

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

№ 3 ■ 2021

Работніца
і сялянка



*Сенсацыя ў біатлоне —
медаля беларускі Танны Сала*

АЛЕСЯ ЗАПРАШАЕ



Министерство культуры Республики Беларусь
БЕЛОРУССКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ
ФИЛАРМОНИЯ
БОЛЬШОЙ КОНЦЕРТНЫЙ ЗАЛ
СТР. НЕЗАВИСИМОСТИ, 20

30
МАРТА

20 21
19:00

МУЗЫКАЛЬНЫЕ
АССАМБЛЕИ

Варислава Бортиновского

Заслуженный коллектив Республики Беларусь
Государственная филармония
ХОРОВАЯ КАПЕЛЛА *им.т. Сороки*
Главный дирижер — ОЛЬГА ЯНУМ

СИМФОНИЧЕСКИЙ ОРКЕСТР
«COLLEGIUM MUSICUM»

Камерный хор «ДАБРАВЕСТ»
Белорусское государственное
интерпретация культуры и искусства
художественный руководитель — ПАВЕЛ ШЕТЕЛЕВ

Солстка Большого театра Беларуси
ТАТЬЯНА ГАВРИЛОВА
сопрано

ДАРЬЯ БОБКО *саксофон*
НИКОН МАЗОЛЬ *скрипка*

В ПРОГРАММЕ:

А. ВИВАЛЬДИ
Д.Ж. ВЕРДИ

Н.РОТА...

ДИРИЖЕР —
ВЯЧЕСЛАВ
БОРТИНОВСКИЙ

6+

www.MusicMuseum.by ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

МУЗЕЙ МУЗЫКИ

ИНТЕРАКТИВНЫЙ
МУЗЕЙ
МУЗЫКИ



СМОТРИ!



ТРОГАЙ!



ИГРАЙ!

В САМОМ ЦЕНТРЕ МИНСКА +375 (29) 241-49-25
ул. Карла Маркса, 10
Музей музыки и искусств



ВЫСТАВКА

В ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ

ШИШКИН ГОНЧАРОВА
МУНК МАЛЕВИЧ

пр-т Победителей, 9
помещение 6, 3 этаж

К СТОЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ
АСТОРА ПЬЯЦОЛЛЫ

El Gran Astor

11 МАРТА
2021 19:00

БЕЛОРУССКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ФИЛАРМОНИЯ
БОЛЬШОЙ КОНЦЕРТНЫЙ ЗАЛ

Молодые, талантливые, дерзкие, привлекательные: кому, как не им, доверить празднование 100-летия короля танго — Астора Пьяцоллы?

Недавние выпускники знаменитой школы классических музыкантов (Республиканская гимназия-колледж при БГАМ), представители обширного лицейского братства, рассеянного профессией по всему миру, они объединились для подготовки нового проекта, чтобы представить его родной, белорусской, публике.



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/edition/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

Стыльрэдактар Н. СВЯТЛОВА

Падпісана да друку 01.03.2021 г.

Фармат 60x84¹/₈.

Гарнітура "Georgia".

Афсетны друк.

Ум. друк. арк. 5,58.

Ул.-выд. арк. 7,56.

Тыраж 1104 экз. Зак. №

На вокладцы: беларуская біятланістка
Ганна Сола, якая заваявала бронзавы
медаль на чэмпіянаце свету-2021.

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

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

12+

© Міністэрства інфармацыі
Рэспублікі Беларусь, 2021

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



■ ПЕРСОНА

Кацярына ХАДАСЕВІЧ-ЛІСАВАЯ:

«Тэлепартуіцеся разам з героямі!»..... 2



■ ЛИДЕР

Екатерина БОРИСЕВИЧ: «Помогает

таблетка под названием "Улыбка"»..... 6



■ ПРОЕКТЫ

Нам года не беда 9

■ РАКУРС

Главные женщины «Нашего утра» на телеканале

ОНТ..... 10



■ ГОСТЬ РЕДАКЦИИ

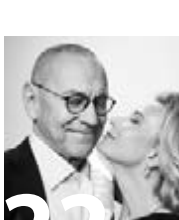
Марина БЕГУНКОВА. Как создаются проекты

«из жизни» 13

■ СЕМЬЯ

Кристины КАГРАМАНЯН. Счастливы вместе,

или Формула любви 16



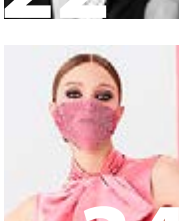
■ АКТУАЛЬНО

Общение с ребёнком после развода 20

■ ПСИХОЛОГИЯ

Анатомия мезальянса. Почему неравные

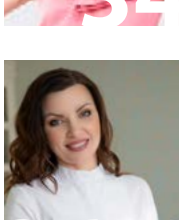
браки были, есть, будут? 22



■ ТЭМА

Валерья КЛЮЧУНОВА. Па ўражанні едзе

у вёску!..... 25



■ ПЛАНЕТА БЕЛАРУСЬ

Палеская Амазонка, або Веснавая паводка

на Прыпяці 26



■ ВКУС ЖИЗНИ

Мастерская. Поймаць Жар-птицу 32

Стыль. Акцэнт — на ўтульнасць і камфорт..... 34

Здоровье. Дышите правильно! Комплекс

дыхательных упражнений с пользой

для здоровья 36

Жизнь без вкуса и запаха... История о том, как

мы недооцениваем роль обоняния 38

Как не устать в дороге. Физзарядка

для путешественников 39

Кухня. Вегетарианские блюда 40

Пряный чай масала..... 41

Сад. Северный виноград..... 42

■ ЖЕНСКАЯ ИСТОРИЯ

Валентина БЫСТРИМОВИЧ. Синий цветок... 46

■ ВАШ ГАРАСКОП

■ СКАНВОРД



Кацярына
ХАДАСЕВІЧ-ЛІСАВАЯ:

«Тэлепартуйцеся разам з героямі!»

Нядаўна прэстыжнай Нацыянальнай літаратурнай прэміяй адзначана маладая пісьменніца Кацярына ХАДАСЕВІЧ-ЛІСАВАЯ — у намінацыі «Лепшы твор для дзяцей і юнацтва». Працуе Кацярына настаўніцай, што, відавочна, і дапамагае ў дадатак да яе светлага таленту разгледзець дзіцячую душу, знайсці агульную мову з юнымі чытачамі.

— Кацярына, ці можа пісьменнік выказаць усё, што пажадае, у творах, якія ён адрасуе юнаму чытачу?

— Мой літаратурны дэбют, аўтарскае паданне «Цірэй і Эйра», адбыўся ў 1996 годзе на старонках часопіса «Першацвет». Адрасаваны падлеткам. Да майго сэрца бліжэй чысты і яркі свет дзяцінства, напоўнены казкамі, марамі, дабынёй. Для юных чытачоў буду і надалей пісаць, але не каб пазабаўляць і павесяліць, а каб праз казкі закласці самае галоўнае — духоўныя каштоўнасці і маральныя арыенціры.

Дзіця — чысты аркуш паперы, на якім можна запісаць пэўную інфармацыю, і яна запомніцца, закладзецца ў аснову асобы, паўплывае на светаўспрыманне, характар, нават жыццё. Вялікая роля ў станаўленні маленькага чалавека належыць кнігам. Таму так важна пісьменніку адчуваць адказнасць за тое, што закладваеш сваімі творамі. І з уласнага вопыту, разумення свету трэба браць самае светлае, карыснае, добрае.

А вось дапамагчы пасябраваць з кнігамі дзецям павінны ў першую чаргу бацькі. Праз сумеснае чытанне кніг выхоўваецца самае неабходнае і важнае. Толькі трэба выбіраць вартыя кнігі, каб развіваць літаратурны густ.

Гутарыў
Кастусь ЛЕШНІЦА

— Вашы казачныя героі заваёўваюць усё большую і большую чытацкую прастору. Чаму, на ваш погляд, яны прыцягваюць увагу дзяцей?

— Згаданыя персанажы новыя, запамінальныя і крэатыўныя. Такімі яны з'явіліся ў маім уяўленні і настойліва патрабавалі пазнаёміць іх з дзецьмі. Таму, хоць гэта і няпроста, але мне даводзіцца трымаць зададзеную імі планку. Вухуцік — іншапланетнік, якога, ратуючы ад касмічнай буры, тэлепартавала на Зямлю дзяўчынка Улада. ВасільВася — хлопчык-галаграма, ён трапіў да нас праз Міжпрасторавы партал. Падабайка — сусветнаведомы персанаж, які шмат гадоў жыў у выглядзе сімвалаў у інтэрнэце, а потым нарэшце выйшаў адтуль у рэальнае жыццё праз маю кніжку. Страшныя і адначасова вельмі цікавыя Лёка і Тупцень распавядуць адрэналінава-захапляльныя жажліўчыкі. Класавічкі Асік, Бэсік і Вэсік (персанажы кшталту школьных дамавічкоў) пакажуць школу з зусім іншага і нечаканага боку...

Гэта далёка не ўсе мае незвычайныя персанажы. А з такімі героямі, як разумееца, проста павінна адбывацца нешта неверагоднае, таямнічае і прыгоднічае. Важна тое, што ўсё адбываецца тут, у нашай роднай Беларусі, часта на знаёмых вуліцах і ў нашых гарадах. Цуды побач!

Казкі жывуць па суседстве! Пачытай — і заўважыш! На прэзентацыях кніг, творчых сустрэчах, літаратурных імпрэзах я знаёмлю юных чытачоў са сваімі персанажамі. Дзеці бачаць іх на свае вочы, гуляюць з імі, фатаграфуюцца. Так у маіх казачных герояў з'яўляюцца сябры, якія чытаюць пра іх, любяць іх, пішуць ім у сацыяльных сетках. Можа, у гэтым сакрэт увагі юных чытачоў?

— Як вы ставіцеся да паняцця «казкавая тэрапія»?

— Казкі — гэта дзейсны сродак ад стрэсаў і стомленасці. Яны напаяюць нас пазітыўнай энергіяй, дапамагаюць знаходзіць выйсце з няпростых жыццёвых сітуацый, даюць надзею на нечаканыя цуды, нагадваюць, што ўсё, што здараецца, — да лепшага. Трэба верыць у казкі, каб тэрапія адбылася. Самыя моцныя і лепшыя лекі дзейнічаюць толькі тады, калі верыш у вынік, свае сілы і настроены на перамогу.



“ Казкі — гэта дзейсны сродак ад стрэсаў і стомленасці. Яны напаяюць нас пазітыўнай энергіяй, дапамагаюць знаходзіць выйсце з няпростых жыццёвых сітуацый, даюць надзею на нечаканыя цуды... ”

— Традыцыйна лічыцца, што ў казцы дабро павінна перамагчы зло. Як насамрэч адбываецца ў вашых казках? Ці згодны вы з такім падыходам?

— Па-іншаму і быць не можа! І не толькі ў казках! Гэта глыбокая філасофія жыцця. Часам чалавек не можа зразумець і ўсвядоміць, чаму здараюцца непрыемнасці, страчвае веру, што дабро пераможа. Але нездарма ж кажуць, што думкі матэрыялізуюцца. Няхай у нас заўсёды будуць думкі пра добрае — яно абавязкова адолее злое. У маіх казках толькі так. Быць добрымі, адказнымі, шчырымі і спагадлівымі, умець цаніць тое, што маеш, любіць і шанаваць сваё роднае, дараваць крыўды, радавацца за іншых, шукаць выйсце са складаных сітуацый, верыць у лепшае, берагчы сяброўства, быць вясёлымі, цаніць пачуццё гумару... Вучыць жыццю, бо казка — яго міні-мадэль.



— Назавіце тры ўласныя казкі, якія б вы рэкамендавалі чытаць дзецям перад сном? І чаму менавіта такі выбар?

— Калі выбраць тры, то гэта будуць не асобныя аповеды, а кнігі, на старонках якіх жывуць самыя дзівосныя гісторыі... пра дзіцячыя сны!

«Казкі Сіняй падушкі». Гэта дзесяць падарожжаў у Краіну Сноў, дзе можа адбывацца ўсё што заўгодна. Экскурсавод па Краіне Сноў — камячок Пухлік, які жыве ў Сіняй падушцы, пакажа гасцям-чытачам самае цікавае.

«Касмічная адысея хлопчыка Стасіка» — падарожжы ў сне галоўнага героя, які з радасцю возьме ў кампанію юных чытачоў. Найлепш слухаюцца такія казкі ў ложку, дрэкод — утульная піжама. Гэтая кніга перанясе вандроўнікаў у мікракосмас, дзе пазнаёміць з Фейяй Краіны Сноў, з зоркамі, запрасіць у Аблокавую краіну, накорміць туманнай кашай, нават у Чорную дзірку засмокча... Але не хвалюцца: усё скончыцца добра!

«Канікулы з прыгодамі» — працяг касмічнай адысеі, толькі гэтым разам падзеі адбудуцца на Зямлі цёплым сонечным летам. У кнізе ёсць «гісторыя з незвычайным сном», ёсць дэтэктыў, вясёлыя прыгоды, загадкавыя здарэнні, першыя сімпатыі, ну і адно касмічнае падарожжа для разнастайнасці. Кожны чытач знойдзе сваю самую любімую тэму для прыемных сноў.

А ўвогуле, усё мае казкі можна чытаць дзеткам на ноч — будуць сніцца толькі прыемныя, чароўныя сны.

“ *Добрая казка — вечная каштоўнасць, якая застаецца сапраўдным скарбам і праз стагоддзі. Імёны казачнікаў, якія жылі і пісалі чудаўныя гісторыі, ведаюць усе.* ”

— А ці патрэбны казкі дарослым? Якую б казку вы адрасавалі менавіта даросламу чытачу?

— Казкі патрэбны ўсім. Гэта ж каштоўнасць, святло, падказка ў жыццёвых сітуацыях. Мяркую, кожны дарослы можа назваць сваю любімую казку. А калі прапанаваць штосьці з маёй творчасці, то назаву кнігу-квэст «Ключ ад Вялікай Каштоўнасці» і казачна-рамантычную аповесць «Зорка нябесная. Зорка зямная».

— Што ў свае казкі вы выбіраеце з вопыту ўласнай сям’і, а што — са сваёй педагогічнай практыкі? Што пераважае?

— Пераважае фантазія, якая апрацоўвае ўбачанае ў звычайным жыцці. Прататыпам хлопчыка Стасіка з маіх казак стаў мой сын Станіслаў. Калі ён быў яшчэ маленькі, неяк мы з ім самі ўзяліся рабіць яму новую падушку. Ён выбраў сінюю навалачку, назаўняльнік — беляя камячкі файбертэку. Так з’явілася Сіняя падушка, у ёй пасяліўся камячок Пухлік, які ведае сто мільёнаў казак і распавядае іх Стасіку перад сном. І касмічную адысею Стасік паспяхова здзейсніў! Проста са свайго пакоя, у якім мы паклеілі шпалеры

ў зорачкі (той самы мікракосмас), а вандраваў ён разам з намалёваным на іх хлопчыкам, якога мы назвалі Зорнічак. Далей казкі прыйшлі самі. Заставалася толькі запісаць.

Педагагічная прыктыка таксама дае магчымасці «пазычаць» у школьнікаў для персанажаў цікавыя рысы характараў, звычкі, знешнасць, адлюстроўваць у творах сітуацыі. Напрыклад, у кнізе «Таямніца незвычайнай школы» шмат імёнаў рэальных дзяцей, некага можна пазнаць па апісанні, чыйсці характар чытаецца ў персанажа.

— Ці можна гаварыць пра эвалюцыю казкі як жанру ў апошнія дзесяцігоддзі? Чым адрозніваюцца казкі, якія прыходзяць да нашых дзяцей, унукаў цяпер, ад тых, што чыталі нам нашы бабулі?

— Добрая казка — вечная каштоўнасць, якая застаецца сапраўдным скарбам і праз стагоддзі. Імёны казачнікаў, якія жылі і пісалі чудаўныя гісторыі, ведаюць усе. Іх творы дайшлі да нас і застаюцца любімымі, яны і зараз друкуюцца ў кнігах, па іх пераздымаюць кіно і ствараюць мультфільмы.

Але свет імкліва мяняецца, гэта ўплывае на наша жыццё ва ўсіх сферах. Чаму б сучасным казкам, ну хаця б для разнастайнасці, не адпавядаць новым і нават будучым тэхналогіям? У якасці прыкладу — мая казка «Знаёмцеся — #Падабай.к@!». Гэта кніга-гаджэт, якой не трэба зарадка, трафік, яна не псуе зрок, не глючыць, а яшчэ дае карысную інфармацыю, вядзе ў свет фантазіі, пашырае слоўнікавы запас і дорыць магчымасць знаёміцца ў сусветным сеціве з новымі сябрамі... Галоўны герой — віртуальны хлопчык Падабайка, той самы, які ў сацсетках самае адметнае адзначае сімвалам «лайк», «падабаецца». Пакуль дзеці чытаюць цікавыя гісторыі пра яго, адпачываюць ад экрану смартфонаў. Таксама карысна!

Ну, ці пра будучыя тэхналогіі. «Палёт на Вухуцію» — гэта кніга-тэлепорт! Сакрэты адкрываць не буду. Бярэце кнігу, цісніце на кнопку і тэлепартуіцеся разам з героямі!

Сучасныя дзеці адрозніваюцца ад папярэдніх пакаленняў, з'яўляюцца новымі фарматы і тэмы казак. Але яны па-ранейшаму будуюцца на асноўных пастулатах, расказваюць пра вечныя каштоўнасці.

— Ці сочыце вы за развіццём дзіцячай літаратуры ў свеце, іншых краінах?

— На жаль, не так, як хацелася б. Стараюся заўважыць самыя яркія і папулярныя кнігі і знаходзіць час на знаёмства з імі. Раней, калі ў нашай сям'і быў юны чытач, паспявала больш, бо прыносіла яму кнігі, разам чыталі. Зараз сыну 16, з дзіцячай літаратуры пераключыўся на дарослую...

— Чаго сёння не хапае беларускай дзіцячай літаратуры?

— У нас шмат цікавых кніг, адметных аўтараў, наша дзіцячая літаратура ў росквіце. Я люблю роднае, беларускае. А яшчэ вельмі хочацца, каб часцей перакладалі нашых пісьменнікаў, каб з беларускімі казкамі пазнаёміліся чытачы іншых краін. У нас ёсць што паказаць.

Хацелася б больш добрай рэкламы, грунтоўнай раскруткі. Дзіцячая літаратура — гэта важныя інвестыцыі ў будучыню нацыі. Чытачоў трэба гадаваць з калыскі. Падмурак чыгачкай самастойнасці, закладзены ў маленстве, будзе трымаць адносіны з кнігай

на працягу ўсяго жыцця. Стане кніга добрым сябрам — пастаянная яе прысутнасць будзе неабходна чалавеку.

Яшчэ хочацца, каб беларусы чыталі айчыннае, выбіралі кнігі на роднай мове, адкрывалі для сябе ў беларускай літаратуры імёны сучасных твораў. Ну, і ніколі не будзе зашмат новых цудоўных кніг і цікавых аўтараў!

