Часопіс жанчын Беларусі

ЛЕСЯ

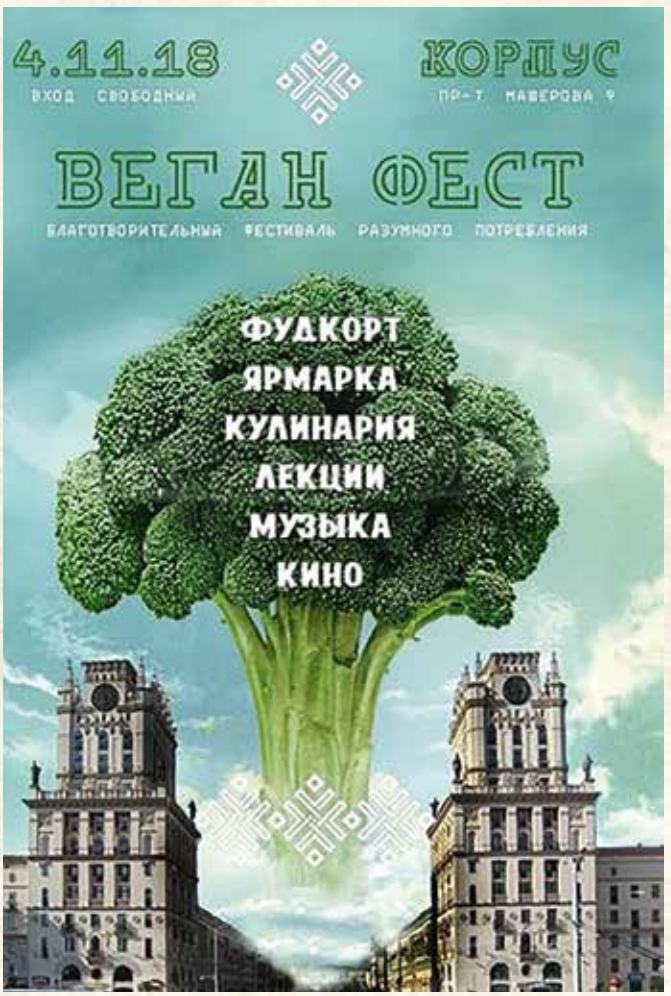
ISSN 0131-8055

Работніца і сялянка

Инна Афанасьева:

«Любовь спасёт наш мир»

«Алеся» приглашает



Национальный центр современных искусств

ВЫСТАВОЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ
«АРХЕОЛОГИЯ БЕЛОРУССКОЙ ФОТОГРАФИИ»

Объявляет сбор визуального материала для выставки любительской новогодней фотографии
«КОГДА ЁЛКИ БЫЛИ БОЛЬШИМИ-2».

Нас интересуют любительские фотоснимки, отражающие традицию празднования в семейном кругу Нового года и Колядных праздников.

1. Пришлите цифровую копию вашей фотографии на e-mail: **blowup@tut.by**. В письме обязательно укажите вашу контактную информацию (имя, фамилия и ваш телефон для связи).

2. Электронные копии изображений для формирования общей выставки принимаются до 1 декабря 2018 года.

3. Вы должны предоставить ОРИГИНАЛЫ ваших снимков до 5 декабря 2018 г. в НЦСИ (Минск, ул. Некрасова, 3).Оригиналы будут возвращены после окончания выставки.

Предварительное время открытия выставки «Когда ёлки были большими-2» первая половина декабря 2018 г.

Наш інфармацыйны партнёр

Минская Волна Радио

Алеся

10/2018

РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА

ШТОМЕСЯЧНЫ ГРАМАДСКА-ПАЛІТЫЧНЫ І ЛІТАРАТУРНА-МАСТАЦКІ ЧАСОПІС (ДЛЯ ЖАНЧЫН)

ВЫДАЕЦЦА З ЛІСТАПАДА 1924 г.
МАТЭРЫЯЛЫ ДРУКУЮЦЦА НА БЕЛАРУСКАЙ І РУСКАЙ МОВАХ
ВЫХОДЗІЦЬ АДЗІН РАЗ НА МЕСЯЦ

ЗАСНАВАЛЬНІКІ:
Міністэрства інфармацыі Рэспублікі Беларусь, Грамадскае аб'яднанне "Беларускі саюз жанчын".

Пасведчанне аб дзяржаўнай рэгістрацыі сродку масавай інфармацыі № 1140 ад 28.10.2014, выдадзенае Міністэрствам інфармацыі Рэспублікі Беларусь.

ВЫДАВЕЦ:
Рэдакцыйна-выдавецкая ўстанова "Выдавецкі дом "Звязда"

Дырэктар – галоўны рэдактар
Павел Якаўлевіч СУХАРУКАЎ

Шэф-рэдактар
Ларыса Паўлаўна РАКОЎСКАЯ

Адрас рэдакцыі
Юрыдычны адрас: вул. Б. Хмяльніцкага, 10а, 220013, г. Мінск, Рэспубліка Беларусь.
Тэл./факс: 8 (017) 287-19-19

Паштовы адрас: вул. Б. Хмяльніцкага, 10а, 220013, г. Мінск, Рэспубліка Беларусь.
e-mail: *alesya@zviazda.by*
Сайт: *zviazda.by/be/edition/alesya.by*
Тэл.: 8 (017) 287-16-29, 287-17-59, 287-17-35

Падпісныя індэксы:
індывідуальны – 74995
ведамасны – 749952

Мастацкі рэдактар, камп'ютарная вёрстка Т. А. МАЛЬКО

Стыль-рэдактар
В. М. СУГОЙДЗЬ-ЗУБОВІЧ

Падпісана да друку 01.10.2018 г.
Фармат 60x84 1/8.
Гарнітура "Georgia".
Афсетны друк.
Ум. друк. арк. 7,44.
Ул.-выд. арк. 10,18.
Тыраж 1285 экз. Зак. №

На вокладцы: заслужаная артыстка Беларусі, спявачка Іна АФАНАСЬЕВА.

Фота Ганны ГЕРД.

Аўтары апублікаваных матэрыялаў нясуць адказнасць за падбор і дакладнасць фактаў. Матэрыялы, пазначаныя гэтым значком ®, носяць рэкламны характар. Адказнасць за змест рэкламы нясуць рэкламадаўцы.

Рэспубліканскае ўнітарнае прадпрыемства "БудМедыяПраект",
ЛП № 02330/71 ад 23.01.2014 г.
вул. В. Харужай, 13/61, 220123, г. Мінск, Рэспубліка Беларусь.

12+

© Міністэрства інфармацыі Рэспублікі Беларусь, 2018
© Грамадскае аб'яднанне "Беларускі саюз жанчын", 2018

ЧЫТАЙЦЕ

АСОБА БСЖ

Таццяна КАЛЯДКА: "У нашых жанчын многа ідэй" 2

ПЕРСОНА

Инна АФАНАСЬЕВА: «Люблю свой возраст» 4

ГОСТЬ РЕДАКЦИИ

Вера СЕРДЮК: «Я переняла образ женщины из своей семьи» 10

МУЖЧИНА МЕЧТЫ

Иван САВЕНКОВ: «Каждая роль тебя немного меняет» 14

СЯМЕЙНЫ АЛЬБОМ

Таццяна МУШЫНСКАЯ: «Гэта шчырае жаданне, каб бацькі табой ганарыліся!» 20

СПАДЧЫНА

"Ой, гудзе-гудзе музыка" 25

ТРАДЫЦЫІ

Ларыса МЯТЛЕЎСКАЯ. «Дзявоцкае лета» 28

РАКУРС

Шукаю мужа з замежжа 30

ВКУС ЖИЗНИ

Своё дело. Анастасия ЛЯХ: «Хобби может стать бизнесом» 34

Увлечение. Модная сумка 40

Дача. Боярышник, «сердечный» друг 42

Стыль. Другая скура 46

Стиль. Модные цвета осень-зима 2018 50

Здароўе. Восень: як перамагчы дэпрэсію 52

Здоровье. Такая разная соль... 54

ЖЕНСКАЯ ИСТОРИЯ

Зоя НОВОЕНКО. Вальс 58

ВАШ ГАРАСКОП

НА ДОСУГЕ

СКАНВОРД

Шмат гадоў працуе Таццяна КАЛЯДКА першым намеснікам кіраўніка адміністрацыі Маскоўскага раёна горада Мінска. Яна не проста вопытны адміністратар, яна яшчэ і чалавек, які шчыра захоплены грамадскай дзейнасцю. Узначальвае раённую арганізацыю Беларускага саюза жанчын і з'яўляецца членам ГА "Белая Русь". Пра тое, як у яе жыцці пераплятаюцца грамадская праца і прафесійныя абавязкі, Таццяна КАЛЯДКА расказала "Алесі".

Таццяна Калядка: "У нашых жанчын многа ідэй"

– Маскоўскі раён беларускай сталіцы малады, і ён вельмі дынамічна развіваецца. За тыя 10 гадоў, што я працую тут, змянілася многае – падоўжылі ветку метро, з'явіліся новыя камфортныя жылыя мікрараёны, уздоўж праспекта Дзяржынскага вырасла "Студэнцкая вёска", аналагаў якой няма ў Беларусі. Гэта сем студэнцкіх інтэрнатаў квартэрнага тыпу, у якіх пражываюць каля 7 тысяч студэнтаў вядучых ВНУ краіны. "Студэнцкая вёска" мае сваю інфраструктуру – бібліятэкі, кавярні, цырульню, пральню, памяшканні для заняткаў фізічнай культурай і творчасцю, кабінеты медыцынскага абслугоўвання. На яе тэрыторыі таксама размешчаны Лядовы палац.

У многім рытм перспектыўных пераўтварэнняў у нашым раёне задаюць вядучыя ВНУ краіны: БДМУ, БДУ і БДПУ імя Танка. У моладзі высокія патрабаванні да ўзроўню і якасці арганізацыі вольнага часу, магчымасці падтрымліваць здаровы лад жыцця, да экалагічнасці і г.д. На гэта і мы ў многім арыентуемся ў сваёй працы.

Маскоўскі раён славіцца традыцыямі, якія тут склаліся. Заўсёды масава і з асаблівым настроем праходзяць сямейныя святы, спартыўныя спаборніцтвы для сем'яў, калі і бацькі, і дзеці разам удзельнічаюць у эстафетах, рухавых гульнях, падбадзёрваюць адзін аднаго на старце і фінішы.

– Думаю, ваша энергія заражае і падначаленых на працы, і калег па грамадскіх ініцыятывах. А хто "зараджае" вас?

– У сваіх калегах я знаходжу не толькі водгук на свае ініцыятывы і прапановы – ад іх я таксама многае магу пачарпнуць. Наш калектыў – гэта маладыя, энергічныя, мэтанакіраваныя людзі на чале з нашым кіраўніком Андрэем Леанідавічам Жайловічам. Раней я працавала ва ўпраўленні эканомікі раённай адміністрацыі, пяцёра з тых маіх калег цяпер працуюць у Міністэрстве эканомікі РБ. Шкада было адпускаць такіх дасведчаных спецыялістаў, але радуе, што як прафесіяналы яны выраслі менавіта ў нас. Іх пераход на новую прыступку кар'ернай лесвіцы – гэта і наш гонар.

– Кіраўнік у калектыве валодае нейкімі адміністратыўнымі рычагамі, а БСЖ – арганізацыя грамадская. Што яднае жанчын у Саюзе?

– БСЖ нашага раёна аб'ядноўвае надзвычай неабыякавых жанчын, якія з'яўляюцца не толькі добрымі спецыялістамі ў розных сферах дзейнасці, узорнымі маці, гаспадынямі,

Анастасія ПЕЦЬКО
Фота Таццяны ТКАЧОВАЙ

але і маюць актыўную грамадзянскую пазіцыю, таму арганізоўваць разам з імі любое цікавае мерапрыемства заўсёды прыемна. Гэта мая намеснік Людміла Філімонава, а таксама Кацярына Пятруша, Людміла Вярэніч, Святлана Рожына, Марына Барысёнак, Галіна Сцепурэнка і іншыя. Нашыя актывісткі вельмі чулыя, неабыякавыя да людзей. Мы заўсёды ўдзельнічаем у рэспубліканскай акцыі "Збярэм разам партфель першакласніку", дапамагаем падрыхтавацца да новага навучальнага года шматдзетным і маламаёмным сем'ям, у якіх не хапае ўласных сродкаў. Перад Новым годам актывісткі "пярвічак" БСЖ ідуць з падарункамі туды, дзе, напэўна, больш за іншых чакаюць навагодняга цуду, – у дзіцячыя дамы сямейнага тыпу. Такія сустрэчы праходзяць у асабліва цёплай атмасферы: дзеці расказваюць, як яны жывуць, чытаюць вершы, спяваюць песні, а потым усе разам п'ём гарбату.

Перад важнымі рэспубліканскімі святамі прыходзім да нашых ветэранаў з кветкамі і падарункамі. Ім дарагія проста клопат і ўвага, а нам сапраўды цікава паслухаць успаміны сведкаў пра Вялікую Айчынную вайну і пасляваеннае жыццё.

Нядаўна сумесна з кіраўніцтвам ЗАТ "Вітэкс" павіншавалі шматдзетных маці на выязным пасяджэнні гарадскога прэзідыума БСЖ, уручылі ім грашовыя сертыфікаты, білеты ў цырк і ласункі для дзяцей.

– Ці ёсць стасункі з калажанкамі іншых гарадскіх арганізацый БСЖ?

– Вядома, мы не толькі падтрымліваем ініцыятывы, з якімі выступаюць нашы "пярвічкі" – іх у нас больш за 50. Працуем у цесным кантакце з арганізацыямі БСЖ Мінска, таму што я ўпэўненая, што самае вялікае багацце – гэта чалавечыя адносіны. Пад час такіх сустрэч нараджаюцца новыя ідэі.

Напрыклад, мы запрасілі сяброўак наведаць прадпрыемства "Галантэя" па вырабе сумак і скургалантарэі, дзе больш 90% работнікаў – жанчыны. Многія з работніц з'яўляюцца акцыянерамі, яны зацікаўленыя ў тым, каб ААТ развівалася, прыносіла добры прыбытак. Тут у кожнага працаўніка ёсць медыцынская страхоўка, льготныя абеды, вялікая ўвага ўдзяляецца шматдзетным сем'ям. Вопыт "Галантэі" зацікавіў нашых мінскіх калег.

Мы таксама бяром на ўзбраенне цікавыя ідэі партнёраў. Запрашэнне да ўдзелу ў выстаўцы "Вясновы салон", які праводзіла гарадская арганізацыя БСЖ, садзейнічала рашэнню паказаць творчасць жанчын Маскоўскага раёна на іх уласнай выстаўцы ў Музычным тэатры.

Наш жаночы актыў любіць бавіць вольны час разам: канцэрты, тэатр, турыстычныя паездкі. Нядаўна пабывалі ў Полацку, зачараваліся Сафійскім саборам, паслухалі арганную музыку, наведалі Спаса-Ефрасіньеўскі жаночы манастыр. Атрымалі мноства станоўчых эмоцый ад знаходжання на святой полацкай зямлі! Таксама гэтым летам праехаліся па Стаўбцоўшчыне, малой радзіме нашага народнага паэта Якуба Коласа.

Безумоўна, мы плануем яшчэ больш пазнавальных паездак, бо ў Беларусі столькі цікавых і прыгожых мясцін, дзе абавязкова трэба пабываць! Хочам больш праводзіць творчых майстар-класаў, сустрэч з урачамі, псіхолагамі, рознымі спецыялістамі. Пад кіраўніцтвам трэнера ФАЦ "Маскоўскі" хутка пачнуцца заняткі па скандынаўскай хадзьбе.

– А асабіста для вас лепшы адпачынак – гэта…

– Разам з сям'ёй! Мы з мужам, дзецьмі і ўнукамі не сядзім на месцы. Па магчымасці збіраемся і адпраўляемся ў падарожжы. Больш за ўсё нам запомніліся паездкі ў Мір, Нясвіж, Жыровічы, музей-сядзібу "Здраўнёва" Іллі Рэпіна пад Віцебскам, таксама ў Санкт-Пецярбург, Маскву, Адэсу… Вельмі любім адпачываць на возеры Свіцязь. Адным словам, вядзём актыўны лад жыцця.

"БСЖ нашага раёна аб'ядноўвае надзвычай неабыякавых жанчын …"

Инна Афанасьева:

«Люблю свой возраст»

Заслуженная артистка Беларуси Инна АФАНАСЬЕВА скоро отметит двойной юбилей — в конце октября ей исполнится 50 лет, а 2 ноября во Дворце Республики певица даст большой сольный концерт «Любовь моя...», посвящённый 30-летию творческой деятельности. Накануне «Алеся» побывала в гостях у артистки и обо всём её подробно расспросила.

Юлия ДУХОВСКАЯ
Фото: Анна ГЕРД и из личного архива Инны АФАНАСЬЕВОЙ.

– Как планируете отметить собственно юбилей? Любите ли вообще день рождения?

– Юбилей буду отмечать с семьёй и друзьями, с танцами и, конечно, с песнями (улыбается). Я обожаю свои дни рождения! И сколько бы мне ни исполнилось лет, всегда буду радостно и красиво их праздновать. Как можно не любить день, когда ты пришёл в этот удивительный мир?! Всегда говорю «спасибо» своим родителям за то, что дали мне жизнь, за то, что я могу петь и дарить радость людям. Сожалеть о прожитых годах совершенно нет поводов. Считаю, что, когда ты копаешься в прошлом, ты тратишь энергию, которую лучше потратить на цели сегодняшнего времени. Поэтому не стану анализировать, какие были периоды удачные, какие неудачные, сколько чего сделано или не сделано – я сегодня на сцене, я пою, и это моя настоящая жизнь.

– Какое желание вам хочется загадать в день рождения?

– Вы знаете, каких-то материальных желаний у меня нет, я никогда не стремилась к золотым замкам или иметь миллионный счёт в банке. Мне достаточно, чтобы в моей квартире было уютно и комфортно. Ведь гораздо важнее, кто заполняет место рядом с тобой. Для меня главный подарок в жизни – мои родные и близкие, видеть их здоровыми и счастливыми – моё единственное желание!

– Расскажите, пожалуйста, о программе юбилейного вечера. Многие до сих пор помнят ваше феерическое театрализованное шоу «История моей любви».

– Новая программа получилась тоже очень разнообразная и поэтому интересная. Будут исполнены все знаковые песни, которые прозвучали за 30 лет моей сценической карьеры: хиты «Белые кружева», «Жемчуга», «Держи меня», «Варажба» и многие другие. И будет несколько премьерных композиций. Также мы подготовили несколько дуэтов, например, с Ядвигой Поплавской и с Алексеем Хлестовым. Есть ещё один дуэт-сюрприз, но о нём пока умолчу – пусть останется интрига!

Уверяю, зрителей ждёт замечательный концерт и незабываемый вечер, полный ярких эмоций и хорошего настроения.

– Наверняка к юбилейному мероприятию уже подобраны наряды, продуманы все образы.

– Со мной в этом направлении сейчас работает дизайнер Татьяна Сычёва, с которой мы дружим и сотрудничаем уже около 20 лет. Думаю, я одна из первых белорусских артисток, которая начала носить платья бренда Rada Style от Татьяны. Знаю, что некоторые исполнители после того, как я «выгуляю» новый наряд, говорят: «Хочу такое же платье, как у Инны Афанасьевой!» Конечно, это весьма приятно.

Во время концерта я продемонстрирую несколько новых и эксклюзивных образов.

– И всё же 50 – это много или мало?

– Это прекрасно и красиво! 50 – это когда уже пройден какой-то этап, но при этом у тебя впереди ещё, как минимум, столько же лет. Я говорю «как минимум», потому что моя бабушка прожила 101 год, и я надеюсь прожить столько же. Значит, меня ждут ещё 50 интересных лет яркой, творческой жизни!

Я люблю свои 50, и буду любить свои 70, и 90... Я не боюсь взросления и абсолютно не понимаю тех людей, которые горюют о прожитых годах. Жизнь настолько прекрасна, что надо забывать плохое и жить хорошим, а учитывая личный опыт, думать о том, что впереди нас ждёт ещё много интересного и незабываемого.

– Вы хорошо выглядите! Как следите за состоянием кожи лица, какими масками пользуетесь?

– Скажу честно, никаких помидоров и огурцов на лицо я не кладу (*улыбается*). Сейчас много профессиональных салонов, где вам окажут подобранный специалистами индивидуально для вас комплекс косметологических услуг, поэтому на народные рецепты не хочется тратить времени. Как минимум раз в полгода я прохожу курс процедур по уходу за лицом. Пластических операций я не делала, хотя мне некоторые рассказывают, что «слышали», «знают», что они у меня были, что будто бы я колола филлеры... Огорчу: нет! Пока я нахожусь в таком состоянии, что никаких подтяжек, ботокса мне не нужно, только профессиональный комплексный уход. Композитор Эдуард Ханок как-то сказал мне: «Инна, а тебе возраст к лицу! Ты из тех женщин, которые с годами становятся только краше и краше». Я ответила ему: «А представляете, что будет в 90 лет? Стану «Миссис мира!» (*Смеётся*).

«50 – это когда уже пройден какой-то этап, но при этом у тебя впереди ещё, как минимум, столько же лет. Я говорю «как минимум», потому что моя бабушка прожила 101 год, и я надеюсь прожить столько же. Значит, меня ждут ещё 50 интересных лет яркой, творческой жизни!»

– Хорошая фигура у вас – тоже подарок от природы? Или всё же приходится соблюдать какие-то диеты?

– Нет, я не сижу на диетах. Один раз худела за компанию с подругой, второй раз – из-за мигрени. Мама у меня склонна к полноте, а я, видимо, пошла в стройную бабушку. Да, мне повезло с конституцией, но это не значит, что я ничего не делаю для поддержания хорошей формы. Уже долгое время я занимаюсь бодифлексом – это дыхательная гимнастика плюс йога. Занимаюсь ежедневно самостоятельно дома по утрам, и у меня неплохо получается.

Что касается ограничений в еде, то, вообще, я люблю покушать. Мы с супругом можем и в 2 часа ночи перекусить: чай с сыром или домашним творогом. Но мы едим всегда маленькими порциями. Даже ресторанные блюда для нас велики. Мы – за дробное питание!

– Коль речь зашла о питании, скажите, какими кулинарными изысками балуете семью и мужа?

– Я люблю готовить: мясо, супы, каши, рыбу. Хорошо пеку блинчики, потому что их просто шедеврально делает моя мама, она и меня научила. Муж любит домашний творог, который я тоже делаю сама. В общем, всё, что я ему готовлю, он с удовольствием ест. Единственное – не любит гуляшей и прочих блюд, в которых вместе смешивается мясо, тесто и картошка. Ему нужно, чтобы всё было раздельно.

– Что для вас с супругом лучший отдых?

– Мы много путешествуем, оба любим дорогу (самолёты, поезда, машины). Любим активный и позитивный отдых: в парке погулять, на велосипедах покататься, сходить в театр или кино... Если появились в расписании свободные дни, то садимся в машину и едем – в Одессу в Украине, Палангу в Литве или по городам Польши. Причём нам никогда не надо много времени на сборы, и в этом плане мы с ним очень похожи.

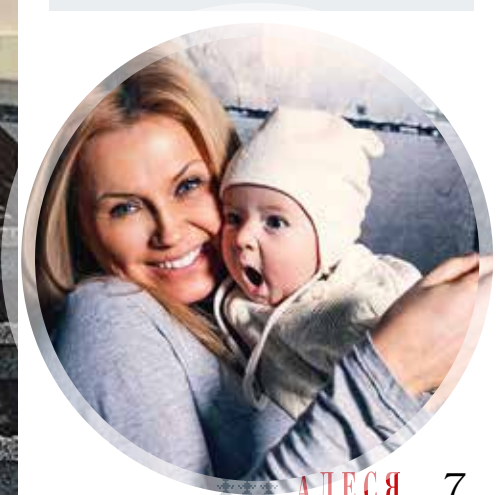
Был один забавный случай. Приезжаем с какого-то концерта уставшие, ложимся спать. Но сон не идёт. За окном поёт метель. Муж говорит: «А давай поедем в Белосток!» Я соглашаюсь: «Поехали!» При этом сама-то думаю, что речь идёт о завтрашнем дне. Но муж бодро встаёт с кровати и начинает собираться: «Вот и хорошо, что ты согласна, спать всё равно не хочется!» На границе таможенники смотрели на нас, как на инопланетян, ведь не каждый решится в метель вообще выехать из тёплого дома.

В этом году мы только вернулись из Батуми – и через день уже улетели в Палангу. Традиция у нас семейная такая – каждый год отдыхать в Паланге. Обожаем этот город, там у нас есть любимый отельчик, бывшая дача Брежнева, очень уютная и комфортная, со своим пляжем. Знаете, море в Паланге нам подарило янтарь!

«Любовь – это всеобъемлющее понятие, которое подразумевает многие вещи. Я убеждена, что с любовью в сердце можно преодолеть любые испытания.»

– Расскажите немного о сыне, как складывается его жизнь?

– Ивану уже 28 лет, он служит в Национальном академическом театре имени М. Горького в Минске. Он драматический актёр. Я рада, что сын нашёл себя в профессии. Его жена Юля – девушка творческая, имеет актёрское образование, работает моделью, снимается в рекламе, выступает как ведущая на многих мероприятиях. Внучка тоже растёт творческой девочкой. Поёт мои песни просто без конца, «Первый снег» – её любимая. Она такая жизнерадостная – наша Варенька – настоящий кусочек счастья в моей жизни!



– Вы так много успеваете – и силы же находите где-то!

– Мы ещё и огород свой имеем! У нас есть домик на реке Березине. На участке разбили огород – грядки с помидорами, огурцами, тыквой, базиликом, разной зеленью... Я просто подумала: ну сколько же можно есть «химию», ведь не так сложно посадить пару помидорчиков! Где помидоры – там и огурцы, и уже само собой как-то и тыква появилась. Приехали друзья и говорят: «На вашем огороде не хватает базилика!» (*Смеётся*). Вот так и пошло-поехало, и теперь у нас настоящий французский огородик с овощами и цветами.

– Зато теперь вы можете запросто накрыть стол и угостить выращенным урожаем свою дружную семью! Часто ли удаётся собраться всем вместе: с родителями, братом, сыном, невесткой и внучкой Варечкой?

– Когда была жива бабушка, то у нас была традиция – собираться по выходным в её доме. Накрывался большой стол, все выходили к завтраку, ели, общались. Но когда бабушки не стало, мы как-то разбрелись по своим

уголкам. Однако на большие праздники, как Новый год, дни рождения, Пасха, мы обязательно собираемся вместе.

– Ваша юбилейная концертная программа называется «Любовь моя...». А что для вас любовь?

