



БЕЛАРУСЬКІ '91

УНІВЕРСИТЕТ

ГАЗЕТА БЕЛАРУСКАГА ОРДЭНА ПРАЦОЎНАГА ЧЫРВОНАГА СЦЯГА ДЗЯРЖАЎНАГА УНІВЕРСИТЕТА ІМЯ У. І. ЛЕНІНА.

ЧЫРВОНЫ РАДОК

У красавіку 1991 года падведзены вынікі агляду-конкурсу навуковых работ маладых вучоных Белдзяржуніверсітэта імя У. І. Леніна. лепшымі прызнаны даследаванні вучоных біялагічнага, філалагічнага, фізічнага, юрыдычнага факультэтаў і факультэта журналістыкі. Што і пацвяржаецца грашовымі памерам 200 і 50 рублёў.

* * *

Зацверджаны заданні падраздзяленням БДУ імя У. І. Леніна па выкананню «Дзяржаўнай праграмы па ліквідацыі ў БССР вынікаў аварыі на ЧАЭС» з улікам памяншэння іх фінансавання.

* * *

З гэтага часу студэнты за страту заліковых і студэнцкіх білетаў, акрамя маральных, будуць несіці і матэрыяльныя выдаткі. На аснове рашэння вучонага савета загадам рэктара ў БДУ ўведзены платныя паслугі па падрыхтоўцы і выдачы дублікатаў дыплама, студэнцкага білета, залікоўкі ўзамен згубленых, а таксама архіўнай даведкі. Устаноўлена тарыфная аплата за дублікат дыплама (50 руб.), за дублікат студэнцкага білета або залікоўкі (25 руб.), за адзіную даведку для асоб, што ад'язджаюць за мяжу на пастаяннае месца жыхарства (25 руб.), за замену дыплама на замежны (100 руб.).

АМАТАРАЎ ТУРЫЗМУ

І ўсіх, хто не спалохаецца, можа здарыцца, дрэннага надвор'я, а таксама гучнай музыкі, скокаў ля вогнішча, аргкамітэт запрашае на традыцыйны ўніверсітэцкі турыстычны злет з 17 да 19 мая ў Вязьнку.

А калі нехта вырашыць паспаборнічаць, то яшчэ ёсць час, каб стварыць каманду з 11 чалавек (шасці хлопцаў і пяці дзяўчат — менавіта столькі ўдзельнікаў трэба, каб згуляць у жаночы і мужчынскі міні-футбол).

Лепшыя каманды, як вядома, атрымаюць падарункі — на гэты раз грашовыя прэміі, і неблагія: за першае месца — 700, за другое — 500, і за трэцяе — 250 рублёў.



З 8 па 12 мая ў Віцебску праходзіў I Рэспубліканскі фестываль «Студэнцкая вясна-91». У фестывалі прымалі ўдзел універсітэцкія мастацкія калектывы: народны фальклорна-этнографічны ансамбль «Неруш» і народны ансамбль танца «Крыжачок». НА ЗДЫМКАХ: імгненні фестываля, вачыма фотакарэспандэнтаў С. ВАСІЛЬЕВА, А. ГУСАКА.

З ЮБІЛЕЕМ!

«Я шчаслівы чалавек...»

Калі не лічыць дня нараджэння (дарэчы, урачыстасці, якую маюць усе), жыццё ўніверсітэцкай бібліятэкі не багатае на святы. Таму невыпадкова, што юбілей дырэктара бібліятэкі Ірыны Уладзіміраўны АРЭХОўСКАЙ стаў адначасова і святам бібліятэкі.

Згадзіцеся, каб два дзесяці гадоў кіраваць жаночым калектывам, такім зменлівым і непрадказальным, ды яшчэ захаваць з усімі роўныя адносіны — трэба мець вялікі талент.

— Я вельмі шчаслівы чалавек, — гаворыць Ірына Уладзіміраўна. — У маёй бібліятэцы працуе дружная сем'я, дзе мяне заўсёды зразумеюць і падтрымаюць.

Чалавека, вядома, судзяць па яго справах.

Бібліятэка БДУ з'яўляецца Рэспубліканскім метадычным цэнтрам па кіраўніцтву бібліятэк вышэйшых і сярэдніх спецыяльных навучальных устаноў БССР. Шмат гадоў Ірына Уладзіміраўна дапамагае арганізаваць бібліятэчную справу як мага лепш у трыццаці дзвюх бібліятэках вышэйшых устаноў, амаль у ста сарака бібліятэках тэхнікумаў, вучылішчаў.

Спраўдная гаспадыня бібліятэкі, Ірына Уладзіміраўна — ініцыятар шэрагу прагрэсіўных пачынанняў: нядаўна створаны аддзел аўтаматызацыі, аддзел серыяльных выданняў, які працуе нават без

уласнага памяшкання, дадзены пачатак напісанню гісторыі бібліятэкі, наладжаны сістэматычны кнігаабмен з амаль сотняй бібліятэк вышэйшых і навуковых устаноў ЗША, Балгарыі, Іспаніі, Югаславіі, Венгрыі, Германіі, Кубы, В'етнама, Польшчы, Румыніі, Чэхаславакіі. Кожны год у фонд бібліятэкі паступае 70 тысяч экзemplяраў кніг, а ўсяго налічваецца на сённяшні час больш за два мільёны экзemplяраў. Бібліятэка мае больш за 20 тысяч чытачоў, а кожны дзень яе наведвае амаль 2 тысячы чалавек, якім спяшаюцца на дапамогу Ірына Уладзіміраўна і дружная «каманда» аднадумцаў.

Нашы людзі на форуме

Для таго, каб ацаніць свае веды па англійскай мове, беларускім студэнтам дастаткова было паехаць у... Ленінград.

дзе нядаўна скончыў сваю работу VI Еўрапейскі форум студэнтаў-журналістаў. Дэлегаты больш як трыццаці журналісцкіх школ розных краін, у тым ліку і Савецкага Саюза, сталі яго ўдзельнікамі. БДУ прадстаўлялі студэнты факультэта журналістыкі нашага ўніверсітэта.

Для многіх савецкіх студэнтаў запрашэнне на форум было прыемнай нечаканасцю, калі не скажаць з'явай.

Па-першае, студэнцкае мерапрыемства такога маштабу ў рамках адной прафесіі ў Савецкім Саюзе і наогул ва Усходняй Еўропе праводзілася ўпершыню. І толькі дзякуючы гэтай выпадковасці (інакш і не скажаш), многія факультэты журналістыкі вышэйшых навучальных устаноў краіны мелі магчымасць паслаць сваіх дэлегатаў на форум.

Па-другое, замежныя вышэйшыя школы і наогул жыццё моладзі на Захадзе сёння нас цікавіць куды больш, чым іх ці-

кавім мы. Да таго ж, праграма форума абяцала быць настолькі незвычайнай і своеасаблівай, што ад паездкі ў Ленінград адмаўляліся нямногія.

Сустрэча з А. Няўзоровым і генеральным дырэктарам Маскоўскай школы выжывання, прэс-канферэнцыя А. А. Сабчака і экскурсія на востраў Валаам — вось толькі частка таго, што было прапанавана дэлегатам.

Прадметам гарачых дыскусій сталі пытанні неананцыялізму і экалогіі, праблемы краін трэцяга свету і Заходняй Еўропы, пытанні злачынства і забароненых тэм.

