■ Варта наВЕДАЦЬ

БУРШТЫНАВЫ КАРАБЕЛЬ, ВОІНЫ СТЭПУ І АЎТО МАА ЦЗЭДУНА

«Звязда» даведалася, што звязвае Мінск з робін-гудаўскім Нотынгемам, в'етнамскім Ханоем ды іншымі гарадамі

У сталічнай ратушы можна ўбачыць сапраўдны калейдаскоп культур свету. Статуэткі, карціны, пано, дываны і многае-многае іншае — такое багацце прадстаўлена на выставе падарункаў гарадоў-пабрацімаў і партнёраў нашай сталіцы.

Фота Надзеі БУЖАН.

На здымках: аўтамабіль для Маа Цзэдуна; фігурка стральца з Сардзініі; шахматы з Астаны з фігурамі ў выглядзе прафесійных воінаў-качэўнікаў (намадаў).

У чым дружба, брат?

У ратушы сабрана безліч цікавых рэчаў, якія Мінску дарылі і дораць ажно з 1980-х гадоў. Кожны прадмет знаёміць з культурай, традыцыямі, светапоглядамі ў розных гарадах і краінах. Першапачаткова падарункі збіраліся ў Мінгарвыканкаме, а ў 2013 годзе іх першую частку перадалі ў Музей гісторыі горада Мінска, які і арганізаваў выстаўку ў ратушы. Менавіта ў будынку, які сімвалізуе гарадское самакіраванне, прымаюць замежныя дэлегацыі і праводзяць значныя мерапрыемствы, таму не дзіўна, што выставу размясцілі тут. Яна пастаянная, але кожны год колькасць экспанатаў павялічваецца, таму экспазіцыя становіцца яшчэ багацейшай і цікавейшай. Тут не толькі ёсць на што паглядзець, але і можна даведацца шмат цікавага пра краіны і гарады свету.

Усе падарункі размешчаны па рэгіёнах і ў храналагічным парадку, а не заблытацца сярод усяго гэтага сувенірнага «кактэйлю», у якім да таго ж пераплятаюцца старажытныя традыцыі і сучаснасць, дазваляюць карты і апісанні, якімі афармілі вітрыны супрацоўнікі Музея гісторыі горада Мінска.

— У гэтым і была галоўная складанасць — стварыць музей, а не сувенірную краму, — заўважае **вядучы навуковы супрацоўнік музея Лідзія МАРКОВІЧ.**

І гэта атрымалася: кожная вітрына прысвечана аднаму ці некалькім гарадам пэўнай краіны.

Напачатку наведвальнікаў знаёмяць з брытанскім Нотынгемам — самым першым горадам-пабрацімам Мінска, дагавор аб супрацоўніцтве з якім быў заключаны яшчэ ў далёкім 1957 годзе, у разгар «халоднай» вайны. Далей — усім вядомы індыйскі Бангалор, з якім мы «пабраталіся» ў 1970-х. У Мінску ёсць плошча, названая ў гонар гэтага горада, адпаведна, у Бангалоры ёсць плошча Мінск.

— Супрацоўніцтва паміж гарадамі-пабрацімамі бестэрміновае. Узаемаадносіны могуць актывавацца і затухаць. Асноўныя сферы — культура, адукацыя, ахова здароўя і спорт. А партнёрскія пагадненні ўжо маюць пэўныя храналагічныя рамкі, — расказвае Лідзія Марковіч.

Апошнія з гарадоў-пабрацімаў Мінска — гэта Калуга (дагавор быў падпісаны ў студзені 2015 года) і Тбілісі (верасень гэтага года).

Увогуле на выстаўцы прадстаўлена больш за 170 сувеніраў, і гэта не ўлічваючы тканых дываноў усходніх краін — проста не хапае месца, каб іх размясціць. А колькасць пабрацімаў нават спецыяліст называе толькі пасля падліку: 61, аднак гэта не поўны спіс... Бывае, што з некаторымі гарадамі супрацоўніцтва спыняецца, як, напрыклад, з Дэтройтам. Лідзія Марковіч тлумачыць, што гэты горад ужо называюць «фантомам», сувязі з ім паступова былі страчаныя.