– Я неспроста назвала так концертную программу, ведь любовь – это всеобъемлющее понятие, которое подразумевает многие вещи. Я убеждена, что с любовью в сердце можно преодолеть любые испытания. Как бы банально это ни звучало, но именно любовь спасёт наш мир.

Мне бы хотелось пожелать людям, чтобы они всегда помнили об этом чувстве, чтобы были сильными, ведь только сильный человек может позволить себе любить по-настоящему.

– Какие у вас планы после большого сольного концерта?

– Признаюсь: это будет мой последний сольный концерт, поэтому очень хочется сделать этот праздник особенным, ярким и красивым! Я не захотела делать прощальный тур по городам Беларуси. Безусловно, я буду работать и дальше: записывать новые песни, выступать на «сборниках» и камерно. Но что касается сольных концертов, мой юбилейный – прощальный.

«Признаюсь: это будет мой последний сольный концерт, поэтому очень хочется сделать этот праздник особенным, ярким и красивым!»

Вера Сердюк:

«Я переняла образ ЖЕНЩИНЫ из своей семьи»

Кипучей энергии и разнообразию сферы интересов **Веры СЕРДЮК** нельзя не восхищаться. Инициатор создания и председатель общественного благотворительного объединения «Центр поддержки семьи и материнства «Матуля». Деятельная супруга протоиерея Павла Сердюка, настоятеля прихода храма святителя Николая Японского: благодаря ей налажена интересная культурная жизнь в приходе. **Автор книги «Непраздные рассказы».** А ещё – счастливая мама пятерых детей!

Екатерина АГЕЕВА
Фото из семейного альбома В. СЕРДЮК

– Вероника Владимировна, откуда у вас столько созидательной энергии, такой живой интерес к окружающему миру, столько сил, в конце концов?

– У нас всегда было принято активно присутствовать в социуме. В моей семье по материнской линии все женщины очень энергичные, боевые, деятельные – несмотря на количество детей. У моей мамы было трое детей, у прабабушки четверо, у бабушки двое. Все всегда очень активно участвовали в общественной жизни, и это никогда не мешало материнству. Поэтому мне было легко: я просто переняла этот образ женщины из своей семьи. Мужья у всех наших были добрые, покладистые, и у меня тоже...

– Кстати, а можно ли поинтересоваться, как развивалась ваша love story?

– Своего будущего супруга я впервые увидела в 11 лет в роли Остапа Бендера. Мой папа тогда работал педагогом-организатором и проводил какой-то творческий конкурс. И вот

Павел вышел и спел: «А я не плачу, и не рыдаю...» Было ему 15 лет, и мне он показался таким красивым! Потом мы потерялись, хоть и жили в соседних домах. Оказывается, он служил в армии. Накануне выпускного бала в женской гимназии я искала кавалера для танцев и попросила Павла. Оттанцевали мы тогда все бальные танцы, подружились, встречались пять лет, пока учились, потом поженились.

– Как известно, супругам важно быть единомышленниками. Насколько вы разделяли религиозные убеждения будущего мужа?

– Мама у меня всегда была верующей, и я росла вполне церковной девочкой. До поры религиозность нашей семьи скрывалась: родители были членами партии. Поэтому крестили нас в украинской деревне, где жили мамины родители. А когда общество вновь обратилось к Богу и в нашем городе Жодино появилась церковь, мы стали активными прихожанами. Папа возглавил воскресную школу, я начала петь в церковном хоре.

– Во время учёбы в гимназии вы тоже проявляли себя активно?

– Да, я там тоже пела. В попгруппе. Такое вот смешение жанров, свойственное, наверное, только подросткам. А ещё я с удовольствием участвовала в работе клуба юных натуралистов, каких-то животных оберегала. Так что социальная направленность привлекала меня уже тогда.

МатуляЯ

– Вы стали инициатором создания центра «Матуля», помогаете женщинам ощутить счастье материнства. Почему именно на это вы направили свою заботу и внимание?

– Обычно мы хорошо понимаем то, что самим пришлось пережить. Это и мой личный опыт. Накануне первых родов я хорошо себя чувствовала, писала диссертацию по культурологии. Но, родив, вдруг оказалась в кризисной ситуации: не ожидала, что материнство потребует такой перестройки – и ментальной, и режимной. Я испытала послеродовую депрессию. Это повлекло за собой желание узнать как можно больше о материнстве (грудное вскармливание, уход за ребёнком). Организовалась и команда единомышленников. Помню, как мы, молодые мамы, делились своими проблемами и вместе думали, как помочь себе и другим. Мы все одинаково испытывали финансовые затруднения, и вот такая активная общественная деятельность помогла нам не впасть в уныние.

Когда я углубилась в тему кризисного материнства, то поняла, что есть ещё более сложная для женщины проблема – аборты. Профилактика этой проблемы стала основной заботой для центра «Матуля». В 2011 году совместно с Минздравом мы запустили пилотный проект по предабортному консультированию. Сейчас оно стало обязательным в нашей стране. Консультации проводят штатные психологи в женских консультациях. Но нужда в наших волонтёрах тоже не отпала. Мы работаем с психологами, потому что у нас накоплен богатейший опыт, разработаны методики, есть обратная связь, и мы хорошо представляем, почему наши женщины отказываются от материнства.

– Видимо, в основном это материальные причины?

– Не совсем так. В первую очередь женщина, которая идёт на аборт, просто боится, что не справится сама с очередным ребёнком. Раньше при рождении ребёнка в его воспитание и вовлечение в социум включалась не только вся семья, но и соседи, близкие родственники, местное сообщество (например, деревня или городской двор). Сейчас такое участие окружающих встречается очень редко.

«У каждого свой путь. Бог создал человека свободным...»

– По-моему, главный аргумент в пользу радости материнства – это ваша собственная семья.

– Да, у меня пятеро детей. Две дочери, три сына. Старшей – 15 лет, младшему – 5. У нас четверо школьников, один детсадовец, и я чувствую себя сейчас очень свободно. Хотя, конечно, пока дети не подросли, было очень хлопотно.

– Значит, материнство в современных условиях стало более сложной и ответственной миссией?

– Конечно. Мама несколько лет подряд все 24 часа в сутки в полном объёме включена в жизнь своего ребёнка: следит за его развитием, питанием, обеспечивает безопасность. Это тяжело. Зачастую её мужчина не ценит этот материнский труд, а всем окружающим кажется, что мама в принципе должна справляться. А ещё добавляются и особый гормональный статус, и недосыпания, недоедания, авитаминоз. Многие женщины, пережив эти трудности один раз, просто не хотят их повторения и выбирают прерывание беременности. Поэтому наши психологи стараются охватить все эти сферы женских переживаний.

– О радостях и трудностях материнства, очевидно, надо начинать говорить с достаточно юного возраста?

– Мы много работаем с подростками по теме сохранения репродуктивного здоровья. Ведь недостаточно просто вручить презерватив и научить им пользоваться. Мы рассказываем молодым людям о святости отношений между женщиной и мужчиной, о красоте человеческого тела, о семейной гармонии. Есть у нас небольшой проект «Секреты семейного счастья», в котором мы собрали белорусский фольклор, народную обрядность, пословицы, истории, связанные с семьёй. Проводим периодически вечера-встречи для школьников. Конечно, я понимаю, что всю Беларусь мы не охватим. Но можем круги по воде пустить. В общем, мы поддерживаем любую идею, которая поможет женщине-матери и продемонстрирует привлекательность материнства.

– А правда, что управляться в большой семье маме помогает именно многодетность?

– Так и есть. В семьях с несколькими детьми нет ярко выраженной ревности, нездорового соперничества. Дети отрабатывают социальные роли поведения. Каждый бывает и в роли старшего, и в роли младшего, то есть они учатся и управлять, и подчиняться. Кроме того, у нас старшие развлекаются, учатся, играют с младшими. Например, играя в школу, младшие усваивают как бы ненароком таблицу умножения, английские слова. Всё идёт на автомате. И дисциплину соблюдают дружно.

– А занимаетесь ли вы развитием индивидуальности своих детей?

– Мы с мужем придаём этому очень важное значение. Стараемся каждого ребёнка развивать согласно его интересам и склонностям. Они посещают разные кружки, ездят в разные лагеря. Мы любим проводить вместе семейные праздники. Но если кто-то из старших скажет, что хочет отметить отдельно с одноклассниками, скажем, свой день рождения, всегда прислушаемся и постараемся помочь. Таким образом у них оттачивается умение поодиночке выстраивать отношения и справляться с проблемами. Навыки самостоятельности во взрослой жизни необходимы.

– Есть ли у вас свои секреты налаживания контакта с детьми?

– Стараюсь каждый день с каждым ребёнком немножко поговорить наедине, чтобы понимать, что сейчас у него на уме. Это делаю как бы невзначай, во время каких-то домашних дел – салат нарезать, вареники налепить. В процессе и ведётся разговор: как дела в школе, как самочувствие, как отношения в классе? Так ребёнок легче раскроется.

– Да, пожалуй, такой ненавязчивый интерес вызовет на откровенность...

– Это мне киношники подсказали. Когда на съёмках они хотят, чтобы человек раскрылся, то просят его во время интервью какое-то простое автоматическое действие совершать: помыть кастрюлю, налить чай. Если человек концентрируется на движении, он не может соврать. Так и с детьми обычно. Такие искренние разговоры у нас, как правило, происходят за вечерним чаепитием или за совместным завтраком во время каникул, когда и папа за столом. Дети очень любят папу, они ему готовы ещё больше рассказать, чем маме. Потому что мама жёсткая, а папа добрый.

– Вы своих детей воспитываете религиозно?

– У нас достаточно либеральное отношение. Дети всё равно сами сделают свой выбор, но они должны чётко осознавать, кто их родители, какие у них идеалы. Десять заповедей однозначно должны знать, потому что любой культурный человек должен их знать.

– То есть вы показываете им свой мир, но даёте право выбора. А если они выберут атеизм?

– Бог создал человека свободным, и мы в состоянии принять свободу наших детей. У каждого человека свой путь. Задача родителей, даже с точки зрения религии, воспитать у детей нравственность, соблюдение моральных норм.

– Есть ли особенности воспитания детей в семье священника в сравнении со светской семьёй?

– Мы придерживаемся принципов, которые заданы в Священном Писании, для расстановки приоритетов в наших семейных отношениях. Несомненно, у нас в семье признаётся приоритет родителей: глава – отец, затем мама, и уже только потом дети. Дети называют родителей на «вы». На праздники они отправляют старшим родственникам посылки, открытки. Здесь существует целый ритуал. Это очень важно. И не только потому, что я эту традицию вынесла из своей семьи. Я действительно считаю, что старшее поколение – огромный ресурс для любой семьи. Доказано, что если семья живёт вместе с бабушками, дети лучше развиваются. Это может создавать проблемы между разными поколениями, которым приходится терпеть друг друга, но дети развиваются лучше.

– И всё-таки, какой бы гармоничной и комфортной ни была атмосфера в семье, дети неизбежно выходят за её пределы. Вы не боитесь влияния улицы, подростковой среды?

– Я думаю, у наших детей достаточно наполненная и интересная жизнь, чтобы не искать себе развлечений на улице. Человек – существо творческое, он призван к постоянному преображению реальности и улучшению окружающего мира. А дать начало добрым традициям в окружающем мире под силу нам самим. Когда мы получили в Каменной Горке землю под строительство храма, то сразу отметили, что рядом с будущим приходом есть очень живописная горка и небольшой лесок. Конечно, для строительства микрорайона требовалось много песка, и эту горку наверняка предполагали снести. Однако мы убедили, что нужно сохранить естественный ландшафт. Потому что в каменных джунглях должен быть островок живой природы.

Весной 2016 года Приходом храма святителя Николая Японского при поддержке Министерства природных ресурсов РБ, Мингорисполкома и Центра экологических решений была открыта экологическая тропа «Каменная горка». Здесь мы учим, как вести экологически дружественный образ жизни в городской среде, говорим про отношение христианства к вопросам охраны природы. На протяжении маршрута экотропы можно познакомиться с обитателями разных природных зон – леса, луга и поля, водоёма, здесь встречаются даже редкие виды животных и растений, занесённые в Красную Книгу Беларуси. Для привлечения интереса молодёжи создана мультимедийная презентация.

Этот зелёный уголок Каменной Горки сегодня стал у местных жителей любимым местом проведения досуга. А наш приход св. Николая Японского организует здесь часто праздники, фестивали. На Троицу, например, стал уже традиционным фестиваль христианских культур «Траецкі фэст». В рамках проекта «Воскресные встречи» мы предлагаем всей семьёй интересно провести выходной: творческие мастер-классы по живописи, рукоделию, кафе с домашней выпечкой, а для детей – развлечения на игровых площадках, катание на пони. С каждым разом всё больше людей отрываются от телевизоров и участвуют в наших мероприятиях. Ведь содействовать добрым переменам в окружающем нас мире может каждый, кто преодолеет инертность и безразличие.

Талантливый человек талантлив во всём. Такая тривиальная фраза, но она удивительно точна в отношении ведущего артиста балета Большого театра Беларуси Ивана САВЕНКОВА. Великолепный танцовщик, он создаёт яркие образы на сцене. Соавтор и главный критик своих ролей, Иван оказался ещё и невероятно интересным собеседником. В круг его увлечений входят книги, кино, спорт, мотоциклы, художественный дизайн. И кто знает, останется ли всё это лишь в рамках хобби...

Иван Савенков:

«Каждая роль тебя немного меняет»

Балет – трудная профессия

– Помните, когда впервые вышли на сцену?

– Ещё в начальной школе, лет в 7-8. Я танцевал в самодеятельном коллективе. У нас был довольно большой, разнообразный репертуар, мы регулярно выступали в стенах своей школы – она была с хореографическим уклоном. Также пробовали силы в районных и городских конкурсах, и довольно успешно.

– А в детстве мечтали быть...

– Археологом. Я родился ещё в СССР, и в то время наша земля была щедро удобрена монетами. Всегда испытывал восторг, когда находил под ногами в песке круглый кусочек жёлтого металла. У меня этих монет целая коробка была. А у бабушки в деревне был целый мешок запчастей от тракторов, которые я собирал с дороги во время посевной.

– Роль, о которой мечтали, она воплотилась в жизнь?

– Каждая партия особенна. И каждая роль тебя немного меняет, ты становишься словно шире изнутри. У меня довольно разноплановый репертуар. Насчитал за 12 лет работы более 50 образов. Что-то нравится больше, что-то меньше. Но пока спектакля моей жизни, скажем прямо, у меня не было.

– Артист балета – это дело избранных?

– Быть артистом балета – значит, быть интересным. Если человек интересен в жизни, он увлекает, с ним хочется провести время, общаться – он и на сцене интересен. Наоборот не бывает. А для того, чтобы быть артистом, важны многие факторы, которые зачастую туго сплетаются вместе: и природные способности, и труд, и воля, и умение воспринимать информацию, и, конечно, удача.

– Часто можно слышать о том, что танцовщики во имя балета приносят сцене жертвы. В вашем случае что стало такой жертвой?

– Жертва... Это пафос, не более. У человека всегда есть выбор. Балет – просто трудная профессия, которая забирает очень много времени, а часто – и здоровья. Вот и вся жертва.

– Вы болели «звёздной» болезнью? Что это был за период?

– Ей болеют «звёзды», а я себя к ним не отношу. Да, возможно, я добился чуть больше, чем кто-то. Но кто-то достиг ещё большего, чем я. И все мы – люди.

– Были ли спектакли, которые не только дали вам что-то как танцовщику, но и рассказали что-то новое о жизни?

– Почти каждый спектакль что-то рассказывает о жизни. Подготовка партии – это не только работа в зале, это ещё объёмный мыслительный процесс. Артист ведь немного психолог, немного философ. Бывает, задумываясь над одними вопросами, приходишь к ответам на совершенно иные. Получается, что ты сам себе рассказчик, а спектакль – это лишь причина разобраться в том или ином вопросе. Такая вот школа жизни.

А что-то новое в роли тебе открывается, скорее, не на репетиции, а на сцене. На репетиции ты можешь попробовать станцевать в другой технике. А во время спектакля рождается внутреннее понимание героя. Процесс анализа партии вечен, закончиться он не может.

Станиславский говорил: актёр должен быть адвокатом своей роли. Хочешь сыграть хорошего человека – ищи, в чём он плох. И наоборот. Этой концепции я и стараюсь придерживаться. Отъявленного мерзавца или крайне положительного героя сыграть можно, но это скучно и неинтересно. В балете «Ромео и Джульетта» С. Прокофьева Тибальд убивает Меркуцио. Да, можно взять шпагу и вонзить её во «врага». Но в спектакле наносится три удара. Возможно, именно в тот момент, когда Тибальд в очередной раз направляет рапиру в грудь Меркуцио, к нему приходит отрезвляющая мысль: а нужно ли было доводить дело до смертельного конца?..

Вообще, в любом спектакле для меня самое главное – искренность, выложиться на все 100 процентов.

> *– Балет меняет характер?*
>
> *– Характер меняет отношение к жизни, к неудачам, к трудностям. А балет... Он выводит людей на чистую воду и, как проявитель для фотоплёнки, показывает, кто есть кто...*

Артист – это скульптор, психолог, философ

– Балет, танец, театр, сцена – это возможность выражать себя в самых разных образах. Для вас существует граница между «я» и ролью?

– Не ассоциирую себя со своими персонажами. Нельзя давать образу слишком глубоко проникать в душу. Это чревато. Артист, как скульптор, бережно вылепил роль из глины или высек из мрамора, поставил за стекло – и принялся за следующую.

– Балет, как и театр вообще, это конкурентная эмоциональная среда. Как вы себя в ней ощущаете?

– Здоровая конкуренция очень важна. Это необходимое условие для развития, когда молодёжь учится у старшего поколения, а старшее поколение, глядя на молодёжь, не даёт себе расслабиться.

– Есть ли примеры в профессии, к которым вы стремитесь?

– Однажды я стоял за кулисами и наблюдал, как работает на сцене Фарух Рузиматов. Это достойно восхищения! Никогда больше не видел такого самоконтроля, когда каждая мышца, каждая связка работает автономно, сливаясь в единый пластический ансамбль, и с невероятной мощью воздействует на зрителя. Это как истерика в состоянии полного покоя, как кричать с закрытым ртом… Словами не объяснить.

– Какой миф о балете вы хотели бы развенчать?

– О том, что артисты много зарабатывают.

– Если бы не балет, то кем бы вы могли стать? И почему?

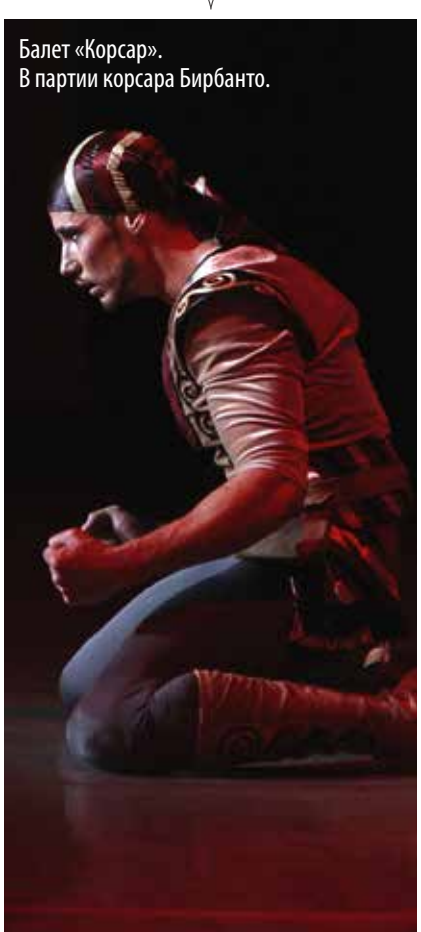
– Многие говорят, что повторили бы свою жизнь, если бы у них была такая возможность. Я бы этого точно не делал. Мир вокруг нас настолько огромен и многообразен! Я связал бы свою жизнь с путешествиями. Уж точно бы в офисе не сидел.

– Сейчас вы, помимо работы в театре, преподаёте стретчинг для взрослых. Своё будущее связываете со спортом?

– Вообще, спортом на любительском уровне занимаюсь лет 10. А прошлым летом – да, получил сертификат персонального инструктора по фитнесу. И сейчас балансирую где-то между балетом и спортом, преподаю стретчинг (система упражнений, основная цель которых – растяжка связок, мышц, а также повышение гибкости тела). От спортивных тренировок я получаю удовольствие и компенсирую за счёт их отсутствие тренинга на некоторые группы мышц в балетном классе. Если бы балет использовал спортивные методики в построении рабочего процесса, то продуктивность и результативность возросла бы во много раз. Ведь спорт на сегодня – это, практически, наука чуть ли не на биомолекулярном уровне. Большинство же в нашей профессии – люди, не знающие ни основ физиологии, ни анатомии, я уже не говорю о фармакологии. Балет каким придумали 400 лет назад, таким он и остался сегодня. Он бессистемен, основан исключительно на «физухе» и природных данных. В общем, для меня спорт – это профессиональный интерес с целью улучшить и повысить возможности своего организма. А в будущем? Поживём – увидим…

– Хотели бы, чтобы ваш сын связал свою жизнь с балетом?

– Честно – нет. Нестабильная это профессия для мужчины. Но решать только ему.



Балет «Корсар».
В партии корсара Бирбанто.

«Интересный человек – интересный артист. По-другому не бывает!»

Злой колдун Ротбарт в легендарном «Лебедином озере».

Блиц

– С чего начинается ваше утро?

– Просыпаюсь, завтракаю, закидываю в лодку рыболовные снасти, завожу старый бензиновый мотор и ухожу в океан на весь день. А потом будильник звонит второй раз – и я иду на кухню пить кофе...

– Идеальный отдых – это…

– Активный отдых на природе в тёплое время года. Возможно, велосипед или горы.

– Что никогда не смогли бы простить? И наоборот – главное человеческое качество, которое цените?

– Очень не люблю навязчивости и желания всем понравиться. Простить можно почти всё, главное – понять, почему человек так поступил... А вот понять тяжелее, в чужую шкуру не влезешь. Поймёт только мудрый, вот это качество и ценю – наряду с простотой.

– С кем из выдающихся людей прошлого хотели бы встретиться и пообщаться?

– С Эрнестом Хемингуэем. Нам бы нашлось о чём поговорить, мы бы сидели на веранде в плетёных стульях, потягивали виски и по очереди крутили бы барабан револьвера.

– Вы счастливый человек?

– Да. Потому что счастье – не бесконечная эйфория. Счастье – это совокупность чувств мироощущения. Может быть, его и нет, просто у кого-то белых полос в жизни больше, а у кого-то – меньше. Счастье – это радость и боль, усталость и приятные моменты отдыха, тихие вечера с семьёй и моменты одиночества у реки наедине со своими мыслями, это взлёты и падения. Счастье – когда все живы и здоровы.

– О чём мечтаете?

– Мечтаю жизнь прожить пусть не длинную, но широкую.

Балет «Спартак». Бой гладиаторов.

Золотые руки мастера

– У вас есть свой собственный бренд – Brutal Bros. Создаёте необычные дизайнерские вещи – украшения и аксессуары из кожи. С чего всё начиналось?

– У моего дедушки были просто золотые руки – он сам построил собственный дом, даже не дом, а настоящий русский резной терем! Вот и я поначалу реализовывал свой внутренний потенциал через работу с деревом. Моими первыми изделиями были кухонный стол, стулья и полочки. Но мне как человеку творческому захотелось чего-то более изысканного, поэтому начал создавать сундуки для себя и для родственников. Но работа эта уж больно пыльная! А когда родился сын Константин, которого мы с женой величаем не иначе, как Буян Иванович, стало ясно, что продолжать работать с деревом уже нет возможности.

И первый свой кожаный браслет я сделал из старого ремня и элементов розетки, проявил немного фантазии – и получилась интересная вещица.

Следующий браслет сделал в подарок на день рождения Константину Кузнецову (*народный артист Беларуси, ведущий мастер сцены балетной труппы Большого театра Беларуси. – Прим. авт.*), ему вообще очень нравятся подобные вещи. Постепенно друзья стали присматриваться к моим работам, потом появились покупатели в социальных сетях, заказы стали поступать не только из Беларуси.

– Ваши вещи есть у Бориса Гребенщикова и Сергея Шнурова...

– Да. Со Шнуром мы виделись перед концертом, артист пригласил нас на саундчек – и я принёс ему в подарок ремень для гитары и майку с его портретом, нарисованную моей супругой. Он очень интересный человек, настоящий маргинал, такая адская смесь пластов культур, от него исходит сумасшедшая энергия.

– Откуда такое название бренда?

– Оно никак не связано с моими родственниками. Знакомые удивляются: мол, ты же один в семье, нет у тебя братьев! Но Brutal Bros. (в переводе с англ. «суровые братья») – это то, как я понимаю стиль, в котором работаю. Суровой вощёной нитью связаны детали изделия, да и сами вещи между собой одним – брутальным – дизайном. Я иногда хожу на специализированные выставки, знаю, что людей, которые работают с кожей, очень много, но ни разу не встречал чего-нибудь подобного тому, что создаю я. Наверное, именно поэтому и стал двигаться в этом направлении. Браслеты, конечно, останутся лицом бренда, но планов много. Постоянно появляются новые идеи.

