

Питание, движение и контроль стресса. Андрей Стригельский и молодежь БГУКИ обсудили формулу здоровья

11 марта 2026

Единый день информационно-просветительского проекта «Молодежная лекция» прошел в столичных вузах 11 марта, передает корреспондент агентства «Минск-Новости». В Белорусском государственном университете культуры и искусств эксперты и студенты обсудили, как оставаться в форме в эпоху гаджетов, и почему белорусская медицина входит в мировой топ.



Эта инициатива Минской городской организации БРСМ направлена на открытый диалог с молодежью: каждый месяц эксперты и студенты встречаются, чтобы разобрать одно из ключевых направлений деятельности союза молодежи. В марте главной темой стал здоровый образ жизни. Заместитель председателя Мингорисполкома Андрей Стригельский начал разговор с откровенного признания: современный мир с его комфортом и технологиями — это серьезный вызов для организма.



— *Человек появился на земле, чтобы бегать, добывать пищу и спасаться от хищников. Сегодня нам не нужно прилагать физических усилий, чтобы жить: мы много сидим, проводим время в гаджетах и едим фастфуд. Но здоровье — это главная ценность, которую начинаешь осознавать чуть позже, чем в студенчестве. Важно понять: ваши успешность и активность напрямую зависят от того, как вы заботитесь о себе уже сегодня,* — подчеркнул А. Стригельский.

Говоря о развитии системы здравоохранения, зампреда Мингорисполкома отметил, что Беларусь сегодня входит в топ-20 стран мира по качеству медицинских услуг. В Минске успешно решаются вопросы доступности высоких технологий: в районных поликлиниках устанавливают аппараты МРТ, строятся современные объекты, такие как инфекционная больница на Долгиновском тракте.



Первый секретарь Минского городского комитета БРСМ Алексей Пикус привел данные исследований: образ жизни влияет на долголетие на 50 %.

— *Здоровье строится на ежедневном выборе: успел ли ты позавтракать, выспался ли, отказался ли от вредных привычек. БРСМ активно продвигает тренд на спорт через массовые мероприятия: «Народная зарядка» на стадионе Динамо, «Ледовый вечер», фестиваль «Олимпия». Это не просто физкультура, это способ найти друзей и единомышленников,* — отметил А. Пикус.

Стереотип о том, что творческие вузы далеки от спорта, развеял студент второго курса Павел Горбанёв. В университете работает спортивный клуб, где студенты БГУКИ (в том числе иностранцы из Конго и Судана) и сотрудники вуза вместе играют в футбол, волейбол и баскетбол.



— Наши волейболисты недавно вышли в высший дивизион и будут сражаться с сильнейшими вузами Минска. У нас созданы все условия: современные тренажерные залы доступны студентам бесплатно. Мой совет ребятам: не ждите понедельника. Почему бы не начать вести активную жизнь прямо сегодня, сразу после этой лекции? — призвал П. Горбанёв.

Завершилась встреча тематической викториной. Студенты узнали важные маркеры здоровья: например, для поддержания сердца в тонусе необходимо проходить минимум 5–6 тыс. шагов в день. Самые активные участники получили полезные призы, закрепив главный вывод лекции: питание, движение и контроль стресса — это база, на которой строится успех в любой профессии.