

«МЯНЕ НАТХНЯЮЦЬ МАЕ МАДЭЛІ»

(Заканчэнне.
Пачатак на 1-й стар. «СГ».)
— Які ўзрост найбольш падыходзіць для такой фотасесіі?

— 5—14 дзён — найлепшы ўзрост для правядзення фотасесій з самымі маленькімі мадэлямі. Пасля трох тыдняў дзетак, бывае, непакоіць жывоцік, яны часцей плачуць або могуць адчуваць дыскамфорт, а гэта заўсёды перашкода здымкам, якія могуць доўжыцца ад трох да пяці гадзін. Акрамя гэтага, у першыя дні жыцця малых добра спяць і іх можна пакласці ў любых дэкарацыях у тую позу, якая патрэбна. Зразумела, што дзіця павінна быць сытым і здаровым.

Часам бацькі самі просяць зрабіць некалькі фотаздымкаў з расплюшчанымі вочкамі. А бывае і так, што малы доўга адмаўляецца спаць. Я не лічу такія фота дрэннымі або няправільнымі, асабліва, калі гляджу на тое, што ў выніку атрымалася.

Абавязкова мы робім здымкі з бацькамі, старэйшымі брацікамі і сястрычкамі, а часам і з бабулямі і дзядулямі. Гэта вельмі кранальныя фота, якія будуць у далейшым цікавыя малому: якімі ж шчаслівымі былі яго блізкія, калі ён з'явіўся на свет!

— Што выкарыстоўваеце ў якасці дэкарацыі ў кадры?

— Падрыхтоўка да здымкаў вядзецца загодзя. Разам з бацькамі мы цалкам плануем увесць працэс і абмяркоўваем дэталі. Я цікаўлюся, якія колеры ім падабаюцца, прашу паказаць любімыя карцінкі з фотаздымкамі дзяцей (не абавязкова мае), каб лепш разумець, які вынік яны хочуць убачыць. Часам нешта дадаюцца новыя дэталі. Я стараюся не паўтараць свае вобразы, але часам бацькам хочацца, каб было менавіта так, «як на малюнку».

З нараджэннем старэйшага сына Міхаіла ў мяне, як і ў многіх маладых матуль, з'явілася свая «мадэль».

Універсальных колеравых спалучэнняў няма. Я стараюся максімальна ўлічваць пажаданні бацькоў. Хтосьці любіць спакойныя пастэльныя тоны, хтосьці — яркія і насычаныя, светлыя або цёмныя. У любым колеры можна стварыць свой унікальны і прыгожы вобраз.

Гэтым летам Юлія ажыццявіла сваю даўнюю мару — здымкі немаўля на прыродзе.



5-14 дзён — найлепшы ўзрост для правядзення фотасесіі.



Здымкі з бацькамі заўсёды вельмі кранальныя.

Зараз у мяне ўжо вялікі выбар рэквізіту. Гэта і калекцыя тканін, якімі можна аформіць кадр, розныя павязкі і шапачкі, маленькія вязаныя цацкі, прыгожыя коўдры і пледы, кошыкі і скрыначкі. Гардэроб з вязаных рэчаў пастаянна абнаўляецца дзякуючы таленавітаму майстру Ганне Трафімавай.

— Ці былі ў вас якія-небудзь здымкі, якія вельмі запамніліся?

— Гэтым летам я ажыццявіла свае два даўнія жаданні. Я здымала дзве пары дваінятак. Гэта было цудоўна! Таксама я здзейсніла яшчэ адну сваю мару — здымкі немаўля на прыродзе.

— Ведаю, што Беларускі саюз жанчын выпускаў календар з вашымі фота...

— У мяне з'явілася ідэя стварыць календар з фота-

здымкамі нованароджаных, якую падтрымаў Беларускі саюз жанчын, за што я вельмі ім удзячная. Сумесна з аўтаркай тэкстаў для гэтага календара Надзея Падрэз мы прадумалі вобразы, якія б атаясамляліся з месяцамі года. Цудоўна, што календар выйшаў на беларускай мове. У будучыні я спадзяюся на новыя цікавыя праекты.

— Што вас як чалавека творчага натхняе?

