

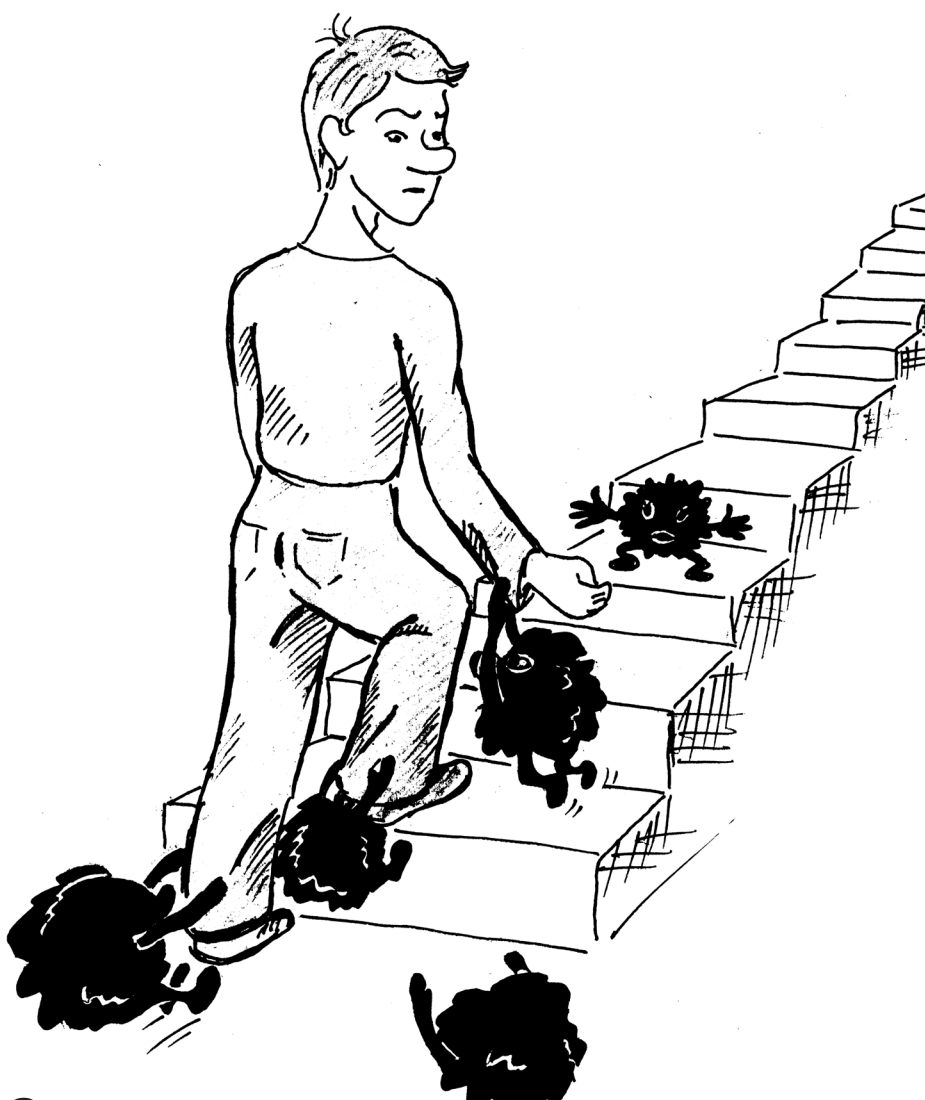


## Армрестлинг

### Кто из нас самый здоровый?

Именно с этой целью в шестом общежитии было проведено соревнование по армрестлингу. Нужен ли ум и хорошая техника в этом соревновании? Кто стал чемпионом?

стр. 7



## Студенты не сдаются.

Как не сбиться на пути к заветной цели?

стр. 3

### в номере

#### Студенческий недуг

Увы, никто не защищен от проблем со здоровьем. Каждый день в здравпункт БГУ обращается до 100 студентов с различными жалобами. В этом материале мы хотели поговорить о гастрите, возглавляющем топ-лист болезней студентов.

стр. 2

#### Молчадь

Каждый год студенты разных факультетов БГУ, отложив конспекты и учебники, отправляются в увлекательное путешествие по живописным местам Беларуси.

стр. 4-5

#### Заряжает мозги

##### или полнит?

Как часто мы задумываемся о том, как отразится на нашем настроении и фигуре недавно съеденный обед? Почему-то, что одним полезно, другим вредно? Читайте в этом материале.

стр. 6

Уважаемые студенты и преподаватели! Поздравляем вас с наступающим Новым Годом и Рождеством. Желаем крепкого здоровья, хорошего настроения, успешной сдачи сессии и веселых каникул.

