному.

Монолитное строительство – его конёк. Процесс знает от «А» до «Я». Сам 10 лет трудился на монолите рабочим. После окончания колледжа им. Кедышко по основной специальности, каменщиком, поработать не пришлось, зато интегрированная – плотник-бетонщик – в жизни Владу очень пригодилась. Попал в хорошую бригаду СУ-10, что важно для начинающего трудового пути человека. Бригадир Юрий Валерьевич Санцевич, наблюдая за старательным и трудолюбивым юношей, посоветовал учиться дальше.

Владислав признаётся, что путь к знаниям был для него в прямом смысле тернистым. С последнего, шестого курса По-

лоцкого университета был отчислен – из 20 выпускников-заочников диплом в тот год не увидели восемь. Преподаватель по «Организации строительного производства» был категоричен: «Это самый важный в вашей жизни предмет». Потерпев фиаско, Влад обложился учебниками, стал усиленно готовиться, у прорабов консультировался... И результат не заставил себя долго ждать – диплом был в кармане.

Этот случай по прошествии лет он вспоминает с улыбкой: «Если бы не принципиальность педагога, много шишек я набил бы теперь будучи прорабом. А это люди, их время, зарплата».

Четыре года Влад Городный работает в СУ-7 на линии. «Без опыта на монолите сложно. Здесь нельзя ошибиться, потому что исправление ошибки влечёт большие финансовые и трудовые затраты», – рассуждает прораб. – Внимательность должна быть даже к мелочам и знание ПСД, конечно. К реализации проекта я всегда тщательно готовлюсь – прорабатываю документацию, замечаю ошибки или нестыковки (а они встречаются), вношу предложения. До начала работ надо знать все нюансы. От того, насколько профессионально прораб организует строительный про-



цесс, зависят производительность, качество и заработная плата рабочих. А в итоге и желание людей работать на стройке дальше».

Расхожее суждение «Стать прорабом несложно, нужно только командный голос иметь» – не о Городном. В коллективе его уважают: в меру строг, но справедлив, всегда с пониманием подходит к любой ситуации, умеет пойти на компромисс ради общего дела.

Строительство – это командная работа, где результат зависит от того, насколько чётко команда сработает. У прораба Городного – один за всех и все за одного.

Нина ЦЫКУНОВА

И вновь продолжается бой...

Герой популярного в 80-х фильма «Впереди океан» про строителей тоннеля на БАМе делил человечество на две категории: проходчиков и проходимцев. Спорно, конечно, но смысла не лишено.

Точно не вызывает сомнений, что Анатолий Росин из СМУ-1 УП «МИНСКМЕТРОСТРОЙ» – ПРОХОДЧИК. Причем, настоящий, прошедший тоннели и шахты Узбекистана, Монголии, Южной Осетии. Бывало всякое: и заваливало, и подтапливало. Да и сам процесс добычи руды взрывным методом безопасным не назовёшь. Но рождённому на Рождество всегда везло – пусть так будет и дальше.

К строительству минского метро Анатолий Николаевич присоединился уже на второй ветке. Начал с «Фрунзенской» и понеслось... Самой трудной для проходчиков его бригады стала станция «Юбилейная», где на пути немеханизированного щита оказался двухметровый валун. Но и его побороли метростроители. Когда совсем не вмоготу, Росин начинает напевать что-то из патристического, вроде «И вновь продолжается бой». Говорит, помогает.

Анатолий Николаевич – из большой, дружной семьи: у него девять братьев и сестер. Есть среди них учителя, рабочие,



переводчики, моряки, работники правоохранительных органов. Когда семья собирается – та ещё свадьба!

Свое дело для души Анатолий искал с 16 лет. Начал грузчиком в родном хозяйстве, что на Полесье. Есть там деревня Коммуна (Любанский район) с богатой историей, основанная в 1929-м

настоящими коммунарами. Там, кстати, бывал Янка Купала, в его честь заложен сад камней и названа школа.

Сев за баранку грузовика, Анатолий в первый же сезон перевез больше всех зерна на ток и заслужил юбилейную медаль. После армии отучился на автомеханика, но по-настоящему впечатлила работа шахтеров, с которой познакомился в Узбекистане, когда приехал погостить к брату, бригадиру проходчиков.

