Часопіс жанчын Беларусі

АЛЕСЯ

ISSN 0131-8055

№ 12 ■ 2019

Работніца і сялянка

АСОБА ■ ПОСПЕХ ■ ЗДАРОЎЕ ■ ПСІХАЛОГІЯ ■ СЯМ'Я ■ ДЗЕЦІ ■ ДОМ 12+

«Алеся» приглашает

14 снежня ў гістарычным будынку Купалаўскага адбудзецца Венскі баль. Баль задуманы як дабрачынны: 50 % атрыманых сродкаў будуць накіраваны на падтрымку работы грамадскага аб'яднання «SOS-дзіцячыя вёскі Беларусь», што дапамагае сіротам і дзецям, якія засталіся без апекі бацькоў, знайсці новую сям'ю, а тым, хто знаходзіцца ў зоне рызыкі сацыяльнага сіроцтва, – пераадолець складаныя жыццёвыя абставіны і захаваць родную сям'ю.

Вканун Рождества 24 декабря в 18.00 под ночным небом концертного зала «Верхний город» оркестр «Минск-Классик» приглашает всех любителей популярной классической музыки окунуться в праздничную атмосферу Большого Рождественского концерта и получить море позитивных эмоций и хорошего настроения.

Выстава «Усход-Захад» – вынік творчага супрацоўніцтва Нацыянальнага гістарычнага музея Рэспублікі Беларусь і Нацыянальнага мастацкага музея Рэспублікі Беларусь. Большасць твораў мастацтва прадстаўлена на выставе ўпершыню.

Выстава працуе да 12 студзеня 2020 г. Адрас: вул. К.Маркса, 12, г. Мінск.

Упрадчуванні навагодніх святаў і зімовага цуда з 6 снежня 2019 г. у Нацыянальным гістарычным музеі Рэспублікі Беларусь адкрываецца навагодні выставачны праект «Музей ёлачных цацак». Выстава – частка збору найбуйнейшай сусветнай калекцыі ёлачных цацак. Кожны год «Музей ёлачных цацак» абнаўляе свае фонды.

Алеся
12/2019
95 РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА

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

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

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

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

ВЫДАВЕЦ:
Рэдакцыйна-выдавецкая ўстанова "Выдавецкі дом "Звязда"

Дырэктар – галоўны рэдактар
Павел Якаўлевіч СУХАРУКАЎ

Шэф-рэдактар
Ларыса Паўлаўна РАКОЎСКАЯ

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

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

Падпісныя індэксы:
індывідуальны – 74995
ведамасны – 749952

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

Падпісана да друку 29.11.2019 г.
Фармат 60х84 $^1/_8$.
Гарнітура "Georgia".
Афсетны друк.
Ум. друк. арк. 7,44.
Ул.-выд. арк. 10,0.
Тыраж 1227 экз. Зак. №

На вокладцы:
выцінанка народнага майстра Алены ШАЛІМА.

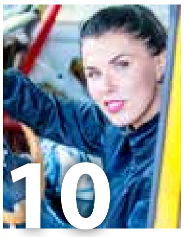
Аўтары апублікаваных матэрыялаў нясуць адказнасць за падбор і дакладнасць фактаў.
Матэрыялы, пазначаныя гэтым значком ®, носяць рэкламны характар.
Адказнасць за змест рэкламы нясуць рэкламадаўцы.

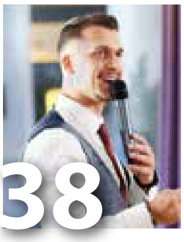
Рэспубліканскае ўнітарнае прадпрыемства "БудМедыяПраект",
ЛП № 02330/71 ад 23.01.2014 г.
вул. В. Харужай, 13/61, 220123, г. Мінск, Рэспубліка Беларусь.

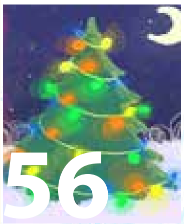
12+

© Міністэрства інфармацыі Рэспублікі Беларусь, 2019
© Грамадскае аб'яднанне "Беларускі саюз жанчын", 2019

ЧЫТАЙЦЕ







З Новым годам! 2

ЛІДЕРЫ
Марианна ЩЁТКИНА: «Сегодня женщины ломают стереотипы» 4

ЮБІЛЕЙ
«Чараўніцы» – значыць прыгажуні 6

ГОСЦЯ РЭДАКЦЫІ
Марыя ВАШКЕВІЧ. Жоўты «Мустанг» для Марыі 10
Анхела ЭСПІНОСА РУІЗ. «Чалавек створаны з любові і зорнага пылу...» 14

ПРАЕКТЫ
Знайдзіся, дзіця! 18

РАКУРС
Оспаривание отцовства 20

ПСИХОЛОГИЯ
Чудеса своими руками 22

СПАДЧЫНА
Сакрэты прыгажосці нашых продкаў 24

ГОСЦЯ РЭДАКЦЫІ
Алена ШАЛІМА. Нажніцы і папера для святочнага інтэр'ера 27

ВКУС ЖИЗНИ
Увлечения. Манишка-бактус 31
Дом. Яркие детали вашего букета 34
Создаём волшебное настроение! 36
Отдых. Как не заскучать в праздничный вечер ... 38
Традиции. Корейский новый год 41
Здоровье. Коррекция фигуры 44
Спасаем кожу зимой 48
Здоровье. ТОП-5 белорусских кремов для лица 48
Стиль. Ах – Ахатины! 50
Здоровье. Полюбите холод 53
Кухня. Зимние варенья 54

КАЗКА
Галіна ПШОНІК. Амаль праўдзівая гісторыя 56

ЖЕНСКАЯ ИСТОРИЯ
Валентина БЫСТРИМОВИЧ. Это был Дед Мороз 60

ВАШ ГАРАСКОП

СКАНВОРД

З Новым годам!

Вось-вось да нас завітае свята, аднолькава доўгачаканае і любімае як дзецьмі, так і дарослымі.

Яшчэ зусім нядаўна сярод галоўных атрыбутаў яго была навагодняя віншавальная паштоўка. Сёння мы ўсё больш шлём электронныя віртуальныя пажаданні ды вывы, а мілая, ад рукі напісаная паштоўка амаль знікла з нашага побыту.

Аднак рэтра-калекцыі паштовак выклікаюць з часам усё большую цікавасць, бо даўнія навагоднія малюнкі дазваляюць нам яскрава адчуць настрой.

***Выкарыстаны выявы з агульнага доступу http://goodnewyear.ru/starye-retro-otkrytki-s-novym-godom

Самы вядомы «навагодні» мастак мінулага стагоддзя – Уладзімір Зарубін (1925–1996). Паштоўкі яго добра памятаюць тыя, каму крыху за 50, яны выдаваліся мільённымі тыражамі, куплялі іх з вялікім задавальненнем.

Пачынаў Уладзімір Зарубін як мастак кінастудыі «Саюзмультфільм». На яго рахунку 103 мультыплікацыйныя фільмы, сярод якіх «Ну, пачакай!», «Таямніца трэцяй планеты», «Жыў-быў пёс», часткова «Маўглі», «Брэменскія музыканты» і інш. Яго абаяльныя мядзведзі, зайцы, вавёркі, вожыкі на паштовых картках заваявалі сэрцы соцень тысяч людзей. Напэўна, таму, што кожная паштоўка – гэта маленькая казачная гісторыя, дзе персанажы дорацць адзін аднаму падарункі, катаюцца на лыжах, спяваюць, фатаграфуюцца, танцуюць, дурэюць – увогуле, жывуць. Працы Уладзіміра Зарубіна вельмі цэняцца калекцыянерамі: збор мастацкіх паштовак аўтарства У. І. Зарубіна нават выдзелены ў самастойную тэму ў філакартыі.

