Нефармат

ПРА САМАЕ ГАЛОЎНАЕ

Еду надоечы з паліклінікі і звяртаю ўвагу на яркі надпіс вялікімі літарамі на доўгім плоце, што закрывае будоўлю на вуліцы Маскоўскай: «Осень вновь напомнила душе о самом главном. Осень, я опять лишен покоя». Умеюць жа нашы будаўнікі зачапіць! Вядома, радкі Юрыя Шаўчука са славутага расійскага гурта «ДДТ» лепшыя, чым простая шэрая агароджа на фоне сумнага лістападаўскага пейзажу. Ды і на роздум падштурхоўваюць пра тое, што ўсё ж самае галоўнае і пра што можа нагадаць душы восень.

Як едзеш з паліклінікі, то міжволі згадаеш пра здароўе. Бо калі яго няма, самі ведаеце... Нядаўна з блізкім чалавекам давялося пахадзіць па калідорах МРЭКа. Гэта ўстанова, дзе прызначаюць групу інваліднасці. Сядзяць працаздольнага ўзросту мужчыны пасля інфарктаў, чакаюць чаргі. Сюды іх прывялі жонкі, і не з цікаўнасці — мужам ужо патрабуецца суправаджэнне. На адной лаўцы змучаныя хваробай сваіх палавін жанчыны расказваюць адна адной, як іх мужам паставілі трэцюю рабочую групу. Ну дзе ён знойдзе работу па сіле, асабліва калі раней працаваў рукамі? А ў іх, членаў камісіі, свае ўстаноўкі і нарматыўныя дакументы. Яны кажуць, што самаадчуванне і стан — гэта розныя рэчы. Выходзіць, калі адчуваеш сябе так, што ўпасці можна, але паказчыкі па выніках аналізаў і іншых абследаванняў не самыя горшыя, то вырашальнымі аказваюцца дакументы. Так што з усіх сіл трэба берагчы здароўе, захоўваць тое, што ёсць. Як толькі давецці гэта маладым, якія гадзінамі, а то і днямі ў адной позе слепяцца за смартфонамі. Потым жа яно вылезе хваробамі пазваночніка, вачэй, сардэчнымі праблемамі ад недахопу руху. Але пакуль здароўе ёсць, яго часцей за ўсё не заўважаюць.

Ну а каб адчуваць сябе здаровай, скажа вам любы, нават самы шараговы псіхолаг, трэба пазітыўна мысліць, з усяго заўважаць і выдзяляць добрае, умець радавацца жыццю... Лёгка сказаць, а ты ідзі парадуйся, калі хваробы адольваюць, альбо адзінота, альбо агульная неўладкаванасць, незадаволенасць работай ці вечны недахоп грошай. Ледзь не ў кожнага знойдзецца свая праблема, што, нібы той шашаль, падточвае нервы. Вось і ў паліклініцы тады сустрэла даўняга знаёмага. У былыя гады даволі часта выпадала кантактаваць па рабоце. Хварэе цяпер, па дактарах ходзіць, у бальніцах нярэдка ляжыць, хоць знешне трымаецца добра, пачуццё гумару не страціў. Заўсёды ведала яго як спецыяліста, роўных якому ў іх сферы пашукаць, да таго ж прамы па характары, не падхалім. Такіх не вельмі любяць і па службе старанна не прасоўваюць. Вось і ён на пенсію выйшаў далёка не з кіруючай пасады. Разгаварыліся. Прама не кажа, але адчуваецца, што чалавек тоіць даўнюю крыўду за сваю нерэалізаванасць на рабоце. Яно і праўда, усім было б на карысць: краіне, вытворчасці, яму самому — калі б яго ў свой час паставілі кіраўніком, а не нейкага прыездждага выскачку. Ды, як той казаў, гісторыя не церпіць умоўнага ладу. Можна яшчэ згадаць мудраца з яго геніяльным: «Усё праходзіць». І настае, відаць, той момант, калі не важна, што пра цябе думаюць ці гавораць іншыя: важнейшым выглядае, што з гэтай нагоды думаеш сам — як сябе ацэньваеш, чым ганарышся, за што саромеешся. З названых і падобных складнікаў можна нават вывесці своеасаблівую формулу чалавека. Заўважана многа-многа разоў: чым вышэйшы ўзровень чалавека ва ўсіх сэнсах, тым ён больш сціплы і просты. Таму не варта шкадаваць пра тое, што не збылося, чаго не паспеў, — у кожнага знойдзецца цэлы воз самых розных няспраўджаных надзей і спадзяванняў, нерэалізаваных амбіцый. Але ж калі ты адбыўся як чалавек, гэта значыць, нікога моцна не пакрыўдзіў, нікому не сапсаваў жыццё, а некаму, можа, дапамог, значыць, недарэмна жыў.

