



У УСЕБЕЛАРУСКІ НАРОДНЫ СХОД



**Аляксей
Уладзіміравіч
Ягораў,
рэктар ВДУ
імя П.М. Машэрава:**

– Удзельнікі V Усебеларускага народнага сходу, у рабоце якога прымаў я ўдзел, абмяркоўвалі праект Асноў-

СЛОВА ДЭЛЕГАТАМ

ных палажэнняў праграмы сацыяльна-эканамічнага развіцця нашай краіны на 2016–2020 гады. Як зазначыў у сваёй прамове Прэзідэнт краіны Аляксандр Лукашэнка, дадзены дакумент дастаткова аб'ёмны, ахоплівае рознабаковыя сферы жыцця беларускага народа і накіраваны на салідарныя дзеянні дзяржавы і грамадства для дасягнення пастаўленых мэт. Думаю, што прамова ўразіла не толькі ўдзельнікаў сходу, але і ўсіх грамадзян, якія слухалі Аляксандра Рыгоравіча і ў прамой трансляцыі, і ў запісе. Змястоўнымі былі выступленні ў спрэчках дэлегатаў сходу. Кожны гаварыў пра

набалелае. Шмат было канструктыўных прапаноў. Асабліва мне спадабаўся даклад старшыні Мінскага аблвыканкама Сямёна Шапіры. Яго выступленне было грунтоўным, з абазначэннем праблем. У прыватнасці, ён сказаў, што неабходна даць права аблвыканкамам прымаць рашэнні, якія дазваляць перайсці ад пачасовай аплаты працы кіраўнікоў прадпрыемстваў і кіраўнікоў сістэмы дзяржкіравання да аплаты за дасягнутыя аб'ёмы вытворчасці, за рост аб'ёму дыверсіфікацыі экспарту, за канчатковы фінансавы вынік. Інфарматыўна

выступіла міністр працы і сацыяльнай абароны дзяржавы Марыяна Шчоткіна. Не менш цікавымі былі даклады і іншых удзельнікаў сходу. Што датычылася вышэйшых навучальных устаноў, то вострых пытанняў па іх рабоце не ўзнікала. У нас як была адна задача – рыхтаваць высокакваліфікаваных спецыялістаў, так і засталася.

Увогуле сход прайшоў прадуктыўна. Дэлегаты аднагалосна прынялі праект развіцця рэспублікі на бліжэйшыя пяць год. Цяпер толькі засталася з усёй адказнасцю падысці да яго выканання.



**Уладзіслаў Цітоў,
студэнт пятага курса
факультэта сацыяльнай
педагогікі і псіхалогіі:**

– Лічу, што ўдзел у абмеркаванні перспектывы жыцця краіны на бліжэйшыя пяць год – гэта і ганарова, і адказна. Тым больш для нас, прадстаўнікоў моладзі, якіх на Усебеларускім народным сходзе

было няшмат у параўнанні з дэлегатамі старэйшага пакалення. Усе выступленні былі актуальнымі і змястоўнымі, асабліва прамова Прэзідэнта Аляксандра Рыгоравіча Лукашэнкі. Не магу не адзначыць, што бачыць і слухаць яго ўжывую – гэта зусім не тое, што глядзець па тэлебачанні. Ад кіраўніка дзяржавы ідзе такая моцная энергетыка, што кожнае яго слова ўспрымаецца як адрасаванае табе асабіста.

Зацікавілі мяне таксама выступленні, што датычыліся моладзевай палітыкі, студэнцтва, валанцёрскай дзейнасці, адукацыі...

Як адзначыў Прэзідэнт, будучае краіны – за моладдзю. І тут я цалкам з ім згодны. Нам, сённяшнім і будучым маладым спецыялістам, несці адказнасць за свой лёс і лёс нашай Радзімы.

У АБ'ЕКТИВЕ

Уручэнне дыпламаў – хваляючае і незабыўнае мерапрыемства, якое праходзіць на кожным факультэце нашай ВДУ. Выпускнікоў не пазнаць: у юнакоў – з іголачкі касцюмы, белыя кашулі, у дзяўчат – шыкоўныя сукенкі, чаравікі на высокіх абцасах і модныя прычоскі. У вачах – радасць і сум, хваляванне і спакой. Ды ў некаторых толькі з вуснаў зрываецца вокліч «Здолеў! Дайшоў!». А ішлі яны да сваёй заповітнай мары роўна пяць год. Хтосьці – лёгка, з захапленнем і імпэтам, а хтосьці з цяжкасцю валок на сабе воз ведаў – з адпрацоўкамі і пераздачамі. Цяпер гэта ўжо ўсё ў мінулым. Сёння яны – маладыя спецыялісты, якія прыступяць да сваёй працы ў жніўні. Але гэта яшчэ так далёка...