Делегация ОО «Белорусский союз женщин» приняла участие в XXV Международной женской конференции «Восток и Запад встречаются в Петербурге». Этот симпозиум стал площадкой для обмена опытом в развитии глобального и цифрового мышления, идей женского бизнеса, социального предпринимательства, для создания региональных и международных гуманитарных контактов. На деловую встречу в Петербург приехали женщины-лидеры из 35 стран мира. Столь широкое представительство является подтверждением высокого интереса мирового сообщества к гендерной тематике. Председатель Белорусского союза женщин Марианна ЩЁТКИНА выступила с докладом «"Мягкая сила"»: женщины в современной политике».

Защита прав и улучшение положения женщин в обществе — один из важнейших приоритетов для Республики Беларусь. В нашей стране женщины составляют более 53% населения и более 50% занятых в экономике.

В основе гендерной политики Беларуси лежат общепризнанные международные нормы, а в Национ-

Марианна Щёткина: «Сегодня женщины *ломают стереотипы*»

нальной стратегии устойчивого социально-экономического развития до 2030 года определено, что достижение гендерного равенства является одним из основных принципов устойчивого развития страны.

По Индексу гендерного равенства в отчёте Всемирного экономического форума за 2018 год Беларусь заняла 28-е место среди 149 стран мира. Этот высокий результат – следствие проводимой в стране последовательной гендерной политики. В Беларуси создан и успешно работает Национальный совет по гендерной политике, реализуется уже 5-й Национальный план действий по обеспечению гендерного равенства на 2017—2020 годы, принимаются комплексные меры по поддержке материнства и улучшению демографической политики.

Сегодня всё мировое сообщество активно включилось в работу по реализации «Повестки-2030» и закреплённых в ней 17-ти «Целей устойчивого развития», достижение которых будет способствовать экономическому, экологическому, социальному росту и повышению качества жизни людей. Международные эксперты отмечают: это не выбор, а необходимость, и это определяет дальнейшее развитие наших стран и планеты в целом.

Особое внимание Цели №5 — обеспечению гендерного равенства, потому что современная международная статистика о положении женщин пока не вызывает оптимизма.

По информации структуры «ООН – женщины»:

– на каждых 100 мужчин в возрасте 25–34 лет приходится 122 женщины, живущие в крайней нищете;
– женщины на 12% чаще, чем мужчины, страдают от продовольственной нестабильности;
– в 30% случаев неравенство в доходах обусловлено неравенством в семьях;
– женщины выполняют в 2,6 раза больше неоплачиваемых работ, в т. ч. домашних;
– разрыв в оплате труда на мировом рынке – 23%;
– в 18 странах мужья могут юридически помешать своим жёнам работать; в 39 странах дочери и сыновья не имеют равных прав наследования; в 49 странах отсутствуют законы, защищающие женщин от бытового насилия.

Женщины в политике

Проведённые различными международными центрами и научными институтами исследования свидетельствуют: участие женщин в управлении на всех уровнях — это стабилизирующий фактор. Там, где женщины составляют 30-40% в структурах власти, общество развивается более стабильно, оно социально ориентированное. А вот государства, имеющие в своих парламентах и правительствах менее 25% женщин, с меньшей эффективностью справляются с проблемами охраны материнства и детства, прав ребёнка, социальной защиты.

Должна ли женщина заниматься политикой? Ответ на этот вопрос дала в 1791 г. в разгар Французской революции писательница Олимпия де Гуж: «Если женщина имеет право взойти на эшафот, она должна иметь право подняться на трибуну».

В политике, экономике, международной деятельности важно уметь договариваться, сотрудничать, уважать партнёра. Здесь востребованы такие качества, как гибкость, дипломатичность и ответственность. Женщины обладают всеми этими качествами, они способны добиваться желаемого на основе добровольного участия союзников, а не с помощью принуждения или подачек, и это есть, по определению политолога Джосефа Ная, «мягкая сила, которая формирует участие через привлекательность лидера». Это делает особенно важной роль женщин в укреплении мира, решении социально-экономических и гуманитарных проблем. Голос женщин должен звучать громче и требовательнее, и для этого необходимо, прежде всего, объединение усилий.

Республика Беларусь входит в число 27 государств мира, которые достигли целевого показателя по участию женщин в процессе принятия решений. Несмотря на отсутствие квотирования, в Беларуси обеспечено декларируемое международными документами 30-процентное представительство женщин на уровне принятия решений: сегодня среди руководителей 49 % — женщины. Количество женщин среди государственных служащих достигло 67,4%, в том числе на должностях руководителей организации и его заместителей — 56,2%. В Парламенте Республики Беларусь представительницы женского пола составляли более трети депутатского корпуса.

Сегодня совсем другой темп жизни, другое общество, и совсем другие женщины – они хотят заявить о себе и не боятся этого, они готовы упорно работать для того, чтобы наша жизнь становилась лучше, а страна процветала. Они стремятся реализовать себя не только в семейной жизни, но и в общественной, профессиональной сферах. На самом деле белорусские женщины имеют и права, и возможности. Но ещё существует ряд стереотипов, которые нам необходимо ломать, и наши женщины делают это.

ОО «Белорусский союз женщин» сегодня объединяет около 140 тысяч человек, это активные и инициативные люди, готовые быть полезными своей стране, готовые менять к лучшему жизнь на планете Земля.

«Чараўніцы» – значыць прыгажуні

У гэтым годзе адзін з двух папулярных гёрлз-бэндаў СССР і першы ў Беларусі жаночы вакальна-інструментальны ансамбль «Чараўніцы» адсвяткаваў 45 гадоў са дня заснавання. Хто з нас не памятае трапяткія «Пах чабаровы», «Не за вочы чорныя» ці «Зачараваную»? Выпуск кружэлак на фірме «Мелодыя», Усесаюзны конкурс артыстаў эстрады ў 1979-м, Сусветны фестываль моладзі і студэнтаў у Пхеньяне ў 1989-м, гастролі па ўсіх саюзных рэспубліках і паездкі ў Афганістан... Не жыццё, а мара! Але ў 1991-м калектыў распаўся, разам з Савецкім Саюзам. І раптам вярнуўся да жыцця ў 2011 годзе, з абноўленым складам, свежымі ідэямі і непаўторным «чараўніцкім» гучаннем, «як тады».

Гісторыя «Чараўніц» пачынаецца ў 1971 годзе. Былі часы неверагоднай папулярнасці ВІА, якія масава ствараліся ў той час ад Масквы да самых да ўскраін. Афіцыйна годам стварэння групы лічыцца жнівень 1974-га года, калі выпускніц Гродзенскай музвучэльні прынялі ў штат Белдзяржфілармоніі. Там, між іншым, ужо пяць гадоў як паспяхова існавалі «Песняры».

«Стваральнік» Генадзь Лятынскі адштурхоўваўся ад папулярнай на захадзе канцэпцыі гёрлз-бэнда – дзявочага гурта, які не проста спявае, але яшчэ і грае на інструментах. На музычным небасхіле Савецкага Саюза быў толькі адзін ВІА з цалкам жаночым складам, «канкурэнт» «Чараўніц» – «Дзяўчаты» Усяслава Лаўрова.

Але калі «Дзяўчаты» выкарыстоўвалі балалайку з акардэонам, то кіраўнік «Чараўніц» Лятынскі быў вялікім прыхільнікам джаза і джаз-

«Стваральнік» Генадзь Лятынскі адштурхоўвайся ад папулярнай на захадзе канцэпцыі гёрлз-бэнда – дзявочага гурта, які не проста спявае, але яшчэ і грае на інструментах

рока і аддаваў перавагу медным духавым – саксафонам, трамбону. Эстрадныя і народныя песні на беларускай мове ў джазавай аранжыроўцы набывалі сапраўды непаўторныя гучанне і каларыт. Менавіта гэтае гучанне дагэтуль застаецца візітнай карткай ансамбля.