— Гарады-пабрацімы супрацоўнічаюць у розных кірунках, — расказвае вядучы навуковы супрацоўнік. — У першую чаргу, гэта навучанне і перайманне вопыту. Альбо, напрыклад, у сістэме гарадской падсветкі — такое супрацоўніцтва Мінск вёў з французскім горадам Ліёнам. З Нотынгемам пабрацімства заключаецца ў будаўніцтве гандлёвых цэнтраў. Апроч таго, дзіцячы прытулак №8 носіць імя горада Нотынгем — прадстаўнікі яго кіраўніцтва выступаюць папячыцелямі прытулка. Вядзецца абмен дзіцячымі калектывамі паміж беларускім і брытанскім гарадамі.

«Залаты Дракон» і гімн на правадах

Усім мінчанам вядома назва «Сёндайскі сквер». З'явілася яна таксама ў гонар супрацоўніцтва паміж нашай сталіцай і гэтым японскім горадам. Яно, па словах Лідзіі Марковіч, зводзіцца да сферы аховы здароўя, а таксама абмену культурнымі і музычнымі калектывамі. Суразмоўца паказвае сувенір, падораны прадстаўнікамі Сёндая Мінску ў гонар 40-годдзя ўстанаўлення пабрацімскіх сувязяў — пано, выкананае ў тэхніцы лакавага роспісу з выявай замка Аоба XVII стагоддзя. Гэта быў адзін з найбуйнейшых замкаў Японіі, яго разбурылі ў 1860-х гадах.

Гэта часам вельмі нечакана: прыехаць за мноства кіламетраў і ўбачыць тут кавалачак сваёй краіны.

На выставе можна пазнаёміцца з сімволікай многіх гарадоў. Напрыклад, Астана прадстаўлена адразу двума гербамі: першы горад насіў з 1997 па 2007 гады, а другім карыстаецца з 2008-га і да цяперашняга часу.

Калі працягваць гаворку пра Казахстан, то нельга абысці ўвагай прыгожыя шахматы з пазалотай, якія перадала Мінску дэлегацыя з Астаны. Фігуры зроблены ў выглядзе намадаў — воінаў стэпу.

Апроч гербаў і сцягоў, на выставе можна пабачыць і збудаванні гарадскіх адміністрацый, напрыклад выяву будынка гарадскога муніцыпалітэта на памятным медалі з Бангалора.

— Мне запомнілася дэлегацыя з Ерэвана, якая вельмі эмацыйна і з прыемным здзіўленнем адрэагавала на выяву будынка мэрыі армянскай сталіцы. Гэта часам вельмі нечакана: прыехаць за мноства кіламетраў і ўбачыць тут кавалачак сваёй краіны, — адзначае Лідзія Марковіч.

На вышываным пано з в'етнамскага Ханоя — выява Чырвонага моста на возеры Хоан К'ем («Возера вернутага мяча»). З гэтым месцам звязана легенда. В'еты варагавалі з кітайцамі, і імператар першых папрасіў дапамогі ў Вялікай чарапахі, якая жыла ў гэтым возеры. Чарапаха дала яму залаты меч. Імператар разбіў кітайскія войскі і мусіў вярнуць меч. Калі ён кінуў зброю ў возера, меч зрабіў дугу і на гэтым месцы з'явіўся Чырвоны мост.

На выставе адлюстравана і тэма Другой сусветнай вайны. Напрыклад, у выглядзе зменшанай хрустальнай копіі скульптуры Кургана Бессмяротнасці з Бранска, у насыпе якога ёсць і жменя зямлі з Мінска.

— Мне падабаецца гэты сувенір, — падводзіць спецыяліст да маленькай статуэткі з вострава Сардзінія. — Скульптура з'яўляецца копіяй бранзет другога тысячагоддзя да нашай эры — маленькіх бронзавых статуэтак, якія пакінулі жыхары каменных вежаў-нураг. Такія статуэткі знойдзены на тэрыторыі ўсяго Міжземнамор'я, яны адлюстроўваюць сацыяльны склад жыхароў таго часу — стральцоў, млынароў, аратых, купцоў...

