



ЛЕТА. ДЗЕЦІ. ГОРАД

У сталіцы Падзвінны карэспандэнт «Звязды» высветліў, чым карысным займаюцца падчас канікулаў дзеці і падлеткі, якія не з'ехалі да сваякоў у вёску або ў аздараўленчы лагер.

«Краіне дзяцінства» — восьмы дзясятка

У юных віцяблян і жыхароў прыгарада круглы год ёсць магчымасць бясплатна наведаць Віцебскі абласны палац дзяцей і моладзі. Аўтар гэтых радкоў у дзяцінстве сам наведваў гэтую ўстанову. Там мяне навучылі, у прыватнасці, гуляць у шашкі, даглядаць кветкі, ствараць «разумныя цацкі». Тады гэтае месца было вядома пад назвай «Абласны Палац піянераў і школьнікаў». Летась гэтай дзяржаўнай установе дадатковай адукацыі споўнілася 70 гадоў. Сёння гэта шматпрофільная ўстанова з багатым выбарам прапаноў.

У Віцебскім абласным палацы дзяцей і моладзі арганізавана работа больш за 390 аб'яднанняў па інтэрэсах, у якіх займаецца каля 4000 навучэнцаў. Сваімі ведамі, творчым майстэрствам, тэхнічнымі навыкамі дзеляцца каля 190 педагогічных работнікаў, з іх прыкладна 130 педагогаў дадатковай адукацыі.

Мясцовая ўлада ўклала ў капітальны рамонт з мадэрнізацыяй будынкаў вялікія сумы. У прыватнасці, у мінулым годзе з абласнога бюджэту на гэта патрацілі каля 3,2 мільёна рублёў. Старшыня Віцебскага аб-

выканкама Мікалай Шарснёў у жніўні браў удзел у цырымоніі здачы пад ключ адрамантаваных карпусоў палаца на вуліцы Фрунзэ, узведзеных у канцы 1960-х гадоў. Яшчэ раней прывялі ў парадак будынак у цэнтры горада, які быў пабудаваны праз некалькі гадоў пасля заканчэння Вялікай Айчыннай вайны.

Ад віртуальнасці да драўняных гульняў

Тут ёсць тое, пра што яшчэ нядаўна пісалі фантасты. Напрыклад, шлемы віртуальнай рэальнасці: дзеці вучаць ствараць віртуальны свет. У палацы і мультфільмы робяць — гэта магчыма на занятках у дзіцячай студыі мультыплікацыі. Тут ствараюць і праграмуюць робатаў, каб яны потым выступалі на спаборніцтвах. Напрыклад, рыхтуюць робатаў-сумаістаў, робатаў-гоншчыкаў з пераадольваннем перашкод, робатаў-біятланістаў.

Журналісту «Звязды» паказалі 3D-прынтар, які выкарыстоўваўся падчас першай хвалі пандэміі, каб друкаваць медыкам празрыстыя маскі з пластыку. Рука тэрмінатара, зробленая падлеткамі, — яшчэ адзін доказ, што будучыня тут ужо здзяйсняецца.

Не менш уражваюць і работы гурткоўцаў з дрэва. Іх вучаць ствараць бяспечныя для здароўя цацкі і гульні, якія набываюць усё большую папулярнасць. Тут ёсць нават музычны камін з падсветкай.

Вельмі развіта ў віцебскім палацы класічнае ма-

дэляванне — аўто, самалёт, караблёў, падводных лодак. Ёсць і басейн, каб праводзіць турніры па запустку суднаў.

У юных натуралістаў — шыкоўныя кабінеты для атрымання тэарэтычных ведаў, а для практыкі праводзяцца заняткі ў цяплячах, у рамках праекта «Зялёная школа».

