

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

А л т у я

ISSN 0131-8055

№ 9 ■ 2018



Работніца
і сялянка

Анастасія
Москвина:

**«Для сцены
важно иметь
сильный
характер»**

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

12+

АФИША

«Алеся» приглашает

12 октября
Дворец Республики
19.00



XII МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ

ЮРИЯ БАШМЕТА



к 100-летию «Истории солдата» Игоря СТРАВИНСКОГО
по мотивам «Истории солдата» и других сочинений композитора
МУЗЫКАЛЬНО-ТЕАТРАЛЬНАЯ ПОСТАНОВКА

ВЛАДИМИР
ПОЗНЕР
АНДРЕЙ
МАКАРЕВИЧ
ДМИТРИЙ
СИТКОВЕЦКИЙ



с 8 СЕНТЯБРЯ по 7 НОЯБРЯ
из собрания ГОСУДАРСТВЕННОГО ИСТОРИЧЕСКОГО МУЗЕЯ (МОСКВА)

ВЫСТАВКА

СЕРЕБРЯНЫЙ ВЕК
ЮВЕЛИРОВ РОССИИ



АДРЕС: УЛИЦА МАРШАЛА
ТЕЛЕФОН: 327.43.22

Міністэрства культуры Рэспублікі Беларусь
Нацыянальны гістарычны музей Рэспублікі Беларусь
Нямецкі народны саюз па доглядзе за ваеннымі пахаваннямі
Дом-музей і з'езда РСДРП

да 100-годдзя заканчэння Першай сусветнай вайны

ДЭВЕ ПАМ'ЯЦІ
адной вайны



пр-т Незалежнасці, 31А
штодзённа, з 11:00 да 19.00
тэл.: 290 68 47

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

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

ЗАСНАВАЛЬНІКІ:

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

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

ВЫДАВЕЦ:

Рэдакцыйна-выдавецкая ўстанова
"Выдавецкі дом "Звязда"

Дырэктар – галоўны рэдактар
Павел Якаўлевіч СУХАРУКАЎ

Шэф-рэдактар
Ларыса Паўлаўна РАКОЎСКАЯ

Адрас рэдакцыі

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

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

Падпісныя індэксы:

індывідуальны – 74995
ведамасны – 749952

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

Стыль-рэдактар
В. М. СУГОЙДЗЬ-ЗУБОВІЧ

Падпісана да друку 03.09.2018 г.

Фармат 60x84¹/₈.

Гарнітура "Georgia".

Афсетны друк.

Ум. друк. арк. 7,44.

Ул.-выд. арк. 10,12.

Тыраж 1302 экз. Зак. №

На вокладцы: оперная спявачка

Анастасія МАСКВИНА.

Фота: Раман КАЛІНОЎСКІ.

Макіяж і вобраз: Алёна КУСТАВА

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

"БудМедыаПраект",

ЛП № 02330/71 ад 23.01.2014 г.

вул. В. Харужай, 13/61, 220123, г. Мінск,

Рэспубліка Беларусь.

12+

© Міністэрства інфармацыі
Рэспублікі Беларусь, 2018

© Грамадскае аб'яднанне
"Беларускі саюз жанчын", 2018



■ ПРОЕКТЫ

Активное долголетие 2

Праз маленькія справы – да вялікіх перамог 4

З песняй па жыцці 5

■ ПЕРСОНА

Анастасія МОСКВИНА: «Шанс даецца
каждому, важно его не упустить» 6

■ ГОСТЬ НОМЕРА

Оксана ЗАРЕЦКАЯ: «Этикет – он повсюду» 12

■ СПАДЧЫНА

Беларусь у кадрах 17

■ СЕМЕЙНЫЙ АЛЬБОМ

Три сестры 22

■ СВОЁ ДЕЛО

Наталья ПРОКОПУК: «Я работаю, чтобы
вы отдыхали вкусно!» 26

■ НАРОДНЫЯ СВЯТЫ

«Будзь багаты, як восень!» 30

■ ТРАДЫЦЫІ

Яе Вялікасць Бульба 32

■ ВКУС ЖИЗНИ

Увлечение. Вышивка «Осенний этюд»
на фартук 37

Майстэрня. Экаторба: дзясяткі
розных ідэй! 38

Дача. Рокамболь 40

Стиль. Природа диктует моду: как одеться
на пикник? 44

Стиль. 7 важных правіл сучаснай жанчыны 48

Стиль. Хочу освоить профессию
парикмахера 50

Дом. Аптычныя ілюзіі ў інтэр'еры 52

Здоровье. Рыба морская и пресноводная:
какая полезней? 56

Деловой блокнот. Хозяйка с базара
домой принесла 59

■ ЖАНОЧАЯ ГІСТОРЫЯ

Міхась Сліва. Кватарант 60

■ ВАШ ГАРАСКОП



АКТИВНОЕ долголетие

Проблемы людей преклонного возраста — новый вектор в работе

ОО «Белорусский союз женщин». Одним из инициаторов включения этой темы в сферу деятельности БСЖ стала заместитель председателя, профессор, доктор экономических наук Антонина МОРОВА.

— **Антонина Петровна, насколько актуальны проблемы, связанные с пожилыми людьми, для нашей страны?**

— Это сегодня для нас становится всё более актуальным. Согласно критерию ООН, если свыше 7 процентов населения страны составляют люди старше 65 лет, считается, что «страна со старым населением». В Беларуси же данный показатель выше в 2 раза. Кстати, цифры ООН, которые характеризуют население всего земного шара, указывают, что в целом 13 процентов его — люди преклонного возраста. Поэтому проблему старения жителей Земли многие называют «вызовом XXI века».

— **Хорошо, конечно, что люди стали жить дольше. Однако важно качество их жизни.**

— Это главная задача. В нашей стране уже много сделано для того, чтобы люди преклонного возраста не чувствовали себя изолированными или покинутыми. Появляются новые формы социального обслуживания. В частности, хорошо прижились территориальные центры, где пожилые люди могут получить поддержку, реализовать свои творческие интересы. И дома-интернаты стационарного



Екатерина АГЕЕВА
Фото БЕЛТА

типа у нас тоже есть. Однако сегодня специалисты во всём мире признают, что люди живут дольше, когда они находятся дома, в родных стенах. А для комфортного проживания человека преклонных лет, например, в условиях современного города нужна социальная инфраструктура. Это и транспорт с низкой подножкой, и пандусы, и социализация пожилых людей, организация их досуга. Одним словом, проблема многогранная.

– И всё-таки, как вы считаете, Антонина Петровна, такое значительное количество пожилого населения – это обуза для страны или её, если можно так сказать, достояние?

– Безусловно, достояние. Если, конечно, ценить и использовать потенциал людей преклонного возраста. Согласно международным исследованиям, пожилые люди вносят весомый вклад в экономику. Во-первых, работающие пожилые люди не только обладают и делятся с молодыми богатым опытом по профессии, но и являются носителями лучших традиций коллектива. Во-вторых, в семье также многое на людях старшего поколения держится: бабушки и дедушки помогают воспитывать внуков, высвобождая время для профессионального роста среднему поколению. В-третьих, многие пожилые люди занимаются общественной или социальной работой. Это для развития гражданского общества очень важный аспект.

– В плане работы Белорусского союза женщин на этот год впервые появился пункт о социальной поддержке старшего поколения. Первое мероприятие на эту тему намечено уже на ближайшее время.

– В канун Дня пожилых людей мы планируем провести семинар на базе Центра активного долголетия Республиканского клинического госпиталя ветеранов Великой Отечественной войны. Накопленный там опыт заслуживает, чтобы его взяли на вооружение другие.

– Думается, местом проведения семинара медицинское учреждение выбрано не случайно? Среди пожилых много не совсем здоровых людей.



Многие пожилые люди занимаются общественной или социальной работой. Это для развития гражданского общества очень важный аспект.

– Пожилые люди – это большая категория с сильной дифференциацией проблем. У одних здоровье удовлетворительное, у других не очень. С возрастом растёт количество заболеваний деменцией: ещё одна, кстати, мировая проблема, с которой, оказывается, можно успешно бороться. И в Центре долголетия, где пройдёт наш семинар, есть свои наработки.

– Речь идёт о медикаментозном лечении?

– Не только. Сейчас появились различные образовательные программы для людей третьего возраста, и они не только в целях организации досуга пожилых придуманы.

– То есть, работая, мозг тренирует себя и продлевает свою деятельность?..

– Совершенно верно. С этой точки зрения и продолжение посильной трудовой деятельности приобретает особый смысл.

– Значит, важно максимально продлить полноценную жизнь пожилых людей. А как поддержать больных людей преклонного возраста?

– Необходимо развивать службу сиделок, сестричества. Министерство труда и социальной защиты, а также другие организации начали активно этим заниматься. Отдельные формы помощи можно было бы

позаимствовать из международного опыта. Во многих странах созданы ясли-сады для пожилых, куда можно отвести на время рабочего дня маму, папу, если они сами уже не в состоянии за собой ухаживать. Безусловно, проблемы перед страной со старым населением, каковой является наша Беларусь, стоят очень сложные и многоплановые.

– Каким вам видится участие Белорусского союза женщин в решении этих проблем?

– Мы руководствуемся принципом, сформулированным ООН: это принцип больших и малых конкретных дел. То есть, что мы можем, то мы сделаем. На семинаре мы обсудим подробнее все эти вопросы, определим главное, подумаем, что под силу нашей организации. Конечно, инфраструктуру мы не создадим. Но вот информационное содействие, чтобы проблемы эти были услышаны, мы можем обеспечить. Накопление и распространение передового опыта – это нам тоже вполне по силам.

Кроме того, БСЖ может заняться воспитательной работой по формированию правильного отношения активной части населения к людям преклонного возраста. Как воспитаем молодёжь сейчас, так она будет относиться к нам впоследствии. Главное, говорить об этой проблеме и не стесняться.

Праз маленькія справы – да вялікіх

перамога



На сумеснай канферэнцыі Мінскай гарадской арганізацыі БСЖ і Саюза жанчын Белаграпрамбанка абмеркавалі, якія крокі можна зрабіць сёння, каб заўтра можна было гаварыць аб паспяховасці рэальных праектаў.

Белаграпрамбанк працягвае ўлівацца ў Беларускі саюз жанчын, і робіць гэта даволі актыўна. Старшыня Саюза жанчын ААТ «Белаграпрамбанк», намеснік старшыні праўлення банка Наталля Шаўцова адзначыла, што ва ўсіх структурных падраздзяленнях працягваецца праца па фарміраванні пярвічных арганізацый, і супрацоўніцы банка імкнуча хутчэй перайсці ад арганізацыйных момантаў да канкрэтнай працы.

Тэма канферэнцыі – “Практыка малых спраў – значны ўклад у развіццё сацыяльнай палітыкі горада Мінска”. Першую частку мерапрыемства прысвяцілі дэталёваму разбору таго, якой менавіта падтрымкі чакаюць беларускія жанчыны. Намеснік старшыні праўлення ГА “БСЖ”, доктар эканамічных навук, прафесар Антаніна Морава як дасведчаны спікер па тэме гендарнага раўнапраўя расказала ўдзельніцам канферэнцыі, як ацэньваецца жаночая праца ў Беларусі, іншых краінах і наогул у свеце. Антаніна Пятроўна нагадала: ад прыгожай паловы чалавецтва залежыць значна больш, чым можна сабе ўявіць.

Старшыня камітэта па працы, занятасці і сацыяльнай абароне Мінгарвыканкама, старшыня Мінскай гарадской арганізацыі БСЖ Жанна Рамановіч звярнула ўвагу на тое, што сучасныя мінчанкі значна больш часу аддаюць працы, чым сям’і. Статыстыка падказвае: 72% мінскіх сем’яў маюць толькі адно дзіця.

Ганна КУРАК
Фота аўтара



Разам з тым у беларускіх матуль больш спрыяльныя ўмовы для спакойнага выхавання дзетак. Нашыя жанчыны могуць знаходзіцца ў аплачваемым водпуску па догляду за дзіцем тры гады. Напрыклад, у суседняй Расіі гэты водпуск доўжыцца толькі 1,5 гады, а ў ЗША ўсяго 2 месяцы.

Другая частка канферэнцыі была прыктычнай. Удзельніцы атрымалі магчымасць пазнаёміцца з рэалізацыяй сацыяльных праектаў Беларускага саюза жанчын ў Мінскім гарадскім цэнтры абслугоўвання сям'і і дзяцей. Сумесная праца цэнтра і Мінскай гарадской арганізацыі БСЖ – гэта той выпадак, калі спачатку дзейнічаюць, і толькі пасля пра гэта гавораць. На рахунку жаночай каманды дзясяткі ініцыятыў і мерапрыемстваў. Напрыклад, менавіта тут задумалі і паспяхова правялі “Мінскі форум

матуль”. У далейшым плануецца, што ён перарасце ў рэспубліканскі.

У цэнтры абсалютна бясплатна аказваюць усебаковую падтрымку розным катэгорыям сем'яў. Надзвычай важна, што тут дапамагаюць не толькі дзецям, але і іх маці – тым, хто выходзіць дзяцей-інвалідаў, хто не можа аправіцца ад хатняга гвалту ці страты блізкага, хто чакае сваё дзіця з турмы. Гэта і кваліфікаваная дапамога псіхолога, і проста добрае слова, паколькі толькі здаровая і шчаслівая маці зможа выхаваць здаровых і шчаслівых дзяцей.

Канферэнцыя атрымалася багатай на ўражанні. Многія ўдзельніцы ўжо падчас сустрэчы выказвалі ідэі для будучых праектаў. Таму ў хуткім часе цэнтр можа стаць пляцоўкай для рэалізацыі цікавых ініцыятыў БСЖ і Саюза жанчын Беаграпрамбанка.

3 песняй па жыцці

Сваё 35-годдзе адзначыў нядаўна народны клуб ветэранаў вайны і працы “Памяць сэрца” горада Бяроза.

За гады творчай дзейнасці калектыў стаў вядомым далёка па-за межамі Бярозаўшчыны, бо яго душэўны, прасякнуты любоўю да сваёй малой радзімы рэпертуар не пакідае абыхавым нікога. Яшчэ ў 1991 годзе калектыву было прысвоена званне “народны”. Ён – лаўрэат Х юбілейнага рэспубліканскага фестывалю творчасці ветэранаў “Неспакойныя сэрцы”. Кожны ўдзельнік хору быў узнагароджаны памятным знакам. Акрамя гэтага, калектыў, адзіны ў рэспубліцы быў узнагароджаны

граматай Міністэрства абароны за ваенна-патрыятычнае выхаванне падрастаючага пакалення і арганізацыю канцэртнай дзейнасці сярод розных слаёў насельніцтва. Нязменны кіраўнік Бярозаўскага народнага клуба ветэранаў вайны і працы “Памяць сэрца” – Кацярына Фёдараўна ШЭШКА, яна мае шмат узнагарод і падзяк, якімі вельмі ганарыцца.

За кожным выступленнем ветэранаў стаіць вялікая праца. У рэпертуары ёсць і харавыя творы, і вакальнага ансамбля, і салістаў, і гэта



знаходзіць водгук у сэрцах глядачоў рознага ўзросту. Толькі за мінулы год адбылося больш за 40 канцэртаў. Калектыў часта наведвае маланаселеныя вёскі, для жыхароў якіх гэта не толькі сустрэча з песняй, але і сустрэча з мінулым.

Свой юбілей калектыў адзначыў ў новым Палацы культуры пад дружныя апладысменты залы і воклічы “Брава!”. Гэта для ветэранаў было самай высокай узнагародай.

Іван АСКІРКА
Фота аўтара





*В июне в рамках
перекрёстного Года
культуры России и Японии
в огромном концертном
зале «Сантори-холл»
в Токио удивительно
проникновенно
звучала, пожалуй,
самая светлая опера
Петра Чайковского —
«Иоланта» —
в исполнении Российского
национального оркестра
под управлением Михаила
Плетнёва, а также
солистов из России,
Китая, Японии и...
Беларуси. Именно Михаил
Плетнёв настоял, чтобы
заглавную партию
в этом произведении
исполнила Анастасия
МОСКВИНА.*

«Настоящее счастье, когда тебе удаётся прикоснуться к музыканту такого высокого уровня!» — признаётся ведущая солистка Большого театра Беларуси. Она не скрывает: ей несказанно повезло вновь поработать с гением. Впрочем, как говорит Анастасия, оказаться в нужном месте в нужное время важно, наверное, в любой профессии, но для певцов — особенно. А счастливых случаев в судьбе народной артистки Беларуси Анастасии Москвиной было немало.

Анастасия
Москвина:

«*Шанс*
даётся каждому,
ВАЖНО
его не упустить»

Рядом с гением

– Вы не в первый раз встречаетесь с маэстро Плетнёвым, его оркестром и Японией...

– Да, осенью 2016-го Михаил Васильевич пригласил в Московскую филармонию исполнить партию Иоланты на заключительном вечере Большого фестиваля Российского национального оркестра. В филармонии, безусловно, проходит немало самых разных концертов, но именно фестиваль Михаила Плетнёва каждую осень становится настоящим событием в культурной жизни Москвы. До этого я работала с этим великолепным пианистом, гениальным дирижёром и тонким музыкантом в «Кашее Бессмертном» Римского-Корсакова – пела Царевну.

И тут – приглашение в его новый проект, открытие Фестиваля российской культуры в Японии. Неожиданно и безумно приятно. Когда мы с ним встретились, я, конечно, его поблагодарила, а он просто и искренне ответил: «Спасибо вам! Где бы мы ещё нашли такую Иоланту!» Знаете, это не был дежурный комплимент воспитанного человека. Чувствовалось, что эти слова шли от сердца. А потом мне организаторы сказали, что на моём участии в фестивале настоял именно маэстро Плетнёв: «Необходимо, чтобы приехала Анастасия! Когда она поёт Иоланту, я плачу...» Услышать такие слова – это ли не счастье?!

Поездка в Японию тоже для меня была не первой, я выступала здесь уже вместе с Токийским филармоническим оркестром, и опять-таки под управлением маэстро Плетнёва.

– **Партия Иоланты очень сложна. Часто можно слышать: если нет исполнительницы этой роли – нет самой оперы Петра Чайковского.**

– Иоланта действительно непростая роль. По сюжету это юная, трепетная девушка, но как раз очень молодые солистки спеть эту партию могут не всегда: она для более крепкого голоса, я бы сказала, драматического сопрано. Вот и продолжаю, находясь в образе Иоланты, работать над качеством звука: он должен быть небесным, практически ангельским.

Концертная постановка, естественно, тоже отличается от спектакля. Здесь нет декораций – всё внимание на твоё мастерство владения голосом. Ты постоянно находишься на сцене и не можешь себе позволить расслабиться – нужно быть постоянно в образе, ведь на тебя устремлены взгляды всего зала. Для певцов это серьёзный опыт на выносливость и даже психологическую устойчивость.

Но работать с Михаилом Плетнёвым – это сказка! Его оркестр – один из лучших, с которым мне приходилось сотрудничать. Это человек, одарённый музыкально на тысячу процентов! Видно, как он полностью сосредоточен на материале. И если ты не достиг такого же погружения – ты не попадёшь с ним на одну волну.

Было очень приятно, когда после выступления Плетнёв сказал тёплые и добрые слова. Ведь он достаточно закрытый человек, как и многие гениальные люди, не расплёскивается эмоционально. Тем более ценна его похвала. Видимо, моё исполнение совпало с его видением гениальной музыки Чайковского.

Сказать, что я была рада участвовать в проекте, – это не сказать ничего. Да, партию Иоланты я пою уже более 10 лет, но каждый раз смотрю на оперу совершенно по-другому, она открылась мне с абсолютно иной стороны. Другое прочтение, другие темпы, другое звучание оркестра, другое видение... Участие в таких проектах – это большое счастье и, конечно, ответственность.



Спектакль Большого театра Беларуси
«Иоланта». Водемон –
Эдуард Мартынюк.

В партии Розалинды
в оперетте «Летучая мышь».



Мечты сбываются

— В этом, уже 86-м, сезоне Большой театр Беларуси готовится удивить зрителей премьерой известной оперетты И. Штрауса «Летучая мышь» в постановке венгерского режиссёра Миклоша Габора Кереньи. Роль Розалинды можно назвать знаковой для вас.

— Это прекрасная оперетта — лёгкая, воздушная, весёлая. Я рада, что она появится в репертуаре белорусского Большого. Тем более, что у нас постоянно идут концерты «Штраус приглашает...», и номера из «Летучей мыши» публика всегда принимает с восторгом.

Партию Розалинды на русском языке я выучила давно: сразу после БГАМ несколько месяцев я работала одновременно и в нашем Большом, и в Музыкальном театре, где как раз готовилась вводиться на главную партию в оперетте «Летучая мышь».

Позже, в 2010-м, Большой театр Москвы решил поставить эту оперетту, и это был мой дебют. В течение всех пяти сезонов я не пропустила ни одного спектакля, всегда с удовольствием выходила в образе Розалинды.

— Но режиссёр Василий Бархатов в Большом театре Москвы представил совсем не классическую постановку «Летучей мыши».

— Да, можно сказать, авангардную. Но если спектакль сделан талантливо, интересно, ярко и смешно, его стилистика может быть абсолютно любой.

— После вполне успешного сотрудничества с Музыкальным в итоге вы приняли решение уйти в Большой театр Беларуси?

— Это был риск, несомненно. Но я хотела работать в Большом, мечтала об этом театре, хотя перспектив на тот момент здесь у меня не было. Однако мне повезло: в начале 2000-х в оперной труппе возник дефицит молодых артистов. Долгие годы в театр просто никого не брали, наверное, в этом не было необходимости, маститые певцы справлялись со всеми партиями. А тут образовалась своеобразная «воронка» в труппе, куда мне и повезло попасть... Художественным руководителем оперы тогда стала Маргарита Изворска-Елизарьева, именно она рискнула и дала возможность молодым певцам попробовать себя в главных партиях на сцене Большого. Она открыла дорогу мне, Владимиру Грозову, Наталье Акининой. Буквально в течение двух лет у меня появились роли Первой дамы в «Волшебной флейте», Барбарини в «Свадьбе Фигаро», Эммы в «Хованщине», Микаэлы в «Кармен», Иоланты...

Открытие Фестиваля российской культуры в Японии.
Дирижёр — Михаил Плетнёв. Токио-2018.



СЧАСТЛИВЫЙ СЛУЧАЙ

– Получается, везение – важный фактор в профессии артиста?

– Самый главный! (Улыбается.) Конечно, важно всё: талант, который дан тебе Богом, твоё колоссальное желание работать и заниматься, развиваться профессионально... Но без удачи, без Его Величества Случая... Это важно – оказаться в нужном месте в правильное время и встретить того самого человека. Ведь нам всегда кто-то помогает и даёт шанс. Другое дело, справишься ли ты с ним или нет.

И надо иметь сильный характер – не побояться и взять на себя эту ответственность. Можно говорить себе: а вдруг рано? А если подождать? Но в следующий раз, может статься, тебе никто ничего не предложит.

– Какой случай стал счастливым для вас?

– Во время учёбы в БГУКИ (первое высшее образование) мне повезло попасть в Русский театр, где два сезона играла в спектакле «Мадам, месье...» И хотя тогда я не предполагала связывать свою жизнь с пением, педагога по вокалу искала. Я исполняла песни под гитару, поэтому хотела поработать над голосом и дыханием. Коллега по сцене Андрей Душечкин предложил мне пойти к подруге его мамы, педагогу Лидии Галушкиной, народной артистке Беларуси!

Затем в Академии музыки мне вновь повезло – меня обучала вокалу заслуженная артистка республики Людмила Колос. Вокальная школа Людмилы Яковлевны по-настоящему европейская. Её студентов легко вычислить по полётному голосу, который пересекает весь огромный зрительный зал. В театре сейчас я занимаюсь с дочерью Людмилы Яковлевны – великолепным концертмейстером оперы Светланой Колос.

Это судьбоносная череда счастливых для меня случайностей! Да и мой дебют в Большом театре Москвы мог бы не состояться, если бы не случай...



С педагогом Людмилей Колос.

– Почему?

– Когда Большой театр Москвы впервые объявил о создании Молодёжной оперной программы, набор солистов проходил в самых разных городах, в том числе и в Минске, в Академии музыки. Но я не попадала туда по возрасту, поэтому особенно не волновалась. В один день я была по домашним делам в центре Минска, когда раздался телефонный звонок от педагога Людмилы Колос: «Где ты? Приезжай на прослушивание!» – «Но я в джинсах и майке... Еду с Комаровки», – попыталась я возразить. Не удалось. «Давай быстро!» – строго сказала Людмила Яковлевна. Уже был конец дня, когда я приехала в консерваторию. Исполнила «Письмо Татьяны» из «Евгения Онегина». А прослушивали нас Дмитрий Вдовин (художественный руководитель Молодёжной оперной программы Большого театра России) и Михаил Фихтенгольц (в то время – начальник отдела перспективного творческого планирования Большого театра Москвы, теперь – директор оперы Баденского государственного театра и художественный руководитель Международного Генделевского фестиваля в Карлсруэ). И Михаил предложил мне пройти кастинг в Большом театре России: тогда Дмитрий Черняков ставил «Евгения Онегина». Правда, уже в Москве, особого впечатления на режиссёра я не произвела. Но зато увидела, что проходит также кастинг для участия в постановке Василия Бархатова «Летучая мышь». Набралась смелости и заявила Фихтенгольцу: «Я знаю партию Розалинды, могу спеть чардаш...» Вечером улетела в Минск, а утром получила от него письмо: «Вы прошли кастинг. Через два месяца ждём в Москве. Партию на немецком должны знать наизубок!» Когда вновь приехала в Большой театр России, пожалуй, была единственной, кто знал оперетту наизусть. Остальные пели по клавирам...