Редакция газеты и Студсовет  
общежития №6

# Кубок КВН снова у НАС!

Смех продлевает жизнь. Жители нашего общежития должны прожить, минимум, до лет восьмидесяти. «Шестерка» по праву считается, самой веселой! И именно здесь живут самые талантливые и артистичные студенты. Кто не верит, тот попросту не был 4 декабря в Лицее БГУ. Итак, свершилось! Наше общежитие стало пятикратным обладателем кубка КВН. В этом году победу нам принесла уже знакомая команда «Борода Чака Норриса». Правда, в несколько уменьшенном составе: Виктор Чеботаревич не смог участвовать. Но не смотря на это, ребята всем доказали, кто здесь главный. То,

что они творили на сцене, не передаваемо. Великолепнейшая игра, абсолютная отдача, море смешных шуток и миниатюр. Даже самый завальный конкурс – «Разминка», ребята отшутили на отлично. Выступление нашей команды никого не оставило равнодушным. Кроме того, кубок КВН – это не просто состязание команд за право обладания оным, это еще и болельщики, которых всегда много и в рядах которых всегда весело. Большое спасибо команде! Еще всем тем, кто дошел все-таки до Лицея БГУ. Нас было слышно, мы были замечены.



**Анна Глушакова** Даненков Костя, Ляшкевич Андрей, Коваль Ольга, Бабенков Иван, Иванов Гриша (слева направо)

## Студенческий недуг

**Если пища не будет лекарством, то лекарство станет пищей.**

Как хорошо быть молодым, сильным и здоровым! Но, чем ближе сессия, тем выше вероятность, что организм вот-вот не выдержит, и его свалят всякие болячки. Судите сами. После лета мы приезжаем откормленные нашими заботливыми мамами. Первые 1.5-2 месяца проходят относительно свободно и можно позволить себе немножко правильного регулярного питания. Но чем ближе конец семестра, тем меньше времени мы уделяем себе. В ход регулярно идут бутерброды, чипсы, печенье с чаем, а то и вовсе «целебное» голодание. Все это, увы, не проходит бесследно. Сначала начинаются общие недомогания, потом расстройства, а в итоге все может закончиться весьма плачевно.

Многие из вас думают, что знают, чем вызывается гастрит, чем его лучше лечить. Однако статистика говорит об обратном. Ежедневно в здравпункт обращаются 80-100 студентов. Примерно 5-8% беспокоят желудочные боли. Картина малопривлекательная. Особенно если учесть, что в здравпункт обращаются при сильном обострении.

Итак, чем вызывается гастрит. Прежде всего, нужно отметить, что существует несколько разновид-

ностей и каждая из них по-своему противна. Начнем с острого гастрита, или отравления. Острый гастрит может быть вызван чрезмерным употреблением алкоголя, а также попаданием в желудок различных кислот, щелочей и других токсических веществ, в некоторых случаях может возникать при употреблении лекарств, особенно противовоспалительных. Основными признаками острого гастрита является резкая боль в желудке, тошнота, рвота. В таких случаях рекомендуется очистить желудок. В домашних условиях можно воспользоваться раствором марганцовки. После этого следует принять 4-6 таблеток активированного угля. Острый гастрит редко переходит в хроническую форму.

С хроническим гастритом все намного сложнее. Вылечить его сразу не удастся. Правда, и возникает он не сразу. Хронический гастрит легче предупредить, чем потом долго и упорно его лечить. Это заболевание носит сезонный характер и обостряется осенью и весной.

Чтобы не допустить развития хронического гастрита рекомендуются придерживаться нескольких правил. Во-первых, это плотный завтрак. Понятно, что встать утром и перед парами что-то себе готовить очень тяжело. Однако на собствен-

ном опыте проверено, что процесс приготовления каши занимает около 15 мин. Даже на наших плитах! Вторых, бутерброды, чипсы и другие продукты, раздражающие слизистую оболочку желудка употреблять крайне нежелательно. Однако, если стоит выбор идти на пары голодным или закинуть в рот бутерброд, лучше предпочесть второе. Врачи крайне не советуют длительные интервалы между приемами пищи. Оптимальный вариант – 4 часа, причем есть нужно понемногу, чтобы не перегружать желудок.

Если проблем с желудком все же избежать не удалось, то на некоторое время стоит взять себя в руки и заняться правильным питанием. Т.е. исключить из своего рациона различные газированные напитки, острую и жирную пищу. Особо следует уделить внимание кисломолочным продуктам, рыбе, говядине, причем в отварном виде. Некоторые специалисты продвигают идею о разделном питании. Сторонников этой идеи с каждым годом все больше и больше.

