



Сёння ў нумары:

✓ Аганькі

Ёсць на біялагічным факультэце адна цікавая група студэнтаў – так званая ініцыятыўная

стар. 2

✓ Мой другі дом

Рэпартаж студэнткі юрыдычнага факультэта М. Бухавецкай з вечараны студсаветаў інтэрнатаў чытайце на

стар. 3

✓ Нашы другія матулі

Гэтак В. Чэрнік назвала выхавацеляў інтэрната № 2. Шукайце яе артыкул на

стар. 4

✓ Студзень у гісторыі

Цікавая рубрыка, якую прапануе студэнтка гістарычнага факультэта В. Бялюк, чакае вас на

стар. 4

✓ Адчуваю сябе неадзінокай

Благачынную акцыю для ветэранаў правялі студэнты псіхалага-педагагічнага факультэта разам з Саветам ветэранаў факультэта

стар. 5

✓ Казка прыйдзе

Навагоднія роздумы Г. Лось знойдзеце на

стар. 6

ТРЫМАЙСЯ, СТУДЭНТ!



Нялёгкае жыццё студэнта ілюструе
М. Краўчук (юрыдычны факультэт)

Нямала студэнцкіх жартаў прысвечана гарачай сесійнай пары. «Дзеля сесіі студэнт пойдзе на ўсё, нават на экзамен», «Сесія прыйшла – і жывы пазаздросціў мёртваму», «Што значыць вучыцца, вучыцца і яшчэ раз вучыцца? Экзамен і дзве перадачы», «Ад сесіі да сесіі жывуць студэнты весела» і інш.

Гэта, канешне, не значыць, што студэнты легкадумна адносяцца да гэтага выпрабавання. Нельга ж увесць час быць сур'ёзнымі! Вось і знаходзіць моладзь аддушны ў далучэнні да стварэння бясконцага народнага фальклору.

Дадзены нумар «Берасцейскага універсітэта» мы свядома не перагрувашчалі афіцыйнымі матэрыяламі. Няхай у «мучанікаў навукі» будзе дадатковая мажлівасць адпачыць.

І поспехаў вам на астатніх экзаменах!

АБМЕН ВОПЫТАМ

Есть на биологическом факультете одна очень интересная группа студентов – так называемая инициативная. Она уже на протяжении ряда лет делает студенческую жизнь красочнее, разнообразнее и насыщеннее.

Вступить в группу может не только одарённый студент – лишь бы он обладал доброй душой и желанием не сидеть на месте!

Подробнее о деятельности инициативной группы студентов «Огонёк» расскажет человек, её организовавший, – лаборант кафедр ботаники и экологии

Андрей Степанович Домась.

– Инициативная группа студентов (ИГС) «Огонёк»

ОГОНЬКИ



начала формироваться ещё в 2005 г.

Всё началось с моего кураторства (группа «Биология, химия» первого курса). После фестиваля «Первокурсник–2005» (мы там заняли первое место) определилась небольшая группа людей, которая хотела от студенческой жизни немного больше, нежели люди, для которых студенчество ограничивалось лишь учебной аудиторией.

В силу неспокойного нрава мне хотелось воплотить в жизнь всё то, что за время учёбы в университете воплотить не удалось. Да и новых мыслей было не мало. Совсем скоро стало ясно, что среди этих ещё неоперившихся птенцов я нашёл единомышленников.

Я попытался создать максимально дружелюбную и креативную атмосферу. Ребята часто заходили в мой кабинет. Кто с проблемой, кто просто так. За чашкой чая мы обсуждали новые идеи и свежие мысли.

После трёх лет «подпольной жизни» на факультете нас убедили выйти из тени. Но принцип работы инициативной группы студентов остался прежним. Мы работали с вдохновением, без принуждения. В этот момент и появилось название «Огонёк». Оно символизирует вспышки, которые появляются в каждом из нас, стоит нам только собраться вместе и заняться любимым делом.

На данный момент костяк ИГС состоит

из 4–5 человек, но есть люди, к которым мы всегда можем обратиться. Это ребята, которые никогда не откажут в помощи.