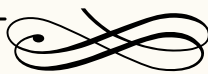
Увогуле, патрэбна асобная індустрыя дзіцячай кнігі, якая будзе выпускаць і праводзіць выданні ў жыццё, забяспечыўшы кнізе ўсемагчымую падтрымку. Хацелася б бачыць рэкламу дзіцячых кніг на

тэлебачанні, любавання банерамі з кнігамі на вуліцах, чытаць пра новыя выданні на яркіх лістоўках у вагонах метро. Буктэрэйлеры да дзіцячых кніг трэба запускаяць на ўсемагчымых экранах, у інтэрнэце, перад праглядам дзіцячага сеанса ў кіно.

А яшчэ персанажам беларускіх казак добра было б з'явіцца на дзіцячым адзенні, заплечніках, пеналах... Няма мяжы для крэатыву і ўдасканалення! Праца з кнігай ад стварэння да яе самастойнага шчаслівага жыцця няпростая, але надзвычай цікавая. Я займаюся гэтай справай з вялікім задавальненнем.



ЛИДЕР



Этой сильной женщине, активной общественнице по плечу, кажется, всё. Однажды председатель первичной профсоюзной организации Гродненского РУП «Фармация» Екатерина Борисеевич поставила на коньки 500 фармацевтов и членов их семей на одном из мероприятий, слава про которые давно вышла за пределы государственной аптечной сети Гродненщины.

**Екатерина
БОРИСЕЕВИЧ:**

**«Помогает таблетка
ПОД НАЗВАНИЕМ**

«Альюка»»

Жанна ГУЗЕНЬ
Фото из архива
Е. БОРИСЕЕВИЧ

— Екатерина, вы — потомственный фармацевт. Думали ли когда, что будете заниматься общественной работой?

— В моей семье никто этим не занимался. Мама Тамара Ивановна — провизор, папа Станислав Сергеевич — военный. Служба отца заставила нас поколесить по городам и странам: он был командиром полка, и меня часто в шутку называли «дочерью полка». Сколько помню себя, в детстве всегда лечила кукол. И по настоянию отца пошла по маминим стопам. Могилёвское медучилище окончила с отличием, через год поступила на фармацевтический факультет Витебского медуниверситета. Вот здесь я впервые и проявила себя в общественной работе, была старостой группы, старостой курса.

Правильно говорят: многое зависит от того, каких людей повстречаешь на пути. Как-то довелось быть на курсах повышения квалификации вместе с Ниной Андреевной Серой, многолетним председателем профсоюзной «первички» Гродненского РУП «Фармация». Своей вдохновляющей активностью она вовлекла меня в профсоюзную жизнь, загляла интересными идеями. Эта встреча в судьбе стала во многом предопределяющей. Вскоре коллеги избрали меня в комиссию по культурно-массовой работе, и я с большим удовольствием помогала Нине Андреевне организовывать профсоюзные мероприятия. Всё закрутилось-завертелось: интересные знакомства, концерты, флешмобы, турслёты, спартакиады, поэтические вечера... Некоторые проекты стали своего рода брендами нашего предприятия.

— Если не ошибаюсь, благодаря одному из таких проектов вся страна узнала, что в Гродно самые танцующие работники аптек.

— Вот уже третий год подряд Всемирный день фармацевтов мы отмечаем танцевальным флешмобом на одной из центральных улиц Гродно. Танцуют несколько десятков человек. Как говорят сами участники флешмоба, совместные репетиции очень сближают и сплачивают, популяризируют профессию фармацевта. Не это ли задача профсоюза?!

А к спортивному празднику «Зимник по аптечному рецепту» многие

семьи готовятся ещё с лета. Съезжаются сотни работников предприятия со своими домочадцами из всех областей. Главное в программе — массовое катание на льду. Во время предыдущего «Зимника» на коньки встали 500 человек. В этот раз главная забава праздника — катание на тюбингах. Ну и масса других развлечений. Летом коллег традиционно собирает не менее массовый фестиваль «Фармация без границ». На него мы также приглашаем коллег из других областей.

— С какими вопросами и проблемами приходят люди к председателю профкома?

— Чаще всего задают вопросы по коллективному договору, просят разъяснить ту или иную норму. Каким бы ни был вопрос, а спрашивают о разного рода доплатах, возможности получить материальную помощь, компенсацию за найм жилья, абонемент в фитнес-зал или бассейн. Это люди, они требуют внимания. Бывают случаи, когда нужно погружаться в проблему, искать варианты помощи. Ещё не отпустила история одного из наших работников. Его супруга, находясь в декретном отпуске с третьим ребёнком, заболела онкологией. Профсоюз не мог остаться в стороне — помогаем, будем и дальше следить за судьбой этой семьи.

— Меня поразило, с каким вниманием в вашей первичной профсоюзной организации относятся к старшим коллегам, ветеранам, бережно хранят память об участниках Отечественной войны.

— Ветераны не понаслышке знали, что такое война. К примеру, наш бывший работник Пётр Николаевич Дементьев ушёл на фронт 19-летним пареньком, прошагал пол-Европы, участвовал в освобождении Украины, Молдовы, Болгарии, Чехословакии, Югославии, Австрии, Румынии, Венгрии. Рассказывал, как в Будапеште под огнём противника доставлял для раненых советских воинов ценные лекарства с фармацевтического завода «Гедеон Рихтер». Был награждён орденом Красной Звезды и многочисленными медалями. Разве не наш долг принести цветы на его могилу в праздник Победы?

Под нашим патронажем находится и могила аптекаря Михаила Кондратовича, который жил в начале

XIX века и сделал очень много для развития аптечного дела в Гродно. Мы исследуем документы и факты, хотим больше узнать о его жизни. В планах — открыть мемориальную доску.

— Идей и планов, по-видимому, у вас немало.

— Опыт лидера мне говорит, что сейчас нужно больше внимания уделить молодым работникам. В задумках — конкурс молодых специалистов и их наставников. Институт наставничества у нас хорошо развит, каждый выпускник в начале трудового пути получает поддержку и помощь от старших коллег. Лучших награждаем нагрудным знаком отличия «Лучший наставник» Белорусского профсоюза работников здравоохранения. Молодёжь у нас замечательная, очень активная. Это показал и наш новый онлайн-проект «Фабрика идей».

— Профсоюзная организация объединяет почти 1,5 тысячи человек, это требует немало сил и энергии. Но, знаю, вы ещё и по профессии работаете...

— Да, чтобы сохранить квалификацию, каждую субботу я работаю обычным рецептором в аптеке. Это 12 часов непрерывного общения с людьми, которые приходят за помощью. Стараясь объяснить, услышать каждого. Одна из самых больших ценностей в работе фармацевтов — это то, что наш совет, сопереживание, внимательность способны помочь человеку не меньше, чем рецепт на лекарство. И вообще, в любой ситуации мне самой всегда помогает таблетка под названием «Улыбка», её рекомендую регулярно «принимать» всем.

— Ежедневная работа с людьми сегодня, когда объявлена пандемия, — это большой риск заразиться коронавирусной инфекцией. Как защититься?

— Звучит банально, но просто нужно соблюдать все меры безопасности: носить маску и перчатки, своевременно их менять, проветривать помещение. К слову, большинство тех коллег, кто переболел, заразились в быту. Об этом говорят результаты эпидрасследований. Мы оперативно внесли в коллективный договор дополнения, и теперь каждый работник, перенёсший коронавирус или воспаление лёгких, получает материальную помощь от профсоюза.



На пике распространения болезни помогали работникам с масками, перчатками, дезсредствами. Тем, кто всё-таки не смог избежать заражения и длительное время болел, компенсируем до 75 процентов от стоимости путёвки в санаторий. В первую волну передали запас средств индивидуальной защиты бывшим работникам — одиноким пенсионерам.

На мой взгляд, профсоюз должен в числе первых приходить на помощь, если у человека какие-то сложности в жизни, на работе. Этого принципа я и стараюсь придерживаться.

— А как лично вы защищаетесь от новой угрозы, какие витамины принимаете? Особенно интересно услышать ответ от фармацевта.

— Маркетингового хода не получится: я ничего не принимаю для про-

филактики. Только здоровый образ жизни, сбалансированное питание и позитивный настрой. Дважды в неделю у меня занятия фитнесом, не реже одного раза в неделю — бассейн, каждый вечер — прогулка на свежем воздухе. Поначалу было сложно жить в подобном ритме, но со временем так втянулась, что сейчас без этого не представляю своей жизни.

— При такой загруженности сложно находить время для семьи, для встреч с друзьями...

— Даже если бы увеличить количество часов в сутках, то, наверное, и их не хватило бы на всё, что задумываю... Но, тем не менее, мой сын Давид для меня всегда в фокусе внимания. Ему 9 лет, он растёт очень чутким мальчиком, с правильными взглядами на жизнь. Горжусь, что воспитала его гражданином, который любит свою

родную страну, стремится помогать людям. Мечтает стать хирургом и на этой почве фанатеет от популярного сериала «Скорая помощь».

— То есть красивого продолжения фармацевтической династии не получится?

— Конечно, хотелось бы, но приму любой выбор сына. Тем более количество фармацевтов на один квадратный метр в нашей семье зашкаливает. У мамы более 50 лет фармацевтического стажа. Воспитав троих дочерей, она практически не была в декретном отпуске. Представьте, моей младшей сестре Ане не было и месяца, когда маме пришлось выйти на работу в аптеку военного госпиталя: требовалось срочно сформировать аптечки для предстоящих учений. Малышку по очереди нянчили солдаты. Сейчас маме 76 лет, и только полгода назад она оставила работу, — её энергии и жизнелюбию можно только позавидовать.

По её стопам пошла не только я, но и две мои сестры. Старшая Лада окончила Казанский мединститут, по иронии судьбы вышла замуж за потомственного провизора. Живут в Самаре. К сожалению, и так редко встречались, а теперь, в условиях пандемии и закрытых границ, не виделись уже год. Младшая Аня живёт с семьёй в Гродно. Все мы безгранично любим свою профессию. Мне вообще кажется, что я была рождена для того, чтобы стать фармацевтом. В декретном отпуске пробыла только восемь месяцев: предложили возглавить одну из аптек, и я, не долго думая, согласилась. До того, как меня избрали председателем профкома, семь лет работала заведующей аптекой.

— Бывает, слышишь: «Мне для счастья не хватает...» Как бы вы продолжили эту фразу?

— Для меня счастье не в том, чтобы обладать мыслимыми и немыслимыми благами. Счастье — это удивительное состояние человека, способного ценить каждое мгновение жизни. Надо уметь радоваться здесь и сейчас, быть благодарным за всё, что есть в настоящий момент, жить сегодняшним днём. Стараюсь с благодарностью и добром относиться ко всем, кто меня окружает. Всё отданное окружающим тепло возвращается мне сторицей. Хочется пожелать всем здоровья. Берегите себя!

Сегодня в нашей стране многое делается для создания условий по реализации творческого потенциала людей старшего возраста, вовлечения их в активную интеллектуальную, творческую, общественную деятельность. Именно поэтому так популярны академии «третьего возраста». Одну из них открыла в Бобруйске Светлана КРАСНАЯ.



Нам года *не беда*



Сначала Светлана создала женский клуб «Я — женщина», а потом появилась «Академия 50+». Было много сомнений, за опытом ездила на стажировку в «Академию золотого века» в Гродно.

— Меня очень вдохновляли сами пенсионеры, я видела, что они хотят вкладывать свою энергию в творчество, образование, им интересны новые инициативы. Они заряжены на движение вперёд!

Бобруйская «Академия 50+» стала пятой по счёту в Беларуси. Но старт получился очень быстрым: организовать обучение удалось всего за два месяца. В академию пришло сразу 25 студентов, которые могли совершенствоваться по четырём различным направлениям, что стало определённым рекордом для курсов такого типа.

Какие направления изучают в «Академии 50+»?

Смарт-школа — гаджеты для начинающих. После курсов «академики» лучше разбираются в мессенджерах и социальных сетях, умеют снимать и монтировать видеоролики. Они активнее общаются в виртуальных тематических группах, делятся фотографиями с друзьями и находят нужную информацию в интернете. Они уже не так одиноки.

Танцы. Направление ведёт балетмейстер заслуженного коллектива Беларуси, знаменитого ансамбля танца «Юность» Татьяна Тютерева. Преподавательница и ученики быстро нашли общий язык и с удовольствием приходят на уроки.

Йога. Эта дисциплина в «Академии 50+» полюбилась многим, её ведёт дипломированный преподаватель Ольга Волкова, которая показывает не только физические упражнения, но и учит некоторым духовным и психологическим практикам.

Химия здоровья. Курс предложила химик-биолог Татьяна Капустина. Темы затрагиваются самые разные, прежде всего по рациональному, здоровому питанию и грамотному выбору меню в зависимости от физических нагрузок и состояния здоровья.

Белорусский язык. Дисциплину посещают с удовольствием, людям важна практика общения на родном языке, а также хочется быть в курсе новостей белорусской культуры.

Краеведение. Курс «Путешествия во времени и пространстве» собирает особенно много желающих. Ведёт его известный краевед и экскурсовод Олег Красный.

Кроме основных курсов, в «Академии 50+» проводят одиночные мастер-классы. Из-за пандемии появилось и онлайн-обучение. Это открыло новые возможности. В будущем Светлана Красная планирует добавить к дисциплинам английский язык и театральное искусство.

Виталина БАНДАРОВИЧ



Леди-босс, *Женщина-огонь* и девушка-мечта

Они просыпаются очень рано и будят вас каждый день в программе «Наше утро». Они щедро делятся отличным настроением и заряжают энергией. Они успешны, самодостаточны, востребованы. Их день расписан буквально по минутам...

Главные женщины «Нашего утра» на телеканале ОНТ

О телевидении, семье, секретах красоты, здоровья и хорошего настроения с читателями «Алеси» сегодня делятся главные женщины «Нашего утра» — Татьяна Рудаковская, Вера Полякова и Катерина Алисиевич.

... *Татьяна Рудаковская,*
... директор дирекции утреннего
... вещания ОНТ, телеведущая

О работе «в» и «за» кадром

В кадре я работаю уже 17 лет. И самое интересное, что вышла в эфир как ведущая новостей вместе с программой «Наше утро». Так что у меня как у телеведущей и у программы, которую сейчас возглавляю, день рождения в один день. В этом, на мой взгляд, есть что-то мистическое.

Эти 17 лет оказались разными. Был период, который я бы назвала как роман Чингиза Айтматова «И дольше века длится день». Только в моём случае это была нескончаемая ночь. Но я оптимистка: всегда верю в лучшее.

На вопрос «Как совмещать руководящую должность и личную жизнь?» я, не задумываясь, отвечаю: «Никак». Потому что это невозможно. А вот позиции директора и ведущей своей же программы не противоречат друг другу. Наоборот! Ты видишь изнутри все недоработки съёмочного процесса. И исправляешь их в кратчайшие сроки.



Екатерина

ТУМАС-ТИШКЕВИЧ

Фото из личного архива

Т. Рудаковской, В. Поляковой,

К. Алисиевич



Но есть и большой минус в этом симбиозе. Я не могу позволить себе то, что могут позволить другие ведущие. Имею ввиду разного рода шутки и пародии. Мы тут недавно аккаунт «Нашего утра» в TikTok завели, все ведущие снимают разные забавные видеюшки. А мне статус не позволяет.

О работе в паре

Телевизионная пара — очень сложный эмоциональный процесс. Это интеллектуальное, ментальное попадание, совпадение темпераментов и биоритмов. Поэтому я слухавлю, если скажу, что у нас с Дмитрием (Дмитрий Терехов — соведущий программы «Наше утро») с первого эфира всё складывалось гладко. Нет и ещё раз нет. Нам обоим было непросто: я очень требовательна к себе и, соответственно, к тем, кто рядом. Но теперь с радостью могу сказать, что испытание на прочность Дмитрий прошёл.

О современной женщине

В моём понимании современная женщина — это многорукая индийская богиня Лакшми. Почему многорукая? Да потому, что в современном мире женщина должна успевать всё: она и идеальная домохозяйка, и любящая мать, и деловая женщина. На этот счёт когда-то очень ёмко высказалась Элизабет Тейлор: «Судьба современной женщины трудна. Она должна выглядеть как девушка, думать как мужчина и работать как лошадь».

Ну, а чтобы при такой серьёзной нагрузке оставаться настоящей женщиной, нужно совсем немного. Сохраняйте блеск в глазах и совесть в сердце, как бы жизнь ни ломала. Занимайтесь любимым делом и, как учила меня моя мама: «Никогда не забывай смывать макияж перед сном».



... *Вера Полякова, актриса, певица, ведущая программы «Наше утро»*

О долгой дороге к... ОНТ

Сейчас я служу в Театре-студии киноактёра, являюсь ведущим мастером сцены. Кроме того, я учредитель и художественный руководитель театрального проекта «ТриТ-формаТ». В моей актёрской биографии были роли и в Малом театре Игоря Забары, и в Купаловском, и в Русском театре имени М. Горького, и даже в ТЮЗе. В 2006 году на свет появился мой первый сольный альбом «Актриса» — результат совместной работы с композитором Сергеем Сухомлиным. А буквально недавно вышел второй, приуроченный к моему творческому вечеру «Женщина-огонь» и дню рождения.

Любовь к телевидению началась ещё лет 20 назад на ночном канале белорусского ТВ, где я вела программу «Дневник Женщины». Затем была утренняя программа «Студия хорошего настроения» на телеканале СТБ, за которую мы даже получили премию «Телевершина». Через некоторое время появилось заманчивое предложение перейти на канал «Беларусь-1» и начать выпуск своего женского шоу «Жизнь как жизнь», которое в кратчайшие сроки стало очень популярным. В это время я забеременела и во второй раз стала мамой, кормила ребёнка. Всё происходило фактически

на глазах у зрителей. Может быть, поэтому наше женское шоу получалось таким искренним и настоящим.

А потом, как говорится, по семейным обстоятельствам я ушла с ТВ на целых 8 лет. И вот два года назад вернулась в эфир в программу «Наше утро». К слову, первая утренняя программа на ОНТ с моим участием состоялась 4 февраля 2019 года. И до сих пор я верой и правдой служу своему телеканалу и своим зрителям.

Работа на ОНТ для меня — большая радость, но и большое испытание. Почему испытание? Потому что, объективно, это лучший телеканал нашей страны и мне всегда хотелось здесь работать. И сейчас я всеми силами стараюсь соответствовать. Мне повезло с партнёрами. Сначала это был актёр Денис Паршин, а сейчас — мой любимый и дорогой Саша Серебренников. Он настоящий гуру телевидения, человек, с которым тепло и комфортно работать, на которого хочется равняться.

Вообще, команда «Нашего утра» просто восхищает! Хороши все: от постановочной группы до руководства. Всегда можно найти поддержку и решить любые вопросы. А ведь чувствовать надёжное плечо рядом — это так важно!

О материнстве

Материнство для меня — это особая тема. Я — мама мальчиков. Что касается старшего сына Дмитрия (ему 21 год), то мы

давно уже с ним больше друзья, чем мама и сын. Нам очень комфортно в обществе друг друга: любим вместе проводить время, танцевать, шутить. Ну, а младший Артём, конечно, Артист с большой буквы! Он с 5 лет на сцене. На гастролях всегда со мной, и вместе мы уже объездили полмира. Играет в спектаклях и помогает, если необходимо, за кулисами.