Казалось бы, тяжелейший ручной труд, ограниченное пространство, искусственное освещение, постоянно под напряжением – как в таких условиях не стать брюзгой?! А мы наблюдаем обратное: сложно найти в тоннелях «МИНСКМЕТРОСТРОЯ» более оптимистичного человека, который проходя мимо каждого, найдет для него доброе слово, пошутит или подбодрит.

А может все дело в плавиковом шпате? Есть такой минерал, используется в металлургии и не только. Анатолий Николаевич его немало добыл для нужд народного хозяйства. Так вот у минерала необычное, мало известное свойство, – он забирает у человека негативную энергию, оставляя только светлые мысли и чувства. Понаблюдали мы за Анатолием Росиным – действует магия!

Наталья ХАЦКЕВИЧ



Каждый геодезист в душе романтик

Вопрос выбора профессии для Ильи Боруна не стоял. Дядя – военный геодезист, который исколесил весь Советский Союз, даже в Антарктиде побывал, сосватал в геодезию и племянника. Будучи студентом геодезического факультета Полоцкого университета Илья уже практиковался в «Белгеодезии».

А в 2010-м молодой человек распределен в стройтрест № 4. Начинать в СУ-9, после объединения филиалов трудится в СУ-7. Говорит, что профессия нравится. Вроде бы земная, а есть в ней определённая доля романтики. Пусть и не колесит он по просторам и весям, а выполняет лишь стандартные для строительных объектов задачи – съёмка, разбивка, нивелирование.

Илья ответственно относится к своей работе, потому что геодезист отвечает за то, что создаётся с помощью его измерений. Геодезия требует пристального внимания к деталям, тщательного подхода, аналитического мышления, организационных навыков и лидерских качеств. У Ильи Боруна они есть. В управлении его уважают как профессионала в своей области. За 14 лет работы в четвёртом тресте нареканий на качество измерений к геодезисту не было.

И если бы сегодня пришлось выбирать, Илья точно так же выбрал бы геодезию, без которой ни одна стройка не состоится.

Наш корр.

СТОП-КАДР



Геодезист СУ-207 ОАО «МАПИД» Полина Шурба

Любительница экстремальных видов спорта (прыжки с различных высот, полеты на дельтаплане...) и профессию выбрала необычную, некабинетную.

«Решение стать геодезистом стало для меня важным и осознанным, – рассказала Полина. – Всегда увлекалась точными науками, интересовалась современными технологиями, мечтала работать в отличной команде – это отвечает моим личностным качествам и профессиональным стремлениям. Поэтому геодезия, поэтому МАПИД!»

«Строительную науку» он постигал на объектах

На словах любой прораб может описать свою работу почти как Лев Толстой. А в жизни нужны годы, чтобы научиться этому ремеслу. И хорошо, если «строительную науку» он постигал на объектах, потому что в аудитории практические навыки не привьют.

Эдуард Гайтюкевич 12 лет на стройке. Выбор строительной профессии воспринимал не как отсутствие выбора, а хороший жизненный старт.

Не добрав баллов в вуз, по совету классного руководителя пошёл в индустриально-педагогический колледж, получил профессию «техника-строителя» и распределился в филиал СУ-201 стройтреста № 35. Четыре года каменщиком в бригаде Александра Адамовича Адамчика – хорошая профессиональная школа. Эдуард работал и одновременно учился на заочке в Брестском техническом университете. Трудолюбивого и целеустремлённого работника в управлении заприметили. И вот он уже мастер на ответственном объекте здравоохранения – пятой городской больнице – правая рука опытного прораба Александра Фёдоровича Капского. У него и учился молодой линейный работник управлять строительным процессом.

Сегодня Эдуард Гайтюкевич ведёт самостоятельный объект – строительство новой инфекционной больницы на Долгиновском тракте. Она возводится из конструкций ЛСТК – для прораба эта технология тоже новшество. Но тем и интересен объект, что не похож на другие.