На жаль, супрацоўнікі рэдакцыі не змаглі пабыць на ўрачыстай цырымоніі ўручэння дыпламаў на ўсіх факультэтах, але на трох папрысутнічаць пашчасціла: на педагогічным (дыпламы атрымлівалі магістранты), юрыдычным і філалагічным. Будучым юристам уручалі дыпламы ў актавай зале мастацка-графічнага факультэта, філолагам – у актавай зале галоўнага корпуса ўніверсітэта, а магістрантам – у актавай зале педагогічнага факультэта. На ўсіх мерапрыемствах было надзвычай цікава і кранальна. Уразілі студэнты, якія прыехалі вучыцца да нас з Туркменістана. З якім гонарам яны падымаліся на сцэну, каб з рук дэкана ці загадчыкаў кафедраў узяць такі заповітны дакумент – дыплом юрыста і пад бурныя воплескі спусціцца ў залу!.. А потым, калі мерапрыемства скончыцца, фатаграфавання з аднакурснікамі і выкладчыкамі, каб праз некаторы час праглядаць фотаздымкі і ўзгадваць Віцебск, універсітэт, лекцыі і экзамены, сваіх беларускіх сяброў, з якімі прайшлі гэтыя цікавыя і ў той жа час складаныя гады вучобы.

Незвычайна ярка прайшоў выпускны вечар і на філалагічным факультэце. Шчыра прызнаемся: нам было шкада развітвацца з тымі студэн-



ДА НОВЫХ СУСТРЭЧ, РОДНАЯ ВДУ!



тамі, якія не толькі працавалі пазаштатнымі карэспандэнтамі ў рэдакцыі, але і былі нашымі надзейнымі таварышамі. Гэта Юлія Гаўрыленка, Ганна і Андрэй Шчарбіцкія, Таццяна Васільева, Дзіяна Лось, Вераніка Радзько... Такія маладыя таленавітыя журналісты і настаўнікі, упэўнены, не згубяцца ў жыцці.

Падчас цырымоніі ўручэння дыпламаў асобна былі адзначаны студэнты, якія сталі ля вытокаў універсітэцкага тэлебачання, – сцэнарыст, вядоўца, рэжысёр Вольга Ханіс і тэлеаператар Аляксандр Каляда, а таксама нязланны «канцэртнікі» філалагічнага факультэта:

Настасся Чартарыжская, Андрэй Мартынкевіч, Марына Драняева, Алёна Астасенка і інш.

Падымаліся на сцэну выпускнікі за дыпламамі. Поціск рук юнакоў і дзяўчат дэканам і выкладчыкамі факультэта, іх пажаданні лёгкага шляху і запрашэнне часцей прыходзіць у госці.

P.S. Сёлета ўніверсітэт скончылі 1624 чалавекі, з іх 765 – студэнты дзённага аддзялення, 862 – завочнага. Чырвоныя дыпламы атрымалі 54 выпускнікі.

Настасся ЛАЗЕБНАЯ.

**Фотаздымкі
з архіва рэдакцыі.**



ЭТО БЫЛО НЕЗАБЫВАЕМО

По традиции лучшие выпускники вузов со всей страны собрались в конце июня на Республиканском балу выпускников высших учебных заведений Беларуси. В этом году почетное право представить свой вуз в столице получили 222 вчерашних студента: победители конкурсов и олимпиад, президентские стипендиаты, лауреаты специальных фондов, отличники и активисты.

Среди талантливых ребят – и выпускники нашего университета: Александр Барановский, Яна Богачёва, Алёна Зиль, Ольга Летникова, Михаил Чернявский и Ольга Ханис. Давайте познакомимся с ними поближе.

Яна Богачёва, выпускница факультета социальной педагогики и психологии, все пять лет обучения была старостой группы, а последних два года – председателем факультета по научно-исследовательской работе. Девушка регулярно принимала участие в олимпиадах по психологии, культурно-массовых и спортивных мероприятиях, а на пятом курсе еще и работала психологом в Витебском областном клиническом центре психиатрии и наркологии.

