

ФІТНЕС НА ВОЛЬНЫМ ПАВЕТРЫ

Цягам жніўня ў Мінску і рэгіёнах пройдуць адкрытыя спартыўныя майстар-класы

Навучыцца правільнай тэхніцы бегу і атрымаць базавыя навыкі ў папулярных фітнес-напрамках, па-спрабаваць свае сілы ў кітайскай гімнастыцы і знайсці новых сяброў на занятках па танцах. Усё гэта магчыма (і, адзначым, зусім бясплатна) рэалізаваць падчас чарговага этапу маштабнага спартыўнага праекта #МаяТрэнёўкаСёння, які ініцыяваў сёлета аператар мабільнай сувязі «МТС» у мэтах папулярызацыі спорту і здаровага ладу жыцця.

Праект, што стартаваў у чэрвені, ужо сабраў некалькі тысяч актыўных беларусаў з усіх рэгіёнаў краіны. У межах спартыўнай ініцыятывы пад кіраўніцтвам прафесійных трэнераў адбылося больш як 35 адкрытых масавых трэніровак па розных відах спорту ў Мінску, Брэсце, Гродне, Віцебску, Мазыры і Магілёве. Цяпер жа ў гультно ўступаюць трэнеры-валанцёры, якія абяцаюць зрабіць сумесныя спартыўныя заняткі ў кожным горадзе яшчэ больш насычанымі і разнастайнымі. Далучыцца да іх можа кожны ахвотны — пачынаючы з гэтай суботы, 30 ліпеня, і да канца лета.

Напрыклад, сёння ў Мінску ў парку імя Чалюскінцаў адбудуцца два майстар-

класы ініцыятывы #МаяТрэнёўкаСёння: спачатку кіраўнік грамадскага маладзёжнага аб'яднання «Федэрацыя лятаючых дыскаў» Аляксандра Быкоўска навучыць усіх, хто захоча, гуляць у камандны від фрысбі — алтымат; пазней майстар спорту міжнароднага класа па бегу Валерый Канарскі і прафесійны бягун на доўгія дыстанцыі Аляксандр Круглень падзяляцца сакрэтамі гэтай лёгкаатлетычнай дысцыпліны. У Брэсце заняткі ў парку культуры і адпачынку імя 1 Мая прымеркаваны да Дня горада. Тут сертыфікаваны трэнер Святлана Кірык дасць урок па зумбе — фітнес-напрамку, дзе спалучаюцца танцавальныя элементы сальсы, фламенка, румбы і ча-ча-ча. Акрамя таго, брастаўчан запрашаюць выканаць некаторыя практыкаванні ёгі разам з «виртуальным інструктарам» і атрымаць на памяць уласныя здымкі, зробленыя падчас трэнёўкі. У Віцебску ў паркавай зоне на набярэжнай Віцьбы адбудзецца танцавальны майстар-клас: інструктар Вольга Тумко раскажа і пакажа, што такое рэгетон. Жыхарам Гродна таксама прапануюць патанцаваць — дакладней, зазірнуць у парк Пышкі і пры жаданні засвоіць стыль Dance&Fit з дапамогай трэнера Наталлі Міхайлавай. А вось аматараў актыўнага ладу жыцця



з Магілёва вопытны настаўнік Андрэй Фёдараў пазнаёміць бліжэй з кітайскай гімнастычнымі дысцыплінамі ушу і цыгун. Тут трэнёўка пройдзе ў паркавай зоне на набярэжнай ракі Дубровенка. Суботні майстар-клас у Мазыры харэограф Юлія Балоціна падрыхтавала найперш для жанчын. Тым, каго заўжды вабіў танец жывата, але з нейкіх прычын не знаходзілася часу і жадання ім заняцца, варт зазірнуць у гарадскі парк культуры і адпачынку імя Перамогі, каб пераканацца, што сумесная трэнёўка — гэта весела, цікава і ніколучкі не сорамна.

Паглядзець фотарэпартажы з майстар-класаў, якія ўжо адбыліся, а таксама даведацца пра расклад наступных можна на сайце sport.mts.by.

Вікторыя ЦЕЛЯШУК.
На здымку: адзін з ліпенёўскіх майстар-класаў у Гродне.

