

*[Па]закліку[сэрца]*

# ДНЁМ КАЛЯ СТАНКА, УВЕЧАРЫ — НА АКЦЫІ

**Чым жыве  
на лепшы  
сярод працуючай моладзі  
валанцёрскі атрад**

За 15 гадоў існавання ён зарабіў у гараджан добрую рэпутацыю. Яго рады бачыць у многіх сацыяльных цэнтрах, ва ўстановах адукацыі і аховы здароўя. На рахунку байцоў — самыя смелыя і незвычайныя валанцёрскія праекты ў краіне. Напрыклад, яны аднымі з першых пачалі ладзіць тэматычныя фотасесіі для хворых дзетак і выхаванцаў дзіцячых дамоў. Летась на конкурсе «Валанцёр года — Добрае Сэрца» валанцёрскі атрад «Адкрытыя Сэрцы» пярвічнай арганізацыі БРСМ «Гомсельмаша» быў прызнаны найлепшым сярод працуючай моладзі. «Чырвонка. Чырвоная змена» пазнаёмілася з рабочымі прадпрыемства, якія ў вольны час дапамагаюць інвалідам, сіротам і пенсіянерам.

## БЕЗ ЛІШНІХ СЛОЎ

— Вы на мае рукі не глядзіце, я толькі са змены, — кажа **Сяргей Міхайлоўскі**, хаваючы далоні: мазут так і не адмыўся.

Пятнаццаць гадоў таму просты слесар, які цяпер кіраўнік валанцёрскага атрада, разам з калегамі ўпершыню прыехаў у Гомельскі абласны дом дзіцяці. Знаёмыя папрасілі маладых дужых хлопцаў аб звычайнай мужчынскай дапамозе: нешта прыбіць, штосьці падфарбаваць, дзесьці мэблю перацягнуць. Адным словам, зрабіць тое, з чым выключна жаночы калектыў установы сам справіцца не мог.

— Дапамаглі раз, другі. Восенню прыехалі прыбраць лісце, а зімой — расчысціць снег. Самі не заўважылі, як у галаве пачалі з'яўляцца думкі наштальт «не дапамог дзеця — тыдзень прайшоў дарма», — успамінае Сяргей.

Сёння атрад «Адкрытыя Сэрцы» аб'ядноўвае каля 70 добраахвотнікаў «Гомсельмаша». Штогод яны ладзяць дзясяткі праектаў, ініцыятыў і акцый. Тым самым робяць крышачку лепшым жыццё соцень вельмі розных людзей.

— Ніякіх загадаў зверху аб стварэнні валанцёрскага руху на заводзе не было. Больш за тое, першыя гады мы нават не былі аформленыя як атрад. Валанцёрства ў першаснай форме: дапамагай іншым, чым можаш, без лішніх слоў, — расказвае сябра Сяргея **электрык Мікалай КОЛАШ**.

— Скажам, арганізаваць конную прагулку ці картынг-гонкі для дзяцей-інвалідаў — задача

не з лёгкіх. Але ўсё рэальна, — упэўнены Сяргей.

## ГАЛОЎНАЕ — ПАДБАДЗЁРЫЦЬ

Разам з тым на памяці валанцёраў нямала прыкладаў, калі атрад выпадкова выходзіў на асобныя сем'і ці людзей, якія мелі патрэбу ў дапамозе.

— Узімку мы пазнаёміліся з сёстрамі — Анастасіяй Лашкевіч і Таццянай Канцавой. Падчас Вялікай Айчыннай вайны яны, будучы зусім маленькімі, трапілі ў канцлагер, перажылі жахі тых страшных гадоў. Здаецца, такіх людзей грамадства павінна падтрымліваць ва ўсім, — расказвае Мікалай. — Аднак высветлілася, што жанчыны доўгі час ніяк не могуць трапіць на лячэнне ў шпіталь, хоць двойчы на год іх абавязаны там прымаць. Каб дабіцца таго, што і так па праве належыць сёстрам,

нам прыйшлося падключыць дэпутатаў, звяртацца па падтрымку да адміністрацыі Чыгуначнага раёна Гомеля, адміністрацыі завода, абласнога камітэта БРСМ. Патрацілі некалькі месяцаў, але справядлівасці дабіліся. Шкада, Анастасія нашай перамогі не дачакалася...

