

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

АЛЕСЯ

ISSN 0131-8055

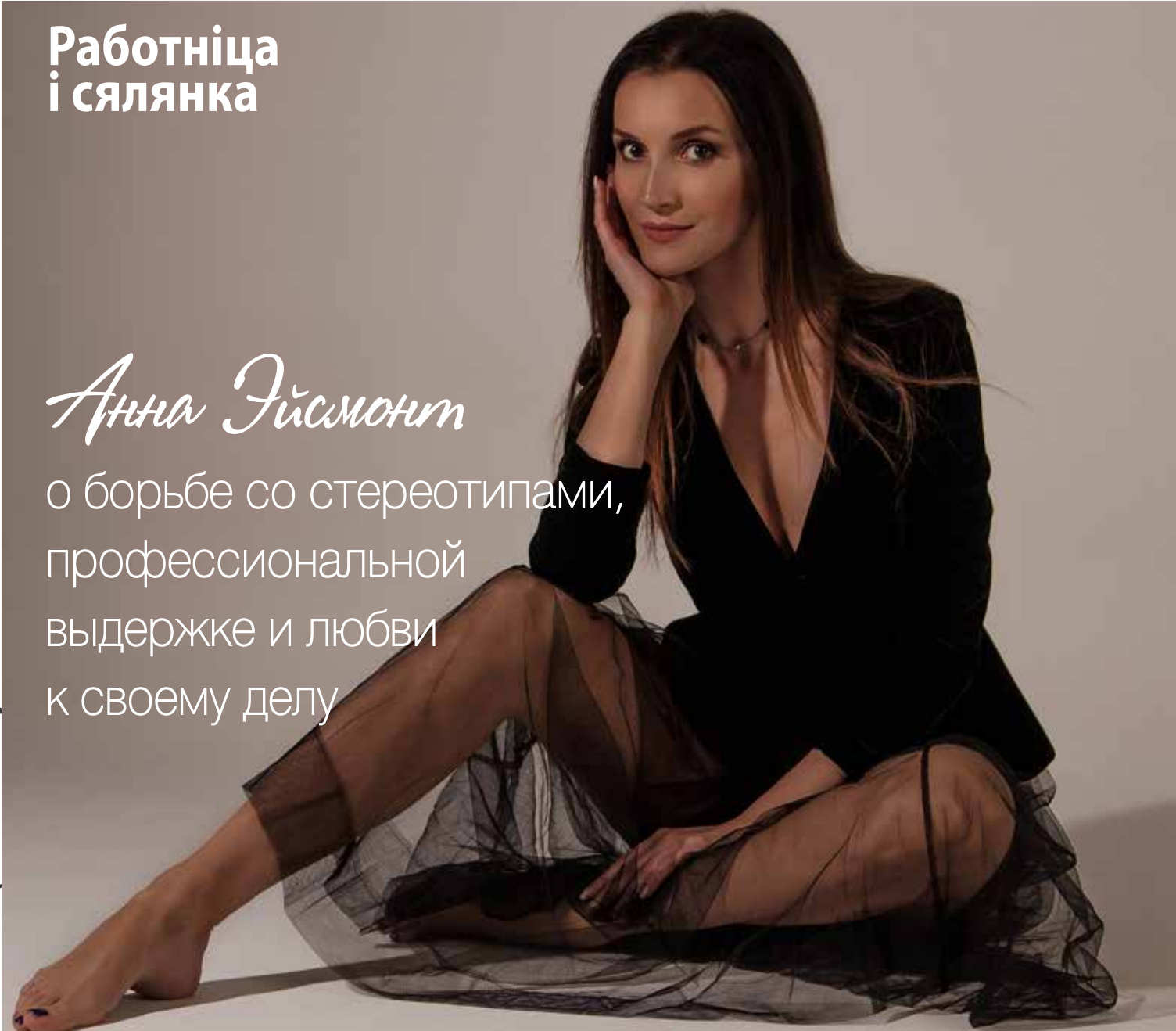
№ 5 ■ 2020



Работніца
і сялянка

Анна Эйсмонт

о борьбе со стереотипами,
профессиональной
выдержке и любви
к своему делу



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

12+

АЛЕСЯ ЗАПРАШАЕ ДА ЁДЗЕЛУ

Літаратурны конкурс

Дарагія сябры! Часопіс «Алеся» запрашае сваіх чытачак і чытачоў стаць стваральнікамі ўжо традыцыйнага «Літаратурнага выпуску».

Пішаце вершы ці прозу? Прапануем вам падзяліцца плёнам свайго натхнення, прадэманстраваць здольнасці да мастацкага слова.

Імкненне да творчасці ўласцівае многім людзям незалежна ад узросту і прафесіі. Кожны год, знаёмячыся з матэрыяламі літаратурнага конкурсу, мы ўпэўніваемся, як многа сярод вас талентаў. У мастацкіх тэкстах нашы чытачы расказваюць пра ўсё, што іх хвалюе: гэта могуць быць моманты з уласнага жыцця, перажывання, якія ўзніклі ў сувязі з векапымымі падзеямі, эмоцыі ад сустрэч з прыродай і г. д. Літаратурны выпуск «Алесі» – тая пляцоўка, дзе вашы творчыя работы атрымаюць шырокі розгалас.

■■■ Часопіс выйдзе ў ліпені 2020 года. ■■■■■■■■■■

Прыём творчых работ ажыццяўляецца да **1 чэрвеня**. Рэдакцыйны савет «Літаратурнага выпуску» ўзначаліць вядомая беларуская пісьменніца Алена БРАВА.

Да ўдзелу ў конкурсе прымаюцца вершы, творы малой прозы – аповяданні, эсэ (умоўны аб'ём – да 10 тыс. камп'ютарных знакаў). Твор павінен быць арыгінальным.

Дасылайце вашы работы на адрас: 220013, г. Мінск, вул. Б. Хмяльніцкага, 10а, Выдавецкі дом «Звязда», часопіс «Алеся», альбо на электронны адрас: a.chasopis@yandex.by.

УВАГА! Прапануючы нам свае творы для публікацыі, тым самым вы даеце згоду на іх размяшчэнне ў часопісе бязвыплатна, а таксама несяце адказнасць перад трэцімі асобамі за парушэнне аўтарскіх правоў. Рукапісы не вяртаюцца і не рэцэнзуюцца. Тэлефон для даведак: (8-017) 287-17-59.

Чакаем вашых твораў. Пспеху ўсім удзельнікам літаратурнага конкурсу!

Будзем разам,
сяброўкі!



ШТОМЕСЯЧНЫ ГРАМАДСКА-ПАЛІТЫЧНЫ
І ЛІТАТУРНА-МАСТАЦКІ ЧАСОПІС (ДЛЯ ЖАНЧЫН)
ВЫДАЕЦЦА З ЛІСТАПАДА 1924 г.
МАТЭРЫЯЛЫ ДРУКУЮЦЦА
НА БЕЛАРУСКАЙ І РУСКАЙ МОВАХ
ВЫХОДЗІЦЬ АДЗІН РАЗ НА МЕСЯЦ

ЗАСНАВАЛЬНІК:
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 К. М. БАНДУРЫНА

Падпісана да друку 30.04.2020 г.
Фармат 60x84¹/₈.
Гарнітура "Georgia".
Афсетны друк.
Ум. друк. арк. 7,44.
Ул.-выд. арк. 10,45.
Тыраж 1163 экз. Зак. №

На вокладцы: вядучая Нацыянальнай
дзяржаўнай тэлерадыёкампаніі
Ганна ЭЙСМАНТ. Фота: Наталля ЭЙСМАНТ.

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

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

12+

© Міністэрства інфармацыі
Рэспублікі Беларусь, 2020

© Грамадскае аб'яднанне
"Беларускі саюз жанчын", 2020



ЧЫТАЙЦЕ

■ ПЕРСОНА

Ала СТАШКЕВІЧ: «Наша спадчына –
каштоўнасць для ўсёй Еўропы» 2
«Юраўскі карагод» 6

■ ДАТА

75 лет Победы. «Нет безымянных солдат...» 8

■ АСОБА

Аляксей ТАЛАЙ. Сталь і пяшчота 11

■ ГОСТЬ РЕДАКЦИИ

Анна ЭЙСМОНТ: «Горжусь тем,
что занимаюсь любимым делом» 16

■ ТУРИЗМ

«Прямое погружение» в мир дикой природы 21

■ ТЭМА

Як мода шкодзіць экалогіі 24

■ РАКУРС

Бабушка хочет видеть внуков 26

■ ЮБИЛЕЙ

Владислав МИСЕВИЧ: «Готовились
к концерту, как к полёту на Луну!» 28

■ ПСИХОЛОГИЯ

Быть собой... 32

■ СПАДЧЫНА

Ларыса МЯТЛЕЎСКАЯ. Загляне сонца
і ў наша ваконца 34

■ ВКУС ЖИЗНИ

Цветы. Кофе растим на подоконнике 42

Здоровье. От ста бед – крапива 44

Меню спокойного сна 47

Наращивание ресниц 48

Стиль. Преображение 49

Дом. Чайный стол: этикет, декор і сервіроўка 50

■ ЖЕНСКАЯ ИСТОРИЯ

Валентина БЫСТРИМОВИЧ.

Куда несёт водоворот 52

■ ПУТЕШЕСТВИЯ

Гродно: старинный и неповторимый 54

■ ВАШ ГАРАСКОП



*Існуе меркаванне, што
менавіта нематэрыяль-
ная культурная спадчына
з'яўляецца падмуркам на-
цыянальнай ідэнтычнасці.*

*Абрадавыя практыкі,
спевы, аўтэнтычныя ра-
мёствы, атрыманыя ад
продак і рупліва захаваныя,
адрозніваюць нас ад іншых
нацый, дазваляюць казаць:
беларусы — народ са сваёй
унікальнай гісторыяй
і традыцыяй.*



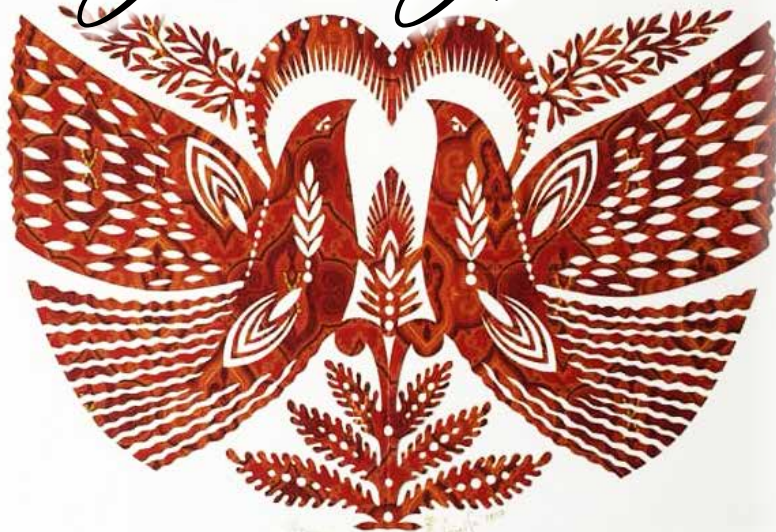
Якія аб'екты нематэрыяль-
най культурнай спадчыны
беларусаў увайшлі ў спісы
ЮНЕСКА? Якім чынам вызначаюць
ца найбольш адметныя праявы на-
шага нематэрыяльнага мастацтва,
вартыя ўвекавечання? Што трэба
рабіць, каб іх захаваць? Сёння наша
гутарка — з членам Нацыянальнай
камісіі Рэспублікі Беларусь па пы-
таньнях ЮНЕСКА, дырэктарам Фонду
«Культурная спадчына і сучаснасць»
Алай СТАШКЕВІЧ.

— Ала Барысаўна, вы пры-
клалі нямала намаганняў, каб
абрад «Юраўскі карагод» быў ук-
лючаны ў Спіс нематэрыяльнай
культурнай спадчыны ЮНЕСКА.
Напрыканцы мінулага года гэта
адбылося. Ад чаго трэба ахоў-
ваць абрад, хіба яму штосьці па-
гражае?

— Пачну з таго, што ў Канвенцыі
ЮНЕСКА 2003 года аб ахове нема-
тэрыяльнай культурнай спадчыны
(НКС) існуюць тры спісы: Спіс не-
матэрыяльнай культурнай спадчы-
ны, якой патрабуецца тэрміновая
ахова; Рэпрэзентатыўны спіс не-
матэрыяльнай культурнай спад-
чыны чалавецтва; Рэгістр най-
лепшых практык па ахове НКС.

Ала СТАШКЕВІЧ:

**«Наша спадчына –
каштоўнасць
для ўсёй Еўропы»**



Канвенцыя не дае інструкцый, як правільна спадчыну захоўваць, але праз Рэгістр мы можам даведацца пра вялікую працу, якую робяць дзеля гэтага іншыя краіны, і штосьці адтуль запазычыць. Бо там сабраны найлепшы вопыт для пераймання, які спатрэбіцца нам дзеля стварэння ўласнай культурнай палітыкі па захаванні спадчыны.

Зразумела, што архітэктурны аб'ект можна закансерваваць і забяспечыць яму захаванасць на сотні гадоў. А якім чынам захаваць спадчыну, звязаную з духоўнымі практыкамі?

Нематэрыяльная культурная спадчына — не толькі фальклор, як многія думваюць. Сюды адносяцца традыцыйныя веды і практыкі, а таксама многія іншыя праявы творчасці чалавека — тое, што насамрэч вельмі ўразлівае. Іх існаванне залежыць ад многіх рызык, сярод якіх — стандартызацыя жыцця, панаванне маскультуры, дэмаграфічныя і эканамічныя праблемы.

Часам элементы нематэрыяльнай спадчыны маюць невялікі дыяпазон распаўсюджвання — у межах адной вёскі ці адной сацыяльнай групы. Захаванне спадчыны залежыць найперш ад яе носьбітаў — супольнасцей, груп і асобных людзей, якія перадаюць з пакалення ў пакаленне свае веды, чым захоўваюць іх. Аднак намаганняў саміх носьбітаў, калі гэта невялікая супольнасць, не заўсёды хапае.

Калі нематэрыяльная практыка досыць распаўсюджаная, напрыклад, у межах цэлай нацыі ці нават некалькіх блізкіх народаў, то відавочна, што яна і болей устойлівая. Такія элементы, як правіла, дзяржавы-ўдзельнікі ЮНЕСКА намінуюць у Рэпрэзентатыўны спіс НКС чалавецтва. На першы план тут выходзіць імкненне краін не толькі захаваць сваю спадчыну, але і распаўсюдзіць інфармацыю, зацвердзіць праявы сваёй ідэнтычнасці на міжнародным узроўні. Напрыклад, для Беларусі перспектыўнымі элементамі для намінацыі менавіта ў гэты спіс могуць быць такія, як «Мастацтва саломаллявання», «Выцінанка», «Культура дуды», «Батлейка» і інш.



— 3 «Юраўскім карагодам» сітуацыя цалкам іншая?

— Менавіта. Пагост — невялікая вёска, там існуюць пэўныя дэмаграфічныя, сацыяльна-эканамічныя пагрозы. Праз уключэнне абраду ў адпаведны спіс ЮНЕСКА мы спадзяёмся аб'яднаць намаганні розных людзей, у тым ліку міжнароднай супольнасці, каб выпрацаваць план захавання гэтай спадчыны. Каб не толькі самі носьбіты традыцыі, але і мясцовыя ўлады, і прадстаўнікі адукацыі зірнулі на гэта як на праблему. Цяпер страчаны традыцыйны механізм перадачы з пакалення ў пакаленне.

У Пагосце жывуць у асноўным пажылыя людзі, школы там няма, але ж ёсць школы ў суседніх вёсках, ёсць паблізу Тураў. Можна распрацаваць шэраг мерапрыемстваў, каб забяспечыць пераемнасць традыцыі.

Для спадчыны, якой патрабуецца ахова, ЮНЕСКА вылучае фінансавую дапамогу. Яна невялікая, каля 80 тысяч долараў, і не вырашыць усе праблемы вёскі. Грошы могуць пайсці на стварэнне цэнтра супольнасці пры мясцовым клубе, на падтрымку саміх носьбітаў, на даследаванні і экспедыцыі — варта вывучыць, наколькі распаўсюджаны абрад, ці можна выявіць у рэгіёне яшчэ нейкія элементы.

Але дапамога ЮНЕСКА — заўсёды драйвер, прыклад, каб далучыліся іншыя, у тым ліку бізнес, бо ў Пагосце можна і варта стварыць інфраструктуру для ўстойлівага культурнага турызму. Гэта дапаможа вёсцы, а ў мясцовых жыхароў з'явіцца магчымасць зарабіць. То-бок не толькі турыстычныя арганізацыі, але жыхары, самі носьбіты традыцыі, павінны мець прыбытак.

— Часам вы папярэджваеце пра небяспеку некантралюемага турызму...

— Безумоўна, план захавання НКС павінен уключаць і распрацоўку этычнага кодэкса альбо пратакола супольнасці, у якім прапісана, што можна, а што нельга рабіць наведнікам. Часам даволі кепска паводзіць сябе прэса: з камерамі ўрываюцца ў абрадавае кола. Трэба памятаць, што носьбіты традыцыі — не артысты, абрад — жывая тканіна культуры.

Тое ж тычыцца і турыстычных арганізацый. Вёска Пагост маленькая, там няма адпаведнай інфраструктуры, і калі вы плануеце нейкія туры, дык мусіце рабіць гэта з вялікай павагай да людзей, якія там жывуць. Трэба дамаўляцца з імі, а не эксплуатаваць іх прыязнасць. Варта звярнуць увагу на такую катэгорыю турыстаў, як «сіці-брэйкеры», — гэта маладыя людзі, якія наведваюць пэўнае месца, прачытаўшы пра яго ў інтэрнэце. Ёсць турысты-індывідуалы, якія хочуць «to live as locals» — пажыць, як мясцовае насельніцтва. Для такіх катэгорый турыстаў трэба ствараць цэлую праграму, дзе будзе пазначана, акрамя ўсяго астатняга, дзе спыніцца на начлег, да каго звярнуцца і г. д.

Калі будзе створаны цэнтр супольнасці, для турыстаў можна было б запланаваць сустрэчу з носьбітамі абраду, каб вывучыць з імі песні. У Рэгістры найлепшых практык ЮНЕСКА прапісана мноства такіх інтэрактыўных адукацыйных форм узаемадзеяння. Турысты не павінны быць толькі спажывцамі — яны могуць і самі паўдзельнічаць у традыцыі. Такой практыкі ў нас няма, трэба вучыцца гэтаму і ў нейкім сэнсе мяняць свой менталітэт.

— А ў чым адметнасць менавіта «Юраўскага карагода»?

— Культуру часта параўноўваюць з мазаікай, і гэтае параўнанне правільнае. Але лепей параўноўваць яе з ракой: ручаі розных культур уліваюцца ў агульную плынь, і тады рака паўнаводная, а як толькі знікае нават маленькая культура, рака драбнее.

Напрыклад, ёсць у Спісе ЮНЕСКА абрад вяртання мужнасці хлопчыкам, яго практыкуе адно афрыканскае племя — усяго 26 чалавек. Для міжнароднай супольнасці важна яго захаванне, бо гэта — часцінка вялікай культурнай плыні. Такія жывыя асяродкі і ствараюць разнастайнасць свету, не дазваляюць усяму ператварыцца ў спажывецкую маскультуру.

Вясенні абрад Юр'я вёскі Пагост якраз сярод такіх жывых плыней. Гэта старажытны еўрапейскі абрад, звязаны з хрысціянскай традыцыяй святкаванняў у гонар святога Георгія. Юр'еўскія святы характэрныя для ўсіх еўрапейцаў, асабліва для славян. У Спісе ЮНЕСКА ёсць варыянты Юр'еўскага карагода з Македоніі, Сербіі, Славакіі. Наш абрад адметны тым, што ў Беларусі захавалася сімбіоз архайчных і хрысціянскіх элементаў. Абрад вёскі Пагост — адзін з найбольш старажытных варыянтаў святкавання Юр'я. Ён уяўляе каштоўнасць не толькі для Беларусі, але і для ўсёй Еўропы, і яскрава сведчыць, што мы — еўрапейская нацыя, частка агульнага еўрапейскага культурнага кантэксту.



— Ці можна чакаць праз гэта пашырэння еўрапейскага турызму ў рэгіёне?

— У Савеце Еўропы ёсць культурна-турыстычная праграма, якая называецца «Культурныя маршруты Еўропы». Яна спрыяе развіццю аднакацыйнага, інтэлектуальнага турызму. Многія краіны заяўляюць там свае маршруты. Беларусь сёлета ўступае ў гэтую праграму, пакуль што ў якасці назіральніка.

Праз нашу краіну пралягае ледзь не палова ўсіх зарэгістраваных маршрутаў, у тым ліку маршрут, які называецца «Геаргіянскі шлях». Ён акумулюе аб'екты гісторыка-культурнай спадчыны, якія звязаны са святкаваннямі ў гонар святога Георгія. Трэба думаць, і мы падключымся да еўрапейскага «Геаргіянскага шляху», адным з пунктаў якога магла б стаць Пагост, і не толькі. І гэта будзе на карысць усяго Тураўскага рэгіёна, дзе можна было б распрацаваць адпаведныя маршруты.

— Можна меркаваць, прыябнасць нашай краіны для замежных турыстаў не абмяжуецца святкаваннем Юр'я, бо ў спісе ЮНЕСКА — Будслаўскі фэст, абрад «Калядныя цары»...

— А зараз у лісце чакання яшчэ адзін файл, які мы падалі разам з Польшчай — культура бортніцтва. Ён будзе разгледжаны сёлета. Безумоўна, ёсць пэўныя аспекты, назавём іх інфармацыйнымі маркерамі, па якіх спажывец культуры, турыст альбо проста госць мяркуе пра краіну, шукае

“

На сёння ў
Лельчыцкім раёне
Гомельскай вобласці
больш за 200 чалавек
займаюцца бортніцтвам.
Неабходна ствараць
усе ўмовы, каб яны
працягвалі гэтую
справу, забяспечыць
іх эканамічную
і сацыяльную
абароненасць.”



звесткі пра тое, што ён можа ў ёй на-
ведаць. І такімі выразнымі маркерамі
з'яўляюцца аб'екты культурнай спад-
чыны, у тым ліку нематэрыяльнай.
ЮНЕСКА ў гэтым сэнсе не толькі спры-
яе распазнаванню гэтых маркераў, але
надае ім, так бы мовіць, аўтарытэцна-
сці.

Тым не менш, Беларусь сё-
ня слаба прадстаўлена ў сучасных
міжнародных, найперш еўрапейскіх,
трэвэл-мэсэнджэрах, якімі зараз
шырока карыстаюцца падарожнікі,
асабліва моладзь.

— Працэс інвентарызацыі
«жывой спадчыны Беларусі»
выдзецца, на сёння ў ім больш
за 100 элементаў нематэрыяль-
най культуры. Што, на вашу
думку, трэба неадкладна зрабіць,
каб гэты спіс больш актыўна
папаўняўся?

— З 2014 года ў Рэспубліцы Бе-
ларусь створана досыць устойлівая
сістэма інвентарызацыі нематэ-
рыяльнай культурнай спадчыны.
Працэс пабудаваны інакш, чым з
матэрыяльнымі аб'ектамі. Ён рухаец-
ца знізу, непасрэдна ад носьбітаў гэтай
спадчыны — супольнасцей, груп, асоб-
ных людзей. Эксперты — навукоўцы,
даследчыкі — удзельнічаюць у працэсе
ацэнкі і даюць сваё экспертнае заклю-
чэнне ў дачыненні да прадстаўленых
дакументаў.

Аднак далей пачынаюцца пытан-
ні, звязаныя непасрэдна з захаваннем
нематэрыяльнай культурнай спадчы-
ны. Нам трэба стварыць прававую ас-
нову, а таксама зацвердзіць пэўныя
этычныя нормы для абароны правоў
носьбітаў НКС. Нельга дапускаць

праяў іх эксплуатацыі, а ў дачыненні
да саміх элементаў спадчыны —
фалькларызацыі і страты кантэксту.
Бо часта фальклорныя гурты альбо
рамеснікі, без якіх не абыходзіцца
аніводны фестываль, не маюць
кампенсацыі за працу.

— Ці звязаныя традыцый-
ныя культурныя, рамесніцкія
практыкі з экалогіяй, біяраз-
настайнасцю?

— Безумоўна. Вучоныя кажуць:
калі знікне бортніцтва, знікне больш
за 20 відаў розных раслін! Дзякуючы
бортнікам мы захоўваем пэўныя
расліны і жывёл, падтрымліваем

экалагічную раўнавагу. На мой по-
гляд, усе нацыянальныя паркі і пры-
родныя запаведнікі сёння павінны
развіваць гэты старажытны від тра-
дыцыйных промыслаў, спрыяць яму.
На сёння ў Лельчыцкім раёне Го-
мельскай вобласці больш за 200 ча-
лазек займаюцца бортніцтвам. Не-
абходна ствараць усе ўмовы, каб
яны працягвалі гэтую справу, забяс-
печыць абарону іх інтэлектуальных
правоў, эканамічную і сацыяльную
абароненасць, у тым ліку заканадаўча
і адміністрацыйнымі метадамі.

Гэтыя ж меры варта было б
распаўсюдзіць і на іншых носьбітаў
традыцыйных ведаў.



Ала Сташкевіч удзельнічае
ў рабоце місіі ЮНЕСКА.



Абрадавы выхад у поле з караваем, каб зямля была ўрадлівая, а псе-вы не кранула засуха, практыкаваўся ў Пагосце са старажытных часоў. Чатыры дзесяцігоддзі таму мясцовая жыхарка, краязнаўца, захавальніца традыцыі Кацярына Панчэня вярнула да жыцця аўтэнтчны абрад. Шмат гадоў у рытуале прымае ўдзел народны фальклорна-этнаграфічны калектыў «Міжрэчча» пры Пагосцкім сельскім клубе-бібліятэцы.