Ценной информацией о гастрите со мной поделилась заведующая здравпункта Ефимовская Светлана Михайловна.

**Анна Глушакова**



# Как сдать студенту сессию лучше при меньших затратах ?

На носу самое волнительное для студентов время - сессия. Несомненно, у каждого студента, сдававшего хотя бы одну сессию, возникали определенные трудности и проблемы в этот период. Именно поэтому мы решили обратиться к психологу Наталье Владимировне Токаревой с вопросами, которые, на наш взгляд, чаще всего тревожат студентов.

## — Как можно бороться с волнением во время сессии?

— Существует много техник борьбы с волнением: от когнитивных (давать себе правильные установки, снижать значимость экзамена) до чисто физиологических (правильный отдых, рациональное распределение времени рабочего дня).

## — Как уснуть перед экзаменом?

— Рекомендую дать себе физическую нагрузку: пробежаться, потянуться. Необходимо нагрузить организм так, чтоб устала не только психика, но еще и тело. Есть хорошая вещь, которая помогает уснуть перед экзаменом. Это валерьянка. Если ею не злоупотреблять, никакого вреда не будет. Есть еще естественные способы расслабления перед сном. Например, спокойная музыка, теплая ванна и т.д. Давать здесь общие советы не имеет смысла: каждый сам знает, что ему лучше поможет.

## — Если часто переключаться на физические упражнения, не произойдет ли «выветривания» заученной информации из памяти?

— Считается наоборот, что после переключения деятельности, информация усваивается лучше. Однако нужно обратить внимание на тот факт, что человеческая память бывает нескольких типов: кратковременной, долговременной и оперативной. Пока мы читаем материал, он у нас хранится в кратковременной памяти, пока думаем о нем (о материале) — в оперативной. Если мы недоучили материал или забыли его повторить, то материал не переходит в долговременную память. Именно поэтому он может «выветриться» через некоторое время. Бывает такое, что студент, выйдя после экзамена, не может ничего вспомнить. Это бывает чаще всего в тех случаях, когда материал учится не во время семестра, а во время сессии. В таких случаях, у студента есть в голове одна задача

— сдать материал, а не выучить его. Экзамен сдан — задача выполнена. Нет задачи знать материал, чтобы он был полезен тебе в жизни, а есть задача удержать все в голове до экзамена. Оперативная память удерживает его до экзамена, а потом материал забывается.

## — Известная для многих студентов ситуация, когда невозможно заставить себя сесть учиться. Не хочется учиться, хотя экзамен совсем близко. Что делать?

— Мотивация — это сложный вопрос. Для кого-то хорошей мотивацией является не вылететь из университета, сдать сессию как-нибудь, чтобы остаться учиться

У вас хорошая пора — молодость. Хочется гулять, встречаться, влюбляться, а не только учиться.

дальше. Мне приходится часто слышать от студентов такую мотивацию. Для кого-то может стать хорошей мотивацией получение высокого балла, стипендии или, просто, сдать хорошо сессию — это дело чести. Но если изначально мотивации учиться на хорошие оценки — блестящих результатов, скорее всего, не будет во время сессии.

— Хорошо, давайте рассмотрим более конкретный случай: курс, читаемый в университете, кажется скучным и бесполезным. Каждый день студент себе мысленно твердит: «Сегодня еще отдохну, погуляю, позвоню друзьям, а завтра ТОЧНО начну учить этот нудный предмет». Но на следующий день история опять повторяется. Начало подготовки может



психолог Наталья Владимировна Токарева

## оттянуться до последнего дня. Что делать в таком случае?

— На мой взгляд, это нормально, когда не хочется учить. У вас хорошая пора — молодость. Хочется гулять, встречаться, влюбляться, а не только учиться. Просто есть вещи, которые хочется делать, а есть вещи, которые нужно делать. Здесь все сводится к силе воли и мотивации. Проще делать какие-то вещи, если вы получаете результат сразу. В нашем случае вы получите результат потом. Если вы хорошо выучите, то сразу получите только хорошую оценку, а хорошую работу, высокую должность не скоро. Если человек умеет держать в голове дальние цели, то ему будет легче учиться. Можно привести другой пример. Если человек берет штангу и начинает ее тягать, то скоро возникнет вопрос «А зачем я это делаю?». Ему не захочется заниматься: тяжелое это дело. А если человек знает, зачем ему это нужно: какой объем мышц хочет он нарастить, сколько раз поднимать штангу, — то ему будет легче идти к результату.

Андрей Мусский, Игорь Новик

# Молчадь ++;

**Зайдя на юридический факультет с походным рюкзаком и гитарой наперевес, меня окликнула вахтёрша:**

- Молодой человек, вы с какого факультета?