Наша деятельность достаточно разнообразна. Одними из самых впечатлительных и трогательных были поездки в Ястребельский детский дом, что под Барановичами. К детям приезжали из разных стран, привозили подарки и социальную помощь, но малышам не хватало главного – дружеского общения и нежной заботы.

Мы посещали воспитанников школы-интерната в д. Люта, пациентов детской областной больницы. Наши выступления перед ребятами были достаточно красочными и забавными, заставляли их улыбаться и радоваться жизни, что было для нас самой большой наградой и благодарностью.

«Огонёк» перенял традиции предшествующих поколений в проведении мероприятий на факультетском уровне: посвящение в студенты, «Первокурсник», новогодние мероприятия. Но главной заслугой «Огонька», на наш взгляд, является проведение конкурса «Мисс факультета» – всеми полюбившегося, бурлящего страстями мероприятия. В прошлом году этот конкурс проводился

уже в формате «межфакультетский».

Хотелось бы так же сказать, что не всегда есть возможность воплотить наши идеи в жизнь. Существует много материальных преград. Но, несмотря на них, мы стараемся сделать максимум из голого энтузиазма и креативных идей. А также чашки горячего ароматного чая, с которого всё и начиналось.

Мы выражаем благодарность кафедре ботаники и экологии, т.к. она предоставляет нам всевозможную помощь и помещение для репетиций, деканату (в частности, замдекану по воспитательной работе факультета Е.И. Гуриной), а также профкому студентов, выделяющему денежные средства на проведение мероприятий.

Меняется мода, люди. Мы стремимся сделать что-то для нынешнего времени, а это не всегда соответствует устоявшимся правилам. Но мы стараемся находить компромисс и радовать своими идеями всех желающих.

P.S. В завершение хочется сказать только одно: спасибо этим замечательным людям за их творчество. Ведь перед каждым праздничным мероприятием надеешься на что-то особенное, и эти надежды всегда оправданы!

М. Красовская
(биологический факультет)

НАШЫ
НАВІНЫ

5 студзеня 5-гадовы юбілей адзначыў гандлёвы цэнтр універсітэта.

3 гэтай нагоды калектыў цэнтра атрымаў падзяку рэктара «за прафесіяналізм работнікаў, якаснае абслугоўванне кліентаў, значны ўклад у развіццё сацыяльнай сферы універсітэта». Падзякі і граматы атрымалі і асобныя работнікі гандлёвага цэнтра.

• • •

Падведзены вынікі конкурса «Майстар практычных заняткаў». Пераможцамі сталі старшы выкладчык кафедры класічнай і сучаснай замежнай філалогіі Л.М. Канавод і выкладчык кафедры матэматычнага аналізу і дыферэнцыйных ураўненняў А.І. Басік.

Другое месца занялі старшы выкладчык кафедры спартыўных дысцыплін М.М. Курылік і старшы выкладчык кафедры геаграфіі Беларусі М.Ф. Грачанік.

Трэцімі ў конкурсе сталі выкладчык кафедры тэорыі і методыкі эстэтычнай адукацыі М.У. Марчук і дацэнт кафедры заалогіі і генетыкі С.Э. Кароза.

Мы вінуем таксама пераможцаў у намінацыях: старшага выкладчыка кафедры гісторыі і тэорыі дзяржавы і права В.У. Пруднікаву (намінацыя «Сучасна, навукова, эфектыўна»), дацэнта кафедры нямецкай мовы з методыкай выкладання А.Л. Зазулю («Вопыт, які заслугоўвае абавязальнага ўважання»), дацэнта кафедры англійскай мовы з методыкай выкладання І.Л. Ільічову («Свабоднае валоданне прадметам»), дацэнта кафедры педагогікі дзяцінства Т.В. Александровіч («Прафесійная сталасць»), дацэнта кафедры гісторыі славянскіх народаў А.А. Башкова («За адданасць археалогіі»), дацэнта кафедры агульнай фізікі А.У. Дзямідчыка («Актыўны ўдзел у конкурсе»).