Михаил Фихтенгольц стал также знаковым человеком в моей судьбе. Он познакомил меня с Михаилом Васильевичем Плетнёвым.

– Часто можно читать и слышать о вас такие слова: «серебряный голос», «лучшее сопрано»... Как сами относитесь к похвалам?

– Спокойно. Безусловно, это приятно. Но чужое мнение, плохое или хорошее, мало меняет моё собственное отношение к себе. Пожалуй, я сама для себя самый строгий критик. Звания, награды, медали – безусловно, всё это радует. Но и степень ответственности возрастает просто невероятно!

Есть один вид похвалы, который никогда не оставляет меня равнодушной. Это аплодисменты зрителей. И это стоит того, чтобы вновь и вновь выходить на сцену.



Родом из детства

– **Вы пели с самого детства?**

– Все дети поют. Ещё в детском саду отметили мой абсолютный слух. И, чтобы не потерять такого ребёнка, решили, что до 7 лет я буду заниматься скрипкой у педагога на дому (мне ещё было 5, а в музыкальную школу брали в 7). Позже мой дядя, мамин брат, подарил мне гитару. И я брала уроки игры у Валерия Громова, даже не предполагая, что когда-нибудь, уже во взрослой жизни, встречу на оперной сцене с его сыном Владимиром. Как потом выяснилось, мы с Володиёй ходили в одну музыкальную школу.

– **Но вы не сразу связали свою жизнь с музыкой.**

– Да, я пела всегда, и мне часто говорили: хороший голос! Но заниматься профессионально вокалом можно лишь с 18 лет, поэтому меня стали готовить в музучилище на отделение «хорового дирижирования». После нескольких занятий у педагога я поняла: это не моё. А в 10-м классе попала в театральную школу и о музыке забыла напрочь. Вставала в 6 утра и с тремя пересадками ехала через весь город – мы просто «дышали» театром. Поступать все поехали в театральные вузы Москвы и Петербурга... У меня не получилось. Я так расстроилась, что меня не оценили в России, что с юношеским максимализмом решила: не пойду в наш Театральный! Стала работать в школе-студии. Новогодние утренники в школах и садах, спектакли для детей и взрослых, самые разные праздники – всё это было нашей «вотчиной». И только через год, с подачи руководителя студии, поступила заочно в Институт культуры. Но мысли про вокал не отпускали.



Учиться играть на скрипке
Настя начала в 5 лет.

Досье

Анастасия МОСКВИНА

1995 – окончила Белорусский государственный университет культуры и искусства, специальность «режиссёр театрального коллектива».

2001 – окончила Белорусскую государственную академию музыки, специальность «академический вокал» (сейчас – доцент кафедры пения БГАМ).

2002 – солистка Большого театра Беларуси (сопрано). В творческой копилке певицы – более 30-ти партий. Её голос слышали ведущие театры и концертные залы Австрии, Азербайджана, Бельгии, Венгрии, Германии, Нидерландов, Испании, России, Таиланда, Шотландии, Японии и др.

2008 – награждена медалью Франциска Скорины.

2016 – присвоено звание «Народная артистка Беларуси».

2017 – лауреат Государственной премии Республики Беларусь.



Родители Ольга и Игорь Коцюренко с самого детства во всём поддерживали свою дочь.



«Рита, или Пиратский треугольник»
Г. Доницетти. С Юрием Болотьюко.



Для оперетты
«Летучая
мышь»
в Большом
театре России
даже про-
ходил кастинг
собачек.

Без чего не представляете своего утра?

— Без чашки кофе.

Сова или жаворонок?

— Задумчивый жаворонок. (Смеётся.) В 7 утра подняться проблематично, но в 9 уже на ногах точно.

Любимый цветок?

— Полевые. Из домашних — орхидеи, они всё-таки не требуют особого ухода, что мне подходит, а своей красотой радуют всегда. Недавно после спектакля мне подарили шесть горшков цветущих орхидей! Вообще, от зрителей мне дороги любые цветы.

Музыка?

— Хорошая музыка в любом жанре. Хотя рэп и рок не совсем моё. А вот джаз, особенно 1930-40-х, — это да!

Аромат?

— Парфюм занимает большое место в жизни, поэтому на столике всегда несколько флаконов с духами. Люблю открывать новые запахи. Недавно мне очень понравились Shiseido Zen. Но потом возвращаюсь к проверенным годами ароматам, например, Versace или Dolce&Gabbana.

Книга?

— Связанные с историей, например, нашей страны или города Минска. Сама себя ловлю на мысли, что меня затягивает информация о том, что когда-то было на месте того или иного здания. У нас сейчас столько возможностей представить, как всё было десятилетия и столетия назад! Окунуться в древнюю историю так заманчиво. А из художественной — Ремарк, Булгаков, Зощенко, Гоголь.

Идеальный отдых?

— На острове, где мало людей. Но не в одиночестве, хочется, чтобы рядом был Пятница для общения. (Улыбается.) Недавно родители приобрели дом в 100 км от Минска. И вот там я действительно отдыхаю. Аромат свежескошенной травы, высоченное небо, настоящий грибной лес, речка, сад, печка и огромная библиотека в доме — что может быть лучше?..



Сын Анастасии — Иван Москвин.

Не просто сын — друг

— **Вы счастливый человек?**

— Да! Мне кажется, у меня есть самое главное в жизни — мой сын Иван. Иван Москвин.

— **Зовут так же, как известного русского актёра и режиссёра!**

— Мне просто нравится это имя — Иван. Но его профессиональный путь никак не связан с театром, он учится в БГУИР. Иван занимался музыкой. Правда, недолго. Значит, это не его судьба. А заставлять, подавлять волю ребёнка — ни к чему хорошему не приведёт. С детства старалась, чтобы сын видел во мне друга.

— **Для вас быть мамой — это большая работа?**

— Это счастье! Мой сын — моя радость. Родился он, когда я была студенткой 2-го курса Академии музыки. Пропустила всего год учёбы — спасибо родителям и, наверное, моему характеру. Я комфортно себя чувствую, когда жизнь наполнена событиями. Для кого-то такая насыщенность кажется неразрешимой проблемой. А мне нравится, когда необходимо справиться с несколькими задачами одновременно.

И, знаете, мне это удаётся! Я и ребёнка растила, и училась — совмещала работу мамы со своей творческой профессией. И чувствовала себя прекрасно!

Многие педагоги по вокалу отмечают, что голос певицы после рождения ребёнка меняется — становится более глубоким, в нём появляются другие тембральные краски. Мой педагог также заметила во мне подобные перемены. Но мне кажется, что не голос меняется, а статус в жизни и твоё отношение к ней. Ведь ты уже мама и несёшь ответственность за маленького человечка!

Моему сыну сейчас 20 лет, его рост — около 2 метров, но назвать его взрослым не могу. Думаю, для меня он всегда будет ребёнком. Как и я — для своих родителей, которые поддерживают меня во всём. Я счастлива, что у меня есть они и сын, это каждый день наполняет мою жизнь новыми эмоциями и ощущениями.

Елена БАЛАБАНОВИЧ

**Фото: Роман КАЛИНОВСКИЙ,
Дамир ЮСУПОВ, архив Большого
театра Беларуси, личный архив
А.МОСКВИНОЙ**

“ Мне нравится, когда необходимо справиться с несколькими задачами одновременно. И, знаете, мне это удаётся! ”

ГОСТЬ НОМЕРА



Оксана
Зарецкая:

«Этикет – он повсюду»

Уместно ли дарить цветы партнёру по бизнесу? С какой фразы лучше начать разговор с незнакомцем? В какой момент стоит вручить собеседнику свою визитку? Обо всём этом журнал «Алеся» побеседовал со специалистом по этикету, основательницей собственной школы этикета и культуры Оксаной ЗАРЕЦКОЙ.



– Оксана, если человек не приглашён на свадьбу к Меган Маркл и принцу Гарри, не посещает светских приёмов, то где ему могут пригодиться знания по этикету?

– Большое заблуждение, что этикет – это что-то про светские рауты и благородных девиц. Нет, этикет – это то, что мы делаем здесь и сейчас. Он пригодится всем, когда надо идти в кафе, делать покупки в торговом центре, встретиться с друзьями, пообщаться с коллегами, вести деловые переговоры и даже дома за столом. Ведь можно поесть борщ прямо из кастрюльки, а можно красиво накрыть стол и получить удовольствие от процесса. Этикет – он повсюду.

– Расскажите, как вы пришли к собственной школе этикета? Откуда взялся интерес к этой сфере?

– Начнём с того, что уже много лет я являюсь супругой дипломата. И, находясь в заграничных командировках, всегда искала занятие, которое помогло бы мне реализовать себя. Дело в том, что супруги дипломатов не имеют права на трудоустройство. Конечно, в этом случае можно просто сидеть дома, заниматься детьми, готовкой и шопингом. Но ничегонеделание – абсолютно не моя история. Поэтому сначала я с нуля выучила французский язык, а потом (так как по образованию я культуролог со степенью магистра) с головой окунулась в общественную жизнь нашей миссии в Швейцарии. Я принимала участие в организации благотворительных вечеров и приёмов, налаживала взаимодействие с местными организациями, содействовала проведению культурных мероприятий. Именно через эту деятельность, а также самообразование и изучение большого количества литературы я пришла к тому, чтобы называть себя специалистом по этикету.

Поэтому, когда после 7-и лет в Швейцарии мы с мужем и двумя детьми вернулись в Минск, ответ на вопрос «А чем мне здесь заниматься?» пришёл очень быстро. Очевидно: мне стоит делать то, что я умею лучше всего. Так и появилась «Школа этикета и культуры Оксаны Зарецкой».



– Насколько сложно было начать собственное дело? Ведь наверняка находились «доброжелатели», которые говорили: «Да это здесь никому не нужно!» Как вы преодолевали скептицизм и критику?

– Есть два правила. Первое – никого не слушать. Второе – идти и делать. Мне очень нравится то, что в Беларуси всё большее количество женщин ведут свой бизнес, открывают собственные кафе, ателье, магазины, студии рисования и так далее. Ведь только попробовав, можно понять, стоила ли игра свеч.

Что касается меня, то, поскольку моя школа существует не так давно (с марта 2018 года), я не могу сказать, что это бизнес в понимании больших бизнесменов. Скорее, пока это хобби, которое уже начинает приносить мне некоторый доход. Но повторяюсь: я только в самом начале пути.

– Расскажите про клиентов вашей школы. Кто первым проявил интерес к урокам по этикету?

– Самой первой откликнулась бизнес-среда. Одна из моих популярных лекций – «10 ошибок этикета, которые убивают бизнес». Дело в том, что в бизнесе важны все детали. Ведь мы знаем: нельзя второй раз произвести первое впечатление. А когда решаются вопросы о больших деньгах, люди становятся очень чувствительными к мелочам.

Как правильно составить письмо, допустимо ли надеть на деловую встречу короткое платье, как правильно представиться, стоит ли давать визитку, нужна ли она вообще? Современный этикет знает ответы на все эти вопросы. Например, та же визитная карточка постепенно становится неким имиджевым атрибутом, а не предметом первой необходимости.

Вообще, есть масса нюансов, которые влияют на принятие решения. Вплоть до того, как вы будете держать блюдце и пить кофе.

– А если ты заметил ошибку в поведении другого, правильно ли поправлять человека?

– Ни в коем случае. Нужно запомнить базовые вещи: нельзя жаловаться, нельзя советовать и нельзя исправлять человека. Замечания уместны только в некоторых случаях. Допустим, вы – глава компании и делаете замечание вашему сотруднику. Это нормально, поскольку вы находитесь в деловых отношениях. Или вы – преподаватель и делаете замечание своему ученику. Это тоже нормально, ведь это ваша работа. При этом помним, что хвалить нужно при всех, а ругать – наедине. Также вы вправе сделать замечание, если действия другого человека нарушают ваши границы или угрожают спокойствию окружающих. Во всех остальных случаях замечания неуместны.

– **За какое время можно научиться всем правилам этикета? Сколько занятий нужно посетить?**

– Этикету невозможно выучиться за три дня. Правильные привычки необходимо доводить до автоматизма: держать спину, есть ножом и вилкой и так далее. Именно поэтому большинство моих занятий проходит «в поле». Какой смысл изучать столовый этикет в тетрадках? Мы идём в ресторан, где мне делают куверт – полную выкладку на одну персону. К слову, я часто провожу тренинги для белорусских кафе и ресторанов. И меня радует, что всё больше владельцев заботятся о том, чтобы обслуживание в их заведении было на высоте. Например, недавно в одном ресторане официант обращался к моей 14-летней дочери не иначе, как «мадам». То есть «замужняя женщина». Конечно, он хотел, как лучше, но поправив эту маленькую деталь (изменив обращение на «мадему-

азель»), ресторан только выиграет. Ведь галантность – это сделать чуть-чуть больше, чем надо. Если вас просто обслужат, скажут «здравствуйте, спасибо, до свидания», то это будет соответствовать норме и стандарту. Но если ваш персонал сделает чуть больше, то у гостя останется приятное ощущение от обслуживания. Этикет – это маленькие нюансы, которые позволяют вам выйти на новый уровень.

– **Раньше железным правилом было то, что мужчина придерживает дверь, подаёт пальто и т.д., но сейчас некоторых женщин этим можно чуть ли не обидеть. Правила этикета на этот счёт изменились?**

– Безусловно, если мы возьмём книгу по этикету, которой 20-30 лет, то мы увидим, что многие правила в этой сфере серьёзно изменились. Что касается открывания дверей или умения подать пальто, то это

по-прежнему приветствуется. Единственный момент – не стоит подчёркивать гендерную разницу в деловых отношениях. На деловых переговорах мы в первую очередь – равноправные партнёры, а уж в «тридцать первую» – мужчина и женщина. Именно поэтому не стоит платить за кофе в рамках деловой встречи, не стоит приносить цветы на бизнес-ланч и делать другие вещи, подчёркивающие принадлежность к определённому полу. Другое дело, когда речь идёт о неформальном общении. Если вы встретились с дамой в ресторане, то, конечно, вы можете предложить заплатить за ужин, преподнести цветы и так далее.

Что касается вашего вопроса о том, что некоторые женщины высказывают пренебрежение к галантности мужчин, то я скажу, что это просто невоспитанные дамы. Отвечать хамством на то, что вам подали пальто, – глупо и незачётно. Учитесь принимать галантные жесты достойно.



— А что вы скажете по поводу этикета в интернете? Или там действует «правило отсутствия всяких правил»?

— Нет, правила существуют и в виртуальном мире. Основное из них — всегда следить за тем, что вы пишете. Проблема в том, что в интернете у людей как будто отключаются внутренние фильтры: они начинают писать то, чего никогда бы не сказали другому человеку при личном контакте. Всегда проверяйте себя: комментарии, сообщения, фотографии и личные посты должны быть такими, чтобы за них потом не было стыдно. Пишите грамотно (безграмотность, лишние пробелы, заглавные буквы и отсутствие запятых в интернет-переписке весьма раздражает), не заваливайте собеседника картинками и сообщениями, не вступайте в полемику с троллями.

Вообще, тролли — это отдельная тема. Скажу одно: пока вы спорите с ним и рискуете своей репутацией, он

“ *Этикету невозможно выучиться за три дня. Правильные привычки необходимо доводить до автоматизма: держать спину, есть ножом и вилкой и так далее. Именно поэтому большинство моих занятий проходит «в поле». Какой смысл изучать столовый этикет в тетрадках? Мы идём в ресторан...* ”

наслаждается, питаясь вашей энергией. Всегда помните про это и смело удаляйте очередного скандалиста, не вступая с ним в полемику.

— Нельзя не упомянуть такой канал общения, как мессенджеры. Действительно, сегодня у всех есть **viber, telegram, чаты в социальных сетях**. Так как же правильно начать общение с человеком — позвонить или написать?

— С точки зрения современного делового этикета — предпочтительнее сперва написать сообщение. Так получается, что звонок (голос) современным человеком воспринимается как вторжение в его личное пространство. Поэтому звонки стоит использовать только в случае, когда дело не терпит отлагательств. В других случаях, если вы хотите совершить звонок, то сначала уточните через мессенджер, когда человеку будет удобно поговорить с вами.

— Я знаю, что у вас есть курс для подростков. Чему вы их учите? Что хотят узнать об этикете современные детки?

— Курс для подростков возник по запросу. Пару месяцев назад ко мне обратился папа девочки с просьбой обучить его дочь этикету. Для меня это был вызов, но я с ним справилась. Оказалось, что работать с подростками ещё интереснее, чем со взрослыми! У нас не было скучных лекций и переписываний заданий в тетрадки, мы вместе ходили по магазинам и кафе, подбирали одежду для занятий и вечеринок, фотографировались и делились результатами в соцсетях. Девчонки с большим восторгом выполняли все мои домашние задания. А от папы той самой девочки я получила блестящий отзыв. Он написал, что «мои уроки были лучшей образовательной инвестицией за сезон». Конечно, получать такие отклики очень приятно.

Кстати, порой ко мне приходят предложения открыть курс этикета в детском саду или начальной школе. Но я пока отказываюсь. Дело в том, что в таком возрасте культура и этикет воспитываются исключительно в семье. Ребёнок повторяет за папой и мамой, бабушкой и дедушкой, старшими братьями и сёстрами. А то, что ему расскажет какая-то тётя в саду, ситуации не изменит.

Вместо этого я предлагаю курс семейного этикета. В нём я напоминаю родителям о том, что при входе в комнату ребёнка нужно стучаться, что перед тем, как просмотреть его личные вещи, нужно спросить у него разрешения и так далее. Я рассказываю, как правильно ругать ребёнка, и почему никогда не стоит сравнивать своего ребёнка с другими детьми. На занятиях мы модулируем и репетируем эти ситуации.

— Какой вопрос чаще всего задают люди специалисту по этикету?

— Как это ни удивительно — вопрос «Как понравиться людям?» Ответ на него чрезвычайно простой и сложный одновременно: в первую очередь — не вы должны нравиться людям, а люди должны нравиться вам! Если вы искренне интересуетесь настроением другого человека, внимательно отнесётесь к его просьбе, поблагодарите его за приятное общение, то ваш собеседник наверняка также почувствует к вам симпатию. В этом и есть искусство этикета — оставить о себе хорошее впечатление.



– Среди ваших программ есть «Искусство small talk», что это такое?

– Каждый из нас сегодня вынужден коммуницировать с большим количеством людей. Конференции, семинары, мастер-классы, деловые встречи – мы постоянно находимся в ситуациях, когда нужно общаться. При этом очень часто можно услышать: «О, нет, подойти и начать разговор первым – это не для меня. Я не умею, я боюсь». На своём курсе я учу, как снимать стеснительность, с чего начать разговор, как заполнять неловкие паузы. Рассказываю о том, о чём можно говорить и о чём точно не стоит. Например, у нас есть список «зелёных», «жёлтых» и «красных» (запретных) тем. Приятные темы – погода, спорт, культура, семья. Запрещённые – политика, религия, вопросы секса. Ну а за теоретическими знаниями у нас, как обычно, идёт практика. Так, одно из домашних заданий на курсе состоит в том, что ученикам нужно провести 15 небольших бесед. В магазине, в метро, в очереди. Подойти, завязать разговор, поговорить и корректно завершить общение.

– А как начать разговор в незнакомой компании? Фраза «Добрый день, сегодня приятная погода!» ещё работает?

– Да, этот вариант уместен во все времена (смеётся). Ну а если речь идёт о деловых конференциях, то правильно будет подойти, представиться и спросить, как зовут человека. Дальше можно поинтересоваться, откуда он приехал, чем занимается. Отмечу, что если вы постоянно развиваетесь: читаете книги, смотрите фильмы, посещаете какие-то выставки или культурные мероприятия в вашем городе, то у вас всегда найдутся темы для общения.

К сожалению, сегодня часто можно встретить информационный снобизм: мол, «я не смотрю телевизора и не интересуюсь новостями». Но, согласитесь, источники информации бывают абсолютно разными. Не надо ориентироваться на плохие образцы – смотрите каналы о культуре, музыке, путешествиях. Не надо смотреть и читать всё подряд, выбирайте качественную прессу. В таком случае вам всегда будет о чём поговорить.

Екатерина АПАРИНА

Фото из архива
Оксаны ЗАРЕЦКОЙ



Как пережить публичное выступление?

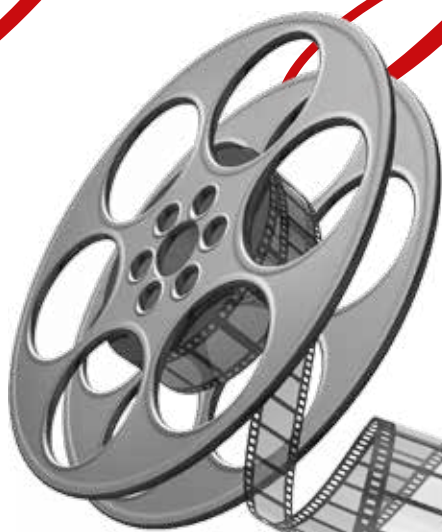
Слайдхак от Оксаны Зарецкой

Во время публичного выступления лучше оставить руки свободными. Не стоит держать в руках какие-либо предметы, бумаги или папку. Объясню почему. Когда во время выступления вы прижимаете к себе папку, то внутренне вы отгораживаетесь от публики и зажимаетесь ещё больше. Освободите руки, отпустите себя, и это поможет вам раскрепоститься. Ну и, конечно, не стоит читать выступление с листа, опустив глаза и забыв о слушателях. Образец отличных публичных выступлений – Стив Джобс. Пересмотрите видео с его участием, обратите внимание, как он общается с публикой, и попробуйте это повторить. Ещё один маленький секрет: если вы очень волнуетесь, выберите в зале самого приятного вам человека и обращайтесь конкретно к нему. Так вам будет легче. Ну а главное – будьте искренними и не забывайте улыбаться!

Беларусь

у кадры

**Кінастужка
даўжынёй
амаль
у 95 гадоў**



Сучасны наведвальнік музеяў не надта ахвочы плаціць грошы толькі за прагляд экспанатаў пад размераны расказ экскурсавода. Сёння чакаюць яркіх ўражанняў: напрыклад, дакрануцца да рарытэтаў, паслухаць музыку, глядзячы на “жывыя” арт-інсталяцыі, ці нават паглядзець кіно. Так, проста ў музеі! Чаму б і не?

Сёння “Алеся” запрашае сваіх чытачоў зазірнуць у адзін з самых незвычайных музеяў Беларусі, экспазіцыя якога прысвечаная гісторыі беларускага кіно. З чаго пачаўся айчынны кінематограф, якіх зорак экрана падарыў нам Мінск і чаму варта глядзець фільмы даваеннай пары — пра гэта расказвае кіраўнік музея Ігар Аўдзееў.

Спачатку было слова

Дзень беларускага кіно адзначаецца 17 снежня. Але гэтая дата ніяк не звязаная ні з першым кінапаказам, ні з першымі здымкамі фільмаў.

— 17 снежня 1924 года толькі прынялі рашэнне аб арганізацыі нацыянальнай кінавытворчасці і заснавалі для гэтага спецыяльнае ўпраўленне — “Белдзяржкіно”, — пачынае экскурсію па музеі Ігар Аўдзееў. — А першы кінапаказ на тэрыторыі Беларусі (падборкі сюжэтаў братоў Люм’ераў) адбыўся значна раней — яшчэ ў 1896 годзе, на тэрыторыі віцебскага яхт-клуба. У Мінску прыватныя кінатэатры пачалі з’яўляцца на мяжы XIX і XX стагоддзяў. Тады ж адбыліся першыя спробы кіназдымак. Піянерам тут быў нямецкі прадпрымальнік Рыхард Штрэмер, які не толькі валодаў некалькімі кінатэатрамі, але і зняў сапраўдныя дакументальныя сюжэты пра вучэнні пажарных і пра адзін

верасень 2018

Ганна КУРАК
Фота аўтара

Каляж Таццяны Малько



Дырэктар музея Ігар Алекавіч Аўдзееў дэманструе, як у мінулым стагоддзі "склеівалася" кіно

з першых экскаватараў у горадзе. Кадры з палётамі славуэта авіятара Сяргея Утачкіна над Мінскам і крушэннем цягніка каля станцыі Руднікі ўвайшлі ў гісторыю дзякуючы апэратарам кінатэатра "Гігант".

