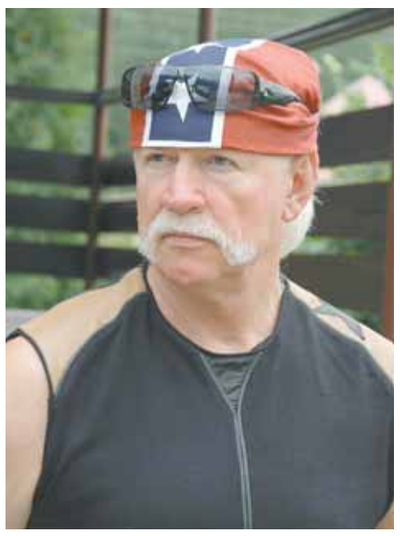
Дзмітрый ЦІХАМОЛАЎ:

«АДНОЙЧЫ ШУМАХЕР ПЕРАБЛЫТАЎ МЯНЕ З ХАЛКАМ ХОГАНАМ»

Людзі нездарма кажуць: «Добры стырнавы — палова ад поспеху экіпажа». Але быць кіраўніком у спорце надзвычайна складана. Бо трэба адначасова ведаць спартыўную «кухню», быць выдатным менеджарам, дырэктарам і валодаць лідарскімі якасцямі. Усё гэта добра стасуецца з асобай прэзідэнта Беларускай федэрацыі бокса. Калісьці Дзмітрый Ціхамолаў быў паспяховым савецкім баксёрам, удзельнічаў у легендарных баях СССР — ЗША ў 1974 г., але ў алімпійскую зборную так і не трапіў. Цяпер ён марыць прывезці да алімпійскіх медалёў сваіх падапечных. Карэспандэнт «Звязды» сустрэўся з Дзмітрыем Паўлавічам, каб даведацца, ці сапраўды суддзі прадузята ставяцца да беларускіх баксёраў, у чым сакрэт папулярнасці муай-тай і чаму прафесійны бокс падобны да шоу-бізнесу.



Мінскі вулкан

— Беларускія юніёры зусім нядаўна вярнуліся з Ротэрдама, дзе праходзіў моладзевы чэмпіянат свету. Як ацэньваеце выступленне спартсменаў?

— Тры «бронзы» і чатыры пятыя месцы — неблагія вынікі. Трэба разумець, што фактычна за два гады гэтыя 18-гадовыя байцы падужэюць і ўжо змогуць прэтэндаваць на Алімпіяду ў Рыа-дэ-Жанейра. Ва ўсякім выпадку, канкурэнцыя ў асноўнай камандзе будзе.

— Пасля заканчэння чэмпіянату Еўропы па боксе, які праходзіў у Мінску, прайшло тры месяцы. З якімі эмоцыямі ўспамінаеце хатняе першынство кантынента?

— Гэта быў сапраўдны вулкан. Яркі момант у жыцці, багаты на падзеі, прыгожыя баі, сустрэчы з цікавымі людзьмі. Усе сыходзяцца на думцы, што наш чэмпіянат быў арганізаваны на вышэйшым узроўні. Напрыклад, у Ратэрдаме было шмат парушэнняў, нязручнасцяў. Гэта датычыцца і размяшчэння, і харчавання. Па апошнім увогуле шмат прэтэнзій. Ледзь не кожны дзень — макарона. А на сняданак — толькі яечня і сыр! І абмежаванні па порцыях. Баксёры хадзілі галоднымі. Хлопцы, якія зганялі вагу, аддавалі свае талоны калегам, каб тыя трохі падсілкаваліся. У нас такога не было. Ніякіх талонаў — прыходзь і еш колькі ўлезе.

Кулуарныя гульні

— У Мінску беларусы здабылі тры «бронзы» і адно «серабро»... якое павінна было быць «золатам». Згодны, што Вазгена Сафар'янца папросту засудзілі?

— Адназначна, гэта быў выйграны бой. Калі дэталёва разглядаць той паядынак, то першы раўнд Вазген выйграў, другі — тактычна граматна аддаў, у трэцім барацьба была роўная. Памылка была толькі ў тым, што, аддаючы другі раўнд, ён дазволіў саперніку злавіць кураж. Няхай ты будзеш менш актыўным у атацы, але важна захоўваць ініцыятыву, асабліва ў канцы раўнда. На апошніх секундах трэба было нанесці некалькі дакладных удараў, але Вазген гэтага не зрабіў. Яшчэ трэба ўлічваць, што суддзі назіраюць за паядынкам з розных бакоў: адзін суддзя бачыць удар, другі — не. Але самы супярэчлівы момант — выяўленне пераможца. Камп'ютар выпадковым чынам улічвае тры судзейскія рашэнні з пяці. Што гэта за праграма? Хто яе напісаў? Як яна працуе? Ніхто не ведае. Уявіце, па занатоўках суддзяў выйграе баксёр у чырвоным кутку — 3:2, а камп'ютар аддае перамогу спартсмену ў сінім кутку — 2:1. Зразумела, што такі расклад не можа нас задавальняць. Трэба пераглядаць гэту сістэму.

