



рубцовая непроходимость пищевода или его перфорация, попросту говоря — «дырка». При последнем осложнении может даже потребоваться пластическая операция на пищеводе.

Процесс поражения продолжается даже после удаления злосчастного предмета из организма. Чтобы предотвратить появление рубцов в пищеводе, медики производят лечение с помощью специальных баллонов, в которые под большим давлением нагнетается жидкость, и таким образом сужение расправляется. Стоит такой баллончик 300 евро. Чтобы рубец окончательно зажил, их нужно как минимум три-четыре штуки и эта помощь для детей бесплатна.

Врачи еще раз напоминают о бдительности: любой мелкий предмет, оставленный на видном месте, может привести к трагедии! Виновником беды может быть что угодно: обручальное кольцо, иглолка, булавка, даже нательный крестик малыша.

Галина Казимирович:

Руслан ХИЛИМОНЧИК

Галина Казимирович знает, что обычный человек может стать призером чемпионата мира по бодибилдингу. Звучит страшно, но в этом виде спорта есть немало категорий, которые совсем не связаны с грудой накаченных мышц — например, модельный фитнес, где оценивается в первую очередь эстетика формы тела.

«Перестала ходить два раза в неделю в бассейн, форма тела стала меняться, попла провисла. Посмотрела на себя в зеркало — надо с этим что-то делать. К счастью, я до этого регулярно чем-то занималась. Были и карате, и плавание, и волейбол, и велоспорт, поэтому мне, наверное, было легко втянуться».

Мужчины начали чаще смотреть с восхищением...

«На улице нормально. А вот в зале, где зеркала во круг, я понимаю, что да, смотрят. Хотя чего уж душой кривить, думаю, каждой девушке приятно ощущать себя сексуальной и привлекательной. Если бы у меня не было мужа, а поклонники говорили, какая я классная, то, наверное, нос задрала бы. А так как у меня в этом плане все спокойно и гладенько, особо не ощущаю,

что я какая-то сексуальная. Но каждому свое.

...Мне нравятся сильно накаченные мужчины. Но скорее это восторг от результатов работы — понимаю, сколько было потрачено усилий. Я могу смотреть и эстетически восхищаться тем, как человек себя поломал. А что касается обычной жизни, мне приятно смотреть и на обычных мужчин. Но потом на первый план выходит общение».

Первый раз Галина вышла на сцену в Кубке Беларуси по модельному фитнесу и культуризму и сразу заняла третье место. Для нее третья ступенька стала настоящим испытанием — ведь она по жизни максималист.

Единственная проблема, которая затем возникла, — это накапливающаяся усталость. Не так просто за месяц до соревнований

сидеть на жесточайшую диету, выгонять воду и максимально прорисовывать мышцы. Галина признаётся: время от времени приходится заставлять себя, «раскачивать», находить мотивацию.

Девушка без гамбургеров

«Лучший способ мотивации — это взгляд на женщин, которые ходят по улице. Мы гуляем с дочкой, и я вижу: идет девушка необъятных размеров с двумя гамбургерами. А ей всего лет шестнадцать. И о чем человек думает? То же самое, кстати, касается и парней».

В межсезонье жизнь успокаивается. В этот момент Галина может позволить себе расслабиться. Это как раз тот период, когда в еде практически нет никаких ограничений.

«Майонез — нет, а вот сладости, конечно, да. Ведь у нас хватает стрессов, а они — раз! — и прибили его, уже счастливый ходишь. Получается такой своеобразный наркотик».

Перед соревнованиями распорядок иной. Трехразовые тренировки сменяются пятиразовыми. Диета. Максимальная сосредоточенность на результате. Профессия тоже в плюс: Галина

СПРАВКА «ВГ»

Галина Казимирович — призер Кубка мира по модельному фитнесу и культуризму.

В 2013 году заняла 3 место в Кубке Беларуси, также 3 место в Славянском кубке.

В 2014 году — 1 место в чемпионате страны, 2 место в чемпионате Европы, 2 место на Mr & Mrs Universe, 2 место в Кубке страны, 1 место в Славянском кубке.

В 2015 году — 1 место на Кубке Европы, 1 место на турнире «Янтарный приз», абсолютное первенство на Кубке Балтии, 1 место в чемпионате страны, 2 место на Кубке мира.

Состоит в гражданском браке, дочери 11 лет.



Пять «женских» упражнений от Галины Казимирович

- жим штанги или гантелей на наклонной скамье
- выпады с гантелями или в «смите»
- приседания «сумо» на внутреннюю поверхность бедра или, по-другому, плие с гантелями
- «пуш-апс» на скамейке для трицепсов
- «планка» в статике для пресса

— отличная швея, и это помогает ей создавать оригинальные образы на сцене.

Больше информации и фото — на vgr.by

Просто о вкладах в новой реальности

5 простых соображений о банковских вкладах, которые помогут выбрать правильную стратегию сбережения.

1 Инфляция «не съест» ваши сбережения

В течение первого полугодия процентные ставки по депозитам в белорусских рублях и в иностранной валюте не изменятся. По крайней мере, другие прогнозы не столь очевидны, считает **директор департамента разработки и развития розничных продуктов Альфа-Банка (Беларусь) Олег Казеко**.