...Вось колькі перадумала, пакуль ехала ў аўтобусе, прачытаўшы плакат са словамі вядомай песні. І ўжо амаль перад маім прыпынкам на суседнім сядзенні прачнуўся маленькі хлопчык, што ад самай паліклінікі драмаў на руках у мамы. Соладка пазяхнуў, а потым сказаў ёй ціха: «Мамачка, я цябе так люблю!» Вось вам і адказ на ўсе пытанні пра галоўнае. Днямі вядомы артыст Уладзімір Співакоў пры атрыманні дзяржаўнай узнагароды сказаў у сваёй кароткай прамове нечаканае для такіх выпадкаў: «Рэчы створаны для таго, каб імі карысталіся, а людзі створаныя для таго, каб іх любілі». Ну і праўда, калі ёсць з кім выпіць келіх добрага віна, абмеркаваць прачытаную кнігу альбо новы фільм, пагаварыць і памаўчаць, то гэта і ёсць галоўнае ў жыцці і многіх галоўных, што складаюць кожны дзень жыцця.

Святлана ЯСКЕВІЧ.

СЁННЯ

Сонца

	Усход	Захад	Даўжыня дня
Мінск —	8.59	16.55	7.56
Віцебск —	8.55	16.38	7.43
Магілёў —	8.49	16.45	7.56
Гомель —	8.38	16.49	8.11
Гродна —	9.13	17.11	7.58
Брэст —	9.06	17.20	8.14

Месяц

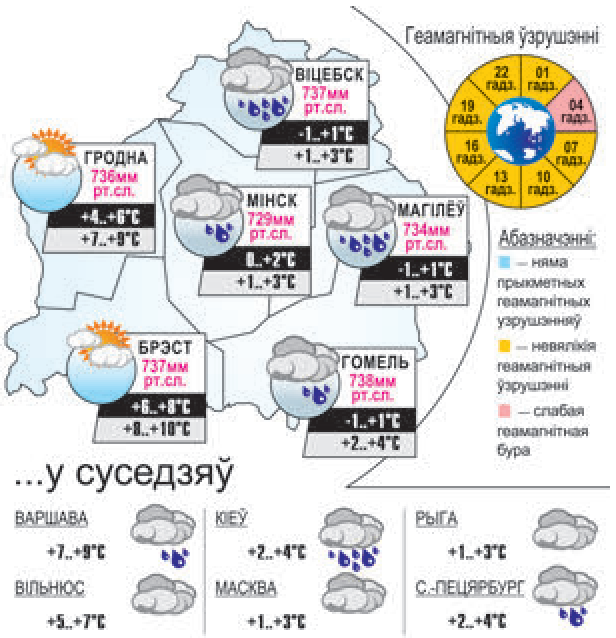
Маладзік 26 лістапада. Месяц у сузор'і Казярога.

Імяніны

Пр. ПАЧАТАК КАЛЯДНАГА ПОСТУ. *Дзмітрыя, Мікалая, Мікіты, Пятра, Рыгора.*
К. *Здзіслава, Рыгора, Сцяпана, Якуба.*

Фота Анатоля КЛЕШЧУКА.

