

■ Вандроўкі з сяброўкай

Адпачынак на беларускім моры:

жэставая мова, лячэбная ежа і шоп-туры

Заслаўскае вадасховішча, якое большасць беларусаў называе Мінскім морам, я заўжды ўспрымала як месца, дзе можна адпачыць: паплаваць, пасмажыць шашлыкоў, згуляць у пляжны валебол... Усяго і трэба, што на дзесяць кіламетраў ад сталіцы ад'ехаць. А сёлета я даведлася, што на нашым моры можна яшчэ і аздаравіцца. Дастаткова некалькі хвілін прайсціся па яловай алеі ад галоўнага корпусу санаторыя «Прыморскі», каб трапіць на пляж і ад душы наплавацца пасля працэдур ці проста паваліцца пад сонцам на лежачках.

ЛФК на вуліцы, рол-шэйп для рук

Ледзьве мы з Валерыяй Нікіцюк, спецыялістам аддзела інфармацыі тураператара «Аўтаматызаваных тэхналогій турызму», выйшлі з машыны, як нас адразу павялі на заняткі па лячэбнай фізічнай культуры (ЛФК). Гэтай працэдуры, якую, калі дазваляе надвор'е, стараюцца праводзіць на вуліцы, тут удзяляюць столькі ўвагі, што хочучь зрабіць яе адным з асноўных кірункаў дзейнасці санаторыя. Тым больш што праз запатрабаванасць групы ЛФК займаюцца ў 3-4 змены, каб умясціць усіх ахвотных, а заняткі вядуць прафесійныя ўрачы.

Размяўшы косці, мы з Валерыяй рушылі ў будынак прымаць іншыя працэдур. Амаль усе яны тут так ці інакш лечаць арганізм. Нездарма ж мы ехалі сюды займацца медыцынскім турызмам.

Мне дастаўся «Рол-шэйп» — аграгат для вібрамасажу ступняў і кісцей рук. Спачатку было козытна і прыемна, а калі прапанава-



лі дадаць эффект з антыцэлюлітнай праграмы — падалося, што скура пачала жыць асобным жыццём. Пасля адчувала сябе так, быццам мяне крыху патаўклі.

Валерыя ў гэты час мела на кушэтцы для выцягвання пазваночніка. Нягледзячы на шматабяцальную назву, косці тут не хрусцяць і жылы не цягнуцца. На пазванкі ўздзейнічаюць далікатна і бязбольна, а яшчэ ёй уключылі падагрэў кушэткі і вібрацыю... Поўнае расслабленне. «У мяне быццам шарыкі ўздоўж пазваночніка пабеглі... А цяпер маленькі слонік тапоча ножкамі. Здаецца, станаўлюся лягчэй», — каменціравала свае адчужненні Валерыя.

Басейн без басейна

За незвычайнай для нас уздзеяннямі на арганізм час незаўважна падышоў да абеду. У «Прыморскім» —

толькі лячэбная ежа, каб лепш засвойваўся эффект ад працэдур, запэўнілі нас у сталовай. Ніякага смажанага-вострага — толькі спалучэнне аздарэўленага з карысным. З таго, што нам давалася каштаваць, магу засведчыць, што гэта сапраўды смачна і на выгляд звычайна: боршч, пюрэ, катлета, салата...

Каб не расслабляцца пасля ежы, пайшлі аглядаць спартыўную гаспадарку са-



наторыя. Бо, як сказаў **Сяргей СКУРАНОВІЧ**, галоўны ўрач санаторыя «Прыморскі», «лячэнне трэба абавязкова спалучаць з актыўным адпачынкам». Мы накаталіся на роварах, згулялі ў настольны тэніс і нават невялічкі аэрахакей.



на тэрасе над першым паверхам санаторыя. Паваліліся на лежачках, пагушталіся на арэлях-канале і нават паплёскаліся ў джакузі.

Рай для слабачуючых

Так называюць санаторый, што належыць таварыству глухіх, наведвальнікі, якія маюць праблемы са слыхам. Хоць такіх у «Прыморскім» толькі некалькі працэнтаў, увесь персанал валодае жэставай мовай, якая, як кажуць, вельмі дапамагае, калі трэба «дакрычацца» да калегі на вуліцы.

