

## МАЦНЕЮЦЬ ІНТЭРНАЦЫЯНАЛЬНЫЯ СУВЯЗІ

Днямі з Германскай Дэмакратычнай Рэспублікі вярнулася група студэнтаў філалагічнага факультэта. На працягу трох тыдняў дны былі гасцямі Ленскага ўніверсітэта імя Фрыдрыхша Шылера, наведалі таксама многія знамянальныя мясціны ГДР. Групу ўзначальваў дацэнт кафедры савецкай літаратуры Ігар Паўлавіч Кахно.

У канцы ліпеня на месячную азнаямленча-вытворчую практыку ў маладзёжны лагер Закапанэ (Польшча) адправіцца каля трыццаці студэнтаў трэціх-чацвёртых курсаў беларускага і рускага аддзяленняў. Практыкай будзе кіраваць дэкан

факультэта Аляксей Арсенц'евіч Волк. У наступны месяц нашы філолагі будуць сустрачаць студэнтаў Варшаўскага ўніверсітэта. Большасць з іх працуе над тэмамі дыпломных па беларускай літаратуры перыяду 1903—1930 гадоў і мяркую сабраць у Мінску з дапамогай сваіх сяброў неабходны матэрыял. З такімі ж мэтамі нашы студэнты накіруюцца ў сталіцу Польшчы.

Абмен студэнцкімі дэлегацыямі з брацімі краінамі цяпер займае важнае месца ў вучэбнай і выхаваўчай рабоце нашага ўніверсітэта.



ОРГАН ПАРТКОМА, РЭКТАРАТА, МЯСЦКОМА, КАМІТЭТА КАМСАМОЛА І ПРАФКОМА БЕЛАРУСКАГА ОРДЭНА ПРАЦОЎНАГА ЧЫРВОНАГА СЦЯГА ДЗЯРЖАЎНАГА УНІВЕРСІТЭТА ІМЯ У. І. ЛЕНІНА.

№ 22 (713)

Пятніца, 14 чэрвеня 1968 г. Цана 2 кап. Год выдання XXI

## НЯХАЙ ПЕРАМАГАЮЦЬ ДАСТОЙНЫЯ!

Не скончыліся яшчэ хваляванні вяснянай экзаменацыйнай сесіі, на усіх факультэтах ідзе правёрка ведаў, набытых студэнтамі за год, а на экзаменацыйную лінейку ўжо стаў больш чым тысячны атрад абітурыентаў, якія паступаюць на завочны факультэт.

10 чэрвеня роўна ў 10 раніцы ў трох самых вялікіх універсітэцкіх аўдыторыях пачаўся першы экзамен — сачыненне па літаратуры. Сотні вачэй уважліва сочаць, як на дошцы з'яўляюцца назвы тэм: «Класавая барацьба ў вёсцы па раману М. Шалахава «Узнятая цаліна», «Тэма працы ў М. А. Някрасава і А. М. Горкага» і «Мая мара». У групах рускай мовы і літаратуры экзаменатары — кандыдат філалагічных навук Людміла Аляксандраўна Шаўчэнка і выкладчык Раіса Іванаўна Яраслаўцава. Паставішы апошняю кропку, Людміла Аляксандраўна паварочваецца да аўдыторыі і, улавішы настрой абітурыентаў, прапануе:

— Тэмы спадабаліся.

Цяпер за работу!

Яшчэ некалькі хвілін роздому — і вось ужо першыя радкі ляглі на паперу...

Апошнія дні перад экзаменамі прыёмная камісія працавала з вялікім напружаннем. Рыхтаваліся спісы, афармляліся і выдаваліся экзаменацыйныя лісты. Каля сталоў з табліцамі «Філасофія», «Журналістыка», «Біялогія», «Геаграфія» і іншых не змяняўся паток наведвальнікаў, якіх цікавілі самыя разнастайныя пытанні: калі і дзе кансультацыі, які першы экзамен, ці можна яшчэ паспець здаць дакументы, які конкурс... І ўвесь апарат прыёмнай камісіі на чале з адказным сакратаром С. П. Бекешкам добра спраўляўся са сваімі нялёгкімі абавязкамі.