ЗАЎТРА



Даты | Падзеі | Людзі

28 ЛІСТАПАДА

1899 год — нарадзіўся Сямён Майсеевіч Крывашэін, военачальнік, генерал-лейтэнант танкавых войскаў (1943), удзельнік вызвалення Беларусі ад нямецка-фашысцкіх захопнікаў у гады Вялікай Айчыннай вайны, Герой Савецкага Саюза (1945). Часці корпуса пад яго камандаваннем вызначыліся пры фарсіраванні ракі Шчары, вызваленні Слоніма, Брэста, Варшавы, у бітве за Берлін. Памёр у 1978 годзе.

1909 год — нарадзіўся Іосіф Навумавіч Вейнеровіч, беларускі кінааператар і рэжысёр, народны артыст Беларусі (1973). З 1926-га працаваў на Мінскай студыі кінахронікі, у 1946—1990 гадах рэжысёр-аператар кінастудыі «Беларусьфільм». У гады Вялікай Айчыннай вайны здымаў франтавую і партызанскую хроніку. Рэжысёр-аператар фільмаў «Балада пра маці», «Генерал Пушча», «Права на бессмяротнасць» і іншых. Лаўрэат Дзяржаўнай прэміі СССР (1943), Дзяржаўнай прэміі Беларусі (1968). Памёр у 1998 годзе.

1924 год — нарадзіўся Міхаіл Кандрацьевіч Буянаў, удзельнік вызвалення Беларусі ад нямецка-фашысцкіх захопнікаў у гады Вялікай Айчыннай вайны, Герой Савецкага Саюза (1945). Ваяваў на Заходнім, 2-м Беларускім франтах. Вызначыўся пры вызваленні Магілёва. Падчас фарсіравання Дняпра першым у палку пераплыў раку ў раёне горада, уварваўся ў траншэю праціўніка і знішчыў кулямётны разлік, які быў перашкодай на шляху наступу. У вулічных баях за горад павёў аддзяленне ў рукапашную, дзе было знішчана 80 і ўзята ў палон больш за 120 гітлераўцаў. У баі замяніў камандзіра ўзвода, які выбыў са строю. Падчас гэтай схваткі ў 1944 годзе ён загінуў.

1944 год — нарадзіўся Рыгор Сямёнавіч Сарока, беларускі дырыжор, педагог, заслужаны

работнік культуры Беларусі (1988). У 1974-м скончыў Беларускую кансерваторыю. З 1969 года працаваў у Маладзечанскім музычным вучылішчы імя М. К. Агінскага. Адначасова ў 1976—1995 гадах заснавальнік і мастацкі кіраўнік камернага аркестра рускіх народных інструментаў, з 1979-га мастацкі кіраўнік і дырыжор Маладзечанскага заслужанага аматарскага сімфанічнага аркестра музычнага вучылішча.

1829 год — нарадзіўся Антон Рыгоравіч Рубінштэйн, рускі піяніст, кампазітар, дырыжор, заснавальнік Рускага музычнага таварыства і першай рускай кансерваторыі ў Пецярбургу. Памёр у 1894 годзе.

1880 год — нарадзіўся Аляксандр Аляксандравіч Блок, расійскі паэт, пісьменнік, публіцыст, драматург, перакладчык, літаратурны крытык. Класік рускай літаратуры XX стагоддзя, адзін з найбуйнейшых прадстаўнікоў рускага сімвалізму. Памёр у 1921 годзе.

1899 год — нарадзіўся Уладзімір Мікалаевіч Яхантаў, расійскі артыст эстрады, майстар мастацкага слова. Памёр у 1945 годзе.