- С ФПМИ.

- А я думала, вы только за компьютерами сидите.

- Бывает...

## Случайность

Не могу сказать, что до поступления в БГУ я не имел представления о туризме, но по-настоящему затянуло уже в стенах родного университета. Почти по случайности я попал в секцию по туризму — и ни разу не пожалел. Главное проявлять инициативу, не бояться участвовать в слётах, соревнованиях, походах, даже если не хватает навыков: помогут, подскажут, научат. В турклубе я и познакомился с ребятами, с которыми впоследствии отправился в самый запомнившийся мне поход.

## Все было спланировано

Дело близилось к летним каникулам и, к сожалению, к сессии. И хотя представлять решение неоднородного уравнения Эйлера степенными рядами было весьма увлекательным занятием, мысли так и уползали в планирование предстоящего похода. Обретя долгожданный отдых, 1-го июля сего года группа из 9-ти отважных путешественников покинула столицу и направилась в путь в барановичском направлении. Речка, по которой нам предстояло сплавляться, называется Молчадь. Это весьма живописный и подвижный левый приток Немана.

Поход был спланирован так, чтобы заодно посетить слёт водников Гродненской области, традиционно проходящий на Молчади.

Прибыв на место старта маршрута (станция с приветливым названием Хорошки), перед нами предстала нелёгкая задача — собрать байдарки, то есть собрать железный каркас и натянуть на него резиновую шкуру. Несмотря на небольшие технические неполадки (подумаешь - нос с кормой перепутали), мы погрузились в суда и снялись с якорей.

# continue;

## Взах веслом, еще

### один...

В первые дни нам сопутствовала хорошая погода и отличное настроение. Повторяя замысловатые фигуры русла реки, караван из четырёх экипажей неспешно преодолевал километры. Взмах веслом, ещё один, пауза, а позади расходятся лёгкие волны, нарушающие спокойствие соснового берега.

Тенистые участки с нависающими над водой кронами деревьев сменяются открытыми лугами, с одиноко пасущимися коровами. Вдалеке виднеется куполок — проплыли деревеньку. Вечернее солнце задорно подсвечивает брызги воды. Так, картинками, и остаются походные воспоминания. Похоже, подходящее место — пора отдавать швартовы и разбивать лагерь.

## Может быть увлекательным

Поход — удивительное времяпрепровождение! Это и общение с природой, и

возможность отрешиться от суеты, возможность построить отношения в компании на принципах, о которых в городе за делами забываешь. Здесь себя чувствуют в своей тарелке радиофизик и гуманитарий, биолог и юрист, химик и математик. Лагерь поставлен, дрова заготовлены, ет на огне гречневая каша, а по соседству настаивается чаёк.

Течёт весёлый разговор, каждый делится впечатлениями за день. Тихо слышны первые аккорды и вот уже вместе поём походную песню. Пос-

ле трапезы вновь разговоры и песни, шутки и споры. Далеко за полночь и пора расходиться, ведь завтра — новый день и новые впечатления.

Утром бодрящее купание и продолжение маршрута. Стоит отметить, что Молчадь — речка, требующая определённых навыков управления лодкой. Множество коряг, упавших деревьев, мостиков и прочих препятствий не дадут скучать! Поначалу можно было уверенно сказать, что все корчи мы исследовали на своей шкуре, точнее на шкуре байдарки. Вижу, соседний экипаж чётко наехал на бревно и застрял. «Сели?» — спрашиваю. «Нет, решили отдохнуть». Но время и работа в команде делает своё дело — красиво гребет та группа в полосатых купальниках. Справа по борту деревня Дворец.

## А где дворец?

Куда же без культурной программы? Во Дворце, к сожалению, дворца нет, но это компенсировалось очень интересной экскурсией, которую провёл ксендз костела Божьего Тела. Так



Вижу, соседний экипаж чётко наехал на бревно и застрял.

же порадовало посещение местного сельмага и осмотр остатков водяной мельницы. Посмотрели — и хватит, полный вперёд!

На третий день пошёл дождь, чем немного подмочил настроение, но





Как же без песни? Был и концерт бардовской песни, выступали люди из разных городов, разные интонации.

зато какое необычное ощущение: сверху капли кап-кап, а ты наблюдаешь за кругами на воде не с берега, а с середины реки. Кругом вода.

После обноса плотины и преодоления мелководного участка, мы добрались-таки до места проведения слёта. А там уже целый палаточный городок разбит.