Алёна Зиль, выпускница педагогического факультета, также отлично училась, занималась научно-исследовательской и концертной деятельностью, участвовала в реализации музыкально-педагогического проекта «Белорусский композитор Я.Е. Косолапов» (2013–2015 гг.). Не раз Алёну можно было встретить в Территориальном центре социального обслуживания населения Железнодорожного района и в Селютском доме-интернате для престарелых и инвали-

дов, которые девушка посещала в рамках своей благотворительной деятельности.

Ольга Летникова, выпускница биологического факультета, во время учебы находила время на все:



год была старостой географического научного кружка, затем – председателем научного общества биологического факультета, участвовала в работе студенческого совета университета, занималась профориентационной работой, помогала организовывать совместные мероприятия с Витебским областным институтом развития образования и управлением образования Витебского областного исполнительного комитета, выступала с докладами на различных конференциях. Столь активная работа девушки не могла остаться незамеченной, поэтому неудивительно, что в свое время Ольга

получала персональную стипендию имени В.А. Радкевича, именную стипендию имени П.М. Машерова, надбавку совета университета за участие в научно-исследовательской работе.

Михаил Чернявский – один из самых перспективных выпускников математического факультета этого года. Средний балл диплома юноши – 9,7. Согласитесь, мало кто может похвастаться такими высокими оценками. На протяжении студенческих лет Михаил серьезно занимался наукой, являлся членом совета студенческого научного общества факультета, старостой студенческого научного кружка, участвовал в региональных и международных научных конференциях, принимал участие в конкурсе научных работ студентов. В составе команды из Витебска он принимал участие в международном студен-

ческом турнире естественнонаучных дисциплин «СТЕНД», занимался разработкой учебных фильмов для военной кафедры, а рационализаторское предложение «Малый артиллерийский полигон», соавто-

ром которого был юноша, внедрен в процесс обучения на военной кафедре. На факультете не сомневаются: свою научную деятельность Михаил продолжит в магистратуре.

Ольга Ханис, выпускница факультета, в нашем университете, несомненно, знают многие. Она неизменная ведущая концертных и конкурсных программ, режиссер и корреспондент ТВУ, культурог филологического факультета. Она не раз представляла наш вуз на различных конкурсах. Девушка – лауреат и призер медиаконкурсов, в том числе и «Медиафера-2016».

Александр Барановский, выпускник историческо-

го факультета, активно занимался научной и общественной работой, являлся старостой академической группы и председателем студенческого научного общества факультета, членом клуба «Кра-



язнавец» кафедры истории Беларуси. В копилке Александра не только девять публикаций и участие в многочисленных республиканских и международных научных конференциях, но и две книги: «Польмя (Беліца): гісторыя маёнтка і вёскі» (2015 год) и «Яны нарадзіліся на Сенненшчыне» (2016 год).

Безусловно, каждый из этих ребят привез с республиканского бала массу приятных впечатлений, интересных фотографий и незабываемых эмоций. А Михаил Чернявский поделился своими воспоминаниями с нашей газетой:

«Несмотря на то, что из Витебска мы уезжали очень рано,

у всех было приподнятое настроение. В дороге мы раззнакомились с ребятами из других вузов города, поэтому четыре часа пути пролетели очень быстро. В Минске нас заселили в великолепное современное общежитие в студенческом городке, вкусно покормили в кафе, затем мы отправились на официальные мероприятия.

Вначале состоялось возложение цветов и венков к стеле «Минск – город-герой», а мне и Саше Барановскому посчастливилось запустить в небо воздушные шары. Скоро нас ожидало главное мероприятие – Республиканский бал.

Признаюсь, на официальном мероприятии такого уровня я присутствовал впервые, и мне безумно понравилось. Все здесь было продумано до мелочей: декорации, звук, свет, меню, обслуживание, шоу-программа – словами невозможно передать, насколько все было здорово!

Конечно, запомнились нам и приветственное выступление Президента, и эмоциональное исполнение песен Алёной Ланской, Александром Солодухой, Тинной Кароль и другими артистами, и безупречное обслуживание официантами. Все мы – и выпускники, и министры, и сам Глава государства – с удовольствием танцевали, дегустировали вкусные блюда, наслаждались приятным общением.