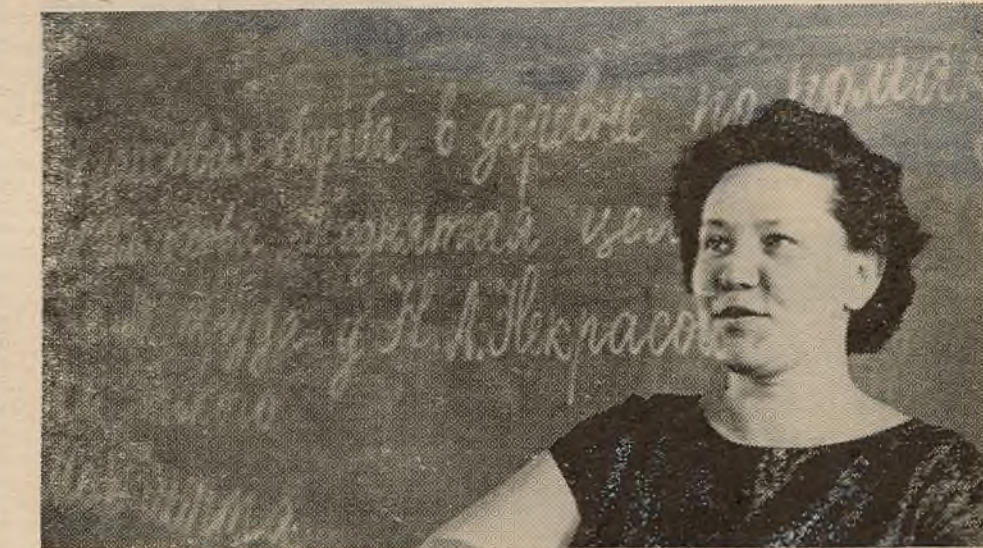
Мы пацікавіліся, хто ж імкнецца прадоўжыць сваю адукацыю ва ўніверсітэце. Сярод тых, хто выбраў сваёй спецыяльнасцю геаграфію, многа выпускнікоў тэхнікумаў, работнікаў геалагічных арганізацый, настаўнікаў, тры тапографы, якія прадставілі дыпломы

выдатніка — у асноўным людзі з даволі багатым вытворчым стажам. І сярод іх, вядома, першыняства трымае настаўнік з Смалявіч М. І. Кіслоў. Шэсць год працаваў на вытворчасці Б. М. Шаўчэнка, работнік геалагічнага ўпраўлення, дзесяць год настаўнічае В. І. Селіхановіч з Салігорска.

Аддзяленне біялогіі прадстаўлена, напэўна, усімі раёнамі Беларусі. Абітурыенты тут у асноўным медыцынскія работнікі, выпускнікі медыцынскіх вучылішчаў, вельмі многа выдатнікаў.

На аддзяленне філасофіі паступае вялікі атрад работчыкаў: токары, слесары, будаўнікі.

Моцнае ядро газетчыкаў вызначаецца на аддзяленні журналістыкі. Літаратурныя супрацоўнікі раённых і шматтыражных газет, фотакарэспандэнты, карэктары, работнікі селькоры, актывісты друку аспрэчваюць права стаць студэнтам універсітэта. І аспрэчваюць не з пустымі рукамі. У асабістых справах супрацоўніка газеты «Трактар» А. К. Кальцо-



ва, літсупрацоўніка салігорскай газеты «Шахцёр» Л. Е. Якубовіча, фотакарэспандэнта рэчыцкага «Дняпроўца» Н. І. Дзегцярова, работніка наваполацкага «Хіміка» Г. В. Касцюка і многіх іншых выразкі з газет з цікавымі нарысамі, рэпартажамі, карэспандэнцыямі, замалёўкамі, вершамі.

Спаборніцтва ведаў і эрудыцыі, працавітасці і настойлівасці пачалося. І няхай перамагаюць дастойныя! А. НИКОЛЕНКА.

НА ЗДЫМКАХ: (уверсе) Л. А. Шаўчэнка толькі што запісала тэмы для сачыненняў; (унізе) першы экзамен пачаўся. Фота І. АСКІРКІ.

## МАЛАЙЦЫ, МАТЭМАТЫКІ!

Цяпер амаль кожны дзень універсітэцкага жыцця пачынаецца з экзаменаў. Ідзеш па калідорах і заўважаеш на дзвярах аўдыторыі разнашчысты росчырк — «Экзамен». Фізікі і юрысты, філолагі і матэматыкі, географы і гісторыкі, студэнты падрыхтоўчага і іншых факультэтаў, разлічыўшыся з адным прадметам, рыхтуюць наступны.