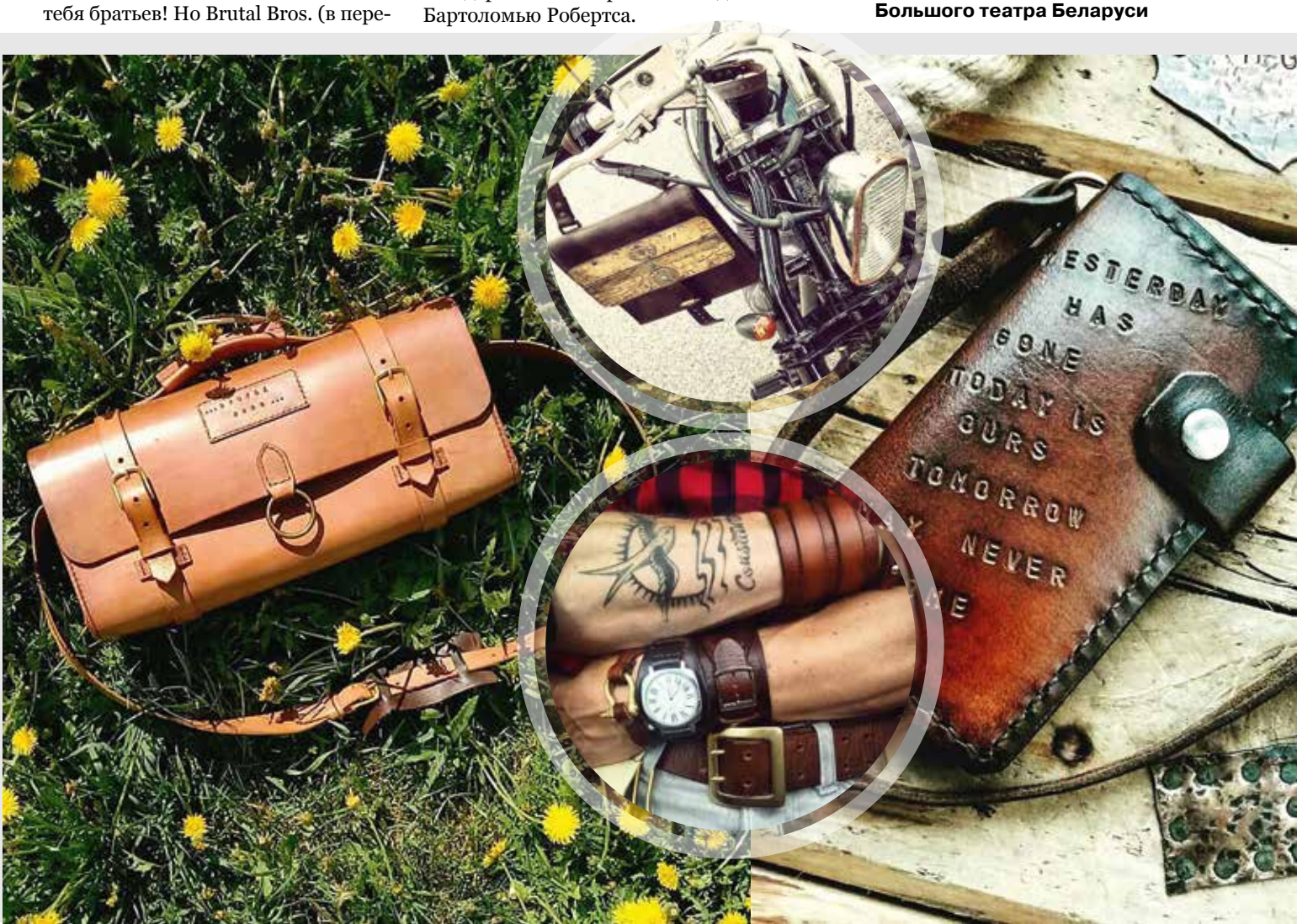
– Вы создаёте уникальные изделия, практически в единственном экземпляре.

– Да, даже если просят сделать, например, «вот такой браслет», я создам похожий, но не копию. Вещи, которые создаю, пытаюсь максимально персонализировать, поэтому очень важно узнать интересы будущего владельца. Отсюда рождаются и надписи. Сам я ношу кошелёк с выдержкой из пиратского кодекса Бартоломью Робертса.

Вообще, я позиционирую Brutal Bros. как аксессуары для ярких, сильных, уверенных в себе творческих людей. Возможно, моя артистическая профессия оказала на это влияние. Каждая вещь – это частичка интересной истории о пиратах, о морских сражениях и приключениях! Это возможность почувствовать себя персонажем из этой истории – суровым капитаном Эдвардом Тичем на деревянной ноге или дерзкой Мэри Рид, бросившей вызов стихии и владеющей абордажной саблей не хуже весельчака Джека! Не каждый творческий человек свяжет свою жизнь с искусством, но у каждого в душе всегда будет своя сцена, свой пиратский корабль, где он навсегда останется идеальным героем!

Елена БАЛАБАНОВИЧ

Фото: Михаил НЕСТЕРОВ, Павел БАС, Павел УШАКОВ, Виталий БРУСИНСКИЙ, личный архив И. САВЕНКОВА, архив Большого театра Беларуси



Таццяна Мушынская:

«Гэта шчырае жаданне, каб бацькі табой ганарыліся!»

Яна вельмі шматгранная асоба. Паэтэса, празаік, тэатральны крытык, журналіст, драматург, лібрэтыст. Уладальнік дыплома Камісіі Рэспублікі Беларусь па справах ЮНЕСКА «За пашырэнне ведаў пра тэатр Беларусі» (2008) і 3-й Нацыянальнай музычнай прэміі ў намінацыі «Лепшы журналіст (музычны крытык)» (2013). Годная дачка свайго бацькі — доктара філалагічных навук, прафесара, лаўрэата Дзяржаўнай прэміі Беларусі імя Якуба Коласа (1980), члена-карэспандэнта Нацыянальнай акадэміі навук Беларусі (1991) Міхаіла Іосіфавіча Мушынскага. Пра тое, ці складана адпавядаць вядомаму прозвішчу, пра ўрокі сямейнага выхавання і бацькоўскія «памылкі» мы гутарым сёння з Таццянай МУШЫНСКАЙ.

– Прымаючы да ўвагі маштаб асобы вашага бацькі, скажыце, гэта цяжка – быць дачкой такога вядомага чалавека?

– Калі вучылася ў школе, а потым у БДУ, дык не ўспрымала бацьку як знакамітага чалавека. Для мяне ён быў проста тата. Вельмі абаяльны. Бадзёры, спартыўны. Заўжды захоплены сваёй справай. Чалавек, які арыгінальна мысліць. Навуковец, літаратурны крытык.

Славутымі ў тую эпоху здаваліся выключна артысты тэатра, кіно, эстрады – тыя, хто часта з'яўляўся на "блакітным" тэлеэкране. Бацька ж усё свядомае жыццё займаўся навукай, даследаваннем беларускай літаратуры. У савецкія часы гэта не выглядала прэстыжным. Думаецца, маштаб асоб такіх навукоўцаў, як Міхась Мушынскі, усведамляецца нашым грамадствам паступова. Сёлета, на жаль, бацька пайшоў з жыцця.

Але думаю, чым далей, тым яго маштаб становіцца ўсё больш відавочным. Пра яго дасягненні, значнасць як вучонага лепш за ўсё гавораць факты: 13 манаграфій, а рэцэнзій, артыкулаў, прадмоў – больш за 300. Міхась Мушынскі кіраваў праграмай падрыхтоўкі шматтомных навуковых выданняў, у тым ліку першых Поўных збораў твораў М. Багдановіча, Я. Купалы, збору твораў І.Мележа, Я. Коласа, М. Лынькова, З. Бядулі, П. Броўкі і іншых знакамітых беларускіх пісьменнікаў.

Тата заўсёды пісаў ад рукі. Ніколі не друкаваў на машынцы, пазней і за камп'ютар не перасеў – у гэтым дапамагала мама. Падрыхтаваць навуковыя, літаратуразнаўчыя тэксты да друку – велізарная праца. Атрымаць машынапісны ці камп'ютарны набор, потым прачытаць карэктуру, зверыць даты, лічбы, а калі кніга ў 300 або 500 старонак – гэта ж сапраўдны марафон! Аб'ём і маштаб таго, што бацька паспеў зрабіць, мне сёння здаецца нерэальным. Гэта выклікае захапленне і бязмерную павагу.

– Вы працавалі ў адной, гуманітарнай, сферы. Гэта дапамагала або ўскладняла ваш асабісты шлях?

– Тэатральная сфера сапраўды блізкая да літаратурнай, і прозвішча ў пэўнай ступені тут дапамагала. Імя не давялося напрацоўваць «ад нуля». Але радавала, што мы існуём у розных жанрах і прасторах. Ён – у літаратурнай крытыцы, я – у тэатральнай і музычнай. Ніхто не мог сказаць: «А, гэта тата за цябе напісаў!» Бо зразумела, што немагчыма адначасова прафесійна займацца вывучэннем і літаратуры, і тэатра. Калі ў мяне пыталіся: «Дык вы – дачка Міхаіла Мушынскага?» – я адказвала: «Так, дачка. Але маю самастойную каштоўнасць!» У гэтым ёсць элемент жарту, аднак астатняе – праўда.

Калі разважаць пра адпаведнасць маштабу, то дастаткова даўно вырашыла для сябе, што наўрад ці змагу перагнаць бацьку. Таму не варта ладзіць спаборніцтвы – хто болей кніг напіша і ў каго будзе больш старонак. Жанчыны ў прынцыпе любяць камернасць, вытанчанасць. І зборнік вершаў ніколі не атрымаецца больш грунтоўны і аб'ёмны, чым навуковае даследаванне.

"...не ўспрымала бацьку як знакамітага чалавека. Для мяне ён быў проста тата. Вельмі абаяльны. Бадзёры, спартыўны."

Тата і мама маладыя. Грушаўка. 1964 г.

Тамара Фёдараўна і Міхась Іосіфавіч з унукамі Ягорам і Дзянісам.

Акрамя таго, у бацькоўскім доме побытам заўжды займалася мама, а ў маёй сям'і – я. На арганізацыю паўсядзённага жыцця, на тое, каб выслухаць дзяцей, ім у чымсьці дапамагчы, таксама патрэбны час. Наўрад ці зможаш займацца творчасцю, калі халадзільнік пусты, адзенне бруднае або хтосьці сур'ёзна хварэе. Я ўсведамляла: лепш зраблю менш, але буду існаваць у гармоніі са сваімі блізкімі і навакольным светам.

– Але зробленае вамі таксама захапляе: больш за 500 артыкулаў па харэаграфіі, музыцы, тэатры. Кнігі, прысвечаныя беларускаму балету, зборнікі вершаў, мастацкія кнігі для дарослых і дзяцей. Гэта імкненне адпавядаць або ўнутраная патрэба?

– Напэўна, гэта ўсё разам. Не хацелася, каб хтосьці сказаў: «На ёй прырода адпачывае!» З якой нагоды яна павінна адпачываць? Хай працуе!

Мае бацькі заўсёды настойліва і штодзённа працавалі, у іх хапала прычын і матывацый. Напэўна, дамінавала імкненне падтрымліваць свой высокі прафесійны ўзровень. Заўжды пацвярджаць уласны аўтарытэт. Мой сын Дзяніс аднойчы сказаў: «Дзед асабістым прыкладам прывучыў да таго, што праца павінна быць адразу зроблена на "выдатна"! І не павінна потым пяць разоў перарабляцца...» Дакладная заўвага.

Наша велізарная хатняя бібліятэка збіралася паступова. Тут, вядома, меліся зборы твораў класікаў – рускіх, беларускіх, замежных. Самыя розныя слоўнікі, даведнікі, энцыклапедыі. У мамы, якая шмат гадоў выкладала ў школе, а потым стала аўтарам падручнікаў па літаратуры, склалася ўласная кніжная калекцыя. У братафізіка – свая. Я збірала цікавыя для мяне кнігі аб тэатры, кіно, музыцы, альбомы жывапісу. Заказвала звычайна ў маскоўскім выдавецтве «Искусство». Іх дасылалі ў адну з мінскіх кнігарняў, дзе я потым іх набывала. Заўважу: ні мама, ні тата ніколі не шкадавалі грошай на кнігі. Як і на пласцінкі, альбомы, білеты ў тэатр. У пэўны момант, калі кнігі занялі шмат прасторы і пачалі літаральна "выскляць" бацькоў з кватэры, яны, вядома, прытармазілі з пакупкай новых выданняў. Але ўсё роўна бібліятэка міжволі папаўнялася: на паліцах шмат кніг, напісаных калегамі бацькі, з дароўнымі надпісамі. Шмат зборнікаў ці манаграфій, на якія ён пісаў рэцэнзіі.

У жыцці бацькоў галоўнымі былі творчасць і праца. Манна нябесная не сыпалася, радовішча нафты або акцый сталеліцейных заводаў не мелася... Вядома, мне таксама хацелася адпавядаць. Натуральнае жаданне, каб бацькі, якія шмат у цябе ўклалі – клопатаў, цярпення, здароўя – потым дачкой ганарыліся!

Ні з чым не параўнальны і хвалюючы момант, калі прыносіш ім сваю новую кнігу ці можаш паказаць цудоўна выдадзены альбом пра балет. Або запрашаеш на ўласны творчы вечар у Вялікай зале Белдзяржфілармоніі, дзе рамансы і дуэты на твае вершы праспяваюць вядомыя оперныя салісты, а музычныя сцэны выканае хор Нацыянальнай оперы ў складзе 70 чалавек. Радасна прыйсці ў госці да бацькоў і прынесці новыя аўдыётрэкі – з музыкай, нядаўна напісанай на мае вершы, якую ў краіне пакуль ніхто не чуў. Заўсёды з хваляваннем чакала тых хвілін, бо ведала: ніхто ў велізарным свеце не будзе радавацца маім поспехам болей за іх.

З сынам Дзянісам.

– Любіць дзіця – што для вас гэта азначае?

– Уменне стварыць атмасферу, у якой хочацца знаходзіцца і з якой не хочацца сыходзіць. Уважліва прыглядацца, у чым сапраўдныя інтарэсы падлетка. Думаць, як лепш праявіць яго прыхаваныя таленты. Усяляк дапамагаць рэалізавацца. Нарэшце, не лезці ў яго дарослае жыццё без патрэбы: калі палічыць важным падзяліцца – сам раскажа.

– Ці аналізавалі вы, якія якасці дазволілі бацьку стаць прызнаным аўтарытэтам?

– Вядома, аналізавала. Па-першае, у таты якасная генэтыка. Па-другое, здаровае, цвярозае, такое народнае ўспрыманне рэчаіснасці. У адной папулярнай песні ёсць радок: «святая к музыке любовь». У маіх бацькоў заўсёды адчувалася абсалютная любоў да літаратуры. Вялікая цікавасць да класікі і новых годных аўтараў. Тонкае пачуццё стылю, мовы, вобразаў. Неймаверны кругагляд! Бацька ўсё жыццё развіваўся, чытаў, спасцігаў новае. Мая студэнцкая сяброўка Галіна Шаблінская, якая неаднойчы бывала ў нас у гасцях, напачатку 2000-х неяк сказала: «Большасць нашых аднакурснікаў сваіх бацькоў ужо перараслі. А ты – не. Таму табе з імі цікава!» І гэта вельмі тонка заўважана.

Дасье

Таццяна МУШЫНСКАЯ – беларуская паэтэса, празаік, тэатральны крытык, драматург. Скончыла сяроднюю школу з залатым медалём, Школу юных філосафаў пры Інстытуце філасофіі Акадэміі навук Беларусі. Пасля факультэта журналістыкі БДУ працавала ў штотыднёвіку «Літаратура і мастацтва», цяпер – рэдактар аддзела часопіса «Мастацтва». Апублікавала больш за 500 артыкулаў па харэаграфіі, музыцы, тэатры, а таксама пяць кніг, прысвечаных беларускаму балету.

Т. Мушынская выдала зборнікі апавяданняў, казак і вершаў для дзяцей. У сярэдзіне 1990-х яна звярнулася да прозы для дарослай аўдыторыі: аповесці, апавяданні, мініяцюры. Найбольшае прызнанне атрымала як яркая лірычная паэтэса, яе вершы перакладзеныя на рускую, украінскую, англійскую мовы. Многія пакладзены на музыку беларускімі кампазітарамі. Сярод амаль 200 музычных твораў – рамансы і вакальныя цыклы, песні для дзяцей і дарослых, хоры і харавыя цыклы, музычны перформанс «Мора», вакальна-сімфанічная паэма «Кахаю», камічная кантата «Рэпетыцыя хору». Актыўна спрабуе сябе таксама як драматург і лібрэтыст. Т. Мушынскай напісаныя п'есы «Паўліна Мядзёлка», «Мая дарагая Джульета», «Чалавек, які купляе час», «Чайкоўскі. Версія»; яна аўтар лібрэта гістарычных балетаў «Барбара Радзівіл», «Саламея», «Апошні кароль».

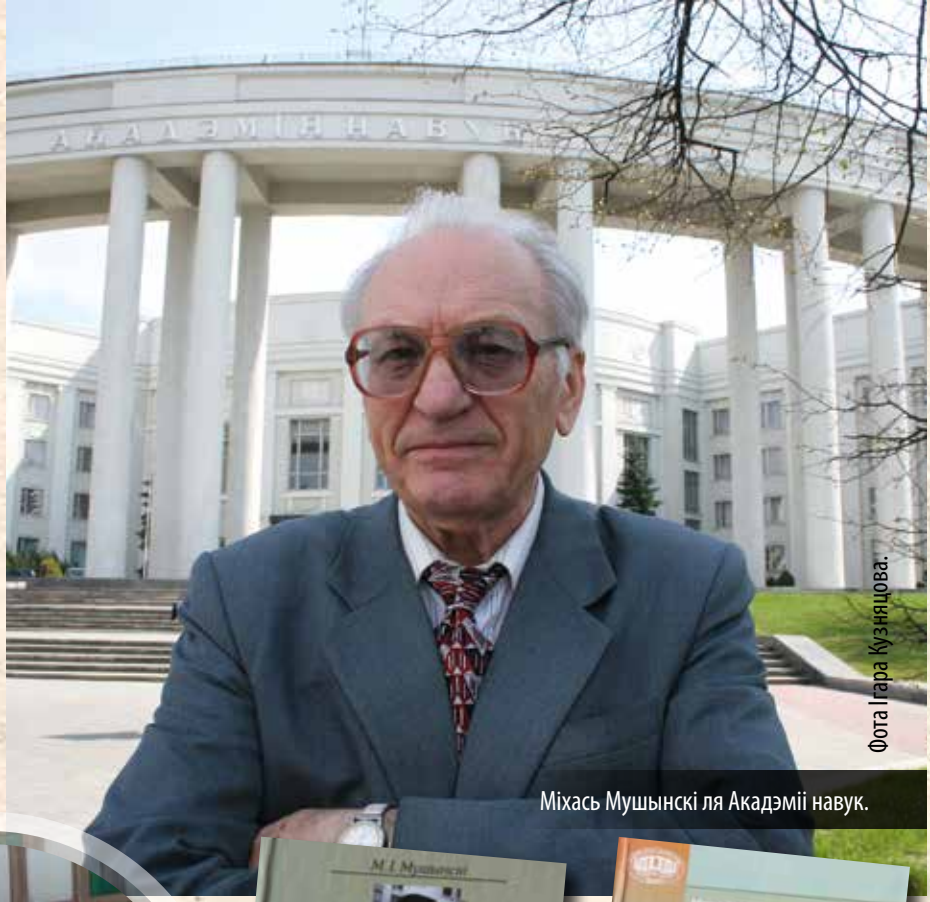
«Ні з чым не параўнальны і хвалюючы момант, калі прыносіш бацькам сваю новую кнігу. Або запрашаеш на ўласны творчы вечар у Вялікай зале Белдзяржфілармоніі. Радасна прыйсці ў госці да бацькоў і прынесці новыя айдыётрэкі – з музыкай, нядаўна напісанай на мае вершы, якую ў краіне пакуль ніхто не чуў.»

Пасля творчай сустрэчы ў Коласаўскім музеі. Кампазітар Эла Андрэенка, спявачка Святлана Старадзетка, сын Якуба Коласа Міхась Міцкевіч, Таццяна Мушынская і яе бацькі.

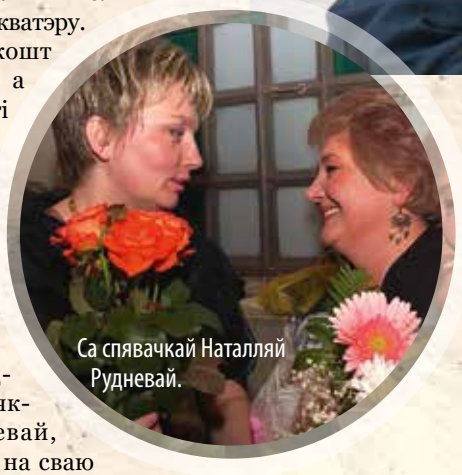
Тата працаваў над сваімі кнігамі, калі яму споўнілася 65, і 75, і 80 гадоў. Прычым у выніку атрымліваліся не тонкія брашуркі, а грунтоўныя манаграфіі ў 400-500 старонак. Вядома, гэта дзівосны прыклад творчага і навуковага даўгалецця.

Бацька быў непатрабавальны ў побыце, умеў абыходзіцца мінімумам. Ніякага набывальніцтва! Духоўнае заўсёды дамінавала, было наперадзе матэрыяльнага. Мне ні разу не сказалі: «Навошта ты столькі грошай марнуеш на тэатральныя квіткі? Магла б сабе нешта з рэчаў купіць!» У нас не было лецішча, якое патрабуе шмат часу і сіл. Не было жадання часта хадзіць у госці і прымаць гасцей, не было звычкі весці доўгія дыскусіі і пустыя размовы. Такі лад жыцця добра адпавядае афарызму: «Колькі на свеце існуе таго, што мне не патрэбна!»

Добра памятаю, як у дзяцінстве мне купілі піяніна – мы толькі пераехалі ў новую кватэру. Выплачвалі яго кошт у растэрміноўку, а нашыя пакоі доўгі час заставаліся паўпустымі, таму што на мэблю не хапала сродкаў. Калі я пачала займацца балетам у Палацы прафсаюзаў, у студыі народнай артысткі Аляксандры Нікалаевай, тата, нягледзячы на сваю вялікую занятасць, прыходзіў на многія канцэрты, здымаў іх на аматарскую кінакамеру. Бацькі ўсяляк падтрымлівалі мае і братавы захапленні. Хоць было незразумела, што з гэтага атрымаецца, ці не застануцца гэтыя заняткі мілымі хобі.


Міхась Мушынскі ля Акадэміі навук.

Фота Ігара Кузняцова.


Са спявачкай Наталляй Рудневай.

– Што з вопыту бацькоў вы перанеслі ў сваё сямейнае жыццё?

– Імкнулася ўзяць самае каштоўнае. Заўжды перакананая: на ўласных дзяцей нельга шкадаваць ні часу, ні сіл, ні грошай. Усё, што маеш, варта ўкладаць менавіта ў іх. Гэта лепшыя інвестыцыі, якія потым абавязкова акупляюцца. Калі дзеці радуюць жыццёвымі і творчымі поспехамі, гэта нараджае пачуццё глыбокага душэўнага спакою, радасці і асалоды. Дае разуменне, што жыў і жывеш недарэмна.

Ведаю, у чым я паўтарыла памылкі сваіх бацькоў. Дзяцей трэба больш загартоўваць фізічна. Так бы мовіць, крыху менш мастацтва, а болей спорту і свежага паветра.

– Ці спрабавалі сябе вашы дзеці ў розных інтарэсах і ці атрымлівалі пры гэтым безумоўную падтрымку бацькоў?

– А хто ж дзяцей будзе падтрымліваць, калі не мама з татам?! У дзяцінстве мае сыны многім захапляліся. І Дзяніс, і Ягор з задавальненнем малявалі, займаючыся ў мастацкай студыі. Дзяніс наведваў таксама і танцавальную.

Старэйшы потым паглыбіўся ў гісторыю, сур'ёзна вывучаў паліталогію. Скончыў гістфак БДУ, абараніў дысертацыю. Аднак цяпер працуе журналістам (пэўна, маміны гены перамаглі). Малодшы з лёгкасцю "шчоўкаў" самыя складаныя матэматычныя задачы. Думалі, у той бок пойдзе. Потым яго захапіў футбол, у тэорыі і на практыцы. Меркавалі: вырасце азартны спартыўны каментатар. Таксама знайшоў сябе ў журналістыцы!

Можа, некаму падасца дзіўным, але не толькі я сынам падтрымка. Яны мне таксама – у маіх творчых праектах і пачынаннях. Я з імі раюся, знаходжу разуменне. Не заўсёды атрымліваецца так, каб бацькі і дарослыя дзеці заставаліся сябрамі. Але ж у моладзі таксама ёсць чаму павучыцца: мне здаецца, маладыя больш рэалістычна глядзяць на жыццё. У іх менш непатрэбнага пафасу, а больш іроніі. Такія якасці я імкнуся хоць бы часткова пераймаць...

Тамара САХАРЧУК

Фота з сямейнага альбома Т. МУШЫНСКАЙ

“Ой, гудзе-гудзе музыка”

Думаеце, захавальнікамі фальклору могуць быць толькі бабулькі ў хустках і супрацоўнікі музычных ці гістарычных факультэтаў? Дарэмна! Ёсць на Палессі вёсачка Вулька-1 (Лунінецкі раён). Там у мясцовай школе ўжо амаль трыццаць гадоў існуе дзіцячы ўзорны фальклорны ансамбль ”Сунічка”. “Алеся” завітала ў госці да мастацкіх кіраўнікоў калектыву Уладзіміра і Людмілы КАЛЯНКОВІЧАЎ і даведалася, як з пакалення ў пакаленне перадаецца спадчына і чым прыцягвае да сябе людзей палесская культура.

Фальклорныя гены

Гэтая пара як той баян і скрыпка ў народным аркестры: аднаго без другога не ўявіць. Пэўна, няма на Лунінеччыне чалавека, які б не чуў пра “сунічны” дуэт і іх ансамбль.

Дом Калянковічаў стаіць на ўскрайку вёскі, насупраць школы, у якой яны працуюць з пачатку 1990-х гадоў.

– Страшна азірнуцца назад і задумацца аб тым, колькі дзяцей мы ўжо выпусцілі. Здаецца, толькі ўчора прыехалі сюды. “Зялёныя” зусім. Вовіна скрыпка і мой баян – вось і ўсё нашае багацце, – успамінае Людміла.

– У гэта цяжка паверыць, але да таго, як мы сустрэліся, нашыя лёсы нібыта ішлі паралельна. Нарадзіліся ў беларуска-украінскіх сем’ях: мая маці з Вінніцкай вобласці, яе – з Ровенскай, абодва нашыя бацькі з Брэсцкай. Мы скончылі музвучылішчы, толькі я ў Брэсце, а Люда ў Баранавічах, – кажа Уладзімір.

Сустрэча, наканаваная лёсам, адбылася ў Мікашэвічах, куды маладую баяністку адправілі па размеркаванні, а ўчарашні салдат прыйшоў вучыць дзяцей граць на скрыпцы. Да паразумення прыйшлі хутка: размаўлялі ж на адной мове – музычнай. Ажаніліся, але ў горадзе надоўга не затрымаліся.

Ганна КУРАК

– Гэта сучасную моладзь у вёску можна хіба адпрацоўкай па размеркаванні зацягнуць. Мы ў свой час ехалі з ахвотай. У Вульцы прапанавалі працу, жыллё ў інтэрнаце. А што яшчэ трэба маладым ідэйным музыкантам?

Уладзімір упэўнены, што за музычныя гены ім з Людмілай трэба дзякаваць продкам:

– З дзяцінства памятаю, як усе пакаленні сям'і збіраліся за вялікім сталом і зацягвалі "Як служыў я ў пана". Тую самую песню, дзе пра "куру-шчабятуру", "гусю-мусю-сюсю", "качу", якая скача. Вядомыя і аднолькава любімыя радкі як украінцамі, так і беларусамі. Мой прадзед Рыгор быў кавалём, у вёсцы яго паважалі не толькі за цвёрдую руку, але і за тое, што аніводных вячорак не прапускаў – добры быў скрыпач. Да таго ж адзін мой дзядзька граў на мандаліне, другі – на гітары. Таму ніхто не сумняваўся, што і я буду здольны да музыкі. Гены ўсё вырашылі.

