

Жыць — здорава!



У 89 — НА ШПАГАТ

ёй удаецца весці актыўны лад жыцця. І ці ёсць у Феодосіі Нічыпараўны свой сакрэт даўгажывучы? Бабуля запэўніла ў адказ, што не мае ніякіх сакрэтаў, акрамя спартыўных практыкаванняў і загартоўвання. А пра гэтыя «сакрэты» яна можа кожнаму раскажаць.

— Першы час здзіўляліся, калі бачылі сляды босых ног на снезе. Пыталіся: як гэта ты так, Феня? Каб было менш пытаньняў, стараюся бегаць у час, калі мала хто мяне бачыць. Занятка фізкультурай — не адзінае хобі Феодосіі Нічыпараўны Дудзенкі. Яшчэ раней, у гады маладосці, яна захапілася спевамі, і гэты творчы запал пранесла праз усё жыццё.



Штодзённая прабэжка раніцай і комплексныя фізічныя практыкаванні, халодны душ і бег па снезе басанож — гэта распарадак дня не адчайнага экстрэмала, а звычайнай жанчыны з горада Быхава. І ўсё б нічога, прыгожая палова чалавечтва сёння і не на такое здатная, але нашай гераіні амаль дзевяноста гадоў.

— Навошта пра мяне пісаць, падумаеш, зорку знайшлі, — сціпла кажа Феодосія Нічыпараўна Дудзенка, сустраўшы нас каля пад'езду.

Але ўсё ж запрашае ў госці. Хутка, нібы і няма амаль векавога цяжару гадоў за плячымі, наша знаямая падмаецца па лесвічных пралётах. Толькі пасляваем следам. Убачыўшы наша здзіўленне, Феодосія Нічыпараўна толькі усміхаецца.

— Што, не чакалі такога спрыту ад бабулі? Я і не тое магу, вось толькі ў кватэру зойдзем — самі пабачыце. У аднапакёвай кватэры, дзе жыве Феодосія Нічыпараўна, — ідэальны парадак, прыемна глянец.

На самым бачным месцы красуюцца фотаздымкі родных, тут жа на трыляжы можна пабачыць і граматы за добрасушленную працу, за ўдзел у творчых выступленнях.

Не чакаючы, пакуль дапытлівы карэспандэнт усё разгледзіць, Феодосія Нічыпараўна выконвае абяцанне і працягвае здзіўляць: ужо праз хвіліну мая суразмоўніца глядзела знізу ўверх на мой спалоханы твар, элегантна седзячы на шпагатах.

Нельга сказаць, што я не ведаю, куды ішоў, вядома, чакаў пабачыць «спартыўнае бабюлю». Але каб востак у 89 гадоў — ды на шпагат! Пакуль я збянтэжана назіраю за акрабачным трупам «гімнастыкі», яна гэтак жа проста і без дапамогі ўзнялася на ногі.

«Раніцу пачынаю з зарадкі... Пасля выпіваю шклянку вады і з'ядаю ківі. Ну а затым ужо і час халодны душ прымаць. Раніцай бегаю. Зараз, калі выпаў снег, абавязкова — басанож. Ну а ўвечары павольна шпацую па вуліцы».

— Сесці на шпагат — гэта справа не аднаго дня, — кажа Феодосія Нічыпараўна. — Трэба кожны дзень расцяжку рабіць і іншыя практыкаванні на гнуткасць цела, толькі тады толк будзе.

З добрай зайздросцю назіраючы за суразмоўніцай, не мог не запытаць, як у такім паважаным узросце

ку вады і з'ядаю ківі. Ну а затым ужо і час халодны душ прымаць. Раніцай бегаю. Зараз, калі выпаў снег, абавязкова — басанож. Ну а ўвечары павольна шпацую па вуліцы.

Як яна кажа, такія халадоўныя ванны дапамагаюць ёй не хварэць круглы год і падтрымліваць бадзёрнасць увесь дзень.

Уядзе Феодосія Нічыпараўна прытрымліваецца поўнай свабоды.

— Усё без разбору, што Бог паслаў. Гэтая звычайка яшчэ з дзедова засталася. Калі бацькі памерлі, нас, чатырох дзяцей, адправілі ў дзедом, там мы і сустралі ваіну. Чого толькі не нацярапеліся! Бывала, што і на сметніцах прыходзілася ежу шукаць, — дзеліцца горкімі ўспамінамі суразмоўніца.

