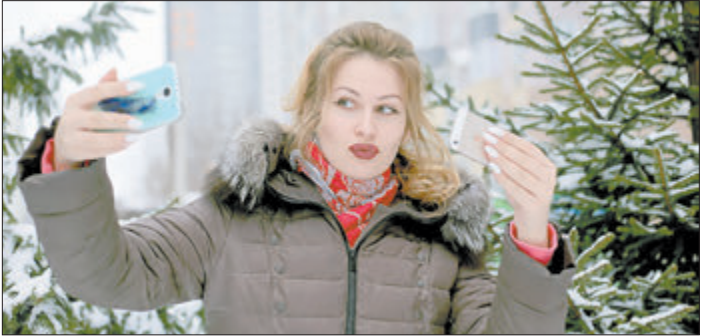


SEX=БАЛАСЫ

ХАЙПУЮЦЬ УСЕ!

Сённяя, як вядома, калі цябе няма ў сацыяльных сетках, цябе няма ўвогуле. («Цяпер модна выглядаць як дрывасек. Які не сячэ дрэвы і цэлы дзень даглядае сам сябе, каб падабацца іншым дрывасекам».) Ты як быццам бы і не жывеш. Прынамсі, у гэтым упэўненыя іх шматлікія карыстальнікі. («Бачыў сённяя чалавека без барады... Джынсы не падкасаны, татуіровак няма, скронечкі не выгалены... Халера, канешне... Відовішча не для слабанервоных».) Прычым, каб прыцягнуць да сябе ўвагу, ужо мала проста выкладваць сэлфі, фотаздымкі, напрыклад, ежы ці архітэктурных будынкаў, прыроды. Усім гэта ўжо прыелася, надакучыла. А ўвагі ж хочацца па-ранейшаму, многія ад яе па-сапраўднаму залежныя. Як жа вярнуць яе да ўласнай персони? Трэба зрабіць нешта неардынарнае, незвычайнае, тое, што яшчэ ніхто не рабіў! Здзівіць, шакараваць! Каб «лайкалі» з новай сілай, каб колькасць праглядаў імкліва расла! («Ён і не ўяўляў сабе, наколькі круты, пакуль не пачаў пісаць рэзюмэ».) Памятаеце, колькі гадоў таму была папулярная песня — фактычна з-за аднаго радка? «Кайфуем, сённяя мы з табой кайфуем...» У мяне часам узнікае ўражанне, што я пабываў у адной са сцэн вядомай кінакамедыі, дзе Іван Васілевіч абвясціў для ўсіх прысутных на новы лад: «Танцуюць... Не, хайпуюць усе!» Бо гэты новы трэнд пераследуе многіх, як і той самы навязлівы радок з песні...



Фота Ганны ЗАНКАВІЧ.

«Хайпуюць, сённяя мы з табой хайпуюць...» У Амерыцы пара вырашыла зняць адзін з самых небяспечных ролікаў у гісторыі, каб потым пахваліцца ім у сеціве. Відэаблогеры задумалі правесці, ці вытрымае кніга, паднесена да грудзіны, стрэл з пісталета. Буйнакаліберная зброя, адлегласць — паўметра... «Рамантычна», праўда? Вынік заканамерны: хлопцы мёртвы, дзяўчына атрымала паўгода турмы за ненаўмыснае забойства. («— Гэта я не рамантычная? А як жа ўсе гэтыя свечкі на падлозе? — Ты выклала пентаграму! — Але ж свечкамі!») У Мінску нядаўна хлопцы таксама вырашылі хайпаць водгукі запісам сваіх прыгод. Абкруціліся цэлафанам, абліліся гаручым і падпалілі сябе... Балазе, паспелі дабегчы да Нямігі. Хоць і пацярпелі, але засталіся жывыя. («Думаць трэба галавой, кахаць сэрцам, адчуваць — «пятай кропкай». І, самае галоўнае, — нічога не пераблытаць»).

Давайце ж у гэтыя святочныя дні «лайкнем» адзін аднаму добрым настроем! І тады...