На форуме былі створаны Маладзёжнае інфармацыйнае агенцтва і Федэрацыя маладых журналістаў.

Форум падвёў вынікі. Ці зрабілі ўсё, што хацелі? Амаль што так, але... Большасць савецкіх дэлегатаў не ведалі англійскай мовы, таму і дыялог паміж савецкімі і замежнымі студэнтамі весці было вельмі цяжка.

Н. КУРАПАТКІНА,
Я. МЯЛЁШКА,
дэлегаты форума.

СТУДЭНЦКАЯ ВЯСНА



НАДОЕЧЫ

У Слуцк, не ў Малдову

Лега — гэта час, калі студэнт мае магчымасць папрацаваць, напрыклад, у будатрадзе.

Кіраўнік штаба працоўных спраў БДУ Дзмітрый ВАЛКАВЕЦ вельмі зацікаўлены ў тым, каб студэнт зарабіў грошы.

У фарміраванні будатрадаў на працягу доўгіх гадоў ужо склаўся пэўныя традыцыі, таму праблем у гэтай справе амаль няма: студэнты з задавальненнем едуць па ўжо пратапаных сцежках, асаб-

ліва ў паўднёвым напрамку. Але стварыць атрад, які б працаваў у нашай рэспубліцы — справа нялёгка. Па словах Дзмітрыя, у гэтым годзе ўдалося па дагавору з Аграрпрамам накіраваць дваццаць чалавек для працы ў летні час на Клецкім кансервавым заводзе (затое потым яны паедуць у Балгарыю). А вось арганізаваць падобны атрад з шасцідзсяці чалавек на Слуцкі кансервавы завод — лічаць у штабе марнай тратай часу, калі адразу

не зацікавіць студэнтаў, не прапанаваць адпаведныя ўмовы.

Невядомы пакуль лёс атрада, а ўсё ж... Слуцкі кансервавы завод мог бы па дагаворанасці за «ярбоўку» студэнцкай працоўнай сілы пастаўляць у сталовыя БДУ сваю прадукцыю. Карысна і неабходна для нас: разнастайныя напіткі, сок, якія здароўя вытокі і разумовай дзейнасці на карысць.

Па ўніверсітэту дзяжурны Святлана АЗАРЭВІЧ і Таццяна КАЗАК.

«Зусім асобны, арыгінальны арганізм»

На пачатку гэтага года навуковая грамадскасць усёй краіны ўрачыста адзначыла 130-годдзе з дня нараджэння выдатнага філалага-славіста, заснавальніка беларускага мовазнаўства, першага акадэміка-беларуса Яўхіма Фёдаравіча Карскага. Вядома, што Карскі, акрамя глыбокай і плённай распрацоўкі шматлікіх праблем этнаграфіі, фалькларыстыкі, літаратуразнаўства Беларусі, з'яўляецца і заснавальнікам такіх спецыяльных гістарычных дысцыплін, як беларуская лексікалогія і гістарычная дыялекталогія.

Вялікую ўвагу акадэмік Карскі надаваў вывучэнню гісторыі беларускай мовы. Многія заключэнні, вывады Карскага наконт развіцця беларускай мовы, яе ўзаемадзеяння з іншымі славянскімі мовамі і цяпер вызначаюць сваёй грунтоўнасцю і актуальнасцю.

Погляды акадэміка Расійскай акадэміі навук на ролю і становішча беларускай мовы з цягам часу мяняліся. Ужо ў пачатку XX стагоддзя Яўхім Карскі на падставе даных этнаграфічных экспедыцый па Беларусі лічыў мову мясцовага насельніцтва «адзіным, што найбольш упарты трымаецца ў беларусаў». Прычым цікава адзначыць, што ў дакстрычніцкія гады акадэмік Карскі ў сваіх шматлікіх навуковых публікацыях практычна ніколі не ўжываў тэрмін «беларускі язык». Часцей за ўсё вучоны-філолаг карыстаўся такімі паняццямі, як «белорусское наречие» і «белорусская речь».

Адным з рэдкіх выключэнняў у гэтым сэнсе з'яўляецца галоўная праца ўсяго жыцця акадэміка — трохтомная капітальная манаграфія «Белоруссы», прызнаная потым амаль усімі даследчыкамі «энцыклапедыяй беларусазнаўства». Першы том гэтай працы выйшаў у свет у 1903 годзе ў Варшаве і меў назву «Белоруссы». Введение в изучение языка и народной словесности».

Зразумела, што Карскі ў пачатку XX стагоддзя фактычна не выкарыстоўваў паняцця «белорусский язык» у немайой ступені з-за існавання ў тых часіны цэнзурных абмежаванняў, а таксама і таму, што ўвогуле беларуская мова не была яшчэ глыбока распрацавана і не мела глыбокага распаўсюджвання.

Варта для пацвярджэння змен у поглядах Карскага на беларускую мову параўнаць назвы некаторых яго навуковых прац на працягу ўсяго толькі некалькіх гадоў. Дык вось, калі ў 1916 годзе выйшла яго «Заметки по белорусскому наречию» і «Программа для собирания особенностей белорусского наречия», то ўжо праз два гады з'явілася праца вучонага «Белорусская речь. Очерки народного языка с историческим освещением» (Петроград, 1918 г.), а ў 1920 у Мінску была надрукавана кніга «Беларускі народ і яго мова». Прычым апошняя праца ўпершыню выйшла адразу на беларускай мове.

Пачынаючы з гэтых публікацый, Карскі поўнасьцю ад-

мовіўся ад свайго сцвярджэння ў «Белоруссах» аб тым, што «белорусская речь яўляецца адным из великорусских наречий». У далейшым ён заўсёды прытрымліваўся думкі, што калі прыняць пад увагу ўсе асаблівасці беларускай мовы з усімі яе дыялектамі і гаворкамі, то яна (г.зн. мова — Э.Д.) «акажацца зусім асобным, арыгінальным арганізмам, які ўтварыўся гістарычна вельмі даўно».

У 20-я гады акадэмік Карскі рэзка негатыўна ставіўся да поглядаў некаторых сучасных мовазнаўцаў і даследчыкаў больш ранняга перыяду на мову беларускага народа як на нейкае «наречие», «поднаречие» або «акцент». Цяпер ужо Карскі прама заяўляў, што «адзінаю асноваю для азначэння прыналежнасці да беларускага племя... можа служыць толькі жывая народная мова, неаддзялімая прыкмета беларускай народнасці ў працягу яе многавекавага жыцця».

Карскі адным з першых паставіў пытанне і прыкладаў шмат намаганняў да складання жывой беларускай мовы. Выдатны вучоны-філолаг асабліва падкрэсліваў, што неабходна зарэгістраваць усе тыя багатыя, якімі валодае беларуская мова. А дзеля выканання гэтай цяжкай задачы Карскі раіў ствараць навуковы ўстановаў, масавыя гурткі, клубы па вывучэнню мовы беларускага народа.

У сучасных варунках развіцця нашага грамадства погляды, думкі першага акадэміка-беларуса набываюць асаблівую актуальнасць для агульнай справы адраджэння беларускай культуры і мовы. Зыходзячы з гэтага, сапраўдным заповітам і адначасова перасцярогай гучаць сёння яго прарочыя словы аб тым, што «калі асобныя члены любой народнасці «трацяць матчыную мову, яны перастаюць разумець сваю прыналежнасць к данаму народу». Больш таго, такія людзі разам з моваю трымаюць чужыя звычкі і ўвогуле «для свайго народа з'яўляюцца страчанымі».