...Не ўсім зразумела такое захапленне здаровым ладам жыцця з боку жанчыны. Бо сваім прыкладам Феодосія Нічыпараўна руйнуе ўсе стэрэатыпы аб беларускіх бабюлях.



нашага горада і раёна. Таксама, як валанцёр Чырвоная Крыжа, наведваю розныя мерапрыемствы, якія праводзіць гэтая арганізацыя.

Вось такое яскравае жыццё ў нашай гераіні. Няма ёй часу скардзіцца на лёс і цяжкую долю: страціўшы блізкіх, прайшоўшы праз жахі вайны, яна застаецца добрым і спагадлівым чалавекам.

Андрэй САЗОНАЎ. Фота аўтара.

Спытайце пра радзіннае

Ці варта святкаваць 40-годдзе?

У лісце з Бабруйска ад Валяціны К. пытанне: «Хутка мне споўніцца 40 гадоў. Я хачу шмат розных меркаванняў наконце гэтай даты. Адкажыце, дык святкаваць або не?»

Святкаванне нашых дзён нараджэнняў — пытанне складанае, далёка не адназначнае, шмат у чым супярэчлівае. Пакуль што яно застаецца зусім не даследаваным з боку славянскіх навукоўцаў. Складанае пытанне заключаецца ў тым, што дзень нараджэння чалавека знітоўвае ў сабе шэраг касмічных і сацыякультурных фактараў. Супярэчлівае — таму што даўняя традыцыя забараняе святкаваць некаторыя дні нараджэнняў і, наадварот, асобныя з іх надзяляе больш высокім статусам, напрыклад, так званыя круглыя даты.

Шматвяковая гісторыя культуры народа сфарміравала свой прычып парадкавання часу, які атрымаў назву календар. Сістэмы парадкавання часу, або календары, бываюць розныя: месячавыя — у адпаведнасці з рытмам змен фаз Месяца; сонечныя — у іх аснове пакладзена чаргаванне сонцастаянняў і раўнадзенстваў; у аснове хрысціянскага календара адначасова ляжыць рух Сонца па небасхіле і чарговыя фазы Месяца. Календар — рэч цыклічная, структурна

дакладна ўпарадкаваная, якая правіла, нязмемная. Усе прадстаўнікі таго ці іншага этнасу або тыпу культуры адзначаюць кожнае свята як вялікую падзею.

Аднак у межах агульнанацыянальнага календара існуе яшчэ адзін цыкл святкаванняў, аснову якога складае часавая прымеркаванасць сямейна-родавых рытуалаў, якія суправаджаюць нараджэнне дзіцяці, высяле сина ці дачкі, смерць каго-небудзь з дамачэдаў. Кожная з гэтых падзей мела сваю аўру, характар падрыхтоўкі і правядзення, свой перыяд існавання ў памяці чалавека, сям'і, рода або яшчэ больш шырокага соцыуму. Напрыклад, на працягу года пасля смерці мужа яго жонка-ўдава не мела права мыць бялізну ў той дзень тыдня, у які ён памёр, каб «не замыць сваю долю». У гэтым выпадку абрадавая забарона датычылася толькі аднаго чалавека. Разам з тым у той жаце, у якой не стала чалавека, забаранялася на працягу года рабіць рамонт (у поле рэгламентацый уцягнута ўжо ўся сям'я) і спраўляць высялле (рытуальнае абмежаванне ахоплівала кола людзей, якое яднала нават некалькі родаў).

І ўсё ж бадай што самай складанай была градацыя святкавання дзён нараджэння чалавека. Так, сярод дзён нара-

джэння ў народнай традыцыі асобным статусам надзяляліся тры або сем гадоў, калі дзіцяці давалі развязаць сваю пулавіну і па тым, як яно гэта зробіць, меркавалі аб здольнасці чалавека. Лычылася, калі дзіця здолее развязаць засохлы вузельчык, то яно будзе майстрам на ўсе рукі, і ў народзе казалі: «Што ні задумае, тое і зробіць», або «У яго руках усё гарыць», пазней сталі гаварыць «Майстар — залатыя рукі».

У гэтым жа ўзросце пачыналася размежаванне дзяцей у адпачыванні і адпаведнасці з полавай прыналежнасцю.