Пока не наступила активная фаза строительства, есть время углубиться в проект. «Это ведь не просто коробки зданий, а сложная система, в которой продумывается все – от инженерной «начинки» до отделки «чистых помещений» и цвета фасада. Когда строительство уже идет, важно, насколько грамотно подготовлен



проект, чтобы не тормозилась работа и не сбавлялся темп», – говорит Эдуард.

За пять лет в должности прораба он научился правильно ставить задачи и уделять внимание каждому аспекту, в первую очередь безопасности производства работ. Хорошая организация труда на строительной площадке не только гарантирует соблюдение сроков и качества строительства, но и создает благоприятную рабочую обстановку в коллективе. У прораба Гайтюкевича всё так и есть.

Нина ЦЫКУНОВА

ЕСТЬ КОНТАКТ!

На вопрос нашей читательницы отвечает заместитель главного инженера ГПО «Минкстрой» Владимир ЛУКЬЯНЕНКО.

Вопрос: Добрый день! В моей квартире установлены деревянные оконные блоки. Сколько лет гарантия на них?

Надежда, Смолевичи

Ответ: В соответствии с п.11.2 СТБ 939-2013 «Блоки оконные и дверные балконные» гарантийный срок на оконные и дверные изделия из дерева составляет 24 месяца. Отдельная 5-летняя гарантия на стеклопакеты, установленные в деревянных оконных блоках (п. 10.3 Межгосударственного стандарта ГОСТ 24866-2014 «Стеклопакеты клееные»).

На окна из ПВХ, согласно п. 11.2 Государственного стандарта Республики Беларусь 1108-2017 «Блоки оконные и дверные балконные из поливинилхлоридного профиля», гарантия – 5 лет.



Профессиональный подход

В строительном училище Ирину мастера производственного обучения боготворили за умение все схватывать на лету. Пока остальная группа сообразит, что к чему, способная девушка, играючи, выполнит половину задания. Получались одинаково хорошо и окраска поверхностей, и оштукатуривание стен.

«Но рассказы про стройку все-таки далеки от реальности. Когда пришла в МАПИД, многое осваивала по-новому, – признается бригадир СУ-203 Ирина Шабловская. – Ничего зазорного в этом не вижу. Мне кажется, так в любой профессии. Самое главное – желание учиться, тогда все получится».

Сейчас Ирина Михайловна сама наставник, позади не один десяток лет работы на минских стройках. Каждый из ребят ее бригады – универсал в отделке: штукатурит, шпатлюет, красит, клеит. Если молодежный задор заканчивается, бригадир добавит!

Интересуемся, есть ли стройки, которые особенно запомнились? Шабловская задумывается: «Я вас разочарую, но у нас принято все делать на совесть, поэтому не могу сказать, что где-то мы очень ста-



рались, а вот здесь так, только слегка прошлись...».

Наталья ХАЦКЕВИЧ

«Всё в наших руках, поэтому их нельзя опускать»

Эта фраза известной француженки Коко Шанель как нельзя кстати характеризует ведущего экономиста ЖКК стройтреста № 4 Надежду Худолей. Что бы в её жизни ни случилось, она никогда не опускает руки. Именно такой – неунывающей, всегда в хорошем настроении и с улыбкой на лице – привыкли видеть Надежду Николаевну жильцы общежития № 2 четвёртого треста, что по ул.Я.Коласа, 40. Почти 19 лет трудится она в «четвёртом». Работу в общежитии предложили, когда в 2005-м девушка приехала с родной Солигорщины покорять столицу. Для начала взяли уборщицей. Тяжёлого труда не боялась, но решила, что способна на большее – поступила на заочное в архитектурно-строительный колледж. Следующая ступенька – строительный факультет БНТУ и диплом инженера-экономиста.

Сегодня Надежда Николаевна – профессионал своего дела и помощник руководителя. Дома она не строит, но экономисту просчитывает основательно, с женским подходом – плата за аренду и проживание в общежитии, заработная плата сотрудников... Грамотное бизнес-планирование и контроль – залог организованной и успешной работы жилищно-коммунальной конторы, уверена собеседница. От общественных дел тоже

не стоит в стороне, – многие годы является профсоюзным лидером ЖКК. Помогать людям – в характере Надежды Худолей, а



отзывчивость, бескорыстие и добро, как известно, возвращаются нам сторицей.

