



## ● НАШИ ДОСТИЖЕНИЯ

Студенты, преподаватели и сотрудники нашего университета активно участвуют в общественной, культурной, научной, спортивной жизни не только Витебска, но и всей страны, нередко становясь победителями. Не стал исключением и республиканский фестиваль художественного творчества учащейся и студенческой молодежи «АРТ-вакацыі-2016», итоги которого были подведены в середине мая в Минске. Фестиваль проходил в три этапа (март-май) и объединил творческую молодежь со всех уголков Беларуси. Мероприятие в этом году проходило под девизом «Новый формат творчества – в новых возможностях времени».

Студенты и сотрудники нашего университета приняли активное участие во всех конкурсах фестиваля. Более 20 наград привезли машеровцы с гала-концерта «АРТ-вакацыі-2016». Среди них – пять дипломов I степени.

В номинации «Массовый танец» первое место занял танцевальный коллектив университета «Контраст» (руководитель Д. Руткевич). Победителями республиканского инсайт-проекта «PRO-вакацыі» стали танцевальные коллективы педагогического факультета «Be insane» (руководитель А. Бортник) и факультета социальной педагогики и психологии (руководитель Д. Кошкоровская).

Дипломы II степени республиканского смотря-кон-

курса художественных коллективов и индивидуальных исполнителей вручили студии эстрадной песни «Шанс» (руководитель Е. Кущина) в номинации «Группа эстрадной песни» и творческому объединению студентов (руководитель Л. Жданова) в номинации «Агитбригада».

Лучшими в конкурсе современного цифрового творчества «АРТ-портал» в номинации «Анимация» стали А. Кравченко и О. Ханис (интернет-телевидение ВГУ имени П.М. Машерова). Диплом I степени в интерактивном проекте «Рэцытацыя. Багдановіч. Маладыя жаданні» у творческого коллектива кафедры литературы (руководители В.Ф. Подставленко, О. Ханис).

Дипломами в конкурсе литературного творчества «Автограф» в номинациях «Поэзия» и «Публицистика» отмечены студенческая научно-исследовательская лаборатория «Теория и практика литературного творчества» (руководитель О.И. Русилко) и студенческая литературная гостиная «Строкой негромкою...» (руководитель Е.В. Крикливец), а также студенты филологического факультета.

**Ольга ПОНОМАРЁВА.**

На снимках: студенты-победители фестиваля «АРТ-вакацыі-2016» вместе с руководителями Е.В. Крикливец, О.И. Русилко и В.Ф. Подставленко.

Фото Анастасии ЛАЗЕБНОЙ.

## «НОВЫЙ ФОРМАТ ТВОРЧЕСТВА – В НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЯХ ВРЕМЕНИ»



## ● АКТУАЛЬНО

### УВАЖАЕМЫЕ АБИТУРИЕНТЫ!

Меньше чем через месяц в нашем университете начинается прием документов на очную и заочную формы получения высшего образования на все специальности. С 8 по 14 июля абитуриенты смогут подать документы на специальности, зачисление на которые проводится по трем сертификатам ЦТ (бюджет), и на специальности с внутренними экзаменами в университете (бюджет, внебюджет). Внутривузовские экзамены пройдут с 15 по 20 июля, зачисление будет производиться по 24 июля.

С 26 по 28 июля, в случае наличия вакантных бюджетных мест (информация об этом появится на сайте университета не позднее

25 июля), будет проведен дополнительный набор, во время которого документы смогут подать граждане не только Республики Беларусь, но и Донецкой и Луганской областей.

На платную форму получения образования (очно и заочно без внутренних экзаменов в университете) подать документы граждане Республики Беларусь и приравненные к ним смогут с 8 июля по 1 августа.

Зачислят ребят на первый курс до 4 августа.

Прием документов, собеседование и зачисление иностранных граждан на платную форму обучения будут производиться по 15 октября.

## ● КОРОТКО О РАЗНОМ

Многие студенты вуза, успешно сдав сессию, хотят найти себе подработку на время летних каникул, чтобы не только с пользой провести время, но и немного заработать. Помочь им в этом может первичная организация «БРСМ» нашего университета.

Так, более 150 студентов всех факультетов вуза уже поехали работать волонтерами в детские оздоровительные лагеря. Машеровцев принимают в лагерях не только Витебской области, таких как «Магистраль», «Лесная поляна», «Луч», «Дружба» и др., но и республики. По сложив-

## СПЕШИТЕ ПОДРАБОТАТЬ ЛЕТОМ

шейся традиции ребята ждут в Национальном детском образовательно-оздоровительном центре «Зубрёнок».

