

■ Незвычайнае побач

Як рухавік ад старога грузавіка ператварыўся ў сучасны столік

Кожнаму аўтамаатару хочацца быць бліжэй да сваёй тэхнікі. Сяргей Руды падышоў да вырашэння гэтага пытання па-мужчынску. Мясцовы Кулібін выкарыстоўвае запчасткі аўта для стварэння ўнікальных і адзіных у сваім родзе прадметаў інтэр'еру.

Сяргей Руды жыве разам з жонкай і двума сыночкамі ў вёсцы Навасёлкі Шчучынскага раёна. У свой час у яго тады была свая майстэрня па рамонце тэлерадыёапаратуры. Пасля заканчэння школы Сяргей вырашыў пайсці па бацькавых слядах і стаць радыёмеханікам. Але неўзабаве гэтая прафесія зусім зжыла сябе, і прыйшлося заняцца пошукам новай працы. Прадпрымальны хлопец адкрыў сваю справу і пачаў прадаваць абутак і скургалантарэю. Сапраўдная лю-

боў да тэхнікі «прачнулася» пасля арміі. Як і ўсе хлопцы, Сяргей любіў падоўгу корпаца пад капотам свайго аўта, рамантаваць яго, мяняць дэталі. Аднойчы ўбачыў тэлеперадачу, дзе паказвалі стол з аўтамабільных дэталей. Незвычайная задумка так спадабалася Сяргею, што ён неадкладна прыступіў да пошуку матэрыялу для свайго будучага шэдэўра.

— Успомніў, што ў знаёмага валяўся без справы рухавік ад старога савецкага грузавіка, — расказвае мужчына. — Неўзабаве я ўжо працаваў над ачысткай зашмальцаванай дэталі. Як аказалася, ачысціць да бляску стары рухавік — справа няпростая. У ход пайшлі сродкі для чысткі пліт, акісляльнікі... Толькі праз тыдзень руплівай працы з'я-



віўся той самы доўгачаканы хромавы бляск. Пасля таго, як прывёў у парадак рухавік, Сяргей адшукаў шкло, іншыя неабходныя дэталі і змайстраваў аўтастол. Жонка Люба была першая, хто належным чынам ацаніў самаробны прадмет мэблі. Цяпер аўташэдэўр заняў



ганаровае месца ў доме. У століка празрыстае верхняе шкло, таму госяці лёгка могуць разгледзець яго з усіх бакоў. Прызнацца, нічога падобнага яшчэ не бачыла. Дарэчы, ніякага паху алівы, бензіну няма. Наогул з першага погляду здаецца, што рухавік абсалютна новы. І толькі майстар ведае, колькі сіл затрачана на такі вынік.

Стол — далёка не адзіны эксклюзіўны прадмет мэблі ў доме Рудых. Старая каробка перадач ад Аўдзі-100 ва ўмельных руках Сяргея ператварылася ў прыгожы таршэр, поршань — у модны настольны свяцільнік для сына. А якія прыгожыя гадзіннікі атрымліваюцца з

дэталей ад колаў! Гледзячы на мэблю, мусіш прызнаць, што ў стваральніка падобных шэдэўраў з густам усё ў парадку.

Свае работы Сяргей Руды не толькі пакаідае сабе, але і дорыць сябрам і знаёмым, якія ўжо паспелі ацаніць вырабы маладога майстра. А яшчэ ў майго суразмоўніка ёсць група ў сацыяльных сетках, куды ён выкладвае фота новых работ. Сяргей родам са Шчучына — горада авіятараў, можа, таму яго мара — зрабіць незвычайны стол з рухавіка... самалёта! Упэўнена, усё задуманае ў майстра атрымаецца!

Ганна КАСПЕР

■ Выпрабавана на сабе

УДЫХ — ВЫДЫХ

«Калі ў мяне нешта не будзе атрымлівацца, не судзіце строга», — загадзя прашу прабаўніцтва і далучаюся да заняткаў. Пакуль школу здароўя для пенсіянераў, што дзейнічае пры Тэрытарыяльным цэнтры сацыяльнага абслугоўвання насельніцтва Цэнтральнага раёна горада Мінска, наведваюць толькі жанчыны, хоць вельмі хочацца сказаць прадстаўнікам моцнай паловы: «Спадары, вы шмат губляеце, калі адседжаецеся па дамах». Я гадзіну «адпрацавала» ў зале разам з прыхільнікамі актыўнага ладу жыцця, пачула многа розных парад пра тое, як трэба харчавацца і дыхаць і выйшла адсюль з цвёрдым намерам заняцца сваім здароўем.

— Генадзь Максімавіч, займаўся ў нас на камп'ютарных курсах і сам прапанаваў арганізаваць школу здароўя. Ён мае адпаведную адукацыю. Шмат гадоў вёў падобныя заняткі і, як бачыце, і сёння запатрабаваны, — адрэкамендавала кіраўніка гуртка загадчыца аддзялення дзённага знаходжання для грамадзян пажылога ўзросту Людміла АЎДЗЕЕВА. — Людзі адразу адгукнуліся. Жанчыны, якія пастаянна сюды ходзяць, расквітнелі на вачах. Рэкамендацыі даюцца пад кантролем урачоў, у нас рэгулярна дзяжуріць медык.