Нина ЦЫКУНОВА

Нынче праздник у нас – Яблочно-Медовый Спас

ТРАДИЦИИ И ОБЫЧАИ

Последний месяц лета радует белорусов тремя народными праздниками – Медовым, Яблочным и Ореховым Спасом.

По древнему земледельческому календарю Спас был приурочен ко времени, когда начинали созревать зерновые культуры, овощи, фрукты и другие дары.



Первый Спас – Медовый – празднуется 14 августа. Его еще называют мокрым, или Спасом «на воде». Православная церковь связывает его с Крещением Руси в августе 988 года, в этот день совершается крестный ход на водоемы и родники, чтобы освятить воду.

А ещё 14 августа в ульях заламывали первые медовые соты. Считалось хорошей приметой, если за этим наблюдали дети, которых надо было обязательно угостить медом. Народная примета говорила, что у того бортника, который пожалеет для ребенка меда, пропадут все пчелы. Наши предки считали, что после Медового Спаса пчелы перестают вырабатывать мед. В этот день в церквях по всей Беларуси освещается первый урожай мёда,

дается благословение на его употребление в пищу.

Народная традиция объединила Медовый Спас с древним обрядом проводов лета, который называется «Макавей». После него запрещали купаться – лето уже начало клониться к закату, и вода в реках и озерах становилась холодной.

Яблочный Спас отмечается 19 августа. По церковному календарю в этот день празднуется Преображение Господне.

Яблочный Спас особо почитается белорусами. С этим праздником всегда было связано большое количество народных примет. В этот день в церковь несли святить яблоки, а также другие плоды. Только тогда их можно было есть. Кроме яблок 19 августа освящали и колосья с нового урожая.

Белорусы считали Яблочный Спас днем, когда улетаю аисты. По этому поводу даже есть народная примета: если аисты начинали готовиться к вылету за неделю до Спаса, то зима будет ранней и морозной, а весна теплой, если после Спаса, то осень будет теплая, зима – поздняя, а весна – холодная.

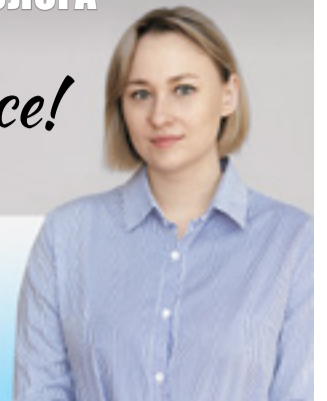
Завершает августовский цикл праздников **Ореховый Спас (29 августа)**. По христианским традициям этот Спас называют «Спасом на полотне» или «Спасом на холсте». В этот день в 994 году в Константинополь был перенесен Нерукотворный Образ Иисуса Христа.

По народному календарю третий Спас означал окончание жатвы, во многих деревнях в этот день проводили дожинки. Считалось хорошей приметой испечь на Ореховый Спас пирог из муки нового урожая. В это время как раз дозревали орехи, и на стол обязательно подавались блюда и выпечка с орехами.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Я в ресурсе!

Анна МУДРАЯ –
практикующий
психолог, педагог-
психолог БГУИР



Что поможет вам наполниться энергией, быть в ресурсе, жить яркой жизнью, двигаться к цели, легко преодолевать неприятности и начать наслаждаться жизнью уже сегодня?

■ НАЧНИТЕ С ЗАБОТЫ О СЕБЕ

Уход за собой, любое проявление любви и внимания к себе. Сам факт расслабления, разрешения себе отдыхать, делать подарки, полезно и вкусно кушать, соблюдать режим.

■ НЕ ПОДАВЛЯЙТЕ ЭМОЦИИ

Вы можете испытывать как положительные, так и отрицательные эмоции. Для человека – это нормально. Разрешите себе проявлять любые чувства и научитесь говорить "нет".

