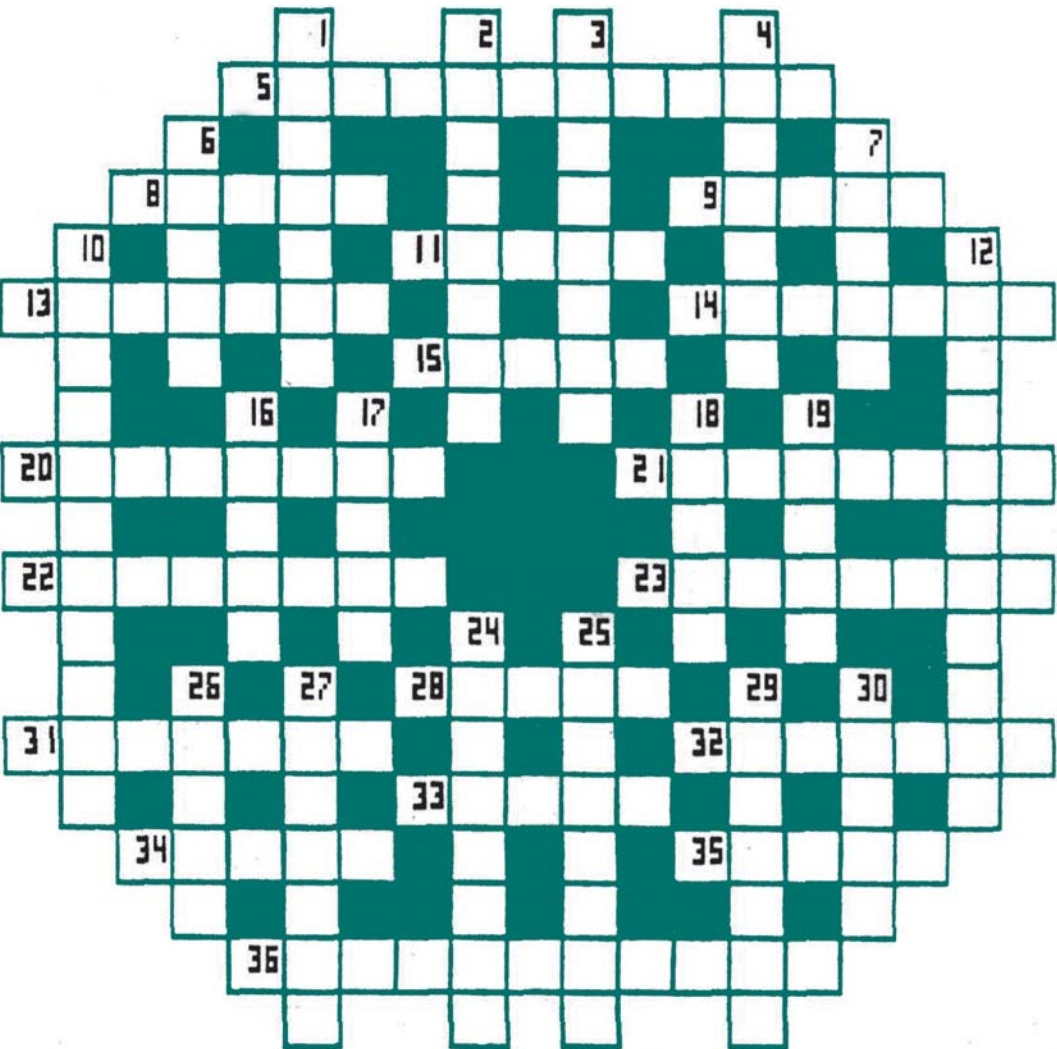


8 НАПРЫКАНЦЫ КРЫЖАВАНКА-ПЕРАКЛАД



Перакладзіце з рускай мовы на беларускую наступныя словы:

Па гарызанталі: 5. Убеджение. 8. Летучая мышь. 9. Взятка. 11. Компот. 13. Кофейня. 14. Погребение, похороны. 15. Друг, приятель. 20. Чесальщик шерсти. 21. Перочинный нож. 22. Стружка. 23. Личный. 28. Скотч. 31. Рюмка. 32. Икотник (бот.). 33. Боров, кабан. 34. Икона. 35. Аист. 36. Составитель.