– *Мы адрозніваліся тым, што з самага пачатку не толькі спявалі, але і гралі на інструментах,* – тлумачыць саксафаністка Святлана Рагула, якая прыйшла ў ансамбль у 1987 годзе. – *Прычым першы склад быў вялікі: тры саксафоны, флейта, трамбон, труба... Яўген Лятынскі даваў нам выконваць джазавыя інструментальныя кампазіцыі накшталт «Чыкага», ён прывучаў нас менавіта да такой музычнай манеры. Мы вучыліся на добрай музыцы, і гучанне «Чараўніц» у выніку станавілася арыгінальным – эстрадным, але з ухілам адначасова і ў джаз, і ў беларускую народную песню.*

Сёння «Чараўніцы» – гэта музычная каманда, якая папаўняецца таленавітымі маладымі кадрамі. Вакалістка Анжаліка Зайцава з'явілася ў калектыве нядаўна: прайшла праз кастынг, які гурт абвясціў пасля таго, як Людміла Навумовіч вырашыла завяршыць кар'еру. Анжаліка – адзіная брунэтка ў ансамблі. А па-за ім яна – мама чацвярых дзяцей. Акрамя музыкі, захапляецца «кандытаркай», якой рэгулярна падмацоўвае сілы астатніх удзельніц. Піражкі, печыва, салодкія пернікі – усё смачнае і прыгожае!

– Вольга Макушынская – наш працэсар, мега-мозг, яна вельмі адукаваны музыкант, прафесіянал найвышэйшага класа. У яе джазавая адукацыя, яна выкладае вакал ва Універсітэце культуры, яна робіць усе вакальныя аранжыроўкі, – расказвае салістка і, па сумяшчальніцтве, дырэктар ансамбля Паліна Базылёва (у калектыве яна з 2012-га – часу, калі толькі-толькі пачыналася вяртанне групы на беларускую сцэну). – Адрадзіць групу – гэта была, вядома, авантура чыстай вады. Але дзякуючы Вользе Макушынскай, Людміле Навумовіч, Святлане Рагула, Людміле Пахмурцавай усё атрымалася. Мы працягваем сябраваць з дзяўчатамі, якія завяршылі сцэнічную кар'еру. І на наш юбілейны канцэрт запрасілі і Надзею Мікуліч. Дарэчы, менавіта яна дала штуршок адраджэнню калектыву ў 2011 годзе. Прышлі на той канцэрт і іншыя ўдзельніцы ансамбля, якія ў розныя гады спявалі ў ім і гралі. Таму што былых «Чараўніц» не бывае!

Ад старога, яшчэ савецкага складу ў сённяшнім ансамблі толькі двое: музычны кіраўнік, вакалістка Вольга Макушынская і Святлана Рагула. Менавіта ў іх пераймае ўзровень сапраўдных «чараўніц» маладое папаўненне, якое прыйшло ў розныя гады.

– *Дзеці творчасці не перашкаджаюць!* – перакананая спявачка. – *Наадварот, яны пастаянна ездзяць з намі на канцэрты, старэйшыя ўжо на ўсю моц фатаграфуюць і здымаюць відэа, размаўляюць з нашымі прыхільнікамі ў сацыяльных сетках, падтрымліваючы кантакты з аўдыторыяй. Словам, гэта сапраўды наша будучыня.*

«Чараўніц» сёння можна сустрэць на ўсіх пляцоўках краіны – ад раённых ДК да Белдзяржфілармоніі, ад невялікіх залаў да Палаца Рэспублікі. Прыходзяць да іх і яшчэ савецкія прыхільнікі ансамбля – панастальгіраваць, і моладзь, для якой ранейшыя і новыя, заўсёды па-асабліваму меладычныя песні – прыемная плынь ў патоку сучаснай музыкі.

ЧАРАЎНІЦЫ

Знайсці дзяўчат, якія граюць на духавых інструментах, – задачка не з простых. Ці шмат вы ведаеце, напрыклад, жанчын-трубачоў? У асноўным сярод дзяўчат-музыкантаў трапляюцца флейтысткі, радзей дамы асвойваюць кларнет. І ўжо зусім вялікая рэдкасць – сустрэць трамбаністку, бо інструмент гэты няпросты. Такі скарб – Наталлю Лукашэвіч – «чараўніцы» адшукалі некалькі гадоў таму на 4-м курсе Беларускага універсітэта культуры, калі літаральна шарсцілі ўсе ВНУ і музычныя вучэльні ў пошуках таленавітых дзяўчат-духавікоў. Зусім нядаўна да калектыву далучылася Дар'я Бабко – перспектыўная маладая саксафаністка, выпускніца кансерваторыі, лаўрэатка міжнародных конкурсаў і стыпендыятка Спецыяльнага фонду Прэзідэнта па падтрымцы таленавітай моладзі. Да яе, як з усмешкамі прызналіся «чараўніцы», прыглядаліся доўга. Па даволі празаічнай прычыне: усе ўдзельніцы калектыву высокія, а Даша – маленькая і далікатная.

Сёння «Чараўніцы» – гэта музычная каманда, якая папаўняецца таленавітымі маладымі кадрамі

Але... За «новую» былі такія аргументы, як несумненны талент і раскошныя, усім на зайздрасць, рудыя кучаравыя валасы: «На ІІ Еўрапейскіх гульнях, дзе мы давалі тры канцэрты, у нас было ўласнае Лісяня Лёсік!» – жартуюць дзяўчаты.

Для ансамбля пісалі найлепшыя беларускія кампазітары-песеннікі свайго часу: Ігар Лучанок, Юрый Семяняка, Яўген Глебаў, Уладзімір Мулявін, Эдуард Зарыцкі, Эдуард Ханок і Алег Елісеенкаў.

«Чараўніц» сёння можна сустрэць на ўсіх пляцоўках краіны – ад раённых ДК да Белдзяржфілармоніі, ад невялікіх залаў да Палаца Рэспублікі. Прыходзяць да іх і яшчэ савецкія прыхільнікі ансамбля – панастальгіраваць, і моладзь, для якой ранейшыя і новыя, заўсёды па-асабліваму меладычныя песні – прыемная плынь ў патоку сучаснай музыкі. Гэта не рэтра ці вінтаж, не: гэта крыху поп, трохі старога добрага лёгкадумнага джаза – з эстраднай пярчынкай і беларускім зместам. Гэта музыка, якая зачароўвае сваёй пяшчотай і чараўніцкім настроем.

Ірына КАРЭНІНА

Фота прадастаўлена PR-службай калектыва

Жоўты «Мустанг» для Марыі

Тамара ВЯЦКАЯ
Фота: старонка vk.com/
Марыя ВАШКЕВІЧ

Я слухаю маю гераіню і ўвесь час думаю: «Вось тут трэба ўдакладніць, і гэта такса-ма...» Незнаёмых для мяне слоў і паняццяў шмат, што вельмі радуе, бо, калі ты думаеш, што ўжо ўсё ведаеш і ва ўсім разбіраешся, вось тут і з'яўляецца ў тваім жыцці такая Маша ВАШКЕВІЧ!

Мая гераіня Марыя родам з Магілёва, там скончыла школу, потым атрымала прафесію юрыста. Выбрала яе таму, што ёсць старэйшы брат, за ім Маша хвосцікам бегала ў дзяцінстве, удзельнічала ва ўсіх хлапечых вайнушках і забавах, вучыліся яны ў адной школе, і брат шмат чаго сястрычцы тлумачыў, дапамагаў з урокамі. Вось услед за ім Маша і юрыстам стала. А потым шляхі-дарогі разышліся: брат так і застаўся ў юрыспрудэнцыі, а Маша, трохі папрацаваўшы ў прыватнай фірме юрыстам, нешта засумавала. Думала: «Што, вось так і прасяджу з гэтымі сумнымі паперамі?» Дарэчы, каб скончыць лінію брата, адзначу: адносіны ў іх па-ранейшаму вельмі сяброўскія, дзяцей Машы брат песціць, ладзіць ім пастаянна «святы непаслушэнства» з забавамі, піцай і іншымі смакоткамі.

