

■ Быць разам

КАХАННЕ-АНЛАЙН, або Ці могуць інтэрнэт-знаёмствы перарасці ў шлюб?

Цяжка паверыць, што на прасторах сусветнай павуціны можна спаткаць таго адзінага, з якім заручышся, каб правесці разам усё жыццё. Старэйшыя пакаленні наогул скептычна ставяцца да знаёмстваў праз інтэрнэт. Наш карэспандэнт з дапамогай рэальных гісторый паспрабавала разбурыць стэрэатып пра тое, што з адносін у рэжыме «анлайн» нічога добрага атрымацца не можа.

Гісторыя 1. «Першая думка, якая прыйшла мне ў галаву: «Дзякуй богу, што не горшы, чым на фота!»»



Вераніка і Сяргей ПАРЭЧЫНЫ.

31-гадовая Вераніка Парэчына сустрэць сваё каханне ў інтэрнэце не разлічвала. Яна зайшла на сайт з-за ціканасці і «падміргнула» хлопцу, які спадабаўся. «З Сяргеям пачалі перапісвацца і тэлефанаваць адзін аднаму адразу, — расказвае Вераніка. — Мы гаварылі пра ўсё на свеце: пра кнігі, пра погляды на жыццё... Неяк жартам у гутарцы я назвала свой адрас, і гэта было прынята да ўвагі. Спачатку я спалохалася: да мяне едзе малазнаёмы чалавек! Папярэдзіла дзвюх сябровак і перыядыч-

на выходзіла з імі на сувязь. Калі я адчыніла дзверы, першая думка, якая прыйшла мне ў галаву: «Дзякуй богу, што не горшы, чым на фота!»

Так і пачалі сустрэцца маладыя людзі, потым з'ехаліся і праз год узялі шлюб. Сёння для Веранікі і Сяргея Парэчынскіх сэнс жыцця — гэта іх сыночак Лёвачка.

Гісторыя 2. «Зайшла, каб правесці скрыню, а нейкі хлопец напісаў «прывітанне»»

Аксана Карачанцава па дыска-тэках не хадзіла, а каханне знай-сці дзяўчыне хацелася. «Аднойчы я зайшла на mail.ru, каб правесці скрыню, а нейкі хлопец напісаў «прывітанне». Алег сам з Украіны, пра-цаваў ва Уладзівастоку. Мы пера-пісаліся каля трох з паловай гадоў, розніца ў часавым поясе складала восем гадзін. Канешне, было скла-дана падтрымліваць сувязь».

Доўгачаканая сустрэча адбылася зімой на мінскім вакзале. «Я адразу яго пазнала, — успамінае Аксана. — Алег аказаўся вельмі дапытлівым, пазнаёміла яго з Траецкім прад-месцем, Нацыянальнай бібліятэкай, Востравам слёз... З кожным днём ён



Аксана і Алег КАРАЧАНЦАВЫ.

Па выніках апытання GMI Pol, у якім паўдзельнічала каля 18 ты-сяч рэспандэнтаў больш чым з 18 краін свету, 10% людзей шу-каюць партнёра для шлюбу ў інтэрнэце. Напрыклад, у ЗША штодзённа адбываецца каля 40 вяселляў сярод тых, хто знай-шоў адзін аднаго на сайтах зна-ёмстваў (3% ад усіх шлюбаў).

мне падабаўся ўсё больш і больш. Наступная сустрэча адбылася праз паўгода расстання. Мы паехалі ад-пачываць у Крым». Аксана адразу пагадзілася, калі Алег зрабіў ёй пра-панову. У шлюбе маладая пара жыве ўжо тры гады, а галоўнае ў жыцці абаіх — дачушка Алеся.

Што раіць псіхолаг?