Э. ДУБЯНЕЦКІ,
навуковы супрацоўнік
НДЛ гісторыі БССР
гістфака.

Я ВАМ ПІШУ...

Добры дзень, дзеці!

Я — ваша сёмая за паўтара года настаўніца рускай мовы і літаратуры. Ужо паўгода ваюем з вамі. Спачатку на вашых тварах захоўваўся трывалы недавер: прыйшла чарговая «русца», будзе і наступная... Потым незаўважна нешта змянілася ў нашых адносінах. Засталося толькі скранць вашы запущаныя веды — задача не з простых.

Вы, як звычайныя сямікласнікі, яшчэ не думаеце сур'ёзна, кім будзеце пасля школы, і аддаеце перавагу тым прадметам, якія здаюцца вам лягчэйшымі. Рускай мовы гэта не датычыцца. Для вас пехаў у ёй трэба мець прыродную інтуіцыю, пастаянства і скурпулёзнасць у выкананні дамашніх заданняў. Літаратура яшчэ больш патрабуе агульнага развіцця. Але вы захапляецеся «Тарзанам» і «Графам Монтэ-Крыста», а ў абавязковай праграме — «Тарас Бульба» Гоголя і «Дзяцінства» Горкага, «Нахабнічак» Шалахава і «Школа» Гайдара.

Мне здаецца, вы палюбілі б і гэтыя творы, каб я пачынала займацца з вамі шасцігадовымі. А так — ужо столькі настаўнікаў ака-

залі на вас уплыў, і, быццам бы, няма на што спадзявацца.

Не, напэўна, я цешу сябе пустымі фантазіямі. Няўжо настаўнікі навучылі вас брудна лаяцца і грубіяніць, пляваць на падлогу і біць нагамі адзін аднаго, нават дзяўчынак? Зразумела, я толькі цешу сябе надзеяй, што паўплывала б на вас інакш — насуперак зносінам з бацькамі, вуліцай, цёмнымі бакамі жыцця. Вас ужо цяжка навучыць заўсёды вітацца і дзякаваць, не пазыхаць і не пачынаць. Вы не бачыце нічога страшэннага нават ва ўжыванні мата.

Але вы больш смелыя, чым тыя, хто скончыў школу да 1985 года. І больш цыннічныя. Марыце пра валюту, замежныя паездкі і адкрыта носіце крыжыкі на шыі; не баіцеся аспрэчваць адзнакі, якія здаюцца вам неаб'ектыўнымі, і гучна расказваць анекдоты пра высокіх дзяржаўных дзеячоў; можаце зняважыць настаўніка і ўпэўнена называць Сталіна тыранам, але больш «паважаеце» ў школе тых, хто выклікае ў вас страх.

Каб было вас не 29, а хаця б 10! Часцей бы ў вашы вочы глядзела, больш цяра-

ліва слухала б адказы, больш зняртала б увагу на індывідуальнасць кожнага, менш правярала б сшыткаў на карысць распрацоўкі новых форм правядзення ўрока.

І яшчэ каб пазбавіў хто-небудзь нас з вамі гэтай жудаснай пяцібальнай сістэмы. Адразу столькі аб'ектыўнасці і справядлівасці атрымала б школа. А пакуль і вы, і я — аднолькавыя ахвяры чатырох лічбаў ад 2 да 5, у рамках якіх трэба ўціснуць веды такой колькасці такіх розных асоб. Дадатак у складзе 6—10 быў бы сапраўдным выратаваннем.

Між тым, магчыма, ён ужо і не спатрэбіцца. Вам — дакладна. У школе з'яўляюцца свае кааператывы, вы можаце зарабляць там грошы. Паўна, пагадзіліся б «багацець» і непасрэдна на ўроках. Уяўляю, як выпісвала б чэк на пэўную суму за неардынарную думку і вычарпальную адказ, за далікатныя паводзіны і акуратны сшытак. А вы клалі б мне грошы на стол за незадавальняючую падрыхтоўку і адсутнасць дзённіка, падказку ў шалупінне ад семічак на падлозе, абьякаваць і брудны абутак.

Можа гэта і выйсе — грошы, нават для школы, нават для дзяцей. Хлопчыкі гуляюць у грошы на кожным перапынку: у руках медзякі, на тварах задавальненне. Кідаюць, выйграюць капейкі, радуецца... Калі пішучы сачыненне, радасці і блізка няма на тварах. Усё нельга рабіць з задавальненнем. А калі вучоба ў школе наогул пазбаўлена асалоды?

Магчыма, вы не думалі яшчэ пра гэта. Бо апошні клас здаецца чымсьці вельмі далёкім. Вы добра не зразумелі пакуль, навошта вам тыя веды. І жаданне не спрыяе такому адкрыццю, хутчэй, наадварот. Людзі з сярэняй у прамым і пераносным сэнсе адукацыяй зарабляюць вялікія грошы, займаюць у грамадстве даволі высокае становішча — не ў прыклад многім спецыялістам з вышэйшай адукацыяй.

І ўсё ж хацеўся б пераканаць вас у тым, што яна патрэбна. Што жыццё, нягледзячы на панаванне ў ім матэрыяльнага, пакідае нам вечныя каштоўнасці. Здаецца мне, мы можам шукаць і знаходзіць іх разам. Хоць ваш клас, і вы ведаеце пра гэта, — мой першы педагагічны вопыт.



Толькі ўверх!

Звяртаюся ў нікуды. Калі вы рыхтуеце будучыя педагогаў — то да вас. Калі добра ведаеце псіхалогію — да вас таксама. Калі можаце падказаць, на якіх крылах павінна ўлятаць у клас настаўніца, — і да вас. Зваротнай сувязі не чакаю. Няхай яна застанеца сённяшнім вамім студэнтам...

Чытаць чужыя лісты непристойна. Але пазнаёмцеся, калі ласка, з маім да вучняў — ён і да вас таксама. Ад мяне, бездапаможнай малядой настаўніцы.

Універсітэт даў мне добрыя філалагічныя веды і права дзяліцца імі са школьнікамі. У час вучобы я цікавілася псіхалогіяй і старанна наведвала заняткі па педагогіцы. Я маю пэўны сацыяльны і жыццёвы вопыт.

Але я не ведаю, колькі разоў рабіць заўвагу аднаму і таму ж вучню, бо гэтыя заўвагі перашкаджаюць астатнім не менш, чым яго паводзіны. Я не ведаю, як паспяваюць праграмамі, дарыць дзецям надзейныя веды

і выхоўваць іх у высокім кірунку адначасова. Я не ведаю, як пазбягаць гучнага голасу і крыку, калі агортуе адчай і чалавечая крыўда. Вы можаце навучыць гэтаму студэнтаў?

А праводзіць заняткі ў форме гульні — «Поле цудаў» ці КВЗ?

А захоўваць разумную мяжу паміж раўнапраўем, супрацоўніцтвам і субардынацыяй настаўніка і вучня?

А ставіць «двойку», калі яна будзе стымулам рухацца наперад, і не ставіць, калі яна наогул пазбаўляе чалавека веры ў свае сілы і жадання вучыцца?

