

(Не)тыповыя беларусы

Мець прыгожую постаць і быць шчаслівай ніколі не позна

69-гадовая беларуская мадэль — пра вытанчанае старэнне, эндарфіны і прыгажосць штодзённасці

Ці бяцца сучасныя беларускі старасці? Вельмі! Мяркуючы па ўсім, нашмат больш, чым жанчыны ў Заходняй Еўропе. Дзякуючы дасягненням сучаснай медыцыны ў еўрапейскіх краінах цяпер папулярны пасыл: цяперашнія 70 гадоў — гэта ранейшыя 50. А ў нас нярэдка даводзіцца чуць нават ад 45-гадовых жанчын: маўляў, што ўжо ў мае гады...



мэнавіта яно, а не лагона за прыгажосцю. Каб не стаць лядшчыні і не быць клопатам для сваіх блізкіх. Як медык (Вольга Шатыка — кандыдат медыцынскіх навук, 40 гадоў прапрацавала ў ахопе здароўя, 30 гадоў выкладвала ў Беларускай медыцынскай акадэміі паслядыпломнай адукацыі...

Я ўвогуле вельмі шмат чытаю, шмат чым цікаўлюся. Наведваю лекцыі, майстар-класы, дыскусіі, круглыя сталы, вернісажы выставак... Ужо гадоў пяць як не гляджу тэлевізар. Уключаю яго разы тры на год: на Новы год альбо каб паглядзець «Еўрабачанне»...

Прамая спіна, высокая паднятая галава, паходка 30-гадовай жанчыны — гэта тое, што найпершы кідаецца ў вочы. Потым увагу прыцягаюць лёгкасць і ўсмешка, добразычлівасць — і абсалютная ўпэненасць у сабе. Рызыка выклікаць здзіўленне, а то і раздражненне чытачоў, але не могу не сказаць: гэтую жанчыну ў яе амаль 70 можна нават назваць сексі...

Не верыце? Глядзіце фатаграфіі, а ў інтэрв'ю, у яе «Інстаграме», ёсць і відэа, якое развее ўсе вашы сумненні. Да яе, 69-гадовай, бывае, падыходзяць на вуліцы, каб зрабіць камплімент. Яе маладыя сяброўкі кажучы, глядзячы на яе, што ім ужо не страшна старэць. А ў кафе, куды мы зайшлі, каб пагаварыць, малады хлопчэ-афіцьянт у адказ на яе ўсмешку мімаволі расправіў плечы...

Такім чынам, знаёмся — Вольга ШАТЫКА, звычайная мінчанка, зусім не жонка багатага бізнесмена або высокапастаўленага чыноўніка. Знешнім выглядам і здароўем абавязана выключна самаім намаганям: пастаяннаму жаданню вымагаць новаму, розуму і самодысцыпліне. Ну, і генетыцы, вядома, куды ж без яе. Але, думалася, адна генетыка так не спрацавала б, калі б у нашай гераіні не было вышэйпералічаных якасцяў...

Дык як трэба жыць, каб быць такой у амаль 70? Прычым фрагменты выказванняў нашай гераіні.

КОЖНЫ ДЗЕНЬ ЯК ПАДАРУНАК

Мой любімы час дня — рання. Устаю дзесьці а сямой гадзіне, выпіваю шклянку вады... Я сустракаю кожны дзень як падарунак. Імкнуса настроіцца на тое, што здарыцца нешта прыемнае. Адрэзу пасля абуджэння я іду ў парк. Мне пашанцавала, ён та сем хвіліні ходу ад майго дома. Там зараз такія прыгажосці! Спевы птушак, шлохалісты, блікі сонца, кветкі... Пасля вяртання з прагулі я выконваю гімнастыку. Потым гаюю сьняданак, выпіваю каву... Мне падабаецца раніца, таму што яна дорыць прадчуванне чагосьці новага, прыемнага — прадчуванне добрага дня...

ХТО ВЫ: МУХА АБО ПЧАЛА?

