

Ч а с о п і с ж а н ч ы н Б е л а р у с і

А Л Е С Я

ISSN 0131-8055

№ 2 ■ 2021



Работніца
і сялянка

*З прырода
натхніце да творчасці*

АСОБА ■ ПОСПЕХ ■ ЗДАРОЎЕ ■ ПСІХАЛОГІЯ ■ СЯМ'Я ■ ДЗЕЦІ ■ ДОМ

12+

Грамніцы

У і чулі вы зімой гром? Здарыцца такое можа толькі аднойчы ў сярэдзіне лютага: раптам на сівым небе бліскаюць маланкі. Нашы продкі з'яву зімавай навальніцы тлумачылі проста – гэта вярхоўны славянскі бог Пярун дае знак, што маразы губляюць сваю сілу і перадаюць валадарства над прыродай вятрам, якія неўзабаве прынясуць цяпло. Але Пярун – бог ваяўнічы, суровы, таму імкнуліся яго ўлагодзіць, спявалі яму песні, рыхтавалі падарункі. Так з'явілася язычніцкае народнае гулянне Грамніцы.

Намаганнімі этнографу і народных калектываў свята зноў вяртаецца да нас. Грамніцы – гэта ўслаўленне жывога агню, таму галоўным сімвалам з'яўляецца свечка, якую сёння абавязкова асвятчаюць у царкве. У некаторых мясцовасцях карагодзяць з упрыгожанай папяровымі кветкамі елкай. Іншыя ўбіраюць каляровымі стужкамі кола, качаюць яго па вуліцы, каб «кола кацілася, а за ім і сонца на лета перакацілася»... Распальваюць вогнішча, каля якога тут жа распачынаюць танцы і гульні. Пякуць бліны, нібы сонца залацістыя, і кідаюць іх у снег, каб хутчэй знік.

Фота:
Альфрэд МІКУС





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
Аляксандр Мікалаевіч КАРЛЮКЕВІЧ

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/editon/alesya.by

Тэл.: 8 (017) 287-16-29, 287-17-59, 287-17-35

Падпісныя індэксы:

індывідуальны – 74995

індывідуальны льготны – 75095

ведамасны – 749952

ведамасны льготны – 75094

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

Стыль-рэдактар Н. СВЯТЛОВА

Падпісана да друку 01.02.2021 г.

Фармат 60x84¹/₈.

Гарнітура "Georgia".

Афсетны друк.

Ум. друк. арк. 5,58.

Ул.-выд. арк. 8,62.

Тыраж 1104 экз. Зак. №

На вокладцы: майстар пра кераміцы
Юлія ЮШЫНА.

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.

© Міністэрства інфармацыі
Рэспублікі Беларусь, 2021

© Грамадскае аб'яднанне
"Беларускі саюз жанчын", 2021

12+



■ ДАСЯГНЕННІ

Кацярына Роўда: «Цікавасць да друкаванай
кнігі жыве!» 2



■ ЛИДЕР

Людмила Саванович: «Важно идти в ногу
со временем» 5



■ ГОСЦЬ РЭДАКЦЫ

Алена Панкратава: «ЭКА дае нам шчасце
мацярынства» 8

Юлія Юшына. Солнечная посуда из
«Лунной керамики» 13



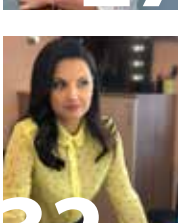
■ МОДА

Галина Мешкова. Приговор отменяется, или
Праздник, который всегда с тобой 16



■ ПСИХОЛОГИЯ

На тебе сошёлся клином белый свет 20



■ КРЫЛЬЯ

Литературный выпуск «Алеси» 22



■ СПАДЧЫНА

Ларыса Мятлеўская. Першыя беларускія
кулінарныя кнігі 24



■ ХОББИ

Ольга Деренчук. Под защитой медведей 27



■ ВКУС ЖИЗНИ

Увлечение. Вышивка «Медвежонок» 31

Стиль. **Мария Лемешева:** «В моей
косметичке нет ничего лишнего» 32

Модные цвета — 2021 36

Здоровье. Продержаться до весны! 38

Лечим горло 41

Щедрый дар моря 42

■ ВЫСТАВКИ

«О чем говорят женщины» 44

■ ЖЕНСКАЯ ИСТОРИЯ

Валентина Быстримович. Дашка 46

■ ВАШ ГАРАСКОП

■ СКАНВОРД



Замест электроннага чытання многія па-ранейшаму выбіраюць традыцыйныя папяровыя выданні. Аб гэтым нам распавяла супрацоўніца бібліятэкі, паэтка, лаўрэат прэстыжнай прэміі Міжнароднага фонду гуманітарнага супрацоўніцтва СНД «Садружнасць дэбютаў» Кацярына РОЎДА.

Кацярына Роўда: «Цікавасць да друкаванай кнігі жыве!»

— Электронная бібліятэка БДУ ўваходзіць у тройку сусветных лідараў сярод універсітэцкіх лічбавых сховішчаў. У чым поспех віртуальнай платформы? Як каранавірус паўплываў на працу?

— Фундаментальнай бібліятэцы БДУ хутка споўніцца 100 гадоў. Нас пакуль апырэдзіў толькі японскі Універсітэт Кіёта і бразільскі Федэральны універсітэт Рыа-Грандэ-ду-Сул. Усяго ў рэйтынгу ўдзельнічалі больш за 3 тысячы лічбавых сховішчаў ВНУ і даследчых цэнтраў з усяго свету.

Колькасць карыстальнікаў электроннай бібліятэкі БДУ на фоне пандэміі вельмі вырасла. Асаблівы попыт — на лічбавыя копіі навучальных выданняў. Больш за 85 адсоткаў кантэнту нашай электроннай бібліятэкі знаходзіцца ў адкрытым доступе. Запыты на публікацыі паступаюць з усяго свету. У першую чаргу, з постсавецкіх краін, бо нашы матэрыялы ў асноўным рускамоўныя.

Яніна КУРЫЛОВІЧ
Фота з архіваў К. РОЎДА

Поспехі лічбавай платформы — наш гонар і вялікая штодзённая праца. Але і традыцыйны збор кніг і дакументаў у нас унікальны: фонд бібліятэкі налічвае звыш паўтара мільёна экзэмпляраў дакументаў на розных мовах. А яшчэ ў нас самая вялікая ў Беларусі калекцыя навуковай фантастыкі.

— Ва ўсім свеце набірае папулярнасць акцыя «Бібліяноч», калі ў музеях, бібліятэках і на іншых культурных пляцоўках арганізуюць розныя мерапрыемствы, каб нагадаць пра друкаваную кнігу і важнасць чытання. У 2020 годзе, па зразумелых прычынах, яе не праводзілі. На ваш погляд, як яшчэ можна прывіваць любоў да чытання?

— Усё пачынаецца з сям'і. Упэўненая, што любоў да кніг трэба фарміраваць з дзяцінства. Казкі на ноч, сумесныя чытанні, наведванне кніжных крам, выстаў, спектакляў... Такія рэчы прывіваюць любоў да мастацкага слова.

У нашай краіне робіцца многае, каб у век электронных тэхналогій друкаваная кніга не сыходзіла ў цень. Праводзяцца прэзентацыі, аўтограф-сесіі, паэтычныя спектаклі, розныя акцыі і форумы. Вядома, мінулы год быў няпростым для ўсіх. Па прычыне пандэміі адбыліся змены ў арганізацыі і рэалізацыі праектаў. Многія перайшлі ў анлайн-фармат, актыўна сталі выкарыстоўваць інтэрнэт-платформы.

Выдатна, што сёння тэхнічныя магчымасці дапамагаюць нам быць мабільнымі, вырашаць розныя пытанні, па сутнасці, не ўстаючы з крэсла. Але таго, што дораць асабістыя зносіны: дыялогаў, абмену думкамі, сустрэч «вочы ў вочы», — гэтага, вядома, не хапае. Упэўненая, што анлайн не заменіць жывых гутарак.

— Цікава, якую кнігу вы зараз чытаеце?

— У апошні час я ў ролі галоўнага рэдактара альманаха «аБДУмана» і чытаю студэнцкія апавяданні, нарысы, эсы, вершы і пераклады. Нашы аўтары пішуць пра каханне і нянавісць, бацькоў і дзяцей, вайну і мір. Дзіўна, што не толькі філолагі і журналісты, але і біёлагі, гісторыкі, юрысты, фізікі добра адчуваюць час, ведаюць прадамет, пра які пішуць. Мяне вельмі радуе, што маладыя аўтары з вялікай павагай ставяцца да слова.



У нашай краіне робіцца многае, каб у век электронных тэхналогій друкаваная кніга не сыходзіла ў цень. Праводзяцца прэзентацыі, аўтограф-сесіі, паэтычныя спектаклі, розныя акцыі і форумы.



Члены Саюза пісьменнікаў Беларусі – частыя госці клуба аматараў мастацкага слова «КЛУмба» пры БДУ

Вельмі радасна, калі знаходзіцца хвілінка ўзяць у рукі томік Ахматавай, Бальмонта, Бродскага, Цвятаевай. Па магчымасці перакладаю вершы на беларускую мову.

Хутка я стану шматдзетнай маці. Таму зноў вярнулася да літаратуры пра цяжарнасць і мацярынства.

— Вы пішаце вершы, кіруеце клубам аматараў мастацкага слова КЛУмба. Дзе знаходзіце натхненне?

— Гэты момант вельмі тонкі, я б сказала, далікатны. Для мяне нат-

хненне — асаблівы стан, які можа захапіць у любы момант, незалежна ад месца і настрою. Ці гэта будзе восенскі дажджлівы вечар, ці марозная зімовая раніца... Верш можа быць кропкавай рэакцыяй на падзею, з'яву, а можа з'яўляцца вынікам доўгіх разважанняў, перажыванняў і пошукаў. У асноўным, я пішу вершы па-старому, ад рукі, нягледзячы на тое, што мабільны тэлефон і камп'ютар даўно сталі неад'емнай часткай працы і жыцця. У гэтым ёсць асаблівая магія.



Ля помніка «Прысвячэнне кнізе» ў горадзе Глыбокае

*Вельмі радасна,
калі знаходзіцца
хвілінка ўзяць
у рукі томік
Ахматавай,
Бальмонта,
Бродскага,
Цвятаевай.
Па магчымасці
перакладаю вершы
на беларускую мову.*

— Для многіх жанчын адным з галоўных жыццёвых выбараў становіцца пытанне: кар’ера альбо сям’я.

— Можна быць таленавітым аўтарам, непераўздызеным аратарам, паспяховым літаратарам, але дзеля чаго ўсё гэта, калі чалавек самотны, пакрыўджаны, а па вечарах вяртаецца ў пустую кватэру? Ці маюць сэнс усе гэтыя дыпламы, узнагароды і прэміі, калі няма з кім падзяліць радасць і разам памарыць пра нешта новае? Мне здаецца, адказ відавочны.

Вядома, для мяне важна рэалізавацца ў творчасці, знайсці водгук у сэрцах чытачоў, бачыць, што мае кнігі запатрабаваныя. Усё гэта напаўняе мяне духоўна і падштурхоўвае да самаразвіцця. У пытаннях сям’і, творчасці, самараэлізацыі дробязей не бывае, з іх складаецца карціна жыцця.

— Гэта і ёсць шчасце?

— Шчасце — даволі мнагамернае паняцце і асаблівы стан душы. Упэўненая, што, калі дома любоў і разуменне, тады і работа ладзіцца, і свет цябе прымае з радасцю. Шчаслівы бляск у вачах маіх дзяцей, абдымкі мужа, усхвалявання ўсешкі бацькоў, падтрымка братаў — усё гэта дае мне сілы. Крыніца майго натхнення — у сэрцах тых незаменных людзей, якія сваёй верай, праўдай і асабістым прыкладам дапамагаюць мне становіцца лепш і, хай невялікімі, але досыць упэўненымі крокамі рухацца наперад, насустрач новым марам і здзяйсненням. Я веру, што нават тыя, каго ўжо няма з намі,



сваім каханнем і малітвай абараняюць і ахоўваюць. Для мяне такі анёл-ахоўнік — любімая бабуля, памяць пра якую я беражліва захоўваю.

У гэты няпросты час я мару пра мір. У сям’ях, калектывах, гарадах і краінах. Кожны з нас хоча адчуваць спакой і ўпэўненасць у заўтрашнім дні. Мне здаецца, што шчасце, здароўе і любоў блізкіх — гэта самае лепшае і бяспэчнае, чым можа ўзнагародзіць чалавека Усявышні. Менавіта там, дзе ёсць давер, падтрымка, адказнасць і клопат, зараджаюцца і развіваюцца таленты, здольныя пакінуць свой непаўторны след у гэтым свеце.



— Кацярына, які станючы вопыт мы возьмем з гісторыі пандэміі?

— Медыцынская праблема выклікала новыя сацыяльныя водгукі. З’явіліся і сталі відавочнымі гарызантальныя сувязі, такія, як валанцёрства, ахвяраванні і пошук новых форм дапамогі сацыяльна неабароненым слаям насельніцтва.

Мне здаецца, што пандэмія дала нам урок усваявання спажывання.

Зараз вельмі важна не быць бестурботным і абыякавым. Каварства віруса ў тым, што ад хваробы ніхто не застрахаваны, а бессімптомная праява ў аднаго можа прывесці да цяжкай формы хваробы ў яго сваякоў, сяброў і калег.

На жаль, ніхто не можа дакладна сказаць, калі наша жыццё вернецца ў нармальнае рэчышча, калі мы зможам зноў збірацца за вялікім сямейным сталом, адзначаць святы і без страху наведваць адно аднаго. Але я ўпэўненая, што ўсе цяжкасці часовыя. У моманты любой небяспекі людзі павінны аб’ядноўвацца. На мой погляд, час сацыяльных абмежаванняў варта выкарыстоўваць для свайго духоўнага росту. І нішто не перашкаджае звярнуцца да фондаў нашай электроннай бібліятэкі.



Многие женщины Беларуси отличаются не только трудолюбием, но и активной гражданской позицией. Людмила САВАНОВИЧ — одна из таких: сильная, энергичная, целеустремлённая. Вот уже девять лет Людмила Алексеевна успешно возглавляет ОАО «Весейский покров», к слову, являясь единственной женщиной-руководителем на селе в Слуцком районе. Благодаря большому опыту работы на земле, нацеленности на высокий результат, умению создать комфортные условия и организовать слаженную работу коллектива Людмила Алексеевна с лёгкостью справляется, казалось бы, далеко не с женской нагрузкой. И, несмотря на всю свою занятость, находит силы и время для активной общественной работы от имени Белорусского союза женщин.

Людмила Саванович: «Важно идти в ногу со временем»

— Людмила Алексеевна, в этом году исполняется десять лет, как вы возглавили предприятие «Весейский покров». С какими достижениями подходите к этой дате?

— В целом я работаю в хозяйстве ни много ни мало — 33 года. Как руководитель, стараюсь развивать предприятие, чтобы, решая задачи продовольственной безопасности страны, давать возможность людям трудиться на благо себя и своих семей. Сегодня очень важно на селе идти в ногу со временем. Модернизация сельхозобъектов, развитие материально-технической базы, освоение новых технологий — вот слагаемые успеха для сельхозпредприятия. Когда в 2011 году я стала руководителем, на наших фермах не было доильных комплексов, не было доильных залов. В таких условиях, ко-

нечно, тяжело было работать дояркам. И уже в 2012 году мы начали модернизацию. Подходили точно, исходя из финансовых возможностей: где-то возводили новые объекты, где-то проводили реконструкцию старых зданий. Буквально за два года построили два доильных комплекса — на ферме «Мелешки» и на ферме «Весея».

Модернизация — процесс постоянный, продолжается он и сегодня. В середине 2020 года на ферме «Весея» мы начали возводить новый молочно-товарный комплекс на 800 голов, строится зерносушильный комплекс. Всё это делаем в первую очередь для наших людей, стараемся создать достойные и комфортные условия для работы. Сегодня на наших фермах есть

душевые кабинки. Территория благоустроена, забетонированы подъездные пути. Как говорится, чтобы специалисты в туфельках на работу пришли и в туфельках ушли! *(Улыбается)*.

— Такой подход, безусловно, должен позитивно сказываться не только на отношении людей к работе, но и на результатах труда?

— Да, всё это можно увидеть в цифрах. Улучшается материально-техническая база — повышаются показатели. К примеру, за 2020 год реализация молока государству выросла на 108,6 % и составила 11 тыс. 695 тонн. Более 74 % — экстра-сорт. Урожайность зерновых и зернобобовых — 40,5 центнера с гектара. А урожайность сахарной свёклы в 2020 году и вовсе стала рекордной — около 700 центнеров с гектара.

Екатерина
ТУМАС-ТИШКЕВИЧ



ОАО «Весейский покров» — одно из самых успешных сельхозпредприятий Случчины. Подавляющее большинство работников — молодёжь и люди среднего возраста (до 45 лет). Есть среди них и те, кто продолжает трудиться, находясь на заслуженном отдыхе.

Общая площадь полей — 9445 га, выращивают ячмень, пшеницу, кукурузу, рапс, сахарную свёклу, заготавливают корм для скота. Хозяйство объединяет четыре молочно-товарные фермы, где содержится более 5 тыс. голов крупного рогатого скота.

— Белорусская молочка — сегодня это бренд. Когда вы заходите в супермаркет и видите изобилие молочных продуктов, что чувствуете как человек сопричастный?

— Ассортимент, конечно, вызывает чувство гордости. Когда я начинала работать зоотехником 40 лет назад, представить себе не могла, насколько всё изменится. Если раньше на прилавках магазинов можно было найти только молоко, кефир, сыр, творог и масло, то сейчас глаза разбегаются от разнообразия молочной продукции, причём, появляются всё более интересные новинки. Приятно чувствовать себя сопричастным, ведь именно труженики села создают качественную сырьевую базу, которая является основой для качественного молочного продукта.

— Бытует мнение, что самая сложная работа — это работа с людьми. Насколько трудно руководить молодым коллективом в современных реалиях?

— Самое главное для меня в работе с людьми — это дисциплина и субординация. В сельском хозяйстве мы все работаем на общий результат, и чтобы этот результат был высоким, нужно начинать с себя, своего ответственного отношения к делу. Важно быть отзывчивым, трудолюбивым и не забывать, что кроме прав есть ещё и обязанности. Сегодняшнее поколение работников фактически выросло на моих глазах, я знаю каждого из них, знаю, кто чем живёт. Если есть проблемы личные или семейные, обязательно вникаю и всегда стараюсь помочь. Никогда не остаюсь в стороне.

— Какие традиции есть в вашем хозяйстве?

— Сейчас из-за пандемии уменьшилось количество торжественных мероприятий, но внимания к нашим работникам меньше не стало. Стараемся, чтобы в жизни наших сельчан было как можно больше приятных моментов. День сельского хозяйства, День животновода, День Матери, Новый год, 8-е Марта, Зажинки, Дожинки... Поводов, чтобы отметить работу каждого нашего сотрудника, очень много. Поощряем не только добрыми словами. Сладости, продуктовые наборы, денежные премии и, конечно, большие праздники с концертной





Самое главное
 для меня в работе
 с людьми — это
 дисциплина и
 субординация.
 В сельском
 хозяйстве мы все
 работаем на общий
 результат, и чтобы
 этот результат
 был высоким, нужно
 начинать с себя,
 своего ответственного
 отношения к делу.

программой, вручением грамот и ценных подарков. Всегда поздравляем юбиляров, не забываем про наших дорогих ветеранов.

вого года поздравили наших врачей, поблагодарили их за нелёгкий труд.

— Людмила Алексеевна, не могу не спросить, с каким настроем вы смотрите в будущее?

— Моё будущее — это будущее моих детей и внуков. Они — другие, но хотелось бы, чтобы будущие поколения унаследовали всё то, что создали мы. Мы живём в прекрасной стране, и моё самое большое желание, чтобы молодёжь ценила то, что мы сегодня имеем, и стремилась преумножить наши достижения.

— Недавно вы лично были награждены Благодарностью ОО «БСЖ» за высокие достижения во время жатвы и большой вклад в социально-экономическое развитие села.

— Каждая награда для меня ценна, ведь моя работа — это моя настоящая жизнь. Очень приятно, когда твои усилия замечают и поощряют. Возникает ощущение полёта, будто за спиной вырастают крылья. Любые поощрения для человека — новый мотиватор, чтобы работать больше и лучше.