У Людмілы свая гісторыя. Яе маці – знатная частушачніца. Калі на вёсцы ладзілі спаборніцтвы – хто больш прыпевак ведае – дык яна была заўсёды першая.

– Збяруцца матуліны сяброўкі ў нашай хаце і просяць: "Люда, бяры баян ды падыграй, а мы паспяваемо". Так на слых і навучылася мелодыі падбіраць, – прыгадвае жанчына. – У мяне часта запытваюць, адкуль у маёй галаве столькі песень. Вядома, гэта матуліна спадчына.

Сыны Калянковічаў – Вадзім і Юра – як і бацькі, акунуліся ў фальклор з маленства. Калі трэба – і песню заспяваюць, і крыжачка затанчаць, і байку на дыялекце раскажуць так, што ўсе заслухаюцца. Што цікава, дзе б яны не апынуліся, заўсёды з гонарам падкрэсліваюць: "Мы з Вулькі-1, ёсць такая вёска на Палессі!" Але прафесіі хлопцы выбралі не звязаныя з творчасцю: старэйшы Вадзім працуе ў Кітаі, а малодшы Юра – дантыст у Мінску. Музычныя здольнасці цяпер дэманструюць толькі ў бацькоўскай хаце. Любяць зацягнуць што-небудзь народнае на два галасы.

З "валачобнікаў" у "сунічку"

Фальклорны ансамбль у Вулькаўскай школе Калянковічы заснавалі адразу, як туды прыйшлі. Ніякіх амбіцыйных мэт перад сабой не ставілі. Што ведалі самі, таму і дзяцей сталі вучыць. Але перш за ўсё рабілі ўхіл на традыцыі вёскі, у якой жылі.

– У 90-я гады мы былі частымі гасцямі Ніны і Васіля Шпакоўскіх, галоўных захавальнікаў вулькаўскага (ці, як тут кажуць, "волянскага") фальклору. Хацелася пераняць у іх як мага больш мясцовых песень, каб перадаць будучым пакаленням. Мы цяпер і сябе лічым тутэйшымі, ведаем пра Вульку і яе жыхароў літаральна ўсё.

Цікава, што ніякіх папяровых ці лічбавых архіваў у Калянковічаў няма. Усе тэксты і мелодыі яны ведаюць на памяць: "Фальклор у чыстым выглядзе – гэта вусная народная творчасць".

Першапачаткова іх ансамбль называўся "Валачобнікі". "Сунічкай" стаў з лёгкай рукі фотакарэспандэнта раённай газеты Рыгора Жука.

– Ён доўга разглядаў шкаляроў у кашулях са стракатай вышыўкай, калі рабіў пра нас газетны артыкул, а пасля сказаў: "Якія "Валачобнікі"? Гэта ж нашыя лунінецкія "Сунічкі". Мы пярэчыць не сталі. Назва ідэальна лягла на калектыў і падкрэсліла асаблівасць Лунінецкай зямлі, дзе ў кожным агародзе – сунічныя плантацыі, – кажуць Калянковічы.

Пачынаўся ансамбль з песень і танцаў. Але ў нейкі момант Уладзіміру падалося, што скрыпкі з баянам для калектыву малавата, і ён вырашыў дабавіць музыцы жывога вясковага гучання. Бубен, трашчоткі, званочкі, рубель, дровы, калатушка, драўляныя лыжкі і нават каса – якіх толькі шумавых інструментаў не ўбачыш у гэтым ансамблі! Штосьці куплялі, але многае музыкант зрабіў сам. Гэта штучныя рэчы, у звычайных музычных магазінах іх не знойдзеш.

Народная культура – гэта не трэнд

Дабнар Уладзіміра і Людмілы – калекцыя вышываных кашуль. Збіраць яе пачалі яшчэ да таго, як з'явіўся ансамбль.

– Самы першы экзэмпляр дастаўся ад дзядулі. Шыкоўны блакітны ўзор на даматканым палатне сабраны з найдрабнейшых крыжыкаў, – дэманструе любімую вышыванку Уладзімір. – Яшчэ адну мне зрабіла маці, дзве заказваў у вулкаўскіх майстрых.

Калянковічы прызнаюцца, што мода на вышыванкі, якая сёння пануе ў сталіцы, ім не вельмі падабаецца. Бо цэннасць элементаў традыцыйнага строя губляецца, калі нехта кажа: "Сёння гэта ў трэндзе".

– Народная культура не ўпісваецца ў вузкае паняцце моды. У "Сунічцы" нават самыя маленькія ведаюць, што ўзор на кашулі мае сакральны сэнс. Славяне верылі, што вышыўка засцерагае чалавека ад хвароб і ўсялякіх бед, – тлумачаць музыканты.

Таму да канцэртных касцюмаў Уладзімір і Людміла ставяцца з асаблівай дасціпнасцю. Усе строі ансамбля – ручной працы, іх робяць матулі і бабулі артыстаў. А кожнай кашулі тут даюць імя яе першага ўладальніка, бо ўсе касцюмы перадаюцца ад аднаго "сунічнага" пакалення іншаму. Перад кожным канцэртам "Сунічкі" адбываецца цэлы рытуал "беларускасці": трэба бачыць, як маленькія хлопчыкі вучацца зацягваць тканыя паясы, а дзяўчаткі адна адной уплятаюць чырвоныя стужкі ў косы.

Дзеці прыходзяць у ансамбль, калі вучацца ў другім-трэцім класе, і застаюцца ў ім да выпуску са школы. Такім чынам, разам са звычайнай адукацыяй вулкаўскія хлопчыкі і дзяўчынкі атрымліваюць дадатковую — засвойваюць на практыцы беларускую культурную спадчыну. Праз беларускія песні і танцы ўдзельнікі дзіцячага ансамбля адкрываюць для сябе ў некаторым сэнсе і гісторыю краіны, і асаблівасці чалавечых узаемаадносін, і такія аспекты жыцця, як праца, адпачынак і іншае. Апроч таго, фальклор дапамагае многім школьнікам стаць смялейшымі, пазбавіцца залішняй сціпласці. Нездарма ёсць такія радкі ў прыпеўках:

"...Як гармоніка пачуюць,
Ножкі самі танцуюць".

За час свайго існавання ансамбль неаднаразова станавіўся пераможцам раённых, дыпламантам рэспубліканскіх, абласных і міжнародных аглядаў-конкурсаў народнай творчасці. Безумоўна, за гэтым стаіць плённая праца як мастацкіх кіраўнікоў, так і саміх дзяцей.

Дзіву даешся, калі глядзіш на выхаванцаў Калянковічаў. Ім не трэба тлумачыць, наколькі важна ведаць свае карані і захоўваць народную культуру. Для іх гэта настолькі натуральна, як для іншых дзяцей хадзіць на ўрокі матэматыкі. Якім чынам у Вульцы ўдаецца падтрымліваць цікаўнасць дзяцей да спадчыны ў век гаджэтаў і відэагульняў?

Настаўнікі кажуць, што гэта залежыць ад розных фактараў, але самае важнае, што ўсё, аб чым спяваюць школьнікі, яны могуць добра сабе ўявіць. Бо, што ні кажы, а асноўныя тэмы фальклору датычацца вясковага жыцця.

Дзе б ні выступала "Сунічка", яна заўсёды імкнецца падкрэсліць адметнасці не толькі свайго раёна, але і роднай вёскі. У рэпертуары калектыву шмат песень і танцаў, якія спрадвеку выконваліся ў гэтай мясцовасці, ці пра якія старыя жыхары вёскі кажуць: "Гэта па-волянску". Напрыклад, полька "Шчэльніца" ўзяла сваю назву ад месца, побач з ім стаіць сучасная Вулкаўская школа. Безумоўна, такога танца вы больш нідзе не ўбачыце!

– Граць на іх нескладана, нават самыя маленькія ўдзельнікі "Сунічкі" з лёгкасцю становяцца віртуозамі. А ведаеце, як выглядаюць беларускія маракасы? Не здзіўляйцеся, і ў нас яны былі. Гэта невялікія скрыні з сухім гарохам.

Уладзіміра можна смела назваць майстрам на ўсе рукі. Зараз ён працуе ўжо над другой колавай лірай. Інструмент старадаўні (на Беларусі з'явіўся яшчэ ў XVI ст.), незвычайны і даволі дарагі: "Вядома, вясковая школа такую пакупку дазволіць сабе не можа, дык чаму б не зрабіць самому?"

Калянковічы прызнаюцца, што нават праз трыццаць гадоў вывучэння фальклору яны ўсё роўна зачараваныя ім.

– Можа, таму, што жывём на Палессі, а яно ўвабрала ў сябе беларускую, украінскую, польскую і казацкую культуры? Тут фальклор асаблівы. Ёсць, напрыклад, песня, у якой аж чатыры назвы: "Лысы", "Надзя", "Карапет" і "Зялёны гай". У кожнай мясцовасці яе па-свойму спяваюць, танчаць пад яе па-рознаму, але мелодыя – адна.

– Бывае, прыйду да мамы пахваліцца: "Глядзі, якую я прыгожую беларускую песню для дзяцей знайшоў". Яна паслухае першы куплет і кажа: "Дык гэта ж украінская!" – узгадвае Уладзімір.

Пасля гэтых слоў прашу маіх суразмоўцаў заспяваць што-небудзь, яны не губляюцца:

– Ой, гудзе-гудзе музыка,
аж пазёмка сцелецца.
Ой, грайце, музыканты,
хай мяце мяцеліца!

«Дзявоцкае лета»

Расказвае этнограф Ларыса МЯТЛЕЎСКАЯ.

Яшчэ не так даўно ў беларусаў існавала добрая традыцыя — прылюдна ўшаноўваць маладых дзяўчат. Як вядома, тыдзень перад святам Пакрова называецца «Бабіным летам»: у гэтыя дні звычайна ўсталёўваецца лагоднае цёплае надвор'е. А вось пасля Пакроваў, з 14 і да 21 кастрычніка, святкавалася кароткае «Дзявоцкае лета».

Па надвор'і "Дзявоцкага лета" меркавалася аб характары будучых маладух. Калі дні стаялі сонечныя, то і характар у "новых" дзяўчат павінен быў быць памяркоўны, добразычлівы, ласкавы. Прыгожа апранутыя дзяўчынкі-падлеткі стараліся на «Дзявоцкае лета» як мага часцей бываць на вуліцы, шукалі нагоды па якой-небудзь справе зайсці да сваякоў і суседзяў, каб паказаць людзям: мы ўжо сталі дарослымі! Традыцыя мела пэўную выхаваўчую функцыю: паводзіны ў падлеткаў звычайна дзёрзкія, у словах яны нястрыманыя, а вось "дарослыя" дзяўчаты старанна дэманстравалі свае ветлівыя адносіны да старэйшых, сваю дасціпнасць, вытрымку і далікатнасць. Каб не казалі на вёсцы, што "характар у Ганны дрэнь, як надвор'е ўвосень".

Прымалі «ў дзеўкі» звычайна 16-17-гадовых: з гэтага часу паверх доўгай сарочкі дзяўчына пачынала насіць верхнюю спадніцу і фартух. Наяўнасць такога адзення для вясковай супольнасці азначала, што да дзяўчыны ўжо можна засылаць сватоў.

Дарэчы, хлопцы ў гэтым узросце таксама пачыналі актыўна заглядацца на асоб супрацьлеглага полу. На 16-м годзе, па народных меркаваннях, у жыцці юнака надыходзіў месяц "лізун". У кожны зручны момант хлопцы імкнуліся дэманстраваць сваю сілу, лоўкасць і мужнасць, больш, чым раней, дбалі пра знешні выгляд, пра чысціню вопраткі, твару і рук, валасоў. Як і дзяўчаты, яны пачыналі круціцца каля люстэрка.

Фота: skarbnica.by

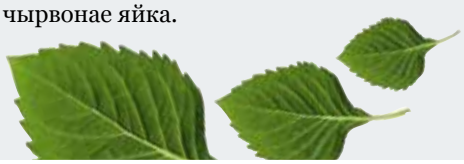
Праўда, у дзяўчат месяц “лізун” пачынаўся значна раней, прыкладна ў 12 гадоў, што вымушала матак сяды-тады навучаць дачок, як належыць паводзіць сябе з хлопцамі, падкрэсліваючы ганебныя вынікі неасцярожнасці і даверлівасці. Са слоў беларускага этнографа і фальклярыста Часлава Пяткевіча, такое навучанне адбывалася рэзка, перакананўча і выразна: «*Добрэ сабе ўдаўбі ў мазгавіну, што я табе кажу, да слухай, бо буду біць. Ні аднаму хлопцу не вер, хоць бы ён паказаўся табе ангелам; пакуль брэшэ і зубы скаліць, то нехай брэшэ, што хочэ, а ты адбрэхвайся, як знаеш... Але як лёстачкамі стане лезці к табе перш за пазуху, а далей і пад падол, а ты не лясніш яго па мордзі, да будзіш яму спагадаць, то... тады знаеш, што будзе? Адчураецса ад цябе Бог і людзі, а бацькі праклянуць*». (Грамадская культура Рэчыцкага Палесся).

Старадаўнія парады дзяўчыне.

1. Каб валасы прыгожа ззялі: а) зрэдку мыць галаву малаком кабылы – валасы будуць такія ж бліскучыя, як кабылячы хвост; б) мыць вадой з добра разбоўтаным яйкам.

2. Каб валасы добра раслі: а) мыць адварам бярозавага лісця, ільнянога семя, ці крапівы, ці кветак рамонку; б) раўняць канцы валасоў толькі на маладзік.

3. Для прыемнага колеру твару: а) пачуўшы першы гром, памыцца чыстай вадой; б) мыцца хлебным квасам і сыроваткай; в) перад умываннем пакласці ў ваду велікоднае чырвонае яйка.



Ідэалам жаноцкасці лічыліся паўнагрудыя жанчыны, таму дзяўчаты выкарыстоўвалі розныя магічныя прыёмы, каб адпавядаць ідэалу. Напрыклад, каб паскорыць рост грудзей, дзяўчынка павінна была больш ужываць у ежу акруглай гародніны: бульбы, буракоў, рэпы, бручкі. Перш, чым з’есці, іх трэба было крыху патрымаць за пазухай на голым целе. Хто ведае, можа, і праўда дапамагае?

“Накрыў дзеўку чапцом”

Па народных прыкметах лічылася, што пасля 14 кастрычніка зіма закрывае лета, а Бог запячатвае зямлю да вясны. Таму ўсе палявыя работы павінны быць завершаныя, а ўвесь сабраны ўраджай павінен быць закрыты ў гумнах і амбарах.

Яшчэ казалі: “Святы Пакроў накрыў зямлю жоўтым лістом, маладым сняжком, ваду лёдам, пчалу мёдам, рыбу луской, дрэва карой, птаху пяром, а дзеўку чапцом”. І ў дадзеным выпадку “накрыць дзеўку чапцом” не азначае “ўцяпліць” яе галаву. Тут слова “чапец” выкарыстоўваецца як вобраз замужжа, бо пакрытая галава здаўна была прыкметай замужняй жанчыны. «Пакравы прыйдуць – дзеўцы галаву накрыюць».

Ад Пакроваў да Піліпаўскага посту пачынаўся самы багаты перыяд вяселляў, які называўся «Вялікая вясельніца». Ураджай сабраны, з асноўнымі гаспадарчымі клопатамі разабраліся, ёсць дастатак, няма посту. Таму актыўна хадзілі ў сваты, а праз некаторы час ладзілі вяселлі.

Ну і, пэўна ж, чакаючы сватоў, дзяўчаты варажылі. Напрыклад, моцна пасыпалі соллю кавалачак хлеба і з’ядалі яго перад тым, як класціся спаць – у сне нарачоны павінен быў прынесці дзеўцы вады, каб яна магла напіцца і прагнаць смагу. Або пяклі блін, клалі яго на галаву нібы чапец і ішлі на скрыжаванне дарог, прыслухоўваючыся да брэху сабак: з якога боку сабакі брахалі гучней, адтуль павінны былі прыехаць сваты...

Засватаная напярэдадні Пакроваў дзяўчына пачынала насіць андарак. (Андарак - даматканая спадніца яркага колеру з папярочнымі палоскамі. Надзяваўся па святах. Колькасць андаракаў у пасагу маладой лічылася паказчыкам заможнасці сям’і). Калі бачылі прыгажуню ў андараку, усім станавілася зразумела, што сваты ў яе ўжо былі і дзяўчына «заручоная і запітая», а яе сям’я ўжо на ўсіх парах рыхтуецца да вяселля.

Дарэчы, маладая дзеўка ўвесь час была занятая справай, якая вымагала майстэрства: вышывала на рукавах сарочкі ўзоры, шыла бялізну, ткала абрусы, вялікую колькасць паясоў, якія падчас вяселля мусіла раздаваць сваякам маладога. Часам ёй дапамагалі сёстры і маці. Няздатную да гэтай працы дзяўчыну называлі «няўмехай», «няздзельніцай», і яна звычайна з цяжкасцю знаходзіла сабе мужа. Здатную ж дзяўчыну (работніцу, здзельніцу), наадварот, так хутка знаходзілі жаніхі, што распачатай работы яна не магла скончыць. Жаніхі проста не давалі ёй гэтага зрабіць!

Шукаю мужа з замежжа...

Некалькі гадоў таму ў Мінску адбыўся проста казачны сюжэт: 35-гадовы арабскі прынц прыехаў у нашу краіну на спартыўныя спаборніцтвы. І з першага погляду закахаўся ў 19-гадовую студэнтку Наташу, якая падчас вакацый працавала афіцыянткай у гасцініцы. Літаральна праз дзень зразумеў, што хоча бачыць яе сваёй жонкай, праз тыдзень зрабіў прапанову і атрымаў дазвол ад яе бацькоў. І павёз у далёкі Дубай, дзе Наташа стала шэйхай Айшай аль-Саід. Прынц пасяліў маладую жонку ў прыгожым белым палацы з мармуру, асыпаў золатам і каштоўнасцямі, падарыў нават ручнога гепарда. Неўзабаве ў Айшы нарадзілася дачка, якую прынц вельмі песціць...

Напэўна, пра такі паварот уласнага жыцця марылі і мараць многія нашыя жанчыны, якія шукаюць сямейнае шчасце з замежнікам. Штогод каля 400 беларусак рэгіструюць шлюб з іншаземцамі. Што знаходзяць, а што губляюць у такіх міжнародных шлюбах?

Выйсці замуж за мяжу – мара 1990-х, якая стала рэальнасцю. Напрыканцы мінулага стагоддзя здарыўся феномен, які ў спецыялістаў атрымаў назву “жаночая шлюбная міграцыя”. У гэтыя гады быў зламаны праслаўты жалезны заслон. Подых вольнага жыцця закружыў галаву, жыхары СНД адкрывалі далёкі свет, і як не дзіўна, мы таксама аказаліся цікавыя замежнікам. На Захадзе расквітнела мода на “славянскіх” нявест. Сотні нашых суайчыннік сталі з асаблівай увагай чытаць шлюбныя аб’явы, а самыя смелыя нават пасылалі свае фота і запаўнялі карткі шлюбных агенцтваў. Ды і сёння многія працягваюць шукаць сваё каханне і сямейнае шчасце ў замежжы.

Навошта нашай жанчыне муж-іншаземец? Сацыёлагі мяркуюць, што такі выбар вымушаны. Спецыялісты склалі спіс прырытэтаў – якасцяў, якія жанчыны звычайна шукаюць у спадарожніку жыцця. У выбранніка павінна быць жыллё або перспектыва ім абзавесціся ў найбліжэйшай будучыні. Пастаянная работа, стабільны даход. Ён павінен любіць дзяцей. Калі браць чарку, то толькі па святах.

Пагадзіцеся, патрабаванні не занадта завышаныя! Аднак адпавядае гэтым патрабаванням толькі адзін з дзесяці айчынных мужчын. А сярод замежных патэнцыйных жаніхоў – кожны восьмы. Вось такая арыфметыка ...

Людміла КУСЛІВАЯ

Акрамя таго, замежныя мужчыны лаяльна ставяцца да перспектывы ажаніцца на жанчыне з дзіцем (і нават з двума). Нашых жа мужчын, як вы і без сацыёлагаў, пэўна, ведаеце, перспектыва “карміць чужое дзіця” рэдка натхняе. З усяго зразумела: падыходзячага на ролю прыстойнага і адказнага за сям’ю мужа прасцей знайсці за мяжой, чым у суседнім двары. Вось і рынуліся на пошукі “сіняй птушкі” шчасця беларускія прыгажуні, калі з’явілася ў іх такая магчымасць.

Геаграфія шлюбаў беларусак багатая: Германія, Польшча, Чэхія, Аўстрыя, Швецыя, Іспанія, Бельгія, Францыя, Ізраіль, арабскія краіны. І многія жывуць з мужамі-іншаземцамі ў каханні і згодзе, шчасліва дзяцей гадуюць. Такія ёсць і сярод маіх знаёмых. Іх мужы аказаліся сапраўды “другой палавінкай”, апорай і надзеяй. Што ж, і надалей ім паразумення і дабрабыту!

Аднак зусім не лішнім будзе напомніць, што шлюб з замежнікам, на жаль, можа стаць не толькі шчаслівым білетам у дом з квітнеючым садам і гарантаваць вам бязбеднае жыццё. Ён можа стаць таксама і зламаным лёсам. Большасць маладых дзяўчат вераць у казачны паварот свайго шляху, звяртаючыся ў шлюбныя агенцтвы, службы знаёмстваў, пішучы на шматлікія інтэрнэт-сайты. Толькі вось не заўсёды мары спраўджваюцца.

...Алёна праз інтэрнэт-сайт пазнаёмілася з самавітым, паважным галандцам. Ён прапанаваў ёй для пачатку “пробны шлюб”, запэўніўшы, што ён прызнаецца гэтак жа, як і аформлены ў мэрыі. Алёна прыехала ў Галандыю са сваёй дачкой. Новы муж пасяліў жанчыну ў недабудаваным доме, прапанаваўшы заняцца яго добраўпарадкаваннем – для душы, зразумела, каб не сумаваць. Шчаслівая “маладая” кінулася ўтульнасць наводзіць. А ў мужа любімым заняткам сталі бясконцыя падлікі на калькулятары выдаткаў на Алёну і яе дачку. Гэтыя выдаткі ні ў якім разе не павінны былі перавысіць адведзенай дзеля гэтага сумы. Ну а калі Алёна завяршыла добраўпарадкаванне ў доме, муж заявіў, што добра б было ёй вярнуцца ў родны Магілёў. Маўляў, там жыць танней, ды і шлюб у іх “пробны”, і наогул, калі Алёна жадае, то можа нават паспрабаваць жыць з іншым мужчынам...

У мужоў-замежнікаў нават пры афармленні афіцыйнага шлюбу бываюць свавольствы на мяжы прадуманага падману. Напрыклад, аказаць жонцы вялікі “давер”: зарэгістраваць на яе імя фірму, узяць пад гэты праект крэдыт у банку. Грошы “раптам” вярнуць не атрымліваецца, а ў судзе адказнасць па ўсіх пунктах нясе “ўладальніца фірмы”.

Калі замежны жаніх невымоўна рады, што ў вас двое-трое дзяцей, і спяшаецца зарэгістраваць афіцыйна шлюб, таксама варта падумаць. Хутчэй за ўсё гэты спадар – беспрацоўны. Шлюб дасць яму магчымасць атрымліваць істотную дапамогу на жонку і яе дзяцей. Толькі наўрад ці вы ўбачыце гэтыя грошы...

Хапае ў шлюбнай латарэі з замежнікамі і крымінальных сюжэтаў. Мінчанка Ларыса выйшла замуж у Швецыю. Нарадзіла сына. Але сямейнае жыццё не складвалася. Сваркі і скандалы часам заканчваліся рукапрыкладствам. Ларыса ў адчаі сфатаграфавала сінякі, атрыманыя пасля збіцця яе мужам, звярнулася ў паліцыю. Аднак па сустрэчным іску яе абвінавацілі ў спробе “забіць грамадзяніна Швецыі” і абавязалі выплаціць былому ўжо мужу салідную грашовую кампенсацыю. Зрэшты, сітуацыя тыповая, што з-за няведання законаў чужой краіны жонкі-іншаземкі не могуць адстаяць свае правы, іх заявы часта нават да суда не даходзяць.

Спецыялісты па сямейных адносінах лічаць, што тэндэнцыя выходзіць замуж за замежнікаў будзе і далей захоўвацца.

Чаму? Хоць бы таму, што “родных” беларускіх мужчын на ўсіх нас проста не хапае. У Беларусі толькі ў самай маладой узроставай групе, згодна дадзеных статыстыкі, суадносіны жанчын і мужчын прыкладна роўныя. А чым бліжэй да 30 гадоў, тым больш гэты паказчык змяняецца ў бок перавагі колькасці “прыгожага” полу над “мужным”. У заходніх краінах – наадварот. Напрыклад, у Галандыі на 230 мужчын шлюбнага ўзросту – усяго 159 жанчын! Вось і шукаюць галандскія, а таксама шведскія, аўстрыйскія, нямецкія, а цяпер ужо і кітайскія жаніхі сабе нявест за мяжой.

Асабліва імкнуцца за мяжу нашыя жанчыны, якія перажылі развод, прычынай якога стала бытавое бескультур’е мужоў, іх прыхільнасць да алкаголю. Перад такімі жанчынамі паўстае дылема: або застацца век векаваць адзінокай на радзіме, або думаць пра ўласнае сямейнае “гняздо” з замежнікам. У апошнія гады, згодна з вывадамі спецыялістаў, у памкненні з’ехаць “замуж за мяжу” пераважаюць менавіта маральна-псіхалагічныя матывы. Сталая жанчына шукае ў спадарожніку жыцця павагі да сябе, жадае бачыць пэўны культурна-бытавы ўзровень.

Але пры гэтым жанчыне варта добра ведаць не толькі замежную мову, уяўляць менталітэт, культуру і законы чужой краіны. Трэба помніць пра сваю нацыянальную годнасць і ні ў якім разе не спяшацца адмаўляцца ад беларускага грамадзянства. У дадзеным выпадку правы беларускай жанчыны і яе дзяцей будуць гарантаваныя законамі нашай краіны, а юрыдычная і іншая дапамога будзе забяспечаная праз беларускае Міністэрства замежных спраў.

Сёння ўсім добра вядомы выпадак са спробай адняць сына-немаўля ў знакамітай нашай тэнісісткі Вікторыі Азаранкі яе бойфрэндам. Толькі дзякуючы ўдзелу беларускіх юрыстаў пытанне вырашылася станоўча – маці і малое дзіця засталіся разам, Вікторыі далі права асноўнай апекі! А ўсё таму, што яна і яе сын – грамадзяне Беларусі, знаходзяцца пад абаронай нашай дзяржавы.

