

Яніна КАРОЛЬЧЫК-ПРАВАЛІНСКАЯ:

«ДОБРЫЯ ВЫНІКІ
МОЖНА ПАКАЗВАЦЬ
У ЛЮБОМ УЗРОСЦЕ»

ЧЫМ ЖЫВЕ АЛІМПІЙСКАЯ ЧЭМПІЁНКА СЁННЯ І ШТО Ё ЯЕ ПЛАНАХ

З моманту трыумфу беларускай штурхальніцы ядра на Алімпійскіх гульнях у Сіднеі прайшло ўжо 15 гадоў, а для Яніны Карольчык час нібы спыніўся: яна ўсё такая ж стройная, прыгожая і адкрытая для зносін. Хоць у яе жыцці з таго моманту шмат чаго змянілася, сёння яна не толькі спартсменка, а ўжо жонка і маці. Нягледзячы на гэта, спорт алімпійская чэмпіёнка не пакінула і нават збіраецца налета ехаць у Бразілію, само сабой не ў якасці турысткі. Пра тое, што стымулюе Яніну вярнуцца ў спартыўную эліту, чаму спартсменка не плануе звязваць сябе з трэнерскай работай і што выбірае яе дачка, Карольчык-Правалінская расказала ў інтэрв'ю «Звяздзе».

«У ЖЫЦЦІ ГАЛОЎНАЕ — ЖАДАННЕ»

— Яніна, часта ўспамінаеце сваю пераможную Алімпіяду? — Так! У нечым успаміны тых момантаў стымулююць мяне ў падрыхтоўцы, якую я праводжу цяпер. На той момант мая перамога стала вялікай прыемнай нечаканасцю для ўсіх. Марай было апынуцца проста на п'едэстале, ні пра якое першае месца і гаворкі не было. На чэмпіянаце свету перад Алімпійскімі гульнямі 2000 года я стала толькі чацвёртай, таму перада мною ніхто не ставіў задачы перамагання ў Сіднеі. З псіхалагічнага пункту гледжання нічога не ціснула, і гэта пайшло на карысць. Была сфарміравана шасцёрка лідараў, кожная спартсменка з яе магла трапіць на п'едэстал, але зоркі склаліся так, што менавіта я аказалася найлепшай.

— Праз пару гадоў пасля пераможнай Алімпіяды адбылася неспрыяльная сітуацыя з допігам, вас абвінавачвалі ва ўжыванні забароненых прэпаратыў... — Гэта мяне моцна знервала, і я, безумоўна, была засмучаная. Але ў той момант у мяне з'явілася магчымасць правярць сваіх сяброў і людзей, якія знаходзіліся побач. Гэта гісторыя пра тое, як цябе спачатку ўздзімаюць, а потым, не разбіраючыся, пачынаюць «закідаць каманямі». Цяпер шмат увагі надаюць праблемам ужывання спартсменамі допіngu, і гэта, безумоўна, добра. Але сітуацыя, калі атлет толькі заваяваў медаль, а замест віншаванняў яму кажуць: «Ну нічога, праз пару гадоў мы правярэм тваю пробу», не здаеца мне прыемнай.

Ну а калі вярнуцца да мяне асабіста, то ў перыяд дыскваліфікацыі ў жыцці адбыліся падзеі не менш важныя, чым Алімпійскія гульні — я выйшла замуж і нарадзіла дачку.

— І пасля гэтага ўсё роўна вярнуліся ў вялікі спорт. Чаму? — Тады я адчувала, што ў мяне яшчэ ёсць сілы, што магу выступаць. Бо ў любы час можа наступіць момант, калі я зразумею, што больш не хачу трэнерскага. Заўсёды ў жыцці галоўнае — жаданне.

— І цяпер яно ў вас таксама ёсць? — Так, я трэніруюся, рыхтуюся да чэмпіянату Еўропы, каб там прайсці адбор у Рыа-дз-Жанейра. Ні пра якія мэты і задачы пакуль не кажу, таму што наперадзе яшчэ цэлы год. Там будзе нялёгка, але хочацца даказаць, што ў любым узросце можна паказаць добрыя вынікі.