"Белдзяржкіно", хоць і пачало сваю дзейнасць 6 студзеня 1925 года, запрацавала на поўную моц не адразу. Грошы на вытворчасць уласных фільмаў былі, неабходнае кінаабсталяванне закупілі ў Германіі... Адна праблема – у Беларусі не было ніводнага прафесіянала ў сферы кінематографа. Таму выкананне першага перспектывага плана вытворчасці беларускіх фільмаў цалкам залежала ад наяўнасці гэтых самых "паштучных" спецыялістаў – сцэнарыстаў, рэжысёраў, апэратараў – пад канкрэтны кінапраект. Шукалі іх у асноўным у Маскве і Ленінградзе, дзе кінаіндустрыя існавала яшчэ з дарэвалюцыйных часоў.

Менавіта таму дагэтуль не сціхаюць спрэчкі пра фільм-першынец беларускага кіно. Па задуме арганізатараў нашай кінавытворчасці ім павінна была стаць гістарычная драма "Кастусь Каліноўскі". Але мэтр расійскага кіно Уладзімір Гардзін, які меў багаты досвед пастаноўкі маштабных па падзеях і колькасці персанажаў стужак, прыступіў да здымак толькі ў 1927 годзе. Рэалізацыя праекта "Лясная быль" Юрыем Тарычам у

1925 годзе раптоўна адклалася на год. У выніку першай да стадыі здымак і мантажу дайшла стужка пра барацьбу з прастытуцыяй "Забітая жывёла", якая ў вышэйназваным вытворчым плане стаяла на апошнім месцы...

– І ўсё ж спачатку да шырокага гледача дайшла "Лясная быль". З вокнаў нашага музея добра бачны фасад Нацыянальнага акадэмічнага драматычнага тэатра імя Максіма Горкага, у будынку якога 25 снежня 1926 года адкрыўся кінатэатр "Культура" і адбылася прэм'ера "першага беларускага баявіка", ці "першай нацыянальнай кінастужкі", "Лясная быль". Паказ "Прастытуткі" пачаўся толькі ў лютым 1927 года.

Цікава, што павільённыя сцэны "Лясной былі" здымаліся на адной з кінафабрык Масквы. У Мінску з мая 1925 года працавала толькі невялікая кіналабараторыя па вытворчасці кінахронікі. А беларуская кінастудыя мастацкіх фільмаў (тады пад назвай "Савецкая Беларусь") была створаная ў 1928 годзе і ўвогуле ў Ленінградзе, дзе знаходзілася да 1939 года. Прычына тая ж – адсутнасць у Мінску патрэбных спецыялістаў.

Рэдкія кадры

Фонар музея – калекцыя рарытэтных кінаплакатаў 1920-1930-х гадоў, якія супрацоўнікі музея вярнулі літаральна з небыцця. Да пачатку XX стагоддзя на тэрыторыі Беларусі не захавалася ніводнага арыгінальнага кінаплаката тых часоў, а сёння ў музеі іх больш за 30! Адноўленая калекцыя ў форме перасоўнай выстаўкі неаднойчы выязджае за мяжу.

– Савецкія даваенныя кінаплакаты – гэта не толькі важны элемент кінапрацэсу таго часу, калі для большасці гледачоў яны фактычна былі адзіным рэкламным сродкам. Дзякуючы ўнікальнай, заснаванай на прыёмах канструктывізму стылістыцы гэтыя творы сёння прызнаны культурнай з'явай сусветнага ўзроўню. Іх гістарычная і мастацкая вартасць вызначае іх высокі кошт: за арыгінальны экзэмпляр з аўтарскім экслібрысам, напрыклад, "2СТЭНБЕРГ2", на спецыялізаваных аўкцыёнах прапаноўваюць да 100 і болей тысяч долараў!



Цікавыя факты

- Да сярэдзіны 1930-х гадоў нямалым стужкі на тэрыторыі Беларусі паказвалі з цітрамі на чатырох мовах: беларускай, рускай, польскай і ідышы.
- Класік беларускага кіно Юрый Тарыч, якому, як ганароваму гараджаніну, у Полацку ўстаноўлены бюст, насамрэч нарадзіўся ў польскім Плоцку: у 1937 годзе ён быў вымушаны карэктываваць уласную біяграфію, каб не стаць "польскім шпіёнам".



У 1920-1930 гг. у жанры кінаплаката працавала інтэрнацыянальная суполка таленавітых мастакоў-графікаў (у тым ліку ўрадженец Віцебска Міхаіл Векслер), якія павінны былі адным выразным малюнкам не толькі паведаміць глядачу пра змест стужкі, але і падштурхнуць яго на паход у кінатэатр. Акрамя гэтага, найбольш таленавітыя аўтары здолелі выразіць на іх асабістыя адносіны да тэмы і матэрыялу фільма. Як гэта зрабіў, у прыватнасці, Барыс Клінч у кінаплакаце да фільма “Лясная быль”.

Шмат незвычайных адкрыццяў чакае наведвальнікаў і каля стэндаў з арыгінальнымі фатаграфіямі. Побач з фота – мастацкія эскізы да славетных фільмаў. Аказваецца, першымі уяўленне пра тое, як будуць выглядаць героі і месцы дзеяння будучай стужкі, даюць мастакі-пастаноўшчыкі праз сістэму малюнкаў на паперы і макеты. Класічны падыход, якім карысталіся класікі сусветнага кіно Дэвід Уорк Грыфіт і Сяргей Эйзенштайн, наогул прадугледжваў спачатку цалкам (пакадрава!) намяляваць будучы фільм на паперы – з вызначэннем усіх выяўленчых характарыстык.

Як запальваліся зоркі

Беларусь стала тым месцам, дзе адкрыўся талент многіх артыстаў, якія потым праславіліся на ўвесь Савецкі Саюз.

Усе ведаюць **Ісаака Дунаеўскага** як аўтара музыкі да некалькіх дзясяткаў фільмаў, перш за ўсё – кінакамедый Рыгора Аляксандрава. Між іншым, яго дэбют адбыўся на беларускай кінастудыі. У 1931 годзе Уладзімір Корш-Саблін здымаў першы гукавы фільм на беларускай мове “Першы ўзвод” (1931) і запрасіў маладога тады кампазітара напісаць музыку да карціны.

У гэтым жа фільме склаўся зорны дуэт і мегапапулярнага фільма “Чапаеў” – **Барыса Бабачкіна і Леаніда Кміта**. У “Першым узводзе” акцёры настолькі жыва і арганічна гралі, што пастаноўшчыкі “Чапаева” хацелі бачыць у сваёй карціне толькі іх.

У лірычнай музычнай кінакамедыі “Маё каханне” (1940) адбылося нараджэнне кінадзівы савецкага тыпу – **Лідзіі Смірновай**. Дзеля ролі Шурачкі малавядомая актрыса кінула працу ў сталічным тэатры і... не прагадала. Лірычная камедыя спадабалася глядачам і не сыходзіла з экрану больш за 30 гадоў!

– Быў у нас і свой “Тэрмінатар”, – жартуе кіраўнік музея. – У фільме “Канстанцін Заслонаў” (1949) перад намі паўстае вобраз героя-патрыёта, якога нельга ні застрэліць, ні замарозіць, ні падпаліць. Абсалютна бяспрашны і непераможны герой-глыба, аб якую разбіваецца любы вораг. Твар выканаўцы галоўнай ролі **Уладзіміра Дружнікава** на экране выглядае так, быццам зроблены з бронзы ці мармуру.

У гераічнай драме “Чырвонае лісце” (1958) упершыню з кінаэкрана прагучаў голас **Эдзіты Пяхі**, якая за кадрам выконвала рамансы спявачкі кабарэ – гераіні Клары Лучко.

Актрыса **Ганна Камянкава** сёння ў расійскім кіно выконвае ролі бабуль, а пачынала яна сваю кар’еру ў 5-цігадовым узросце на “Беларусьфільме”. Дзіцячая прыгодніцкая стужка “Дзяўчынка шукае бацьку” (1959) стала кінахітом. Яе прадалі для паказу ў кінатэатрах у 83 (!) краіны свету – гэта абсалютны геаграфічны рэкорд беларускага кіно.



Рэжысёр Валерый Рыбаеў
на здымках фільма "Мяне клічуць
Арлекіна", 1988 г.

Самай касавай беларускай стужкай (амаль 42 млн гледачоў за першыя 15 месяцаў дэманстрацыі ў кінатэатрах на тэрыторыі былога СССР!) стала сацыяльная маладзёжная драма "Мяне завуць Арлекіна" (1988). Гледачы, перш за ўсё моладзь, аддзякавалі аўтарам стужкі, якія аднымі з першых прайздзіва адлюстравалі праблемы моладзі сярэдзіны 1980-х. Гэта кіно – яркі прыклад актуальнага адказу на пытанне, пра што трэба здымаць, каб фільм стаў грамадскай з'явай.



Патэлья
з фільма
"Прыгоды
Бураціна",
1975 г.



Вось гэта экспанат!

Самы стары экспанат музея – кінатэатр "ГОЗ-Русь" 1922 года для паказу фільмаў у любых, нават непрыстасаваных спецыяльна памяшканнях. Ён звычайна выклікае вялікі інтарэс сярод школьнікаў і моладзі. Цяжка ўявіць, як гэты загадкавы апарат працаваў сто гадоў таму, калі ў многіх гарадах не было святла! Перад паказам на сцяне расцягвалі белую прасціну – і пачынаўся цуд. Дзякуючы памочніку кінамеханіка, які першым круціў педаль партатыўнай дынама-машыны (яна выпрацоўвала электрычнасць), і кінамеханіку, які круціў ручку праектара. Раўнамерна-рытмічна на працягу ўсяго сеанса! І не дай Бог збіцца! Дарэчы, прафесія кінамеханіка тады была вельмі прэстыжнай. Сёння ў музеі кожны можа паспрабаваць сябе ў гэтай ролі. І не толькі. У час экскурсіі наведвальнікі становяцца ўдзельнікамі шэрагу захапляльных кінаатракцыёнаў.

Гаворыць і паказвае музей

Экспазіцыя музея кіно складаецца з дзвюх неад'емных частак – прадметнай і экраннай. Пры ўсёй разнастайнасці кінакалекцыі галоўны экспанат тут – фільм (як мастацкая і гістарычная каштоўнасць). Аднаводна, “сэрцам” любога музея кіно, дзе адбываецца сустрэча сучаснага глядача з помнікамі кінакультуры, з’яўляецца кіназала. У музеі гісторыі беларускага кіно яна, адноўленая ў мінулым годзе (стылізаваная пад рэтра-кінатэатр пачатку 1930-х гадоў), утульная і ў пэўным сэнсе дамашняя (усяго 50 месцаў), за апошнія 15 гадоў стала месцам паказу амаль 200 рэтраспектыў айчыннай і замежнай кінакласікі. Тэматычных і персанальных, прысвечаных культавым асобам і юбілейным датам.

На сеансы чорна-белага і нават нямога кіно ў музей прыходзяць не толькі тыя, хто хоча ўспомніць маладосць. Творчая моладзь Мінска натхняецца старымі стужкамі, вывучае праз іх гісторыю.

– Першыя беларускія мастацкія фільмы цікавыя сучаснаму глядачу перш за ўсё з пазнавальнага боку. Яны амаль цалкам здымаліся ў рэальных інтэр’ерах і экстэр’ерах. Нягледзячы на выдуманых сюжэты, у кадр трапляла рэальнае жыццё! Мы бачым, як выглядалі беларускія вёскі і гарады першай паловы XX стагоддзя, як у той час апрамаліся людзі, як быў арганізаваны іх побыт...

верасень 2018



Афіша

У кастрычніку ў Музеі гісторыі беларускага кіно пакажуць карціны ў межах персанальных рэтраспектыў:

■ **“Фільмы Ігара Дабралюбава”** (да 85-годдзя з дня нараджэння славутага беларускага кінарэжысёра).

■ **“Увасабленне вечнага жаночага характава”** (да 75-годдзя французскай кінаактрысы Катрын Дэнжэ).

Падрабязнасці на сайце музея cinema.histmuseum.by



Што такое кінематаграфічная мова? Гэта сістэма кінавообразаў. Калі пры праглядзе стужкі вы заплушчваеце вочы і па-ранейшаму разумеете, што адбываецца на экране, гэта не кіно, а рыдыёп’еса. Кіно гаворыць з глядачом мовай вообразаў, сутыкненнем-мантажом адлюстраванняў.





Александра, Мария и Вера Степановы. Сёстры дружили всю жизнь. Александра — харизматичная, очень правильная и строгая. Мария — самая звонкая запевала на семейных посиделках, прекрасная портниха и хозяйка. Вера — самая младшая, но самая мудрая, чуткая и интеллигентная, душа этой семьи и моя мама.



Три сестры

Степановы

Мама была последним, восьмым ребёнком в семье путилевско-го рабочего Игната Степанова. Она родилась под Одессой, куда семья переехала из голодающего Питера в поисках лучшей доли. Переезд совпал с периодом голода начала 1920-х годов на Украине. Но Степановы выжили, дети подросли. Работы на Украине почти не было. Удалось устроиться только одной из взрослых дочерей, Катерине. А самая старшая, Александра решила попытать своё счастье в соседней Беларуси.

Сам же Игнат Степанов с супругой Натальей и другими детьми продолжили колесить по стране, спасаясь от голода и безработицы, и осели в Сталинграде (ныне Волгоград), здесь сыновья нашли работу на строительстве гидроэлектростанции. Глава семейства Игнат по возрасту смог устроиться только сторожем

на кладбище. Сторожка, где размещалась жить семья Игната — жена и двое младших дочерей, стояла на границе между татарским и еврейским кладбищами. Поэтому любимой игрой Марии и Веры были похороны мёртвой птички, которую они хоронили то по татарскому обряду, то по еврейскому.

Дальше всё было как в доброй книжке. Девочек за их игрой случайно увидела сотрудница местного отдела образования, ужаснулась и помогла главе семьи устроиться дворником с проживанием в крохотной комнатке. Жизнь налаживалась, сестрички пошли в школу. И хотя обувь у них была одна пара на двоих, и зимой приходилось посещать занятия по очереди, зато одежда была самой

модной. Потому что хозяйка семьи, моя бабушка Наталья, до революции была белошвейкой и прекрасно конструировала одежду, а ручные швы делала почти как машинные.

Думаю, что платья младших на самом раннем совместном фотоснимке сестёр пошиты моей бабушкой. Сделан снимок в 1939 году в Сталинграде, когда в гости к родным из Минска приехала старшая сестра Александра (Шура, как её называли в семье). Она к тому времени успела сделать в Беларуси партийную карьеру и решила навестить родителей и младших сестёр, которых опекала всю жизнь. Уговорили любимого папу и отправились в фотоателье.

Следующий раз сёстры собрались сфотографироваться вместе с отцом только через 20 лет, когда каждая прошла уже свой тяжёлый путь по войне...

Екатерина АГЕЕВА
Фото из семейного альбома



Шура

Впервые дни войны её мужа мобилизовали. Сама Александра, к тому времени известный в Беларуси партийный лидер, оставив маленького сына в семье знакомых в тихой деревушке, перешла на нелегальное положение. Шура была членом Минского подпольного обкома партии: занималась организацией антифашистских ячеек в подведомственном ей Слуцком районе, под видом крестьянки неоднократно ходила в разведку в оккупированный Минск, принимала участие в разработке боевых операций. Заслуги Александры Игнатьевны Степановой отмечены высокими государственными наградами, её фотография и личные вещи экспонируются в Белорусском государственном музее истории Великой Отечественной войны.

...После войны тётя Шура осталась одна: муж с войны не вернулся, сын умер от болезни, пока мама была на подпольной работе. Но надо было отстраивать страну, и наша тётя Шура с головой ушла в эту работу. Благодаря богатому организационному опыту она занимала руководящие партийные и хозяйственные должности. В частности, после войны, когда в Беларуси был кадровый голод, не имевшая высшего образования тётя Шура руководила одним из республиканских министерств. Кроме того, она дважды избиралась депутатом в Верховный совет страны. Кстати, нажитое за годы активной работы, так и оставшаяся одинокой, тётя Шура разделила между любимыми племянниками, детьми Марии и Веры. Помню и я, за деньги от облигаций, которые достались мне с братом, наша семья купила свой первый пылесос...

С наступления мирной жизни Шура мечтала собрать в Минске свою семью. При первой же возможности забрала из разрушенного Волгограда овдовевшего отца. Благодаря своей публичности неожиданно отыскала самого младшего брата, Ивана, который исчез после мобилизации в армию за

несколько лет до войны. Оказалось, его, молодого солдата, подставили старшие товарищи, и он был арестован без права переписки как враг народа. Через несколько лет после войны на лесоповал, где Иван отбывал срок, попал известный союзный журнал «Огонёк», а на обложке – портрет его старшей сестры Александры Степановой, депутата Верховного Совета СССР, ветерана войны. Письмо от брата Ивана, которого мысленно давно уже похоронили, было счастливым потрясением для всей семьи. Но устроить брата-зэка, пусть и реабилитированного, в столичном Минске даже тётя Шура с её влиятельностью не смогла. Однако в то время в Жодино начали возводить автомобильный завод, будущий БелАЗ. На стройку Ивана приняли. Всю жизнь он так и проработал на этом предприятии.

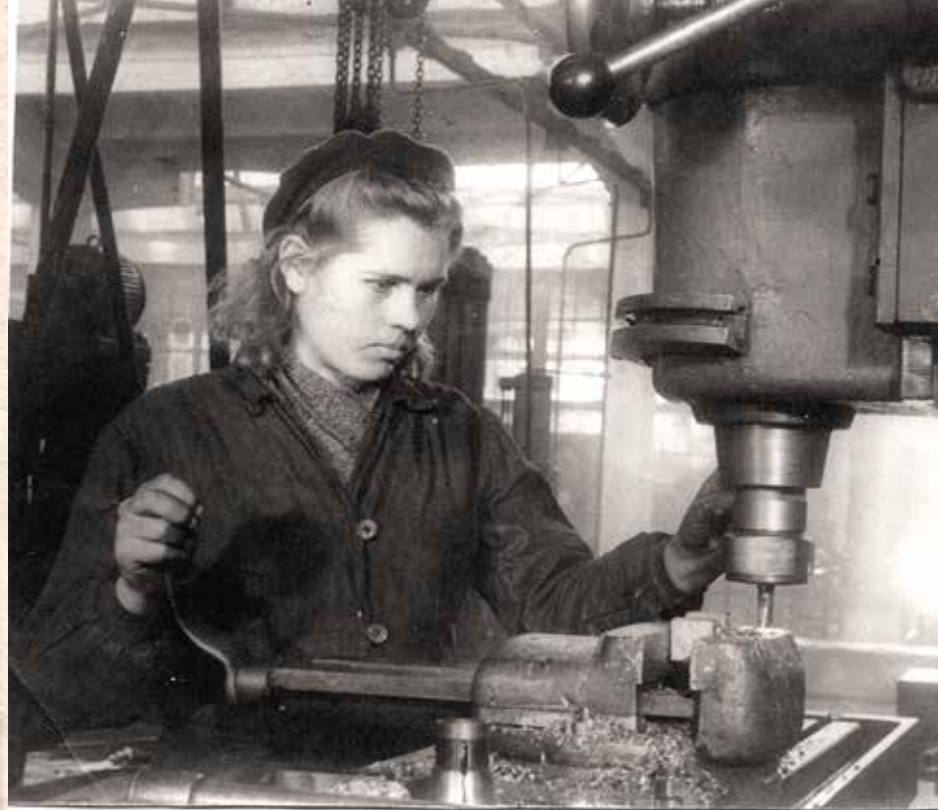
А большинство выходных и праздники он со своей семьёй проводил у старшей сестры в Минске. Со временем её квартира стала центром притяжения для всех Степановых. За время войны семья потеряла только старшего сына Петра. Остальные были живы-здоровы, хотя и оказались в разных республиках, но любили собираться вместе. В Минск на праздники с Украины приезжали сестра Катя и брат Жора с семьями, из Волгограда – брат Илья со своим семейством. На всех посиделках и застольях у Степановых звучали песни. Это было их общее увлечение и общий талант: не имея и тени музыкального образования, сходу раскладывали любую песню на много голосов. Пели украинские, русские, а когда моя мама вышла замуж – и белорусские песни, которые очень любил и прекрасно исполнял мой отец. Но главной запевалой всегда была звонкоголосая сестра Мария. Её, кстати, тётя Шура разыскала первой: в 1945-ом Мария прислала старшей сестре свой фотоснимок, сделанный 9 мая в Будапеште, где она закончила войну.





Мария

Мария всю войну прошла в составе зенитно-пулемётного полка. Как-то для школьного сочинения я попыталась расспросить её по поводу военных подвигов. Она лаконично рассказала, что стреляли по вражеским самолётам, что её подразделение частенько их сбивало. А потом подробно и с удовольствием описывала, какие непростые взаимоотношения были у девочек с парнями из соседней роты. Повзрослев, я поняла, что стрельба и боевые действия для молоденьких девчонок быстро стали рутинной. А настоящая, интересная жизнь происходила вне войны и вопреки ей: парни, флирт,



любовь. Это помогало пережить ощущение смерти, которая всегда была рядом. Но и свою рутинную работу на войне Мария выполняла очень ответственно – вернулась с многими наградами, которые с гордостью надевала на День Победы, на встречи с молодёжью. Мобилизовавшись из армии, она приняла приглашение старшей сестры и приехала в Минск. В скором времени Мария трудоустроилась на Минский тракторный завод, который тогда ещё только строился. Здесь она добросовестно трудилась до самой пенсии. Её портреты часто украшали заводскую Доску почёта, а фотографии трудолюбивой красивой станочницы периодически появля-

лись в газетах. Активная по натуре, тётя Мария участвовала в общественной работе, на протяжении долгого времени возглавляла профсоюзную организацию завода.

В семье Степановых у Марии, помимо славы самой звонкой запевалы, была репутация умелой портнихи, к мастерству её обращались многие. Этот талант Мария унаследовала, видимо, от своей мамы.

А вот деликатность, мудрость и душевность бывшей питерской белошвейки достались самой младшей из сестёр – Вере. Её тяжёлая военная судьба не была отмечена наградами и не озвучена победными маршами...



Вера

Когда началась война, Вера записалась на курсы медицинских сестёр и была отправлена на фронт. Провоевала она недолго. Весной 1942 года в результате неудачной операции советского командования на территории Украины в окружение попали три армии, в плену оказалось более 200 тысяч красноармейцев. В том числе и моя мама.

Пересыльный лагерь для военнопленных, в который она попала, фактически был обычным полем, обнесённым колючей проволокой. При первой же возможности Вера

сбежала и тайком пробралась к родным: на Украине тогда жили её брат и сестра. После освобождения устроилась разнорабочей на одну из шахт Донбасса. Здесь её и нашло письмо из Минска от старшей сестры Шуры. Сборы были недолгими, Вера поехала в Беларусь. И вот сёстры снова вместе. Они больше не расстанутся до последних дней жизни – властная Шура, хозяйственная Мария и душевная Вера.

Самая младшая и скромная на фоне своих заслуженных сестёр, моя мама официально не считалась вете-

раном войны, хотя хлебнула горя сполна. Документы части, в составе которой она воевала, пропали в хаосе окружения. Доказательством её участия в боевых действиях мог стать хотя бы один из «треугольников», которые она отправляла с фронта отцу в Сталинград. Но письма не сохранились. Как будто и не была Вера на той войне.

Её воспоминания о событиях военного времени были записаны только один раз. Мною, и опять для школьного сочинения. Мама рассказала, как ей пришлось везти по степи раненого бойца в госпиталь. Внезапно налетел вражеский истребитель. Единственным укрытием был сарай недалеко от дороги, и мама сообразила укрыть телегу от пулемётных пуль за ним. Но самолёт пошёл на разворот, чтобы всё же достать свою лёгкую добычу. Мама сильно хлестнула коней и успела перегнать телегу на другую сторону сарая. Тогда истребитель снова пошёл на разворот. Мама снова погнала телегу вокруг сарая. Это продолжалось, пока у лётчика не закончились патроны.

Обыкновенный военный эпизод, но он так поразили моё детское воображение, что я сделала к сочинению рисунок – бесконечная степь, чёрный

самолёт и худенькая девушка на телеге с огромными от ужаса глазами.

... Когда мамы не стало, мы с трудом нашли её фотографию, которую прилично было бы использовать на погребальной церемонии. На большинстве снимков она или хохочет, или что-то изображает забавляясь. Весёлый нрав привлекал к маме всю степановскую детвору, которая всегда висла на ней. Более того, думаю, что именно эти всегда смеющиеся глаза и бьющая через край жизнерадостность привлекли внимание и моего отца, бывшего военного корреспондента, начинающего руководителя белорусских СМИ. А ещё, видимо, подкупила его врождённая интеллигентность и начитанность этой дочери сталинградского дворника. Мама, в свою очередь, нашла в отце порядочного, доброго, с прекрасным чувством юмора спутника жизни. И всем Степановым мамин супруг понравился. Иван Агеев не только научил новых родственников белорусским песням, но и привнёс в совместный досуг творческие элементы. На семейных праздниках стали проводиться игры, лотереи, выпускались стенгазеты, именинникам посвящались стихи. Это сделало торжества в нашем доме особенно привлекательными.