У час экзамена адзін перад другім сустракаюцца выкладчык і студэнт, і ад якасці ведаў апошняга залежыць настрой гэтай сустрэчы.

У выкладчыка кафедры фізікі Генадзя Станіслававіча Кемброўскага добрае ўражанне пакінуў экзамен на другім курсе матэматычнага факультэта.

— У параўнанні з мінулагаднім другім курсам цяперашні лепш засвоіў праграмы матэрыял па фізіцы і лепш здаў экзамен, — расказвае Г. С. Кемброўскі.

Вельмі добрае ўражанне пакінула пятая група, пераважныя адзнакі тут — «добра» і «выдагна». Ні адной незадавальняючай няма ў

восьмай групе. У дзевятай выдатны адзнакі атрымалі 12 студэнтаў. Адчуваюцца сур'ёзныя адносіны да вучобы, імкненне глыбока пазнаць сутнасць прадмета. Ужо па тых пытаннях, якія былі заданыя на кансультацыях [а іх прадугледжвалася па дзве для кожнай групы] можна было меркаваць аб добрасумленнай падрыхтоўцы да экзамена. Праўда, разам з моцнымі ёсць даволі слабыя групы, як дзевятая, тут, напрыклад, палова адзнак здавальняючых, чатыры студэнты зусім не змаглі справіцца з прапанаваным заданнем.

І ўсё ж у заключэнне хочацца назваць тых, каго прыёмна было слухаць, прыёмна экзаменаваць. Вельмі добрыя, глыбокія веды паказалі на экзамене Н. Пракаповіч і Л. Пятрова. Іх адрознівае правільная мова, уменне лагічна думаць, разумець выкладчыка з паўслова.

А астатнія групы гэтага курса экзамен па фізіцы яшчэ чакае.

Ю. БЕРАЗОЎСКАЯ.



## З ДАПАМОГАЙ КАФЕДРЫ

У Мінску адбыўся абласны семінар лектараў-атэістаў і арганізатараў атэістычнай работы, які быў скліканы Мінскім абкомам КПБ і кафедрай гісторыі філасофіі і логікі нашага ўніверсітэта. З лекцыямі выступілі намеснік дырэктара Інстытута навуковага атэізма Акадэміі грамадскіх навук пры ЦК КПСС В. І. Еўдакімаў і старшы навуковы супрацоўнік гэтага інстытута доктар філасофскіх навук Л. Н. Веліковіч.

Удзельнікі семінара заслухалі інфармацыю аб рэлігійных арганізацыях Беларусі і асаблівасцях іх дзейнасці.

С. ЛАПІЧ.

## ПАКУЛЬ БЕЗ КАНІКУЛАЎ...

Кафедра гісторыі КПСС прыродазнаўчых факультэтаў (загадчык Т. І. Прытыцкая) не спыняе метадычную работу і ў час экзаменацыйнай сесіі. Тут

па-ранейшаму арганізуецца ўзаемаведанне лекцый, абмеркаванне перадавога вопыту. Адкрыты семінар адбыўся ў дацэнта Р. С. Маханька на другім курсе біялагічнага аддзялення завочнага факультэта.

Студэнты-завочнікі добра падрыхтаваліся да заняткаў, пры адказах шырока выкарыстоўвалі рашэнні Х з'езда партыі, працы У. І. Леніна «Аб нашай рэвалюцыі», «Лепш менш ды лепш», «Як нам рэарганізаваць Рабкрын» і іншыя. Семінар прайшоў актыўна.

А. ЯНЕЎСКІ.

# НЯВЫКАРЫСТАНЫЯ МАГЧЫМАСЦІ



Студэнтам-філосафам на вывучэнне гісторыі філасофіі антычнасці і сярэднявечага адводзіцца цэлы год — звыш ста гаўдзін. Гэта не так ужо і мала, калі ўлічыць, што палова часу адводзіцца семінарскім заняткам, на якіх можна замацаваць атрыманыя на лекцыях веды, набыць неабходны вопыт аналізаваць складаныя тэарэтычныя праблемы. Карацей кажучы, у студэнтаў другога курса філасофскага аддзялення гістфака былі ўсе магчымасці глыбока засвоіць праграмны матэрыял.