У Беларусі ўжо некалькі гадоў працуе інфалінія па суправаджэнні бяспечнага выезду і знаходжання нашых грамадзян за мяжой. Званок па тэлефоне 113 бясплатны. Эксперты-кансультанты паведамляюць інфармацыю аб візавай падтрымцы, культурных і гістарычных асаблівасцях розных краін, даюць тэлефоны і адрасы, куды можна звярнуцца ў асаблівых выпадках. Прадастаўляюць таксама кансультацыі па заключэнні шлюбаў: якія дакументы неабходныя для заключэння шлюбу з замежнымі грамадзянамі ў асобна ўзятай краіне, што павінна быць напісана ў шлюбным кантракце, як засцерагчы сябе, калі едзеш на першую сустрэчу з замежным жаніхом і г.д. Лепш, як лічаць кансультанты, аб усім даведацца загадзя, засвоіць, якія ў вас ёсць і будуць правы і абавязкі. Спадзявацца, вядома, трэба на лепшае, але не перашкодзіць падрыхтавацца да розных сітуацый.

Некалькі парад жанчынам, якія ўступаюць у шлюб з замежнікамі:

- Зарэгістраваць шлюб пажадана ў той краіне, дзе жыве ваш выбраннік. Гэта дае больш магчымасцяў пры любых абставінах адстойваць свае сямейныя правы.
- Пажадана заключаць яшчэ і шлюбны кантракт. Гэта дазваляе ў прававым полі вырашаць магчымыя непаразуменні ў пытаннях матэрыяльных і фінансавых.
- У Еўропе зараз дастаткова юрыдычных выданняў на рускай мове. Яны даюць тлумачэнні па сямейных праблемах ад рускамоўных адвакатаў. Варта абавязкова ўважліва вывучыць гэтыя выданні. Калі ўзнікае складаная сітуацыя, абавязкова трэба адразу ж пракансультавацца з адвакатам, перш чым прадпрымаць нейкія дзеянні.
- Збіраючыся пераехаць у іншую краіну, трэба вывучыць не толькі яе шлюбна-сямейнае заканадаўства, але і добра пазнаёміцца з бытавымі асаблівасцямі жыцця, традыцыямі і культурай. Тады атрымаецца пазбегнуць многіх праблем.

Почему важна вакцинопрофилактика?

Ежегодно с наступлением осеннего периода начинается профилактика заболеваемости гриппом и острыми вирусными респираторными инфекциями.

Практически каждая семья в осенне-зимние месяцы сталкивается с простудными вирусными инфекциями, среди которых наиболее серьёзную опасность представляет грипп. В отличие от ОРВИ, имеющих преимущественно лёгкое течение, грипп опасен развитием серьёзных осложнений, угрожающих жизни, особенно у детей, пожилых людей и страдающих хроническими заболеваниями.

Грипп – острое вирусное инфекционное заболевание. Болезнь характеризуется яркой клинической картиной: высокая температура (39-40 С), головная боль, резкая слабость и ломота в теле, а также поражение верхних дыхательных путей (риниты, затруднение носового дыхания, жжение, боли в горле, боли при глотании, кашель и пр.).

Грипп чрезвычайно заразен, так как вирус устойчив в окружающей среде и передаётся от больного к здоровому человеку через воздух при чихании, кашле, разговоре и даже через предметы. Кроме того, во время эпидемий резко возрастает восприимчивость организма к другим бактериальным инфекциям. Также обостряются хронические болезни. Из-за этого грипп может протекать очень тяжело, вызывать осложнения (воспаление среднего уха, пневмонию, поражения ЦНС и сердечно-сосудистой системы).

Самой лучшей защитой от гриппа Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) признана вакцинация.

Вакцинация против гриппа входит в Национальный календарь прививок во многих странах, в том числе в нашей Республике Беларусь, а также Германии, Австрии, США, Российской Федерации и др.

Вакцинацию против гриппа нужно проходить каждый год. Учёные-медики доказали, что на протяжении года уровень защитных антител в организме человека снижается. Кроме того, вирус гриппа может со временем изменяться, поэтому прививка от гриппа, полученная в этом году, на следующий год может оказаться недейственной.

ВОЗ перед каждым новым сезоном гриппа проводит оценку вакцины и даёт рекомендации производителям относительно того, какие штаммы вируса гриппа должны использоваться.

В медучреждениях Республики Беларусь уже началась иммунизация вакцинами с обновлённым составом. Прививка безопасна и хорошо переносится. Особенно эта мера необходима для категории граждан, чей иммунитет ослаблен. К ним относятся дети в возрасте до 3-х лет; беременные женщины (вакцинация возможна не ранее второго триместра); пожилые люди и лица, страдающие хроническими заболеваниями.

Кстати

В феврале 2018 года ВОЗ объявила состав вакцин от гриппа сезона 2018–2019 гг. для Северного полушария. Эти вакцины содержат неактивные (убитые) вирусы, которые приводят организм в состояние противостоять угрозе заражения.
Согласно выводам ВОЗ, актуальные противогриппозные вакцины должны иметь следующие компоненты:
A / Мичиган / 45/2015 (H1N1) pdm09-подобный вирус;
A / Singapore / INFIMH-16-0019 / 2016 (H3N2)-подобный вирус;
B / Colorado / 06/2017-подобный вирус (B / Victoria / 2/87);
B / Phuket / 3073/2013-подобный вирус (B / Yamagata / 16/88).

Лучше всего сделать прививку в октябре-ноябре, до начала гриппозного сезона, так как для появления стойкого иммунитета необходимо не менее 2-х недель.

(По информации ГУ «Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»)

Анастасия Лях:

«Хобби может стать бизнесом»

В славянской культуре издревле принято бережливо относиться к ткани. Возможно, отсюда и возникла в народе традиция лоскутного шитья, а любовь к нему превратила способ экономно и рационально распоряжаться материалами в самостоятельный вид искусства.

Мы знаем, что женщина благодаря своим талантам может сотворить шедевр из чего угодно, важно только вкладывать в работу душу и всем сердцем любить своё дело. Этим принципам следует героиня нашей сегодняшней встречи Анастасия ЛЯХ.

– Вы помните первое изделие, которое сшили самостоятельно?

– Наверное, это были шторки в домике для куклы. У меня была Барби, и родители выделили полку в шкафу, которую обустроили игрушечной мебелью. А потом я начала шить для кукол одежду.

Моя старшая сестра тоже занималась рукоделием. Помню, из каких-то тканевых квадратиков она составила цельное полотно, оно мне очень понравилось. Не знаю, что сестра хотела дальше с ним делать, но работу так и не закончила. А я с тех пор начала присматриваться ко всем лоскуткам в доме.

Однажды мама шила наволочки, а обрезки тканей собрала и положила в диванные подушки. Там было много других лоскутков, мне стало интересно. Но мама сказала, что, кроме как набить подушки, больше из них ничего не сделаешь. Позже, когда я начала шить лоскутные вещи, столкнулась с тем, что мне не хватает обрезков. Вспомнила о тех подушках, приехала на дачу, распорола их – и нашла много для себя подходящего.

Виталина БАНДАРОВИЧ
Фото автора и из альбома А. ЛЯХ

– Что подтолкнуло вас заняться лоскутным шитьём?

– Случайное знакомство в троллейбусе. Я ехала домой, и тут моё внимание привлекла молодая женщина, которая держала младенца в красивой, пёстрой простынке (позже я узнала, что она называется «слинг-шарф»). У меня тоже был маленький ребёнок, стало любопытно. Подошла, мы разговорились. Новая знакомая рассказала мне, как можно самой сшить такую вещь. Я купила ткани, достала старую мамину швейную машинку. Нужно было сделать буквально один шов, но нитка рвалась каждые два сантиметра, я упрямо боролась и в итоге победила. Однако желания заниматься шитьём в такой ситуации не возникло.

А вскоре в гостях у друзей я увидела удивительно красивое покрывало, сшитое из кусочков разных тканей. И вот тут-то я всерьёз впечатлилась! С большим интересом рассматривала каждый сантиметр, рисуночки и швы, пытаясь понять, как же всё это сделано. Сейчас-то я знаю, как это шьётся, а тогда была под большим впечатлением.

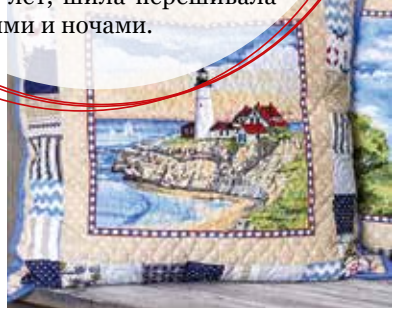
И, пребывая под этим впечатлением, решила научиться шитью. Но прежде – купить себе хорошую швейную машинку. Как раз я ушла во второй декретный. Помню, едем мы с мужем в роддом, а тут звонят из службы доставки магазина и сообщают, что готовы привезти товар. В тот момент мне очень хотелось вернуться домой (смеётся). Но вернулась неделю спустя уже с дочкой. А когда она подросла, я начала потихоньку учиться искусству пэчворка.

– Как случилось, что увлечение стало вашим делом, бизнесом?

– Сначала я просто дарила свои работы. Прихватками были задарены уж точно все друзья и знакомые. Первый заказ у меня появился от подруги – большое двустороннее лоскутное покрывало, 250×270 см, плюс подушки. Я делала его целый год, потому что мы очень долго и тщательно выбирали ткани. Сейчас этому покрывалу больше 8-ми лет, но оно прекрасно выглядит и сегодня.

– Должны ли быть какие-то особые качества, чтобы заниматься пэчворком?

– Да, это целеустремлённость, усидчивость, любовь к такому виду творчества, как лоскутное шитьё. И большое желание делать свою работу качественно, с увлечением и любовью. Это непросто. Ведь, с одной стороны, ты шьёшь повседневные вещи: покрывала, одеяла, диванные подушки. А с другой – каждая пошитая тобой вещь уникальна. Это творчество. Но я его постигала десять лет, шила-перешивала днями и ночами.



Потом появились заказы от друзей, соседей, знакомых. А почувствовала, что это может стать моим бизнесом, когда подруга предложила поучаствовать в выставке-ярмарке изделий ручной работы «Млын». У меня на руках была маленькая дочка, поэтому о полноценном участии не могло быть и речи, я просто нашила красивых пёстрых мелочей и отдала их подруге. Тогда было продано много, почти всё, и на следующий «Млын» мы пошли уже вместе. Помню, как радостно-счастливо я запаковывала первое купленное у меня лоскутное покрывало.

– Какие ваши изделия пользуются особой популярностью?

– Неожиданно для меня – игрушки. Хотя сама я поначалу воспринимала это шитьё как баловство. Первые игрушки появились благодаря одной знакомой: она ждала двойню и попросила два детских одеяльца и две игрушки. Я переусердствовала и смастерила ещё четырёх зайчиков, которых привезла на ярмарку «Кавакакава», и они там произвели фурор. Когда в жизни случались сложные периоды, мне хотелось отвлечься от быта, одеял, подушек, и тогда я шила зайцев. Выставляла в интернете на «Куфаре» – их очень быстро покупали. Я перестала удивляться и придумала новые игрушки. Стала делать единорогов и котиков, вышивать на них имена. Поняла, что мои игрушки получили отклик и пользуются любовью у покупателей.

Мои игрушки покупают, чтобы порадовать ребёнка, или в качестве подарка любимой девушке, или чтобы обновить интерьер. Такие вещи вне сезона: главное – в них влюбиться.

– Как возникают замыслы ваших изделий?

– Если мне заказывают что-то для дома, всегда прошу прислать фото интерьера, чтобы увидеть, какой у этой семьи вкус: ведь это очень важно, чтобы вещь вписалась в квартиру и жила в ней всем в удовольствие.

При заказе обычно оговаривают со мной лишь основные моменты: размер, цвет и количество, а в остальном я могу фантазировать. Тогда изделие получается сродни произведению искусства.

– Что можете посоветовать женщинам, которые захотят тоже заняться лоскутным шитьём?

– Не бойтесь учиться у других мастеров, старайтесь понять, в чём секреты этого вида творчества. Не надо бояться копировать понравившиеся работы – всё равно то, что вы сделаете, будет отличаться, и это будет ваше. При этом нужно стремиться выработать свой стиль.

Не бойтесь конкурентов! Обязательно найдутся почитатели именно ваших работ. Важно развиваться, следить за новыми тенденциями и направлениями в моде и дизайне. Идти вперёд и не останавливаться. И ещё хотела бы пожелать, чтобы у каждой женщины было любимое дело, которое приносит радость вам, вашим семьям и всем окружающим.

– А с чего начинать погружение в мир пэчворка?

– Для начала попробуйте шить прихватки, потому что это проще всего, но с другой стороны это тоже потребует вашей фантазии. Начинающим лучше сразу не покупать дорогостоящие ткани, отделочный материал. Устройте генеральную уборку в доме – и обязательно найдёте ненужные ткани, обрезки, лоскутки. Сегодня много пошаговых мастер-классов в интернете, это для начинающих и помощь, и подсказка.

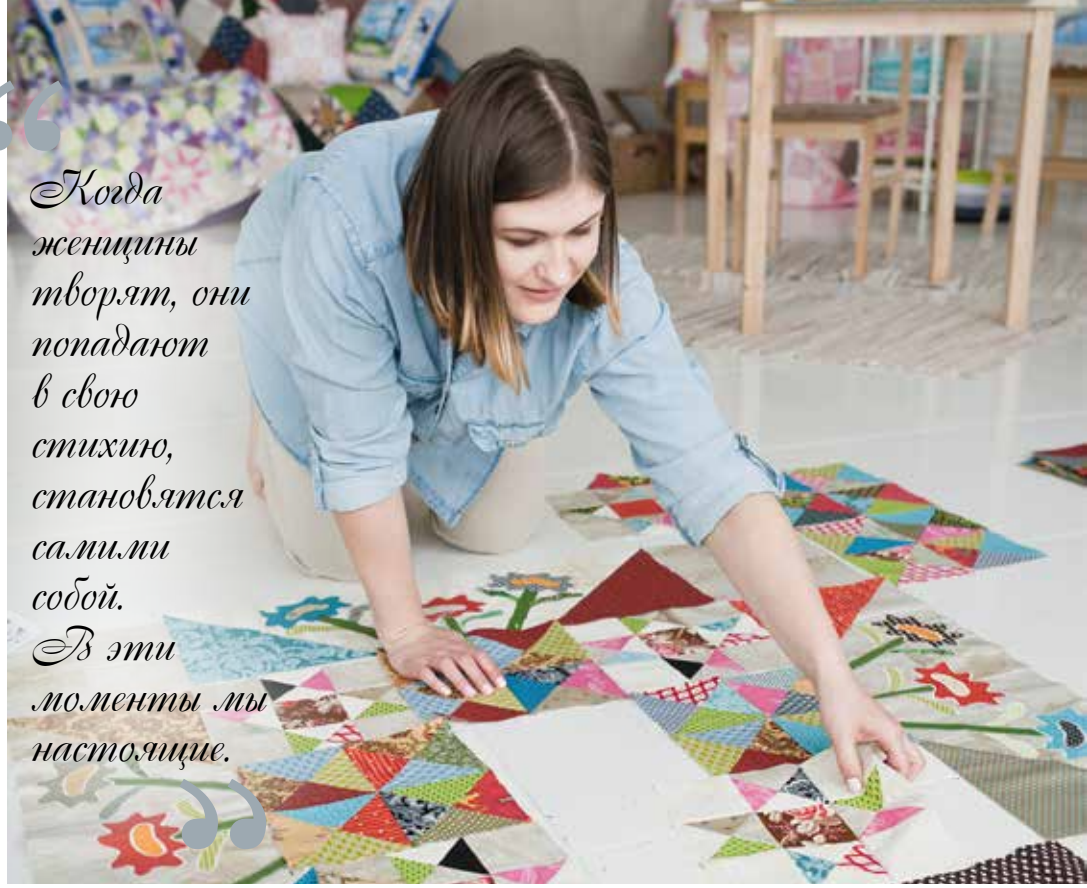
Мне, например, поначалу было сложно подбирать, сочетать цвета. Я раскладывала по полу всё, что имелось, садилась среди тканей и ломала голову. Рисовала наброски эскизов, смотрела фото чужих работ, просто картины художников, что-то пыталась повторить... В детстве я хотела заниматься в художественной школе, но не получилось. Сейчас исполню ту свою детскую мечту: записалась на художественные курсы.

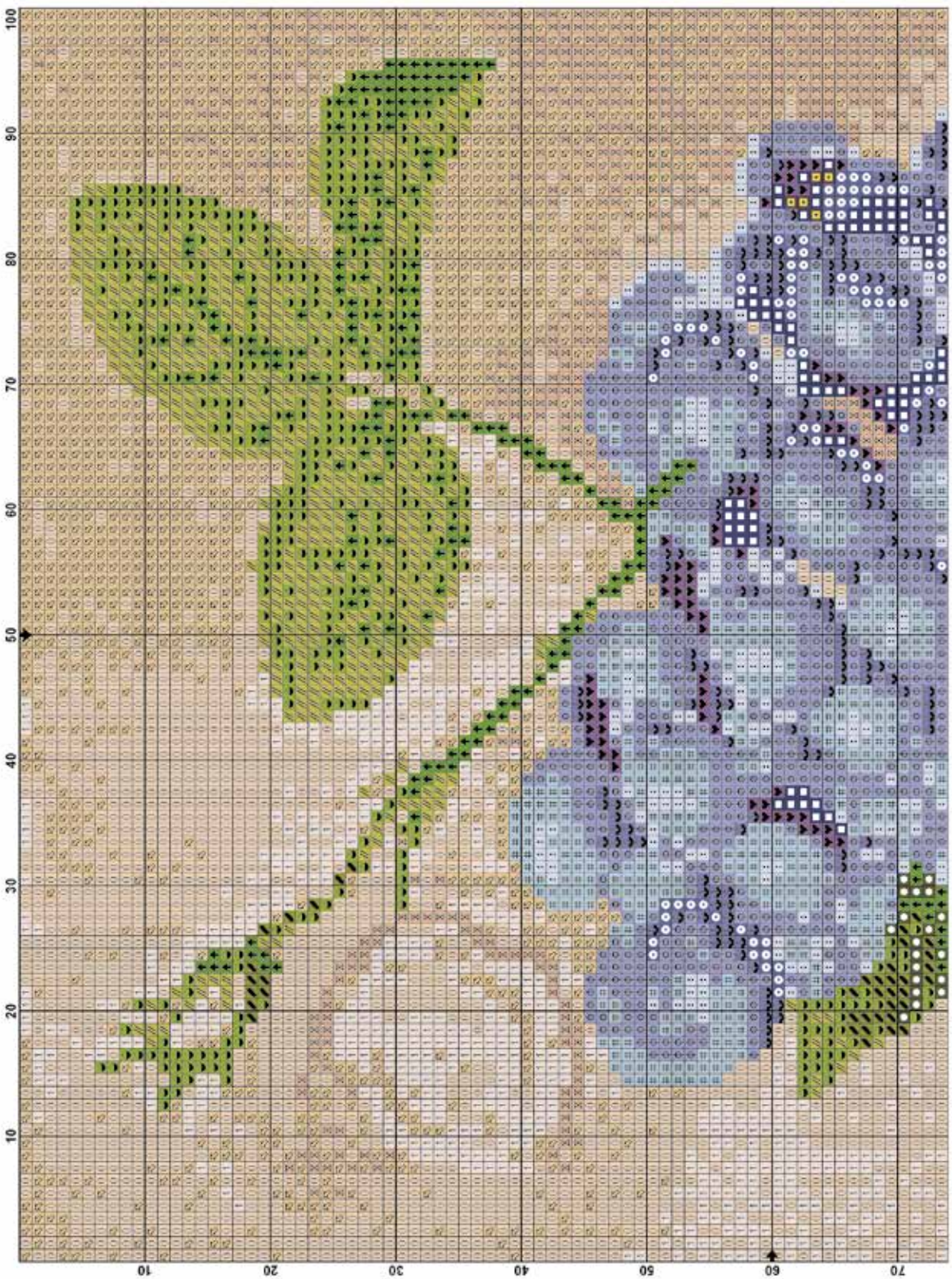
– Ваша семья интересуется тем, что вы делаете?

– Когда я раскладываю ткани, дочка приходит мне помогать, и у неё неплохо получается. Она посещает уроки рисования, ей это очень нравится. Преподаватель говорит, что у ребёнка необычайно развита фантазия.

Сыну мои занятия с тканями неинтересны, он больше любит изучать животный мир. А вот с мужем часто советуюсь, и он помогает воплощать мои идеи. Муж рад, что я ищу себя в творчестве, реализуюсь таким образом и при этом зарабатываю деньги. Я свободна, сама планирую свой день, если нужно – всегда могу уделить больше времени семье.

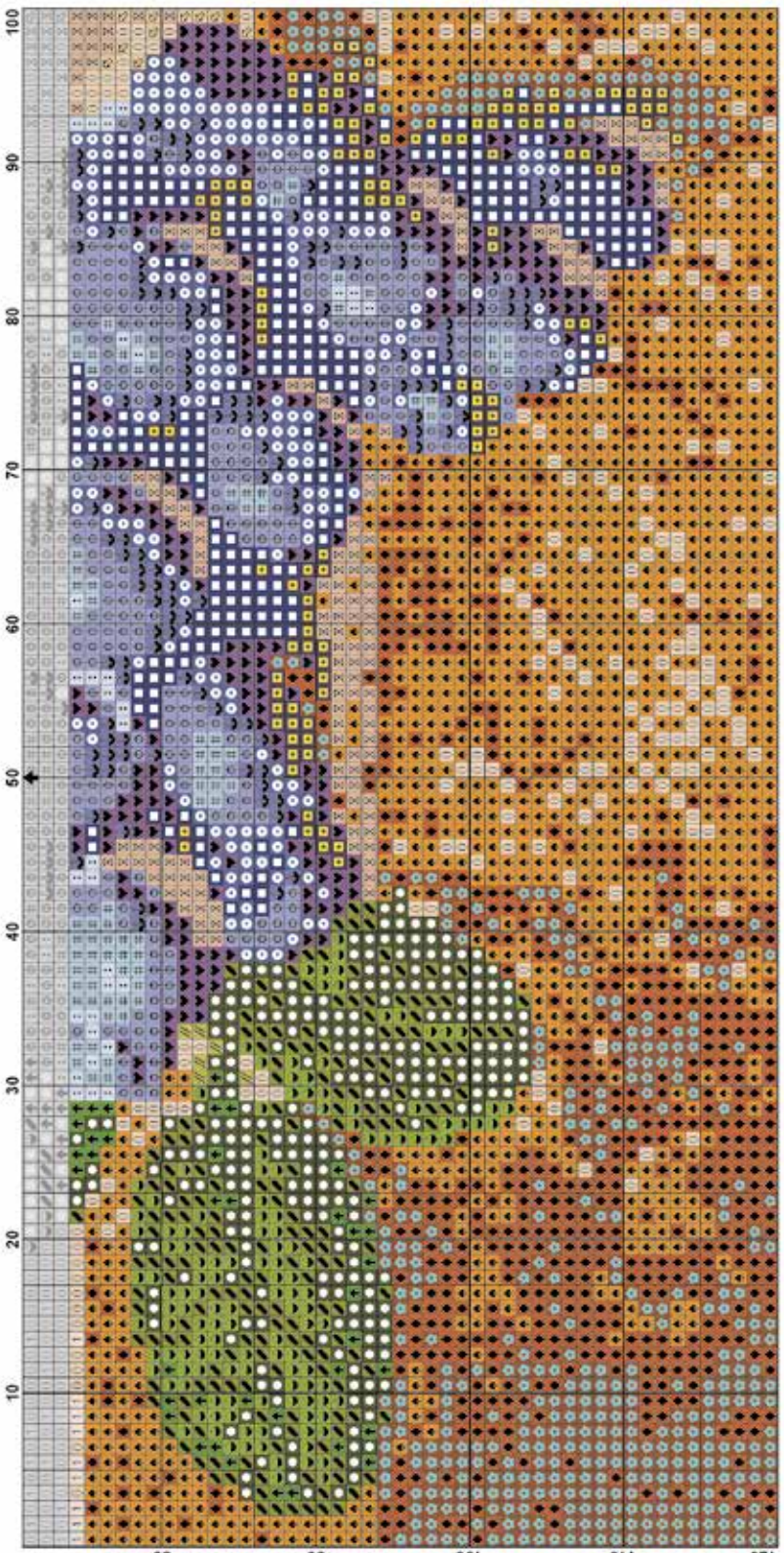
Мне нравится жить в моём творчестве. Когда женщины творят, они попадают в свою стихию, становятся самими собой. В эти моменты мы настоящие.

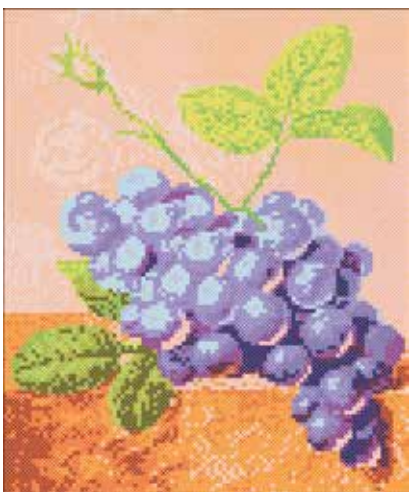




ВЫШИВКА

Натюрморт «Гроздья винограда и роза»





Сегодня мы предлагаем вам вышить натюрморт в осенней гамме. За основу схемы взята картина голландского художника Арнольдуса Блумерса. Именно в Голландии в XVII в. натюрморт впервые выделился в отдельный жанр изобразительного искусства. Голландский натюрморт имел большое количество разновидностей: «цветочный», «фруктовый», «кухонный», «охотничий» и другие. Эти картины предназначались, как правило, для украшения интерьеров.
Что изображалось в натюрмортах? Издревле растения и их плоды имели символическое значение. Виноград – это символ плодородия, изобилия и жизненной силы. В Ветхом Завете виноградная лоза -- символ Земли Обетованной, символ мира и достатка.

	DMC	GAMMA
	225	0765
	550	0075
	3837	0112
	340	0078
	3746	3110
	792	0080
	800	0027
	820	3114
	907	3159
	906	3160
	936	3162
	3819	0817
	581	3169
	741	3195

Размер вышитой картины
при стандартной канве
14 кл. на дюйм – 16,5×22,5 см.

Модная сумка

Ведущая рубрики **Анастасия ТОДОРОВА.**

Если у вас возникли вопросы, а также предложения и идеи, пишите на почту **luanni@mail.ru**

Сегодня мы предлагаем вам связать самим модную сумочку по мотивам молодёжного бренда Free People*.