Первичная
профессиональная
организация
студентов БрГУ
имени А.С. Пушкина
profstud.brsu.brest.by

ПРАФСАЮЗНАЕ ЖЫЦЦЁ

№...», определил лидеров – студсовет общежития № 2, но это было только начало.

Конкурс рекламных плакатов «Мой второй дом» был как нельзя кстати,

ведь недаром говорят: «Хорошая реклама – успех гарантирован». В общежитиях № 3 и № 4, по-видимому, не живут художники. Как, впрочем, и в общежитии

№ 4. Реквизит – три простыни, за которыми по очереди разыгрывались сценки общаговской жизни. Но ребята немного превысили лимит времени, что в итоге отнесло их на третье место.

Студенческий совет общежития № 2 продемонстрировал свою работу и сплочённость, взяв за пример образ конкретного студента. Хорошо сыгранная сценка, яркие реквизиты и песня

позволили физикам стать лидерами в номинации «Креативный подход». «Новогодняя сказка» больше удалась профбюро юридического факультета, а «Новогоднее представление» – математического. Все победители получили денежные призы.

Молодцы ребята, хорошо постарались! Пусть ваша инициатива и идеи будут ключом в год тигра!

М. Буховецкая

(юридический факультет)

Существует много поверий, как провести уходящий и встретить Новый год. Например, окончание года должно сопровождаться ярким, запоминающимся событием. Ведь все мы за

МОЙ ВТОРОЙ ДОМ

праздничным столом в кругу близких и друзей вспоминаем лучшие мгновения ушедшего года. Вечер 28 декабря подарил студентов, живущим в общежитии, одно из них.

Ежегодно в КДЦ «Dixi» профком студентов проводит творческий конкурс между студенческими советами общежитий. И в этом году студсоветы представили на суд жюри интересную и яркую программу. Первый этап, конкурс мультимедийных презентаций на тему «Общежитие

№ 2, зато оригиналов там много. Ребята представили на суд жюри глянцевоый плакат, упрочивший за ними лидерство.

Развязкой вечера стал конкурс театрализованных выступлений, отражающих особенности и традиции студенческой жизни в общежитии. Студсовет общежития № 3 сделал упор на Верку Сердючку, яркие костюмы и национальный танец студентов из Туркменистана. Это вывело их на вторую позицию конкурса.

Самое загадочное выступление было у студенческого совета общежития

китайских студентов произвели неизгладимое впечатление на всех. Этот студсовет и получил от профкома главный приз – подарочный сертификат на сумму 10 базовых величин.

Но это ещё не всё! На вечере подвели итоги конкурса для профбюро на лучшее новогоднее оформление факультета.

Номинацией «Ёлочка нарядная» отмечена работа профбюро психолого-педагогического факультета (стоило посмотреть на украшение факультетской ёлки – снежинки с портретами преподавателей!). Большая бумажная ёлка и общее украшение факультета



*У верасні – снежні
2009 г. Ганаровай гра-
матай універсітэта
ўзнагароджаны:*

*Аніскевіч Таццяна
Сяргееўна, дацэнт ка-
федры прыродазнаўча-
матэматычных ды-
сцыплін;*

*Мішчанчук Мікалай
Іванавіч, прафесар ка-
федры беларускага лі-
таратуразнаўства;*

*Осінава Марыя Пя-
троўна, прафесар ка-
федры педагогікі па-
чатковага навучання;*

*Трафімец Вольга
Фёдарэўна, намеснік
дырэктара бібліятэкі;*

*Чэлышава Ларыса
Барысаўна, старшы
выкладчык кафедры
рускай і беларускай
моў з методыкай вы-
кладання;*

*Мядведская Валян-
ціна Мікалаеўна, да-
цэнт кафедры прыро-
дазнаўча-матэматыч-
ных дысцыплін;*

*Плецюхоў Уладзімір
Анэсіевіч, прафесар
кафедры тэарэтыч-
най фізікі і астрано-
міі;*

*Мацюшкоў Леанід
Пятровіч, дацэнт ка-
федры эканомікі і кі-
равання.*

Вінішнем!