О секретах красоты

Особенных секретов красоты у меня нет. Я, как и все женщины, пользуюсь кремами, масками, изредка делаю массажи. Ни к каким кардинальным мерам пока не прибегала (имею ввиду уколы красоты или пластические операции). Мне кажется, если человек позитивный, с положительной энергетикой, то и выглядит он всегда хорошо. Чаще улыбайтесь, любите людей, помогайте им — и будете обязательно красивыми. Ведь красота, прежде всего, идёт изнутри. А вообще я настолько занята и столько всего хочу успеть, что мне некогда стареть.

Об источниках вдохновения

Несмотря на то, что я занята 24 часа в сутки 7 дней в неделю, силу, энергию и вдохновение черпаю не в тишине и уединении, а именно от людей, с которыми общаюсь, от своего зрителя, которого ценю и уважаю! Я вообще люблю людей искренне и безгранично. И считаю, что любое творчество — это обмен энергией! Чем больше отдал, тем больше получил! Именно этот процесс и придаёт мне силы для движения вперёд.

... Катерина Алексеева, телеведущая, редактор и корреспондент на телеканале ОНТ

О секретах успеха

Мне кажется, секрет успеха — в балансе. Современная женщина должна уметь уравновешивать все сферы жизни: быть любимой женщиной и заботливой мамой, верной подругой и успешной карьеристкой, хорошей хозяйкой дома и уметь блеснуть в обществе. Кроме этого, быть чуточку спортсменкой, певицей, путешественницей, художником и блогером. И если ради одной роли приходится отказываться

от какой-то другой, нельзя чувствовать себя счастливой на 100 %. Не выбирать, а гармонично сочетать — очень сложная, но и очень важная задача, к выполнению которой я всецело стремлюсь.

О любви к себе

Современная женщина обязательно должна любить себя. В наше время идеальных инстаграм-образов, почти безграничных возможностей пластической хирургии и косметологии, быстро меняющейся моды и бесконечных трендов легко запутаться, приобрести комплексы и потерять индивидуальность. Постоянное недовольство собой, ощущение несовершенности лишает женщину возможности радоваться каждому дню и двигаться вперёд. Поэтому очень важно не оглядываться по сторонам, а любить себя и быть верной себе. Надо помнить, что самая красивая женщина — женщина здоровая, любимая и счастливая.

О здоровье и красоте

Для меня очень важно высыпаться. Идеально — 8,5 часа. Причём большую роль играет не только количество. Если засыпаю до полуночи, то действительно чувствую себя гораздо лучше, и теперь ранние подъёмы доставляют огромное удовольствие. В моей жизни появи-

лись утренние ритуалы: гармоничный день должен обязательно начинаться с гимнастики и неспешного завтрака.

Кстати, активный образ жизни — это ещё один мой секрет. Я абсолютно не умею отдыхать, лёжа на диване. Даже начинаю себя ругать, если прошло полдня, а я за это время не сделала ничего существенного. Мой рецепт красоты и здоровья — это как раз смена деятельности. Поэтому включила в свою жизнь фитнес, пилатес, бассейн. Этой зимой даже училась кататься на сноуборде. Раньше считала, что на всю эту активность у меня нет ни сил, ни времени, а сейчас понимаю, что именно физическая нагрузка даёт огромный прилив энергии. Каким бы ни был сложным и насыщенным мой день, я всё равно пойду в зал, даже если туда придётся ползти.

И, конечно, эмоциональная разгрузка — самый главный пункт. В этом опять-таки помогает спорт, а ещё — массажи. Их я очень люблю. Стараюсь хотя бы раз в месяц обязательно посещать салон.

В свои 30 наслаждаюсь той красотой, которую даёт молодость. Поэтому пока в моей жизни нет места сложным уходовым процедурам. Однако врачей и косметолога стала посещать чаще — в профилактических целях. Кроме того, перешла на аптечную косметику для лица. Ну, а кроме этого — овсяная каша по утрам, много питьевой воды, приём назначенных врачом витаминов.





Марина признаётся, что у неё совсем нет времени, чтобы сидеть без дела: постоянно нужно куда-то бежать, звонить, что-то уточнять, детализировать... Ей приходится решать разные вопросы, и каждое мгновение жизни Марина Бегункова проживает по полной.

Именно реальные жизненные ситуации подсказали Марине идеи для важных социальных проектов. Их несколько: пошив чехлов на кюезы для недоношенных детей и коконов-гнезд для новорождённых, составление подарочных боксов для молодых мам, разработка мобильного приложения для отслеживания артериального давления.

— Проблема недоношенных детей нечасто обсуждается в обществе. Как вышло, что фокус вашего внимания заострился на этом?

— Когда я первый раз ушла в декрет, стала шить вещи для детей. Неожиданно из этого увлечения получилась текстильная мастерская, ко мне с заказами пришли молодые мамы. У нас складывались доверительные отношения, и я узнала, что у многих из них, к сожалению, детки рождались недоношенными. Я стала больше погружаться в эту тему и задумалась, почему бы не запустить какую-то помощь этим малышам. В голове начали рождаться идеи...

И тут мне на глаза попался конкурс Social Weekend, там как раз шёл набор проектов. Я успела подать заявку буквально в последний день, концепция была ещё сырая, но её одобрили. Вместе с командой мы дошли до финала и получили грант. Благодаря этому удалось реализовать первую часть проекта — отшить чехлы на кюезы, которые впоследствии отправились в белорусские регионы.



Марина БЕГУНКОВА,
фотограф,
журналистка,
блогер,
предпринимательница

Как создаются проекты

«из жизни»

Виталина БАНДАРОВИЧ
Фото из личного архива
М. БЕГУНКОВОЙ

Почему не в Минске, где мы жили? В столице есть хоть какая-то помощь от спонсоров и меценатов, а в других городах с этим хуже. Первые чехлы достались роддому в Молодечно. Я безумно благодарна работникам за то, что не побоялись и приняли помощь от нас. До сих пор оттуда мне пишут, что чехлы в отличном состоянии и ими активно пользуются. Хотя срок службы этих изделий около двух лет, их используют уже 4 года. Может, чехлы хорошо сохранились, потому что с ними бережно обращаются, но, я надеюсь, это связано с тем, что недоношенных малышей стало меньше (улыбается).

Зачем нужны чехлы на кюезы?

Кюез — это приспособление, в которое помещают недоношенных или заболевших младенцев. В этом аппарате дети получают необходимое количество кислорода и оптимальную температуру для роста и развития. Чаще всего кюезы представляют собой ящик с прозрачным стеклом. Однако у недоношенных малышей плохо развита сетчатка глаза, поэтому важно поддерживать в аппарате тёмную среду. Некоторые заводы производят специальные клеёнчатые чехлы, которые могут стоить около 1000\$. Марина со своей командой пошила тканевые чехлы, себестоимость которых была равна 30 белорусским рублям, но девушка отдавала их бесплатно.

Плюс таких чехлов в том, что их можно обрабатывать и стирать при температуре 90 градусов. При этом изделия полностью соответствуют всем стандартам: не пропускают свет и не нарушают теплообмен (как это бывает, если накрыть кюез, например, одеялом). Их не нужно постоянно снимать и одевать для проведения манипуляций с ребёнком, т. к. в чехлах есть специальные «лепестки» — достаточно открыть один из них.

Для работы над этим проектом Марина консультировалась с неонатологами и медперсоналом родильного дома № 2 г. Минска и РНПЦ «Мать и дитя», где брала образец чехла, чтобы сделать выкройки. Результатом стал важный и нужный проект, который подарил белорусским роддомам 65 чехлов на кюезы.



— Позже вы отшивали коконы-гнезда для новорождённых. Расскажите подробнее, почему это стало второй частью проекта.

— Когда ребёнок рождается недоношенным, ему нужна особая среда. Исследования подтвердили, что в темноте, тепле и ограниченном пространстве малыш чувствует себя как в утробе матери и растёт быстрее. Поэтому, помимо чехлов на кюветы, мы делали коконы-гнезда, позволяющие деткам находиться в более скрученной позе. Мы отправили изделия в районные реанимационные отделения и получили благодарность от врачей.

Вообще, выхаживание недоношенных новорождённых — это целая система, в которой важна и медицинская, и психологическая составляющая. Например, мои коллеги-ремесленники вязали носочки и варежки из специальной шерсти, которая слегка покалывает кожу. Это нужно для того, чтобы стимулировать нервные окончания ребёнка. Ещё наши мастера делали игрушки-осминожки — уже для внутреннего спокойствия малыша. Осминога кладут возле новорождённого, чтобы он мог держаться за щупальца и тянуть их, как пуповину мамы.

— Этот ваш проект уже завершился?

— На него было потрачено много усилий и времени. Кроме того, нужно было думать о финансах. Первую часть проекта мы выполнили благодаря меценатам, большую часть денег выделил сооснователь проекта Flo Юрий Гурский. Мы ему очень благодарны. Вторую часть нашей задумки удалось реализовать благодаря краудфандингу. Сейчас сбор с миру по нитке на таких платформах — непростая тема. Люди хотят не просто давать деньги, но и получить «плюшки» взамен. Например, открытки или подделки. Учитывая, что наш проект был полностью социальным, это увеличивало бы себестоимость изделий для малышей. Трогательно, что люди всё понимали и без всяких наград перечисляли нам деньги. Благодаря этому бескорыстия наш проект получился.

Но так не может происходить всегда. К тому же, мало придумать идею, собрать деньги и реализовать проект — нужно ещё правильно подойти к его узакониванию, а это также требует знаний и ресурсов.

— И появилась идея с составлением подарочных боксов для малышей.

— Да, эту идею подал муж. Он читал, что в Финляндии уже около ста лет новорождённым дарят специальные боксы. Это хорошая традиция, а раньше их давали малообеспеченным мамам, чтобы они не только пользовались содержимым коробки, но и могли использовать её саму в качестве кровати для малыша. Мы тоже решили составить подарочные боксы для мам. Так как я была ремесленником, привлекла знакомых мастеров и составила начинку бокса из хенд-мейд-подарков. Там было всё необходимое для новорождённых: одеяло-конверт ручной работы, деревянные игрушки, шапочка, варежки и носочки, пелёнки...

Боксы покупали, но они не пошли в массы, потому что получились не очень бюджетными. Однако меня порадовало, что идею подхватили разные организации. Они пошли по другому пути: сделали наполнение от отечественных производителей. Внутри были косметика, одежда и полезные мелочи. Это приятная популяризация белорусских компаний.

— Сейчас у вас с мужем новое детище — приложение, помогающее следить за артериальным давлением. Как вы пришли к этой идее?

— Всё началось год назад, когда Сергея (муж Марины) забрали на скорой в предынфарктном состоянии. В больнице я увидела, какое огромное количество людей страдает от сердечного недуга. Мы задумались, что можно с этим сделать. Поскольку муж работает в сфере IT, появилась идея создать мобильное приложение. Оно будет помогать следить за здоровьем: напоминать вовремя принимать таблетки и измерять давление, давать советы и онлайн-консультации врача, искать необходимые лекарства в ближайших аптеках. Ведь тем, у кого есть проблемы с артериальным давлением, нужно постоянно измерять его и принимать препараты. Если этого не делать, качество жизни будет ухудшаться.

Уникальность нашей разработки в том, что она предусматривает контроль извне. Например, вы сможете на расстоянии следить за состоянием своих близких. Приложение преду-

предит, если ваша половинка или родители несколько дней не принимают таблетки или если давление увеличивается с каждым днём. Также есть кнопка SOS: если вы или ваш близкий человек почувствуете себя плохо, можно нажать на кнопку и автоматически отправить сообщение о помощи.

С идеей мобильного приложения мы уже поучаствовали в двух конкурсах. Первым был She's Next — онлайн-хакатон для предпринимательниц, мы вышли в финал. Вторым был конкурс MTC Social Idea, где мы также стали финалистами. Сейчас приложение уже протестировала фокус-группа, скоро можно будет запускать.

— Приложение связано только с нарушением давления или будет помогать и при других недугах?

— Мы планируем, что оно будет хорошо работать при любых хронических заболеваниях, которые нужно держать на контроле, например, при сахарном диабете.

— Все ваши проекты затрагивают разные социальные сферы. Планируете ли вы что-то новое? Какие идеи хотите воплотить в жизнь в будущем?

— Сейчас мой главный проект — это семья и дети. Мы с Сергеем растим дочку Аню (6 лет) и сына Мишу (5 месяцев). Когда малыш станет старше, я вернусь к своим замыслам. А пока веду блог, где рассказываю о всех наших задумках и приключениях, и получаю в ответ живой интерес от подписчиков. Значит, всё не зря.





У минчанки Кристины КАГРАМАНЯН шестеро сыновей. Далась они ей ох как непросто! Да и вообще по части выпавших в жизни испытаний Кристина ещё тот «чемпион». Но у этой женщины удивительный талант — из всех доставшихся «лимонов» делать «лимонад», не сдаваться, оставаться сильной, энергичной, талантливой. И улыбаться, ослепительно улыбаться!

Счастливы вместе, или *Формула любви*

Я родила себе семью

— Иногда даже не верится, что все они мои, — признаётся Кристина. — Чтобы разговаривать с Беном, запрокидываю голову, а чтобы встретиться взглядом с Авелем, иногда надо присесть. Сыновья очень разные и внешне, и по характеру. Но нам здорово вместе. Очень счастлива, что «родила себе семью».

Кристина Пасечник выросла в семье цирковых артистов. Детей в таких семьях обычно раз-два и обчёлся. Женщины боятся выйти из формы, да и кочевой образ жизни не располагает к тому, чтобы обзаводиться многочисленным потомством. Вот и родители

Кристины — Александр Леонидович и Лариса Николаевна — ограничились единственной дочерью. Росла девочка очень самостоятельной. Постоянные переезды, смена городов, школ, компаний приучили быстро адаптироваться к новой обстановке, самой отвечать за себя. Ах, как ей не хватало братишки или сестрёнки. И достаточно рано Кристина решила для себя: когда выйдет замуж, у неё обязательно будет как минимум двое детей. Но у Бога на её счёт оказались другие планы.

Рождение первенца — Бена — Кристина и Армен Каграманян расценили как настоящее чудо. К тому времени у Кристины в медкарте уже несколько лет стоял диагноз «бесплодие». Глядя на чудесного малыша, через год они с мужем решили не затягивать и подарить ему братика или сестрёнку. Но вместо одного ребёнка Бог послал двойню. Так в 25 лет Кристина стала многодетной мамой.

— Близнецы родились очень слабыми, едва выжили, — рассказывает Кристина. — Обоим ставили ДЦП. К счастью, современные методики помогли поднять детей. Марку уже к году сняли диагноз, и он развивался как обычный ребёнок. А вот

Ольга ПОКЛОНСКАЯ

Фото А. ДЕРВАН

и из семейного архива

К. КАГРАМАНЯН

Матфей долго не хотел ползать, сидеть, вставать, но я не сдавалась, и усилия увенчались успехом. В яслях Матфей доползал до стеночки, самостоятельно вставал и, придерживаясь, передвигался. И хотя инвалидность у него осталась, он успешно окончил среднюю школу, играл в сборной по футболу для людей с инвалидностью, любит путешествовать с друзьями по Беларуси. Сейчас учится на курсах программистов. Врождённое заболевание резко ограничивает его выбор учебных заведений и рабочих мест. Но он постоянно поддерживает форму, чтобы ДЦП не прогрессировал, тренируется в фитнес-клубе, работает над походкой, которая немного выдаёт диагноз.

Разумеется, выдержав такое серьёзное «сражение» за Марка и Матфея, Кристина думала остановиться и больше не рожать. Но прошло время, и она изменила своё решение.

— Когда ждала четвёртого сына, Давида, близнецов из детсада забирал Бен, — вспоминает Кристина. — Бен, Марк и Матфей росли очень дружными. Разлучились, когда старший сын пошёл в первый класс и у него к урокам прибавились музыка и каратэ.

Сегодня Бену уже 22 года: он работает, учится на курсах по программированию, в свободное время играет в музыкальной группе — на гитаре и клавишных. 20-летний Марк тоже осваивает программирование, посещает тренажёрный зал. Давид учится в 8 классе, увлекается греблей на байдарках вместе с Даниилом, который на 4 года его младше. Даниил занимается ещё и таэквандо вместе с самым младшим — 7-летним Авелем.

Библейские имена сыновей — Бен (он же Вениамин), Марк, Матфей, Давид, Даниил, Авель — объясняются просто: Кристина — человек верующий, у неё есть теологическое образование.

Мама-оркестр

Специальностей, профессий, навыков у Кристины Каграманян — масса. Она очень легко (особенно в молодости) меняла сферы деятельности, пробуя себя в разных качествах. Окончив школу, работала в цирке, потом — мастером по наращиванию ногтей, мастером натальной росписной — мехенди. За что бы ни бралась, достигала очевидных успехов.



Сыновья очень разные и внешне, и по характеру. Но нам здорово вместе.



Кристина с сыном Матфеем, который сейчас изучает программирование.

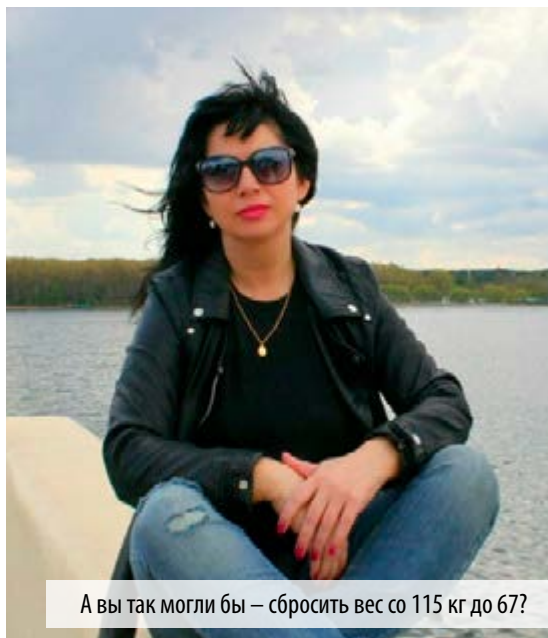
Никогда и ни на кого, кроме себя, не рассчитывала. Семь последних лет Кристина занималась разного рода бизнесом. В частности открыла центр «ЭКОфитнес: фитнес-инклюзия». Этот проект удостоился множества наград за социальную направленность, в частности от Офиса европейского развития и коммуникации и Агентства США по международному развитию (USAID). Его суть — в программе совместных тренировок здоровых людей и людей с инвалидностью.

— В прошлом году, наконец, реализовала свою мечту — зарабатывать не выходя из дома. Ушла в онлайн-пространство. Я интернет-маркетолог, менеджер, дизайнер в одном лице, — делится Кристина. — Работаю с бизнес-проектами, брендами, имею дело с отечественными и американскими партнёрами, веду собственный бренд-проект для женщин в Instagram #ХУДЕЕМВМЕСТЕ). Сама сбрасывала вес со 115 кг (столько весила после рождения шестого ребёнка) до 67. Недавно перенесла сложную операцию на мозге; из-за использования гормональных препаратов поправилась на 10 кг. Так что буду опять приводить себя в форму.