А быць аб'ектыўным, калі ёсць толькі чатыры адзнакі? А навучыць вучняў не баіцца сябе, але павважаць па сапраўднаму?

А, нарэшце, апрацаваць так, каб выклікаць у іх добрае захапленне, але не напрокі аб сацыяльнай няроўнасці?

Я спыняюся на гэтым. Пытаньняў у мяне бясконца. Няхай цяперашнім студэнтам адказваюць на іх свечасова.

Мне давядзецца рабіць гэта самастойна, разумеючы, што мой агульны ўзровень як чалавека і як педагога па сутнасці вызначаны ўжо, і будучай дзейнасці застаюцца толькі ўнесці ў яго нейкія карэктывы.

Часам сумняваюся, ці павінен быць гэты ўзровень занадта высокім, ці не нараджае ён небяспеку канчатковага «адрыўу» ад вучняў. Потым спыняюся. Патрэбны настаўніку ўніверсальныя крылы! Якія дапамогуць, калі трэба, узвысіцца над брыдотамі жыцця, бо не абыходзяць яны школы; якія ў іншым выпадку прымусяць апусціцца на зямлю цвёрдымі нагамі, вачамі ў вочы дзяцей. Але часцей быць бы настаўніку там, наверх, адкуль больш дакладна відаць, як супярэчлівае і адназначнае, агіднае і прыгожае, дзіцячае і дарослае ўжываецца пад дахам школы.

В. ЗНІЧКА.

САКРЭТ ФІРМЫ

Не чапайце дэкана!

«Зброяй пралетарыяту» — забастоўкай — студэнты будаўнічага факультэта Луганскага сельскагаспадарчага інстытута адстаялі свайго дэкана Станіслава Рустамава.

Вучоны савет інстытута палічыў, што, нягледзячы на шматгадовую (па дакументах) і добрасумленную (па водгукках) працу, Рустамаў не адпавядае пасадзе. Студэнты забаставалі. Будучыя будаўнікі запатрабавалі склікання малага, факультэцкага савета. На ім Рустамаў не атрымаў ніводнага «чорнага шара». Пасля гэтага хадакі ад бастуючых накіраваліся ў гарадскі Савет народных дэпутатаў, потым — у абласны, а потым — у Камісію па пытаннях навукі і адукацыі Вярхоўнага Савета Украіны.

Інстытуцкі савет забраў свае словы назад, пры гэтым наракаючы на нервовасць студэнтаў.

Менеджэры дабрачыннасці

будуць рыхтавацца разам з сацыяльнымі педагогамі і іншымі спецыялістамі для дапамогі самым неабароненым у акадэміі, якая ствараецца на базе Мінскага інстытута культуры. Сярод яе заснавальнікаў — Фонд сацыяльнай рэабілітацыі інвалідаў і Фонд развіцця малых прадпрыемстваў. Выпускнікі новай вучэбнай установы будуць працаваць у арганізацыях, якія дапамагаюць самым абяздоленым — інвалідам, састарэлым, «дзецям, якія маюць патрэбу ў асаблівых умовах выхавання» (згодна афіцыйнай тэрміналогіі), бяздомным.

Дзесяць дзён у Крыму, якія страсянулі нас на сем чырвонцаў

Чалавек я, можна сказаць, інертны. Таму на нечаканую прапанову сябра свайго Сашы Юркоўца з турысцкіх сцэжак паглядзець на Крым «так» я сказаў толькі праз месяц.

«Каша» заварылася перад падаражаннем, таму сухары і кансервы ў кацёл умяшчальнасцю сем літраў пайшлі на чане дапаўлаўскай. Толя ды Дзіма з мехмата, Наташа, Лена, Сяргей — з геафака, Іна — з філалагічнага. Гэта наша кампанія на дзесяць дзён.

Пайку раскідалі па «Ермаках», узважыліся перад выходам — і бывай, Мінск.

Падарожжа — гэта рух. Да Сімферополя — цягніком. Без эксцэсаў, хіба што Дзімчу раниці не трапілі на вочы ўласныя кеды 44-га. Таму шлях да Бахчысарая ён вымераў бацінкамі на два памеры меншымі.

Калі Бахчысарай — гэта Усход і легенда фантана слёз — думка зусім пайднёвая, а цені і прахалода шахскага гарэма савецкаму чалавеку зразумелы нягледзячы ні на што, то Варанцоўскі палац у Алуцы, які некалі так спадабаўся Чэрчылю, — напамінае аб старой добрай Англіі. Крым — гэта цэнтр культурных традыцый Еўропы, Азіі і Расіі.

Што нечакана здзівіла — Чуфут-кале: выдзёбаныя ў гарах пячоры, крапасныя сцены там, дзе гара — ужо сама крэпасць, Успенскі манастыр. І — сусветны спакой: горныя ўсупычны ахоплены лясным безбярэжжам. Доўгая ілюзія бязлюддзя. Галасы сярбоў малебным гулам ідуць з гары, пльывуць, без перабольшання, па надлеснаму свету. Гэта назаўсёды паразіла б наша ўяўленне — па-



чуй мы тое даўняе манашае маленне, што ішло з-пад грамады каменняў да Бога...

Пазней гэта характэрнае сустрэнецца не раз — у гарах, дзе чалавечы свет застаўся на задворках забудаванай-заваяванай сабе раўніны.

Паход «адзінка» — абавязак «нахадзіць» 134 кіламетры. Ночы ў палатках, вада — крынічная, вогнішчы і гітара — турысцкая рамантыка агульнавядомая. Запомнілася першая ноч: яна была лунная, і горная сцяна над намі таму была вельмі светлая ўвесь той час, калі яшчэ святліла наша вогнішча.

Нарэшце, зоркі — незразумелыя і недасягальныя. Да Мангуп-кале падыйшлі дажджом. У паэты: «Вы думаеце, дождж — гэта дождж? Не, дождж — гэта слёзы, якімі плачучы зоркі таму, што яны такія удоўныя і адзі-

нокія». У жыцці вада з неба — з'ява даволі звычайная, таму жаданні таксама праяўляюцца — гарачы чай і абсохнуць. Жартуюць: хто не спаліў пары шкарпэтак, той не турыст. Яшчэ гавораць: у паход патрэбна апранаць тое, што не шкода выкінуць. Таму я разубіўся, калі Сашка раптам аб'явіў, што па Ялцінскім набярэжжы ён будзе шацываць ў касцюме. Наш кіраўнік, аказваецца, увесь гэты час касцюм з гальштукам за плячыма цягаў!.. Дарэчы, касцюм ён не ўзяў. Супакой!

Сцвярджаюць: хто выкупаўся ў ванне маладосці Вялікага крымскага каньёна, памаладзее на некалькі гадоў. Таму Голю мы збіраліся везці дамоў у паўзунках — што ні кажы, а шэсць разоў нырнуў у пяціградусную ваду горнага Крыма.

На вяршыню Байко ляснік прасіў нас не хадзіць: пачалася эрозія глебы і хутка Вялікі каньён зачынюць для наведвальнікаў. І сёння штраф за выгатаванне травы Крыма — да 500 рублёў за 1 м². Але той, хто прыйдзе ў каньён пазней, няхай адшуквае пакінутую па традыцыі цыдулку каля тысячагадовага дуба...