УРАЖАННЕ

Вы никогда не задавались вопросом: зачем в наших общежитиях нужны воспитатели? Ведь студенты, по сути, взрослые и самостоятельные люди, и воспитывать их уже поздно. Однако, как показывает практика, без этих милых дам в общежитии никак не обойтись.



Благодаря воспитателям...
Наши воспитатели —...
Аня Шпак, филологический факультет:

...она просто зашла поздороваться, спросить, как дела, или сообщить последнюю информацию.

...я обращусь к ним за помощью.

...я чувствую себя в общежитии как дома!

...это учителя жизни!

Сергей Бычко, исторический факультет:

...что нужна помощь в общежитии № 1, и нам нужно спуститься и помочь! (Перенести два шкафа.)

...мне понадобится помощь. И ещё — если мне захочется перенести два шкафа в общежитие № 1!

...я наловчился носить шкафы в общежитие № 1.

...самые замечательные и лучшие воспитатели!

Саша Завадский, математический факультет.

НАШИ ВТОРЫЕ

МАМЫ

Вы, наверно, думаете, что я сейчас начну разглагольствовать о дисциплине и правилах внутреннего распорядка. Но, на самом деле, я хочу рассказать о том, какие замечательные наши Светлана Константиновна Страпко (на верхнем фото) и Галина Михайловна Чернова (на нижнем фото). Стоит спуститься на первый этаж — вот тебе и психологическая поддержка, и совет, и помощь в бытовых вопросах. Они радуются нашим успехам, они огорчаются вместе с нами. И знаете, они всегда нами гордятся!

На днях я размышляла о том, почему в календаре нет Дня воспитателя. Конечно, мы поздравляем их в День учителя, но это всё же не то. Так вот, я посвящаю этот материал пока не существующему празднику.

Проживающих в общежитии № 2 студентов я попросила продолжить несколько тезисов. Ребята отвечали по-разному: кто-то серьёзно, кто-то шутливо, но все — уважительно.

Вот эти тезисы:

Если к вам в комнату зашёл воспитатель, то, скорее всего, это значит...

Я знаю, что воспитатели мне помогут, если...

...она что-то от нас хочет!

...я в чём-то нуждаюсь.

...жизнь в общежитии бьёт

ключом!

...самые лучшие.

Ну а я скажу, что воспитатели в общежитии — это что-то вроде палочки-выручалочки. Уверена, что именно благодаря



их помощи и поддержке нам удалось на должном уровне провести «Кулинарный поединок» и выиграть конкурс среди общежитий города, а также победить в состязании студсоветов, организованном профкомом студентов!

Огромное спасибо, дорогие! И не

только за вашу доброту, но и за вашу строгость и требовательность. Ведь если бы вы нас порой не заставляли, сколько интересного мы могли бы пропустить!

В. Черник

(филологический факультет)

СТУДЗЕНЬ У ГІСТОРЫІ

1.01.1919 г. — абвяшчэнне БССР.

2.01.1839 г. — Луі Дагер робіць першы фотаздымак Месяца.

4.01.1940 г. — на тэрыторыі Заходняй Беларусі заснаваны запаведнік «Белавежская Пушча».

7.01.1852 г. — у Санкт-Пецярбургу ўпершыню ўбіраюць калядную елку.

10.01.1920 г. — заснавана Ліга Нацый — міжнародная арганізацыя дзяржаў.

12.01.1912 г. — Іосіф Джугашвілі ўпершыню падпісваецца псеўданімам Сталін.

13.01.1962 г. — куцюр'е Верб Сэн Ларан у Парыжы прадстаўляе вынаходніцтва — капронавыя панчохі.

14.01.1918 г. — Фінляндыя і Савецкая Расія пераходзяць на новы каляндар.

16.01.1906 г. — выходзіць першы нумар газеты «Менское слова».

17.01.1773 г. — англійскі мараплавец Джэймс Кук перасёк Паўднёвы палярны круг.

20.01.1946 г. — прэзідэнт ЗША Трумэн заснаваў Цэнтральную выведвальную групу — будучае ЦВУ.

23.01.403 г. — паводле легенды скончаны першы адрэзак Вялікай Кітайскай Сцяны.