«Юрайскі карагод»

Сёлета вёсцы Пагост, што ў Жыткавіцкім раёне Гомельскай вобласці, спаўняецца 500 гадоў. Вёска знакамітая тым, што тут штогод 6 мая адзначаецца старажытнае свята ў гонар святога Юрыя (Георгія) — Юр'еў дзень. Народны абрад, які ладзіцца ў вёсцы з гэтай нагоды (дарэчы, ён першым у нашай краіне атрымаў статус нематэрыяльнай гісторыка-культурнай каштоўнасці рэспубліканскага значэння), увекавечаны ў дакументальным кінематографе, даследаваннях этнографаў. А ў снежны мінулага года набыў і сусветную вядомасць: абрад уключаны ў Спіс нематэрыяльнай культурнай спадчыны ЮНЕСКА.



Цэнтральным яго момантам з'яўляецца выпяканне хлеба (ён таксама носіць назву «карагод»). Жанчыны ў нацыянальных беларускіх строях збіраюцца ў хаце Кацярыны Панчэні, спяваюць абрадавыя песні. Тым часам маладыя дзяўчаты, рыхтуючыся да выхаду ў поле, плятуць вянкі.

Тэхналогія вырабу хлеба не зусім звычайная. Цеста ўпрыгожваецца трыма каласкамі, якія сімвалізуюць багаты ўраджай. Зразаюцца тры галінкі пладовага дрэва і абгортваюцца цестам, потым падпякаюцца ў печы.



Кожная галінка мае тры адгалінаванні — усяго дзевяць, што сімвалізуе тэрмін цяжарнасці жанчыны і цельнасці каровы. Упрыгожаныя яркімі стужкамі ды самаробнымі папяровымі кветкамі, галінкі ўторкваюцца ў цэнтр каравая.



Кульмінацыя абраду — выхад у поле. Удзельнікі нясуць над сабой на граблях зялёны фартух. Святочнае шэсце праходзіць пад ручнікмі, вышытымі арнаamentaм, — ручнікі сімвалізуюць царскія вароты ў храме. Узначальвае шэсце мужчына, ён нясе абраз, іншы мужчына, «вая-вода», нясе абрадавы хлеб. Сярод элементаў святкавання — калядная зорка. Юр'ю просяць устаць рана, умыцца бела, апрануць сукню, надзець боты, ісці ў стайню, запрагаць каня і ехаць на поле, каб «выпускаць расіцу, адмыкаць зямліцу». Дзяўчаты і жанчыны спяваюць песні пад гармонік, водзяць карагоды, прычым у цэнтры кола стаяць маладзёны і мужчыны, якія трымаюць рытуальны хлеб. У зямлю закопваецца акраец чорнага хлеба, перавязаны чырвонай стужкай.

Поле пакідаюць ужо не пад зялёным фартухом, а пад чырвоным. Увесь дзень святочная працэсія ходзіць па вёсцы, спыняецца ля падворкаў, водзіць карагоды, танчыць і спявае, каб гаспадары не ведалі нястачы, а іх агароды і пасевы далі багаты ўраджай. У сваю чаргу, мясцовыя жыхары радасна вітаюць удзельнікаў святкавання, шчодро адорваюць яйкамі ды пірагамі.

Алена БРАВА, фота Альфрэда МІКУСА



Фото: БЕЛТА

«Нет безымянных солдат...»

Прошло 75 лет после окончания самой страшной войны современности. В огне Великой Отечественной сгорели миллионы человеческих жизней, надломлены тысячи судеб. И сегодня боль о тех, кто не вернулся с фронтов Второй мировой, всё ещё не утихает в сердцах их детей и внуков.

Имена многих бойцов советской армии до настоящего времени остаются неизвестными. Вряд ли вы задумывались о том, что спустя столько лет мирной жизни сотни героев Великой Отечественной не увековечены, их фамилий нет на памятниках и обелисках. И десятки семей

всё ещё не теряют надежды узнать о судьбе дорогого человека, о том, где он похоронен и какими были последние минуты его жизни.

Белорусская республиканская ассоциация «Пошук» была зарегистрирована Министерством юстиции РБ в марте 1995 года. Вот уже четверть века она служит благородной цели — сохранению и увековечению памяти защитников Отечества и жертв войн, укреплению идеалов гуманизма, милосердия, воспитанию подрастающего поколения на принципах высокой гражданственности и патриотизма, формированию активной жизненной позиции. Долгое время БРА «Пошук» возглавляла Лариса Наумовна Бруева, член Координационного Совета



Организатор клубов «Пошук»
Лариса Наумовна
БРУЕВА

Международной ассоциации общественных поисковых объединений «Народная память о защитниках Отечества». Сегодня она руководит Витебским региональным центром героико-патриотического воспитания «Пошук».

Елена ВАСИЛЬЕВА

Фото: из архива
Л. Н. БРУЕВОЙ



Расстояние не стало препятствием для пенсионеров Максуды Буляковой и Марата Хамитова. Они приехали из далёкого Башкортостана, чтобы поклониться могиле родного дяди, сержанта Масагута Хамитова, возложить красные гвоздики к мемориалу в витебской деревне Шапуры.

Рассказывает Лариса Наумовна Бруева:

— Внуки и правнуки солдат Победы могут вернуть героев из небытия, увековечить их память. Кроме того, это правильный путь для молодёжи в её стремлении к самостоятельному познанию исторической правды о войне. Кто-то скажет, что прошло слишком много лет, заросли берёзками все окопы... Установить судьбы пропавших воинов сегодня помогают взаимодействие с различными архивами, интернет-форумы и, конечно, полевые работы на местах боев. В силу недавних законодательных решений проведение раскопок сегодня усложнилось, поэтому основной акцент сейчас в поисковых мероприятиях переместился на работу с документами.

Для меня Витебщина — это особая боль. Здесь начиналась операция «Багратион», которая стала освободительной для наших территорий от немецко-фашистских захватчиков. Практически за каждую пядь земли здесь отдана человеческая жизнь. Некоторые цифры заставляют вновь и вновь сжиматься сердце. Девять месяцев стоял здесь фронт, двенадцать дивизий 33-й Армии сражались за переправы через реку Лучёса и плацдармы на её берегах. Только в феврале-

марте 1944 года, по данным архива, на полях кровопролитных сражений потери составили убитыми и ранеными свыше 40 тыс. бойцов. В первые послевоенные годы эта территория была сплошь усеяна одиночными и братскими могилами, дивизионными и полковыми кладбищами.

В 1960-е годы правительство СССР приняло решение укрупнить воинские захоронения. Большинство их было перенесено условно. Например, есть воинский мемориал в деревне Шапуры, на плитах там значится около 20 тыс. фамилий, но захоронены всего около 1 тыс. На территории воинского мемориала в Копти поисковиками перенесены останки почти 4 тыс. павших защитников Отечества. Имена многих из них теперь занесены на мемориальные плиты, а ведь ещё недавно были известны только 400 фамилий... Рядом соседние деревушки Сверчки, Маклаки, Зазыбы, Лобаны, Заходники, Рожново, Мяклово — потери здесь были не меньшими.

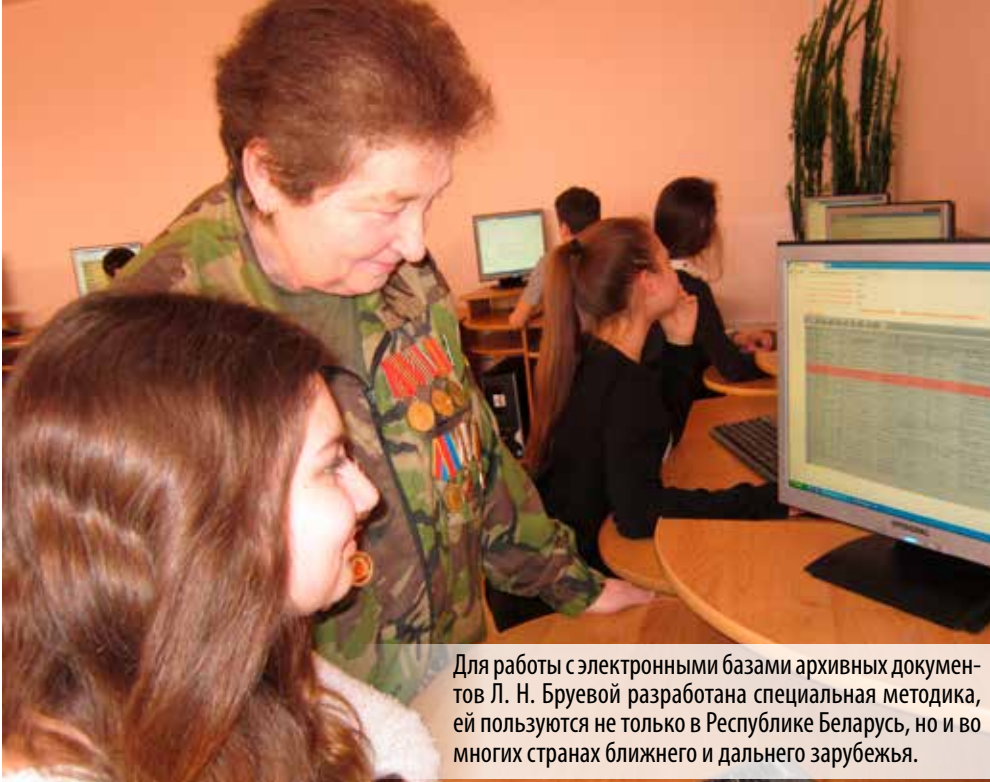
Поисковая работа, проведённая за эти годы, имеет колоссальный результат. Найдены и перезахоронены около 6 тыс. павших солдат и офицеров, установлено более 18 тыс. фамилий погибших, ранее в списках военкоматов не числящихся (списки переданы в редколлегии книг «Память»). Мы

старемся, чтобы каждый солдат был увековечен на мемориальных плитах там, где он погиб, защищая своё Отечество.

Старшеклассники витебских школ создают подробную картотеку о погибших воинах. Эти сведения после сверки с «Паспортами воинских захоронений» заносятся в электронный банк данных «Книга Памяти Витебской области», проект осуществляется на базе Витебского областного музея М.Ф. Шмырёва. Например, членами клуба «Поиск» СШ № 40 г. Витебска за четыре года работы составлена подробная картотека почти на 30 тыс. воинов.

Привлечение молодёжи к увековечению памяти о погибших, без вести пропавших на полях сражений воинов, к персонификации безымянных могил воспитывает уважительное отношение к ветеранам и героическому прошлому своей страны. Усилиями поисковиков поднято из озёр и болот Витебской области 9 военных самолётов (двигатель самолёта «Ил-2» передан Центральному музею Великой Отечественной войны на Поклонной горе), башня танка (установлена на пьедестал возле СШ № 43 Витебска), дивизионное орудие ЗИС-3 (передано областному краеведческому музею) и многое другое. Регулярно проводим Эстафеты Памяти по местам боёв операции «Багратион».

Есть особо эмоциональные моменты в нашей работе. В одном из списков для перезахоронения останков в числе 55 советских солдат значился уроженец Татарской АССР пулемётчик Зариф Гайнутдинов. Как выяснилось, родным ничего не было известно о его судьбе. А поисковикам о нём рассказала медаль «За отвагу», которую подняли на поверхность из окопа вместе с останками погибших. На наш запрос из архива пришёл ответ: этой медалью летом 1943-го был награждён пулемётчик 740-го стрелкового полка 217-ой стрелковой дивизии Западного фронта Зариф Гайнутдинов. Согласно Приказу о награждении, он и его товарищи «смело и решительно ворвались в траншеи противника, уничтожая фашистских солдат и офицеров, с честью выполнив поставленную командованием боевую задачу». Письмо с подробным описанием героического подвига пулемётчика мы выслали на его родину.



Для работы с электронными базами архивных документов Л. Н. Бруевой разработана специальная методика, ей пользуются не только в Республике Беларусь, но и во многих странах ближнего и дальнего зарубежья.

На момент окончания Великой Отечественной войны не было вручено около 3 миллионов наград. Кроме высокой ротации личного состава (бойцов перевели, направили в госпиталь, иные погибли), причиной такой задержки стала банальная нехватка самих орденов и медалей. Их не успевали выпускать. Сразу после войны Главное управление кадров Министерства обороны СССР, архивные службы, военкоматы начали активно заниматься розыском награждённых. К 1956 году было вручено около 1 миллиона наград. Затем розыск, по сути, прекратился. Выдавали только в случае обращения самих граждан. За последующие десятилетия было вручено ещё порядка полумиллиона орденов и медалей. Оставшиеся награды вряд ли уже найдут своих героев: настоящих ветеранов практически не осталось в живых... Зачастую награды получают внуки и правнуки.

Башкортостан и Беларусь разделяет почти 2,5 тысячи километров. Но расстояние не стало препятствием для пенсионеров Максуды Буляковой и Марата Хамитова. Они приехали, чтобы поклониться могиле их родного дяди, сержанта Масагута Хамитова, возложить красные гвоздики к мемориальной плите на братской могиле воинов и партизан в витебской деревне Шапуры.

Старейшему белорусскому поисковику, ветерану Великой Отечественной войны, подполковнику Виктору Демьяновичу Терещенко уже 94 года,

его вклад в сохранение памяти о павших героях бесценен. Благодаря его энтузиазму и целеустремлённости создан уникальный воинский мемориал имени Ленинского Комсомола в деревне Копти Витебского района. Здесь под открытым небом установлено более 80 памятников, памятных знаков, стел, гранитных монументов в честь воинов многих соединений и разных национальностей, которые отдали на алтарь Победы свои жизни. В декабре 1943 — апреле 1944 гг. в районе Коптей шли очень ожесточённые, кровопролитные бои, здесь произошёл прорыв

немецкой обороны на начальном этапе освободительной операции «Багратион», эти места связаны также с действием лётчиков прославленного полка «Нормандия-Нёман».

Мемориал в Коптях действительно рукотворный: благодаря замыслу Виктора Демьяновича молодёжь, жители Витебщины своими силами насыпали Курган славы. А в результате исследовательской работы поисковиков на плитах мемориала каждый год появляются новые имена: когда-то здесь значилось 400 фамилий, сейчас уже известно около двух тысяч.



Старейший белорусский поисковик, ветеран Великой Отечественной войны, подполковник Виктор Демьянович ТЕРЕЩЕНКО



У Аляксея Талая няма ні рук, ні ног. Гісторыю яго жыцця немагчыма слухаць са спакойным сэрцам. Сам ён пра той трагічны дзень, між тым, гаворыць з нечаканай пяшчотай, чаго цяжка было чакаць ад гэтага мужа чалавека са сталёвай воляй:

«Дзень напярэдадні свята Перамогі 8 траўня 1999 года, калі мне было 16 гадоў і я прыехаў у госці да дзядулі і бабулі, цалкам змяніў маё жыццё. Вясковыя хлопцы на полі палілі вогнішча. Я пабег да іх. Секунда, незразумелы гук, адчуванне тэлепартацыі... Спрабую падняцца на ногі і не разумею, што адбылося. Ногі і рукі нібыта правальваюцца скрозь зямлю. Я ўбачыў свае белыя костачкі... У тая імгненні мой розум пахіснуўся. Лекары папярэдзілі бацькоў: рыхтуйцеся, ён не выжыве — пазбавіўся чатырох канечнасцей, пашкодзаныя на ўсім целе. Кожны другі дзень была аперацыя. Пасля яе — перадышка, баракамера, кропельніцы. І так бясконцыя тры месяцы».



Сталь і пяшчота

Пра вайну

«Цяперашнія дзеці наогул нічога пра вайну не ведаюць. Раней хоць ветэраны па школах хадзілі, а цяпер яны памерлі ўжо амаль усе. Але я ні на каго не злуюся — ні на тую фашысцкую міну, якая мяне пакалечыла, ні на вайну, ні на сябе, што мяне занесла ў той дзень у тое месца. Апошняя ахвяра вайны — так мяне тады называлі».

Пра верных сяброў

«У адзін пудоўны дзень таго лета два сябры — два Валодзькі — усё ж адважыліся пераступіць парог нашай кватэры. Памятаю, стаяць у калідоры, калоцяцца, нават паглядзець на мяне баяцца. Бо зусім нядаўна мы адно аднаго пстрыкалі па лбе, а тут я такі — без рук і без ног! Паступова асвоіліся, уручылі мне мех апельсінаў, мы смяяліся, як раней. І кажуць мне:

“Лёха, а ты на балконе даўно быў?” — “Даўно, яшчэ да ўсяго гэтага...” Хлопцы вынеслі мяне на балкон на руках. З іх дапамогай я і на вуліцу ўпершыню выбраўся. Мае сябры — мае анёлы-ахоўнікі, я за іх і за ўсіх маіх блізкіх малюся. Не кідайце сваіх сяброў, працягніце, калі спатрэбіцца, ім руку дапамогі. У свеце што ты даеш, тое і атрымліваеш».



Аляксей ТАЛАЙ — спартсмен-параалімпіец, матывацыйны трэнер, бізнесмен. Любачы і любімы муж. Бацька трох хлопчыкаў і дзяўчынкі. Сумесна з уладамі Мінска і Беларускай асацыяцыяй лёгкай атлетыкі Аляксей Талай і яго дабрачынны фонд працуюць па праграме прафілактыкі суіцідальных настройў сярод моладзі. З трэнінгамі і лекцыямі Талай шмат выступае ў Беларусі, а таксама ў Расіі і іншых краінах СНД: Казахстане, Кыргызстане, Украіне.

Пра маму

«Вядома, я моцна люблю сваю маму. Яна праз многае прайшла, аднаму Богу вядома, як ёй удалося ўсё гэта вытрымаць. Яе любоў да нас дапамагла пераадолець чароду страшных выпрабаванняў, жак і негатыў. Яе любоў, высакароднасць, яе характар зрабілі ўсё магчымае і немагчымае, каб я выжыў і справіўся з абставінамі».

Пра жонку

«Мая жонка — вельмі добры чалавек. Яна таксама стаяла перад сур'ёзным выпрабаваннем. На яе быў велізарны ціск, каб яна «апамяталася». Існаванне нашай сям'і залежала ад яе мужнасці, цярпення і ўпэўненасці ў тым, што яна робіць правільны выбар. І я спадзяюся, яна не шкадуе. Бачу, што яна шчаслівы чалавек — ёй добра са мной. Мы яшчэ на шляху да

сваёй мудрасці, мужчынскай, жаночай і бацькоўскай, і я рады, што мая жонка побач. Яна — мой памочнік і папечнік...»

Пра дачку

«Мая дачушка — гэта нам Божы падарунак. У Талаёў нараджаліся і нараджаюцца толькі хлопчукі, але мы з жонкай маліліся, прасілі ў Бога — і дачка нарадзілася! Гэта мае сонейка, мая радасць. Я вельмі стараюся яе так выхоўваць, каб яна потым была добрай жонкай і маці і магла працягнуць наш род».

Пра сацсеткі

«Я асабіста адказваю на кожнае паведамленне ў сацыяльных сетках. Іх часам назапашваецца па некалькі соцень. Але я разумею, што ад маёй увагі і адказу можа залежаць лёс канкрэтнага чалавека і яго сям'і. Калі ў вас ёсць асабістыя пытанні — у вас з сённяшняга дня ёсць ваш сябар, ваш брат Лёша Талай, я абавязкова вам адкажу».



Пра плаванне і паралімпіяду

«Я навучыўся плаваць даўно, а з дапамогай заслужанага трэнера Беларусі Генадзя Вішнякова здаў нарматыў майстра спорту. Рабіў усё гэта не для трэнера, не для мамы і таты, а для тых дзяцей, якія ўжо страцілі веру і сэнс жыцця. На спаборніцтвах па трыятлоне сярод аматараў і прафесіяналаў IronStar у Сочы я пераадолеў дыстанцыю ў 750 м у адкрытым моры, атрымаўшы «срэбра», а таксама медаль за тое, што не сышоў з дыстанцыі. Стаў рэкардсменам на чэмпіянаце Еўропы па плаванні сярод людзей

з абмежаванымі магчымасцямі ў Італіі ў 2018 годзе, у чэрвені 2019 года на Міжнародным чэмпіянаце ў Берліне пабіў два сусветныя рэкорды і заваяваў тры медалі — два золата і срэбра, увайшоўшы ў гісторыю сусветнага паралімпійскага спорту. Павінен быў выступіць на Паралімпіядзе ў Токіа ў гэтым годзе — атрымаў імянное запрашэнне. Але турнір перанеслі з-за каранавіруса. Выступлю, значыць, у наступным».

Пра сустрэчы

«Я заўсёды на сустрэчах, асабліва з дзецьмі, расказваю праўду пра сябе, дастаткова жорсткую. Не дзеля таго, каб яны мяне пашкадавалі, а каб былі асцярожнымі, уважлівымі, нават калі пераходзяць дарогу, — не адцягвалі ўвагу на лайкі ў сваіх тэлефонах і памяталі, якое далікатнае чалавечае жыццё. І каб не ператвараліся ў “зомбі”, акунаючыся ў штучны свет, а аддавалі перавагу спорту і здравому ладу жыцця. Трэніруюцца, вучыце мовы, мабілізуйце свае сілы — і перад вамі будучы адкрытыя ўсе дарогі».

Законны жыцця

«Заўсёды знойдуцца людзі або вірусы, якія будуць парушаць вашы планы. Калі б іх не было — не было б магчымасці для набыцця вопыту. Не спадзявайцеся, што ваша цела заўсёды будзе здравым. У адваротным выпадку ўзнікне спакуса ставіцца да свайго арганізму з фанабэрыстасцю і аддавацца амаральным учынкам. Не чакайце, што ваша жыццё будзе заўсёды шчаслівым і без нягод. Без гэтых выпрабаванняў вы станеце пыхлівымі. Штодзённыя жыццёвыя перашкоды неабходныя нам для мудрасці. Не спадзявайцеся, што можна навучыцца самадyscyпліне без цяжкасцей і выклікаў. Калі жыццё будзе занадта гладкім, ваша навучанне будзе няпоўным. І трэба сябраваць са сваімі ворагамі — яны дапамогуць вам стаць больш вопытнымі і мудрымі. Не чакайце, што вашы планы заўсёды будуць увасабляцца ў жыццё як па загадзе чароўнай палачкі. Наіўна спадзявацца, што сяброўства з тымі, хто ва ўсім згаджаецца з вамі, прынясе карысць. Трэба шукаць сяброў, якія будуць спрачацца і не пагаджацца. Толькі так вы зможаце навучыцца новаму. Не чакайце, што ўсе людзі заўсёды будуць думаць дакладна так, як вы.

Летась на Міжнародным чэмпіянаце па плаванні сярод паралімпійцаў IDM Berlin-2019 Аляксей Талай пабіў два сусветныя рэкорды і заваяваў тры медалі — два золата і адно срэбра, такім чынам увайшоўшы ў гісторыю сусветнага паралімпійскага спорту.



Пра здаровы лад жыцця

«Частка майго акружэння адварнула ад мяне, калі я стаў прапагандаваць здаровы лад жыцця. Я адмовіўся цалкам ад алкаголю, цыгарэт, ад нездаровай ежы. Звяртаюся да цяперашніх маладых людзей: шануйце сваё жыццё і здароўе! Займайцеся спортам! Бо ўсё можа скончыцца ў адно імгненне. Я не выжыў бы, калі б паддаўся на ўсе правакацыі, якія ідуць з навакольнага свету — піва, цыгарэты... Шмат знаёмых пахаваў ужо, бо іх жыццё скончылася: яны ўцягнуліся ў дрэннае і не здолелі спыніцца. Вораг хітры і падступны, і трэба кожнаму адрозніваць, хто сябар, а хто цягне вас уніз. І не трэба чакаць, што нешта зваліцца з неба, трэба працаваць».



Інакш у вас паўстане спакуса лічыць сябе ледзь не прызорцам. Не чакайце падзякі ад людзей за добрыя справы. Найвышэйшая радасць — ведаць, што прыносіш карысць. І не спадзявайцеся атрымаць больш, чым аддаеце. Інакш у вас з'явіцца шкодныя прадумкі, якія будуць перашкаджаць росту і развіццю. Адмоўцеся ад звычкі рабіць з сябе ахвяру — так вы толькі спрабуеце зняць з сябе адказнасць і абвінаваціць ва ўсіх бедах і няўдачах іншых людзей».

...Я не аднойчы была на сустрэчах Аляксея Талая з рознымі аўдыторыямі. Ён сапраўды матывуе на жыццё без засмучэння, таму што пры ўсіх сваіх фізічных абмежаваннях ён

адкрыты, моцны і пры тым уважлівы, далікатны ў зносінах. Талай вельмі шмат паспеў зрабіць за свае 37 гадоў. І я часам думаю: а калі б не здарылася тая трагедыя, то ён, магчыма, застаўся б звычайным хлопцам з Оршы. Наш унікальны бізнес-трэнер, спікер-матыватар, заснавальнік і дырэктар Дабрачыннага Фонду Аляксея Талая...

А скончу, зноў жа, цытатай ад Аляксея: «Кожны дзень — гэта бонус. Я змог — і ты зможаш, толькі павер у сябе, таму што ўсе цяжкасці — часовыя».

Тамара ВЯЦКАЯ
Фота аўтара і з асабістага архіва А. ТАЛАЯ



Знайдзіся,

дзіця!

Не чакайце толькі пазітыву ад дзяцей з цяжкім лёсам

Крысціна Дубіна,
маці-выхавальніца
ДУА «Дзіцячая
вёска «Вытокі»:

– У нашай інтэрнатнай установе сямейнага тыпу – дзіцячай вёсцы «Вытокі» – выхоўваюцца дзеці-сіроты і дзеці, якія засталіся без апекі бацькоў. Дом для іх пражывання прадастаўлены дзяржавай, добраўпарадкаваны і абсталяваны ўсім неабходным, а мы з мужам – бацькі-выхавальнікі. Па прафесіі я педагог дашкольнай адукацыі. Абрала гэтую спецыяльнасць, бо заўсёды хацела дапамагаць дзецям-сіротам. Справа ў тым, што я вучылася ў звычайнай школе, але сярод маіх аднакласнікаў былі дзеці з інтэрната. І я бачыла, як складана гэтым дзяўчаткам і хлопчыкам, якія са школы вярталіся не ў сям'ю, а ў дзіцячы дом.