Особенности воспитания

Кристина и Армен прожили вместе 20 лет. Со стороны их семья могла показаться образцовой. Но... В жизни всё сложнее: не глядя на шестерых сыновей, четыре года назад супруги расстались. Моя собеседница уверена: она поступила правильно. Бывают ситуации, когда для детей лучше, чтобы родители жили отдельно.

— Я всегда учила сыновей ответственности, дисциплине, организованности, которые так важны для представителей сильного пола, — подчёркивает Кристина. — Жизнь убедила меня: с сыновьями не надо много говорить, нужно воспитывать примером. У нас в семье негласный закон: если что-то пообещал — выполни. Все сыновья обдумывают действия и поступки, в общении друг с другом выбирают и взвешивают слова. К тому же мужские качества формируются не только в семье, но и в спортивных секциях. Все мои сыновья посещают их.



А вы так могли бы — сбросить вес со 115 кг до 67?



Авель и Даниил.



Кристина с Даниилом.



С младшим сыном Авелем.

В какой-то момент Кристина осознала: мальчики не понимают, как ей, женщине, физически и эмоционально сложно: зарабатывать, вести бизнес-проекты, заботиться о них, заниматься бытом. Осознала и твёрдо решила исправить такое отношение. Сегодня сыновья во всем помогают маме. Старшие прекрасно справляются со стиральной, посудомоечной и даже швейной машинами. Бен и Марк отлично готовят и зачастую не только для себя, а на всю семью. Кристина отвечает только за питание младших, заботясь, чтобы оно было регулярным, полезным, вкусным. Ну и, конечно, она премьерствует на кухне по случаю праздников и каких-то особых случаев.

В тяжёлый для Кристины послеоперационный период сыновья взяли на себя все бытовые обязанности и очень постарались, чтобы мама не волновалась понапрасну и быстрее шла на поправку.



Сыновья — её надежда, опора и огромная любовь.

Женский секрет

Кристина знает, что такое отчаянье. Но она научилась ему сопротивляться, действовать и спасать себя. Как та лягушка, которая, попав в кувшин с молоком, взбивала его лапками в сметану и выкарабкалась на свободу.

— Я не раз находила выход из серьёзных кризисов, — отмечает Кристина. — Когда вижу кого-то в состоянии тупика, депрессии, всегда стремлюсь помочь. Иногда достаточно подсказать человеку, с чего начать, чтобы он поверил в себя, свои силы и постарался изменить жизнь к лучшему.

Кристина считает себя сильной личностью. Но при этом ценит женственность, дорожит женскими слабостями. Она убеждена: именно от неё зависит тёплая атмосфера в доме, и важно всячески её поддерживать. Моя героиня не скрывает, что уступила бы свои лидерские позиции, встретить она зрелого, мудрого, любящего спутника. Но такого пока нет. Зато рядом шестеро сыновей — её надежда, опора и огромная любовь. Ей вполне комфортно в таком окружении. Хотя для усиления женского «лобби» она завела в доме двух кошек — Карму и Фатум.

В водовороте повседневных дел Кристина Каграманян старается находить время и возможность радовать и вдохновлять себя: заниматься спортом, встречаться с друзьями, наводить красоту. Она знает: чтобы сыновья росли счастливыми, ей самой важно быть такой — доброжелательной, красивой, успешной. Самой лучшей, как считают её шестеро мальчишек.

«С сыновьями не надо много говорить, их нужно воспитывать примером.»



Общение с ребёнком после развода



Нам консультирует:



Ответ даёт **Татьяна СЕМЕШКО**, адвокат Минской областной коллегии адвокатов, управляющий партнёр адвокатского бюро «Ваш ЧАСТНЫЙ АДВОКАТ»:

«День добрый!
Помогите, пожалуйста, грамотно выстроить стратегию поведения с отцом моего сына. Мы в разводе почти пять лет. Нашему мальчику недавно исполнилось 11 лет. С того момента, как мы разъехались с бывшим мужем, он практически исчез из нашей жизни. Встречи с ребёнком были только на день рождения и в канун Нового года. Причём это всегда короткое общение, которое в большей степени сводилось к передаче символического подарка и общим фразам типа: «Как дела?», «Что нового?»».

Всё это время бывший муж также исправно платил алименты и полагал, что на этом его участие в жизни ребёнка реализовано. Честно говоря, это всех устраивало. У меня вскоре после развода появился мужчина, с которым мы живём и сейчас. У бывшего мужа тоже была личная жизнь, насколько мне известно, достаточно активная. А полгода назад он женился, и у его жены есть сын от первого брака, почти одногодок с нашим ребёнком. Тут и появилась проблема, которую никто не ждал. Мой бывший муж и его новая жена решили, что наши дети должны дружить. Я в целом ничего против не имела бы, если бы мой сын был рад такому повороту событий.

Но сын настолько травмирован ситуацией, настолько болезненно переживает то, что другой мальчик называет его отца «папой» и они играют по вечерам вместе, что восстал категорически против встреч даже с отцом. Мне понятно, что его переполняет обида, что быстро такие «дружеские» отношения не выстраиваются, нужно время. Но бывший муж ничего не хочет слышать. Он решил, что пора делать «из мальчика мужчину», невзирая на желания самого ребёнка. Мой голос не берётся в расчёт. Сердце разрывается на части, когда я вижу, в каком состоянии сын возвращается с этих встреч.

Кроме того, сын понимает, что я не могу его защитить, и это начинает сказываться на его отношении и ко мне, и к моему мужчине, с которым у сына всё это время были тёплые, доверительные отношения. Я не хочу ссор с ребёнком, не хочу травмировать его и ломать его психику, чтобы удовлетворять амбиции его отца. Я — за разумное общение и только во благо моему ребёнку.

Как я должна поступить юридически грамотно в сложившейся ситуации?»

Ольга Новосед, г. Могилёв.

– К сожалению, ситуация, с которой пришлось столкнуться автору письма в редакцию, достаточно распространена в юридической практике. Предлагаю детально разобраться с нормами законодательства, регулирующими правоотношения в данной части.

Первое, что нужно знать: отец и мать имеют равные права и обязанности в отношении своих детей. Указанное положение закреплено в ч.1 ст.76 Кодекса Республики Беларусь о браке и семье (далее — КоБС Республики Беларусь).

Второе: родители пользуются равными правами и несут равные обязанности в отношении своих детей и в случае расторжения брака между ними. Данная норма закреплена в ч.2 ст.76 КоБС Республики Беларусь.

Третье: родитель, проживающий отдельно от детей, имеет право общаться с ними и обязан принимать участие в их воспитании (ч.1 ст.77 КоБС Республики Беларусь).

Четвёртое: согласно ч.1 ст.77 КоБС Республики Беларусь, родитель, при котором проживают дети, не вправе препятствовать другому родителю общаться с детьми и участвовать в их воспитании.

Таким образом, анализируя вышеприведённые нормы законодательства, приходим к выводу, что у отдельно проживающего родителя существует безусловное право общаться со своим ребёнком.

Это важно для принятия всех решений по поводу взаимоотношений с отцом ребёнка. Однако из вышеуказанного правила есть исключения. А именно законом предусмотрен ряд причин и оснований, по которым право на общение родителя с несовершеннолетним ребёнком может быть ограничено. Обращаю особое внимание, что подобное решение может быть принято только судом по результатам рассмотрения соответствующего гражданского дела. Во всех остальных случаях никто не вправе по своему субъективному усмотрению препятствовать общению родителя с ребёнком.

Важно понимать, что ограничение общения отдельно проживающего родителя с ребёнком — серьёзная мера, для применения которой необходимы весомые основания и доказательства.

“ *В любом споре, в рассматриваемых правоотношениях имеется возможность разрешить ситуацию, не доводя её до суда. А именно добровольно согласовать порядок общения отдельно проживающего отца с ребёнком.* ”

Из письма Ольги не усматривается предпосылок для применения судом подобной меры. Основываясь на изложенной информации, я не рекомендую матери мальчика идти путём ограничения бывшего супруга в возможности общения с их общим ребёнком. Вместо этого я рекомендую женщине определить юридически порядок общения отца и сына.

Следует отметить, что, как и в любом споре, в рассматриваемых правоотношениях имеется возможность разрешить ситуацию, не доводя её до суда. А именно добровольно согласовать порядок общения отдельно проживающего отца с ребёнком. Если удастся достигнуть подобное, рекомендую зафиксировать всё на бумаге, заключив у нотариуса соответствующее соглашение.

Если же родители не найдут общий язык в части определения порядка общения отца с ребёнком и не смогут разрешить спорную ситуацию мирно, путём переговоров, основываясь на принципе разумности, с учётом мнения и желаний ребёнка, его интересов и т. д., то тогда единственным выходом из сложившейся ситуации станет обращение с иском в суд.

В данной части необходимо учитывать, что с подобным иском вправе обратиться как отдельно проживающий отец, так и мать ребёнка, на воспитании у которой он находится.

Согласно п.12 постановления Пленума Верховного Суда Республики Беларусь от 30 сентября 2004 года №11 «О практике рассмотрения судами споров, связанных с воспитанием детей», по таким искам суду, учитывая конкретные обстоятельства, необходимо определить, как часто будет происходить общение родителя с детьми (количество встреч в месяц, в неделю, по выходным), в каком месте (в доме матери, отца, в школе, в детском саду и т. д.) и в течение какого времени (день, сутки, несколько часов, на период отпуска родителя и т. п.). В резолютивной части решения

по таким делам должно содержаться указание о возложении обязанности на другого родителя не чинить препятствий для установленного судом порядка общения с ребёнком.

С учётом указанных выше требований законодательства рекомендую в данной конкретной ситуации, а также в подобных ей уже непосредственно в самом тексте искового заявления в суд подробно излагать желаемый график общения с ребёнком, в том числе с указанием предполагаемого количества, частоты, длительности, места, иных условий встреч с ребёнком отдельно проживающего родителя.

Следует четко понимать, что решение о порядке общения отдельно проживающего родителя с ребёнком суд будет принимать не произвольно, а с учётом конкретных материалов дела, предоставленных в распоряжение судьи на момент принятия решения по делу. По этой причине в тексте искового заявления, кроме графика встреч с ребёнком, я рекомендую в обязательном порядке аргументировать для суда целесообразность установления именно такого заявленного графика общения отца с ребёнком. Необходимо знать, что суд (при вынесении решения по данной категории дел) в обязательном порядке принимает во внимание следующие данные: возраст ребёнка, состояние его здоровья, привязанность к каждому из родителей, другие обстоятельства, способные оказать воздействие на физическое и психическое здоровье детей, их нравственное развитие.

Из личного адвокатского опыта отмечу, что дела данной категории крайне индивидуальны. И добиться победы в данном споре родитель сможет только в том случае, если он руководствуется именно интересами ребёнка, заботится о его физическом, духовном и нравственном развитии, о его здоровье, образовании и подготовке к самостоятельной жизни. Это ключевые критерии для суда, и это важно понимать обоим родителям.



Анатомия мезальянса

Почему неравные браки были, есть, будут?

Союзы «неравных» всегда вызывают интерес и привлекают внимание. Союз 43-летнего президента Франции Эмманюэля Макрона и 67-летней Брижит, 83-летнего режиссёра Андриана Кончаловского и 47-летней Юлии Высоцкой, 71-летней певицы Аллы Пугачёвой и 44-летнего юмориста Максима Галкина... Пример английского короля Эдуарда VIII, который отрёкся от престола, чтобы жениться на разведённой Уоллис Симпсон. История любви простой официантки Натальи Алиевой из Смоленска и наследного принца Дубая...

Любое — возрастное, социальное, образовательное, культурное, финансовое — неравенство, конечно, осложняет отношения мужчины и женщины. Так почему же и те и другие всё-таки идут «на сближение» и решаются строить совместную жизнь? Какие риски несут неравные браки? При каких условиях они оказываются счастливыми?



Любовь спасает от возраста

По мнению специалистов, разница в 7–10 лет уже создаёт определённые сложности между партнёрами. Чем больше возрастной разрыв, тем больше различий, разногласий, несовпадений, тем сложнее их преодолеть. И всегда велик соблазн усмотреть в мезальянсах молодых девушек и юношей со зрелыми «папиками» и «мамочками» исключительно корыстное стремление устроиться в жизни, улучшить финансовое положение, подняться по карьерной лестнице. Но не всё и не всегда так примитивно просто.

— Девушки нередко выбирают спутников постарше, чтобы чувствовать себя под защитой, ощущать заботу и внимание, которых не хватало в детстве, — говорит психолог Елена ГУРИНА. — Часто они росли в семьях, где не было отца или он не занимался воспитанием

дочери, проявлял безразличие или излишнюю строгость, требовательность. Став взрослыми, такие девушки стремятся компенсировать нехватку любви в отношениях с мужем. Готовых стать опорой, баловать и заботиться о жене как о маленькой девочке среди ровесников значительно меньше, чем среди мужчин старшего поколения. За известной фразой «седина – в бороду, бес – в ребро» лежат обычно возрастные кризисы 50–60-летних мужчин. Это время подведения итогов, и если они неутешительны, есть неудовлетворенность достигнутым, то мужчины стремятся «перезагрузиться» в новых отношениях. Они часто уходят от жён-ровесниц к молоденьким спутницам, надеясь получить новый импульс для движения вперёд. Супруги, годящиеся в дочери, подпитывают их своей энергией, повышают самооценку и рейтинг в глазах окружающих.

Есть и другие психологические мотивы неравного выбора: 35-летним мужчинам порой трудно строить партнёрские отношения с состоявшейся успешной ровесницей, а рядом с 20-летней девушкой они чувствуют себя более опытными, зрелыми, это им нравится, вселяет уверенность в себе.



Психолог Елена Гурина



Фото Белла

Более распространёнными стали союзы зрелых женщин с молодыми мужчинами. Случается, привлекательные альфонсы сознательно выбирают в спутницы стареющих дам, готовых их содержать, лишь бы скрасить своё одиночество. Но далеко не всегда отношения этим исчерпываются. Порой женщина выбирает себе молодого спутника, «усыновляет» его из-за нереализованного материнского потенциала, из-за того, что дети выросли, мужа и внуков рядом не случилось, а навыка и желания жить собственными интересами не сформировано. Иногда мужчина иницирует отношения, поскольку ему искренне нравится зрелая женщина, а она откликается на проявление чувств с его стороны, будучи польщённой интересом к себе, чувствуя себя желанной и привлекательной, не глядя на возраст.

В сексуальном отношении неравные по возрасту союзы при совпадении определённых периодов могут быть вполне гармоничными. Либи́до мужчины к 50 годам начинает угасать, у него снижаются потребности в количестве половых актов, их страстности, появляется большой контроль. Он готов увеличить прелюдию, проявлять больше ласки, в чём и нуждаются молодые партнёрши. А 35–45-летние женщины, находясь на пике сексуальности, могут отлично совпадать в своих потреб-

ностях и возможностях с 25-летними партнёрами.

— Но и рисков в разновозрастных союзах всё-таки достаточно, — считает Елена Гурина. — Разный бэкграунд (игры, школьные будни, студенческие традиции, книги, фильмы, музыка), на котором росли и формировались представители разных поколений, часто создаёт непонимание между партнёрами. Когда цитаты из фильма или книги находят отклик у спутника, это очень сближает. Проблемы в таком браке возникают и по поводу проведения досуга, в отношениях с родственниками, друзьями. Зрелый человек не всегда захочет идти на дискотеку, играть в боулинг, он охотнее останется дома, а шумной компании предпочтёт узкий круг близких людей.

Молодые «половинки», особенно в период влюблённости, не всегда отдают себе отчёт в том, что в недалёкой перспективе им, возможно, придётся ухаживать за заболевшим немощным спутником. Как правило, им сложно найти общий язык с уже взрослыми детьми своих супругов от прежних браков. Часто они хотят собственных малышей, в то время как их зрелые партнёры — против. Это очень серьёзное разногласие. И если не получится достичь компромисса, то отношения наверняка завершатся. Правда, есть мужчины, которые и в 70 лет готовы стать отцами и их не смущает, что ребёнок их молодой спутнице придётся ставить на ноги, возможно, в одиночку.

— Нередко неравные браки отражает ревность со стороны зрелых мужчин и женщин, их подозрения по поводу измен «молодёжи», — продолжает Елена Гурина. — Женщинам в таких союзах дополнительный стресс создают переживания и тревоги из-за внешности, которая выдаёт возраст, из-за реакции окружающих на их мезальянс. Кстати, согласно некоторым зарубежным исследованиям, более молодые партнёры в неравных по возрасту браках стареют быстрее, чем в равных.

Разновозрастные союзы по-прежнему не всеми и не везде принимаются. Но в целом общество стало заметно лояльнее к ним. Жанна Маро говорила: «Возраст не защищает от любви, но любовь спасает от возраста».

Важнее титулов

Нынешний король Испании Филипп VI счастливо женат на разведённой журналистке Летисии Ортис Рокасолано. Оба мужа принцессы Монако Стефании — не её круга: первый был телохранителем, второй — цирковым акробатом. Уже несколько японских принцесс не боялись потерять титулы, чтобы выйти замуж по любви за обычных сограждан.

Если уж монаршие особы могут позволить себе руководствоваться чувствами, то другие — тем более. Базовые потребности — в любви, понимании, участии — играют в современном мире огромную роль независимо от социального и финансового положения. Что делать, если богатые и знаменитые порой не находят их у представителей своего сословия?

Допустим, мужчина лучшие молодые годы потратил, строя карьеру и добиваясь финансового успеха. И вот всё у него есть, кроме любви и понимания. Жена оценивает его исключительно как «кошелёк» и совершенно не интересуется, чем он живёт, что его волнует. Конечно, он наверняка начнёт искать тепло и понимание на стороне и его вряд ли смутит, если их «предложит» женщина другого социального или финансового статуса.

— Различия в жизненном опыте, переживаниях, менталитете, привычках, взглядах на воспитание детей и т. д., безусловно, мешают сохранять отношения, добиться в них гармонии, — признаёт Елена Гурина. — Родственники людей высокого соци-

Возраст не защищает от любви, но любовь спасает от возраста

ального положения обычно нелегко принимают в семью представителей низов. А партнёрам, стоящим на более низких социальных ступенях, нелегко преодолеть пропасть, разделяющую их с избранником. Им требуется приложить усилия, чтобы расти, учиться, развиваться. Вспомним «Пигмалион» Б. Шоу: как непросто было Элизе Дулиттл освоить речь представителей высшего общества, тем более манеры и нормы поведения.

В наших реалиях союз жены-врача и мужа-водителя может оказаться вполне устойчивым, если мужчина гордится супругой, поддерживает её, не ревнует к профессиональным, карьерным успехам и сам лично развивается. Если же партнёр, по окончании медового месяца, начнёт комплексовать по поводу интеллектуального, образовательного превосходства своей половинки, унижать жену из-за ощущения собственной несостоятельности, то отношения либо завершатся, либо будут приносить страдания.

По словам Елены Гуриной, в своей практике она не однажды встречала примеры, когда образцово-показательные девушки из обеспеченных семей выбирали себе в спутники жизни «двоечников-хулиганов» из социально-неблагополучных. В основе таких историй, как правило, — желание спасти «грешника», осчастливить его и ожидание в ответ безграничной благодарности и любви. Однако перевоспитать, переделать человека под свои «лекала», если тот сам этого не желает, не получится. Это заранее провальный план.