— Белорусский союз женщин реализует много социально значимых проектов. В каких из них вы принимаете участие?

— Прежде всего, сегодня это акция «Марафон поддержки», цель которой — оказание благотворительной помощи нашим медучреждениям в период борьбы с пандемией. Мы также не остались в стороне от этой важной инициативы, подготовили сильную помощь Слуцкой районной больнице: от средств индивидуальной защиты до оргтехники. В канун Но-



Алена
Панкратава:

«ЭКА дае нам шчасце мацярынства»



Многія беларускія жанчыны з хваляваннем і надзеяй чакаюць прыняцця ўрадам дакумента, дзе будуць канкрэтызаваныя ўмовы на бясплатную працэдuru экстракарпаральнага апладнення (ЭКА), што прадугледжана ва ўказе «Аб сацыяльнай падтрымцы асобных катэгорый грамадзян».

З якімі цяжкасцямі даводзіцца сутыкацца жанчынам на шляху да жаданага мацярынства?

Як правільна клапаціцца пра сваё жаночае здароўе? Пра гэта чытачам «Алесі» сёння расказвае загадчыца аддзялення планавання сям'і медыцынскага цэнтру «ЛОДЭ», гінеколаг-рэпрадуктолаг з 23-гадовым стажам Алена ПАНКРАТАВА.

Алена ЦЯРЭНЦЬЕВА
Фота: асабісты архіў
А. ПАНКРАТАВАЙ

Кар’ера або дзеці

Сёння жанчын, якія пасля 35 гадоў плануюць мацярынства, становіцца ўсё больш. Ці можна іх папракаць, што перш яны імкнуцца атрымаць сур’ёзную адукацыю, зладзіць кар’еру, а потым ужо ў іх планах нараджэнне дзіця? Напэўна, варта ўлічваць розныя акалічнасці. Жанчыны імкнуцца сваёй працай стварыць матэрыяльную базу для забеспячэння догляду нованароджанага і для яго далейшага выхавання. А гэта, па сутнасці, клопат і пра будучыню дзіцяці, і пра яго здароўе, і пра састарэлых бацькоў, якім даецца магчымасць «пажыць у сваё задавальненне». Сёння хутчэй выключэнне, чым правіла сітуацыя, калі бабулю ставяць перад фактам «вось табе ўнук!» і яна вымушана адкінуць убок уласныя жаданні і вырашаць праблемы маладой сям’і.

Як вядома, тэндэнцыя позняга мацярынства прыйшла да нас з заходніх краін, дзе гэта абгрунтавана шэрагам абставін: кароткі дэкрэтны адпачынак, у сярэднім да 6 месяцаў, боязь страты кваліфікацыі і адшаведна рэйтыngu на рынку працы, адсутнасць традыцый няньчыць унукаў бабулямі, бо маладыя сем’і жывуць самастойна, а для догляду дзяцей запрашаюць няню... Заканамерна, што жанчына там старалася набыць фінансавую ўстойлівасць, забяспечыць сябе матэрыяльна. Аднак каб усяго гэтага дамагчыся, заявіць пра сябе ў прафесіі, атрымаць добрую пасадку і зарплату, павінна было прайсці некалькі гадоў.

Позняе мацярынства дало пэўную бяспеку матэрыяльнага характару. Але неспадзявана для многіх выявілася іншая сур’ёзная праблема: ёсць кватэра, ёсць машына, ёсць поўнае паразуменне з каханым чалавекам, а вось дзіця нарадзіць не атрымліваецца.

Ці толькі ўзрост?

Магчыма, вы ведаеце, якімі былі жаночыя размовы нашых мам і бабуль. Па сакрэце яны з сяброўкамі абмяркоўвалі пытанне, як «не заляцець», засцерагчыся ад непажаданай цяжарнасці. Сёння ж паспяховыя, эфектныя дамы цікавяцца адна ў адной, што зрабіць, каб «заляцець». І гэта сапраўды вельмі актуальная для нашага часу праблема. Калі раней у выніку абортаў асноўнай



Фотар: onliner.by

“*Асноўнай прычынай бясплоднасці спецыялісты называюць негатыўны ўплыў стрэсаў, у якіх людзі жывуць сёння практычна штодня. Гонка за дасягненнямі нейкіх мэтаў і вырашэнне нейкіх задач ідзе пастаянна.*”

прычынай немагчымасці зацяжарыць была непраходнасць маткавых труб, то сёння дамінуе эндаметрыёз. Зараз гэта адно з самых часта сустракаемых захворванняў жаночай рэпрадуктыўнай сістэмы, вынікам якога можа быць бясплоднасць.

Сярод іншых прычын ненаступлення цяжарнасці да 50 % сёння вырас мужчынскі фактар. За апошнія дзесяцігоддзі нормы паказчыкаў спермаграмы мяняліся два разы: яны паступова зніжаюцца. Нормы ўстанаўлівае Сусветная арганізацыя аховы здароўя. Гэта значыць, што ва ўсім свеце існуе такая праблема — не толькі ў беларускіх мужчын, але і ў еўрапейцаў, кітайцаў, афрыканцаў, лацінаамерыканцаў.

Асноўнай прычынай спецыялісты называюць негатыўны ўплыў стрэсаў, у якіх людзі жывуць сёння практычна штодня. Гонка за дасягненнямі нейкіх мэтаў і вырашэнне нейкіх задач ідзе пастаянна. Побыт нашых бацькоў быў больш спакойны. З медыцынскага пункту гледжання для

паўнаўартаснага палавога жыцця важна больш увагі надаваць як уласнаму адпачынку, так і псіхалагічнаму камфорту ўсіх членаў сям’і.

Небяспекай для шчаслівага мацярынства таксама могуць стаць раннія палавыя адносіны. Хтосьці не праміне запярэчыць, што ў мінулым стагоддзі дзяўчаты наогул выходзілі замуж у 15–16 гадоў. Але ж яны і нараджалі затым хутка! А сёння юная лэдзі вымушана працяглы перыяд засцерагацца ад цяжарнасці, і гэта верагоднае бясплоддзе ў далейшым: працяглая кантрацэпцыя часта негатыўна ўплывае на жаночую рэпрадуктыўную сістэму.

Акрамя таго, пры раннім пачатку палавога жыцця жанчына як правіла змяняе некалькі партнёраў. Юнацкае каханне рэдка становіцца адзіным на ўсё жыццё. А шмат партнёраў — гэта істотная рызыка палавых інфекцый, і гэта складаны імуналагічны фактар.

Прычыны бясплоддзя разнастайныя, таму важна вызначыць іх для кожнай канкрэтнай пары.

Прырода супраць

Узрост дзетараджэння, які ўстанавіла для жанчыны маці-прырода, на жаль, чалавечу змяніць не пад сілу. Росквіт рэпрадуктыўнай жаночай сістэмы прыпадае на 18—27 гадоў. І зусім дарама сучасныя адукаваныя жанчыны на гэты факт заплішчваюць вочы.

Сёння вельмі развіта індустрыя прыгажосці: касметалогія, пластычная хірургія, шматлікія амаладжальныя працэдурны і спосабы. Жанчыны ў 50 гадоў выглядаюць проста чароўна: і скура, і постаць іх выклікаюць заканамернае захапленне. Дзякуючы сучасным сродкам догляду і магчымасцям захаваць на доўгі час жаночую прывабнасць, вонкава мы значна

маладзей, чым нашы папярэдніцы ў такім жа ўзросце.

Аднак наша фізіялогія застаецца ранейшай: рэпрадуктыўная сістэма жанчыны і сёння схільная да ранняга старэння, функцыі яечнікаў не захоўваюцца так доўга, як знешняя прывабнасць. Часам прыгожая маладая дама абураецца, што ўрач ёй піша «позні рэпрадуктыўны ўзрост». Але гэта правільны тэрмін. Прырода ўстанавіла свой графік, і жанчыне важна ведаць і памятаць аб ім. У 40 гадоў нарадзіць першае дзіця — шанец вельмі нізкі. У 35 гадоў — ужо крытычна для першага мацярынства. Нават у выніку ЭКА з узростам верагоднасць зацяжарыць зніжаецца. У жанчын да 35 гадоў гэтая верагоднасць ацэньваецца ў 50 %,

а пасля 35 гадоў — ужо толькі ў 30 %.

Яшчэ адзін аспект, які патрабуе ўвагі: жанчыны з узростам набываюць шэраг захворванняў, улічваючы хуткасны і нервовы тэмп сучаснага жыцця, праблемную экалогію. Вынасіць і нарадзіць дзіця для іх ужо азначае падвергнуць сваё здароўе вялікаму выпрабаванню і рызыцы. Пасля родаў здараецца, што ўзнікаюць новыя хваробы, а прычынай іх называюць не агульны дрэнны стан свайго здароўя, а праведзенае ЭКА. Медыцынскія даследаванні не пацвердзілі такіх меркаванняў.

Крыху пра страхі

Зараджэнне новага жыцця — заўсёды таямнічасць, таму нармальна, што людзі адчуваюць пэўны трапяткі страх перад працэдурай ЭКА. Усё ж такі не божы промысел, а ўмяшанне лекараў.

Перш за ўсё жанчыны хвалюцца, што ў іх зацяжарыць «не атрымаецца». На жаль, пакуль мы маем справу не са 100-працэнтным метадам ля-

“ У маёй практыцы першае дзіця пасля аперацыі экстракарнарнальнага апладнення нарадзілася ў 2008 годзе. Гэта быў хлопчык — развіты, разульны. Потым у гэтай сям’і ад другой спробы з’явіліся яшчэ дзве дзяўчынкі.



чэння, хоць за гады маёй працы ў сферы экстракарпаральнага апладнення лічбы павялічыліся з 30 да 70 %.

Метад нятанна, і ёсць іншы страх: заплаціць столькі грошай, а акажацца, што ўсё дарэмна... Але ці ёсць у вас іншыя варыянты стаць маці? Урач-рэпрадуктолаг звычайна ўсебакова даследуе стан жанчыны і яе партнёра і найперш прапаноўвае кансерватыўныя метады лячэння бясплоддзя. Мне, напрыклад, заўсёды цікавей «зацяжарыць» пару без ЭКА — вось дзе сапраўднае мастацтва доктара!

Калі вынікаў няма, тады выбіраюцца дапаможныя тэхналогіі: унутрыматчная ісемінацыя, экстракарпаральнае апладненне і інш. Вядома, бываюць такія медыцынскія паказанні, калі пачынаем адразу з ЭКА. Галоўнае — давяраць урачу, працаваць над вырашэннем праблемы разам.

Другі часты страх — «гэта балюча». Сёння ўсе працэдуры здзяйсняюцца ў тандэме рэпрадуктолаг — анестэзіёлаг. Самы балючы момант у ЭКА — забор яйцаклетак, ён адбываецца пад унутрывенным наркозам. Непрыемныя адчуванні могуць быць падчас гарманальнай стымуляцыі і пасля пункцыі яечнікаў, але любая, нават невялікая хваравітасць тут жа здымаецца абязбольвальнымі прэпаратамі.

Ёсць таксама страх, што дзеці будуць «не такія». Абсалютна надуманая праблема, якую для росту рэйтынгаў падтрымліваюць некаторыя СМІ. Дзеці такія ж, як і ўсе астатнія. Ці можа быць іначэй, калі забіраюць клетку ад канкрэтнай жанчыны і сперматазоід ад канкрэтнага мужчыны, каб злучыць іх паміж сабой і атрымаць эмбрыён? Лекары проста спрыяюць сустрэчы дзвюх клетак, пры гэтым генетыка мамы і таты нічым не парушаецца, яна цалкам перадаецца іх дзіцяці. Тэхналогія экстракарпаральнага апладнення існуе больш за 40 гадоў. Дзяўчынка, якая першай нарадзілася ад ЭКА, англічанка Луіза Браўн, ужо двойчы сама стала маці, прычым без дапамогі ЭКА.

У маёй практыцы першае дзіця пасля аперацыі экстракарпаральнага апладнення нарадзілася ў 2008 годзе. Гэта быў хлопчык — развіты, разумны. Потым у гэтай сям'і ад другой спробы з'явіліся яшчэ дзве дзяўчынкі.



Калі жаданне стаць маці для жанчыны дамінантнае, дзеля мацярынства яна гатовая пераадолець многія цяжкасці. Пры ўсім вельмі важна вера ў поспех. Часцей за ўсё зацяжарваюць менавіта тыя пацыенткі, хто ў барацьбе за сваё мацярынства настроены станоўча, хто верыць у добры вынік. Страх жа перад працэдурай дае няправільны ўнутраны настрой, а нервовасць толькі перашкаджае.

Дарага — дапаможам

Ча́ста можна пачуць, што самы галоўны недахоп працэдуры ЭКА — яе кошт. Сапраўды, не танна. Але не таму, што хтосьці на гэтым «нажываецца». ЭКА — гэта дарагая метадыка лячэння, дарагія расходныя матэрыялы, дарагія прэпараты сучаснай геннай інжынерыі. Працэс вельмі тэхналагічны, у ім няма дробязяў, важныя і якасць сталі, і якасць пластыку і інкубатораў, куды закладваюцца эмбрыёны. ЭКА каштуе дарага ва ўсім свеце.

У нашым аддзяленні планавання сям'і і рэпрадукцыі «ЛОДЭ» няма ўсярэдненых цэн, аплата для ЭКА разлічваецца індывідуальна. Лічу, гэта правільна ў адносінах да пацыентаў, бо сітуацыі ва ўсіх абсалютна розныя. Кошт залежыць ад таго, якую колькасць клетак мы будзем забіраць або возьмем донарскі матэрыял (донарства можа быць ананімным і

неананімным); да якога тэрміну гадуюць эмбрыёны; ці патрэбна крыякансервацыя; якія выкарыстоўваем лекавыя прэпараты і г. д.

Улічваючы ўсе дэталі, зазначу, што працэдура экстракарпаральнага апладнення даступная па цане для двух працуючых людзей (а рабіць ЭКА могуць толькі пары, што знаходзяцца ў афіцыйным шлюбе). Акрамя таго, грамадзяне Беларусі могуць браць крэдыт. Аказваецца і іншая фінансавая падтрымка. Напрыклад, у нашым медцэнтры ёсць магчымасць растэрміноўкі плацяжу. Таксама мы праводзім розныя акцыі: зараз і да 8 сакавіка ў «ЛОДЭ» дзейнічае зніжка ў 15 % на праграмы ЭКА. Удзельнічаць у акцыі могуць у тым ліку і замежныя грамадзяне.

Мы рады дапамагчы сямейным парам, якія сутыкнуліся з праблемай бясплоддзя, спазнаць радасць мацярынства і бацькоўства. І я вельмі ганаруся фактам, што наступленне цяжарнасці ў нас складае больш за 45%! Гэты вынік залежыць не толькі ад высокай кваліфікацыі нашых спецыялістаў — хірургаў-гінеколагаў, рэпрадуктолагаў, анестэзіёлагаў, але і ад наяўнасці якаснага медыцынскага абсталявання, расходных матэрыялаў ад найлепшых, правяраных сусветных вытворцаў. Да нас прыязджаюць на лячэнне пары з краін СНД, Еўропы, нават з-за акіяна — ЗША, Новай Зеландыі, Аўстраліі.

— Шлюб — гэта абавязковая ўмова для ЭКА?

— Так, згодна з заканадаўствам Рэспублікі Беларусь, заключыць дагавор на правядзенне ЭКА магчыма толькі пры наяўнасці афіцыйнага шлюбу. Гэта датычыцца грамадзян любой краіны.

— Як вы ацэньваеце рашэнне ўрада зрабіць першую спробу ЭКА бясплатнай?

— Выдатна! Таму што цяпер да нас прыйдуць больш маладыя пары. А чым маладзей жанчына, тым больш у яе шанцаў на мацярынства.

— Колькі гадоў можна спрабаваць «зацяжарыць» самім?

— Двое дарослых людзей, якія жывуць адкрыта палавым жыццём (і ўзрост жанчыны да 35), праз год няўдалых спроб зацяжарыць павінны звярнуцца па кансультацыю да гінеколага-рэпрадуктолага. Калі жанчына старэй за 35, то праз паўгода. Гэта стандарт. Асабліва ні ў якім разе нельга адцягваць візіт да ўрача, калі ў жанчыны або яе мужа раней меліся хваробы палавой сістэмы ці аперацыі.

— У свеце набірае папулярнасць праграма «Адкладзенае мацярынства».

— Такая праграма дзейнічае і ў нашай краіне, і ў нашым медцэнтры. Гэта правільнае рашэнне жанчыны – атрымаць у маладым узросце ўласныя яйцаклеткі і замарозіць іх з мэтай выкарыстаць потым (матэрыял захоўваюць у спецыяльным крыасховішчы ў вадкім азоце). Прычыны адкладзенага мацярынства могуць быць розныя: сацыяльныя, асабістыя, медыцынскія, але галоўнае тут — захаванне якаснага рэпрадуктыўнага матэрыялу для будучай жаданай цяжарнасці.

— Шмат ёсць крытыкі і негатыву ў адносінах да ЭКА. Вас гэта крыўдзіць?

— Не вельмі звяртаю ўвагу на гэтыя размовы. Лячэнне бесплоддзя раўназначна лячэнню іншых хвароб, ЭКА — адзін з урачэбных метадаў. Медыкі робяць сёння перасадку ад чалавека да чалавека ўнутраных органаў, нават сэрца. А што ў ЭКА амаральнага? Як сказала адна пацыентка: «Калі б Бог не хацеў, каб было ЭКА, яно б і не з’явілася».

— Ваша самая вялікая радасць...

— ...калі бачу станоўчы тэст на цяжарнасць маёй пацыенткі. Або прыкладваю датчык да жывата і бачу плод, чую сэрцабіццё. Вельмі радуся, што вынік маёй працы рэальны. А калі потым да мяне прыходзяць шчаслівыя бацькі з доўгачаканым дзіцём — мне складаней знайсці большую падставу для шчасця.

— Што з’яўляецца для вас апорай у жыцці і ў прафесіі?

— Галоўная апора — мая сям’я. У мяне выдатны муж, цудоўная дачка, любімыя бацькі, якія мяне заўсёды падтрымліваюць. Менавіта муж шмат у чым забяспечыў мне развіццё ў прафесіі: мне не патрэбна было працаваць па дзве-тры змены, браць начныя дзяжурствы, каб зарабіць грошай і купіць сучасныя медыцынскія дапаможнікі, паехаць на семінары, стажыроўку. Усё гэта каштавала значных грошай, але было важна для майго прафесійнага росту. І муж дапамагаў мне ў гэтым заўсёды. Нашай дачцэ ўжо 25 гадоў, яна пасяховы маркетолог. Не пайшла па маіх слядах, але сярод маіх сяброў-медыкаў і няма дынастый: дзеці бачаць, колькі сіл, энергіі, самааддачы патрабуе наша прафесія і не адважваюцца паўтарыць шлях бацькоў.

Больш за 18 гадоў я адпрацавала ў цэнтры «Маці і Дзіця», вельмі ўдзячная калегам за сумесныя гады працы, за энтузіязм і жаданне ўкараняць новае. У нас быў выдатны калектыў і выдатны кіраўнік аддзела Ала Мечыславаўна Камлюк. Нават з адпачынку мне хацелася хутчэй выйсці на працу!

— Якой вам бачыцца медыцына будучыні?

— Вельмі хочацца думаць, што гэта будзе не тэлеmedыцына. Усё ж я лічу, што павінны быць жывыя чалавечыя зносіны паміж урачом і пацыентам. Складана паставіць дыягназ на аснове тэлесеанса. Няхай удасканалюецца медыцынскае абсталяванне, з’яўляюцца новыя дапаможныя сродкі для дыягностыкі, але кантакт лекар — пацыент застаецца ў рэальнасці.





Сахарница с ушками, тарелка в форме листа монстеры, бокалы в виде полинезийских идолов — это далеко не всё, чем может удивить керамика Юлии Юшиной.

«Алеся» предлагает вам полюбоваться причудливыми формами и сюжетами керамической посуды и познакомиться ближе с их создательницей.

— Юлия, расскажите, почему вы выбрали керамику?