24.01.1976 г. — газета «Чырвоная Зорка» называе Маргарэт Тэтчар «жалезнай дамай», што англічане перакладаюць як «жалезная ледзі», замацоўваючы за ёй гэтую мянушку.

25.01.1775 г. — Лізавета Пятроўна падпісвае Найвысокі Указ пра закладанне ў Маскве Імператарскага ўніверсітэта. Гэтая дата даводзіцца на Таццянін дзень — з таго часу ён стаў традыцыйным студэнцкім святам.

26.01.1886 г. — нямецкі канструктар Карл Бенц атрымлівае патэнт на трохколавую аўтамабіль з рухавіком унутранага згарання.

27.01.1945 г. — вызваленне вязняў фашыскага канцлагера Асвенцым (Польшча).

27.01.1990 г. — беларуская мова аб'яўляецца дзяржаўнай мовай Рэспублікі Беларусь.

29.01.1710 г. — выдадзены ўказ аб ўвядзенні рускага грамадзянскага алфавіту замест стараславянскага.

30.01.1933 г. — канцлерам Германіі стаў Адольф Гітлер.

31.01.1839 г. — англійскі фізік Джон Талбот робіць даклад пра адкрыты ім працэс фатаграфавання.

31.01.1893 г. — зарэгістраваны таварны знак «Кока-Кола».

Рубрыку вядзе **В. Бялюк**
(гістарычны факультэт)

РАБІЦЬ ДАБРО

Благотворительность на психолого-педагогическом факультете. Аксию под таким названием провёл Совет ветеранов психолого-педагогического факультета, который возглавляют старший преподаватель кафедры физической культуры И.П. Волчок и Е.Н. Кушнирук.

Ирина Павловна предложила студентам поздравить ветеранов войны и труда факультета с Новым годом и Рождеством. Ответственность за подготовку и проведение акции взяла на себя группа 41. Студенты вместе с ветераном факультета Е.Н. Кушнирук подготовили небольшие подарки и открыт-

ки с тёплыми словами-пожеланиями.

С этими подарками студенты отправились во все уголки праздничного Бреста. На улице Карбышева посетили бывшего декана факультета Л.А. Мурина. Тёплые слова звучали в адрес П.Д. Романченко, З.А. Боровковой,

Т.С. Иващенко и др. Не забыли поздравить и М.Л. Оберган, много лет работавшую в библиотеке общежития № 1.

Студенты рассказывают,

После акции студенты и преподаватели собрались для обсуждения. Все были довольны, что хоть на мгновение подарили другим тепло и внимание. «Мне кажется, мы

...ЧУВСТВУЮ СЕБЯ НЕОДИНОКОЙ

стали другими!» – сказала студентка 4-го курса И. Декайло.

Студенты предложили сделать такие акции традиционными.

З.М. Янасевич
(старший

преподаватель
кафедры педагогики)

М.П. Лукашук, живущих в центре города. На Востоке поздравили Г.И. Гудалину, Т.С. Масленикову, Г.В. Месько, Т.А. Строчук, отпраздновавшую 90-летний юбилей,

что слёзы радости и благодарности накатывались на глаза ветеранов, а З.А. Боровкова, выражая свою признательность, сказала: «Чувствую себя неодинокой».

У НАС НА ФАКУЛЬТЭЦЕ

Им все стараются улыбнуться, перед встречей с ними прихорашиваются – вдруг именно сейчас и вылетит та самая птичка?!

В сентябре 2009 года на психолого-педагогическом факультете создана ФотоВидеоСтудия «Объективъ». Её предназначение – создание банка учебно-

методических фильмов и информационных видеоматериалов о работе факультета (концерты, праздники, конференции, тренинги, специализированные заня-

уже есть что рассказать о своей работе и своих творческих достижениях. Мы приняли активное участие в создании стендов «Лучшие студенты факультета» и «Наши преподаватели и сотрудники» (совместно с деканатом); проводили многочисленные фотоконкурсы, выставки; занимались фото- и видеосъёмкой концертов, конференций и тренингов; снимали фильмы, посвящённые 40-летию нашего факультета («Сказка про Царство Психолого-педагогическое», «Мы помним!...»).