Быть или не быть?

— Уровень рефлексии и осознанности в любом браке очень важен, — подчёркивает Елена Гурина. — Для «неравных» (по возрасту, социальному

и финансовому статусу, вероисповеданию) партнёров крайне важны мотивы, по которым они выбирают друг друга, понимание предстоящих трудностей, готовность прикладывать усилия для их преодоления, способность идти на компромиссы, договариваться, чем-то жертвовать. Если людям интересно вместе, если они удовлетворяют потребности друг друга — в любви, заботе, материальном обеспечении, интеллектуальном развитии и т. д., — то шансы сохранить отношения возрастают.

Многие считают, что «неравным» партнёрам следует не торопиться с официальным оформлением отношений, а пожить какое-то время вместе, присмотреться друг к другу, обсудить свои ожидания, опасения. Это неплохой совет.

Но на память приходит пример английской писательницы Агаты Кристи. Когда 25-летний Макс Мэллоун сделал ей предложение, она решила посоветоваться с сестрой: её смущала 15-летняя разница в возрасте с женихом. Сестра порекомендовала Агате не спешить и проверить чувства на подлинность. Выслушав, писательница решила не откладывать брак. «Видишь ли, за три года я ещё больше состарюсь. Жизнь проходит, и время быстротечно. Пожалуй, я выйду замуж за Макса, пока он предлагает. И вообще, мало ли, что впереди...»

Риск ошибиться есть и у партнёров одного возраста, социального положения, финансового статуса. А неравные браки могут оказаться очень «равными» и гармоничными в психологическом отношении, если оба партнёра берут и дают примерно поровну счастья, радости, уверенности, тепла. Так что, когда речь касается дел сердечных, самое верное — слушать себя, своё сердце.




ПЛАНЕТА БЕЛАРУСЬ

*Там, дзе сонца агнёвымі крыллямі
Хоча слёзы балота выціць,
Шэпча хвалямі ціха гуллівымі
Чараўніца Прыпяць.*

Міхась Чарот (1926)

Палеская Амазонка,

або Веснавая паводка на Прыпяці



Марыя МАРОЗ
Фота Сяргей ПЛЫТКЕВІЧ
(planetabelarus.by)



Рака Прыпяць — адна з самых загадкавых і прыгожых беларускіх рэк. І калі вы хочаце ўбачыць неверагодныя, проста фантастычныя пейзажы, то адпраўляйцеся ў падарожжа вясной, калі ўсталёўваюцца разлівы на Палессі. Гэта выглядае надзвычай ашаламляльна!

Сёлета палешукі чакаюць вялікую паводку: снегу за зіму выпала шмат, і вада ў рэках павінна быць высокай. Значыць, ёсць рэальная магчымасць назіраць разводдзе на Прыпяці — ва ўсёй унікальнай першароднасці прыроднай стыхіі. Нездарма гэтую раку яшчэ называюць палескай Амазонкай.

Дарэчы

Сёлета спайняецца 175 гадоў значэнню “абсалютная паводка” ў басейне Прыпяці. Падзеі дэталёва апісаў рускі інжынер водных шляхоў, вучоны-даследчык Н. С. Ляляўскі. У навуковым свеце дадзеная паводка (1845 г.) характарызуецца як унікальная гідралагічная з’ява для Еўропы.

Водны басейн Прыпяці ў межах Рэспублікі Беларусь займае чацвёртую частку ўсёй тэрыторыі краіны з плошчай вадазбору звыш 100 тыс. кв. км. Гэта каля 500 сярэдніх і маленькіх рэк, рачулак і ручаёў, а таксама 79 вадаёмаў — азёры, вадасховішчы, сажалкі. У разводдзе і пры паводках пойма Прыпяці спрадвечна затопляецца. Шырыня разліву, напрыклад, каля Пінска дасягае да 30 кіламетраў. Амаль на ўсім працягу ракі прырода ўтварыла дзве надпоймавыя тэрасы, звычайная шырыня поймы ў верхнім цячэнні складае 4 км, а ў нізоўі — да 15 км. У асобныя гады паводка доўжылася 4–5 месяцаў.

Водны рэжым галоўнай палескай ракі вывучаецца і апісваецца з 1838 года, раней спецыяльныя даследаванні не праводзіліся. Аднак самымі першымі крыніцамі аб паводках з’яўляюцца гістарычныя летапісы і археалагічныя матэрыялы. Як вельмі важны водны шлях успаміналі Прыпяць у сваіх працах рымскі вучоны-энцаклапедыст Пліній Старэйшы і антычны географ, матэматык і астраном Клаўдзій Пталемей. Больш познія і грунтоўныя звесткі аб гандлёвых караванах па рачных шляхах Прыпяці, Дняпра, Нёмана маюцца ў рускіх летапісах.





Як вядома, на старажытных картах указваліся толькі асноўныя контуры буйных рэк, уключаючы Прыпяць. У 1540 г. Себасціян Мюнстэр падрыхтаваў да выдання на аснове «Геаграфіі Пталемея» карту Польшчы і суседніх тэрыторый, на ёй упершыню была паказана Прыпяць і яе найважнейшыя прытокі Стыр, Гарынь, Убарць, Ясельда, Стаход. Дэталёвыя гідралагічныя даследаванні ў басейне Прыпяці былі ажыццёўлены ў 1873—1898 гадах, у перыяд работы Заходняй экспедыцыі па асушэнні балот Палесся. Акрамя навуковых прац, пры стварэнні штогадовых прагнозных характарыстык разводдзя і паводкі пад увагу бяруцца назіранні падарожнікаў, якія яны пакінулі ў сваіх падарожных нататніках.

Басейн Прыпяці — гэта таксама многія кіламетры дрыгвы і твані. Тут знаходзяцца найбуйнейшыя еўрапейскія балотныя масівы. У міжрэччы Піны і Прыпяці, нізоўях Стыры раскінуліся знакамітыя пінскія балоты. Значныя тэрыторыі пад багнай у далінах рэк Цны, Лані, Ствігі. Вучоныя сёння выказваюць заклапочанасць, што асушэнне палескіх балот паўплывала на клімат ва ўсёй Еўропе. Акрамя гэтага, беларускія балоты ўяўляюць вялікую каштоўнасць для захавання сусветнай біялагічнай разнастайнасці. Сёння плошча прыродна-запаведнага фонду ў Палессі складае каля 484,5 тыс. гектараў.



...Разводдзе і высокая вада на Прыпяці вельмі прыгожа глядзяцца з вышыні. Ды і на лодцы турысту захапляльна трапіць у самыя нетры палескай Амазонкі!

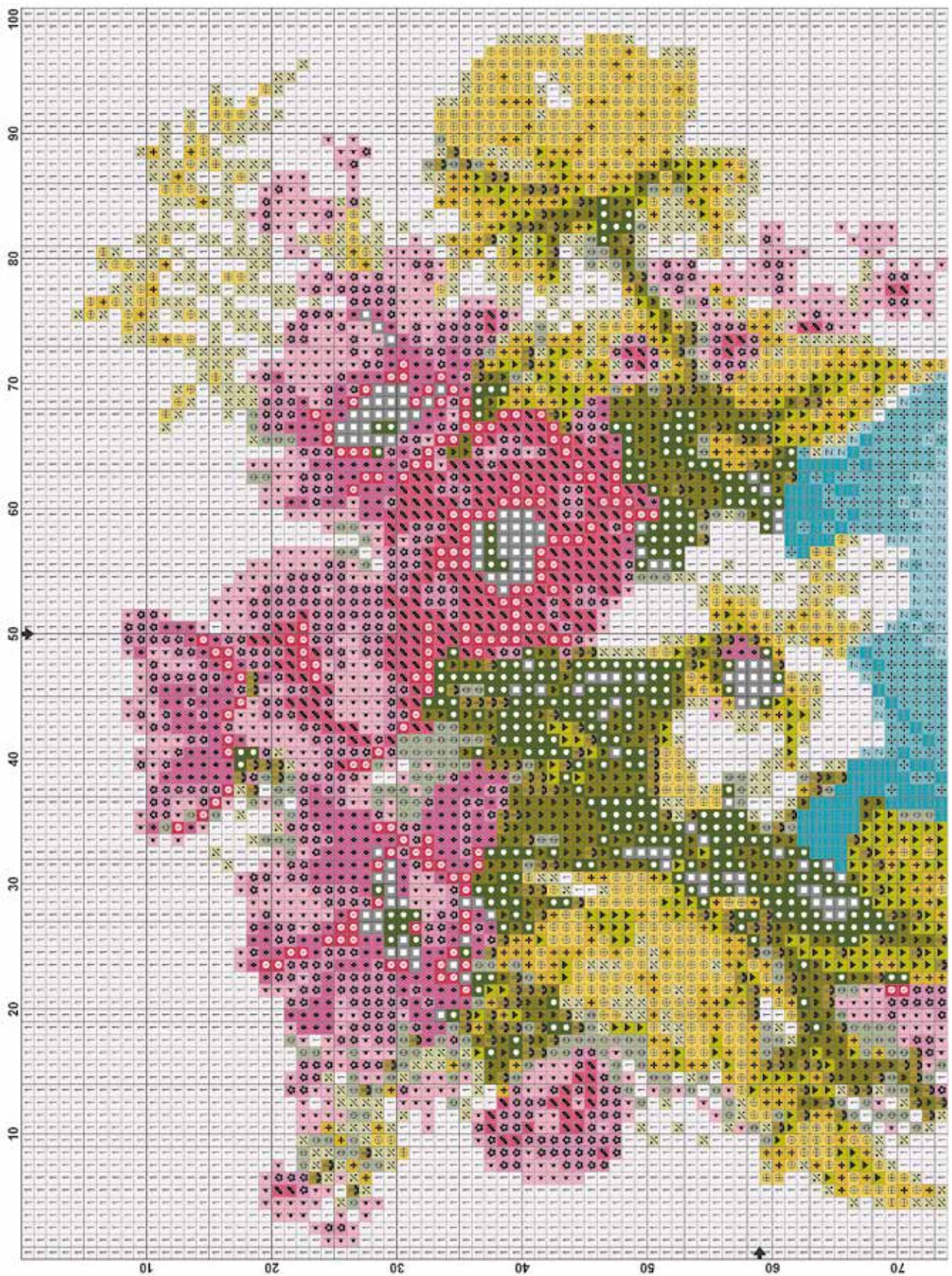


А як пачуваюць сябе мясцовыя жыхары, якія вымушаны на некалькі тыдняў дабірацца да свайго дому толькі на вёслах? Многія кажуць, што вось такое яно – рэальнае жыццё на Палессі: маўляў, так было заўсёды.

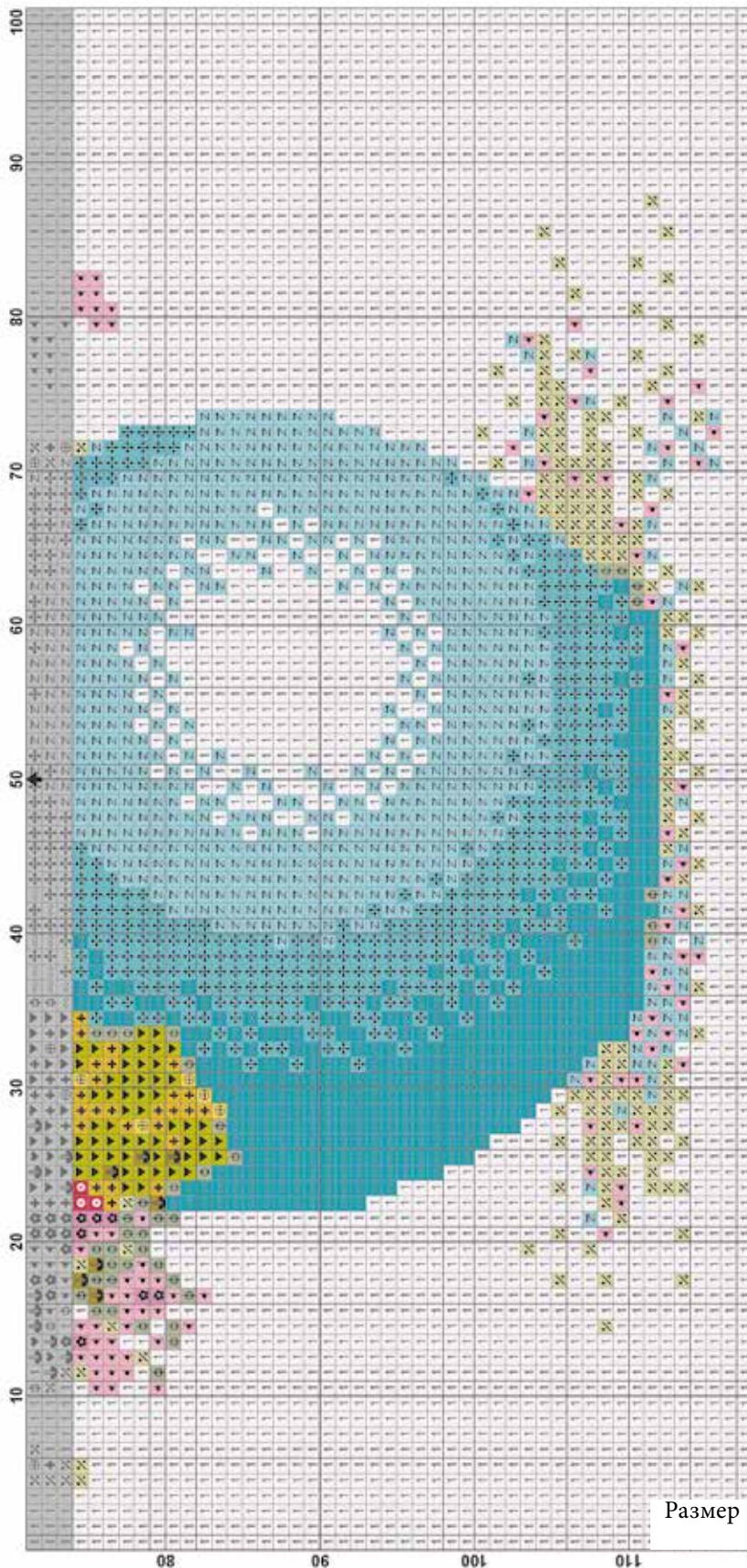


З накалення ў накаленне палешукі перажывалі вялікія паводкі. Затое потым зямля радавала іх багатым ураджаем.





ВЫШИВКА «ВЕСЕННИЙ БУКЕТ»



Рукоделие – идеальное занятие для вечернего досуга. Сегодня мы предлагаем вам вышить картину для гостиной «Весенний букет». А нежные весенние цветы можно потом акцентировать, разбросав возле вазы цветные драже бусинок или белые жемчужинки. Сегодня в дизайне интерьера модны объёмные дополнения к вышивке.

DMC	
	3689
	602
	600
	3608
	3607
	154
	3761
	3766
	936
	166
	731
	832
	3047
	3820
	743
	3023
	5283
	807

Размер вышитой картины на стандартной канве
14 кл. на дюйм – 18×23,5 см.

Поймать Жар-птицу

Наталья Высокинская удивительно совпадает с теми вещами, которые создаёт. И эстетический эффект воздействия от этого усиливается.



natalinav.livemaster.ru

К занятию хэнд-мэйдом Наталья пришла окольными путями, успев после окончания БГУ поработать помощником судьи, а потом юристом в агентстве недвижимости и компании, занимавшейся оптовой торговлей. Готовилась стать менеджером по персоналу. Но вышла замуж, родила ребёнка... Наслаждаясь материнством, в свободное время вспомнила о рукоделии, к которому всегда лежала душа, начала вышивать, вязать.

А однажды решила поучаствовать в интернет-конкурсе на изготовление бисерной игрушки. Нашла необходи-

мую информацию, познакомилась с видеоуроками, купила чешский бисер. Так родилась её Жар-птица.

И с этого сказочного персонажа начались в жизни Натальи перемены, можно даже сказать, чудеса. Наталья стала создавать украшения из бисера, почувствовав потенциал этого материала, убедившись, что он может выглядеть необыкновенно актуально и роскошно. Первые выполненные ею кольца, по словам Натальи, самой не очень нравились.

— Мне сразу хотелось добиться в бисероплетении объёма, — признаётся Наталья Высокинская. — Стала бисер дополнять крупными бусинами. Потом принялась сочетать с ними другие материалы, и мне очень понравилась такая эклектичность. Использую в своих работах только дорогие, качественные материалы: японский бисер с напылением золота, американскую винтажную фурнитуру, мех, текстиль, кожу. Поначалу применяла натуральные камни, но со временем отказалась от них, заменив кристаллами Сваровски.

Ольга ПОКЛОНСКАЯ
Фото из архива
Натальи ВЫСОКИНСКОЙ

К моменту выхода из декретного отпуска организация, где трудилась Наталья, закрылась. Снова возвращаться в юриспруденцию она не захотела, решила оформиться ремесленником и совершенствовать мастерство.

За 13 лет Наталья Высокинская сделала себе в хэнд-мейде имя. Все её работы — броши, браслеты, серьги, пояса, веера и сумки — узнаваемы. Их отличает безупречный вкус, безукоризненное качество исполнения, яркая индивидуальность, характерная цветовая гамма — природных пастельных оттенков.

Последнее время безусловным фаворитом Натальи Высокинской стали броши, которые сегодня среди украшений на пике популярности.

— Брошь — универсальное украшение, которое можно надеть и по торжественному случаю, и в будни, чтобы привлечь внимание, освежить строгий повседневный гардероб, — уверена моя собеседница. — Часто слышу от женщин на выставках: «Не умею носить броши, мне они не идут». И всегда рекомендую: «А вы попробуйте. Посмотрите!». Некоторые соглашаются. Есть и такие, которые быстро входят во вкус. Одна клиентка после приобретения у меня броши призналась, что ей захотелось пересмотреть свой гардероб. Разве это плохо? И вообще, детали очень важны — именно они привлекают взгляд.

Недавно Наталья освоила и запустила в своём производстве женские запонки. По её словам, ажиотажа на приобретение этого аксессуара со стороны прекрасной половины пока не наблюдает. Белоруски достаточно консервативны, на её взгляд, но мастер не теряет надежды: это украшение модницы ещё оценят по достоинству, пик его популярности впереди.

Побудить к созданию украшения Наталью может что угодно. Долго вынашивала, например, идею броши в виде рыбы. Как-то увидела в магазине изумительную пуговицу, и этого оказалось достаточно, чтобы замысел наконец материализовался. Нет тех знаний, которые бы не пригодились в работе. Даже юридическое прошлое иногда неожиданно оказывается полезным.

— Помню, во время работы в суде в качестве секретаря судебного заседания рассматривалось дело, где фигурировал серебряный пояс XV века, —

вспоминает Наталья. — Мне пришлось ознакомиться с оригинальным способом крепления на нём серебряных блях — и сегодня порой применяю его в некоторых своих работах.

Самое сложное в творчестве для Натальи — на пути от идеи до её конечного воплощения правильно произвести отбор тех материалов, которые будут оптимальны для реализации замысла, отказаться от тех, которые не очень вписываются.