— Керамика пришла ко мне случайно. Я поступала в БГУ на отделение дизайна и не прошла на бюджет. Чтобы не терять попусту времени, решила подать документы в Минский государственный профессионально-технический колледж декоративно-прикладного искусства им. Н. А. Кедышко на художника-оформителя. При поступлении моя будущая мастер сказала, что можно параллельно получить и вторую специальность — стать керамистом. Я сразу согласилась, потому что вспомнила сцену из любимого фильма мамы «Призрак», где Деми Мур и Патрик Суэйзи лепят из глины вазу за гончарным кругом.



Солнечная посуда

из «Лунной керамики»

Виталина БАНДАРОВИЧ

Фото из архива
Юлии ЮШИНОЙ



После окончания колледжа я всё же поступила в БГУ, отучилась на дизайнера и проработала по специальности четыре года. Позже я ушла на фриланс, а керамикой занималась в качестве хобби. Но неожиданно это стало моей основной работой.

— Сейчас вы работаете в проекте «Moonceramic» — «Лунная керамика».

— «Moonceramic» — это семейная творческая студия Виктора и Натальи Бердниковых. От друзей я узнала, что они ищут мастера. Решила написать в надежде получить это место. Так три года назад мы познакомились и с тех пор не расстаёмся.

— Что вам нравится создавать больше всего?

— Всегда любила посуду. Часто держивалась в магазинах, подолгу рассматривая и выбирая себе что-нибудь

новенькое. Но я и подумать не могла, что когда-нибудь смогу сама создавать красивые вещи из керамики.

Больше всего люблю делать тики-бокалы для коктейлей. Тики — это изображения полинезийских божеств. Ещё люблю создавать тарелки с изображениями животных, сахарницы с ушками и фигурками птичек, блюда с отгисками растений, фруктошницы в виде листьев монстер.

— Был ли у вас провальный опыт?

— Нет. Иногда случается брак, но люди всегда с пониманием относятся к этому и готовы подождать, пока я переделаю работу.



Вдохновляюсь прежде всего природой: гуляю по лесу и высматриваю листики, веточки трав и всё то, что может оставить красивый оттиск на глине.



— Какие советы можете дать начинающим керамистам?

— Не стоит опускать руки, если поначалу не всё выходит так хорошо, как вы это себе представляете. Без наработанного навыка не у каждого сразу получится создать шедевр. Некоторых людей это очень расстраивает, и они попросту бросают керамику. Не предъявляйте себе завышенных требований, они мешают двигаться вперёд!

Также начинающим керамистам стоит узнать как можно больше о технике безопасности. Занятие это достаточно вредное для здоровья, поэтому нужно понимать, как правильно работать с материалами и оборудованием.

— Расскажите о личных поводах для гордости.

— Наверное, каждый положительный отзыв для меня — большая ценность и повод для гордости. Мне приятно, когда люди присылают слова благодарности либо красивые снимки с моей посудой. Иногда покупатели рассказывают о реакциях людей, для которых я делала заказ. Эти эмоции дорогого стоят.

— Чем или кем вдохновляетесь?

— Вдохновляюсь прежде всего природой: гуляю по лесу и высматри-

ваю листики, веточки трав и всё то, что может оставить красивый оттиск на глине. Случается, меня вдохновляют люди: обсуждая заказ, они предлагают свои идеи и доверяют создать их в моей стилистике. Также очень вдохновляют работы других мастеров, особенно, когда я вижу новые техники, сюжеты и материалы.

— Поделитесь с читателями «Алеси» своими задумками и планами?

— Идей много, приходится их записывать, чтобы не потерялись... В основном, это сюжеты для новых работ. Хочу делать больше посуды с росписью. У меня есть иллюстрации, которые хотелось бы перенести, например, на блюда и тарелки. Также хочу сосредоточиться на ювелирных украшениях, больше заниматься брошками и серьгами.





Дизайнер модели Мария Ницевич



Приговор отменяется, или Праздник, который всегда с тобой

Ольга ПОКЛОНСКАЯ
Фото из архива
Г. МЕШКОВОЙ и интернета

«Мода как еда — вы не должны заикливаться на одном блюде», — говорил японский модельер и дизайнер Кензо Такада. Удаётся ли белорусам «не заикливаться» на китайском ширпотребе? Мировые тренды или национальные традиции определяют поиск отечественных дизайнеров? Почему в гардеробе белорусов обязательно должны быть вещи жизнерадостных цветов? Что теряют в жизни те, кто игнорирует моду?



Об этом мы беседуем с кандидатом искусствоведения, доцентом кафедры декоративно-прикладного искусства и костюма Белорусской государственной академии искусств Галиной МЕШКОВОЙ.

— Галина Яковлевна, когда вы идёте по улице, есть ли у вас ощущение, что белорусы учтывают модные тенденции? Или всё-таки мы очень унифицированы, на взгляд специалиста?

— На мой взгляд, белорусы считаются с модными трендами. Это не всегда и не все замечают, потому что современная мода демократична, она предлагает, но не диктует, не требует.



Из коллекции «Лявониха» Ольги Ломако, работы выполнены из льняных тканей с интерпретацией народного костюма.



Из коллекций модельера Эльвиры Жвиковой



Современная мода не навязывает, она предлагает выбор. Каждый выбирает по себе...

Хотите — надевайте китайский пуховик, а хотите — изделия белорусских дизайнеров или вещи известных западных брэндов. Сегодня актуальны и практичность, и элегантность. Нравится стиль унисекс — формируйте гардероб из рубашек, джинсов, обуви на низком ходу. Предпочитаете женственный образ — выбирайте платья и юбки. Нынешний этикет не требует, а современный ритм жизни не позволяет переодеваться трижды в день. Можно в одних и тех же вещах прийти на работу, в театр, в гости, поменять разве что аксессуары. К слову, маленькое черное платье Коко Шанель стало началом унификации. Но при этом оно позволило чувствовать себя уверенно в любом месте, дополняя и украшая его по своему усмотрению.

— Белорусские дизайнеры создают сегодня свои коллекции под влиянием мировых трендов или их идеи питают и национальные традиции?

— Мы развиваемся в контексте европейской моды. Коллекции наших дизайнеров создаются с учётом трендов, заданных на Неделе моды в Милане, Париже, Лондоне. Более заметным становится в мире и влияние азиатских кутюрье. Вместе с тем, очень важно развивать национальную моду, чтобы в эпоху глобализации обогащать мировую, вносить в неё этнические мотивы и особенности. Современные отечественные специалисты впитывают в себя наследие прошлого, актуализируют его. В Беларуси, начиная с 1993 года, складывалась

организация республиканских и международных конкурсов и фестивалей моды, которые способствовали объединению и профессиональному росту молодых дизайнеров. «Мила плюс», «Белая амфора», «Супермодель Беларуси», «Дикавата», «Беларускі вянок», «Лучшая модель года», «Мисс Беларусь», «Мельница моды», «Блакітная пралеска», «Лён», «Покорение Next», «Ситцевый бал», «Этна Стыль» и другие. В 2010 году впервые прошёл конкурс молодых дизайнеров «New Names» в рамках Недели моды BFW. Под влиянием мировых тенденций молодое поколение дизайнеров стало активно разрабатывать крайне популярную экологическую тему. Созданные ими коллекции из льна и шерсти высоко оценили за рубежом.

На ОАО «Камволь» сегодня изготавливают линейку мужских костюмов, шьют женские пальто и костюмы, которые отвечают всем международным критериям качества и моды.

— Коко Шанель говорила: «Я люблю, когда мода выходит на улицу, но не допускаю, чтобы она приходила оттуда». Но разве те же рваные джинсы не пришли на подиум «с улицы», став вдруг невероятно популярными?

— Тема запущенности, неопрятности заявила о себе в моде ещё в конце 1980-х с подачи яппи — настоящей молодёжи, которая, чтобы не выпячиваться в толпе, создавала эффект поношенности, потёртости своей одежды. А рваные джинсы порождены общей тенденцией к раскрепощённости, вседозволенности. Мне многое нравится в молодёжной моде — она несёт в себе заряд энергии, новаторства, драйва. Но вот чрезмерную оголенность тела и неряшливость считаю моветоном и рада, что у рваных джинсов сегодня есть альтернатива.

— Чем объясняется сегодняшняя тенденция к свободным, объёмным формам в одежде?

— В современной моде уживаются разные стили и направления. Но все дизайнеры работают, используя четыре основных силуэта: прямоугольный, трапециевидный, овальный и иксообразный (песочные часы). Постоянно идёт поиск новых форм, чтобы привлечь внимание потребителя. Свободный силуэт позволяет скрывать недостатки фигуры. Одежда oversize появилась из желания спрятаться, укутаться, защититься — не только от скверной погоды, но и от душевного холода. Огромные шарфы, снуды, платки — вещи того же порядка.

— А что с цветовой гаммой, с сочетанием цветов — как тут выбираются фавориты? Насколько с ними нужно считаться?

— Цветовые сезонные тренды определяет французский Pantone Color Institute. На весну-лето 2021

года фаворитами объявлены небесно-голубой, золотисто-оранжевый, яркомалиновый и цвет солнечных лучей. Помимо этого в тренде остаются и классические, универсальные оттенки: молочный, бежевый, глубокий тёмно-синий, серый, зелёный. Традиционно актуальным и очень востребованным остаётся чёрный. Не выходит из моды и красный цвет. Есть цвета, которые дружат между собой, и такие, которые не очень ладят друг с другом. Но с подачи законодателей моды на пике могут оказаться и не очень сочетаемые.

Конечно, нужно считаться и с личными предпочтениями. Есть, например, женщины, которым категорически не идёт серый цвет, а есть те, кому он к лицу. В Беларуси мало солнечных дней, поэтому в нашем гардеробе, на мой взгляд, обязательно должны быть вещи ярких, насыщенных цветов, чтобы поднимать настроение. Союз зелёного и сиреневого, синего и оранжевого — это смело, для кого-то непривычно, но попробуйте совместить их, и наверняка такая гамма доставит радость.

Коллекция, представленная на Белорусской неделе моды.





Коллекция, представленная на I Минском международном фестивале-конкурсе моды «Этна Стыль». Ноябрь 2016.

— Прекрасная половина давно уже не представляет своего гардероба без мужских вещей: брюк, рубашек, кепи, даже галстуков. Представители сильного пола тоже, хотя и менее активно, но заимствуют вещи из женского гардероба. Эта тенденция к унисексу, по вашим прогнозам, сохранится, усилится?

— Прогнозы — неблагоприятное дело. Но надеюсь, что мода будет ярче подчёркивать мужественность одних и женственность других.

— Что такое, на ваш взгляд, хороший и дурной вкус в одежде?

— На мой взгляд, главный маркер — чувство меры. Хороший вкус подразумевает чувство формы, стиля, цветовой гаммы. Женщинам с пышными формами не следует надевать мини или леггинсы и обтягивающую майку. Потому что на это неприятно смотреть.

Есть люди с врождённым чувством вкуса. Но большинство женщин и мужчин стараются его воспитать. Это важно! Как говорила Коко Шанель, мода приходит и уходит, а стиль остаётся.

— Кого из известных людей вы считаете иконами стиля?

— Марлен Дитрих, Одри Хэпберн, Жаклин Кеннеди, Коко Шанель. Маргарет Тэтчер вроде бы всегда одинаково и достаточно строго одевалась, но очень элегантно. Из современниц нравится, как выглядит Мелания Трамп. Жена президента Франции Эммануэля Макрона Брижит старше супруга, но за счёт удачно подобран-

ного гардероба разница в возрасте микшируется. Великолепным чувством стиля наделена, на мой взгляд, известная российская актриса и режиссёр Рената Литвинова.

— И всё-таки стиль — это удел богатых, состоятельных людей...

— Не обязательно. Важно грамотно выбрать хорошие вещи, которые вам идут. Их не должно быть много. Американская дизайнер и модельер Донна Каран прославилась на весь мир тем, что создала в 1984 году базовый гардероб «Семь простых вещей», в который вошли пиджак, юбка, брюки, кашемировый свитер, кожаная юбка, платье и боди. Этих вещей, выполненных в чёрно-белой и молочной гамме с добавлением красного, достаточно, чтобы чувствовать себя элегантно в течение дня и вечера.

— Галина Яковлевна, зачем всё-таки нужна мода? И как вы реагируете, когда слышите высказывания «меня мода не интересует», «я не обращаю внимания на тренды»?

— Реагирую спокойно. Хотя и не очень верю в искренность таких утверждений. Одежда — визитная карточка человека. Вы ещё ничего не сказали, а о вас по внешнему виду уже сложилось впечатление. Одежда — наша защитная оболочка, которая помогает обеспечивать душевный комфорт, способна поднять настроение, вдохновить. Кроме того, мода позволяет самовыразиться, не даёт застыть в одном и том же образе, побуждает к переменам. Посмотрите,

как преображаются участницы передачи «Модный приговор» за счёт правильно подобранного гардероба. Если бы моды не было, её стоило бы придумать — хотя бы затем, чтобы сделать жизнь интереснее, праздничнее.

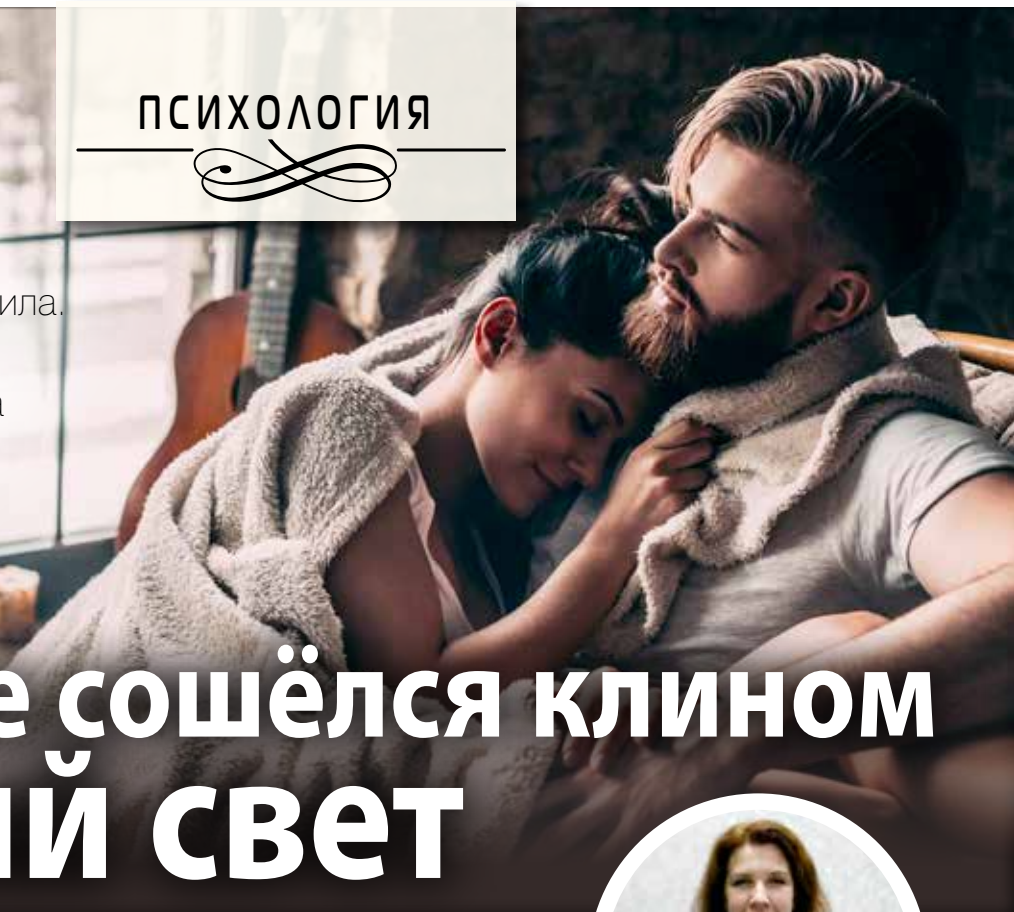
Конечно, в обыденной жизни то, что предлагает высокая мода, представить невозможно. Но это великолепное зрелище, а прекрасное не бывает бесполезным! На таких показах присутствуют эксперты, отбирающие «музейные экспонаты», которыми затем будут вдохновляться. Они нужны для рождения новых идей, открытия новых имён. Сколько фантазий того же Александра Маккуина сегодня вдохновляют его коллег по всему миру! А какие шоу устраивал Карл Лагерфельд! Кутюрные вещи живут очень долго. Многие шедевры модельеров прошлых веков радуют глаз и по сей день.



Из авторской коллекции, представленной на Международном конкурсе моды «DziKaVaTa», который организовывал и проводил БГПУ имени Максима Танка.



Любовь — это, безусловно, великая сила. Но, вместе с тем, — слабость. А порой она бывает болезнью.



На тебе сошёлся клином белый свет



Почему некоторых мужчин и женщин перемыкает на партнёре? Какие люди чаще всего оказываются в плену чувств, из которого не могут вырваться? В какой помощи они нуждаются? Об этом наш разговор с психологом, гештальт-терапевтом Еленой ГУРИНОЙ.

— Елена Петровна, что такое любовная зависимость и чем, собственно, она отличается от любви?

— В норме любовь — это чувство зрелых личностей, которые строят отношения, чтобы разделять полностью жизни. Она предполагает самоуважение и уважение другого. А для любовной зависимости характерна фиксация на партнёре, на желании быть им любимой(-ым), стремление полностью контролировать спутника, игнорирование собственных интересов. Любовная зависимость рождается из собственной неполноценности и болезненной нужды в избраннике. Это патологическое эмоциональное состояние, его нельзя считать нормой.

— Какими чертами и характеристиками наделены люди, склонные к такого рода отношениям? Насколько это распространённое явление?

— Часто такая патология характерна для тех, кто рос в дисфункцио-

нальных семьях, где между детьми и родителями не было тёплой эмоциональной связи. Зачастую отцы и матери требуют от своего ребёнка соответствовать определённому образу, не принимают его таким, какой он есть, с его особенностями и уникальностью. Если дочери и сыновья не попадают в заданные рамки, то им отказывают в тепле, участии, подвергают эмоциональному или даже физическому насилию.

Например, взрослые хотят видеть свою девочку послушной, скромной, хозяйственной, а она растёт активной, бойкой и хочет заниматься каратэ. Чтобы получить любовь, ребёнок вынужден подстраиваться. Так зарождаются ощущение собственной неполноценности, заниженная самооценка, стремление угодить, быть хорошей и нужной — отличительные черты склонных к любовной зависимости людей. Велика вероятность

формирования таких особенностей в тех семьях, где есть страдающие алкогольной, наркотической зависимостью, трудоголики, где не удовлетворяются потребности ребёнка в эмоциональной и физической безопасности, принятии, заботе. В будущем такие мужчины и женщины пытаются получить от своего избранника всё то, чего недополучили в своё время от родителей.

— Каких партнёров чаще всего выбирают страдающие лав-зависимостью люди?

— Как правило, похожих на отца и мать — то есть холодных, незаинтересованных в них партнёров. Бессознательно они отвергают тёплые и понятные отношения: нет драйва, накала, они скучны и неинтересны.

— Кто больше страдает в таких отношениях — сами зависимые или их партнёры?

— Страдают и те, и другие. Лав-зависимым хронически недостаёт

Ольга ПОКЛОНСКАЯ
Фото автора

любви. Обычно они очень самоотверженно служат партнёрам, жертвуя своим временем и интересами и, конечно, хотят, чтобы им платили тем же. А поскольку обычно этого не происходит, то они испытывают обиду, тревогу, тоску, у них растёт ощущение отверженности, брошенности, ненужности, одиночества. Такие мужчины и женщины часто без оснований ревнуют своих спутников, проявляют агрессию, стремятся контролировать каждый шаг, постоянно нарушают личные границы и пространство. И это, разумеется, доставляет партнёрам массу неудобств, лишает душевного равновесия и комфорта.

— То есть обычно подобные союзы недолговечны?

— Не глядя на страдания и недовольство с обеих сторон, такие отношения могут сохраняться долго. Склонные к любовной зависимости нуждаются в интенсивных, экстремальных эмоциях: им необходим накал чувств, сильные переживания, эмоциональные качели от эйфории до отчаянья. И часто партнёры не находят сил расстаться. Принцип жизни такой пары — вместе невыносимо, а порознь — невозможно.