«Адносіны па перапісцы — гэта ўтопія, бесперспектыўная на 96,645%, — лічыць **Павел ЗЫГМАНТОВІЧ, сямейны псіхолаг**. — Па-першае, пры перапісцы мы наўрад ці зразумеем эмоцыі, якімі чалавек афарбаван паве-дамленне. Там, дзе ён уклад іронію, мы можам убачыць абраз, сур'ёзныя намеры прыняць за жарт. Па-другое, мы не можам бачыць чалавека ў розных сітуацыях, у сутыкненнях з праблемамі. Мы бачым толькі тое, што ён хоча нам паказаць. Калі мы не валодаем дастатковай інфармацыяй, то пачынаем яе дабудоваць. У выніку атрымліваецца вобраз чалавека, які слаба звязаны з рэальнасцю. Калі знаёмства праз інтэрнэт хутка перарастае ў сустрэчы «ў рэале», гэта якраз нармальна: розніцы няма, дзе завязваць кантакт, галоўнае, яго развіваць».

■ Ці чулі?

ПРЫГАЖОСЦЬ, ЯКАЯ ЗЫВАЕ З НОГ

Іранічнае стаўленне да захаплення дзяў-чат уласнымі здымкамі больш неакту-альнае. З бяскрыўднай прылады для атрымання прыгожых фота манапод ператварыўся ў эфектыўны сродак аба-роны. Як дзейнічаць на апярэджанне, шакаваць хуліганаў і адчуваць сябе ўпэ-нена, мы даведзіліся ў аўтараў курса.

— Ідэя гэтага курса — вынік асэнсавання ўласнага досведу, — расказвае фітнес-трэнер Марына Шынкевіч. — Аднойчы мы з дзяўча-тамі даволі позна пасля трэніроўкі вярталіся дадому. За намі ўвязаліся чатыры дарослыя мужчыны ў стане алкагольнага ап'янення. Ад беспаспяховых спробаў завязаць размову яны перайшлі да рашучых дзеянняў: пачалі хапаць нас за рукі і за ногі. Той раз нам, на шчасце, удалося ўцячы: п'янаму чалавеку не проста хадзіць, не тое што бегач, таму доўга даганяць нас у іх не хапіла сіл. Але што магло здарыцца, калі б сітуацыя развівалася крыху па-іншаму? Нават думаць пра гэта жудасна. Мне ніяк не ўдавалася атуца ад гэтага выпадку, я наогул перастала адчуваць сябе абароненай. Гэтай гісторыяй падзялілася з сяброўкамі і была вельмі здзіўлена: з падобнай сітуацыяй (часам і не аднойчы) сутыкалася кожная! Бяздзей-насць праблемы не вырашае, таму я звярнула-ся да Васіля Януля, які шмат гадоў займаецца адзінаборствамі, з просьбай дапамагчы мне практычнымі парадамі. Прааналізаваўшы сі-туацыю ў цэлым, мы прыйшлі да адназначнага выніку: валоданне прыёмамі самаабароны для сучаснай жанчыны неабходнае!

— Але гэта павінен быць вельмі просты комплекс прыёмаў, які ў стане засвоіць абса-лютна не падрыхтаваны фізічна чалавек, — дадае Васіль. — Далікатнай дзяўчыне скла-дана змагацца з раз'юшаным амбалам, таму ёй патрэбны дадатковыя дапаможныя прыста-ванні. А што з бяздоннай жаночай сумкі можна выкарыстоўваць найбольш прадуктыўна? Вы будзеце здзіўлены, але гіперпапулярны на гэты момант гаджэт — палка для сэлфі — сур'ёзная падтрымка ў справе самаабароны.

— Так і зарадзілася ідэя нашага курса. Цал-кам ён разлічаны на 24 заняткі. За гэты час кожны зможа адпрацаваць 10 асноўных, не занадта складаных у выкананні прыёмаў, як з



прымяненнем сэлфі-палкі (аснова курса), так і без, — кажа Марына.

— Сутнасць курса ў тым, каб давесці вы-кананне прыёмаў да аўтаматызму. Самааба-рону можна параўнаць з плаваннем ці яздой на веласіпедзе: засвоіўшы адзін раз, вы не забудзеце механіку гэтых дзеянняў ніколі, — тлумачыць Васіль. — Наш вопыт — першы для Беларусі, а заняткі маюць строга практычную скіраванасць.