Калі выйшла замуж у другі раз, нарэшце змагла рэалізаваць сваю мару. Мой муж Павел сам некаторы час знаходзіўся ў дзіцячым прытулку. У нас выявіліся агульныя жыццёвыя каштоўнасці – і мы пачалі шукаць спосаб узяць на выхаванне абяздоленых дзяцей. Спачатку з-за нашай маладосці нас не ўспрымалі ў сур'ёз. Аднойчы я выпадкова ўбачыла аб'яву дзіцячай вёскі «Вытокі», дзе патрабаваліся бацькі-выхавальнікі, і звярнулася туды. У сур'ёзнасць нашых намераў паверылі, мы прайшлі неабходнае навучанне і вось ужо чатыры з паловай гады працуем з дзецьмі. Першымі ў нас з'явіліся тры браты – Дзяніс, Міша і Арцём. Няпроста было ім і нам прывыкаць адно да аднаго, але ўсё наладзілася. Больш за тры гады мы пражылі разам, а потым малодшых, Мішу і Арцёма, усынавілі. Дзяніс скончыў 9 класаў, паступіў у каледж.



Мы падтрымліваем з хлопцамі сувязь. Затым у нас з'явіліся двое дашкольнікаў – Улляна і Валера. У іх ёсць два малодшыя браты – праз некаторы час мы і іх забралі з дзіцячага дома. Валянцін пражыў з намі амаль два гады, перш чым яго ўсынавілі, а самы малодшы, Багдан, неўзабаве перайшоў у апякунскую сям'ю.

У сакавіку мінулага года ў нас з'явіўся Дзіма, 13 гадоў. Жыццёвая сітуацыя ў яго была даволі складаная, ды і цяжкасці характару, уласцівыя пераходнаму ўзросту, мелі месца. На шчасце, мой муж умее знайсці агульную мову з хлопчукамі. Сумесныя прагулкі, заняткі спортам – усё гэта спрыяе гарманізацыі псіхікі дзяцей. А іх у нас услед за Дзімам з'явілася яшчэ шасцёра. Дзесяцігадовы Дзяніс, Мацвей дзевяці гадоў, 15-гадовая Крысціна, 6-гадовы Іван, Сафія пяці гадоў і Мацвей – чатырох. Такім чынам, сёння ў нас выхоўваюцца дзевяць прыёмных дзяцей і мая біялагічная дачка Анжаліка, дзевяцікласніца.

Што самае галоўнае, каб здружыць усіх, ператварыць у адну сям'ю? На мой погляд, узаемаразуменне і павага. Менавіта на гэтых асновах мы стараемся выбудоўваць адносіны з дзецьмі. Урокі з малодшымі робім разам, старэйшыя дапамагаюць ва ўборцы дома, гатаванні ежы, з задавальненнем наводзяць парадак у двары. Сумесны прагляд тэлеперадач і мультфільмаў таксама ніхто не адмяняў,

недзе раз у месяц стараемся пабываць на канцэрце, у тэатры ці цырку. У цёплае надвор'е выходзім на прагулкі, займаемся фізічнай актыўнасцю на свежым паветры. Вядома, бываюць складанасці. Напрыклад, з'яўляецца новае дзіця са сваім, часам няпростым, характарам. З гэтай нагоды ў псіхолага, які працуе ў нашай установе адукацыі, можна атрымаць параду, кансультацыю. Дарэчы, я не настойваю, каб дзеці называлі мяне мамай, а мужа – татам, але амаль усе (акрамя старэйшых, якія добра памятаюць сваіх біялагічных бацькоў) называюць нас менавіта так. Без мужа я б не справілася: ён шмат выконвае працы па гаспадарцы, а пры неабходнасці і абед прыгатуе, і накорміць дзяцей. Калі чалавек ставіць перад сабой мэту, трэба памятаць, што будуць і плюсы, і мінусы. Тым, хто збіраецца стаць прыёмнымі бацькамі, хачу параіць: не чакайце толькі пазітыву ад дзяцей, якія прайшлі праз складаныя жыццёвыя выпрабаванні. Не бывае так: дзіця было «цяжкім» у інтэрнаце, а з вамі адразу стане наводзіць сябе ідэальна. Этап адаптацыі непазбежны. Вы і дзіця паспяхова пройдзеце яго, гэта пытанне часу. Пры неабходнасці звяртайцеся да спецыялістаў па падтрымку. У сям'і дзіцяці значна лепш, чым у інтэрнаце. Вы забяспечваеце яму такую магчымасць. Даяце шанец быць любімым, прынятым, пачутым. І самі чамусьці вучыцеся ў яго. Дзеля гэтага варта жыць.



Вікторыя

Віка – старанная, уседлівая, добразычлівая, ураўнаважаная. Педагогі адзначаюць яе адказнасць: да любога даручэння дзяўчынкі ставіцца сур’ёзна і імкнецца выканаць яго добра. Спагадлівы характар прыцягвае да яе сяброў. У Радашковіцкай школе-інтэрнаце знаходзіцца і брат Вікі – Дзіма. У свае дзесяць гадоў Віка – маленькая зорачка: у ёй раскрыўся талент да музыкі і танцаў, і цяпер дзяўчынкі ахвотна выступае на сцэне. Асабліва ў яе атрымліваюцца сучасныя моладзевыя танцы. У мінулым годзе ў Маладзечне праходзіў конкурс «Вясёлкавы карагод». «Танец Мікі Маўса», які выканалі Вікторыя і яе сябры, выйшаў у фінал. Чацвёртакласніца любіць чытаць, асабліва ілюстраваныя энцыклапедыі, а яшчэ – складаць мазаікі, плесці арыгінальныя ўпрыгожанні, разгадваць рэбусы. Акуратная дзяўчынкі, дапамагае наводзіць парадак у пакоях і сама заўсёды выглядае ахайна. У Вікі ёсць мара: калі вырасце, яна хацела б стаць доктаркай. Каб планы і мары маглі рэалізавацца без перашкод, дзяўчынцы патрэбная падтрымка на этапе сталення. Вікторыя з радасцю адкрые сваё сэрца людзям, якія паставяцца да яе з любоўю і клопатам.



Дзяржаўная ўстанова адукацыі «Радашковіцкая школа-інтэрнат для дзяцей-сірот і дзяцей, якія засталіся без апекі бацькоў»



8 (017) 679-54-52



Валя

Валечцы два з паловай гады. Яна спакойная, пазітыўная і добразычлівая. «З ёю лёгка знайсці кантакт», – кажа выхавальніца. Дзяўчынкі імкнецца ўсюды паспець, не адставаць ад старэйшых дзяцей. Паслухмяная, з задавальненнем удзельнічае ў розных гульнях і занятках. З сонечнай усмешкай Валя падбягае да вас, калі вы ўваходзіце ў групу, – абысці гэтую дзяўчынку ўвагай проста немагчыма. З радасцю гуляе ў рухавыя гульні, любіць спяваць, удзельнічае ў занятках па развіцці розных навыкаў, імкнецца спазнаць навакольны свет. Ласкавае падбадзёрванне дадае ёй рашучасці. Што з таго, што яна маленькая? Затое самастойная і разумніца! Ініцыятыўная, спагадлівая, дапытлівая і цікаўная, Валечка любіць пахвалу, тады яе вочы проста ззяюць шчасцем. Дзяўчынкі акуратная, любіць прыгожа апранацца, а цацкі, з якімі нагулялася, абавязкова прыбярэ на месца. Гэтае мілае і прыязнае дзіця стане сонейкам у вашым доме.



Барысаўскі спецыялізаваны дом дзіцяці



8 (0177) 73-40-26.



Дзіма

Дванаццацігадовы Дзмітрый здольны і развіты. Любіць матэматыку, а яшчэ – збіраць машынкі з дэталей канструктара «Лега». «Нават калі згубілася інструкцыя, гэта не перашкода – я запамінаю яе на памяць!» – з гордасцю кажа ён. Не прапускае магчымасці пасядзець за камп’ютарам у кабінёце інфарматыкі. Шасцікласніку падабаюцца і заняткі па працоўным навучанні, і гурткі, дзе хлопчыкаў і дзяўчатак вучаць рабіць дробныя вырабы з розных матэрыялаў. Дзіму педагогі характарызуюць як адкрытага, аптымістычнага, творчага і ўсעדлівага. Калі нешта не атрымліваецца, хлопчык будзе цярдлівы і спакойна шукаць рашэнне задачы, а не нервавацца. Ахвотна праводзіць час з сябрамі і сястрой Вікай. Можна і на сцэне выступіць, і кнігі любіць чытаць, і на вуліцы гуляе ахвотна. Дзіма ўжо вырашыў, кім хоча стаць, калі вырасце: «Буду кухарам, навучуся гатаваць розныя смачныя і карысныя стравы».

А цяпер яму вельмі хацелася б жыць у сям’і з мамай і татам – хлопчык адчувае патрэбу ў пяшчоце, падтрымцы і адабрэнні.



Дзяржаўная ўстанова адукацыі «Радашковіцкая школа-інтэрнат для дзяцей-сірот і дзяцей, якія засталіся без апекі бацькоў»



8 (017) 679-54-52





На Белорусском телевидении она была в числе первых девушек — ведущих спортивных новостей и программ. И покорила зрителей тем, что разбиралась в спорте как настоящий, заядлый болельщик, задавала профессионально вопросы тренеру футбольного клуба и ставила грамотные акценты, комментируя итоги по художественной гимнастике. На её счету — сотни интервью с известнейшими спортсменами нашего времени, десятки документальных фильмов. Сегодня в гостях у «Алеси» — ведущая Национальной государственной телерадиокомпании Анна ЭЙСМОНТ.

— Вы хорошо известны в нашей стране как популярная спортивная журналистка. А с чего всё начиналось?

— Любовь к спорту мне привили родители и старшие братья. Хорошо помню, как мы всей семьёй вместе смотрели хоккейные матчи сборной СССР против Канады, Олимпийские игры в Барселоне и Сиднее. Я полюбила эту атмосферу спортивного азарта. Поэтому мне было очень интересно попробовать себя в роли ведущей спортивных новостей. Хотя не это было моей целью при поступлении на журфак, тогда я даже не думала, что буду работать на телевидении.

Первая журналистская практика проходила на радио, и мой путь в профессию начинался с подготовки театральной рубрики на «Радио Рокс». Но жизнь соткана из случайностей. Однажды к нам в Институт журналистики пришёл руководитель молодёжной редакции «Белтелерадиокомпании» Павел Кореневский и предложил студентам поучаствовать в кастинге на новое ток-шоу «Будни». Желающих было человек пятьдесят, но с каждым этапом становилось всё меньше. На одной из планёрок мы разбирали темы для материалов, среди предлагаемых была «Где сейчас белорусский футбол?». Эта тема мало кого заинтересовала, а я вызвалась подготовить. Благодаря ей смогла познакомиться с легендами белорусского футбола, о которых часто говорили старшие братья. Работать было очень интересно. Следующую практику я проходила уже на телевидении. Так всё и началось.

Анна
Эйсмонт:

**«Горжусь тем,
что занимаюсь
любимым делом»**

Фото: Наталья ЭЙСМОНТ.

Виталина БАНДАРОВИЧ

Фото: личный архив
А. ЭЙСМОНТ

— Сталкивались ли вы с пред-
рассудками, что девушкам в спор-
тивной журналистике не место?

— В начале карьеры было и та-
кое. Мне приходилось доказывать
свой профессионализм каждый день.
Поначалу всё осложнялось тем, что
в студенчестве я сотрудничала с мо-
дельным агентством. Это накладыва-
ло свой отпечаток: не все воспри-
нимали меня всерьёз. Ведь сегодня
я веду новости, завтра хожу по по-
диуму, а послезавтра — сдаю сессию.
Иногда слышала о себе что-то вроде:
«Ну, она ведь просто манекенщица».
Но со временем это прошло. К сча-
стью, мир движется к тому, чтобы
не воспринимать красивых девушек
поверхностно. Ведь очень часто успех
мероприятия строится на женской ло-
гике и умении решать проблемы.

— Есть ли вид спорта, за ко-
торым вы наблюдаете особенно
пристально? Какие спортсмены
вам импонируют?

— Я знаю многих успешных спорт-
сменов и знаю, как много они трудятся
ради своих достижений. Но особенно
меня впечатляют девочки, которые
занимаются художественной гимна-
стикой. Иногда я становлюсь свиде-
тельницей их тренировок, и мне боль-
но смотреть, как их растягивают, как
достаточно строго с ними работают
тренеры. Одна только разминка у них
длится целый час. Достаточно однаж-
ды увидеть такую тренировку, чтобы
понять, какой нечеловеческой силой
воли обладают спортсмены. Малень-
кие девочки иногда трудятся так, как
не смог бы ни один взрослый мужчина
(здесь я ни капли не утрирую). Когда
мне тяжело, «горит» очередной сце-
нарий, работаю после полуночи и не
успеваю, начинаю себя жалеть: «За-
чем мне всё это? Почему не выбрать
нормальную профессию с графиком
9.00 — 18.00...» В такие моменты
вспоминаю тех девочек и сразу пони-
маю, что другим результат даётся ещё
сложнее. В спорте нужно быть очень
ответственным, собранным физически
и устойчивым психологически. Когда
я ездила на этапы Кубка мира по биа-
тлону перед Олимпиадой в Пхёнчхане,
видела такие изнуряющие гонки, после
которых спортсмены вынуждены
были делать ещё несколько кругов,
чтобы правильно восстановить дыха-
ние и работу своего организма в усло-
виях обычного жизненного тонуса.



В спортивной журналистике Анна Эйсмонт с 2002 года, является автором множества ви-
деофильмов о крупнейших спортивных соревнованиях и спортсменах. Помимо цикла
«Женщины и спорт» она снимала также документальные фильмы о Максиме Мирном,
Виталии Щербо, наших легендарных хоккеистах. Фильм «Салей, которого мы не знали» был
удостоен приза на Международном фестивале спортивных фильмов в номинации «Спорт и
личность». В прошлом году Анна Эйсмонт была признана лучшим теннисным журналистом
Беларуси — так оценили её телефильмы про Александру Саснович и Арину Соболенко.



— Какой случай из вашей журналистской работы вам особенно запомнился?

— Их много, но сейчас вспоминается один момент, когда для съёмок проекта «Женщины и спорт» мы ездили в Норвегию к Даше Домрачевой. Одним из эпизодов фильма должна была стать их совместная тренировка с Уле Бьорндаленом. Но нам не повезло с погодой. Именно в эти дни в шикарную, снежную, сказочную Норвегию... шёл дождь. Всё было катастрофически плохо: камера замокала, да и мы тоже. Я сказала: «Даша, может перенесём или отменим съёмку?» На что она ответила: «Зачем? Мы же с Уле всё равно выходим на тренировку». Она уже завершила карьеру, но не может не тренироваться. Я восхищена этими людьми, их любовью к спорту и способностью чувствовать своё тело, которое уже само требует физической нагрузки. Для меня это что-то запредельное.



— Знаю, что ваш фильм о Даше Домрачевой заслужил много добрых отзывов, он был показан на фестивале документального кино «Евразия.DOC».

— И это большая честь для меня. Волнительно принимать участие в конкурсе, где твою работу смотрит международное профессиональное жюри. Я могла показать любую серию из проекта «Женщины и спорт», все мои героини достойны этого. Но я выбрала фильм о Даше. Этой спортсменке ведь не просто так присвоено звание «Герой Беларуси», Домрачева — это прежде всего необыкновенный характер. Фильм о ней получился нестандартным, в жанре репортажа с вплетением документальных эпизодов и ноткой ностальгии.

— Как возникла идея проекта «Женщины и спорт»?

— В 2015 году тогда ещё вице-президент НОКа Беларуси Максим Владимирович Рыженков предложил мне сделать интернет-программу о наших спортсменках. Когда подготовила первый фильм, мы поняли, что это телевизионный продукт. Заявленный формат программы — всего 26 минут, и за это время мне нужно раскрыть героиню. После выхода первого фильма о Мелитине Станюта все отметили, что мне это удалось, что есть и личность, и настоящие спортивные эмоции. Проект получил поддержку от специальной комиссии «Женщины и спорт», которая есть во всех Национальных олимпийских комитетах.



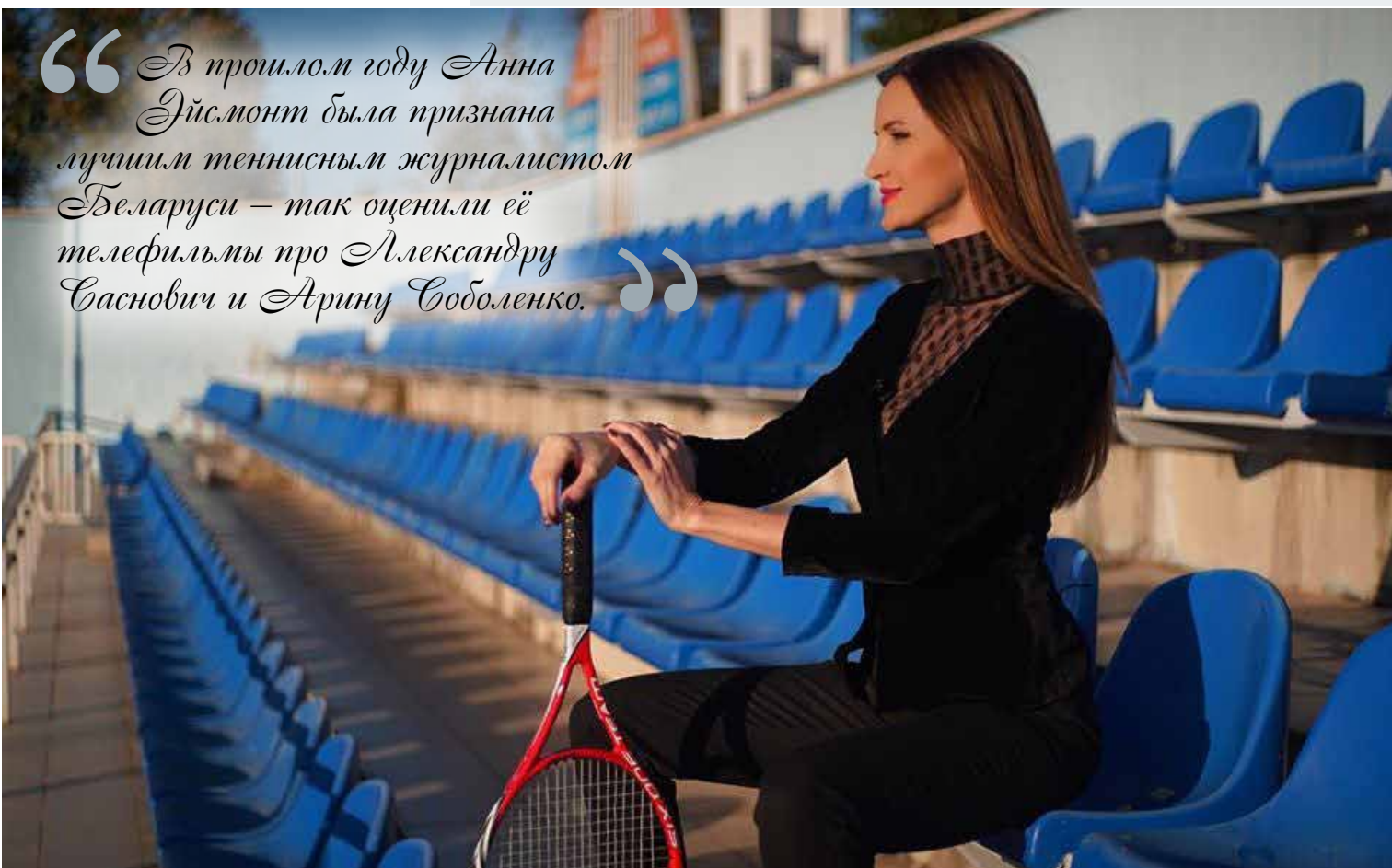
Мой проект затрагивает не только спортивную составляющую жизни, он ещё и немного о личном. Мои героини становятся мамами, успевают делать карьеру вне спорта или возвращаются в спорт. У кого-то случаются драматичные моменты в жизни... И я благодарна им за искренность и доверие. Если честно, мои закадровые вопросы часто довольно провокационны, но я не даю их в эфир. Подводки в фильмах максимально нейтральны, чтобы зритель сам мог делать выводы.

— Можно поздравить вас и с недавней премьерой нового документального фильма «Наш НЛЕВ».

— Да, в середине марта этот фильм вышел на экраны, он посвящён лучшему белорусскому футболисту современности Александру Глебу. Мы с Сашей были в городах, где зарождалась его карьера. Не доехали только до Барселоны, но она тоже присутствует в фильме. Эта работа показывает реальную жизнь легендарного футболиста, вокруг которого всегда много слухов и разговоров. Какие-то мифы он развенчивает, что-то подтверждает, а что-то комментирует его ближайшее окружение.

Я горжусь всеми своими героями, их доверие для меня бесценно. Всё, что я делаю, пропускаю через себя: это большой кусок моей жизни, переживаний, бессонных ночей, сомнений и страхов. Это ответственность за всё: за сценарий, видеоряд, эмоциональный тон изложения. И ещё это запоминающиеся командировки. Когда гуляешь по Лондону с Сашей Глебом или по Нью-Йорку с Максом Мирным, и к вам подходят пообщаться Роджер Федерер, Новак Джокович, Мартина Навратилова — это не может не запомниться!

“ В прошлом году Анна Эйсмонт была признана лучшим теннисным журналистом Беларуси — так оценили её телефильмы про Александру Васнович и Арину Соболенко. ”





— В интервью вы не раз говорили, что ваше хобби — это работа. А чем занимаетесь в свободное время?

— Провожу его с дочкой. Иванка хоть и маленькая (ей шесть лет), но она внимательно следит за мной в эфире. А недавно задала вопрос: «Мама, когда ты опять будешь снимать “Женщины и спорт?”». Она знает всех моих героинь. Грустит, если сегодня меня нет в эфире. Дочка уже наполовину живёт моей жизнью. Наверняка зрители не догадываются, что иногда во время моих прямых эфиров в новостях спорта Иванка сидит за камерами, болтая ножками, внимательно слушает, как я работаю, и боится даже пикнуть, потому что нельзя. Надеюсь, когда она вырастет, расскажет мне о своих впечатлениях.

Однажды дочка была со мной, когда мне позвонила Даша Домрачева и сказала, что у неё есть полчаса на интервью. И пока мы записывали разговор, Иванка, не зная английского, каким-то образом раззнакомилась с Уле Бьорндаленом. Конечно, он тоже папа, у них с Дашей есть дочь Ксения, и Уле очень любит детей. Так вот, они играли с Иванкой в прятки, пока мы общались. Мне удалось немножко снять их игры на камеру. Когда Иванка вырастет, ей будет приятно знать, с кем она играла в прятки.

— Женщине всегда непросто совмещать карьеру и материнство.

— Да, нам быть успешными в работе сложнее, чем мужчинам. Став мамой, ты уже никогда не будешь принадлежать себе, иметь личной свободы столько, как прежде. Кем бы ты ни была — режиссёром, врачом, бухгалтером... Когда я в командировке, моё сердце никогда не бывает спокойно за ребёнком. Бывало, мне звонят в другую страну и говорят, что у дочки поднялась температура, и я не знаю, как быть. Наступает момент, когда ты сидишь и думаешь: «Я всё правильно делаю? Там ребёнок, ему нужна мама. Может, стоило пойти на более спокойную работу и попытаться быть при этом счастливой?»

Но я склоняюсь к тому, что гармония в семье есть тогда, когда гармония в сердце матери. Сейчас я могу показать Иванке, как интересно я живу и работаю. Быть может, для неё это будет стимулом для её собственных достижений, будущей её успешности.

Конечно, я горжусь своей профессией и достигнутыми результатами. А в общем, я предельно простой и доброжелательный человек, который не устаёт восхищаться жизнью. Ценю и уважаю людей, которые горят своим делом, — на них держится мир.



«Прямое погружение» в мир дикой природы

В туристическом комплексе «Красный Бор» Наталья ЛАКОТКО — человек новый, работает почти год. До этого была тренером по лёгкой атлетике в детско-юношеской спортивной школе, активно увлекалась туризмом. А в «Красном Бору», как говорится, обрела работу мечты: теперь Наталья занимается организацией велосипедных, водных и пеших походов для гостей туркомплекса. Также в её обязанности входит сопровождение экскурсий в дикую природу и фототуров.

Наталья родом отсюда, из Верхнедвинского района, хорошо знает природу и историю родного края. Сотни километров исхожено ею вместе с известным местным краеведом Антоном Францевичем Буболо. Наталья считает, что эти походы поспособствовали тому, что она искренне, сердцем полюбила свой край, свою страну. Потом ей много в каких красивых местах довелось побывать, но родные леса и озёра вызывают в ней всегда трепетные чувства и гордость. Наталья с радостью живёт здесь — как говорится, «дзе нарадзілася, там і згадзілася». И очень рада, что сегодняшняя её работа позволяет показывать многим людям красоту Беларуси.

— Туризмом я увлекаюсь давно, — рассказывает Наталья. — В составе команды Верхнедвинского района в течение 20 лет выступала на об-

ластных туристических слётах, где мы неоднократно становились победителями и призёрами. Белорусские реки, особенно в Верхнедвинском районе, исхожены на байдарке неоднократно. Были и сложные походы, например, сплав по реке Кереть в Карелии — захватывающее двухнедельное путешествие с выходом в Белое море. Кроме того, сплавлялась на рафтах по Белой Арагви в Грузии и по Чёрному Черемошу в Карнатах. Были и спортивные пешие походы по Кавказу и Карнатам.

Сегодня Наталья помогает гостям «Красного Бора» сделать их отдых незабываемым, чтобы релакс сопровождал яркие впечатления. Здесь потрясающе красивые ландшафты, и с первых шагов по красноборской земле уже ощущается «прямое погружение» в мир дикой природы. Наталья уверена, что, если хоть однажды вы прогуляетесь по живописным окрестностям, эти места навсегда покорают ваше сердце.