На ўсялякі выпадак, слоўнічак да нашай гутаркі:

Контраварыйная падрыхтоўка — сістэма навучання кіроўцаў транспартных сродкаў, якая выходзіць за межы звычайных ПДР і асноў кіравання аўтамабілем. Мэта гэтай сістэмы складаецца ў забеспячэнні бяспекі (зніжэнні рызыкі ДТЗ) шляхам папярэджання небяспечных сітуацый, насуперак неспрыяльным умовам і памылкам іншых удзельнікаў дарожнага руху. Змест контраварыйнай падрыхтоўкі максімальна прывязаны да рэальнага гарадскога ваджэння, усе контраварыйныя прыёмы дастасавальныя на дарогах агульнага карыстання, а навучанне павышае бяспеку кіравання.

Экстрэмальнае кіраванне — гэта «квазі-спорт», кіраванне аўтамабілем з выкарыстаннем прыёмаў гоншчыкаў-ралістаў ці блізкіх да іх. Прыёмы экстрэмальнага кіравання непрыдатныя на дарогах агульнага карыстання.

Гоначны касцюм павінен быць трывалым, лёгкім, зручным і не абмяжоўваць рухаў. Адна з галоўных умоў — гарачатрываласць. Паводле дзеючых патрабаванняў, «касцюм» пілота павінен супрацьстаяць адкрытаму полымю не менш за 12 секунд, каб, у выпадку пажару, гоншчык паспеў пакінуць аўтамабіль. Пальчаткі павінны перадаваць максімум інфармацыі ад органаў кіравання, ідэальна аблягаць руку. Шыюць пальчаткі з номекса з прасякнутымі ўстаўкамі са скуры і замшу.

Трэк — гэта кантактны від гонак, дзе дазволена сутыкацца адзін з адным.

Мустанг — культавы аўтамабіль класа «Pony Car» вытворчасці «Ford Motor Company». Першапачатковы варыянт 11233 (1964-1973 гг.) Быў створаны на базе агрэгатаў сямейнага седана «Ford Falcon» (Лі Якока і яго каманда). Першы серыйны «Mustang» сышоў з канвеера 9 сакавіка 1964 года як мадэль 1965-га. Гэта была адна з самых удалых прэм'ер у гісторыі аўтамабілебудавання. Аўтамабіль паскараецца з месца да 100 км/г за 5,8 секунды і максімальна разганяецца да 250 км/г.

Дрыфт — тэхніка праходжання завароткаў і від аўтаспорту, які характарызуецца выкарыстаннем кіраванага заносу на максімальна магчымых для ўтрымання на трасе хуткасці і вугла траекторыі. Спаборніцтвы праводзяцца на асфальце, лёдзе, трасах з вялікай колькасцю паваротаў.

Корцен — (яе яшчэ называюць картэнаўская сталь). Па сутнасці, гэта — лісты металу, пакрытага адмысловым саставам. Пасля ўстаноўкі панэль пачынае акісляцца і ржавее. З часам іржа ператвараецца ў плёнку, вонкавы від панэлі «кансервуецца», і далейшай карозіі металу не адбываецца.

Рэбокс прапаноўвае наборы прадуктаў з фотарэцептамі, па якіх любы чалавек зможа прыгатаваць дамашнюю вячэру як у рэстаране і на кожны вечар, і з асаблівай нагоды.

Коргі — пароды пастуховых сабак з Уэльса. Паводле адной з легенд, шчанюкоў людзям падарылі феі, у якіх парода выкарыстоўвалася ў якасці ездавых. Адносяцца да сямейства аўчарак, мініяцюрныя. Адданыя, любяць сям'ю свайго гаспадара. Яны лаяльна ставяцца да ўсіх людзей і іншых жывёл, лёгка ўжываюцца з катамі.

Маша, пакуль была ў дэкрэце, вывучылася на псіхолага, але канкурыраваць з іншымі псіхолагамі, якіх цяпер шмат, не ўмела і не жадала, таму вырашыла заняцца чымсьці іншым. А паколькі любоў да тэхнікі ў дзяўчынкі з вясковага дзяцінства ў бабулі летам, а бацька навучыў яе вадзіць машыну гадоў у дванаццаць, то пайшла Марыя абнавіць веды па ваджэнні на контраварыйныя курсы. І, як той казаў, прапала...

Цяпер яна — адна з лепшых інструктараў на курсах Сяргея Аўчыннікава. Ну і што, што жанчына? Гэта дадае ёй, між іншым, ачкоў, таму што Маша, як і муж яе Павел, — класная аўтагоншчыца. Яна памятае ўсіх сваіх курсантаў па імёнах, шукае падыход да кожнага, вучыць быць уважлівымі да сябе і свайго стану і думае, ці не напісаць кнігу-дапаможнік пра тое, як ездзіць акуратна, без гвалту на дарозе. І яна ўпэўненая, што вадзіць машыну можа кожны, калі ўжо толькі не татальна невідушчы або з вялікімі псіхічнымі адхіленнямі.

Дарэчы, Маша ніколі не думала, што стане гоншчыцай, таму што яна пра гэта ведала, але як бы з боку, як бы нават і не марыла. Гоншчыкі — гэта было залімітава. А потым выявілася, што ўсё побач, блізка і магчыма, і, як кажа Марыя, тут яна «аслупянела». Тады ж зрабіла сабе татУ, таму што стала свабоднай, стала дарослай, стала разумець, што можа кіраваць і сваім целам, і сваім жыццём так, як ёй хочацца.

Машына і гараж для Машы — сімвалы свабоды і сваёй асабістай прасторы, асабістага свету, які толькі твой: «Я з усіх сіл спрабую мяняць свет гвалту на дарогах. Пакуль у нас на дарогах няма месца старым, маленькім машынкам, вадзіцелям-пачаткоўцам. Але пакрысе людзі прывыкаюць». У Машы ёсць машына для трэкавых гонак з дрыфту «Рамонак» — гэта «Жыгулёнак-2».

Чаму сям'я Вашкевічаў два гады таму пераехала ў Астрашыцкі Гарадок? Ім патрэбна была прастора! І месца для рэалізацыі задум ва ўсім. Таму што Маша і Павел — аўтагоншчыкі. Ім трэба шмат месца для машын. І патрэбна свежае паветра, і камфортныя ўмовы для трох дзяцей. Дом сваёй мары яны збудавалі з нуля, дзе ўвасобілі практычна ўсе дызайнерскія задумкі, як, напрыклад, картэнаўская абшыўка дома. Або сцяна са старых цаглін з печы. Ці графіці ўздоўж усёй лесвіцы ў гараж, а пад другой лесвіцай — дзіцячая гульнявая пляцоўка. Цяпер яны будуюць яшчэ адзін гараж, а лазня ў іх атрымалася сама сабой. Я паказвала б іх дом на экскурсіях за грошы, таму што там няма глянцу і гламуру, няма ідэальнай чысціні, але ёсць утульнасць, стыль і абсалютны камфорт.

Матыватар жыцця ў Машы вельмі просты: «Калі ёсць людзі, якія жывуць, дзе хочуць і як хочуць, і ездзяць на такіх машынах, на якіх хочуць, то чаму гэта не мы?»