Вярнуўшыся дадому, дачудаліся, што пакуль мы шукалі на пляжы Ялты сонца, у Мінску яно паліла на поўны моц. Але горы ёсць горы. І пальмы з кіпарысамі ў Беларусі сустракаюцца не на кожным кроку. Таму калі другі раз сябра мой Сашка скажа: «А пойдзем...», я адразу адкажу сцвярджаючы, нават не спытаўшы «куды». С. ШАПРАН, студэнт філалагічнага факультэта.



ЧАГО НЕ ПАРАІЦЬ УРАЧ

НІТРАТЫ, НІТРЫТЫ І НІТРОЗАМІНЫ

Хутка лета, і пагроза назапашвання нітрату ў арганізме павялічваецца. Магчыма, публікуемы ніжэй артыкул дапаможа вам хоць у нейкай ступені пазбегнуць гэтага.

Лішак азотнакіслых солей (нітрату) у ежы ператвараецца ў арганізме чалавека ў солі азоцістай кіслаты (нітраты) і, што яшчэ больш непажадана, — у нітразаміны (нітразатыламіны і нітразадэметыламіны).

Лішак нітрату адмоўна ўздзейнічае на працаздольнасць, паводзіны, выклікае галавакружэнне і нават можа стаць прычынай страты свядомасці. Лішак жа нітразамінаў у арганізме — адзін з фактараў з'яўлення пухлін. Для дарослага здаровага чалавека 15—200 мг нітрату ў дзень практычна бяшкодна, 500 мг — гранічная дапушчальная сутачная доза, 600 мг — таксічная.

Аб утрыманні ў харчовых прадуктах шкодных хімічных спалучэнняў, і ў прыватнасці нітрату, сёння з трывогай і заклапочанасцю гавораць не толькі медыкі, але і сацыялагі, публіцысты, пісьменнікі, дзяржаўныя дзеячы.

Аднак у гэтай справе не ўсё так проста і адназначна, як пра тое можна прачытаць у некаторых немыдзіцынскіх перыядычных выданнях. Перш за ўсё: з нітратамі чалавек сустрачаецца не сёння: успомнім хаця б выкарыстанне ў якасці ўгнаення птушынага памёту.

Каб каўбасны паўфабрыкат (вытрыманы ў расоле мясны фарш) захаваў потым звыклую для нас зыходны выгляд, яго здаўна апрацоўваюць сумессю нітрату і сахарозы, інакш каўбаса мела б шэры колер. Больш таго, не толькі нітраты, але і нітрыты выкарыстоўваюць і выкарыстоўваюць як дабаўкі да шэрагу іншых мясных, рыбных прадуктаў, а ў некаторых краінах — і да сыроў, таму што гэтыя дабаўкі палепшаюць іх смак, пах і здольнасць падаўляць развіццё хваробатворных мікраарганізмаў, якія выклікаюць, напрыклад, батулізм. Дарэчы, дапушчальная канцэнтра-

цыя астаткавых колькасцей нітрату ў мясных прадуктах, што вырабляюцца ў СССР, у дзесяць разоў меншая, чым у Нідэрландах, у чатыры разы — чым у Бельгіі, Даніі, Швецыі, і ў тры разы менш, чым у Італіі, Францыі. Тым не менш у 1981 годзе на канферэнцыі анкалагаў Латвіі, Літвы і Эстоніі было адзначана, што ў некаторых вараных каўбасах утрыманне нітрату дасягае 100 мг/кг і ўзрастае прыкладна па меры захоўвання гэтага прадукта. І да гэтай канферэнцыі ведалі: вэнджаныя каўбасы, іншая выйдліна ўтрымліваюць параўнальна большую колькасць нітразамінаў. Саленне, жаранне, вэнджанне, у меншай ступені тушанне мясных прадуктаў суправаджаюцца ўзрастаннем канцэнтрацыі нітрату ў вырабах, а ў шэрагу выпадкаў прыводзяць і да з'яўлення ў іх нітразамінаў.

Лішак нітрату, нітрыту ў корме сельскагаспадарчых жывёл адпаведна прыводзіць да павышэння іх канцэнтрацыі ў мясе і малаце. Не варта таксама забываць, што азотаўтрымліваючыя ўгнаенні, як і іншыя хімічныя рэчывы, што выкарыстоўваюцца ў земляробстве, могуць ліўнейшымі сцёкамі змывацца ў рэкі, азёры, сажалкі, вада з якіх выкарыстоўваецца для піцця і прыгатавання ежы.

Аднак людзі паглынаюць нітраты не толькі з-за неразумнага выдання сельскагаспадаркі. Дваццаць выкураных у дзень цыгарэт, напрыклад, павышаюць утрыманне нітрыту ў слюне да 10 мг/л. Вядома, што з 1 мг нітрыту ў арганізме сінтэзуецца прыкладна 1,2 мкг нітразамінаў. Пяці мікраграмаў апошняга дастаткова, каб выклікаць у падвонятнага белага пацука пухліну, якая парывае ў сярэднім 7 працэнтаў яго пячонкі. Не выклікае таксама сумнення, што пастаўшчыкі нітрыту — алкаголь. Напрыклад, падаўляльна частая выпадкі рака стрававода ў карэннага насельніцтва Замбіі звязаны з сістэматычным ужываннем недастаткова спекулізму. Дарэчы, дапушчальная канцэнтра-

цыя астаткавых колькасцей нітрату ў мясных прадуктах, што вырабляюцца ў СССР, у дзесяць разоў меншая, чым у Нідэрландах, у чатыры разы — чым у Бельгіі, Даніі, Швецыі, і ў тры разы менш, чым у Італіі, Францыі.

Размова аб нітратых, нітразамінах была б няпоўнай, калі апусціць магчымасць іх сінтэзы самім арганізмам з пастаянна цыркулюючых у ім амінаў і амідаў. Апошнія ж — абавязковыя прадукты абмену рэчываў, у прыватнасці абмену бялкоў. Так што лішак бялкоў утрымліваўся ежы (а гэта не толькі мяса, рыба) такі ж непажаданы, як і бескарамліснае вегетарыянства. Разам з тым устаноўлена, што канцэрагеннае дзеянне нітразадэметыламіна ў доследах на жывёлках рэзка ўзрастае, калі ў іх корме не хапае паўнаценных бялкоў.

Сінтэз нітразамінаў таксама з нітрыту шэрагу лекаў, напрыклад, з муміі, тэтрацыкліну, аксітэтрацыкліну, сульфаметазіну.

Дык што ж, сучаснаму чалавеку зусім няма куды дзецца ад нітрату і нітразамінаў? Вядома ж, не.

Перш за ўсё без усялякай прамаруджвання, заўсёды памятаючы аб здароўі чалавека, а не толькі аб ураджайнасці любой цаной, патрэбна выкарыстоўваць азотаўтрымліваючыя ўгнаенні не «на вока», а строга па навуковаму разліку. Тады іх не будзе больш чым патрэбна ў глебе, гародніне, у малаце і мясе, у падземных, рачных, азёрных і сажалкавых водах. Успомніць аб нітратых, нітразамінах не лішняе, перш чым закурыць чарговую цыгарэту, перш чым выпіць кілішак спіртнога. Не патрэбна захапляцца (асабліва самадзейна) любымі лекамі, а не толькі антыбіётыкамі. Заўсёды трэба асцерагацца, набываючы і выкарыстоўваючы для лячэння муміі.