Непросто бывает и повторять свои изделия. Так, например, однажды арабская семья заказала партию брошей в виде яблок и в виде цветов. Предназначались они для тех гостей, которые придут поздравлять с рождением ребёнка. И каждому, согласно традиции, новоиспечённые родители должны дарить небольшой презент. Выполнить столько одинаковых украшений — большой труд, многие мастера от этого отказываются, а Наталья — нет.

Чаще всего изделия Натальи Высокинской приобретают женщины среднего возраста. Конечно, её украшения обьязывают. Не случайно сама мастер часто называет их «инструментом для создания образа» — зачастую неожиданного, не всегда привычного, не для всех органичного.

— Иногда я не творю, а вытворяю, — признаётся Наталья. —

Однажды выполнила серьги из бисера. Они и мне самой, и многим на ярмарке очень нравились. Но получились настолько тяжёлые, что купить никто не решился. И со временем я их преобразовала в колье. Сейчас мне очень нравятся украшения-трансформеры.

Наряду с украшениями Наталья изготавливает сумки-мочилы. Выполнить такую сумку — затратный, многоэтапный процесс. Но они ей нравятся яркостью, принятой в колумбийской традиции сочностью красок, национальным орнаментом. И мастер находит на них время. А ещё вяжет носки, перчатки-митенки, снуды.

— Конфуций говорил: «Найди себе дело по душе и не будешь трудиться ни одного дня», — цитирует Наталья. — Занявшись хэнд-мейдом, я обрела зону комфорта; смогла строить день по удобному графику, более свободно распоряжаться своим временем. Кроме того, у меня появился новый круг знакомых, общение с которыми обогащает и вдохновляет.

Для хорошего самочувствия, как известно, нужно в жизни обязательно что-то время от времени менять: работу, увлечения, гардероб. Или свой образ. Обычно это не требует огромных усилий и средств. Важна настроенность, желание. Важно начать. Важно захотеть поймать свою Жар-птицу.



СМАК ЖЫЦЦЯ СТЫЛЬ

На модныя кірункі гэтага сезона, безумоўна, наклала свой адбітак сітуацыя з COVID-19. Пандэмія падарыла нам новую моду: маскі, «піжамны стыль» і ўзорныя пальчаткі. Фарміраванне трэндаў — гэта бачанне дызайнерамі навакольнага свету. Хтосьці з іх адаптаваў высокую моду пад суровыя рэаліі жыцця, а іншы раіць насуперак усяму апрануць яркае, кідкае, хоць і непрактычнае адзенне.

Акцэнт — на ўтульнасць *і камфорт*

Вясна і лета сёлета парадуюць нас лёгкасцю тканін. Гэта могуць быць доўгія спадніцы, сукенкі і тунікі з шыфону і нават цюлю. Яны былі заўважаны ў многіх калекцыях, напрыклад, у Sportmax, Alberta Ferretti і Christian Dior.

Празрыстае адзенне перастала быць занадта правакацыйным, цяпер яно больш вытанчанае і стрыманае. Таму эксперыментуйце! Пад струменем тканін могуць стыльна выглядаць топы, спадніцы, шорты.



Віталіна БАНДАРОВІЧ



Шорты. Яны ў гэтым годзе асабліва прыцягнулі ўсеагульную ўвагу на паказах. Таму шорты стануць адной з найважнейшых частак гардэроба. Мадэлі іх — на любы густ: ад абліпальных мікрашортаў, кнікерсаў да свабодных падоўжаных бермудаў, ад фасонаў з заніжаным поясам да высокай пасадкі на рамяні.

Гэты трэнд нельга ігнараваць — лета-2021 проста абавязвае сапраўдных модніц апрануць шорты!



Кардыган. Самаізаляцыя нагадала нам, як прыемна насіць трыкатажныя кардыганы і камізэлькі. Формы могуць быць самымі рознымі: вязаныя з гумкай, з косамі, ажурныя... Звярніце ўвагу на невялікія аб'ёмы, напрыклад, вязаныя мікракамізэлькі або кардыганы на адным гузіку.

Сукенка. У модзе — «утульныя» сукенкі. Дызайнеры прапануюць сцерці межы паміж адзеннем для працы і піжамамі. Dior, Max Mara і Alberta Ferretti паклапаціліся пра гэта — у іх калекцыях ёсць усё: ад сукенак да світшотаў са штанамі, у якіх будзе камфортна і дома, і на вуліцы. Вясной-2021 для смелых модніц адкрыецца сезон доўгіх бялізнавых сукенак з кедамі або з ботамі ці чаравікамі з пратэктарнай падэшвай. І памятайце, што самыя стыльныя сукенкі сёлета маюць даўжыню максі.



Сярод смелых трэндаў сезона — бра, якое зараз прынята выстаўляць на паказ і насіць над сукенкай або блузкай. Дызайнеры прапануюць шмат варыянтаў — выбірайце той, на які хопіць адвагі і фантазіі. У модзе таксама балканеты і бандо.

Топ. Іх у вяснова-летніх калекцыях прапануецца велізарная колькасць. Найбольш модныя — пад дэвізам «прыгожы спорт»: гэта кактэйльныя топы і смелыя бодзі з глыбокімі выразамі ў спалучэнні з лёгкімі спартыўнымі штанамі. Ультрамодны акцэнт таксама — белая майка-«алкагалічка», якая пасуе і да шортаў, і да лёгкай спадніцы, і да джынсаў.



Пальчаткі. Першапачатковая задумка пальчаткаў была па абароне рук ад халаду, аднак сёлета гэта паступова стала адыходзіць на другі план. І цяпер пальчаткі служаць не толькі каб абараніць жаночыя ручкі ад неспрыяльных прыродных з'яў, але і ўпрыгожыць іх.

Пальчаткі падчас пандэміі модныя, розных колераў і маюць смелыя дызайнерскія рашэнні. Напрыклад, мудрагелістыя карункавыя ўзоры гіпюру, якія ў адзін момант робяць рукі прывабнымі. Прапануюцца як мадэлі класічнай даўжыні да локця, так і міценкі.

Акуляры. Выбіраючы сонцахоўныя акуляры ў новым сезоне, арыентуйцеся на авіятары, лаканічныя авальныя і прамавугольныя мадэлі, акуляры ў футурыстычным стылі, велізарныя гранды, какетлівыя «каціныя вочкі», таніраваныя, каляровыя і градыентныя лінзы. Модныя аправы — тонкія драцяныя і пластыкавыя (асабліва з перапрацаваных матэрыялаў, бо дызайнеры галасуюць за «эка»).

Маскі. Неабходнасць насіць маскі падштурхнула модных дызайнераў унесці яшчэ адзін пункт у спіс элементаў сваіх калекцый. Таму модніцы зараз могуць выглядаць адначасова і бяспечна, і стыльна.

Дышите правильно!

Комплекс дыхательных упражнений с пользой для здоровья

Дыхание — естественная функция организма человека. Как правило большинство людей дышит неосознанно, не задумываясь над тем, какие механизмы задействованы в этом сложном процессе. Другое дело — актёры, теле- и радиоведущие, педагоги, управленцы — все те, чья профессиональная деятельность связана с большими эмоциональными и речевыми нагрузками. Они просто обязаны уметь дышать правильно. Между тем дышать правильно важно не только для специалистов разговорного жанра. Этот навык важен для всех людей без исключения. Ведь он — ключ к вашему здоровью! Благодаря правильному дыханию организм лучше снабжается кислородом, усиливается лимфоток, происходит массаж всех внутренних органов, улучшается работа сердца и вентиляция лёгких, повышается стрессоустойчивость, стабилизируется артериальное давление, укрепляется иммунитет. В результате меняется качество жизни: человек чувствует себя бодрым, энергичным и жизнерадостным.

Так что же такое правильное дыхание и каким образом его тренировать? Предлагаем настоящее руководство к действию.

Различают три типа дыхания: диафрагмальное (межрёберное), грудное

и смешанное. Из них лишь диафрагмальное дыхание является правильным и самым продуктивным.

Екатерина
ТУМАС-ТИШКЕВИЧ
Фото автора

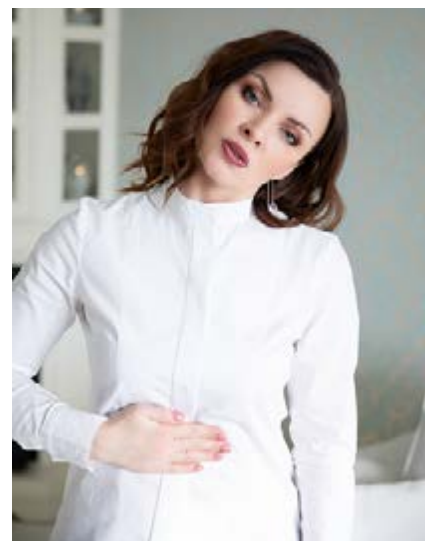
Как дышите вы? Проверьте себя.

- Положите одну руку себе на живот, вторую — на грудь. Сделайте глубокий вдох носом. При правильном вдохе плечи и грудь остаются неподвижными, а живот выдаётся вперёд.
- Вдохните. Задержите дыхание. Сосчитайте, сколько времени вы можете не дышать. Если ваш результат 20—30 секунд — отлично! Если меньше — значит, есть проблемы с дыханием.
- В течение одной минуты сделайте медленные вдохи носом, выдохи ртом и про себя считайте их количество. 15—18 вдохов — отличный результат. Больше 20 — надо работать над собой.

Важно помнить, что дыхание — сложный процесс. Помимо диафрагмы в нём участвуют и другие дыхательные мышцы, но диафрагма — основная. Как и все мышцы в теле человека, она поддается тренировке — благодаря комплексам специальных упражнений.

В дыхательной гимнастике важна систематичность. Представьте: вы посещаете тренажёрный зал и, для того чтобы был виден результат, покупаете абонемент на 2-3 посещения в неделю. Та же история и с тренировкой дыхания: ежедневно по 10—15 минут утром и вечером. И только в этом случае результат не заставит себя долго ждать.

1. Тренировка дыхания в быту. Здесь всё просто: тренировать дыхание можно при подъёме по лестнице, занимаясь приготовлением еды, уборкой дома. Акцентируйте внимание на движении диафрагмы и дышите, занимаясь обычными делами. Вдох через нос, выдох через рот.



2. **Тренировка дыхания при чтении текстов.** В профессиональной деятельности телеведущих чтение новостей вслух — очень действенный способ тренировки дыхания. Рекомендуем начинать с текстов объёмом в 8 строк. Стараться читать на одном дыхании как можно дольше, добор воздуха проводить ртом бесшумно. Голос с опорой на диафрагму звучит ровно. В качестве тренировочных текстов прекрасно подойдут статьи из газет и журналов, а также классическая и современная литература.



3. **Статические упражнения.** Выполняются в состоянии покоя. Классическая дыхательная гимнастика — идеальный вариант для деловых людей, которые проводят много времени в офисе или за рулём авто, а также для людей почтенного возраста.

Комплекс:

- медленный глубокий вдох носом (на 5 счётов) — пауза (на 2 счёта) — резкий выдох через рот. Повторить 4—8 раз.
- резкий вдох носом — пауза (на 2 счёта) — медленный тёплый выдох через рот (на 5 счётов). Повторить 4—8 раз.
- резкий вдох носом — пауза (на 2 счёта), ещё вдох — пауза. Медленный тёплый выдох через рот — пауза, ещё выдох. Повторить 4—8 раз.
- представьте, что вы держите в руках свечу. Ваша задача — затушить её. Медленный вдох через нос (на 5 счётов) — резкий выдох через рот — затушили свечу. А теперь на одном выдохе попробуйте затушить 2, 3, 4 ... 10 свечей.



4. **Динамические дыхательные упражнения.** Из динамических упражнений безусловный фаворит среди профессионалов — дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой, которую называют парадоксальной. Парадокс заключается в том, что все движения сопровождаются вдохом, а не выдохом. Причём вдох этот очень активный и шумный. На сопротивлении происходит более интенсивная прокачка дыхательных мышц, а это, в свою очередь, обуславливает ещё и терапевтический эффект данной методики.

Упражнения

«Поворот головы»

И. п.: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову влево — сделайте короткий вдох носом. Затем поверните голову вправо — снова сделайте вдох носом. Выдох совершается после каждого вдоха самостоятельно, можно через рот. Начните с двух подходов по 8 раз и постепенно доводите до 10 подходов.

«Маятник головой»

И. п.: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз (взгляд в пол) — сделайте резкий короткий вдох. Поднимите голову вверх (взгляд в потолок) — тоже вдох. Выдох должен быть незаметным после каждого вдоха. Начните с двух подходов по 8 раз и постепенно доводите до 10 подходов.



«Ладонки»

И. п.: станьте прямо, согните руки в локтях, ладони смотрят наружу. Делайте шумные короткие вдохи носом и одновременно сжимайте ладони. Не забываем выдыхать. Начните с двух подходов по 8 раз и постепенно доводите до 10 подходов.

«Ушки»

И. п.: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклоните голову влево (ухо к левому плечу) —

Правила

- акцент на вдохе носом. Выдыхаем шумно и энергично;
- выдох пассивный и бесшумный через рот или через нос;
- все движения делаются на вдохе;
- темпоритм вдохов с движениями — строевой шаг;
- один подход — 8 раз. Считаем мысленно. Количество подходов определяется самостоятельно, исходя из ваших ощущений (8, 16, 24...);
- упражнения можно делать стоя, сидя, лёжа.

Ограничения

Травмы головы, остеохондроз, вегетосудистая дистония, повышенное артериальное, внутричерепное и внутриглазное давление, эпилепсия, беременность.



шумный короткий вдох носом. Затем наклоните голову вправо (ухо к правому плечу) — тоже вдох. Плечи статичны, двигается только голова. Начните с двух подходов по 8 раз и постепенно доводите до 10 подходов.

«Обними себя»

И. п.: встаньте, руки согнуты в локтях и подтянуты на уровень плеч. Двигайте руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Одновременно с каждым объятием резко вдыхайте носом. Не забывайте выдыхать! Освоив упражнение, можно его усложнить: при каждом объятии



присесть. Начните с двух подходов по 8 раз и постепенно доводите до 10 подходов.

Если вы сомневаетесь в правильности выполнения упражнений, обратитесь к специалисту, который поможет вам в постановке дыхания. Освоив дыхательную гимнастику, вы убедитесь в тех безграничных возможностях, которые даёт человеку этот осознанно приобретённый навык.



аромат Нового года, любимые ароматы Шанель — торжественный выход в свет. Как я ни старалась, ощутить всю полноту ароматов и вкусов не получалось. Ощущение абсолютной стерильности не давало покоя. Как будто в одночасье я лишилась очень важной части своей жизни.

Мой случай, увы, не уникален. Исследования показывают, что потеря обоняния и вкуса при коронавирусе — один из самых распространённых симптомов. Аносмия (полная потеря обоняния) или гипосмия (частичная потеря обоняния) встречаются приблизительно у 80 % заболевших. Поскольку вирус, скорее всего, воздействует на работу поддерживающих клеток, а не повреждает непосредственно сенсорные нейроны, около 80–85 % пациентов с COVID-19, которые потеряли обоняние, вновь обретают его в течение двух-шести недель. Остальные 10–15 % теряют обоняние на более долгий срок и, вероятно, сталкиваются с вторичным поражением самих нейронов, а также с возможным поражением стволовых клеток обонятельного эпителия, которые отвечают за регенерацию нейронов. В результате блокировки рецепторов у человека меняется качество жизни: она становится не просто тусклой и менее эмоциональной — могут развиваться состояния от лёгкого невроза до глубокой депрессии.

Жизнь без вкуса и запаха...

История о том, как мы недооцениваем роль обоняния

Пандемия коронавируса заставила человечество задуматься о простых, но в то же время важных для каждого вещах. Закрытые границы, работа на удалёнке, дистанционное общение с родными и близкими, беспокойство за здоровье и жизнь... Тот динамичный и отчасти беззаботный образ жизни, который ещё год назад воспринимался как данность, сейчас настоящая роскошь.

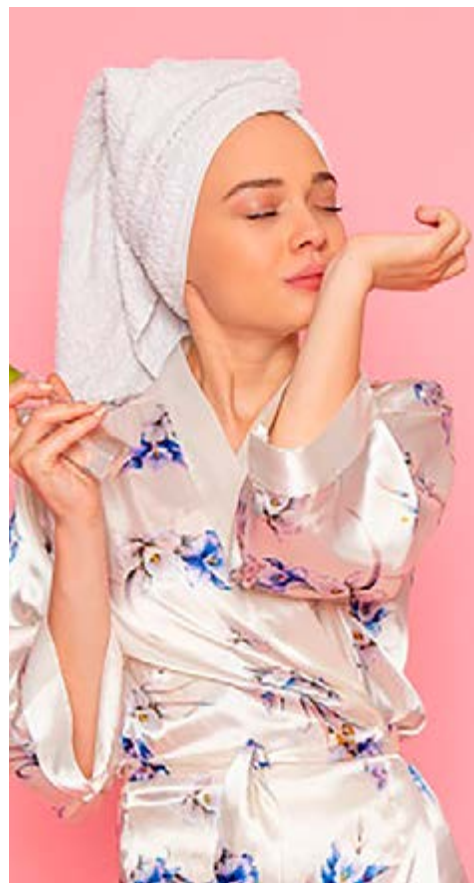
Каждый день мы чувствуем тысячи запахов и вкусов. Многие из них игнорируем, но именно они наполняют нашу жизнь яркими красками и эмоциями. Переболев коронавирусом дважды и лишившись на некоторое время обоняния, я стала с большим трепетом относиться к этой важной составляющей моей жизни. Как говорится, что имеем — не храним, потерявши — плачем.

Почему запахи так важны?

Нужно быть биологом, чтобы понимать: запахи играют огромную роль в нашей жизни. Они влияют на наше эмоцио-

нальное состояние и социальное поведение. Если нам нравится запах того или иного человека, то он кажется нам красивее и привлекательнее. Запах — важнейший элемент влечения. Именно благодаря ольфакторной коммуникации (воздействие феромонов на органы обоняния) на бессознательном уровне происходит выбор партнёра. Благодаря запаху устанавливается и особая внутренняя связь между мамой и рождённым ею ребёнком. Родной запах даёт незащитному малышу чувство спокойствия и безопасности.

Через три дня после подтверждения диагноза «коронавирус» у меня практически полностью пропали обоняние и вкус. И поняла я это не сразу. Первое, что насторожило, — воздух вокруг магическим образом очистился. Два дня я «атаковала» различные запахи и вкусы в надежде снова ощутить эмоциональную полноту жизни. Кофе с кардамоном — неспешное утро выходного дня, чеснок — пряное мясо по-французски, мандарины — сладкий



Екатерина
ТУМАС-ТИШКЕВИЧ



Как не устать в дороге

Физзарядка для путешественников

Как помочь организму справиться с последствиями болезни? Учёные сходятся во мнении: в случае потери обоняния рецепторы необходимо тренировать.

Обонятельный тренинг представляет собой серию упражнений, цель которых — научить человека, потерявшего обоняние, снова чувствовать запахи. Действие тренинга основано на способности головного мозга распознавать, запоминать и хранить запахи, соотносить их с яркими образами и событиями нашей жизни. Обонятельный тренинг можно проводить дома. Главное условие — систематичность и длительность.