— Калі параўноўваць судзейства адносна нашых спартсменаў на чэмпіянаце Еўропы і на Алімпіядзе ў Лондане, няма адчування дэжавю?

— Абсалютна не. Мала таго, я не ўхваляю выказванні нашых баксёраў пра тое, што на сусветных і кантынентальных першынствах да Беларусі ставяцца прадузята. Некаторым проста зручна спісваць свае няўдачы на несправядлівыя судзейскія рашэнні. І патрыятызм тут зусім не пры чым. Пасля Алімпіяды не раз даводзілася чуць недарэчную здагадку, быццам Азербайджан заплаціў 12 млн долараў за залаты медаль у суперцяжкай вазе. Ну і дзе «золата»?! Мамедаў так і застаўся з «бронзай» (у баі за «бронзу» азербайджанскі баксёр Тэймур Мамедаў перамог беларуса Сяргея Карнеева. — **Аўт.**). Усё гэта кулуарныя, альбо нават калякулуарныя, гульні. Прафесіяналы гэта разумеюць і не звяртаюць увагі.

Бізнесмен у баксёрскіх пальчатках

— Дзмітрый Паўлавіч, вы — паспяховы бізнесмен. Выкажу здагадку, што прадпрымальніцкая дзейнасць дапамагае кіраваць федэрацыяй бокса...

— Вы маеце рацыю. Па вялікім рахунку бокс — гэта і ёсць вытворчасць. Мы рыхтуем прафесійных баксёраў. Яны ў сваю чаргу павінны максімальна карыстацца магчымасцямі, якія прапануюць ім федэрацыя і Міністэрства спорту. Дык вось, як бізнесмен я дакладна ўяўляю — каму плаціць, каму не плаціць, колькі плаціць, якія межы вызначаць. Калі я прыйшоў на гэтую пасаду, то ўвёў рэйтынг баксёраў, які яны павінны пацвярджаць, каб атрымліваць дадатковае фінансаванне. Важна, каб спартсмены разумелі: толькі плённая праца і адпаведныя вынікі прыносяць матэрыяльны дастатак.

Для мяне няма слова «не». А ёсць: «трэба падумаць, што можна зрабіць».

У маладосці, калі я працаваў выкладчыкам ва ўніверсітэце, мне не хапала грошай, і я падпрацоўваў таксістам. А калі скончыў спартыўную кар'еру, быў час, калі разгружаў вагоны з соллю. Жыццё прывучыла цаніць цяжкую працу. Я вельмі хутка адрозніваю гультаёў ад працавітых спартсменаў. А гэта значна палягчае маю задачу. Падапечныя ведаюць, што для мяне няма слова «не». А ёсць «Трэба падумаць, што можна зрабіць». Таму некаторым трэнерам і кіраўнікам спартыўных ведамстваў цяжка са мной весці перамовы. Многія забываюць: акрамя таго, што я прадпрымальнік, я яшчэ і баксёр, і свой прадмет ведаю добра. Мяне вельмі складана ашукаць.

Віск і пляскание ў Лас-Вегасе

— Многія спартсмены пераходзяць у прафесійны бокс, цалкам не рэалізаваўшы сябе на аматарскім узроўні. Вы бачыце ў гэтым праблему?

— Безумоўна. Але ў эліту прафесійнага бокса так ці інакш трапляюць спартсмены, якія сталі паспяховымі ў аматарах. Бо пра сур'ёзныя кантракты можа ісці гаворка толькі тады, калі ты станеш алімпійскім чэмпіёнам, чэмпіёнам свету ці хаця б чэмпіёнам Еўропы. А многія нашы баксёры (я маю на ўвазе беларускіх, расійскіх, украінскіх) чамусьці лічаць, што за мяжой яны будуць атрымліваць большыя грошы, пры гэтым не паказаўшы добрых вынікаў, выступаючы за Радзіму. Яны памыляюцца — і трапляюць у суровыя ўмовы, дзе яскрава прасочваецца тэндэнцыя: можаш — значыць будзеш зарабляць вялікія грошы, не можаш — цябе будуць выкарыстоўваць як гарматнае мяса.