— Вось-вось. Мы занадта шмат гаворым. Давайце лепш праойдзем да справы, — за-прашае ў залу Марына. З распушчанымі ва-ласамі, у вузкай сукенцы, на высокіх абцасах — вобраз у нашага інструктара выдатны, але ён ніяк не вяжацца з класічным уяўленнем пра трэніроўку.

Злавіўшы мой здзіўлены погляд, Марына з прамяністай усмешкай адказвае на няное пытанне: «Дакладна, я буду займацца менавіта ў такім выглядзе. І дзяўчаты на заняткі павін-ны прыходзіць у паўсядзённым адзенні. Мы ж рыхтуем іх не да паказальных выступленняў, а да рэальных жыццёвых сітуацый, калі не будзе часу змяніць нязручную спадніцу на спартыў-ныя штаны».

Заняткі Марына з Васілём будуць весці разам: яны дэманструюць пэўны прыём — дзяўчаты ў парах яго адпрацоўваюць. Акрамя таго, у зале кожны раз будзе прысутнічаць

Аляксандр — умоўны злачынец, але ў гэтым кантэксце — ахвяра: на ім ваяўніча настро-еныя жанчыны змогуць паспрабаваць удары ў поўную сілу. Але, як аднагалосна запэўні-ваюць трэнеры, бяспецы Аляксандра нічога не пагражае: яго здароўе будучы абараняць спецыяльныя пальчаткі. «На крайні выпадак ёсць баксёрская груша», — сціпла дадае бу-дучы «хуліган».

Марына займае баявую пазіцыю: імітуе сэл-фі-фотасесію. Злачынец не прымушае доўга чакаць сябе: атака, імгненне — нападаючы павержаны.

— Па-першае, выкарыстанне манапода да-зваляе стварыць ашаламляльны эффект неча-канасці: хто здагадаецца, што дзяўчына можа ўзброіцца настолькі нетрадыцыйным споса-бам? Па-другое, сэлфі-палка дае магчымасць фізічна больш слабаму саперніку, дзякуючы авалоданню хітрымі прыёмамі, адолець значна мацнейшага, — раскрывае тонкасці Васіль.

Аўтары курса прадумалі асаблівае пава-дзінаў пры розных тыпах нападу: ззаду, спера-ду, збоку, з зусім блізкай і крыху больш далё-кай адлегласці. «Чамусьці дзяўчатам больш за ўсё падабаюцца так званыя «неэтычныя» ўда-ры. На другім месцы па папулярнасці — удары ў нос. Можа, гэта таму, што яны каго-небудзь



Дзмітрый ПАТАП-ЧЫК, мастак-рэстаў-ратар, г. Мінск, 24 га-ды: «Я лічу, што без віртуальных знаём-стваў сёння не абы-сціся: пры стасунках ужывую людзі чагось-ці баяцца, пачынаюць хвалявацца, а ў інтэр-нэце адчуваюць сябе ў сваёй талерцы. У сусветным павуцінні кола прэтэндэнтаў на руку і сэрца шырэйшае і імавернасць знайсці таго, хто табе падыходзіць, значна большая. У гэтым дапамагае анкета. Канешне, інтэрнэт-знаёмствы лепей хутка пе-ратвараць у рэальныя зносі-ны, а там як карта ляжа...»



яго сур'ёзныя праблемы ў рэальнасці. І вель-мі вялікая верагоднасць натрапіць на псіха-пата. Лічу, што сапраўды класныя хлопцы і дзяўчыны на сайтах знаёмстваў не сядзяць. Я за рэальныя зносіны, таму што ўсе могуць выглядаць крута на фота (ёсць жа фоташоп). Ды і кантактаванне з дапамогай фраз, узя-тых з інтэрнэта, не патрабуе асаблівых на-маганняў. У рэальнасці можа аказацца, што чалавек і двух слоў звязаць не можа».

Дзіяна ВА-ЛЫНЕЦ, сту-дэнтка, г. На-вагрудак, 19 га-доў: «Лічу, што віртуальныя зна-ёмствы — гэта поўны развод. Калі хтосьці зна-ёміцца ў інтэр-нэце, значыць, у

Гісторыя 3. «Пешшу пераадолеў 15 кіламетраў, пакуль дабіраўся да мяне...»