Долгое время я работала с теми, кто страдает наркотической и алкогольной зависимостью, преимущественно с представителями сильного

пола. У их спутниц жизни была очевидна любовная зависимость. Меня поражали признания в том, как мужчины бросаются на них с ножом, бьют, изменяют, тратят семейный бюджет на наркотические вещества или игру, а наутро в сотый раз клянутся, что «такого больше не повторится», и женщины снова и снова прощают и продолжают заботиться о таких партнёрах, и не думают разводиться.

Конечно, есть те, кто хочет преодолеть свою «фиксацию», разорвать разрушающие отношения, но сделать это самостоятельно часто не получается. Не хватает внутренних ресурсов. Такие люди нуждаются в поддержке специалистов, которые помогают увидеть негативные последствия подобных отношений, помогают найти другие источники тепла, другие интересы, иные сферы приложения способностей.

— Верно ли, что лав-зависимые, избавившись от навязчивой фиксации на человеке, чаще всего впадают в другую зависимость — алкогольную, наркотическую, трудовую?

— Это может произойти в тех случаях, если болезненные отношения были прекращены без осознания, чем вызвана такая тяжёлая привязанность. Но чаще встречается обратная вероятность. Избавившись от химической зависимости, люди будут строить

эмоционально зависимые отношения. Механизмы, особенности формирования, симптомы разных фиксаций схожи. Та же концентрация на объекте притяжения, то же стремление быть как можно больше времени с предметом пристрастия, потеря других интересов и потребностей, неспособность чувствовать радость и удовлетворение без присутствия человека/вещества.

— Кто чаще подвержен болезни любви — женщины или мужчины?

— В большей степени, пожалуй, женщины. Это связано с тем, что долгое время в социуме женский идеал подразумевал характерные для любовной зависимости черты: жертвенность, подчинение своих интересов и желаний партнёру, заботу о нём. Хотя достаточно и мужчин, страдающих такой же особенностью.

— Какая помощь наиболее эффективна для этих людей?

— Психотерапевтическая. Иногда она достаточно продолжительна. Если пара стремится сохранить отношения, предполагается привлечение обоих партнёров. Медикаментозная поддержка этой категории людей требуется в тех случаях, когда психологические проблемы приводят к соматическим последствиям: повышению давления, головным и сердечным болям, бессоннице.

“ Поражают признания в том, как мужчины бросаются на них с ножом, бьют, изменяют, тратят семейный бюджет на наркотические вещества или игру, а наутро в сотый раз клянутся, что «такого больше не повторится», и женщины снова и снова прощают и продолжают заботиться о таких партнёрах. ”





Литературный выпуск «Алеси»



Сегодня мы познакомим вас с новой прозой Ирины Карнауховой, человеком разносторонних интересов. Ирина — руководитель народного клуба композиторов и поэтов «Жывіца» Минского областного центра народного творчества, занимается сочинением стихов и музыки. В её творческой копилке 25 книг, из которых 11 — стихи и проза для детей; два песенных диска, а также поэтический диск «Жизни кружева». Член Союза писателей Беларуси и Белорусского союза музыкальных деятелей.



Ирина Карнаухова

ЗОНТИК

Погода не располагала к прогулке: северо-западный порывистый ветер постоянно напоминал о себе, заставляя её съезжаться. Но, ощущая силу, надёжность и тепло тела своего любимого, прижималась крепче, чувствуя себя защищённой. Всё происходящее вокруг их абсолютно не интересовало: ни спешащие куда-то люди, ни проезжающие на скорости машины, ни наползающие тяжёлые серо-чёрные тучи, грозящие вот-вот разродиться дождём. Это было совершенно безразлично молодым влюблённым: они находились в своём комфортно-энергетическом пространстве, в космическом океане чувств.

Погода портилась, стал накрапывать дождь. Хорошо, что с собой был один на двоих зонтик: небольшой по размеру, он ещё больше сблизил пару. Дождь с ветром стал усиливаться. Дальше гулять было просто бессмысленно. Молодые люди под зонтом салатового цвета очень выделялись на фоне серости. Когда они уже спускались с моста, их неожиданно сфотографировал какой-то турист-иностранец в дождевике. Его сияющая улыбка от всего увиденного в этом городе тоже контрастировала с неуютным июньским днём. И ещё такая необычная встреча: счастливые влюблённые... косой, идущий плотной стеной дождь... светящиеся лица... заливиный смех... ярким пятном зонтик... Парень с девушкой рассмеялись: ах какое будет фото дня! Вот появится оно в интернете — и весь мир узнает о них. А разве это что-то поменяет в их отношениях? Пусть все видят, какое это прекрасное чувство, когда два сердца, излучающие свет, слились в одно!

А ведь безусловная любовь в нашем сложном, противоречивом мире развитых технологий — самый бесценный дар Бога! И только она остаётся тем островком надежды, который может гармонизировать отношения между людьми и природой!



ЧЕШНОК

– «Суперлото»! Последний день продажи билетов!.. В розыгрыше квартира и машина...

– Девочки, не проходите!.. Посмотрите: куклы ручной работы...

– Сумки... перчатки... скатерти... Недорого...

Доносящийся в подземном переходе шум города, постоянное движение народа в сторону метро и из него... И всё это на фоне пения молодого парнишки под собственный гитарный аккомпанемент и выкриков стоящих с различным товаром продавцов. Эти продавцы всегда искали самые многолюдные места, ставили самодельные столики из больших коробок или специальные складные стульчики. Рядышком располагались попрошайки, сидящие прямо на бетонных ступеньках или полу. Особенно колоритной была молодая, прилично одетая особа, которая стояла на коленях на картонке с надписью «на хлеб». Но желающих положить монетки не находилось: спитое лицо с массивным синяком под глазом никому не внушало доверия.

Мимо равнодушно пробежала молодёжь, спешащая на учёбу; интеллигентного вида женщины и мужчины демонстративно отворачивались в сторону; кто-то общался на ходу по телефону, ничего не замечая; медленно двигались женщины-хозяйки с грузом собственных забот не только на лице, но и в руках... Обычная жизнь большого мегаполиса в небольшом временном разрезе.

В этом «броуновском движении» выделялась маленькая, худощавая седовласая старушка, одиноко стоящая в сторонке. На голове платок, аккуратно повязанный и убранный под воротник старенькой куртки. Широкая тёмная юбка до щиколоток, а в ладони согнутой левой руки – три крупные головки чеснока. Она стояла молча.

– Мать! Почём чеснок?

От неожиданности старушка вздрогнула. Среднего возраста плотный, широкоплечий мужчина вопросительно смотрел на неё.

– Рубль... – только и смогла она выдать из себя.

– Головка?... Дороговато...

– Да нет, все три... – тихо произнесла старушка.

Мужчина заулыбался:

– Так ты себе и на хлеб не заработаешь...

Чеснок-то, видно, со своего огорода.

– Со своего, сынок, – смущаясь, ответила пожилая женщина и добавила: – Чистенький, без химии...

Мужчина достал портмоне и спросил:

– А ещё есть?

– Да... да... – почему-то заторопилась старушка и достала из сумки прозрачный пакетик, в котором лежало ещё несколько головок.

– Держи, – мужчина протянул ей 20 рублей.

– У меня не будет сдачи, касатик...

На глазах «продащицы» выступили слёзы. Мужчина забрал пакетик и сунул в её сумку двадцатирублёвую купюру.

– Всё нормально, мать. Купишь себе ещё молока.

Повернулся и пошёл в метро. А старушка с благодарностью провожала его глазами...



ПРОГУЛКА

Странная погода в этом году на Пасху: и солнце по-весеннему грело, и яркая лазурь неба проступала сквозь быстро пробегающие низкие тёмные тучи, и снежинки устраивали хоровод вместе с северным ветром, а потом морозящий дождь выходил на сцену...

Но природа всё равно брала своё. Вишня с алычой стали прихорашиваться, примеряя свадебные наряды: вот-вот должны были раскрыться белоснежные цветочки. Кроме выпущенных из смолистой вазочки нежно-салатовых листиков, каштаны поставили и маленькие «свечки», покрытые зелёными бусинками-бутончиками, которые скоро «зажгутся» и будут радовать красотой округу...

Разнообразное пение пернатых лесного заказника доставляло удовольствие гуляющим подругам. Вдруг раздался тоскливый вой собаки: «А-а-у-у...» Женщины не обратили на это внимание: им, спускающимся по дорожке от станции, встречались прохожие со своими четырёхлапыми питомцами. Жалобный вой повторился. Женщины оглянулись. Оказывается, это такой необычный гудок у отъезжающей электрички «Штадлер». Подруги рассмеялись и по очереди передразнили уходящий состав: «А-а-у-у...»

У погоды вновь мажорный лад сменился минором: крупной посыпался снег. Но это не испортило эмоциональный настрой подруг: натянув капюшоны, они продолжали наслаждаться прогулкой, потому что знали, что у нынешней погоды, как и у женщины, настроение меняется быстро.

АРБУЗ

Лянцевые, в тёмную полоску красавцы были недавно собраны с бахчи, и сейчас их куда-то везли в кузове грузовика.

Ух, до чего весело молодым недозрелым арбузам подскакивать на кочках и, словно мячики, подбивать друг друга! А самые зрелые ойкали и покряхтывали, так как боялись, что могут треснуть.

Солнце стояло в зените, когда грузовик заехал в ворота и остановился у крыльца старого кирпичного трёхэтажного дома. Откуда ни возьмись, появилось множество громко кричащих и смеющихся детей от мала до велика. Даже молодые арбузы притихли. «А куда нас привезли? – спрашивали они тихонько. – И что собираются с нами делать?» На крыльцо вышла женщина, сказала что-то строгим голосом, и ребята постарше выстроились в цепочку. Водитель грузовика залез в кузов и стал передавать арбузы самому первому мальчишке, который был физически крепче всех. А потом всё задвигалось! Арбузы то подлетали, то их снова ловили, то аккуратно брали в руки, то цепко держали...

Вдруг один мальчишка не поймал арбуз. Тот упал на асфальт и разлетелся на несколько кусков, обнажив ярко-розовую сердцевину. Разгрузка вкусных плодов моментально замерла. Но водитель, прикрикнув, вновь восстановил порядок, и движение продолжилось.

А детдомовская полосатая кошка Динка, живущая под крыльцом, подошла к одному из арбузных кусков и, прикрывая глаза, стала лизать сочную, напитанную солнцем мякоть...



Сёння рэцэпты на любы густ і самых розных страў можна знайсці ў сеціве. Аднак мы з асаблівай пяшчотай успамінаем мамін кулінарны нататнік з заўвагамі на палях, дзе родным почыркам пазначаны «вузельчыкі на памяць». Так, калісьці ўсе цікавыя кулінарныя рэцэпты гаспадыні запісвалі ў сшыткі і захоўвалі іх на кухоннай паліцы, каб былі заўсёды пад рукой. З цягам часу яны становіліся сапраўднай скарбонкай кулінарнага і гаспадарчага вопыту некалькіх пакаленняў. Сшыткі дапаўняліся, старанна перапісваліся, іх дарылі дочкам у якасці пасагу, бо там былі сапраўды важныя прамудрасці для маладой жанчыны.

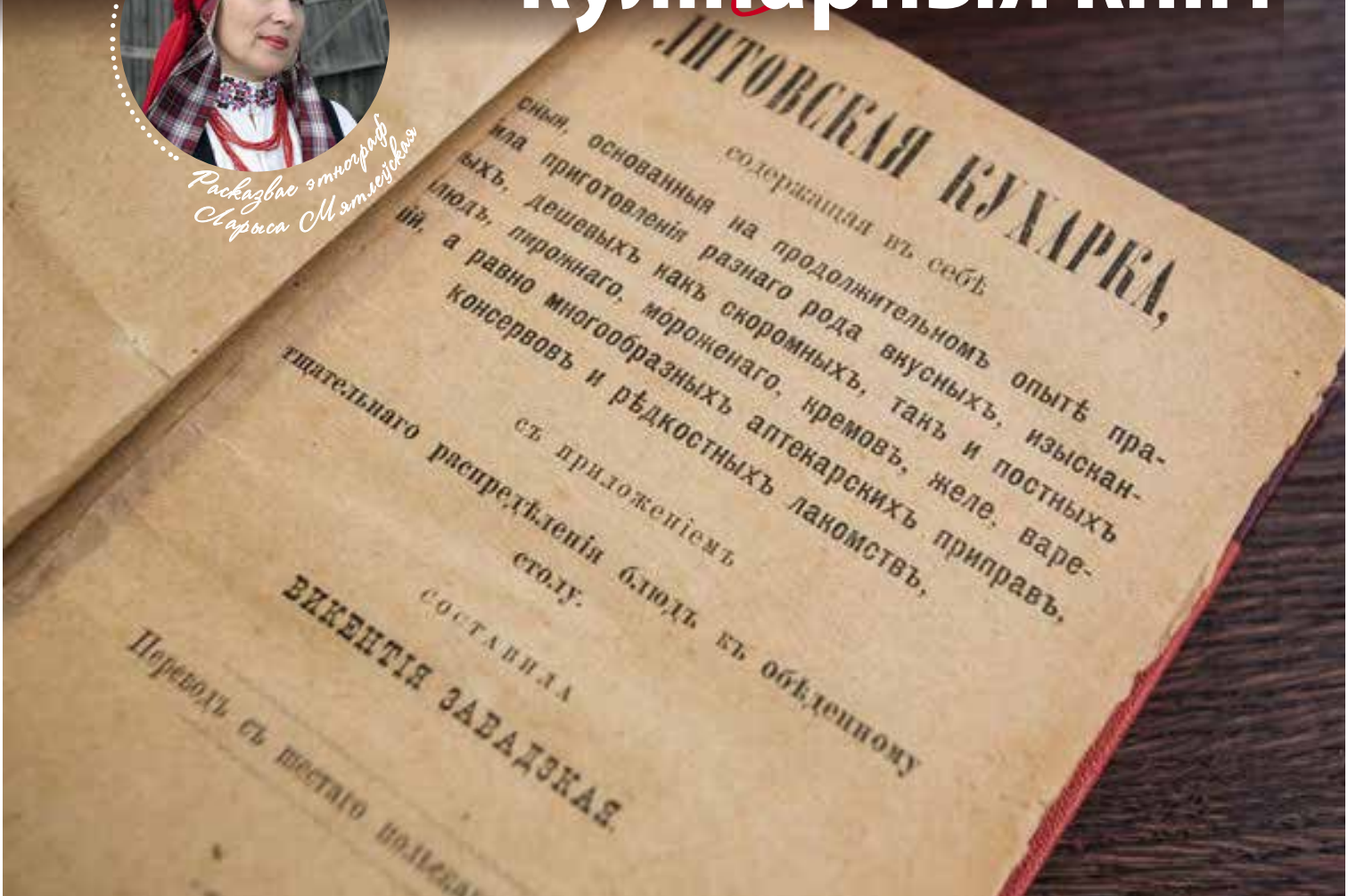
Першыя друкаваныя кулінарныя кнігі на Беларусі з'явіліся ў сярэдзіне XIX стагоддзя, сярод іх аўтараў былі і жанчыны — Ганна Цюндзявіцкая і Вінцэнта Завадская. Некаторыя даследчыкі лічаць, што на аўтарак знакамітых цяпер «Літоўскай гаспадыні» і «Літоўскай кухаркі» паўплываў вядомы кухар Вялікага Княства Літоўскага Ян Шытлер, ён раней выпусціў свае кнігі па кулінарыі. Але яго кнігі складаліся з папулярных тады ў Еўропе рэцэптаў французскай, старапольскай кухань і практычна не ўтрымвалі ў сабе арыгінальных рэцэптаў беларускіх і літоўскіх страў.

Шляхцянка Ганна Цюндзявіцкая, якая мела практычны досвед вядзення спраў у сваім маёнтку, разумела каштоўнасць гаспадарчага вопыту непісьменных сялянак. У выніку яна падрыхтавала рукапіс з артыкуламі па самых актуальных пытаннях хатняй гаспадаркі і прывезла ў Вільню, у выдавецтва Адама Завадскага. Рэдагаваць яго ўзялася жонка выдаўца Вінцэнта Завадская. Пасля памылкова яе доўгі час лічылі аўтаркай кнігі «Літоўская гаспадыня», паколькі Цюндзявіцкая, будучы жонкай маршалка Барысаўскага павета, пажадала выдаць кнігу ананімна.

Першыя беларускія кулінарныя кнігі



Розказвае этнограф
Старыса Матсеіўская



Поўная назва кнігі гучыць для нас нязвыкла: «Літоўская гаспадыня, ці навука аб утрыманні ў добрым стане хаты і забеспячэнні яе ўсімі прыправамі і запасамі кухоннымі і аптэкарскімі і гаспадарчымі, а таксама гадаванні і ўтрыманні скаціны, птушкі і іншай жывёлы адпаведна спосабам найбольш выпрабаваным і правяраным вопытам і да таго ж самым танным і простым». Кніга Ганны Цюндзявіцкай была ўпершыню выдадзена ў 1848 годзе на польскай мове. Потым шмат разоў перавыдавалася (1851, 1856, 1858, 1862, 1873). У кнізе змешчаны 108 кулінарных і аптэчных рэцэптаў, прычым там няма такіх інгрэдыентаў, якія нельга было б у той час знайсці ў беларускай вёсцы альбо, на крайні выпадак, на местачковым кірмашы. Па-беларуску ўпершыню кніга выйшла ў выдавецтве «Польмя» ў 1993 годзе. Пераклад з польскай мовы падрыхтаваў П. Казлоўскі і В. Нядзвецкая.

Натхнёная працай Ганны Цюндзявіцкай, рэдактарка яе кнігі Вінцэнта Завадскага вырашыла скласці сваю, дзе больш падрабязна апісала менавіта кулінарныя рэцэпты. Ёй спатрэбілася шэсць гадоў, каб выверыць усё дакладна на кухні і апрабаваць стравы, і ў 1854 г. кніга была надрукавана. Вельмі хутка яе «Літоўская кухарка» стала самай запатрабаванай у Польшчы, Літве, Беларусі і Расіі — кніга мела надзвычайны поспех. Маючы камерцыйны станоўчы вынік, яна неаднаразова перавыдавалася і дапаўнялася.

І зноў на вокладцы не было пазначана поўнае імя аўтаркі, а толькі псеўданім W.A.L.Z. Такі тады быў час: у дачыненні да жанчын казалі, што «бабіна дарога — ад печы да парога». Няважна, што ты адукаваная высакародная пані, кола абавязкаў вызначалася так: дзеці, царква, кухня. Аднак па сціплым біяграфічных звестках, што дайшлі да нас, вымалёўваецца вобраз прагрэсіўнай жанчыны. Пані Вінцэнта паходзіла з сям'і віленскага выдаўца Аляксандра Жалтоўскага. Замуж пайшла таксама за патомнага друкара Адама Завадскага, які выдаў першую кнігу Дуніна-Марцінкевіча «Сялянка». Свёкар Вінцэнта вучыся друкарскай справе ў Лейпцыгу і ва Уроцлаве, у Вільні меў тытул універсітэцкага друкара, быў сябрам аб'яднання «Гарлівы Ліцвін». Вядома, што энергія наватарства і



прагрэсіўных ведаў, закладзеных ў справу ім, падтрымліваліся сынам і нявесткай.

Менавіта дзякуючы ўзаемаразуменню ў сям'і і свайму працалюбству Вінцэнта змагла раскрыць свае таленты. «Літоўская кухарка» прыцягвае да сябе ўвагу ўжо другое стагоддзе. Надрукаваная на польскай мове, кніга амаль адразу была перакладзена на літоўскую і рускую. На беларускай мове пабачыла свет упершыню толькі ў 2013 годзе ў выдавецтве ТАА «Харвест», пераклад ажыццявіла Наталля Бабіна.

Аматарам «пакаштаваць на смак беларускую гісторыю» варта ўважліва пазнаёміцца з дзвюма кнігамі, паколькі яны ўзаемна дапаўняюць адна адну.

Сучасны чытач можа запытаць: чаму кнігі пра беларускую кухню і гаспадарку аўтаркі назвалі «Літоўская гаспадыня» і «Літоўская кухарка»? Усе проста: у XIX ст. Беларусь усё яшчэ (нават у некаторых пісьмовых крыніцах) называлі Літвой, а жыхароў — ліцвінамі, паколькі нашы землі ўсё яшчэ атаясамліваліся з Княствам Літоўскім.