Ніколі не трэба перадаць, нават калі гэта карысныя самі па сабе, свежыя садавіна і гародніна. У 1968 годзе газета «Тайм» (Англія) змясціла заметку аб атручванні нейкага Б. Бруна. Ён памёр ад таго, што кожную дзень выпіваў больш за літр цэльнага маркоўнага соку, мяркуючы па ўсяму, без усялякай нітрату і пестыцыдаў. З вялікай ас-

цярогай трэба адносіцца да даволі эмацыянальнай прапаганды незборлівага сырахарчавання. Хоць, вядома, многія плады акрамя як сярмымі ў ежу не ўжываюцца.

Усю гародніну, плады, у тым ліку цытрусавыя, перад іх ужываннем патрэбна абавязкова добра памыць гарачай вадой. Невялікія будыць страты, калі і пасля такой апрацоўкі з яблыка, агурка зняць скурку. Ненатуральна жоўтыя знутры бульба, кабачок, гурок, як і гародніна, якая раптам, без усялякай на тое прычыны, пачынае савацца, лепш не ўжываць у ежу. Магчыма, што яны «перакормлены» нітратамі. Больш за іншую гародніну здольны назапашваць нітраты сталовыя буракі, турнепс, дыня, сельдэрэй, чорная рэдзька. Прычым актыўнасць гэтага працэсу ўзрастае ў дажджлівае, маласонечнае лета і калі ў глебе не хапае малібдану. Дарэчы, неарганічнага азоту практычна няма ў зернях злакавых культур; ён назапашваецца ў іх сцеблях, лістах, якія выкарыстоўваюцца звычайна для фуражу. Па некаторых даных, нітратамі багатыя гароднінныя кансервы. У кансерваным пюрэ морквы іх утрымліваецца да 600 мг/кг, у кансерваным пюрэ гарбуза — да 100 мг/кг. У маладых органах раслін нітрату звычайна больш, чым у старых.

Аграхімікі лічаць, што ўтрыманне нітрату ў моркве, бульбе намнога зніжаецца, калі іх добра памыць і на суткі змясціць у аднапрацэнтны раствор паваранай солі (сталовая лыжка солі на два літры вады). З гэтай жа мэтай рэкамендуецца ў качаннай капусце здымаць верхнія прыкрываючыя лісты; у пацісонаў зразаць частку, якая знаходзіцца ля пладаножкі; у кабачкоў здымаць скурку; у сталовых буракоў зразаць верхнюю і ніжнюю часткі караняплода. Хранку капусты і стрыжань морквы лепш не есці. Напалову адвараная і потым тушаная ў малаце ці вяршак морква лічыцца сродкам прафілактыкі з'яўлення новых утварэнняў.

Па матэрыялах часопіса «Я плюс Я».

Колькі крокаў да Барселоны?

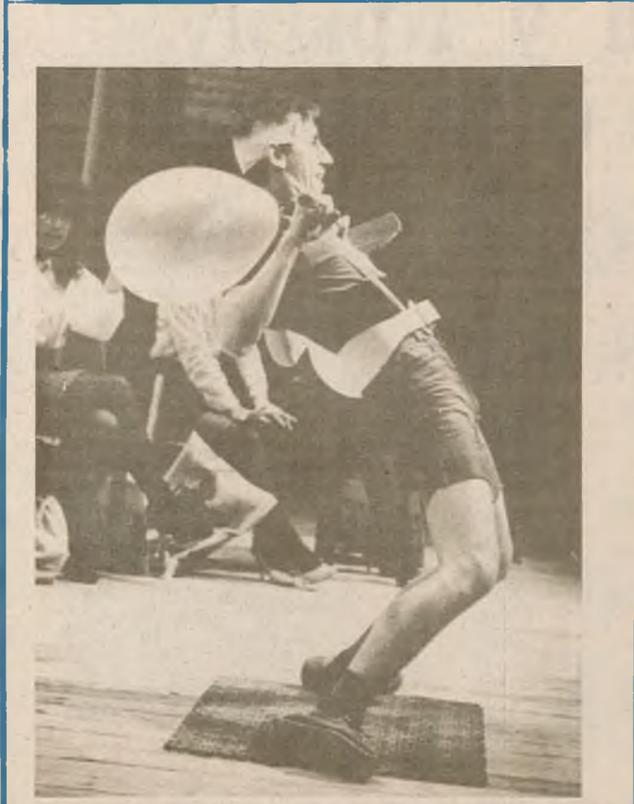
Ну ці можна вымераць адлегласць да Барселоны крокамі? Але, аказваецца, ёсць людзі, якія алкавалі б даволі дакладна: пяць, дзесяць... Адшукайце, калі вам удалася гэта зрабіць, выкладчыка кафедры фізвыхавання і спорту Камандара Маджыдава і студэнта 3 курса юрыдычнага факультэта Сяргея Дзяміяшквіча. Яны пацвердзяць, што нядаўна зрабілі яшчэ адзін крок да Барселоны, а дакладней — да Алімпіяды-92.

Сапраўдныя аматары спорту не сумняваліся: Камандар і Сяргей абавязкова вернуцца з «золатам». І яны не падвялі сваіх прыхільнікаў.

...Германскі горад Ашафенбург. 55-ы чэмпіянат Еўропы. Савецкім атлетам не было роўных. Яны ў чарговы раз падтрымалі клас айчыннай грэка-рымскай барацьбы і заваявалі шэсць залатых медалёў. «Залатымі» аказаліся і Алімпійскі чэмпіён, неаднаразовы пераможца сусветных і кантынентальных першынстваў К. Маджыдаў (68 кг), і чэмпіён свету С. Дзяміяшквіч (100 кг).

Калі ў Сяргея шлях гэты быў даволі роўны і гладкі, то Камандару не пазайздросціш. Асабліва крыўднай для спартсмена і для балельшчыкаў была няўдача на чэмпіянаце краіны, які праходзіў у Мінску, калі яго наогул знялі са спаборніцтваў — аказалася лішняя вага.

Шчаслівыч Дзяміяшквіч у мінулым годзе быў уключаны ў дзесятку лепшых спартсменаў рэспублікі. У адным з інтэрв'ю ён сказаў, што яго заповітная мара — паехаць у Барселону. Думаем, у час гэтых спаборніцтваў яна наблізілася яшчэ, і калі ўгледзецца, то дзесьці не так далёка мільгаюць агні гэтага цудоўнага горада. Яшчэ некалькі крокаў і — дзень добры, Алімпіяда! Галоўнае, не збіцца з дарогі. А пакуль у вас правільны курс. Так трывайце, Камандар і Сяргей!



ГОЛ У СВАЕ ВАРОТЫ

Іншы ў гэтым узросце ўжо сышоў бы з дыстанцыі. А яна — не змагаецца, круціцца і так і гэтак, усё стараецца расшываць, зацікавіць, прыцягнуць.

Гэта «важэйшая» — круглагадовая універсітэцкая спартакіяда, якая хутка справіць і пракагоддзе. Наогул заклікана яна праводзіцца сярод студэнтаў, аднак апошнія з кожным годам усё больш і больш здраджваюць ёй.

