

5 01 2017 г.

За словам — справа



Далёка не кожная кніга прыходзіць сюды ў добрым стане. Аднак выратаваць спрабуюць кожную.

Два гады таму на вуліцах сталіцы ўсталювалі зялёныя кантэйнеры для збору макулатуры. Здавалася б, што тут незвычайнага? Папяровыя адходы цэнтралізавана збіраюць ва ўсіх цывілізаваных краінах. Але з той прычыны, што ў ёмістасці трапляла шмат літаратуры, яе пачалі адкладваць і перадаваць у сацыяльныя ўстановы. Так нарадзіўся дабрачынны праект «Кнізе — другое жыццё». Дапамагаць у яго рэалізацыі вызваліся валанцёры — навучэнцы мініскіх ВНУ. Адна з іх — студэнтка ІV курса Беларускага нацыянальнага тэхнічнага ўніверсітэта, будучы архітэктар Ксенія ПЛЫШЭЎСКАЯ, з якой мы пагутарылі пра ціканасць да папяровых кніг у XXI стагоддзі і задавальненне ад бескарыслівай дапамогі.

Галаўны цэнтр праекта знаходзіцца ў офісе кампаніі «Белгіпс-Эка». Гэта дастаткова вялікае памяшканне, якое больш нагадвае бібліятэку, — шэрагі паліц цалкам запоўнены самымі рознымі выданнямі, размеркаванымі па тэматыцы.

— Я аказалася тут чыста выпадкова, бо валанцёрствам ніколі не цікавілася, — расказвае Ксенія. — Іншая справа — кнігі: у сям’і ў мяне любяць чытаць, дома заўсёды была вялікая бібліятэка. Сюды прыйшла з сябрам, ён расказаў мне, што існуе такі праект, па-

ЛЮБІШ ЧЫТАЦЬ — УМЕЙ І РАТАВАЦЬ,

ці Другое жыццё кнігі

трэбна дапамога ў разборцы выданняў. Адрозж зразумела, што застануся тут на доўга — гэта сапраўдны рай для бібліяфіла.

«Кніжным» валанцёрствам дзяўчына займаецца прыкладна год. У імправізаваную бібліятэку яна ў сярэднім прыходзіць раз на тыдзень, хоць гатова праводзіць тут ці не кожны дзень, але вучоба дыктуе свае ўмовы. Валанцёры займаюцца адборам кніг з кантэйнераў, а таксама іх прыёмам у здатчыкаў, якія самі прыносяць непатрэбную літаратуру ў офіс кампаніі. Пасля гэтага трэба пачысціць выданні, высушыць, а потым рассартаваць па паліцах: беларуская літаратура, гістарычная і навуковая, руская і замежная класіка...

За адзін раз дзяўчына перабірае ў сярэднім сотню кніг, гэта займае некалькі гадзін. Але «запасаў» не ўтвараецца — перыядычна вялікія партыі перадаюць новым уладальнікам — сацыяльным установам з усёй краіны. За два гады ім было перададзена 25 тысяч выданняў. Дастаткова шмат кніг на замежных мовах, трапляліся і рарытэты. Самае ста-

рое — XVIII стагоддзя, яго перадалі ў Нацыянальную бібліятэку.

Размаўляем з Ксеніяй і пра электронныя кнігі. Па меркаванні дзяўчыны, «чыталкі» прынеслі шмат добрага і карыснага ў наша жыццё, акрамя таго, яны дазваляюць эканоміць шмат паперы, аднак сама яна наўрад ці змагла б адмовіцца ад папяровых выданняў. Ёй падабаецца дакранацца да старонак, адчуваць іх пах — гэтага не заменіць ніякая электроніка.

— Што мяне захапляе ў такім занятку? — перапытвае Ксенія. — Усё банальна: тут шмат кніг, кожны раз знаходзіш нешта новае і цікавае. Акрамя таго, ты ведаеш, што зробленай табой праца пойдзе на карысць іншым людзям — тым, у каго няма магчымасці набыць сабе літаратуру, бо мы перадаём яе ў дзіцячыя дамы, дамы састарэлых, бальніцы, школы, публічныя бібліятэкі. Гэта магчымасць падарыць радасць іншым, а значыць, і сабе самому.

Яраслаў ЛЫСКАВЕЦ.
lyskavets@vziazda.by



Ксенія ПЛЫШЭЎСКАЯ і Павел ХЛЮСТ праводзяць у «бібліятэцы» амаль увесь вольны час.

За знешнім выглядам

Хто такія бодзібілдары

І ЧЫМ ЯНЫ ЦІКАВЯЦА АПРОЧ СВАІХ МЫШЦАЎ?