### Слет

Не без труда найдя подходящее место, мы пристроили к нему маленький квартал. Слёт, пожалуй, оставил больше всего впечатлений. Сначала соревновательная часть. Участники должны преодолеть участок реки, проплывая через специальные ворота и не задевая их. Отдельные заплывы на каяках, байдарках и катамаранах. Был быстрый поток воды (открывают плотину), так что работать пришлось быстро и слажено! После обеда раз-

влекательное мероприятие «Мама, Папа, Я – дружная семья» - преодоление полосы препятствий на время.

Ближе к вечеру игра командами в волейбол. Для тех, кто любит горячее – походная баня. Очень советую. Залазишь в абсолютно тёмную брезентовую палатку и садишься греться рядом с горячими камнями. Можжевельным веничком отхлестали друг друга и бегом в речку! Плюх на спину, тихо пениться вода на перекате, а над головой чистое звёздное небо.

Но это было не всё! Как же без песни? Был и концерт бардовской песни, выступали люди из разных городов.

### Километры впереди

Расставаться со слётом было грустно, но у нас впереди ещё не пройденные километры. Пару поворотов – и «Здароў, Бацька Нёман!». Тут уже поражает широта пейзажа: длинные

обрывистые берега, с корабельными соснами, по одну сторону, одинокий дуб-патриарх гордо стоит на поляне по другую. Бывает, поднимется ветер, так и на волнах покачать может. Остановились, ножки размять, а в лесу земляника, грибы шляпками выглядывают. Но всё хорошее когда-нибудь кончается. Последние гребки и пора разбирать наши непотопляемые плавучие крепости, паковать рюкзаки. Для зачтения похода, поставили штамп в маршрутной книжке на вокзале в Мостах, а вдалеке уже слышался гудок...

Поезд мерно отстукивал знакомый ритм, за окошком проносились полустанки, а группа усталых, но счастливых туристов дружно напевала «крылья сложили палатки – их кончен полёт».

Артем Богославский

## Выражения преподавателей

Замечаю такую вещь: наши студенты стоят перед деканатом и читают в нашей газете выражения преподавателей, при этом весело обсуждают: «Кто это сказал?» Это приятно, тем более что преподаватели и сами читают свои «отжиги». В каждом моем конспекте последние страницы отведены для цитат лек-

— Как говорится: котлеты отдельно, мухи отдельно.

— Можно говорить: «Халва». От этого во рту слаще не станет.

— Во время занятий не забывайте ставить телефон на вибро: и вам приятно, и нам не мешает.

— Можно вопрос? А куда квадрат делся?

- Забылся

— Я буду делать как многие студенты: знают, но не могут.

— Чистый математик решает то, что может решать, так как нужно, а прикладник решает то, что нужно, так как может.

— Наилучший способ произносить английские фамилии - не произносить их совсем.

торов. Я знаю, что многие так делают, поэтому, народ, предлагаю вам поделиться этим достоянием со всеми, т.е. поместить эти фразы в газете. Для этого нужно связаться с редактором газеты. А теперь марш все на лекцию!

— ... прошу вас писать так, чтоб я мог читать, а не как курица левой задней лапой.

— Если есть гранит науки, он - пьедестал для ФПМ.

— ... не перетягивайте на себя внимание аудитории!

— Раз так, поставлю вам балл. Садись. Будешь знать, как довольным быть.

— Пишите буквы и цифры по ГОСТУ. Я сам не очень Гостовый, но с вас буду требовать.

— Будете на доске думать!

— Пожалуйста, зарубите это себе на лбу.

— Возьмем сколь угодно большое число, пусть даже 25.

# Современное питание – ЭТО ВЫСОКО-УГЛЕВОДНАЯ ДИЕТА?

И снова здравствуйте. Предыдущая статья имела достаточно широкий резонанс, поэтому я решил написать ещё что-нибудь на эту тему. Пожалуй, в этот раз я скажу ещё пару слов о голодании, а также рассмотрю вопрос лишнего веса с небольшими экскурсами в области физиологии и спортивного питания.

По поводу голодания, в прошлой статье я как-то забыл осветить момент прекращения голодания и возврата к нормальной еде. Из голодания лучше выходить растительной пищей (фрукты, овощи), или молочными продуктами (йогурт, творог). Лучше есть по чуть-чуть, с перерывами в 30-60 минут. И так, пока не почувствуете себя более-менее сытым.

## Нас полнит ОВ?

Так почему же одни могут есть сколько угодно и не полнеть, а другим стоит пару раз переесть и вот: любимые джинсы уже маловаты. Если не рассматривать обжорство как причину лишнего веса, то весь секрет заключён в обмене веществ (далее ОВ). Людям с быстрым ОВ очень нелегко набрать вес, хотя едят они порой много. Ну а медленный ОВ - это 90% вероятности проблем с лишним весом. Также огромную роль в этом вопросе играют гормоны, но об этом позже. Для удобства обозначим людей с медленным ОВ за X, Y- люди с быстрым ОВ.