Аб тым, як былі выкарыстаны гэтыя магчымасці, сведчаць вынікі экзамена. З дваццаці чатырох студэнтаў адзінаццаць атрымалі выдатныя адзнакі, дзевяць — добрыя, веды чатырох ацэнены на здавальняюча. Змястоўнымі, глыбока абгрунтаванымі адказамі парадвалі выдатнікі вучобы Т. Адула, Н. Беляковіч, Г. Санюк, О. Ігнаценка, Ю. Шынкар і іншыя. Характэрна, што многія студэнты добра знаёмы з літаратурай, якая нават не ўключана ў спіс рэкамендаванай па праграме. Гэта ў першую чаргу датычыцца даследаванняў савецкіх філосафаў. Напрыклад, В. Дунаеў пры адказе на пытанне па старажытнай індыйскай філасофіі выкарыстаў выдатныя за апошнія некалькі год

кнігі савецкіх літаратуразнаўцаў, тэарэтыкаў атэізма. Дарэчы, ім напісана цікавая курсавая праца па сацыялагічных праблемах у буддызме. Можна спаслацца і на такі факт. Міхаіл Віннікаў, які здаваў экзамен у ліку першых, адказаў на пытанні білета без усякай падрыхтоўкі. Пытанні былі ж не з лёгкіх — тэорыя пазнання Платона і грамадска-палітычныя погляды Фамы Аквінскага. М. Віннікаў атрымаў таксама «выдатна».

Зацікаўленасць да вывучаемага перыяду гісторыі філасофіі праявілася і ў тым, што палова студэнтаў другога курса па гэтых пытаннях пісала курсавыя працы, большасць якіх вылучаецца самастойнасцю. Кожнаму аўтару хацелася сказаць штосьці сваё, выказаць свае адносіны да дыскусійных пытанняў. Многім гэта ўдалося. Тэма даследавання В. Далініна — «Развіццё поглядаў на чалавека ў старажытнай грэчаскай філасофіі» — зусім не асветлена ў нашай філасофскай літаратуры. Студэнт сабраў вялікі матэрыял, здолеў у значнай ступені прааналізаваць яго, абагуліць. На аснове курсавой «К. Маркс, Ф. Энгельс і А. Герцэн аб старажытнай філасофіі Грэцыі (параўнаўчая характарыстыка)» студэнт А. Байчораў падрыхтаваў вялікую

працу, якая рэкамендавана на рэспубліканскі агляд-конкурс.

І ўсё ж вынікі экзаменаў маглі быць лепшымі. Справа ў тым, што некаторыя студэнты мала працавалі на працягу вучэбнага года, не праўлялі актыўнасці на семінарах. Толькі гэтым можна растлумачыць той факт, што Ю. Пуцылеў, А. Літвіновіч, В. Новікаў атрымалі здавальняючыя адзнакі. В. Кароль добрасумленна адносіцца да вучобы, у яе заўсёды змястоўныя канспекты першакрыніц, яна ніколі не ідзе непадрыхтаванай на семінарскія заняткі. Але ж і яна адказвала пасрэдна. У чым справа? На думку выкладчыка, ёй трэба смялей і часцей выступаць на семінарскіх занятках, правяраць сябе, тады пытанне, якое пастаўлена інакш, чым у праграме ці ў падручніку, не будзе здавацца зусім новым, невядомым. Дарэчы, курсавая праца В. Кароль па філасофіі старажытнай Грэцыі ацэнена на добра.

Ёсць усе падставы вучыцца на выдатна ў такіх студэнтаў, як В. Качаргін, В. Новікаў, Э. Белкіна ды і ўсе астатнія. Трэба толькі глыбей вывучаць рэкамендаваную і нерэкамендаваную літаратуру, часцей спрабаваць свае сілы на практычных занятках.

## КЛОПАТЫ СЁННЯШНЯГА ДНЯ

ІНТЭРВ'Ю ДА  
ЗАГАДЧЫК КАФЕДРЫ

Паўсядзённая праца калектываў шматлікіх кафедраў універсітэта характарызуецца своеасаблівым рысамі. Наш карэспандэнт А. Паўлянюк папрасіў загадчыка кафедры фізічнай геаграфіі СССР геолога-геаграфічнага факультэта Васіля Аляксеевіча Дзяменцэва адказаць на некалькі пытанняў, што датычацца работы кафедры.

— Якія задачы ў гэтыя дні Вы лічыце першаснымі?