зрабіць прапанову сваёй дзяўчыне. Ён купіў 25 смартфонаў iPhone X і выклаў з іх сэрца на фоне пунсовых пялёсткаў руж. («— Мілы, хочаш, я падару табе сваё сэрца? — Ты мне нервы вярні!») А ў цэнтры кампазіцыі знаходзілася каробачка з заручлівым пярсцёнкам. Паведамлялася, што дзяўчына адказала вынаходліваму маладому чалавеку «так». Ну, якія маглі быць яшчэ варыянты пры такім раскладзе? («Мне здаецца, што самае складанае ў бадмінтоне — прыкладвацца, што табе весела».) Зыходзячы з цэн на гэтыя смартфонаў ў Кітаі, будучы жаніх патраціў на іх набываць больш за 31 тысячу долараў. («Дзяўчаты скакалі, пілі, весяліліся... Хлопцы плацілі, злавалі, мацюкаліся...») Скажаце, што ніякі я не рамантык? Тады адкажыце на адно пытанне: навошта дзяўчыне столькі тэлефонаў? Яна будзе паперамна імі карыстацца? («Адкуль у вас час на плед, кнігі, пакуты і іншыя атрыбуты дэпрэсіўнага часу? Мне, напрыклад, сённяя на працу, заўтра на працу і паслязаўтра на працу».) Несумненна, тэлефоны распрададуць, яны былі патрэбныя хлопцу як антураж, які здымалі на камеру шматлікія сябры.

«Хайпуюць, сённяя мы з табой хайпуюць...» Жыве на свеце такая дзяўчына Сафія Хаджыпантэлі, працуе мадэллю. Папулярнасць у сеціве ёй прынесла незвычайная знешнасць. У яе амаль 50 тысяч падпісчыкаў у «Інстаграме», а вядомая яна тым, што спрабуе ўвесці ў моду «монабрыво». («— Дзяўчына, я бачу, вы вельмі любіце маляваць? — А як вы здагадаліся? — Ды па брывах...») Як бы вам растлумачыць, пра што гаворка? Прыгадайце брэжнеўскія бровы — толькі як адну суцэльную, без разрыву. Атрымалася? Свае густыя светлыя бровы мадэль яшчэ і фарбуе ў цёмны колер, каб яны выглядалі яшчэ больш эфектна... («Намаляваў сабе вусы на рабоце, а жанчыны з намаляванымі брывамі вырашылі, што я дурань. Божа, дзе логіка?») Памятаеце, у фільме «Службовы раман» сакратарка Верачка вучыць Людмілу Пракоф'еўну Калугіну вышчыпваць бровы рэйсфедарам? Так, балюча, але прыгажосць патрабуе ахвяр. («Хацеў суцэшыць дзяўчыну — сцёр ёй бровы».) Але можа прасцей абвясціць хібы знешнасці новым трэндам і хайпаць «лайкаў» заадно?

Насамрэч пасыл у прыцягненні ўвагі навакольных — не новы. Гаспадыня чуе добрыя водгукі дамашніх, калі, напрыклад, прыгатуе смачную страву. А падзеліцца рэцэптам — пашырыць аўдыторыю «падпісчыкаў». Толькі ў гэтых выпадках усё па-добраму, без агрэсіі і паказухі. («Ішоў учора дадому, бачу, некалькі надпісаў на асфальце па парадку: «Ты маё сонейка», «Я цябе кахаю», «Прыгатаў мне боршч і катлеткі, калі ласка». І ведаеце, што? Я прыйшоў дадому, жонка сустрэла мяне баршчом і катлетамі. Пайшоў да суседа раскажаць, а ў яго дома тыя ж стравы. Мужык, што гэта напісаў, паважаем цябе ўсёй мужчынскай паловай нашага дома!») Давайце ж у гэтыя святочныя дні «лайкнем» адзін аднаму добрым настроем! І тады... Кайфуем, сённяя разам мы кайфуем!..

Кастусь ХАЦЕЛАУ-ЗМАГЕЛАУ.

«Узрост у тэнісе — не перашкода»

(Заканчэнне.)

Пачатак на 1-й стар. «ЧЗ».)

— **Цяпер зборная Беларусі — гэта спаў вопыту і маладосці?**

— Так, Аляксандра Прывалова і Вікторыя Паўловіч больш дасведчаныя, астатнія дзяўчаты маладыя. Але мы стараемся падцягвацца да лідараў, таму ў нас у камандзе добрая, здаровая канкурэнцыя.