Па вертыкалі: 1. Знание. 2. Сквозняк. 3. Завтрак. 4. Понёва. 6. Ком, комок; блок (шерсти). 7. Караул, охрана, стража. 10. Хозяйственный. 12. Торжество. 16. Валяльня, сукновальня. 17. Звезда. 18. Гнёт, притеснение. 19. Ключ. 24. Скрыга, жадина. 25. Строгаль. 26. Цифра. 27. Побасёнка. 29. Март. 30. Алёз, столетник.

Склала Таццяна КУЗЬМІЧ. г. Віцебск.

ПРЫВІТАННЕ, СЯБРА ПА ФІНАЛЕ

Ніхто такога не чакаў, але ўжо ў 1/8 фіналу гэтага чэмпіянату Еўропы сустрэўца дзюэкчэ чэмпіён і віцэ-чэмпіён кантынента. Зборная Іспаніі ў выніку паражэння ад каманды Харватыі заняла другое месца ў групе D і згуляе з камандай Італіі, якая забяспечыла сабе першую пазіцыю ў квартэце E. Нагадаем, фінал Еўра-2012 у Кіеве завяршыўся разгромам італьянцаў з лікам 4:0. Ці змогуць падапечныя Антонія Конці ўзяць своеасаблівы рэванш, убачым 27 чэрвеня, але вельмі шкада, што даве гэтыя каманды сустракаюцца на такім раннім этапе плей-оф.



Дарчы, у матчы з харватамі спынілася рэкордная серыя зборнай Іспаніі без прапушчаных галоў у фінальнай частцы чэмпіянатаў Еўропы. Да гала Калініна іспанцы не прапуськалі 735 хвілін у сустрэчах еўрачэмпіянатаў.

НЕ СПРАЎДЗІЛІ НАДЗЕЙ

Зборная Украіны стала першай з 2000 года камандай, якая не змагла набраць ачкоў і нават не забіла ніводнага гола ў фінальнай частцы чэмпіянатаў Еўропы. Жоўта-блакітныя пакінулі турнір, пацярпеўшы на Еўра-2016 тры паражэнні — ад зборных Германіі (0:2), Паўночнай Ірландыі (0:2) і Польшчы (0:1). У 2000 годзе не удалося трапіць у вароты камандзе Даніі, якая на групавым этапе таксама пацярпела тры паражэнні. Пры гэтым з'ехаць дадому без забітых мячоў на чцяперашнім чэмпіянаце Еўропы рызыкае і зборная Аўстрыі, якая саступіла вэнграм і згуляла ўнічыю па нулях з партугальцамі.

СЁННЯ

Сонца	Усход	Заход	Даўжыня дня
Мінск	— 4.38	21.46	17.08
Віцебск	— 4.19	21.44	17.25
Магілёў	— 4.28	21.36	17.08
Гомель	— 4.34	21.23	16.49
Гродна	— 4.55	21.59	17.04
Брэст	— 5.05	21.50	16.45