Трэба сказаць, што Генадзь Карнюшка працаваў не толькі настаўнікам фізкультуры ў школе, але і старшым інструктарам у піянерскіх летніках, трэнерам у фізкультурна-аздараўленчых камбінатах. Некалі апошнія былі вельмі папулярныя, інжынеры, бухгалтары, рабочыя пасля працы беглі туды размяцца. Былі такія часы, што ў Генадзя Максімавіча займалася каля тысячы чалавек, запісацца да яго было цяжка. Нават з Масквы прызджалі здымаць яго заняткі. Справа ў тым, што ён быў адным з першых інструктараў па аздараўленчай гімнастыцы. Мужчына распрацаваў уласную праграму, якая ўключала не толькі фізічныя, але і дыхальныя практыкаванні, элементы медытацыйных практык.

Перад пачаткам заняткаў у жанчын замяраецца ціск, і Вікторыя ТАПАРАШ, загадчык аддзялення медыцынскай рэабілітацыі

16-й гарадской клінічнай паліклінікі, пацвярджае, што сапраўды такая фізічная актыўнасць дае добрыя вынікі: «Стабілізуецца ціск, паляпшаецца псіхаэмацыянальны стан...»

Актыўная размінка змяняецца на практыкаванні на дыванках, прычым інструктар час ад часу каментуе, якая ад іх карысць. Напрыклад, адны добрыя для нырак, другія неабходныя, каб захаваць зрок, а трэція дапамогуць змагацца з маршчынкамі на твары. Заўважаю, што нашы заняткі насычаны дыхальнымі практыкаваннямі, паміж актыўнымі «элементамі» — невялікія паўзы выкарыстоўваюцца для расслаблення і медытацыі.

У нейкі момант мне здаецца, што вярнулася на ўрок фізкультуры ў сваё школьнае мінулае. Але,

акрамя класічных практыкаванняў нахшталь тых жа «нажніц» ці «вела-сіпеды», сустрэкаю для сябе нешта новае.

— Ногі ў каленным суставе сагнутыя, прабіваем кулакамі галёнку, тазасцегнавы сустай. Не шкадуіце, мацней біце, каб мышцы ачылі, пасля прастукаем рукі і шыю, — дае каманду інструктар. (Пасля заняткаў Генадзь Максімавіч растлумачыць, што раней вывучаў масаж, таму некаторыя элементы з яго выкарыстоўвае ў сваёй праграме.)

А яшчэ ў школе здароўя можна даведацца, дзе знаходзяцца антыстрэсавыя кропкі, ці тыя, якія варта расціраць, каб пазбавіцца ад галаўнога болю, навошта трэба масіраваць мочкі вушэй...

Калі бачу, як спадарыні на суседніх дыванках робяць энергічныя ўзмахі нагамі, крывада становіцца за сваіх родных, якія пакуль яшчэ не дайшлі да школ здароўя. І гэта пры тым, што разнастайныя актыўныя заняткі для людзей сталага ўзросту дзейнічаюць у розных раёнах Мінска. І сярод прапаноў можна знайсці не толькі фітнес для бабуль, але і заняткі ёгай, народныя, бальныя, усходнія танцы...

— Я займаюся з лістапада, і тут сапраўды вельмі добрая гімнастыка, — расказвае адна з удзельніц гуртка Святлана КАРОБАЧКІНА. — Адчула прыліў моцы, хочацца рухацца, радавацца жыццю. З мужам на дачы ўжо з вялікім энтузіязмам рабілі далёкія прагулкі, нават па сем кіламетраў, хадзілі ў іншы канец леса і ў суседнюю вёску.

— Дома так сістэматычна займацца не атрымаецца, заўсёды знойдзецца прычына, каб не рабіць ніякіх практыкаванняў. А тут сама атмасфера стымулюе, — падключаецца Тамара САПОНЕНКА. — Нягледзячы на тое, што на занятках не было вялікіх нагулак, адчуваю, што добра размялася.

Наш карэспандэнт пазаймалася фізкультурай з пенсіянерамі



Перад заняткамі абавязкова замяраецца ціск.

— Неяк адна жанчына пахвалілася мне, што хадзіла на фітнес і зрабіла 200 прысяданняў. Непадрахтаванаму чалавеку ні ў якім разе нельга даваць такіх нагулак, — заўважае Генадзь Максімавіч. — Для некаторых людзей прысяданні наогул могуць быць шкоднымі. Я раю пачынаць актыўныя заняткі з бегу — 30 метраў прабежыць, пасля столькі ж прайсці, з кожным днём адлегласць можна павялічваць, а праз паўгода чалавек можа адолець і кіламетр. Для пенсіянераў карыснай будзе скандынаўская хада, але нават тут трэба ведаць, як дыхаць, як крочыць, задзейнічаць рукі, каб было больш карысці. Наогул, лічу, што людзям пажылога ўзросту патрэбны інструктар, цела можа назапасіць розных хвароб, таму спецыяліст павінен сачыць за заняткамі. Не менш важна і тое, што ад настаўніка ідзе станоўчая энергія. Напрыклад, я кажу на занятках: «Пазваночнік выраўняць, усміхнуцца, зняць маску напружання з твару».

— І ўсё ж, што трэба зрабіць зранку, каб увесь дзень адчуваць сябе бадзёра? — цікаўлюся ў трэнера.

— Можна памасіраваць мышцы, зрабіць дыхальную гімнастыку.



Генадзь КАРНЮШКА: «З узростам пагаршаецца каардынацыя. Паспрабуйце пасля 50 гадоў зрабіць практыкаванне «ластаўка» —

рукі ў бакі, адну нагу (прамую, ці сагнутую ў калене) падняць. Колькі секунд вы пратрымаецеся?»