— Ці гатовыя да таго, што ўвага да вас будзе павышаная? — У нас прывыклі лічыць, што алімпійскі чэмпіён павінен увесць час паказваць звышвынікі, колькі б не было гадоў, хоць нават і 50. А ў мяне цяпер ёсць такое «проціддзе». Я нават сваім блізкім кажу: вы спачатку дасягніце таго, чаго дамаглася я, а потым будзем разважаць. Мне яшчэ 24 гадоў не бы-

ло, калі стала алімпійскай чэмпіёнкай, на наступны год — чэмпіёнкай свету. У 27 я ўжо мела машыну і кватэру. Шмат хто кажа, што спартсменам даюць дарагія падарункі, але тую ж кватэру мне ніхто не дарыў, у яе куплю была ўкладзена толькі невялікая частка прыздадзеных грошай, гэта значыць, я зарабіла на яе сама. Вельмі крывядна, калі асуджаюць спартсменаў за іх заробак, як правіла, гэта робяць людзі, хто ў сваім жыцці сам нічога не дабіўся.

— Што скажаце з нагоды вынікаў нашай каманды на чэмпіянаце свету сёлета? —



Яніна з мужам Уладзімірам.

— Лічу, што беларусы выступілі добра, усё ж такі яны былі самай нешматлікай зборнай за апошні час. Увайсці ў 15 найлепшых камандаў, калі ў першыстве ўдзельнічаюць больш за 200 — гэта выдатны вынік.

Што тычыцца медальцістаў — Арзамасавай і Талай, то нават многія спецыялісты, думаю, не чакалі медалёў. Цяпер дзвучаты могуць падвергнуцца псіхалагічнаму прэсінгу, таму што вынік чэмпіянату свету ў нас любяць пераносіць на Алімпійскія гульні.

Нельга займацца толькі спортам, бо галоўнае прызначэнне жанчыны — гэта маіярства і сям'я.

— Ці бачыце вы сябе ў трэнерскай рабоце? —

— Зноў жа, у нас прынята лічыць, што калі ты алімпійскі чэмпіён, то абавязкова павінен пайсці трэнерваць дзяцей і выхавачь сабе падобнага. Быць настаўнікам — гэта прызвание. Камусьці дадзена, а некаму і не вельмі. Неабавязкова мець фізкультурную адукацыю, напрыклад, у аднаго з маіх трэнераў — Яфімава Аляксея Мікалаевіча — яе не было (ён скончыў фізіка-матэматычны факультэт), тым не менш падрыхтаваў і мяне, і Надзю Астапчук.

Як правіла, добрымі трэнерамі становяцца тыя атлеты, у якіх у сілу нейкіх фактараў не складалася з заваяваннем медалёў, такія людзі ў будучыні спраўды імкнучца рэалізаваць свае ўзнагароды ў вучнях.

УЗНАГАРОДЫ ЯНІНЫ
КАРОЛЬЧЫК-
ПРАВАЛІНСКАЯ:

Чэмпіёнка XXVII Алімпійскіх гульняў у Сіднеі (Аўстралія) 2000 г.

Чэмпіёнка свету 2001 г.

Бронзавы прызёр чэмпіянату Еўропы 1998 г.

Бронзавы прызёр чэмпіянату Еўропы сярод моладзі 1997 г.

у штурханні ядра і кіданні дыска.



«ГАНАРУСЯ
СВАЁЙ МАЛОЙ
РАДЗІМАЙ»

— У вас вельмі прыгожае імя. Чаму бацькі назвалі менавіта так? —

— Не ведаю. У нашай сям'і ва ўсіх цікавяць імяны. Мама — Мальвіна, бабулі — Юзэфа і Ядвіга, тата — Дзіслаў. Калі нарадзілася мая дачка, паўстала пытанне пра імя, муж спытаў: «Можа, Мальвіна?» Я была катэгарычна супраць, таму назвалі Насцяй.

— Раскажыце пра месца, дзе вы нарадзіліся.

— Я вельмі ганаруся сваёй малой радзімай, годзенскай зямлёй. Гэта вельмі маляўнічы куток — вёска Хрышчонавічы, вельмі люблю ездзіць туды. На жаль, атрымліваецца не так часта, як хацелася б, — далёка, 300 км ад Мінска. Гэта, можна сказаць, хутар, у школу я хадзіла за 4 км, напэўна, тады і закламалася мая лёгкаатлетычная база (смяецца).

Мая спартыўная кар'ера пачалася менавіта на роднай зямлі — я трапіла ў годзенскае вучылішча алімпійскага рэзерву. Вельмі ўдзячная свайму першаму трэнеру Рыгору Міхайлавічу Сінічуну, ён заклаў мне азы, якія вельмі дапамаглі ў далейшым.