Дарэчы, рыхтаваць ежу Маша не асабліва любіць: лічыць, што гэта марнаванне часу! Дзяцей, нагадаю, трое: Адаму 13 гадоў, Ядвізе 11 гадоў, а маленькаму Севасцьяну — 2. Сілкуюцца старэйшыя ў школе, а дома ў іх, па словах Машы, кулінарныя курсы: «Я купляю наборы рэбокс, і дзеці па рэцэптах усё самі робяць, вучацца гатаваць, і ежа атрымліваецца рэстаранная, свежая. Я магу арганізаваць, каб ежа была дома, але паўдня марнаваць на прыгатаванне не магу. Няма сэнсу! Мужчыну ў сучасным свеце таксама мамкі-нянькі не патрэбныя. Яму патрэбны таварыш, з якім клёва праводзіць час, з якім важна падзяліцца эмоцыямі і радасцю. Муж яшчэ і ганарыцца мной у мужчынскай кампаніі — ён усюды мяне бярэ з сабой, я не сяджу дома на пятых ролях. Мне важна, каб мой мужчына мяне не саромеўся і не баяўся, чаго я там у сецціве панапісваю...»

Гоначны спецыяльны касцюм быў пашыты для Марыі па яе мерках ў Гомелі. Яна спантанная, крэатыўная, фантануе ідэямі, а муж Павел усе гэтыя яе ідэі ўвасабляе ў жыццё.

На сёння ў яе ёсць чарговая ідэя: купіць машыну «Мустанг», вялікай сям'і яна патрэбна для камфортнага жыцця. Гэтая машына, як Маша лічыць, «не для пантоў, а для кахання, і мы ідзём пацціху да гэтай мэты». Колер Маша хоча ярка-жоўты — сонечны. Думаю, што ёй, вельмі прыгожай дзяўчыне, такі колер будзе дужа пасаваць да твару.

Чем опасны «невинные хлопушки»?

Ну какие новогодние праздники без бенгальских огней, фейерверков и петард!? Эта ночь всегда проходит громко и сопровождается яркими салютами.
Случаи, когда невинная забава становится причиной серьёзных травм, также происходят довольно часто. А потому медики советуют, прежде всего, внимательно изучать инструкцию, которая должна быть на каждом пиротехническом изделии.

Пользоваться новогодней пиротехникой нужно очень осторожно, а от петард подпольного китайского производства можно получить опасную травму. Помните, что продажа праздничной пиротехники разрешена только ограниченное количество дней в году и в строго определённых местах. Петарды не должны продавать несовершеннолетним. Кроме того, вся пиротехника обязана продаваться с инструкцией по технике безопасности на упаковке и быть сертифицирована.

Есть и другая беда – самодельная пиротехника, а также использование сигнальных и осветительных ракет военного производства. Тут уже любые правила безопасности бессильны. От подобных суррогатов в новогоднюю ночь следует решительно отказаться!

Самые важные пункты инструкции, обратите на них внимание:

1. Не поджигать пиротехнику, держа её в руках. Никогда не зажимать подожжённые петарды или ракеты в кулаке.
2. Не накрывать петарды различными сосудами и не помещать их внутрь сосудов (бутылок, банок и т. п.).
3. Не взрывать петарды в непосредственной близости от человека и не направлять ракеты в сторону людей.

ПОМНИТЕ!

При несчастном случае следует ВСЕГДА вызывать скорую медицинскую помощь.

Если вы встречаете праздник вне населённого пункта и планируете взрывать «хлопушки», ОБЯЗАТЕЛЬНО изучите, как оказывать доврачебную помощь пострадавшему от пиротехники. Важно не растеряться!

Самой частой травмой, получаемой при использовании петард, хлопушек и бенгальских огней, являются **термические ожоги**. Дети острее взрослых испытывают тягу к ярким ощущениям и поэтому чаще взрослых страдают от неправильного использования пиротехники. В случае ожогов у детей всегда следует вызывать врача, так как очень сложно определить прогноз и дальнейшее развитие, на первый взгляд, совершенно безобидных ожоговых изменений – со временем пораженная поверхность из-за анатомо-функциональных особенностей детской кожи может увеличиться по сравнению с первоначальной даже вдвое!

Самое эффективное средство при любых ожогах – это немедленное охлаждение обожжённой поверхности холодной водой, снегом, льдом или любым замороженным продуктом из холодильника (желательно, в упаковке). После этого обожжённое место обрабатывается в соответствии со степенью ожога. Лёгкие ожоги следует смочить бледно-розовым раствором марганцовки. Если площадь ожога большая, надо наложить противоожоговую мазь или обработать аэрозолем.

Помощь ребёнку с ожогами высокой степени до прихода врача или до приезда в клинику состоит в следующем:

- *обильное поливание участков поражённой кожи холодной водой;*
- *аккуратное освобождение поверхности ожога от одежды;*
- *наложение на рану влажной стерильной повязки с антисептиком.*

Наносить на область тяжёлого термического ожога мази, пасты, кремы, порошки и т. п. не рекомендуется. Также следует отметить, что поверхностные ожоги, как правило, сопровождается образованием волдырей – тонкую плёнку волдыря нельзя срывать ни в коем случае!

Другая опасность при неосторожном обращении с праздничной пиротехникой – различные травмы глаз: световое поражение сетчатки, ожог век и проникающие ранения осколками инородных предметов. При поражении органов зрения следует тампоном охладить обожжённый участок кожи и сразу же вызвать скорую помощь! Самолечение недопустимо.

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

«Чалавек створаны з любові і зорнага пылу...»

Анхела Эспіноса Руіз нарадзілася на поўдні Іспаніі, у Малазе, адным з найстаражытнейшых гарадоў Еўропы. Горад універсітэтаў і мастакоў — з Малагі паходзіць Пабла Пікаса. Таленавітая дзяўчына палюбіла мову далёкай краіны Беларусі — ды так, што стала пісаць на ёй вершы і назвала яе мовай свайго сэрца.

Анхела скончыла аддзяленне славянскай філалогіі ў Гранадскім універсітэце, курс беларускай філалогіі — у Варшаўскім, дзе абараніла магістарскую працу па паэзіі Міхася Стральцова. Пераклала на беларускую мову вершы Максіма Багдановіча і Янкі Купалы. А сёлета ў верасні абараніла доктарскую дысертацыю па беларускай літаратуры ў Мадрыдскім універсітэце «Камплутэнсэ». Дарэчы, гэта першая ў Іспаніі абарона дысертацыі па беларускай літаратуры. Аўтарка трох кніг на беларускай мове, у свае 26 гадоў Анхела паспела зрабіць так многа.

– Анхела, у Малазе «*марскі брыз лашчыць дзявочыя валасы, а сонца цалуе пяткі*» – тут і далей цытую вашу кнігу «*Колер крылаў*», якая выйшла ў 2019 годзе ў Мінску. Што б вы хацелі дадаць да партрэта сваёй спакойнай радзімы?

– Малага – прыгожы і ўтульны горад з высокай якасцю жыцця. Але не надта спакотны, асабліва калі ўлічыць, што ён знаходзіцца блізка да Афрыкі, усяго каля 25 кіламетраў морам. Звычайна ўлетку бывае каля 27–28 градусаў, зрэдку даходзіць да 40. З аднаго боку ў нас знаходзіцца

Гутарыла Алена БРАВА.
Фота з асабістага архіва Анхелы ЭСПІНОСЫ РУІЗ

Міжземнае мора, з другога – горы. За апошнія 10-15 гадоў горад актыўна развіваўся ў плане культуры, паўстала шмат новых музеяў. Мясцовыя ўлады дбаюць пра тое, каб Малага была не толькі курортам.

– Як даўно вывучаеце беларускую мову?

– Вырашыла сур'ёзна заняцца гэтым у 2012 годзе, апынуўшыся ў Варшаве, у асяродку беларускамоўных літаратараў, журналістаў, людзей культуры. Амаль цэлы год шукала патрэбныя матэрыялы, знайсці іх было нялёгка. Такім чынам, мову вывучаю амаль 7 гадоў.

– «*Я дзіўнаваты чалавечак са светла-сумнай песняй на душы. Люблю чытаць на самоце з кубкам гарачай гарбаты ўзімку і глядзець на знічкі ўлетку. Я поўная энергіі тады, калі пішу свае радкі і хаджу па беразе мора. Люблю горкі шакалад, марозіва і кнігі...*» Далей вы прызнаяцеся ў любові да беларускай мовы: «*душа супадае менавіта з ёю*». Да слова, «*светла-сумная песня*» ў беларускіх паэтаў-класікаў мінулага гучыць даволі часта. І ў вашых вершах такі настрой адчуваецца...

