■ Дробныя несакрэты

ПРЫЕМНАЯ КАМПАНІЯ: СЁМГА І АВАКАДА

Сусветна вядомы дыетолаг П'ер Дзюкан — пра тое, як правесці святы з задавальненнем і не здрыгануцца, стаўшы пасля на вагі

Цяжка не пагадзіцца са спадаром Дзюканам у тым, што самае важнае ў харчаванні — гэта настрой. Здаецца, пры чым тут гэта? Усё проста. Любы чалавек заўсёды імкнецца да таго, каб яго жыццё было прыемным і прыносіла задавальненне. Ёсць некалькі сітуацый, калі ў чалавека выпрацоўваецца сератанін — гармон шчасця, які дае нам жаданне жыць. Можна сказаць, што да насычэння арганізма сератанінам, а значыць, да адчування шчасця вядуць... 10 дзвярэй.

1. Ежа. Калі мы не ядзім, то гінем. У біялагічным сэнсе гэта жыццёва важна, і за ежу прырода нас узнагароджвае пачуццём задавальнення: у арганізме выпрацоўваецца сератанін.

2. Секс. Гэта не толькі тое, што мае дачыненне да ложка, але і ў больш шырокім сэнсе — каханне, пяшчота, добрыя стасункі паміж дзецьмі і бацькамі і г.д.

3. Улада. Наша становішча ў грамадстве, нашы карыснасць і каштоўнасць для свету.

4. Жыллё. Месца, дзе мы ў бяспецы, нашы сям'я і маёмасць. Мы адчуваем сапраўднае шчасце, калі месца, дзе жывём, прыгожае і спакойнае.

5. Цела. Калі яно рухаецца і калі мы аб ім клапоцімся, гэта прыносіць задавальненне. У гэтым сэнсе нашы мозг і цела — саюзнікі.

6. Прырода. Мы ёй належым. Таму нам неабходна гуляць у лесе, дакранацца да дрэў, трымаць жывёл, нават калі мы жывём у мегаполісе.

7. Пачуццё, што мы належым да сваёй групы. Нам прыемна атрымліваць яе адабрэнне, з гэтай прычыны, напрыклад, мы прытрымліваемся моды.

8. Гульні, забавы. Чалавек павінен гуляць незалежна ад узросту. Дзіця, гуляючы, вучыцца жыць, але і дарослага гульня многаму можа навучыць.

9. Духоўнасць. Для некага гэта вера ў Бога або ў нейкую найвышэйшую сілу, для іншых — маральныя прынцыпы, мудрасць і адчуванне, што вы звязаны з нечым, што вышэйшае за вас.

10. Прыгажосць. Тут і без тлумачэння зразумела, што без яе ніяк.

Калі ўсе гэтыя дзверы ці большасць з іх вельмі доўга застаюцца зачыненымі, чалавек для адчування пачуцця шчасця накіроўваецца да той, што адчыняецца найпрасцей за ўсё, — да ежы! Так што як мага часцей правярайце свае «дзверы», ці не зачыніла іх скразняком. І тады вы радзей будзеце стаяць ля спустошанага халадзільніка...

Што яшчэ, па меркаванні Дзюкана, дазволіць не патаўсцець пасля святочнага стала?

Дзве рэчы. Першая — жуйце даўжэй. Другая — імкніцеся быць з тымі, каго любіце. Калі мы ядзім з прыемнымі нам людзьмі, мы шматразова памнажаем задавальненне. І тады ў нас не ўзнікае жадання накідвацца на ежу.

Азбука народнай культуры

ад Янкі Крука і Аксаны Катовіч

ЛІДАРСТВА Ў СЯМ'І. Сёння пасля рэгістрацыі шлюбу ў загсе маладых на парозе сталоўкі ці рэстарана маладых сустракаюць бацькі з «хлебам-соллю». І абавязкова знойдзецца «ўсёзнайка», які дасць «мудрую» параду: «Хто большы кавалак адкусіць, той галоўным будзе ў сям'і». Дазволім сабе нагадаць асобныя «прапісныя» ісціны з побыту беларусаў: гаспадаром, або галавой, у сям'і заўсёды быў мужчына.

Выходзячы замуж, дзяўчына, абапіраючыся на вопыт жыццядзейнасці сям'і, у якой яна нарадзілася, загадзя ведала і разумела, што ўсё жыццё яна будзе замужам, г.зн. «за мужам», ісці следам за ім як нітка за іголкай. Ці патрэбна ў такім разе самым парадаксальным чынам, публічна адбіраць ў мужчыны тое, што наканавана Богам: пажыццёвы абавязак і клопат аб захаванні і матэрыяльным забеспячэнні сям'і?

Разам з тым заўважым, што ў абрадавай практыцы нашага народа ўсё ж былі некаторыя рытуальныя дзеянні, скіраваныя на вырашэнне праблемы сямейнага лідарства. Напрыклад, лічылася, што перавага будзе за тым, хто першым стане на ручнік у храме падчас вянчання: «Хто, становячыся пад вянец, першы ступіць на падножнік, той будзе ў доме за галоўнага».