Гуляць у КВЗ, навучыцца аператарскай справе і майстэрству працаваць у кадры, стаць юным карэспандэнтам друкаваных СМІ або папулярным блогерам — гэтыя магчымасці дае палац. Яшчэ — займацца вакалам, харавымі спевамі, у тэатры мініячур, ва ўзорным дзіцячым тэатральным калектыве, у эстраднай і валькальна-эстраднай студыі, у харэаграфічных калектывах, у прыватнасці школе брэйк-данса.

У структуры палаца нават маецца аздараўленчы лагер «Дружныя рабяты» пад Віцебскам.

Якія яны, піянеры XXI стагоддзя?

У Віцебскім абласным палацы дзяцей і моладзі — былым Палацы піянераў, і цяпер знаходзіцца галоўны піянерскі «офіс» рэгіёна. Сучасная піянерская арганізацыя, калі хто не ведае, гэта не нешта «нафталінавае», сцвярджае **Ірына ЯЛЕНСКАЯ, старшыня Віцебскага абласнога Савета грамадскага аб'яднання «Беларуская рэспубліканская піянерская арганізацыя»**. Гэта магчымасць цікава бавіць час, навучыцца таму, што можа спатрэбіцца

ў дарослым жыцці, праявіць свае лідарскія здольнасці, кажа яна.

Летам піянеры ходзяць у паходы, працягваюць цімураўскую працу, бяруць удзел у патрыятычных акцыях. У прыватнасці, нядаўна ўпершыню правялі «Зарніцу» на сапраўдным ваенным палігоне «Лосвіда» 103-й Віцебскай асобнай гвардзейскай Чырванасцяжнай, ордэна Леніна, ордэна Кутузава II ступені паветрана-дэсантнай брыгады імя 60-годдзя СССР. Традыцыйна хлопчыкі і дзяўчынкі бяруць актыўны ўдзел у падрыхтоўцы і святкаванні Дня Незалежнасці.

Штогод усё больш удзельнікаў у працоўнай акцыі па зборы другаснай сыравіны, «Зробім свет чысцейшым!», ахвотных выйграць «Конкурс малых грантаў арганізацыйных структур БРПА». Самае масавае мерапрыемства ў Віцебскай вобласці і гонар абласной піянерскай арганізацыі — фестываль «Патрыёты.by». Таксама праводзіцца злёт валанцёрскіх і цімураўскіх атрадаў «Адкрытае сэрца».

Лета з міліцыяй

У Віцебску не забываюць і пра дзяцей, якія прыцягнулі ўвагу міліцыі. **Старшы інспектар па асаблівых даручэннях групы арганізацыі работ інспекцыі па справах непаўналетніх аддзела прафілактыкі ўпраўлення правапарадку і прафілактыкі міліцыі грамадскай бяспекі УУС Віцебскага аблвыканкама маёр міліцыі Раман БА-**



ДЗЕЕЎ паведаміў, што, як і ў мінулым годзе, у чэрвені запрацуе змена ў летніку «Чайка». Каля трыццаці хлопчыкаў і дзяўчынак бясплатна на працягу дваццаці дзён змогуць цікава правесці час. Аднаведную ініцыятыву падтрымалі ў аблвыканкаме. У праграме — спартыўныя і інтэлектуальныя мерапрыемствы, паказальныя выступленні супрацоўнікаў падраздзяленняў міліцыі, сустрэчы з прадстаўнікамі МНС.

Арганізавана работа і ваенна-патрыятычнага лагера на базе 103-й Віцебскай паветрана-дэсантнай брыгады. Дзеці і падлеткі на свае вочы ўбачаць, як служаць у арміі. Іх чакаюць агнявая і страявая, паветрана-дэсантная падрыхтоўка, засваенне навыкаў выжывання ў асаблівых умовах.