■ ОКРУЖИТЕ СЕБЯ УЮТОМ

Дом, который вам нравится, будет наполнять вас энергией, даже когда вы находитесь далеко от него. Создавайте красоту вокруг себя, украшайте мир и обязательно выбрасывайте ненужные вещи: чтобы появилось новое, нужно избавиться от старого.

■ ВЫБИРАЙТЕ КАЧЕСТВО

Красивые, качественные и дорогие вещи подпитывают нас. Окружая себя тем, что нравится, мы получаем постоянный приток энергии.

■ ГАРМОНИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Энергию дают конструктивные отношения, в которых вы чувствуете себя защищенными. Определенность даёт нам ощущение надежного тыла. Чем меньше недоговоренностей и претензий, тем больше энергии могут дать отношения. Наполненность появляется там, где есть радость и позитивные чувства, а не там, где люди осуждают или ругают друг друга.

■ ПУТЕШЕСТВИЯ И ВПЕЧАТЛЕНИЯ

– одни из самых ресурсных вещей. И это не обязательно полет на Луну! Даже пикник на Минском море, полет на воздушном шаре, прогулка в парке, катания на велосипедах и т.п. наполняют нас. А регулярные поездки в другие страны могут стать мощным ресурсом, двигающим вас вперед.

■ ДОСТИЖЕНИЯ

Мы получаем порцию сил от любого завершенного дела в целом и от каждого небольшого шага к достижению цели, в частности. Делите свои большие цели на маленькие и радуйтесь, когда они реализуются. Любые достижения в учебе, работе, самореализации являются ресурсами.

◆ ◆ ◆

Предлагаю сделать технику по определению ваших ресурсов, основанную на ощущениях и восприятии органов чувств.

Техника "Мои ресурсы"

Подумайте, представьте и запишите по пять вещей/явлений, на которые вам нравится смотреть, слушать, трогать (или приятно, когда прикасается к вашему телу), пробовать на вкус и вдыхать запах.

Посмотрите на общий список из 25 пунктов, это и есть ваши внешние ресурсы, которые наполняют и радуют. В ситуациях, когда вам нужно будет наполниться, вы сможете опереться на этот список и вернуться в ресурсное состояние.

Лилия ЦВЕТКОВА, валеолог 6 поликлиники

Что будет, если очень мало или очень много спать?

Аномально продолжительным считается ежесуточный сон > 10 часов. В основном это не привычка, а следствие синдрома обструктивного сонного апноэ (СОАС), психических расстройств, кардиологических патологий. Слишком долго спать = повысить риск развития психофизических нарушений и заболеваний.

Но во сне вырабатывается большое количество половых гормонов, а также гормонов надпочечников, щитовидной железы. Краткосрочный сон (≤ 5 часов в сутки) приводит к глобальному гормональному сбою, угрожающему ожирением, депрессией, дисфункциями репродуктивной системы.

Что делать, если не получается уснуть?

Пресомническая форма бессонницы нередко развивается на фоне тревожных мыслей. Постарайтесь переключиться на позитивные воспоминания, помечтайте. Из технических приемов попробуйте:

- с закрытыми глазами завести зрачки глубоко под верхнее веко;
- смоделировать ровное дыхание, свойственное спящему человеку;
- принять комфортную позу, расслабить все мышцы.

На ночь можно выпить успокаивающий травяной чай с медом.

Как связаны сон и свет?

Для нормального синтеза мелатонина важно не только время суток, но и темнота. При естественном или искусственном освещении он практически не вырабатывается.

СТОП-КАДР



«Краса стройки-2024»

Подведены итоги республиканского фотоконкурса «Краса стройки-2024», который ежегодно ко Дню строителя объявляют Минстройархитектуры и отраслевой профсоюз.

В этом году в состязании участвовали 69 красавиц строительной отрасли со всей Беларуси. Девушки-министроевцы среди них не затерялись. Онлайн-голосование проходило в телеграм-канале Минстройархитектуры.

И вот она – победа! Инженер ПТО филиала СУ-210 ОАО «Стройтрест № 35» Анастасия КОСИЛО – в числе победительниц. За Настю проголосовали 2355 человек – это второй результат. Поздравляем!