— Пасля нудальных стартаў у вас часта можна было ўбачыць слёзы. Гэта азначае, што вы сентыментальны чалавек і ў жыцці? —

— Так, пасля правальных спаборніцтваў я часта плакала. Асабліва перажывала, калі заняла 4-е месца на чэмпіянаце свету 1999-га, было неверагодна крывядна. А ў паўсядзённым жыцці, асабліва цяпер, калі ўжо ёсць сям'я, дзіця, няма калі паддавацца эмоцыям. Раней, калі я жыла ў інтэрнаце, часу хопала на ўсё: даходзіла да таго, што магла шнуркі ад кросовак прасваць. Цяпер ужо ўсё па-іншаму, у нас з мужам няма асаблівых памочнікаў, з дзіцем і побытам спраўляемся самі.

«МУЖ НІКОЛІ
НЕ ЗАБАРАНЯЎ МНЕ
ЗАЙМАЦЬ СПОРТАМ»

— Ваш муж — вядомы беларускі спявак Уладзімір Правалінскі. Як вы пазнаёміліся? —

— Гэта адбылося на нейкім спартыўным мерапрыемстве, дзе глядзелі ці то чэмпіянат свету, ці то чэмпіянат Еўропы па футболе. Сёння я б ніколі ў жыцці на такое відовішча не пайшла.

— Чым ён вас заваяваў? —

— Перш за ўсё, спраўдзеным мужчынскімі якасцямі. Ён прыстойны, дысцыплінаваны, клепатлівы.

— У тандэме спартсменка-музыка ўзнікаюць канфлікты? —

— Уладзімір таксама раней быў спартсменам, займаўся боксам, таму ён прымае гэтую «кухню», разумее, што такое цяжкая трэнерка. А пасля іх яшчэ трэба купіць прадуктаў, прыгатаваць абед, уся сям'я патрабуе ад цябе ўвагі. На ішчасце, на гэтай глебе ў нас не ўзнікне канфліктаў і муж ніколі не забараняў мне займацца спортам. Мы стараемся заўсёды адзін аднаго падтрымаць, дапамагчы. Я хаджу на яго выступленні, яны з дачкой наведваюць мае спаборніцтвы. Насці гэта вельмі падабаецца, асабліва калі трэба ехаць у іншы горад.

Хочацца заклікаць людзей стаціцца да прафесіі спартсмена больш паважліва.

— Гэта значыць, вы аспрэчваеце погляд, што сумяшчаць сям'ю і спорт немагчыма? —

— Жанчын, як правіла, хапае на ўсё, яны ўсюды паспяховыя. А воўс калі ты толькі сядзіш дома, то, наадварот, атрымліваецца зрабіць менш. Такі актыўны графік дысцыплінуе і дазваляе трымаць сябе ў тонусе.

Хоць цяпер, у XXI стагоддзі, схема «школа—інстытут—замужжа» ўжо не працуе. Я лічу, гэта надрэзана, нашы дзвучаты імкнучца стварыць сабе спачатку базу, а ўжо потым нараджаць дзяцей.

— Якую мадэль выхавання вы прынялі для Насці: бізун ці пернік? —

— Хочацца, каб у яе было дзяцінства, таму мы не так строга выхоўваем дачку. Перш за ўсё, прывучаем да парадку, і Насця ўсё разумее, часта дапамагае мне.

— На каго яна больш падобная? —

— Знешне на тату, а па характары пераплонуцца нас дваіх. Яна настолькі ўпартае дзіця, што нават са мной не параўнаць. Хоць я Казярог па гараскопе. Па жыцці гэта, можа, і добра: заўсёды дамагаецца сваёй мэты.

— Дачка ўсведамляе, што яе мама — алімпійская чэмпіёнка, а тата — вядомы спявак? —

— На людзях сваімі паводзінамі гэтага не паказвае; яна ў нас хадзіла ў звычайны садок, цяпер вучыцца ў звычайнай гімназіі, яна кантактаўна, сябруе з усімі. Мы заўсёды вучылі яе не выхваляцца цацкамі, а быць звычайным дзіцем.

— Можа, Насця ўжо зрабіла выбар: спорт або музыка? —

— Пакуль яна сумяшчае плаванне з наведваннем музычнай школы. У яе вельмі шчыльны графік, мала вольнага часу, і гэта выдатна, таму што менш часу застаецца на камп'ютар — галоўны занятка сучаснай моладзі.