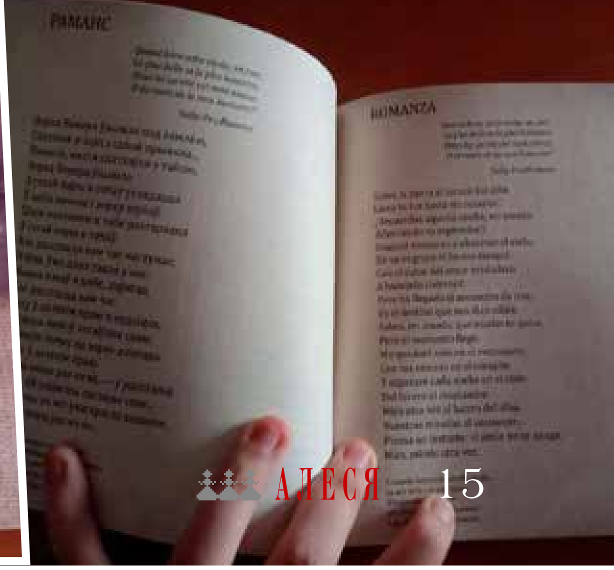
– У мяне такі характар – меланхалічны, хоць людзі кажуць, што я часта смяюся, што вясёлая. Так што «светлы сум» у маіх вершах гучыць як у гармоніі з беларускай літаратурнай традыцыяй, так і асобна ад яе. Беларуская літаратура дапамагла мне знайсці сябе яшчэ раз, бліжэй пазнаёміцца з гэтай сваёй часткай – светла-меланхалічнай. Вершы я пішу з шасці гадоў, нізка ў той час выйшла ў дзіцячай рубрыцы адной з газет Малагі. Не думала, што буду літаратаркай. І калі пачала складаць вершы па-беларуску, рабіла гэта для свайго задавальнення і каб лепш вывучыць мову. Напачатку не хацела нават аддаваць іх у друк. Цяпер, атрымаўшы шмат водгукаў, больш не баюся публікавацца, выступаць з вершамі, хоць часам і сумняюся ў сабе – самакрытычнаць мне ўласцівая.

– Кажуць, чым больш моў ведаеш, тым лягчэй вывучыць наступныя. Ці гэта праўда? Колькі моў вы ведаеце цяпер і якія?

– Залежыць ад таго, як разумець слова «ведаць». Я строга падыходжу да сябе, таму сказала б, што ведаю іспанскую, англійскую, беларускую мовы, але для большасці людзей гэта не будзе адпавядаць рэчаіснасці. Два гады я пражыла ў Польшчы і свабодна размаўляю па-польску. Да таго ж, мовы немагчыма ведаць пастаянна на аднолькавым узроўні. Калі няма практыкі, мова забываецца. Пра тое, што кожная наступная мова вучыцца лягчэй – праўда, але частковая. Ёсць навык, ён з часам паляпшаецца. Але... вось я цяпер вывучаю японскую. Гэта цяжэй, чым авалодаць чарговай славянскай мовай.

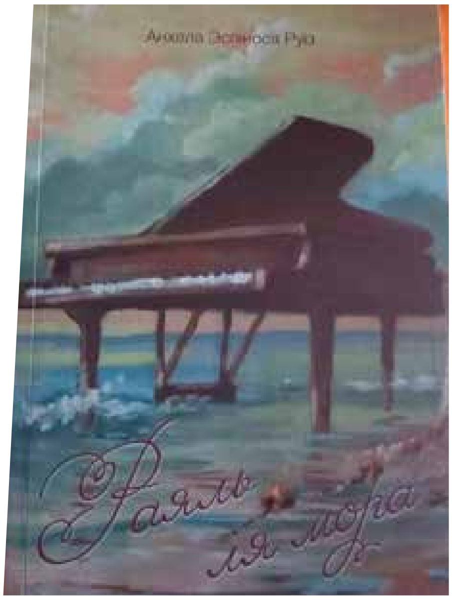
– Вы выдалі тры кніжкі і напісалі некалькі навуковых даследаванняў па-беларуску, перакладаеце на іспанскую нашых класікаў. Ці змяніла вас у чымсьці ваша беларускасць?

– Беларускую мову я пачала вывучаць, калі мне было каля 20 гадоў, зараз мне 26. Перыяд, які моцна ўплывае на жыццё і самасвядомасць чалавека. З'яўляюцца новыя сябры, фарміруецца светапогляд, таму цяжка сказаць, на што паўплывала менавіта беларушчына. Але мне дакладна адкрылася новае грамадства – уся беларускамоўная Беларусь раптам стала даступнай. І гэта, безумоўна, паўплывала на мяне, – магчыма, у тым, што я адчула больш упэўненасці ў сабе, стала больш энергічна адстойваць свае погляды.



– «*Светла-сумная песня на душы*» гучала і ў Максіма Багдановіча, творы якога вы пераклалі на іспанскую. Зборнік «*Згукі маёй бацькаўшчыны*» выйшаў у Мадрыдзе. Чым прывабіла вас творчасць Багдановіча?

– Багдановіч – цудоўны паэт і, безумоўна, адзін з маіх улюбёных у беларускай і сусветнай літаратуры, але прычына, чаму я выбрала яго, даволі звычайная. У Беларусі хапае добрых літаратараў – і ў мінулым, і сучаснікаў, хапае добрых твораў – класічных і наватарскіх. Я яшчэ жыла ў Варшаве, калі да мяне звярнуліся з аднаго невялікага мадрыдскага выдавецтва, якім кіруе сямейная пара: жонка родам з Беларусі, муж – іспанец. Яны захацелі выдаць кагосьці з беларускіх творцаў, але прыўрочыць выданне да нейкай даты, звязанай з аўтарам. Ішоў 2016 год, і я падумала, што ў 2017-м якраз будзе 100 год, як няма Максіма Багдановіча. Вось нагода перакласці яго вершы і зрабіць кнігу. Мне і раней падабаліся творы Багдановіча. Працуючы над кнігай, яшчэ больш палюбіла Максіма. Перакладаць яго на іспанскую мову аказалася лёгка. Вершы добра гучаць, файна ўпісваюцца ў традыцыю іспанамоўнага вершаскладання. Выданне атрымала падтрымку беларускай амбасады. Кніга была прэзентаваная ў Мадрыдзе, на імпрэзе пабывалі міністр замежных спраў Беларусі Уладзімір Макей і Павал Латушка, які на той час быў Надзвычайным і Паўнамоцным Паслом Беларусі ў Францыі. Пабывалі прадстаўнікі беларускай дыяспары, іспанскія аматары паэзіі. Да слова, гэта першая асобная кніжка перакладаў вершаў Багдановіча на іспанскую мову.



“Мае бацькі заўсёды паўтаралі нам з братам: “Дзеці, у жыцці вы можаце стаць, кім толькі захочаце. Не бойцеся марыць”

– Прыемна, што вашы бацькі далі вам, як і брату, моцны пасыл да незалежнасці, да скарэння прафесійных і творчых вяршынь. Прыклад таго, чаго можа дасягнуць дзяўчынка, выхаваная без стэрэатыпаў. А як вы самі лічыце?