— Прафесійны бокс прыраўноўваецца ледзь не да шоу-бізнесу. Ваша стаўленне да ўсёй гэтай мішуры, якая суправаджае прафесійныя баі?

— Давайце будзем шчырымі, бокс — гэта кроў. Як бы ні ставіліся да таго ці іншага баксёра гледачы, яны чакаюць, што паядынак скончыцца накаўтам. Гэта ж гладыятарскія баі. Цалкам перадаць гэтую надзвычайную атмасферу можа хіба толькі Las Vegas MGM Grand Arena, дзе адбываюцца так званыя «чэмпіёнскія баі». Уявіце, 25 тысяч гледачоў! І ўсе «хварэюць» за аднаго ці другога — гудзяць, свішчуць, пляскаюць у далоні і вар'яцеюць ад захаплення. Ніколі не заўважаў у гэтым чагосьці дрэннага (*задумліва*). Адкройце любы сайт, прысвечаны прафесійнаму боксу. Пачынаеш чытаць — зацягвае, забываешся на працу. Вядома, можна проста глядзець баі, ведаць імёны чэмпіёнаў, але, каб глыбока разумець бокс, трэба валодаць больш падрабязнай інфармацыяй. Напрыклад, усе ведаюць Майка Тайсана. Аднак мала хто чуў, пра яго трэнера Коста Д'амата, які адзіны, хто зразумеў, што гэты хлопец не здольны баксіраваць дванаццаць раўндаў, але за тры адарве галаву любому. Вось Д'амата і стаў мэтанакіравана рабіць з яго вельмі хуткага баксёра. Памёр трэнер, і Тайсан стаў прайграваць. Вось вам і гісторыя. І падобных у прафесійным боксе вялікае мноства.

«Правялі эксперымент — жахнуліся»

— Ці справядліва будзе сцвярджаць, што зараз ў Беларусі муай-тай больш папулярны за класічны бокс?

— Думаю, так. Я ўжо не раз адзначаў, што класічны бокс пакутуе праз недастатковасць ведаў нашых трэнераў. Што казаць, калі некаторыя спецыялісты не здольны патлумачыць звычайнаму чалавеку розніцу паміж тайскім і класічным боксам.

— Муай-тай часта называюць «крывавым спортам». Атрымліваецца, ён больш траўматычны за класічны бокс?

— Безумоўна. Што такое муай-тай? Бі куды хочаш і як хочаш. Стукні нагой наводмаш у ніжнюю сківіцу — і гатовы. Класічны ж бокс дакладна рэгламентуе зону ўдараў — толькі корпус і ніжняя частка твару. Але ў тайскім боксе ёсць і станоўчыя моманты. Мне падабаецца яго філасофія і тое, як трэнеры яе выкладаюць. Яны шмат чытаюць, праводзяць разнастайныя рытуалы, яны вераць ва ўсё гэта! А нашы трэнеры, на жаль, мала што ведаюць пра свой від спорту. Запытай у іх, чаму лорд Байран, Джэк Лондан ці Эрнест Хемінгуэй займаліся боксам, хіба адкажуць?! А гэта гісторыя бокса. Але і з практыкай ёсць каласальныя праблемы. Аднойчы ў нас праводзіў семінар вядомы расійскі спецыяліст Васіль Філімонаў, які чытае лекцыі ў Міжнароднай акадэміі бокса. Мы папрасілі яго правесці невялікі эксперымент. Васіль Іванавіч даў заданне ўдзельнікам семінара — прадэманстраваць на баксёрах практыкаванні для адпрацоўкі пэўных дзеянняў. Гэта быў жах! Трэнеры элементарна не ведалі, як паставіць удар, як павінны стаяць ногі і куды трэба пераносіць вагу цела. А яны ж атрымалі вышэйшую спартыўную адукацыю! Значыць, такія патрабаванні былі да залікаў і іспытаў. Таму цяпер мы актыўна ўзаемадзейнічаем з універсітэтам фізкультуры: уносім пэўныя змены ў вучэбную праграму. Мая думка — трэба рабіць больш жорсткімі патрабаванні да абітурыентаў. Падрыхтоўка трэнерскіх кадраў не павінна быць канвеерам.

...А гэта — Халк Хоган.

Іншапланецяне з СССР

— Дзмітрый Паўлавіч, можаце ўспомніць свае першыя ўражанні, калі трапілі ў ЗША ў складзе савецкай зборнай па боксе?