Апошнім часам у сацыяльных сетках часта можна сустрэць стэрэатып: усё мацакі — «недалёкія», а адзінае, на што здольныя, дык гэта прачытаць хоць бы састаў пратэсту. Мы зацікавіліся: можа, так і ёсць? Хто яны — уладальнікі «сталых» мышцаў, ці, як іх яшчэ называюць, — бодзібілдары?

У Беларусі, трэба сказаць, бодзібілдынг не так развіты, як дзе-небудзь на Захадзе ці ў той жа Расіі, але сёння ўжо набірае абароты і ў нас, таму сустрэць яго прадстаўнікоў і прыхільнікаў — не дзіва. З адным з іх давялося паразмаўляць і мне. Кандыдат у майстры спорту па бодзібілдынгу Аляксандр ГВОЗДЗЬ расказаў пра цікавыя факты свайго жыцця.

— Чаму свой выбар ты спыніў менавіта на гэтым відзе спорту?

— У адзін момант падышоў да люстэрка і зразумеў, што я сабе не падабаюся. Як і кожнаму нармальнаму мужчыну, мне хацелася быць моцным, дужым, мець падцягнутае цела. Таму вырашыў штодзённа наведваць трэнажорную залу. Праз некаторы час гэта мяне зацягнула, і я стаў займацца на прафесіянальным узроўні, удзельнічаючы пры гэтым яшчэ і ў розных конкурсах.

— Якімі дасягненнямі можа пахваліцца цяпер?

— На Кубку Беларусі заняў другое месца, пасля чаго і атрымаў званне кандыдата ў майстры спорту. Таксама з’яўляюся шматразовым прызёрам розных турніраў у нашай краіне.

— Часта можна пачуць, што мацакі цікавяцца толькі сваім знешнім выглядам. У цябе ёсць хобі?

— На мой погляд, гэта не зусім правільны стэрэатып. Шмат славутых людзей, у якіх, акрамя бодзібілдынга, ёсць нямала дасяг-



ненняў. Напрыклад, знакаміты культурыст Насэр Эль Сабанці. Ён мае вучоную ступень па гісторыі, сацыялогіі і паліталогіі. Сам жа я захапляюся музыкай — самастойна пішу тэксты і мелодыі. Раней дома была невялікая гуказапісная студыя, дзе і паявіліся на свет мае два альбомы ў стылі рэп. З імі выступаў у клубах, былі і сольныя канцэрты.

— Зараз, як я разумею, песні не запісваеш. Не было думкі аднавіць творчую дзейнасць?

— Можа, калі-небудзь працягну займацца музыкай. А пакуль няма свабоднага часу. Раніцай іду на работу, а ўвечары — на трэніроўку.

— Дзе і кім працуеш?

— У органах унутраных спраў. Я — кінолаг.

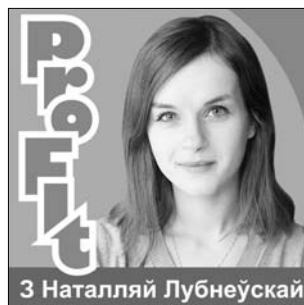
— Упэўнена, работа ў цябе важная і патрэбная. Падзяліся гісторыямі ці здарэннямі, якія найбольш запамініліся.

— Пра здарэнні расказаць не буду. У нашым жыцці і так хапае негатыву. Я лепей падзялюся прыемным момантам. Сабака, якія дасягнулі ўзросту васьмі гадоў, спісваюць са службы. Пад маім кантролем доўгі час знаходзіўся вельмі разумны сабака па мянушцы Бэст. Як правіла, сабак «пенсіённага» ўзросту ўсыпляюць. Бэст быў маім напарнікам, і я вырашыў забраць яго, каб выратаваць ад смерці. Цяпер зусім не шкадую аб гэтым. Проста люблю сабака, і ў той момант дома ў мяне ўжо быў адзін хвастатый. Дык вось прывёў яму сябра. Цяпер жывём дружна.

— Дзякуй за гутарку! Ты даказаў мне, што бодзібілдары разумныя людзі. І больш таго — могуць быць творчымі і разнастайнымі асобамі.

На жаль, стэрэатыпы маюць над намі ўладу. І як прыемна, калі іх можна разбураць!

Дарыя ГАЛОЎЧЫЦ,
вучаніца 10 класа СШ №54 г. Мінска.