— Зараз у нас самая напружаная пара — сесія, абароны дыпломных, вучэбных і вытворчых практыкі. У гэтым годзе агульным аб'ём вучэбнай і выхаваўчай працы ў сувязі з пашырэннем сувязей тыпу пасяленняў з прыроднымі ўмовамі. Вынікі гэтых даследаванняў ляглі ў аснову дыпломных Зоі Дзяджовай і Ядзі Дужык. Іх работы былі ацэнены на выдатна. Студэнткі Л. Позняк і Н. Мяседава пад кіраўніцтвам прафесара А. Х. Шклера займаліся вывучэннем мікраклімату Мінска і Лепельскага раёна.

— Як кафедра папулярна ў фізічную геаграфію, як прыцягвае да гэтай навукі моладзь, школьнікаў?

— Кафедра арганізоўвае цэлы шэраг лекцый, прысвечаных вынікам развіцця геаграфічнай навукі ў СССР і БССР. Мы ўжо прачыталі такія лекцыі для настаўнікаў Мінска і Віцебска. Хутка я паеду ў Гродна з лекцыяй па даручэнню геагра-

— Якім чынам Вы прыцягваеце студэнтаў да навукова-даследчай работы кафедры?

— Часта студэнты працуюць з намі ў экспедыцыях, удзельнічаюць у рабоце навуковага гуртка. У гуртку фізічнай геаграфіі чытаюцца даклады, прадстаўляюцца на агляды работы. Гурток, якім кіруе старшы выкладчык Г. І. Марцінкевіч, падрыхтаваў даклады па выніках вытворчай экскурсіі на Каўказе, па матэрыялах вытворчай практыкі ў Мінскай і Гомельскай абласцях. Гэтыя экспедыцыі працавалі па дагаворанасці з АН БССР. Яны складалі атласы, займаліся вывучэннем сувязей тыпу пасяленняў з прыроднымі ўмовамі. Вынікі гэтых даследаванняў ляглі ў аснову дыпломных Зоі Дзяджовай і Ядзі Дужык. Іх работы былі ацэнены на выдатна. Студэнткі Л. Позняк і Н. Мяседава пад кіраўніцтвам прафесара А. Х. Шклера займаліся вывучэннем мікраклімату Мінска і Лепельскага раёна.

— Як кафедра папулярна ў фізічную геаграфію, як прыцягвае да гэтай навукі моладзь, школьнікаў?

— Кафедра арганізоўвае цэлы шэраг лекцый, прысвечаных вынікам развіцця геаграфічнай навукі ў СССР і БССР. Мы ўжо прачыталі такія лекцыі для настаўнікаў Мінска і Віцебска. Хутка я паеду ў Гродна з лекцыяй па даручэнню геагра-

фічнага таварыства. Падтрымліваем мы сувязь і са школьнікамі. Чытаем для іх лекцыі; расказваем аб цікавай навуцы геаграфіі.

— Які ўклад у скарбніцу навукі ўжо зрабілі супрацоўнікі кафедры да юбілею Беларусі?

— Па дагаворанасці з Інстытутам геаграфіі АН СССР мы падрыхтавалі артыкул «Развіццё геаграфіі ў Беларусі за 50 год Савецкай улады», які быў надрукаваны ў першым нумары «Известий АН СССР» за 1968 год. Напярэдадні юбілейнага года выйшла з друку кніга «Беларусь» з серыі «Савецкі Саюз». У гэтай кнізе раздзел «Прырода Беларусі» быў напісаны мною і А. Х. Шклерам. Нядаўна выдавецтва «Вышэйшая школа» выпусціла кнігу «Календар прыроды Беларусі», якую напісаў А. Х. Шкляр. Гэта першая работа такога характару.

Дацэнт С. М. Зубаў закончыў працаваць над III часткай вучэбнага дапаможніка па фізічнай геаграфіі СССР. Яна выйдзе да юбілею рэспублікі.

Нядаўна здадзена ў друк праца аб ландшафтах паўночнай і сярэдняй Беларусі, напісаная мной сумесна з Г. І. Марцінкевіч.

Апрача гэтага, да юбілею Беларусі мы рыхтуем выстаўкі, стэндзі, якія адлюстроўваюць дасягненні ў рэспубліцы і па нашай кафедры ў галіне фізічнай геаграфіі.

## Фоталетапіс сесіі

Доўгі час працуе на юрфаку прафесар Ф. І. Гаўзе. Ён выкладае савецкае грамадзянскае права. На здымку ўверсе Ф. І. Гаўзе прымае экзамен у студэнта III курса Л. Сабалеўскага.