Асаблівай далікатнасцю і вытанчанасцю (!) вылучалася праблема лідарства ў час, калі маладыя заходзілі за вясельны стол. Сват звязваў маладым рукі і парай вёў да стала. Першым ўсё ж такі ішоў жаніх. Але як толькі маладыя селі, нявеста брала падол сваёй сукенкі і быццам між іншым клала яго на калені жаніха. Калі жаніху загадзя нічога не паведаміла пра гэтую хітрасць маці або бабуля, то ён і не здагадаецца, што тым самым «распісаўся» ў сваёй падпарадкаванасці жонцы. Калі ж жаніх ведаў аб сутнасці «правакацыі» нявесты, то браў падол і акуратна скідваў яго з каленяў, маўляў, не на таго наскочылі.

Лідарства жаніха або нявесты вызначалі яшчэ падчас выкупу варот. На двары ставілі стол, каля якога «...сустракаюцца старшыя сваты — нявесцін і жаніхоў. Кожны трымае на ручніку каравай... Сваты здароўкаюцца, потым, жартуючы, падымаюць свае караваі:

— Мой каравай вышай!

— Мой каравай вышай!

Здаралася, што сваты ўзбіраюцца з караваямі нават на плот. Чый каравай вышэйшы, таму больш гонару. Лічылася, што калі маладога каравай вышэйшы, дык яго будзе верх па жыцці, а калі маладой — наадварот. З нявесціным караваем насустрач свату нярэдка выходзіць сваха. І калі яна падыме свой каравай вышэй, сват хапае яе за спадніцу: «Нягожа, — гаворыць ён, — жанчыне браць верх»... Сваты ўрэшце мірацца, звязваюць белай хустачкай два караваі».

Як бачым, тайная спружына абрадавага падтэксту дзейнічала, але не гвалтоўна, абразліва і публічна, а далікатна і сціпла.

Даты Падзеі Людзі

12 СТУДЗЕНЯ

1862 год — выйшаў першы нумар газеты «Мужыцкая праўда». Гэта была першая газета на беларускай мове (друкавалася лацінкай). Выдавалася ў 1862-1863 гг. К. Каліноўскім, Ф. Ражанскім, В. Урублеўскім, С. Сангіным. Выйшла 7 нумароў. Асобныя нумары з некаторымі зменамі друкаваліся паўторна. Газета выдавалася на Гродзеншчыне ў выглядзе лісткоў невялікага фармату, распаўсюджвалася ў Беларусі, а таксама ў Літве і Латвіі. Кожны нумар падпісваўся «Яська — гаспадар з-пад Вільні». Асвятляла пераважна пытанні зямлі і волі, палітычнай і сацыяльна-эканамічнай няроўнасці, праводзіла ідэю ўсеагульнай узброенай барацьбы за лепшае жыццё і свабоду, адстойвала права беларусаў на самастойнае палітычнае і культурнае развіццё. Сваім зместам, вострай сацыяльнай накіраванасцю газета прыкметна перагукалася з творамі рускай агітацыйнай літаратуры таго часу. Мова «Мужыцкай праўды» народная, эмацыйная, вобразная з фальклорнай сімволікай. Газета стаяла ля вытокаў публіцыстычнага жанру новай беларускай літаратуры.

1876 год — 140 гадоў таму нарадзіўся Джэк Лондан, амерыканскі пісьменнік. Аўтар аповесці «Кліч продкаў», зборнікаў апавяданняў «Сын ваўка», «Любоў да жыцця», раманаў «Марскі воўк», «Жалезная пята», «Марцін Ідэн» і іншых.

1951 год — нарадзіўся (вёска Сямігосцічы Столінскага раёна) Аляксей Міхайлавіч Літвін, беларускі гісторык, доктар гістарычных навук (2003), прафесар (2005). У 1973 годзе скончыў БДУ. У 1975-1984-м працаваў у Інстытуце гісторыі партыі пры ЦК КПБ, з 1987-га — у Інстытуце гісторыі НАН Беларусі. Даследуе ваенную гісторыю Беларусі перыяду 1-й і 2-й сусветных войнаў, падпольную і партызанскую барацьбу, ваеннае будаўніцтва ў Беларусі, праблемы супрацоўніцтва і калабарацыянізму ў ваенныя гады, пытанні міждзяржаўных і міжнацыянальных адносін. Адзін з аўтараў выдання «Усенародная барацьба ў Беларусі супраць нямецка-фашысцкіх захопнікаў у гады Вялікай Айчыннай вайны», «Нарысаў гісторыі Беларусі» і інш.

Было сказана

М. РУДКОЎСКІ, паэт:

«Калі я і навекі анямею, мяне ва ўсім матуля зразумее».