Разам з тым старэйшыя прадстаўнікі роду не раілі святкаваць трынаццацігоддзе (відаць, на падставе адмоўнага стаўлення да ліку 13 у самых розных кантэкстах судакранання і ім; магчыма, у гэтым выпадку мы маем справу з моцным уплывам хрысціянскай традыцыі), а таксама яшчэ тры незвычайныя даты. Іх святкавалі 21-ы дзень нараджэння (як прыварачэнне касмічнага ліку 12). Не адзначалі і 33 гады — той узрост, у якім быў укрываваны Ісус Хрыстос. Людзі перасцерагаліся («Беражонага і Бог беражэ») і хачелі адвесці бяду ад членаў сваёй сям'і. Асабліва асцярожна ставіліся да святкавання 40-годдзя. Гэты ўзрост была градацыя пераломнай мяжы ў жыцці чалавека. Нагадаем, што ў беларускай народ-

най традыцыі чалавечы век доўжыўся не 100 гадоў, як мы прывычаліся, а крыху менш — 80. У такім разе саракавы год нараджэння быў той пераходнай мяжой у змяненні існавання чалавека, калі «жыццё пераварочвалася» (ад маладосці да старасці). Гэтае сімвалічна-пераходнае пераварочванне выразна адлюстравана ў пахавальна-памінальнай абрадачнасці 0-3-9-40-1 год. Калі да саракавога дня памерлага называлі «нябожчык», гэта значыць яго душа яшчэ не паўстала перад Богам, то акрамя на саракавы дзень адбудоўца вельмі важная падзея ў паслясмяротным жыцці чалавека, дакладней яго душы, якая пры спадарожнічым анепаў апынецца перад залатым прастолам і Творцам на судны час.

А вось пачынаючы з 50-годдзя кожны юбілей чалавечага жыцця становіцца ганаровай падзеяй для ўсяго Роду. Юбілей адзначалі шырока, як вялікае родавае свята, з удзелам шматлікіх гасцей.

Аксана КАТОВІЧ, Янка КРУК.

Дасыліце свае пытанні аб каранях і прыстасаванасці да сучаснага жыцця календарных і сямейна-побытавых народных традыцый і абрадаў на паштовы або электронны адрас рэдакцыі з пазнакай «Пра радзіннае».

Многія агародныя культуры вельмі патрабавальныя ў доглядзе і пасадцы, часта схільныя да хвароб або нападаў шкоднікаў, асабліва непрыемна, калі ўсе прыкладзеныя намаганні марныя з-за такой дробязі, як няправільнае выбранне месца пасадкі. Каб пазбегнуць такой непрыемнасці, варта захоўваць севазарот. Кожны дасведчаны агароднік ведае, што пераважна большасць агародных культур можна высаджваць на ранейшае месца толькі праз некалькі гадоў, паколькі вялікая верагоднасць развіцця хвароб расліны. Асобныя з іх не выносяць сваіх папярэднікаў, а іншыя, наадварот, лепш развіваюцца і пладаносяць, калі папярэдні «жыхар» пакінуў пасля сябе ўзбагачаную глебу. Пакуль не пачаліся гарачыя веснавыя дзенькі, можна заняцца планаваннем будучага агарода.

Баклажан. Пасля гэтай агародніны нельга саджаць расліны з сямейства пасленавых: бульбу, памідоры, перац. Каларадскі жук, які зімуе ў глебе, сіквецца лісцем усіх раслін гэтага сямейства.

Баклажан — добры папярэднік для морквы, буракоў, гарбуза і цыбулі.

Гарох — расліна, якая ўзбагачае глебу азотам і з'яўляецца добрым папярэднікам практычна для ўсіх відаў культур. Аднак непажадана высаджваць на яго месца фасолію. Сам гарох вяртаюць на папярэдняе месца не раней, чым праз 5 гадоў.

Каб палепшыць ураджайнасць агародных культур, важна выконваць севазарот і саджаць расліны па прычыпе севазароту. Напрыклад, услед за раслінай з невялікай каранёвай сістэмай высаджваюць культуры з больш развітымі каранямі, якія пранікаюць глыбока ў глебу.

Акрамя таго, на месцы позна прыбраных культур непажадана сеяць расліны, якія патрабуюць ранняй пасадкі. Калі ж агародная культура была схільная да хваробы, услед за ёй саджаюць расліны, устойлівыя да гэтага захворвання.

Аднак некаторыя віды агародніны можна высаджваць на ранейшае месца год за годам пры ўмове ўзбагачэння глебы арганічнымі або мінеральнымі ўгнаеннямі, каб пазбегнуць яе знішчэння. Да такіх культур адносяцца бульба, памідоры, суніцы і фасолію.