А 14 июля группа студентов вуза отправится на Черноморское побережье Краснодарского края в летний лагерь «Орлёнок». Там одни ребята будут работать волонтерами, другие – сотрудни-

ками сервисного центра (диджеями, помощниками на кухне, организаторами культурно-массовых мероприятий и др.).

Студентов нашего университета ждут также на Толочинском консервном заводе, куда наш сельскохозяйственный отряд поедет собирать ягоды уже в июле.

Как отметила первый секретарь ПО ОО «БРСМ» нашего университета Мария Лустова, довольно много студентов в этом году изъявили желание подработать летом. Прием заявлений первичная организация вуза начала еще в феврале, и сегодня каждый студент может прийти и попросить его трудоустроить.

Стоит отметить, что количество мест ограничено, поэтому, если вы хотите подработать летом, поторопитесь.

**Александр САХОНЕНКО,**  
студент 3 курса  
ФлФ.

## ОБЪЕДИНИЛИ УСИЛИЯ

Необычное заседание прошло в середине мая на базе ГУО «Гимназия №3 г. Витебска имени А.С. Пушкина». Чтобы обсудить итоги проделанной работы и наметить планы на будущее, здесь собрались представители Витебского областного комитета Белорусского профсо-

юза работников образования и науки, Витебского областного Совета ветеранов труда этой отрасли и Белорусского профсоюза работников образования и науки, а также Молодежного совета Витебского обкома профсоюза образования и науки.

На заседании было под-

писано соглашение об объединении усилий, направленное на повышение уровня социальной защищенности пожилых лиц, ветеранов и лиц, пострадавших от последствий войны, и на дальнейшее совершенствование и развитие шефской работы над ветеранами войны и труда, одинокими пожилыми людьми, а также на совместную работу по гражданско-патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Подобное соглашение – это первый в Республике Беларусь опыт официально закрепленного сотрудничества всех заинтересованных в заботе о человеке лиц.

Завершилось заседание концертом художественной самодеятельности, в котором приняли участие и студенты нашего университета.

**В.Н. БАРАНОВ,**  
председатель Совета ветеранов ВГУ имени П.М. Машерова.

Нагадваем, што падпісацца на газету

«Мы і час»

можна ў любым аддзяленні сувязі Рэспублікі Беларусь.

Падпісны індэкс – 64098.

Заставайцеся з намi!



**АБИТУРИЕНТУ- 2016**

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ**

с 1 июня проводит набор на

**экспресс-курсы**

по подготовке

к вступительным испытаниям, проводимым в университете:

**творчество**

(рисунк, живопись, композиция);

**русская литература;**

**белорусская литература**





## ЧУТКИЙ РУКОВОДИТЕЛЬ, ТАЛАНТЛИВЫЙ УЧЕНЫЙ

ректору по научной работе университета.

Впервые я познакомилась с Инной Михайловной тринадцать лет назад, когда пришла работать в вуз редактором газеты. Тогда она возглавляла кафедру анатомии и физиологии. И как же кстати была ее помощь молодому изданию! Статьи, которые готовила И.М. Прищепа, отличались информативностью, злободневностью, поучительным характером. И теперь, когда Инна Михайловна является главным редактором газеты «Мы і час», сотрудники редакции ощущают с ее стороны внимание и поддержку. А это немаловажно для творческого коллектива.

Прочитав эти строчки, вы, дорогие друзья, наверное, спросите, по какому такому случаю я рассказываю об Инне Михайловне. Ответу: по особому! Первого июня проректор отметила свой юбилейный день рождения.

В этот день И.М. Прищепа только успевала принимать поздравления – искренние, теплые, с пожеланиями здоровья и удачи во всех делах. Интересно, о чем она думала в перерывах между поздравлени-

ями, о чем вспоминала? О своих студенческих годах, университете, который успешно закончила и в котором работает с 1989 года, аспирантуре, докторантуре? О своих научных трудах и достижениях? А может, о новых выпусках научных изданий ВГУ, редактором которых Инна Михайловна является? Или о работе с молодыми учеными, кому всегда помогает?

Но все же, полагаю, Инна Михайловна вспоминала о своем сыне Максиме. И, конечно же, об отце Михаиле Николаевиче и матери Инне Викторовне – самых дорогих людях, которые подарили ей жизнь и привили любовь к науке, труду, профессии. Она благодарна им за воспитание, помощь и поддержку, за родительскую любовь и заботу. И они, несомненно, гордятся своей дочерью – чуткой, внимательной, доброй.