Закончив вечернюю среднюю школу, мама постоянно самостоятельно занималась своим образованием и добилась значительных успехов, она более четверти века проработала в разных библиотеках Минска, в том числе Минского технологического института (ныне БГТУ).

Когда родились один за другим мы с братом, мама раскрылась полностью. Семья стала её культом и её талантом. Она, казалось, переняла деловитость старшей сестры Шуры, планируя жизнь нашего семейства, и практичность сестры Марии в ведении домашнего хозяйства. Привнесла свойственную ей душевность и доверительность в семейную атмосферу. В наш дом для душевной беседы, за мудрым советом или за поддержкой охотно заглядывало не только старшее поколение Степановых, но и мои многочисленные кузины и кузены. Тем более, что благодаря общению с моим отцом, очень активным и дотошным журналистом, мама была в курсе новостей и перспектив, хорошо ориентировалась в жизни белорусской столицы. Так постепенно младшая сестра Вера стала самой авторитетной для многочисленной родни.

Она уходила последней из Степановых, похоронив и оплакав всех. Незадолго до смерти моя мама

привела в порядок семейные альбомы и документы, начертила родословное древо Степановых, начиная от своего деда Никиты, родившегося в 1863 году. Благодаря этим документам и я смогла рассказать о прошлом своей семьи. Думаю, мама была бы довольна.

Я очень часто вспоминаю о ней. Стараюсь быть такой же сильной, бескорыстной и справедливой. А ещё я назвала Верой свою дочь...





Наталья Прокопук:
**«Я работаю,
 чтобы вы отдыхали
 вкусно!»**

Надежда СУСЛОВА
 Фото Виктора ЛЯЛЮКА
 и из личного архива

Агроусадьба «Валерия» находится практически в туристическом центре Брестчины — всего в 35 километрах от Национального парка «Беловежская пушча». Несколько лет назад энергичная Наталья ПРОКОПУК выкупила здание старой деревенской школы, создала усадьбу и назвала её в честь любимой бабушки. С тех пор свободного времени у Натальи нет! Если не на усадьбе или деловых мероприятиях, значит, в кулинарных экспедициях. Наталья много ездит по стране, записывая оригинальные и народные рецепты, перенимая у бабушек их знания и опыт в секретах традиционной белорусской кухни.

— Наталья, с какими мечтами, надеждами и планами вы пришли в агротуризм?

— Позитивными! В конце 2015-го мы, наконец, завершили ремонт здания бывшей школы, который длился два года, и приняли первых посетителей. А теперь, на мой взгляд, мы создали по-настоящему комфортные условия для наших гостей и можем обеспечить им прекрасный разнообразный отдых в деревенской тишине, на лоне природы. Наш гостевой комплекс сегодня — это двухуровневый и одноуровневый гостевые дома. Так что важнейший пункт первоначального плана — качественное жильё для качественного отдыха — мы осуществили.

– Сегодня усадьба «Валерия» известна как «гастрономическая». Вы победили в Национальном конкурсе на лучшую агроусадьбу в номинации «Национальная белорусская кухня». И даже девиз у вас кулинарный: «Я работаю, чтобы вы отдыхали вкусно!!!»

– Началось всё с того, что мне предложили организовать на усадьбе кулинарную экспедицию. Времени у меня было очень мало – всего месяц. А нужно и найти бабушек с рецептами, и фольклорный коллектив, и согласовать с министерством, подготовить программу, сшить фартуки для участников, пригласить телевидение и много чего ещё... Было трудно, но реально интересно. И тогда я поняла: да, мне это нравится, и я могу сделать больше!

– Главное для успеха в кулинарии – «вкусные» рецепты?

– Это действительно так. Именно поэтому я сейчас провожу много времени в поездках, и не только по своему региону, но и по всей стране. Ищу рачительных сельских хозяек, старожилов, которые помнят рецепты своей молодости и могут поделиться своими знаниями и опытом в гастрономической сфере. Неисчерпаемый источник интересных рецептов и богатой народной культуры – наши бабушки, возраст которых называю почтенным.

– Мне кажется, сегодня этих бабушек не так просто отыскать!

– Не просто, вы правы. Расспрашиваю всех и вся, ищу повсюду информацию, а когда узнаю, например, что в деревне А. есть мастерица, которая печёт хлеб, – тут же звоню на почту или в сельсовет, уточняю адрес и еду. Причём стараюсь найти к хранительницам кулинарных знаний дружеский подход. Никогда не приезжаю с пустыми руками – всегда везу гостинцы. Наши встреча и разговор не могут проходить в спешке, и я никогда не тороплю, не смотрю то и дело на часы – пусть бабушка вспоминает всё спокойно. Стараюсь не только узнать рецепты, но и вместе спеть старинные песни, за чаем о жизни поговорить. Зачастую эти бабушки одинокие, им не хватает простого человеческого общения.



Многие контакты и потом не прерываются: мы созваниваемся, я интересуюсь их здоровьем, самочувствием, а они – моим. Спрашивают, как у меня получается их кушанье. Иногда говорят: «Мы молимся за тебя!» До слёз трогает такая забота и поддержка! Потому стараюсь каждое блюдо, о котором узнала, довести до совершенства. Иногда приходится не один раз съездить к «хозяйке» рецепта, не один день провести на кухне.

– Старые рецепты – дело, конечно, очень тонкое, раньше ведь продукты были другими...

– Дело даже не в самих продуктах. Просто многие мои бабушки привыкли всё делать на глазок. Говорят: «Ты положи щепотку того и немного этого!» А что они имеют в виду под «немного»? Вот есть такое блюдо – гречаники. Сколько ни старалась, не получается их испечь. Звоню бабушке, которая дала мне рецепт, и рассказываю: «Я положила столько дрожжей, как вы сказали, но у меня выходит невкусно! Покажите, как вы это делаете». Договариваюсь о встрече, сажусь за руль и еду смотреть, как всё делает сама бабуля... В ближайших моих планах такие поездки – под Кобрин и Малориту.



– **Вы готовы делиться собранными материалами, или это ваша коммерческая тайна?**

– Мне совершенно не жалко делиться приобретёнными знаниями. Все рецепты и песни, которые собрала, я оформила на компьютере в небольшую книжечку, распечатала её на цветном принтере. Хотелось бы такую книжечку издать и распространить по всей Беларуси, чтобы люди знали, какое у нас богатое фольклорное и кулинарное наследие, какие наши традиции.

– **Судя по фото блюд, которые вы готовите, это очень кропотливый труд. Ценят ли это туристы?**

– К нам приезжают гости из разных стран. И мне приятно, что многим интересны старинные белорусские блюда. Даже гурманы не бывают разочарованы. Недавно были велотуристы из Польши. Они очень внимательно наблюдали за тем, как я готовлю, много расспрашивали... Немецким туристам тоже понравилась кухня нашей страны. Иностранцы всегда хвалят, не забывают сказать, что всё было очень вкусно. К сожалению, соотечественники привычны более к фуршетам и банкетам, они, скорее, закажут обычный евростандарт, чем нашу национальную еду – по сути, старобелорусскую кухню у нас не воспринимают.

– **А кулинарные мастер-классы, которые вы практикуете, способствуют, скажем так, кулинарному просвещению?**

– Здесь тоже не всё однозначно. Я не могу сказать, что мастер-классы по белорусской кухне вызывают у соотечественников интерес. Своё вроде бы мы и так знаем... Опять-таки, проводила недавно мастер-класс для израильтян – вот им действительно было любопытно! С удовольствием смотрели, как я готовлю, какие беру продукты, и нашли мои кулинарные изыски уникальными и вкусными.

– **Возможно, стоит создать какую-то программу для агроусадёб региона, объединить их общей темой?**

– Мне всегда хотелось объединить, создать кластер, чтобы в него входили и агроусадёбы, и ремесленники, и творческие коллективы. Пример у нас на Брестчине есть – дестинация



«Муховэзэчка кумора» в Кобринском районе. К сожалению, пока у меня ничего не получилось. На встречу, организованную при участии местных властей, приехали представители только семи агроусадёб. Многие из коллег до сих пор считают, что гостям вполне достаточно посетить Беловежскую пушчу и переночевать на усадьбе – и всё!

Конечно, я не опускаю рук. Рассылаю свои предложения и программы в наши белорусские туристические компании. Надеюсь выработать совместно интересный турпродукт для зарубежных гостей.

У меня есть идея – создать программу белорусского национального вечера. Подобные развлечения есть во всех странах мира – отправляясь на отдых к морю, большинство из нас посещали «турецкий вечер», «болгарский вечер», «греческий вечер». Программа «белорусского вечера» (зимний и летний варианты), где на белорусском языке будут звучать песни, юмор, сценка из народного обряда, танцы – всё это будет не менее интересно. Есть мысли по разработке программы для детей. Когда всё оформлю, опять предложу сотрудничество турфирмам.

А вообще, мне кажется, сегодня пришло время для большой серьёзной встречи представителей агротуризма и турбизнеса, чтобы выработать совместные проекты по раскрытию туристического потенциала Беларуси, развитию въездного туризма. Время консолидироваться.

– **Каким образом узнают о вашей усадьбе туристы?**

– Реклама – размещаем её на сайтах, поставили рекламные щиты на заправках неподалёку от трассы, зарегистрировались на сайтах бронирования booking.com, airbnb.com и др. К сожалению, решения по безвизовому пребыванию зарубежных гостей в Беларуси не дали «Валерии» положительных результатов. Мне вообще в последнее время кажется, что интерес к агротуризму идёт на спад.

– **Есть такой термин – «профессиональное выгорание». Возможно, вы чувствуете что-то подобное?**

– Бывает, что наступают разочарование и усталость. Бывает, что просто с ног валишься, и начинаешь думать: «Всё, бросай!» А потом анализируешь, сколько сделано, и пони-

маешь, что сдаваться рано. Что нужно сесть, подумать – и выход найдётся! Говорят же, что «сильный ветер ломает только слабые деревья...»

– Недавно вы участвовали в Фестивале женского бизнеса в Бресте. Какие впечатления от этого мероприятия?

– Идея просто отличная! На мой взгляд, очень важно проводить нечто подобное в нашем регионе. Это прекрасная возможность рассказать о своём бизнесе, познакомиться и пообщаться с интересными, целеустремлёнными и активными женщинами, получить эмоциональный заряд. Хочется сказать «Спасибо!» организаторам за атмосферу мероприятия и качество проведения. Надеюсь, фестиваль сможет стать ежегодным ярким событием, которое будут ждать и посещать всё больше и больше людей.

– Активная жизненная позиция – это про вас: вы постоянно в творческом поиске. Слышала, появились новые увлечения.

– Да, в последнее время меня очень заинтересовали особенности Беловежского деревянного зодчества – фронтонов, козырьков и крыш домов в нашем регионе. Они поистине уникальны. Сделала снимки,



а затем выступила с презентацией в Центральной библиотеке имени В. Игнатовского в Каменце. Идея сохранения исторического наследия зародилась у меня совместно с Валерием Морозовым, автором издания «Драўляныя сакральныя помнікі Берасцейшчыны: нарысы гісторыі, археалогіі і культуры». И чем больше я ездила по деревням, тем больше открывалась мне красота, которую хотелось показать и запечатлеть на века. В дальнейшем я планирую искать возможность для

издания красочного каталога. И неплохо было бы издать открытки, которые можно использовать для посткроссинга.

Ещё одно новое увлечение – совсем из «другой оперы». Недавно у меня гостили мастера банного дела. Они показали мне некоторые секреты вязания веников, рассказали об искусстве париться, и теперь я решила, что буду этому учиться и приглашать женщин специально на банные процедуры в «Валерию».

– Семья не чувствует себя обделённой вашим вниманием?

– Иногда мне кажется, что я плохая мать и недостаточно времени провожу с моими мальчиками. Но, с другой стороны, если я не найду себя в этой жизни, если не смогу состояться как личность – что я смогу им дать? Моему старшему, Егору, 7 лет. Он учится играть на баяне и уже начинает выступать перед публикой. Продолжит ли он семейное занятие агротуризмом? Не знаю. Но занятия музыкой в жизни ему точно пригодятся. Если моим мальчикам дашь поручение – почистить картошку или морковку – сделают без проблем. Меня очень радует, что они с удовольствием помогают маме.

– Спасибо за беседу. Успехов и процветания!

У меня есть идея – создать программу белорусского национального вечера. Подобные развлечения есть во всех странах мира.





«Будзь багаты, як восень!»

Усходнія славяне шмат стагоддзяў таму пачалі адзначаць напярэдадні дня восеньскага раўнадзенства свята восені, у гэты дзень народнага календара яны ўшаноўвалі Багародзіцу за сабраны ўраджай. Сьвята ў розных краінах мае розныя назвы. У беларусаў гэта Багач, які захаваў у сваёй абраднасці некаторыя традыцыі з язычніцкіх часоў. Падрабязней аб свяце Багач расказвае этнограф Ларыса МЯТЛЕЎСКАЯ.



Восень прыносіць нам прыёмнае хваляванне. Гэта звязана з тым, што кола года няўмольна коціцца да завяршэння, і чым бы мы не займаліся, ужо можам убачыць плён сваёй працы. Асабліва радуецца новаму ўраджаю земляробы і ўсе тыя, хто свае выхадныя праводзіў у нястомнай працы на прысядзібным падворку або лецішчы.

“Ад кожнай хаты — па жменьцы зерня”

Сьвята Багач у гонар новага ўраджаю завяршала на нашых землях календарны цыкл. Гэты дзень супольна адзначала ўся вёска. Перш за ўсё рабілі багач, які ўяўляў сабой лубок (лёгкая плеченая драўляная каробка) з зернем, у сярэдзіну ўстаўлялася свечка. Зерне для багача кожны па

Дарэчы

Напярэдадні восеньскага раўнадзенства (22 верасня) запаленая свечка ў лубку з зернем успрымалася як правобраз Сонца — апекуна земляроба, якое такім чынам імкнуліся ўшанаваць, каб мець дабрабыт. Жыта з лубка падмешвалася потым у насенне пад сяўбу, што павінна было спрыяць добраму ўраджаю ў наступным годзе.



жменьцы прыносіў ад свайго поля. Запашалі святара, а пасля набажэнства лубок з жытам або пшаніцай з запаленай свечкай у суправаджэнні ўсіх жыхароў абносілі па ўсёй вёсцы.



Фота Ларысы МЯТЛЕЎСКАЙ

Святара і ўсіх, хто суправаджаў багач, запрашалі для пачастунку ў кожную хату. І нядзіўна тое, бо, паводле павер'я, Багач прыносіў у дом багацце і шчасце. Усе гэтыя дзеянні былі скіраваныя на захаванне добрабыту, ураджайнасці, плоднасці жывёлы, сямейнага ладу.

Жніво завершана! Святочны дзень не толькі падсумоўваў зробленае, але і настройваў на далейшыя вясковыя справы: «Багач — бярыся за рагач (саху), ідзі поле пад авёс араць», «Прыйшоў Багач — кідай рагач, бяры сьвяненьку і сей памаленьку».

На самае свята Багач імкнуліся адпачыць ад гаспадарчай працы — хадзілі ў госці, наладжвалі кірмаш і гулянні. Ну, а гаспадыні да гэтага дня выпякалі пірагі і хлеб, гатавалі святочныя стравы. У заходніх раёнах Беларусі на Багача спецыяльна забівалі жывёліну, а гаспадара, які шкадаваў зарэзаць барана, перасцерагалі, што таго барана воўк парве. Восенню беларуская ежа была простая і сытная, гатаваць мудрагелістыя стравы не было часу, паколькі жанчыны разам з мужчынамі малацілі снапы і завіхаліся на гумнах.

Традыцыйна на Беларусі хлеб пяклі толькі з жытняй мукі, у рэдкіх выпадках дабаўляючы грэцкай ці яшчэ радзей — ячменнай. Самым лепшым гатункам мукі лічылі сітную, прасеяную праз густое сита. Такі хлеб дазвалялі сабе толькі заможныя людзі. Простыя людзі вельмі часта пяклі «хуткую» замену вялікім боханам — праснакі, скавароднікі, падпаломыкі, каржы-крышанцы і бліны.

Няма лепшага сняданка, як бліны ды мачанка!

Мачанка — страва, якую лічаць нацыянальнай усе беларусы. Гэта страва ніколі не падавалася на стол без бліноў, сачнёў ці хлеба.

Дарэчы, блізкай «сястрой» мачанкі лічылася верашчака. Так называлі «падкалочаную» мукой страву з салам, мясам ці каўбасой, у якую мачалі бліны ды аладкі. Але верашчаку заўсёды падавалі на стол гарачай, мачанку елі і цёплай, і халоднай, што было вельмі зручна падчас сельскагаспадарчых работ.

Адзін з відаў мачанкі — пражаніна. Такую назву меў соус з аўсянай, аржаной і нават пшанічнай мукі тонкага памолу, у які дабаўлялі маленькія кавалачкі свінога сала, рабрынкі, а па вялікіх святах нават цэлыя кольцы каўбасы. Усё гэта змяшчалася ў глыбокую міску або гліняны гаршчок, у які кідалі цыбулю, перац або хатнія спецыі — каляндру, кроп, лаўровы ліст. Гаршчок з духмянай стравой пакідалі пад накрыўкай у печы, пакуль пражаніна не загусее, а кожны інгрэдыент пад уздзеяннем цяпла не аддасць свой смак соусу.

Мачанка па-сялянску

Інгрэдыенты: 250 г свініны з рэбернымі косткамі ❖ 250 г сырой каўбасы ❖ 2 цыбуліны ❖ 100 г сала ❖ 2 ст. лыжкі мукі ❖ лаўровы ліст і соль па смаку.

Як гатаваць:

Мяса абсмажыць і вылажыць на талерку. Асобна падсмажыць дробна накрышаныя цыбулю і сала. Пшанічную або ячмінную муку развесці халоднай вадой і ўліваць у кіпенё, увесь час памешваючы, да ўтварэння рэдкай мучной падліўкі. Дабавіць соль, лаўровы ліст, пакласці падсмажанае разам з цыбуляй сала, а таксама рабрынкі з каўбасой. Усе інгрэдыенты паставіць пад накрыўкай ў цёплую печ або духоўку на 20-25 хвілін.

Бліны на сыроватцы

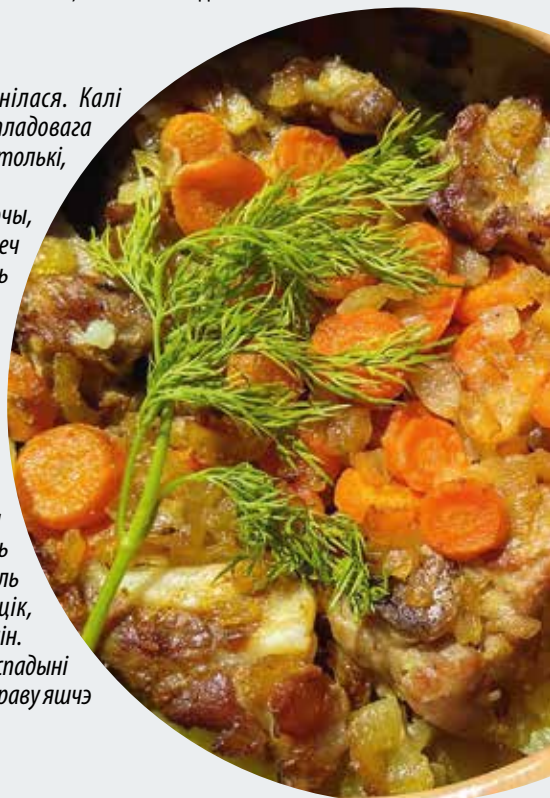
Інгрэдыенты: 1 л сыроваткі або кіслага малака ❖ 0,5 ст. лыжкі соды ❖ 1 яйка ❖ мука ❖ соль і цукар па смаку.

Як гатаваць:

У сыроватку сыплюць соду, каб добра запенілася. Калі сыроватка свежая, то варта дабавіць крыху пладовага воцату. Яшчэ яйка, соль, цукар па смаку і мукі столькі, каб цеста было не густое і добра лілася. На разагрэтую патэльні ўліваюць, не шкадуючы, алей і два чарпакі цеста. Ставяць патэльні ў печ і чакаюць, пакуль не зашыпіць, каб перавярнуць блін на другі бок.

Тушанка

Для гэтай стравы вясковыя кухаркі колькасць інгрэдыентаў заўсёды вымяралі «на вока». Бульбускрышыць буйнымі кавалкамі ў гаршчочак, дабавіць дробна пакрышаную цыбуліну, пасаліць і перамяшаць. Уліць крыху меней за палову гаршчка вады і ўставіць у печ або духоўку. Асобна стушыць кавалачкі мяса з морквай. Калі бульба будзе амаль гатовая, пакласці зверху мяса, лаўровы лісцік, накрыць накрыўкай і запячы ўсё разам 15-20 хвілін. Часам перад тым, як пачаць гатаваць бульбу, гаспадыні сыплюць у яе крыху насення кропу, што робіць страву яшчэ смачнейшай.



Яе Вялікасць Бульба

Чаму б не зрабіць яе турыстычным брэндам Беларусі?

Вельмі часта нас, беларусаў, называюць "бульбашамі": хтосьці крыўдзіцца, хтосьці ўспрымае міралюбіва гэткую іронію, а іншым нават падабаецца – сапраўды, наша нацыянальная кухня сёння ў асноўным грунтуецца на бульбе!

Дык чаму б нам нашу любімую бульбачку не раскруціць як гастронамічны турыстычны брэнд краіны?

Наогул, як гародніна бульба сёння вельмі папулярная ў свеце і мае разнастайнае кулінарнае ўжыванне. Акрамя ўсяго, яна мае даволі цікавую гісторыю, а таксама шмат колераў і імёнаў. “Рара” (папа) – так называлі яе на радзіме, у Паўднёвай Амерыцы, індзейцы Перу. Еўрапейцы ўспрынялі спачатку яе як варыянт землянога арэха, у сваім дзённым іспанскі падарожнік пісаў: “Калі гэты арэх зварыць, ён становіцца мяккім, нібы печаны каштан.” Англічане пазначылі новую заморскую гародніну як “потэйто” (potatoes), галандцы і французы – “пом дэ тэр”, або “земляны яблык”, італьянцы – “тартуфель” (ад слова “труфель”, г.зн. грыб круглявай формы, які расце пад зямлёй без караня і ножкі). Дзякуючы немцам назва спрасцілася да “картуфель” і, урэшце рэшт, стала на рускай мове “картошкой”. А беларуская назва “бульба” – ад слова “bulve”, што па-лацінску азначае “цыбуліна, клубень”.

Радзіма бульбы – горныя Анды, нават сёння там можна сустрэць гэтую расліну ў дзікарослым выглядзе. Разам з іншымі дзіўнымі пладамі і клубнямі яе прывезлі ў Еўропу ў 1536 г. іспанскія канкістадоры Гансала дэ Кесада. Дарэчы, ёсць і іншыя версіі, напрыклад, што клубні бульбы на наш мацярык патрапілі ў 1586 г. з караблёў вядомага англійскага пірата, адмірала Фрэнсіса Дрэйка.

Экзатычную расліну спачатку вырошчвалі толькі ў батанічных садах і аранжэрэях, яе кветкамі – яркімі бела-жоўтымі зорачкамі – упрыгожвалі свае ўборы багатыя дамы. На сталы “перуанскі земляны арэх” патрапіў значна пазней. Па няведанні людзі спрабавалі ўжываць у ежу лісце і плады бульбы – дробныя невялікія ягадкі

(накшталт памідораў), якія вырасталі пасля цвіцення. Але ў састаў гэтых ягад уваходзіць саланін, моцны яд, і ён выклікаў атручванні і найцяжэйшыя хваробы страўніка. Зразумела, што гэта прымушала еўрапейцаў ставіцца з вялікім недаверам да прыдатнасці ўжывання ў ежу заморскай расліны.

Толькі амаль праз стагоддзе бульбу навучыліся правільна выкарыстоўваць у кулінарыі. Цікавы на смак “земляны арэх” цяпер распаўсюдзіўся па Еўропе. А сяродзіну XVIII – пачатак XIX ст. наогул называюць эпохай Вялікай бульбяной рэвалюцыі. У гэты перыяд у свеце назіраўся надзвычай хуткі рост насельніцтва, прычым яно расло хутчэй, чым развіваліся эканоміка і сельская гаспадарка. Здавалася б, людзям пагражаў непазбежны голад. Але выратаваннем ад галоднай смерці стала бульба.

Надзея СУСЛАВА

У Беларусі і Літве бульба з'явілася ў сярэдзіне XVIII ст. дзякуючы апошняму каралю Рэчы Паспалітай Станіславу Аўгусту Панятоўскаму. Гэта быў надзвычай адукаваны і культурны для свайго часу чалавек. У юнацтве ён атрымаў добрую адукацыю, выдатна валодаў некалькімі мовамі. Ён шмат што змяніў у заканадаўчай сістэме, казначэйстве, арміі і культурнай сферы. Станіслаў Аўгуст, імкнучыся бліжэй сысціся з элітай Польшчы, навукоўцамі, літаратарамі і мастакамі, стаў запрашаць іх па чацвяргах на абеды. Нароўні з «абедамі па чацвяргах» неўзабаве з'явіліся «абеды па серадах»: колькасць запрошаных была такой, каб госці маглі чуць адзін аднаго і весці спакойныя размовы. Кароль быў умераным гурманам, аднак любіў здзівіць цікавымі стравамі, у прыватнасці, прыгатаванымі з новай у Еўропе гародніны – бульбы, такім чынам папулярнызуючы яе ў сваёй дзяржаве.