Лишь творческий фотограф и видеооператор сумеет поймать момент, который раскроет сущность явлений: красоту заката, свежесть весеннего утра, тишину заброшенного дома, лёгкость движения... Чтобы стать настоящим профессионалом, недостаточно знать, как нажать на кнопку фотоаппарата... Гораздо важнее уметь чувствовать прекрасное, относиться к окружающему миру с бесконечной любовью. Этому

мы и учимся вместе!

Р.С. Пользуясь момен-

Они – это фотографы и операторы, чьё мастерство призвано преодолевать время, давать шанс каждому войти в историю и делать возможной встречу с прошлым.

Сегодня, спустя более 160 лет после открытия Тальбота (одного из первых изобретателей фотографии в 19-м веке), мы находимся на пороге новой видео- и фотографической эры. А она сопровож-

тия и др.), фото- и видеосъёмка, монтаж материалов. В этом направлении ФотоВидеоСтудия «Объективъ» активно сотрудничает со студенческими об-

ПРЕОДОЛЕВАЯ ВРЕМЯ

дается совершенно новой формой искусства – настолько привлекательной и будоражащей воображение, что мы, студенты психолого-педагогического факультета, не могли обойти её стороной!

ественными организациями (БРСМ, профсоюз), советом студенческого самоуправления, а также редакцией «Своей газеты», деканатом и кафедрами факультета. Руководжу студией я, Диана Литвинец.

Прошло не так много времени, но нам

том, от всей души хочу поздравить всех с Новым годом и Рождеством! Пусть всё самое светлое и тёплое не покидает никогда! Будьте здоровы и счастливы!

Д. Литвинец
(психолого-педагогический
факультет)

ДУМКИ ЎСЛЫХ

Новый год – праздник, которого всегда ждёшь с нетерпением и волнением. Он не обходит стороной ни одного из нас, каждого задевает и увлекает в свой, созданный веками, ореол волшебства и чуда.

Все мы с детства загадывали самые разные желания, просили у таинственного Деда Мороза исполнить наши мечты, а с утра сломя голову бежали под новогоднюю красавицу-ёлку за подарками и искренне радовались простым куклам и машинкам, казавшимся проявлением чуда.

Ах, с каким же волнением перед праздниками мы наряжали ёлку и старались, разукрасивали окна, вырезали снежинки, чтобы Новый год ка-

зался ещё волшебнее! А сколько радости доставляло нам катание на новогодних катках, на санках: всё казалось необычайно захватываю-

щим, завораживающим и сказочным! Мы жили этой сказкой, дышали волшебством, чувствовали чудо.

Детство закончилось, мы, повзрослевшие, уже знаем, что Дед Мороз – это мама или папа, что новогоднюю ель покупают на рынке, а подарки – в простом магазине. Но вот только ощущение волшебства осталось прежним. Пусть

ушла наивная простота, с которой мы верили в чудо, пусть теперь для этого самого волшебства самим нужно изрядно потрудиться, но в новогод-

динить одним словом – **СЧАСТЬЕ**. Так пусть же станет явью наше волшебное новогоднее мечтание!

Наступил Новый 2010 год.

СКАЗКА ПРИДЁТ

ную ночь сказка прочно поселится в наших сердцах, душах и домах.

Чудесное время, проведённое с людьми, которых любишь и ценишь, которыми дорожишь – и в ответ они дорожат тобой – становится воистину чудесным и бесценным. От чувства единства и доброты, подогретого светом новогодних свечек, от семейной верности и нерушимости, трепетности и искренности праздник и впрямь становится чудесным и счастливым.

Новый год знаменует начало чего-то нового и неизведанного, манящего и привлекательного. Каждый из нас загадал своё желание, но все их можно объе-

Мы подошли к новому рубежу, к новому витку жизни. Для кого-то этот год окажется безумно счастливым, а кому-то принесёт горечь потерь и разочарований. Но главное, чтобы подойдя к следующему январю, мы сохранили святую и чистую веру в волшебство новогодней ночи, не растеряли близких и любимых, дорогих нам людей, которые помогут найти в душе счастье, а в сердце и любовь.