Фота Аляксандра КІШЧЭВІЧА

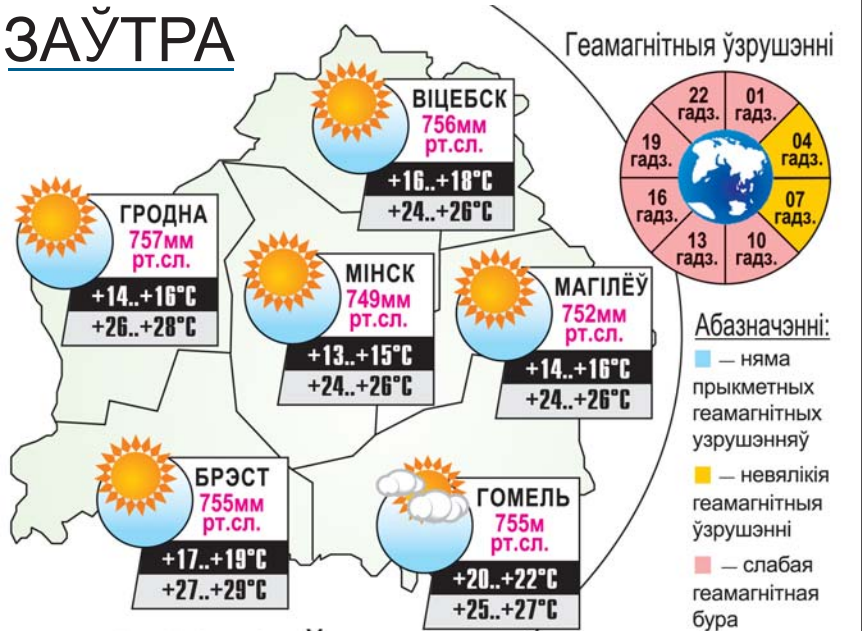
Месяц

Поўня 20.06—26.06.
Месяц у сусор'і Вадалья.

Імяніны

Пр. Антаніна, Аляксандра, Васіля, Івана, Мікалая, Паўла, Цімафея, К. Ванды, Альбіна, Базыля, Язона, Пятра, Юзафа.

ЗАЎТРА



...у суседзяў

ВАРШАВА	+29...+31°C	КІЕЎ	+25...+27°C	РЫГА	+23...+25°C
ВІЛЬНЮС	+25...+27°C	МАСКВА	+23...+25°C	С.-ПЕЦЯРБУРГ	+19...+21°C

Наш Максім Багдановіч



Псіхалагічны феномен «адарванасці» ў жыццёвым лёсе Максіма Багдановіча даўно прыцягвае ўвагу даследчыкаў. Адарванасць гэтая выражаецца як у своеасаблівай кампенсатцй фізічнага нездаровага надзвычайнай творчай актыўнасцю, так і ў неадольным імкненні творцы да сваёй Радзімы.

1911 год стаў вызначальным, пераломным для Максіма. Ён выпрытмлівае экзамены і пакідае сцены Яраслаўскай гімназіі. Канчаткова абраўшы сваім шляхам літаратуру, мае чвёрдзі намер паступаць ва ўніверсітэт. Аднак бацька катэгарычна супраць, лічыць немагчымым жыць хвораму сыну аднаму, без нагляду. «Больш за тое, на наступны год павінен быў паступіць ва ўніверсітэт яго (Максіма) малодшы брат, для якога, як матэматыка, гэта было непазбежна, а дваіх утрымліваць у розных гарадах было не па сіле», — адзначае ва ўспамінах Адам Багдановіч. Аднак здольны юнак выдатна ўмеў працаваць самастойна як з гістарычнымі і літаратурнымі крыніцамі, так і ў кірунку арыгінальнай творчасці. Поўны планаві і задум, Максім Багдановіч вырашае ажыццявіць вандароўку на беларускія землі, пацуць музыку роднага слова, лепш вывучыць мясцовыя краевыды і людзей.

І ў чэрвені таго ж года яго смелая мара здзяйсняецца: Максім наведвае старажытную Вільню — тагачасны цэнтр беларускай культуры. Добра знаёмы па