Наталья ПЛЫТКЕВИЧ
Фото Натальи ЛАКОТКО



Для любителей водного туризма здесь идеальные условия. Реки Свольна и Ница весьма нескудные, а река Сарьянка привлекательна для туристов-водников своей непредсказуемостью. Маршруты разработаны на любой вкус: однодневные вылазки на водоёмы или поход с ночёвкой по большому зеркалу озера Лисно и труднопроходимому озерцу Бузянка, а при желании водные походы можно сделать и многодневными.

Наталья Лакотко искренне благодарна директору охотхозяйства «Красный Бор» Владимиру Петровичу Карчевскому, который не только поддержал её на новом месте, но и доверил ответственный участок работы: теперь на большом внедорожнике Наталья сопровождает гостей на экскурсии — показывает в реальности жизнь дикой природы. В Беларуси, наверное, это единственное место, где за несколько часов можно увидеть и сфотографировать десятки оленей, ланей, повстречать зубров, лосей, зайцев. Именно поэтому среди гостей туркомплекса так популярно джип-сафари — можно получить такие же эмоции, как в национальных парках Африки, Северной Америки.

Для любителей фотографии в «Красном Бору» разработаны специальные программы: например, зимняя фотосъёмка на подкормочных площадках либо у привады или весенняя — на глухариных токах. Везде для фотографов построены специальные домики-шалаша, из которых можно фотографировать, не боясь спугнуть животных.



— Всегда стараюсь рассказывать о нашей природе и наших животных увлекательно, ищу необходимую информацию в интернете и литературе, — говорит Наталья. — А ещё меня часто спрашивают о событиях Великой Отечественной войны, ведь в округе много памятников. Наша земля многострадальная. Именно здесь фашисты проводили жуткую по своей сути карательную операцию «Зимнее волшебство», цель которой — создать мёртвую зону без жителей шириной 30–40 км, чтобы лишить партизан любой поддержки. Об этом надо людям рассказывать! Как и про Росицу, где каратели сожгли 1528 мирных жителей — это 10 Хатыней сразу...

Как и положено профессионалу своего дела, Наталья сразу же реа-



гирует на настроение гостей. Если чувствует, что экскурсанты готовы её слушать, рассказывает подробности и интересные факты. Увлекает, интригует, приглашает в походы и на сплавы. Но порой бывает, что на природе людям хочется слушать саму Природу, тогда Наталья тактично замолкает. Здесь важно быть тонким психологом. К детям нужен свой подход, этому помогает более чем 20-летний опыт работы тренером в спортивной школе.

У егерей есть такое выражение — «неходовые сутки»: это когда зверя мало, практически нет, или его можно увидеть только на подкормочных площадках. Наталья очень переживает в таких случаях, ведь хочется показать как можно больше. А вообще, «у природы нет плохой погоды»!

— Как-то поехали на экскурсию смотреть зубров, а те взяли и ушли в глубину леса! — делится Наталья. — Я уже всё, что могла, рассказала, следы показала, разве что сама не помычала зубром — но люди зверей хотят увидеть. Говорю в отчаянии: «Поехали на Изюбрицу, озеро красивое...» Садимся в машину, трогаемся — и тут на дороге лиса перед нами выбегает. Туристы обрадовались: живого зверя увидели. В дикой природе интересна встреча с любым животным.

— Фотографией я увлекаюсь давно, — продолжает свой рассказ Наталья, — снимала на простенький «Сапог». Прошлой осенью у нас на территории охотхозяйства проходил открытый чемпионат Беларуси по фотоохоте, и мне предложили поучаствовать в составе команды «Красного Бора». Дали фотоаппарат — и два дня на его изучение! Аппаратура высокотехнологичная: профессиональная фотокамера с длиннофокусным объективом. Коллега Андрей Шимчук познакомил с новой техникой, показал азы. Мне очень понравилось! Позже мы ездили вместе на фототуры с фотографом с Екатериной Дубовской — вместе искали «натуру», радовались удаче. И настолько увлеклась, что теперь всё свободное время посвящаю фотосъёмке дикой природы! Со многими фотоохотниками познакомилась в соцсетях. Рада, что теперь могу показать удивительный мир дикой природы «Красного Бора» ещё и через фотографии.





Як мода шкодзіць экалогіі

Апошнім часам індустрыя моды адчувае на сабе моцны грамадскі ціск па прычыне сур'ёзнай заклапочанасці захаваннем экалогіі і чысціні навакольнага асяроддзя. Многія дызайнеры і брэндзі заяўляюць аб тым, што іх рэчы экалагічна бяспечныя, яны выпускаюць лімітаваныя калекцыі з перапрацаваных матэрыялаў, а таксама актыўна ўдзельнічаюць у дабрачыннасці.

Марыя МАРОЗ

Вытворчыя прадпрыемствы і транспарт, несумненна, наносіць вялікую шкоду навакольнаму асяроддзю. Але ці думалі вы, што шкода прыродзе наносіцца і тады, калі вы набываеце дзве-тры непрамакальныя курткі рознага колеру, каб апаўнаважыць штодзень прыгожа і модна? Пры вытворчасці непрамакальнага верхняга адзення (і абутку таксама) выкарыстоўваюцца поліфтарыраваныя і перафтарыраваныя рэчывы (PFC), якія здольныя адштурхоўваць ваду і бруд. Праблема ў тым, што ў прыродзе гэтыя злучэнні амаль не раскладаюцца, дзесяцігоддзямі забруджваючы глебу. Акрамя таго, некаторыя з іх класіфікуюцца навукоўцамі як канцэрагенныя і шкодныя для фертыльнасці.

Некалькі гадоў таму экалагі забілі трывогу, заклікалі вытворцаў адзення і спажывецкіх тавараў абмежаваць стварэнне прадметаў побыту з высокім ўзроўнем небяспечных фторуглевадых злучэнняў. Буйныя кампаніі быццам бы пачулі і заявілі аб адмове ад выкарыстання PFC, аднак на справе мала чаго змянілася. На адной з модных выстаў у Еўропе нядаўна высветлілася,

што да 80% рэчаў вядомых вытворцаў, такіх як «Columbia», «Patagonia» і «The North Face», утрымліваюць PFC. Акрамя таго, рэчывы з PFC выкарыстоўваліся на міжнародным рынку з пачатку 1950-х гадоў, за гэты час паспелі назапасіцца не толькі ў глебе, але і ў нашых арганізмах. Навукоўцы сцвярджаюць, што сляды хімічных злучэнняў сёння могуць быць выяўленыя ў крыві ледзь не кожнага другога жыхара Зямлі.

Яшчэ адна пакуль нявырашаная праблема, якая датычыць наўпрост сферы моды, — гэта мікрапластык. Гаворка ідзе пра драбнюткія валокны сінтэтычнага палатна фліс (поліэфірны форс) і іншых падобных матэрыялаў, якія адслойваюцца пры мыцці і потым трапляюць у сцёкавыя воды, асядаюць у глебе і вадаёмах. Мікрапластык назапашваецца ў прыродзе, а адтуль пранікае ў арганізм жывёл і чалавека. Наколькі менавіта ён шкодны для жывых істот, навукоўцы яшчэ не прыйшлі да адзінай думкі і пакуль праводзяць лабараторныя даследаванні. Але ўжо дакладна вядома, што мікрачасцінкі гэтыя ўбіраюць у сябе іншыя таксічныя рэчывы і такім чынам атручваюць жывую прыроду.

Некантралюемы шопінг

Там, дзе ёсць попыт, ёсць і прапанова! Ад гэтай кропкі адліку, мабыць, і пачынаецца замкнёнае кола перавытворчасці і спажывецтва, эгаістычнага спажывецтва. Год ад году выдаткі людзей на ўласны гардэроб толькі растуць, і гэта нягледзячы на шырокае распаўсюджанне мас-маркету з танным адзеннем. Так, напрыклад, у Германіі, паводле дадзеных за 2018 год, кожная сям'я траціла на набыццё адзення амаль на 110 еўра ў месяц больш, чым гэта было дзесяць гадоў таму. Згодна з той жа статыстыкай, кожная еўрапейская жанчына ва ўзросце 20-40 гадоў купляе каля 60 новых рэчаў штогод.

Буцікі і крамы ў цэнтры горада — гэта дарагая арэнда, якую прадпрымальнікі спрабуюць кампенсавать высокім коштам тавару. Таму хутка пачалі развівацца такія паслугі, як пакупкі ў інтэрнэце, што гарантавана больш танна. Няма прыгожага будынка на галоўнай вуліцы — арандаваць склад можна і ў прамзоне, няма неабходнасці ў пастаяннай колькасці прадаўцоў на зале — пасылкі фарміруюцца па меры паступлення заявак.



Генетычна мадыфікаванае насенне бавоўны пры вырошчванні патрабуе вялікай колькасці вады, якой у Індыі здаўна назіраецца недахоп

У краінах СНД прынята лічыць, што сустракаюць па адзежцы. Не дзіўна, таму што наш вулічны натоўп — самы шыкоўны апануты ў свеце. Калі ў Еўропе большасць грамадзян выглядаюць сціпла, аддаючы перавагу джынсам і кофтам, то ў нас жанчынам заўсёды «няма чаго апрануць» пры перапоўненай шафе. У апошні час многія становяцца ахвярамі шопінг-маніі, не ў сілах справіцца з маніякальнай цягай да пакупак. На думку псіхатэрапеўтаў, гэта сур'ёзная хвароба. Прафесар псіхіятрыі Дональд Блэк упэўнены, што некантралюемы шопінг — адна з частых прычын нейрозаў і іншых сімптоматычных псіхічных расстройстваў.



Аднак на самой справе перасылка тавараў павялічыла шкодную нагрузку на навакольнае асяроддзе. Буйныя склады спажываюць вельмі шмат энергіі, што адбываецца на экасферы. Як правіла, перасылку можна вярнуць, калі рэч не спадабалася ці не падыходзіла. Паводле дадзеных розных служб дастаўкі, кожны трэці пакет вяртаецца, завароты заказаў асобных модных сайтаў складаюць наогул каля 70%. Гэта прыводзіць да перавытворчасці папяровай упакоўкі. Паводле падлікаў экалагаў, шкодны ўплыў у цэлым ад перасылкі тавараў супастаўны з тым, які на навакольнае асяроддзе аказваюць выкіды 166 000 тон.

Залішняе моднае спажыванне вядзе да пастаяннага росту вытворчасці бавоўны. Адным з найбуйнейшых у свеце экспарцёраў тэкстылю з'яўляецца Індыя. У рэгіёне вы-

рошчваецца 6,5 тыс. тон, гэта другая пазіцыя на сусветным рынку. Аднак генетычна мадыфікаванае насенне здольнае даваць ураджай толькі адзін год, на наступны год патрабуецца для пасеваў новае. Генетычна мадыфікаванае насенне бавоўны пры вырошчванні патрабуе вялікай колькасці вады, якой у Індыі здаўна назіраецца недахоп, а штучная ірыгацыя разбурае мясцовыя экасістэмы.

Сёння рэгіёны вытворчасці і рэгіёны асноўнага спажывання прадметаў моды знаходзяцца праз тысячы кіламетраў адлегласці, таму транспарт становіцца істотным фактарам, які ўплывае на экалогію. Напрыклад, у 1960-х гадах каля 90% адзення на амерыканскім рынку было выраблена ў ЗША, цяпер гэтая лічба ледзь дасягае 3%.



Бабушка хочет видеть внуков

«Здравствуйте, уважаемая редакция!

Очень просим адвоката Татьяну Семешко ответить на наши вопросы. Мы — пожилые люди, просим уважить нас и подсказать, что же нам делать с нашим горем. Наш старший сын — парень хороший во всех отношениях, но в семье у него что-то не заладилось. Как говорится, у каждого своя правда. Сначала они с женой ссорились, даже разъезжались на время. А недавно сын сказал, что они развелись. Мы всё это время не вмешивались. Решили, что не сможем справедливо отнестись к их спорам, ведь родителям своё дитя всегда будет ближе.

Но теперь у нас возник вопрос о внуках. Когда сын был женат, никаких проблем не было. Внучата к нам постоянно приезжали. Да и мы тоже всегда рады были их навестить. Помогали им всегда, чем могли. Старались для них. А сейчас детки с мамкой своей живут, нас она видеть не желает и даже на порог отказалась пускать. Сын тоже поникший ходит, помочь нам не хочет. Говорит, повременить нужно. А сколько нам жить осталось? Одному Богу известно. Поэтому мы не хотим ждать и терять время.

Есть ли у нас какие права? Расскажите, пожалуйста, чтобы мы все поняли, на что можем надеяться. Мы не хотим ссоры, но решили, что если миром никак, то примем такой позор и пойдём за правдой в суд. Мы же внукам своим зла не желаем, наоборот, хотим с ними и дальше общаться, научить всему, что сами знаем и умеем. Неужели у нас нет никаких прав и нам могут не дать видиться с внучатами?»

Анна Сергеевна и Борис Иванович СЕРДЮКИ, Гомельская область

Наш консультант:



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

Уважаемые Анна Сергеевна и Борис Иванович! Давайте отбросим все эмоции в сторону и сосредоточимся на юридических аспектах решения вашей ситуации. Действующее семейное законодательство позаботилось не только о взаимоотношениях родителей с детьми, но также и о взаимоотношениях бабушек и дедушек с внуками.

Право на общение с внуками закреплено ч. 1 ст. 78 Кодекса Республики Беларусь о браке и семье (далее — КоБС). В своём письме вы указываете,



что договориться с матерью детей о порядке вашего общения с внуками не представилось возможным. Однако это не тупик: вы имеете право обратиться с соответствующим иском в суд. Вам следует опираться на Закон, а именно на ч. 2 ст. 78 КоБС Республики Беларусь, согласно которой, если родители ребёнка отказываются предоставить дедушке и бабушке возможность общаться с внуками, порядок их общения определяет суд.

Обращаю ваше внимание, что иск в суд следует предъявлять по месту жительства ответчицы — вашей бывшей невестки, с которой проживают внуки (ч. 1 ст. 46 Гражданского процессуального кодекса Республики Беларусь).

Далее, перед обращением в суд вам следует уплатить государственную пошлину за рассмотрение судом вашего требования. В соответствии с подп. 6.2 Приложения 14 к Налоговому кодексу Республики Беларусь (Особенная часть) от 29.12.2009 года № 71-З, ставка государственной пошлины за рассмотрение судом исковых заявлений данной категории установлена в размере 3 базовых величин.

Споры об устранении препятствий к общению с внуками дедушки и бабушки относятся к категории споров, связанных с воспитанием детей (п. 3 постановления Пленума Верховного Суда Республики Беларусь от 30.09.2004 года № 11 «О практике рассмотрения судами споров, связанных с воспитанием детей»). По этой причине к участию в подобных делах в обязательном порядке привлекается орган опеки и попечительства (ч. 1 ст. 86 КоБС Республики Беларусь).

Вам также следует знать, что, согласно ч. 2 ст. 86 КоБС Республики Беларусь, судебное разбирательство дел по спорам, связанным с воспитанием ребёнка, назначается только после получения от органа опеки и попечительства заключения по существу рассматриваемого спора вместе с документами, отражающими фактические обстоятельства дела.

Своё заключение орган опеки и попечительства составляет в виде отдельного документа. В данном документе приводится подробный анализ всех обстоятельств, касающихся условий жизни ребёнка и его взаимоотношений с дедушкой и

При определении графика общения дедушки и бабушки с внуками суд будет учитывать желание ребёнка, достигшего 10 лет.

бабушкой. Заключение органа опеки и попечительства составляется на основании актов обследования жилищно-бытовых условий жизни детей, а также условий проживания дедушки с бабушкой. В актах отражаются материально-бытовые условия, санитарное состояние жилых помещений, характер взаимоотношений в семье, иные обстоятельства, имеющие значение для правильного вывода по существу спора. Также, согласно п. 11 вышеуказанного постановления Пленума Верховного Суда Республики Беларусь, заключение органа опеки и попечительства содержит вывод по существу спора.

Обратите внимание: для обследования жилищно-бытовых условий ваших и ваших внуков представители органа опеки и попечительства обязательно посетят ваше жилое помещение, а также жилое помещение, в котором проживают ваши внуки. В ходе данных визитов будут засвидетельствованы все обстоятельства, имеющие значение для дачи заключения по делу.

Важно знать: в решении суда по данной категории дел указываются время, место и порядок общения с внуками дедушки и бабушки (ч. 3 ст. 78 КоБС Республики Беларусь). По этой причине в тексте искового заявления вам необходимо предложить свой чётко сформированный график общения с внуками. Также вам необходимо предоставить суду весомые доводы в подтверждение того, что предлагаемый вами порядок общения с внуками отвечает их интересам, будет способствовать их духовному, физическому и нравственному развитию, должному воспитанию.

Сбор и предоставление суду соответствующих доказательств необходимы для установления судом именно предлагаемого вами графика общения с внуками. Следует также знать, что при определении графика общения дедушки и бабушки с внуками суд будет учитывать желание ребёнка, достигшего 10-ти лет.

Отвечая на ваш вопрос о том, можете ли вы не добиться общения с

внуками, обращаю ваше внимание на ч. 2 ст. 78 КоБС Республики Беларусь. Согласно данной норме законодательства, единственным исключением, при котором суд может отказать дедушке и бабушке в общении с внуками, является случай, когда такое общение не отвечает интересам детей. О каких случаях идёт речь? Поясняю: как правило, это ситуации, когда дедушка и бабушка ведут аморальный образ жизни, злоупотребляют спиртными напитками, наркотическими веществами и т. д. По этим причинам вам необходимо подготовить и предоставить суду характеризующие вас материалы, подтверждающие ваш положительный моральный облик.

Также для суда имеют значение такие обстоятельства, как, например, ваши материально-бытовые условия, санитарное состояние занимаемого жилого помещения, характер взаимоотношений в семье, состояние вашего здоровья и прочее. Вместе с тем, следует отметить, что указанные сведения в большей степени учитываются при определении частоты, продолжительности, места ваших встреч с внуками. Также данные обстоятельства важны для решения вопроса о необходимости присутствия матери детей при ваших встречах.

В результате рассмотрения данного гражданского дела суд установит чёткий график вашего общения с внуками. Более того, у вас появится право требовать неукоснительного исполнения решения суда бывшей невесткой. А в случае её нежелания либо попыток воспрепятствовать исполнению решения у вас будет право и возможность прибегнуть к помощи судебных исполнителей и Закона для того, чтобы ваше право на общение с внуками было реализовано.

В заключение отмечу, что, безусловно, законодательство защищает ваши права в данной части. Однако, исходя из опыта адвокатов нашего бюро, дела данной категории не так просты, как кажутся на первый взгляд. По этой причине для достижения желаемого результата рекомендую прибегнуть к помощи адвоката.



Легендарный ансамбль «ПЕСНЯРЫ».

В прошлом году вышла книга «Песняры. Я роман с продолжением пишу». Знаменитый музыкант Владислав Мисевич рассказал в ней свою историю популярнейшего белорусского ВИА, раскрыл закулисную жизнь ансамбля, поделился эпизодами о творческих поисках и большом таланте Владимира Мулявина. Это рассказ участника и очевидца, и этим книга бесценна. Сегодня гость «Алеси» — заслуженный артист Белорусской ССР, один из основателей и участников ВИА «Белорусские песняры» Владислав Людвигович МИСЕВИЧ.

Владислав Мисевич: «Готовились к концерту, как к полёту на Луну!»

Янина КУРИЛОВИЧ
Фото из личного архива
В. МИСЕВИЧА

— Я доверил типографской бумаге сюжеты, над которыми поклонники «Песняров» могли бы улыбнуться. Пережить свои эмоции, вновь прочувствовать уже далёкое время — часто довольно странное, на современный взгляд. На обложке книги — чёрно-белая фотография: это я на Таймсквер, снимок был сделан во время гастролей в США. Я хотел максимально правдиво рассказать о том, как всё было, и в то же время никого не обидеть. Свои воспоминания сделал предельно откровенными, уверен, читатель это почувствует. От идеи до реализации прошло четыре года. Над книгой также работали Юрий Кунец и Александр Катиков — авторы идеи. Литературным консультантом выступил Сергей Трефилов.

— В 1976 году «Песняры» стали первым советским ансамблем, совершившим триумфальные гастролы по США. Признаться, волновались, выходя на американскую сцену?

— Главное не упасть в грязь лицом, думали мы. Как нас примут? С какими нравами столкнёмся? Настраивались на концерт в Штатах, будто собирались на Луну лететь! С кем будем выступать, не имели ни малейшего представления: ни записей, ни названия «The New Christy Minstrels» раньше не слышали. Журналисты набросились на «Песняров» уже в Харрисонбурге — первом городе американского турне. Корреспондент из «Голоса Америки» спрашивает: «Что передать вашим землякам у радиоприёмников, пока вы находитесь на гастролях в США?» Мы сверлим глазами Володю: кто кого перехитрит? Ответить что-то конкретное — признать, что в Союзе ловят «вражеские голоса». Одно неверное слово могло поставить крест на наших «загранках». Мулявин не растерялся: «Ничего не надо передавать!» «Почему?» — спросил удивлённый журналист. «Приедем и сами всем расскажем!» Мы облегчённо выдохнули. Ну а потом дипломаты говорили, что ответ Володи был очень достойным! Вот как нужно обходить конфликт — для нас не унижительно, для американцев — не оскорбительно!

— Благодаря «Песнярам» народные песни получили новое звучание. Сам факт, что ансамбль на родине называли со-



Легенда советской и белорусской музыки ансамбль «Песняры» — уникальное явление, которому без малого полвека. Это не только целая эпоха в истории эстрады — это история нескольких десятков жизней, связанных творческой судьбой.



Я хотел максимально правдиво рассказать о том, как всё было, и в то же время никого не обидеть. Свои воспоминания сделал предельно откровенными, уверен, читатель это почувствует.



ветскими «битлами», дорогого стоит. Кстати, за границей вас тепло принимали?

— Готовились ехать на Кубу и наслушались от наших артистов, что там народ очень музыкальный. А на нашем концерте публика никак не раскачивалась. Программа вроде не промах. Растерялись, не знаем,

что делать. Ситуацию спас ударник Шурик Демешко своим сольным выступлением. Весь пляж загудел. Барабанный король, не меньше! Из всех зарубежных концертов в Буркин-Фасо чувствовали себя как на родине. Залы «таяли» уже после первой песни: «Ой, рана на Ивана». Хотя, казалось бы, культура совсем другая.

— История ансамбля началась в конце 1960-годов, правда, с другого названия — «Лявоны». Как же появились культовые «Песняры»?

— В июле 1970-го Володе Мулявину позвонили из филармонии и огорошили: Минкульт решил, что ехать на Всесоюзный конкурс артистов эстрады с таким названием — нелепо. Слишком простонародно. Мулявин пытался возражать, но вопрос ставили ребром: или мы едем с другим названием, или сидим дома. Мы получили задание: искать новое название. На глаза Лёне Тышко попалось стихотворение Янки Купалы «Песняру-беларусу». Слово «пясняр» — зацепило. В нём и национальный колорит, и народные мотивы. Помню, были названия в духе «Орлы», «Полесские зубры», «Весёлые голоса». Но «Песняры» оказались вне конкуренции. Новый вариант устроил и Мулявина, и дирекцию филармонии.

— В 70-х Мулявин и Высоцкий обсуждали совместный проект. Как они познакомились?

— Их познакомил знаменитый композитор Вениамин Баснер. В 1975-1976 годах мы активно сотрудничали. Ни один концерт не обходился без его «Девушки из Бреста», «Берёзового сока». Параллельно композитор работал над балладами для фильма «Стрелы Робин Гуда». Писал их под конкретного исполнителя — Владимира Высоцкого. Но тут, как гром среди ясного неба, прозвучал вердикт сверху: в картине не должно быть его песен. Из фильма их выбросили вслед за артистом. Баснер стал пробиваться с этим материалом на «Мелодию», но и туда Высоцкому, несмотря на авторитет композитора, дорога была закрыта. Выстрелила идея: ситуацию спасёт совместный проект Высоцкого с «Песнярами».

— Для Владимира Высоцкого такой тандем мог стать «спасательным кругом», пропуском на большую эстраду?

— Да. Мулявин несколько месяцев ходил с Баснером к Высоцкому. Помню, он в то время лежал в больнице. Были разговоры, мол, дело дошло до ног, но на репетициях мы за баллады так и не взялись. Почему? Не хотел Мулявин ввязываться в эту авантюру. Баснеровские песни по характеру



Настраивались на концерт в Мтатах, будто собирались на Луну лететь! В кем будем выступать, не имели ни малейшего представления: ни записей, ни названия «The New Christy Minstrels» раньше не слышали.



совсем «непесняровскими» были. Плюс авторская композиция Мулявина «Песня пра долю» шла к сдаче худсовету. Сотрудничать с опальным Высоцким — вставлять себе палки в колёса. Но и обижать ребят Володя не хотел. Видно было: мучился.

— За советом к ансамблю не обращался?

— Я урывками улавливал, что намечался проект со знаменитым бардом. Никакой конкретики. А в какой-то момент Мулявин стал спускать всё на тормоза. Помню, мы с Лёней Борткевичем мечтали хоть краем глаза посмотреть спектакль с участием Высоцкого. Нашли «форточку» после выступления на комсомольском съезде в Кремле и пошли к главному администратору театра на Таганке Валере Янковичу за билетами. Но он с порога развёл руками: «Аншлаг! Мест нет!»

— В то время все только и обсуждали нашумевшие постановки с Высоцким. Владимир Мулявин не подсобил с билетами?