Летам функцыянуюць клубы для падлеткаў і пры адным з РАУС Віцебска, а таксама Віцебскага раёна. Там міліцыянеры не толькі вядуць прафілактычныя размовы з падлеткамі, але і вучаць прыёмам самаабароны, кулявой стральбе, сілавым практыкаванням. Плануюць арганізаваць абласны футбольны турнір

«Нас аб'ядноўвае спорт» — для дзяцей, з якімі праводзіцца індывідуальная прафілактычная работа. Яны знаходзяцца ў сацыяльна небяспечным становішчы і засталіся без апекі бацькоў. У другой палове чэрвеня адбудуцца веласіпедныя прагулкі падлеткаў з супрацоўнікамі міліцыі. Падчас падарожжа будуць прыпынкі каля вярочнага комплексу, дзе юныя ўдзельнікі пераадолеюць нялёгкі шлях над зямлёй. Прапануецца магчымасць паўдзельнічаць у міліцэйскай эстафеце: прабегчы ў бронекамізэльцы, шлеме, пасаборнічаць на трапнасць стральбы з пнеўматычнай зброі. Потым — сяброўскае чаюпіцце. Будзе і экскурсія ў Віцебскі раённы гісторыка-краязнаўчы музей, наведванне мемарыяльнага комплексу ў вёсцы Шапуры, падвядзенне вынікаў акцыі ў Віцебску з уручэннем прызоў.

Калі падапечныя міліцыі заняты карыснымі, добрымі справамі, у іх няма часу, жадання, ды і сіл парушаць закон, а значыць, і ў дарослым жыцці яны будуць імкнуцца пазбягаць правапарушэнняў, лічыць Раман Бардзееў.

Аляксандр ПУКШАНСКІ.

Карысныя парады

ПАХУДЗЕЦЬ БЕЗ СТРАТЫ ЗДАРОЎЯ, або Як абнавіць свае смакавыя рэцэптары

Людзі жадаюць быць прыгожымі незалежна ад пары года, але ў многіх летам з'яўляецца спакуса пахудзец хуценька і пажадана да свайго адпачынку. У інтэрнэце можна знайсці дзясяткі парад, як гэтага дамагчыся. Тут табе і грэчневая дыета, разгрузачныя дні на яблыках, грэйпфрутах, кефіры, а некаторыя ўвогуле адмаўляюцца ад ежы і спрабуюць метады ітэрвальнага, лячэбнага галадання. Але наколькі бяспечныя такія экстрэмальныя метады? Аб тым, як скінуць вагу і абзавесціся карыснымі звычкамі ў харчаванні, расказала ўрач-дыетолог **Надзея ЛІТВИНАВА-ГРАЗІЁН**.



ЦІ РЕАЛЬНА СКИНУЦЬ ВАГУ ЗА МЕСЯЦ?

На самай справе ўсё залежыць ад таго, колькі кілаграмаў хацелася б скинуць. Дыетолог лічыць, што худзец няцяжка, складаней трымаць жаданую вагу.

«Многае залежыць ад фактараў, такіх як узрост, стан здароўя, вага, — тлумачыць дыетолог. — Напрыклад, чым большая вага, тым хутчэй сыходзяць першыя кілаграмы. Адбываецца гэта за кошт страты вадкасці. Для таго каб страціць хоць бы дзесяць кілаграмаў, дастаткова двух месяцаў. Калі ж вага першапачаткова нязначна перавышае норму, то і кілаграмы сыходзяць павольней.

А калі казаць пра бяспечнае пахудзенне, то зніжэнне вагі не павінна перавышаць 3-4 кілаграмы ў месяц».

Важна харчавання збалансавана і разнастайна. Прадукты лепей ужываць максімальна простыя і старацца выконваць элементарныя правілы «здоравай талеркі»: палова талеркі — розныя салаты ці гародніна халоднай апрацоўкі, прыкладна чвэрць — асноўны прадукт, такі як рыба, птушка або мяса, а астатнюю чвэрць запаўняйце гарнірам, такім як рыс, бульба, грэчка, макарона.