Об Инне Михайловне можно говорить много. Но, к сожалению, место в газете весьма ограничено. Это во-первых. А во-вторых, И.М. Прищепу захотели поздравить сотрудники университета – те, кто давно знает проректора и сегодня работает под ее руководством. Им и слово...

**Анастасия ЛАЗЕБНАЯ.**

**Анна Викторовна Новосельцева, доцент кафедры литературы, руководитель студенческого научного объединения:**

– Іну Міхайлаўну ведаю са студэнцкіх гадоў як уважлівага і дасціпнага чалавека. Заўжды здзіўляла яе здольнасць акрыляць іншых, дзяліцца сваёй бадзёрасцю і аптымізмам, ствараць вясёлы настрой і добраазычліваю атмасферу. Шчыра жадаю заўсёднага пазітыву, новых ідэй і здзяйснення ўсіх мар.

\*\*\*

**Марина Александровна Щербакова, старший преподаватель кафедры анатомии и физиологии:**

– Во время моей учебы на биологическом факультете нашего университета Инна Михайловна преподавала у нас анатомию человека. Уже тогда она сумела разбудить во мне интерес и жажду к науке, став моим научным руководителем сначала курсовых работ, а затем и дипломной. Благодаря умению работать с людьми, доброте, внимательности, увлеченности своим предметом и научной работой в целом, И.М. Прищепа зажгла внутри меня искру любознательности, определившую мой дальнейший жизненный путь, в том числе и научный. Так, под руководством Инны Михайловны я успешно защитила диссертацию на соискание ученой степени кандидата биологических наук.

И сегодня она поддерживает во мне веру в себя, дает силы идти к новым жизненным свершениям. От всей души желаю любимому научному руководителю здоровья, благополучия и долгих лет жизни.

\*\*\*

**Александр Петрович Косов, заведующий аспирантурой:**

– С Инной Михайловной приятно, комфортно и продуктивно работать. Она профессионал своего дела: с одной стороны, отличный руководитель, с другой – талантливый ученый. И самое главное, Инна Михайловна – чуткий, отзывчивый человек. Когда необходимо – требовательный и принципиальный, но при этом справедливый и понимающий.

Хочется пожелать Инне Михайловне всего самого наилучшего. Пусть ее окружают только хорошие люди, а каждый день будет наполнен исключительно положительными эмоциями!

Традиционно в конце учебного года подводят итоги конкурсов «Лучшая студенческая группа ВГУ-2016» и «Лучший куратор года ВГУ-2016». В конкурсах, как правило, стараются принять участие представители всех факультетов, которые докладывают, почему именно они могут называться лучшими.

Так, на конкурс «Лучшая студенческая группа ВГУ-2016» заявки подали восемь студенческих групп первого-четвертого курсов. Все ребята серьезно подготовились, ведь помимо красочно оформленного портфолио они должны были представить на суд жюри видеоролик о своей группе «Мы – лучшая группа ВГУ! Почему?» и публично защитить свой социально значимый студенческий проект.

Биологи пришли на конкурс вместе со студентами факультета обучения иностранных граждан, которые учатся у них на биофаке. И это неслучайно, ведь их проект, целью которого является укрепление дружеских отношений между студентами различных национальностей, назывался «Дружба без границ». Ребята с удовольствием рассказали о том, как им живется вместе, какие совместные мероприятия они проводят и как знакомят друг друга с особенностями национальных культур Беларуси и Туркменистана.

Студенты исторического факультета предложили интересную идею проведения бесплатных социальных экскурсий по самым любимым местам нашего города (проект «Романтический Витебск»), математики рассказали об информационном пиратстве и мерах борьбы с ним (проект «Информационное пиратство»), а юристы затронули актуальную сегодня проблему употребления спайсов, уделив особое внимание вопросам юридической ответственности за хранение, употребление и распространение этих веществ. Студенты филологическо-

## ИХ ПРИЗНАЛИ ЛУЧШИМИ



го факультета рассказали о своем проекте «Подари тепло», в ходе реализации которого они оказывают материальную помощь, моральную поддержку и организуют досуг детей и взрослых в Витебском городском социальном-педагогическом центре и в Витебском доме-интернате для престарелых и инвалидов. Не забывают ребята и о Витебском приюте для бездомных животных.

Студенты филологическо-



На снимке: лучшие кураторы нашего университета. Фото автора.