Цікавы факт: у 1861 годзе ў Расіі выйшла даволі вядомая кніга Алены Малахавец «Подарок молодой хозяйке», у якой аўтарка выкарыстала вялікія блокі рэцэптаў і нават цэлыя раздзелы з кнігі Вінцэнта Завадскага. А пачалося ўсё з таго, што Алена выйшла замуж за архітэктара-ліцвіна Франца Малахаўца і атрымала ад яго ў падарунак «Літоўскую кухарку». Натхніўшыся гэтай кулінарнай энцыклапедыяй, Алена падрыхтавала потым сваю кнігу.

Каб зразумець вартасць старажытных рэцэптаў беларускай кухні, паспрабуйце прыгатаваць:

Каўбаса літоўская

На чатырнаццаць фунтаў свінога мяса без жыл і дробна пасечанага бяруць сем фунтаў ялавічыны, фунт пражанай солі, тры лоты простага перцу, столькі ж англійскага, конаўку спірту і трохі патоўчанага салетры. Усё добра перамешваюць і даволі павольна начыняюць ім дасуха выцёртыя кішкі. Каўбасы завязваюць, прыціскаюць дошкай з каменем і так трымаюць два дні. Пасля на тыдзень падвешваюць ля печнага коміна, а потым на месяц на вольным паветры. Захоўваюць каўбасу ў сене ці ў прасеяным і высушаным попелі, зменьваючы іх адзін раз на тыдзень, у халаднаватым, але не зусім халодным памяшканні.

Каўбаса, якую спажываюць адразу

Тры часткі нятулстай і адну частку тлустай свініны крышаць не вельмі дробнымі кавалкамі. На паўфунта мяса дадаюць паўфунта солі, лот прасеянага маярану, два лоты простага перцу і чатыры-пяць шкляняк булёну — адвару з костак і абрэзкаў свініны, у якім таксама гатавалася паўфунта накрышанай цыбулі. Усё старанна перамешваюць і робяць каўбасы. Кішкі шчыльна не начыняюць, бо потым, калі яны варацца, яны могуць лопнуць. З гэтай прычыны іх наколаюць. Звараныя каўбасы спачатку кладуць на паўгадзіны ў халодную ваду, а потым вешаюць у халодным памяшканні.

Існуе і яшчэ адзін спосаб прыгатавання: замест булёна ў мяса даліваюць цёплай вады, а цыбулю дробна крышаць сырую і дадаюць у мяшанку. Далей усё паводле апісання. Такія каўбасы таксама добрыя, смачныя, дый і псуюцца не так хутка і не гарчаць.

І тая, і іншая каўбаса варыцца аднолькава. Яе кладуць у рондаль, а яшчэ лепш папярэдне на дно наразаюць тонкія лустачкі свежага сала, заліваюць усё вадой ці бураковым квасам і смажаць у печы. Некаторыя замест вады ўжываюць піва — таксама смачна.

***Рэцэпты з кнігі «Літоўская гаспадыня» Ганны Цюндзявіцкай

Чым сагрэцца ўзімку: беларускія рэцэпты гарачых напояў

Народныя зімовыя напоі дапамогуць паправіць здароўе і палепшыць настрой. Пры тым, яны безалкагольныя!

У халодны перыяд года, які на Беларусі цягнецца ад позняй восені да пачатку мая, самы час спажываць нарыхтаваныя ўлетку дзікарослыя плады і ягады, садавіну, а таксама лекавыя водарныя расліны. На вёсцы з іх традыцыйна гатавалі розныя напоі: узвар, кісель, квас, морс, кулагу, саладуху і іншыя. Усе яны дапамагаюць падтрымаць імунітэт.

Вось некалькі рэцэптаў напояў, якія і цяпер любяць гатаваць беларускія гаспадыні.

Узвар

Бадай, самы распаўсюджаны з даўніх часоў на Беларусі напой. Гатуюць яго з сухіх яблыкаў і груш. Узімку часта ўжываюць гарачым замест гарбаты. Робяць з яго таксама і квас. Зразумела, што прыгатаваць узвар можна не толькі ў хатняй печы, але і ва ўмовах гарадской кватэры, нават у турыстычнай вандроўцы.

Інгрэдыенты: 7 л вады; 1 кг сухіх яблыкаў і груш; пучок травы чабору або мяты.

Як гатаваць: Калі гарыць агонь, паставіць у печ самы вялікі гаршчок з вадой, каб закіпела. Калі закіпіць, не марудзячы, гэтай вадой трэба заліць сухафрукты, насыпаня ў асобную пасудзіну. Каб палепшыць смак узвару, можна дадаць туды пучок мяты

або чабору. Пры гэтым зёлкі не варта церушыць. А калі яны ўжо разцярушаныя, то трэба закруціць іх у марлю, каб яны не засмецілі ўзвар. Накрыць посуд, пакінуць на 0,5 гадзіны насычацца сухафруктамі. Дарэчы, чым чысцей вада, тым смачней узвар. Не трэба дадаваць туды варэнне ці цукар, узвар і так будзе салодкім. Калі хочацца, каб было саладзей, дадайце крыху мёду.

Морс

Гэты цудоўны напітак ужываюць, у залежнасці ад пары года, гарачым або халодным. Гатуюць яго з сумесі фруктовых або ягадных адвараў, сокаў і цукру. З ягад лепш падыходзяць брусніцы і журавіны. Морс — добры сродак для падтрымкі імунітэту. Крыху перарабіўшы народную прымаўку, хочацца сказаць: «Вось вам рэцэпт морсіку для форсіку!»

Інгрэдыенты: 150 г брусніц; 120 г цукру; 1 л вады.

Як гатаваць: Ягады перабраць, памыць, размяць драўляным таўкачкам у керамічным або шклянным посудзе і адціснуць сок. «Жамерыны» заліць гарачай вадой і кіпяціць 5 хвілін. Адвар працадзіць, дадаць цукар, перамяшаць, давесці да кіпення, астудзіць. Цяпер дадаць сюды свежы, раней адціснуты сок і вытрымаць напой 1–2 дні.

Амаль гэтак жа гатуецца і морс з журавін. Толькі для яго спатрэбіцца 1 стакан журавін, 0,5 стакана цукру і 1 л вады.

Гарбата зельная

Наглядзячы на тое, што раней галоўнымі спецыялістамі па лекавых раслінах лічыліся жанчыны-зьяляркі, да якіх звярталіся, калі нехта хварэў, звычайныя гаспадыні таксама збіралі пахучае зелле на гарбату. Гатуючы такую гарбату, бралі зёлкі, прыемныя на смак. Пілі яе толькі свежай і добра настойнай.

Класічнай лічыцца мерка 1 чайная ложка сумесі зёлак на 1 шклянку вады, але варыянтаў прыгатавання зельнай гарбаты можа быць мноства. Фарміруючы збор, спрактыкаваныя зьяляркі звычайна імкнуцца браць роўныя часткі сухіх раслін, лічачы, што кожная з іх сама ведае, як дапамагчы чалавеку. Сёння гатовыя лекавыя расліны можна набыць у аптэцы.

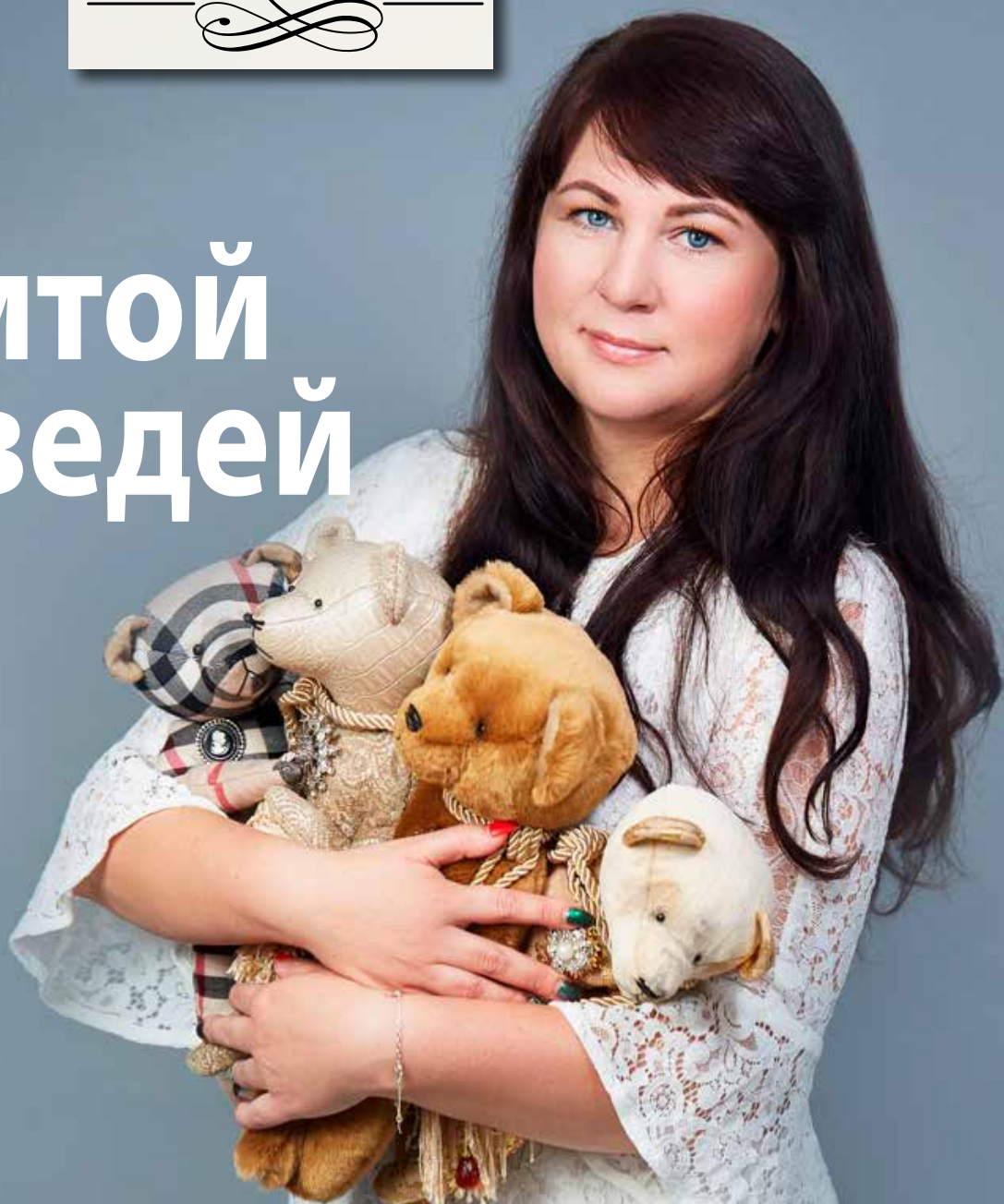
Зельную гарбату не падсалоджваюць цукрам, яе лепш падаваць з мёдам або варэннем. Слодыч у напітак не дадаюць. Мёд і варэнне ядуць у прыскуску маленькімі порцыямі, запіваючы гарбатай.

Зельную гарбату трэба чаргаваць з іншымі напоямі, даючы арганізму пасля працяглага ўжывання лекавых раслін перапынак на некалькі тыдняў.



Под защитой медведей

*Ольга ДЕРЕНЧУК
называет себя
арктофилом.
Сегодня в её
коллекции около
3000 медведей.*



— Однажды, ещё совсем крохой, я увидела в витрине магазина медведя, — рассказывает Ольга. — Это была любовь с первого взгляда! Я так умоляюще смотрела на родителей, что они дрогнули и купили немецкого косолапого красавца, хоть стоил он очень недешево.

С тех пор, зная о такой Олиной страсти, родственники, знакомые, друзья отовсюду привозили ей в подарок медведей: в виде сувениров, игрушек, украшений, а также открытки, посуду, одежду с их изображениями.

Любовь с первого взгляда и на всю жизнь

До 30 лет Ольга целеустремленно и упорно училась: получила юридическое и экономическое образование, постоянно повышала профессиональную квалификацию на всевозможных курсах. Одарённую, трудолюбивую, ответственную, доброжелательную, её, конечно, не могли не заметить. И не удивительно, что ей доверяли возглавлять отделы сбыта и снабже-

ния, маркетинга и рекламы на крупных предприятиях. Ни сама Ольга, ни окружающие не сомневались в успешной деловой карьере. Но на стремительном взлёте жизнь нанесла ей внезапный и жестокий удар.

— После декретного отпуска приступила к работе, и тут начались проблемы со здоровьем, — вспоминает Ольга. — После неудачной операции я оказалась прикована к постели. Грозил инвалидность. Не желая смириться с приговором врачей, молодая женщина прилагала невероятные усилия для восстановления.

Ольга ПОКЛОНСКАЯ

Фото из архива
О. ДЕРЕНЧУК



В минуты отчаянья руки невольно тянулись к любимым медведям, и от прикосновения к ним, пусть на краткие мгновения, становилось легче. Сил было мало. А времени много. И постепенно, стремясь отвлечься от боли и горьких мыслей, Ольга вспомнила об игрушках «тедди» и решила заняться арт-терапией. Благо, некоторый опыт в их изготовлении у неё уже был.

Сегодня она абсолютно уверена: от отчаянья и немощи её спасли вера, родные люди и... медведи.

Характер — это судьба. К своему увлечению Оля подошла со свойственной ей исключительной основательностью. Постепенно освоила различные техники, в том числе занималась реставрацией винтажных и антикварных медведей. Самому старенькому её косолапому более 85 лет. Опыт восстановления старых игрушек помог в воплощении собственных замыслов.

— В 2014 году, послав на конкурс свои работы, я выиграла право на бесплатное участие в международной выставке TEDDYBÄR TOTAL в Мюнстере (Германия) и стала первым в истории выставки представителем из Беларуси. Эта поездка невероятно вдохновила: у меня будто открылось второе дыхание, — признаётся Ольга.



Тофик, Карамелькин, Яблочный штрудель и все-все-все

Ольга Деренчук создаёт медведей исключительно по авторским выкройкам, только вручную и только в единственном экземпляре. Использует она в работе вискозу, мохер, альпаку, а также немецкий и советский плюш, текстиль и антикварные находки. Она изготовила уже более 250 игрушек в технике «тедди».

— Самым сложным оказалось стать узнаваемой, обрести свой индивидуальный почерк, — признаётся Ольга. — Непосвящённый может не заметить, но настоящий арктофил обязательно отличит эксклюзивный и оригинальный экземпляр от ширпотреба и плагиата.

К своим творениям Ольга относится как к одушевленным существам. У каждой игрушки есть паспорт с указанием даты рождения, имени, тех материалов, которые применялись. Самый маленький (величиной всего 2 см) её медведик на ниточном креплении — Тофик, на дисковом креплении (размером 5 см) — Карамелькин и Лютик. А есть и большие (более 60 см) — Адель, Лучший друг, Шоколадный друг, Амстердам.

Все игрушки Ольги Деренчук добрые и душевные. С некоторыми из них ей очень непросто бывает расстаться. Но она верит: её медведи попадают в добрые руки, радуют детей и взрослых, которые живут в США, Китае, Бельгии, Германии, Польше, Австрии, Голландии, Германии, Швейцарии, России, Украине и, конечно, в Беларуси. Самые крупные коллекционеры её работ — в Минске.

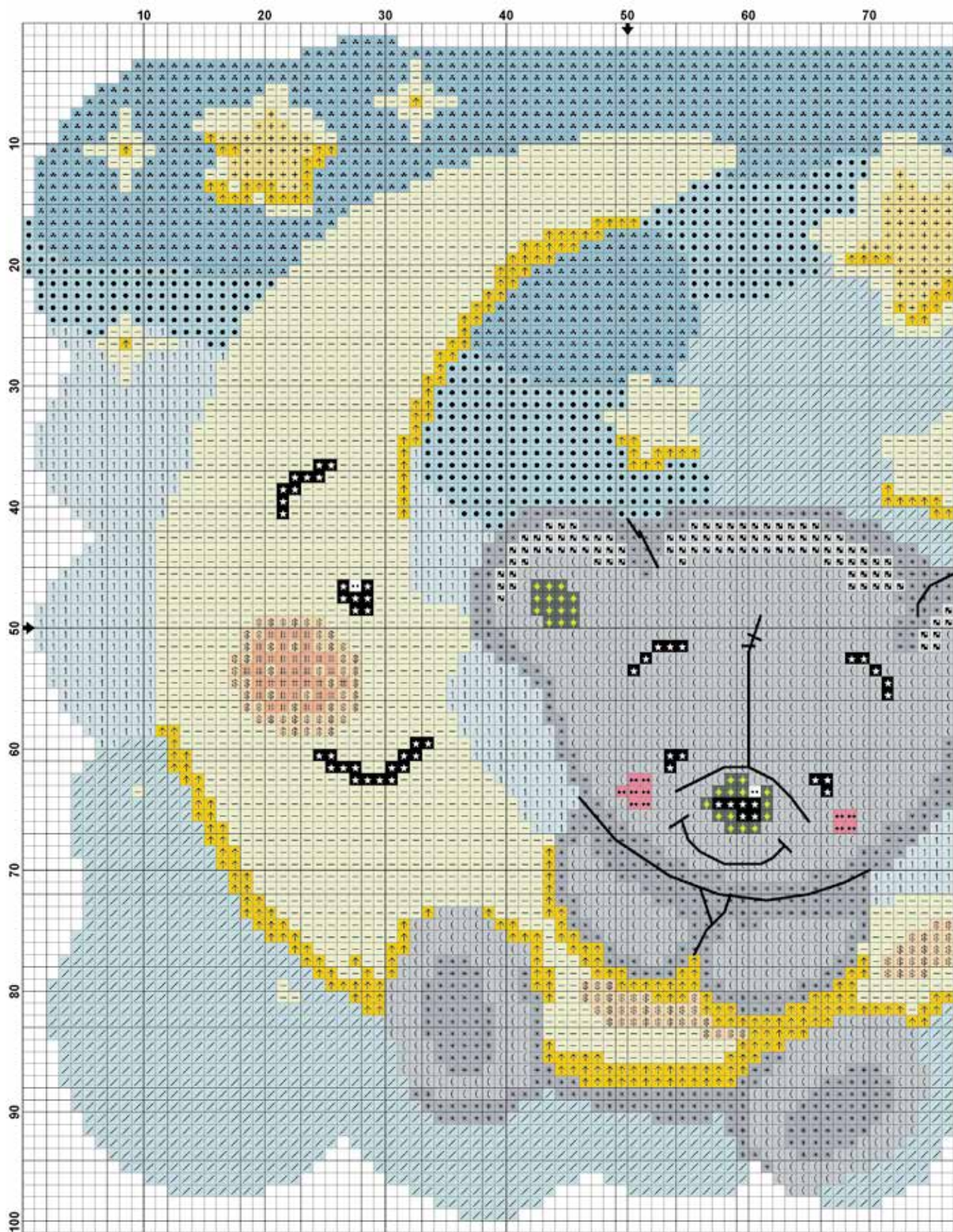


Сегодня Ольга трудится в прежнем режиме: она ведущий специалист по продажам в Подарочном фонде, строит новую карьеру. А в свободное время продолжает творить, ведёт мастер-классы по игрушкам в технике «тедди».

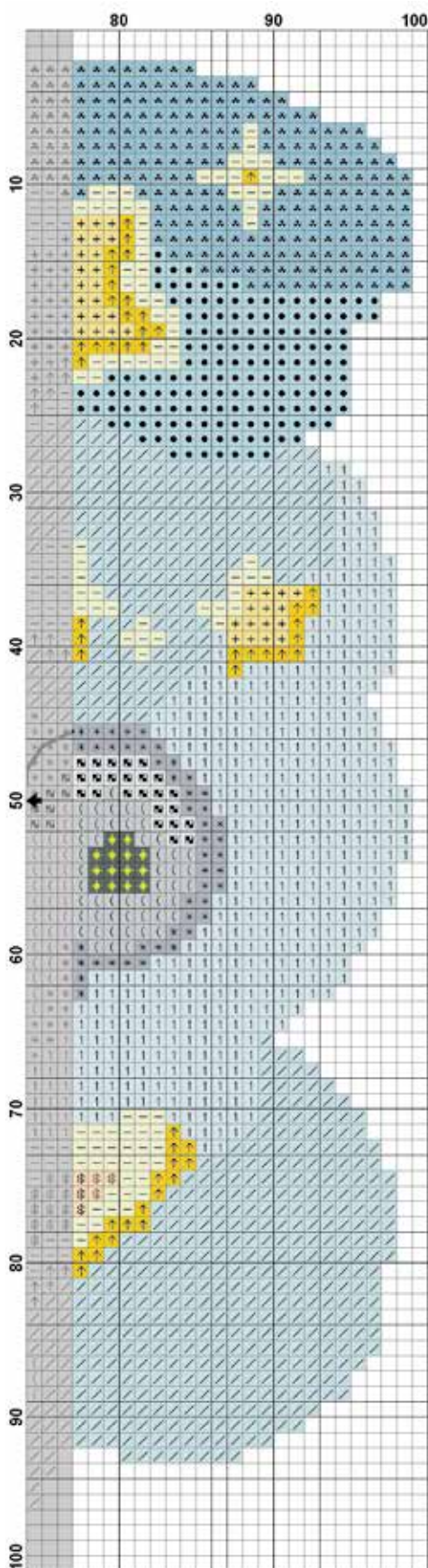
И конечно, мечтает.