Дар'я ЛАБАЖЭВІЧ.
lobazhevich@zviazda.by

Даты

Падзеі

Людзі

3 КАСТРЫЧНІКА

1895 год — 120 гадоў таму нарадзіўся Сяргей Ясенін. Вядомы рускі паэт, прадстаўнік новасялянскай паэзіі і лірыкі, у сваёй творчасці Сяргей Ясенін выступіў як тонкі лірык, майстар глыбока псіхалагізаванага пейзажу, спявак сялянскай Русі, знаўца народнай мовы і народнай душы. Першыя публікацыі вершаў Ясеніна з'явіліся ў 1914 годзе ў маскоўскіх часопісах. А праз год ён пераязджае ў Петраград, дзе знаёміцца з Блокам, Гарадзецкім і іншымі паэтамі сталінай эліты, чытае ім свае вершы і атрымлівае высокую ацэнку і адабрэнне. Ясенін становіцца знакамітым, яго запрашаюць на паэтычныя вечары і ў літаратурныя салоны. Найбольш значныя творы Ясеніна напісаны ў 1920-я гады. Тут ён паэт-філосаф, які ў сваіх вершах разважае пра вечныя праблемы чалавечага быцця і сваёй Радзімы. Але ўсё больш выраза на прастаўную ў дадзеных радках прыкметы іншага — катаржнік Русі, па якой брыдучы «людзі ў кайданых». Паэзія Ясеніна апошніх, самых трагічных гадоў (1922—1925) адзначана імкненнем да гарманічнага светаадчування і асэнсавання сябе. Але больш стала ў радках драматычных адценняў, а эмацыйнай дамінантай лірыкі становяцца вясеннія пейзажы, матывы падвядзення вынікаў, развітання. Адным з апошніх яго твораў стала паэма «Краіна нягоднікаў», у якой



ён, па сутнасці, выкрываў савецкую ўладу. Жыццё Сяргея Ясеніна трагічна абарвалася 28 снежня 1925 года пры нявысветленых абставінах. Яго знайшлі ў ленинградскай гасцініцы «Англетэр» павешаным. Па найбольш распаўсюджанай версіі, Сяргей Аляксандравіч у стане дэпрэсіі скончыў жыццё самагубствам. Пахаваны паэт у Маскве на Ваганькаўскіх могілках.

1906 год — на Міжнародным кангрэсе па радыётэлеграфнай сетцы ў Берліне ў якасці міжнароднага тэлеграфнага сігнала бедства быў рэкамендаваны пазыўны SOS у азбучцы Морзе (тры кропкі, тры працяжнікі, тры кропкі). Да гэтых рэкамендацый прыслушаліся не адразу. У 1912 годзе радзіст «Тытаніка», які атрымаў прабону і тануў, перадаваў зусім іншыя сігналы. Толькі пасля гэтай катастрофы пасажырскага лайнера SOS атрымаў сусветнае прызнанне.

1935 год — нарадзіўся Армэн Джыгхарханян, савецкі і расійскі акцёр тэатра і кіно, рэжысёр, педагог, народны артыст СССР. Усёго ён выканаў у кіно больш за 250 разнапланавых роляў у фільмах найлепшых савецкіх і расійскіх рэжысёраў розных жанраў, і сёння Армэн Барысавіч застаецца адным з самых папулярных акцёраў.

Было сказана

Анатоль АСТРЭЙКА, паэт:
Слова прайды нельга сцерці,
Не жаць палетак жыта без сярпа!

ХАТНЯЯ ЭНЦЫКЛАПЕДЫЯ

ПАКАШТУЙЦЕ!

Салата з баклажанамі

Спатрэбіцца: баклажаны (сярэднія) — 2 шт., памідоры (сярэднія, цвёрдыя) — 3 шт., сыр цвёрды — 300 г, яйка курныяе — 3 шт., маянэз — 200 г, часнок — 5 зубкоў, арэхі грэцкія (для ўпрыгожвання) — 1 жменьа, патрушка (для ўпрыгожвання).



Баклажаны пачысціць, парэзаць маленькімі кубікамі. Пасмажыць на вялікім агні да гатоўнасці і выкладзі на папярковую сурвэтку ці ручнік для ахаладжвання і пазабавлення ад лішняга тлушчу. Пакуль баклажаны астываюць, надзіраем на буйной тарцы сыр, рэжам кубікамі памідоры і яйкі, маянэз змешваем са зробненым часнаком, дробна сачом арэхі.