— Мы тут же бросились ему звонить. Володя разрулил вопрос за пару часов. Выбил нам билеты на два спектакля: «Гамлет» и «Десять дней, которые потрясли мир». Сказал, что Высоцкий заберёт нас у входа в театр, но в конце добавил: «А меня прикройте! Говорите что угодно!»... и бросил трубку. В условленное время к театру на Таганке подъехал шикарный серо-голубой «Мерседес». Высоцкий был в недоумении: где Мулявин? Мы, опешив, что-то промямлили про важные дела. Стало ясно: он ждал именно Володю — наверняка хотел переговорить с ним с глаза на глаз о своём вопросе. Высоцкий был недоволен, но нас не бросил, подошел к кассе, выписал места, провёл в зал. На следующий день ситуация повторилась. Пришлось врать, краснеть, отдуваться за Мулявина. На что Высоцкий заметил: «Муля всё шифруется?» Звучали в голосе и досада, и злорада. Через пару минут остыл. Сказал, что сегодня аншлаг, но нам места найдут.

— На этом ваше знакомство закончилось?

— Да. После прохладного приёма к Высоцкому за кулисы мы не рвались. Слышал, что ноты баллад Баснера остались после развода на квартире



Фото: Пётр КОСТРОМА



Фото: Юрий ИВАНОВ

у второй жены Мулявина. Так и закончилась история «Песняров» и Высоцкого. Когда ему удалось записать пластинку во Франции, он совсем о нас забыл. До сих пор помню эти спектакли. На подмостках Высоцкий был совершенно другой. Я воспринимал постановку через темперамент одного артиста.

— С какими ещё звездами «Песняры» выступали на одной сцене?

— За границей мы часто пересекались с советскими артистами. В Каннах выступали с Аллой Пугачёвой. Из-за отсутствия своего состава многие песни Примадонны «пролетали». Попросила нас подыграть. С репетиций уходили как выжатые лимоны.

Помню, подходит она к Володе Николаеву и говорит: «Вова, это тебе не Липецк! Играй по-другому». Мы только вежливо улыбались: что скажешь очаровательной Аллочке, которая и в «Песнярах» пыталась быть примой? А в публичные признания Лёни Борткевича о служебном романе с Пугачёвой в Каннах не верится. Алла тогда стояла на распутье между «Весёлыми ребятами» и сольной карьерой... Тогда уж и у меня было почти свидание с Аллой! Перед перелётом в Канны мы застряли в парижском аэропорту. Советский дипломат предложил скрасить ожидание экскурсией по Парижу. На удивление, все, кроме меня, Пугачёвой и Толи Гилевича, отказались. Так втроём мы и гуляли возле Эйфелевой башни...



Быть собой...

В мире происходит много разных событий. На что-то мы реагируем без особых эмоций, другие же заставляют нас волноваться и переживать. И во внутреннем мире каждого из нас кипит особая жизнь. Воспоминания, желания, тревоги за будущее, мечты... Всё вызывает чувства, но не все они попадают в поле нашего сознания.

Существует более сотни эмоций. Семь из них базовые: **злость, грусть, страх, удивление, отвращение, восторг, счастье**. Они могут длиться от доли секунды до нескольких минут. Однако и за это время успевают оказать заметное влияние на вегетативную нервную систему, что соответственно скажется на пищеварении, кровообращении, дыхании и сексуальном желании.

Чувства помогают нам понимать свои потребности, понимать другого человека и то, что происходит между нами. Учёные спорят, есть ли эмоциональный интеллект, но все соглашаются с тем, что человек, который разбирается в чувствах, гораздо успешнее и в личных отношениях и в построении карьеры.

Давайте будем разбираться ☺

Азарт, апатия, благодарность, безразличие, восторг, грусть, гордость, горе, гнев, доброта, жалость, зависть, злость, интерес, испуг, любовь, нежность, ненависть, отчаяние, одиночество, печаль, радость, ревность, страх, стыд, тревога, удивление, ярость...

Знаете ли вы, какие чувства, эмоции ваши любимые и какие вы проживаете чаще других?

Ода радости

Она бывает незаметной, тихой, но неизменно наполняющей и дарующей спокойствие и умиротворение. Ей нельзя научить, но можно показать на собственном примере. С ней тепло внутри и хочется улыбаться. Порой кажется, что и нет причин для неё, а она есть. Она возможна только «здесь и сейчас», в моменты, когда мы слышим, видим, ощущаем, когда исчезает внутренний диалог и оценка.

О ревности и балансе

Ревность — очень горячее чувство, смесь зависти, обиды и страха. Сильное и неприятное. И притягивает, и отталкивает от человека, которого любишь. Начинается всё обычно с маленькой обиды, что не уделили внимания или уделили, но другому. Потом становится страшно, что забудут совсем, разлюбят. И завидно, что счастье достанется другому. А хочется быть уникальными, единственными и самыми-самыми.



Раздел ведёт

Татьяна ЛЕВИНА,
детский, подростковый
и семейный психолог,
гештальт-терапевт.

Можно направлять вопросы
на адрес korre@tut.by,
ответчу всем.

Ревность часто перерастает в злость и разрушает отношения, если двое не прилагают усилий по восстановлению баланса в паре.

Злость: подавлять или управлять?

Агрессия — одно из базовых переживаний, заложенных природой. Она всегда направлена на защиту наших интересов, преодоление препятствий на пути к цели, мобилизацию сил для выживания. У неё несколько лиц: раздражение, злость, гнев, ненависть, ярость. И если не уметь с ней обращаться, могут быть, конечно, неприятности. Этому ещё в детстве учат. Только не всегда верно. Если запрещать ребенку злиться или пугать его собственной яростью, он превратится в тихого, послушного, удобного (мечта родителей, воспитателей и учителей) и, скорее всего, болеющего... Только не стоит потом удивляться, почему из мальчика не вырос инициативный, самостоятельный, сильный мужик, а девочка стала жертвой обстоятельств.

Согласитесь, есть большая разница между тем, чтобы чувствовать, осознавать злость и выражать её. Подавлять гнев опасно, ведь он никуда не уходит, остаётся в теле, копится и превращается в симптом. Или выражается пассивно (саботаж, прокрастинация, манипуляции, сарказм). Или прорывается не вовремя и неожиданно сильно, за что потом может быть стыдно.

Как же тогда им управлять? Возьмите себе за правило: прежде чем ответить тому, кто вас разозлил, или перед принятием ответственного решения досчитайте до 10. Очень действенным и простым способом успокоиться (и снять тревогу) является наблюдение за своим дыханием. Техника брюшного дыхания и прогрессивная мышечная релаксация по Якобсону творят чудеса, делая наши мысли ясными, а действия точными и эффективными. Возможно, вам поможет ведение дневника злости, чтобы понять, что запускает её, какие потребности в дефиците и как их удовлетворить.

У страха глаза велики

Страх — важное, древнее чувство, он предупреждает, что грозит опасность и надо

успеть подготовиться. Опасаться разумно. Но часто страх торопит что-то делать и одновременно отбирает силы. А ещё им можно заразиться от других.

Бояться — это очень по-человечески. Все это делают. И страхи у нас похожи: смерти (часто сочетается со страхом жить так, как хочется) и разрушения (насилия, болезни), потери близкого (бросили, умерли), потери любви другого (отвержение, игнорирование, измена). В таких ситуациях хорошо бы найти того, кто успокоит. Ведь ещё ничего не случилось, только боимся...

Есть три средства превращения страха в уверенность:

- 1) внимательность и осторожность;
- 2) друзья, помощники;
- 3) собственный опыт и знание своих сильных сторон и возможностей.

Стыдно так стыдиться

Стыд — эмоция важная, но неприятная. Чувствовать себя не такими, какими нас хотят видеть все окружающие, не соответствовать их ожиданиям, как ни старайся, — это невыносимо. Стыд социален, ему обучаются в возрасте полутора лет. Это лучший способ остановить нашу активность, если она кому-то не нравится. Стыд заставляет сжаться, порой хочется исчезнуть вовсе. Если его вовремя не узнать, то он может довести до одиночества и заставит не быть собой.

Противоположностью и прививкой от стыда является чувство собственного достоинства, а оно у всех равное. Тогда хочется распрямиться, поднять голову и продолжить делать то, что соответствует нашим собственным ценностям.

Наши чувства просты и ясны, когда мы уделяем им внимание и умеем им доверять. Они приходят из умения слушать своё тело. Оно всегда знает и по-своему говорит о том, в каких ситуациях мы чувствуем себя любимыми, с кем не стоит излишне открываться, что придаёт нам энергии. Ум может говорить нам всевозможные вещи, окружающие — забрасывать своими убеждениями и переживаниями, но только когда мы в контакте со своими чувствами, мы по-настоящему ощущаем себя живыми и собой.

Это интересно

Цветовой тест Люшера — один из наиболее популярных психологических тестов, используемых для диагностики внутреннего состояния человека, с высокой степенью достоверности диагностирует психофизиологическое состояние, стрессоустойчивость, активность и коммуникативные способности, может определить наличие и причины психологического стресса. Несмотря на чрезвычайную лёгкость и быстроту прохождения, он является «глубинным» инструментом, созданным для психиатров, психологов и врачей.

Первая редакция теста, принесшая швейцарскому психологу Максу Люшеру (Max Lüscher) мировую известность, была опубликована в 1948 году, а полноценное руководство выпущено в 1970-м. Каждый цвет тщательно подбирался по своему психологическому и физиологическому значению, для этого в течение пяти лет проводились предварительные опыты с 4500 оттенками. Люшер специально подчёркивал, что адекватная диагностика по его методу возможна лишь при использовании определённого, тщательно выверенного, набора цветов. Их значение является универсальным и остаётся неизменным для разных стран и народов, не зависит от возраста, пола, уровня образования и т. п.

В оригинале тест представлен в двух вариантах: полном (клинический цветовой тест Люшера) и кратком восьмицветовом (быстрый или сокращённый тест Люшера). Тест можно найти и пройти в Интернете.





Рэказвае этнограф
Марына Матсёйчук

Загляне сонца і ў наша ваконца

Вандруючы па Беларусі, цікава разглядаць вокны вясковых хат. Простыя або аздобленыя мудрагелістымі аканіцамі і ліштвамі, яны — нібы вочы, якія ўважліва назіраюць за падарожнікамі.

Акно — гэта не проста адтуліна ў сцяне, якая служыць для асвятлення, вентыляцыі і пранікнення ў пакой сонечных промяняў. Яно сапраўды своеасаблівае «вока»* дома. З вуліцы не ўбачыш унутранага парадку жылга чалавека, і падарожніку, які знаходзіцца звонку, чужое дамашняе ўладкаванне ўяўляецца загадкавым. З хаты ж праз вокны добра відаць знешні свет. Мы назіраем, як дзень мяняе ноч, як за зімой надыходзіць вясна, як суседка ідзе да суседкі, нясучы нешта ў торбе, гуляюць дзеці і шмат-шмат чаго іншага цікавага... І валачобнікі пад вокнамі спяваюць свае песні, а падарожны чалавек драпае па акне, калі просіцца на начлег.



* У народзе вочы чалавека ў множным ліку часта называлі «вокнамі» і казалі: «Вокны мае бачаць блага».

Акно ў традыцыйнай культуры ўсходніх славян лічылася «вокам» хаты, якое, з аднаго боку, «глядзела ў той свет», з іншага — выступала ў якасці сакральнага канала сувязі з небам, таму вакол яго сфарміраваўся цэлы комплекс уяўленняў, рэгламентацый, абрадавых забарон і прадпісанняў. У народнай культуры значэнне акна суадносіцца з ідэяй уваходу, «пранікальнасці». І пранікальнасць гэтая магла быць як станоўчай, так і варожай. Заўважалі: калі ў хату праз акно ўляцела птушка, то гэта лічылася прадвесцем бяды; калі ж птушка стукалася дзюбай у шыбу — то чакай вестак. У некаторых мясцовасцях Беларусі існавала традыцыя выносіць памерлых нехрышчоных дзяцей і дарослых нябожчыкаў, якія памерлі ад «гарачкі» не праз дзверы, а праз акно. У выпадку смерці ў доме на падаконнік ставілі вадку, каб «душа абмылася», туды ж ставілі чарку з гарэлкай і хлебам для нябожчыка. А таксама там пакідалі частаванне Марозу, калі на Каляды яго клікалі есці куццю.

А ежа, якая перадаецца праз акно, заўсёды мела сакральнае значэнне. Такі абмен дарункамі і пажаданнямі адбываўся яшчэ да нядаўняга часу паміж валачобнікамі і гаспадарамі хаты.

Археолог Э. Зайкоўскі лічыць, што праз акно ажыццяўляецца сімвалічная сувязь са светам памерлых. У народзе верылі, што асабліва небяспечна пакідаць вокны адчыненымі і не перахрышчанымі нанач, таму што тады праз іх могуць увайсці нябожчыкі і нячысцікі і задушыць спячых. Праз акно ажыццяўляецца кантакт прадстаўнікоў розных сусветаў — як бы цяпер казалі, вымярэнняў. У шматлікіх павер'ях акно ўспрымалася як выхад (шлях) для нячыстых духаў, смерці. Калі паміраў чалавек, на вокны вешалі белы ручнік. Тое самае рабілі і ў дні ўшанавання памерлых. Аднак калі чалавек паміраў цяжка, вокны абавязкова адчынялі, каб аблегчыць палёт душы небаракі.

Існаваў звычай: калі гаспадары назаўсёды або надоўга пакідалі хату, вокны абавязкова трэба было закрыць, як закрывалі вочы памерламу: іх забівалі шырокімі дошкамі крыж-накрыж. Такія дзеянні ахоўвалі хату ад таго, каб у ёй не пасялілася нячыстая сіла.

У культуры ўсходніх славян акно супрацьпастаўлялася дзвярам, яно існавала, каб «падмануць» нячыстую сілу, смерць, хваробы і г. д. Таму выхад з акна павінен быць заўсёды «чыстым»: пад вокнамі саджалі кветкі ці пахучыя кусты бэзу, ружаў, язмину, ладзілі адмысловы ўслон, але ніколі не было сметніка. Наогул, існавала павер'е, што пад вокнамі стаіць анёл, які ахоўвае хату і ўсіх яе жыхароў, таму праз акно катэгарычна забаранялася пляваць, выкідаць смецце, выліваць брудную вадку і г. д.

“ Акно — адна з важных умоў для любоўнага спаткання, дэманстрацыі жанчынай сваёй прывабнасці. ”



У глыбокай старажытнасці жытло будавалі практычна без вокнаў, якімі мы прывыклі бачыць іх цяпер. Раней гэта былі невялікія адтуліны, зробленыя ў двух сумежных вянцах сцяны, іх закрывалі драўлянай засаўкай, а пазней — шклом. Такія адтуліны называлі «валакавым акном», і нават цяпер уважлівы вандроўнік заўважыць гэтыя старажытныя акенцы ў сценах клецяў, хлявоў ці нават сенцах.

Калі нарэшце ў хатах сталі рабіць вокны (паводле сведчання навукоўцаў, гэта адбылося даволі позна), іх з'яўленне суправаджалася пэўным дыскамфортам ад адкрытасці дома знешняй небяспечы. Гэтая трывога выўлялася ў падсвядомасці. Можна, таму ў народным сонніку пазначана, што бачыць ува сне акно — да чакання перамен. «Акно расчыненае ўбачыць — падарунак будзе, прыбытак». «Акно з пабітымі шыбамі — страты, беднасць; з чыстымі і цэлымі — шчасце, жыццё».

З акном звязана і любоўная магія. Так на Каляды пры дапамозе солі, пастаўленай ноччу на падаконне, дзяўчына спрабавала даведацца аб будучым лёсе. Менавіта акно — адна з важных умоў любоўнага спаткання ў фальклору, дэманстрацыі жанчынай сваёй прывабнасці.

Акно нават здольнае выконваць вашы жаданні. Адна мінчанка распавядала, як яна ў адкрытую фортку пэўны час вымаўляла просьбы аб атрыманні новай кватэры, надзеі на якую не было, і шчасліва яе атрымала. Праз акно маглі ажыццяўляцца і злачынныя планы, таму гаспадыні імкнуліся прадухіліць уздзеянне нядобрых, зайздросных позіркаў, паставіўшы на падаконне вазон з чырвоным мушкетам (герань, пеларгонія).

Колькасць вокнаў у сялянскай хаце практычна паўсюль была аднолькавай. Звычайна рабілі двое вокнаў у падоўжанай сцяне, што выходзіла на двор, і адно — у тарцовай, на галоўным фасадзе. Такое размяшчэнне вокнаў спрыяла стварэнню ў хаце покуці, або «краснага кута», у якім размяшчаліся абразы. Да ўсяго, у народзе быў пашыраны звычай мець у хаце менавіта трое вокнаў — у гонар святой Тройцы. Чацвёртае акно у глухой сцяне паміж печчу і галоўным фасадом рабілі толькі ў асобных мясцовасцях. Часта на кухні акно ўстаўлялі насупраць вусця печы, што было зручна для гаспадыні, якая пачынала завіхацца каля яе з першымі промнямі сонца.

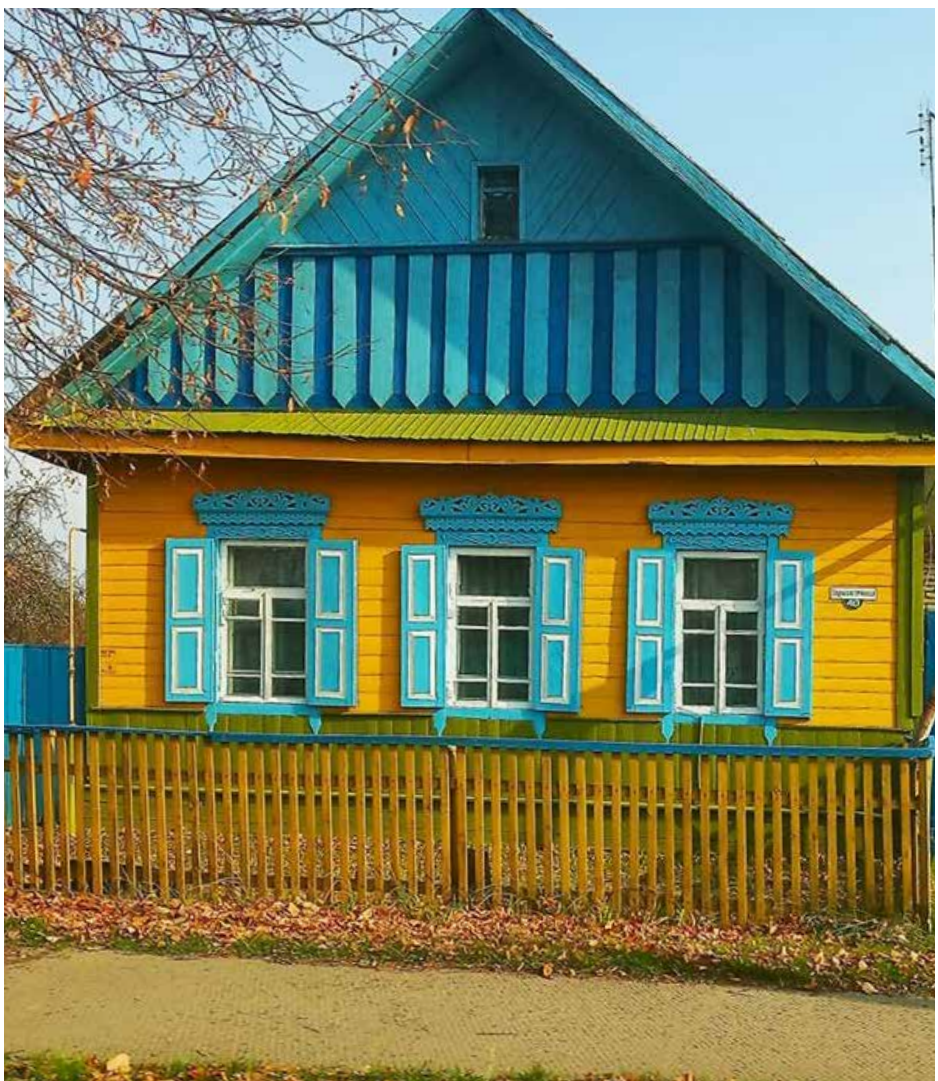
Цікава, што ў некаторых мясцовасцях існавала правіла пытаць дазволу на павялічэнне колькасці вокнаў больш за тры як у святара, так і ў вясковага сходу. (Э. Зайкоўскі)

У другой палове XIX ст., калі пачала мяняцца планіроўка жылля і хату пачалі падзяляць на залу і спальню, у тарцовай сцяне, што выходзіла на вуліцу, рабілі па двое вокнаў.

Месца вокнаў на фасадах, іх форма адыгрывалі і працягваюць адыгрываць значную ролю ў стварэнні мастацкага аблічча будынка. Аканіцы, надаконныя і падаконныя ліштвы — традыцыйны элемент аздабы хаты, які заўсёды адпавядае ў сваёй аздабе розным этнаграфічным рэгіёнам Беларусі. На жаль, у сувязі з новымі тэндэнцыямі вонкавага аздаблення вясковых хат сучаснымі матэрыяламі замена старых рам адмысловай формы стандартнымі шклопакетамі ўсё часцей робіць беларускія вёскі аднатыпнымі.

Звычайна ў канструкцыю акна ўваходзяць рамы, падаконнік, ліштвы і аканіцы. Рама звычайна мела 3–4 шыбы, а пачынаючы з XVI–XVII ст. у шляхецкіх сядзібах — да 30 і болей. Да XIX ст. замест шкла часта выкарыстоўвалі спецыяльна вырабленыя скуры, паперу, пухіры жывёл, палатно; зімою вокны мелі дубальты (падвойныя рамы), а знадворку, калі не было аканіц, іх прыкрывалі саламянымі матамі, каб лепш захоўваць цяпло ў хаце. Такімі матамі ўцяплялі і дзверы.

Драўляныя створкі для засцярогі вокнаў звонку («ставні») зачынялі кожны вечар, але з цягам часу яны



Выкарыстаны фотаздымкі, зробленыя ўдзельнікамі краязнаўчай групы «Ліштва»
www.facebook.com/groups/1801018726891003

страцілі сваю ўтылітарную функцыю. Разам з ліштвамі аканіцы сталі складаць дэкаратыўнае абрамленне акна і адпаведна аздабляцца.

Асабліва ўпрыгожваліся ліштвы — на іх можна сустрэць самыя разнастайныя ўзоры. Часта гэта кветкі і мудрагелістыя завіткі, але можна сустрэць і выявы зорак і сонца, птушак і цмокаў і іншае. Такая аздаба розніцца ў кожным этнарэгіёне Беларусі. Як і нацыянальны строй, ліштвы з'яўляюцца своеасаблівым пашпартам, унікальнай адметнасцю.

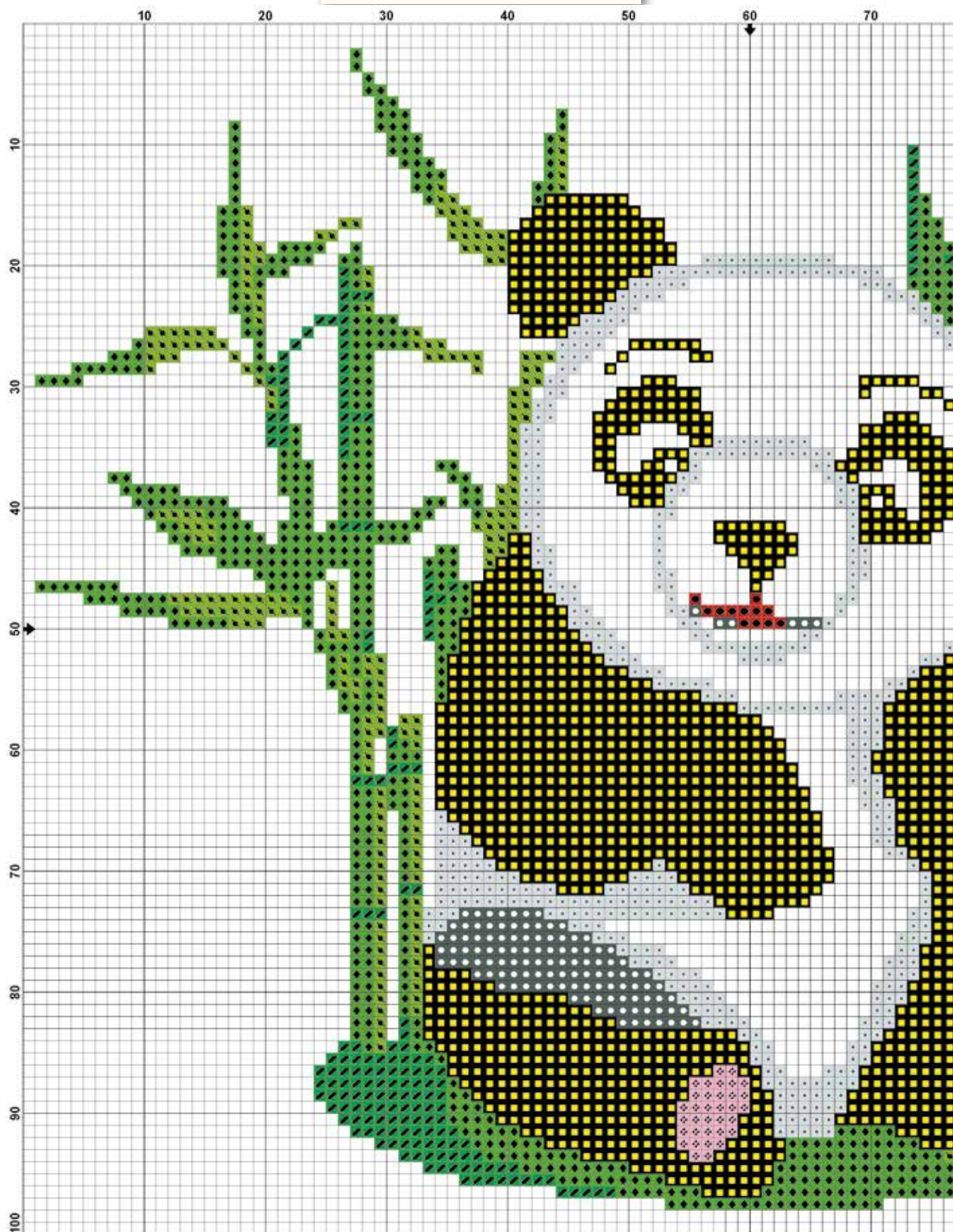
Дбайна сачылі гаспадыні за чысцінёй шыбы ў вокнах. Іх мыццё было абавязковай справай перад Вялікаднем. Дарэчы гэта зрабіць і нам. Вядома, што цяпер у краме можна набыць разнастайныя сродкі для чысткі шкла, хтосьці ўваду дадае гарэлку або кроплі аміяку і націрае шыбы да бляску старымі газетамі. Вокны чысцяць нават ільняным алеем і крапівой.

