

ФІЗІЧНАЯ АКТЫЎНАСЦЬ ПАТРЭБНА ЗАЎСЁДЫ!

Сусветная арганізацыя аховы здароўя рэкамендуе займацца спортам у хатніх умовах

У цяперашняй сітуацыі пандэміі, калі многія вымушаны заставацца дома, самаізалявацца або сядзець на каранціне, а ўсё больш фітнес-цэнтраў і трэнажорных залаў прыпыняюць сваю дзейнасць, кожнаму здароваму чалавеку важна падтрымліваць фізічную форму.

Сядзячы спосаб жыцця і нізкі ўзровень фізічнай актыўнасці могуць аказаць негатыўны ўплыў на здароўе і якасць жыцця, гаворыцца на афіцыйным сайце СААЗ, а таксама выклікаць дадатковы стрэс і паставіць пад пагрозу псіхічнае здароўе грамадзян. Фізічныя практыкаванні і тэхнікі расслаблення дапамогуць захаваць спакой і абараніць здароўе.

СААЗ рэкамендуе 150 хвілін умеранай фізічнай актыўнасці або 75 хвілін інтэнсіўнай фізічнай актыўнасці ў тыдзень. У заяве арганізацыі гаворыцца пра неабходнасць рабіць кароткія актыўныя перапынкі цягам дня. Гэта могуць быць танцы, гульні з дзецьмі альбо, напрыклад, выкананне хатніх спраў, такіх як уборка дома. Таксама СААЗ рэкамендуе скарыстацца анлайн-рэсурсамі, якія прапануюць комплекс фізічных практыкаванняў, — многія з іх знаходзяцца ў бясплатным доступе на YouTube. Для хатніх заняткаў падыдуць уздымы калена да локця, планка, прысяданні, бакавыя ўздымы калена і масток.

Спецыялісты звяртаюць увагу на элементарныя рэчы,

напрыклад, такія, як хада: нават у невялікіх памяшканнях хаджэнне па перыметры або марш на месцы можа дапамагчы чалавеку заставацца актыўным. «Калі вам тэлефануюць, стойце ці хадзіце па хаце падчас размовы, а не сядзіце. Калі вы вырашылі выйсці на вуліцу, каб прагуляцца або заняцца спортам, пераканайцеся, што вы знаходзіцеся на адлегласці не менш за 1 метр ад іншых людзей», — гаворыцца на сайце Сусветнай арганізацыі аховы здароўя.

Таксама рэкамендуецца скараціць час, які чалавек праводзіць у сядзячым становішчы, і па магчымасці аддаваць перавагу стаячаму. «У ідэале ў кожны асобны перыяд старайцеся заставацца не больш за 30 хвілін у сядзячым становішчы і становішчы лежачы. Разглядзіце магчымасць выкарыстання стала высокіх ножках, які дазваляе працаваць у становішчы стоячы, або выкарыстоўвайце ў якасці падставак кнігі ці іншыя прыстасаванні. Падчас адпачынку ў сядзячым становішчы займайцеся разумовымі відамі

дзейнасці, такімі як чытанне, настольныя гульні і пазлы», — раяць спецыялісты.

Медытацыя, глыбокія ўдыхі і выдыхі дапамогуць захоўваць спакой.

Для падтрымання аптымальнага стану здароўя таксама важна памятаць аб неабходнасці правільна харчавацца і ўжываць дастатковую колькасць вады.

Дар'я ЛАБАЖЭВІЧ.

Як справіцца са стрэсам падчас успышкі COVID-19?

Падчас крызісу нармальна адчуваць сум, стрэс, разгубленасць, страх ці злосць.

Кантактаванне з людзьмі, якія вы дзяржаеце, можа дапамагчы.

Больш размаўляйце з сябрамі і сям'ёй.

Вывучайце інфармацыю. Не ўсё, што вы чыце пра каранавірус, можа быць праўдай.

Сачыце за інфармацыяй з надзейных крыніц: мясцовых органаў аховы здароўя, СААЗ ці мясцовага Чырвонага Крыжа.