Это были самые незабываемые сутки в моей жизни. Думаю, со мной согласятся абсолютно все выпускники – участники бала. Поэтому, дорогие студенты, учитесь, старайтесь, проявляйте себя, и может, вам улыбнется удача: вы получите именное приглашение от Президента».

Алеся ДУБРОВСКАЯ.

ОСПОРТ

ЮНЫЕ КИКБОКСЕРЫ НА РИНГЕ ВГУ

На базе нашего университета с 8 по 10 июня проходило первенство чемпионата Республики Беларусь по кикбоксингу среди юниоров. В соревновании принимали участие спортсмены со всех областей республики и города Минска, которые впервые

съехались в Витебск, чтобы определить сильнейшего в своей возрастной группе и весовой категории. О том, как проходил турнир и кто одержал в нем победу, рассказал начальник спортивного клуба нашего университета Олег Викторович Головинцев.



– Олег Викторович, расскажите, пожалуйста, сколько человек принимало участие в турнире и в каких возрастных категориях они были представлены.

– Участие в турнире приняли порядка 130 спортсменов со всей республики в возрасте от 11 до 16 лет. Ребята были представлены в трех возрастных категори-

ях: 11-12 лет, 13-14 лет, 15-16 лет. Разделены они были на 11 весовых категорий.

– Турнир республиканского уровня – это, безусловно, важное событие для нашего университета. Кто оказал содействие в организации чемпионата на базе ВГУ имени П.М. Машерова?

– Огромную помощь в организации и проведении турнира оказали ректор нашего университета Алексей Владимирович Егоров, который всегда уделяет особое внимание спортивной жизни вуза, и спортивный клуб университета совместно с Белорусской федерацией кикбоксинга и тайландского бокса.

– Успешно ли на турнире выступили наши витебские спортсмены?

– На турнире наш город представляли воспитанники детско-юношеской спортивной школы первичной организации профсоюза ВГУ имени П.М. Машерова. По итогам турнира наши ребята

оказались в числе победителей. Это Кирилл Воробей (первое место в категории 51 кг) и Евгений Червинский (первое место в категории 86 кг).

– Кто оказался в лидерах общекомандного зачета по итогам турнира?

– По количеству медалей в общекомандном зачете первое место у ребят из Полоцка, второе – у команды из Новополоцка. Наши ребята заняли третье место.

– Турнир среди юниоров проходил в Витебске впервые. Как Вы считаете, были ли первый блин комом и как оценили организацию и проведение соревнований спортсмены и тренеры из других областей?

– Участники и гости отметили высокий уровень организации турнира, комфортные условия для тренировок и выступлений, слаженную работу судейской команды и отличную атмосферу самого мероприятия. Думаю, мы сможем и в дальнейшем проводить турниры такого уровня.

– Спасибо за беседу.
Александр САХОНЕНКО, студент 3 курса ФлФ.

Спортивная жизнь в нашем университете всегда бьет ключом. И конец учебного года не исключение. Несмотря на занятость, студенты, преподаватели и сотрудники вуза находят время для участия в различных соревнованиях, на которых отстаивают честь университета, города и республики. О том, каким был спортивный май в ВГУ имени П.М. Машерова, рассказал начальник спортивного клуба Олег Викторович Головинцев:

– Пожалуй, главным событием мая стало участие сборной команды нашего университета, состоявшей из преподавателей, студентов и сотрудников, в республиканском фестивале «Старт поколений». Там нам пришлось состязаться в различных дисциплинах и, что приятно, мы продемонстрировали неплохие результаты, хотя борьба была непростой.

К примеру, наша команда, состоявшая из меня, преподавателя кафедры физического воспитания и спорта А.В. Старовойтовой, студентов второго курса факультета физической культуры и спорта Н. Семёнова, Д. Песоцкого, одержала заслуженную победу в плавании, продемонстрировав высокий уровень мастерства.

Неплохо выступила и сборная команда по волейболу, которая заняла второе место, показав отличную сыгранность и взаимодействие на волейбольной площадке. В состав команды вошли: старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта А.И. Серебряков, преподаватель кафедры спортивных игр и гимнастики А.А. Литвинова, студенты факультета физической культуры и спорта Игорь Морозов, Павел Распорский, Мердан Егелеков и

представитель биологического факультета Игорь Дуцкий.