Прадстаўнікі латвійскай Ліепаі таксама пакінулі цікавы падарунак: скульптуру электраманцёра на слупе. Такая ж стаіць у самой Ліепаі, аднак у арыгінале на «правадах» напісаны радкі з гімна горада.

Яшчэ адзін падарунак з Латвіі, ужо ад Рыгі, — бурштынавы карабель. Ён сімвалізуе сабой легендарны Бурштынавы шлях, які ішоў паралельна шляху «з варагаў у грэкі».

Калі ад марскога транспарту перайсці да сухапутнага, то адзін з цікавых экспанатаў — мадэль першага аўтамабіля, выпушчанага ў Кітаі ў 1958 годзе, называецца ён «Залаты Дракон». Адметнасць гэтага аўто ў тым, што яго «аб'язджаў» Маа Цзэдун: такім чынам, гэта першы ўрадавы лімузін у Кітаі.

Расказаць пра ўсе цікавінкі выставы ў межах аднаго матэрыялу проста немагчыма. Так што раім вам схадзіць у ратушу і хаця б адзін раз на свае вочы ўбачыць экспанаты і паглыбіцца ў чароўны калейдаскоп культур свету.

Дзіяна СЕРАДЗЮК.
seradzyuk@zviazda.by

■ Будзьце пільнымі!

ДАЧА — ПРЫНАДА ДЛЯ ЗЛАДЗЮЖКІ

Пакуль дачныя клопаты перамясціліся з градак у мары аб ураджаі-2016, не дрэмлюць зламыснікі. Яны дачакаліся часу, калі аграрыі-аматары пераехалі ў цёплыя гарадскія кватэры, і ўстанаўліваюць свае парадкі ва ўтульных дамках на прыродзе.

Адсутнасць гаспадароў толькі на карысць грамадзянам, якія не ведаюць, колькі намаганняў трэба прыкласці, каб вырасціць маркоўку або бурак. Але ж не выключана, менавіта іх яны хутка вам прапануюць купіць, стоячы пад нейкай крамкай. А яшчэ ў дачным дамку яны адціснуць дзверы, вынуць шыбы або зламаюць замок. Забяруць усё, што змяшчае метал. Вашы міскі і патэльні будуць здадзены на нелегальныя пункты прыёму металалому. Яшчэ больш узрадуюцца, калі знойдуць тэлевізар або газонакасілку. Па танным кошце іх збудуць дзе-небудзь каля рынку. Кувалды і іншыя інструменты, якія не былі адвезены ў гарадскія сховішчы, будуць спачатку выкарыстаны для таго, каб пранікнуць у кладоўкі і на гарышчы, а потым зноў-такі адправяцца на металалом. Могуць зрэзаць праводку, якая для іх таксама з'яўляецца крыніцай здабыцця металу.

Гэтыя сцэнарыі з варыяцыямі паўтараюцца штогод па ўсёй краіне. Праваахоўнікі іх ведаюць дасканала і кожны раз спрабуюць растлумачыць дачнікам, як абараніць маёмасць ад няпрошаных гасцей. Намеснік начальніка Гомельскага абласнога УУС Андрэй Серафімовіч гаворыць, што на Гомельшчыне больш за 90 тысяч дач і ўжо сёлета былі абчышчаны амаль 300 з іх. Лічба гэта павялічваецца заўсёды вясной, калі аматары матычыць зямлю вернуцца на свае фазэнды праз 3-4 месяцы адсутнасці:

— Прадметамі замаху злачынцаў становяцца пакінутыя прадукты харчавання, напоі, металічныя прадметы, посуд, відэа- і аўдыяапаратура. У большасці выпадкаў няпрошанымі гасцямі становяцца мясцовыя бамжы і п'яніцы, а таксама наркаманы. Для іх гэта самы просты спосаб здабычы сродкаў.