— Так жалко, что многие из членов моей плюшевой семьи пылятся в коробках вместо того, чтобы согреть мир своей любовью и теплотой, — говорит Ольга. — Очень хочется открыть небольшой уютный «плюшевый» музей, где поселилась бы моя многочисленная плюшевая семья, где я давала бы уроки по творчеству для детей и взрослых, где авторы игрушек выставляли бы свои работы, где устраивались бы посиделки за чаем, читались истории о мишках... Доброе сказочное плюшевое царство!





ВЫШИВКА «МЕДВЕЖОНОК»

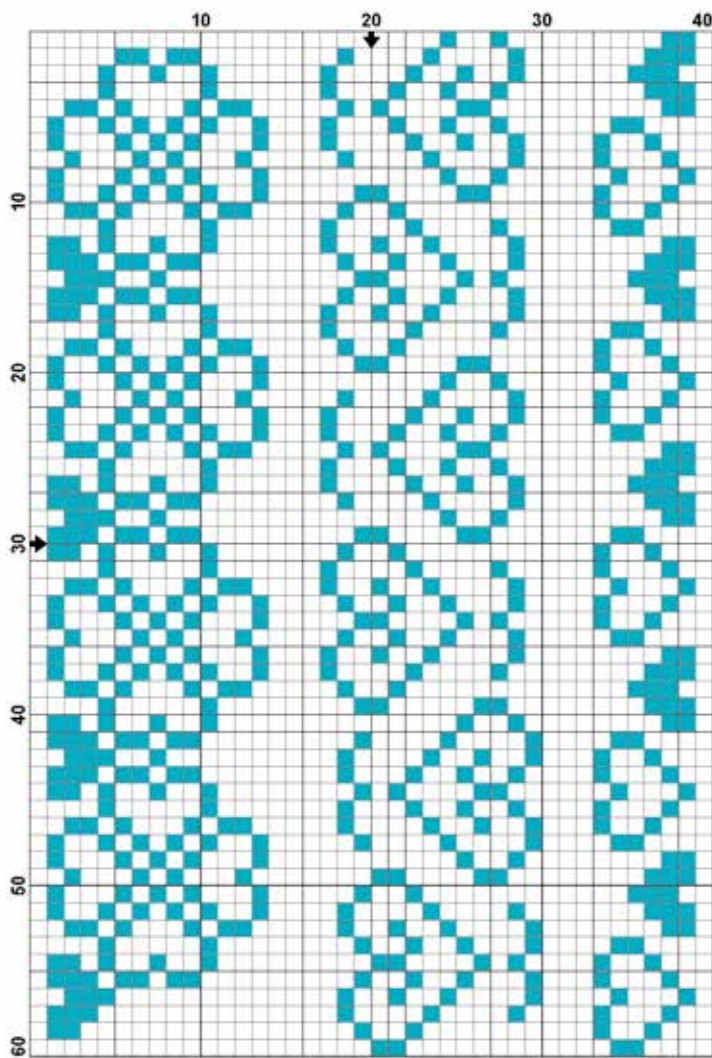


DMC

	★	310
	◆	3806
	■	3341
	⌘	945
	⬆	413
	⋯	5200
	⌒	415
	⊠	762
	✱	318
	+	3855
	-	3823
	↑	742
	●	3761
	/	828
	1	775
	⬇	519



Вышивка для детской комнаты должна быть яркой, с весёлыми персонажами, чтобы создавать настроение и радовать ребёнка.



Мария ЛЕМЕШЕВА,
ведущая
«Новостей спорта»
и информационно-
аналитической
программы
«Спортклуб»
на телеканале
ОНТ

Миллионы женщин ежедневно тратят уйму времени и сил на поиски тех самых идеальных косметических средств, которые помогут им выглядеть сногшибательно в любой ситуации. Современная бьюти-индустрия отвечает на этот запрос всё новыми и новыми предложениями. Глядя на изобилие косметики в магазинах, нелегко приходится даже искущённому потребителю.

Как не растеряться и вместо эмоций приобрести ту косметику, которой вы действительно будете пользоваться? Разбираемся в этом вопросе вместе с известной телеведущей Марией Лемешевой.

За 15 лет работы на ТВ Мария стала настоящим бьюти-экспертом и с удовольствием делится с нами секретами ухода за кожей лица, предпочтениями в использовании декоративной косметики и показывает содержимое своего бьюти-кейса.

— Мария, вы всегда прекрасно выглядите — и на экране, и в жизни. От чего, на ваш взгляд, зависит качество макияжа?

— Залог хорошего макияжа — это здоровая кожа лица. Необходимо правильно за ней ухаживать и, прежде всего, тщательно очищать: утром по необходимости, вечером — обязательно, особенно, если лицо целый день в макияже.

— Из каких этапов состоит ваш ежедневный базовый уход?

— Всё зависит от того, рабочий это день или выходной. В рабочий день я ухаживаю за кожей лица и утром, и вечером. Для умывания утром рекомендую использовать убан, гель либо пенку для лица (*убан — очень мелкая смесь трав и глин, которая применяется для умывания.* — Ред.). Если под рукой нет ничего из уходовой косметики, прекрасно увлажнит кожу овсянка либо нутовая мука, разбавленная водой до консистенции густой сметаны: наносим кашицу на лицо лёгкими движениями и смываем тёплой водой.



Мария
Лемешева:

**«В моей косметичке
нет ничего
лишнего»**

Екатерина ТУМАС-ТИШКЕВИЧ

Фото: из личного архива

М. ЛЕМЕШЕВОЙ

и [pinterest.com](https://www.pinterest.com)

Вечернее очищение кожи лица — это настоящий ритуал. Каждая женщина, начиная с 15-ти лет, должна знать: ни при каких обстоятельствах нельзя ложиться спать, не сняв макияж. Начинаем с самых чувствительных зон — с губ и кожи вокруг глаз. В качестве средства для демакияжа я предпочитаю мицеллярную воду. Наносим небольшое её количество на ватный диск, лёгкими движениями очищаем необходимые зоны.

Затем переходим к очищению кожи лица. Если вы используете тональный крем, пудру, румяна, рекомендую использовать гидрофильное масло. Наносим его на сухую кожу буквально на минуту, затем смываем тёплой водой. Гидрофильное масло нужно нейтрализовать. Соответственно, наносим пенку либо гель для лица, смываем тёплой водой.

Далее обрабатываем кожу лица тоником либо гидролатом. После этого наносим сыворотку. Многие женщины считают использование сыворотки лишним. На самом деле это не так. Сыворотка — это дополнительный источник увлажнения кожи лица. Но она не работает сама по себе. Её обязательно нужно наносить под крем. Тогда вы достигнете максимального эффекта. Обязательно наносим крем для век. Также я рекомендую перед сном увлажнять кожу губ при помощи бальзама либо крема для век.

В выходные всё максимально просто. Рекомендую в эти дни отказаться не только от макияжа, даже от умывания. Дайте лицу отдохнуть. Это пойдёт ему на пользу.

— Современная бьюти-индустрия предлагает огромное количество декоративных средств для лица. От чего зависит наполнение косметички?

— Наполнение косметички, прежде всего, зависит от рода деятельности женщины. Если вы офисный сотрудник, это одна история, если публичное лицо, то совсем другая.

— В чём основное отличие?

— Повседневный макияж для офиса должен быть максимально натуральным. Самое главное здесь — мера. Если тени, то нюдовые. Если стрелки, то незаметные. Задача, прежде всего, придать вашему лицу свежий и ухоженный вид, а также подчеркнуть природную красоту в целом.

В отличие от повседневного телевизионного макияжа более плотный и интенсивный. Камера и свет имеют свойство «съедать» косметику, поэтому нужно хорошо прорисовывать глаза и делать более чёткую коррекцию лица. В реальной жизни этот макияж выглядит тяжеловато и вычурно.

— Насколько важно для женщины, независимо от её рода деятельности, владеть базовыми навыками визажа?

— На мой взгляд, умение преображать себя — безусловно, одно из достоинств женщины. В какой-то момент я поняла, что владеть искусством макияжа для меня как для телеведущей и просто женщины жизненно необходимо. И не важно, есть рядом гримёр или нет. Этот навык обязательно должен быть в моём арсенале как часть моей повседневной жизни и моего профессионализма. Только я — и никто другой — знаю все свои нюансы: что надо скрыть, а что подчеркнуть, чтобы всегда выглядеть свежо и одинаково хорошо и в жизни, и в кадре. Кроме того, макияж, сделанный мною лично, даёт мне некое состояние стабильности.

— Мария, что из декоративных средств обязательно должно

быть в косметичке, чтобы всегда выглядеть сногшибательно?

— Сразу оговорюсь, что к комплектации своей косметички я подхожу очень тщательно. В ней собраны только те декоративные средства, которыми я действительно пользуюсь. Ничего лишнего!

1. Кисти. Неотъемлемая часть хорошего макияжа. Предпочитаю кисти из натурального ворса, так как они хорошо распределяют косметику на коже и растушёвывают. Исключение — кисть для тона: она должна быть синтетической.

В моём арсенале 13 кистей. Обязательный минимум для каждой женщины — 5: две для теней, одна для пудры, одна для тона и одна для румян и коррекции.

2. Праймер. Иными словами — база под макияж. Праймер позволяет выровнять рельеф кожи, благодаря ему косметические средства лучше наносятся и дольше держатся. Подбирается соответственно типу кожи лица.

3. Тональный крем. Для ТВ желательнее с эффектом HD, поскольку мы работаем в этом формате. И для работы, и для повседневной жизни я предпочитаю средства максимально лёгкие по текстуре — это флюиды, эмульсии.





В моей косметичке есть несколько тональных средств. Подбирать их нужно, исходя из цвета кожи и времени года. Летом кожа лица более загорелая, зимой она, как правило, светлеет.

Не бойтесь иметь в косметичке несколько тональных средств разных оттенков. Кстати, их можно смешивать между собой.

4. Корректор. Необходим для того, чтобы замаскировать различные дефекты кожи — от тёмных кругов под глазами до мелких высыпаний и пигментных пятен. В моей косметичке два разных по текстуре корректора: плотный и жидкий. Наносим корректор тонким слоем на проблемную зону, затем перекрываем тональным средством.

5. Пудра. На ТВ нельзя использовать пудры с мерцающим эффектом. Поэтому я предпочитаю матовые варианты. Так как классические компактные пудры могут забивать поры и подчёркивать морщинки на лице, я использую рассыпчатые пудры на основе риса и бамбука. Они гипоаллергенны, легки по текстуре, убирают лишний блеск, не утяжеляя кожу лица.

6. Матирующие салфетки. Сейчас в моде «эффект влажного лица». Если вы следуете трендам, то смело можете позволить себе просто сиять, излучая естественную красоту. Если излишний блеск вас раздражает, матирующие салфетки — идеальный вариант для коррекции макияжа. Не только удобны в использовании, но и занимают мало места в косметичке.

7. Румяна. Наряду с классическими компактными сейчас в моде жидкие румяна-тint. Средство «два в одном» многофункциональное (можно наносить и на щёки, и на губы) и экономичное.

8. Тени для век. Мой выбор — матовые тени натуральных оттенков: бежевые, коричневые, серые. Выбор цвета зависит от цвета глаз.

9. Средство для стрелок. Карандаши, подводки, маркеры... Здесь всё зависит от вашего мастерства. Если стрелки, нанесённые карандашом, можно растушевать, то использование подводки или маркера требует определённого опыта. Не забываем про интенсивность стрелок: она должна быть уместной в зависимости от времени суток и повода.

10. Средство для бровей. Мой любимый вариант — гель для бровей. Хотя кроме него сейчас в моде также тени и воск. Классика на все времена — это карандаши. Рисовать брови нужно обязательно, так как они «делают лицо». Но здесь важно не переусердствовать: брови должны быть максимально естественными.

11. Тушь для ресниц. Главный критерий при выборе туши для меня — это наличие силиконовой щёточки. Из цветов предпочитаю чёрный и баклажан. В случае необходимости тушь поможет вам с лёгкостью превратить повседневный макияж в вечерний, достаточно более интенсивно накрасить ресницы.

12. Помада. В моей косметичке всегда в наличии блеск для губ натурального оттенка и помада трёх цветов: нюдовая для дневного макияжа, потемнее для вечера и базовая красная. Кстати, именно красная помада может стать для вас настоящей палочкой-выручалочкой в случае незапланированного вечернего выхода в свет. Она поможет сместить акцент и придаст вам торжественности.



13. Контурный карандаш для губ. Без него не наносится ни одна помада. Количество карандашей и их цвет варьируются в соответствии с губными помадами в вашей косметичке. Минимум — три.

14. Термальная вода. На протяжении дня обязательно нужно увлажнять кожу лица. Зимой она обезвоживается из-за отопления, летом — под воздействием солнечных лучей. Термальную воду я распыляю прямо на макияж, тем самым фиксирую его и в то же время увлажняю кожу лица.

15. Капли для глаз. Чтобы мои глаза сияли, в косметичке всегда есть капли для глаз. Предпочитаю средства с гиалуроновой кислотой.

— В вашей косметичке есть декоративные средства как отечественных, так и зарубежных производителей. Стоит ли гнаться за всемирно известными брендами или наша продукция справляется со своими задачами?

— Что касается уходовой косметики, я отдаю предпочтение аптечному сегменту. Его качество тестировалось лично мною на протяжении многих лет.

Если вы боитесь растеряться в мире брендов, которых сейчас действительно множество, стоит проконсультироваться с косметологом, который подберёт качественные средства в соответствии с вашим типом кожи и бюджетом.

Что касается декоративной косметики, должна отметить, что в последнее время белорусские производители заметно прибавили в качестве. Это не может не радовать меня как потребителя и эксперта. Расширилась палитра помад, блесков для губ, а самая лучшая тушь для ресниц, на мой взгляд, именно белорусская.



ВКУС ЖИЗНИ

СТИЛЬ



Институт цвета Pantone традиционно определяет главные цвета и модные сочетания для дизайнеров. Но в 2021 году впервые за всю историю института названы сразу два основных цвета: насыщенный жёлтый (Illuminating) и серый (Ultimate Gray).

По мнению экспертов Pantone, тандем жизнеутверждающего жёлтого и стабильного, «сильного» серого будет особенно актуальным для нынешнего непростого периода как в модной индустрии, так и в целом в жизни людей. Образы можно составить как комбинируя эти цвета, так и с каждым по отдельности.

Насыщенный жёлтый — цвет, который способен побороть любую депрессию. Он объёмный, тёплый, весёлый и жизнерадостный. Pantone назвал этот цвет «озарением».

Модные цвета —

2021



Серый цвет универсален и поэтому актуален для любого настроения. Он менее мрачен, чем чёрный, безупречен в сочетании с большинством оттенков. Строго и элегантно в этих тонах смотрятся пальто, плащи, куртки, брюки, платья, костюмы и вечерние наряды.



Мария МОРОЗ



Полыхает красный

Среди других цветов лидирующее место в сезоне-2021 закрепилось за красным, который в самых разных сочетаниях был широко представлен на большинстве модных показов. Дизайнеры будто говорят женщинам: больше страсти к жизни, больше яркости!

В моде сразу несколько различных оттенков красного. Один из них институт цвета Pantone назвал «водопадом лавы», охарактеризовав его так: «это жгучий расплавленный цвет, который извергается потоком энергии».

Ещё один оттенок — **коралловый**, или, по версии Pantone, «обгоревший коралл». Цвет дружелюбный, праздничный и живой, роскошно смотрится в любой ткани, в моделях повседневных и нарядных.

Цвет ржавчины — этот выбор был немного неожиданным. В Pantone отметили, что ржавчину нужно понимать как «коричневый цвет, вдохновлённый землёй и палитрой осенних листьев». Цвет достаточно самостоятельный, но прекрасен и в сочетаниях.

Насыщенный оранжевый — очень дерзкий оттенок для самых смелых модниц: ощущение такое, будто смотришь на солнце.

Дизайнеры также выделили из общей гаммы **пряный красный (чили)** — этот цвет стимулирует высокие чувства и вносит в образ нотку драмы; **тёмный чеддер** — смелый и дерзкий оттенок, представленный совмещением оранжевого и жёлтого; **медный купорос** — холодный спокойный тон, приглушающий накал страстей.

А в общем в новых коллекциях прослеживается предсказуемая тенденция: зимой преобладают холодные оттенки, а в сезоне «Весна-лето» — яркие и тёплые.



Продержаться

до весны!

Здоровая психика – здоровый иммунитет



В зимнее время мы чаще бодем, хотим мы того или нет. Перепады температур, повышенная влажность, отсутствие солнца — всё это негативно сказывается на нашем иммунитете.



Фото: Юрий Иванов

— Что такое иммунитет и когда он формируется в нашем организме?

— Говоря простым языком, иммунитет — это всё, что нас защищает от агрессии окружающей среды, начиная от вирусов и плохой погоды, заканчивая воздействием солнца на планету Земля. Наша планета, как бы это ни звучало парадоксально, не самое комфортное место для жизни человека. И нашему организму требуется серьёзная защита для того, чтобы отбиваться от агрессивного воздействия извне.

Иммунитет начинает формироваться ещё в утробе матери. Роль женщины в этом процессе без преувеличения огромна. Качество её жизни до и во время беременности во многом определяет качество иммунитета ребёнка после рождения.

Следующим этапом является грудное вскармливание. Этот момент для иммунитета также очень важен. Грудное молоко содержит огромное количество уникальных компонентов, аналогов которым не существует. Когда мама кормит грудью, она отдаёт часть своего иммунитета малышу, что, в свою очередь, способствует здоровому развитию и помогает предотвратить различные болезни. Дети, которых по какой-либо причине мамы не кормили грудью, имеют меньше возможностей получить хороший иммунитет. Это как фундамент дома, в котором есть небольшая трещина.

Со временем организм человека сталкивается с различными бактериями и вирусами и сам начинает с ними бороться. В результате этой борьбы образуются антитела. Они могут вырабатываться временно либо на всю жизнь, как, например, после ветрянки. Если знакомый вирус или бактерия снова попадёт в наш организм, иммунная система его распознает и нанесёт ответный удар. Таким образом формируется приобретённый иммунитет.

Екатерина
ТУМАС-ТИШКЕВИЧ

Как не потеряться в «сером тоннеле» зимних будней и продержаться до первого весеннего солнца? «Выход есть!» — уверен научный сотрудник отделения опухолей головного мозга РНПЦ онкологии и медицинской радиологии имени Н. Н. Александрова нейрохирург Горбанниджад Гумен Гушанг.

Факторы, которые подрывают наш иммунитет.

Иммунную память в организме человека можно создать искусственно — путём вакцинации. Работает это так: вирусы, которые могут быть опасными для человека, в ослабленном виде вводятся в организм, вызывая определённую реакцию. Человек может чувствовать недомогание либо будет болеть, но в лёгкой форме. В результате в организме к этой инфекции выработаются антитела.

Многие прививки не гарантируют пожизненный иммунитет к тому или иному заболеванию, и их необходимо повторять через некоторое время. Для этого существует календарь прививок.

— ОРВИ, ангина, грипп... Каждую осень врачи прогнозируют приход очередной эпидемии и настоятельно рекомендуют делать прививку. Зачем так часто?