1943 год — у Тэгеране пачалася сустрэча «вялікай тройкі», якая завяршылася 1 снежня. Упершыню разам за адным сталом сустрэліся лідары краін антыгітлераўскай кааліцыі: кіраўнік савецкага ўрада Іосіф Сталін, прэзідэнт ЗША Франклін Рузвельт і англійскі прэм'ер Уінстан Чэрчыль.

1974 год — апошняе выступленне на сцэне Джона Ленана прайшло ў нью-ёркскай зале Мэдысан-сквер-гардэн.

Салаўёў стала больш!

З першынцам — з нараджэннем сына — шчыра віншуем **шаноўную каляжанку Юлію САЛАВЕЙ!** Шчаслівым бацькам — нашы пажаданні цярпення і поспехаў у выхаванні малога, а яму самому — расці здаровенькім на радасць-пацеху ўсёй радзіне.

Звяздоўцы.

УСМІХНЕМСЯ

З нядаўняй пары стаў набіраць вагу. З гэтай нагоды вырашыў заняцца фітнесам.

Паставіўся да справы вельмі сур'ёзна. Купіў сабе фітнес-бранзалет, запісаўся ў фітнес-клуб. Сяджу цяпер у фітнес-бранзалеце, п'ю фітнес-піва, пагладжваю фітнес-жывот. Ні пра што не шкадую.

Згодна з новымі правіламі, калі секс працягваецца больш за дзве гадзіны, вас абавязаны карміць.

— Чаму мужчыны так моцна ненавідзяць святкаваць свой дзень нараджэння?

— Таму што мы стаміліся атрымліваць у падарунак шкарпэткі ад персон, якія хочуць, каб мы ім дарылі паездку на круізным лайнеры.

ЗВЯЗДА БЕЛАРУСКАЯ ГАЗЕТА

ЗАСНАВАЛЬНІКІ: Савет Рэспублікі Нацыянальнага сходу Рэспублікі Беларусь, Палата прадстаўнікоў Нацыянальнага сходу Рэспублікі Беларусь, Савет Міністраў Рэспублікі Беларусь

Выдавец — Рэдакцыйна-выдавецкая ўстанова «Выдавецкі дом «Звязда».

Рэгістрацыйнае пасведчанне нумар 2 ад 17 лютага 2009 года, выдадзенае міністэрствам інфармацыі рэспублікі беларусь.

Дырэктар — галоўны рэдактар СУХАРУКАЎ Павел Якаўлевіч.

АДРАС: 220013, г. Мінск, вул. Б. Хмяльніцкага, 10-а.

ТЭЛЕФОНЫ Ў МІНСКУ: прыёмнай – 287 19 19 (тэл./факс); аддзелаў: пісьмаў — 287 18 64, маркетынгу — 337 44 04, бухгалтэрыі: 287 18 81.

прыём рэкламы тэл./факс: 287 17 79, e-mail: reklama@zviazda.by

Матэрыялы, пазначаныя гэтым значком, носяць рэкламны характар. Адказнасць за змест рэкламы нясуць рэкламадаўцы.

Аўтары апублікаваных матэрыялаў нясуць адказнасць за падбор і дакладнасць фактаў. Іх меркаванні не заўсёды супадаюць з меркаваннем рэдакцыі. Рэдакцыя па сваім меркаванні адбірае і публікуе адрасаваныя ёй пісьмы. Перадрук матэрыялаў, апублікаваных у «Звяздзе», толькі з дазволу рэдакцыі.

www.zviazda.by

e-mail: info@zviazda.by (для зваротаў): zvarot@zviazda.by

Газета аддрукавана ў Рэспубліканскім унітарным прадпрыемстве «Выдавецтва «Беларускі Дом друку». ЛП № 02330/106 ад 30.04.2004. 220013, Мінск, пр. Незалежнасці, 79. Выходзіць 5 разоў на тыдзень.

Тыраж 14.804. Індэкс 63850. Зак. № 3889.

Нумар падпісаны ў 19.30 27 лістапада 2019 года.

М 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
П 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12