Нядаўна ў Буда-Кашалёўскім раёне адбылася серыя дачных крадзяжоў. Міліцыянеры знайшлі злодзеяў — наркаманаў-сужыцеляў. Восем іх дачных «подзвігаў» атрымалася даказаць. Мужчына правядзе тры гады ў месцах пазбаўлення волі, жанчына — на паўгода менш. Яшчэ адзін «гастралёр» здзейсніў амаль тры дзясяткі крадзяжоў у Гомельскім раёне. Суд ацаніў яго намаганні ў два гады зняволення. Але ж далёка не ва ўсіх выпадках атрымліваецца злавіць зладзюжак.

РЭЦЭПТЫ АБАРОНЫ СВАЁЙ МАЁМАСЦІ АД ЗЛАМЫСНІКАЎ:

- ***Перад пачаткам зімовага сезона трэба прыбраць са свайго ўчастка ўсё, што можа прыцягнуць увагу зладзеяў. У тым ліку прыстасаванні, якія могуць стаць сродкамі ўзлому.***
- ***Лепш вывезці дарагую маёмасць.***
- ***Неабходна ўмацаваць дзверы: паставіць некалькі замкоў, у тым ліку навясны. Гэта можа значна ўскладніць задачу зладзеяў.***
- ***Калі дзверы адкрываюцца вонкі, іх немагчыма будзе выбіць.***
- ***Добра, калі на вокнах усталяваны краты.***
- ***Лепш прыбраць спіртное, газавыя балоны і запалкі. Інакш незаконнае пранікненне ў жыллё можа атрымаць працяг у выглядзе пажару.***
- ***На рэчах, якія ўсё ж застаюцца на дачы, намалюйце фарбай нейкія апазнавальныя знакі. Так лягчэй будзе ўстанавіць іх прыналежнасць у выпадку крадзяжу.***
- ***Самым эфектыўным сродкам будзе ахоўная сігналізацыя.***

Акрамя таго, праваахоўнікі раяць дамовіцца з суседзямі і па чарзе наведваць загарадныя ўчасткі хаця б два-тры разы на месяц. Абыходзіць не толькі сваю вотчыну, але і тыя, што побач. Калі раптам знайшлі сляды прысутнасці старонніх — адразу ж паведаміць у міліцыю. Чым хутчэй будзе ўстаноўлены факт пранікнення, тым больш шанцаў знайсці злодзея і вярнуць накрадзенае. Дарэчы, сёння толькі палова дачных крадзяжоў раскрываецца праваахоўнікамі.

Ірына АСТАШКЕВІЧ. *iost@zviazda.by*

■ Па жыцці з... палкамі

КУДЫ ВЯДУЦЬ МАРЫ:

АД СКАНДЫНАЎСКАЙ ХАДЫ ДА МІНДАЛЬНАЙ АЛЕІ

Міндальная алея з'явілася ў Мінску. Яна размясцілася ў двары Рэспубліканскага рэабілітацыйнага цэнтра для дзяцей-інвалідаў. Чакаецца, што ўжо вясной дрэвы заквітнеюць, як сакура. А ініцыятары акцыі — удзельнікі беларускай Школы скандынаўскай хады — пастараліся, каб ружовыя кветкі распусціліся адразу.

Рэспубліканскі рэабілітацыйны цэнтр для дзяцей-інвалідаў толькі што адзначыў свой 15-гадовы юбілей. Алея ад «скандынаўскіх» хадакоў — прыгожы падарунак на радасць дзецям. Праўда, першапачаткова ініцыятары акцыі пра юбілей не ведалі, ды і месца пасадкі вызначылі не адразу. Проста супала. У гэтай гісторыі ўвогуле шмат супадзенняў.