Как это не парадоксально, но именно X это биологически более совершенный вид, нежели Y. X Легче переносят голодания, им требуется меньше пищи, они более работоспособны, чем Y. Но с эволюцией есть одна проблема: она не очень то гибка и мобильна. То, что было идеальным вариантом 500 лет назад, сегодня "не катит". Люди больше не голодают; ну а стучать по клавиатуре в офисе не совсем то же самое, что рубить лес или пахать землю. К тому же современная действительность — это высоко-углеводная диета, повседневный стресс и малое время сна. Высоко-углеводная диета причина повышенного уровня инсулина, из-за стресса уровень кортизола ползёт в верх, а недосыпание гарантирует снижение выработки тестостерона.

## Гормоны

С гормонами же всё просто: чем выше уровень инсулина и кортизола, тем хуже идёт процесс пережигания жиров, а низкий уровень тестостерона — это барьер развития мышечной системы, которая и является главным потребителем калорий. Таким образом, медлительность эволюции и современный образ жизни поставили X в крайне невыгодное положение. Однако я не был бы я, если бы не рассказал, как из этого положения выйти. Но, правда, здесь уже простых путей нет.

Люди полнеют следующим образом. Жиры тормят ОВ, а быстрые углеводы делают своё чёрное дело. Поэтому именно сладкое является главной причиной ожирения, а жиры как швейцар, открывающий дверь лишнему весу. Так как же похудеть? Всё просто: надо сократить потребление жиров и свести к минимальному количеству

процесса никак не связаны между собой, вопреки расхожему мнению жир никаким образом не превращается в мышцы). И самое интересно, что питание, которое я предложил чуть выше, это отличный способ сделать и то и другое.

Единственно, для роста мышечной массы нужно увеличить количество белка (до 1.5-2х грамм на килограмм веса). Ну и само собой физические упражнения. Это приведёт к росту

В среднем простой, студент расходует в день 2000-2200 калорий.

затрат организма, и если правильно сбалансировать

питание и нагрузки, то результат не заставит себя ждать.

Кстати, голодание и здесь - отличный помощник. Ведь когда вы не едите, то не получаете калорий, но тело их расходует даже если вы спите, поэтому включаются резервы (=) Но с голоданием в похудении нужно быть осторожным, т.к. при голодании ОВ замедляется (поэтому я и писал в предыдущей статье, что голодание способ набрать вес для очень худых).

## Напоследок

И напоследок. Если хотите похудеть НИКОГДА не садитесь на диету. Диета — лучший способ набрать вес. Дело вот в чём. Наше тело не любит питаться за счёт жиров вообще. Увы и ах, но когда оно испытывает дефицит энергии, то не начинает активно пережигать жиры. Тело знает, что мышцы вот основной потребитель. Мышцы состоят из питательных веществ (аминокислот) которые гораздо проще перерабатываются и усваиваются, чем жиры. Таким образом, тело, перерабатывая мышцы, убивает сразу двух зайцев, и получает энергию, и уменьшает потребление. Фактически, оно начинает активно пережигать жиры лишь на 3-4й день полного голодания. Поэтому, когда человек сидит на диете он теряет мышцы, и потом, когда диета закончится, набирает вес гораздо быстрее.

Надеюсь, что-либо из этой информации вам пригодится. Будьте красивы и здоровы.

Иван Карпей



потребление быстрых углеводов (то есть всего сладкого и содержащего лактозу молочный сахар). В этом случае основой рациона станут белки и углеводы. Они перевариваются достаточно быстро, поэтому есть нужно будет раз 5 в день. То есть часто, но понемногу. Однако все эти методы едва ли окажутся эффективными, если вы будете получать калорий больше, чем ваше тело сжигать. В среднем простой обыватель расходует в день 2000-2200 калорий.

## Главные потребители

Главным потребителем энергии в организме являются мышцы, мозг и жировая ткань. И если с мозгами уже ничего не поделать, то вот мышцы как раз можно накачать, а жировую прослойку уменьшить (однако два эти



# Есть слово НАДО

**С Юрием Борисовичем Сыроидом я разговаривал на перемене между второй и третьей парой. «После пар — сразу на тренировки...» - объяснил он. И вот за какие-то шесть с половиной минут я узнал немало интересного об образе жизни моего преподавателя.**

Еще в детстве, в школьное время, он тренировался в детской сборной по футболу Киевского Динамо. В выборе механико-математического факультета БГУ после такого серьезного занятия спортом нет ничего парадоксального. «В спорте также сперва нужно думать, а после действовать...» - говорит Юрий Борисович.