«Прыморскі» пазіцыянуецца як месца для ціхага сямейнага адпачынку. У адным

памяшканні тут і працэдур, і жылыя пакоі, і сталовая. Аднак гэта не значыць, што адпачывальнікі замыкаюцца ў невялікай прасторы санаторыя. Да Мінска адсюль 20 кіламетраў, таму для гасцей на санаторных маршрутах арганізуюць экскурсіі па сталіцы і наваколлі. Днём на чатыры гадзіны можна проста самастойна выехаць паблукваць па гораду ці зладзіць шоп-тур, а ўвечары — наведваць тэатр.

Паколькі выезд з санаторыя на экскурсіі мы не планавалі, пайшлі лячыцца далей. Стоўнтэрапія — масаж цёплымі камянямі — прыемна расслабіў. А спелеапакой, сцены і падлога якога зроблены з гімалайскай солі, замацаваў адчуванне, што мы ўжо, мусіць, нааздараўляліся. Каб лепш надыхацца і на-

сыціцца спецыяльным сухім паветрам пакоя, тут трэба не ціхенька рэлаксаваць пад музыку, а размаўляць. А нам жа толькі дай пагаварыць... Так што выканалі працэдуру на «выдатна».

Аздараўляцца як мага даўжэй

На гэтым лячэнне не скончылася. Валерыю паставілі пад моцныя струмені душа Шарко — як яна пішчала, было чуваць і за дзвярыма. Я ж сабе спакойна сядзела ў сухой вуглякіслай ванне. Гэта ёмістасць, з якой толькі галава тырчыць, а цела ў гэты час насычаецца газам. Кажуць, добра дапамагае тым, у каго вялікія фізічныя і псіхаэмацыянальныя нагрукі, вось і разгружалася.

— Спецыялісты санаторыяў і курортаў рэкамендуюць аздараўляцца і адпачываць як мага даўжэй. Раней пуцёўка была 24 дні, пасля стала скарачацца да 21 дня, 18 і нават 12 — гэта ўжо мінімальны тэрмін для лячэння і медыцынскага турызму, — лічыць **Вольга ШУППО**, начальнік санаторна-курортнага аддзела прадпрыемства «Аўтаматызаваных тэхналогій турызму». — Такія перыяды прыдуманы нездарма, каб не нанесці шкоду арганізму, каб ён паралельна з лячэннем адпачываў. Тым больш што ў санаторыях, як правіла, шыкоўная дыягнастычная база. Многія тут за гадзіны праходзяць даследаванні, на якія дома аддалі б тыдні, асабліва людзі з глыбінкі.

Неўзабаве праляцеў цэлы дзень, насычаны лячэннем і адпачынкам. І прыемна стомленая сяброўка наступным разам вырашыла адправіцца на экскурсію ў Брэст, каб праехацца па гістарычным цэнтры горада і прайсці па Брэсцкай крэпасці, жыхары якой сустрэлі крывавы пачатак вайны.

Ірына СІДАРОК

Інтэрнэт-тэлебачанне для турыстаў

Знайсці месца адпачынку па гусце і выбраць, куды рушыць вандраваць, цяпер можна ў рэжыме онлайн кругласутачна. Беларускі канал пра турызм і адпачынак запрацаваў у краіне ў Міжнародны дзень турызму, 27 верасня.

На партале <http://tv.sanatorii.by/> можна ўбачыць самыя разнастайныя сюжэты: ад маляўнічых айчынных краявідаў да ўнікальных метадык лячэння ў санаторыях, ад экскурсій па знакавых і гістарычных месцах краіны да інтэрв'ю з урачамі.

— Нашы супрацоўнікі пабывалі ва ўсіх куточках Беларусі і сабралі дэтальную інфармацыю пра ўсе аб'екты адпачынку. За больш як тысячу камандзіровак па краіне мы стварылі каля 10 тысяч відэаролікаў, якія можна пабачыць на нашым Youtube-канале <https://www.youtube.com/user/sanatoriiby>, — расказала **Марына ГНЕДАЯ**, дырэктар прадпрыемства «Аўтаматызаваных тэхналогій турызму».