Можна было б пагадзіцца з такімі аргументамі, толькі ёсць сведчанні адваротнага: спартакіяда патрэбна студэнтам. У гэтым можна пераканацца, пазнаёміўшыся з выніковай табліцай, якая адлюстроўвае ход спартакіяды. Аказваецца, шмат у нас прыхільнікаў «каралевы спорту», ёсць прэтэндэнты на тытулы Аляксандра Мядзведзя і г. д. Але галоўнае, вядома, не ў званнях і тытулах, а ў нашым здароўі. Могуць спадзявацца на тое, што яно не падвядзе ў крытычную хвіліну студэнты ФПМ, фізічнага, радыёфізічнага, юрыдычнага, географічнага факультэтаў.

Тут не лічаць спорт нечым другарадным і не саромеюцца ўдзельнічаць у кросе, выходзіць на барцоўскі памост, адшукваць пікеты на арыентаванні...

Але, на жаль, ёсць і іншыя меркаванні. Іх даводзіцца чуць даволі часта. Многія лічаць так: калі адзнака па таму ці іншаму прадмету не ўваходзіць у прылажэнне да дыплама, то ён наогул не патрэбны. Тым больш, калі справа датычыць фізкультуры. Напэўна, таму ў табліцы графы баскетбол, валејбол, футбол, плаванне, цяжкае атлетыка, барацьба класічная зачасцю пустыюць. Гэта датычыць у першую чаргу хіміфака, філфака і журфака. І калі філфакаўцаў яшчэ можна неяк зразумець і апраўдаць няўдзел у спаборніцтвах па цяжкай атлетыцы — што возьмеш з жаночага факультэта (праўда, тут не хапіла прадстаўніц слабага полу, каб укамплектаваць і выставіць каманды па баскетболу і валејболу), то пазіцыя хімікаў і журналістаў не зусім зразумелая. Гэтыя факультэты не знайшлі магчымасці набіраць людзей для ўдзелу ў чатырох-пяці відах спорту.

Я размаўляла з будучымі хімікамі. Амаль усе як адзін мае суб'ектывікі казалі, што надакучыла гэта ўсё. Маецца на ўвазе спартакіяда. І нецікава, і кожны год адно і тое ж.

Прапанова выказаць свае пажаданні адносна правядзення спартакіяды так і засталася без адказу. «Няхай думаюць пра гэта тыя, каму па штату належыць».

А «яны» ўжо даўно думаюць, як відазмяніць спартакіяду, зрабіць так, каб студэнты ўдзельнічалі ў ёй з ахвотай.

— Многа разоў на кафедры ўзімалася гэта пытанне, — гаворыць дырэктар спартыўнага клуба Віктар Іванавіч Пятроўскі. — Некаторыя выкладчыкі катэгарычна выступаюць за скарачэнне заліковых відаў спорту і прапануюць даць больш ініцыятывы факультэтам. Асабіста я супраць гэтага — на факультэтах зачыхне і тое, што рабілася кафедрай, і новага нічога не з'явіцца. Згодны толькі з тым, што трэба перагледзець і адкарыктаваць віды спаборніцтваў. Часткова гэта ўжо зроблена: у праграме спартакіяды з'явіліся амрэслінг, гіравы спорт. У сувязі з тым, што класічная барацьба ў краіне страчвае сваю папулярнасць, мяркуюем замяніць яе, напрыклад, сілавым трохбор'ем. Я лічу, што наогул у спартакіядзе павінна быць больш ігравых відаў.

Не ведаю, якой будзе спартакіяда ў будучым навучальным годзе, але ёсць надзея, што такія-сякія змены ўсё ж адбудуцца, а пустыя графы ў выніковай табліцы запоўняцца. Кожны, нарэшце, зразумее, што адмовіўшыся ад заняткаў фізкультурай, ён заб'е гол ва ўласныя вароты.

НЕ ВЫПАДКОВАСЦЬ?

Гэта падобна амаль на сенсацыю: будучыя журналісты, якія асаблівай актыўнасцю ў спорце амаль ніколі не вызначаліся, выйгралі першынство універсітэта па футболу (заўважце, па міні-футболу яны былі толькі сёмымі).

«А магчыма гэта зусім не выпадкаваць?» — задумваюцца трэнеры. Прааналізавалі вынікі журфакаўцаў мінулых гадоў па гэтым відзе спорту, складваецца ўражанне, што тут усё заканамерна і на вяршыню сваёй славы яны падымаліся паступова.

Не дорага, але карысна

Праўда ці не, а ў нас спорт лічыцца масавым. І паколькі спортам займаюцца ўсе, то парады гэтыя таксама для ўсіх

Парада першая. У вас ідуць звычайныя заняткі па фізкультуры ці трэніроўкі ў секцыі. Набегаўшыся, вы хутчэй кідаецеся да крана з вадай, каб запатолюць смагу. Выпіваеце кубак, другі... Але піць хочацца па-ранейшаму. Варта ведаць, што не ўсялякая вадкасць можа запатолюць смагу. Паспрабуйце такі рэцэпт. Накрываць у ваду «вяршы» — зялёная карнявой гародніны: морквы, буракоў, сельдэрэю і іншых. Паціньце ўсё гэта на ноч.

Атрыманую «мінеральную» вадку можна піць і тым, хто карыстаецца метадам лячэбнага галадання.

Парада другая. Наўрад ці будзе яна вам даспадобы, але рызыкнём прапанаваць. Кажуць, лепшы сродак ад сутаргаў у нагах.

Раніцой і вечарам паспрабуйце змазваць падэшвы ног сокам свежага лімона. Рэкамэндуецца не хадзіць і не адзяваць абутку да таго часу, пакуль сок не высохне. Курс лячэння — каля двух тыдняў.

Парада трэцяя. І на гэты раз апошняя. Праўда, кампаненты лекаў — надта дыфіцытныя і прадаюцца па талонах. І ўсё ж здароўе даражэй.

Калі вы расцягнулі сухажылі, накрывшыце цыбулі, змяшайце яе з цукрам. Атрыманае месіва тоўстым слоём наложите на аначку і прыкладзіце да хворга месца.

Калі такі каштоўны сродак не дапаможа, паспрабуйце найбольш прости. Падагрэйце маліка і мянйце гарачыя малочныя кампрэсы адразу ж, як толькі яны астывуць.

ЯК ЗРАБІЦЬ НОГІ МОЦНЫМІ?

ЗДАРОЎЕ — СВАІМІ РУКАМІ

Прапануем вашай увазе парады вядомага амерыканскага спецыяліста па нетрадыцыйных метадах лячэння Поля БРЭГА.

Калі чалавек хоча быць здаровым, у яго ёсць толькі адно выйсце: выконваць практыкаванні і захоўваць умеранасць ва ўсім.

У большасці людзей ногі пакутуюць ад нязручнага абутку і дрэннага абыходжання. Я прапаную праграму амалажэння ступней, вяртанне ўласцівай ім пругкасці і жыццяздольнасці.

Падобна іншым часткам цела ступні пацеюць. Паколькі на іх звычайна надзеты чаравікі, шкарпэткі або панчохі, ступні застаюцца вільготнымі значна больш, чым менш закрытыя часткі цела. Гэта можа выклікаць не толькі непрыемны пах, але і агрубленне і амарценне скуры, што з'яўляецца прычынай раздражнення і бальючых адчуванняў у ступні.