После поступления в университет занятия спортом не только не прекратились, но и приобрели еще один важный смысл: поддержка сил. Да это и понятно, ведь не может быть хорошей учебы у бессильного студента.

На первом курсе студент Сыроид играл в составе студенческой футбольной команды, представляющей мехмат. Именно тогда, в 1963 году, эта команда в первый и последний раз стала чемпионом. После футбола играл в хоккей. Хоть и не профессионально, но регулярно. «Клюшки, коньки — все брали прямо с собой в университет, в читалку. Там два часа занимались, а после шли на стадион Динамо (тогда там заливали каток) и играли. Потом возвращались и продолжали заниматься», - вспоминает

Юрий Борисович.

Свои тренировки он не прекращает, а даже осваивает новые виды спорта. Трудно поверить, что преподаватель БГУ может позволить себе такой насыщенный график. Так, два-три раза в неделю обязательно посещение тренажерного зала, где занятия со штангой является обязательным упражнением, один раз в неделю — занятие в бассейне и два раза - бег. Стоит учитывать, что каждая тренировка занимает, как минимум, два часа и переносится только в недели безмерной занятости. В последнее время освоил роликовые коньки и горные лыжи, «что было бы невозможно без предыдущей подготовки». Отличной форме преподавателя могут позавидовать многие студенты: не каждый может справиться со спуском на Высоких Татрах в Словакии по трассе высотой 3 км.

Если говорить об его отношении к спорту, то тренировкой он считает даже ходьбу или бег по лестнице (например, на лекцию), поэтому он



*Юрий Борисович Сыроид*

запрещает своим студентам ездить на лифте. В праздник он не откажется от бокала вина, но к вредным привычкам относится крайне негативно. Студентам г-н Сыроид советует больше заниматься физкультурой, обязательно коньками, роликами или бегом, а на вопрос «как Вам это все удастся» ответит просто: «Есть слово надо».

**Пилипейко Максим**

## За столом можно еще и есть...

11 ноября в 22.00 в тренажерном зале общежития №6 проходил открытый чемпионат общежития по армрестлингу. Я был одним из организаторов этого события, т.к. считаю, что это интересный и общедоступный для большинства вид спорта.

Судить я пригласил своего друга, Александра Станового, кандидата в мастера спорта по армрестлингу, а он привел еще одного КМС( себе в помощники), так что наши маленькие «соревнования» прошли на «высоком» уровне. Участников было 11, и, примерно, столько же зрителей; честно говоря, маловато... Я думал, будет больше, так что большое спасибо всем, кто пришел.

Весы участников распределились от 60 до 80 кг, один атлет весил 96 кг. Было решено сделать одну

абсолютную весовую категорию. Борьба продолжалась до 2 поражений: проигравший 2-жды больше не соревновался. Большинство схваток проходило быстро, а некоторые продолжались несколько минут, что, безусловно, привлекло внимание зрителей и вызвало у них настоящий азарт: кто кого?!

В финале оказались 3 атлета: Костюченко Дима(3 курс ФПМИ), Мусский Андрей(3 курс ФПМИ) и Гуревский Алексей(2 курс ММФ). Сильнейшим в тот день стал Дима Костюченко, он с первого курса занимается в секции пауэрлифтинга в БГУ и уже добился значительных успехов в этом деле. Второе место технично завоевал Мусский Андрей — прекрасный спортсмен и просто замечательный человек, кстати, это я. Бронзовый призёр попросил не разглашать его



*Финал. Дмитрий Костюченко(слева) и Андрей Мусский(справа)*

имени, что я и сделаю. После соревнований любой желающий мог побороться с судьями, которые всем показали мастер-класс техничной борьбы и поделились «маленькими» хитростями этого спорта.

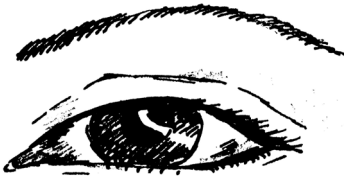
Такое, конечно, в общаге не каждый день увидишь! Приятно было видеть интерес в глазах присутствующих, и осознавать, что этот вечер удался! До новых встреч!

**Андрей Мусский**

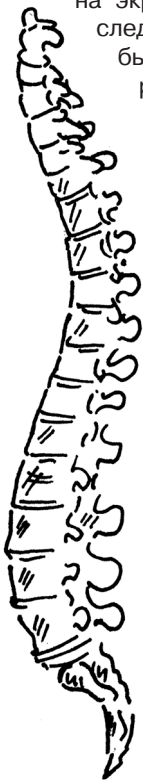
Героями наших выпусков становятся студенты, ну иногда и преподаватели. Так как текущий выпуск полностью посвящен теме здоровья, мы решили чуток изменить

наши правила: героями последней полосы будут органы студентов. Вы удивлены? Да, именно они. Мы, студенты, люди активные и занятые и к состоянию наших ор-

ганов прислушиваемся редко. А им, наверняко, есть о чем рассказать нам.