— Вядома, тады мы ўспрымалі гэту краіну як іншасвет. У сваю чаргу амерыканцы таксама прымалі нас ледзь не за іншапланецян. Усе ведалі абрэвіятуру з назвай нашай краіны, якую можна было пабачыць у нас на спартыўных касцюмах, падыходзілі, пыталіся пра Савецкі Саюз. Бо ўсе веды пра СССР у мясцовых жыхароў зводзіліся да Чайкоўскага, Дастаеўскага, Масквы і мядзведзяў. Тое, што ў Савецкі Саюз уваходзіць 15 рэспублік, тое, што ў нас ёсць чыгунка, аўтамабільныя магістралі, тое, што мы таксама слухаем амерыканскую музыку і чытаем амерыканскіх пісьменнікаў, — усё гэта трэба было тлумачыць. Дарэчы, час ад часу мне і цяпер даводзіцца тлумачыць замежнікам, з якой я краіны. Гадоў дзесяць таму зноў-такі ў ЗША быў забаўны выпадак. Да мяне падышоў цёмнаскуры хлопец і запытаўся, дзе знаходзіцца Беларусь. Я намаляваў яму карту, дзе пазначыў суседнія краіны — Польшчу, Расію... Ён доўга ўглядваўся ў малюнак, намагаўся нешта зразумець, а потым спытаў: «У вас ёсць такія, як я, — цёмнаскурыя?». Я кажу: «Так. І нават маленькія дзеткі». На што ён робіць характэрны жэст і кажа: «Класная краіна!» (*смяецца*).

— Вас часта параўноўваюць з вядомым амерыканскім рэстлерам і акцёрам Халкам Хоганам. Адкуль узяўся такі незвычайны імідж?

— Гэта вельмі забаўная гісторыя (*смяецца*). Аднойчы на вечарынцы сябры параўналі мяне з Халкам Хоганам. І яшчэ дадалі: «А былі б у цябе больш доўгія валасы і пышныя вусы — зусім адзін твар!». У выніку з мяне ўзялі абяцанне адрасціць валасы і вусы. Адрасціў, надзеў бандану, сфатаграваўся. Калі побач пакласці два здымкі — мой і амерыканца, то, здаецца, не вельмі падобны, а калі паасобку, пэўнае падабенства ёсць. А потым мяне пачалі блытаць з Хоганам. Аднойчы ў Маскве да мяне падышоў хлопец і пачаў размаўляць па-англійску, называючы мяне Халкам. Я падыграў, сказаў, што яго брат. Але самы адметны выпадак здарыўся ў Берліне. Наведваў бой Клічко. Стаю на чырвонай дарожцы, чакаю сяброў, навокал — папарацы, «зоркі» шоу-бізнесу і спорту. І тут пад'язджае Міхаэль Шумахер. Падбягае, ляпае па плячы і кажа: «Прывітанне, Халк. Як справы?». Здзіўлена адказваю: «Нармальна». Ён: «Ну, добра. Паразмаўляем яшчэ падчас бою» (*смяецца*).

— Як трымаеце сябе ў тонусе?

— Кожную раніцу мінімум паўгадзіны раблю зарадку. Акрамя гэтага, некалькі разоў на тыдзень дазваляю сабе больш сур'ёзныя нагрузкі — практыкаванні з баксёрскім мяшком ці актыўныя прагулкі з сабакамі. У мяне дзве сярэднеазіяцкія аўчаркі, альбо, па-навуковаму, алабаі. Вельмі добрыя ахоўнікі і напарнікі па прабежцы (*усміхаецца*). Увогуле я не дрыжу над сваім здароўем. Вядома, думаю пра пэўныя абмежаванні ў харчаванні, фізічныя нагрузкі, адпачынак... Але насамрэч думаць трэба менш. Нядаўна ўнучка раніцай папрасіла мяне забраць яе з дзіцячага садка. Я адказаў ёй: «Шмат працы. Я падумаю». На што пачуў геніяльны па сваёй мудрасці адказ: «А ты не думай — забяры».

Дарына ЗАПОЛЬСКАЯ.

■ Кватэрнае пытанне

НА САЦЫЯЛЬНАЕ ЖЫЛЛЁ ПРЭТЭНДАВАЦЬ МОЖНА...