ЯК САКУРА НАТХНІЛА НА РАЙСКІ КУТОЧАК

Ідэя нарадзілася падчас паездкі ў Скандынавію. Група беларускіх турыстаў, сярод якой была інструктар па скандынаўскай хадзе Валянціна Карзунова, трапіла ў Нарвегію якраз падчас цвіцення сакуры. Валянціна Васільеўна ўзгадвае, што ў той момант адназначна зразумела, што рай на зямлі існуе. «А чаму б нам не стварыць такі райскі куточак і ў беларускай сталіцы?» — інструктар апытала ў аўтобусе ўсіх дваццаць чалавек. І кожны даў згоду на ўдзел.

Далей яна падкінула ідэю сваім спартсменам-аматарам, інфармацыя разышлася ў іншыя групы. Завялі электронны кашалёк, і пачаўся збор сродкаў на саджанцы сакуры. Грошы сабраліся нечакана хутка. Да акцыі далучаліся цэлыя сем'і, ахвяравалі і незнаёмцы — працавала сарафаннае радыё. Нехта перадаваў невялікую суму са словамі «хоць на адзін лісцік ад мяне, так хочацца стаць саўдзельнікам».

Можна сказаць, што я вярнулася да сваёй працы — дапамагаю людзям быць здаровымі. Толькі ўжо не праз лекі, а праз здаровы лад жыцця.

Далей знайшлі гадавальнік. Спецыялісты падказалі, што сакура ў нашых умовах не прыжывецца, параілі міндаль: ён так жа прыгожа цвіце і не баіцца туману, да таго ж прышчэплены да мясцовай дзікай слівы. Вырашылі набыць выгадаваныя саджанцы, каб наступнай вясной ужо любавацца ружовымі махровымі кветкамі.

Месца выбіралі доўга. У «Зелянбудзе» прынялі ідэю з радасцю і ўзяліся дапамагаць. Выпадковасць прывяла да дзіцячага рэабілітацыйнага цэнтра ў Севастопальскім парку.

Самыя юныя хадакі з трэнерам.

Дырэктар Людміла Кандрашова надта ўзрадавалася такому супадзенню абставін. Для яе падапечных, дзяцей з інваліднасцю, скандынаўская хада — найцудоўнейшы спосаб рэабілітацыі.

— Дзеткі ўжо шчаслівыя тым, што сёння тут шмат гасцей, — кажа Людміла падчас высадкі дрэў. — І мы будзем удзячныя за далейшае сяброўства. У асноўным у нас знаходзяцца дзеці з ДЦП ад 3 да 18 гадоў. І вы падказалі новую методыку рэабілітацыі. Магчыма, многім з іх гэта дапаможа зняць дыягназ.

Дзеці разам са спартсменам прывязваюць да голых галінак кветачкі з паветраных шарыкаў — цудадзейная алея імгненна «заквітнела». Групы па скандынаўскай хадзе рады запрашэнню — правялі майстар-клас, падаравалі цэнтру некалькі пар палак для хады і вырашылі ўзяць шэфства.

— А яшчэ мы можам скласці спіс такіх сацыяльных устаноў і раздаць пад патранат кожнай інструктарскай групе, — дзеліцца планамі Валянціна Карзунова.

Яна сёння атрымала званне «Інструктар месяца» і пераходны снарад — скандынаўскія палкі з ганаровым надпісам. І ўжо задумала новыя праекты.

«СПЯВАЕМ МАНТРЫ, МАРЫМ ПРА СВОЙ ФЕСТЫВАЛЬ»

Невысокая жвавая жанчына зараджае ўсіх сваёй бадзёрасцю і імпэтам. Падкупляе шчырасцю і неназойлівасцю — добрай справе не патрэбны прымус.

Урач-тэрапеўт па адукацыі, Валянціна Карзунова шмат гадоў працавала выкладчыцай у медыцынскім каледжы. А потым, калі нарадзіліся ўнукі, прыйшлося выбіраць паміж працай і сям'ёй. Добрасумленна дапрацавала да пенсіі і саступіла дарогу маладым. Калі ўнукі падраслі, шукала занятак для душы. І на выставе «50+» пазнаёмілася са скандынаўскай хадой. Захапілася і хутка скончыла курсы інструктараў.