3 Наталля Лубнеўскай

ФІТНЕС ЛЯ КАНАПЫ

У школьныя гады быў час, калі мы з аднакласнікамі захапляліся бодзіфлексам. Гэта дыхальная гімнастыка для пахудзення: сістэма абцягла неверагодныя вынікі і пры гэтым не патрабавала цяжкіх фізічных нагрузак. Мара, карацей. Кнігу па бодзіфлексе, якая знайшлася дома ў гагосыці з дзяўчат, перадавалі з рук у рукі. Я, калі дачкалася сваёй чаргі, нават перапісала некаторыя практыкаванні ў сшытак. Пахудзець з дапамогай гімнастыкі сапраўды ўдалося. Адзін мінус: падчас выканання практыкаванняў трэба было вельмі гучна дыхаць. Мама, калі чула мае старанні з суседняга пакоя, доўга не магла зразумець: ці гэта дачка фізкультурай займаецца, ці проста пыласос сапсаваўся.

Бодзіфлексам даўно ўжо не цікаўлюся, а вось звычайка трэніравацца дома засталася. Ведаю, што вы хочаце спытаць: як прымусяць сябе ўстаць з канапы і пачаць мацаваць прэс? Тут табе ні эканамічнага стымулу ў выглядзе дарагога аб’екта (гадавы ў трэнажорку цяпер каштуе 700–1000 рублёў), ні інструктара-наглядчыка. (Знаёмы трэнер, які нядаўна запустыў анлайн-праграму па пахудзенні, прызнаўся, што не чакаў такога наплыву ахвотных: людзям прасцей трымаць сябе ў форме, калі ёсць кантроль з боку.) Дамашні фітнес падкупляе тым, што не прывязвае да жорсткага графіка. Калі ёсць час, тады і займаешся. Але я раіла б скласці гэты графік самому і старацца яго прытрымлівацца: без дысцыпліны ўсё ж ніяк. Не можаце ўдзяліць запланаванаму фітнесу гадзіну — няхай гэта будзе паўгадзіны, але не прапускайце трэніроўку.

Што да фітнес-праграмы, то ідэальны яе варыянт — відэа на хвілін 45, дзе ёсць размінка, комплекс практыкаванняў з падрабязным тлумачэннем тэхнікі і расцяжка. Ці глян заняткаў, разлічаны на 90 дзён (такія падборкі — іх знойдзеце на спецыялізаваных ютуб-каналах — якраз пад’ядуць навічкам). Плюс вялікіх відэа ў тым, што ў іх задаецца патрэбны тэмп і раўнамерна размяркоўваецца нагрузка на розныя групы мышцаў. Дзяўчаты часта ігнаруюць практыкаванні для рук і спіны (маўляў, я ж не хачу стаць мацаком), але, каб фігура выглядала гарманічна, яны таксама патрэбны.

Дамашні фітнес падкупляе тым, што не прывязвае да жорсткага графіка.

Стварыць бадзёры настрой дапаможа адпаведная музыка. Я, напрыклад, калі складаю новы плей-ліст, з нецярплівасцю чакаю трэніроўкі, каб лішні раз паслухаць улюбёныя кампазіцыі. Вынікі даследавання навукоўцаў з універсітэта Брунэль (Лондан) сведчаць: калі мы займаемся пад музыку, узровень сілы павялічваецца на 13 працэнтаў. А вось рабіць практыкаванні і паралельна глядзець фільмы не раю: не той тэмп, а значыць, і расход калорый меншы.

Наконт спецыяльнага абсталявання. Трэніроўка без гантэляў таксама эфектыўная. У большасці выпадкаў дастаткова вашай уласнай вагі: сілавы фітнес з абцяжарваннем дыктуе, хутчэй за ўсё, мода. Калі ўсё ж такі будзеце купляць спартыўны інвентар, выберыце фітбол (вялікі гімнастычны мяч). Як па мне, з ім самыя вясёлыя трэніроўкі.

Хочацца паэксперыментаваць? Вазьміце звычайны ручнік. Гэта выдатны (і бясплатны!) спосаб узмацніць нагрузку і прапрацаваць мышцы, якія пры іншых абставінах не задзейнічаны. Увогуле, не лянуйцеся шукаць новыя варыянты практыкаванняў і раз на месяц мяняць праграму трэніровак. Так вы будзеце бачыць прагрэс і пазбегнеце эфекту плато (калі вага, нягледзячы на ўсе намаганні, стаіць на месцы).

Абавязкова ўключыце ў расклад кардыянагрузку (яна карысна для сэрца і неабходна, калі ваша мэта — пахудзець). Мае фаварыты — відэаўрокі па джайфе і хіп-хопе. Ніяк не магу сябе прымусяць бегаць больш за 15 хвілін, а вось танцаваць — колькі заўгодна.

І напрыканцы яшчэ колькі слоў пра матывацыю. Адзіны спосаб перамагчы ляноў — пачаць дзейнічаць. Угаварыце сябе на... пяціхвілінную трэніроўку. Усяго толькі. Праз пяць хвілін, упэўнена, вы ўцягнецеся і не захочаце кідаць пачатую справу.