— У першую чаргу мае мадэлі. Для кожнага дзіцяці хочацца падабраць унікальны вобраз, які падыходзіў бы менавіта яму. Ідэі для новых фотасесій заўсёды зборныя. Іх можна знайсці ў прыродных фарбах, жывалісе, музыцы, падарожжах па розных гарадах і краінах.

Ганна БАГІНО.

■ Магчымасці для беражлівасці

ПРЫСМАКІ СА СЛОІЧКАЎ: ЗА І СУПРАЦЬ

Найлепшая рэкамендацыя, каб перажыць эканамічна няпросты час, — скараціць выдаткі. Але калі ў адносінах да сябе гэта можна зрабіць даволі лёгка, то ёсць катэгорыя «спажывоў», на якіх эканоміць зусім не рэкамендуецца, — гэта дзеці, асабліва маленькія. І ўсё ж, калі падысці разумна, дык і тут можна знайсці магчымасці для беражлівасці.

Калі прыйшла пара ўводзіць прыкорм сыночку, я зразумела, што надыходзяць часы куды большых выдаткаў, чым у «чыста малочны» перыяд. Цэны на пюрэ з садавіны (100 г) пачыналіся ад 7 тысяч рублёў (на старыя грошы), на мяса-гароднінныя кансервы (200 г — дзённая норма) — ад 20 тысяч. А яшчэ ж былі патрэбны кашкі, сокі, тваражкі...

Як і належыць, прыкорм распачалі з гіпаалергеннай агародніны. Слоічак з брокалі малага не ўзрадаваў. Пюрэ мае такія спецыфічны смак, што паспытаць яго пагодзіцца не кожны дарослы. Не спадабаліся дзіцяці і квяцістая капуста, і іншыя кансервы са слоічкаў. Працэс прыкорму пайшоў толькі тады, калі я прыгатавала пюрэ сама з варанага гарбуза. Вось ён, саладкаваты і з прыемным водарам, якраз прыйшоўся сыну даспадобы. Затым да гарбуза далучыліся бульба, кабачок і мяса — трусаціна і нятлустая свініна. У выніку самы дарагі пункт праграмы прыкорму (мяса + гародніна) стаў для нас практычна бясплатным, паколькі гародніну і мяса перадавалі бабулі з вёскі.

Магчыма, і іншыя мамы эканомяць падобным чынам? Я пацікавілася і высветліла, што гэта так.

— Для малага я амаль усё гатую сама. Нават не з мэтай эканоміі, а па рэкамендацыі свайго педыятра, якая прынцыпова супраць слоічкаў. Які б натуральны састаў ні быў заяўлены на этикетцы, усё роўна ў кансерваваным пюрэ будзе шмат розных бескарысных інгрэдыентаў, — гаворыць гамельчанка Вольга Марозава.

Са «слоічкавых» прадуктаў Воля дае дзіцяці толькі пюрэ з садавіны, таму што свае — з яблыкаў, груш — яму не падабаюцца з-за кіслінкі. Агародніна для пюрэ — з лецішча: кабачок, гарбуз, бульба, зялёная і г.д. У маразільніку пад «малышовыя нарыхтоўкі» адведзены спецыяльныя адсекі.

Сокі з пачкаў маладой мамай таксама не вітаюцца.

— У іх зашмат цукру, і наш стаматолаг гаворыць, што менавіта праз гэта «ляццё» першыя зубкі, — тлумачыць Вольга. — Яшчэ здараюцца сітуацыі, калі дзіцяці неабходна піць шмат вады, напрыклад пры павышанай тэмпературы, а калі малы прывык да сокаў, вадзі ён піць не стане.

Менавіта таму свайму сыночку мама дае морсы і кампоты, звараныя без цукру з яблыкаў, вішань, іншай садавіны і ягад.

Дыетычнае мяса — прадукт вельмі дарагі. Напрыклад, кілаграм індэчкі каштуе ад 14 дэнамінаваных тысяч рублёў за кілаграм. І гандляры-гаспадары наўрад ці пагодзяцца прадаваць вам яе часткамі. А аддаць за індэчку больш як 100 рублёў за адзін раз — такое не кожны сямейны бюджэт вытрымае. Але мамы знайшлі выйсце: яны купляюць мяса ў складчыну.