Наша сям'я (бацькі-пенсіянеры, сын, нявестка і ўнук) з 2000 года стаіць на ўліку тых, хто мае патрэбу ў паляпшэнні жыллёвых умоў. На будаўніцтва новай кватэры, нават з крэдытам, сродкаў няма. Ці ёсць выйсце? Ці могуць бацькам, напрыклад, выдзеліць сацыяльнае жыллё?

С. Федаровіч, *г. Ліда.*

У адпаведнасці з арт. 111 Жыллёвага кодэкса Рэспублікі Беларусь права на атрыманне ў вызначаным парадку жылых памяшканняў сацыяльнага карыстання маюць як асобныя катэгорыі грамадзян незалежна ад даходу ў іх сем'ях і маёмаснага стану (напрыклад, ветэраны і інваліды Вялікай Айчыннай вайны, грамадзяне, у складзе сем'яў якіх маюцца дзеці-інваліды, дзеці-сіроты, непрацуючыя адзінокія пенсіянеры і асобы, якія дасягнулі пенсійнага ўзросту, некаторыя іншыя), так і катэгорыі грамадзян, у якіх сярэднямесячны сукупны даход на кожнага члена сям'і не перавышае зацверджанага бюджэту пражыткавага мінімуму ў сярэднім на душу насельніцтва, падлічанага за 12 месяцаў, якія папярэднічалі месяцу пастаноўкі на ўлік (і на дзень выдзялення жылога памяшкання сацыяльнага карыстання) і якія валодаюць заяўленай маёмасцю, агульны кошт якой не перавышае памеру кошту кватэры тыпавых спажывецкіх якасцяў, зыходзячы з максімальнай нормы прадастаўлення агульнай плошчы жылога памяшкання сацыяльнага карыстання на аднаго члена сям'і (20 кв. метраў). Да апошніх аднесены і пенсіянеры, асобы, якія дасягнулі пенсійнага ўзросту (жанчыны — 55 гадоў, мужчыны — 60 гадоў).

Такім чынам, калі ў гэтай сям'і пенсіянераў згаданы даход не перавышае адпаведную велічыню бюджэту пражыткавага мінімуму (пастановай Савета Міністраў ад 26 ліпеня 2013 г. № 659 БПМ вызначаны ў памеры 1026290 рублёў на перыяд з 1 жніўня па 31 кастрычніка 2013 г.), то яна можа прэтэндаваць на атрыманне жылога памяшкання сацыяльнага карыстання ў парадку чарговасці.

Віктар САВІЦКІ

■ Ліставанне

«ЗВЯЗДА» ПА-РУСКУ — ГЭТА...

«Уважаемая редакция! Я давно люблю вашу газету. И очень хотела бы читать ее на русском языке. Журналисты же могут писать свои статьи в двух вариантах? Ответьте, пожалуйста, на мое письмо.

Тамара Л., г. Минск

Ад рэдакцыі. Кароткі ліст і, як быццам, просты (калі, зразумела, не ўчытвацца ў кожнае слова)...

Акурат такі ж можна напісаць і адказ. Кшталту: зарэгістравана «Звязда» як выданне на беларускай мове; заснавальнікамі з'яўляюцца Савет Рэспублікі Нацыянальнага сходу, Палата прадстаўнікоў і Савет Міністраў краіны. Так што выпуск двух тыражоў — асобна на першай дзяржаўнай мове, асобна на другой, як той казаў, не ў нашай кампетэнцыі...

Аднак аўтар, напэўна ж, чакае іншых слоў.

Па-першае, дзякуй вам, спадарыня Тамара, за тое, што напісалі, дзякуй за досыць высокую ацэнку працы калектыву: сам зварот «уважаемая редакция» і прызнанне «любимая газета» дарагога каштуюць. Хоць і супярэчаць крыху далейшаму зместу ліста, бо газету, якую цяжка чытаць (а тым больш з-за мовы!), палюбіць складана. Калі наогул магчыма.

Аднак дапусцім, што гэта сталася: падабаецца газета формай падачы матэрыялаў, знешнім выглядам, зместам, ёсць любімыя рубрыкі, аўтары... Але хочацца чытаць іх, як пішаце, «на русском»?

Зразумелае жаданне, бо так і насамрэч прасцей, лягчэй — для тых, хто беларускай не ведае і ведаць не хоча.

Але ж гэта, як трэба разумець, не пра вас? Вы, жывучы ў Беларусі, палічылі патрэбным вывучыць мову карэннага насельніцтва і ўжо чытаеце на ёй. Дык ці варта адступаць? «Звязда», прыходзячы да вас па-ранейшаму (па-беларуску), дапаможа ўдасканаліць веды, каб вы змаглі атрымаць сапраўдную асалоду ад «Кургана» Купалы і «Новай зямлі» Коласа , ад «Ладдзі роспачы» Караткевіча і безлічы іншых твораў (на мове арыгінала!), дапаможа навучыцца размаўляць. А што ўмееш, як вядома, за плячыма не носіш...