«Важна наладзіць пітны рэжым і звярнуць увагу на ўмеранасць порцый, — раскрывае сакрэт здаровай дыеты **Надзея Літвінава-Гразіён**. — Старайцеся харчава-

ца як мага прасцей, нескладанымі стравамі альбо проста аднакампанентнымі. Напрыклад, той жа абед можа складацца з бялку — кавалачка мяса ці рыбы, вугляводаў у выглядзе круп альбо бульбы ці клятчаткі — гародніны».

Хтосьці лічыць, што трэба есці часта і дробнымі порцыямі, а некаторыя ядуць толькі два разы на дзень: раніцай і ўвечары. Спецыяліст лічыць, што ў гэтым пытанні трэба падыходзіць індывідуальна, бо шмат залежыць ад рэжыму дня, фізічнай актыўнасці і стану здароўя ў цэлым. Калі казаць аб кратнасці, то цалкам дастаткова трох поўных прыёмаў ежы: сняданка, абеду і вячэры. Калі адчуваецца неабходнасць, то можна зрабіць 1-2 лёгкія перакусы.

Здаровым перакусам лічацца прадукты з высокім утрыманнем бялку і складаных вугляводаў. Каларыйнасць іх адносна невысокая, тым не менш яны даюць доўгатэрміновае энергетычнае падсілкаванне, паляпшаюць страваванне, спрыяюць росту мышачнай тканкі. Гэта могуць быць арэхі, садавіна, ягады, гародніна, зерневыя булочки.

Асаблівую ўвагу трэба звярнуць і на пітны рэжым. Ёсць меркаванне, што неабходна выпіваць два літры вады. Аднак, на думку спецыяліста, гэта зусім неабавязкова.

Універсальныя правілы для тых, хто хоча развіць карысныя звычкі ў харчаванні і нармалізаваць сваю вагу.

Самае галоўнае правіла — адмовіцца ад так званай «смеццевай» ежы: вэнджаніна, маянэз, газіроўка, чыпсы і ўсё тое, што мае насычаны і доўгі склад.

«Лепей выбіраць прадукты з максімальна кароткім складам, — гаворыць дыетолог. — І памятайце, што на першым месцы ў складзе заўсёды пазначаны прадукт, які змяшчаецца ў найбольшай колькасці».

А вось падлік калорый як метада пахудзення, на думку спецыяліста, сыходзіць на другі план. Большую ўвагу лепш аддаваць якасці харчавання, а не колькасці. Хоць у некаторых выпадках, такіх як харчаванне спартсменаў пры падрыхтоўцы да спаборніцтваў, падлік калорый — рэч патрэбная.

Другім універсальным правілам спецыяліст лічыць разнастайнае харчаванне: «Калі адмовіцца ад вялікай колькасці салодкага, мучнога і салёнага, то рэцэптары ачышчаюцца, і чалавек пачынае адчуваць больш смакаў і атрымлівае большае задавальненне ад ежы. І, вядома, не грэбуйце зваротам да спецыяліста, калі сапраўды прынялі для сябе рашэнне зменшыць сваю вагу. Ён дапаможа правільна скласці адпаведны план харчавання і ўкараніць карысныя звычкі ў жыццё».

«Справа ў тым, што ёсць пэўныя супрацьпаказанні да павышанага пітнага рэжыму, — тлумачыць дыетолог. — Варта ўлічваць, што, акрамя пітнай вады, маюцца і іншыя крыніцы вадкасцяў, такія як садавіна, гародніна, супы. Важна ўлічваць і пару года.

У сярэднім аднаго літра дастаткова ў асенне-зімовы перыяд і паўтара — у вясенне-летні».

Чым больш гарачае і сухое паветра і актыўней фізічныя нагрукі, тым больш вадкасці расходуюць арганізм. Галоўнае — не грэбаваць пачуццём смагі. Захацелася зрабіць глыток вады — абавязкова зрабіце. Але правіла «ўсё добра ў меру» працуе і тут. Залішняе спажыванне вады — гэта празмерная нагрузка на арганізм.

Наталля ТАЛІВІНСКАЯ.