У Расійскую імперыю бульба трапіла з лёгкай рукі цара-рэформатара Пятра I. Знаходзячыся ў Галандыі, ён паспрабаваў стравы з бульбы, знайшоў іх смачнымі і даслаў мяшок клубняў графу Шарамяцэву. Пры ўсёй павазе да царскага падарунка граф не змог схаваць сваёй агіды да непрывабных на выгляд шэрых пупырыстых камякоў... Ніхто толкам не мог растлумачыць, як іх ужываць у ежу, спроба есці ягады бульбы, як вядома, прыводзіла да хваробаў і атручванняў. Рускія сяляне не хацелі садзіць і апрацоўваць заморскі «фрукт» і ўпарта адмаўляліся займацца бульбай нават праз 100 гадоў пасля Пятра I. Віной таму былі таксама чуткі пра сувязь бульбы з нячыстай сілай: у народзе бульбу злосна называлі «чортавым яблыкам». Справа даходзіла да «бульбяных» бунтаў, якія жорстка падаўляліся ўладамі!



Ці ведаеце вы?

У Вялікім княстве Літоўскім і Рэчы Паспалітай самай любімай і ўшанаванай гароднінай былі буракі, іх гатавалі дзясяткамі розных спосабаў: варылі, запарвалі, запякалі, салілі і сушылі долькамі, як яблыкі... А жыхароў ВКЛ называлі «бацвіняжкамі» –

гэта таму, што ў старалітоўскай кухні быў вельмі папулярны боршч з бурачнага бацвіння. Дык вось, мянушка «бацвіняжкі» (сустракаецца таксама «буракі») папярэднічала нашай цяперашняй мянушцы «бульбашы».

Першымі эканамічную выгаду ад вырошчвання бульбы ацанілі галандцы і фламандцы. Яны на той час адмовіліся ад працазатратных для іх клімата збожжавых культур, аддаючы перавагу больш прыбыткавай жывёлагадоўлі, якой, у сваю чаргу, патрабаваліся кармы. Спачатку галандцы кармілі сваіх кароў і свіней турнэпсам, але потым зрабілі стаўку на бульбу. Гэта гародніна выдатна расла нават на бедных глебах і мела большую пажыўную вартасць, чым турнэпс.

Вопыт галандцаў перанялі іншыя краіны, і да сярэдзіны XVIII ст. плошчы пад бульбу штогод пашыраліся. Канчатковае прызнанне каштоўнасці бульбы як сельскагаспадарчай культуры прыйшло ў гады Напалеонаўскіх войнаў 1799–1815 гг. Ваенныя дзеянні суправаджаліся знішчэннем пасеваў і ўраджаяў збожжавых, і бульба стала сапраўдным выратаваннем жыцця для многіх людзей.



Жан-Франсуа Милле / Посадка картофеля / сер. XIX в. / холст, масло



Сёння маленькая Беларусь займае па валавой вытворчасці бульбы 9-е месца ў свеце, а ў разліку на душу насельніцтва – першае! Падумаць толькі: у год кожная сярэднестатыстычная беларуская «душа» з’ядае 183 кг бульбы! Дзесьці па 0,5 кг у дзень ☺).

Любоў беларусаў да бульбы, як бачым, зусім не міф. Так, напрыклад, існуе больш за дзесяць розных, незалежных адзін ад аднаго, рэцэптаў дзеруноў (або дранікаў, бульбяных аладак). У розных абласцях Беларусі іх гатуюць па-рознаму: дзесьці з салам, дзесьці са смажанай свінінай, дзесьці з кропам і іншымі духмянымі травамі, дзесьці дабаўляюць муку, а дзесьці – кабачкі або гарбузы... Калі задацца мэтай, з лёгкасцю можна зладзіць “дзеруновы” гастронамічны тур: аб’ехаць розныя рэгіёны і паспрабаваць усёмагчымыя варыянты! Дзеруны, або дранікі, – самая папулярная страва ў нашай нацыянальнай кухні. А бульба – самы сапраўдны сімвал Беларусі.

Сёння, развіваючы турыстычную галіну, многія краіны робяць упор менавіта на гастронамічны турызм, таму што гэта для замежнікаў цікава і прывабна. Так, асаблівасці мясцовай кухні даюць ні з чым не параўнальны ўражанні. У Італію едуць паспрабаваць піцу ці пасту, Грэцыя – краіна алівак і аліўкавага алею, у Венгрыі робяць непараўздзены гуляш... А Беларусь? Яна можа праславіцца бульбай!

Вядома, любы брэнд трэба раскручваць. Гэта можа быць не толькі мудрагелістыя стравы нацыянальнай кухні, але і розныя сувеніры, бульбяныя маскі для твару і інш. Можна правесці экскурсіі на “бульбяныя” сельгаспрадпрыемствы. Дарэчы, турыстам для разнастайнасці можна нават паўдзельнічаць ва ўборцы бульбы – і будучы такія, якім гэта падасца цікавым!

У Беларусі, краіне бульбашоў, на жаль, няма музея бульбы, хоць у свеце іх нямала. Напрыклад, у Бельгіі падобны музей мае больш за тысяччу прадметаў – ад паштовых марак з выявай бульбы да славутых карцін Ван Гога. У Перу, дзе бульба названая Нацыянальнай культурнай спадчынай, 30 мая штогод праходзіць Дзень бульбы, арганізуюцца фестывалі і карнавалы ў гонар гэтага карня-

А вось беларусам бульбачка адразу палюбілася, і яны вырошчвалі яе з задавальненнем. У канцы XIX ст. наш Паўночна-Заходні край даваў больш за 25% усёй валавой вытворчасці бульбы ў Расійскай імперыі. Тут знаходзілася 160 перапрацоўчых прадпрыемстваў, якія выраблялі з бульбы крухмал і спірт. Беларусы навучыліся не проста смачна гатаваць стравы з бульбы, але і міфалагізавалі гэтую гародніну – бульбачка стала часткай нашага фальклору, народных абрадаў і нават мастацкай літаратуры. У савецкай Беларусі бульбаводства было ператворана ў вядучую і навукаёмкую галіну. Былі створаны навука-даследчыя інстытуты, дзе выводзілі ўласныя гатункі. Наладзілі гандаль высакакасным насеннем, нават у замежжы. Бульба стала нашай візітоўкай – спаборнічаць па ўраджайнасці збожжавых з Украінай і Казахстанам сельская гаспадарка БССР не магла з прычыны прыродна-кліматчных умоў.

У нашай краіне бульбу вырошчваюць на плошчах у 40 тысяч гектараў. Амаль 80% займаюць гатункі айчынай селекцыі, іх у рэестры 45 відаў. Самыя папулярныя – “Скарб”, “Уладар”, “Янка” і “Брыз”. Дарэчы, новыя імёны ў “бульбяную” гісторыю беларускія навукоўцы ўпісваюць штогод. Цікавы факт: каб вывесці новы гатунак, неабходна выдаткаваць каля 1 млн еўра, і столькі ж на яго выхад на міжнародны рынак.

Факт

Бульба стала першай гароднінай, якую вырошцілі ў космасе: гэта адбылося ў кастрычніку 1995 года на караблі “Калумбія”.

плода, гумарыстычныя конкурсы, шматлюдныя рамесныя і прадуктовыя кірмашы.

А ў ЗША ладзяць Фестываль цвіцення бульбы, дзе выбіраюць бульбяную Каралеву, дэманструюць тэхніку, ад старадаўняй да сучаснай, спяваюць і... заключаюць гандлёвыя пагадненні.

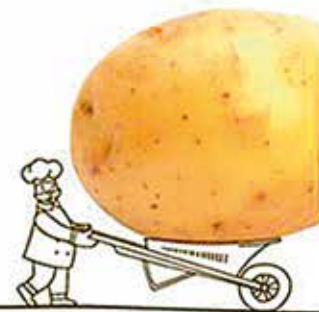
Прынамсі, у Беларусі пакуль родную бульбачку як гастронамічны турыстычны брэнд актыўна прасоўваюць толькі аграсядзібы. За што варта шчыра сказаць ім “Вялікі дзякуй!” Гаспадары нашых аграсядзіб прыдумваюць таксама разнастайныя акцыі і святы, але пакуль гэта мясцовыя лакальныя ініцыятывы. І выніковасць іх невысокая – наплыву турыстаў не назіраецца.

А магло б усё быць па-іншаму...

На сённяшні дзень у свеце налічваецца больш за 3800 розных відаў і гатункаў бульбы



З бульбы гатуюць тысячы страў! Акрамя ўсім вядомай і шырока распаўсюджанай бульбы варанай, смажанай, тушанай, печанай, тоўчанай, супоў, мясных, рыбных і гароднінных салатаў, можна прыгатаваць з бульбы тарты, пірагі, пірожныя, пячэнне, хрушчы, коржыкі. Бульба з мёдам, бульба ў піве, бульбяныя пельмені, галубцы, хлеб, нават бульбяныя крупы і макароны — сапраўды, Яе Вялікасць Бульба!



Рэцэпты ад суполкі «Мухавэцка Кумора»

(Кобрынскі раён, Брэсцкая вобласць)



Клёцкі з грыбамі

Бульбу (1 кг) абабраць, нацерці на тарцы, лішнюю вадкасць адціснуць. Масу заліць кіпячым малаком (½ шклянкі). 500 г свежых грыбоў дробна парэзаць і патушыць з алеем. 2 цыбуліны парэзаць і абсмажыць. Усё змяшаць, пасаліць па смаку. З атрыманай масы сфарміраваць шарыкі, апусціць іх у кіпячую ваду і варыць, пакуль не ўсплывуць. Выняць з вады шумоўкай, дадавіць смятаны, пасыпаць цёртым сырам і зелянінай.



Цыбрыкі

Бульбу нацерці на дробнай тарцы, адціснуць, дадавіць трохі мукі і сфарміраваць невялікія шарыкі памерам з вішню. Абкачаць іх у сухарах з белага хлеба і апусціць у кіпячы алей, гатаваць да залацістай скарыначкі.

Клёцкі з душамі

(“мядзведзі”, комы, пызы, кнедлікі, галушкі)

Спатрэбіцца бульба (1 кг), 1 яйка, фарш (свіны), цыбуля, спецыі, соль. Палову бульбы адварыць у «мундзірах», прапусціць праз мясарубку, другую палову нацерці на тарцы, адціснуць сок. Змяшаць усё і дадавіць яйка і соль. Цыбулю абсмажыць, дадавіць да мясновага фаршу.

З бульбянога цеста зрабіць невялікія аладкі, у сярэдзіну пакласці начинне і сфарміраваць клёцкі. Апускаць у кіпень па адной, дадавіць туды крыху крухмалу (каб клёцкі не страцілі формы). Варыць 20 хвілін. Падаваць са смятанай або з падсмажанымі з цыбуляй скваркамі.



Цярцюха

Папярэдне замачыць сушаныя грыбы. Бульбу абабраць і нацерці на тарцы (як на дранікі). З грыбоў зліць ваду і здрабніць іх. Падсмажыць цыбулю разам з грыбамі. У кіпячую ваду кідаць патроху дранку з бульбы і перамешваць, каб не было камякоў, затым дадавіць грыбы з цыбуляй, кроп. Можна забяліць малаком і пакласці кавалачак сметанковага масла.



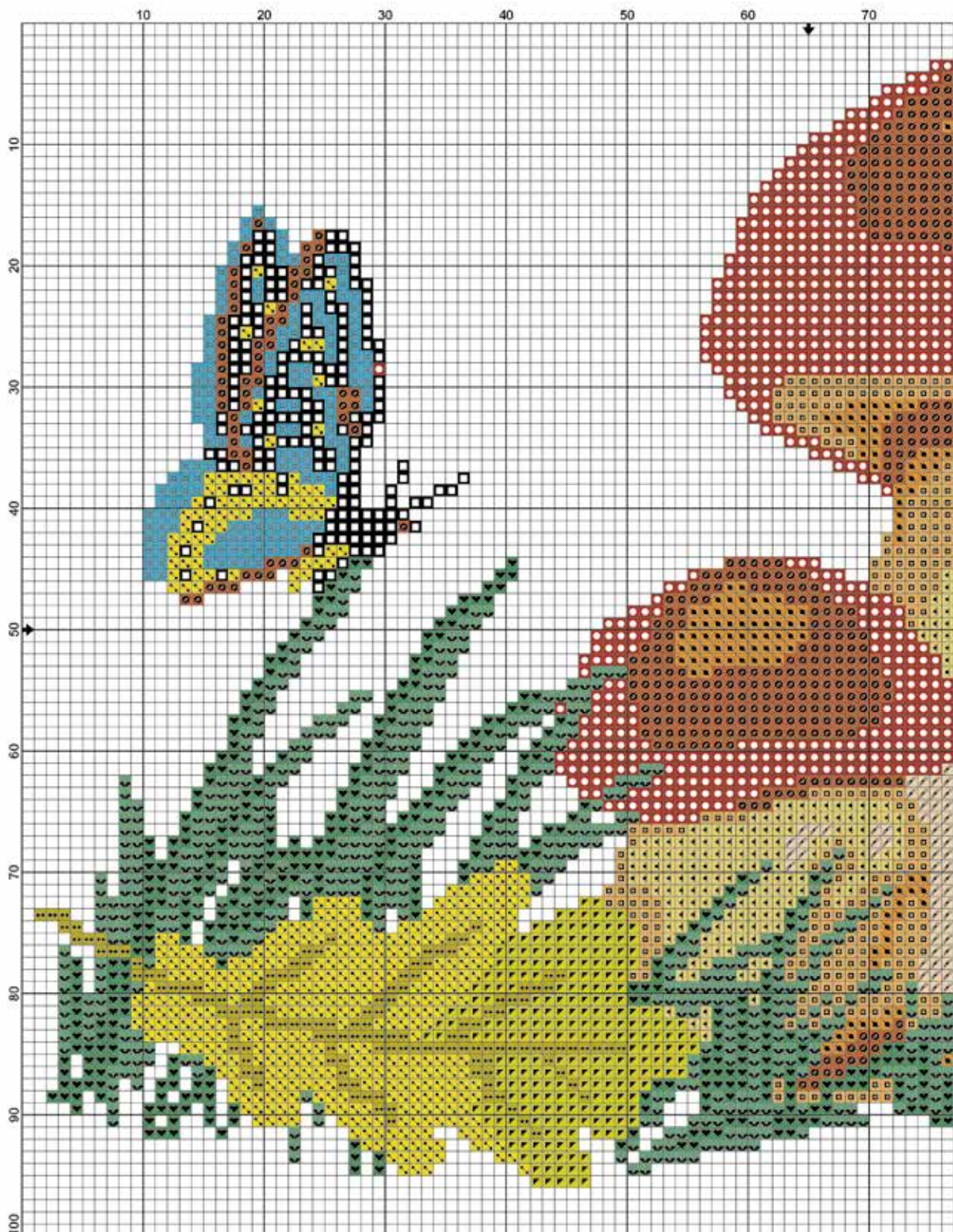
Кішка

Начыніць тоўстыя свіныя кішкі бульбяным пюрэ, у якое дадавалі кавалачкі добра падсмажанага сала з цыбуляй, соль і перац. Пячы ў духоўцы на сярэднім агні.

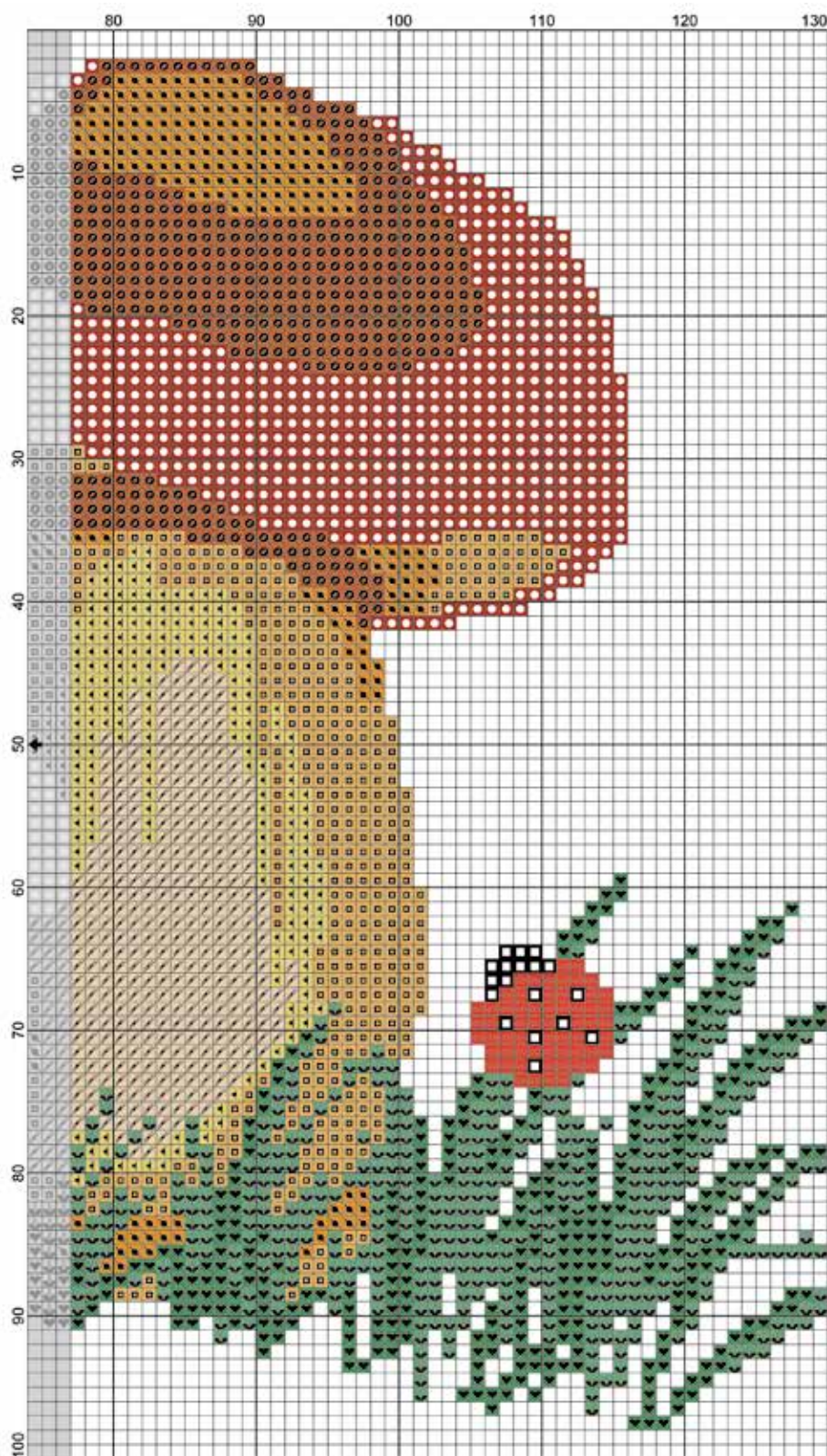
Салодкія бульбянікі

Сырую бульбу (1,5 кг) нацерці на дробнай тарцы, адціснуць, дадавіць 1 яйка, 2 ст. лыжкі мукі, 2 ст. лыжкі цукру, 2 ст. лыжкі смятаны, 10 г дрожджаў і дробку солі. Замясіць з гэтага цеста, даць яму падысці і выпякаць на алеі на патэльні. Падаваць, прысыпаўшы цукровай пудрай.





ВЫШИВКА «ОСЕННИЙ ЭТЮД» НА ФАРТУК



Осенний день дарит нам больше времени для творчества, для отдыха в домашней спокойной обстановке за чтением книги или вышивкой, этому не помешает даже монотонный дождь за окном.

Сегодня мы предлагаем читательницам «Алеси» схему излюбленного осеннего этюда: красивый крепкий лесной боровик – мечта любого грибника. Такая милая сердцу картинка-воспоминание о прогулках по осеннему лесу. Она может стать картиной-настроением на кухне, чтобы весь год радовать вас и всех тех, кто соберётся за вашим дружным столом.

А может стать чудесной вышивкой на кухонном фартуке!

Кстати, такой фартук «Гриб боровик» с авторской вышивкой – прекрасный подарок родным и близким людям.

DMC	GAMMA
817	0024
912	0504
911	0015
3822	0099
307	3192
741	3195
720	0109
945	0924
3854	3209
3371	3219
madeira 24	5165
608	0315
5282	3245
3845	0087

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

Поліэтыленавыя пакеты прыйшлі ў паўсядзённым быту ў 1960-х і хутка сталі прадметам шырокага ўжытку. Сёння вучоныя-экалагі б'юць трывогу: патрапіўшы на смеццевую звалку, такі пакет цалкам раскладзецца толькі праз 400 гадоў! Менавіта таму ў шэрагу краін выкарыстанне іх у якасці бытавой упакоўкі абмежавана або забаронена. Чалавецтва чакае экалагічная катастрофа, калі мы не зменім свае адносіны да спажывання пластыку. Альтэрнатыва шкодным пакетам — прыгожая стыльная экаторбачка, якую пажадана браць з сабой у краму. Тым больш, што сёння такая сумка — супермодны аксэсуар!

Экаторба: *дзясяткі розных ідэй!*



Майстар **Юлія ДАРВІН**, удзельніца майстэрні ручных вырабаў «КОТОСРАФТ», расказвае, як за некалькі гадзін зрабіць экаторбу. Падключайце фантазію — і наперад!

Для вырабу экаторбы нам спатрэбіцца:

■ 2 кавалкі тканіны па 40 см (пры стандартнай шырыні 150 см)

■ Нажніцы, ніткі, гузік, тасёмка, кравецкія іголки



Тканіна для экаторбы павінна быць зносаўстойлівая, з натуральных валокнаў. Выдатна падыходзіць лён. Вырабы з гэтага матэрыялу прыемныя навобмацак, іх лёгка мыць як рукамі, так і ў пральнай машыне.

Колер падбіраем на асабісты густ. Я выбрала зараз спалучэнне шэрага і чырвонага. Асабліва насамрэч нашай мадэлі ў тым, што яна будзе двухбаковая. Ніткі купляем у тон тканіне.



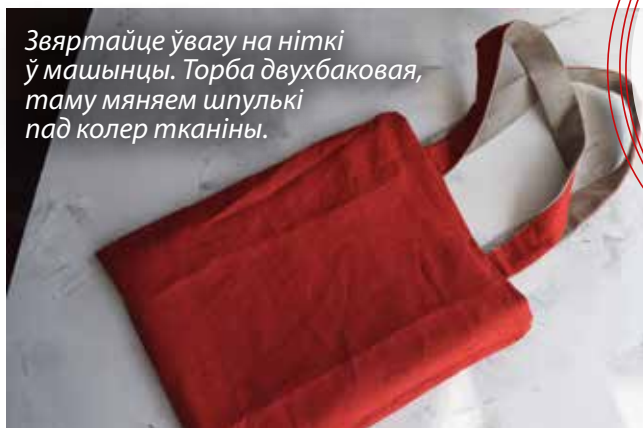
Хрысціна ХІЛЬКО
Фота аўтара

Визначаємося з паперамі екаторбы. Для зручнасці бяром ліст паперы ў клетку, адмяраем адпаведныя кавалкі і прышпіляем іх іголкамі да тканіны. Шырыня торбы – 33 сантыметры, даўжыня – 37. Каб наш аксэсуар не матляўся, не перашкаджаў руху і ў той жа час не звальваўся з пляча – зробім аптымальную даўжыню ручак – 4 см на 29 см. Для ўпрыгожвання, а таксама, каб пакласці ў экаторбу розную дробязь, прымацоўваем кішэню. Яе памеры будуць 14 см на 23 см. І не забывайцеся пакінуць пару сантыметраў на прыпуск.

Дэталі выразання? Прыступім да наступнага этапу. Зробім ручкі. Машынным радком праходзімся ўздоўж аднаго боку. Кавалак тканіны разгортваем, загінаем каля сантыметра ад краю ўнутр і прасуем. Лён даволі “паслухмяны” матэрыял, таму праблем тут узнікнуць не павінна. Складаем наш абрэзак і прашываем па краі. Затым прыстрочваем ручкі да асновы. Не сумнявайцеся, яны вельмі надзейныя, вытрываюць каля 20 кілаграм!

Акуратна афармляем кавалак-прамавугольнік для кішэні. Прыкладаем яго да асновы торбачкі і прышываем. На вуглах робім скрапленні.

Унізе кішэнькі прышываем пяцельку з тасьмы. За яе будзем чапляць гузік. І фінальны акорд – прымацаванне ўверсе кішэнькі гузіка. Торбу цяпер можна будзе скласці акуратным прамавугольнікам і зашпіліць: так яна зойме мінімум месца ў сумцы.