— Я займалася пілатэсам, ёгай, фітнесам, — расказвае Валянціна Васільеўна. — Але аддала перавагу хадзе. Нанізваю на яе элементы з ёгі, пілатэсу, дыхальную гімнастыку, акупунктурны масаж, мы нават мантры спяваем падчас трэніроўкі! І цяпер можна сказаць, што я вярнулася да сваёй працы — дапамагаю людзям быць здаровымі. Толькі ўжо не праз лекі, а праз здаровы лад жыцця.

Настассі (на фота — у цэнтры) хада дапамагла вярнуцца да кар'еры.

Расклад груп па скандынаўскай хадзе ва ўсіх гарадах Беларусі можна знайсці на сайце *www. nordicwalking.by*

Восенню хадакі ездзілі на Вілію — там пазнаёміліся з настаўнікам гісторыі мясцовай школы. Ён правёў экскурсію па мясцінах, а яны яму далі майстар-клас. Валянціна Васільеўна марыць пашырыць гэты вопыт, далучаючы экскурсаводаў і да мінскіх заняткаў.

Ужо двойчы інструктар Карзунова арганізавала сваю групу на суботнік. Ездзілі пад Узду, наводзілі парадак на тэрыторыі старажытнай сядзібы выдатнага беларускага навукоўца Якава Наркевіча-Ёдкі.

— Там месца цудоўнае: можна палаткі разбіць, ля агню пасядзець, заадно і смецце сабраць, і з палкамі пазаймацца — Валянціна Васільеўна марыць правесці там фестываль скандынаўскай хады.

«АЛІМПІЙСКІ РЭЗЕРВ» ЕДЗЕ НА МІЖНАРОДНЫ МАРАФОН

З адной са сваіх груп Валянціна Карзунова займаецца каля спорткомплексу «Алімпійскі», недалёка — вучылішча алімпійскага рэзерву. Так і нарадзілася жартаўлівая назва групы — «Алімпійскі рэзерв».

Каманда Валянціны Карзуновай рыхтуецца да міжнароднага марафону па скандынаўскай хадзе «Шлях Святога Олафа», што пройдзе ўлетку ў Фінляндыі. Прымаюцца заяўкі ад усіх ахвотных.

— Мы ўжо пачалі трэніроўкі на доўгія дыстанцыі, але паедзем не па вынік, — прызнаецца Валянціна Васільеўна. — Нам важна зрабіць гэта ўсёй камандай і прадставіць сваю краіну. Зараз распрацоўваем ідэі экіпіроўкі — хочацца ўсім паказаць, што мы — беларусы!

Валянціна Васільеўна вельмі ганарыцца сваёй камандай. Тут і прафесійны веласіпедыст, і горныя турысты, і пенсіянеры, і моладзь.

32-гадовая Настасся па медыцынскіх паказаннях шукала для сябе прыдатны від спорту. Фітнес цяжка даваўся, ды і душнае памяшканне з кандыцыянерам — не самы лепшы варыянт. Спрабавала конны спорт, плаванне, пілатэс, ёгу. І толькі скандынаўская хада задаволіла ўсе патрабаванні. Праблема з густой крывёй адышла сама сабой. Аналізы паказваюць выдатную дынаміку, і патрэба ў леках адпала. А яшчэ заняткі на свежым паветры адкрылі ў маладой жанчыне другое дыханне і паўплывалі на кар'ерны рост.