— Пока человек изобретает способы борьбы с вирусами и инфекциями, они тоже не дремлют и придумывают ответные удары. Так, например, ведёт себя вирус гриппа, который довольно быстро меняет свой генетический код — иными словами, мутирует. Задача вакцины против гриппа — облегчить течение болезни, если вы всё-таки подхватили этот вирус, либо не дать заболеванию развиваться.

— То есть прививаться, в частности, против гриппа необходимо?

— Я однозначно ЗА вакцинацию. Именно благодаря ей удалось улучшить сопротивляемость организма инфекциям и, соответственно, увеличить продолжительность жизни человека. Если современная медицина способна помочь организму в борьбе с внешними агрессивными факторами, надо этим пользоваться.

— Почему именно в холодное время года вопрос укрепления иммунитета актуализируется?

— Лето — жизнерадостная пора года: много солнца и тепла, длинный день, красивая природа. Человек счастлив! А счастливого человека вирусам, как правило, атаковать тяжелее. Зима в этом смысле сезон прямо противоположный. Человеку тяжелее и психологически, и физиологически её пережить. Есть ряд объективных и субъективных факторов, которые негативно влияют на наше здоровье в это время года.

Чрезмерная влажность. Этот фактор в Беларуси обусловлен географическим положением. Многочисленные болота, реки и озёра формируют в нашей стране область повышенной влажности, что негативно сказывается на состоянии нашего иммунитета в целом и, в частности, наносит вред опорно-двигательному аппарату. Выходя на улицу зимой, важно учитывать тот факт, что температура, например, минус 3 на градуснике по ощущениям будет на 3-5 градусов ниже. И всё из-за высокой влажности.

Что делать? Одевайтесь по погоде. Так вам удастся избежать переохлаждения. Доказано, именно оно является спусковым механизмом начала и развития многих болезней. Помогут укрепить иммунитет систематические водные процедуры. Бассейн, аквафитнесс, гидромассаж, лечебные ванны окажут благотворное влияние на ваш организм и настроение. А если к этому добавить, например, инфракрасную сауну, то общий оздоровительный эффект увеличится в разы.

Нехватка солнца. В зимнее время года мы живём в так называемом «сером тоннеле»: когда мы выглядываем в окно и не понимаем, какое время суток в данный момент. Солнца очень мало, и организм человека недополучает ультрафиолетовое излучение, благодаря которому вырабатывается серотонин — гормон хорошего настроения.

Что делать? В редкие солнечные дни не пренебрегайте прогулками на свежем воздухе. Восполнить недостаток ультрафиолета поможет и солярий. Сеанса продолжительностью 1-2 минуты будет более чем достаточно. Увлекаться посещением солярия нельзя, так как можно спровоцировать рак кожи. Ваша задача — терапевтический эффект, а не загар.

Стресс. Стресс наносит большой удар по нашему иммунитету. Бессонница, тревожность, повышенная утомляемость и раздражительность без видимой причины — вот симптомы, которые указывают на наличие стресса. Особенно подвержены стрессу женщины. Причина кроется не в личности, а в физиологии. Женщина по своей природе гормонозависима. Именно выработка женских гормонов влияет на её психическое состояние.

Что делать? Хорошее психическое состояние — это гарантия хорошего иммунитета. Один из способов стабилизировать эмоциональный фон — выстраивание режима «работа — отдых». Здесь важен баланс. Кроме того, необходимо наполнять себя радостью: путешествия, занятия спортом, встречи с друзьями... Если это не приносит счастья, нужно обратиться к врачу. Возможно, вам назначат приём успокоительных препаратов, чтобы нервная система перестала «болеть». Важно понимать, что нервная система — это такой же орган, как желудок или печень. И если ей надо помочь, смело консультируйтесь с врачом.





Питание. Человек состоит из того, что он ест. Меню человека может многое рассказать о его здоровье. Иммуни́тет зарождается внутри организма. Например, в нашем кишечнике живёт очень много бактерий — как хороших, так и плохих. Соответственно, одни наш иммунитет укрепляют, вторые его разрушают. Каким образом? Продукты распада от болезнетворных бактерий всасываются в кишечник, отравляя наш организм.

Что делать? Задача человека — поддерживать здоровую микрофлору в кишечнике. Здесь в помощь кисломолочные продукты и пробиотики. В целом питание должно быть сбалансированным, особенно зимой. В вашем ежедневном рационе должен быть белок (соотношение животного и растительного — 50 на 50), углеводы, жиры (также в соотношении 50 на 50). Обязательно употреблять в пищу морепродукты (1-2 раза в неделю) и творог. Главное в питании — избегать дефицита белка. Именно его недостаток резко снижает иммунитет. Старайтесь не переедать. Рассчитать оптимальное количество калорий в день можно самим либо с помощью диетолога.

Нехватка витаминов. На нехватке витаминов сказывается тот факт, что доступ к свежим овощам и фруктам в Беларуси сезонный, соответственно, зимой резко снижается поступление в наш организм полезных веществ и микроэлементов с едой. Несмотря на изобилие в магазинах, овощи и фрукты из жарких стран недостаточно полезны, так как их собирают неспелыми. А те, что производят у нас, выращиваются под искусственным освещением.

Что делать? Принимайте витамины. В витаминных комплексах сбалансированный состав. Достаточно одного драже в день — и ваш организм будет долго и полноценно функционировать. Подобрать оптимальные по составу поможет врач на основе ваших анализов. В питании

сделайте ставку на местные овощи и фрукты последнего урожая, которые, при соблюдении условий хранения, сохраняют свежесть и пользу весь зимний сезон. Замороженные дары природы тоже будут очень кстати.

Злоупотребление алкоголем. В Беларуси одной из таких пагубных привычек является злоупотребление крепкими спиртными напитками. В больших дозах алкоголь оказывает негативное влияние на печень, желудок, кишечник и нервную систему. Согласно статистике, средняя продолжительность жизни у мужчин-славян на 7 лет меньше, чем у европейцев. Именно из-за злоупотребления алкоголем, считают учёные.

Что делать? Отказаться от употребления крепких спиртных напитков. Бокал красного сухого вина допускается, если нет хронических заболеваний и иных противопоказаний. При приёме лекарственных препаратов употребление любых алкогольных напитков не рекомендуется.

Злоупотребление сладостями. Когда мы едим сладкое, наш организм начинает вести себя, как маленький ребёнок. Наши иммунные клетки набрасываются на сладкое и отвлекаются на переработку сахара, забывая о том, что вокруг огромное количество вирусов и бактерий, которые нас атакуют. Кроме того, каждый день в организме человека образуются многочисленные раковые клетки, с которыми надо постоянно бороться. Как правило, именно у сладкоежек увеличивается риск развития новообразований.

Что делать? Ограничьте употребление сладкого. Нельзя ослаблять нашу иммунную систему, особенно сейчас, во время пандемии COVID-19. Когда наш организм находится в состоянии болезни, а для борьбы с ней требуется усиленная работа иммунитета, нужно вообще отказаться от сладкого. Так быстрее наступит выздоровление.

К вопросу укрепления иммунитета необходимо подходить очень серьёзно. История здоровья каждого человека уникальна. Поэтому выбирать способы поддержки и укрепления иммунной системы лучше всего в тандеме с врачом. Именно он поможет принять вам оптимальное решение, принимая во внимание наличие инфекций, хронических и недавно перенесённых заболеваний.



Неизбежный спутник зимних простуд — больное горло. Кажется, уже все средства испробованы, а оно не сдаётся и продолжает саднить. Предлагаем несколько нетривиальных народных рецептов.

Лечим горло

Китайский рецепт. Водный настой гвоздики. Возьмите 2 ст. л. сухой пряности гвоздики и залейте холодной водой так, чтобы она покрыла пряность полностью. Настаивайте 3–4 дня. Образуется темно-коричневый раствор, который нужно разбавлять наполовину тёплой водой и полоскать им горло по утрам, до еды. Раствор сначала слегка обжигает горло, но потом вы почувствуете приятную теплоту.

Русский рецепт. Редька с мёдом. Возьмите крупную чёрную редьку, тщательно её вымойте и вырежьте в верхушке углубление. Заполните его мёдом. Через день мёд растворится, а редька даст обильный светлый сок, который нужно пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды, немного задержав во рту, в течение примерно недели (понадобится не одна, а 3–4 редьки).

Рецепт академика Филатова. Сок алоэ. Знаменитый хирург-офтальмолог, академик В. П. Филатов открыл также и целебные свойства алоэ, его положительное влияние на регенерацию тканей слизистой оболочки рта и горла. Срежьте зрелые, но достаточно молодые листья алоэ. Их нужно выдержать в течение двух недель в темноте на холоде (например, на нижней полке холодильника в тёмном пакете). После этого отжать сок алоэ, которым полоскать горло, разведя его в пропорции 1:2 тёплой водой и каждый раз используя свежую порцию. А можно просто класть на ночь в рот кусочек листа алоэ и рассасывать его.

Французский рецепт. Анис с коньяком. Полстакана семян аниса залейте полутора стаканами холодной воды и кипятите 15 минут. Затем добавьте 1/4 ст. л. мёда, доведите до кипения, снимите с огня и добавьте 1 ст. л. коньяка. Пейте по 1 ст. л. за полчаса до еды 2–3 суток.

Греческий рецепт. Морская соль с оливковым маслом. Приготовьте тёплый раствор морской соли из расчёта 1 ч. л. на 1 стакан воды, капните 2–3 капли настойки йода. Прополощите полученным раствором как следует горло. Затем возьмите в рот 1 ст. л. оливкового масла и полощите его энергично между зубами, чтобы оно стало совсем жидким, после чего масло можно выплюнуть. Соль и йод дезинфицируют и разрыхляют горло, а оливковое масло его смягчает. Повторяйте процедуру 3–4 раза в день, и вскоре вы забудете о больном горле.

Рецепты для смягчения слизистой

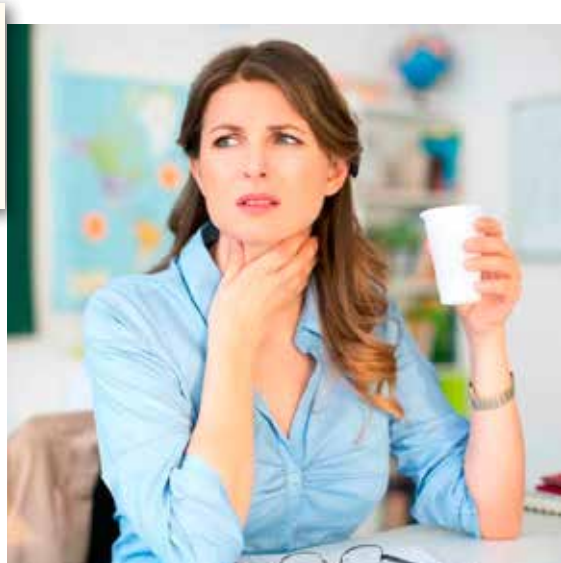
Ореховый. Возьмите 100 г нечищенных орехов арахиса, очистите, но не отделяйте сиреневую кожуру, покрывающую орех под скорлупой. Залейте орехи 0,5 л воды и варите 10 минут. Остудите, процедите и пейте по 1/3 стакана в тёплом виде за 30 минут до еды 3 раза в день. Орешки тоже можно съесть.

Морковный. В 0,5 л молока отварите до готовности 100 г моркови, порезанной кубиками, отвар процедите. Пейте маленькими глотками, а также полощите отваром горло.

Травяной. Заварите в термосе травяной настой в пропорции 5 г сухих или свежих листьев малины и мать-и-мачехи на 1 стакан кипятка, настаивайте 8 часов. Полощите горло, а также делайте ингаляции над подогретым настоем.

Виноградный. Залейте 2 ст. л. сушеного белого винограда (светлый изюм) 1 стаканом воды, поставьте на средний огонь и варите после закипания 10 минут. Добавьте 1 ст. л. лимонного сока. Принимайте в тёплом виде 3–4 раза в день по 0,3 стакана, можно с мёдом.

Мария МОРОЗ



Бараний жир

При болезни горла, бронхитах, воспалении лёгких народные лекари издавна рекомендуют добавлять бараний жир в горячее питьё. Однако его нельзя использовать при высокой температуре тела: сперва её следует снизить жаропонижающими средствами.

Самый простой рецепт лечебного питья — с молоком. Для его приготовления взять: бараний жир — 1 ч. л.; молоко — 1 стакан; мёд — 2 ч. л. Молоко нагревают до тёплого состояния и растворяют в нём бараний жир. Для вкуса и усиления эффекта добавляют мёд. Это средство хорошо помогает от кашля — при бронхитах, простуде, а также способствует выведению мокроты, токсинов.

С зелёным или травяным чаем. Это ещё один рецепт полезного напитка, где вместо молока используется чай. Ингредиенты: бараний жир — 1 ч. л.; чай зелёный — 1 стакан; мёд — 2 ч. л. Заварить зелёный чай или травяной сбор. Растворить в горячем напитке бараний жир. В напиток для вкуса добавить мёд (можно малиновое варенье или варенье из чёрной смородины, отвар мяты, ломтики лимона — всё это скрадывает непривлекательные запах и вкус, а также усилит оздоровительный эффект).

Бараний жир наружно. При кашле и заболеваниях органов дыхания бараний жир можно применять наружно в виде компрессов и растираний: он способен сохранять тепло и усиливать кровообращение. Для этого следует растопить порезанные кусочки курдюка и смочить жиром кусок марли, сложенной вчетверо. Затем компресс положить на область спины (груди), а сверху накрыть полотенцем или одеялом. Лучше всего делать процедуру перед сном и оставлять компресс на ночь. Курс лечения составляет 3–4 суток.

Вместо компрессов можно растирать грудь и спину курдюком. Его следует растопить и растереть указанные места 10–20 минут. Затем укрыть плёнкой из полиэтилена и закутаться в тёплое одеяло. Эту процедуру также следует делать на ночь.

Морская капуста сегодня входит в число популярных блюд не только у жителей приморских регионов. Ведь именно она щедро насыщает наш организм полезным йодом. Ламинария — это не просто оригинальный вкус, это, прежде всего, важные натуральные природные микроэлементы.



Щедрый дар моря

Первыми, кто распробовал полезность морской капусты, стали древние народы Тихоокеанского побережья. Согласно источникам, в Древнем Китае даже существовал закон о том, что по воле императора каждый житель обязан был в течение года употребить определённое количество этой водоросли. И, пожалуй, это один из лучших примеров заботы правителя о здоровье своих поданных.

Ламинария относится к классу бурых морских водорослей, которые отличаются богатым набором полезных микроэлементов и питательных веществ. Водоросли выщелачивают из морской воды, а затем перерабатывают.

Что входит в состав морской капусты?

- полный набор макро- и микроэлементов — таких, как фосфор, натрий, железо, магний, йод;
- все витамины из группы В, а также в большом количестве Е, А, С и D. Причём витаминов и микроэлементов в морской капусте в несколько раз больше, чем в обычной;
- природные энтеросорбенты – альгинаты. Они предназначены для избавления организма от токсинов, ионов, радионуклидов и болезнетворных бактерий;
- стерины, которые препятствуют скапливанию излишков холестерина и разжижают кровь, тем самым уменьшая тромбообразование сосудов;
- органически связанная форма йода, которая поддерживает нужный баланс элемента в организме;
- пищевые волокна, они же пектины, помогающие налаживать работу пищеварительной системы и желудочно-кишечного тракта;
- жирные кислоты, предотвращающие появление атеросклероза в старости;
- белки и самые полезные для организма аминокислоты;
- полисахариды высокомолекулярного типа, которые приводят в норму обмен веществ, следят за уровнем холестерина, баланса воды и соли, не дают образоваться тромбам в крови.

Мария МОРОЗ



Ламинария — один из самых насыщенных йодом продуктов, а йод помогает выводить из организма вредные вещества, в том числе свинец и тяжёлые металлы, напрямую влияет на состояние сосудов, кишечника, органов репродуктивной системы и, главное, щитовидной железы. Недостаток йода приводит к развитию эндемического зоба, гипотиреоза, выпадению волос, появлению сонливости, изменению веса, ухудшению цвета лица. А за счёт богатого бромом и витаминами состава морская капуста приводит в норму нервную систему, благоприятно воздействует на работоспособность организма, помогая человеку стать сильнее умственно и физически.

Как известно, ламинария содержит огромное количество витаминов А, С, Е, D, К, всю группу витаминов В. Продукт сохраняет полезные свойства в сухом, маринованном и консервированном виде. При сушке ламинария теряет воду, но витамины остаются. Температура хранения не должна быть ниже -18°C . Это же касается замороженного продукта.

При всей своей пользе и витаминной ценности, калорийность у продукта низкая: не более 25 кало-

рий на 100 г. Это позволяет употреблять морской деликатес в любых количествах при похудении (один из самых ценных компонентов в меню для желающих похудеть). Кроме того, ламинария поглощает жидкости и расщепляет жировые клетки, что способствует снижению лишнего веса и борьбе с целлюлитом. Из водоросли готовят салаты, винегреты, добавляют в блины и пироги, делают икру.

Кому противопоказана ламинария?

Однако существует и ряд противопоказаний к употреблению консервированной морской капусты, масок, компрессов. К ним относятся: гиперчувствительность к йоду; беременность; туберкулёз; аллергия; гиперфункция щитовидной железы. Не рекомендуется морская капуста также людям, страдающим болезнями желудка и кишечника в острой стадии, геморроем, нефритом, нефрозом и любыми другими заболеваниями почек, кожными болезнями — крапивницей, ринитом, угревыми сыпями, фурункулёзом.

Детям морская капуста разрешается только после 3-х лет. В состав детского меню этот продукт вводят постепенно, небольшими порциями и только варёную (после термической обработки ламинария более безопасна для здоровья малыша).

Как употреблять в лечебных целях?

В лечебных и профилактических целях (в том числе для похудения) рекомендуется употреблять в день 2 чайные ложки сухой морской капусты. Вы можете пить из неё настои, добавлять как приправу (вместо соли) в супы, соусы, салаты, овощные пюре, предварительно перемолов ламинарию в муку.

Нельзя в лечебных целях брать маринованную и консервированную морскую капусту: в ней содержатся добавки это вызывает сомнение в её полезности для здоровья. Покупайте сушёную ламинарию, которая продается в аптеках. Она бывает в виде пластинок, брикетов, измельченная, а также в виде порошка. При изготовлении её только извлекалась влага, а все ценные витамины и микроэлементы сохранились полностью.

*** По информации ГУ «МИНСКИЙ ОБЛЦЭИОЗ»

Морская капуста на вашем столе: некоторые рецепты полезных блюд

Блюда из морской капусты должны быть в меню каждой семьи, проживающей вдалеке от моря.

Салат из морской капусты, кальмаров и грибов

Ингредиенты: морская капуста — 200 г; кальмар консерв. — 100 г; шампиньоны маринованные — 100 г; лук репчатый — 100 г; майонез — 20 г.

Как приготовить: лук репчатый нарезать мелко. Грибы и кальмара нарезать кубиками. Добавить морскую капусту (предварительно слить рассол), всё перемешать. Заправить салат майонезом.

Оладьи из морской капусты

Ингредиенты: капуста морская — 200 г; яйцо — 1 шт.; лук репчатый — 1 шт.; мука пшеничная — 2 ст. л.; масло подсолнечное рафинированное — 60 мл; соль и перец чёрный молотый — по вкусу.

Как приготовить: морскую капусту переложите в миску, слегка отожмите её и слейте жидкость (остатки маринада). Кухонными ножницами разрежьте длинные полоски морской капусты на более мелкие сегменты. Добавьте к морской капусте нарезанный маленькими кубиками лук и сырое куриное яйцо. Всё перемешайте.

Всыпьте в миску муку, соль и молотый чёрный перец. Снова перемешайте — получится тесто с кусочками морской капусты.

В сковородке разогрейте подсолнечное масло и выложите в него тесто столовой ложкой, как для обычных оладий. Жарьте на среднем огне с двух сторон до золотистого цвета. По вкусу оладьи напоминают рыбные котлеты и нравятся даже тем, кто морскую капусту ни в каком виде не воспринимает.



Салат из морской капусты с тунцом

Ингредиенты: капуста морская — 100 г; тунец консервированный — 80 г; авокадо — 1 шт.; помидоры черри — 4 шт.; масло оливковое — 2 ст. л.; горчица французская с зернами — 1 ч. л.; сок лимона — 1 ч. л.; перец чёрный молотый — на кончике ножа.