Для работы понадобится:
джутовая пряжа ARACHNA "Jute" – 2 мотка цвета индиго и один моток голубого цвета ❖ крючок №4 ❖ толстая игла с широким ушком и тонкая игла ❖ для декора – джинсовый карманчик (*отпороть от старых джинсов*) ❖ 4 м декоративного шнура чёрного цвета ❖ катушечные нитки, подходяще по цвету к швам на джинсовом кармане ❖ 2 большие (5–6 см в диаметре) и 4 поменьше (3–4 см) пуговицы чёрного цвета.

Сначала вяжем стенки сумочки. По схеме №1 вяжем 2 круга нитью цвета индиго, далее прикрепляем голубую нить и вяжем ещё два ряда (*рисунок 1*), выполняя прибавки по принципу схемы 1, не довязывая до полного круга 32 петли (*рисунок 2*), оставляя место для ручек сумочки.

Затем столбиками с накидом нитью голубого цвета соединяем обе половинки и столбиком без накида обвязываем оставшиеся петли ряда цвета индиго (*рисунок 2*).

Далее вяжем ручки сумочки. Нитью голубого цвета набрать 50 петель и провязать их столбиком без накида. Затем нитью цвета индиго из набранных 50 петель также провязать ряд столбиком без накида (рисунок 3). Ручки готовы.

* Молодёжный бренд Free People выпускает коллекции женской одежды для ярких личностей, стремящихся к самовыражению. Продукция этой марки – запоминающееся явление в мире моды, почерк дизайнеров Free People всегда узнаваем. Основной упор делается на сочные свежие краски, свободный силуэт, этнические мотивы, выразительные фактуры. Американская компания Free People ведёт свою историю с 1970-х.

Схема

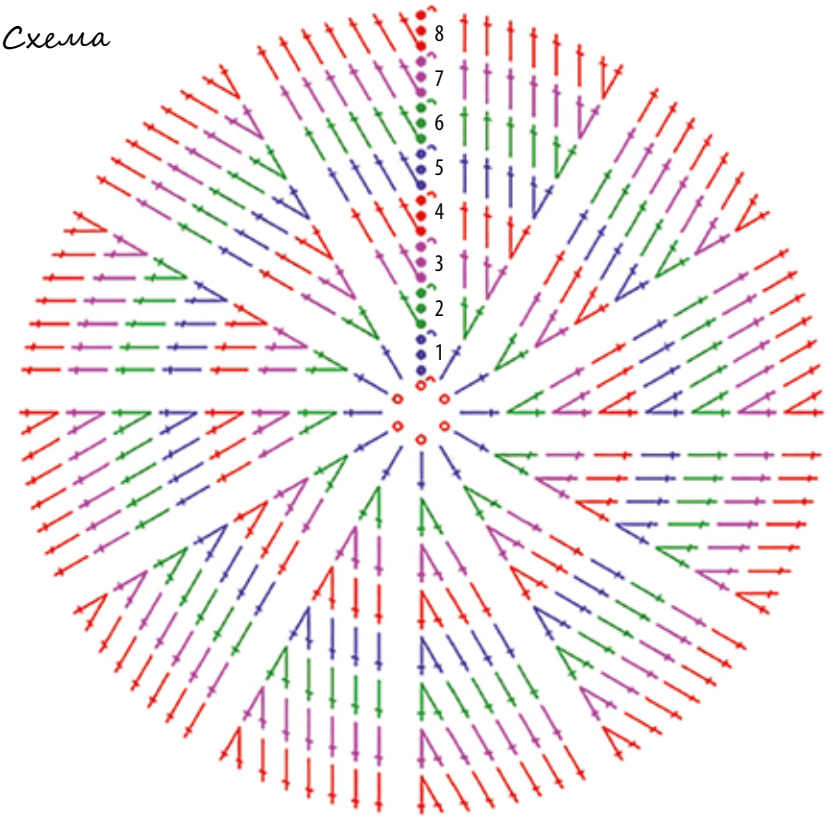


Рисунок 1

Рисунок 2

Рисунок 3

Приступаем к декору сумочки. Используя пуговицы меньшего размера, пришиваем ручки сумки. К лицевой стороне сумочки произвольно пришиваем катушечной нитью кармашек. По краям сумки с лицевой стороны пришиваем две большие пуговицы. Затем шнуром в 2 сложения произвольно широкими стежками обмётываем сумочку с лицевой стороны по краю, начиная от места присоединения ручки, и из остатков шнура формируем кисть.

Сумочка готова. Красивая, удобная, прочная – прекрасный и необычный аксессуар, который хорошо гармонирует с джинсовой одеждой!

Боярышник, «сердечный» друг

Эти кусты или невысокие деревца знакомы многим. Они прекрасны весной, в пору цветения, и привлекательны осенью, когда усыпаны гроздьями ярко-красных или оранжевых плодов. На родине боярышника, в Северной Америке, известно более 1000 его видов, у нас – всего 15. Встречаются вечнозелёные формы, и почти все растения имеют твёрдые острые колючки.

Боярышник не капризен, будет расти практически на любой почве, в том числе на тяжёлой, но всё же предпочитает хорошо дренированные и плодородные. Желательно выбрать для него место, которое бы освещалось солнцем большую часть дня, иначе куст будет плохо цвести и плодоносить.

Растения высаживают как осенью, так и весной. Для этого готовят ямы глубиной до 50-60 см и шириной 50-80 см. На дно укладывают дренажный слой примерно в 15 см (щебень, гравий, битый кирпич), а потом заполняют плодородным грунтом, который готовят из листового перегноя, песка и торфа. Также добавляют известь, но важно, чтобы она не соприкасалась с корнями растений.

Из кустарников можно создать живую изгородь – для этих целей лучше всего подойдёт боярышник сглаженный.

Внимание!

Среди особенностей боярышника – длинная корневая система, поэтому пересаживать его можно только до 5-летнего возраста.
Растение обычно достигает 6 м в высоту.
Начинает плодоносить в 6–10 лет, иногда и позже, плоды созревают в конце августа – начале сентября.

Лолита АНИСОВЕЦ

Уход за боярышником прост: своевременно пропалывать сорняки, рыхлить почву. Весной и осенью землю перекапывают на штык лопаты. Отмершие и больные ветки надо регулярно удалять.

Поливать можно раз в месяц, но обильно: на каждое растение до 15 л воды. В жаркие засушливые периоды – несколько раз в месяц.

Вносить удобрения начинают со 2-го года после посадки и продолжают до того времени, когда появятся первые плоды. Делают это дважды за сезон. Весной, перед цветением, удобряют навозной жижей. Плодоносящий куст подкармливают трижды за сезон: весной, когда распускаются почки, в начале цветения и во время плодоношения.

Размножается боярышник семенами, прививками, отводками корней; вырастает до взрослого состояния за 3 года.

1. Семена высевают осенью, а весной следующего года (иногда спустя год) появляются всходы. Дело в том, что у семян плотная толстая оболочка, поэтому они должны пройти длительную стратификацию. Семена хорошей зрелости имеют очень долгий период пробуждения. К сожалению, взойдут не все, так как много семян, пустых внутри. На 2-й год саженец обычно достигает высоты 60-65 см. В это время молодое растение пересаживают на постоянное место и обрезают на высоте 3-х почек от корня.

2. При размножении прививкой сеянцы боярышника прививают к рябине или обычному кроваво-красному боярышнику. Работу выполняют при сокодвижении – со второй недели июля и до середины августа. Выросшие растения начнут давать плоды уже на третий год после прививки.

3. При размножении корневыми черенками отбирают корни толщиной около 20 мм, нарезают их на куски (9-10 см) и прикапывают в почву под наклоном, толстым концом вверх, чтобы на поверхности оставалось около 2 см. Сажать желательно в тёплое, защищённое от холода и ветра место или парник. Делают это и осенью, и весной.

Для прививки в качестве подвоя берут боярышник обыкновенный или боярышник однопестичный, хотя годится и любой другой вид. Работу выполняют в начале августа. Зелёные черенки боярышника укореняются плохо.

В лечебных целях используют цветы, кору и спелые плоды.

Как заготавливать?

Цветы и листья собирают во время цветения, в сухой солнечный день. Кору заготавливают, когда боярышник начинает выделять сок, а ягоды – по мере созревания. Сушить плоды можно в сушилках при температуре 50°С. Хорошо высушенные плоды сохраняют прекрасный аромат; их помещают в коробочки или бумажные пакеты. Цветы не теряют своих лечебных свойств в течение года, плоды – около 2-х лет.

Кстати

Боярышнику легко придать любую желаемую форму, причём обрезка пойдёт ему только на пользу. Если растения используются как изгородь, оставляют третью часть побегов.

Стричь кусты лучше весной. Обрезать колючки при этой процедуре нельзя, иначе боярышник начнёт болеть.

Полезные свойства

В боярышнике содержится большое количество витамина С, поэтому он отлично улучшает память и работу головного мозга, придаёт бодрость всему организму.

Цветки и плоды снимают спазмы сосудов, расширяют их, тем самым восстанавливая кровоснабжение мозга и сердечной мышцы. Настой из цветков при правильной дозировке отлаживает работу сердца, восстанавливает сон, оказывает общеукрепляющее действие. Его применяют при пороках сердца, спазме сосудов.

Настой плодов менее эффективен, чем настой цветков, поэтому именно последний обычно принимают при стенокардии, атеросклерозе, головокружениях, различных сердечных недомоганиях.

Действие настоя плодов направлено на общее укрепление сердца. Напиток особенно полезен пожилым людям и тем, кто регулярно выполняет тяжёлую работу и постоянно перенапрягает сердечную мышцу.

Боярышник обыкновенный можно применять длительным курсом, но дозировку во время лечения необходимо строго соблюдать. Растение обладает отличным мочегонным свойством, понижает уровень холестерина и уменьшает проницаемость стенок сосудов и капилляров в организме. Используется в период восстановления после различных тяжёлых болезней.

При сахарном диабете боярышник способен понижать уровень сахара в крови с помощью особых имеющихся в его составе веществ. Растение полезно при остром гастрите, оно повышает иммунитет, и даже краткий курс его приёма оказывает на организм тонизирующее действие, снабжает кислородом.

В Германии боярышник считают основой для всех лекарственных препаратов, предназначенных для лечения сердца и мышц.

Боярышник не рекомендуется людям с пониженным давлением, аллергикам. С осторожностью, после консультации с врачом, препараты применяют во время беременности и кормления ребёнка грудью. Бесконтрольное употребление настойки боярышника может привести к сильнейшей передозировке, в результате которой появятся тошнота, рвота, головная боль, головокружение, а также нарушение сердечного ритма, что особенно опасно для людей с пороком сердца.

Тем, кто страдает аллергией, необходимо сдать анализы и сделать специальную пробу на аллергию, чтобы проверить воздействие боярышника на организм. При возникновении аллергической реакции появляются кожные высыпания и даже удушье.

Лекарственные сборы

Настойки из цветков и плодов готовят по разным рецептам. Используются различные дозировки, а вариантов сборов лекарственных трав, которые обеспечивают лечебный и общеукрепляющий эффект, очень много.

При сердечной недостаточности обычно применяют травяной сбор из следующих растений: хвощ полевой, птичий горец и цветки боярышника (20, 30 и 50 г соответственно). Смесь заливают 1 стаканом кипятка и оставляют под крышкой на 30 минут. Выпивают настой в несколько приёмов в течение дня, желательно до еды.

Страдающим **заболеваниями центральной нервной системы** помогает следующий сбор. Цветки боярышника, траву пустырника, сушеницы и ромашку (соотношение 4:4:4:1) заливают стаканом кипятка и настаивают около получаса. Пьют при единичных расстройствах центральной нервной системы либо длительным курсом по 1ст. ложке 3 раза в день.

При головной боли используют настой боярышника в сочетании с иван-чаем и перечной мятой. Пьют напиток по полстакана на ночь. Сон будет крепким и глубоким, а утром человек почувствует себя бодрым и отдохнувшим.

Чай из боярышника отлично поднимает общий тонус организма. Приготовить чай очень просто. После сушки цветы или плоды растения (1ст. ложка) заливают 0,5 стакана кипятка и настаивают 20 минут. Затем напиток процеживают и пьют по 3 раза в день. Этот чай поможет нормализовать артериальное давление и устранит бессонницу, будет эффективным успокоительным средством при различных стрессах.

Боярышник популярен и в кулинарии. Из плодов варят повидло, варенья, делают соусы для мяса и рыбы, готовят замечательные компоты, морсы и другие тонизирующие напитки.

Повидло из боярышника

Потребуется: ягоды боярышника – 1 кг ❖ вода – 250 мл ❖ сахар – 0,5 кг.

Подготовленные (перебранные и помытые) плоды боярышника варить в небольшом количестве воды до размягчения. Затем воду слить, ягоды протереть через сито. В полученную массу добавить стакан воды и сахар, всё тщательно перемешать и варить на слабом огне до густоты повидла.

Разложить горячим в стерилизованные банки, накрыть крышками. Хранить в тёмном прохладном месте.

Кисло-сладкий соус

Потребуется: ягоды боярышника – 500 г ❖ вода – 300 мл ❖ винный или яблочный уксус – 300 мл ❖ сахар – 0,2 кг ❖ молотый чёрный перец ❖ соль – по вкусу.

Ягоды чистим, отрываем хвостики, промываем в холодной воде. В эмалированную кастрюлю наливаем 300 мл воды, добавляем ягоды. Туда же вливаем 300 мл винного белого или яблочного уксуса и варим 30 мин. Кожура на ягодах должна лопнуть, а сами они потемнеть и стать мягкими.

Протираем ягоды через сито, затем в эту массу добавляем 200 г сахара и снова нагреваем на слабом огне, помешивая, пока сахар не растворится. Доводим до кипения и варим ещё 5 мин.

Добавляем соль и чёрный перец по вкусу и сразу разливаем соус по стерилизованным банкам.

Начинка для булочек

Из боярышника получается очень вкусная начинка для булочек. Для этого нужно взять 0,5 кг протёртых свежих ягод боярышника, 200 г яблок, 100 г арахиса и немного сахара. Яблоки натереть на крупной тёрке и всё перемешать. Полученную массу томить на плите 10 минут.

В сухом виде ягоды боярышника перемалывают и добавляют в муку при выпечке различных булочек.

Виды боярышника

Боярышник обыкновенный, или колючий. Кустарник или небольшое дерево до 5 м высотой. Морозоустойчив, растёт на каменистых и глинистых почвах, прекрасно подходит для живых изгородей, хорошо стрижётся. Ягодки ярко-красного цвета, мякоть жёлтая.

Вид имеет несколько садовых форм, эффектных в пору цветения и после него.

Боярышник Пол Скарлет славится махровыми малиновыми с белым соцветиями.

Боярышник сибирский, или кроваво-красный. Растёт в виде дерева или кустарника высотой около 6 м. Колючки у этого вида редкие, но длинные, около 4 см. Белые цветки с пурпурными пыльниками украшают дерево или куст с середины мая до середины июня; съедобны кроваво-красные плоды шаровидной формы.

Боярышник мягковатый, или полумягкий. Высокое дерево, до 8 м, имеет шаровидную густую крону и множество тонких колючек. Цветки белые. Плодоносить начинает с 6 лет. Ягоды оранжево-красные, вкусные, с жёлтой мякотью. Очень декоративен за счёт привлекательных листьев и плодов. 50% семян жизнеспособны; есть возможность укоренения черенками.

Боярышник зелёномясый. Цветёт красивыми белыми цветочками с тёмными тычинками. Плоды чёрного цвета с зелёной мякотью, хорошего вкуса. Как и многие виды, имеет колючки длиной до 1,5 см. Не размножается черенками, а при размножении семенами нужна их стратификация около 6 месяцев.

Боярышник однопестичный. Быстрорастущий куст с плотной кроной, отлично смотрится в живых изгородях, прекрасно переносит обрезку, выпуская множество новых плотных побегов. Ягоды и цветы обладают высокой лекарственной ценностью.

Самы старажытны і трывалы матэрыял — скура — зноў у трэндзе. Расказваем, без якіх прадметаў гардэроба модніцам ніяк не абысціся ў сезоне “Восень-зіма 2018/2019”.

Другая скура

Байкерскі матыў

Здаецца, класічныя курткі-касухі не выходзяць з моды ніколі. З пляча брутальнага барадатага матацыкліста яны даўно перакачавалі ў гардэробы рамантычных дзяўчат, завадскіх рабочых, строгіх настаўніц і элегантных джэнтэльменаў. Чорныя ці каляровыя, кароткія ці доўгія – выбірайце на свой густ.

Адзінае, мадэлі са стракатай вышыўкай, налепкамі і ўсемагчымымі заклёпкамі, ланцужкамі і шпількамі зараз абыходзьце бокам. Лепш прыгледзецца да oversize-экземпляраў (тых, што будуць свабодна на вас сядзець) з пацёртасцямі, нібыта ў вашай курткі вялікая гісторыя.

Амерыканскі брэнд Levi’s вясной выпусціў у продаж скураную “куртку Альберта Эйнштэйна”. Яна поўнасцю паўтарае дызайн той, якую аўтар тэорыі адноснасці насіў у 1930-я гады. Мінімалістычная мадэль карычневага колеру на гузіках увасабляе сучасныя ідэі аскезы ў адзенні. Нездарма гэтай восенню многія іншыя брэнды натхніліся густам славутага фізіка і ўключылі ў свае калекцыі нешта падобнае.

Ганна КУРАК

Рок-зорка

Ідэальна прылягаючыя штаны або легінсы – розніцы няма, галоўнае, каб рэч была ў абцяжку. Вядома, на гэта могуць адважыцца толькі тыя, хто мае ідэальныя прапорцыі. Выйгрышныя колеры – чорны, цёмна-сіні, глыбока-зялёны і чырвоны.

Вузкія скураныя штаны стыліста раюць спалучаць з доўгімі кашулямі. Восенню з імі будуць добра глядзецца паліто, фятровыя капелюшы і бацільёны.

Бярыце прыклад з аўстралійскай мадэлі Розі Хантынгтан-Уайтлі. Скураныя штаны – яе любімы прадмет гардэроба.

Яшчэ адзін удалы вобраз – Сэндзі ў вядомым мюзікле “Брыялін”. У скураных легінсах з акуратным рэменем можна смела ісці не толькі на вечарынку ці ў бар, але і на працу. Адзінае, трэба будзе “ўраўнаважыць” ансамбль строгім верхам – жакетам або швэдарам.

“Матрыцу” выклікалі?

На хвалі вяртання трэндаў 1990-х дызайнеры выпусцілі на подыум мадэлі ў скураных плашчах. Гэта адразу прымусіла нас успомніць галівудскі фільм “Матрыца” з Кіану Рыўзам у галоўнай ролі.

Але як насіць трэндавую рэч і пры гэтым не выглядаць як герой фантастычнага фільма? Па-першае, выбірайце каляровыя мадэлі – карычневыя, бардовыя, зялёныя. Па-другое, можна паэксперыментаваць з даўжынёй і замест плашча ў падлогу ўзяць той, што даходзіць да калена, альбо мідзі. Па-трэцяе, абавязкова падкрэсліце талію рэменем. Расійская бізнэс-вумэн Міраслава Дума з яе зусім невялікім ростам (усяго 154 см) даўно аблюбавала скураныя плашчы. Варта прыгледзецца да яе выхадаў у свет.

Скураная сумка – вечная класіка. З адной універсальнай па дызайне і якаснай па пашыве сумкай можна прахадзіць усё жыццё. Але зараз модніцы ў пошуках мадэлі з дзіўнай назвай “сядло”.

Поўны камплект

Скураны абутак пры ўсёй разнастайнасці матэрыялаў у наш час па-ранейшаму застаецца самым якасным, жаданым і зусім не танным. Таму да выбару новай пары туфель ці ботаў трэба падыходзіць уважліва. Бярыце тыя мадэлі, на якіх добра бачна, што яны прашытыя, а не проста склееныя. Для кожнага віду скуры існуе свая схема догляду. Каб любімая пара праслужыла доўга і не папсавалася пасля першага выхаду на вуліцу ад лужын ці солі, штодзень наносьце на абутак спецсродкі.

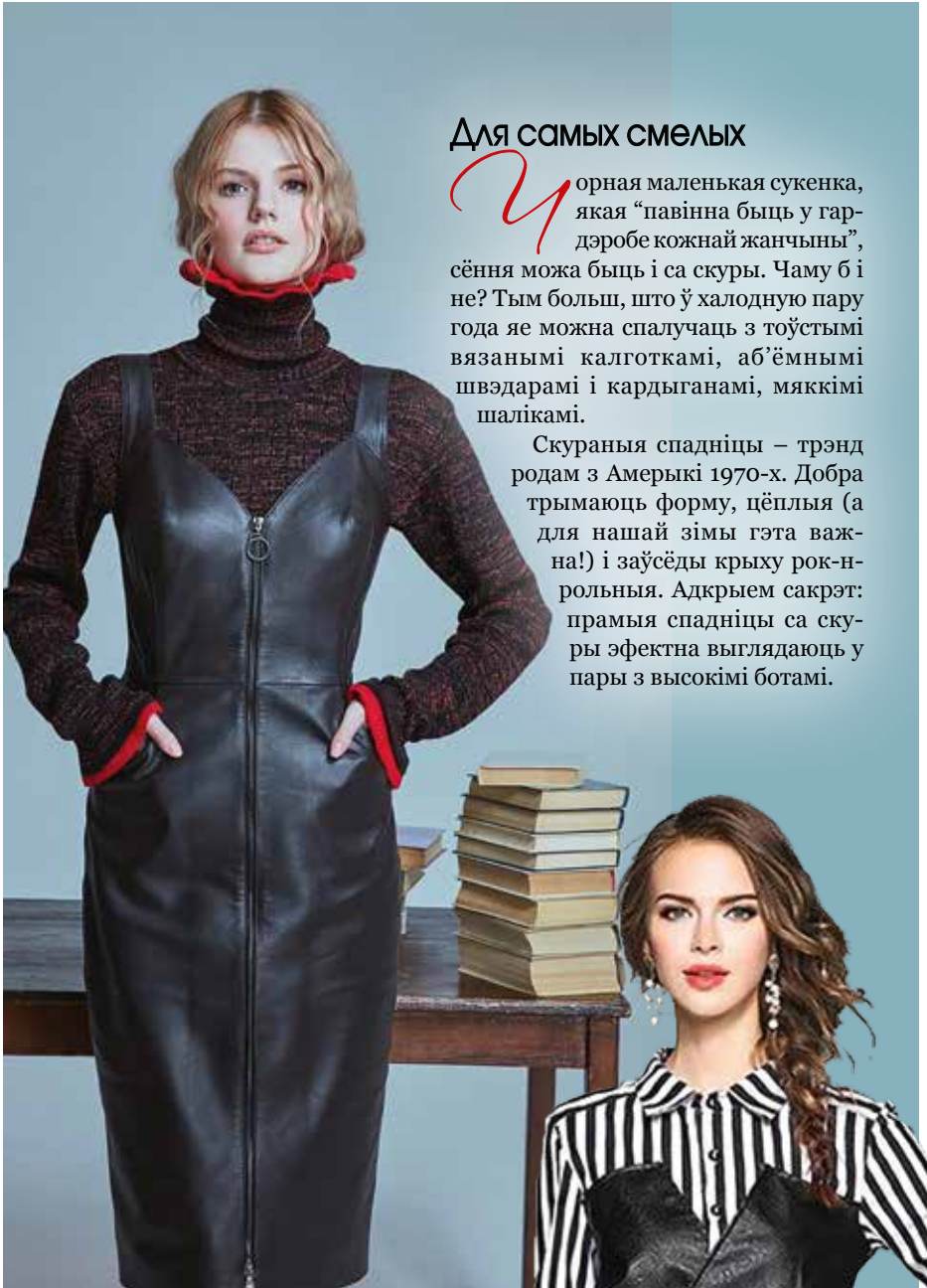
Трымаем курс на адзенне будучыні!

Апошнім часам папулярнасць у моднай сферы набіраюць экалагічныя ідэі. Замест натуральнай скуры і футра многія вытворцы адзення выкарыстоўваюць іх аналагі з сінтэтыкі.

Піянер экаруху ў fashion-свеце – брытанскі дызайнер Стэла Макартні (дарэчы, дачка музыканта Пола Макартні). З моманту заснавання сваёй моднай кампаніі жанчына прапагандуе экаскуру. Адразу падкрэслім, гэта не тое ж самае, што і заменнік скуры! Скурзам робяць з таннай сыравіны – шкоднага полівінілхларыду, а аснова экаскуры – поліурытан. У чым перавага апошняга? Ён гіпаалергенны і зусім не таксічны, не мае непрыемнага паху. Затое навобмацак мяккі і эластычны. Такі матэрыял вытрымлівае маразы да -35°С, непатрабавальны ў доглядзе і мае высокую зносаўстойлівасць, не лушчыцца з часам.

Самае галоўнае – экаскуру пранізваюць мікрапоры, якія дазваляюць матэрыялу "дыхаць".

Увогуле, да сучасных тэхналогій звяртаюцца многія сусветныя брэнды. Напрыклад, амерыканская кампанія Patagonia з 1996 года займаецца стварэннем новых тканін на аснове перапрацаваных пластыкавых бутэлек і рыззя. Англійская марка Ciel наладзіла поўнасцю безадходную вытворчасць: рэшткі бавоўны, лёну, шоўку і іншай сыравіны не выкідваюцца, а зноў пускаюцца ў працэс.



Для самых смелых

Чорная маленькая сукенка, якая "павінна быць у гардэробе кожнай жанчыны", сёння можа быць і са скуры. Чаму б і не? Тым больш, што ў халодную пару года яе можна спалучаць з тоўстымі вязанымі калготкамі, аб'ёмнымі швэдарамі і кардыганамі, мяккімі шалікамі.

Скураныя спадніцы – трэнд родам з Амерыкі 1970-х. Добра трымаюць форму, цёплыя (а для нашай зімы гэта важна!) і заўсёды крыху рок-н-рольныя. Адкрыем сакрэт: прамыя спадніцы са скуры эфектна выглядаюць у пары з высокімі ботамі.

МОДНЫЕ ЦВЕТА ОСЕНЬ-ЗИМА 2018

Традиционно каждые полгода Институт цвета Pantone представляет модные цветовые прогнозы на новый сезон. Осень-зима-2018, по мнению Fashion Color, объединит классику и красочную экспрессию, соединив в одной палитре привычные тёмные цвета и неожиданные сочные оттенки.

Сегодня в модных коллекциях дизайнеров доминируют осенние оттенки, которые в предвкушении зимы напоминают нам о ярких цветах ковра из опавших листьев в лесу, богатом оперении птиц и предзакатном сумраке. Но главный акцент -- на влиянии осени: жёлто-коричневые краски лесных опушек и горящий багрянец кленовых аллей, природные насыщенные тона.

КРАСНАЯ ГРУША

Основной тренд этого осеннего сезона. Восхитительный красно-бордовый цвет, тёплый и богатый, самый осенний, притягивает своей роскошной палитрой и зачаровывает. Идеален для образов как самостоятельно, так и в сочетании с аксессуарами и другими предметами гардероба.