А можа, камусьці спадабаюцца парады ад Ганны Цюндзявіцкай, якая сабрала вопыт гаспадарчай дзейнасці сялян пачатку XIX ст. у сваёй энцыклапедыі «Літоўская гаспадыня»:

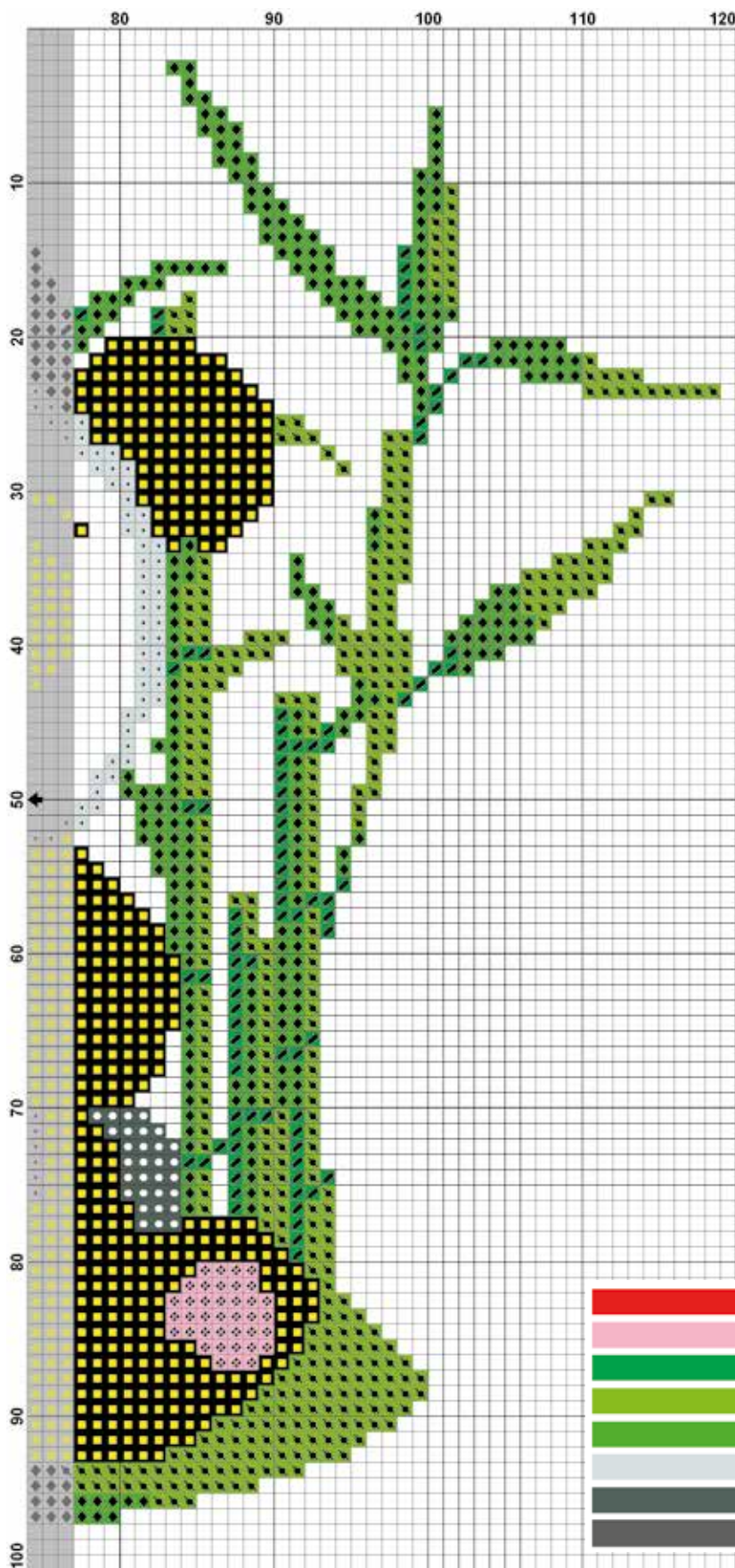
Як захоўваць вокны светлымі і чыстымі

Дзеля таго, каб шыбы не трацілі празрыстасці, не трэба іх ніколі мыць вадой, асабліва раніцай ці ўдзень, бо сонечныя промні ўздзейнічаюць на вільготнае шкло, надаюць яму мутны, зменены колер, што яго псуе. Варта рабіць гэта ўвечары, а зранку яшчэ раз выцерці шыбы сухой анучкай. Але непараўнальна лепш, пасыпаўшы суконку дробным мелам, выціраць іх насуха. Мел абавязкова трэба прасеяць, каб не пакідаў драпіны на шкле.

Штодзённа раніцай належыць выціраць з вокнаў вільгаць, якая асядае з паветра, тады яны заўсёды будуць чыстымі і светлымі... За мяжой, у вялікіх гарадах гэта робяць штодзённа, і там вокны чыстыя, як крышталі.



ВЫШИВКА «ПАНДА». УЗОР ДЛЯ ЭКОСУМКИ



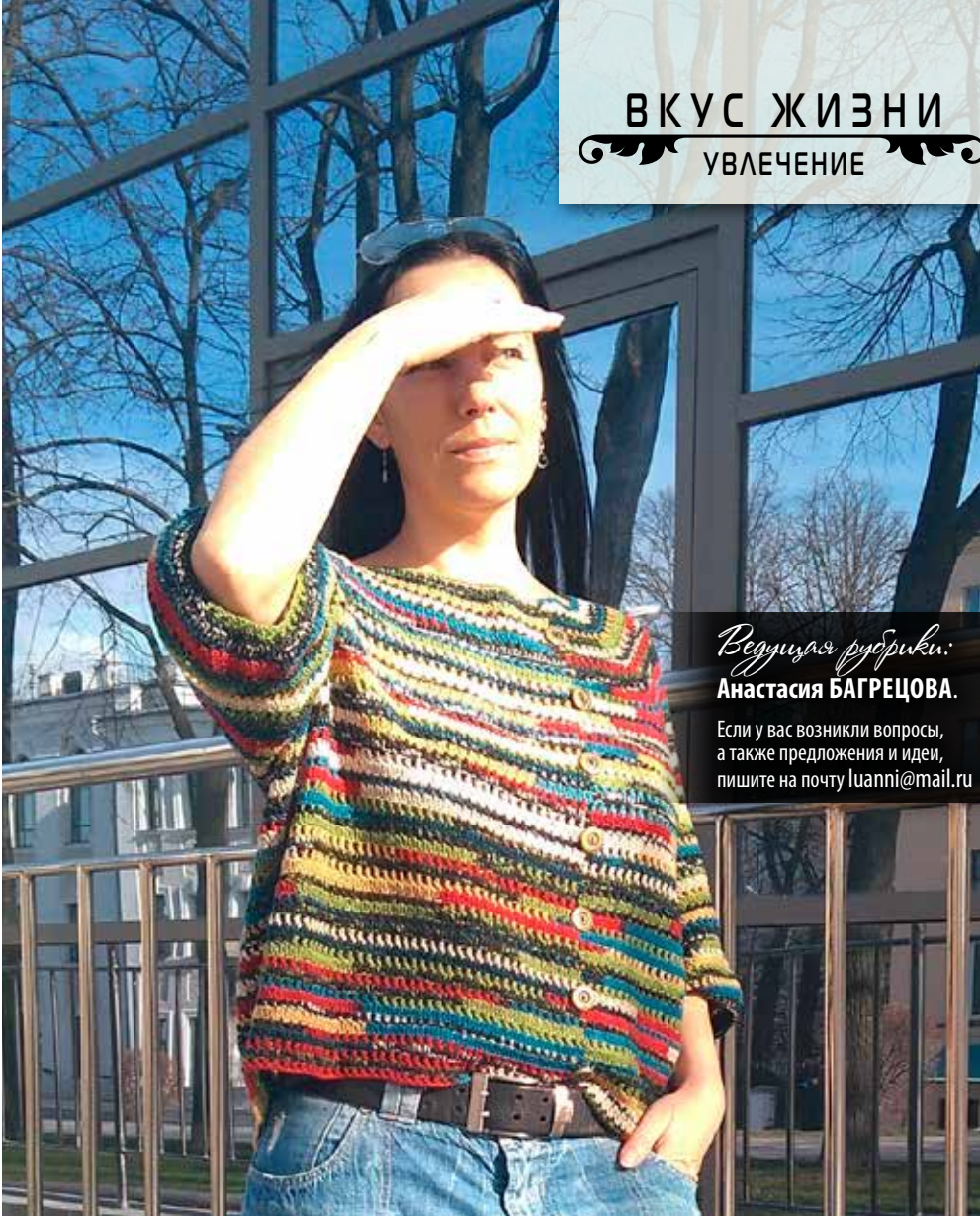
В числе самых актуальных предметов летнего гардероба – красивая экосумка. Вещь, необходимая как для вас, так и для окружающей природы.

Сегодня всё чаще можно услышать о том, что вводится запрет или налог на использование полиэтиленовых пакетов. И это первые шаги к сохранению экологии планеты. Вдумайтесь: ежегодно в мировой океан сбрасывается более 6 миллионов тонн мусора из пластика!

Заменить пластиковый пакет многоразовой экосумкой – это модно и грамотно. Как правило, такие сумки изготавливаются из натуральных тканей: хлопка, льна, вискозы. Но самое главное – настоящая экосумка – это *hand-made*, и её изготовление подарит вам счастливые минуты творчества.

DMC

		666
		3689
		702
		907
		906
		762
		413
		310



Ведущая рубрики:
Анастасия БАГРЕЦОВА.

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

Яркая *весенняя* *кофточка* – оверсайз крючком

Для работы нам понадобится:

❖ пряжа Nako Boho около 400 грамм ❖ крючок № 3 ❖ 4 маркировочные кулиски (или цветные скрепки) ❖ крупные пуговицы – 7 штук.

Кофточку будем вязать по кругу регланом сверху. Размер M–L.

Набираем 160 воздушных петель и замыкаем в кольцо. Вязем первый ряд: три воздушные петли подъема (одна воздушная петля, столбик с накидом, одна воздушная петля, столбик с накидом). Провязываем так до конца ряда. Далее размечаем 4 линии реглана (фото 1): от точки соединения А отсчитываем влево 10 петель и вешаем маркировочную кулиску (скрепку) – это первая линия реглана (В), далее влево отсчитываем 30 петель и отмечаем кулиской (С), через 50 петель отмечаем третью линию (D), через 30 петель – четвертую (Е).

Далее вязем 24 круговых ряда по схеме 1 (узор дан крупным фрагментом), делая прибавки в каждом ряду по всем 4-м линиям реглана.

25-й ряд: провязываем ряд до линии реглана В1 и от неё вязем 48 воздушных петель, присоединяем к линии С1. Отрезок С1 – D1 провязываем по узору, от точки D1 к Е1 вязем 48 воздушных петель. Заканчиваем ряд по узору. Вязем перед и спинку по кругу по зеленой стрелке на фото, т. е. боковые стороны – по воздушным петлям, по узору 34 ряда. Обрываем нить.



Этот мотив назван самым актуальным в наступившем сезоне-2020. Ведущие дизайнеры модных домов рекомендуют обращать внимание на вязанные полосатые модели «в духе южноамериканских кочевников».

Вязаные вещи снова на пике моды! Более того, трендовыми сейчас считаются именно вещи ручной работы. Самые стильные образы дизайнеры предлагают создавать с вязаными на спицах вещами: свитера, кардиганы, жакеты и – самый писк! – мини-шорты.

Для многих женщин вязаный свитер является неотъемлемым элементом стильного лука, ведь его можно сочетать и с классическими брюками, и с удобными джинсами, и даже с деловой юбкой. Такой свитер всегда напоминает о тепле бабушкиных рук и буквально пронизан запахом спокойствия и домашнего уюта.

Но при этом в вязаных вещах сегодня о блёклости или банальности речи быть не может! В моде сегодня – пёстрые геометрические принты и яркие этно-мотивы.

Впервые в 1960-70-е годы движение хиппи вывело этно-мотивы на модный подиум. Сейчас – новый виток их осмысления. Индейская тематика возрождается снова в виде цветовой палитры и некоторых элементов народного костюма. Прежде всего, это яркие цвета, этнические орнаменты и, конечно, натуральные материалы.

Главная задача – вещь должна выглядеть максимально свободной. Она не должна сковывать движения, облегать. Иные считают, что вязаные вещи – исключительно зимний вариант одежды, но это совершенно не так. Вязаные вещи можно носить даже летом, главное – правильно подбирать и сочетать одежду.

Этнический стиль – один из самых красочных, самобытных стилей в современной моде и всегда отличается удобством и рациональностью.



Рис. 1

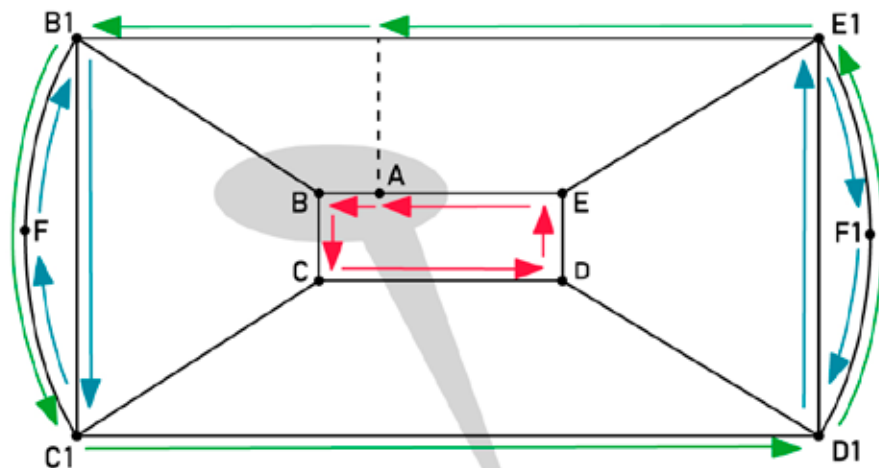
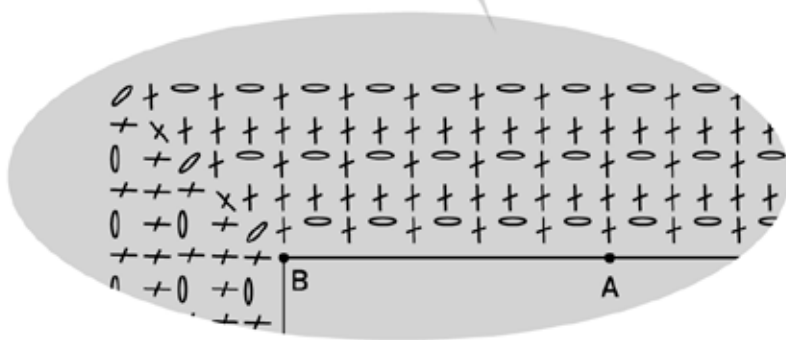


Схема 1



Приступаем к вязанию рукавов. Присоединяем нить в точке F (схема 1) и по синей стрелке вяжем 26 рядов. Так же вяжем второй рукав, начиная от точки F1.

Готовую кофточку стираем, высушиваем на горизонтальной поверхности на полотенце, проглаживаем утюгом.

По линии соединения рядов переда (от точки A пунктир) пришиваем пуговицы сверху вниз: в 6-м ряду первую, далее ещё 6 пуговиц в каждом 8-м ряду.

Готово!

Кофе растим на подоконнике



Вряд ли простой любитель кофе у нас представляет, как выглядит растение, которое подарило людям бодрящий напиток. Вы удивитесь, насколько декоративны его большие кожистые продолговатые листья, эффектные зонтиковидные соцветия, в которые собраны ароматные белые цветки.

Настоящим украшением растения становятся плоды — красные, крупные, сладковатые на вкус. Кофейное деревце отлично очищает воздух в квартире, заряжает дом энергией и снимает стресс.

Свою историю кофе отсчитывает со времен первых цивилизаций Ближнего Востока. Его родина — Эфиопия, где дикорастущие деревья обитают на тропических нагорьях. Наименование рода связано с названием провинции Каффа: там в естественной природе до сих пор сохранились кофейные рощицы.

Род растения включает более 50 видов, в основном это небольшие деревья или кустарники. Наиболее ценными видами считаются конголезский высокий, либерийский и арабийский.

В давние времена кофейное деревце довольно долго путешествовало по разным странам, прежде чем попало на наш континент. Из Эфиопии перекочевало в Египет, Йемен и дальше по всему Ближнему и Среднему Востоку. А когда оказалось в Европе, его начали выращивать в комнатных условиях.

Как домашнее растение, кофе чаще принимает форму куста. Единственный вид, который выращивают в помещении, — арабика (*Coffea arabica*). В домашних условиях деревце обычно достигает 1,5 м. Размер кроны и её форму можно легко определить с помощью прищипки. Недавно был выведен карликовый сорт Nana, вырастающий всего до 1 м. Он хорошо цветёт и плодоносит в квартире или офисе.

Лолита АНИСОВЕЦ



Интересно

Изначально кофе готовили как отвар из высушенной оболочки кофейных зёрен. Позже научились обрабатывать эту оболочку на углях. Поджаренную кожуру и небольшое количество серебристой шкурки засыпали в кипящую воду и настаивали около получаса.



Зацветает кофейное деревце обычно в апреле-мае. Имейте в виду: плоды появляются только на взрослых растениях, в первые годы жизни кофе не цветёт. «Ягодки» созревают в течение года.

В период цветения на молодых однолетних побегах деревца появляются зонтиковидные соцветия, которые включают около 76 белых цветков, имеющих небольшие цветоносы. Образувавшийся позже на их месте небольшой плод состоит из двух округлых семян. Сначала они жёлтые, потом становятся зелёными, а по мере созревания приобретают красный цвет. Полностью вызревший плод покрыт корочкой, под которой находится сладковатая, с незначительной кислинкой мякоть и 2 семени длиной около 1,3 см.

Уход. Кофейное деревце в целом неприхотливо, но некоторые условия выращивания придётся соблюдать. Если ухаживать за зелёным питомцем правильно и с любовью, оно обязательно зацветёт и даст урожай.

Южному гостю необходимо много света, однако лучше, если его лучи будут рассеянными. Правильнее всего расположить вазон рядом с южным окном, подойдёт и восточное. А весной и летом горшок стоит выставить на лоджию или балкон. Зимой деревце необходимо поставить подальше от ото-

пительных приборов, иначе кончики листьев вскоре начнут сохнуть. Комнату нужно регулярно проветривать. Если не хватает света, придётся досвечивать деревце лампами дневного света.

Хотя кофейные деревья и привыкли на родине к жаре, в квартире им вполне достаточно 14–22 градуса. Температура воздуха летом рекомендуется не выше 25 градусов. Зимой растения хорошо переносят её понижение до 14–15 градусов, но 12 уже считаются критическими.

Деревце надо защищать от сквозняков и резких перепадов температуры. Если в квартирке будет жарче или холоднее, с кофе опадут не только бутоны, но и листья.

Полив. В тёплое время года вазон поливают тогда, когда верхний слой субстрата подсохнет на глубину 10 мм. С весны до осени полив должен быть обильным, зимой достаточно 1 раза в неделю. Вода рекомендуется обязательно тёплая, мягкая, хорошо отстоявшаяся, без примесей извести, в противном случае растение может заболеть.

В течение всего года листья систематически опрыскивают чистой водой комнатной температуры. Летом кофе предпочитает тёплый душ — растёт более интенсивно и пышно цветёт. Хорошо, если в комнате всегда бу-

дет повышенная влажность воздуха. А ещё можно протирать листья от пыли влажной тряпочкой.

С конца мая по сентябрь деревце полагается подкармливать 2 раза в месяц удобрением, содержащим азот и калий. Можно использовать удобрение для азалий или чередовать комплексное и органическое. Зимой растение не подкармливают.

Пересадка. До трёх лет кофе рекомендуют пересаживать ежегодно, взрослое растение без необходимости лучше не тревожить.

Горшок понадобится глубокий. На дно укладывают дренажный слой. Земля подходит слабокислая и рыхлая. Оптимальным считается такой состав: крупный песок, измельчённый древесный уголь, торф и перегной в равных частях. Можно добавить немного костной муки и золы.

После пересадки кофе на некоторое время ставят в полутень и регулярно опрыскивают листья из пульверизатора.

Обрезка. Поправить «причёску» кофейному деревцу можно в любое время года, если это необходимо. Обрезают все засохшие, повреждённые болезнями ветки и листья. Для придания кроне привлекательности укорачивают вытянувшиеся побеги, тем самым формируя правильную форму.

Размножение. Новые молодые деревца получают из черенков или семян.

Чтобы получить черенки, надо срезать несколько стеблей (длина отрезков примерно 80 мм, причём на каждом обязательны 2 почки). Для укоренения черенки высаживают и ставят в тёплое место, сверху прикрывают прозрачной плёнкой. Увлажняют с помощью пульверизатора, периодически устраивая проветривание. Когда появятся корни и растения начнут расти, пересаживают в индивидуальные горшки.

Вырастить деревце из семян по силам каждому цветоводу, главное найти свежие зёрна кофе. С них удаляют кожуру и погружают в слабый раствор марганцевого калия. После этого семена высевают в ёмкость, наполненную перлитом или крупным песком, заглубляя в землю примерно на 20 мм. Посевы систематически увлажняют из опрыскивателя. Первые сеянцы обычно показываются через 30 дней. Когда они немного подрастут и сформируется первая пара настоящих листочков, растения рассаживают в индивидуальные маленькие горшочки.

От ста бед – крапива

Это неприхотливое растение в нашей климатической зоне можно встретить повсюду: возле жилья, в саду, на огороде, вдоль канав, на пустырях. Но люди относятся к этому сорняку с уважением, ценя его полезные лечебные свойства.

Реже всего наши предки издавна применяли крапиву для улучшения состава крови и её свёртываемости, при кожных проблемах, в случае экзем, дерматитов, фурукулёза, а также для улучшения состояния волос. Крапива двудомная увеличивает уровень гемоглобина, применяется при лечении малокровия. Крапивные настои и отвары также полезны при нарушениях обмена веществ, заболеваниях печени и желчных путей, при маточных кровотечениях. В составе растения — витамины А, С, В, К, дубильные вещества, полезные аминокислоты (например, лецитин), ферменты (пероксидаза, оксидаза, хлорфиллаза), органические кислоты. По содержанию аскорбиновой кислоты растение в 4 раза превосходит лимон. Микроэлементы представлены кремнием, калием, кальцием, железом.

Заготовка. Крапива цветёт с мая по июль. Листья собирают в период цветения (июне-июле). Растительное сырьё высушивают в тени, разложив тонким слоем. После сушки часть лечебных свойств крапивы теряется. Перед хранением обязательно удаляют почерневшие или побуревшие листья и цветки. Хранят до 2-х лет в матерчатых мешочках в сухом проветриваемом помещении.

Также сырьё крапивы замораживают. Для этого свежие листья моют, дают высохнуть на полотенце, мелко нарезают и помещают в морозильную камеру. Возможна и консервация: вымытые и мелко порезанные листья укладывают в простерилизованную стеклянную банку, плотно утрамбовывают, чтобы растение дало сок. Затем заполненные банки закрывают крышкой и хранят в тёмном прохладном месте.

У корней крапивы лечебный эффект выше, чем у листьев. Корни выкапывают весной, до начала цветения, моют, мелко нарезают и высушивают.



Мария МОРОЗ



Почему крапива жжётся и как лечить ожог от крапивы? На кончиках жгучих волосков есть муравьиная кислота и гистамин, а лечить ожог от крапивы можно концентрированным раствором соли.

Для профилактики гиповитаминоза. Залить 2 ст. л. высушенных листьев крапивы двудомной 0,5 л горячей воды, настаивать в термосе 2 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана за полчаса до еды 3–5 раз в день.

Крапивный сок. Молодые растения до начала цветения хорошо промыть, добавить немного воды, пропустить через миксер или мясорубку, процедить. Принимать по 1 ч. л. три раза в день, для вкуса можно добавить мёд. Свежий сок сохраняется 1–2 дня в холодильнике.

Свежий сок крапивы также полезен для растворения камней в почках и мочевом пузыре. Принимать сок по 1 ст. л. каждые два часа в течение дня.

Для профилактики и лечения простуды. Перемешать по 2 ст. л. измельчённых свежих корней крапивы и зубчиков чеснока, залить пятью частями водки. Настаивать две недели в прохладном тёмном месте. Принимать по 1 ч. л. три раза в день.

Для профилактики склероза. Наполнить стакан молодыми ростками крапивы, показавшимися из земли на несколько сантиметров, вымыть, измельчить. Поместить в стеклянную ёмкость, залить 0,5 л водки. Горлышко завязать несколькими слоями марли. Настаивать первые сутки на окне, затем неделю — в тёмном прохладном месте. Процедить, отжав растительное сырьё. Принимать по 1 ч. л. за полчаса до завтрака и 1 ч. л. перед сном.

Для улучшения работы сердечной мышцы. Подготовить отвар крапивы с мёдом. Особенно эффективны для него верхушки молодых растений до начала цветения. Заварить двумя стаканами кипятка 5 ст. л. измельченных листьев, томить на медленном огне 5 минут, дать остыть, процедить. Принимать по половине стакана 4 раза в день, добавив мёд по вкусу. Лечение продолжать не более 2 месяцев, после необходим перерыв.

Для улучшения работы печени. Заварить 4 ст. л. крапивы стаканом кипятка, варить на медленном огне 5 минут, процедить. Добавить 1 ст. л. мёда. Принимать по полстакана 3–4 раза в день.