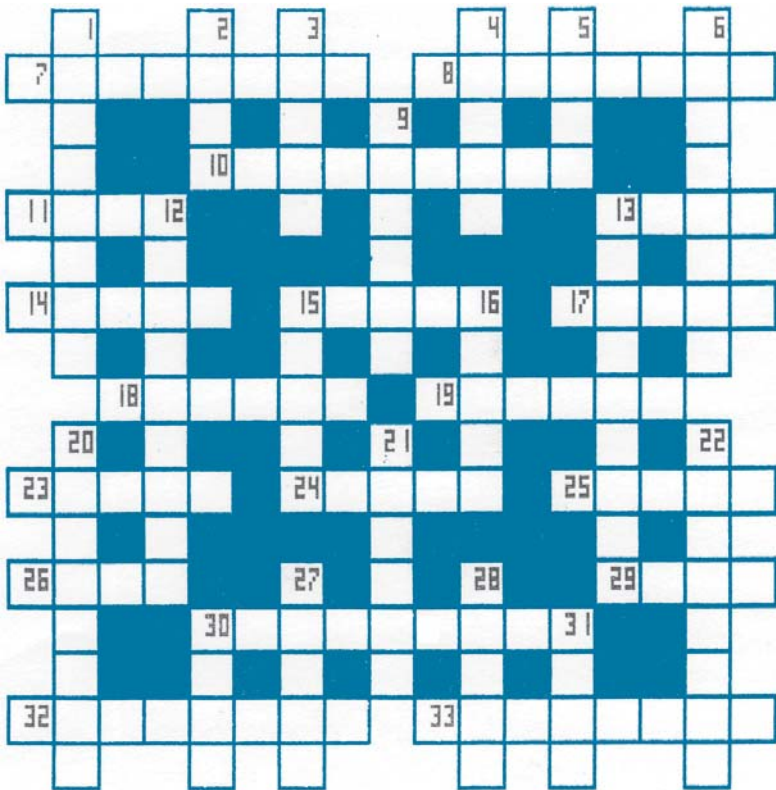
Крыжаванка — пераклад

Перакладзіце з рускай мовы на беларускую наступныя словы:

ПА ГАРЫЗАНТАЛІ: 7. Соломозка. 8. Смолокурня. 10. Сумерки. 11. Борзая. 13. Скворец. 14. Слог. 15. Сокровище. 17. Подзатылок, шея. 18. Ангел. 19. Диван. 23. Костёр, костер (бот.) 24. Отвращение. 25. Тяж (в повозке). 26. Страдание, жалость. 29. Изморозь. 30. Кругозор. 32. Брелок. 33. Желудок.

ПА ВЕРТЫКАЛІ: 1. Подруга. 2. Керосин. 3. Жатва. 4. Туча. 5. Горшок с узким горлом. 6. Завтрак. 9. Щука. 12. Меткость. 13. Носки. 15. Жажда. 16. Худо, скверно. 20. Руководитель. 21. Ярмарка. 22. Просветитель. 27. Резинка, ластик. 28. Слякоть. 30. Пуля. 31. Коростель (зоол.).

Склала Таццяна КУЗЬМІЧ. г. Віцебск.



ПА ГАРЫЗАНТАЛІ: 7. Сняжкопад; 8. Смолакурня; 10. Сумеркі; 11. Борзая; 13. Скворец; 14. Слог; 15. Сокровище; 17. Подзатылок; 18. Ангел; 19. Диван; 23. Костёр; 24. Отвращение; 25. Тяж; 26. Страдание; 29. Изморозь; 30. Кругозор; 32. Брелок; 33. Желудок.

ПА ВЕРТЫКАЛІ: 1. Подруга; 2. Керосин; 3. Жатва; 4. Туча; 5. Горшок; 6. Завтрак; 9. Щука; 12. Меткость; 13. Носки; 15. Жажда; 16. Худо; 20. Руководитель; 21. Ярмарка; 22. Просветитель; 27. Резинка; 28. Слякоть; 30. Пуля; 31. Коростель.

Даты	Падзеі	Людзі
30 ЛІПЕНЯ		
1506 год — 510 гадоў з часу разгрому войскам ВКЛ пад камандаваннем М. Глінскага войска крымскіх татар пад Клецкам. У 1502-м, 1503-м і асабліва ў 1505 годзе ўкраінскія і беларускія землі падвяргаліся напамам крымскіх татараў, якія разбуралі паселішчы каля Мінска, Слуцка, Навагрудка. У 1506 годзе татары праз Брагін, Мазыр, Петрыкаў накіраваліся да Клецка, Мінска, Ліды, Ашмян, Ваўкавыска, Гродна. У 1506 г. у ваколіцах Клецка 7-тысячная беларуская армія баяраў на чале з М. Глінскім разбіла вялікае татарскае войска, рэшткі яго былі знішчаны каля Капыля, Слуцка, Петрыкава і Жытоміра. Вызвалена 40 тысяч чалавек, узятых у палон татарамі. Пасля гэтага разгрому татарскія напады на беларускія землі спыніліся. Хан Менглі-Гірэй пад уражаннем вынікаў гэтай бітвы нават стаў сяюзнікам ВКЛ.		
1775 год — створаны Беларускі гусарскі полк. Падчас вайны 1812 года знаходзіўся ў складзе Дунайскай арміі, якая з баямі рухалася ад Брэста праз Пружаны, Слонім, Мінск да Барысава; удзельнічаў у руска-турэцкіх войнах 1828—1829 і 1877—1878 гадоў. Пасля Кастрычніцкай рэвалюцыі полк быў расфарміраваны.		