Звяртайце ўвагу на ніткі ў машынцы. Торба двухбаковая, таму мяняем шпулькі пад колер тканіны.



*З кавалкаў,
што засталіся,
можна зрабіць
разнастайныя
аплікацыі,
упрыгажэнні,
дадатковую
кішэню з іншага
боку ці гаманец
для дробязяў і
манет. Ваша
самавыяўленне
таксама
магчыма праз
розныя надпісы,
смешныя або
сур'ёзныя.*

Дарэчы

Адна экаторбачка замяняе ад 300 да 700 пакетаў у год. Уклад у экалагічную бяспеку на планеце Зямля відавочны!

Факт

У 2007 годзе Сан-Францыска стаў першым горадам, дзе забаранілі выкарыстанне пластыкавых пакетаў. Сёння ўжо ЗША, Ізраіль, Канада, Заходняя Індыя, Кенія, Танзанія, Паўднёвая Афрыка, Тайвань і Сінгапур гучна абвясцілі вайну пластыкавым пакетам. У Ірландыі пакеты абкладаюцца асобным падаткам, што дазволіла знізіць іх продаж на 90%.



ВКУС ЖИЗНИ
ДАЧА

Лук причесочный, египетский лук, испанский чеснок, лукочеснок — эти привычные в народе названия имеют ещё один очень звучный синоним — рокамболь.

Рокамболь

Лолита АНИСОВЕЦ

Рокамболь распространён в культуре и встречается в естественной флоре в Южной Европе, в том числе в Крыму и на Северном Кавказе, а также в Центральной и Юго-Восточной Азии. В пищу используют молодые листья и луковицы – в солёном, маринованном и сушёном виде. Считается, что его родина – Западная Азия, Индия, откуда 5 тысяч лет назад овощ попал в Монголию, Междуречье, Египет, а затем перекочевал в Китай и распространился по всему миру. Сегодня экзотическое растение культивируется и широко распространено в Японии, Корее, Китае, Турции, Греции, Германии, Франции, Дании. На плодородных почвах масса головки рокамболя может достигать 400 г, а каждый зубок – 50–80 г, поэтому его называют «гигантским чесноком», а в США – «слоновым» (Elephant Giant Garlic).



Лук или чеснок?

Рокамболь – травянистое двулетнее растение из семейства луковых, но похоже и на чеснок, и на лук. Верхняя часть напоминает лук-порей. Но рокамболь образует сложную луковицу, состоящую из отдельных бело-розовых зубчиков, и в этом растение больше похоже на чеснок. Вкус, как и запах, менее острый, чем у обычного чеснока, а мякоть более сочная. Сегодня у нас луко чеснок культивируют в форме двух разных видов. Первый – сорт, выведенный на основе лука причесночного. В процессе развития у такого рокамболя образуются маленькие головки. Второй – полученный из лука виноградного. У него формируются довольно тяжёлые головки. Размножается такой рокамболь вегетативным путём, без образования семян.

Чрезвычайно полезен

Медики ценят овощ за целый ряд целебных свойств. Рокамболь богат йодом, кальцием, фосфором, магнием, железом и другими микроэлементами. Содержит витамины С, В1, В2, РР, Д, В9, каротин и др. Полезен для сердца и сосудов, его советуют употреблять при атеросклерозе и высоком артериальном давлении. Вещества, входящие в состав растения, помогают расширить сосуды и улучшают кровоток, что в разы снижает вероятность появления тромбов. Есть в нём аллицин – превосходный антиоксидант, который уменьшает количество вредного холестерина. В свежем испанском чесноке содержится большое количество германия, за счёт которого сосуды становятся более эластичными.

Овощ нормализует работу пищеварительного тракта, стимулирует выработку желчи, справляется с диареей, колитом и глистами, лечит опухоли в пищеварительном тракте, предотвращает образование в кишечнике брожения и гниения, улучшает состояние кожи, волос и дёсен, защищает от вирусов и грибов.

Благодаря высокому содержанию витаминов С и Е, железа, фитонцидов и эфирных масел рокамболь весьма полезен во время массовых простудных заболеваний для профилактики и лечения. Эфирные масла эффективно избавляют от заложенности носа. Растение укрепляет иммунитет, помогает быстро восстановить голосовые связки и силы после болезни, очищает слизистую поверхность горла, так как обладает обеззараживающим эффектом. Соком смазывают гематомы при ушибах.



Острое – не для всех!

Рокамболь полезен при лечении многих болезней, но популярным лекарственным средством вряд ли может считаться. Из-за остроты нельзя употреблять овощ в больших количествах. Противопоказан он при заболеваниях желчного пузыря, язвенной болезни желудка, патологических заболеваниях почек, кровотечениях внутренних органов. Беременным женщинам тоже лучше не злоупотреблять рокамболом. Детей можно потихоньку приучать к овощу после 3-х лет.

Где посадить

Нужен участок, на который попадает много солнечного света. Луковицы способны расти даже на не слишком плодородных землях, могут достигать 7 см в диаметре и весить примерно 100 г. Если же посадить рокамболь в хорошую почву и правильно ухаживать за ним, то луковицы порадуют весом в 300 г!

Как ухаживать

Рекомендуется подготовить грунт заранее. Осенью участок перекапывают вместе с перегноем или компостом, вносят древесную золу. Грядку желательно расположить с севера на юг.

Высаживают чеснок во влажную почву ранней весной – растение не боится заморозков. Предварительно рыхлят грядку на глубину 15–20 см и вносят перегной или компост. Если луковица состоит из множества зубчиков, её очищают от шелухи и делят на зубчики. Перед посадкой их замачивают в растворе марганцовки на ночь. Между рядами должно быть расстояние примерно в 30 см, а между высаживаемыми зубчиками – 20 см. Их заглубляют в почву примерно на 10 см. Мульчирование влажным торфом гарантирует хорошую всхожесть и даст дополнительное питание всходам. В этот период овощу потребуется много воды. Рокамболь надо регулярно поливать,

Благодаря уникальному составу чеснока его не любят вредители, поэтому обрабатывать растения нет необходимости. Если они начинают погибать, значит, ухаживали за ними неправильно.

чтобы почва постоянно была влажной. Это важно для нормального роста растений. После каждого полива необходимо рыхлить землю и удалять сорняки.

Летом нужен обильный полив. В середине лета чеснок выпускает стрелку-цветонос, на котором собраны в шаровидные соцветия небольшие фиолетовые колокольчики. Рекомендуется сразу удалить стрелку, так как семена не вызреют, только будут оттягивать соки растения на себя. В первый год после посадки формируется однозубковый экземпляр, а на следующий год будут крупные зубки.

Высадку можно проводить и осенью. Озимый лукочеснок высаживают в первых числах октября. В марганцовке зубчики замачивать не обязательно. Рокамболь хорошо переносит зимовку, но длительные холода и понижение температуры до –15 градусов могут загубить посевы.

Благодаря уникальному составу чеснока его не любят вредители, поэтому обрабатывать растения нет необходимости. Если они начинают погибать, значит, ухаживали за ними неправильно.

Когда выкапывать

Выкапывать рокамболь надо своевременно, так как чешуйки, покрывающие луковицы, начнут разрушаться, а сами головки могут рассыпаться на зубчики. Также есть вероятность, что рокамболь загниёт в почве.

Урожай собирают, когда нижние листья начинают постепенно подсыхать, а верхние желтеют и опускаются к земле. Точное время предсказать трудно, так как здесь имеют значение и почва, и погода, и внесённые удобрения. Обычно рокамболь убирают в сентябре. Озимый созревает быстрее, поэтому его выкапывают уже в июле.

Хранение

Выкопанный чеснок необходимо хорошо просушить. Если нет возможности сделать это на открытом воздухе, ботву у чеснока не срезают, а связывают в пучки и подвешивают в сухом помещении с хорошей вентиляцией.

Для хранения рокамболя не требуется специального прохладного помещения или каких-то других особых условий. Он замечательно хранится при комнатной температуре, как и обычный чеснок.





Рокамболь в кулинарии

Как и все пряновкусовые овощи, рокамболь популярен и у профессиональных поваров, и у домашних хозяек. Причём используются все части растения. Молодые зелёные листья идут в салаты, супы. Зубки едят в сыром виде вместе с овощами или добавляют в соусы, к мясным блюдам, это придаёт пикантный вкус и неповторимый запах. Рокамболь хорош как острая пряность: китайцы приправляют им блюда из рыбы, чтобы устранить запах, корейцы готовят с ним кимчи и т.д. В сушёном виде сохраняет все свои качества и удобен для применения.

Как запекать рокамболь?

Срезать верх с головки чеснока и положить её на фольгу, посолить морской солью и полить сверху оливковым маслом. Завернуть края фольги и поместить в духовку примерно на 30-40 мин. Запекать до мягкости.



Курица по-испански

Ингредиенты: курица – 1 шт. ♦ 600 г рокамболя ♦ по 50 мл соевого соуса ♦ кунжутного масла и чесночного уксуса ♦ 0,5 стакана портвейна ♦ немного свежего или сухого шалфея и тимьяна.

Курицу разделяют и режут на куски. Рокамболь мелко рубят, измельчают шалфей и тимьян. Все компоненты смешивают, солят курицу и добавляют немного чили в молотом виде.

В таком маринаде курицу держат примерно сутки в холодильнике. Достав, обсушивают и обжаривают на сковороде до золотистой корочки. Затем перекладывают в кастрюлю, добавляют оставшийся маринад и воду (можно бульон); тушат полтора часа на небольшом огне.



Чесочно-сырный хлеб

Ингредиенты: 50 г сливочного масла ♦ 30 мл оливкового масла ♦ 100 мл оливкового майонеза ♦ 75 г тёртого сыра чеддер ♦ 75 г измельчённого сыра моцарелла ♦ 75 г тёртого сыра пармезан ♦ 1 ст. ложка запечённого чеснока рокамболь ♦ соль по вкусу.

Можно использовать свежий багет, батон, чиабату или тостовый хлеб. Натереть все сыры и смешать их с запечённым чесноком, сливочным и оливковым маслом и майонезом. Хлеб разрезать на тосты, намазать его начинкой, поставить в духовку и запечь до красивой оранжевой корочки.



Картофельное пюре с пастой из рокамболя

Сварить картофель и размять его в пюре, добавив сливочного масла, горячего молока, щепотку чёрного перца. Затем добавить 2 ст. ложки измельчённого печёного чеснока рокамболь, благодаря чему картофельное пюре приобретёт необыкновенный пряный вкус.

Запечённый рокамболь можно использовать также с жареным картофелем или картошкой фри – вкусно необычайно!



На первый взгляд пикник — тот самый случай, когда про наряд думают в последнюю очередь. Старый спортивный костюм и поношенные кроссовки, которые не жалко испачкать, — стандартный набор для вылазок на природу.

Как для женщин, так и для мужчин. Накануне осеннего сезона шашлыков предлагаем избавиться от стереотипов и срочно пересмотреть свои «отношения» с одеждой. Рассказываем, какие вещи помогут оставаться неотразимой даже среди берёз и сосен.

Природа диктует моду: как одеться на пикник?

Удобно, стильно и чтобы комарики не покусали

Джинсы – идеальный вариант в любую пору года и погоду. Идут всем без исключения, однако для уикенда на природе подойдут только определённые фасоны. Клёшные и широкие модели однозначно лучше оставить для города. В лесу будут уместны прямые джинсы, «бойфренды» и скинни. При этом посадка должна быть средней или высокой. Так вы точно защитите себя от вездесущих насекомых.

Что касается декора на джинсах, то от него тоже лучше отказаться. Зато потёртости и порезы будут очень кстати – добавят образу дерзости.

Джинсовые шорты надевайте только в том случае, если вы отправляетесь в парк. Выбирайте модели с завышенной талией – она зрительно удлиняет ноги.

На природе будут уместны **футболки** с забавными принтами или надписями. Дайте волю фантазии и позвольте себе чуточку больше, чем обычно. Даже если это загородный корпоратив. Смешной Дональд Дак или фраза из любимой песни привлекут внимание и как будто намекают: «Я открыта для общения».



Хочется добавить в образ романтики? Или, может, вас пригласили на свидание на лоне природы? Смело надевайте **платье или юбку макси**. Во-первых, этот предмет гардероба женственный и органично вписывается в лесные ландшафты. Во-вторых, длинные платья и юбки гораздо практичнее, чем кажутся. В них не жарко на солнце и не холодно в тени. Тело при этом максимально закрыто, так что никакие букашки не страшны.





На заметку: цветочный принт и вставки из белых кружев ручной вязки будут выигрышно смотреться на фоне лесной зелени.

И, конечно, не стоит ехать в лес без толстовки с капюшоном или спортивной ветровки. Вариант для романтических барышень – мягкий платок или палантин.



Что учитывать, собираясь на отдых:

1. Прогноз погоды. Не поленитесь и изучите предсказания синоптиков, чтобы избежать досадных промахов. Сегодня в интернете можно узнать, в какое время суток стоит ждать дождя, а в котором часу будет припекать солнышко. И соответственно взять с собой зонтик или соломенную шляпку.

2. Место встречи. Пикник – понятие растяжимое. Можно поехать к лесной речке, а можно отправиться в городской парк. Такая разная природа с совершенно разными условиями. В зависимости от локации и формируется образ.

3. Время. С однодневным пикником всё понятно: дополнительный набор одежды с собой никто не берёт. Но если кемпинг планируется длительный, то стоит позаботиться о вещах для прохладных вечеров и сна.

Сентябрьское солнышко обманчиво. Днём припекает, но вечером от жары не останется и следа. Берите с собой любимую уютную вещь, чтобы не зевнуть, наблюдая за звёздным небом в ожидании шаманов.



Дополни образ

Кепка – беспроясн- ный вариант, если дела- ете ставку на спортивный стиль. Защищает от солн- ца, дождя и падающих сосно- вых иголок.

Хит этого сезона – **со- ломенная шляпка** с лентой, как в старом гол- ливудском вестерне. От- лично смотрится в паре с длинным платьем.

Плетёная корзинка – ещё одна трендовая вещь, которую не только мож- но, но и нужно брать с собой на пикник.

Резиновые сапоги давно перестали быть атрибутом сельской жизни и перекочевали в гардеробы модниц. Модели ярких расцветок выгодно смо- трятся с короткими шор- тами. Только не забудьте надеть под сапоги высо- кие хлопковые носочки!

Захвати с собой!

Важные мелочи, которые сделают пребывание на природе максимально комфортным:

- Аптечка
- Мусорные пакеты
- Плед
- Влажные и сухие салфетки
- Дождевик
- Защитные средства от насекомых
- Чистая питьевая вода



Время закаляться!

С наступлением осенних дней нас всё чаще беспокоит ухуд- шение самочувствия. Конечно, в первую очередь это связано с изменениями погоды – снижением температуры воздуха, частыми и продолжительными дождями, «прыжками» атмо- сферного давления. Предотвратить нежелательное воздей- ствие метеорологических факторов поможет закаливание.

Целесообразно начать его именно ранней осенью, после естественного комфортного пребывания на свежем воздухе в летний период.

Что такое закаливание? Это система мероприятий, направлен- ных на повышение устойчивости организма к факторам внешней среды.

Внешняя среда нестабильна, её сезонные изменения способны нарушать нормальное функционирование нашего организма. Возни- кает необходимость приспосабливаться, адаптироваться. Чем лучше развиты приспособительные реакции, тем выше сопротивляемость организма неблагоприятным факторам (в том числе патогенным микроорганизмам).

Средствами закаливания являются естественные природные факто- ры: воздух, вода и солнечное излучение.

Закаливание воздухом. Действие воздуха воспринимается нервными окончаниями кожных покровов и слизистых оболочек дыхательных путей. Формами закаливания являются физкультурные занятия и подвижные игры на улице, сон на свежем воздухе и при открытых окнах, прогулки при любой погоде.

Закаливание водой. Физиологическое воздействие водных процедур на организм подобно действию воздушных ванн, но их формы более разнообразны и многочисленны. Это умывание лица холодной водой, ножные ванны, хождение по влажной и всё более прохладной поверхности, общие обтирания, обливание водой, ванны, контрастный душ, купание в от- крытых водоёмах и др.

Водные процедуры начинают проводить водой нейтральной температуры (34-36°C), продолжительность может быть от 2 до 15 минут. Температуру воды каждые 2 дня снижают на 1-2°C, доводя до приемлемой (с учётом возраста и состояния здоровья). Особенно полезно плавание плюс физические упраж- нения в воде, водные игры.

Принципы закаливания

Систематичность – закаливающее воздействие на организм должно быть регулярным (эффект угасает очень быстро, за 5-7 дней).

Постепенность – постепенное снижение температуры, увеличение поверхности тела, на которую воздействуют, времени воздей- ствия и т.д.

Индивидуализация – в зависимости от возраста, состояния здоровья.

Комплексность – максимального эффекта можно добиться, применяя в совокупности различные средства и методы закаливания.

Положительная эмоциональная осно- ва – проводить стоит только те закаливаю- щие процедуры, которые вызывают положи- тельные эмоции.



7 важных правил сугаснай жанчыны

Жыццё жанчыны вельмі насычанае: мы ж хочам быць цудоўнымі жонкамі, клапатлівымі мамамі, выдатнымі гаспадынямі, мець поспех на працы, прыгожа выглядаць і знаходзіць час на свае захапленні. Зразумела, такі шалёны жыццёвы рытм даецца нам нялёгка і часта прыводзіць да стрэсаў. Як жа займацца хатняй гаспадаркай не ва ўрон астатнім сваім мэтам і жаданням?

ПРАВІЛА 1. Пазбаўцеся ад перфекцынізму.

Многіх з нас з дзяцінства выходзіць як добрых дзяўчынак, унушаючы думку пра тое, што ўсё трэба рабіць ідэальна. Аднак рэальнае жыццё такое, што ўзорныя вынікі нашай дзейнасці часта аказваюцца незапатрабаванымі. Уменне рабіць усё не ідэальна, а проста добра неабходна сучаснай жанчыне, каб захаваць сабе нервы і час.

Як гэта правіла дзейнічае ў сферы хатняй гаспадаркі? Калі ў вас мала часу на прыборку, зрабіце толькі самае неабходнае. Не мучайце сябе думкай, што вы не ўсё паспелі. Так, магчыма, на блясе ў духоўцы засталіся плямы тлушчу. Ніхто вас за гэта не асудзіць. Затое вы правялі час з сям'ёй, пачыталі добрую кнігу ці проста прагуляліся па парку. Гэта ж важней.

ПРАВІЛА 2. Расстаўце прыярытэты.

Балансаваць паміж рознымі ролямі – жонкі, гаспадыні, супрацоўніцы – нялёгка, але дакладная сістэма прыярытэтаў дапаможа вам у гэтым. Напішыце на паперы ўсе сферы жыцця, у якіх вы хочаце рэалізоўваць сябе. Падумайце і расстаўце іх у парадку важнасці для вас. Вырашыце, колькі часу вы сапраўды гатовыя ўдзяляць выдзеленаму хатняй гаспадарцы ў дзень, тыдзень, месяц. Распішыце, якія гаспадарчыя справы вам варта рабіць у першую чаргу, а якімі можна ахвяраваць, калі не хопіць часу. Разважанні аб гэтым дапамогуць вам больш эфектыўна планавать свой час.

Не забывайце, ваша здароўе – галоўны прыярытэт. Абавязкова ўдзяліце яму ўвагу ў вашым спісе. На якасны адпачынак і аднаўленне сіл таксама патрэбны час.

ПРАВІЛА 3. Дазваляйце вам дапамагаць.

Калі вы спрабуеце рабіць усё ў гордай адзіноце – гэта прамы шлях да нервовых хвароб. Абавязкова прасіце ваших блізкіх аб дапамозе і не адмаўляйцеся, калі яны вам яе прапануюць. Вучыцеся, не саромеючыся, гаварыць, калі вам цяжка і патрэбна падтрымка. Памятайце: ваш муж, дзеці і ўсе блізкія будуць рады бачыць вас шчаслівай і здаровай. Таму не бярэце на сябе занадта шмат.

Аліна БЯЛОВА

ПРАВИЛА 4. Плануйце свае справы.

Зучыць занудна, і ўсё ж планаванне дапамагае пазбавіцца ад стрэсаў, звязаных з адчуваннем, што вы нічога не паспяваеце. Памятайце, што няма сэнсу планаваць, калі вы не расставілі для сябе прыярытэтаў і не ўсведамляеце сваіх каштоўнасцяў. Тайм-менеджмент працуе толькі для спраў, якія сапраўды вам падабаюцца альбо прыносяць карысць. У іншых выпадках вы будзеце падсвядома супраціўляцца вашым планам. Таксама важна выпрацаваць сістэму планавання, якая падыходзіць для вашага характару і тэмпераменту. Калі вы творчая асоба, то жорсткі тайм-менеджмент можа ўвагнаць вас у дэпрэсію. Калі вы прывыклі да пастаяннага кантролю, то вам можа быць некамафортна, калі графік занадта гнуткі і прадугледжвае частую перастаноўку планаў па часе.

Плануйце дамашнія справы – ад дробязяў да буйных мерапрыемстваў. Выкарыстоўвайце для гэтага спецыяльныя дадаткі на тэлефоне ці звычайныя папяровыя штодзённікі. І не трымайце ўсё ў галаве – вызваліце яе для прыемных думак і свежых ідэй.

ПРАВИЛА 5. Пазіцыянуйце сябе правільна.

Наколькі вам падабаецца займацца хатняй гаспадаркай? Адкажыце сабе сумленна на гэтае пытанне. Ёсць жанчыны – прыроджаныя захавальніцы ачага, якім клопат аб доме прыносіць сапраўдную радасць. Але, магчыма, кулінарыя – не ваш канёк, а хатнія справы здаюцца вам невыносна сумнымі. У гэтым няма нічога страшнага. Вядома, сачыць за домам неабходна, але ніхто не прымушае вас быць ідэальнай гаспадыняй. Пэўна, у вас ёсць мноства іншых добрых якасцяў, і вашы блізкія лёгка даруюць некаторыя недасканаласці ў вядзенні хатніх спраў.

ПРАВИЛА 7. Заставайцеся Жанчынай ва ўсіх сітуацыях.

Калі ваш дом выглядае ідэальна, але вы пры гэтым падобныя на Людмілу Пракопаўну (гераіня з кінастужкі «Службовы раман») да яе змянення – задумайцеся. Ніколі не забывайце, што перш за ўсё вы жанчына, а не гаспадыня, не жонка, не мама, не супрацоўніца буйной кампаніі. Калі вы выпраменьваеце радасць, шчасце і спакой, то блізкім людзям будзе добра побач з вамі. Але калі ў вас патухлы позірк, стомлены выгляд і дрэнны настрой – сумна будзе ўсім, нават ва ўзорна чыстым доме.

ПРАВИЛА 6. Карыстайцеся дасягненнямі навукі і тэхнікі.

Актыўна выкарыстоўвайце ў хатняй гаспадарцы сучасную тэхніку, якая дапамагае эканоміць вельмі шмат часу. Мультиварка, посудамыйная машына, робат-пыласос, іншыя выдатныя прылады ствараюцца, каб аблегчыць вам жыццё. Нават калі яны пакуль не ўкладваюцца ў сямейны бюджэт, плануйце іх на будучыню. Вывучайце сучасныя мыійныя сродкі – многія з іх вельмі эфектыўныя і істотна скарачаюць час прыборкі. Звяртайце ўвагу на дробныя кухонныя гаджэты, напрыклад, ачышчальнікі гародніны і садавіны.

Сачыце за сваім душэўным станам, знешнім выглядам і настроем. Любіце сябе, не забывайцеся дастаткова адпачываць і радавацца жыццём. І тады вам будзе наймаг прасцей стварыць утульную атмасферу ў вашым доме.

Хочу освоить профессию *парикмахера*

В последние годы особенно актуальными становятся курсы по парикмахерскому искусству. Приобрести «модную» профессию стремятся многие женщины, зачастую уже имеющие специальность. Что ждёт их в будущем? Как реально добиться успеха и стать востребованным мастером?



Наш консультант – стилист, победительница чемпионатов Европы и мира по парикмахерскому искусству, тренер и судья международного класса, директор «Театра причёсок»
Анастасия ЯТКОВА, г. Минск.



Ксения КРАСОТА

Многие уверены, что сегодня «модно» и «прибыльно» быть парикмахером-стилистом. И это действительно так! Но только в том случае, если ты много обучаешься и вкладываешь в себя, постоянно повышая своё мастерство. А к топовым стилистам всегда выстраиваются очереди клиентов. Если же не будешь развиваться и работать с отдачей, то так и останешься рядовым специалистом обычной парикмахерской со средней зарплатой...

Вопрос 1: узкий или многопрофильный?

Сегодня парикмахерское искусство имеет несколько направлений. И топовые мастера определяют для себя что-то своё и развиваются в этой специализации. Например, кто-то делает фантастические причёски на длинные волосы; другой – удивительные стрижки, но при этом не станет вам красить волосы, так как плохо чувствует колористику; третий прекрасно сочетает цвета, миксует их, однако не стрижёт; ну, а четвёртый обожает работать с фешн-образами для модных журналов и рекламных кампаний, делает арт-макияж, экспериментирует с разными стилями... Мастера аргументируют эту узкопрофильность тем, что не хотят распыляться. И они имеют право.