От перхоти и выпадения волос. Заварить 500 г свежих измельчённых листьев в 0,5 л кипятка, томить на водяной бане 20 минут, дать остыть, процедить. Применять в тёплом виде для втирания в корни и для ополаскивания волос после мытья головы. Особенно эффективны при перхоти втирания разбавленного водой сока свежей крапивы.

В случае облысения свежие листья измельчить, уложить в чистую стеклянную банку объёмом 0,5 л, залить водкой. Настаивать три недели в тёмном прохладном месте, процедить. Втирать настойку в лысеющие участки головы после каждого мытья шампунем, не вытирая насухо, дать высохнуть. Лечить волосы длительное время, с недельными перерывами.

Противопоказания.

Не стоит лечиться крапивой в случае беременности, при тромбозе, повышенной свёртываемости крови, угрозе инфаркта.



Готовим из крапивы

Из крапивы можно готовить вкусные щи, крапивники и другие супы, вторые блюда — плов, биточки, омлеты, а также всевозможные салаты и закусочные блюда. Это растение прекрасно сочетается с рисом, картофелем, отлично проявляет себя в пирогах и салатах.

Щи с крапивой

Понадобится: ❖ молодая крапива ❖ 1 яйцо ❖ морковь ❖ лук репчатый и/или зелёный ❖ картофель ❖ соль.

Крапиву обдать кипятком и мелко нарезать, брусочками порезать морковь и картофель, нашинковать мелко лук. Сначала в кипящую воду положить картофель, через 10 мин. добавить лук с морковью, ещё через 5 мин. — крапиву. Подсолить и ввести в суп взбитое вилкой яйцо, энергично помешивая при этом суп, проварить щи ещё 5 мин. и подать к столу со сметаной.



Суп с крапивой

Понадобится: ❖ 100 г крапивы
❖ 2 клубня картофеля ❖ по 1 луковице и морковке ❖ по ½ пучка петрушки и укропа ❖ 2 ст. л. сметаны
❖ 1 ст. л. сока лимона ❖ растительное масло, соль.

Очистить картофель, воду подсолить и довести в кастрюле до кипения, бросить картофель, проварить до готовности. Растереть картофель, достав его из бульона, со сметаной, положить обратно в отвар, перемешать, продолжать готовить на среднем огне. Соломкой нарезать морковь и лук, обжарить на растительном масле. Промыть и обсушить зелень и крапиву, мелко нарезать, ошпарив крапиву кипятком, положить вместе с зеленью в суп, проварить, добавив сок лимона, перец и соль по вкусу, ещё 2 минуты и снять с плиты.

Готовить супы с крапивой можно на мясном бульоне, лучше брать только молодую крапиву или верхние нераспустившиеся листочки растений. В супах крапиву можно сочетать с другой зеленью — шпинатом, щавелем и т. д.

Плов с крапивой

Понадобится: ❖ по 400 г моркови и риса ❖ по 200 г лука и изюма
❖ 160 г сливочного масла ❖ 100 г крапивы молодой ❖ соль.

Морковь очистить, соломкой нарезать вместе с луком, на масле пассеровать до полуготовности. Рис, промытый и заранее вымоченный в холодной воде, промытый и перебранный изюм, порезанную крапиву добавить к луку с морковью, перемешать, залить горячей водой и тушить под крышкой до готовности.

»»» Использовать посуду из меди и железа для приготовления блюд из крапивы нельзя.



Запеканка «Крапивник»

Понадобится: ❖ молодая свежая крапива ❖ картофель ❖ лук ❖ яйцо
❖ чеснок ❖ растительное масло ❖ специи ❖ соль.

Положить крапиву в холодную воду, довести до кипения, 10 мин. проварить на среднем огне, затем выложить на дуршлаг, обсушить и вместе с луком обжарить на масле под крышкой. Положить к крапиве с луком отварной картофель, жарить ещё 5 мин, вбить яйцо, добавить пропущенный через пресс чеснок, приправить базиликом, душистым перцем, солью.

Омлет с крапивой

Понадобится: ❖ крапива ❖ яйца ❖ молоко ❖ сливочное масло ❖ соль.

Обдать крапиву кипятком, мелко нарезать, залить взбитыми с молоком яйцами, посолить и перемешать. На сковороде растопить сливочное масло, выложить смесь, тушить омлет под крышкой до готовности.

Такой омлет с крапивой очень и очень полезен. Если вы хотите зарядиться с утра энергией, силами и бодростью, он будет прекрасным вариантом завтрака.

Квас из крапивы

Это истинный эликсир здоровья: благодаря своим уникальным целебным свойствам он способен не только прекрасно утолять жажду, но и оздоравливать организм в целом. Для этого напитка следует использовать майскую крапиву — в ней особые целебные свойства.

Понадобится: ❖ листья крапивы — 1/3 трёхлитровой банки ❖ сахар или мёд — 3 ст. л. ❖ вода.

Крапиву хорошо промыть, дать воде стечь, нарезать сырьё и поместить в 3-литровую банку, при этом слегка приминая листья. Добавить сахар или мёд и залить всё прокипячённой, но тёплой водой до верха. Горлышко банки обвязываем марлей. Встряхиваем и ставим банку с содержимым в тёмное тёплое место. Через несколько суток квас будет готов — процедить и пить. Хранить можно в холодильнике.

Для лечебных целей пить квас натошак, за полчаса до еды утром в течение месяца. А для утоления жажды — по желанию.

Салат с крапивой и орехами

Понадобится: ❖ 500 г листьев крапивы ❖ по 50 г петрушки и укропа
❖ 4 зубчика чеснока ❖ 1–2 ядра грецкого ореха ❖ 3–4 ст. л. растительного масла ❖ 1 ст. л. сока лимона
❖ соль.

Промыть крапиву и опустить в подсоленную кипящую воду, 3–4 мин. проварить, шумовкой достать, откинуть на дуршлаг, слегка размять, переложить в миску. Перемешать масло с толчёным чесноком и солью, положить смесь к крапиве вместе с рублеными укропом и петрушкой, а также растолченным орехом, сбрызнуть соком лимона.



Меню

спокойного сна

Как минимум каждый второй житель современного мегаполиса в возрасте 50+ сталкивается с проблемой нарушения сна. Но мы можем сами себе помочь! За качество сна отвечают два гормона — серотонин и мелатонин.

Мелатонин — «гормон сна», был открыт в 1958 г. Но более правильно было бы назвать его «гормон ночи», так как его главная функция — синхронизировать работу нашего организма с солнечным светом. Мелатонин обладает не только седативными, но и антиоксидантными, омолаживающими свойствами. Кроме того, укрепляет иммунную систему и даже борется с раковыми клетками.

Серотонин — «гормон счастья», образуется из аминокислоты триптофана. Контролирует аппетит, сон, настроение и эмоции человека, «руководит» очень многими функциями организма. Серотонин является предшественником мелатонина — а тот, в свою очередь, вырабатывается в организме при разнообразном питании. В некоторых продуктах мелатонин содержится в чистом виде, в других имеются необходимые для его синтеза компоненты. Поэтому наш рацион должен содержать в достаточном количестве углеводы, белки, кальций и витамины группы В.

Вишня, черешня, алыча — природные источники мелатонина. Эксперты утверждают, что стакан вишневого сока или свежих, или замороженных ягод перед сном помогут вам уснуть безмятежно. **Виноград** — ещё один из натуральных продукт с большим содержанием мелатонина.

Недостаток кальция в организме может быть одной из причин бессонницы. **Творог, молоко и кисломолочные продукты** поэтому способствуют скорейшему засыпанию. Стакан тёплого молока с одной чайной ложкой мёда перед сном —

Несколько важных советов:

- ✓ Ограничить употребление продуктов и напитков, содержащих кофеин: крепкий чёрный чай, кофе, какао, кола, энергетические напитки, шоколад и сладости, а также острых специй и приправ, которые излишне раздражают слизистую и могут влиять на сон.
- ✓ Не употреблять тяжёлую мясную пищу и лекарственные препараты возбуждающего действия после 16:00 час.
- ✓ Максимально сократить употребление алкоголя и количество выкуриваемых в течение дня сигарет.

эффективное средство при бессоннице, в том числе, если причиной бессонницы является начало простудного заболевания. «Молочный» триптофан, помимо прочего, хорошо снимает нервное напряжение, помогает снизить уровень тревожности и психического дискомфорта. Учёные относят триптофан к числу незаменимых аминокислот, участвующих в биосинтезе мелатонина и серотонина.

Бананы стимулируют выработку обоих нужных для сна гормонов, а калий и магний действуют расслабляюще на нервную систему и мышцы. Но есть бананы или банановый коктейль рекомендуется за час до сна.

Рыба, особенно лососевых пород и тунец, содержит большое количество витамина В6, который необходим для выработки «гормона сна».

Мясо индейки, миндальные и кедровые орехи, арахис, цельнозерновой хлеб, жасминовый рис — лидеры по содержанию необходимого для нормального засыпания триптофана. Кроме того, значительные количества данной

аминокислоты содержатся в **курятинах, крольчатине и бобовых**. Несколько меньше — в **яйцах, гречневой и пшеничной крупах, а также в твороге и сырах**. Однако **овсяная и гречневая крупы, горох, фасоль** богаты витаминами группы В, которые участвуют в синтезе триптофана и мелатонина.

Крепко спать вам поможет и **луковый суп**, ведь в луке содержится особое успокаивающее вещество — кверцетин, благодаря седативным свойствам которого лук использовался в качестве средства для борьбы с бессонницей ещё в Древнем Египте.

Во многих случаях избавиться от бессонницы помогает правильный ужин. Постарайтесь совершить последний приём пищи за 2 часа до сна. Если уж совсем невмоготу от чувства голода, выпейте стакан йогурта, кефира, или можно съесть небольшую порцию салата из фруктов. Хорошо успокаивает стакан тёплого молока с мёдом. Лёгким снотворным эффектом обладает ромашковый чай.

*** По информации Минского областного ЦЭИиОЗ

Наращивание

ресниц



С наступлением весны всё большее популярными становятся у женщин бьюти-услуги: коррекция бровей, наращивание ресниц, татуаж, перманентный макияж и другие. Выполнить их предлагают десятки салонов красоты. Но насколько безопасны эти процедуры? Об этом рассказывает врач Минского областного центра гигиены и эпидемиологии Мария КОСТЕНКО.

Многие женщины мечтают об эффектных объёмных ресницах, которые подарят магию очарования их взгляду. И без особых раздумий выбирают процедуру наращивания ресниц. Однако в процессе своей работы мастер использует от 40 до 100 искусственных ресничек, по сути, это маленькая хирургическая операция, довольно длительная по времени: классика потребует у вас от 1,5 до 2-х часов ожидания, а эффект 4D — около 3-х часов. Искусственные ресницы выпускаются в специальных палетках на лентах с липкой основой, откуда при помощи пинцета их снимают и «сажают» на веко при помощи клея. Клей наряду с другими жидкостями, необходимых в этой процедуре, может отличаться качеством и составом. Учитывая все нюансы, перед посещением мастера каждой женщине важно узнать, не противопоказаны ли ей эти процедуры, а также ознакомиться с возможными неприятными последствиями процесса.

Аллергия. Самое главное, на что стоит обратить внимание. В состав клея входит достаточно сильный аллерген цианоакрилат, реакция на который может обнаружиться после начала наращивания. Проявляется аллергия по-разному, наиболее частые симптомы: покраснение век, зуд, образование гноя, опухание верхних/нижних век, краснота роговицы.

Чувство жжения во время процедуры при плотно закрытом веке может свидетельствовать о реакции слизистой на клей, а также возможных дальнейших негативных проявлениях. Почувствовав это, следует незамедлительно попросить мастера остановить работу, снять ресницы (удалить с помощью растворяющего средства клей и искусственный материал).

Если аллергия не прошла сразу после удаления источника аллергии, понадобится консультация врача. Хотя, будем справедливы, в большинстве случаев после снятия материала дальнейшего лечения не требуется.

Ожог роговицы. Есть ещё один случай, который заставит вас обратиться к врачу: покраснение роговицы на протяжении 3-х и более дней после процедуры наращивания. Это свидетельствует об ожоге роговицы. Ожог может возникнуть при неплотном смыкании век в процессе наращивания, когда пары клея попадают на роговицу. Поэтому постарайтесь выбирать более опытного мастера.

К противопоказаниям по наращиванию ресниц относятся: бронхиальная астма; эпилепсия; псориаз; заболевания глаз (конъюнктивит, блефарит); ВИЧ, гепатит В, С, Д; онкозаболевания; сахарный диабет; болезнь (ОРВИ, грипп, ОРЗ); психическая неуравновешенность; пластические операции на веке; активное выпадение ресниц.

Не рекомендуется наращивать ресницы при: менструация (1-5 день), приём гормональных препаратов, антибиотиков, витаминов, а также беременность и лактация.

Основные риски наращивания ресниц:

1. Травма века или роговицы глаза.
2. Инфекционные осложнения (существует риск занести инфекцию, если процедуру делали с помощью нестерильных инструментов).
3. Повреждение собственных ресниц, их выпадение.
4. Аллергические реакции, повышение сухости глаза.
5. Химический ожог конъюнктивы и роговицы.
6. Развитие воспалений (блефарита, конъюнктивита, кератита).
7. Возможны такие явления, как покраснение век, зуд, боль, неправильная работа мейбомиевых желез — синдром сухого глаза.



Преображение

Сегодня проект «Преображение» предлагают нам многие салоны красоты и студии стиля, и он стал доступным для сотен желающих. Это — уникальная возможность изменить свой имидж, попробовать новый образ, найти для себя актуальное решение, чтобы выглядеть модно и современно.

Проект, вне сомнений, добавляет яркости и сочности в жизнь женщины и создает ей новое настроение и душевное состояние. Неважно, сколько вам лет и как вы выглядите сейчас. Преображение — это всегда шанс стать более элегантной, увидеть себя по-новому.

Конечно, многим непросто решиться на эксперимент по изменению привычного стиля и внешности. А что получите в результате? Консультации профессионалов по уходу за кожей и волосами, по подбору гардероба и аксессуаров. Приятное удивление друзей, близких и коллег по работе. А главное — драйв от перемен, от нахождения в атмосфере созидания вашей красоты и внутренней гармонии. Этот проект позволяет преобразиться в считанные часы!

Над перевоплощением нашей героини Ларисы работали талантливые мастера столичного салона Mon Platin, парикмахер Надежда Чайковская и визажист Анна Белько. Стильная стрижка и окраска, профессиональные укладка и макияж — и человек будто родился заново. Разве передать словами чувства, когда ты видишь себя женственнее и моложе?

«На самом деле эксперименты, когда тебе за 50, немного смущают и пугают. Но я решилась, — рассказывает Лариса. — И вижу, что не зря. В любом возрасте быть женщиной — настоящее искусство, которое не всегда мы можем сотворить без помощи специалистов. Преображение — это радость и незабываемые эмоции. Это очень приятно и хочется повторить вновь!»



Чайны стол: *этыкет, дэкор і сервіроўка*



Сустрэча за чаем — заўсёды добрая нагода пабачыцца з роднымі, сябрамі. Але калі з самымі блізкімі людзьмі мы можам пачаяваць на кухні, то для гасцей, афіцыйна запрошаных на чай, давайце паспрабуем накрыць стол па правілах, тым больш правілы гэтыя досыць простыя.

Абрус для чайнага стала — справа адмысловая. Калі вы выбралі для святочнага выпадку чайны сервіз з размаляванымі кубкамі, да яго лепш за ўсё падыдзе белае накрухмаленае палатно. Калі вы ўладальніца беласнежнага сервіза з залатой аблямовачкай па краі кожнага прыбора, выбірайце карункавы абрус. А калі плануеца чаяваць у кампаніі з самаварам, выбірайце квяцісты яркі абрус з вышыўкай.

Калі ў вас стол круглы або авальны, вельмі прыгожа выглядае абрус-чахол, які складаецца з асновы па памерах стала і так званай «спадніцы» (спуску абруса). «Спадніцу» можна прызборыць або зрабіць у складку. Аптымальная даўжыня спуску абруса — не больш за 25–30 см, г. зн. прыкладна да сядзення крэсла.

Пад абрус рэкамендуець класці шчыльную мяккую тканіну, каб не было чуваць грукату прыбораў аб сталёніцу.

Сурвэткі кладуць не толькі пад персанальныя прыборы, але і пад іншы посуд, у якім ляжаць садавіна, цукеркі і іншае.

Вырабы з палатна прынята класці на калені падчас чаювання, а папярковыя – пад край талеркі.

Сэнс палатнянай сурвэткі ў тым, каб засцерагчы адзенне ад кропель і крошак са стала. Папярковымі выціраюць рукі. Пасля заканчэння трапезы папярковую сурвэтку можна пакласці на талерку, а палатняную пакінуць на сталe. Не варта яе камячыць або складаць.

Яшчэ адной неад’емнай часткай стала на чайным прыёме з’яўляюцца **кветкі**. Іх варта браць невысокія, каб яны не перашкаджалі ўдзельнікам застолля. Кветкі не павінны мець рэзкага выразнага паху, каб не перабіваць водар чайнага напою і прысмакаў. Паставіць вазу з кветкамі можна ў цэнтры стала. Каб гасці выпадкова не перакулілі яе, лепш выбіраць вазы з шырокім дном, невысокія і ўстойлівыя. Прыгожа глядзяцца вазы, падабраныя ў тон да сервіза і абруса, тады ўбранне стала выглядае адзіным цэлым. Святочны настрой дапамогуць стварыць запаленыя свечкі.

Пры сервіроўцы стала трэба абавязкова прадумаць, які паставіць чайны сервіз, каб ён спалучаўся з абрусам і сурвэткамі. Ну і вядома, неад’емным атрыбутам чайнага стала быў ва ўсе часы і застаецца самавар. Яго ставяць на стол злева ад гаспадыні або асобна на дапаможны столік. Зававачны чайнік, сітца, кубкі са сподкамі ставяць каля самавара, астатні посуд расставіваюць наступным чынам: кожнаму гасцю ставяць дэсертную талерку (для пірожных ці піражкоў), на якую кладуць прыгожа складзеную сурвэтку (яе таксама можна пакласці злева ад талеркі). Нож, лыжку або відэлец (гэта залежыць ад дэсертаў) кладуць справа ад дэсертнай талеркі, затым правей ад талеркі ставяць чайны кубак, павернуты ручкай направа, чайную лыжку кладуць на сподак, справа ад кубка. Калі вы захочаце гасцей пачаставаць варэннем, мёдам, то пастаўце, калі ласка, гасцю разетку.

Цукарніца ставіцца на стол з лыжачкай або шчыпчыкамі. Малако або вяршкі наліваюць у малочнік і ставяць на сподачак, каб не вышцакаць абрус. Цукар і вяршкі лепш паставіць у цэнтр стала.



Ну вось, калі пакліканыя гасці сабраліся за прыгожа накрытым сталом, можна пачаць чаюванне, якое праходзіць па пэўных правілах.

»» Самае галоўнае правіла – чай трэба піць не спяшаючыся, тым больш не залпам, каб не апячыся. Але не варта і занадта марудзіць, халодны чай не смачны (калі толькі гэта не адмысловы «айс» рэцэпт).

»» Кубікі цукру бяруць шчыпчыкамі, апускаюць у кубак і чакаюць, пакуль кавалачкі распадуцца на асобныя крышталікі (не трэба таўчы кубікі!), і толькі потым перамешваюць. Цукровы пясок бяруць лыжкай, якая пададзена да цукарніцы, а размешваюць лыжачкай, пададзенай да кубка, і пасля кладуць яе на сподак.

»» Кубак бяруць правай рукой і п’юць чай невялікімі глыткамі. Калі вы зручна размясціліся ў крэсле ўдалечыні ад стала, то сподак трэба трымаць у левай руцэ на ўзроўні грудзей. Выпіўшы чай, кубак пастаўце на сподак.

»» Калі падчас чаювання, вы захацелі дадаць у чай які-небудзь напой (лікёр, бальзам), спачатку наліце яго ў лыжачку, а ўжо з яе ў кубак.

»» Скрылік лімона бяруць спецыяльным відэльцам, а потым у кубку лыжкай выціскаюць з яго сок. Лупіну кладуць на край сподка. Лімон, які застаўся пасля чаю, даядаць не варта.

»» Калі да чаю падаюць варэнне, то левай рукой бяруць разетку, правай дэсертную лыжку і аспярожна перакладаюць варэнне ў разетку.

»» Пірожнае і тарты звычайна ядуць спецыяльным відэльцам ці чайнай лыжачкай, але цвёрдыя пірожныя можна есці і без іх. Калі пірожныя ляжаць на сподку на маленькіх папярковых сурвэтках, іх кладуць на сваю талерку разам з гэтай сурвэткай і ядуць прама з яе. Нарэзаныя або адзінкавыя вырабы з цеста бяруць з агульнай талеркі рукой і ядуць без дапамогі відэльца і лыжкі.



Як заварыць смачны чай?

Проста любіць і піць чай недастаткова. Для пачатку яго трэба правільна заварыць. Акрамя добрага зыходнага матэрыялу, г. зн. чайнага ліста, вельмі важная вада. Яна павінна быць чыстай і мяккай, без якіх-небудзь старонніх прымешак і з мінімальным утрыманнем соляў.

Мае значэнне і посуд, у якім чай заварваецца. Упрыжытэце чайнік з фарфору (або керамікі, што ў разы лепш!). Але падыдзе і шклянны. Прычым шкло апошнім часам становіцца ўсё больш папулярным.

Перад заварваннем чайнік неабходна прагрэць: апаласнуць некалькі разоў кіпенем, а пасля выцерці насуха. Для чаго гэта робіцца? Калі ёмістасць будзе халоднай, тэмпература заварвання тут жа знізіцца і гэта паўплывае на працэс заварвання і, адпаведна, на смак чаю.

У залежнасці ад жадаанай крэпасці, колькасць заваркі можна вар’іраваць. Але звычайна для чорнага бяруць 1 ч. лыжку на шклянку кіпеню, а зялёнай гарбаты – 1,5–2 ст. лыжкі на такую ж

колькасць вады. Заварку лепш размеркаваць па дне, а не сыпаць горкай, і пасля заліць кіпенем на 2/3. Накрыўшы вечкам, чайнік накрываюць сурвэткай, каб напой захаваў свой водар.

Для заварвання чорнаму чаю дастаткова 4–6 хвілін (але не больш за 8), пасля чаго яго можна разліваць па кубках. (Па старынцы многія робяць насычаную заварку ў маленькім чайніку на ўсю сям’ю, а пасля разліваюць па кубках і разводзяць кіпенем. Дык вось пажадана гэтага не рабіць, а адразу заварыць чай на ўсіх у вялікім чайніку і разліць па кубках, не разбаўляючы.)

Ароматызаваны чай заварваюць не больш за 3 хвіліны, а зялёны – у залежнасці ад гатунку: ад 1,5 да 15 хвілін (прычым зялёны чай заліваюць не крутым кіпенем, а астуджаным да 80–85 °C). Пасля таго як чай практычна заварыўся, на паверхні можа з’явіцца карычневая пенка. Але гэта зусім не значыць, што заварка была бруднай ці штосьці пайшло не так. Наадварот, гэта сведчыць аб тым, што чай быў завараны па ўсіх правілах!



Мутные воды разлились по лугам и несутся к рекам, а затем к морю, спотыкаясь на водоворотах. Воды текут, годы идут — маме уже 76. И Аня забирает её к себе в город на зиму — тяжело жить старушке одной в доме с печным отоплением.

Савельевна с удовольствием зимует у дочки. Квартира тёплая, цветной телевизор, Аня завтрак с обедом приготовит и ужин подаст. Из холодильника в любой момент бери-доставай, что понравится. Соседка Роза днём заходит: «Не надо ли чего? Как здоровье?» Розе ещё 70, живёт с мужем, дочкой и внуком. Время для разговоров у неё есть, можно пожаловаться на жизнь и горькую долю. Роза слушает, кивает согласно головой. Правда, Роза живёт в городе только в холода, а так с ранней весны и до поздней осени они с мужем на даче. Говорит, их семью огорода кормит. «И живут же люди! — завидует им Савельевна. — Вот, свою дачу имеют».

Засветило солнышко, на улицу бы выйти, только незадача: боится Савельевна лифта, замкнутого пространства, вот и сидит у телевизора. Десять лет уже как зимует у дочки, экономит пенсию. Да что толку, сбережения тают как снег и убегают, как внешние воды, когда она возвращается домой. Виною тому её жизненное кредо: «Сколько той жизни осталось?!» И тратит, не особо думая: на себя ж, родимую.

Дочке Анне непросто приходится с мамой, в этом году совсем не ладили. То ли Аня постарела, нервы уже не те, то ли финансы поджимают. За учебу дочки сейчас платит, влезла в долги. А Савельевне подавай лучшее, чужие проблемы её не интересуют. «Как у тебя денег нет? Для мамы хорошей еды не хочешь купить», — упрекает без жалости. Не один раз сдерживала своё раздражение Анна, иногда срывалась: однажды едва преодолела нестерпимое желание выставить мать за дверь — пусть там права качает.

В своей деревне с соседями Савельевна ссорилась и мирилась почти ежедневно. Особенно отрывалась на соседке Наде, но та терпела и считала, что по-соседски правильнее не усугублять конфликты, а смолчать. При газификации посёлка Надя провела к себе газ и воду. А Савельевна не стала тратить: «И без удобств проживу, пенсия маленькая, не до шику!» Дом свой десятилетиями не ремонтировала: пусть разрушается, государство и дочка пропасть не дадут. И дом ветшал, но зато можно было жаловаться.

Дальше — больше. Савельевна потихоньку опускалась, стала одеваться в лохмотья: мол, посмотрите, до чего жизнь довела — пенсия маленькая, мужа нет, дочка не помогает. То, что всю жизнь она практически не работала, а была «за мужем», уже забылось, но зато вслух причитала да завидовала тем, у кого пенсия побольше.

На фильмы реагировала однозначно: «Ишь, показывают богатых, пусть бы показали, как они работают. Что они, землю копают?» Представление о порядочности сводилось к одному: «Честный тот, кто на земле пашет, а остальные трутни». Аня как-то спросила: «Почему же ты сама землю не копала?» На что получила ответ: «Врач сказал, моему сердцу вреден физический труд».