Збіраем салату. У глыбокі разрэзаны салатнік выкладаем слаямі (кожны слой прамазваем маянэзам з часнаком). 1 слой — сыр, 2 слой — баклажаны, 3 слой — зноў сыр, 4 слой — памідоры, 5 слой — яйкі, 6 слой — зноў сыр.

Верх пакрываем маянэзам і ўпрыгожваем сечанымі арэхамі, зелянінай патрушкі. Даём салаце настаіцца некалькі гадзін — і на стол!

Рагу са свініны і гарбуза

Спатрэбіцца: свініна — 500 г, гарбуз — 350 г, бульба — 300 г, цыбуля рэпчатая — 1 шт., часнок — 1-2 зубкі, памідоры — 8 шт., імбір (молаты сушаны) — 0,25 ч. лыжкі, мускатны арэх (молаты) — на кончыку нажа, алей, соль, чорны перац (молаты) — на смак.



Мяса нарэзаць кавалачкамі 2x2 см. Змяшаць спецыі: соль, перац, імбір, мускатны арэх.

Пасыпаць мяса наборам спецый і пакінуць марынавацца хвілін на 15. А тым часам дробна нарэзаць цыбулю і часнок. Ачысціць і нарэзаць кубікамі (2x2 см) гарбуз і бульбу. З таматаў зняць скуру і таксама нарэзаць невялікімі кубікамі.

Разагрэць у сатэйніку алей і злёгка абсмажыць у ім мяса. Дадавіць цыбулю з часнаком і пасмажыць на сярэдням агні да прэзрыстасці. Дадавіць памідоры і патушыць хвілін 10.

Усыпаць у сатэйнік бульбу з гарбузам і даліць вады, каб яна амаль пакрыла рагу. Пасаліць. Гатаваць хвілін 20.

КУЛІНАРНЫЯ ХІТРЫКІ

- Ялені бляок хутчэй узаб'ецца ў пышную пену, калі яго папярэдне астудзіць і дадавіць некалькі кропель лімоннага соку або трохі лімоннай кіслаты. Жаўток жа «любіць» цыплю і цукар.
- Каб абсмажыць або запекчы мяса з залацістай скарынкай, яго трэба абмазаць мёдам.
- Печань будзе мяккай, калі перад абсмажваннем пасыпаць яе цукрам.

УСМІХНЕМСЯ

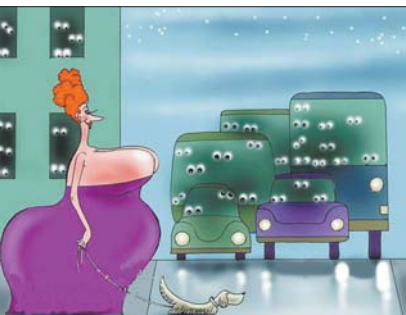
Я запрацаваўся і ўсвядоміў, што сёння пятніца толькі тады, калі ў 16:00 з крыкам «Хто апошні — той дурані!» збег дырэктар.

Настроі: хочацца трохі душэўнага ціпла і тры мільёны долараў.

Аб'ява на форуме: «Шукаю мужа. Коротка пра сябе: смачна, моўчы, ёсць дзе».

- Сёма, ты што цяпер робіш?
- Заліўную рыбу.
- Ого! Ты ўмееш гатаваць заліўную рыбу?
- А што яе гатаваць? Тры воблы, два літры піва...

Дзяцінства заканчваецца, калі табе перастаюць пакідаць ножку ад курыцы.



ЗВЯЗДА БЕЛАРУСКАЯ ГАЗЕТА

ЗАСНАВАЛІНІКІ: Савет Рэспублікі Нацыянальнага сходу Рэспублікі Беларусь, Палата прадстаўнікоў Нацыянальнага сходу Рэспублікі Беларусь, Савет Міністраў Рэспублікі Беларусь.

РЭГІСТРАЦЫЙНАЕ ПАСВЕДЧАННЕ НУМАР 2 АД 17 ЛЮТАГА 2009 ГОДА, ВЫДАДЗЕНАЕ МІНІСТЭРСТВАМ ІНФАРМАЦЫЙСЬКІХ РЭСУЛЬТАТІ БЕЛАРУСЬ.

Дырэктар — галоўны рэдактар КАРПІОКЕВІЧ Аляксандр Мікалаевіч.