– У мяне дзяцей няма і не плануецца, але мая думка на гэты конт такая. Трэба добра пазнаёміцца са сваімі дзецьмі, бо дзіця – гэта не частка бацькоў, не «працяг» іх, а асобная істота. Калі дзіця пачынае выяўляць характар, свае інтарэсы, трэба іх падтрымаць. Гэта складана, бо ў маці і бацькі часта ёсць свае ўяўленні пра тое, што дзіцяці мусіць падабацца: футбол ці лялькі. І калі тыя ўяўленні не знаходзяць падтрымкі ў сына ці дачкі, бацькі часам пачуваюцца расчараванымі. Я думаю, вельмі шкада, калі ў чалавека ёсць талент, але няма магчымасці гэты талент раскрыць толькі праз чыесьці ўяўленні, скіраваныя ў той ці іншы бок.

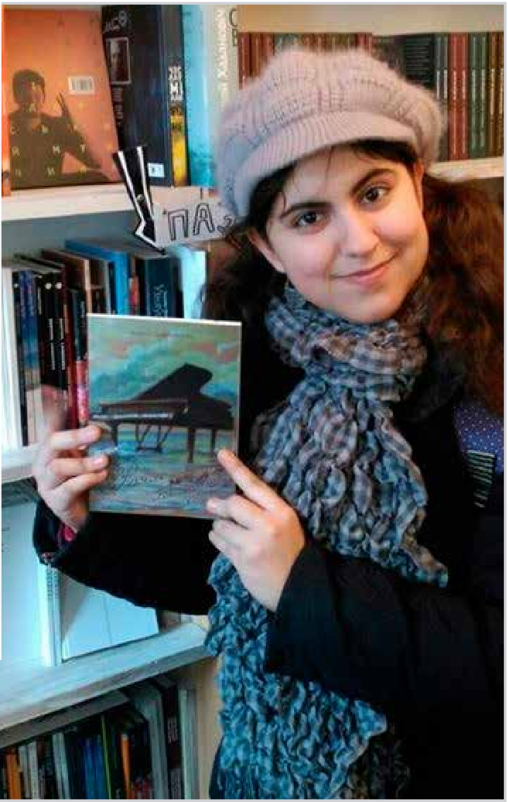
Што да майго дзяцінства, у мяне быў даволі нейтральны інтарэс – кнігі, бацькі мне чытаць не перашкаджалі. Яшчэ заахвочвалі да музыкі, я скончыла музычную школу, граю на фартэпіяна. Настаўнікі часам лічылі, што бацькі прымушаюць мяне займацца музыкай і шмат чытаць, але такое было маё сапраўднае жаданне.

“Любы чалавек створаны з любові і зорнага пылу…”

– Бацькі далі нам з братам… грэцкія імёны... Маё імя, Анхела, мае значэнне «пасыльная».

– Не так даўно давялося прачытаць: адна з вашых місій як літаратаркі – у тым ліку і прысароміць нас, беларусаў, за тое, што мала размаўляем на роднай мове. Ці згодныя вы з такім разуменнем свайго «паслання»?

– Не лічу, што ў літаратуры абавязкова павінна быць нейкая місія, акрамя мастацкай, – сацыяльная ці палітычная. З іншага боку, я разумею сітуацыю з беларускай мовай, і мне было б прыемна, калі б мае творы дапамагалі беларусам выправіць яе. Але найперш мне хацелася б, каб мае вершы разглядаліся менавіта ў рэчышчы іх мастацкай вартасці.



«Я люблю чытаць класічную літаратуру, граць на піяніна, пісаць вершы і паводзіць сябе як чалавек XIX стагоддзя з жаночымі роўнымі правамі і з Інтэрнэтам»

Анхела Эспіноса Руіз

***

Ты стаіш на парозе між явай і сном,
Ты стаіш чалавекам, анёлам, пачварай,
Ты стаіш абгалелы пад бледным
святлом,
Не сыходзь — я хачу цалаваць твае
шнары...
Я стаю на каленях, цалую зямлю,
Тваёй скуры хацела б стаць знакам
радзімым,
Ледзьве бачу цябе, у адчаі стаю:
Тваё цела ўзнімаецца ранішнім дымам.
Ты стаіш — за табою сівая любоў,
Ты стаіш перад безданню страху й
пяшчоты,
Ты стаіш, свае рукі падняў —
ты гатоў
Да абдымкаў, распяцця,
ці ўсё ж —
да палёту.

***

Хай знойдуцца там і сям
Апіскі, памылкі друку,
Вяртаюся, як у храм,
Да вобразаў і да гукаў,
Да літар лячу, бы ўздых,
Да цёплых, жывых старонак,
Няхай і на кожнай з іх
Банальнасць і забабоны,
Хай месцамі рытм не той,
Ды рыфма крыху крывая,
Ты – верш улюбёны мой:
Цябе я штоноч чытаю.
Чытаю твае радкі
На вечна замежнай мове,
Хай не змагу ўсё ж такі
Злавіць сэнс кожнага слова,
Бо строфы твае – пра нас,
Я ўсё ж не губляю веры:
Чытаю цябе штораз
Абдымкамі на паперы.

2019.

– Вы носіце незвычайны кулон – выяву кропкі з коскай. За гэтым сімвалам стаіць нешта асаблівае для вас?

– Напачатку гэты знак сімвалізаваў для мяне толькі любоў да моў, граматыкі, літаратуры. Кропка з коскай – рэдка ўжывальны, «дыскрымінаваны» знак, таму я адчула да яго пэўную пяшчоту. У маёй кніжцы «Раяль ля мора», якая выйшла ў 2015 годзе, ёсць верлібр, прысвечаны гэтаму знаку. Потым я даведалася, што кропка з коскай сімвалізуе змаганне з дэпрэсіяй, псіхічнай нестабільнасцю. Людзі, якія рабілі спробы самагубства альбо сутыкнуліся з жыццёвым выпрабаваннем і выстаялі, робяць тату ў выглядзе гэтага знака. Бо кропка з коскай – вялікая паўза, але не канец. Файна, што кулон, які я нашу, набыў такое значэнне, таксама мне блізкае. У творчага чалавека душэўныя крызісы здараюцца ўдвая часцей. Не толькі праз тонкую натуру, але і таму, што творчае асяроддзе вельмі таксічнае ў любой краіне. У мастацтве вялікая канкурэнцыя, гонкі за прызы, перамогі. Кропка з коскай як бы сведчыць: працяг будзе.

– «Я часцей за ўсё пачуваюся ў гэтым свеце як іншапланецянка...» Што вы мелі на ўвазе?

– Ёсць шмат фактараў, праз якія я так пачуваюся, адзін з іх, магчыма, мая інтраверсія. Іспанія краіна для экстравертаў. Тут незнаёмыя могуць звярнуцца да цябе з размовамі ў чарзе ці на прыпынку. Іспанцы размаўляюць, як на мяне, занадта гучна. Але справа не толькі ў інтраверсіі. Я заўсёды мела ўражанне, што паміж мною і іншымі нябачная сцяна. У юнацтве было складана стасавацца з аднагодкамі глыбей, чым «прывітанне», «да пабачэння». Цяпер мая «іншасць» не такая заўважная. У мяне ёсць сябры, павага людзей, але базавыя складанасці не зніклі. Я маю здольнасці да хуткага вывучэння моў, складання вершаў, граю на піяніна – перавагі маёй натуры, а вось заводзіць сяброў мне цяжэй, чым сярэднестатыстычнаму чалавеку.

У маленстве быў такі выпадак. Я навучылася чытаць у 2,5 гады, у 3 гады пайшла ў прадшколу (пачатковая школа ў Іспаніі). У мяне былі любімыя кнігі, і я марыла падзяліцца імі з дзецьмі. Але ніхто, акрамя мяне, не ўмеў чытаць! Там была вялікая бібліятэка, і на перапынку, калі іншыя дзеці пайшлі гуляць, я засталася сярод кніг. «Што ты робіш тут адна, Анхела?!» – занепакоілася настаўніца. Я адказала, што не адна, бо тут столькі кніг. Тая здзівілася: маўляў, ты адказваеш, як філосаф, а не як трохгадовае дзіця.

– А калі вы пачуваецеся шчаслівай?