— **Вы з дзяцінства хацелі стаць прафесійнай тэнісісткай?**

— Пачала займацца з першага класа — хадзіла ў звычайны школьны гурток, а ўжо ў трэцім перайшла ў секцыю настольнага тэніса. Колькі сябе памятаю, як прыйшла ў залу маленькай васьмігадовай дзяўчынкай, ставілася да трэніровак вельмі сур'ёзна, заўсёды была настроена перамагаць. Пра тое, каб выбраць для сябе нейкі іншы прафесійны шлях, нават і не думала.

— **Сённяя вы выступаеце і на дарослых, і на маладзёжных турнірах. Чым яны адрозніваюцца?**

— Мінуты год быў апошні, калі я выступала як юніёр, цяпер буду ўдзельнічаць толькі ў маладзёжных (да 21 года) і дарослых турнірах. На самай справе ў настольным тэнісе ўзрост адыгрывае не такую ўжо і вялікую ролю, усё залежыць ад узроўню саміх турніраў і гульцоў. Псіхалагічна мне лягчэй гуляць з дарослымі, там дзейнічаюць больш расслаблена і ад гэтага лепш атрымліваецца. Магчыма, з-за таго, што адказнасці на дарослых турнірах на мне пакуль менш.

«Калі браць мяне, то падчас гульні я стараюся не заўважаць балельшыцы і іх эмоцыі».

— **Вы ўжо нават паспелі згуляць з алімпійскай чэмпіёнкай кітайскай Дзін Нін...**

— Так, гэта было выдатна, мне спадабалася, хоць змагла «зачапіць» у яе ўсяго пару ачкоў. Такі вопыт вельмі карысны, можна было падглядзець многія моманты з гульні Дзін Нін: як яна вядзе яе, як выконвае тактычныя і тэхнічныя элементы. Падчас матча я не думала, што насупраць мяне — алімпійская чэмпіёнка, проста выходзіла і гуляла, як са звычайным сапернікам.

— **Трэнерскі штаб ускладае на вас вялікі надзеі ў будучыні. Гэта дадае адказнасці і хвалювання?**

— Надзеі ўскладаюць, але заўсёды робяць акцэнт на тым, што цяпер галоўнае не вынік, а якасць гульні і тое, як я вяду матч, — ці змагаюся за кожны мяч, ці выкладаюся на ўсё 100 працэнтаў.

— **Што самае галоўнае ў настольным тэнісе?**

— Тут важны комплекс, які складаецца з тэхнікі, тактыкі, псіхалогіі і фізічнай падрыхтоўкі. Непрыемна слухаць меркаванне, што настольны тэніс — прасты від спорту і фізічная падрыхтоўка там не патрэбная. На самай справе яна вельмі важная, каб валодаць вынослівасцю і хуткасцю, бо матч можа доўжыцца



больш за гадзіну (неяк я гуляла сустрэчу 80 хвілін), а ў дзень звычайна праходзіць некалькі гульні.

Настольны тэніс — гэта інтэлектуальны від спорту, у ім важна бачанне гульні, увесь час трэба сачыць за сапернікам, глядзець, да чаго ён рыхтуецца, і пралічваць свае варыянты. Перад матчам мы з трэнерам, вядома, разбіраем гульні, ён можа даць агульную ўстаноўку, але падчас сустрэчы даводзіцца арыентавацца на месцы.

— **Ведаю, што з нашай зборнай працуе псіхолог, хоць многія спартсмены з іншых відаў спорту скептычна глядзяць на такую практыку...**

— У настольным тэнісе псіхалогія вельмі важная. Я з дзяцінства працую са спецыялістамі ў гэтай сферы. Мы можам размаўляць і не пра тэніс, галоўнае, што робіць псіхолог, — ён дапамагае разабрацца ў сабе, тлумачыць, як настройваць сябе на спаборніцтвы, як паводзіць сябе на трэніроўцы, як рабіць правільныя ўстаноўкі і аналізаваць гульні пасля завяршэння матча.