В мини-футболе наши спортсмены также показали хороший результат, поднявшись на третью ступеньку пьедестала. Бронзовыми призерами в этой дисциплине стали: доцент кафедры спортивных игр и гимнастики В.А. Хлопцев, инструктор спортивного клуба Е.А. Гущенко, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта А.А. Алексеенко и студенты ФФКиС Алексей Волков (5 курс) и Игорь Онипко (3 курс).

Третье место на республиканском фестивале и у наших любителей настольного тенниса. Честь вуза в этой дисциплине отстаивали: инструктор спортивного клуба А.А. Батуркин, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта В.А. Колошкина и студенты ФФКиС Дмитрий Аравин (4 курс) и Глеб Масалов (1 курс).

В целом хочу отметить, что все без исключения члены сборной команды университета достойно представили вуз и смогли навязать соперникам борьбу во всех представленных дисциплинах. Это подтверждают наши достойные результаты.

Как всегда, здорово выступили на прошедших в мае соревнованиях наши профессиональные боксеры и кикбоксеры. С победой вернулся студент юридического факультета нашего университета Влад Калиянц с Кубка Республики Беларусь по боксу, который проходил в городе Молодечно. А первое место в Кубке Европы по кикбоксингу, проходившем в Республике Молдова, занял студент ФФКиС, мастер спорта международного класса Сергей Скиба.

Александр САХОНЕНКО, студент 3 курса ФлФ.

МАЙСКИЕ ДОСТИЖЕНИЯ

ВИТЕБСКУ – 1042: КАК ГОРОД ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ПРАЗДНОВАЛ



В этом году свой день рождения Витебск отмечал три дня – с 24 по 26 июня. На это время было запланировано огромное количество мероприятий, принять участие в которых могли все желающие.

Не остались в стороне от праздничных торжеств студенты, преподаватели и сотрудники нашего университета. Например, мастерицы художественно-графического факультета представляли свои работы на ярмарке-продаже, которая развернулась неподалеку от Пушкинского моста. Мало кто из горожан проходил мимо нашей палатки: люди останавливались полюбоваться на оригинальные картины, изысканные батики, модные сегодня куклы Тильды и другие изделия талантливых преподавателей и студентов ХГФ.

Машеровцев можно было встретить и на других городских мероприятиях. Несомненно, нашлись студенты и преподаватели вуза, которые посетили открытие одного из самых резонансных памятников в истории Витебска – памятника Александру Невскому и его семье. Дискуссия по поводу того, нужна ли такая скульптурная композиция городу и удачно ли подобрано место для ее установки, ведется до сих пор. Между тем в пятницу, 24 июня, шеститонный монумент, авторами которого являются витебляне Иван Казак, Александр Гвоздиков и минчанин Евгений Колчев, был открыт.

На театрализованном представлении присутствовали представители городских властей, жители и гости города на Двине. Напомним, что памятник отражает реальный исторический факт – встречу Александра Невского с женой Александрой и

сыном Василием, которые гостили в Витебске. Да и место для установки скульптурной композиции, пропагандирующей семейные ценности, выбрано неслучайно: в будущем на площади Тысячелетия планируется построить городской загс.

Не менее ярко прошло и открытие мемориальной доски Марку Шагалу (скульптор Сергей Сотников) на одноименной улице в центре города. Протяженность новой улицы – всего 500 метров, зато каких! Граффити на стенах, рисунки на асфальте – разве могла быть другая улица имени великого художника?! В торжественном мероприятии приняли участие актеры народного молодежного театра «Колесо», студия современного танца «Параллели», еврейский ансамбль национальных мелодий и другие артисты. Кстати, уже через год здесь планируется открыть Музей истории Витебского народного художественного училища.

Еще одна новая для нашего города мемориальная доска – в честь известного витебского поэта Давида Симановича – появилась на улице Ленина, рядом с домом, где долгое время жил писатель. Открытие ее состоялось 26 июня – в день рождения Давида Григорьевича и в годовщину освобождения Витебска.

Авторами мемориальной доски выступили Александр Гвоздиков и Иван Казак. Они же

создали и надгробный памятник, установленный неделей ранее на могиле поэта в Улановичах.

