



Кацярына ГАЛКІНА:

«Калі ішла да Прэзідэнта, больш за ўсё хвалявалася, як бы не згубіць туфлік...»

...З апошняга на стужцы спартыўных навін. У мінулую нядзелю беларуска Кацярына Галкіна заваявала дзве бронзавыя ўзнагароды на міжнародных спаборніцтвах катэгорыі Гран-пры ў французскім Цье. Трэцяе месца яна заняла ў практыкаванні з мячом. Суддзі ацанілі выступленне Кацярыны ў 21,150 балаў — бронзавы медаль. У практыкаванні з булавамі беларуска таксама заняла ганаровае трэцяе месца.

Элегантная і па-дзіцячы гарэзлівая. Вялая і рашучая: калі нешта задумала, то пойдзе да канца. Усё гэта — пра Кацярыну Галкіну, вядучую гімнастку нацыянальнай зборнай Рэспублікі Беларусь на мастацкай гімнастыцы, пераможцу шматлікіх турніраў, бронзавага прызёра чэмпіяната Еўропы 2018 года. Зусім нядаўна Кацярыне было прысвоена ганаровае званне «Заслужаны майстар спорту Рэспублікі Беларусь». Аб сваім няпростым шляху ў спорце і жыцці, згадваемым вопіце, аб тым, што больш за ўсё цэніць у мужчынах, Каця расказала ў гэтым інтэрв'ю.

— Каця, зусім нядаўна на прыёме ў Прэзідэнта краіны вам было прысвоена ганаровае званне «Заслужаны майстар спорту Рэспублікі Беларусь». Хваліліся? — Я хвалілася, як бы не згубіць туфлік... (смяецца). Відаць, усведамленае адназначнае моманту выклікае такую думку ў галаве. Але ўсё было добра: не спатыкнулася і не ўпала, праўда, дыстанцыя да кіраўніка дзяржавы мне падалася бясконцай. Гэтая падзея была для мяне доўгачаканай, і пакінула ў душы самыя ярковыя ўражанні.

— Якім быў шлях да гэтай вяршыні? — Гэта вельмі доўгі нялёгкі шлях, і ён яшчэ працягваецца... Спорт — гэта штодзённая праца і жорстка дысцыпліна, бо трэнеры доўга чакаюць па 8-9 гадзін. Разам з тым спорт загартоўвае характар, робіць з цябе асобу. Бывае, што няма настрою, але тут важнае жаданне, унутраная вера.

— У гэтай сувязі адрозніваюцца вельмі няпросты для мяне 2018 год, калі са мною здарылася панічная атака. Усё гэта пачалося да чэмпіянату свету ў Сафіі і працягвалася на чэмпіянаце. Ніхто мне не мог дапамагчы з гэтым справіцца: або сама, або ніяк. Я змагалася з гэтым станам усе пяць дзён спаборніцтваў. Калі быў фінал мяча, і ўсё ішло гладка, а ў самым канцы я страціла мяч, мне здавалася, што ўсё страчана. А трэба было яшчэ выступаць, яшчэ было за што памагаць. Восем тым дапамог той самы ўнутраны настрой.

— Як пачалася ваша спартыўная кар'ера? Раскажыце, хто стаў вашымі настаўнікамі ў мастацкай гімнастыцы? — Мая спартыўная кар'ера пачалася ў СДЮШАР №16. Першым трэнерам, хоць і зусім нядаўга, была Наталля Вячаславаўна Паўлоўская. Потым лёс звёў мяне з Ірынай Альбертаўнай Дамбровай, выдатным трэнерам і чалавекам, у якой я трэ-

прытрымліваецца. Напаўна, гэта нейкі асаблівы рэжым харчавання...

— Я пераспрабавала столькі розных дыет. Як правіла, усё яны заканчваліся паходам ва ўстановы, дзе гатуюць шаўруму. Увогуле, гэта былі суцэльныя зрывы. Таму я вырашыла не мучыць свой арганізм і харчавацца збалансавана. Калі мне трэба пахудзець, то я проста буду памяншаць колькасць калорый, але не колькасць порцыі. З любімых страў: агародніна з рыбай або мяса на грылі, вельмі люблю печанія яблыкі, часам і бургер вельмі добра заходзіць (смяецца), але гэта здараецца вельмі рэдка.

— Як вы праводзіце вольны час? — Вельмі люблю падарожнічаць куды-небудзь у цёплыя краіны, да мора-акіяна.

— Ведаю, што вы — меляман. Якая музыка гучыць у вашай машыне? — Разнастайная. Гэта можа быць Тарывердзіеў, Скрыптаніт, Нікі Мінаж, этна... Вельмі люблю музыку.

— У вас шмат сяброваў? Яночае сяброўства існуе? — Вядома. І паміж мужчынамі і жанчынай таксама ён ёсць. Я ў гэту веру. Мае блізкія сяброўкі — не са свету гімнастыкі, нашат старэйшыя за мяне, але мне з імі вельмі камфортна.

