

ВОКА

Адбылася сустрэча з Уладзімірам Арловым

Транаццатага сакавіка ў гістарычнай майстэрні адбылася сустрэча з Уладзімірам Арловым, дзе беларускі пісьменнік-публіцыст прызентаваў сваю новую кнігу "Імёны Свабоды".

Кніга складаецца з 261 гістарычнага партрэта беларускай свабоды XVIII-XXI стагоддзя, гэта партрэты асоб, якія былі прыхільнікамі Беларускай Нацыянальнай Ідэі: палітыкі, паўстанцы, барацьбіты, удзельнікі антыкамуністычнага руху і інш, і як прызнаецца аўтар: "Гэтыя людзі вельмі моцна паўплывалі на станаўленне маіх светапоглядаў". **Таксама кніга адметна тым, што аўтар першым у гісторыі зрабіў спробу перыядызаваць Беларуска-Нацыянальна-Вызваленчы Рух.**

Варта зазначыць, што Уладзімір Арлоў лічыць свабоду адной з галоўнейшых каштоўнасцей для кожнага чалавека, менавіта таму пісьменнік надае вялікаю ўвагу абвешчэнню БНР, зцвярджаючы: "Без БНР не было б ні БССР ні РБ"!

Адным з галоўных крытэрыяў складання кнігі, была ўстанова, па якой у кнігу павінны былі ўвасці людзі як вядомыя па гісторыі, так і вядомыя толькі ў вузкім коле. З заду, на вокладцы напісана: "Кніга можа служыць для напісання раманаў, здымання фільмаў, абароны дысертацыяў, змены назваў плошчаў ды інш." І гэта на самой справе так, бо колькі нацыянальных герояў вы можаце пералічыць за раз? Тут іх толькі 261. Такім чынам, гэтая кніга для тых, хто ганарыцца сваёй Бацькаўшчынай і хоча ведаць яе герояў.

Аляксей

5 простых метадаў, як падняць настрой

Мы жывем у такі час, калі падзеі змяняюцца з вялікай хуткасцю і здараецца так, што мы можам радавацца зменам ці, наадварот, сумаваць. І вось каб не хадзіць з сумным тварам прапаноўваем вам 5 вельмі простых спосаба каб падняць настрой.



😊 1 спосаб пойце!

Усе даўно ведаюць, што песня будаваць і жыць дапамагае. Таму каб жылося лепей можна спяваць розныя вясёлыя песні. Каб падняць настрой не абавязкова быць таленавітым спеваком з меццо-сапрана. Тэлефон, ложка, відэлец, гантэлі усё гэта можа стаць мікрафонам. Ваша кватэра гэта вялікая сцэна, а люстра аўдыторыя. Дазваляецца пець усё, што заўгодна папсу, народныя хіты, нават раманы. Самае галоўнае, каб песня была ад чыстага сэрца і з пазітыўным сэнсам.



😊 2 спосаб чытайце прышпільныя гісторыі:))

Звычайна ў інтэрнэце можна знайсці вялікую колькасць жартоўных гісторый. Вы можаце паглядзець па рэйтынгі самую файную гісторыю і наперад...Вельмі добра, калі вы маеце развітае ўяўленне і можаце вельмі лёгка апынуцца ў цэнтры падзей (ніхто вам не забараняе стаць галоўным героем). Проста памятайце, што ўсмешкі і добры настрой гэта першы крок да радаснага і бесклапотнага жыцця.

😊 3 спосаб сустрэньцеся са сваімі сябрамі

Здараецца так, што ні песні, ні гісторыі не дапамагаюць. У такім выпадку можна прапанаваць яшчэ адзін безадмоўны спосаб сябры. Яны ведаюць вас вельмі даўно, добра разбіраюцца ў вашых праблемах, гатовыя дапамагчы ў цяжкую хвіліну. Даўнія сябры дзеляць з вамі не толькі радасць, але і сум. Звычайна хапае проста адной добрай размовы і цёплай усмешкі, каб вам стала крышку лягчэй і каб у сэрцы з'явіўся праменьчык сонейка.

😊 4 спосаб заняці спортам

Заняці спортам дапамагаюць у выпадку, калі чалавек сумуе на працягу доўгага часу. Каб зняць стрэс можна займацца йогай. Гэта можна рабіць не толькі ў групах, але і дома выкарыстоўваючы спецыяльныя касеты. Праз некаторы час вы адчуеце прыліў сіл і энэргіі і напэўна пажадаеце прыняць позу вясновага матылька, калі будзеце адпачываць з сябрамі. Таксама някепска калі вы будзеце плаваць у басейне. Раней людзі верылі, што вада мае ачышчальную сілу, а ў 21 стагодзі нам ніхто не перашкаджае выкарыстоўваць яе ў спартыўных цэнтрах. Каб "выкідаць" дрэнныя эмоцыі можна запісацца на заняці па барацьбе, але там трэба быць вельмі асцярожным, бо без пэўнай падрыхтоўкі вельмі лёгка зарабіць сабе траўму. Карацей вы можаце выбраць той від спорта, які больш падабаецца і атрымліваць ад заняткаў добрыя эмоцыі і бадзёры настрой.



😊 5 спосаб выезд на прыроду

Калі вам вельмі цяжка знайсці выйсце са свайго становішча паспрабуйце выехаць за горад. Безумоўна ў час тэхнічнага развіцця людзі сталі больш падобныя на робатаў, якія заўсёды працуюць і забываюць пра самае галоўнае сувязь з прыродай. Паспрабуйце раз на тыдзень выязджаць у лес, на возера або проста да сваіх бабуль і дзядуль на вёску без камп'ютэра, мабільнага тэлефона. Дыхайце свежым паветрам і атрымлівайце асалоду ад прыгажосці, якую мы губляем у штодзённым жыцці.

Насамрэч, калі выкарыстоўваць усе гэтыя 5 спосабаў комплексна, то ў хуткім часе вы будзечэ адчуваць сабе лепш, і магчыма, што ваш добры настрой будзе дапамагаць іншым людзям вырашаць свае праблемы з усмешкай.

Надзея

Інфармацыйны праект "ВОКА"
на старонках ZABEJ.INFO

www.moladz.org
admin@moladz.org