Как приготовить: сначала приготовить заправку для салата: для этого смешать оливковое масло, горчицу, лимонный сок, соль и чёрный перец. При перемешивании заправка загустеет и станет похожей на соус. В салатницу выложить морскую капусту и 1/3 часть приготовленной заправки. С консервы тунца слить аккуратно всю жидкость, слегка измельчить вилкой рыбу и выложить её на капусту. Накрыть этот слой тунца 1/3 части заправки. Авокадо очистить от косточки и кожуры, нарезать кубиками и выложить на тунец. Полить оставшейся заправкой. Сверху на салат красиво выложить четвертинки или половинки помидоров черри.



«О чем говорят женщины»

Выставка мастерской барельефа «Galana»

В выставочном зале государственного учреждения «Минский областной центр народного творчества», который работает в помещении библиотеки имени А.С.Пушкина, проходит выставка мастерской барельефа «Galana»

На выставке представлены авторские работы белорусских художниц-ремесленниц Наземновой Галины и Хилькевич Светланы, выполненные в технике барельеф или скульптурный рельеф.

Этот вид «живописи» сегодня набирает популярность, так как подчеркивает индивидуальность и неповторимость каждого дома. Благодаря объему и игре света и тени, на выступающих частях барельефа картина каждый раз воспринимается по-новому



Сам процесс достаточно сложный и трудоемкий. Материал, из которого выполнены работы является авторской разработкой и представляет собой материал с наполнителем из целлюлозы, состоящего из акрилатов – связующих компонентов и мраморной муки, являющейся основным декоративным составляющим компонентом данного материала.

Татьяна МАЛЬКО
Фото автора



Галина Наземнова
Танго в Париже

Танго в Париже – любовь и безумство,
Танго в Париже – страсти искусство.
Танго в Париже – целая жизнь,
Танго в Париже – сна миражи.
Души столкновение,
Тел расслоение,
Тайны порок,
Алые губы.
Жаркие руки.
Жизни урок.

Свечи каштанов светят влюбленным
Счастью маячат призрачный путь.
Писем обрывкам, в Сену сметенным,
Волей судьбы не дано утонуть.

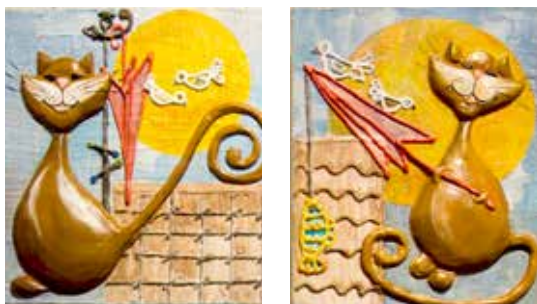
Улицы тихо замрут в ожидании
Крика души или рта немоты.
Боги смеются – людские страдания
Не долетают до их высоты.

Танго в Париже – и много и мало,
Танго в Париже – было и стало.
Танго в Париже – мольба в небеса,
Танго в Париже – любви адреса.

Сердца биение,
Душ воспарение,
Страсти поток.
Слово признания,
Судьбы заклинание,
Счастья глоток.



Изготовление барельефа – исключительно ручная работа, которая включает в себя и живопись, и элементы скульптуры. Работа эксклюзивная и более не повторяемая. Бонусом ко многим работам идут стихи, написанные Галиной Наземновой.





Валентина Быстримович

Дашка

Я давно заметила, что Дашка строит глазки моему мужу Сашке, но доказательств измены не было. Выскажи я предположение или сомнение на этот счёт — он тут же обвинит: мол, дура, навывдумывала и сама верит. Ещё и высмеет.

Дашка — это моя коллега, пышная блондинка с тяжёлой грудью. Мы, можно сказать, дружим домами. Поссориться и потерять приятельницу? А вдруг я действительно мнительная и мне всё только кажется? С другой стороны, если у них уже всё было, то ссора ничего не изменит. Сашка у меня ходок, считает, что суть мужчины — охотничья, только лох не воспользуется ситуацией. Шутит: «Наше дело не рожать». А на Дашке, стоит оказаться рядом подходящему мужику, буквально шкура горит — ну, вот родилась она такой, хотя по характеру добрая.

Мы с Дашкой не так давно получили квартиры в соседних подъездах, дом построило наше предприятие. Нам телефон уже установили, а у Даши в квартире ещё нет. Вот она и приходила к нам каждый день позвонить то маме, то подруге.

В субботу пришла после обеда. Я с утра сделала генеральную уборку и в момент её прихода домывала посуду.

— Позвоню! — бросила она с порога и — к телефону в прихожей.

Дашкина голая нога на прителефонном пуфике оказалась прямо перед открытой дверью в большую комнату, как раз напротив кресла, в котором сидел Сашка, инвентаризуя рыболовные снасти. Я видела, какую соблазнительную позу приняла Дашка, но что тут скажешь? Сделать замечание — мол, не ставь ногу на пуфик? Ну, удобно ей так разговаривать. Да и Сашке смотреть не запретишь — на то и глаза.

— Дай тряпку, — попросила Даша зычным голосом.

Сашка улыбнулся уголками губ. Хитёр, подлец, читает мысли женщины. Лытит ему, что его завлекают.

— Зачем тебе тряпка? — злась, спросила я.

— Телефон вытереть, — без зазрения совести ответила Дашка.

— Я только что протёрла, — сказала я строго.



— Ну да ладно, — отмахнулась Дашка с улыбкой, — была пара соринков, я их уже сдула.

Поговорив по телефону, она решила пообщаться с Сашкой о том о сём, пока я занята.

— Иди на кухню, чайку попьём, — предложила я ей.

Но она отказалась:

— Только что дома пили.

Мне ничего не оставалось, как оставить посуду недомытой и идти в комнату, чтобы присутствовать при их разговоре. Дашка рассказывала о новом стиральном порошке.

— Такое белоснежное бельё получается, если в нём замочить и постирать.

И вдруг поднялась и пошла к светильнику на стене, демонстративно провела пальцем по кронштейну. Я уже буквально кипела от злости, даже не знала, что сказать.

Но облом. Самый придирчивый старшина не придерётся. Дашка стояла и смотрела на палец — показать ей было нечего: я с утра везде пыль протёрла. Однако жест уже сделан и муж обратил на него внимание. Мне хотелось вцепиться Дашке тряпкой по рукам, но сдержалась.

Увидев выражение моего лица, она быстро поменяла тему:

— Посмотри, какой костюм я в ателье пошила!

Демонстративно повернулась. Костюм действительно был хорош, белый в чёрных лапочках, атласный. Мини-юбка обтягивала ноги и то, что выше.

— Закажи себе такой, — посоветовала мне Дашка.

Сашка тихо улыбался и молчал. Я поняла: наблюдает, ему интересна моя реакция. Согласилась с Дашкой, что костюм хорош, а сама думала, куда бы отправить мужа, чтобы ей не перед кем было округлостями крутить.

— Стоняй за хлебом и молоком, — попросила его.

Сашка отправился в магазин, а Дашка — домой.

На работе я поделилась своим беспокойством с коллегой Лидой, которой доверяла.

— Я бы такое не потерпела, — сказала та. — Выгнала бы и её, и его.

Я возразила, что, возможно, это мои домыслы, фактов-то нет, со свечкой не стояла. Пожаловалась, как меня достала Дашкина показная чистоплотность:

— Приходит меня экзаменовать!

— Чистоплотность? — фыркнула Лидка. — Мы на субботах убирали территорию, как раз возле вашего дома. И зашли с девушками к ней воды попить, так мне было стыдно, что я их туда привела! Под столом куча пыльных бутылок от пива и молока. Всё разбросано. Две собаки и три кошки — соответственно, запах. На полу миски с едой для животных. По всей квартире следы грязных лап. Непонятно, собака нечаянно в молоко наступила или у них тут у всей живности привычка мыть лапы в тарелках. Зрелище не для слабонервных. Даже пить из её чашек расхотелось.

Я никогда не была у Даши, но нарисованная Лидой картина меня заинтриговала. За собственной-то внешностью Дашка очень следила.

На следующий день я пошла к ней — якобы узнать телефон ателье, где она костюм заказала. Лидка не обманула: я увидела именно то, что она мне красочно живописала. Дашка открыла дверь, и сразу её огромная чёрная собака, став на задние лапы, положила передние мне на плечи.

— Не бойся, она добрая, — сказала Дашка и отозвала псину.

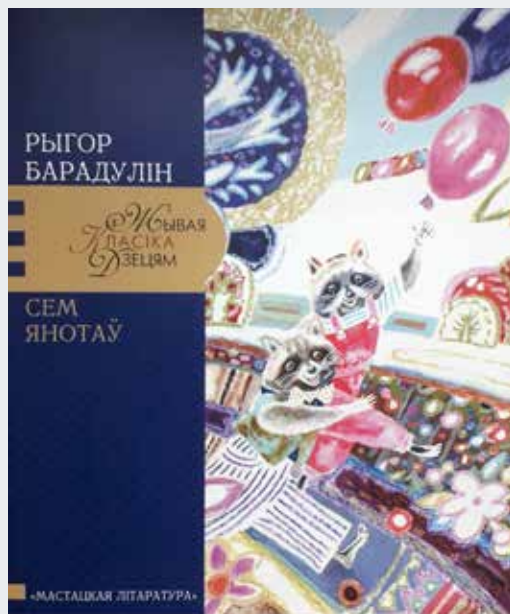
Я прошла в комнату. Мы немного поговорили. Коты и собаки действительно были хозяевами этой квартиры.

— Люблю животных, — сказала Даша. — Люди за себя могут постоять, а бессловесных тварей жалко.

Дашка пошла на кухню искать телефон ателье, а я осмотрелась. Не верилось, что так жила холёная Даша: лифчик на спинке стула, куча грязных тарелок возле дивана — видно, ели вечером за просмотром фильма. Люстра в виде полусферы покрыта толстым слоем пыли. Как её муж это терпит?

Не долго думая, я пальцем написала по пыли на люстре «Даша». Не знаю, кто из них потом заметил надпись, она сама или её муж, только Дашка больше не проверяла пыль в моей квартире и вообще перестала ко мне ходить и Сашку завлекать. Хотя на работе мы общались, как и раньше, и даже домой вместе шли.

Мто вярта пачытаць



Рыгор Барадулін. Сем янотаў. Мінск, Мастацкая літаратура, 2020.

У серыі “Жывая класіка дзецям”, якая палюбілася ўжо маленькім беларусам, выйшлі вершы нашага знакамітага паэта Рыгора Барадуліна (укладальніца Аксана Спрычан). Як заўсёды, мастацкія вобразы ў класіка вызначаюцца арыгінальнасцю, наватворы здзіўляюць, гукапіс і рытмічныя знаходкі ствараюць незабыўнае ўражанне. Тэматыка вершаў адлюстоўвае як безумоўны аўтарскі прафесіяналізм, так і ўнікальнасць яго светабачання. Ніводнага банальнага тэксту — да кожнага верша Рыгор Барадулін паставіўся з ўласцівай яму гранічнай адказнасцю перад словам. А што са зместам? Маленькія чытачы даведаюцца, на каго злуецца гром, чаму дождж босы, як гэта — рагатаць напярэймы з рэхам, навошта яноты вучылі ноты і чым гэта скончылася, дзе ў шэршні джала, хто такія Кундаль, Вурдаль і Жудзель, ці вярта кошкам насіць басалапкі — па аналогіі з басаножкам (не вярта, бо “басанож яно ж цішэй падкрадацца да мышэй”), чаму такі смачны “снег з рудым загарам” і што гэта за “рыжае полымя” скача з дрэва на дрэва. Ёсць у кнізе гісторыі пра вярблода, які збіраўся ў госці да зубра ў Белавеж, пра сурка, што старанна лічыў сарок. Кожны верш варты неаднаразовага прачытання — у тым ліку і для таго, каб лепей ацаніць скарбы беларускай мовы, якія шчодро рассыпае перад намі аўтар, нібы той босы дождж — свае дарункі лесу і палям.

Алёна БРАВА

Авен

21 сакавіка – 20 красавіка

Авены са спрытам будуць абыходзіць перашкоды. З'явіцца магчымасць здзейсніць шмат спраў, зацвердзіўшы становішча на службе. Цяпер час дзейнічаць і не адступаць. Сумненні не павінны прымусіць вас здаваць пазіцыі. Вварта засяродзіцца на сваіх праблемах. Працавітыя Авены наладзяць матэрыяльны дастатак, але сямейная сфера запатрабуе ўвагі.

Цялец

21 красавіка – 21 мая

Цялятам прыйдзеца разабрацца ў сваіх звычках. Многія з іх трэба пакінуць у мінулым, а з іншымі лепш пасябраваць. У сакавіку вам трэба раскрыць свой патэнцыял, гэта дазволіць адкрыць перад сабой многія дарогі. З чымсьці ўсё ж давядзецца змірыцца, але гэта не значыць, што вы прайграеце, наадварот: гэта дасць вам больш сіл і ўпэўненасці ў будучыні.

Блізняты

22 мая – 21 чэрвеня

Сакавік — спрыяльны час для ўвасаблення сваіх жаданняў. Зараз вы найбольш стабільныя і паспяховыя. Паспех будзе на вашым баку, але толькі калі вы згодныя гуляць па правілах зорак. Трэба пазбягаць самападману. Будзьце асцярожнымі і ўважлівымі на працы — ёсць рызыка нарабіць памылак.

Рак

22 чэрвеня – 22 ліпеня

Ракі будуць занепакоеныя нейкімі абавязацельствамі, якія ўнясуць у іх жыццё шмат клопатаў. Не бойцеся, у вас шмат магчымасцяў для дасягнення мэт, павышэння якасці жыцця і адносін з блізкімі. Вы будзеце паспяхова разрульваць любыя сітуацыі, дапамагаць блізкім, выконваць уласныя жаданні.

Леў

23 ліпеня – 23 жніўня

Каханне напоўніць жыццё радасцю і фарбамі. У такім стане Львы не змогуць адэкватна ацэньваць становішча і пачнуць рабіць памылкі. Ужо да сярэдзіны месяца за іх давядзецца паплаціцца. Вакол сямейных Львоў будзе лунаць шмат спакус. Вам варта правяціць стойкасць і не падавацца.

Дзева

24 жніўня – 23 верасня

Усе намечаныя планы ўдасца рэалізаваць, але на вялікія вынікі разлічваць не варта. З-за завышаных чаканняў прадстаўнікі дадзенага знака могуць засмуціцца. Зоркі будуць дапамагаць у вырашэнні любых праблем. Вы зможаце выйсці за рамкі звыклага і прысвяціць сябе новай справе.

Шалі

24 верасня – 23 кастрычніка

Прытрымліванне правіл не прынясе жаданых вынікаў. Для дасягнення большага прадстаўнікі сузор'я Шалі пойдуць на адчайныя крокі, і гэта прывядзе да поспеху. У асабістым жыцці праблем не будзе, калі дзяліцца са сваім партнёрам перажываннямі і прэтэнзіямі. Для дасягнення гармоніі ў жыцці прыйдзеца працаваць з сабой, дараваць старыя крыўды і рабіць тое, што раней не даводзілася.

Скарпіён

24 кастрычніка – 22 лістапада

Сакавік — удалы час для рэалізацыі сябе на працоўным месцы. Начальства ацэніць старанні, але ўзнагарода прыйдзе пазней. У сямейнай сферы сітуацыя будзе менш вясёлкавай. Выбухны характар Скарпіёнаў стане прычынай сварак і недастатковага разумення з боку другой палавінкі. Правядзіце час з каханым, старайцеся больш даведацца адно пра аднаго.

Стралец

23 лістапада – 21 снежня

Поспех спадарожнічае вам у любых пачыненнях, але вялікіх вынікаў чакаць не варта. Даход будзе роўны выдаткаваным намаганням. Для захавання сямейнага цяпла трэба праводзіць больш часу з любімымі. У сакавіку важную ролю будзе займаць духоўнае ачышчэнне. Калі раней вы не задумваліся аб тым, як негатыў уплывае на наш фізічны стан, то цяпер — самы час.

Казярог

22 снежня – 20 студзеня

На плечы прадстаўнікоў гэтага знака здавяку зваліцца вялікая адказнасць. І гэта тычыцца не толькі працы, але і асабістага жыцця. Трэба будзе прыняць важныя рашэнні, якія запатрабуюць адступіцца ад сваіх прынцыпаў. Падумайце і пра будучыню. Вы занадта зацyklіліся на мінулым і не бачыце, што вакол вас жыццё кіпіць. Настаў час адкінуць маркотныя думкі і глядзець на мір пазітыўна.

Вадаліў

21 студзеня – 18 лютага

Прадстаўнікам дадзенага сузор'я спатрэбіцца дапамога збоку. Блізкія людзі зрабяць усё магчымае, калі Вадалівы адкрыюць асабістую прастору. Да сярэдзіны месяца чакаюцца праблемы са здароўем. Пры першых сімптомах варта звярнуцца да лекара. І памятайце, што клапаціцца пра сябе вельмі важна.

Рыбы

19 лютага – 20 сакавіка

Адзінокіх людзей чакае лёсавызначальная сустрэча. Рамантычныя адносіны будуць хутка развівацца і прывядуць да стварэння новай ячэйкі грамадства. Зоркі раіць не спяшацца з рашэннем і старанна ўсё абдумаць. У сакавіку вы будзеце па-вар'яцку сумаваць па камусьці ці чамусьці. Што ж прымусіла ваша сэрца так дрыгатыліва стукваць? Трэба разабрацца.

СКАНВОРД

Смотри фото		Метатель черной икры				Соседи грузин и осетины											
		"Живой" робот		Коллега принтера		Архипелаг в Тихом океане	Тяжкие наручники	Выгода, корысть		Крем из шоколада		Проказник					
Грунт под водой		Большой кит						Десять без палочки									
				Лицо на иконе		Красная рыба				Курорт в Литве		Право в исламе					
Начинание		Папиросы "...-канал"						Что лысеет от езды									
						Период в столет				Роман Жорж Санд		Судья шариатского суда					
Краски пейзажа		"... Федя, ...!"		Кобылий кефир				"... беда не ходит"									
																	
Звание, чин	Валюта стран ЕС						Ее глазки-цветы					Эстонский писатель		Воспаление уха		Новелла Цвейга	
Щи да каша - ... наша																	
Звук колокола		Американский регион															
Расходы на содержание	Круглое корыто							Детеныш змеи	Церковный староста		Фокусник по отцу		Ледовая арена		Проявитель в фотостудии		Шумерская богиня плодородия
Крупная закупка	Стол ученика						Красные цветы				Слово благодарности						
							Солома для шляп		Библия раввина			"Отцовский" фильм с Ришаром	Крепость у арабов		"Ох, ... встает охрана!"		
Актриса Фанни ...		"Астала виста, ...!"								Американский боксер	Топор для злой сечи						
					Подъемные устройства				Автор балета "Жизель"								
Кавказский хлеб		"Урожай" муки на мельнице					Река в Австралии										
					Пуэрто-...				Древний Судан								



Как подписаться?



zviazda.by/be/edition/alesya.by



instagram.com/alesya.mag



facebook.com/alesyamag

В ОТДЕЛЕНИЯХ
СВЯЗИ

«Белпочты»

В магазинах и киосках
«Белсоюзпечати»

*подписка
«До востребования»*

С ПОМОЩЬЮ
СИСТЕМЫ ЕРИП:

1. Набираем podpiska.by.
2. Ищем окошко Учреждение «Редакция газеты «Звезда», в котором сменяются названия изданий, относящихся к ней.
3. Нажимаем «Алеся».
4. Заполняем форму, выполняя рекомендации пошаговой инструкции.

Через систему
«Интернет-подписка»:

1. Набираем belpost.by.
2. В колонке слева нажимаем на слово «Подписка».
3. Ищем посередине страницы ссылку «Интернет-подписка» и нажимаем.
4. «Кликаем» Регистрация физических лиц. Дальше всё по инструкции.



Падпісныя індэксы:

74995

для індыўідуальных
падпісчыкаў

749952

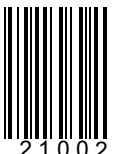
для ведамасных
падпісчыкаў

*Чытайце і вытпісвайце
часопіс для жанчын
і пра жанчын Беларусі*

ISSN 0131-8055



9 770131 805003



21002