— Па якому задзяка вы — Рыбы. Рамантызм, адчувальнасць, уражлівасць, характэрныя для гэтага знака, вам блізкія? — Так. Многія мае знаёмыя мне казалі пра гэта. Гэта ў мяне ёсць.

— Вы — вельмі прыгожая дзяўчына. Напаўна, ад прыхільнікаў адбою няма? Што вы шануюце ў мужчынах? — Прызнаюся, прыхільнікі ёсць. Больш за ўсё ў мужчынах цягнуць шчодрасць, сумленнасць, надзейнасць і пачуццё гумару.

— Ваша сэрца свабоднае? — Так, пакуль яно свабоднае.

— Што вас уразіла за апошні час настолькі, што пра гэта хацелася расказаць? — Нядаўна адна дзяўчынка з Іспаніі даслала мне паведамленне з просьбай высласці яе фота ў вышэйшым раздзяленні, каб зрабіць татуіроўку. Спачатку мяне гэта крыху шакіравала, але я выканалі яе просьбу. І вось праз некаторы час яна даслала мне фота таго самага тату з маёй выявай на ўсю руку. Гэта была самая незвычайная падзея за апошні час.

— Каця, вы ў выдатнай форме. Было б цікава ведацца, якой дыеты вы



пазнаёмілася ў гасцях, гэта паклала пачатак зносінам. Потым мне прпанавалі выступіць на юбілей, і я пагадзілася. Дзякуй нашаму я выбрала музыку «Revolving door» А. Кажанеўскага. Сама магчымасць выступаць на сцэне Вялікага тэатра была вялікім гонарам для мяне. Але хвалілася я і там, наўзона, больш, чым на Алімпійскіх гульнях.

— Каця, вы ў выдатнай форме. Было б цікава ведацца, якой дыеты вы

Вольга ДЗЕМЯНЧУК.

Каб паласавацца смачнай малінай летам, вясной важна не спазніцца з падкормкай, абразаннем і барацьбай са шкоднікамі.



Расліны маліны па-трабаваўня да цяпла і часта не пераносяць моцных замаразкаў. Пры недастатковым снежным покрыве надземная частка раслін падмарзае, асабліва калі кусты растуць на ўзвышшы. Адрознівацца растуцьна снегу трэба зрабіць развізію пасадак. Праверце, як кусты маліны перазімавалі, ці ёсць пашкоджанні замаразкамі. Калі ўвосень вы не паспелі выразаць парасткі, якія адкладваліся на снігу, трэба зрабіць развізію пасадак. Праверце, як кусты маліны перазімавалі, ці ёсць пашкоджанні замаразкамі.

пупышка, будзе бачна, падмерзла вярхушка парастка за зіму ці не. Абрэзаць верхавіны пажадана ў любым выпадку, бо гэта стымулюе ўтварэнне пладаносных бакавых парасткаў.

Да распускання пупышак

На працягу ўсяго сезона глеба пад кустамі павінна знаходзіцца ў свабодным ад пустазелля і друзлым стане. Калі ўпусціць момант і не апрацаваць глебу, то малініку хутка зарасце пустазеллем, а непрыбранае старое лісце паслужыць крыніцай разнастайных грыбковых захворванняў. Акрамя таго, пад старым лісцем і пад зямлёй зімуюць некаторыя шкоднікі, якія з давальненнем будуць размаджаць гэта вясной.

Барацьба з хваробамі і шкоднікамі

Маліна, як і іншыя ягідныя кусты, падзяраецца вірусным, грыбковым хваробам і нападзю шкоднікаў. Ранній вясной, да распускання пупышак, маліну і глебу пад кустамі апырскаваць 3-працэнтнай бардоўскай сумесцю або 0,5—1-працэнтным растваром хлороксіду медзі.

На працягу сезона перыядычна аглядаць пасадкі для выяўлення хворых раслін і праводзіць прафілактычныя мерыпрыемствы.

У якасці прафілактычных грыбковых і вірусных інфекцый пасадкі маліны апырскаваць чатыры разы за сезон: ранняй вясной на спячых пупышках; перад цвіццнем; адрозна пасля цвіццення; пасля збору ўраджаю.

Для барацьбы з насякомымі маліну апырскаваць інсектыцыдамі ў залежнасці ад канкрэтнай сітуацыі, асабліва ў першай палове лета. Своёчасова правядзенне вясновай работы па доглядзе за малінай павялічвае устойлівасць раслін і ствараець неспрыяльныя ўмовы для развіцця хвароб.

Правільны вясновы догляд дазволіць пазбегнуць заражэння пасадкаў рознымі грыбковымі і віруснымі інфекцыямі, сабраць добры ўраджай і забяспечыць рост здаровых парасткаў на працягу лета.

Чысіцім

● Вызваем пад карань старыя парасткі.

● Ачышчаем пасадкі ад апалага лісця і спальвае яго.