— У грамадстве заўсёды былі і будуць тыя, каму патрэбна дапамога. Таксама як і тыя, хто можа яе аказаць, — кажа Сяргей. — Да нас звяртаюцца людзі абедзвюх катэгорый. Так, аднойчы патэлефанавала пенсіянерка і пачала прапаноўваць грошы. Яна аднекуль даведлася пра атрад і вельмі хацела, каб мы перадалі сродкі тым, «каму яны сапраўды трэба». Мы нічога не ўзялі, але прапанавалі ёй самой далучыцца да адной з нашых акцый — «Збяры партфель першакласніку».

Суразмоўнік падкрэслівае, што валанцёрства і дабрачыннасць адрозніваюцца. У дзейнасці «Адкрытых Сэрцаў» на першым месцы людскія ўзаемаадносіны і эмацыянальная падтрымка.

— Галоўнае — увага і шчырая зацікаўленасць у іншых людзях, — разважае Сяргей. — Мы робім ухл на акцыі, якія прыносяць яркія ўражанні і падываюць настрой. Напрыклад, адна з апошніх — таварыскі матч футбалістаў ФК «Гомель» з дзеткамі, хворымі на ДЦП. Дробязь, а колькі ўспамі-



наў застаецца. Дарэчы, у футбалістаў акурат пасля сустрэчы скончылася чорная паласа: яны з таго моманту аніводнай гульні не праігралі!

## КАЛІ ТАТА — СУПЕРМЕН

Летась «Адкрытыя Сэрцы» сталі найлепшым валанцёрскім атрадам сярод працуючай моладзі БРСМ, а дагэтуль тройчы прызнаваліся найлепшымі ў вобласці.

— Праўда, значная частка нашых байцоў ужо і не моладзь. Напрыклад, мне зараз 41, але, калі ўсё пачыналася, было 26. Быць дарослым — не прычына, каб перастаць валанцёрыць. Атрад штогод папаўняецца маладымі хлопцамі і дзяўчатамі. Хтосьці ж павінен дзяліцца з імі сваім досведам. Акрамя таго, мы цесна супрацоўнічаем з падрастаючым пакаленнем добраахвотнікаў — валанцёрскімі атрадамі БРСМ з 45-й, 9-й, 54-й і 12-й школ і аўтамеханічнага каледжа Гомеля.

— Нехта з вядомых казаў: «Здаровыя ногі рана ці позна пачнуць спатыкацца, спіна сагнецца, але добрае сэрца застаецца такім назаўсёды». Таму нашы «Адкрытыя Сэрцы» не закрываюцца, хоць многія з нас ужо «выраслі з БРСМ», — лічыць Мікалай.

— З нашага атрада сыходзяць толькі на пенсію! А прыйсці можна

ў любым узросце, — дапаўняе мужчын **Марына АХМЕТАВА**.

Яна даўно працуе эканамістам у фінансавым упраўленні завода, але валанцёрам вырашыла стаць толькі пасля таго, як выйшла з дэкрэтнага водпуску.

— З'яўленне ўласных дзяцей прымусіла задумацца пра тых хлопчыкаў і дзяўчатак, якія засталіся без бацькоў. Захацелася дзяліцца пяшчотай і з імі, — кажа Марына.

На пытанне, ці застаецца пры такім раскладзе час на сваю сям'ю, усе трое ў адзін голас адказваюць: «Застаецца!» На думку добраахвотнікаў, дзякуючы валанцёрству яны пачалі яшчэ больш цаніць кожную хвілінку побач з блізкімі.

— І хто сказаў, што ўласных дзяцей нельга браць з сабой на мерапрыемствы? Яны галоўныя памочнікі ва ўсіх пачыненнях. На фотаздымках з акцый вы нават не зразумеете, дзе нашы дзеці, а дзе сіроты і інваліды. Для іх няма ніякіх бар'ераў і перашкод. Хутка знаходзяць агульную мову, гуляюць. Дарослым ёсць чаму ў іх павучыцца, — кажа Сяргей і дзеліцца сакрэтам. — Калі я іду на чарговую валанцёрскую акцыю, мая жонка з гонарам кажа, што «муж пайшоў ратаваць свет!»