Савельевна совсем не обрадовалась, когда дочка получила в городе квартиру: «Ишь ты, как королева жить будешь! Вода, тепло... Я так никогда не жила!» И чёрная зависть заслонила свет: «Молодым вот квартиры дают, потому старики, как я, бедно живут». «Мама, так я же эту квартиру заработала», — оправдывалась Аня. «Что у тебя за работа такая особенная, — парировала Савельевна. — Ты землю разве копаешь?»

Спорить было бесполезно: если Савельевна не находила причину поругаться, она её придумывала. Она постоянно что-то доказывала, чтобы разнообразить свою скучную повседневность. Время старости хорошего человека делает лучше, а плохого — хуже.

Чем дольше Савельевна жила у Ани, тем больше капризничала и требовала, выражая пренебрежение к дочкиным деньгам: «Почему мне не купила красной рыбки, жалеешь? На тот свет всё не заберешь!» Савельевна перестала есть хлеб, картошку, кашу, стремясь за чужой счет наесться «лучшего». Аня всё терпела, но становилась раздражённой и отдалялась от матери. Между ними росла стена вражды.

Валентина Быстримович

Куда несёт водоворот



Как никогда раньше, Аня сейчас ждала весну. Но Савельевна домой не хотела: «А мне здесь лучше, дешевле жить и есть с кем покурить». Перед отъездом попыталась спровоцировать скандал, но дочка не поддавалась.

И вот они приехали в старый деревенский домик. Аня натопила печь, перемыла посуду, убрала в комнатах. Савельевна смягчилась, запечалилась, провожая к автобусу: «Вот ссорились, а расставаться грустно». Аня тоже запереживала: «Как тут оставлять маму одну?» Успокаивала себя тем, что впереди лето, две сотки огородика займут Савельевну, соседи развлекут, будет при деле и на свежем воздухе. Нужно им, очень нужно отдохнуть друг от друга.

Виновата взглянула на сторбленную мать: «Ма, пока я деньгами не смогу тебе помогать. Ты уж проживи на свою пенсию. К следующему лету заработаю денег, куплю путевки в санаторий — мы вдвоём поедem, подлечиться и отдохнуть. И платье новое тебе куплю...»

Сказала «мы», потому что у самой со здоровьем нелады. Савельевна, казалось, не услышала. Слух у неё был странный: слышала шёпот, если хотела, и не слышала крик, если не хотела. Анна поцеловала мать и вошла в автобус. Савельевна стояла на остановке.

И вдруг по щеке Савельевны показались слеза. Может, в этот момент она вспомнила, как выматывала по пустякам дочке душу. Через пару часов она забудет своё раскаяние и снова начнёт жаловаться на жизнь, нищету и плохую дочку. Но эта слеза прожгла Анне сердце: «Мамочка!»

Автобус катил по мосту через Днепр. Тёмный могучий поток стремился к морю. Среди реки, навстречу течению, одиноко скользила пустая полиэтиленовая бутылка. Такое мощное течение, а она плывет против — видно, попала в водоворот. Аня глотала слезы: «Мамочка, я заберу тебя следующей зимой, мы обязательно съездим на отдых. Только доживи, мамочка! Почему мы такими становимся? Злыми, чёрствыми. Неужели я тоже такой буду?» Лёгкая полиэтиленовая бутылка, вдруг подпрыгнув и кувыркнувшись в воздухе, легла на волну и стремительно понеслась вниз...

Мно вярта пачытаць

Яраш МАЛІШЭЎСКІ, Аксана СПРЫНЧАН. Малочны кактэйль для вужынага караля, альбо Калякамп'ютарная казка. Мінск, «Мастацкая літаратура», 2019.

Наэтка Аксана Спрынчан і музыка Яраш Малішэўскі падарылі беларускім дзецям цудоўную кнігу, да таго ж незвычайна аформленую: старонкі ўдаюць на экран камп'ютара. З яго, камп'ютара, усё і пачынаецца для гераіні казкі. І з малака... Дзяўчынка Альдона бавіць шмат часу за маніторам, а побач з ёю стаіць паўнютка кубак з малаком. З «малочнай прадмовы» мы даведваемся, што ўсе людзі падзяляюцца на тых, хто любіць малако, і тых, хто яго не любіць. Альдона акурат належыць да другога тыпу. Аднойчы, пакуль яна сядзела за камп'ютарам, малако з яе кубка знікла, а з-за музычных калонак выпайзла змяя — сучасны Вужыны Кароль. Ён застаўся жыць у Альдоны і стаў з ёю сябраваць. Прыйшоў час маці дзяўчынкі здзівіцца, што дачка раптам стала выпіваць багата малака.

Вуж не толькі рэгулярна спусташае кубак Альдоны, але і ўмее хвастом адбіваць на клавiятуры тэкст. А піша ён розныя цікавыя рэчы. Напрыклад, пра тое, што скарбы ў самім чалавеку схаваныя, толькі не кожны здольны іх знайсці ды развіць, бо на тое высылкі патрэбныя. Разам з Вужыным Каралём Альдона складае вершы, дапамагае затрымаць злодзея, перамагае ў конкурсе ў Пружанах і даведваецца, чаму вужы не кажуць «Добрай раніцы», а толькі «Добры дзень». Незвычайны сябар расказвае Альдоне пра неўзаемнае каханне Вужа да дзяўчыны і яго ператварэнне ў камень, тлумачыць пра дзень Узвіжання, калі змеі сыходзяць у свой змяіны вырай. А ў фінале ператвараецца ў хлопца-праграміста. Такая даволі традыцыйная казка, нахай сабе і калякамп'ютарная.



КНИЖНАЯ ПАЛІЦА

«Яна была: 16 жанчын, якія сталі часткай гісторыі Беларусі». Мінск, «Галіяфы», 2019.

Праекты ў духу «girl power» рэалізуюцца сёння ў многіх краінах. Мы ўжо расказвалі пра кнігу Э. Фоўлі, Б. Коўтс «Як бы зрабіла Клеопатра? Як вялікія жанчыны вырашалі штодзённыя праблемы: ад Фрыды Кало да Ганны Ахматавай». Нядаўна ў Беларусі з'явілася кніга на трох мовах — беларускай, рускай і англійскай, у якой прадстаўлены гісторыі шаснаццаці жанчын, што жылі ў нашай краіне ў XIX—XX стагоддзях і зрабілі ўнёсак у культуру, эканоміку, навуку і палітыку. Мэты праекта, па словах яго ініцыятарак Ірыны Саламацінай і Наталлі Кухарчык, — падтрымаць гістарычную справядлівасць у дачыненні да нашых суайчынніц і расправесці жаночыя гісторыі поспеху. Кніга прызначаная для падлеткаў. Ёсць у ёй партрэты як усім вядомых жанчын, так і тых, чые імёны і справы былі незаслужана забытыя ці заставаліся ў ценю мужчынскіх дасягненняў. Сярод гераінь — шматгадовая кіраўніца Нацыянальнага мастацкага музея Алена Аладава, дзяўчыка БНР Палута Бадунова, вучоная Таццяна Бірыч і Соф'я Кавалеўская, мастачкі Алена Кіш і Надзея Хадасевіч-Лежэ, удзельніца паўстання 1831 года Эмілія Плятэр, доктарка, пісьменніца Саламея Русецкая (Пільштынова), выбітная акторка Стэфанія Станюта, заснавальніца бровара «Аліварыя» Рохля Фрумкіна ды іншыя. Унікальнасць праекта яшчэ і ў тым, што яго праілюстравалі 16 беларускіх мастачак — кожная выбрала жаночую гісторыю, якая яе натхніла. Некаторым з тэкстаў не зашкодзіла б больш прыдзірлівая стылістычная дапрацоўка. І, канешне, шкада, што гераінь усяго 16, бо выбітных жанчын, якія сваімі справамі ўзвышалі Беларусь, нашмат больш.

Алена БРАВА



Официальная дата основания Гродно — 1128 год. За свою богатую историю город был основным укреплением Городенского княжества, «второй столицей» Великого княжества Литовского, крепостью-форпостом в Речи Посполитой и Российской империи. Сегодня это административный и культурный центр Гродненской области и района.



Бригитский костёл и монастырь. Архитектурный памятник в стиле раннего барокко с элементами готики и ренессанса (начало XVII в.).



Скульптура «Зодчего Городницы». Многие считают, что это собирательный образ всех архитекторов и зодчих, благодаря которым застраивался Гродно.

СТАРИННЫЙ И НЕПОВТОРИМЫЙ

Гродно — один из немногих городов Беларуси, где древняя застройка сохранилась до наших дней. Исторический центр его признан памятником архитектуры XVIII—XIX веков. Градостроительная композиция города формировалась с учётом природного ландшафта: холмов, пойм рек и оврагов.



Татьяна МАЛЬКО
Фото автора



Вторым из городов Беларуси после Берестя в 1496 году Гродно получил полное Магдебургское право. А в 1540 году у города появилась своя печать, на которой было написано «Sigillum consulum civitates Grodnensis» («Печать совета городского Гродненского»).

Дом-музей Элизы Ожешко. Писательница заселилась в него в 1894 году и прожила там 16 лет, до самой смерти. «Имей сердце более чистое и оказывая как можно больше услуг земле и людям», — таков был один из жизненных девизов Ожешко. Она не только много и самозабвенно творила — её роман «Над Неманом» стал классикой литературы, — но и, как могла, помогала простым горожанам. Люди любили и уважали Элизу. Весь город в 1910 году вышел на её похороны.

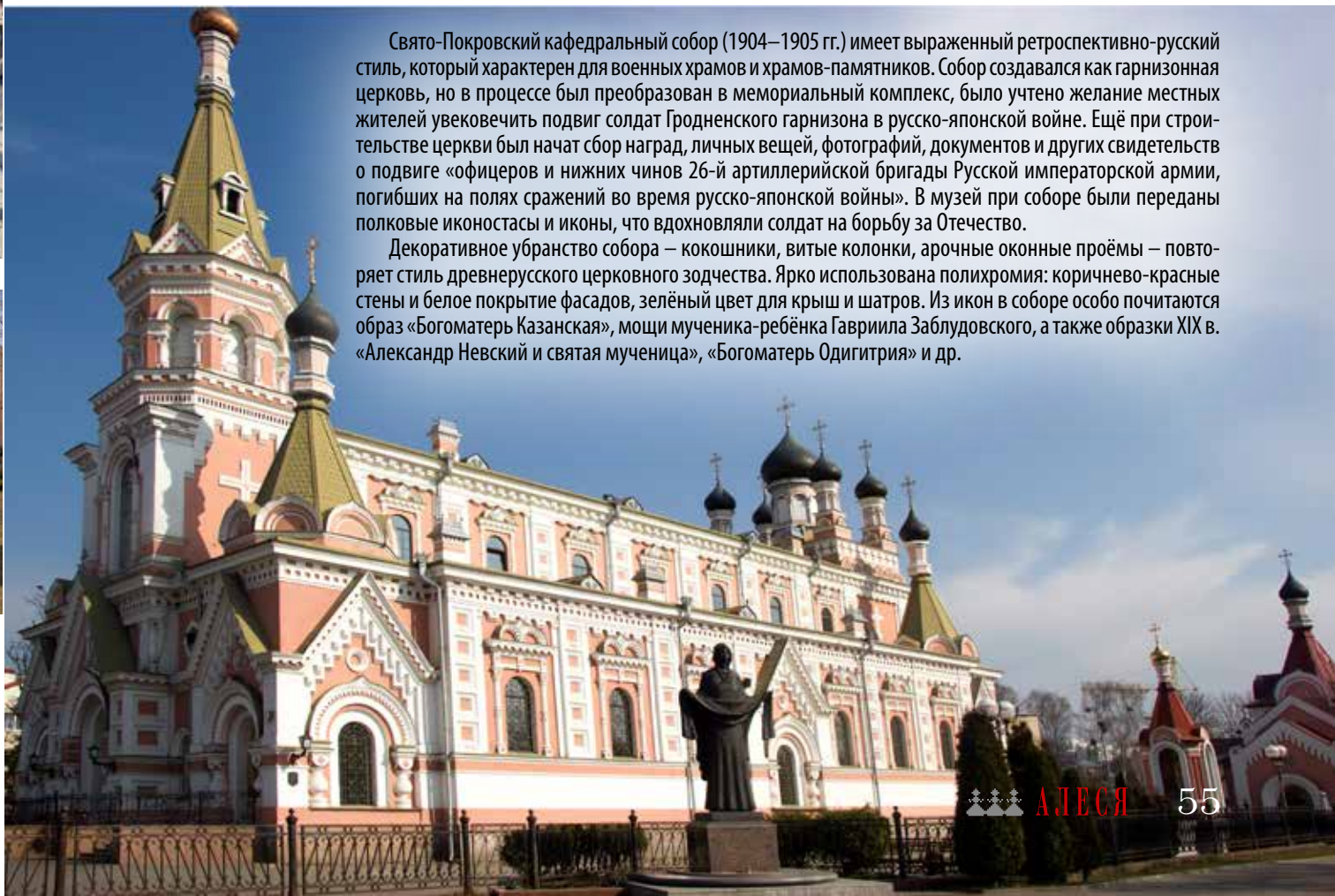


Парк имени учёного-медика и просветителя Жана Жилибера. Работая в Гродно, он создал здесь Медицинскую академию, госпиталь и акушерскую школу, а также заложил в 1775 году Ботанический сад, который служил учебным пособием для учащихся академии. Жилибер и его ученики старательно изучали свойства растений и минералов, собирали гербарии, в результате появилось издание «Flora lithaunica inchoata». К сожалению, уникальный Ботанический сад не сохранился до нашего времени, сегодня это просто городской парк.



Свято-Покровский кафедральный собор (1904–1905 гг.) имеет выраженный ретроспективно-русский стиль, который характерен для военных храмов и храмов-памятников. Собор создавался как гарнизонная церковь, но в процессе был преобразован в мемориальный комплекс, было учтено желание местных жителей увековечить подвиг солдат Гродненского гарнизона в русско-японской войне. Ещё при строительстве церкви был начат сбор наград, личных вещей, фотографий, документов и других свидетельств о подвиге «офицеров и нижних чинов 26-й артиллерийской бригады Русской императорской армии, погибших на полях сражений во время русско-японской войны». В музей при соборе были переданы полковые иконостасы и иконы, что вдохновляли солдат на борьбу за Отечество.

Декоративное убранство собора — кокошники, витые колонки, арочные оконные проёмы — повторяет стиль древнерусского церковного зодчества. Ярко использована полихромия: коричнево-красные стены и белое покрытие фасадов, зелёный цвет для крыш и шатров. Из икон в соборе особо почитаются образ «Богоматерь Казанская», мощи мученика-ребёнка Гавриила Заблудовского, а также образки XIX в. «Александр Невский и святая мученица», «Богоматерь Одигитрия» и др.



ВАШ ГАРАСКОП

ЧЭРВЕНЬ

Авен

21 сакавіка – 20 красавіка

Першы месяц лета падорыць новыя планы і перспектывы. Нечаканыя перавароты ў кар’еры стануць вынікам вашай ранейшай стараннасці. Аднак зайздроснікі аплятуць інтрыгамі, паставіўшы вас у хісткае становішча. Прыйдзецца даказаць усім, што ваш поспех невыпадковы. У асабістым жыцці вы можаце адчуць прахалоду. Партнёр будзе незадаволены тым, што вы праводзіце недастаткова часу разам. Праявіце разуменне.

Рак

22 чэрвеня – 22 ліпеня

За месяц да дня нараджэння ў жыцці кожнага чалавека хмары згушчаюцца. Так лёс прапануе нам азірнуцца на мінулы год і падвесці вынікі. Таму не здзіўляйцеся, калі ў настроі з’явіцца ноткі апатыі, а праца не будзе ладзіцца. Усё ідзе па плане. А каблягчэй перажыць гэтую лавіну, не мітусіцца і не ўпадайце ў паніку. Змена становішча, зносіны з роднымі і блізкімі і хобі стануць паўплываюць на ваш эмацыйны стан.

Шалі

24 верасня – 23 кастрычніка

Шалі будуць умела дэманстраваць навакольным моцныя бакі, што прывядзе да ўсеагульнага захаплення. Заяваўшы сімпатыі патрэбных людзей, паспяшайцеся выкарыстаць выгаднае становішча сабе на руку. Асабліва гэта тычыцца працы. Але не спяшайцеся марнаваць заробленыя ганарары, адкладвайце пэўную суму на адпачынак — вы яго заслужылі. Зоркі абяцаюць вам з’яўленне новага захаплення, якое зойме ўвесь вольны час, але будзе толькі ў радасць.

Казярог

22 снежня – 20 студзеня

Туга прыйдзеца тым, хто знаходзіцца ў шлюбе. Ад гэтых Казярогаў патрабавецца поўная самааддача ў пытаннях, якія звязаны з уладкаваннем сямейнага гняздзечка. У плане фінансаў чакаецца добры прыбытак, спорт дазволіць пазбегнуць праблем са здароўем, а сямейныя непаразуменні вырашацца без асаблівых высілкаў. Цяпер неспрыяльны час для вырашэння важных камерцыйных пытанняў, для буйных набыткаў і капіталаўкладанняў.

Цялец

21 красавіка – 21 мая

У гэтым месяцы вы гатовыя ў любы момант прапанаваць сваю дапамогу тым, хто мае ў ёй патрэбу. Жыццё ўзнагародзіць вас за гэта. На працы зоркі рэкамендуюць не прапускаць важныя мерапрыемствы. Актыўна паводзіце сябе падчас дзелавых сустрэч, імкніцеся станоўча трансфармаваць свае адносіны з калегамі і партнёрамі. Ёсць шанец, што гэта прынясе вам выгаду. У любоўных адносінах цяпер час адкрыццяў.

Леў

23 ліпеня – 23 жніўня

Не варта разменьвацца па дробязях і хапацца за ўсё без разбору. Ільвам зоркі раіць засяродзіцца на адной важнай справе. У чэрвені вы атрымаеце выдатную магчымасць для новых здзяйсненняў. Любоўны гараскоп папярэджае пра праявы рэўнасці да каханага чалавека. Абгрунтаваных прычын для гэтага не будзе. Але праяўленыя недавер і падазронасць здольныя прывесці да разрыву адносін. Кантралюйце свае пачуцці.

Скарпіён

24 кастрычніка – 22 лістапада

У асабістым жыцці ў гэты перыяд усё не вельмі добра. Рыхтуйцеся да сварак, якія могуць быць настолькі сур’ёзнымі, што гаворка зойдзе пра канец рамантычных адносін. Паспрабуйце не прымаць рашэнні, аб якіх пазней вы будзеце шкадаваць. На фоне праблем у асабістым жыцці верагодна абстрактнае хранічнае захворванне. Не варта зацягваць з лячэннем, каб хвароба не перайшла ў вострую стадыю і вы не правялі час адпачынкаў у бальнічнай палаце.

Вадаліў

21 студзеня – 18 лютага

Прадстаўнікі гэтага знака задзяка стануць больш упэўненымі ў сабе і сваіх здольнасцях. Адчуваючы унутраны спакой, вы зможаце дамагчыся поспеху не толькі на працы, але і ў асабістым жыцці. Выдатны час для лячэння скуры, для касметычных працэдур, у тым ліку і амаладжальных. Выдатны час для карэкцый фігуры, фітнесу і спорту, што дапаможа вам умацаваць сардэчную мышцу і будзе не лішнім.

Блізняты

22 мая – 21 чэрвеня

Знайдзіце час для аднаўлення сіл і паўнавартаснага адпачынку. Прадстаўнікі гэтага знака задзяка змогуць, не перажываючы за дробязі, заняцца самааналізам. Вам неабходна папрацаваць над памылкамі мінулага. У чэрвені надыходзіць час для любых эксперыментаў з працай. Калі задумалі нешта памяняць — не губляйцеся. Зоркі спрыяюць таксама смелым эксперыментам са знешнасцю. Дома будзе ціша ды спакой.

Дзева

24 жніўня – 23 верасня

Магчымыя праблемы ў зносінах з начальнікамі і калегамі. Захоўвайце спакой і шукайце кампрамісы. Энергетычныя запасы адновяцца падчас прагулак і вясёлых гульняў з дзецьмі. Нават сумесная прыборка або прыгатаванне ежы стануць адаб’юцца на псіхалагічным стане. Любоўныя адносіны могуць пагоршыцца. Нягледзячы на практычны нораў, у вас з’явіцца вострая патрэба ў рамантыцы.

Стралец

23 лістапада – 21 снежня

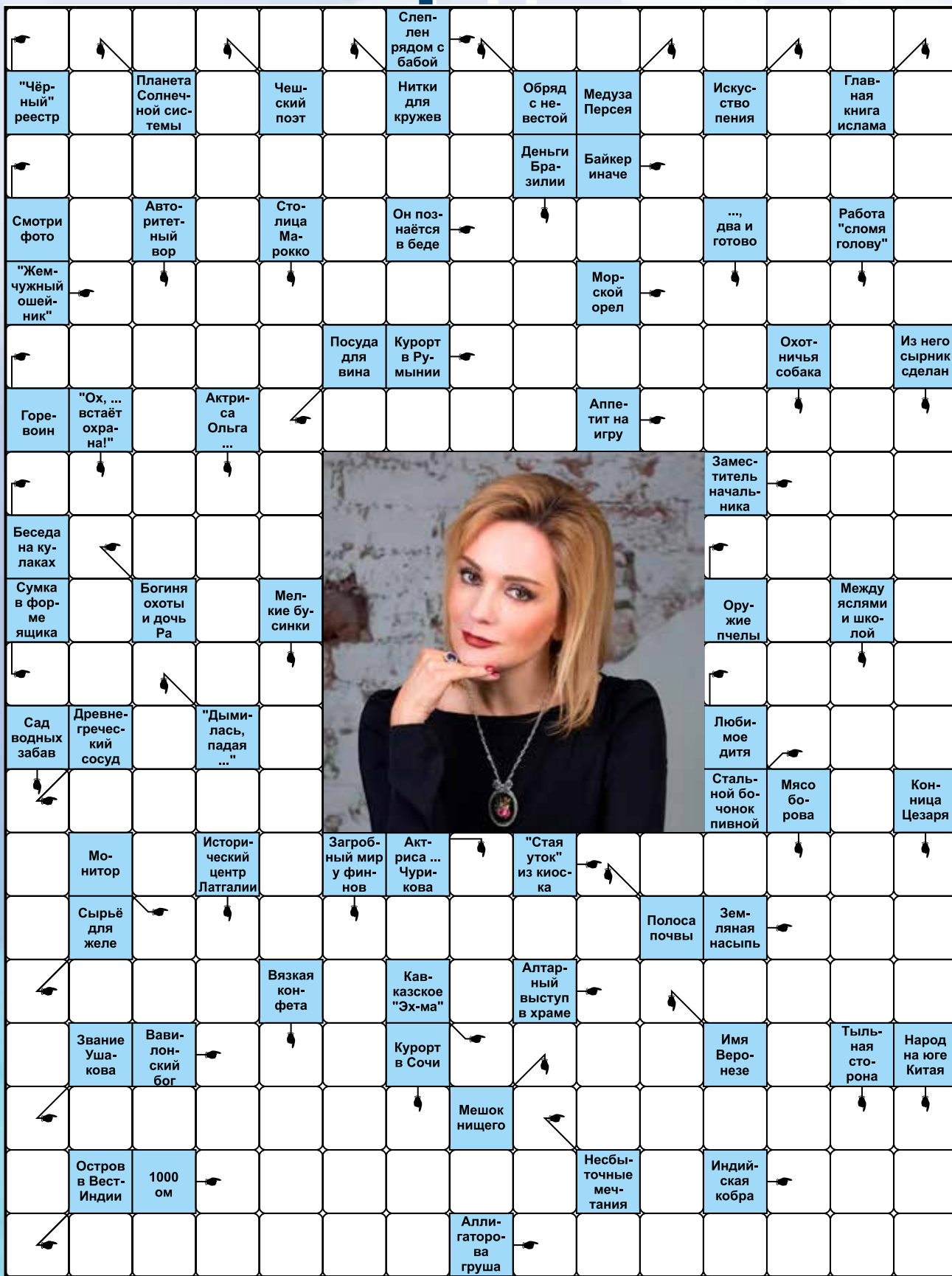
У чэрвені Стральцы будуць нядрэнна разбірацца ў людзях, а часам нават умела маніпуляваць імі. У вас атрымаецца хутка аналізаваць тое, што будзе адбывацца і з ходу ацаніць сітуацыю. Бліскучы хуткі розум дазволіць вокалгненна рэагаваць на тое, што астатнія яшчэ толькі будуць спрабаваць асэнсаваць. Досыць плённы час для працоўнай дзейнасці. Фізічны і эмацыйны стан будуць стабільна добрымі.

Рыбы

19 лютага – 20 сакавіка

У Рыб у чэрвені будзе мноства спрыяльных дзён, якія дазваляць атрымліваць задавальненне ад сваёй працы і вынікаў прафесійнай дзейнасці. Асаблівых праблем са здароўем не чакаецца. Адсутнасць стрэсаў і нервовых узрушэнняў захаве душэўную раўнавагу. Для ўмацавання фізічнага стану не забывайце хадзіць на трэніроўкі ў спартзалу. У пачатку лета магчымыя непаразуменні з сябрамі.

Скандворд





АЛЕСЯ

Как подписаться?



zviazda.by/be/edition/alesya.by



instagram.com/alesya.mag



facebook.com/alesyamag

В отделениях
связи

«Белпочты»

В магазинах и киосках
«Белсоюзпечати»

*подписка
«До востребования»*

С помощью
системы **ЕРИП**:

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

Через систему
«Интернет-подписка»:

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



Коллаж Татьяна Малько

Падпісныя індэксы:

74995

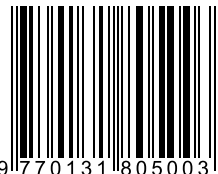
для індыўдуальных
падпісчыкаў

749952

для ведамасных
падпісчыкаў

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

ISSN 0131-8055



9 770131 805003



2 00 05