1896 год — 120 гадоў таму нарадзіўся (Мядзельшчына) Юльян Ляскоўскі, пісьменнік, журналіст. Удзельнічаў у вызваленчым руху, таму ў 1849-м вышаны быў эміграваць. Некаторы час жыў у Лондане, там напісаў паэму «На чужой старане». Пасля агульнай амністыі ў 1860 годзе вярнуўся з эміграцыі і пасяліўся ў Вільні, дзе знаходзіўся пад наглядом паліцыі. У 1861 годзе ўдзельнічаў у антыўрадавых дэманстрацыях. Аўтар аповесці «У Амерыку па золата», шматлікіх вершаў, публіцыстычных твораў. Памёр пасля 1888 г.

1903 год — у Бруселі, затым у Лондане адбыўся II з'езд РСДРП (30 ліпеня — 23 жніўня), на якім расійская сацыял-дэмакратыя падзялілася на большавікоў і меншавікоў.

1941 год — нарадзілася Ніна Іванаўна Круціліна, беларуская даследчыца ў галіне анкалогіі і прамянёвай тэрапіі, доктар медыцынскіх навук, прафесар. Аўтар навуковых прац па прамянёвай тэрапіі анкалагічных хворых, спосабу прафілактыкі і карэкцыі парушэнняў гемапаэзу. Лаўрэат Дзяржаўнай прэміі Беларусі.

Было сказана

Уладзімір КАРАТКЕВІЧ, паэт, празаік, публіцыст:
«Хто забыў сваіх продкаў — сябе губляе.
Хто забыў сваю мову — усё згубіў».

СЁННЯ

Месяц

Апошняя квадра 27.07—01.08.
Месяц у сузор'і Рака.

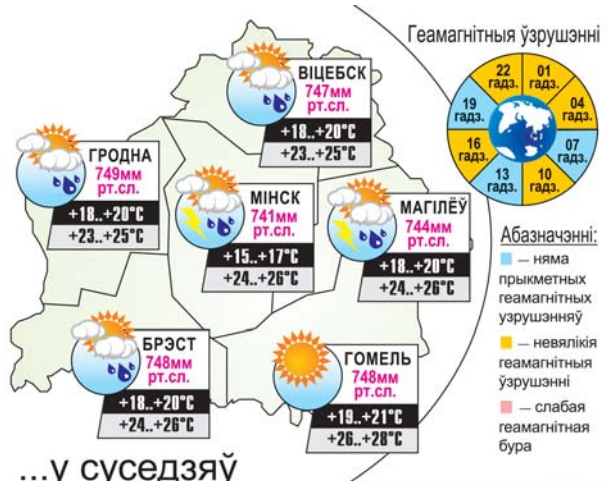
Сонца

	Усход	Захад	Даўжыня дня
Мінск —	5.20	21.11	15.51
Віцебск —	5.04	21.06	16.02
Магілёў —	5.10	21.01	15.51
Гомель —	5.14	20.50	15.36
Гродна —	5.37	21.25	15.48
Брэст —	5.44	21.19	15.35

Імяніны

Пр. Маргарыты, Марыны, Лазара, Леаніда, К. Людмілы, Пятра, Расціслава.

ЗАЎТРА



Фота Анатоля КЛЕШЧУКА.

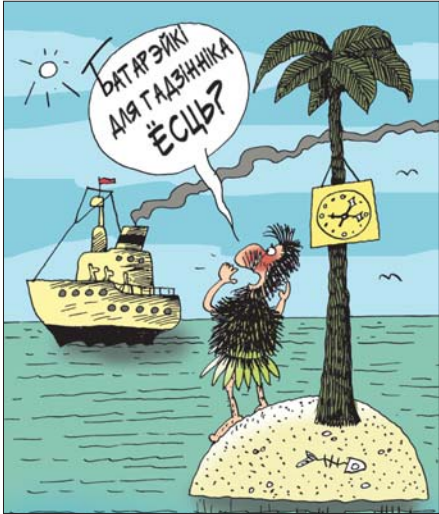
УСМІХНЕМСЯ

На вяселлі валеібалісткі дружкі нявесты дзве гадзіны не давалі букету ўпасці.

— Тата, я вырашыў кінучь вучобу.
— Тады запомні адно, сын.
— Што?
— Фразу «Свабодная каса» трэба прамаўляць з усмешкай.

Дзяўчына на дыеце, як прусак: есць толькі па начах, а калі святло ўключаеш, пачынае ў паніцы хавацца.

— Мужчына, купіце кветкі.
— Мне не трэба.
— Ну, жонцы купіце — будзе рада.
— Няма жонкі, сышла...
— Купіце, вернецца.
— Ды не дай Бог!



Малюнак Пятра КОЗІНА.