Экзамен па матэматычнаму аналізу у першакурснікаў фізічнага факультэта прымае прафесар А. Я. Турэцкі.

Трэцякурснікі матэматычнага факультэта здаюць экзамен выкладчыку У. Г. Спрынджуку.

Уладзімір Кацуба і Віктар Кісялёў, трэцякурснікі геолога-геаграфічнага факультэта рыхтуюцца да навуковага экзамена.



# НОВЫ АТРАД ЖУРНАЛІСТАУ

Перада мною першыя курсавыя работы студэнтаў другога курса факультэта журналістыкі. Паліна Дробыш сваё даследаванне прысвяціла тэме: «Уладзімір Ільіч Ленін аб радыёвяшчанні», Анатоль Аўчарэнка разглядае пытанне «Тэлебачанне і кіно», некаторымі заўвагамі, разважанымі аб праблемах, тэматыцы і асаблівасцях перадач раённага радыёвяшчання Беларусі дзеліцца Анатоль Рыдкі.

Такія тэмы ў курсавых работах студэнтамі-журналістамі разглядаюцца ўпершыню. Справа ў тым, што ў пачатку гэтага навучальнага года на факультэце журналістыкі пачала працаваць новая кафедра — кафедра радыё і тэлебачання. Яна створана ў адпаведнасці з дастановай Цэнтральнага Камітэта Кампартыі Беларусі, у якой вызначаны меры па паліпшэнню падрыхтоўкі журналісцкіх кадраў у рэспубліцы.

Кафедра радыё і тэлебачання па ліку 65 кафедра нашага ўніверсітэта. Яна заклікана рыхтаваць высокакваліфікаваных работнікаў радыё і тэлебачання. Гэтым самым кладзецца пачатак спецыяльнай падрыхтоўцы новага атрада журналістаў, голас якіх будзе гукаць у эфіры і на блакітным экране.

Зараз студэнты другога і трэцяга курсаў дзённага аддзялення падзелены на групы газетчыкаў і радыё-і тэлежурналістаў. Жаданне займацца па новай спецыялізацыі выявіла значна больш студэнтаў, чым меркавалася. Больш талавіны студэнтаў-журналістаў праходзяць падрыхтоўку па новым профілю.

Выкладчыкамі на кафедры працуюць былыя выпускнікі ўніверсітэта, практычныя работнікі радыё і тэлебачання. Л. Ф. Шылава завяршыла работу над кандыдацкай дысертацыяй па праблемах тэлебачання, В. М. Шэйн працуе зараз над навуковым даследаваннем аб дзейнасці беларускага радыё ў гады Вялікай Айчыннай вайны. Намеснік старшыні Дзяржаўнага Камітэта па радыёвяшчанню і тэлебачанню Савета Міністраў Беларусі А. А. Баранюскі чытае курс арганізацыйныя працы ў рэдакцыях радыёвяшчання і тэлебачання. Мы будзем прыцягваць да чытання лекцый, правя-

дзення практычных заняткаў вопытных работнікаў рэспубліканскага радыёвяшчання і тэлебачання.

Ужо ў першы год вывучэння радыё-і тэлежурналістыкі студэнты набываюць не толькі тэарэтычныя веды, але і авалодаюць практыкай арганізацыі радыё-і тэлеперадач, робяць запісы на рэпартажы.