Сказка придёт, волшебство рядом, чудо – реально, надо только искренне, безоглядно верить и ждать, ждать и верить ... как в детстве.

А. Лось
(юридический
факультет)

На фото: настоящую сказку подарили детям работников университета студенты социально-педагогического факультета на утреннике 29 декабря 2009 г.



Пачатак года прыносіць для студэнтаў звычайна не толькі зімовыя святы, але і сесію. Спецыяльна для вас, паважаныя, прапануем некалькі карысных парадаў па рацыянальным харчаванні ў час асаблівага разумовага напружання.

Работу нашай нервовай сістэмы выдатна стымулююць імбір і кмен. Дастаткова з'есці крыху імбіру ці выпіць кменную гарбату, і вы зноў будзеце ў форме.

Калі вы сталіліся, а наперадзе вас чакае яшчэ шмат пра-

цы, успомніце аб арэхах. Няхай у вас заўжды ляжыць пакецік арахісу, міндалю ці фісташак. Яны вернуць вам працаздольнасць.

Такім жа дзеяннем валодаюць і бананы. У іх шмат сератаніну – гармону задавальнення – і тыразіну, які адказвае за канцэнтрацыю ўвагі.

Памятайце аб такой важнай дэталі: ежа для розуму і добрага настрою не павінна быць тлустай. Невыпадкава пасля сытнага абеду нас так і цягне задрамаць. Большасць тлустых у вашым рацыёне па-

вінна быць з сямейства амега-3.

Яны стымулююць работу мозга. Асабліва многа гэтых

кіслот у рыбе.

Каб хутчэй варушыць мазгамі, нам неабходна салодкае. Глюкоза. Выдатны сродак – невялічкі кавалак **шакаладу** ці некалькі штук **шакаладнага** пячэння. Нават пах **шакаладу** актывізуе працу мозга. Добра «падсаладзіць» жыццё кавалкам чорнага хлеба, арэхамі і фасоліяй. У іх змяшчаецца шмат карысных складаных вугляводаў і поліцукрыдаў, якія павольна расщипляюцца. Ідэальна, калі вы заўсёды будзеце мець пад рукой сухафрукты. У іх шмат

вітамінаў і мікраэлементаў, якія задавальняюць патрэбу арганізма ў глюкозе.

Ешце паболей **ананасаў, лімонаў, яблыкаў**. Яны змяшчаюць шмат вітаміну С (ён актывізуе работу мозга) і спецыяльныя рэчывы, што паляпшаюць памяць. Не адмаўляйцеся ад **брусельскай капус-ты** – яна зробіць вас больш уважлівымі. **Морква** ўдзельнічае ў абнаўленні клетак мозга і дорыць добрую памяць. **Цыбуля** паляпшае сілкаванне мозга кіслародам, ад чаго думкі «цякуць» хутчэй.

Поспехаў вам, студэнты!

Артыкул падрыхтаваны з выкарыстаннем матэрыялаў календара «Родны край».

«Берасцейскі універсітэт» № 9 (129)

Рэдакцыя: рэдактар – І.А. Хоміч (тэл. 23–01–29).

Фота – А. Макейчык, Р.У. Хрыстафораў.

Карэктар – К.В. Каханчык.

Куратар – Л.А. Гадуйка.

Газета падрыхтавана на настольнай выдавецкай сістэме РВА

БрДУ імя А.С. Пушкіна, 224665, г. Брэст, бульвар Касманаўтаў, 21.

Надрукавана на рызографе БрДУ імя А.С. Пушкіна.

224016, г. Брэст, вул. Міцкевіча, 28.

E-mail: gazeta_brsu@brsu.brest.by.

Падпісана ў друку 18.01.2010.

Аб'ём 0,75 ум. друк. арк. Тыраж 250 экз. Заказ № 15.

Рэдакцыя можа не падзяляць пункт погляду аўтараў артыкулаў.

Газета запрашае да супрацоўніцтва студэнтаў, выкладчыкаў і спецыялістаў універсітэта