Горада чароўныя прынады

ліставанні з «нашаніўцамі», Багдановіч, натуральна, хоча асабіста пазнаёміцца з дзвечамі адраджэння роднага краю. Вывадочна, аднак, што не пабачыў Багдановіч ні Змітрака Бядулі, ні Якуба Коласа (апошні выйшаў з мінскай турмы толькі 15 верасня 1911 года). «Размінуўся» ён і з Янкам Купалам. Ва ўспамінах Канстанцыі Буіло маем таму пацвярджэнне: «Дзяўчынкай гадоў чатырнаццаці, прыехаўшы ў Вільню, я першы раз зайшла ў рэдакцыю «Нашай нівы». Вельмі ветліва сустрэлі мяне там Янка Купала, Цётка, Бядуля, Цішка Гартны. Спатакненне было надзвычай цёплае і сардэчнае. У рэдакцыі, над сталом Янкі Купалы, была шырокая паліца з квадратнымі гнёздамі, у якіх, кожная паасобна, ляжалі папкі з рукапісамі вершаў розных аўтараў. Была там і мая папка. Мне паказалі папку Янкі Купалы. У ёй, на самым версе, ляжала эпіграма М. Багдановіча на Купалу. Багдановіч прыежджаў у Вільню за некалькі дзён да мяне. Купалы ў Вільні на той час не было, і Багдановіч паклаў у яго папку свой сяброўскі экспромт:

Я. Купала — не малое,
Ды благае, наравістае дзіця,
Трэба — каб яго давесці да пуццы,
Паліваць часцей халоднаю вадую.

Мы вельмі смяяліся з такога траплага жарту...» Але ўдалося Багдановічу пабачыцца з братамі Луцкевічамі, Вацлавам Ластоўскім, Браніславам Эпімах-Шыпілам. Паглядзеў ён і экспазіцыю Беларускага музея, дзе наткнуўся на напісанне верша «Слукіця ткачыхі». Каштоўныя старыя выданні, узоры зброі, пячаткі вялікіх князёў — усё гэта, несумненна, пакінула

след у сьвядомасці ўражлівага маладога чалавека. Кароткі час знаходжання Багдановіча ў Вільні (па дарозе ў Ракуцёўшчыну і назад) — стаўся надзвычай важным момантам яго творчай біяграфіі. Два цыклы вершаў — «Места» і «Старая Беларусь», паэмы «У вёсцы» і «Вераніка» былі прывезены Максімам Багдановічам пасля вяртання з Ракуцёўшчыны ў Вільню. Архітэктура, людзі Вільні далі штуршок для развіцця ў яго паззі ўрбаністычных матываў. Адчуваючы сябе часткай няспыннага натоўпу, ён піша:

Агні вакзала... павадка фурманкаў...
Віры людзей... спіячых паравоз...
Зялёны семафор... пакаўз... склады...
Завоўду каміны пад чымой нябёс...
О, горада чароўныя прынады!

(З санета «У Вільні») А яму самому — штуршок для далейшага развіцця ўласнай нацыянальнай ідэі, удасканалення роднай мовы, набыцця дзіўнай «атмасфернасці» яго глыбока патрыятычных вершаў. Вось якія ўражаныя пакінуў візіт Багдановіча ў Вацлава Ластоўскага: «Мову М. Багдановіч знаў яшчэ дрэнна і, гаворачы, збіваўся на маскоўшчыну, але чутка ўлаўліваў дысанансы, спыняўся і пералпытваў: «Як трэба сказаць гэта правільна?». «Прощу, прапраўце мяне». М. Багдановіч прыехаў у Вільню ўжо як актыўны і сьвядомы працаўнік беларускага (крыўскага) адраджэння, глыбей сягаючы думкай у будучыню нашага народа, чым мы, працаўнікі, згруппаваныя ў цэнтры. Гэтыя яго думкі аб адраджэнні і былі галоўнай тэмай нашых начных бясед. Мыслі яго былі больш-менш гэтыякі. Адзіная аснова нашага адраджэння — гэта сялянства. Усё, што па-за сялянствам, —

Вулкі Вільні зіяюць і гулка грываць!
Вір людскі скрозь заліў паясы тратуараў,
Блішчаць вокны, ліхтары ўгары зіхацяць
Коні мчацца, трамвай трывожна звяняць...
І гараць аганьком вочы змучаных твараў!

А завернеш ў завулак — ён цесны, крывы;
Цёмны шыбы глухіх,
старасвецкіх будынкаў;
Між каменнямі — мох і сцяблінкі травы,
І на вежы, як круглае вока савы,
Цыферблат —
пілны сведка мінулых учынкаў.