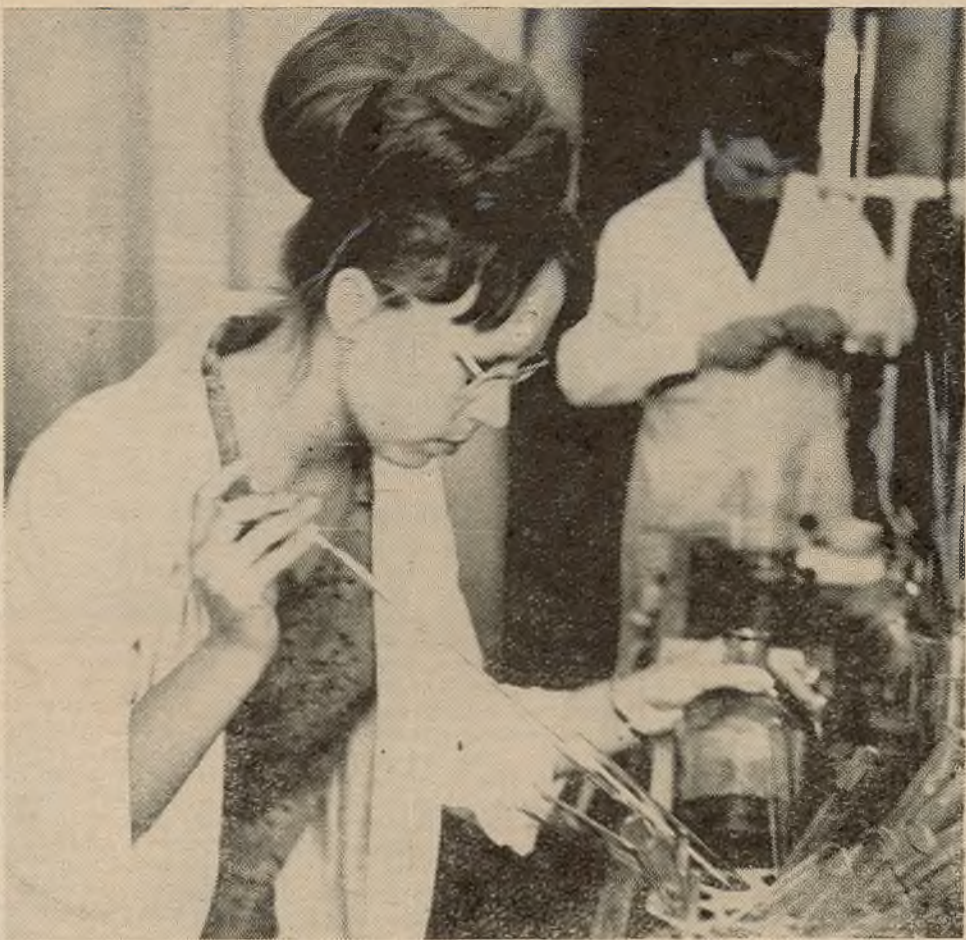
Кафедра ўжо мае некаторае абсталяванне для вядзення практычных заняткаў. Набыта некалькі рэпартажэраў. Заканчваецца абсталяванне радыёстудыі, запланавана набыць апаратуру для вучэбнай тэлестудыі. Трэба сказаць, што рэктарат універсітэта і дэканат факультэта журналістыкі ўважліва адносяцца да патрэб новай кафедры. Гэта дае падставы для таго, каб маладая кафедра хутка расла і ўмацоўвалася.

Перад будучымі радыё-і тэлежурналістамі шырокае поле дзейнасці на адказным фронце ідэалагічнай работы Камуністычнай партыі ў перыяд разгорнутага будаўніцтва камунізма. Саветскае радыёвяшчанне — гэта дзейніча Уладзіміра Ільіча Леніна. Першая радыёперадача, якая была паслана ў эфір радыёстанцыяй крэйсера «Аўрора», апавяшчала аб Вялікай Кастрычніцкай рэвалюцыі. З першых дзён Савецкай улады У. І. Ленін разглядаў радыёвяшчанне як магутны сродак інфармацыі, зброю прапаганды рэвалюцыйнай дзейнасці пралетарыята. Уладзімір Ільіч назваў радыёвяшчанне «газетай без паперы і без адлегласці». Гэтым самым радыёперадачы былі ацэнены як частка партыйна-савецкай журналістыкі.

Цэнтральны Камітэт КПСС і Савецкі ўрад паясцызілі кляпошыцца аб развіцці радыёвяшчання і тэлебачання ў нашай краіне, аб паліпшэнні праграм перадач.

У будучых радыё-і тэлежурналістаў адзін з цікавых заняткаў — падрыхтоўка матэрыялаў для эфіра і блакітнага экрана, якія па сваёй масавасці з'яўляюцца самым моцным сродкам ідэалагічнай работы па мабілізацыі працоўных на паспяховае будаўніцтва камунізма ў нашай краіне.

**М. ДАСТАНКА,**  
загадчык кафедры радыё і тэлебачання, кандыдат гістарычных навук.



ПАРАДЫ  
УРАЧА

## ПРЫЕМНАГА АПЕТЫТУ!

Рэжым харчавання вельмі важны для здароўя студэнта. Менавіта ў маладосці лягчэй зрабіць рацыянальны спосаб жыцця сваёй «другой натурай». Арганізм прывыкае да рэакцыі, якія паўтараюцца з дня на дзень у адзін і той жа час, лягчэй уключаецца ў актыўную дзейнасць. Хутчэй паяўляецца ў маладога чалавека добры працоўны настрой, лепш засвойваецца вучэбны матэрыял.