УЛЬТРАФИОЛЕТ

Главный цвет 2018 года от Pantone – насыщенный роскошный фиолетовый оттенок с уникальной глубиной. Олицетворение изобретательности и воображения, символ мистики. Интригующий, загадочный, яркий – он будет прекрасно смотреться и в осенне-зимних пейзажах.

КРАСНОВАТО-КОРИЧНЕВЫЙ АПЕЛЬСИН

Ещё один из ярких цветов Pantone-2018, взятый из ковра листьев осеннего леса. В нём сквозят жизнерадостность и оптимизм, отсутствие страха перед приближением зимы. Цвет Russet Orange превосходно смотрится во всех тканях, но ещё более интересен как цвет лака для ногтей.

ЦЕЙЛОНСКИЙ ЖЁЛТЫЙ

Цвет жёлтой специи «пряная горчица» напоминает, скорее, не о цейлонском чае, а об индийских пряностях, добавляет нотку экзотики и содержит немало зелёного полутона. Как правило, цвета приправ довольно типичны для осенних палитр. Такой жёлтый оттенок отлично смотрится на мягких тканях, кашемире или аксессуарах из кожи.

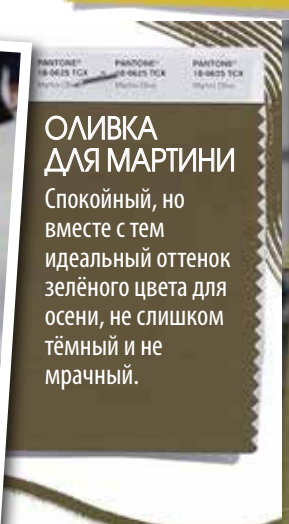
АЛЫЙ МАК

Очень смелый красный оттенок. Необузданный по своей привлекательности, он явно будет доминировать в вашем образе. Подобный цвет может разогнать абсолютно любую осеннюю депрессию и согреть даже зимой.

Этот потрясающий по яркости красный цвет дизайнеры предлагают также использовать как акцент в аксессуарах либо как цвет помады или лака для ногтей.

СИНЯЯ ТУМАННОСТЬ

Этот дымчато-синий цвет напоминает сумерки и склоняет нас к философским размышлениям. Он вдохновит дам на элегантные, интересные образы. Безмятежная, почти космическая синева дарит спокойствие. Это медитативный, созерцательный оттенок, который не борется с наступающими холодами, а приветствует их наступление.



ОЛИВКА ДЛЯ МАРТИНИ

Спокойный, но вместе с тем идеальный оттенок зелёного цвета для осени, не слишком тёмный и не мрачный.

В числе других оттенков осень-зима-2018 Pantone предлагает: зелёный кетцаль (подобен расцветке экзотической птички из Центральной Америки, яркий сине-зелёный оттенок); сочная роза (нежный, спокойный розовый цвет) и розовый павлин (энергичный малиново-розовый оттенок); лепестки крокуса (утончённый лиловый оттенок, романтичный и женственный).

Многія людзі схільныя да асенняй меланхоліі. Змена яркіх фарбаў на шэрыя і маркотныя, дажджлівае надвор'е – усё гэта ўплывае на наш настрой. Спрыяе наступу восеньскай дэпрэсіі і ўсведамленне таго, што яшчэ адзін год падыходзіць да канца, але не зусім удалося рэалізаваць тое, што было намечана.

Восень самотная... Паўсюль парасоны,
Ногі намоклі, а дождж усё імжыць.

Н. Протас

Восень: як перамагчы дэпрэсію

Ёсць і медыцынскае абгрунтаванне восеньскай дэпрэсіі. Сонца ўжо не так часта радуе нас сваім святлом ды песціць цяплом, як гэта было ўлетку. Памяншэнне сонечнай актыўнасці правакуе павелічэнне выпрацоўкі ў арганізме такога гармону, як меланін. А меланін – гэта гармон, які спрыяе ўзнікненню дэпрэсіўных настрояў і адчуванняў.

Прыкметы дэпрэсіі:

- Часта дэпрэсія праяўляецца ў выглядзе недамаганняў: галаўны боль, болі ў суставах і спіне, у вобласці сэрца. З'яўляецца пачашчанае сэрцабіццё пасля начнога сну – некалькі хвілін сэрца моцна б'ецца, а потым само супакойваецца.
- Перапады артэрыяльнага ціску.
- Расстройствы страўнікава-кішачнага тракту. Знікае апетыт і смакавыя адчуванні, асабліва раніцай, чалавек худнее.
- Страх і галавакружэнне (асабліва пры паездцы ў транспарце).
- Няма жадання выходзіць на вуліцу.
- Зніжаецца сэксуальнае жаданне.
- Бяссоніца: чалавек прачынаецца пад раніцу ў 3-4 гадзіны і доўга не можа заснуць, а потым ужо і на работу пара, а яму цяжка падымацца...
- На працы пры дэпрэсіі чалавек не можа паўнавартасна працаваць, справы робяцца праз сілу, і толькі пад вечар у яго падымаецца жыццёвы тонус, калі ўсе ўжо збіраюцца класціся спаць.

Марыя МАРОЗ

Больш смяяцца. Псіхолагі сцвярджаюць, што 10 хвілін смеху ў дзень не толькі падымуць вам настрой, але і павысяць адаптацыю арганізма да непагадзі, пазбавяць ад галаўнога болю і стомы, нармалізуюць артэрыяльны ціск, сон, страваванне, палепшаць абмен рэчываў і амалодзяць арганізм.

Займацца спортам. Падчас працы мышцаў адбываецца хуткае разбурэнне адрэналіну і норадрэналіну – гармонаў стрэсу. Гэта здымае нервовае напружанне, і чалавек забываецца пра восеньскія непрыемнасці.

Штодзень варта рабіць раніцай зарадку – яна забяспечыць вам бадзёрасць і добры настрой на цэлы дзень. Пры магчымасці наведвайце басейн – вада аказвае на нервовую сістэму расслабляльнае ўздзеянне. Пры дрэнным настроі рэкамендуецца часцей прымаць душ – пад струменем вады хутка праходзяць адмоўныя эмоцыі.

Гуляць на свежым паветры. Старайцеся ўставаць раней, каб павялічыць свой светлавы дзень. Не губляйце магчымасці прагуляцца на свежым паветры, асабліва калі свеціць рэдкае восенню сонца (гэта паменшыць выпрацоўку меланіну, які правакуе дэпрэсію). Не завешвайце вокны шторамі ўдзень, няхай святло свабодна пранікае ў пакоі.

Есці часцей шакалад. У восеньскі перыяд не рэкамендуецца захапляцца дыетамі, бо арганізму неабходна мноства пажыўных рэчываў для актывізацыі ахоўных сіл. Купіце сабе любімых цукерак або папесціце сябе шакаладкай. Як вядома, шакалад павялічвае выпрацоўку гармонаў шчасця і радасці – эндарфінаў. Калі нам сумна і тужліва, заўсёды хочацца з'есці нечага салодкага: гэта арганізм сігналізуе пра наступленне дэпрэсіі.

Добра высыпацца. Няма нічога больш карыснага за здаровы сон. У перыяд, калі арганізм найбольш слабы да знешніх праяўленняў надвор'я, 8-гадзінны сон вам проста неабходны. Аптымальны час для адыходу да сну – 22.00. Тады раніцой вы будзеце адчуваць сябе адпачыўшымі і задаволенымі.

Калі ж вы прывыклі класціся значна пазней, выпіце перад сном шклянку цёплага малака з цукрам або мёдам. Гэта цудадзейнае снатворнае выкарыстоўвалі яшчэ нашы прабабулі.

Змяніць адносіны да восені.

Не варта ўспрымаць восень толькі негатыўна. І ў гэтай пары года ёсць прыемнасці: багацце фарбаў на лістоце дрэў у парках і скверах, шчодрасць восеньскіх дароў, мяккая вільготнасць густых туманаў, развітальныя песні адлятаючых на поўдзень журавоў... Галоўнае – не сядзець у чатырох сценах кватэры, а ўзяць у рукі фотаапарат або тэлефон і шукаць прыгожыя замалёўкі з восеньскай натуры.

Купіць кветкі. Калі за акном пахмурна і шэра і дрэвы ўжо скінулі сваю лістоту, нішто так не радуе вока, як наяўнасць яркіх фарбаў у доме. Таму раім дастаць з шафы ці кладоўкі квяцістыя посцілкі або набыць яркія аксесуары для інтэр'ера. І абавязкова абзавесціся пакаёвымі раслінамі. Кветкі дапамогуць вам – іх зялёны колер дзейнічае заспакаяльна і для вачэй, і для нервовай сістэмы чалавека ў цэлым.

Харчавацца разнастайна. Восенню ваш рацыён павінен быць найбольш разнастайны. Мяса, рыба, малочныя прадукты, як мага больш гародніны і садавіны. Варта параіцца з вашым урачом, якія прапіць вітаміны і мінералы. Пры добрым імунітэце ні дэпрэсія, ні прастудныя захворванні не страшныя.

Сустракацца з сябрамі. Ні ў якім разе пры дрэнным настроі не замыкайцеся ў сабе! Хадзіце на вечарынкі, кантактуйце са знаёмымі і сябрамі, ладзьце святы, нават калі для іх няма падставы. Стварайце атмасферу радасці і шчырай зацікаўленасці жыццём, тады дэпрэсія абавязкова адступіць.

В чистом виде природный минерал галит содержит множество примесей и для употребления в пищу непригоден. Естественный цвет его варьируется от бело-жёлтого до сине-голубого, сиреневого (примеси сильвина), красных оттенков (окись железа) или даже чёрных органических включений. Только после переработки из галита получают пищевую соль.

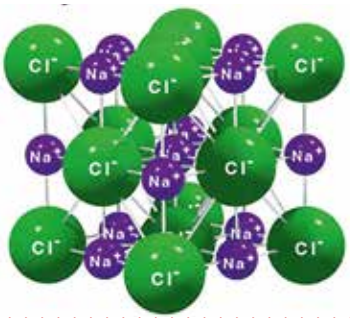
Солевые породы встречаются в самых разных местах планеты, даже в кратерах вулканов. А в степных и пустынных районах они порой проявляются на поверхности почвы в виде налёта – так называемые солончаки.

Такая разная соль...

Этот продукт хорошо знаком всем нам с детства. Поваренная, или пищевая, или столовая, или «каменная», или просто соль — она всегда у нас на столе, и иначе быть не может. Дорогих гостей по традиции мы встречаем хлебом-солью. Такой особый почёт и уважение белые кристаллы минерала галит заслужили потому, что они жизненно необходимы организму человека: являются основным материалом для выработки соляной кислоты — очень важного компонента желудочного сока.

Мария МОРОЗ

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует ограничивать потребление поваренной соли в день до 5 г для взрослых.



Издревле галит известен как лечебный минерал, он обладает уникальными антисептическими свойствами и является действенным при лечении простудных и вирусных заболеваний. В числе самых любимых народных рецептов – полоскание горла с солью при появлении первых симптомов ангины или ларингита, а также любых инфекций носоглотки. Галитовая соль (1 ст. ложка), разведённая в стакане тёплой воды, облегчит зубную боль. Для прогревания кристаллы соли кладут в хлопковый мешочек, нагревают и прикладывают к больному месту. Для лечения заболеваний лёгких и бронхов используют насыщенный ионами галита воздух (в больницах и санаториях для этого обустраивают соляные комнаты, а в домашних условиях оздоровиться можно с помощью солевой лампы). Полезна соль и при отёках ног – соляные ванночки; если есть «мешки» под глазами – соляные компрессы (1 ч. ложка на 1 л воды).

Сила соли в преобразовании вкуса продуктов также известна с древнейших времён. Первобытные люди бронзового века добывали соль, сжигая растения, предварительно вымоченные в морской воде, и полученной золой сдабривали пищу. Старейшие из найденных солеварен находятся на морском побережье Болгарии, они использовались в V тысячелетии до нашей эры. В Древнем Риме, Средневековой Европе соль зачастую выступала в качестве платы вместо денег. И в Древней Руси княжеским дружинникам тоже платили солью; гораздо позднее в царской России соль входила в состав жалованья «служилых людей». Когда европейцы проникли в XVII веке в Центральную Африку, соль была там главной единицей обмена и ценилась наравне с золотом. «За килограмм соли дают килограмм золотого песку», — писал академик-минералог Александр Ферсман.

Отличные консервационные свойства соли в те времена, когда иные методы длительного сохранения пищевых продуктов были неизвестны, породили к ней особое отношение – как к очень ценному продукту. Уже 10–15-процентное содержание соли предотвращает развитие гнилостных бактерий.

Польза соли для жизни и здоровья человека несомненна. Так же, как и вода, она участвует во многих биохимических процессах. Соль не производится нашим организмом, она поступает извне. В нашем теле содержится около 150-300 г соли, некоторое её количество ежедневно выводится при выделительных процессах. Для восполнения соляного баланса мы и употребляем соль, дневная норма её составляет 4-10 г в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Например, при повышенном потоотделении (занятия спортом, жара и др.) количество потребления соли нужно увеличить.

Элементы натрий и хлор присутствуют в поджелудочном соке, желчи и участвуют в пищеварении на разных уровнях. Натрий способствует усвоению углеводов, а хлор (в форме соляной кислоты) ускоряет переваривание белков. Кроме того, хлористый натрий поддерживает энергетический обмен внутри клеток. Соль регулирует циркуляцию жидкостей в организме, ответственна за разжижение крови и лимфы, а также выведение углекислого газа. Большое значение имеет соль в регулировке кровяного давления.

Но польза соли будет очевидной лишь в том случае, если принимать её в умеренном количестве. Переизбыток может причинить непоправимый вред организму и привести к серьёзным заболеваниям сосудов и сердца, повышению артериального давления, проблемам с суставами, образованию и развитию катаракты, инсульта, появлению отёков, развитию заболеваний почек и печени и т.д.

Солончак Уюни в Боливии – здесь содержится запас порядка 10 млрд тонн соли.

Кстати

От известного европейского путешественника Марко Поло, который в 1286 г. добрался до Китая и вёл дневники своих путешествий, мы узнаём, что китайские деньги в XIII в. «чеканились» из соли. Марко Поло так описывал: «Рассол соляный кипятился в небольших котлах. Через час соль принимала вид теста и из него делали наподобие пирожков… которые ставились на горячие черепицы близ зажжённого огня, чтобы они сохли и твердели. На соляные монеты накладывали клеймо Его Величества».

Из чистых пород галита делают соляные скульптуры, лампы, предметы интерьера, хотя этот минерал довольно хрупкий. Особенно впечатляют соляные залы и скульптуры в шахте Величка (Польша). Месторождение это образовалось около 15 млн лет назад вместе с формированием Карпатских гор и представляет собой полосу длиной 10 км и глубинами соляных копи до 135 м. Здесь есть даже подземная соляная часовня в честь Святой Кинги (покровительницы соледобытчиков), а в ней – соляная копия «Тайной вечери» Леонардо да Винчи, много скульптур на религиозную тему. Часовню освещает люстра из соляных кристаллов.

Застывшая красота. Балетное платье из солей Мёртвого моря, художница Сигалит Ландау (Израиль).

Простой по составу минерал галит на первый взгляд не имеет сверхъестественного предназначения. Однако на протяжении многих столетий людьми был сотворён его «магический» потенциал. С солью связано много примет и поговорок, которые формировались народами разных стран на основании наблюдений. Считалось, что горсть галита, посыпанная на землю в виде креста, оберегает пространство от нечистой силы. С другой стороны, рассыпанная соль многими народами воспринималась ка сигнал о предстоящей беде, ссорах или болезнях. Славяне, отправляясь в поход на войну, всегда брали с собой горстку земли, перемешанной с солью, чтобы уберечься от смертельных ран.

Соли приписывали и такое чудодейственное свойство: она способна убрать из жизни человека и его жилища негатив (сыпать соль по углам, мыть пол с солью и др.). Подвешенные у двери мешочки с солью «впитывают» негатив входящих посторонних людей. Новокупленному животному хозяйка обычно сразу давала «для защиты» ломоть солёного хлеба. У многих восточных и западных народов существовал обычай «солить» новорождённых, предохраняя таким образом их от злых духов, болезней, бессонницы и частых капризов. Старшим детишкам щепотку измельчённой соли зашивали в одежду, чтобы оградить от сглаза. Подобных описаний ритуалов много в старых обрядовых книгах.

Сочетание хлеба и соли у многих народов играло роль символа: хлеб олицетворяет богатство и благополучие, а соль защищает от враждебных сил и чар. На Руси в начале и в конце званого обеда давали съесть для счастья кусочек хлеба с солью. Угощение гостя хлебом-солью устанавливало между ним и хозяином дружеские доверительные отношения, отказ же от угощения расценивался как оскорбительный жест.

Современные маги и колдуны также используют галит в оккультных ритуалах. Но важно помнить, что добрые намерения галит увеличивает в разы, однако зло и зависть минерал вернёт бумерангом в многократном количестве. Говорят, оберег из галита ограждает своего владельца от чрезвычайных происшествий, стихийных бедствий и насильственных действий.

Сегодня соль как продукт широко представлена на полках магазинов и супермаркетов. Какую выбрать?

Соль пищевая – это хлорид натрия (хлористый натрий), химическая формула NaCl. Соль бывает разной по вкусу, размеру частиц, форме, цвету и степени солёности, и это зависит от её происхождения.

Морская соль становится сегодня всё более популярной. Образуется после испарения морской воды под воздействием солнца и ветра. В результате соль получается действительно очень полезной: хлорида натрия в ней относительно немного (94%), зато есть естественные примеси йода, калия, магния, кальция и сульфатов.

Садочная соль добывается подобно морской: выпариванием воды из подземных соляных источников или на солончаках.

Каменная, она же минеральная соль добывается в шахтах или карьерным способом. Весьма чистая по своей природе, содержание хлорида натрия в ней достаточно высокое (98–99%), а влаги мало. Не стоит думать, что мелкая пищевая экстра – это хорошая соль, а крупная каменная плохая. С точки зрения здоровья, чем ниже сорт и чем ближе состав соли к природному, тем лучше. Практически всегда стоит отдавать предпочтение крупной соли, особенно при засолке овощей и рыбы, при жарке.

Соли в меру!

Будьте умеренными в солении блюд, по возможности избегайте дополнительных приёмов соли, ведь так легко разрушить тонкую грань между пользой и вредом от продукта.

Уберите солонку со стола и откажитесь от досаливания: формирование этой полезной привычки может занять некоторое время, так как пища будет казаться пресной. Тем не менее, где-то за месяц вы привыкнете, и натуральный вкус продуктов станет ярче. За это время рецепторы станут более чувствительны к соли, и вы станете ощущать солёный вкус там, где раньше его не чувствовали.

Сделать безболезненным переход к умеренному или бессолевому питанию можно, используя другие источники вкуса. Вы почувствуете, что в самих продуктах соли более чем достаточно, а досаливая еду, вы только портите её вкус.

Соль йодированная – это обычная каменная соль, обогащённая йодом, для профилактики заболеваний щитовидной железы и других йододефицитных состояний. Так как йод является летучим веществом, то вся йодированная соль имеет срок хранения, после которого она становится обыкновенной нейодированной солью (обычно это срок от полугода до 2-х лет).

Диетический продукт изобретён медиками, чтобы снизить вред, который соль наносит человеческому организму. Поскольку натрия мы получаем в 1,5-2,5 раза больше, чем нужно, а других элементов нам часто не хватает, в новой соли часть NaCl заменена калием и магнием.

Чем можно заменить соль?

Зачастую люди не замечают и не понимают, что потребляют слишком много соли. Пересмотрите своё отношение к приготовлению пищи, используйте натуральные свойства самих продуктов, подчеркивая их вкус натуральными специями и приправами.

Цитрусовый сок и уксус, сок лимона часто используют, чтобы заменить соль в блюдах. Сок лимона, лайма, апельсина или грейпфрута применяют для придания особого вкуса пище.

Используйте только свежевыжатый сок, а немного цедры сделает блюдо ещё более ароматным. Лимонный сок и сок лайма подходят для жареных овощей и салатов, а апельсиновый или грейпфрутовый заменят соль в салатных заправках.

Если вы поклонник традиционного жареного картофеля, выдавите целый лимон или два над нарезанными ломтиками, посыпьте их чёрным перцем и жарьте до готовности.

Заменить соль поможет всё разнообразие специй: тмин, паприка, чёрный и красный перец, орегано, ароматные травы (в том числе петрушка, укроп, кинза, пастернак), корень имбиря. Для приготовления азиатских блюд можно полностью отказаться от соли в пользу смеси из натуральных приправ. Порошок имбиря хорошо усиливает все существующие вкусы. Карри подойдёт для курицы или другого постного мяса.

Классические травы петрушка и укроп усилят собственный вкус и аромат рыбы и морепродуктов. Попробуйте добавлять травы и специи в еду на своё усмотрение, комбинируйте вкусы, чтобы определить, какие вам подходят.

Можно использовать готовые смеси проверенных видов специй: прованские или итальянские травы, хмели-сунели, уцхо-сунели.

Лук и чеснок. Сырые или вареные, они дополняют любое кушанье. Заменяющее действие карамелизированного лука для более глубокого вкуса рагу, супов, любого тушёного или жареного блюда удивит любого гурмана.

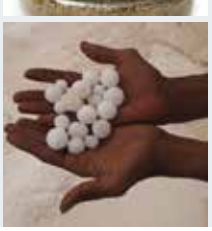
Обжаривание чеснока создаст глубокий, слегка сладковатый вкус, который сможет заменить соль в картофеле и макаронах.

Ламинария. Морская капуста известна многим, у неё специфический терпкий привкус и огромное количество полезных веществ. Самое главное, что ежедневное потребление ламинарии насыщает организм йодом. Лучше использовать сушёную без добавок (можно измельчить, посыпать пищу) либо свежую ламинарию.

Есть также большое количество экзотических сортов соли.

Чёрный деликатес. Очень дорогая чёрная соль, добывают её практически старым папуасским методом, описанным ещё Миклухо-Маклаем. Раньше аборигены собирали в море палки, пропитанные водой, и сжигали их. Солёная зола и была чёрной солью. Так делают и сейчас. Эта соль богата йодом, калием, серой, железом и другими микроэлементами. Но у неё немного яичный привкус, который нравится далеко не всем.

- **Чёрная соль** – природная вулканическая соль, добывается в Индии.
- **Гималайская розовая соль** добывается в Пакистане, в горах Гималаев, богата минеральными веществами: железом, магнием, медью, калием. Этот дорогой продукт рекомендуют не тратить при приготовлении блюда, а употреблять непосредственно во время еды.
- **Угольная соль** получается путем обжига поваренной соли на углях или берёзовых дровах. Содержит активированный уголь и обладает антиоксидантным действием.
- **Гавайская соль** получается путём фильтрации и испарения воды Тихого океана на побережье Гавайских островов.
- **Перуанская, или мараская розовая соль,** получается путём испарения подземных солёных рек горного массива Анд. Имеет розовый цвет, содержит большое количество минеральных веществ (магний, железо, кальций, медь и цинк).
- **Французская соль с ароматом вина – Fume de sel** – получается путём окуривания кристаллов соли дымом сжигаемых деревянных винных бочек из-под «Шардоне».
- **Африканская соль «жемчуг»,** собранная на берегах кратерного озера Ассаль, имеет форму крупных шариков. В некоторых случаях «шарики» соли могут достигать размера грейпфрута.



Как правильно солить?

Мясо, рыба. Если их посолить в самом начале приготовления, они получатся суховатыми – соль вытянет из волокон все пищевые соки. Поэтому клади кристаллы в самом конце жарки или после того, как на мясе или рыбе появится защитная корочка.

Овощи и вегетарианские супы. Соли за 5 минут до окончания приготовления.

Фасоль, горох, соя. В солёной воде они плохо развариваются, поэтому соли их почти готовыми – за несколько минут до снятия с огня.

Жареная картошка и картошка фри. Соли только после жарки, иначе картошка не будет хрустящей.

Суп. Мясной бульон лучше солить за 15-20 минут до снятия с огня.

Уха. Добавляй соль сразу после снятия пенки.

(Использована информация ГУ «Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»)

Зоя Новоенко

Вальс

Лиза собиралась на свадьбу к подруге. Надела своё лучшее платье, посмотрелась в зеркало: всё тип-топ. Стройна. Фигуриста. Зелёное платье, вышитое гладью шёлковыми золотистыми нитями, смотрелось на ней очень красиво.

– Ух ты! – сказал вошедший в комнату супруг. – «Во всех ты, душенька, нарядах хороша», но сегодня особенно...

И вот они на свадьбе в деревне. В деревне потому, что родители подруги «ехать в какие-то там городские рестораны» наотрез отказались, хотя их дочь жила и работала в городе. И слово родителей в данном случае оказалось законом.

Гуляли свадьбу в здании местного Дома культуры. Обилие гостей. Родня жениха. Родня невесты. Друзья жениха. Подруги невесты. Да и соседей никак нельзя обидеть. Вот и нашли помещение, где все поместились.

Свадьба как свадьба.

Баянист и аккордеонист поочерёдно, а то и вместе музицируют. Все поют, шутят, кричат «Горько!» жениху и невесте.

Танцуют жених с невестой. Все ими любуются.

А вот и общий танец. Вальс.

Этот танец муж всегда танцевал с Лизой. Остальные – как получится, никто не неволил. Пришёл на веселье – веселись, всем хватит пары, места, настроения, задора...

Но Вальс!

Лиза с озорством в глазах всегда говорила, что если бы не вальс, то и замуж бы за Ваню она не пошла. «Ну, конечно, – поддерживал её шутливый тон Ваня, – если бы я тогда не пригласил тебя на вальс, то и не женился бы до сих пор!»

***

Познакомились они в клубе. Иван только что демобилизовался из армии. Пришёл в клуб. Увидел незнакомку. Пригласил на вальс. Обоим тогда показалось, что ни с кем у них этот романтический танец так красиво и воздушно не получался.

Лиза всегда приходила в клуб только на этот танец. На вальс. Скучала она, конечно, в чужом посёлке, куда попала на работу детским врачом по распределению. Кроме коллег из знакомых – никого. В подруги годилась разве что терапевт Майя. Они приехали из одного города. Обеим не хватало здесь звона трамваев, шума и повседневной уличной кутерьмы. Горожанки!

Поселились девушки у одной доброй старушки. Скучно жили: днём на работе, а вечер коротали за чтением книг или перед телевизором. В субботу – клуб. Лиза ждала всегда только один танец – вальс.

Когда она познакомилась с Ваней, стало по-другому. Веселее и непредсказуемо. Парень буквально не давал Лизе проходу. Ждал после работы. Приходил в больницу в дни её дежурств.