Ціша тут. Маўчаліва ўстаілі — і сніаць
У небе купалы, брамы, байніцы і шпіцы;
Грук хадзі адзінокай задлёку чуваць,
Часам мерныя ўдары звана задрыжаць
І замоўчунуць,
памкнуўшы ад старой званіцы.

Ўспаміні, маё сэрца, даўнейшыя дні!
Па загаду бурмістра усе, як належа,
Зачынілі ўжо вокны; загаслі агні...
Варта вулкая прайшла...
І не спім мы адны —
Я ды чорны кажан, што шнурое ля вежы.

Максім Багдановіч

чужое і варажае адраджэнню. Мозгам кожнай нацыі ёсць яго інтэлігенцыя, — і вось першым і найважнейшым нашым заданнем павіна быць узгадаванне інтэлігенцыі, выведзенай з сялянскіх мас. М. Багдановіч верыў у інтэлект».

І, пазнаў, у тое, што, глытуную роднага паветра, зможа шмат яшчэ чаго новага сказаць пра сваё запаветную Беларусь.

Юлія АЛЕЙЧАНКА.

■ Інфарм-укол

Баліць галава — будзе дождж?

Нярэдка даводзіцца чуць ці нават самім прамаўляць штосьці нахвалі: «Нешта галава баліць — пэўна, надвор'е мяняецца». Сапраўды, раптоўны галаўны боль з'яўляецца адной з самых распаўсюджаных прыкмет метэаадчувальнасці. Некаторыя людзі памылкова прымаюць дрэннае самаадчуванне, звязанае са зменай надвор'я, за сімптомы нейкага сур'ёзнага захворвання. Каб не хвалілася марна, трэба ведаць, што гэта за феномен — метэаадчувальнасць.

— З навуковага пункту гледжання такая асаблівасць арганізма — нішто іншае, як натуральная рэакцыя цела на значныя змены ў навакольным асяроддзі, — кажа загадчыца аддзялення прафілактыкі 3-й цэнтральнай раённай клінічнай паліклінікі г. Мінска Людміла МАНУІЛАВА. — Пры напўнасці нейкіх хранічных захворванняў метэаадчувальнасць становіцца яшчэ больш выяўленай. Як паказвае вынікі шматлікіх даследаванняў, у той ці іншай ступені на надвор'е рэагуе кожны.

Метэаадчувальнасць не пагражае нейкімі цяжкімі наступствамі. Аднак пагаршэнне самаадчування — сур'ёзная праблема для дарослага, які не можа падчас змены надвор'я засяродзіцца на рабоце, не здольны выконваць складаныя заданні і прымаць адказныя рашэнні.

Усе мы існуем не самі па сабе — мы непарыўна звязаны з прыродай. Функцыянаванне нашага арганізма залежыць не толькі ад харчавання і асаблівасцяў жыццядзейнасці, але і ад фазы Месяца, сонечнай актыўнасці, надвор'я, тэмпературы паветра і г.д. Наша скура — унікальны адчувальны рэцэптар, які ўспрымае змены тэмпературы, вільготнасці і асвятлення. З дапамогай органаў пацпучуў мы адрозніваем гукі, пахі, смак, цёплым, хістанні саставу атмасферы. Пэўная рэакцыя цела на кожны раздражняльнік закладзена ў нас ад нараджэння і з'яўляецца прыкметай нармальнага функцыянавання тканак і органаў. У здаровага чалавека ёсць выяўленая ўстойлівасць да натуральных змен у наваколі, таму хістанні надвор'я звычайна не выклікаюць непрыемных сімптомаў. Калі арганізм аслаблены, ёсць нейкае захворванне або ідындывідуальная гіперадчувальнасць (яна можа быць нават у дзяцей), то мае месца так званая метэатропная рэакцыя.