Скараціце час, які вы і ваша сям'я праводзіце за праглядам, праслухоўваннем ці чытаннем СМІ. Гэта дапаможа знізіць узровень трывожнасці.

Успомніце, да якіх сродкаў барацьбы са стрэсамі вы звярталіся ў мінулым, выкарыстоўвайце гэтыя метады і цяпер.

Калі вы не можаце выходзіць з дому, старайцеся весці здаровы лад жыцця: правільна харчуйцеся, дастаткова спіце, рабіце фізічныя практыкаванні і кантактуюце з сям'ёй ці сябрамі.

З негатыўнымі эмоцыямі можна справіцца, не нашкодзіўшы сабе.

Калі вы перажываеце за сваё псіхалагічнае ці фізічнае здароўе, звярніцеся па прафесійную дапамогу.

Крыніца: СААЗ

Скарбы Зямлі

Прыбываць багаццямі нетраў

За мінулы год геалагамі краіны быў праведзены вялікі аб'ём работ па выяўленні перспектывных участкаў для забеспячэння прыросту новых радовішчаў карысных выкапняў. Пра гэта расказаў начальнік галоўнага ўпраўлення прыродных рэсурсаў Міністэрства прыродных рэсурсаў і аховы навакольнага асяроддзя Васіль КОЛБ.

— Першае радовішча базальту было выяўлена ў 2017 годзе ў Пінскім раёне. Да канца гэтага года супрацоўнікі Нацыянальнага практычнага цэнтра па геалогіі падлічаць запасы, чакаем не менш за 10 мільёнаў тон, — паведаміў спікер.

— Частка радовішчаў, якія сканцэнтраваны паблізу паверхні зямлі, ужо адпрацавана, на частцы работы працягваюцца, — далада намеснік генеральнага дырэктара па геалогіі Нацыянальна-практычнага цэнтра па геалогіі Галіна КАЧАНКО. — У асноўным мы арыентуемся на два прадпрыемствы: «Гомельбудматэрыялы», якое вырабляе цэплаізаляцыйныя пліты з базальтавай сыравіны, а таксама «Полацкшкловалакно», дзе ў хуткім часе пачнецца выпуск супертонакага валакна з яе ж. Але базальт можна выкарыстоўваць нашмат шырэй, бо яго характарыстыкі вельмі добрыя: апроч цэплаізаляцыйнасці, ён устойлівы да эрозій, хімічных уздзеянняў і г. д.

Летась РУП «ВА Беларуснафта» забяспечыла прырост здабычы нафты ў аб'ёме 1,7 мільёна тон. НПЦ па геалогіі таксама атрымаў прырост папярэдне ацэнных запасаў гэтай сыравіны, якія патрабуюць яшчэ больш дэтальнага вывучэння, у аб'ёме 978 тысяч тон. Неабходныя работы былі праведзены і па радовішчы «Наваельскае», якое было разведана ў 2010 годзе. Атрыманы тут

прырост запасаў нафты прамысловых катэгорый склаў 646 тысяч тон.

Усе нафтавыя радовішчы краіны звязаны з Прыпяцкім прагібам на поўдні, але на сёння найбольш перспектывнымі месцамі здабычы вуглевадародаў з'яўляюцца Аршанская і Брэсцкая ўпадзіны. Пра гэта расказаў намеснік начальніка галоўнага ўпраўлення прыродных рэсурсаў — начальнік упраўлення па геалогіі Міністэрства прыроды і аховы навакольнага асяроддзя Алег МОХ:

— Прыпяцкі прагіб — нафтаперспектывны, але запасы яго не бязмерныя, трэба шукаць новыя напрамкі. Таму цяпер мы знаходзімся на першым этапе вывучэння гэтых упадзін. Праводзяцца сейсмічныя даследаванні, і задача навукоўцаў — абагульніць атрыманыя звесткі і даць заключэнне: ці ёсць перспектыва на нафту.