● Разв'язваем і выпрастваем галінкі, падв'язваем да шпалераў.

● Прысыпаем агоньні карані зямлёй і мульчыруем торфам або кампостам.

Калі на зіму галінкі маліны прыгналі і падв'язвалі, то разв'язваць і распрастаць іх трэба адрозна пасля раставання снегу. Пупышкі, якія знаходзяцца бліжэй да зямлі, могуць распусціцца раней тэрміну. Калі халады вярнуцца, што часта бывае вясной, набракляя пупышкі могуць падмерзнуць.

Абразаем верхавіны

За зіму ў маліны падмарзаюць верхавіны галін. Увесну іх абразваюць да першай жывой пупышкі. Зрабіць гэта трэба не адрозна пасля прывязвання да шпалераў, а крыху пачакаў да распускання пупышак. Калі распусціцца самая верхняя

Гараскоп стрыжак на красавік

3 красавіка, серада. Дзень не падыходзіць для стрыжкі і для іншых маніпуляцый з валасамі.
4 красавіка, чацвер. Вельмі неспрыяльны дзень для стрыжкі і афарбоўвання валасоў.
5 красавіка, пятніца. Не варта наведаць салон прыгажосці. Пасля стрыжкі, зробленай у гэты дзень, валасы будуць дрэнна расці.
6 красавіка, субота. Выдатная магчымасць зрабіць стрыжку і змяніць сваё жыццё да лепшага.
7 красавіка, нядзеля. Можна стрыгчы валасы, праводзіць эксперыменты, кардынальна мяняць даўжыню і колер валасоў.
8 красавіка, панядзелак. Стрыжка сёння вельмі спрыяльная: яна падыме вам настрой і прыцягне пазітыўную энергію.
9 красавіка, аўторак. Нейтральны дзень для стрыжкі — узровень спрыяльнасці крыху вышэйшы за сярэдні. Затое валасы адрастаюць хутчэй, чым на ветах.
10 красавіка, серада. Паспяхова можна зрабіць лёгкія паветраныя прычоскі. Пасля стрыжкі ў такіх дні валасы хутка растуць, але іх структура і стан не змяняюцца.
11 красавіка, чацвер. Вельмі дрэнны дзень для стрыжкі. Могуць узнікнуць праблемы са здароўем.
12 красавіка, пятніца. Дзень неспрыяльны для стрыжкі, затое ён выдатна падыходзіць для афарбоўвання і лячэбных масак, якія ўмацоўваюць.
13 красавіка, субота. Сёння маніпуляцыі з валасамі могуць мімаволі актывізаваць нейкія глыбока схаваныя ўнутраныя страхі, таму стрыжку лепш адкласці.
14 красавіка, нядзеля. Вельмі спрыяльны час для стварэння чароўных стрыжак і ўкладак.
15 красавіка, панядзелак. Спрыяльны дзень для стрыжкі валасоў, ёсць нядрэнная магчымасць прыцягнуць поспех і палепшыць настрой.
16 красавіка, аўторак. Добры дзень: пасля стрыжкі валасы добра растуць, умацоўваюцца і паляпшаюць сваю структуру, менш сякуцца.
17 красавіка, серада. Месяц у Шалях паскарае рост валасоў, але пасля стрыжкі ў гэты перыяд яны могуць стаць непазаслухмянымі.
18 красавіка, чацвер. Выдатны дзень, укладкі будуць прыгожай, стрыжка — удавай.
19 красавіка, пятніца. Бяспечней устрымацца ад стрыжкі.
20 красавіка, субота. Ад паходу да цырульніка лепш адмовіцца.
21 красавіка, нядзеля. Вельмі рызыкаўнае становішча Месяца для стрыжкі, паколькі вынік можа як палепшыць, так і пагоршыць ваш знешні выгляд.

СЁННЯ Месяц Апошняя квадра 28 савіка. Месяц у сузор'і Рыб. Імяніны Пр. Кірылы, Фамы, Фёдара, Якава. К. Ірны, Рэнаты, Антона, Панкрата, Рышарда.

ЗАЎТРА Геамагнітныя узрушэнні. Абазначэнні: — няма прыкметных геамагнітных узрушэнняў; — невялікія геамагнітныя узрушэнні; — слабая геамагнітная бурга.

УСМІХНЕМСЯ Сабакі нас любяць, таму што ў нас усярдзіне косяці! — Света, а давай я твой партфель панясю! — Ды ён няцяжкі. — А я і нямомы!

ЗВЯЗДА БЕЛАРУСКАЯ ГАЗЕТА ЗАСНАВАЛЬНІКІ: Савет Рэспублікі Нацыянальнага сходу Рэспублікі Беларусь, Палата прадстаўніц Нацыянальнага сходу Рэспублікі Беларусь. РЭГІСТРАЦЫЯ: Рэспубліка Беларусь, Палата прадстаўніц Нацыянальнага сходу Рэспублікі Беларусь.