тому как многие проекты (да и выступления студенческих групп в целом) заслуживали того, чтобы их назвали лучшими. После продолжительных дискуссий жюри объявило результаты: дипломом за третье место наградили студентов 21-й группы БФ, второе место заняли студенты 21-й группы ФлФ, а заслуженную победу праздновали юристы 31-й группы.

Что касается конкурса «Лучший куратор года ВГУ-2016», то его итоги были подведены в конце мая. За победу боролись семь кураторов. По условиям конкурса те кураторы, которые в прошлом году заняли призовые места, в состязании принимать участия не могли.

Каждый участник конкурса должен был представить пакет документов о проделанной в течение учебного года работе и провести открытый кураторский час на выбранную тему, на который приглашались члены жюри. Им, в свою очередь, предстояло оценить как открытое мероприятие, так и в целом работу куратора в течение учебного года.

Награждение победителей прошло на совете университета. Каждый участник состязания был отмечен дипломом. Призовые места распределились следующим образом: третье место занял старший преподаватель кафедры легкой атлетики и лыжного спорта Л.И. Марцинович (куратор 32-й группы ФФКиС); второе место – старший преподаватель кафедры истории Беларуси М.И. Трофимова (куратор 32-й группы ИФ); первое место – доцент кафедры уголовного права и уголовного процесса Т.Ф. Дмитриева (куратор 32-й группы ЮФ). Всем участникам конкурса вручили цветы от профкома работающих.

**Алеся ДУБРОВСКАЯ.**

На снимках: (вверху) во время конкурса «Лучшая студенческая группа ВГУ-2016».

Дорогие друзья! Выпуск «Большой перемены» в этом учебном году последний. Следующую страничку ждите в сентябре. Она будет посвящена отдыху студентов. Редакция ждет от вас увлекательных и необычных историй, которые, возможно, произойдут с вами во время каникул.

# БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА

АНКЕТА

## ОЛЬГА ХАНИС: «ПРОВЕДУ БЕССОННУЮ НОЧЬ, НО ДОВЕДУ ДЕЛО ДО КОНЦА»

– Как бы Вы себя представили читателям?

– Меня зовут Оля Ханис, я студентка 5 курса филологического факультета, руководитель концертной группы ФлФ, ведущая ТВУ, начинающий режиссер... И я очень скромная, да.

– Какая пора года лучше всего отражает Вашу натуру и почему?

– Пожалуй, весна. В эту пору года пробуждается природа, все расцветает, наполняется светом и теплом. Надеюсь, что и мне удастся дарить окружающим хорошее настроение и создавать атмосферу вдохновения.

– На сколько лет себя ощущаете?

– На мой взгляд, глупо привязываться к цифрам. Ощущаю я себя ребенком. Верю в то, что на самом деле никто не взрослеет, а просто притворяется, потому что так положено. Стараюсь сочетать в себе детскую искренность и взрослое чувство ответственности за поступки и решения.

– Трудоголик – это про Вас?

– Да, проведу бессонную ночь, но доведу дело до конца. Перфекционизм в работе и делах иногда заставляет трудиться в режиме нон-стоп.

– Что бы Вы изменили в своей внешности и характере?

– Наверное, каждая девочка должна оставить в секрете желание изменить что-либо в своей внешности. Зачем привлекать внимание к недостаткам? Что касается характера, то нет предела совершенству, нужно работать над собой во многих направлениях.

– Какие качества Вы цените в людях?

– Прежде всего я ценю отзывчивость, честность, хорошее чувство юмора. Мне нравится искра, которая загорается в глазах людей, занятых любимым делом или рассказывающих о том, что им интересно.

– Кто для Вас авторитет?

– Моя семья, мои педагоги. Нельзя выделить лишь одного человека. Рядом много людей, которые помогают, ведут, учат, чьи советы и мнения бесценны. И спасибо им за это огромное.

– Что нельзя простить даже лучшим друзьям?

– Наверное, можно простить все, но в то же время потерять уважение. Предательство, обман, унижение – то, что никто не хотел бы пережить, но, с другой стороны, что еще может нас закалить и сделать сильнее?..

– Вас можно назвать фаталистом, человеком суеверным?

– Скорее да, чем нет. Я верю в судьбу, а еще больше – в бумеранг кармы. Все поступки возвращаются. Думаю, каждый испытал это хоть раз.

– В какой стране хотели бы побывать и почему?