Привет! Мы самые осведомленные органы студентов – глаза. Боже, чего только за всю свою жизнь мы не видели!!! Знакомы мы и с таблицами интегралов, и с матрицами различных порядков, а как подумаем, что нам еще предстоит увидеть – готовы уже на лоб лезть... Каждый день мы смотрим на экран монитора и следим за тем, чтобы все программы работали четко, без ошибок. Однако, хозяин не очень-то щадит нас



Я твой позвоночник. Моя служба, пожалуй, самая важная, т.к. на мне “висят” все внутренние органы, а сверху прикреплена твоя голова - такая умная, что про меня совсем забыла...

Мне надоело сидеть крючком за компом, я хочу быть похожим на восклицательный знак, а не на вопросительный; чтобы прохожие, увидав тебя, думали: “Ах, какая гордая осанка! Мне б та-

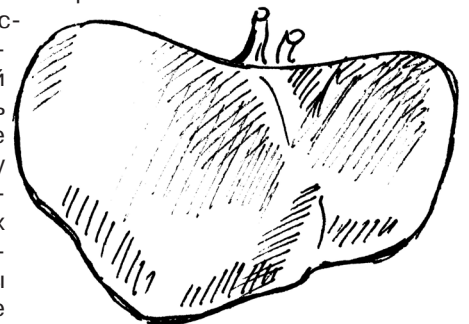
кую!” Я хочу свободы в движениях! Я люблю стадионы, спортзалы, спортивные игры! Почему ты их не любишь?

бы гордиться собой, но, увы, от этого здоровее не стану. Многие говорят, что студенческие годы – это самые счастливые, веселые и в тоже время самые тяжелые. Согласна полностью! Только для меня все

наоборот, чем веселее живет студенту, тем больше у меня проблем. А мои проблемы рано или поздно коснутся и студента. Может, начнем сотрудничать? У людей так много праздников и выходных. Новый Год, дни рождения, для некоторых – это уже праздник. А про меня как-то никто и не думает, пока я не напомяну. А я тоже отдыхать хочу. Мне надоело постоянно работать сверх меры и обезвреживать всякую гадость. Я, между прочим, о вас забочусь, теперь решила позаботиться и о себе. Требую ввести новый праздник –

День Печени! Неплохо звучит, да? Вводить его требуется после каждого хорошо отмеченного праздника с обилием копченого, жареного и спиртного. Отмечать его следует следующим образом. Целый день, а то и несколько попытаться продержаться на кисломолочных продуктах, вареной пище и не делать сильно большие перерывы между едой. Воздержаться от различных вредных продуктов, насколько бы вкусными они не были. И умоляю:

не налегайте на острую пищу. Бррр, я после этого еще долго в себя прихожу. Как видите, мое требование вполне приемлемо. Очень надеюсь, что мы найдем общий язык. С уважением, ваша Печень



– вместо того, чтобы закрыть нас ненадолго после тяжелого учебного дня, он снова направляет свой взор на экран и начинает летать по пространству необъятного Интернета. И что получается, даже когда хозяин отдыхает (он так думает), нам приходится упорно работать. Мы работаем...работаем...работаем... В это время даже хочется позавидовать другим нашим соседям, например зубам: они же спокойно сохнут ввиду открытости рта, - хочется позавидовать, но нету времени, мы очень занятые. Так вот работаем мы, работаем, и вдруг наш хозяин поворачивает нас на часы – 2:00 показывают они, мы в компании с другими органами перемещаемся на кровать. Какая же досада нас ждет утром на первой лекции, когда мы

хотим взглянуть на преподавателя, а хозяин закрывает нас и прикладывает к рукаву... Безобразия!!! И нечего потом нас тарашить на двойки по МатАну!!!

Понятно, что правда всегда нас колет, поэтому мы разработали план предотвращения наших неисправностей:

Комплекс упражнений для улучшения зрения

1. Горизонтальные движения глаз: направо - налево.

2. Движение глазами яблоками вертикально вверх-вниз.

3. Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.

4. Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.

5. Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, за-

тем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.

6. Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него - глаза легко “соединятся”.

7. Частое моргание глазами.

8. Работа глаз “на расстояние”. Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь: ветку дерева, растущего за окном, или на царапинку на стекле. Можно наклеить на стекло крохотный кружок из бумаги. Затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленные предметы.

Каждое упражнение следует повторять не менее 6 раз в каждом направлении.