Прымаючы душ ці ванну, патрыце ступні шчоткай. Потым патрыце скуру паміж пальцамі. Для гэтага выкарыстоўвайце старую зубную шчотку, таму што для мыцця гэтых месцаў цяжка прыдумаць што-не-

будзь іншае, а ў вельмі важна трымаць у чысціні. Пасля гэтага апаласце ступні, і пакуль яны вільготныя, мяккімі кругавымі рухамі патрыце пемзай цвёрдыя часткі — пяцікі і падэшвы. Гэта дапамагае змякчыць скуру і пазбавіцца ад мазоляў.

Прасушка ступней — таксама важная задача, паколькі ёсць небяспека развіцця грыбка. які з'яўляецца на цёплай вільготнай скуры. Калі вы не вельмі добра прасушылі скуру ступні, асабліва паміж пальцамі, то ствараюцца спрыяльныя ўмовы для яго развіцця. Але не трывайце, а злёгка пахлопывайце паміж пальцамі рушніком. Інакш можа з'явіцца раздражненне. Іншыя часткі ступні можна сушыць больш энергічна. Гэта будзе нешта накшталт невялікага масажа, які стымулюе кровазварот.

Ёсць шмат спосабаў лячэння стомленай хвора ступні, якая пазбаўляе вас радасці жыцця. Адна метады распрацаваны больш доўга — менш, але ўсе яны ўключаюць тры асноўныя палажэнні: спецы-

яльная ванна для ступняў, масаж, адпачынак.

ВАННА ДЛЯ СТУПНІ. Вы садзіцеся на крэсла побач з ваннай, апускаеце ў яе ногі, пускаеце моцны струмень вады і на працягу пяці мінут ці больш папераменна льеце халодную і гарачую вадку на ступні. Калі ў вас ёсць распыляльнік, то гэта аблегчыць вашу задачу.

МАСАЖ СТУПНІ. Пасля ванна акуратна высушыце ступні рушніком. Потым пасыпце іх дзіцячай прысыпкай і пачынайце масаж. Масіруйце ступні лёгкімі кругавымі рухамі. Паціньце з пяцікі, потым пераходзіце да бакавых паверхняў і шчыкалатак. Не бойцеся ціснуць, таму што чым больш энергічны масаж, тым лепш будзе цыркуліраваць кроў у ступні, тым хутчэй будучы вымывацца таксіны. Запомніце, што масаж вельмі садзейнічае ажыўленню ступні, павышэнню яе жыццяздольнасці за кошт паліпшэння кровазвароту.

Болі ў спіне — гэта пакаранне, якое чалавек павінен неслі за прывілею сядзець прама і хадзіць вертыкальна на дзвюх нагах. Нават шымпанзе і гарылы не здольны на гэта. Гэтыя высокаарганізаваныя малпы пры хадзьбе і стаянні дапамагаюць сабе нярэднымі лапамі. Самая дужая ў свеце гарыла не можа пераняць паходку вытанчанага чалавека. Нармальны чалавечы пазва-

ночнік мае невялікі згіб, які дае магчымасць мышцам супрацьстаяць сіле цяжару і ўтрымліваць цела ў вертыкальным становішчы. Пакуль гэтыя мышцы дастаткова моцныя, каб падтрымліваць у норме гэтыя скрыўлены і папярэднія перакосы, ваша спіна ў бяспецы. Як толькі мышцы слабее і не могуць браць на сябе ранейшую нарузку, спіна перакрываецца, звязкі напружваюцца і ўвільняюцца болі у паясніцы. Для падтрымання здароўя неабходны правільнае натуральнае харчаванне, адпачынак, сон, галаданне, нармальны псіхічны стан і апошняе, але не менш важнае — добрая постаць. Калі за цела даглядаць, правільная постаць — не праблема. Калі дрэнныя звычкі ўкараніліся, вы павінны прыняць меры, каб пазбавіцца ад іх.

Сядзячы, сачыце за тым, каб пазваночнік быў прамым і не расслабляўся, плечы адвядзіце назад, галаву ўперад не выцягвайце, а трымайце прама. Сядзець можна са скрыжаванымі ці складзенымі на каленях рукамі. Хадзіць таксама трэба правільна. Сачыце за тым, каб вашы рухі былі вытанчанымі і размашывымі, таму што, калі чалавек правільна ходзіць, у яго аўтаматычна выпрацоўваецца энергія. Звычайна прыгожа хадзіць упрыгожвае і ўмацоўвае цела. У становішчы сядзячы

ніколі не кладзіце нагу на нагу. Пад каленямі праходзяць дзве буйныя артары, якія жыўцяць мышцы ступней і галёнкі. Калі вы пераціскаеце гэтыя артары, кроў праходзіць па сасудах толькі тоненькім струменьчыкам. Мышцы не атрымліваюць дастаткова харчавання, акрамя таго, кроў, якая застоўваецца можа прывесці да варыкознага расшырэння вен і трамбазаў.

Пагледзіце на ногі людзей, у звычайных якіх увайшло перапыннае сядзенне, і вы ўбачыце, якія ў іх вялікія вены. Калі мышцы ступні не атрымліваюць патрэбнай колькасці крыві, ступня становіцца слабай і ў ёй парушаецца забеспячэнне крывёй. Халодныя ступні — першая прыкмета дрэннай цыркуляцыі крыві — прыносяць пакуты людзям, якія сядзяць няправільна.

Вядомаму кардыёлогу некалькі разоў задавалі пытанне: «Калі ўзнікаюць сардэчныя прыступы ў большасці людзей?» І ён адказаў: «У той час, калі яны спакойна сядзяць, пакаўшы нагу на нагу». Вашы ступні павінны стаяць на падлозе, калі вы сядзіце. У людзей, якія няправільна сядзяць, у ступнях заўсёды ёсць лішак солі.

Большасць людзей плюхаюцца на крэсла ці замест таго, каб выкарыстоўваць мышцы цела, садзяцца ў ўстаюць, абпіраючыся на спінку крэсла. Год за годам

гэта плюханне разбурае звязкі каленяў, ступней і бёдер. Навучыцеся правільна садзіцца. Спачатку звярніце ўвагу на галаву — яна павінна быць высока паднята, шыя расслаблена, пазваночнік выцягнуты, а верхняя частка спіны злёгка расслаблена. Мы збіраемся выкарыстоўваць суставы і звязкі бёдер як вялікія шарніры для таго, каб сесці.

Як толькі вы апусцілі бёдра, нахіліцеся ўперад падобна да таго, як закрываецца складны нож, прымушаючы працаваць пры гэтым ступні, калені і бёдра, і мякка, лёгка апусціцеся на сядзенне. Спіна павінна быць прамой і крышачку падтрымлівацца спінкай крэсла.

Ступні знаходзяцца ў абутку каля 16 гадзін у суткі. Іх актыўнасць абмежавана, і таму немагчыма свабодна практыкаваць іх мышцы і звязкі. Атрымліваецца, што ступні на працягу амаль усіх 24 гадзін не толькі не выконваюць якіх-небудзь лячэбных практыкаванняў, але абмежавана нават іх нармальнае функцыянаванне.

Калі зняўшы абутак, панчохі ці шкарпэткі, вы будзеце трэніраваць ступню 10—30 мінут кожны дзень, вы пачнеце пакрысе кампенсіраваць тыя гадзіны, калі нага «спіць».

У наступным выпуску «Студыёна» будучы надрукаваны практыкаванні для ступней.