«Сёлета мы праводзілі работы па разведцы карысных выкапняў за кошт сродкаў заказчыкаў мінеральна-сыравіннай базы для будаўнічай галіны. Ім перадалі восем радовішчаў, у тым ліку два «Беларуснафце» — «Паўночнабярэзінскае» з запасамі нафты 854 тысячы тон і «Шумяцкае» з 525 тысячамі тон», — сказала Галіна Качанко.

Яна нагадала, што ў краіне з 2016 года вядуцца і рэгіянальныя геалагічныя даследаванні нетраў. Такая работа скіравана не на пошук сыравіны, а на глыбіннае вывучэнне нашай тэрыторыі.

— У прыватнасці, цяпер канцэнтруемся на паўднёваўсходняй частцы. Займаемся пошукам і аналізам даных, для таго каб за наступныя пяць гадоў зрабіць новыя лічбавыя і аналагавыя геалагічныя карты. Прыпаверхневая частка зямлі ўжо амаль вывучана, трэба ісці глыбей. Для гэтага яны і патрэбныя.

У краіне дастаткова востра стаіць пытанне пераходу з ПЭТ-упакоўкі на шкляную тару, таму летась быў забяспечаны добры прырост запасаў кварцавага пяску, прыдатнага для шкляной прамысловасці, — на 5 мільёнаў тон. «Такім чынам, агульныя запасы гэтага карыснага выкапня цяпер у нас складаюць 60 мільёнаў тон, яны створаць рэзервы для ўласнай вытворчасці, што дазволіць зменшыць імпорт перш за ўсё з Расіі і Украіны. Сёлета будзе падрыхтавана справаздача аб перспектывнасці вывучаных плошчаў з кварцавым пяском. Асноўная распрацоўка радовішчаў у краіне вядзецца ў кар'еры «Леніндар» Добрушскага раёна Гомельскай вобласці, а таксама каля вёсак Беражное і Гарадная Столінскага раёна Брэсцкай вобласці.

— Адзначаецца прырост і запасаў будаўнічых матэрыялаў, у прыватнасці будаўнічага каменю, які з'яўляецца для нас адносна новай і вельмі важнай сыравінай, — паведаміў Васіль Колб. — РУВП «Граніт» недалёка ад Мікашэвіч асвойвае новае яго радовішча. Там за мінулы год ужо былі падлічаны запасы ў 142 мільёны тон, гэта забяспечыць нас каменем на 40-45 гадоў.

Нядрэнна ў краіне развіваецца тарфяная галіна. На базе новых радовішчаў ствараюцца вытворчасці, распрацоўваюцца тэхналогіі і прадукцыя. Шырокім попытам карыстаецца тая, што выпускаецца з верхавога торфу. Каля 60-70 працэнтаў яе ідзе на экспарт.

Працягваецца работа па падрыхтоўцы да асваення Нежынскага і Любанскага участкаў Старобінскага радовішча калійных соляў. Тое ж самае датычыцца Петрыкаўскага радовішча па асваенні калійнай руды.

Дар'я ШЛАПАКОВА.

«СЯБРЫ МАЕ!»

Шаржы і карыкатуры Алега Карповіча

І хоць сёння ў часопіса «Вожык» як галоўнага заканадаўцы, кажучы сучаснай мовай, трэндаў у беларускай сатыры, далёка не тыя, «савецкія», тыражы, усе мы любім пажартаваць, пасмяяцца. Не знікаюць розныя сатырычныя, гумарыстычныя жанры, зразумела, не толькі ў «Вожыку», але і на старонках іншых перыядычных выданняў.

У Дзень смеху, 1 красавіка, адзін з калідораў Міністэрства інфармацыі Рэспублікі Беларусь упрыгожылі карыкатуры і шаржы вядомага мастака Выдавецкага дома «Беларусь сёння» Алега Карповіча. Тэматычна работы аб'яднаны адным абсягам — мастак прысвяціў зробленае калегам на газетнай, літаратурнай справе. На карыкатурах, шаржах — журналісты «СБ. Беларусь сёння», «Сельской газеты», іншых перыядычных выданняў. Знайшлося месца і класікам — Якубу Коласу, Янку Купале, славу таму беларускаму першадрукару Францыску Скарыне.