Так, журналісты «Звязды» і насамрэч могуць і ўмеюць пісаць па-руску. Да таго ж у рэдакцыі ёсць перакладчыкі... Аднак пайсці насустрач вашай просьбе...

Сапраўды, большасць жыхароў нашай краіны — так, на жаль склалася — размаўляюць па-руску. Але далёка не кожны з тых «говорящих» хацеў бы менавіта па-руску і чытаць. Да таго ж — менавіта «Звязду». Па-другое, выпуск двух тыражоў — гэта, па сутнасці, выпуск дзвюх газет з усімі адсюль выдаткамі, для газеты непад'ёмнымі і, бяромся сцвярджаць, непатрэбнымі, бо «Звязда» па-руску — гэта — нонсэнс (бяссэнсіца, недарэчнасць), крок назад, бо ў гісторыі беларускай журналістыкі прэцэдэнты былі: двума тыражамі (асобна — на беларускай мове, асобна — на рускай) у розныя часы газеты выходзілі... У гісторыі «Звязды» такога не было; яна адзіная са штодзённых газет ужо амаль сто гадоў выходзіць на першай дзяржаўнай мове... Што набудзе з выпускам накладу яшчэ і на другой? Ёсць, як той казаў, пытанне. Што страціць — для нас, прынамсі, — пытанняў няма.

Для чытачоў, якія атрымалі газету ў спадчыну, якія гадамі, дзесяцігоддзямі сябруюць з ёй, спадзяёмся, таксама.

Валянціна ДОЎНАР

■ Была вайна

ШЭНЬКА

Мая вёска Доўгавічы, што на Мсціслаўшчыне, перад пачаткам Вялікай Айчыннай выглядала так: адзінаццаць пасёлкаў, размешчаных з абодвух бакоў шляху, у кожным — не менш як дваццаць гаспадарак і, вядома ж, гаспадароў. Яны былі рознымі. Прынамсі, ідучы паўз дом, дзе жыў млынар, мы, малыя, стараліся папужаць яго: схавацца дзе-небудзь за плот і адтуль кінуць каменьчыкам або крыкнуць: «Шэнька, мы цябе не баімся!» Шэнька адкрыта недалюбліваў бацьку. Бацька на гэта не звяртаў увагі.

...Вайна пачалася нечакана. Мы з суседкай Таняй, старэйшай за мяне на два гады, гулялі пад павеццю ў лялькі, калі з-за лесу вылецелі самалёты і пачалі бамбіць машыны, якія ішлі па шляху. Разам з дарослымі мы пабеглі хавацца да рэчкі, пад яе берагі.

Пасля бамбёжкі самалёты назад не вярнуліся, а мы з суседзямі аж да самага вечара вяртацца ў хаты.

Праз якія суткі ці двое жыхары нашай вуліцы прынеслі навіну: «Нашы адступаюць». З боку ракі Кашанкі, праз луг, проста на агароды беглі салдаты. Я ўпершыню ўбачыла мужчын, апранутых у гімнасцёркі. Людзі ж старэйшыя здзіўляліся, што не ўсе вайскоўцы ўзброены.

Праз некаторы час на вуліцы з'явіліся немцы, увайшлі ў наш двор. «Матка, яйкі!» — запатрабаваў адзін. Мама вынесла кошык... Другі ж немец пайшоў у пуню, сам палез у курыныя гнёзды. Спуджаныя куры з кудахтаннем забегалі па агародзе.

Так пачалося жыццё ў нямецкай акупацыі. Праўда, самі немцы ў вёску наведваліся рэдка, а вось чутак аб тым, што фарміруюцца атрады партызан, хадзіла ўсё больш і больш.

...У той дзень зранку бацька запрог кабылу, каб абагнаць бульбу. Мы ўсёй сям'ёй пайшлі яе аглядаць, абрываць пустазелле. І, калі разагнулі спіны, замерлі на месцах: па шляху ішоў пешы атрад узброеных партызан. Ішлі яны павольна, некаторыя апусціўшы галовы — відаць было, што вельмі стомленыя.