Капуста выцягвае з глебы шмат пахвыных рэчываў, акрамя таго, капунія шкоднікі пакідаюць свае личыні на каранях раслін глыбока ў зямлі і з прыходам вясны паразітуюць на каранёвай сістэме такіх раслін як рэдка, радыска і дайкон.

Капуста — добры папярэднік для агуркоў, бульбы і шпінату.



Цыбуля. Пасля рэпчатой цыбулі і парэю непажадана саджаць моркву і капусту.

На былой цыбульнай градцы добра высаджваць памідоры, агуркі, бабы, бульбу, рэпу і радыска.

Морква — дрэнны папярэднік для памідораў, пятрушкі і сельдэрэя.

Выдатна растуць на месцы гэтага караняплода цыбуля, часнок, агуркі, бульба, капуста, броклі, кабачкі і буракі.

Агуркі. Як і з іншай агароднінай, што адносіцца да аднаго сямейства, пасля агуркоў не высаджваюць расліны з групы гарбузовых: кабачкі, патысоны, кавуны і дыні.

Агуркі — добрыя папярэднікі для бабю, памідораў, кукурузы, бульбы, радыскі.

Радыска. На месцы радыскі будучы дрэнны пасадкаў з гладнасіць капуста і рэдка, паколькі



і яны адносяцца да сямейства крыжакветных, а таксама цыбуля і шпінат.

Услед за пасеенай ранняй вясной агароднінай можна высаджваць бульбу, памідоры, салату і кабачкі. Добра спалучаецца радыска ў сумесных пасадках з агуркамі, бульбай, суніцамі і вінаградом.

Буракі. Папярэдняе месца вырошчвання буркоў не падыходзіць такім агародным культурам, як морква, пятрушка, гарбуз і капуста.

На наступны год пасля буркоў можна высаджваць памідоры і кукурузу.

Гарбуз — дрэнны папярэднік для капусты і буркоў. Каб пазбегнуць хвароб раслін не пажадана на яго месцы саджаць культуры з роду гарбузовых.

На градах, дзе раслі гарбузы, вырошчваюць моркву, памідоры, кукурузу, бульбу і агуркі.

Даты Падзеі Людзі

16 СТУДЗЕНЯ

1599 год — нарадзіўся Казімір-гуманіст, інжынер і тэарэтык артылерыі. Выхадзец з сям'і князёў Семяновічаў, якія валодалі землямі на Віцебшчыне. Аўтар трактата «Вялікае мастацтва артылерыі, частка першая», у якім апісаны канструкцыі і выкарыстанне гармат і ракет, тэхналогію вытворчасці пораху і іншых матэрыялаў для артылерыі, а таксама ўпершыню прапанаваў ідэю шматступеньчатай ракеты, ракетных батарэй і стабілізатару да ракет (з дадаткам чарцяжоў). Яго навуковыя працы і эксперыменты на многія гады наперад прадвызначалі шляхі развіцця еўрапейскай артылерыі. Прытрымліваўся гуманістычнага светлагляду, воіны лічыў найвялікшым бядствам чалавечтва. Памёр пасля 1651 года.

1905 год — нарадзіўся (вёска Прусінава, цяпер у Уздзенскім раёне) Аляксей Пальчэўскі, беларускі пісьменнік. Першы яго вершы і апавяданні былі надрукаваны ў 1925 годзе. Аўтар п'ес «З чырвоным сцягам», «Суседка», зборнікаў апавяданняў і апавесцяў «Жніўненская раніца», «Дым над лесам» і інш. Быў двойчы рэпрэсаваны, высланы ў Краснаарскі край. Пасля рэабілітацыі (1954) жывіў у Мінску. Працаваў у газеце «Зорька», рэдактарам у Дзяржвыдавстве БССР, адначасна скаратаром часопіса «Вясёлка». Памёр у 1979 годзе.

1919 год — 100 гадоў таму нарадзіўся (г. Бабруйск) Уладзімір Уладзіміравіч Алоўнік, вядомы беларускі кампазітар, заслужаны дзеяч мастацтваў Беларусі, народны артыст Беларусі, прафесар. У 1962—1982 гадах рэктар Беларускай акадэміі музыкі. Аўтар сімфанічных твораў «Партызанская быль», «Песні міру», «Партызанскія песні», «Нарач», камерна-інструментальнай і вальсаванай музыкі, хораў, рамансаў, шырока вядомыя песні «Радзіма мая дарагая», «Лясная песня» і многіх іншых. Пісаў музыку для дзяцей, да спектакляў і кінафільмаў. Памёр у 1996 годзе.