Кацярына Длугазіма паклала вока на будучага мужа Вітальда ў школьныя гады. «Я яго яшчэ з тур-злёту памятала, — прызнаецца дзяўчына. — Праз чатыры гады вы-падкова натыкнулася на яго старон-ку «УКантакце», «лайкнула» фотку, а праз два дні ён мне ўпершыню напісаў. На наступным тыдні дамо-віліся сустрэцца. Аказаецца, ён пешшу пераадолеў 15 кіламетраў, пакуль дабіраўся са сваёй вёскі да маіх Скамарошак!» Да шлюбу Ка-цярына і Вітальд сустракаліся два гады, а сёння маладой сям'і кляя 10 месяцаў.

«Насамрэч я праціўнік знаём-стваў праз інтэрнэт, — працягвае Ка-цярына. — Нават не ведаю, чаму зга-дзілася на сустрэчу. Напэўна, такі ў



Кацярына і Вітальд ДЛУГАЗІМЫ.

нас лёс. Сёння для мяне сям'я — са-мае каштоўнае ў жыцці. Раней я і ўя-віць не магла, што ў 20 гадоў выйду замуж, хацела спачатку пабудоваць кар'еру, але склалася па-іншаму, і я ніколі не шкадую». Маладыя атры-малі пасля шлюбу пакой у інтэрнаце ў Стоўбцах, стаяць на чарзе на пабу-дову кватэры.

Вераніка УЛАСЕВІЧ.
veronika.ulasevich@mail.ru

У сталіцы запускаюць курс самаабароны з дапамогай палкі для сэлфі

канкрэтнага ўяўляюць у такія моманты», — смеецца Марына.

Калі надыходзіць мая чарга паспрабаваць свае сілы ў сутычцы, усё, сказанае раней, адыходзіць на другі план. У момант хоць і гульнявога нападу галава адключаецца па-сапраўднаму, і толькі што быццам бы добра ад-працаваны прыём імгненна знікае з памяці.

«Дзяўчаты на заняткі павінны прыходзіць у паўсядзённым адзенні. Мы ж рыхтуем іх да рэальных жыццёвых сітуацый, калі не будзе часу змяніць нязручную спадніцу на спартыўныя штаны».

— Універсальная і найбольш важная парада для любой непрадбачанай сітуацыі: узяць сябе ў рукі. Папярэдняя падрыхтоўка спрыяе ўма-цаванню ўпэўненасці ў сабе, а гэта карысна для розных сфер жыцця, — імкнецца растлу-мачыць мае няўдачы Васіль.

— Для розных сфер жыцця і абсалютна для розных катэгорый жанчын, дадае Марына. — У нас, напрыклад, быў такі выпадак: наконт за-няткаў пазванілі дзесяцігадовая дзяўчынка, яе маці і бабуля. І кожная з іх хоча авалодаць эфек-тыўнай тэхнікай самаабароны. Мы і ўсіх нашых супрацоўніц таксама прыцягнем да заняткаў.

У пацвярджэнне слоў трэнера да засваення прыёмаў запрашаецца супрацоўніца фітнес-клуба Дар'я. Далікатная бялявая дзяўчына ў лёгкай сукенцы — такіх павінны абараняць рыцары, але ў наш час кожная жанчына, якая паважае сябе, — сама сабе рыцар.

— У нас з Марынай — маленькія дзеці. Ме-навіта мацярынскі інстынкт прымушае заду-мацца пра бяспеку для мяня і ў першую чаргу для майго дзіцяці, — дзеліцца сваім мерка-ваннем Дар'я.

— Мы плануем пашырыць наш курс: павя-лічыць колькасць заняткаў і разнастайнасць дапаможных прадметаў, — кажа Васіль. — Калі задумацца — варыянтаў маса. Але хай лепш атрыманыя навыкі нікому ніколі не спат-рэбаваліся.

Дар'я КАСКО. kasko@vziavda.by