В Минском государственном технологическом колледже нас обучали всему, но это пятилетнее образование. А что же курсы? Да, сегодня обязательно растягивать обучение на несколько лет, главное – заниматься

интенсивно и иметь много отработок. Вы можете за 3-6 месяцев получить хорошую базу, а затем совершенствоваться. То есть приобретать ту самую узкопрофильность: по колористике, стрижкам, причёскам и т.д. Как правило, такие навыки приобретаются при индивидуальном обучении или обучении в малых группах в известных салонах. Кстати, наш «Театр причёсок» также проводит соответствующую подготовку мастеров.

Даже если вы только в начале пути в новую профессию, вы не должны бояться идти к осуществлению своей мечты. Уверю – научить можно любого, кто хочет учиться! Важно и то, чтобы после обучения не останавливаться, а постоянно практиковаться, совершенствоваться. Опытные мастера должны посещать семинары, мастер-классы, индивидуальные занятия по темам хотя бы раз в 4 месяца, чтобы узнавать новые тенденции, повышать свой уровень квалификации.

Вопрос 2: ваша ли это профессия?

В колледже в моей группе было 32 человека, но только 7 из них стали парикмахерами. Почему так получилось? Потому что во время обучения они столкнулись с некоторыми нюансами, к которым были не готовы.

Наша учебная мастерская была напротив Комаровского рынка, и нашими посетителями зачастую были бабушки и дедушки с плохо вымытыми волосами, себореей, другими возрастными заболеваниями. Они не заразные, конечно, но для некоторых студентов это стало большой проблемой – прикасаться к чужой не совсем здоровой коже и грязным волосам.

У других девушек от красителей и различных парфюмерных препаратов, от бесконечного мытья рук появилась аллергия – это наше, профессиональное. И у меня тоже аллергия появилась. Поэтому сейчас в «Театре причёсок» мы очень тщательно подходим к выбору косметики и шампуней.

В профессии парикмахера важен такой фактор, как умение общаться с людьми, быть услужливым, позитивным. Ты должен поддерживать беседу с клиентом на разные темы, производить на него хорошее впечатление. Ведь многие приходят в салон ещё и за тем, чтобы расслабиться: сесть в кресло и получить удовольствие и от процесса преобразования, и от общения.

Также важно быть физически выносливым человеком. Заболевания суставов, отечность на руках и ногах, боли в коленях и ступнях – с этим придётся столкнуться. С первых месяцев работы рекомендую носить ортопедическую обувь. У нас в салоне все мастера ходят в кроксах – обувь из специального материала, который принимает анатомическую форму вашей ноги. Это очень удобно!

Детали

Британские социологи утверждают, что в рейтинге самых счастливых профессий первое место занимает профессия парикмахера. Ведь когда люди приходят к мастеру за новой причёской, новым образом, они верят, что за внешними изменениями последуют и позитивные перемены в их жизни! Делать счастливыми других – это ли не настоящее счастье?!

Вопрос 3: а я точно смогу?

В любой профессии есть «творцы» – люди, которые постоянно что-то придумывают, воплощают самые невероятные идеи. А есть «техники» – они обучаются каким-то навыкам и могут качественно их выполнять.

Можете ли лично вы научиться парикмахерскому искусству? Если вы «техник», то при определённых усилиях вы можете стать отличным специалистом, качественно

выполняющим разные задачи. Если вы хотите стать стилистом или тренером-преподавателем, то тут надо обязательно быть творческим человеком, уметь фантазировать, иметь собственные идеи и навыки их воплощения, технически грамотно излагать правила парикмахерского искусства своим ученикам. Но самое важное, чтобы вы были уверены, что хотите работать в этой сфере.



Аптычныя ілюзіі у інтэр'еры

У аптычных ілюзій ёсць два прызначэнні: паказаць тое, чаго няма на самай справе, і схваць ці замаскіраваць тое, што ёсць. Часам можна і трэба выкарыстоўваць гэтыя ілюзіі і ў інтэр'еры.

Яшчэ ў антычныя часы мастакі навучыліся маляваць прадметы на плоскасці так, каб яны выглядалі аб'ёмнымі і рэалістычнымі. Гэты тэхнічны прыём названы прыгожым французскім тэрмінам «трамплёй» (фр. trompe-l'œil, што ў перакладзе азначае «падман зроку»). Прафесію ілюзіяніст у сучасным свеце актыўна асвойваюць дызайнеры. Зразумець асновы ілюзій у інтэр'еры можаце і вы. Такім чынам, у гульня пад назвай «Ілюзія падману» вас чакаюць...



Аліна БЯЛОВА

Звыклы аксесуар у новым ракурсе

Люстэркі і люстраныя паверхні – гэта, бадай, найбольш просты спосаб пашырыць межы прасторы яшчэ з тых самых часоў, калі старажытны чалавек зразумеў, што з паверхні возера на яго шчэрыцца не таямнічы вадзянік, а ўласнае адлюстраванне.

Люстэркі за кошт сваёй адбівальнай здольнасці прымушаюць забыцца пра рэальныя прапорцыі прасторы. І варыянтаў стварыць ілюзію ў інтэр’еры мноства.

Радыкальны спосаб – проста зрабіць адну са сцен пакою цалкам люстраной. Асабліва добра гэты прыём працуе ў маленькім ваннай пакоі. Менш экстравагантны варыянт – павесіць люстэрка насупраць акна (тут, вядома, з вамі паспрачаюцца прыхільнікі фэн-шуй). Добрага выніку можна дабіцца, павесіўшы люстэрка так, каб у ім адбівалася свяцільня ці люстра. Ну а эфект візуальнай лёгкасці ствараюць шматлікія шкляныя паверхні мэблі.

Мода на люстраныя столі паступова адышла. Але, як той казаў, калі вельмі хочацца, то можна. Тым больш, што, акрамя цікавых адчуванняў, адбівальная паверхня столі павялічвае вышыню памяшкання практычна да бясконцасці.

З люстэрамі, вядома, можна і трэба эксперыментавать. Але не варта залішне захапляцца падобнымі ілюзіямі ў інтэр’еры. Няправільна размяшчанае люстэрка можа стварыць негатыўнае ўражанне ад памяшкання.



Бакі колеру

Колер і колеравыя спалучэнні ў інтэр’еры здольныя рабіць цуды! Гуляючы з колерам і яго насычанасцю, можна ствараць любыя ілюзіі ў інтэр’еры і лёгка мяняць прастору на свой густ. Так, візуальна больш прасторным робяць памяшканне белыя, бэжавыя, жоўтыя, блакітныя, сінія колеры, адценні жамчужнага, шэрага, люмінесцэнтныя фарбы.

Калі па якіх-небудзь прычынах памяшканне, наадварот, трэба зрабіць больш камерным, на дапамогу прыйдуць чорны, цёмна-карычневы, фіялетава, аранжавы, чырвоны колеры, адценні марской хвалі. Толькі гэта павінны быць цёплыя матавыя фактуры.

Калі справа не столькі ў метражы пакояў, колькі ў вышыні столі, памятайце, што светлая столь робіць пакой візуальна вышэйшым, а цёмная, наадварот, «з’ядае» вышыню. Каб адцягнуць увагу ад столі, зрабіце акцэнт на яркім колеры падлогі. Дарэчы, тут таксама ёсць свае сакрэты. Любыя адценні светла-жоўтага напоўняць пакой прасторай. А чырвоны колер эфектна акрэсліць плоскасць падлогі. Сіні створыць уражанне шырокай прасторы. Іншая справа, што нямногія адважацца на такі эксперымент.



Нефармат

Вядзеце, што візуальна павялічыць маленькую ванную? Простая буйнафарматная плітка. Сёння яна, дарэчы, вельмі модная! Але справа не толькі ў стыльнасці. Калі вы выкладзеце буйнафарматную плітку вертыкальна, вам удалася стварыць цікавую ілюзію ў інтэр’еры – зрокава выцягнуць прастору ўверх. А гарызантальнае размяшчэнне візуальна яе пашырыць. І наадварот, занадта маштабны пакой можна зрокава зрабіць больш кампактным і ўтульным, выклаўшы сцены дробнай пліткай або мазакай.



Тэатр святла

Немалаважны ў інтэр'еры не толькі колер, але і святло (вядома, калі выкарыстоўваць яго карэктна і пісьменна). Хо-чаце зрабіць пакой вышэйшым? Дабіцеся таго, каб святло было добра рассяяна па столі. Узмоцняць эфект дадатковыя люстраныя панэлі. Падобнай ілюзіі ў інтэр'еры можна дасягнуць, выкарыстоўваючы ў памяшканні лямпы халоднага святла, блізкага да дзённага.

Змагацца з цеснатой можна з дапамогай раўнамернага асвятлення сцен. А можна ўсталяваць святлільні на падлозе так, каб яны падсвечвалі куткі пакоя.

У вас доўгі і вузкі пакой? На дапамогу зноў прыйдзе правільнае асвятленне. Проста трэба раўнамерна асвятліць тры сцяны, зацягніўшы далёкую. Калі ўсё зрабіць пісьменна, пакой з прамавугольнага ператворыцца ў квадратны.

Пэрспектыва

Роспіс з перспектывай або фоташпалеры з трохмерным малюнкам таксама здольныя ствараць ілюзіі ў інтэр'еры. Яны могуць з лёгкасцю выправіць геаметрыю пакоя, а пры ўмелым выкарыстанні – дабавіць прасторы. Так, можна візуальна пашырыць межы памяшкання, намаляваўшы на сцяне акно, завулачак, пейзаж.

На столі перспектыва можа стварыць ілюзію вышыні. Можна, напрыклад, намаляваць альтанку, увітую кветкамі, на фоне блакітнага неба. Або галактычную спіраль. Або купал шатра.

Недарэгі варыянт – 3D-шпалеры, дзе трохмерная выява ствараецца дзякуючы святлоадбівальнаму пакрыццю. Такія палотны могуць лёгка ператварыць вузкія калідоры або цесныя гасцёўні ў пампезныя залы або футурыстычныя рэальнасці.

Малюнкi-падманкі (тыя самыя, якія прымушаюць бачыць на-маляваныя на плоскасці прадметы як аб'ёмныя) наносзяцца не толькі на сцены, падлогу і столі, але і на мэблю і прадметы інтэр'ера.



Геаметрычныя ілюзіі

Нездарма, мабыць, у школе столькі ўвагі ўдзялялася такому прадмету, як геаметрыя. У інтэр'еры яна здольная рабіць цуды. Так, любыя гарызантальныя лініі зрокава выцягнуць ваш пакой, зрабіўшы яго даволі прасторным (але ёсць небяспека, што памяшканне стане ніжэйшым). Вертыкальныя палосы звужаюць прастору, затое павялічваюць вышыню столі. Вельмі вялікае памяшканне можна аформіць кругамі, кубамі, паралелепіпедамі і іншымі геаметрычнымі фігурамі і аб'ёмнымі малюнкамі.

Прынт – справа тонкая, а таму не варта ігнараваць малюнак на шпалерах. Паколькі ён можа згуляць з вашым пакоем злы жарт. Ці, наадварот, выдатна вылучыць. Так, буйны арнамент на шпалерах створыць адну ілюзію ў інтэр'еры – ён зрокава павялічыць памяшканне. А дробненькі ўзор паменшыць яго плошчу.



Памятайце, што пры стварэнні аб'ёмнай ілюзіі ў інтэр'еры непажадана выкарыстоўваць:

■ большасць відарысаў, дзе адчуваецца дынаміка. Пагадзіцеся, што прадмет, які падае на вас, або вялізная марская хваля (няхай і несапраўдная), выводзяць з камфортнага стану і дзейнічаюць прыгнятальна;

■ агрэсіўнае, драпежнае і злое. Уявіце зубастую пашчу акулы, якая «красуецца» пасярод вашай ваннай. Суседства з ёю наўрад ці будзе прыемным для вас. Калі ўжо хочацца мець марскую «жыўнасць» у сябе дома, няхай гэта будучы 3D-рыбкі або дэльфіны;

■ занадта яркае, грувазткае, з мноствам элементаў чырвонага колеру – гэта моцны раздражняльнік для псіхікі. У такім пакоі вам будзе складана засяродзіцца, узнікне нематываванаая агрэсія, бяссонніца;

■ дробныя прадметы, павялічаныя да недарэчных формаў. Велізарная кветка або мандарын, параўнальны па памерах (дзякуючы аптычнай ілюзіі) са сталом ці канапай, – гэта не толькі безгустоўна, але і хутка надакучыць.

Падман зроку

Заворацы пра ілюзіі ў інтэр'еры, нельга не ўспомніць пра дзверы-невідзімкі. Пры мантажы такіх дзвярэй выкарыстоўваюцца схаваныя завесы, а паверхня дзвярэй дэкарыруецца ў тон або пад аздабленне сцяны аж да мантажу на дзвярное палатно плінтуса і молдынгаў.

Вельмі цікавы эффект дае мэбля, якая нібыта вісіць у паветры. Тут аптычная ілюзія дасягаецца за кошт выкарыстання ў канструкцыі празрыстага пластыку або патайнога мацавання. Напрыклад, стол на каркасе з аргшкла, бярвёны-падушкі, камяні-пufы, мяккая мэбля з фактурай пад мрамур, фальш-каміны – часта распазнаць ілюзію атрымліваецца, толькі дакрануўшыся да іх.

Зусім неабавязкова быць Дэвідам Каперфільдам, каб ствараць сапраўдныя ілюзіі ў інтэр'еры. Ва ўсялякім выпадку, у родных сценах. Тым больш, што для гэтага вам не спатрэбіцца складанага абсталявання. Колеравая гама, правільны малюнак на шпалерах, люстэркі і святільні дадуць патрэбны эффект. Даволі проста, ці не так? Значна прасцей, чым глабальныя перапланіроўкі або дарагі капітальны рамонт.



Рыба морская

и пресноводная:

Какая полезней?

У нашей страны богатейшие водные ресурсы: 20 тысяч рек и 10 тысяч озёр. А ещё искусственные водоёмы — представляете, сколько у нас рыбы?! Белорусская пресноводная ихтиофауна включает более 56 видов, но промысловое значение имеют всего лишь около 20: линь, щука, угорь, сазан, сом, судак, лещ, карп, толстолобик, белый амур, карась, окунь и некоторые другие. Среднестатистический житель Беларуси в год съедает порядка 16 — 18 кг рыбы, что вполне соответствует среднемировому уровню её потребления на человека. Но некоторые считают, что полезна только морская рыба. Так ли на самом деле? Разобраться в этом нам поможет заведующий отделением гигиены питания ГУ «Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» Юрий ГУЗИК.

Рыба — очень полезный и ценный продукт питания. И никакой другой не может обеспечить нашему организму поступление стольких питательных веществ сразу. Причём таких, которые легко усваиваются и не превращаются в излишки жировой ткани. Рыбные продукты отличаются невысокой калорийностью. Также важное достоинство рыбы — её нежная структура: в рыбе нет тугоплавких жиров и соединительной ткани.

Химический состав мяса рыбы, определяющий её пищевую ценность, характеризуется прежде всего высоким содержанием белков, витаминов, минеральных веществ, а также наличием необходимых для человека аминокислот.

Мария МОРОЗ

Белки, входящие в состав мяса рыбы, по ценности не уступают белкам мяса животных, но отличаются высокой усвояемостью (до 97%). Аминокислоты в белках мяса рыбы находятся в оптимальных для питания человека соотношениях. Среди них такие важные, как лизин, метионин, триптофан.

Жиры рыб представляют собой смесь сложных эфиров глицерина и жирных кислот. Отличительной особенностью является преобладание среди них ненасыщенных жирных кислот. В отличие от жиров теплокровных животных, рыбий жир имеет жидкую консистенцию со специфическим вкусом и запахом, легко усваивается организмом человека, характеризуется высокой пищевой ценностью, является источником несинтезируемых в организме кислот (линоленовой, линолевой и арахидоновой), которые нормализуют жировой обмен и способствуют выведению из организма холестерина.

Но наиболее важные питательные вещества, которыми богата рыба, – это полиненасыщенные жирные кислоты семейства Омега-3 и Омега-6. Они необходимы для выработки биологически активных соединений, участвующих в регуляции обмена веществ. Также они благотворно влияют на сердечно-сосудистую и нервную системы. Учёные обнаружили, что эти вещества улучшают мозговую деятельность и повышают интеллект.

Рыбу можно смело отнести к витаминообразующим продуктам. Она содержит витамины А, D, Е, В₂, В₁₂, РР и микроэлементы, в том числе такие редкие, как фтор и фосфор. Фтор участвует в образовании зубной эмали, а без фосфора невозможно нормальное развитие мозга и костной системы. Рыба богата калием, кальцием, натрием, цинком, магнием, которые важны для нормального обмена веществ.

Селен – ещё один элемент, которым богата рыба и рыбопродукты, и его биодоступность крайне высока – 50-80%. Это вещество с антиоксидантной активностью, защищающее организм от старения, а также оказывающее противораковое действие. Интересен такой факт: селена в рыбе именно столько, сколько нужно организму человека для нормальной жизнедеятельности.

Также рыба содержит в оптимальном количестве витамин D и кальций, что имеет важное значение для нервной системы, поддержания нормального сердечного ритма и является необходимым условием сохранения кислотно-щелочного баланса в организме.

Факты

Чтобы кальций легко усваивался организмом, необходимо наличие витамина D и соответствующее соотношение количества этого элемента к фосфору (1:1). Вот почему именно рыба и рыбопродукты являются лучшими поставщиками кальция. В них есть все составляющие для того, чтобы кальций усвоился полностью и был максимально полезен для организма.



Морская рыба богаче жирами, чем пресноводная, и, следовательно, содержит больше полиненасыщенных жирных кислот семейства Омега-3 и Омега-6. Морские сорта рыбы имеют особые преимущества перед всеми другими продуктами как источники йода (необходим для образования гормонов щитовидной железы), фтора и брома – содержание этих элементов в 10 раз выше, чем в животном мясе! Примечательно, что в мясе пресноводных рыб, в отличие от морских, полностью отсутствуют йод и бром. Мясо морских рыб также богато кобальтом. Вообще, в морских и океанических рыбах содержится значительно больше минеральных веществ.

Несколько слов о магнии: его усвояемость, как и в случае с кальцием, требует особых условий. Например, необходимо присутствие жира, чтобы магний имел возможность поглощаться клетками внутренних органов, и он есть в рыбе. Это важно для нормального состояния костей, нервной, сердечно-сосудистой, мышечной систем и для формирования массы тела. Пищевая ценность рыбы определяется также присутствием в ней экстрактивных веществ (пуриновых оснований, креатина, карнозина и пр.). Эти вещества при варке переходят в бульон и придают ему специфический вкус.



Прудовая рыба – а это большинство пресноводных видов, которые мы покупаем в магазинах и на рынках, – значительно уступает по своему полезному составу морской. Кроме того, она отличается высоким содержанием экстрактивных веществ, пуриновых оснований, что является противопоказанием для включения её в меню пожилых людей (особенно в случае заболеваний почек и печени).

Многие врачи-диетологи рекомендуют ограниченно использовать прудовую рыбу в питании детей и людей старше 60 лет.

Польза речной и прудовой рыбы для здоровья также во многом зависит от чистоты водоёма, в котором она была выловлена (там могут накапливаться частицы тяжёлых металлов, пестициды и радионуклиды). А качество искусственно разводимой рыбы – от качества корма. Речная рыба всегда нуждается в тщательной термической обработке, чтобы предотвратить заражение людей глистами.

Наиболее правильный вариант – чередовать употребление речной (прудовой) и морской рыбы, отдавая предпочтение морской. Среди полезных для здоровья способов приготовления – отваривание, запекание и припускание. Жареные блюда очень калорийны и создают нагрузку для желудка. Рыба прекрасно сочетается с различными овощами и зеленью.



Многие врачи-диетологи рекомендуют ограниченно использовать прудовую рыбу в питании детей и людей старше 60 лет.

Старайтесь придерживаться правил безопасного приготовления: например, если 30–40 минут пропарить рыбу под закрытой крышкой, то вероятность заражения глистами сведётся к минимуму. Особую осторожность соблюдайте при чистке рыбы – всегда обрабатывайте моющим средством разделочную доску, нож и обдавайте их кипятком. Тщательно мойте руки после разделки рыбы.

Выбирая рыбу, обратим внимание на:

- **Жабры.** Они не должны иметь неприятного запаха и быть серо-чёрного цвета.
- **Запах.** Парадокс, но качественная рыба рыбой не пахнет – она имеет несильный аромат моря.
- **Рыбьи глаза** должны быть ясными и прозрачными. Если же они мутные, ввалились или высохли, значит, рыба пролежала на складах дольше положенного.
- **Чистая чешуя** – признак свежести.
- **Упругость.** У недавно выловленной рыбы мясо плотное, упругое и быстро восстанавливает форму. Чтобы это проверить, слегка надавите на поверхность рыбы: если после нажатия рыба не приходит в тонус, значит, она не свежая.
- **Филированное мясо:** если вы покупаете филе, руководствуйтесь доступными критериями качества – запахом, упругостью, внешним видом чешуи.



Деловой блокнот

Хозяйка с базара домой принесла...

В канун долгой и неласковой зимы нам важно восполнить запасы витаминов и минералов. Но для того, чтобы свежие фрукты, ягоды и овощи принесли максимум пользы, их нужно уметь правильно выбирать.



О пользе овощей и фруктов можно судить по их цвету

Покупать в целях витаминизации организма лучше сезонную продукцию местного производства. Избегайте неестественно ярких по цвету, больших по размерам и с ровной поверхностью овощей, стать такими, вероятнее всего, им «помогли» искусственно. Не стесняйтесь требовать у продавца информацию и документы на продукты, так вы можете узнать, где фрукты и овощи были выращены, срок их сбора и хранения. Покупайте плодоовощную продукцию и бахчевые культуры в установленных местах торговли, обратив внимание на соблюдение правил гигиены продавцом, чистоту в палатке и т.д.

Выбирая овощи, фрукты и ягоды, учитывайте их внешний вид, запах, цвет и консистенцию. Окрас плодов должен быть свойственный этому виду, не должно быть признаков порчи и гниения, кожура должна быть без повреждений. Спелые плоды отличает сильный приятный запах. Перед употреблением овощи и фрукты следует тщательно промыть проточной водой.

Кстати
Овощи поставляют в организм человека не только витамины, но и минеральные вещества, такие, как железо, магний, фосфор, кальций, калий и другие, а также органические кислоты и эфирные масла.
.....

Как правильно мыть?

Корнеплоды (картофель, редис, морковь, свёклу и т.п.) нужно подержать в тёплой воде. Затем тщательно очистить щёткой и хорошо промыть.

Капусту (белокочанную, пекинскую и др. листовые виды) очистить от верхнего слоя листьев перед промыванием прохладной водой. Цветную капусту лучше разделить на соцветия.

Зелень требует особого внимания. Зелёный лук, укроп, петрушку, кинзу, щавель, салатную зелень нужно перебрать, удалить корни, пожелтевшие и повреждённые листья. Далее зелень замочить в прохладной воде на 10-15 минут, затем промыть, разбирая по отдельным листочкам и веточкам, проточной водой. Если вы не уверены в качестве зелени, для очищения от патогенных бактерий и микробов её стоит подержать немного в соляно-уксусном растворе (по 1 столовой ложке соли и уксуса на 1 литр воды).

Виноград лучше промывать под «душем» из-под крана. Если гроздья тугие, то разделить их с помощью ножниц, но не отрывать ягоды. Можно в случае сильного загрязнения выложить ягоды на дуршлаг и устроить контрастные «ванны»: попеременно окунать дуршлаг в ёмкость с горячей (примерно 70 °C) и холодной водой; 2-3 таких процедур достаточно для удаления всех микробов.

Так, плоды **жёлтого цвета** богаты каротиноидами, которые укрепляют сердечно-сосудистую систему человека. К таким плодам относятся жёлтые яблоки, абрикосы, персики, дыни, бананы, ананасы, цветная капуста и кукуруза.

Овощи и фрукты **оранжевого цвета** содержат бета-каротин, который является сильным антиоксидантом и обладает противораковыми свойствами. Это морковь, манго, тыква, облепиха и др.

Красный цвет говорит о наличии в овощах и фруктах флавоноидов, которые защищают организм от воздействия свободных радикалов, позволяя человеку дольше сохранять молодость и привлекательность. Красные плоды также помогают снять воспаление мочевыводящих путей и снизить риск образования онкологии. Это красные яблоки, арбузы, вишня, гранат, клубника, малина, клюква, помидоры, свёкла и др.

Зелёные овощи и фрукты содержат хлорофилл, магний, калий и кальций, которые улучшают процесс пищеварения, укрепляют нервы и т.д. Такие овощи и фрукты богаты витаминами А, В, С. Зелёную окраску имеют некоторые яблоки, киви, авокадо, огурцы, капуста, горох, шпинат, сельдерей, салат и т.д.

Плоды сиреневого цвета – черника, голубика, ежевика, виноград, сливы, баклажаны – также являются источником антиоксидантов, замедляющих процесс старения и оказывающих противомикробное действие.