Большасць вучоных сыходзяцца на тым, што аптымальнымі для нармальнай жыццядзейнасці чалавека з'яўляюцца тэмпература паветра не ніжэй за 18 і не вышэй за 21 градус, адносна вільготнасць — ад 40 да 60 працэнтаў. Пры любых адхіленнях у бок павышэння ці паніжэння ўзнікае абарончая рэакцыя арганізма, якая можа быць выражана нязначна ці моцна.

Пры нарастанні негатывіных сімптомаў можна звярнуцца да тэрапеута для прызначэння падтрымліваючага лячэння. Рэакцыі нашага арганізма на змяненні клімату могуць быць часовымі, сезоннымі, сутачнымі. Калі вы цалкам здаровы чалавек, то можаце без асцярогі з'ездзіць на 1-2 тыдні ў паўднёвую краіну, дзе адаптацыя да новых умоў адбудзецца

Як зменшыць метэаалежнасць?

- ✓ Калі ў вас ёсць хранічнае захворванне, яго, зразумелая рэч, трэба лячыць.
- ✓ Займайцеся лячэбнай фізкультурай.
- ✓ Не ігнарыруйте загартоўку — паветраную і сонечную.
- ✓ Рэгулярна адпачывайце на прыродзе.
- ✓ Прымайце ванны з хвойнага экстракту. Працягласць — 10-15 хвілін, тэмпература вады — 35-37 градусаў, курс лячэння — 12-15 працэдур.
- ✓ Не курцыце.

Маёце на ўвазе, што поўнасцю зняць метэаадчувальнасць удаецца не заўсёды, але значна аблегчыць рэакцыі можна.

цягам некалькіх дзён. Пры выяўленай метэаадчувальнасці акліматызацыя можа цягнуцца і некалькі тыдняў.

У метэаалежных людзей працэс адаптацыі аднаўляецца падчас змены сезонаў. Не выпадкова ў міжсезонне адбываецца скачок абстрактнага хранічных захворванняў і розных «лятухчы» інфекцый, кішпалтту грыпу. Падчас сезоннай акліматызацыі ў многіх зніжаецца імунітэт, і кі арганізм «здае пазіцыі» патогенным мікробам. Акрамя таго, сітуацыю пагаршае і авітаміноз.

Вылучаюць тры ступені метэаадчувальнасці. **Лёгкая** працягваецца толькі суб'ектыўным дрэнным самаадчуваннем, скаргамі, а пры абследаванні нічога новага не выяўляецца. **Сярэдняя** ступень — гэта змены артрэрыяльнага ціску, электракардыяграмы... **Цяжкая** — даволі яўна выяўленая парашунні, яна працягваецца пачццю тыпамі рэакцыі.

Пры **сардэчным** тыпе метэаадчувальнасці ўзнікае боль у сэрцы, задышка. **Мазагавы** тып — гэта галаўны боль, галавакружэнне, шум і шум у галаве. **Змешаны** тып — спалучэнне сардэчных і нервовых парашунняў. Ёсць яшчэ **астэнаўраўтнычны** тып — павышаная ўзбуджальнасць, раздражняльнасць, бяссонніца, змены артрэрыяльнага ціску. Нарэшце, **няпэўны** тып: агульная слабасць, боль у суставах, мышцах... Праваы будучы залежаць ад велічыні адхіленняў атмасфернага ціску, хуткасці яго змянення.

У здаровых людзей змена надвор'я выражаецца толькі на псіхэмацыянальным узроўні. Збоўу ніякіх няма, але ранішні дождж абсалютна забівае настроі.

Метэаадчувальнасць часцей адзначаецца ў тых, хто мала бывае на свежым паветры, займаецца разумовай, сядзячай працай, не займаецца фізкультурай.

Атмасферны ціск. Яго перапады негатывіна адбываюцца на сістэме кровазвароту, тонусе сасудаў, артрэрыяльным ціску.