– Я очень люблю путешествовать, поэтому

Думаю, в нашем вузе Ольгу Ханис знают многие. Она лицо университетского телевидения, ведущая различных концертов, участница многих конкурсов и просто симпатичная девушка. Оля с удовольствием пробует себя в новых амплуа, и, что самое интересное, ей удается абсолютно все. Была веселым репортером и непосредственной ведущей телепрограммы «Все и сразу» – стала снимать собственные видеоролики. Вела факультетские и университетские концерты – решила попробовать сама написать сценарий. В результате – победа на VI Республиканском молодежном фестивале проектов «МедиаСфера» (ролик «Праздник душой – да души, да сердца»), первое место филологического факультета на фестивале художественного творчества студентов «Хит-парад» (Ольга написала сценарий к выступлению) и другие награды.

Сегодня Ольга Ханис отвечает на вопросы нашей анкеты.

Инна ШИРКЕВИЧ, студентка 2 курса ФлФ.



назвать только одну страну не смогу. Хочется увидеть и ощутить весь мир: попробовать такос в мексиканском фаст-фуд-ресторанчике, замерзнуть среди норвежских фьордов, сгореть на испанских пляжах и подняться в горы в Непале.

– Ваш рецепт избавления от плохого настроения?

– Много мороженого и шоколада. А если серьезно, то любимое дело. Когда ты увлечен, нет времени грустить. А еще можно попросить поддержки у друзей и родных.

– Какую книгу, по Вашему мнению, нужно прочесть всем?

– Тяжело советовать одну книгу всем читателям. Мне кажется, каждый человек должен найти свою книгу, которая изменит его, после прочтения которой он уже не будет прежним. Моя любимая книга – «Великий Гэтсби» Фрэнсиса Скотта Фицджеральда.

– Ваш идеал мужчины и женщины?

– Стараюсь не придумывать идеалов, чтобы не разочаровываться в реальных людях,

ведь в них куда больше всего интересного. Красота есть и в недостатках.

– На что не жалко потратить миллионы?

– Если у вас есть миллионы, их ни на что не жалко тратить.

– Самый счастливый день в Вашей жизни?

– Если найдется человек, который сможет назвать один самый счастливый день в своей жизни, мне будет его немного жаль. Счастье в мелочах, в каждом дне, а их множество, и каждый не похож на другой... В этом и заключается бесконечная прелесть перманентного счастья.

– Какой представляется Вам жизнь последующих поколений?

– Человечество сделает большой шаг вперед в развитии науки и техники, освоении космоса и подводного мира. Возможно, изменится образ жизни и ее скорость. Но такие основные ценности, как семья, любовь, здоровье, останутся неизменными.

БЛИЦОПРОС

## ЕСЛИ БЫ Я ЭКЗАМЕН ПРИНИМАЛ...

Время сессии – очень волнительный и напряженный период для студентов. Одни стараются максимально хорошо подготовиться, чтобы на экзамене не ударить в грязь лицом, а другие – запастись большим количеством шпаргалок и современными устройствами, которые помогут получить хорошую оценку. Но далеко не у каждого студента получается списать или подсмотреть так, чтобы преподаватель не заметил и не отправил на пересдачу.

Интересно, как бы поступили студенты на месте преподавателя, если бы заметили, что на их экзамене списывают?

Карина, третьекурсница:

– Я бы отобрала шпаргалки. Считаю, что студенты для того и поступают в вузы, чтобы учиться, а не списывать. Попытки достать шпаргалки нужно пресекать. Но я не выгоняла бы с экзамена студента и не отправляла бы его на пересдачу, как делают некоторые преподаватели, потому что это чересчур жестокое наказание за такую провинность.

Алеся, второкурсница:

– Я бы разрешила подсматривать одним глазом в подсказку, но только в ту, которую студент сделал сам, потому что процесс подготовки шпаргалки – это своеобразное повторение материала и большой труд. А вот телефоны и другие устройства я бы отбирала.

Игорь, выпускник университета:

– Наверное, забрал бы у студента все шпаргалки, конспекты, гаджеты и отправил бы его на пересдачу, потому что это входит в обязанности преподавателя и потому что я не вижу абсолютно никакого потенциала у студента, который не умеет ни учить, ни даже списать так, чтобы остаться незамеченным.

Дима, четверокурсник:

– На мой взгляд, существуют два типа студентов, которые списывают. Первый тип – это те, кто регулярно ходит на занятия, всегда выполняет все задания, находит общий язык с преподавателем. Но, несмотря на все старания таких студентов, им не дается предмет, поэтому они вынуждены делать шпаргалки. Второй тип – те студенты, которые плохо учатся и при этом прогуливают занятия, ничего не делают и умудряются все списать и получить хорошую оценку на экзамене. Если бы я был преподавателем, я бы более лояльно отнесся к студентам первого типа, хотя бы потому, что они не сидят сложа руки, а проявляют себя и свое усердие, делают попытки понять предмет и подготовиться к занятиям. А студентов второго типа выгонял бы из аудитории и отправлял бы на пересдачу.