Я аптымістка. Але я наўмысна выпрацоўвала ў сабе пазітыўнае стаўленне да жыцця. Ёсць такое выказванне: «Пчала, куды б яна ні прыляцела, на любым сметніку знойдзе кветку і вып'е нектар. Муха, у які б райскі сад ні заляцела, знойдзе бруд». Чалавек павінен зразумець для сябе, хто ён: муха або пчала? І калі муха, то трэба выпрацоўваць навыкі пчалы — прымушаць сябе канцэнтравць увагу на добрым. Яго можна знайсці заўсёды і ўсю...

СЁННЯ

Table with columns: Сонца, Усход, Захад, Дзённыя дні, Мінск, Віцебск, Магілёў, Гомель, Гродна, Брэст

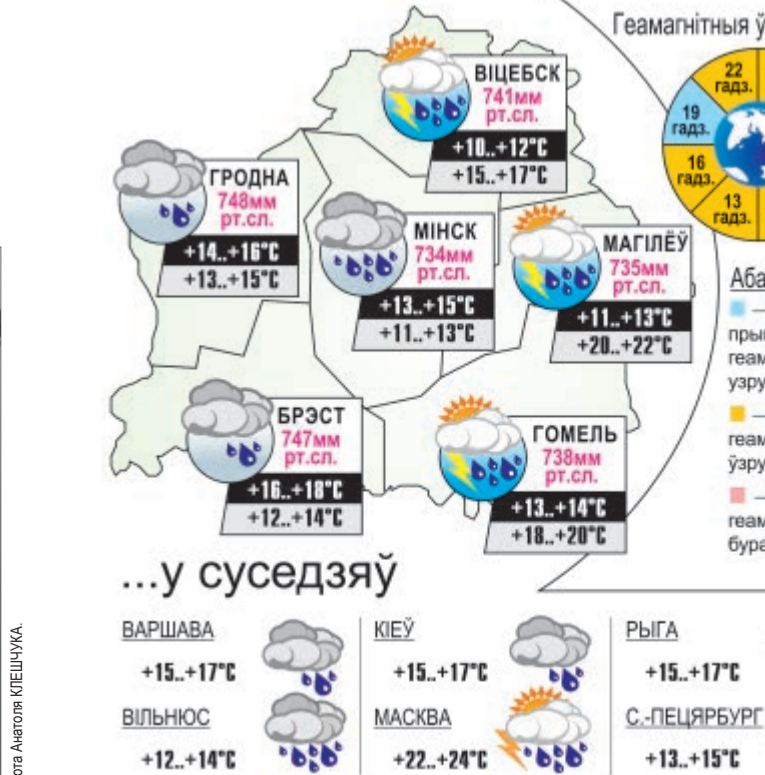


Фота: Аляксандр КЛЕШЧУК

Месяц

Поўня 28 чэрвеня. Месяц у сюзор'і Вадзілава. Імяны Пр. Мануіла, Саваяця, Савелія, К. Гертурды, Люцыны, Эміліі, Арнольда, Кірылы, Раймунда, Уладзіслава, Эрнеста.

ЗАЎТРА



Два важных тэзісы ад Вольгі Шатыкі

ЧАГО НЕ РАБІЦЬ Не есці паўфабрыкатаў і іншай «смецэвай» ежы. Гатаваць самім. Вы не ведаеце, колькі солі, тлушчу або цукру дадалі ў стравы, якія вы замовілі ў кафе. Там ніхто не клапаціцца аб вашым здароўі...