1919 год

— ЦК РКП(б) паставіў аб'явіць Літоўска-Беларускую Савецкую Сацыялістычную Рэспубліку (ЛітБел) у складзе Мінскай, Віленскай, Гродзенскай і Ковенскай губерняў, а Віцебскую, Магілёўскую і Смаленскую губерні перадаць у склад РСФСР. У аснову гэтага рашэння была пакладзена ідэя стварэння ва ўмовах нарастання польскай ваеннай пагрозы больш устойлівай буфернай дзяржавы, існаванне якой дазволіла б пазбегнуць у гэты перыяд прамой вайны паміж Польшчай і РСФСР.

1921 год — падпісаны дагавор аб ваенным і гаспадарчым саюзе паміж РСФСР і Беларускай ССР.

1867 год — нарадзіўся Вікенцій Вікенціевіч Вікенціевіч, рускі пісьменнік, літаратуразнавец, перакладчык. Належаў да групы пісьменнікаў, якія працягвалі традыцыі рускага крытычнага рэалізму. Аўтар кнігі «Запіскі ўрача», «Жывое жыццё», раманаў «У туліку», «Сёстры», апавесцяў «Два канцы», «На павароце», запісак «На вайне» і інш. Лаўрэат Дзяржаўнай прэміі СССР. Памёр у 1945 годзе.

1920 год — «сухі закон» у ЗША замацаваны Канстытуцыяй. Яшчэ ў 1917 годзе Кангрэс ЗША прыняў і накіраваў на зацвярджэнне штатаў праект вясмянацатай папраўкі да Канстытуцыі аб увядзенні «сухога закона». У верасні таго ж года ў краіне была спынена вытворчасць віскі, а ў маі 1919-га тая ж доля спадзіла вытворчасць піва. З 1 ліпеня 1919 года на тэрыторыі ЗША быў цалкам забаронены продаж спіртных напояў. 16 студзеня 1920 года закон прыняў 18-я папраўка да Канстытуцыі ЗША. Закон пазбавіў ліцэнзій на бізнес вінароў, вінакураў, пастаўшчыкоў алкаголю і гандляроў спіртным. Супраць ратыфікацыі «сухога закона» выступілі штаты Канектыкут, Ліноўс, Род-Айленд і Вісконсін. Менавіта адтуль у іншыя штаты ішла кантрабанда алкаголю.

1934 год — нарадзіўся Васіль Ланавой, расійскі акцёр тэатра і кіно, народны артыст СССР, артыст Маскоўскага тэатра імя Я. Вахтангава. Зняўся ў кіна- і тэлежурнаках «Атэстат сталасці», «Вайна і мір», «Ганна Карніна», «Афіцэр» і многіх іншых. Аўтар успамінаў «Шчаслівыя сустрэчы». Лаўрэат Ленінскай прэміі.

СЁННЯ ЗАЎТРА УСМІХНЕМСЯ

Table with weather data for various cities: Сонца, Усход, Захад, Даўжыня дня, Мінск, Віцебск, Магілёў, Гомель, Гродна, Брэст.

Месяц Першая квадра 14 студзеня. Месяц у сузор'і Цяльца. Імяніны Пр. Серафіма, Сільвестра, Ульяны. К. Арнольда, Ізідара, Макара, Паўла.