Анастасия БОЛТОВСКАЯ,  
учащаяся гимназии №1  
г. Витебска.

Июнь – традиционно «жаркий» месяц для студентов университета. Лекции и семинары к этому времени уже, как правило, заканчиваются, зато молодежь ожидает самое сложное – сдача зачетов и экзаменов.

Стоит отметить, что предэкзаменационный период и сами экзамены – это большой стресс для организма, ведь студент вынужден запоминать и воспроизводить большой объем информации, а значит, тратить много энергии. Поэтому так важно в это время (помимо соблюдения режима труда и отдыха) полноценно питаться, разнообразив свое меню продуктами, содержащими клеткам мозга для поддержания хорошей памяти.

Итак, какие вещества нужны организму студента во время сессии? Во-первых, белки. При их нехватке отмечаются быстрая утомляе-

мость, перепады настроения, снижается способность к запоминанию. Белки содержатся в мясе, рыбе, яйцах, твороге и сыре.

Во-вторых, жиры. Нужно заметить, что мозг человека на 60% состоит из жиров и жироподобных веществ и для его полноценной работы просто необходимы два фосфолипиды – лецитин и холин. Получить их можно из яиц, печени, бобовых, капусты, шпината, сои. Отдельно стоит отметить важность ненасыщенных жирных кислот, которые окажут неоценимую помощь мозгу в период его активности. Их много в рыбе, особенно в лососевых, семенах льна, креветках, киви, орехах.

Важно также пополнить свой рацион углеводами. У нашего мозга практически нет запасов энергии, поэтому им постоянно приходится пополняться. И первый помощник в этом – глюкоза. Подби-

рая продукты для своего меню, особенно во время сессии, стоит различать: медленные углеводы, которые обеспечивают организм энергией пусть медленно, зато на длительное время, и быстрые, которые дают резкий подъем энергии.

гии, но затем наступает ослабление памяти. Первые поступают в организм с крупами и овощами (кроме свеклы и моркови), а вторые – со сладостями и изделиями из высококалорийной муки.

В период умственных нагрузок, конечно, невозможно обойтись и без витаминов и микроэлементов. В первую очередь это витамин группы В. Витамин В1

(тиамин) содержится в горохе, гречневой или овсяной крупе, рыбе, мясе, овощах, яйцах и фруктах; витамин В3 (никотиновая кислота) – в орехах, молоке, яйцах, шампиньонах, курице, рыбе, бобовых, гречке, овощах; витамин В5 (пан-

тотенная кислота) – в капусте, печени, фундуке, молоке, гречке, яйцах, икре рыбы; витамин В6 (пиридоксин) – в грецких орехах, яйцах, печени, бобовых, молоке, картофеле, капусте, зерновых, рисе и бананах; витамин В9 (фолиевая кислота) – в молоке, орехах, грибах, крупах, мясе, тыкве, моркови, бананах, апельсинах, сыре и бобовых; витамин В12 (цианокобаламин) – в говя-

дине, молоке, мясе птицы, сыре, морской капусте и сельди.

Не менее важное значение имеют и другие витамины. Например, витамин С (аскорбиновая кислота), который содержится в ягодах (черника, черная смородина, земляника, облепиха, шиповник, клюква), цитрусовых, картофеле, капусте, яблоках и киви. Витамин D вырабатывается в организме под действием солнечных лучей, а также поступает с яйцами, молочными продуктами, рыбьим жиром, сливочным маслом, икрой и петрушкой. Витамина Е много в яйцах, молоке, растительных маслах, зародышах пшеницы, орехах, печени, бобовых, семечках и овсянке.

Необходимо также обогатить свой рацион такими микроэлементами, как цинк (печень, баранина, говядина, яйца, семечки, орехи и бобовые), магний (орехи,

горчица, каши, морская капуста и бобовые), железо (постное мясо, яблоки), йод (рыба, морская капуста, морепродукты), фосфор (какао, яйца, рыба, грецкие орехи, миндаль), селен (сельдь, чеснок, оливковое масло, креветки, белые грибы, зародыши пшеницы и бразильские орехи).

Продумывая свой рацион, не забывайте соблюдать несколько основных правил правильного питания. Есть нужно небольшими порциями, но часто, избегать фаст-фуда, быстрых перекусов и переедания, а также употреблять достаточное количество жидкости, отдавая предпочтение зеленому чаю, минеральной воде и фруктовым сокам.