Лиза ко всему относилась снисходительно. Предложение выйти замуж отклонила. Ничто не щёлкнуло в сердце. Этим объяснила отказ.

Так было, пока однажды, возвращаясь запоздно из поездки в город к родителям, с удивлением не обнаружила глубокой ночью Ваню на вокзале.

– Что ты здесь делаешь?

– Тебя жду! Волнуюсь, уже за полночь, а тебя нет... Знаешь, все вокруг говорят, что я женюсь. А ты не хочешь за меня замуж идти...

– А если меня там, в большом городе, ждут двое детей?! Что будешь делать? Ты ж ничего не знаешь обо мне, кроме вальса?

– А я твоих детей усыновлю. Давай поженимся!

Вроде бы шутили, но закончилось всё свадьбой. И все знали, что Ваня очень счастлив, потому что женился по большой любви.

***

И сейчас, на чужой свадьбе, услышав звуки вальса, Лиза ждала, что из толпы вынырнет супруг. По традиции, как всегда, встав на колено, протянет ей руки и скажет: «Первый вальс, я прошу вас со мной!» Но с удивлением обнаружила, что супруг куда-то испарился.

Окинув взглядом танцующих, она увидела, что Ваня уже танцует. С очень красивой девушкой. Когда они только пришли на свадьбу, Лиза выделила её из толпы гостей. Струящиеся пшеничные волосы. Открытая улыбка. А глаза – неба синь!

И вот её муж вальсировал с этой девушкой. Причём как красиво вальсировал! Лиза не разрешала в танце разговаривать. Разговоры – потом. А пока – священнодействие под музыку: плавный ритм, скольжение – как по воздуху, чуть касаясь пола. Но Ваня сейчас увлечённо что-то рассказывал партнёрше, а она заливисто смеялась. Как в таком случае удерживают ритм? Ровное скольжение? Чувство танца?

Лиза оглянулась по сторонам: видят ли эту пару окружающие. Нет, люди, слава Богу, не обращают на них внимания. А вот Лизино сердечко впервые дрогнуло. Что делать, если такая красивая и смелая дорогу перейдёт? И останется она без мужа, а их малюткасынок – без отца. Дудки! «Включим здравый смысл, – сказала себе Лиза. – Ворона на любой куст садится, так будь тем кустом, на который захотят сесть».

Лиза с сияющей улыбкой (улыбка на лице, а яд в бокале!) подошла к баянисту:

– А цыганочку можешь?

И баянист выдал. С голливудской улыбкой, откинув голову, Лиза принялась выделывать коленца перед знакомым хирургом, приглашая его поддержать танец. Хирург влетел в круг и пошёл, и пошёл за Лизой, даже вприсядку. Все расступились, глядя на них, а они под баян кружили и куролесили невесть как...

На следующий танец хирург сам пригласил Лизу. Старый холостяк, он танцевать-то не особо умел, но с Лизой ему понравилось. Они действительно нашли друг друга в музыке и движении, будто пара артистов после долгих тренировок, синхронно и слаженно исполняли любые «па». Лиза краем глаза наблюдала за Ваней. Он стоял теперь уже один и удивлённо смотрел на жену. Поискала глазами девушку – она была среди танцующих.

«Ага! На всякую крапиву мороз бывает», – обрадованно подумала Лиза.

После очередного танца Ваня подошёл к ней и, сославшись на головную боль, позвал домой. Но Лиза, нежно чмокнув мужа, потянула его к гостям.

***

После этой свадьбы в больнице о Лизе заговорили по-другому: «Муж у неё, оказывается, тихоня, а она на ходу подмётки рвёт. Это ж надо, нашего хирурга уморила совсем, танец за танцем без передышки!»

Лиза только посмеивалась, вспоминая свой маленький спектакль, и думала, что никогда никаким сплетням нельзя верить. Однако хирург Иван Иванович стал чаще и чаще заходить в детское отделение. Старый холостяк искал женского общества Лизы. И это стало всем заметно. Нужно было что-то предпринимать.

Однажды она набралась храбрости:

– Иван Иванович, я, наверное, глупо вела себя на свадьбе. Знаете, когда коньяк ударит в голову, он и мужчин, и женщин делает глупее. Вы уж извините меня за ту бесцеремонность.

– Что вы, что вы! – смутился хирург.

– Простите, если обидела вас. Спешу домой, к сыну и мужу...

Она не врала – действительно, сейчас она очень спешила домой. Думала ли она о том, что на свете есть женщины и красивее, и умнее её? Думала! А ещё она думала, что Дарвин ошибся: мужчины произошли всё-таки от медведей, а не от обезьян. Почему? А потому что женщины умеют быстро принимать решение и при этом обладают здравым смыслом, а хитрость женская сродни мудрости, и это помогает решить многие сложные проблемы.

Комментарий психолога

Галина ВЕРЖИБОК,
кандидат психологических наук,
доцент Минского государственного лингвистического университета

Эта история не только о первом знакомстве, но и о том, что такое важное событие остаётся в нашей памяти надолго (если не навсегда) и выступает как некий «след», который определяет затем характер взаимодействия мужчины и женщины, становится ценным и значимым для двоих.

Для Лизы и Вани романтический танец стал «отправной точкой» в развитии их отношений. Правда, для него было сразу ясно, ещё при первой встрече в клубе, что Лиза – именно та девушка, с которой он хочет связать свою жизнь. Ваня был внимателен и настойчив, умел шутить и удивлять. Счастливым его называли другие, потому что женился он по большой любви.

Для Лизы всё случилось иначе: была работа, книги и общение с коллегой-подругой. И вдруг – танец, свидания, приглашение к семейной жизни … Раньше она с нетерпением ожидала субботу ради лишь одного танца – это был вальс. «Священнодействие» под музыку было для Лизы сродни некоему магическому ритуалу, позволяющему ей подниматься над обыденной рутиной, быть счастливой и получать наслаждение от парящих движений и своей невесомости в танце…Она не искала других чувств. Но любовь Ивана её покорила, «зёрна упали на благодатную почву» – их первый вальс завершился свадьбой…

В случившейся на свадьбе у подруги ситуации нет ничего экстраординарного: гости веселятся: каждый – как может и как у кого получается. Однако ответный ход Лизы на то, что муж не уделил ей должного внимания, как было раньше, отличается глубокой житейской мудростью (знание пословиц ей помогло!) и толикой женской хитрости (мы пришли вместе, и пусть все видят, что ты – мой!). Она смогла изменить ситуацию, привлекла к себе внимание гостей и мужа, стала именно «тем кустом, на который птицы захотят сесть». Теперь уже Ваня стоял один и удивлённо смотрел на жену, и это была её, пусть и маленькая, но – победа.

Всё вернулось «на круги своя»: Лиза спешила домой, муж снова был в восхищении от своей красавицы-жены. И в разговоре с хирургом Иваном Ивановичем Лиза тактично, но чётко дала понять, что их танцы – это лишь веселье на празднике.

Какой нам всем вынести из этого примера урок? Если что-то пошло в семейных отношениях не так, как было обычно и как нам того бы хотелось, не стоит сразу «закатывать» скандал, громко возмущаться и поучать своего спутника. Лучше взять паузу, немного поразмышлять – и оживить ваши лучшие воспоминания и впечатления. Постараться снова стать той, что привлекла к себе любовь. Или показать себя с самой лучшей стороны, раскрыть свои иные, пока ещё неизвестные супругу качества.

Над отношениями надо работать! А значит, узнавать новое о своём спутнике и изменяться самому, развивать у себя умение удивлять и удивляться, быть ярким и неординарным – в поступках, разговоре, действиях, одежде… И тогда вам будет неизменно интересно быть вдвоём, и мир вокруг станет красочнее – ведь в жизни (и в каждом из нас!) столько скрыто неизведанного.

Впервые в Беларуси представлены столь искусные узоры ювелирного мастерства. На выставке «Серебряный век ювелиров России» демонстрируются уникальные изделия из собрания Государственного исторического музея города Москвы.

Серебра струится блеск

Золотое и серебряное литьё является важной частью русской культуры второй половины XIX – начала XX вв. Это период расцвета русской промышленности, и в том числе ювелирного дела, период интересных стилевых перемен, когда в декоре наряду с элементами прежних стилей появились новые ажурные переходы, обогатился язык ювелирного мастерства, зародился самобытный стиль русской романтики, который творчески синтезировался с искусством модерна.

Основоположниками стиля национальной романтики принято считать художников В. Васнецова, М. Врубеля, В. Поленова, Н. Рериха. Они приняли самое непосредственное участие в создании изделий декоративно-прикладного искусства, значительно обогатив декор новыми узорами, романтическими, сказочными сюжетами.

На рубеже столетий в России обозначились два основных центра ювелирного производства – Москва и Петербург. И если Петербург выступал в качестве законодателя моды, новых стилистических решений, отталкиваясь от западноевропейской культуры, то московская школа складывалась на основе древних традиций народного творчества. Многочисленные фабрики и мастерские (в Москве их насчитывалось около 500) производили изделия именно в древне-русском стиле. На выставке широко представлена продукция всемирно известной фирмы И. Губкина – придворного поставщика Российского императорского Двора, а также мастерских И. Овчинникова, И. Хлебникова, специализирующихся на производстве бриллиантовых, золотых и серебряных изделий, фирмы Ф.Рюкерта, известной своей неповторимой орнаментацией, уходящей в дохристианское искусство.

Сухарница.
Фирма П. Овчинникова. Москва, 1876 г.

Ваза для фруктов.
Фирма братьев Грачёвых. Санкт-Петербург, 1880–1890-е гг.

Татьяна МАЛЬКО
Фото автора

Значительное место в экспозиции отведено ювелирным работам фирмы братьев Грачёвых, неоднократно награждаемым на международных выставках в Копенгагене, Чикаго, Нижнем Новгороде.

Интересно

Вес серебряных изделий, которые представлены на выставке, составляет 79,38 кг. Это шкатулки, кофейные сервизы, вазы для фруктов и сладостей, блюда, чаши, кувшины, выполненные из серебра и украшенные алмазами, сапфирами, бриллиантами. Такая ценная экспозиция ювелирных работ в Минске выставляется впервые.

Ваза.
Фирма К. Фаберже. Москва, 1908–1917 гг.

Петербургскую школу представляет знаменитая фирма К. Фаберже, основой работы которой стали творчески переработанные королевские стили Людовика XV и Людовика XVI. Восхищают творения мастерской «Русская эмаль» И. Брицына, их изделия с эмалями нежны, прозрачны и при этом сложных оттенков.

Портсигар и коробочка.
Фирма П. Овчинникова. Москва, 1884 г.

Московская школа ювелирного дела.

«Мужская» часть выставки носит название «Серебро русской армии». Здесь представлены разнообразные питьевые чаши, наборы, братины, ковши, украшенные изображениями исторических битв, а также портсигары, письменные приборы. Всего в экспозиции представлено 149 музейных раритетов из ведущего российского исторического музея.

Набор для пунша Преображенского полка.
Санкт-Петербург, 1904 г.

Писчий прибор.
Санкт-Петербург, 1875 г.

Выставка работает по 7 ноября 2018 г. в Национальном историческом музее Республики Беларусь (Минск, ул. Карла Маркса, 12).

Фарфор из бабушкиного серванта

Вы помните чашки с незамысловатым узором, в которых бабушка подавала чай? А блюда с золотистой окантовкой, стоявшие в её серванте? Или Деда Мороза в красной шубе и с длинной белой бородой – он всегда был под ёлкой на Новый год. Эти предметы украшали интерьеры советских квартир, а сегодня ими можно полюбоваться на выставке в музее «Гостиная Владислава Голубка» в Троицком предместье.

Захожу в выставочный зал – и время будто останавливается. Кажется, что я действительно перенеслась из музея в дом к бабушке, где монотонно тикают часы с маятником, серым глазом глядит чёрно-белый телевизор, на стене висит тканевый ковёр с оленями, а святые на иконах, обрамлённых вышитыми рушниками, молча благословляют жителей дома и его гостей. Конечно же, в комнатке стоит сервант, в котором красуется посуда и разные фарфоровые фигурки. И так хочется, чтобы пришла бабушка, поставила на стол чай с вишнёвым вареньем и мы начали неторопливую беседу...

Такие впечатления, уверена, будут и у других посетителей выставки. На полках музейных витрин много знакомой всем с детства посуды и фарфоровых статуэток. А всего в Гостиной Голубка представлено более 150 предметов из частных коллекций – всё это сделано на Минском фарфоровом заводе. Многие изделия выпущены ограниченными тиражами и сохранились лишь в нескольких экземплярах.

Здесь можно увидеть посуду из серий, посвящённых различным событиям: 60-летию освобождения Беларуси, Олимпиаде-80 в Москве, Олимпийским играм-2004 в Афинах, первому юбилею Минского метрополитена. И каждый экспонат по-своему интересен и оригинален, даже самые маленькие штрихи демонстрируют уникальное мастерство художников и керамистов. Это неудивительно, ведь мастера Минского фарфорово-фаянсового завода ездили для изучения опыта на старейшие европейские предприятия в Германию, Чехию, они даже побывали на родине фарфора – в Китае. И минский фарфор не уступал по качеству и красоте европейскому и китайскому. Многие статуэтки и сервизы создавались и расписывались мастерами вручную. Изделия не однажды экспонировались за рубежом и получали высокие награды на международных специализированных выставках.

Сегодня мы тоже можем повосхищаться красотой минского фарфора, а также немного поностальгировать, посетив выставку в Гостиной Владислава Голубка (работает по 21 октября 2018 г.).

Анастасия ПЕТЬКО
Фото автора

ВАШ ГАРАСКОП

Лістапад 2018

Авен
21 сакавіка – 20 красавіка

У прафесійнай сферы Авенам варта пастарацца не разменьвацца па дробязях. Выберыце адну найбольш важную мэту і ідзіце да яе, не аглядваючыся на баках. Будзьце цярплівымі. Жаданне атрымаць усё і адразу можа згуляць супраць вас. Калі вам прапануюць папрацаваць у выхадныя дні, не абурайцеся, а наадварот, падзякуйце лёсу за магчымасць хутка скончыць бягучыя справы. Не дазваляйце сабе ленавацца.

Цялец
21 красавіка – 21 мая

У лістападзе вам лепш за ўсё бавіць вольны час у звыклай хатняй абстаноўцы. У гэты перыяд вы схільныя кантактаваць толькі з блізкімі людзьмі і праверанымі сябрамі. Вы не станеце шукаць новых знаёмстваў, паколькі будзеце падазроныя і не гатовыя пускаць старонніх у свой унутраны свет. Зараз вам варта ўдзяліць больш увагі ўнутранаму стану, каб была магчымасць падумаць пра далейшыя планы.

Блізняты
22 мая – 21 чэрвеня

На працы ў вас усё будзе добра, калі вы настроіце сябе на поспех і не будзеце хваравіта рэагаваць на людзей, якія захочуць вас выбіць з каляіны. Не паддавайцеся эмоцыям, захоўвайце разумны погляд на рэчы – і ўсё ўладкуецца самым лепшым чынам і для вас саміх, і для тых людзей, у чыім лёсе вы прымаеце ўдзел. У гэты перыяд вас чакае прасоўванне па кар'ернай лесвіцы, нават калі вы ўжо знаходзіцеся на досыць высокай яе прыступцы.

Рак
22 чэрвеня – 22 ліпеня

У асабістым жыцці ў вас надзвычай моцнай стане патрэба кахаць і быць каханай. Але вось рэалізавацца яна ў поўнай меры, хутчэй за ўсё, не зможа. Зараз вам не варта быць залішне эгаістычнымі. Калі вы станеце праследваць уласныя інтарэсы, ігнаруючы патрэбы партнёра, то акажацеся ўцягнутымі ў канфлікт. Зоркі раяць вам не ўпадаць у паніку, а проста перачакаць гэты спрэчны перыяд. Сачыце за тым, як разгортваюцца падзеі, і не стройце пакуль ніякіх планаў на будучыню.

Леў
23 ліпеня – 23 жніўня

На працы паводзіць сябе дыпламатычна вам будзе даволі цяжка. Таму, па магчымасці, перакладзіце адказнасць за вядзенне важных перагавораў на каго-небудзь іншага. Чалавек, які будзе дзейнічаць на вас як заспакаяльны сродак і зможа згладзіць усе вострыя вуглы, пэўна знойдзецца ў вашым асяроддзі. Некаторы спад актыўнасці будзе назірацца ў канцы месяца. У гэты час вам будзе вельмі складана працаваць з поўнай самаддачай. Не варта лаяць сябе ці спрабаваць скокнуць вышэй за галаву.

Дзева
24 жніўня – 23 верасня

У гэты перыяд Дзевы могуць адчуць, што навакольныя не надта ўважлівыя да іх альбо ўвогуле іх не заўважаюць. Пераключыцеся на бягучыя справы і не хвалюйцеся, у вас зараз хапае працы, да таго ж ваша ўвага патрабуецца каханаму чалавеку. Паводзьце сябе так, каб блізкім не было ў чым вас папракнуць. У спрэчных сітуацыях не кідайцеся абвінавачваннямі налева і направа, спрабуйце высветліць сапраўдныя прычыны таго, што адбываецца.

Шалі
24 верасня – 23 кастрычніка

Вашы пастаянныя адносіны могуць стаць некалькі напружанымі. Партнёр, напэўна, захоча праясніць сітуацыю і пачне задаваць вельмі няпростыя пытанні. Вы станеце ўвільваць ад прамых адказаў, чым выклічаце незадаволенасць каханага. Якімі б цяжкімі для вас не былі падобныя размовы, не варта іх пазбягаць. Праясніце спрэчныя моманты. Гэта лепш, чым жыць у атмасферы ўзаемнага недаверу.

Скарпіён
24 кастрычніка – 22 лістапада

У гэты перыяд вам варта больш часу прысвячаць сабе і ўвасабленню сваіх планаў. Не трэба трывожыцца, калі вы пакуль не знайшлі сабе пару. Адсутнасць партнёра дазволіць заняцца сваімі праектамі. Працягвайце пашыраць свой кругагляд, зараз выдатны час для вывучэння замежных моў, паездак, камандзіровак. Умацуйце ў гэтым месяцы фінансавы фундамент.

Стралец
23 лістапада –21 снежня

У прафесійнай сферы вы пачняце высоўваць новыя прапановы і развіваць бурную дзейнасць. Варта крыху пачакаць з публічным выкладаннем і актыўнай рэалізацыяй вашых задум, няхай нават вельмі перспектыўных. Іх абавязкова атрымаецца ўвасобіць у жыццё, але крыху пазней. Магчыма, вы возьмеце на сябе невыканальныя абавязацельствы.

Казярог
22 снежня – 20 студзеня

У гэтым месяцы вам не варта праяўляць залішнюю самаўпэўненасць на службе, не варта браць на сябе дадатковую адказнасць. Ініцыятыва – справа добрая, але не забывайцеся пра логіку, прыслухоўвайцеся да парад, вучыцеся на чужых памылках. Старанна выбірайце саюзнікаў: спатрэбіцца ваша здольнасць з першага погляду аддзяляць добрых людзей ад дрэнных. Аб'ектыўна ацэньвайце свае і чужыя магчымасці, ва ўсім захоўвайце справядлівасць.

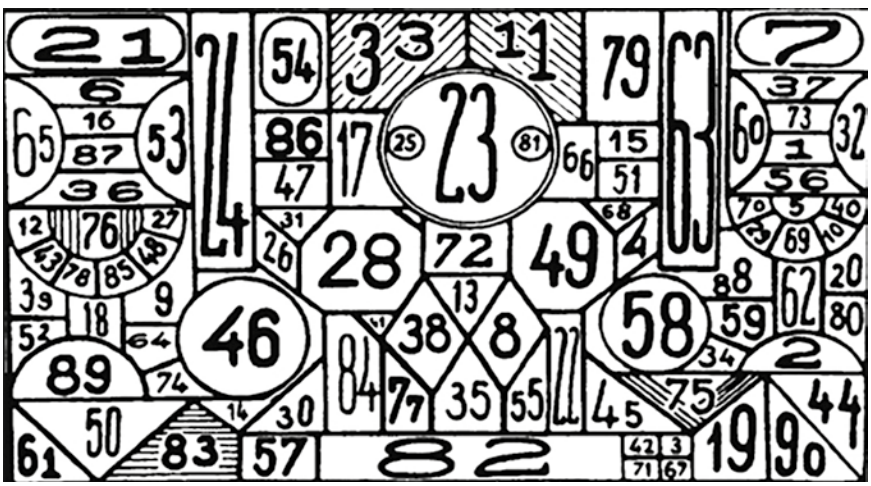
Вадалей
21 студзеня – 18 лютага

У гэтыя шэрыя дні вам здасца, што і адносіны з каханым чалавекам канчаткова пацьмянелі. Не варта хандрыць, лепш абмяркуйце з ім набалелыя пытанні – і ўсё наладзіцца. Птушку шчасця прыйдзецца трымаць вельмі моцна. Упусціць проста – злавіць нялёгка. Калі вы знаходзіцеся ў шлюбе, то цяпер варта быць асабліва абыходлівымі і ласкавымі з партнёрам. Падтрымліваючы добры настрой і ў сябе, і ў яго, вы створыце непаўторную сямейную абстаноўку.

Рыбы
19 лютага – 20 сакавіка

У прафесійнай дзейнасці вам не варта дазваляць сабе здзяйсняць неабдуманыя ўчынкі. Адзін няправільны крок – і вы можаце страціць усё, чаго дасягнулі на працягу доўгага часу. Не дазваляйце навакольным умешвацца ў ваша жыццё. Прыняццем важных рашэнняў у сярэдзіне гэтага месяца лепш не займацца – вашы дыпламатычныя здольнасці будуць паніжаныя, пачуццё такту прыглушана. Таму тое, што ўжо распачата, можа скончыцца вельмі хутка, драматычна і з сур'ёзнымі для вас стратамі.

Таблицы Шульте: тренируем мозг и глаза



Требуется на скорость найти числа от 1 до 90.
Проверьте, справляетесь ли вы с этой задачей?

Задача тренирующегося заключается в том, чтобы направить взгляд в центр таблицы Шульте и увидеть все числа по порядку, при этом глаза должны оставаться неподвижными. Таблица Шульте размещается на комфортном для чтения расстоянии (обычно это 30–40 см.) Числа не нужно произносить ни вслух, ни про себя: стремитесь к тому, чтобы воспринимать их напрямую, без облачения в привычную словесную или мысленную форму.

Кстати

Таблицы Шульте – это упражнение для глаз, развивающее периферическое зрение и способность абстрагироваться от привычного способа решения задач. Чаще всего их используют при обучении скорочтению, ведь и там, и там используется один принцип – видеть всю страницу целиком, а не воспринимать информацию построчно.

Классическая таблица Шульте представляет собой квадрат из 25 клеток (5×5), в центре каждой из которых нарисованы числа от 1 до 25. Длина одной его стороны примерно равняется стандартному книжному листу. Есть также усложнённые (6×6, 7×7, цветные, с буквами и т. д.) и упрощённые (детские, 3×3) варианты таблицы Шульте.

2	1	3
6	4	8
5	7	9

З	Б	Н	Д	Й	Р	О
К	Ц	Т	Ф	Ж	Ю	Е
Я	М	Ш	●	С	У	Ь
Ч	Г	Э	В	П	Щ	Х
И	Л	Ё	Ы	А	З	Ъ

Тем, кто хочет освоить скорочтение, будет полезна таблица Шульте с буквами.

Цитаты

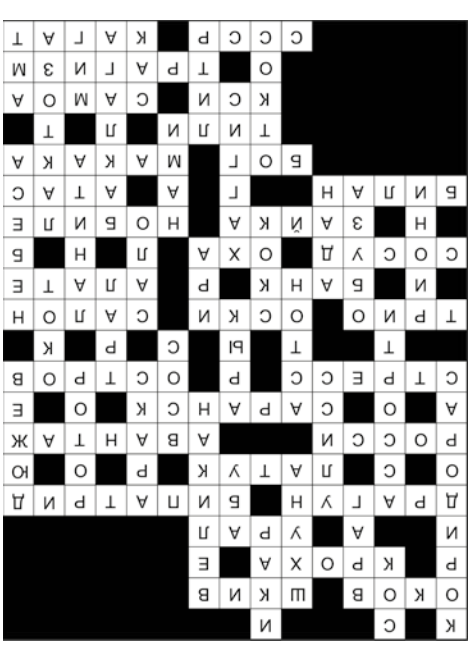
Ощущение счастья человек должен искать в себе, а не в признании себя другими.

Ирина Хакамада

Всегда верь в себя, потому что если ты не веришь, то кто другой поверит?

Мэрилин Монро

Ответы на сканворд



Сканворд

Сканворд составил Юрий ФАЛИНСКИЙ.

Аквариумный сомик
Выжатый томат
Военный противник
Парусное судно
Летун к солнцу
Гигант, исполин
Колесо под ремень
Русская мера объема
Обезьянка Аладдина
Малое дитя (разг.)
Набор конфет
Горы на западе Азии
Двойное гражданство
Воин-кавалерист
Одиссей иначе
Цикл поглощения
Водная граница Армении
Часть турбины
Салат с грядки
Канал у узбеков
Заморская выгода
Карл Иванович из Зодчих
Столица Мордовии
Ловец морских мин
Львиные роды
Авто Бонда "... Мартин"
Суша среди воды
Нервная встряска
Водная артерия Кутаиси
"Ноша", которая тянет
Древний народ в Италии
Шажок чижика
Алферова для друзей
Жирок на мясе
Щека устами поэта
Обитель богов
Автор балета "Жизель"
Гостиная для приемов
Дуэт и еще один
Выдает кредит
Шотландский пудинг
Персонификация лжи (миф.)
Город на Сахалине
1-я советская легкоатлетка
Плоская фляжка
Молочный сахар
Емкость для жидкости
Трусишка серенький
Дирижаблестроитель
Высший разум
Покатый спуск
Узконосая обезьяна
Клич группы "Любэ"
"Квартет" чекушек
...-...-тесто, жених и невеста
Дамское пальто
Атом времени
Округ в Дании
Буква кириллицы
Острова Мореплавателей
СНГ до развала
Грустное в ситуации
Он же бурт

АЛЕСЯ

Запрашаем вас
аформіць падпіску
на 4 квартал
2018 года!

«АЛЕСЯ»
па-ранейшаму
будзе радаваць
вас цікавай
і карыснай
інфармацыяй.

Будзем разам, сяброўкі!
Фота Хрысціны Хілько. Калаж Таццяны Малько.

zviazda.by/be/edition/alesya.by
vk.com/alesyamag
facebook.com/alesyamag

Падпісныя індэксы:

74995 для індывідуальных падпісчыкаў

749952 для ведамасных падпісчыкаў

Чытайце і выпісвайце часопіс для жанчын і пра жанчын Беларусі

ISSN 0131-8055
9 770131 805003 18010