Да бацькі падышоў сусед, і яны аб нечым ціха размаўлялі. Я неўпрыкмет падышла, прытулілася да бацькі і пачула, як ён казаў суседу, што дапамагчы партызанам немагчыма, бо з усіх бакоў карнікі. «Прыйдзецца ім прымаць бой... Можа, хто-небудзь і выжыве... Трэба папярэдзіць жанчын, каб пабралі дзяцей і пакінулі пасёлак».

Бацька загадаў нам аглядаць бульбу, потым вячэраць і класціся спаць, яго не чакаючы. Лёгка сказаць... Я адчувала, што маці не спіць, пыталася ў яе, куды пайшлі партызаны і чаму так доўга няма таты, дзе ён. «Мабыць, пайшоў за хутар шукаць кабылу, бо на лужку яе не відаць. І чаму мы яе ў хлеў не загналі?» — клапацілася мама.

Бацька ж, вяртаючыся дадому, таксама заўважыў, што кабылы няма. Узяў нейкі кій і накіраваўся ў бок хутара, калі пачуў: «Партызан, бросай оружие!». Бацька ўзняў рукі і таксама гучна адказаў: «Гэта кій, я па кабылу іду». Але да яго ўжо падбеглі двое ў нямецкай форме і загадалі ісці да млына. Бацька спалохаўся, пачаў тлумачыць, хто ён і чаго тут ходзіць, але карнікі яго не слухалі: дулямі аўтаматаў пхалі ў спіну ў бок млына.

— Это ваш человек? — спыталі ў млынара.

— А як жа! Наш! — кінуўся насустрач Шэнька.

Бацька стаяў нерухома і ніяк не мог зразумець, што адбываецца: яны з Шэнькай ніколі не былі ворагамі, але і не былі сябрамі. Таму ён ніколі не чакаў такіх слоў і такіх паводзін.

Шэнька ж запрасіў тату ў млын, прынёс бутэльку, сказаў: «Вып'ем за перамогу!». Бацька не без сумнення спытаў: «За якую? На каго ты працуеш? На немцаў? Можа, і мяне хочаш далучыць? То лепш прынясі вялізны камень».

Кандратавіч заўсміхаўся, замест каменя ён прынёс бярэмя дроў. Яны распалілі касцёр.

Млынар, як высветлілася, не служыў немцам: ім патрэбна была мука, яму — жыццё.

Тату ён выдаў за свайго памочніка... І тым самым выратаваў ад смерці. Потым яны разам дапамагалі партызанам. І ўжо не баяліся адзін аднаго.

Вера САЗОНАВА, *г. Мінск*

■ Інфарм-укол

ЯК ХАРЧАВАЦЦА ХВОРЫМ НА ЦУКРОВЫ ДЫЯБЕТ?

Лячэнне аднаго з самых распаўсюджаных захворванняў эндакрыннай сістэмы нашага арганізма прадугледжвае пэўны лад жыцця. Правільны лад жыцця, асабліва для людзей з цукровым дыябетам 2 тыпу, кампенсуе захворванне. Спрыяюць гэтаму дазаваныя фізічныя нагрузкі, спецыяльная дыета, кантроль узроўню глюкозы ў крыві і своечасовая карэкцыя лячэння.

Паводле слоў **інструктара-валеолага 23-й гарадской дзіцячай паліклінікі г. Мінска Ірыны ШЫМАНСКАЙ,** ва многіх выпадках адна толькі дыета спрыяе аднаўленню нармальнага ўзроўню цукру ў крыві.

Як вядома, пры цукровым дыябеце ў асноўным парушаны вугляводны абмен. Аднаўленне гэтага абмену дасягаецца двума шляхамі: шляхам забеспячэння клетак інсулінам і шляхам забеспячэння раўнамернага паступлення вугляводаў у арганізм.

АСНОЎНЫЯ ПРЫНЦЫПЫ ДЫЕТЫ

♦абмежаванне вугляводаў, выдаленне з рацыёну або мінімальнае ўжыванне цукру, шакаладу, цукерак, кандытарскіх вырабаў, варэння, марожанага і інш.;

♦рэжым харчавання (5-6 разоў на суткі);

♦наяўнасць у прадуктах дастатковай колькасці вітамінаў;

♦ зніжэнне каларыйнасці ежы;

♦уключэнне ў рацыён малака і малочных прадуктаў.

ШТО ТАКОЕ «ХЛЕБНАЯ АДЗІНКА»?

Такое паняцце дыетолагі ўвялі для разліку колькасці прадуктаў, якія змяшчаюць пэўную колькасць вугляводаў (глюкозы, цукру). Незалежна ад віду прадукту, адна хлебная адзінка прадукту змяшчае 15 г засваяльных вугляводаў.