Беларускі тураператар «Аўтаматызаваных тэхналогій турызму»

ПУЦЁЎКІ Ў САНАТОРЫІ БЕЛАРУСІ

Sanatorii.by

Экскурсіі • Гасцініцы • Трансфер • Базы адпачынку

г. Мінск, вул. Суражская, 10, оф. 21, УНП: 190855081 +375 17 394 49 11 +375 29 768 30 00

■ Замор'е

Пекар любіў салодкае і дажыў да ста гадоў

Стагадовы англічанін расказаў, што дажыў да такога сталага ўзросту дзякуючы таму, што ніколі не адмаўляў сабе ў дэсерце, паведамляе **Somerset County Gazette**.



Леслі Хэймен з горада Ілмінгтан, графства Сомерсет, з 12 гадоў працаваў у сямейнай кандытарскай, заснаванай яго дзедам. Ён з дзяцінства палюбіў выпечку і ніколі не адмаўляўся ад пачастунку. Мужчыну давялося зрабіць перапынак у працы толькі з-за Другой сусветнай вайны. Сваякі лічаць, што дажыць да ста гадоў Хэймену дапамаглі яго добры апетыт і здаровая вага. «У Леслі проста неверагодны апетыт. Ён ніколі не пакідае нічога на талерцы і яшчэ ні разу не адмовіўся ад дэсерту», — адзначыла яго 74-гадовая падчарка Джэніфер. Сын Хэймена Цім даў, што мужчына вядзе актыўны лад жыцця і ўсё яшчэ працуе ў садзе. Хэймен дагэтуль жыве ва ўласным доме ў асяроддзі сваякоў. Сваімі любімымі стравамі ён называе яблычны пірог, бісквіт і шакаладны браўні. Мужчына адзначыў стагоддзе 12 верасня разам са сваімі сябрамі і сваякамі: трыма дзецьмі, пяццю ўнукамі і дзесяццю праўнукамі.



Леслі ХЕЙМЕН у пачатку сямейнага бізнесу, 1931 год.

Жонка таямна прадала дом з-за мужа-збродніка

Аўстралійка даведлася пра здраду мужа і прадала іх агульны дом, пакуль муж быў у камандзіроўцы, паведаміў партал **Whimn.com**.



Жанчына па імені Мэл прызналася, што ў яе шлюбе з Марці ўсё было добра, пакуль яго кампанія не адкрыла дадатковы офіс у Канадзе. Мужчына тыднямі прападаў у камандзіроўках, і адносіны паміж сужэнцамі сапсаваліся. З часам муж пачаў гадзінамі сядзець у камп'ютары, а таксама казаў жонцы, што ў яго шмат работы, і не меў стасункаў з ёй. Адночы ён заснуў з ноўтбукам, і Мэл выявіла, што яму прыйшло паведамленне ад іншай жанчыны. З пераліка яна зразумела, што Марці жыве з ёй у Канадзе, і яны плануюць пажаніцца.

Мэл вельмі раззлавалася і вырашыла адпомсціць. Як толькі яе муж з'ехаў у камандзіроўку, яна звярнулася да рыэлтараў з просьбай прадаць дом як мага хутчэй. Нерухомасць была запісаная на жанчыну. Сама Мэл адправілася ў круіз з сяброўкамі і не ведае, як адрэагаваў яе муж, калі прыехаў дадому і выявіў там іншых гаспадароў. З гэтага моманту Марці больш не звязваўся з жонкай і канчаткова пераехаў у Канаду. Мэл адзначыла, што вырашыла расказаць гэтую гісторыю не з гонару за свой учынак, а каб «надаць сіл усім падманутым жанчынам».

Амерыканцы паляжаць у магілах дзеля грошай

Парк забаў у амерыканскім горадзе Сент-Луіс узнагародзіць чалавека, які пратрымаецца 30 гадзін у труне, паведамляе **Daily Mail**.

Спаборніцтва пройдзе 13 кастрычніка і прымеркавана да Хэлоўіна. Шэсць чалавек зачыняць у трунах. Супрацоўнікі парку будуць карміць удзельнікаў і адпускаць іх у прыбіральню, аднак адлучацца можна не больш чым на шэсць хвілін у гадзіну. У трунах маюцца зарадныя прылады для мабільнага тэлефона. Акрамя таго, у рабочыя гадзіны каля іх могуць знаходзіцца знаёмыя ўдзельнікаў. Пераможца атрымае 300 долараў, астатніх удзельнікаў узнагародзяць абанементамі на наведванне парку ў 2019 годзе і білетамі на атракцыёны. Акрамя таго, пасля завяршэння конкурсу яны змогуць забраць труны сабе.



Іван КУПАРВАС