Почтить память Давида Григорьевича, ушедшего из жизни два года назад, пришли преподаватели и сотрудники нашего университета: Владимир Антонович Попкович, Елена Владимировна Крикливец, Анастасия Петровна Лазебная, Александр Геннадьевич Лисов и др. Много теплых слов было сказано в тот



день о Давиде Симановиче. Все вспоминали, как он любил Витебск, библиотеки и книги, как с удовольствием встречался со своими читателями, поклонниками, студентами, в том числе машеровцами.

В рамках празднования 1042-й годовщины со дня основания города прошли и другие интересные мероприятия, а апогеем трехдневных торжеств стал праздничный салют, который раскрасил ночное витебское небо в субботу.

Текст и фото
Алеси ДУБРОВСКОЙ.

В ОЖИДАНИИ ОТДЫХА

Не секрет, что все – и дети, и взрослые – с нетерпением ждут лето. Кто-то проведет эту замечательную пору года на даче, кто-то – в деревне у родителей или у бабушки с бабушкой, кто-то поедет отдыхать в оздоровительные лагеря или санатории, а кто-то отправится путешествовать по свету. Интересно, а какие планы на лето у студентов филологического факультета?

Александр Сахоненко, студент 33-й группы:

– После сессии я планирую немного подработать, чтобы иметь хоть какие-то карманные деньги. Для студента это, как мне кажется, очень важно. Совмещать работу и учебу в семестре не каждому под силу, а вот найти дополнительный заработок во время каникул могут все. Ну и, конечно, планирую найти время, чтобы отдохнуть и позагорать.

Мария Акцызная, студентка 43-й группы:

– На это лето у меня грандиозные планы, даже не знаю, как их все реализовать. В июле придется много трудиться, а в августе снова поеду работать воспитателем в летний лагерь. Еще хочу навестить родных, прочитать много книг и доделать все дела, которые я откладывала в течение учебного года.

Кристина Дайлиденко, студентка 13-й группы:

– На данный момент я отдыхаю и восстанавливаю силы после первого учебного года. Чуть позже хочу навестить всех своих сестер, а их у меня шестеро. Собираюсь также помочь по хозяйству родителям в деревне.

Весь год я мечтала о том, что летом смогу прочитать те книги, которые хочу, а не те, которые предусмотрены учебной программой. И теперь с удовольствием провожу время за чтением произведений любимых авторов. Планирую также отдельно провести время на озере: собрать всех друзей, повеселиться на славу и пополнить альбом новыми яркими фотографиями. Надеюсь, следующий учебный год я встречу отдохнувшей и загорелой.

Наталья СЕНЧИЛО,
студентка 4 курса ФлФ.

● ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

ВОДА – НАТУРАЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО

Организм человека на 70–75 % состоит из воды, не считая жировых отложений. Когда снижается количество жидкости в клетках и межклеточном пространстве, возникает чувство жажды.

Существуют истинная жажда и ложная. Истинная проявляется в сильной потребности в воде. Ложная возникает после длительного разговора, курения, дыхания через рот или употребления очень сухой пищи. Нередко эти два вида жажды присутствуют одновременно. При истинной увлажнение слизистой рта может несколько ослабить жажду, но не утолить ее. При ложной же достаточно прополоскать рот водой – и жажда тут же отступит.

В день нужно выпивать не менее 2–2,5 л жидкости (приблизительно 30 мл на 1 кг массы тела). На долю простой негазированной воды должно приходиться 3/4 всего ее объема. Оставшуюся часть должны составлять различные виды зеленого чая, травяные настои и отвары, обязательно без сахара. Пить их нужно небольшими порциями (200–250 мл) между приемами пищи. Интервал между приемом еды и жидкости должен составлять не менее 30 мин.

Количество выпиваемой жидкости часто зависит от ее вкусовых качеств. Несомненно, сладкой воды хочется выпить больше, чем пресной. При этом вкус жидкости кажется тем лучше, чем сильнее жажда.

Центр жажды в организме человека находится очень близко от центра голода, и оба центра могут влиять друг на друга. Этим можно объяснить то, что очень часто при недостатке воды в организме развивается не чувство жажды, а чувство голода. Поэтому, если захотелось кушать, прежде всего выпейте воды. Это поможет уменьшить чувство голода,



отсрочить время приема пищи и уменьшить количество съеденных продуктов.

Употребление жидкости в достаточном количестве помогает избавиться не только от чувства голода, но и от мигреней, болей в спине и ревматизма, снизить уровень холестерина в крови.