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



Міхась СЛІВА

Кватарант



У малады, сучасны горад, які стаў спадарожнікам сталіцы, Мікола прыехаў разам з Наташай. Яны нядаўна ажаніліся, пачынаць сумеснае сямейнае жыццё ім было ўсё роўна дзе, бо пачыналі, як кажуць, з нуля. Пазнаёміліся і пабраліся шлюбам яны ў глухім кутку Гомельшчыны, дзе абодва адпрацоўвалі ўзаконены тэрмін пасля вучобы. Ён – інжынерам на хлебаводзе, закончыўшы тэхналагічны інстытут, яна – настаўніцай хіміі і біялогіі пасля педагагічнага.

Сустрэліся аднойчы перад пачаткам сеанса ў мясцовым кінатэатры “Перамога”, які ў тым ціхім райцэнтры быў адзінай, пасля Дома культуры, установай, дзе моладзь бавіла час. Што і казаць: прыезджым тут было сумна. Глянулі адзін на аднаго – і абое загарэліся жаданнем пазнаёміцца. Атрымалася нават неяк так, што яны рушылі насустрач адно другому. Мікола купіў білеты. Потым доўга шпацыравалі па цэнтральнай вуліцы – адзінай, якая была заасфальтаваная ў гарадку, абмяркоўваючы толькі што прагледжаны кінатэатр. А затым пайшло і паехала: іх спатканні былі амаль кожны дзень, пакуль не закончыліся вяселлем.

І вось цяпер маладажоны пераехалі ў новы, перспектывны горад. Абое ўладкаваліся на працу, якая падабалася, хоць зарплата была і не вельмі прываблівая. Міколу ўзялі на аўтамабільны завод інжынерам у зборачны цэх, а Наташы знайшлося месца ў сельскагаспадарчай навуковай установе – стала аграхімікам.

– Нічога, хоць зарплаты ў нас і невялікія, затое ёсць перспектыва, – сцвярджала Наташа. – А самае галоўнае – табе паабяцалі выдзеліць кватэру не пазней, як праз два гады. Гэта ж выдатна! – радасцю свяціліся яе адкрытыя васількова-сінія вочы.

А пакуль што яны па наводцы ўсёведных бабулек знайшлі сабе кватэру ў прыватным сектары. У новых мікрараёнах сяліліся, як вядома, маладыя сем’і, якія абзаводзіліся дзецьмі, і ім было не да кватарантаў. А вось гаспадары ўласных дамоў, нават

са “зручнасцямі” на дварэ, з задавальненнем бралі на падсяленне, бо, як вядома, лішняя капейчына ў сямейным бюджэце нікому не зашкодзіць.

У гаспадароў, дзе пасяліліся Мікола з Наташай, быў сын, які толькі што скончыў сярэдняю школу і паступіў у фізкультурны інстытут. Бацькі стараліся дапамагаць яму. Дом быў на дзве палавіны. Кватарантам адвялі асобы невялічкі пакойчык – спальню. А адпачываць можна было і ў агульнай вялікай зале. На кухні таксама ўсім хапала месца. Увогуле, можна было жыць.

Гаспадыня Людміла Арсенцьеўна, якую ўсе называлі проста Люся, як кажуць, жанчына ў самым саку, працавала медсястрой у паліклініцы. Гаспадар Андрэй Іванавіч быў токарам на тым жа заводзе, дзе ўладкаваўся Мікола, толькі ў іншым цэху. Хадзіў на працу ў дзве змены.

У міры і згодзе пражылі маладыя са сваімі гаспадарамі некалькі месяцаў. Наступіла зіма з маразамі і вялікім снегам. Нечакана занядужала Наташа. Давялося ёй легчы ў бальніцу на абследаванне.

Увечары, калі Мікола сядзеў у зале і чытаў кнігу, яго паклікала гаспадыня. Яна ляжала на печы.

– Коленька, натры мне, калі ласка, сярэдзіну, – падала Люся бутэлечку са спіртамі. – Застудзіла вось недзе. Трэба выгравацца...

Мікола, саромеючыся, стаў расціраць ёй спіну. Рабіў гэта неаканялоўка, баючыся дакрануцца лішні раз да жанчыны.

– Ды не хвалойся ты так! – расмяялася Люся. Яна ляжала на чарані, агаліўшы свой пышны азадок і крутыя клубы. – Націрай смялей, і захоплывай большую плошчу. Не саромейся! Няўжо ты лічыш, што я ўжо старая? Ды мы з Андрэем яшчэ вам, маладым, можам даць фору!..

Мікола зрабіў выгляд, што нічога не разумее. Сяк-так закончыўшы лячэбную працэдуру, слез з печы і хуценька шмыгнуў у сваю бакавушку.

Назаўтра пасля работы найперш забег у бальніцу, дзе ляжала Наташа. Прынёс ёй гасцінцаў, распытаў пра лячэнне, падбадзёрыў. Дома ж, на кватэры, сабраў перакус і пайшоў у свой пакой. Люся ў гэты час упраўлялася па гаспадарцы (у хлещуку трымалі парсюка і курэй), а Андрэй Іванавіч, як і ў мінулы вечар, быў на рабоце ў другую змену.

Мікола прылёг на свой ложак, узяў у рукі кнігу, але чытаць не мог. Сёння ён вельмі стаміўся. Перад вачыма стаялі заводскі цэх, таварышы па працы, начальства, клопаты... Абдумваў праблемы, якія яму заўтра трэба вырашыць. Спецыяліст ён яшчэ малавопытны, а тут новая вытворчасць, многа чаго незразумелага, дый калектыў вялікі, у кожнага рабочага – свой характар. І яму, інжынеру, трэба да кожнага знайсці ключык... Мікола пачынаў ужо засынаць.

– Коленька! – пачуўся раптам нейкі незвычайны голас Люсі. – Ідзі, галубок, зачыні ўжо юшку ў грубцы!

Мікола падхапіўся і загігнуў у той пакой, дзе была натопленая грубка. І тут яго як варам абдало: каля грубкі стаяла сама Люся ў адной начной сарочцы. Праз тканіну былі відаць усе гаспадыніны прывабныя мясціны. Мікола разгубіўся. Потым усё ж зрабіў яшчэ адзін крок да грубкі і зачыніў юшку. Моўчкі, бы ў нейкім нездаровым сне, на здранцвелых нагах ён прайшоў у свой пакой. Яго пачало калаціць, як у ліхаманцы.

Люся, таксама моўчкі, легла на ложак за грубай. Тут звычайна спаў сын, калі прыязджаў дадому на выхадныя. Было чуваць, як яна доўга варчалася: ложак непрыемна, неаканялоўка скрыпеў.

Не спалася і Міколу. Ніяк ён не мог супакоіцца пасля такой выхадкі Люсі. А раніцай, калі вярнуўся з работы Андрэй Іванавіч, гаспадыня, не глядзячы нікому ў вочы, ціхім, але цвёрдым голасам прамовіла:

– Мікола, шукай новую кватэру. Каб пасля выпіскі Наташы з бальніцы вас тут ужо не было!

Тонкія злосныя Люсіны вусны скрывіліся ў пагардлівай усмешцы, позірк калючых вачэй быў скіраваны ў падлогу...

Вечарам Мікола, як звычайна, найперш зайшоў у бальніцу.

– А ў мяне для цябе ёсць сюрпрыз, – з радасцю кінулася да яго Наташа. – Доктар сказаў, што ў нас будзе хлопчык! Як мы яго назавём?

– Назавём у гонар аднаго з дзядоў, – прапанаваў павесялелы Мікола. А потым спяхмурнеў: – І ў мяне ёсць сюрпрыз для цябе. Сёння гаспадыня папярэдзіла, каб шукалі іншую кватэру. Але думаю, не прападзём. Пагутарыў на заводзе, паабяцалі выдзельціць пакой у інтэрнаце. Не прападзём!

І шчаслівы Мікола схпіў у абдымкі разгубленую Наташу.

Галіна ВЕРЖЫБОК,
кандыдат псіхалагічных навук,
дацэнт Мінскага дзяржаўнага
лінгвістычнага ўніверсітэта

Гісторыі ў адносінах паміж людзьмі бываюць вельмі разнастайнымі.

Мы спрабуем патлумачыць або зразумець дзеянні і ўчынкi іншага чалавека, але кожны ўяўляе іх па-рознаму і вырашае сітуацыі па-свойму.

Часам (як у дадзенай сітуацыі) відавочна прасочваецца “асаблівая” ўвага і “своеасаблівы” асабісты інтарэс да прадстаўніка супрацьлеглага полу. Калі адносіны “мужчына/жанчына” выходзяць за рамкі агульнапрынятых нормаў і этыкі паводзін, мы глыбакадумна рэзюмуем: “што ж, і так бывае”, “чаго ёй/яму не хапае?”, “крызіс ўзросту” і інш. Мы можам доўга капацца ў раздзелах псіхалогіі, выбіраючы “правільныя” тлумачальныя тэрміны, разглядаючы псіхалагічныя заканамернасці, агульную метадалогію і прыватныя практыкі. Навошта замужняй сталай цётцы Люсі маладзенькі хлопец з правінцыі? Наколькі тактоўна павёў сябе Мікола з гаспадыняй дома, дзе маладая сям’я знайшла сабе прытулак?

А вось сам Мікола не стаў ускладняць сітуацыю і шукаць глыбокі сэнс у дзеяннях Люсі, хоць і перажываў з гэтай нагоды. “Не прападзём!” – сказаў ён жонцы Наташы, тым самым паставіўшы канчатковую кропку не толькі ў адносінах з гаспадыняй, але і з пражываннем на гэтай кватэры, любымі далейшымі сувязямі.

І сапраўды, іншы раз нам лепш не марнаваць свойго часу на разважанні і пошук матываў чужых учынкаў. Лепш рэзка сысці ўбок са складанай сітуацыі. Асабліва, калі яна наўпрост не тычыцца цябе і блізкіх табе людзей. Адключыць пачуцці, эмоцыі і паглядзець на пытанне выключна з рацыянальнага пункту гледжання. Ці варта наогул думаць за іншых? “Чужая душа – пацёмкі”, – кажа старая народная мудрасць...

Пры мностве варыянтаў у вырашэнні маральна-этычных праблем сутнасць заўсёды адна: кожны чалавек выбірае сам, як яму паступіць, і робіць свой выбар паміж “застацца верным сваім жыццёвым прынцыпам” і “саступіць іншаму”, пайсці ўслед за чужымі эмоцыямі і пачуццямі.

Как выбрать лак для ногтей

Признаки качества хорошего лака для ногтей:

- покрытие ровное, без проплешин и комков;
- маникюр должен держаться, как минимум, 5 дней;
- не должно быть трещин и скалывания покрытия;
- вода никак не влияет на качество маникюра;
- первый ноготь должен подсохнуть, пока вы наносите покрытие на 5-й.

При покупке лака для ногтей обращаем внимание:

В первую очередь – на состав лака, именно от него зависят косметические свойства и качество покрытия. Для равномерного нанесения в составе должен быть нитрат целлюлозы; для укрепления ногтевой пластины – протеины и кальций; для лёгкого снятия лака – камфара или касторовое масло. А вот формальдегид и толуол не должны присутствовать в составе лака.

Во-вторых, на срок годности. Советую провести такой трюк: вынуть из флакона кисточку и подержать её на весу. Если капля лака быстро скатилась, значит, товар отличный, срок годности в норме, и лак прослужит долго. А если лак чрезмерно густой, вязкий, то значит, он быстро засохнет и придёт в негодность.

Цена является мерилем качества лака. Дешёвый либо уценённый лак лучше не приобретать, так как такой продукт не принесёт ни удовольствия, ни пользы.

Жидкости для снятия лака. Не пугайтесь покупать жидкости с ацетоном, их плюсы – быстрое и качественное снятие лака, обезжиривание ногтя. Конечно, со временем ногти из-за постоянного смывания жировой плёнки становятся ломкими и хрупкими. Но здесь помогут витаминные крема и маски. Помните важное правило: сняли лак, вымыли руки с мылом, нанесли на ногти питательное масло, а на руки крем – и даём ручкам отдых!

Ксения КРАСОТА

Наш консультант:



Наш консультант –
мастер по нейл-
дизайну салона
«Театр Причёсок»
Виктория
ВАСИЛЬЕВА

В-третьих, бросьте внимательный взгляд на сам флакончик, крышечку и кисточку. Эти атрибуты важны, ведь от них зависит, будет ли ровным покрытие и не добавлялось ли что-то в лак. Обратите внимание, до самого ли верха заполнен флакон, чистое ли горлышко, нет ли на нём полосок от засохшего лака.

Флакон. Осмотрите его пристально перед покупкой. Не должно быть никаких смазанных надписей на непонятном языке, сколов. И этикетка надёжно приклеена. Форма флакона лучше всего простая, без всяких лишних изгибов. Не забываем про металлический шарик внутри флакона – он помогает лучше взболтать лак (но шарик не обязателен). Если дно флакона очень широкое, значит, невозможно будет использовать лак до последней капли.

Крышечка лучше всего цилиндрической формы.

Кисточка должна быть немного жёсткой и по длине не доставать дна флакона, ворсинки – одинаковой длины и не торчать в разные стороны.

Бренд. Стоит отдавать предпочтение известным брендам, это не компьютеры, в которых «начинка» почти не отличается, и вы, что называется, переплачиваете за торговую марку. В косметике бренд – это гарантия качества.

Авен

21 сакавіка – 20 красавіка

Выдатны час, каб навесці парадак у справах і ў думках. Для гэтага вам проста неабходна адасобіцца і пераасэнсаваць сваё жыццё. Магчыма, нешта дало збой, і гэта неабходна выключыць, замяніўшы больш эфектыўным. Застаўшыся сам-насам са сваімі думкамі, вы зможце зрабіць пераацэнку жыццёвых прынцыпаў, паглядзець на свой лад жыцця пад іншым вуглом.

Цялец

21 красавіка – 21 мая

Рашучасць, устойлівасць у сваіх перакананнях – вось тэма якасці, якія будуць вашымі спадарожнікамі ў гэты перыяд. Вас захоўваць пакрыўдзіць, збіць з панталыку, парушыць намечаныя планы – але самавалоданне возьме сваё. Цяльцам трэба набрацца цярдзення і папрацаваць, за што вы атрымаеце вялікі куш і павагу калег. Вынік плённай працы дазволіць атрымаць сапраўдную асалоду ад зносінаў з любімымі.

Блізняты

22 мая – 21 чэрвеня

Ваш унутраны патэнцыял дасць магчымасць прасунуцца па кар’ернай лесвіцы і адчуць вынікі працы ў фінансавым выглядзе. Невялікія праблемы могуць узнікнуць у асабістых узаемаадносінах – тут трэба быць стрыманымі і не даваць волю эмоцыям. Але і не варта пастаянна ісці на ўступкі: памятайце, у вас таксама ёсць уласная думка, якую можна адстойваць без скандалаў.

Рак

22 чэрвеня – 22 ліпеня

Ідэі, новыя задумкі, прычым вельмі перспектыўныя, будуць зыходзіць ад вас з зайздросным пастаянствам. Не трымайце іх пры сабе, падзяліцеся з кіраўніцтвам, спонсарам – і поспех будзе забяспечаны. Не ўсё так проста і на любоўным фронце – магчымыя бязладзіца, расстанне. Але ўслед за імі на гарызонце ўзнікнуць новыя адносіны. У кастрычніку некаторым з Ракаў трэба наведваць урача, правярыць імунітэт – па ўсёй верагоднасці, вам прызначыць прыём вітамінаў і гімнастыку.

Леў

23 ліпеня – 23 жніўня

У папярэднія месяцы ўдача была цалкам на вашым баку. Але яна патрэбная і іншым знакам. Поспех, выдатныя дасягненні ў працы і асабістых узаемаадносінах у гэтым месяцы крыху зменшацца. Важна не ўпусціць таго, што ёсць, трымаць у тонусе думкі, працягваць працаваць і не панікаваць. Не пашкодзіць некалькі дзён адпачынку ад цяжкіх думак: пераклучыцеся на больш лёгкія заняткі ці проста атрымлівайце задавальненне ад прыгожай асенняй прыроды.

Дзева

24 жніўня – 23 верасня

Першая палова месяца будзе садзейнічаць урэгуляванню канфліктаў, наладжванню стасункаў з калегамі і новым знаёмствам. Асноўны ваш козыр – камунікабельнасць, дружалюбнасць. Зоркі рэкамендуюць вам па максімуме выкарыстоўваць гэту натуральную патрэбу ў зносінах. Размаўляйце з дзецьмі, бацькамі, цікаўцеся іх жыццём, планами, марамі. Галоўнае, каб гэтыя стасункі не сталі занадта навіязлівымі і цяжкімі. Не варта забывацца і на працу.

Шалі

24 верасня – 23 кастрычніка

Месяц будзе нялёгкім. Аднак вашыя працавітасць і ўпартасць прынясуць свой плён – будзе рост па кар’ернай лесвіцы, павышэнне заробатнай платы, павага калег. У той жа час існуе і другі бок паспяховасці – мала часу будзе ўдзяляцца сям’і, з-за чаго могуць узнікаць канфлікты. Паспрабуйце спланаваць працоўны графік так, каб у ім заставалася месца і для родных.

Скарпіён

24 кастрычніка – 22 лістапада

Перапады настрою, выбух эмоцый і рэзкае настальгія могуць стаць спадарожнікамі Скарпіёнаў. Не варта палюхацца – адбівацца скарачэнне сонечных дзён і дэфіцыт гармонаў радасці. Уключыце ў свой рацыён бананы, малочныя кактэйлі, цёмны шакалад, піце заспакаляльную гарбату – і ўсё будзе ў парадку. Старайцеся змагацца з хандрой з дапамогай прагулак.

Стралец

23 лістапада – 21 снежня

Цудоўным прадстаўніцам гэтага знака задзяка можна смела планаваць сваю будучыню. Надыходзіць момант, калі спраўдзіцца самыя запаветныя жаданні. Удачу абяцаюць зоркі і ў прафесійнай сферы, галоўнае – не баяцца выказваць свае ідэі і адстойваць іх. Павышэнне па службе і фінансавое заахвочванне – выдатная нагода ажыццявіць істотную пакупку.

Казярог

22 снежня – 20 студзеня

Зоркі рэкамендуюць набрацца сілы і цярдзення, каб паспяхова выканаць адказнае заданне. Гэта датычыцца як працы, так і вучобы. Вынікам будзе ўсеагульнае прызнанне, пахвала кіраўніцтва і новая пасада. У сям’і таксама ўсё ў парадку – у адносінах будуць панаваць гармонія і згода. Адзінокія Казярогі, верагодна, пазнаёмяцца з другой палавінкай. Здароўе запатрабуе лёгкай карэкціроўкі, у гэтым дапамогуць сеансы рэлаксацыі з дапамогай масажу, іголкатэрапіі, спа-працэдур.

Вадалей

21 студзеня – 18 лютага

Яшчэ некалькі месяцаў – і канец года. Трэба было б падбіць вынікі і разумна ацаніць тое, што адбылося. Калі памыляліся – неабходна прызнаць недахопы, а пазітыўныя дасягненні вартыя свайго працягу. Гэта датычыцца і асабістых узаемаадносін. Зоркі рэкамендуюць прааналізаваць свае дзеянні, забыцца на амбіцыі і прыкласці намаганні для аднаўлення адносін з каханым чалавекам. Паверце, гэта і ёсць тое самае шчасце, якое шмат хто чакае ўсё жыццё.

Рыбы

19 лютага – 20 сакавіка

Нездарма кажуць, што і ў сцен ёсць вушы. Неасцярожна кінутыя словы крытыкі здзіўляюць і могуць данесці да кіраўніцтва, і тады ўзнікнуць праблемы. Таму старайцеся трымаць свае думкі пры сабе, а абурэння калег абыходзіць бокам. Год быў надрэнным, і скончыцца павінен таксама годна. Лепш звярніце ўвагу на сваю сям’ю – па вас засумавалі і маюць патрэбу ў вашай увазе. Адпраўцеся з дзецьмі ў запарк, аквапарк, дзіцячае кафэ, падарыце ім радасць і задавальненне.

Цитаты



А какой тип среза у твоей любимой помады?

1. Форма, скошенная с двух сторон. Обладательница этой помады любопытна и жизнерадостна. Она искрит энергией и старается принять участие во всем. Уперта, что помогает ей в любом деле идти до конца.

2. Равномерно закругленная форма. Эта девушка любит быть лучшей во всем, за что бы она ни взялась. Не терпит беспорядка и лени. Она трудолюбива и аккуратна, умеет находить компромисс и вести переговоры.

3. Плоская и вогнутая форма. Умна и многогранна. Находит интересное в любых окружающих мелочах. Общаться с такой девушкой легко и приятно.

4. Заостренная форма, как карандаш. Такая форма говорит о том, что обладательница помады – девушка ответственная и собранная. Крайне спокойна и малообщительна, ей нелегко даются новые знакомства, зато к старым она относится крайне бережно.

5. Плоская форма. Такая девушка – яркий луч солнца. Жизнерадостная и озорная. Она заядлый оптимист и источник позитива. Любит детей и легко заводит новые знакомства.

6. Кончик стерт наискосок или остается неизменным. Девиз этой девушки – практичность. Она не любит сюрпризов, требует организованности и ответственности. Уверена в себе и зачастую становится центром внимания.

7. Форма скошена под острым углом. Эта девушка – настоящая загадка. Она умеет держать эмоции и мысли при себе. В круг ее общения входят только избранные, проверенные временем и поступками люди.

8. Форма под углом с выемкой. Фантазерка и выдумщица. Такая девушка легко увлекается чем-то новым и окунается с головой в любое приключение. Отзывчива и добра, к ней тянутся люди.

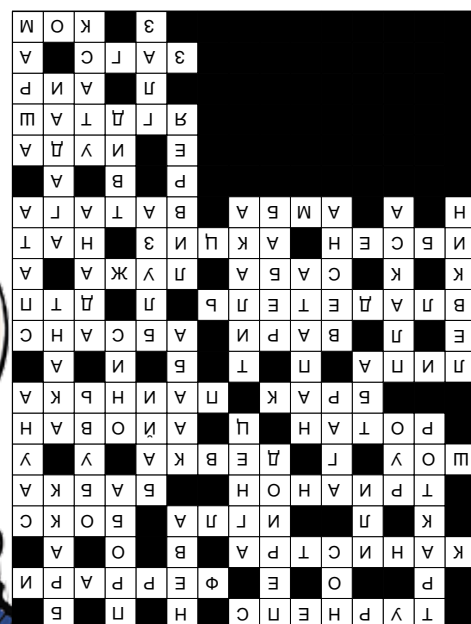


«Если вы
хотите иметь то,
что никогда не имели,
вам придётся сделать то,
что вы никогда
не делали»

Коко | Панель



Отвѣты на сканворд



Сканворд

Кормо- вая репа						Авто Шума- хера		Онегин- ская река		Клеймо на перст- не		Порода хот- ничьих собак
Бак для со- лярки		Желез- ный конь	Пан ... пропал		Длин- ный у любо- пытных	20 ми- нут с клюш- ками						
							Божий барашек	Мордобой на ринге		Ее мы носим на ногах		Горячая сухая баня
Здание с тремя фасадами		Автор картин "Судьи"		Сырье для желе	Не ... шьет, а швея			Самый крупный кратер Луны				
Реа- лити- ...							Мечеть в Мекке	Часть ноги живот- ного				
			Курорт в Гру- зии		Древний го- род в Судане					Область во Фран- ции	Антич- ный узор	
Рыба голо- вешка						Развратная дама	Индий- ский тмин					
Смотри фото	Мастак пускать слезу	Социа- лизм для двоих				"Метка" замужней ин- дианки						
				Время года		Вост. смычок, инструмент	Послушное чадо	Предмет женской одежды		Город на юге Турции		Меч рим- ского кавалериста
	Фальшивая, подделка		Род полу- обезьян, лемур				Отключ- ка эпи- лептика					
								Одежда швей- цара		ЧП на шоссе		
	То же что прави- тель		Мешок из цельной шкуры				Водоем Хрюш- ки				Сорт вино- града	
					Налог на водку					Детек- тив ... Пинкертон		
	Автор поэмы "Пер Гюнт"		Капут, конец				Группа орнунов					
									Кос- тюмная ткань		Кража (по Далю)	Место для меди- таций
									Предал Христа			
								Сумка для дичи		Не в бровь, а в ...		
												Болот- ная травя
								Брач- ный дворец		Снеж- ный круг- ляш		

Сканворд составил Юрий ФАЛИНСКИЙ.

■ АЛЕСЯ

Запрашаем вас
аформіць падпіску
на 4 квартал
2018 года!

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



*Будзем разам,
сяброўкі!*

Калаж Таццяны Малько



zviazda.by/be/edition/alesya.by



vk.com/alesyamag



facebook.com/alesyamag

Падпісныя індэксы:

74995

для індывідуальных
падпісчыкаў

749952

для ведамасных
падпісчыкаў

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

ISSN 0131-8055



9 770131 805003



1 8 0 0 9