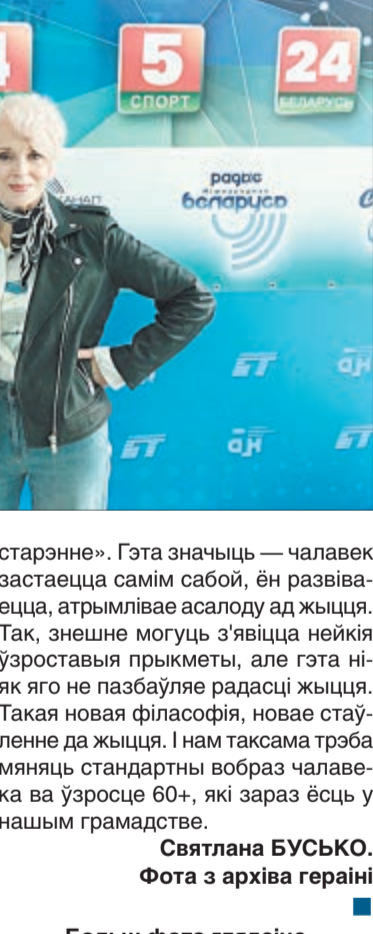
ШТО РАБІЦЬ

Рухацца! Прычыям трэба выабраць той тып фізічнай актыўнасці, які можна без цяжкасці ўключыць у сваё паўсядзённае жыццё. Я фанат здаровага ладу жыцця, але не хаджу ў фітнес-клубы — сама займаюся скандынаўскай хадой у парку, саматэчымі практыкаваннямі па сістэме Томаса Ханны і практыкую даосскую тэхніку дыхання...

яся занятца мовай, таму што хачу падарожнічаць самастойна. Хачу навучыцца заказваць білеты на ляўкосты, апартаменты...

ЗНЯЦЬ СТРАХ ПЕРАД СТАРАСЦЮ

У грамадстве павінны быць станоўчыя прыклады, натхняльныя вобразы, якія прымушалі б задумвацца: што трэба змяніць у сваім жыцці, каб дасягнуць таго ж? Яны могуць зняць страх перад старасцю. А сёння мы баімся старасці — і павольна дрэйфруем у яе кірунку. На Захадзе цяпер з'явіўся тэрмін «вытанчанае старэнне»...



Святлана БУСЬКО. Фота з архіва гераіні

Больш фота глядзіце на сайце www.vziasda.by

ПРАЙГРАЎШЫЯ ВЫБЫВАЮЦЬ



Сёння стартуе плэй-оф чэмпіянату свету па футболе 48 матчаў групавога этапу чэмпіянату ў Расіі наведалі 2 мільёны 178 тыс.ч 894 гледачы. Мільёны балельшчык турніру быў зафіксаваны 21 чэрвеня на матчы паміж зборнымі Даніі і Аўстраліі. Для расійскіх балельшчыкаў галоўнай падзеяй мундзіялу на сваёй радзіме стаў выхад каманды Станіслава Чарчасова ў 1/8 фіналу. Напярэдні турнір ў дзевяці кантрольных матчах расіяне змаглі атрымаць толькі дзве перамогі. Але калі справа дайшла да важных гульняў, зборная Расіі ў выдатным стылі перамагла саудаўцаў і егіпцянаў, праўда, потым саступіла ўругвайцам. Значнай падзеяй у матчах групы С стаў пенальці, зароблены Антуанам Грызманам у матчы з аўстралійцамі. Каб прыняць канчатковае рашэнне па эпізоде, уругвайскага арбітра Андрэсу Кунья прышлося скарыстацца сістэмай VAR — упершыню ў гісторыі чэмпіянатаў свету. Потым відэапаўторы на мундзіялі сталі прымяняцца рэгулярна. Таксама героямі квартэта С можна назваць перуанскіх балельшчыкаў. Восьбелія лацінаамерыканцы апанавалі Саранск і спрыялі ўзнікненню жарту, што горад сталіца не толькі Мардовіі, але і Перу. У групе D самай выдатнай часткай выступлення зборнай Харватыі стаў разгром аргенцінцаў. І ў двух іншых матчах «клятчастыя» таксама атрымалі ўпэўненні перамогі і відавочна маюць прэтэнзіі на медалі чэмпіяната. Жорстка раскрытыкаваныя сваёй прэсай аргенцінцы ўсё ж такі змаглі сабраць волю

Calendar section with dates, events, and birthdays.

У сувязі са святкам наступны нумар газеты «Звязда» выйдзе 4 ліпеня 2018 года.

Advertisement for 'Звязда' newspaper with contact info and subscription rates.