Жидкость принимает участие в формировании содержимого кишечника и обеспечивает своевременную его детоксикацию, стимулирует лимфодренаж, участвует во всех биохимических процессах, а также поддерживает тонус нашей кожи и цвет лица.

Можно сказать, что жидкость – это наше все.

Одно из самых больших заблуждений заключается в том, что вся поступающая в организм жидкость есть питье. На самом деле все, кроме воды, является едой и требует переваривания в желудке и кишечнике. К тому же крепкий чай и кофе, газированные напитки обезвоживают организм, мешая при этом процессу окисления жира. Можно пить сколько угодно чая, кофе, соков, газированных напитков – жидкости все равно будет не хватать.

Поэтому те, кто заботится о своем здоровье, должны в день выпивать не менее 2–3 л жидкости (воды). При этом нужно постараться не пить много вечером, так как в это время происходит снижение скорости обмена веществ, а дренажная система отдыхает. Выпивая после 18.00 избыточное количество жидкости, мы тем самым замедляем процесс окисления жира. Поэтому после 18.00–19.00 пить можно не более 400–500 мл, а основная часть жидкости должна выпиваться до 14.00 (не меньше 1,5 л).

А.Ф. ШАПКИНА,
главврач студенческого санатория-профилактория.

● ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!

Самый лучший отдых летом – это отдых на берегу реки, озера или моря. Вода прекрасно помогает расслабиться, а плавание благотворно влияет на мышцы спины, позвоночник и самочувствие в целом. Однако, к сожалению, вода таит в себе и опасность, ведь от судороги не застрахован никто. Поэтому сегодня мы приводим несколько советов, как правильно вести себя во время отдыха на воде, чтобы уберечься от любых несчастных ситуаций.

● Перед купанием обязательно сделайте разминку, чтобы «разогреть» мышцы. Всего пара-тройка упражнений поможет уберечься от спазма сосудов во время плавания.

● Имейте при себе (например, на купальнике) английскую булавку, чтобы в случае судорог сделать себе резкий укол в самое болезненное место. Можно обойтись и без булавки, сильно надавив или ущипнув себя за ногу.

● Имейте в виду, что сама судорога во время купания практически ничем не чрева-

та. Опасность представляют страх и смещение, которые овладевают человеком, когда он чувствует резкую боль в ноге, руке или спине. Поэтому, находясь на воде, самое главное – не паниковать.

● Научитесь дышать под водой и плавать только с помощью рук или только с помощью ног. В таком случае, что бы ни произошло, вы сможете добраться до берега.

● Если вы заметили, что вас часто беспокоят судороги и спазмы мышц, обратитесь к врачу. Вполне возможно, что таким способом ваш организм сигнализирует о том, что с ним не все в порядке.

● Не отплывайте далеко от берега, если вы не уверены в своих силах, и не ходите купаться в одиночку.

● Не употребляйте спиртные напитки перед тем, как зайти в воду.

● Купайтесь в специально отведенных для этого местах. Помните: ваша безопасность – в ваших руках!

ПО МАТЕРИАЛАМ
ИНТЕРНЕТА.



Газета зарэгістравана ў Міністэрстве інфармацыі 27.10.2009 г. Рэг. № 747.

ГАЗЕТА
ЎСТАНОВЫ АДУКАЦЫІ
«ВІЦЕБСКІ
ДЗЯРЖАЎНЫ
УНІВЕРСІТЭТ
імя П.М. МАШЭРАВА»

Адрас рэдакцыі: 210038, г. Віцебск, Маскоўскі пр-т, 33.
Тэл. 58-97-92. Эл. пошта: gazeta@vsu.by
Газета надрукавана афсетным спосабам ва УПП «Віцебская абласная друкарня».
ЛП 02330/116 ад 27.03.2014 г.
Вул. Шчабакава-Набарэжная, 4, Віцебск, 210015.
Падпісана да друку 12.07.2016 г., у 15.30. Тыраж 815.
Аб'ём 1 друк. арк. Зак. 4107.

Аўтары апублікаваных матэрыялаў нясуць адказнасць за падбор і дакладнасць фактаў. Іх меркаванні неабавязкова адлюстроўваюць пункт гледжання рэдакцыі.
Газета выходзіць два разы на месяц.

Галоўны рэдактар
І.М. ПРЫШЧЭПА

Рэдактар
Н.П. ЛАЗЕБНАЯ