— Я зрабіла перапынак у працы на паўгода, бо стамілася, — расказвае Настасся. — У юнацтве ў мяне атрымаўся вельмі хуткі кар'ерны ўзлёт — трапіла на пасаду кіраўніка. Не хапала ўпэўненасці, што выбрала правільны кірунак у жыцці. А тут я атрымала досвед зносін з іншай узроставай групай (на заняткі ходзіць шмат пенсіянераў. — **Аўт.**). Я прыйшла, каб адчуць людзей і зразумець іх матывацыю. За 4 месяцы ўбачыла цягу да жыцця, уменне радавацца невялікаму і дасягаць мэты праз пераадоленне сваіх слабасцяў. У немаладым узросце гэта асабліва цяжка даецца, таму патрабуецца сур'ёзная сіла волі. Я навучылася максімальна валодаць сваімі эмоцыямі (дапамагла тэхніка дыхання, хада). Навучылася больш атрымліваць ад спорту, чым аддаваць яму. Змагла пабыць сам-насам з сабой. Нехта знаходзіць тут зносіны, а я, наадварот, — час пабыць з сабой. Цяпер ведаю, чаго хачу, і праз тыдзень вяртаюся да працы.

Тая самая натхняльная сакура ў Стакгольме.

Сяброўка дзяцінства Валянціны Карзуновай, 60-гадовая Лідзія, усё жыццё працавала на заводзе. Як выйшла на пенсію, не змагла сядзець дома.

— Мы разам з Валяй гадаваліся ў школе-інтэрнаце для дзяцей-сірот. Займаліся спортам, турызмам, былі прывучаныя да калектыву. Таму і цяпер ладзім суботнікі, вандроўкі, фестывалі. А скандынаўская хада паляпшае агульны стан. З узростам я стала пакутаваць ад павышанага ціску і галавакружэнняў. А з трэніроўкамі забылася, калі прымала таблеткі. Вельмі ўдзячная разумнаму чалавеку, які прыдумаў скандынаўскую хаду. Я не адчуваю свайго ўзросту, нічога не баліць нават пасля сур'ёзных нагрузак.

Юрый Міхайлавіч, падпалкоўнік у адстаўцы, у пачатку снежня будзе святкаваць свой 78-мы дзень нараджэння. На трэніроўкі «Алімпійскага рэзерву» ходзіць тры разы на тыдзень. Шэсць гадоў таму, пасля смерці жонкі, ён пераехаў з Масквы ў Мінск, бліжэй да дачкі. І тут пачалося новае жыццё.

— У мяне быў моцны астэапароз і пастаянныя болі, — дзеліцца Юрый Міхайлавіч. — Здымаў боль півам. Дачка павяла да Сайкова. Думаў, што гэта несур'ёзна. Але менавіта з таго дня я перастаў ужываць любы алкаголь. Вельмі палюбіў Мінск: і горад прыгожы, і людзі кантактныя. Да 2037 года выдалі від на жыхарства — мне тады якраз сто споўніцца! Я хачу жыць, а для гэтага трэба рухацца. Калі на працягу дня пазаймаўся фізкультурай — значыць, павялічыў жыццё на дзень. Заўтра набываю новы масажор для ступняў, дома ўжо шмат масажных апаратаў. Яшчэ двойчы на тыдзень хаджу на пілатэс, запісаўся на курсы нямецкай мовы.

Каб пачаць заняткі скандынаўскай хадой з Валянцінай Карзуновай, звяжыцеся з ёй па тэлефоне: +375 29 5741583.

Трэнер Валянціна Васільеўна ганарыцца іх поспехамі, як сваімі ўласнымі. Фактычна не маючы ніякага прыбытку ад працы (аплата за заняткі дазваляе толькі пагасіць падатак індывідуальнага прадпрымальніка), яна папулярызуе спартыўны рух, праводзіць майстар-класы па ўсёй Беларусі. І, дзе б ні была, бярэ з сабой палкі для скандынаўскай хады. Павезла ўнука на конкурс у Пружаны — і там паказала, як хадзіць. Была ў гасцях у Германіі — пакінула палкі ў падарунак. Прыехала да сястры ў вёску (у пляменніка сын нарадзіўся), і з-за стала госці пайшлі ў двор на занятак. Цяпер сястра водзіць там невялікую групу.

Вось так у Мінску з'яўляюцца міндальныя алеі, так рэстаўруюцца закінутыя мясціны. І менавіта такім чынам у свеце даведваюцца пра Беларусь.

Таццяна НЕМЧАНІНАВА.
Фота аўтара і з уласнага архіва герояў публікацыі.