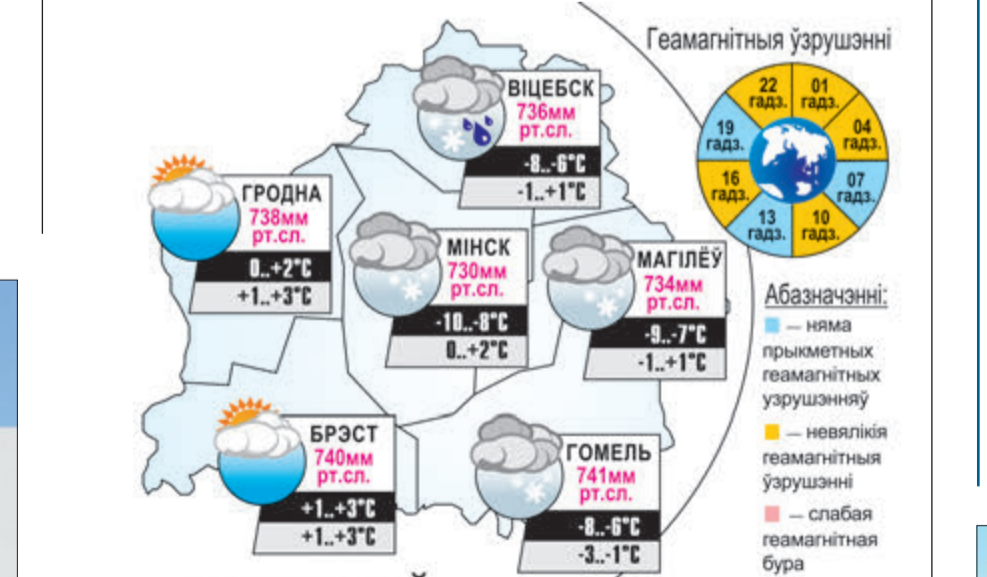


Table with weather forecasts for neighboring cities: Варшава, Кіеў, Рыга, Вільнюс, Масква, С.Пецярбург.

Аб'ява: «Чалавек, які згубіў пашпарт на імя Сяргеява Аляга Мікалаевіча, запісвайце: штомесечны плацеж за пазнаменны тэлевізар складае 150 рублёў». — Я гатовы дастаць табе Месяц з неба! — Кастрюля патрэбная. — ...І зоркі! — Купі кастрюлю. — ...Назвавай планету імем тваім! — За сто рублёў.

Раз даішнікі на дарогах зарабляюць, дык хай кожны свой участак і адрамантуе!



ЗВЯЗДА БЕЛАРУСКАЯ ГАЗЕТА. ЗАСНАВАЛЬНІКІ: Савет Рэспублікі Нацыянальнага сходу Рэспублікі Беларусь, Палата прадстаўнікоў Нацыянальнага сходу Рэспублікі Беларусь. РЭГІСТРАЦЫЙНАЕ ПАСВЕДЧАННЕ НУМАР 2 АД 17 ЛЮТАГА 2009 ГОДА, ВЫДАДЗЕНАЕ МІНІСТЭРСТВАМ ІНФАРМАЦЫІ РЭСПУБЛІКІ БЕЛАРУСЬ. Дырэктар — галоўны рэдактар СУХАРАЎКАЎ Павел Якаўлевіч. АДРАС: 220013, г. Мінск, вул. Б. Хмяльніцкага, 10-а. ТЭЛЕФОНЫ: прыёмная — 287 19 19 (гэл./факс); аддзелаў: пісьмаў — 287 18 64, маркетынгу — 337 44 04, скартарыяты — 292 05 82, аддзялення за выпуск дадаткаў: «Чырвоная змена» — 292 44 12; «Мясцовыя самакіраванне» — 292 44 12, уласных карэспандэнцтваў: у Брэсце: 20 37 98, Віцебску: 43 23 74, Гомелі: 28 27 27, Магілёве: 32 74 31, на Мінскай вобл.: (017) 292 21 03, бухгалтэрыі: 287 18 81. http://www.zviazda.by; e-mail: info@zviazda.by, (для зваротаў): zvarot@zviazda.by. ПРЫЁМ РЭКЛАМЫ тэл./факс: 287 17 79, e-mail: reklama@zviazda.by. Аўтары агульнааўтарных матэрыялаў нясуць адказнасць за падбор і дакладнасць фактаў, іх меркаванні не заўсёды супадаюць з меркаванням рэдакцыі. Рэдакцыя па сваім меркаванні адбірае і публікуе адрадаваныя ёй пісьмы. Перадрук матэрыялаў, апублікаваных у «Звяздзе», толькі з дазволу рэдакцыі. Матэрыялы, пазначаныя гэтым значком, носяць рэкламны характар. Адказнасць за змест рэкламы нясуць рэкламадаўцы. Газета адлюстравана ў Рэспубліканскім унітарным прапрадпрыемстве «Выдавецтва «Беларускі Дом друку», ЛП № 02330106 ад 30.04.2004. 220013, Мінск, пр. Незалежнасці, 79. Выходзіць 5 разоў на тыдзень. Тыраж 20.008. Індэкс 63850. Зак. № 139. М 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 П 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 Нумар надпісаны ў 19.30 15 студзеня 2019 года.