Тренировка вкусовых рецепторов. Для этой цели отлично подойдут продукты с сильными вкусовыми качествами. Свежий чеснок, корень имбиря, цитрусовые (лимон, апельсин, мандарин, помело), корица, гвоздика, мята, ваниль. Обязательно включайте эти продукты в свой ежедневный рацион и с их помощью «раздражайте» рецепторы, заставляя работать.

Тренировка обоняния. Для тренировки носа идеальный вариант — натуральные эфирные масла. Выберите 5 самых любимых ваших ароматов. Например, лаванда, пихта, иланг-иланг, гвоздика, мята. Ежедневно утром и вечером вдыхайте каждый из них по 10–15 секунд. Длительность тренинга составляет от одного до трёх месяцев. Если обоняние не возвращается, необходимо обратиться к врачу и пройти соответствующие обследования.

Мне повезло: первые запахи вернулись ко мне через 7 дней после их полной потери. С этого момента прошло уже больше двух месяцев, но я продолжаю «раздражать» рецепторы, превратив обонятельный тренинг в настоящий SPA-ритуал.

Знакомая ситуация: дальняя дорога, за окном деревенские пейзажи чередуются с городским ландшафтом. Вроде, и физически ничего не делали, а устали так, словно вагоны разгружали. И мышцы затекли, и ноги стали как ватные. Значит, пришло время отвлечься на физкультминутку.

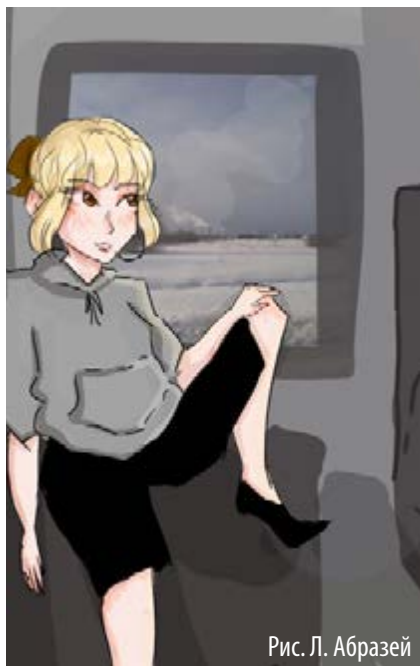


Рис. Л. Абразей

В самолёте и автобусе

Сидя прямо, руки на коленях:

- Наклоны головы поочередно вперёд и назад, влево и вправо;
- Поочередное вращение головой влево и вправо;
- Подать плечи вперёд (насколько возможно), затем отвести назад (до соединения лопаток);
- Опереться руками в колени и прогнуться (будто отжаться): грудь вперёд, голова поднята, живот втянут, все мышцы максимально напряжены. Задержавшись на 2–3 сек., резко расслабить мышцы туловища;
- Вытянув ноги вперёд (насколько возможно), одну ногу поставить на носок, а другую — на пятку. Поочередно менять положение ног (с носка на пятку и наоборот) как бы шагая на месте (8–10 раз);

- Упереться руками в подлокотник кресла и, выпрямив их, постараться отжаться от кресла, после чего сесть в кресло;
- Прижав одну ногу к другой, напрячь мышцы ног и туловища, затем расслабиться;
- Сжать и разжать пальцы рук (6–10 раз);
- Согнуть руки в локтях, чтобы кисти касались плеч, после чего положить руки на колени.
Все движения выполнять по 4–5 раз.

В поезде

Лёжа на спине, одной рукой придерживаясь за скобу для одежды (на стенке вагона):

- Попеременно подтягивать колени к груди;
- Опершись на лопатки и пятки, приподняться и, задержавшись на 2–3 сек., максимально расслабиться. Затем напрячь мышцы, будто хотите погрузиться в матрац;
- Подняв ноги и слегка согнув их в коленях, делать «велосипедные» движения в течение 30 сек.
Все движения выполнять по 4–5 раз.

Кроме того, в поездках полезно сжимать и разжимать пальцы рук, напрягать и расслаблять мышцы плеч, сгибать и разгибать руки в локтях, вращать руками в разные стороны.

Эти и любые другие физические упражнения снимут дискомфорт в затёкших мышцах и помогут вам поддержать хорошее самочувствие во время поездки.

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

Натали Портман, Дженнифер Лопес, Брэд Питт, Ричард Гир, Кейт Уинслет, российские певицы Валерия и Ёлка, актрисы Анна Ковальчук и Людмила Артемьева — десятки мировых звёзд отказываются от продуктов животного происхождения и переходят на веганство. Одно за другим открываются веганские кафе, всё чаще на полках магазинов появляются продукты со знаком **vegan**.

Такой образ жизни поддерживают и многие в Беларуси: по данным центра «Новак», в нашей стране веганами и вегетарианцами себя считают 4,5 % взрослого населения (примерно 700 тысяч человек), есть Белорусское веганское общество.

Сегодня «Алеся» предлагает несколько популярных рецептов вегетарианской кухни.



Крем-чиз из кешью с тимьяном

Ингредиенты: 2 стакана кешью ♦ 2 зубчика чеснока ♦ 1 ст. л. лимонного сока ♦ ½ ст. л. пищевых дрожжей ♦ ½ стакана холодной воды ♦ ¼ ч. л. соли ♦ 2 свежие веточки тимьяна.

В маленькой миске залить кешью кипятком. Оставить на 20 минут, затем воду слить. Затем измельчить кешью и чеснок в блендере. Добавить к ним лимонный сок, дрожжи, холодную воду и соль. Перемешать всё до получения однородной консистенции, переложить в миску. Добавить половину листьев тимьяна и снова перемешать. Оставшимися листьями украсить готовое блюдо.

Вегетарианские блюда



Морковь и фасоль с розмарином

Ингредиенты: 4 ст. л. масла из виноградных косточек (можно взять тыквенное) ♦ 2 ст. л. мелко нарезанного свежего розмарина ♦ 700 г моркови, нарезанной на длинные тонкие палочки ♦ 450 г зелёной стручковой фасоли.

Разогреть духовку до 220°C. Смазать растительным маслом два противня.

Смешать 2 ст. ложки виноградного масла и 1 ст. ложку розмарина в большой миске, приправить солью и перцем, добавить морковь и перемешать. Выложить морковь на один противень. Теперь смешать оставшиеся 2 ст. л. масла и 1 ст. л. розмарина с зелёной фасолью, приправить солью и перцем, перемешать. Выложить фасоль на второй противень.

Запекать и фасоль, и морковь около 30 минут.

Капустный шницель

Ингредиенты: небольшой кочан капусты ♦ 300 г чечевицы ♦ стакан томатного сока ♦ соль и чёрный перец по вкусу.



Для веганского шницеля выбираем очень плотную капусту, снимаем верхние листья. Чечевицу измельчаем в блендере до состояния муки. Капусту нарезаем дольками, чтобы на каждом сегменте осталась кочерыжка, которая будет держать форму шницеля.

Теперь делаем кляр (для кляра можно использовать как томатный сок, так и воду с томатной пастой). В глубокую тарелку добавляем измельчённую чечевицу, соль, перец по вкусу, томатный сок. Перемешиваем и оставляем всё для набухания.

Затем каждый капустный сегмент погружаем в кляр, тщательно обмакиваем со всех сторон и жарим на сковороде с добавлением растительного масла.

Морковный суп-пюре с кокосовым молоком

Ингредиенты: 2 ст. л. оливкового масла ♦ ½ чашки укропа ♦ 700 г моркови, нарезанной на небольшие ломтики ♦ 3 ст. овощного бульона ♦ 1 ст. свежего апельсинового сока ♦ ½ чашки кокосового молока.

Нагреть оливковое масло в большой сковороде на среднем огне. Добавить укроп и обжаривать 3 минуты. Добавить морковь и обжаривать ещё 5 минут, при необходимости уменьшив огонь.

Добавить 3 стакана овощного бульона и 1 стакан апельсинового сока. Варить 15 минут или пока морковь не станет мягкой. Добавить кокосовое молоко, приправить всё солью и перцем. Перемешать суп в блендере до получения однородной массы.



Мария МОРОЗ

Нет ничего удивительного в том, что этот чудесный напиток завоевывает всё большую популярность в мире: любовь к масала у многих зарождается буквально с первого глотка. Пикантное сочетание индийских специй и горячего молока бодрит и заряжает энергией.

По сути, масала-чай — это набор специй для традиционного индийского чая с молоком. Количество и виды специй могут меняться, фиксированного сочетания их не существует, но есть основные пряности. Это так называемые тёплые специи: кардамон, имбирь, корица, гвоздика, чёрный перец, зира, семена фенхеля.

Доминирует обычно кардамон, его дополняет гвоздика. Имбирь используется как свежим, так и сухим в порошке. Среди возможных ингредиентов для чая масала могут присутствовать мускатный орех, корень солодки, шафран, миндаль, лепестки розы. Но можно заменить или добавлять другие специи на ваш вкус: например, вместо гвоздики взять мускатный орех, а вместо корицы — шафран.

Набор специй для чая масала можно приготовить самим, но чаще покупают готовые смеси в специальных индийских отделах гипермаркетов или ларьках на рынке.

Состав чая масала. Этот согревающий молочный напиток популярен в Индии уже много веков, поэтому точного рецепта по специям не знает никто. Чай используется местный гранулированный: он недорогой, ароматный, с ярким вкусом.

Стандартная пропорция воды и молока — 1:1. Всё потому, что буйволиное молоко, которое в Индии встречается чаще коровьего, содержит 7–9 % жира, а молоко местных коров зебу — 5–7 %. С популярностью веганства появился масала-чай на кокосовом молоке.

Сегодня некоторые заваривают масала-чай без сахара. Но этот напиток индийцы называют «неправильным», так как сахар помогает специям отдавать свои вкусы. Пряный чай должен быть сладким!



Пряный чай масала

Кстати Masala tea буквально переводится как «чай со специями». В Индии его пьют повсюду: на шумных улицах, в дорогих ресторанах, в труппах, туристических кафе, в ашрамах и домах знатных людей. Согревающий, но не острый, слегка тягучий, сладкий, пряный и пикантный — этот чай имеет множество оттенков и очень приятное послевкусие. В составе микса может быть от 10 до 20 различных специй.

В любом городе Индии можно увидеть на улице палатку чайного мастера с небольшой плиткой для варки чая и огромным выбором специй, печенья.

Как заваривать масала? Готовить масала-чай можно несколькими способами, но по классическому рецепту нужно сперва раздавить свежий имбирь пестиком, затем залить его молоком. После нагревания в напиток добавить гранулированный чай, через 2–3 минуты — специи.

Рецепт «масала молочный»: 1 л молока низкой жирности; 3 ч. ложки чёрного листового чая; сахар или мёд, специи по вкусу.

Замочите лист чёрного чая на несколько минут в холодной воде, чтобы он разбух. Имбирь натрите на тёрке. Специи должны быть хорошо измельчены (например, в кофемолке). Кардамон можно не лущить, а растереть.

Сполосните кастрюлю холодной водой, чтобы не пригорало молоко. Вылейте в кастрюлю молоко жирности не выше 1,5 %, добавьте сахар или мёд, разбухший чай. Доведите всё до кипения. Добавьте имбирь и специи. Убавьте огонь до минимального и варите напиток 3–5 минут. Как только смесь станет кремовой, снимите кастрюлю с огня, накройте её плотно и настаивайте напиток 5 минут. Процедите в чашки.

Если сам по себе чай масала покажется вам непривычным или очень пряным, не обязательно пить его в чистом виде — добавьте для начала немного в свой утренний кофе или чай. Масала обладает мощным тонизиру-

ющим эффектом — всего несколько глотков наполнят вас энергией.

Масала-чай в Индии подают в глиняных чашках из необожжённой глины. Он пьётся небольшими порциями, как и крепкий кофе.

О пользе для здоровья. Напиток согревает изнутри, поэтому он особенно хорош в холодное время года и сезон простуд. Большое количество мускатного ореха в чае оказывает бодрящий эффект — чашка горячего масала-чая взбодрит не хуже кофе!

Масала-чай одинаково хорош и с утра для энергии, и вечером, чтобы снять напряжение. Специи оказывают очень благотворное воздействие на наш организм.

Имбирь улучшает работу гипофиза и гипоталамуса, разжижает кровь и усиливает кровоток, активизирует функции чувств восприятия и интеллекта, улучшает память, оказывает общее расслабляющее и обезболивающее действие.

Кардамон улучшает работу сердца и сердечно-сосудистой системы, благотворно воздействует на нервную систему, снимает напряжение, стимулирует работу мозга.

Гвоздика обладает антисептическим и тонизирующими свойством, очищает кровь от токсинов, ядов и тяжёлых металлов.

Корица улучшает работу желудочно-кишечного тракта, усиливает моторику и перистальтику кишечника, подавляет ряд инфекций мочеполового тракта и грибки.

Мускатный орех улучшает работу нервной системы и является природным афродизиаком.



Всё больше любителей-садоводов хотят выращивать на своём участке виноград.

Северный виноград

Для классического винограда погодные условия в Беларуси мало подходят. Теплолюбивые сорта не успевают вызреть за сравнительно непродолжительное лето с небольшим количеством жарких дней, страдают от высокой влажности весной и осенью, а также от морозов зимой. Не идут на пользу винограду и заболоченные почвы, с высоким уровнем грунтовых вод и большим содержанием торфа, которые занимают большую часть территории страны.

Поэтому, если вы хотите заниматься виноградарством, следует выбирать сорта белорусской селекции, которые отвечают важнейшим критериям: зимостойкость; ранний

и суперранний срок созревания; быстрое восстановление лозы после повреждений, полученных из-за низких температур; наличие иммунитета к грибковым инфекциям.

Научным изучением винограда и его селекцией на территории Беларуси занимается РУП «Институт плодородства». Благодаря работе его специалистов на свет появилось несколько сортов винограда, отлично растущих в наших климатических условиях и внесённых в Государственный реестр селекционных достижений. Всего коллекция винограда насчитывает около 500 сортов, 17 из них — райо-

нированные, то есть их пригодность к выращиванию в нашей стране уже проверена. Остальные сорта — экспериментальные, они ещё изучаются: учёные наблюдают, как тот или иной виноград себя показывает в разных погодных условиях и др.

Хорошо себя зарекомендовали на сегодня такие сорта универсального назначения, как «Минский розовый», «Суага», «Зилга», столовые «Агат донской», «Алёшенькин», «Красотка», «Новоукраинский ранний», «Краса севера», «Космос», «Космонавт», «Антек», технические (винные) «Маршал Фош», «Кристалл», «Бианка», «Таёжный изумруд», «Альфа», «Фиолетовый августовский».

Мария МОРОЗ

омимо сроков созревания плодов, есть ещё один важный показатель — вызревание лозы. Хорошо вызревшая лоза является необходимым условием беспроблемной зимовки, дружного распускания почек и обильного цветения винограда. Проблемы с вызреванием могут быть созданы самим неопытным виноградарем. Это и поздняя чеканка побегов, и избыточное внесение азотных удобрений в поздние сроки, и перегруз урожаем, и низкий контроль за инфекционным фоном на участке, приводящий к болезням. Набираясь опыта, садовод уже не допускает такого форс-мажора.

Первое плодоношение винограда наступает на 3-й год, очень редко — на 2-й. При покупке саженцев важно понимать, для каких целей вам нужно растение: для угощений и ягод на столе, или для изюма, или для вина и крепких напитков? А быть может, чтобы сделать арку-беседку?

Если виноград нужен для декора дачного участка, подойдут универсальные сорта «Минский розовый», «Супага», «Зилга», «Маршал Фош» и новый перспективный сорт «Маркет».

Для изготовления вина в первую очередь специалисты рекомендуют «Маршал Фош», «Маркет». Для белых вин подходят «Кристалл», «Бианка», «Платовский», «Цветочный», «Дублянский». Для приготовления более крепких напитков лучше всего купить саженцы сорта «Бианка». Он венгерской селекции, пришёл к нам из регионов, где производят коньяки. Этот сорт выведен специально для производства коньячных спиртов.

Выбирая сорта на изюм, присмотритесь к кишмишным: «Валадар» (из новых сортов любительской селекции), «Кивин», «Марс», «Юпитер», «Спартанец», «Кишмиш запорожский».

Кстати

Ежегодно в сентябре при Институте плодоводства проходит День винограда, это мероприятие уже стало традицией. Запомните адрес: аг. Самохваловичи, ул. Ковалёва, 2. Гостей ожидает знакомство с коллекцией сортов белорусского винограда, дегустация плодов.

Популяризацией виноградарства занимаются в минском клубе «Пайночны вінаград», где опытные виноградары читают лекции на актуальные темы (посадка винограда, защита, уход и т.п.). Клубы виноградарей есть также в Гомеле, Пинске и многих других городах Беларуси.

Самые популярные белорусские сорта

«Минский розовый». Сильнорослый виноград универсального назначения с очень ранним сроком созревания. Небольшие, весом около 2,2 г, ягоды этого сорта окрашены в тёмно-розовый цвет и имеют сочную мякоть слизистой консистенции с лабрусковым привкусом. Кожица тонкая, непрочная. В условиях севера Витебской области созревает в начале сентября. Виноград хорошо переносит понижение температуры до -29°C и отличается устойчивостью к большинству грибковых инфекций.



«Космос» («Нептун»). Универсальный сорт, отличающийся высокой силой роста и хорошим вызреванием лозы. Его чёрные мелкие ягоды с мясисто-сочной, терпкой мякотью собраны в рыхлые грозди массой около 120 г. Обычно созревает в конце августа — первой половине сентября. С одного куста собирают около 2,1 кг плодов. Зимостойкость сорта — до -26°C .



«Космонавт». Столовый сорт винограда, созревающий на 101-й день с момента начала вегетации. Ягоды тёмно-фиолетовые, мелкие, с простым сладким вкусом. Их мякоть содержит около 18,4 % сахаров при кислотности 4,8 г/л. Дегустационная оценка ягод — 7,9 баллов из 10. «Космонавт», к сожалению, подвержен грибковым инфекциям. Его морозостойкость не превышает -24°C . Урожайность сорта — около 2,5 кг с растения.



«Краса севера». Высокоурожайный (около 4,1 кг с одного растения) столовый сорт винограда. Ягоды крупные, массой до 5 г, окрашены в светло-зелёный цвет. Мякоть мясисто-сочная, сладкая, с терпким или слегка травянистым привкусом. «Краса севера» также часто страдает от грибковых инфекций. Средняя морозостойкость — около -26°C .





Чароўных слоў

ўвасабленне

У Дзяржаўным музеі гісторыі беларускай літаратуры Мінска працуе літаратурна-мастацкая выстава «Чароўных слоў ўвасабленне. Легенды, паданні і казкі Віцебшчыны ў беларускіх маляваных дыванах».



Экспазіцыя прадставіць калекцыю маляваных дываноў майстроў з 14 раёнаў Віцебскай вобласці. Кожная работа — гэта ўвасабленне твораў фальклорнай літаратурнай спадчыны Беларусі — легенд, паданняў і казак Віцебшчыны.



Ташыяна МАЛЬКО
Фота аўтара



Мова хаты

Таксама запрашаем у Дзяржаўны музей гісторыі беларускай літаратуры на літаратурна-этнаграфічную экспазіцыю «Мова хаты», каб добра і цёпла правесці час з сям'ёй, а таксама даведацца, як жылі нашы продкі і будавалі свой свет.