— **Ці складана аднаўляцца пасля паражэння?**

— Яшчэ нядаўна вельмі хвалювалася пасля проигрышаў, але паступова пачала ставіцца да іх прасцей. Бо проигрыш — хоць і адмоўны, але таксама вынік. З яго трэба рабіць высновы і ісці далей, таму што, калі хвалююся, марную шмат часу ўпустую, не магу паўнаўважана правесці наступны матч. Паражэнні трэба прымаць і аналізаваць. А вось добрыя гульні, перамогі заўсёды падганяюць, даюць яшчэ больш сіл для трэніровак, хочацца дабівацца большага.

— **Перад гульнямі хвалюецеся?**

— Гледзячы якія спаборніцтвы і сапернікі: бывае зусім лёгкае хвалюванне, а бывае вельмі моцнае. Тады трачу больш часу, каб падрыхтаваць сябе псіхалагічна і фізічна, вельмі добрая размінка да поту дапамагае зняць мандраж.

— **Вясной Мінск прыме чэмпіянат Еўропы (да 21 года) па на-**

стольным тэнісе. Як думаеце, ці з'яўра турнір поўныя трыбуны?

— Наш від спорту не вельмі папулярны ў краіне, але мы стараемся яго папулярнаваць, таму, вядома, хацелася б, каб сабраліся поўныя трыбуны, каб аматары спорту прыйшлі падтрымаць. Хоць калі браць мяне, то падчас гульні я стараюся не заўважаць балельшыцы і іх эмоцыі. А калі і звяртаю на іх увагу, то такая падтрымка толькі дапамагае.

— **Як маладой дзяўчыне ўдаецца сумяшчаць асабістае жыццё са спартыўным рэжымам?**

— Часам бывае цяжка, нават не столькі фізічна, як псіхалагічна. А ў цэлым нармальна, я хачу гуляць на высокім узроўні, таму разумею, што трэба працаваць. Зразумела, што ў мяне менш вольнага часу, бывае, не атрымліваецца кудысьці выбрацца, але гэта не моцна мяне напружвае. У выхадны дзень дазваляю сабе схадзіць на манікюр (добра, што пазногці ніяк не перашкаджаюць мне гуляць у тэніс, трымаць ракетку), у кіно, сустрэцца з сябрамі. А падчас больш працяглага адпачынку ўжо перавагу мору. Пабывала ўжо ў Балгарыі, Чарнагорыі, на Кіпры, мне вельмі там спадабалася.

«На самай справе ў настольным тэнісе ўзрост адыгрывае не такую ўжо і вялікую ролю».

— **Ці знаходзіцца ў гэтым графіку час на вучобу?**

— Так, вядома, цяпер я на другім курсе вучылішча алімпійскага рэзерву, скончу яго сёлета і атрымаю спецыяльнасць трэнера. Апошнія паўтара года вучоба даецца больш складана, але нават не ведаю, з чым гэта звязана. Хутчэй за ўсё, працягну навучанне ў ВНУ, праўда, яшчэ не абрала кірунак, магчыма, што гэтая адукацыя не будзе звязана са спортам.

Дар'я ЛАБАЖЭВІЧ.
lobazhevich@vziazda.by

ЧЫРВОНКА
ЧЫРВОНАЯ ЗМЕНА

РЭГІСТРАЦЫЙНАЕ ПАСВЕДЧАННЕ №12

ад 19 лютага 2009 года выдана

Міністэрствам інфармацыі Рэспублікі Беларусь.

Заснавальнікі газеты —

рэдакцыйна-выдавецкая ўстанова «Выдавецкі дом «Звязда»,
грамадскае аб'яднанне «Беларускі рэспубліканскі саюз моладзі».

Дырэктар — галоўны рэдактар

СУХАРУКАЎ Павел Якаўлевіч.

Адказны за выпуск: рэдактар аддзела

Надзея НІКАЛАЕВА, рэдактар аддзела Сяргей РАСОЛЬКА.

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

Адрас рэдакцыі: 220013, г. Мінск, вул. Б. Хмяльніцкага, 10А.

Кантактныя тэлефоны: 292 44 12, 287 17 41.

e-mail: info@vziazda.by

Газета адрэкавана ў Рэспубліканскім унітарным прадпрыемстве

«Выдавецтва «Беларускі Дом друку».

ЛД №02330/0494179 ад 03.04.2009.

220013, г. Мінск, пр. Незалежнасці, 79.

Тыраж 20.008.

Нумар падпісаны ў 19.30 3.01.2018 г.