РЭДАКЦЫЙНАЯ КАЛЕГІЯ: Н. ДРЫЛА (намеснік галоўнага рэдактара), Н.КАРПЕНКА (першы намеснік галоўнага рэдактара), А. КЛЯШЧУК, М. ЛІТВІНАУ (намеснік галоўнага рэдактара), А. ЛЯХОВІЧ (першы намеснік дырэктара), Н. РАСОЛЬКА, С. РАСОЛЬКА, А. СЛАНЕУСКІ (намеснік галоўнага рэдактара), В. ЦЕЛІШУК, Л. ЦІМОШЫЧ.

Выдавец — Рэдакцыйна-выдавецкая ўстанова «Выдавецкі дом «Звязда».

АДРАС: 220013, г. Мінск, вул. Б. Хмяльніцкага, 10-а.

Тэлефоны: прыёмнай — 287 19 19 (тэл./факс); аддзелаў: пісьмаў — 287 18 64, падпіскі і распаўсюджвання — 284 44 04, 287 17 21, скартарыята — 292 05 82, адказных за выпуск дадаткаў: «Чырвоная змена» — 292 44 12; «Масцовыя самакіраванне» — 292 44 12, уласных карэспандантаў: у Брасце: 32 74 31, у Віцебску: 43 23 74, Гродне: 43 25 29, Гомелі: 40 91 92, Магілёве: 32 74 31, па Мінскай вобл.: (017) 292 21 03; бухгалтэраў: 287 18 81.

http://www.zviazda.by; e-mail: info@zviazda.minsk.by.

(для зваротаў): zvarot@zviazda.minsk.by.

Аўтары апублікаваных матэрыялаў нясуць адказнасць за падбор і дакладнасць фактаў. Іх меркаванні не заўсёды супадаюць з меркаваннем рэдакцыі. Рэдакцыя па сваім меркаванні адбірае і публікуе адрасаваныя 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 адрэдагавана ў Рэспубліканскім унітарным прадпрыемстве «Выдавецтва «Беларускі Дом друку». ЛП № 02330/106 ад 30.04.2004.

220013, Мінск, пр. Незалежнасці, 79. Выходзіць 5 разоў на тыдзень. Тыраж 20.448. Індэкс 63850. Зак. № 3836.

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

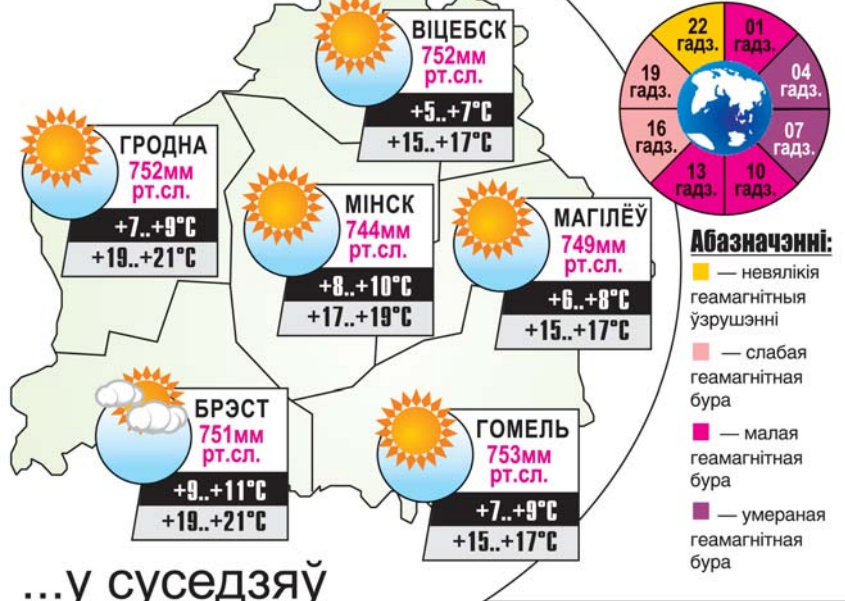
Нумар падпісаны ў 19.30
2 кастрычніка 2015 года.

СЁННЯ

Сонца	Усход	Захад	Даўжыня дня
Мінск	— 7.14	18.42	11.28
Віцебск	— 7.05	18.31	11.26
Магілёў	— 7.04	18.32	11.28
Гомель	— 7.00	18.30	11.30
Гродна	— 7.29	18.57	11.28
Брэст	— 7.29	18.59	11.30



ЗАЎТРА



ВАРШАВА	— 19..+21°C	КІЕЎ	— 19..+20°C	РЫГА	— 16..+18°C
ВІЛЬНЮС	— 17..+19°C	МАСКВА	— 12..+14°C	С.-ПЕЦЯРБУРГ	— 13..+15°C