**Ганна КУРАК.**  
Мінск — Гомель — Мінск.



# «АДЦІСНУЦЬ» РЭКОРД

*(Заканчэнне.*

*Пачатак на 1-й стар. «43».)*

— Мы глядзелі на старэйшых хлопцаў, якія ўжо адслужылі ў арміі, рабілі на пляцоўцы крутыя элементы, былі фізічна развітыя, класна выглядалі, і хацелі быць падобнымі да іх, — прызнаецца Яўген. — Турнікі выбралі, бо гэта даступна. Тады яшчэ не так шмат трэнажорных залаў было. Дый цікава прыйсці кампаніяй, у тую ж «лесвіцу» пагуляць — хто больш зробіць. Такі азарт! Сам не заўважаеш, як, спаборнічаючы, на новы ўзровень выходзіш.

У 2014 годзе Яўген Лось паставіў рэкорд Беларусі — адціснуўся 26 разоў з 48 кілаграмамі дадатковай вагі на поясе. «У дадзены момант на трэніроўцы раблю больш за трыццатку, — заўважае. — Прыемна бачыць прагрэс».

Спортам хлопец займаецца кожны дзень. Стаўку робіць на аб'ёмныя трэніроўкі (гэта значыць, з вялікай колькасцю падыходаў і паўтарэнняў). Заняткі на развіццё сілы цягнуцца 40 хвілін, на сілавую вынослівасць — дзве-тры гадзіны. На мінулым тыдні, напрыклад, падчас такой прагонкі Яўген з гірай

24 кілаграмы падцягнуўся 250 разоў.

За два тыдні да спаборніцтваў атлет збаўляе тэмп, а за тыдзень наогул перапыняе трэніроўкі. Не ляжыць на канапе — аддае перавагу актыўнаму адпачынку. Ходзіць у басейн, парываецца ў лазні, гуляе ў тэніс.

Замакнуцца на месца ў Кнізе рэкордаў Гінеса Яўген вырашыў пасля таго, як туды трапіў яго сябар спартсмен Максім Труханавец.

— Мне стала цікава, зайшоў на сайт, паглядзеў, якія там ёсць рэкорды ў маім сілавым кірунку. Ubачыў, што ёсць некалькі дасягненняў, якія магу пабіць з мінімальнай падрыхтоўкай, — расказвае хлопец.

Для сябе ён выбраў адцісканні на брусах з дадатковай вагой 40 фунтаў (каля 18,2 кілаграма). Папярэдні рэкорд быў 49 разоў.

Яўген зарэгістраваўся на сайце ў сакавіку. Адказ атрымаў праз тры месяцы — з поўным пералікам усіх умоў і дакументаў, якія трэба будзе перадаць камісіі. Хлопец прызнаецца: самым складаным для яго аказаліся менавіта арганізацыйныя моманты. Так, напрыклад, рэкорд павінны фіксаваць два хранаметрысты, два судзіі (спецыялісты

з вышэйшай адукацыяй, сертыфікаваныя ў сферы фізкультуры і спорту), тры камеры: спераду ад атлета, збоку і ззаду.

Да спробы бабруйчанін рыхтаваўся каля двух тыдняў. Дадатковая вага для яго аказалася не надта вялікай, але раней ён не адціскаўся з заплечнікам (толькі з гірай ці поясам), таму трэба было адаптавацца. Першы, у адрозненне ад іншых уцяжарвальнікаў, крыху змяшчае цэнтр цяжасці, і выконваць практыкаванне з ім складаней.

Спроб у Яўгена было тры. Першы раз за хвіліну ён паспеў адціснуцца 56 разоў. Ужо добры вынік, але сябры запэўнівалі: ты можаш лепш. І нездарма. На трэці раз хлопец зрабіў на 11 паўтарэнняў больш.

Пасля таго як відэа і ўсе дакументы былі адпраўлены, чакаць пацвярджэння давялося тры месяцы. Гэта яшчэ самы хуткі варыянт для бясплатнай заяўкі. Каб паскорыць працэс, трэба заплаціць каля тысячы долараў, — тады заплыт разгледзяць на працягу пяці працоўных дзён. А за дзесяць тысяч долараў камісія сама прыляціць да вас дадому.

Пападанне ў Кнігу рэкордаў Гінеса не мае на ўвазе грашовых выплат. Але, лічыць Яў-



ген, гэта вельмі ганарова — аказацца ў спісе самых-самых.

— А што, калі ваш рэкорд паб'юць? — Давядзецца паставіць наноў, — усміхаецца хлопец у адказ. — Ёсць яшчэ парачка рэкордаў, якія магу пабіць, але загадваць не буду. Патрэбны час, каб падрыхтавацца.

**Наталля ЛУБНЕЎСКАЯ.**  
Фота з архіва героя.