Вільготнасць паветра. Асаблівая адбываецца на хворых з сасудзістай і лёгкай паталогіяй, бронхіяльнай астмай. Узнікае так званая пагодная паліаксія — з-за паніжэння колькасці кіслароду ў атмасферным паветры. Бывае нават зімой, перад снегападам, а летам — на фоне павышэння тэмпературы і вільготнасці.

Магнітныя буры. У здаровых могуць выклікаць галаўны боль, нервовое напружанне, запавольванне рэакцыі на розныя знешнія раздражняльнікі. У такіх дні метэаадчувальным асобам трэба быць уважлівым за рулём. Акрамя таго, магнітныя буры спрыяюць абстрактным захворванням сардэчна-сасудзістай і нервовай сістэм. Значна пагаршае самаадчуванне ў тых, хто перанёс інфаркт, інсульт. Нават на незначнае змяненне надвор'я адрагуюць хворыя з сусутэйным рэўматызмам, хваробамі лёгкіх, цэнтральнай нервовай сістэмы, апорна-рухальнага апарату.

Святлана БАРЫСЕНКА

УСМІХНЕМСЯ

Прапаноўвала УЕФА з'ехаць зборнай Расіі нармальна, па дыскваліфікацыі, набішы морды англічанам, не, палезлі ў футбол гуляць...

Нарвежская сям'я. Жонка штодня кажа мужу: — Дарагі, надзень чырвоны фартук і памый посуд. — Дарагі, надзень чырвоны фартук, згатуй абед. — Дарагі, надзень чырвоны фартук, зрабі ўборку. — Дарагі, надзень чырвоны фартук, памыць бялізну... Праз 3 гады мужык азвярэў: — Усё, хопіць з мяне! К чорту чырвоны фартук! Хачу сіні!

— Дарагая, я хачу хоць крыху пажаць для сябе. — Ну, пажыві, пакуль я фарбуюся...



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 ІНФАРМАЦЫЙСЬКІХ РЭСПУБЛІКІ БЕЛАРУСЬ.

Дырэктар — галоўны рэдактар КАРПЮКЕВІЧ Аляксандр Мікалаевіч.

РЭДАКЦЫЙНАЯ КАЛЕГІЯ: Н. ДРЫЛА, Н. КАРПЕНКА (першы намеснік галоўнага рэдактара), А. КЛЯШЧУК, А. ЛЯХОВІЧ (першы намеснік дырэктара), М. ЛІТВИНАУ (намеснік галоўнага рэдактара), В. МАЙЗЭДЗЕВА (намеснік галоўнага рэдактара), Н. РАСКОЛЬКА, С. РАСКОЛЬКА, А. СЛАНЦЬСКІ (намеснік галоўнага рэдактара), В. ЦЕЛЮШКІН (намеснік галоўнага рэдактара).

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

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

ТЭЛЕФОНЫ: прыёмнік — 287 19 19 (тэл/факс); аддзелаў: пісьмаў — 287 18 64, падпіскі і распаўсюджвання — 284 44 04, сакратарыята — 292 05 82, адказных за выпуск дадаткаў: «Чырвоная змена» — 292 44 12; «Мясцовыя самакраванне» — 292 44 12, уласных карэспандэнтаў: у Брэсце: 20 37 98, Віцебску: 43 23 74, Гродне: 43 25 29, Гомелі: 40 91 92, Магілёве: 32 74 31, па Мінскай вобл.: (017) 292 21 03; бухгалтэрыя: 287 18 81.

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

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

Матэрыялы, пазначаныя гэтым значком, носяць рэкламны характар.

Адказнасць за змест рэкламы нясуць рэкламадаўцы.

Газета адопавукавана ў Рэспубліканскім унітарным прапрамысловым «Выдавецтва «Беларускі Дом друку», ЛП № 02330/106 ад 30.04.2004.

220013, Мінск, пр. Незалежнасці, 79. Выходзіць 5 разоў на тыдзень.

Тыраж 20.023. Індэкс 63850. Зак. № 2429.

М 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 Нумар падпісаны ў 19.30
П 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 22 чэрвеня 2016 года.