Питайтесь правильно, будьте здоровы и сдавайте все экзамены только на «десятки».

Г.А. ЗАХАРОВА,  
доцент кафедры  
анатомии и физиологии.

## ПИТАЕМСЯ ПРАВИЛЬНО

# ПОЗДРАВЛЯЕМ КОЛЛЕГУ



рические снимки, мы всегда обращаемся в архив за его профессиональными работами. Фотографии известного мастера всегда узнаваемы. По фотопортретам Фёдора Алексеевича можно определить характер человека, увидеть его не только внешнюю, но и внутреннюю красоту. А какие у него фотопейзажи, сюжетные снимки!..

Не так давно наш уважаемый Ф.А. Гриневский отметил юбилейный день рождения. Поздравляли его родные и друзья, желали всех благ и здоровья. Коллектив редакции также не остался в стороне.

Уважаемый Фёдор Алексеевич, искренне поздравляем Вас с 70-летием. Оставайтесь таким же отзывчивым, жизнерадостным, искренним человеком, каким мы Вас знаем. Мы благодарны Вам за Ваши фотографии и надеемся на дальнейшее сотрудничество.

**КОЛЛЕКТИВ РЕДАКЦИИ ГАЗЕТЫ «МЫ І ЧАС».**

**На снимке:** Ф.А. Гриневский.

**Фото Лилии ГАЙЧУК.**

# МЫ ВОЗРОЖДАЕМ КВН

Пять активных творческих команд различных факультетов университета принимали участие в закрытом турнире КВН, который проводился с целью возродить кавээнское движение в вузе.

Каждая команда на турнире представляла исключительно свой факультет: команда «Папа Джобс» – биологический, «Имеем право» – юридический, «Лига суровых девушек» – педагогический, «Обрати внимание» – исторический. Самое оригинальное, пожалуй, название – «Проблемы Виталика» – придумали студенты факультета физической культуры и спорта. Как выяснилось позже, ни одного Виталика в команде ФФКиС нет, а вот проблем, по словам ребят, предостаточно.

Все участники турнира молоды, талантливы и креативны, их неумолимой энергии и работоспособности можно только позавидовать. Ребята прекрасно справились со своей основной задачей – показать свои личностные качества и творческие способности и запомниться многоуважаемому жюри.

Поддержать конкурсантов во время выступления пришли не только их родители, друзья и одноклассники, но и гости мероприятия – профессиональные кавээнщики из команды «Продлевать, будете?», которые охотно поделились своим опытом с участниками.

Победителей в различных номинациях объявлял бесценный ведущий КВН ВГУ Александр Коренман. Лучшей актрисой была признана очаровательная Мария Казачёнок (ПФ), лучшим актером – стильный Валерий Палитыка (ЮФ). Победу в номинации «Лучшая шутка» одержали боевые ребята из команды «Проблемы Виталика». Не осталась без награды и команда «Обрати внимание»: ребята победили в номинации «Лучший номер».

А вот лучшей командой, по мнению жюри, стала команда «Папа Джобс». Ребята сумели покориť зрителя своим обаянием, харизмой и искромётным чувством юмора.

**Ольга ВОЙТОВА, студентка 3 курса ФлФ.**



**На снимке:** во время игры. Фото автора.

Што прываблівае аматараў чарадзейных казак, сучаснага фэнтэзі і класічнай фантастыкі?.. Незвычайныя персанажы, таямнічыя гісторыі, загадкавы сюжэт, жаданне адпачыць ад праблем рэальнага жыцця і акунцэ ў дзівосны свет твора. Апошняе маглі зрабіць студэнты і госці на сустрэчы з маладой віцебскай пісьменніцай Ганнай Навасельцавай.

Ганна Віктараўна скончыла факультэт беларускай філалогіі і культуры, магістратуру і аспірантуру нашага ўніверсітэта, а сёння працуе на кафедры літаратуры і выкладае журналісцкія дысцыпліны. Аўтарка паспяхова сумяшчае выкладчыцкую і пісьменніцкую дзейнасць. Зусім нядаўна пабачыла свет яе першая кніга «І чарам сніцца чалавек...». З гэтай нагоды напрыканцы мая ў народным літаратурным музеі ўніверсітэта адбылася прэзентацыя яе выдання.

З прывітальным словам да студэнтаў і гасцей звярнулася загадчык музея, старшы выкладчык кафедры літарачнасці Г. Навасельцавай.