Текущий уровень ставок в банках, скорее всего, не вырастет с учетом официального прогноза по инфляции и объема денег, которые находятся в обращении. Снижение ставок маловероятно в связи с продолжающимся региональным кризисом.

«В любом случае, доходность по депозитам в белорусских рублях остается положительной в реальном выражении, то есть годовая процентная ставка заметно превышает ожидаемый уровень инфляции, и это является гарантией того, что инфляция не «съест» сбережения», — уверен Олег Казеко.

2 Ваш доход зависит от вида вклада

Доходность вклада в основном будет зависеть



от вида вклада, а их два: отзывный или безотзывный. Максимальную доходность обеспечат безотзывные вклады, сейчас это до 30 % годовых в белорусских рублях и до 5 % годовых в иностранной валюте. Ставки по отзывным вкладам сложились на уровне 23–25 % годовых.

Напомним, что отзывный вклад можно в любом случае забрать из банка раньше срока, на который разместили деньги. Безотзывный вклад такой возможности в целом не предусматривает.

3 Не все банки одинаково выгодны

Несмотря на то что все банки работают в равных условиях, у них разные подходы к сбережениям. При сравнительно одинаковой цене наиболее выгодным, а значит, лучшим, является банк, который может обеспечить удобство и рациональность

размещения денежных средств.

Например, в Альфа-Банке осторожные вкладчики пользуются «окном возможностей» самого высокодоходного безотзывного вклада «Альфа-Прайм», размещая деньги на минимальный срок в 3 месяца и продлевая срок. Более последовательные вкладчики размещают депозит на 6 месяцев и получают гарантию неизменной доходности на весь срок и право пополнять депозит.

4 На традиционном рынке вкладов тоже появляются новинки

Вклады — традиционный банковский продукт, и, казалось бы, что здесь еще можно придумать. Но и в самых известных областях, оказывается, можно найти новый подход и предложить новые выгодные решения.

Например, в январе Альфа-Банк запустил три

новых вклада — «Альфа-Прайм», «Альфа-Актив» и «Альфа-Комфорт», которые ориентированы на разные стратегии сбережения.

Безотзывный депозит «Альфа-Прайм» помимо максимальной доходности, оправдывающей его название, обеспечивает выбор наиболее оптимального с точки зрения вкладчика срока размещения — 3, 6, 12 или 24 месяца. При этом процентная ставка увязана с выбранным сроком и составляет 24–30 % годовых в белорусских рублях.

Для многих вкладчиков возможность досрочного отзыва продолжает оставаться главным критерием при выборе депозита. Для этой категории разработан депозит «Альфа-Актив», который сочетает преимущества досрочного отзыва и сравнительно высокой доходности. При досрочном отзыве ставка по вкладу пересчитывается, но на вполне лояльных для клиента условиях. К примеру, если вы разместили деньги на год под 25 % и решили забрать уже через 3 месяца, ставка сохранится на уровне 20 % годовых. А реальную доходность вклада можно увеличить через ежемесячную капитализацию процентов.

Депозит «Альфа-Комфорт» позволяет избежать обложения процентного дохода подоходным налогом, так как выплата дохода осуществляется

единовременно при наступлении срока возврата вклада — через 1 год при размещении средств в белорусских рублях и через 2 года при валютном вкладе. При этом «Альфа-Комфорт» обеспечивает максимальную на рынке доходность по вкладам, как в белорусских (30 % годовых) и российских рублях (12 % годовых), так и в долларах США/евро (5 % годовых). При этом в течение первых 6 месяцев предусмотрена фиксированная процентная ставка.

5 Доллары под матрасом? Талант, зарытый в землю!

Кто-то хранит деньги в банке, кто-то под «матрасом» — так было всегда, и это вопрос финансовой грамотности. В настоящих условиях доход по вкладам в белорусских рублях может стать ощутимым и прогнозируемым подспорьем для семейного бюджета.

Например, сейчас многие белорусы предпочитают делать крупные покупки в России. Это стало особенно актуально в связи со снижением реальных доходов населения и значительной девальвацией российского рубля по отношению к доллару США и евро. В результате многие товары в российских магазинах стоят дешевле, чем в Беларуси, или в Польше, или Литве. И тут депозит в белорусских рублях становится весьма привлека-

тельным. Дело в том, что ослабление белорусского рубля к российскому заметно меньше, чем к доллару или евро, а разница в доходности по депозитам в российских рублях и белорусских достигает 20 %. Соответственно, для тех белорусов, которые планируют отложенную покупку в российских рублях, депозиты в белорусских рублях являются выгодным решением временного размещения средств.

Еще одним примером практичного кейса является комбинация высокодоходного безотзывного вклада и кредитной карточки с льготным периодом. На практике это выглядит следующим образом: средства размещаются на вкладе под максимальную ставку в инвалюту или в белорусских рублях, а для текущих расходов оформляется кредитная карточка «Мощная» с 15-дневным грейс-периодом под 0,000001 %.

Для тех, кто хочет диверсифицировать свои сбережения, в Альфа-Банке имеется уникальная услуга автоматической покупки валюты «Трансфер». Она позволяет автоматически переводить на валютный счет часть поступлений или определенную сумму с любого текущего счета, в том числе отзывного депозита или сберегательной карточки.