Сутачная патрэба дарослага чалавека ў вугляводах складае 18-25 хлебных адзінак. Большая частка вугляводаў павінна прыпадаць на першую палову дня. Правільны падлік вугляводаў у ежы ў «хлебных адзінках» і прыём адпаведнай колькасці інсуліну імітуюць нармальную дзейнасць падстраўнікавай залозы, якая выпрацоўвае ў здаровых людзей тую колькасць інсуліну, якая неабходна для засваення ўсіх вугляводаў.

1 хлебнай адзінцы адпавядае:

кавалачак хлеба (25-30 г)
1 ст. л. мукі або крухмалу
2 ст. л. любых вараных круп
1 шклянка малака
1 ст. л. цукру-пяску
2,5 кубіка цукру-рафінаду
1 бульбіна сярэдняй велічыні
1 буйны бурак
3-4 вінаградзіны
палова грэйпфрута, банана, пачатак кукурузы
1 яблык, 1 груша, 1 персік, 1 апельсін, 1 хурма, 1 кавалак дыні/кавуна
3-4 сярэднія мандарыны, абрыкосы або слівы
кубак малін, суніц, чарніц, парэчак, брусніц, ажын
1/3 шклянкі вінаграднага соку
1/2 шклянкі яблычнага соку
1 шклянка квасу або піва

Мясныя і рыбныя прадукты не змяшчаюць вугляводаў і не маюць патрэбы ва ўліку, паколькі ў іх нязначная колькасць вугляводаў.

Не рэкамендуецца ўжываць прадукты з вялікай колькасцю лёгказасваяльных вугляводаў: цукеркі, разынкі, інжыр. Неабходна сур'ёзна абмежаваць смажаныя, вострыя, салёныя і вэнджаныя стравы. Зусім не пажаданыя для такіх хворых прадукты, якія змяшчаюць адначасова шмат і вугляводаў, і тлушчаў: шакалад, марожанае, торты.

Калорыі: пры росце 160-175 см неабходна 1600-2500 ккал на дзень у залежнасці ад фізічнай нагрузкі. Калі ёсць лішняя вага, значыць, колькасць калорый павінна быць малой.

Бялок павінен складаць 20 працэнтаў ежы. У норме чалавеку неабходна 60-80 г бялкоў, хвораму на цукровы дыябет — 40-50 г.

Тлушчы складаюць 30 працэнтаў ежы (з іх 10 працэнтаў — жывёльныя, 90 працэнтаў — алеі).

Вугляводы павінны складаць 50-60 працэнтаў ежы. Уся гародніна (бульбу абмяжоўваць), садавіна, ягады, малако, крупы, жытні хлеб.

Рацыён павінен быць разнастайным. Можна ладзіць «малочныя», «гароднінныя», «мясныя», «рыбныя» дні.

Для навучання новаму ладу жыцця распрацаваны спецыяльныя праграмы, з якімі можна азнаёміцца ў школе цукровага дыябету. Прайсці падрыхтоўку ў такой школе павінен кожны хворы. Распытайце пра гэта свайго ўрача.

Святлана БАРЫСЕНКА

Віншую **калектыў Астрамечаўскай сярэдняй школы, чытачоў сельскай бібліятэкі імя Ф.Ф. Паўленкава**, а таксама ўсіх **вяскоўцаў** з Днём ведаў. Жадаю яшчэ мацней сябраваць з кнігай, сапраўднага чалавечага шчасця, сонечных сцежак у жыцці.

Аляксей СКАКУН,член-карэспандэнт Акадэміі аграрных навук Рэспублікі Беларусь.

УНП 200035478

На вясковай вуліцы свята: пасяхова завершана жніво, напярадзе — новы навучальны год. Ад шчырага сэрца віншую з гэтымі ўрачыстымі падзеямі ўсіх хлебаробаў, настаўнікаў, ветэранаў вайны і працы, нашых імяніннікаў, якія нарадзіліся на выхадзе лета. Жадаю жыхарам аграгарадка Дварэц, навакольных палескіх вёсак былога калгаса імя Жданава сонечнага святочнага настрою, важкіх караваяў і звонкіх песняў у час сямейных застолляў, моцнага здароўя і шчодрага даўгалецця пад мірным небам.

З павагай,

Анатоль Уладзіміравіч КІНДРУК, старшыня праўлення СВК «Дварэцкі» Лунінецкага раёна.

УНП 200173013

ZVAROT@ZVYAZDA.MINSK.BY