## КОНКУРС

Вконце мая в актовом зале нашего университета прошел конкурс творчества и артистического мастерства «Мистер ВГУ-2016». Каждый участник состязания праздновал победу в определенной номинации, а некоторые ребята – сразу в двух. Среди них – студент факультета обучения иностранных граждан Аринзе Ихемеду («Мистер ВГУ-2016»), представитель этого же факультета Эзизгулы Имангульев («Первый вице-мистер»), «Мистер Творчество», студент математического факультета Александр Фадеев («Второй вице-мистер»), «Мистер Галантность») и автор этого материала, представитель исторического факультета («Мистер Индивидуальность», «Победитель Интернет-голосования»).

Конкурс пролетел как одно мгновение, а подготовка к нему была долгой и нелегкой. Самым сложным в процессе репетиций для большинства участников (а их ни много ни мало – 10 человек) было выучить общий творческий номер, подготовленный в стиле хип-хоп. Почти все конкурсанты не совладали со своими руками и ногами и не могли повторить даже самые простые движения, потому как никогда не танцевали под такую музыку. Но мы упорно репетировали изо дня в день и во время конкурса выложились по максимуму.

Серьезной была подготовка и к дефиле, где важны правильная осанка, выносливость, терпение и сила воли. «Запоминать все повороты, держать спину ровно», – по многу раз повторяли нам на репетициях, а мы продолжали делать ошибки. Но самое сложное ожидало впереди, когда нам пришлось все выученные движения адаптировать под сцену актового зала. Тут мы поняли, что не успеваем дефилировать в ритм мелодии, уходим не за те кулисы, сбиваемся сами и сбиваем друг друга. И снова нужно было проявить упорство и терпение, чтобы довести номер до совершенства. И это смог-

# «І ЧАРАМ СНІЦЦА ЧАЛАВЕК...»



туры Ірына Вацлаваўна Саматой. Яна пазнаёміла прысутных з прысвечанай твор-

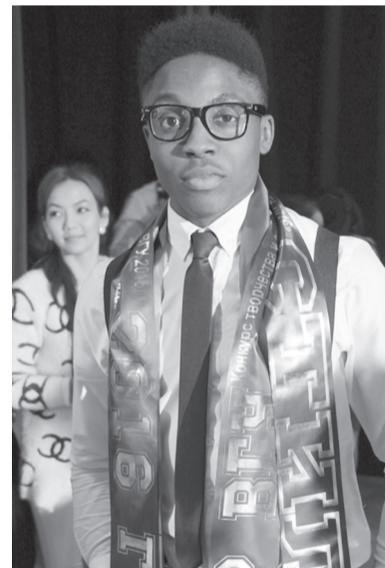
часці Г. Навасельцавай выставай «І чарам сніцца чалавек...», на якой былі прад-

стаўлены яе апавяданні, надрукаваныя ў абласных перыядычных выданнях, часопісах «Маладосць» і «Полымя», штотыднёвіку «ЛіМ» і калектыўных зборніках. Падчас сустрэчы Ганна Навасельцава распавяла пра ідэйна-тэматычны асаблівасці сваіх твораў, зачытала ўрывкі з міфалагічных апавяданняў, а студэнты-філолагі выступілі з імправізаванымі прамовамі з трыпціха аўтаркі «Лесавік, вадзянік, палявік».

Кніга «І чарам сніцца чалавек...», несумненна, зацікавіла студэнтаў – падрыхтаваных філолагаў, якія неабява ставяцца да міфалагічнай спадчыны Яна Баршчэўскага, Якуба Коласа, Уладзіміра Караткевіча і іх таленавітых паслядоўнікаў.

**Іна ШЫРКЕВІЧ, студэнтка 2 курса ФлФ.**

# «МИСТЕР ВГУ-2016»: ИЗ ПЕРВЫХ УСТ



ли оценить зрители и члены жюри во время самого конкурса.

В целом, хочу сказать, что за время подготовки к курсу мы все очень сдружились. Каждый из нас был по-своему интересен: кто-то удивлял своим умением дефилировать по сцене, кто-то

– неординарным поведением, кто-то – оригинальным творческим номером... Но никто никому не строил козни, а все, наоборот, старались поддержать друг друга.

Конкурс прошел, победители названы. Теперь остается только вспомнить самые лучшие его моменты и

с нетерпением ждать «Мистера ВГУ-2017».

**Максим МУХИН-ГРОДНИЦКИЙ, студент 3 курса ИФ, председатель студенческого совета университета. Фото Ольги ЛУЗГИНОЙ.**