А яшчэ ўсе, хто знаёміцца з выстаўкай, адзначаюць не толькі падабенства з персанажамі, але і шматоблічнасць, якую мастак прыкмеціў у вобразах Людмілы Рублеўскай, Уладзіміра Саламаха, іншых вядомых літаратараў краіны. Асобны шарж сабраў разам і ўсіх галоўных рэдактараў «Вожыка» — Кандрата Крапіву, Уладзіміра Корбана, Юлію Зарэцкую, Валянціна Блакіта, Міхася Пазнякова, Алесь Пісьмянкова...

Сяргей ШЫЧКО.

Гродзеншчына кніжная

Сённяшняя сітуацыя з каранавірусам не спрыяе масавым мерапрыемствам. Таму замест прэзентацыі «Кніжны свет Беларусі: Гродзеншчына», якая планавалася нашмат раней, у мінскім доме кнігі «Светач» па праспекце Пераможнаму, 11 адкрыта невялікая выстаўка, на якой прэзентуюцца кніжныя здабыткі ў галіне гістарычнага асветніцтва, краіназнаўства, краязнаўства, звязаныя з Гроднам і яго ваколіцамі.



Фота Кастуся ЛАДУЦЬКА.

На першым паверсе прасторнай крамы разгорнуты фотавернісаж са здымкаў вядомага фотамастака, члена Саюза пісьменнікаў Беларусі Уладзіслава Цыдзіка. Ён — уладжэнец Гродзеншчыны, шмат ездзіць па розных куточках сваёй мілай і любай старонкі. Як вынік — грунтоўныя справаздачы, якія друкуюцца ў перыядычных выданнях, выходзяць альбомам і кнігамі. Ажыццявіць віртуальнае падарожжа дапаможа і выстаўка старых паштовак лаўрэата Прэміі Прэзідэнта Рэспублікі Беларусь «За духоўнае адраджэнне» Уладзіміра Ліхадзедава, творчыя здабыткі якога намініраваны на атрыманне Дзяржаўнай прэміі Рэспублікі Беларусь. Летась У. Ліхадзедаў выдаў сапраўды «гродзенскую калекцыю» альбомаў з серыі «У пошуках страчанага» — кнігі з рэпрадукцыямі філакартычных артэфактаў пра Слонім, Гродна, Навагрудак, Смаргонь.

І самым цэнтральным месцам для знаёмства ў «Светачы» з кніжнай Гродзеншчынай з'яўляецца выстаўка кніг, звязаных з горадам над Нёманам. Асобна вылучаюцца творчыя праекты, якія былі летась падтрыманы Гродзенскім абласным выканаўчым камітэтам. Шмат рупнасці, шмат дзейсных намаганняў дзеля таго, каб гэтыя кнігі пабачылі свет, прыклаў тагачасны намеснік старшыні Гродзенскага аблвыканкама Віктар Лісковіч, цяпер старшыня Пастаяннай камісіі па адукацыі, навуцы, культуры і сацыяльным развіцці Савета Рэспублікі Нацыянальнага сходу Рэспублікі Беларусь. «Кніга спрыяе не толькі духоўнаму развіццю чалавека, але і яго актыўнаму ўдзелу ў сацыяльна-эканамічным жыцці краіны, — перакананы Віктар Лісковіч. — Мы на Гродзеншчыне шмат зрабілі, каб праз кнігу паказаць і гісторыю нашай старонкі, і той багаты турыстычны патэнцыял, які мае наш край, патэнцыял, праз які варта як мага шырэй развіваць эканоміку рэгіёна. Спадзяюся, што вопыт Гродзеншчыны ў галіне сучаснага кніжніцтва будзе пашырацца па ўсёй краіне. Галоўнае — ведаць мэту, дзеля чаго робіцца, здзяйсняецца тое ці іншае выданне».

Кастусь ЛАДУЦЬКА.