СЁННЯ

Сонца

	Усход	Захад	Даўжыня дня
Мінск —	9.23	17.13	7.50
Віцебск —	9.20	16.55	7.35
Магілёў —	9.13	17.03	7.50
Гомель —	9.02	17.07	8.05
Гродна —	9.37	17.29	7.52
Брэст —	9.30	17.38	8.08

Месяц

Маладзік 10.01—16.01.

Месяц у сузор'і Вадалея.

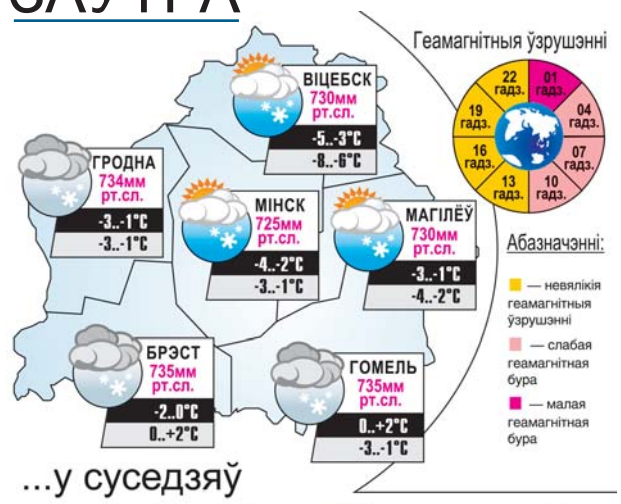
Імяніны

Пр. *Марыі, Давыда, Іосіфа, Макара, Якава.*

К. *Таццяны, Чаславы, Аркадзя, Часлава.*

Фота Аляксандра ШАБЛЮКА.

ЗАЎТРА



УСМІХНЕМСЯ

Кесарава сячэнне — 15 хвілін.

Выдаленне апендыкса — 30 хвілін.

Аортакаранарнае шунтаванне сэрца — 4 гадзіны.

Жонка пайшла ў цырульню — 4,5 гадзіны.

— Мілы, ты мяне кахаеш?

— Ну падумай сама, ці стаў бы я ў нялюбай жанчыны проста так 20 гадоў на канапе ляжаць?..

Мы з жонкай пазнаёміліся пры незвычайных абставінах. Я ішоў, нічога не падазраючы, па цёмным завулку, а яна ў вясельнай сукенцы з бляшанкай хлараформу чакала за рагом.

— Я дрэнны псіхолаг, так?

— Так, спачатку трэба выслухаць пацыента, і толькі потым смяяцца.

У выніку выбуху на лікёра-гарэлачным заводзе ўсё жывое ў радыусе 3 км патрабуе працягу банкета.

Зіма, на прыпынку стаіць задубелы мужык. Зуб зуба паганяе... Падыходзіць да яго малы:

— Дзядзька, колькі часу?

— Улетку, хлопчык, усё улетку!

Калі ты самы смелы, спрытны, разумны, знаходлівы і ўмееш выдатна спяваць — ідзі дадому. Ты п'яны!

Малюнак Аляксандра КАРШАКЕВІЧА.

ЗВЯЗДА БЕЛАРУСКАЯ ГАЗЕТА

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

РЭГІСТРАЦЫЙНАЕ ПАСВЕДЧАННЕ НУМАР 2 АД 17 ЛЮТАГА 2009 ГОДА, ВЫДАДЗЕНАЕ МІНІСТЭРСТВАМ ІНФАРМАЦЫІ РЭСПУБЛІКІ БЕЛАРУСЬ.

Дырэктар — галоўны рэдактар КАРЛЮКЕВІЧ Аляксандр Мікалаевіч.

РЭДАКЦЫЙНАЯ КАЛЕГІЯ: Н. ДРЫЛА, Н.КАРПЕНКА (першы намеснік галоўнага рэдактара), А. ЛЯЎКОВІЧ (першы намеснік дырэктара), М. ЛІТВІНАЎ (намеснік галоўнага рэдактара), В. МЯДЗВЕДЗЕВА (намеснік галоўнага рэдактара), А. КЛЯШЧУК, Н. РАСОЛЬКА, С.РАСОЛЬКА, А. СЛАНЕЎСКІ (намеснік галоўнага рэдактара), В. ЦЕЛЯШУК, Л. ЦІМОШЫК (намеснік галоўнага рэдактара).

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

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

ТЭЛЕФОНЫ: прыёмнай – 287 19 19 (тэл./факс); аддзелаў: пісьмаў — 287 18 64, падпіскі і распаўсюджвання — 284 44 04, 287 17 21, бухгалтэрыі: 287 18 81.

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.

http://www.zviazda.by;
e-mail: info@zviazda.by,
(для зваротаў): zvarot@zviazda.by

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.

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 20.890. Індэкс 63850. Зак. № 174. Нумар падпісаны ў 19.30 11 студзеня 2016 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