Выстава знаёміць з традыцыйнай беларускай хатай, яе падзелам на часткі, а таксама са святамі і звычаямі беларусаў, з сямейна-абрадавымі і хрысціянскімі традыцыямі.



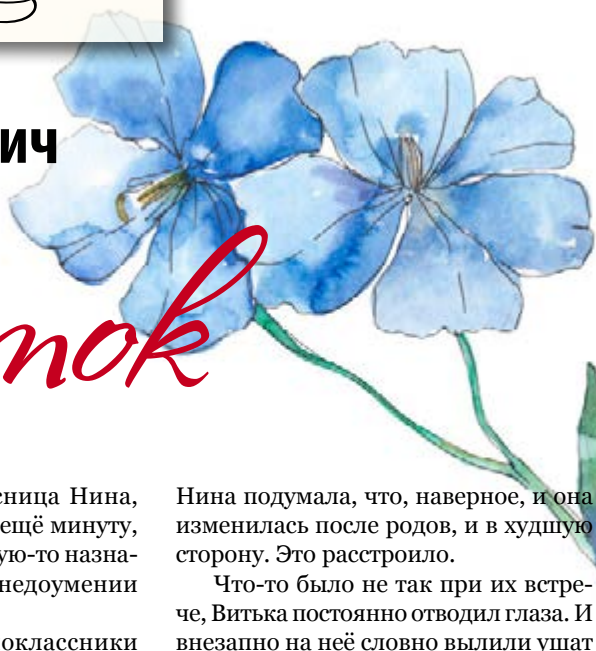
Малюванія дываны на Віцебшчыне пачалі адраджаць у 1980-х гадах. Беларускія малюванія дываны прызнаны важнай часткай нацыянальнай культурнай спадчыны сучаснай Беларусі. Традыцыйнае майстэрства іх стварэння з'яўляецца элементам нематэрыяльнай культурнай спадчыны «Традыцыйнае мастацтва малюваных дываноў Віцебскага Паазер'я» ў 2016 годзе ўключана ў Дзяржаўны спіс гісторыка-культурных каштоўнасцей Рэспублікі Беларусь.





Валентина Быстримович

Синий цветок



Духота, жар пышет от нагретого асфальта. На остановке людно, все старательно прячутся от солнца в тени деревьев и киоска. Нина пристроилась за столб рекламы. Капельки пота скатываются по спине: в такую жару лучшего наряда, чем её штапельный сарафан, не придумаешь. Малышка на руках вот-вот расплачется. Нина достала бутылочку воды и дала ребёнку. В автобусе будет крошечный ад, а им ехать минут сорок.

Вдруг Нина увидела Витьку, своего одноклассника, с которым восемь лет просидела за одной партой. Тот изменился, но она его узнала сразу.

— Витька! — звонко позвала Нина, и в секунду улетучилась вялость, отступила жара. Она была так рада его увидеть.

— Витька! — помахала рукой.

Никогда не думала о нём как о парне, он был просто одноклассник. Классная руководительница несколько раз пыталась рассадить их, но не удавалось, Витька протестовал: «Я с Ниной!» В классе хихикали, он не реагировал. И все привыкли, что Витя — «с Ниной».

Пять лет прошло с их последней встречи, а всё так изменилось. Так много произошло за это время: работа, учёба, замужество, ребёнок... Увидев Витьку, она вдруг почувствовала себя школьницей.

А Витька смотрел вверх её головы застывшим взглядом.

— Витька, что ты? Как? — спросила она, вся сияя.

— Всё хорошо, работаю, — ответил он бесцветным голосом. Нина удивилась его безучастности.

— Ты меня не узнаёшь?

— Узнаю. Одноклассница Нина, — ответил он и, постояв ещё минуту, ушёл, сославшись на какую-то назначенную встречу. Она в недоумении смотрела вслед.

Вспомнила, что одноклассники говорили, что Витька побывал в «горячих точках». Армия закалила парня, плечи раздались, лицо сделалось чётким, решительным.

Белый передник к Первому сентября мама шила два дня, а потом за ручку отвела Нину в школу. Робко стояла девочка с букетом астр на линейке. Боязно было ребёнку, не ходившему в садик, в первый раз оказаться в коллективе. Как на высшее существо, она смотрела на учительницу, которая повела их в класс и рассадилась за парты. Нина оказалась за первой. Все уроки она не сводила глаз с педагога, была так напряжена, что не запомнила своего соседа.

А вечером мать, улыбаясь, рассказывала отцу:

— В нашу Нину уже влюбился мальчик. Мама Вити сказала, что он в восторге, всю дорогу ей расписывал, с какой красивой девочкой его посадили. Сказал: «Она красавица и принцесса!»

Нина слышала рассказ матери, однако не могла вспомнить лица мальчика. Целый день они сидели рядом, но она совсем не помнила своего соседа.

Все годы учёбы она была отличницей, а Витька — её тенью. Сегодня она увидела другого Витьку, скорее похожего на голливудскую звезду, чем на парня из их посёлка. И сегодня впервые он смотрел не на неё, а сквозь. Как Витька изменился!

Нина подумала, что, наверное, и она изменилась после родов, и в худшую сторону. Это расстроило.

Что-то было не так при их встрече, Витька постоянно отводил глаза. И внезапно на неё словно вылили ушат холодной воды: вспомнила выпускной в 8 классе. Весь вечер с ней танцевал парень из параллели, потом они целовались у её калитки. Она целовалась впервые, больше из любопытства. Вдруг она увидела Витьку возле соседнего дома, наверное, он был там всё время, пока они целовались. Витька сидел на скамейке, опустив голову, и Нина, смутившись, тут же быстро шмыгнула в свой двор.

В тот вечер Нина долго не могла уснуть, впечатления переполняли: она вступала во взрослую жизнь. Через день уехала в город, чтобы готовиться к экзаменам, а потом — учиться. В городе она и вышла замуж.

И вот такая неожиданная встреча. Витька разговаривал с ней как с незнакомым человеком. Обидно. Но прошла пара недель, и всё позабылось.

Когда тебе 50, понимаешь, что большая часть жизни уже прожита. И почему-то особенно хочется встретиться со своим прошлым. А счастливое прошлое — это детство и юность.

Нина развернула небывалую активность, связалась с одноклассниками, поехала на встречу в школу. И вдруг поняла, что больше всего хочет встретиться именно с Витькой. У неё не было на него планов, ведь есть муж, семья. Но очень хотелось увидеться. Сказали, что Витька на прошлую встречу приезжал и обещал появиться

на этой. Она разговаривала с одноклассниками, смеялась и ждала. Но он не пришёл.

Ребята предложили съездить к первой учительнице, позвонили Витьке. Обещал быть, но снова не приехал.

Нина написала в местную газету заметку о встрече с первой учительницей, где были и такие слова: «Жаль, Виктор не пришёл». Ей хотелось, чтобы он прочитал.

На следующий день её подруга позвонила Витьке узнать, почему тот проигнорировал встречу. Оказалось, он прямо сейчас у учительницы — поехал навестить один. Подруга передала телефон Нине, и она немного поговорила с Витькой. На этот раз он был мягче, сказал, что читал её заметку и всё о Нине знает, а в следующий раз обязательно придёт на встречу. Нину это тронуло, даже слеза навернулась.

Подруга жила недалеко от Виктора и кратко рассказала о нём. Женится на женщине с двумя детьми, внешне она похожа на Нину. Эта подробность польстила и одновременно кольнула в сердце. Служил в «горячих точках». Потом побывал и в местах не столь отдалённых. Причину подруга не знала, скорее всего, его подставили (Витька всегда был добрый и за справедливость).

Когда дети выросли, разошёлся с первой женой и женился во второй раз на молоденькой девушке. Почему разошёлся, подруга не знала. Теперь у него маленький ребёнок, молодая супруга и свой бизнес. А ещё он долгое время помогал Лоре, их тяжело болевшей однокласснице... Всё в его жизни как-то противоречиво.

Нина возвращалась с отдыха, автобус миновал перевал и спускался по горному серпантину. Что может быть красивее гор? Через пару дней она опять поедет на малую родину. Наконец они с Витькой встретятся.

Неожиданно позвонила подруга.

— Приезжай, завтра похороны. Витька умер...

Счастливого возвращение в детство отменяется. Горы были по-прежнему прекрасны, а Нина тихо плакала, прижавшись лбом к стеклу. Ехать ей оставалось ещё двадцать часов.

Недуг свалил Нину внезапно, казалось, уже не встанет. Врачи ставили неутешительные диагнозы. Она болела несколько месяцев. И однажды ей приснился чёрно-белый

сон. Большой зал, много кроватей, на которых лежат люди. На одной лежит она, Нина, в белой рубашке. Рядом высокая стена, к ней пристроена лестница. Люди по одному встают, тихо поднимаются по лестнице, оглядываются и идут дальше вверх...

Вот и черёд Нины. Она тоже поднимается по лестнице, на первой площадке её встречает Витька, взрослый и красивый, какого она видела в тот летний жаркий день. Протягивает ей букет белых роз, но не смотрит на неё. И она понимает: парень злится. Она берёт букет и говорит: «Привет! Наконец встретились». Он молчит.

Вдруг в стене появляется дверь. Нина чувствует, что ей не следует подниматься выше по лестнице, она быстро проскальзывает в эту дверь. За дверью — их классная комната, за партами — одноклассники. И снова её встречает Витька, но уже подросток лет четырнадцати, тонкий, голубоглазый, — и протягивает букет. Цветы тоже все белые: ромашки, тысячелистник. И только один цветок синий. Витька смотрит на неё и улыбается.

Нина берёт цветы, а потом спохватывается — ведь у неё в руках букет роз от того, взрослого Витьки. Он может обидеться. Нина лихорадочно думает, как быть. И решает не возвращаться на лестницу, а обойти здание, выйти через другую дверь.

Проснувшись, сказала мужу: «Надо ехать к травнику!». Поехали. Нина не удивилась, когда в списке выписанных ей трав оказались именно те, что были в букете, подаренном Витькой. Ей стало лучше.

Летом они с одноклассниками собрались навещать Витькину могилу. Втайне надеялась увидеть хотя бы его фотографию: каким он стал с годами? Но на могилке оказался только крест. А ещё рос синий цветок, который она видела во сне в центре букета. Это был единственный цветок, отсутствовавший в списке, написанном травником. Вдруг будто кто-то прошептал ей, что именно этого растения не хватает для полного её выздоровления.

— Прости меня, Витька, — тихо сказала Нина. И ясно почувствовала, как он был ей близок и как далёк. Теперь Нина точно знала, что выздоровеет окончательно, а Витька больше на неё не злится.



Анна Козлова. Рюрик. Москва, Фантом Пресс, 2019.

Роман лауреатки престижной российской литературной премии «Национальный бестселлер» Анны Козловой — это микс приключений и детектива, приправленный мистикой и подогретый на огне гендера, который стал отчётливым маркером современной женской прозы. Козлова, впрочем, не занимает феминистскую позицию, не обвиняет мужчин в несчастьях женщин — в её книге одинаково достаётся обоим полам. Сложность, драматизм и одновременно стереотипность современной жизни, в которой умы людей поработаны СМИ и интернетом, а романтические чувства как-то умудряются пробиваться через шелуху эпохи хайтека, словно зелёные ростки сквозь тротуарную плитку большого города — именно там обитают герои Козловой, — очень выпукло и узнаваемо показаны в книге. Семнадцатилетняя Марта сбегает из школы-интерната для детей богачей, чтобы раскрыть семейную тайну: найти свою мать. По ошибке забредает в лесной заказник, где с девушкой случаются самые невероятные события. И пока «трудный подросток» Марта блуждает по лесу и болоту, осваивает незнакомое ей искусство молиться, приходит в отчаяние и едва не погибает, её одержимо ищет молодая журналистка Катя, у которой хватает собственных психологических проблем. «Рюрик» — это ещё и очерк современных нравов, причём авторский сарказм кого-то приведёт в ярость, а кого-то заставит аплодировать. «Всегда выгодно играть на поле высокой морали, чем приземлённых банальностей, из которых жизнь и состоит».

Алена БРАВА

ВАШ ГАРАСКОП КРАСАВІК

Авен

21 сакавіка – 20 красавіка

Давярайце толькі сэрцу, не слухайце павучанні навакольных. У многіх сферах красавік нясе вам поспех. Грандыёзныя перамены чакаюцца ў жыцці адзінокіх людзей. Вы пазнаёміцеся з дзіўным чалавекам. А калі жадаеце гуляць вяселле — цяпер самы час. Красавік будзе ўдалы і для тых, хто імкнецца павялічыць капітал.

Цялец

21 красавіка – 21 мая

Не хваліцеся сваімі поспехамі. Вы можаце папросту застацца з носам, калі распаведзіце занадта шмат. У фінансавай сферы з'явіцца прабліскі на прыбытак, але выкарыстоўвайце грошы эканомна. У лёсе халасцякоў з'явіцца чалавек, з якім адразу ж наладзіцца паразуменне. Выпадковых інтрыжак гараскоп раіць пазбягаць: яны прыносяць расчараванні.

Блізняты

22 мая – 21 чэрвеня

Блізнят чакае вяслы месяц. Вас будуць запрашаць на святы і вечарыны. Адпачніце, не думайце аб працы. Тым больш што ў сферы кар'еры вас чакаюць поспехі. Дзеці ў гэтым месяцы прынясуць нямала клопатаў. Некаторыя іх учынкі будуць вас даводзіць да шаленства. Старайцеся вырашаць канфлікт адразу.

Рак

22 чэрвеня – 22 ліпеня

Не хавайцеся ад дробных праблем, пакуль яны не сталі снежным камяком. Падчас сур'ёзнай гутаркі з сябрам не пераходзьце на крык. Калі не можаце стрымаць эмоцыі, лепш пакажыце слабасць. Магчымы праблемы ў сямейных адносінах. Папрацуйце над прычынай, а не наступствамі.

Леў

23 ліпеня – 23 жніўня

Адносіны на працы стануць напружанымі. Пакіньце каралеўскія замашкі і накіруйце сілы на захаванне добрай атмасферы. Не зрываўцеся з-за працы на блізкіх і тады атрымаеце ад іх адчувальную падтрымку. У іншым выпадку дома вас чакаюць непрыемныя размовы і халодная атмасфера.

Дзева

24 жніўня – 23 верасня

У красавіку вас будуць мучыць прыступы самакрытыкі. Доўгачаканы прыбытак акажацца мізэрным (а вы так старанна працавалі!). Ад хандры вас выратуюць даўнія сябры, якія з'явіцца ў цяжкі момант і змогуць размаляваць жыццё яркімі фарбамі. Не варта чакаць ад красавіка нейкіх асаблівых падзей. Можна расслабіцца і паглыбіцца ў простыя штодзённыя клопаты.

Шалі

24 верасня – 23 кастрычніка

Чым больш у красавіку вы загадаеце жаданняў, тым лепш для іх рэалізацыі. У асабістым жыцці не варта прымаць усё за чыстую манету. Калі вам нагаварылі кампліменты, гэта яшчэ нічога не значыць. Зоркі паведамляюць, што прадстаўнікі знака паспрабуюць ісці на кампраміс там, дзе гэта не патрэбна. Пры вырашэнні пытанняў варта праявіць цвёрдасць і настойлівасць, не заўсёды варта саступаць.

Скарпіён

24 кастрычніка – 22 лістапада

Скарпіёну нельга рызыкаваць, адпраўляцца ў далёкую дарогу і варушыць мінулае. Гэта небяспечны перыяд для тых, хто не можа трымаць сябе ў рамках. Асабліва калі вырашылі дзеля матэрыяльнай выгоды пераступіць закон. Лаяльнасць у адносінах да сваяка дапаможа справіцца з бытавымі праблемамі.

Стралец

23 лістапада – 21 снежня

Гараскоп абяцае Стральцам бадзёры красавік у тым выпадку, калі яны не стануць ленавацца. Ад таго, як вы будзеце праводзіць час, залежыць тое, як складуцца вашы справы. Выдатна пройдуць ачышчальныя працэдуры, але пад наглядом спецыяліста. З грашыма ўсё ў парадку, таму дазвольце сабе касметычны догляд і амаладжальныя сеансы.

Казярог

22 снежня – 20 студзеня

У красавіку прадукцыйнасцю Казярогаў зацікавіцца начальства. Нездарма вы працавалі не складаючы рук. Прапаноў будзе шмат — разгледзьце іх больш уважліва. Дысцыпліна патрэбна не толькі ў калектыве, але і ў сям'і. Калі з'явіцца перадумовы да скандалу на бытавой глебе, то адразу ж іх ліквідуйце.

Вадаліў

21 студзеня – 18 лютага

Калі ў Вадаліва ёсць планы на красавік — гэта выдатна. Ні адзін выгадны праект не выслізне, калі ўзяцца за яго сур'ёзна і прафесійна. Не забывайце пра духоўную ежу, займайцеся сваім унутраным светам. У адносінах з выбраннікам наступіць менавіта той момант, калі маўчаць нельга.

Рыбы

19 лютага – 20 сакавіка

Творчым Рыбам захочацца больш быць сам-насам. Гэта ўдасца, калі перыядычна адключаць гаджэты і выязджаць на прыроду. Але не забывайце, што вы не адны ў гэтым свеце. Ёсць блізкія людзі, якім неабябавы ваш лёс. Што тычыцца працы і грошай — чакайце прыбытку.

СКАНВОРД

			Язык ЭВМ		Большой стог сена		Былинный бард									
Загородный дом		Великий русский металлург	Газ с едким запахом		Мама с папой назвали		Речная загогулина									
			Сырье для каучука		Верхняя одежда											
Отлогая горка		Река в Индии														
Величавый стих			Дама среди "Жигулей"					Выпуклая крыша								
					Карета с "капюшоном"					Пень от срубленного дерева		Футляр в ранце				
... добрых услуг	Город в Японии		И Ленин, и Брежнев		Птица сем. фазановых		Внутренняя вражда	Запечная сумка								
					Кастрюлька для плава					"Ветвь" трахеи		"Форум" погречески				
	Женское украшение		Песня о каноне				Посадка семян в почву	Дикобраз по старорусски	Он открыл остров Баунти							
	Горбатое яблоко				Метатель черной икры						Русский крейсер		Красивая одежда			
			Хвоя рядом с арыком	Столица Египта		Светло-коричневый цвет				Река в Монголии						
"Родня" гоблина		Жгучая сорная трава								"Дворец" лисы						
				Имя актрисы Шарко		Медведь, друг Маугли		Бывает до ушей		Остров в Средиземном море						
Пудра мельника		Атом хим. элемента							Отзыв в трубку	Рыба сем. окуневых		"Глазок" микроскопа				
							Астронавт США		Автор принципа бритвы							
					Смазочный материал						Гусеница танка	Жильбер из шансонье	Река в Париже			
								Город в Германии								
					Окей в бухгалтерии	Период в сто лет				"Повелитель" цепей						
								Автор романов "Завтра"								
					Аромат во флаконе	Город во Франции					Ошкурена с бревна					



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 індывідуальных
падпісчыкаў

75095
індывідуальны
льготны

749952
для ведамасных
падпісчыкаў

75094
ведамасны
льготны

ISSN 0131-8055