Снеданне, абед, вячэра ў пэўны час прыносяць большую нарысць. Калі ж ясі усухамятку, наспех, нахаду або разам з гэтым яшчэ чытаеш падручнік, страва засвойваецца горш, і ты траціш і здароўе і грошы, пушчаныя на прадункты.

Дрэнна, калі студэнт замест снедання «перахоплівае» па дарозе ў аўдыторыю піражон ці бутэрброд. Некаторыя студэнты кожны дзень ужываюць аднолькавую страву. У меню пераважае хлеб, масла, каўбаса і меншая ўвага ўдзелена агародніне і малочным прадуктам.

У малочных прадунках прырода сканцэнтравала неабходныя спажывуныя рэчывы ў найбольш гарманічным спалучэнні. У іх многа паўнацэннага бялка і некаторых мінеральных рэчываў, у прыватнасці, кальцыя. Яны ўваходзяць у склад нашых клетак і тканак нашага арганізма, удзельнічаюць у разнастайных складаных працэсах абмену рэчываў.

Кальцый вельмі неабходны для росту і дзейнасці многіх клетак, але ён дрэнна засвойваецца. Кальцыя малака і малочных прадункаў пазбаўлен гэтага недахопу. 100 грам сыра ці 2—3 шклянкі малака забяспечваюць сутачную норму кальцыя. З раслінных прадункаў лепш засвойваецца кальцый, які ўтрымліваецца ў напусце. Для здзяйснення абмену рэчываў, працэсаў росту і развіцця маладому арганізму патрэбна многа энергіі. Асноўны энергетычны матэрыял — гэта вугляводы, якімі багаты хлеб, цукар, бульба, крупа.

У час спартыўных трэніровак, напружанай фізічнай працы патрэбнасць у вугляводах моцна ўзрастае. Многа энергіі можна атрымаць і за нарысць тлушчу. Але вельмі важныя для нармальнай абароны сіл арганізма. У раслінным масле ёсць тансма вітамін «Е», які са дзейнічае ўмацаванню мышцаў. Лепш засвойвацца лёгка плаўкія тлушчы — расліннае, слівавае масла, горш-ялавічы і бараноў тлушчы.

У страве павінны быць паўнацэнныя бялкі, якія ўтрымліваюць амінакіслоты, што не сінтэзуюцца ў арганізме. Іх больш за ўсё ў жывёльных прадунках: мясе, малаце.

З раслінных бялкоў найбольш паўнацэнныя бялкі рысу і бабовых. Тлушчы, якія ў вугляводы, — галоўная крыніца энергіі, яны, як і бялкі, ўваходзяць у склад клетак арганізма. З тлушчам арганізм атрымлівае вітаміны «А» і «Д». Недахоп тлушчу можа прывесці да цяжкіх захворванняў. З тлушчаў больш каштоўным з'яўляецца масла. Аднак рэкамендуецца штодзённа з'ядаць са

Людміла Сыцова — студэнтка пятага курса біялагічнага факультэта. Яна добра авалодала тэхнікай эксперымента.

Фота І. Аскіркi.

## МОВАЙ ДАКУМЕНТАУ

У выдавецтве «Навука» выходзіць з друку кніга «Пагранічныя войскі ў гады Вялікай Айчыннай вайны» (зборнік дакументаў і матэрыялаў аб'ёмам у 45 друкаваных лістоў).

Дакументы, якія ўпершыню публікуюцца ў зборніку, раскрываюць баявую дзейнасць пагранічных часцей супраць фашысцкіх захопнікаў на розных этапах Вялікай Айчыннай вайны. Шырока паказаны гераізм савецкіх пагранічнікаў у пачатковы перыяд вайны, іх удзел у абароне гарадоў-герояў, наступленні Чырвонай Арміі, вызваленні савецкай тэрыторыі, краін Усходняй Еўропы ад гітлераўскіх захопнікаў, штурм Берліна.

Кніга разлічана на шырокае кола чытачоў.

Цікава паглядзець, якія пытанні стаяць у білеце.

А гэтым студэнтам першага курса фізфака пытанні ўжо вядомыя. Цяпер трэба спакойна ісе абдумаць, каб быць гатовым добра на іх адказаць (злева).

Фота І. АСКІРКІ.



Адказы рэдактар М. ЮСЬКА.