— У нас ёсць кампанія з трох мамчак. Мы «кааперуемся» і разам купляем труса або індэчку, потым дзелім. Прыгатаванае дома мясное пюрэ ў два разы танней, чым купленае ў краме, і, думаю, нашмат карысней, — дзеліцца вопытам Вольга Марозава.

Галіна Нітчанка з аграгарадка Урыцкае Гомельскага раёна таксама аддавала перавагу пюрэ, прыгатаваным уласнымі рукамі, пакуль дачка была зусім маленькай. Уся гародніна для дзіцяці бралася са сваіх градак; тое, што доўга не захоўваецца, клалі на замарозку.

— Карміць дзіця са слоічка, зразумела, зручней, але па грахах гэта даволі дорага. Да таго ж, калі гатую сама, дакладна ведаеш, якія прадукты выкарыстаны і што дзіцяці дастаецца самае найлепшае. «Слоічкавыя» кансервы мая дачка паспытала толькі ў дарозе, калі мы кудысьці ехалі. Увесь астатні час — хатняя ежа, — расказвае Галя.



«У нас ёсць кампанія з трох мамчак. Мы «кааперуемся» і разам купляем труса або індэчку, потым дзелім. Прыгатаванае дома мясное пюрэ ў два разы танней, чым купленае ў краме».

Дарэчы, для сваёй дзяўчыны яна гатавала яшчэ і самаробныя тваражкі — спачатку простыя, а потым з садавіной. І тут ужо фактар эканоміі ролі не іграў — проста хацелася, каб дачушка ела самыя свежыя прадукты, без кансервантаў.

І яшчэ. Прыкорм «па-хатняму», у адрозненне ад «слоічкавага», трэба пастаянна гатаваць. Магчыма, не ва ўсіх мам хапае на гэта часу? Зусім не, мае знаёмыя «дэкрэтніцы» дружна заявілі, што прыгатаванне ежы для дзіцяці займае не больш за 40 хвілін. Пры гэтым паралельна можна рабіць іншыя справы...

Зрэшты, існуе і крыху іншы погляд на хатні прыкорм. Намеснік галоўнага ўрача Гомельскай цэнтральнай гарадской дзіцячай паліклінікі, педыятр з 25-гадовым стажам Лілія ПАРФЕНЕНКА раіць ставіцца да яго з асцярожнасцю.

— Дзіцячая дыеталогія пастаянна развіваецца, і гэта прымушае пераглядаць старыя схемы па арганізацыі харчавання дзяцей, асабліва першага года жыцця. Навуковыя даныя апошніх гадоў даказваюць перавагу якраз прыкорму прамысловай вытворчасці, а не хатніх, — адзначае Лілія Анатолеўна. — Жадаем мы таго ці не, але прапачваем мы з вамі ў зоне перыядычнага радыяцыйнага кантролю. Ягады, садавіна, агародніна вырошчваюцца на глебе, забруджанай радыенуклідамі, жывёла пасвіцца на такіх жа лугах. Не думаю, што кожны прадукт хатняй гаспадаркі праходзіць санітарную праверку. А дзіцячае харчаванне прамысловай вытворчасці вырабляецца з бяспечнай сыравіны, дзе адсутнічаюць цяжкія металы, пестыцыды, афлатаксіны, радыенукліды. Таксама думаю, не кожная мама дасканала ведае тэхналогію прыгатавання страў, а часта менавіта ад гэтага залежыць карыснасць і збалансаванасць прыгатаванай ежы для малыша. Даўно даказана, што недахоп або лішак тых або іншых харчовых рэчываў можа выклікаць парушэнне ДНК, прывесці да неспрыяльных змен у росце. Лічу, калі ёсць такая магчымасць, дзіця да 9-10 месяцаў жыцця лепш карміць харчаваннем прамысловай вытворчасці. А потым пашыраць меню малага хатнімі прадуктамі, і тут я цалкам згодна з вамі: гэта нашмат смачней і танней. Усім здароўя!

Ірына ТРЫПУЗАВА, г. Гомель