– Шчасце – матылёк, яго немагчыма злавіць, каб трымаць увесь час пры сабе, ён памірае ў зняволенні. Шчасце здараецца з табой на нейкія імгненні, перыяды жыцця. Яго цяжка заўважаць, лягчэй зрабіць гэта, паглядзеўшы назад. Калі ты не гонішся за шчасцем, матылёк проста прылятае і сядае табе на плячо...

Знайдзіся, дзіця!

Вольга СІМАКОВІЧ,
дырэктар ДУА «Дзіцячы дом №5 г. Мінска»:

– Наша ўстанова адукацыі разлічана на 75 дзяцей, у цяперашні час тут выхоўваецца 60. Пераважна гэта падлеткі. Як правіла, у інтэрнатных установах пражывае больш хлопчыкаў – дзяўчатак часцей забіраюць у сем'і. Не выключэнне і наш дзіцячы дом: у нас 21 дзяўчынка і 39 хлопчыкаў.

Дзяржава прыкладае шмат намаганняў, каб дзеці жылі з роднымі людзьмі. Але не заўсёды гэта ўдаецца. Свая трагічная гісторыя ёсць у кожнага дзіцяці, якое засталося без апекі бацькоў. Для мяне і персаналу кожны з нашых выхаванцаў – асоба, каштоўная і ўнікальная.

Наколькі важнае сямейнае ўладкаванне для дзіцяці? Не проста важнае, а неабходнае. Ролю папячыцеля для нашых хлопчыкаў і дзяўчатак, якія засталіся без бацькоўскага клопату, узяла на сябе дзяржава, аднак дзяржава ўсё ж не мама і не тата. Дзіця мае патрэбу ў індывідуальным клопаце і ўвазе. Як бы мы, калектыў установы, ні стараліся, мы не ў стане стварыць для кожнага выхаванца хатнюю ўтульнасць, камерную, інтымную абстаноўку, як гэта робяць блізкія людзі дома.

Дзяржаўная ўстанова, на жаль, не можа ўзнавіць вобраз бацькоўскай сям'і, прадэманстраваць яе мадэль. Бо ў сям'і дзіця бачыць, напрыклад, як мама і тата гатуюць ежу, плацяць за кватэру, плануюць сямейны бюджэт альбо адпачываюць. Выпускніку інтэрнатнай установы складана арыентавацца ў знешнім свеце менавіта праз тое, што ён такіх узораў паводзін не мае.

У кожнага сіраты свая трагічная гісторыя

Дзецям патрэбна ласка, блізкі кантакт з любячым дарослым. І хоць нашы педагогі працуюць па клічы сэрца, а я заўсёды кажу дзецям: «У нас адна вялікая сям'я, гэта твой дом», – тым не менш, дзіцяці ў інтэрнаце цяжка адчуць сябе любімым і патрэбным. Дом, дзе ў хлопчыка ці дзяўчынкі 59 братоў і сясцёр, моцна адрозніваецца ад дома, дзе ён ці яна будзе другім, трэцім, пятым, нават дзясятым. Такі дом мы замяніць не можам.

Але, вядома, стараемся даць дзецям усё магчымае, каб яны не адчувалі сябе ўшчэмленымі. Вельмі шмат сіл у развіццё і падтрыманне дзіцячага дома на высокім узроўні ўклала папярэдні яго дырэктар, Тамара Мікалаеўна Лаўрухіна, якая кіравала ўстановай шэсць гадоў. Неабыякавыя людзі прапаноўваюць нам сваю дапамогу. Дзякуючы ім, нашым партнёрам, мы з дзецьмі пастаянна наведваем спартыўныя святы, культурныя мерапрыемствы, дабрачынныя вечары. Арганізацыі, якія займаюцца з падлеткамі, праводзяць у нас пасяджэнні гурткоў і спартыўных секцый, нашы выхаванцы маюць магчымасць бясплатна займацца многімі відамі спорту. Напрыклад, з намі супрацоўнічае баскетбольны клуб «Цмокі-Мінск», клубы па тайскім боксе, Палац барацьбы імя Аляксандра Мядзведзя, фізкультурна-спартыўны Цэнтр дзяцей і моладзі Фрунзенскага раёна г. Мінска. Нават тыя трэніроўкі, якія для хатняга дзіцяці каштуюць грошай, нашым рабятам і дзяўчаткам прапануюцца бясплатна. Дзеці маюць магчымасць наведваць заняткі па вольнай барацьбе, самба, баскетболе, валейболе, футболе, скалалазанні. Наша спартыўная зала добра ўкамплектаваная, ёсць футбольнае поле. Арганізуюцца розныя гурткі па інтарэсах, дастаткова гульняў і кніг.

Дом наш вялікі ды ўтульны, 57 яго супрацоўнікаў шчыра любяць дзяцей і ствараюць максімальна камфортныя ўмовы для іх пражывання, вучобы і адпачынку. Але гэта не заменіць дзіцяці мацярынскага і бацькоўскага цяпла.

Таццяна

Таццяна – акуратная, цярплівая, уседлівая і дапытлівая. Захапляецца галаваломкамі і матэматыкай, старанна асвойвае камп'ютар, можа сканцэнтравацца на цікавым заданні і давесці яго да канца. Актыўна рухацца Таня таксама любіць: пластычная і музыкальная, займаецца ў танцавальным і гімнастычным гуртках. А яшчэ дзяўчынка ахвотна гуляе з малодшымі дзецьмі. Тактоўная і ўраўнаважаная, працоўныя даручэнні выконвае якасна і з жаданнем.

На сённяшні дзень у Таццяны ёсць праблемы з мовай, ёй патрэбна лагапедычная дапамога. І, вядома, ласка і клопат. Педагогаў-жанчын, да якіх асабліва прывязаная, Таня называе «мамамі». А «матулі», у сваю чаргу, імкнуцца акружыць яе і ўсіх хлопцаў і дзяўчатак у інтэрнаце душэўным цяплом і любоўю.

– У Таццяны высокі патэнцыял да развіцця, – кажа педагог-дэфектолаг школы-інтэрната №7 Дыяна Сільчанка. – Ёй хутка васямнаццаць, і нам вельмі хацелася б знайсці для яе прыёмную, апякунскую сям'ю або дзіцячы дом сямейнага тыпу. Таня змагла б шмат чаму карыснаму навучыцца ў хатняй абстаноўцы. Ёй падабаецца гатаваць, выконваць розную пабытавую працу, патрэбныя толькі станоўчы прыклад і падтрымка.

Нягледзячы на пэўныя праблемы са здароўем, старанная Таццяна стане ў сям'і не абузай, а памочніцай.

ДУА «Дапаможная школа-інтэрнат №7 г. Мінска»

Тэл. 8-017-207-43-29, 8-017-277-11-27.

Саша

Адзінаццацігадовы Саша актыўны, жвавы, цікаўны, прыязны. Карыстаецца аўтарытэтам сярод аднагодкаў, мае несумненныя задаткі лідара. Любіць гуляць у футбол, займаецца ў секцыі скалалазання, ахвотна чытае кніжкі пра Гары Потэра і розныя прыгоды. З задавальненнем складае пазлы, гуляе ў настольныя гульні, малюе. Хлопчыку падабаюцца мадэлі машын – напрыклад, цацачная «хуткая дапамога». Бо ў дарослым жыцці гэтая медыцынская служба дапамагае людзям.

– Людзям абавязкова трэба дапамагаць. Напрыклад, калі баліць сэрца. Хуткая дапамога прыедзе і ўратуе, – разважае ён.

У школе Сашы падабаюцца ўрокі фізкультуры, рускай і беларускай літаратуры. Ён хацеў бы стаць футбалістам – ну, альбо кіроўцам. Можа, нават і машыны хуткай дапамогі. А пакуль што вучыцца ў 4 класе і марыць знайсці маму і тату, якія возьмуць яго да сябе. Калі вы шукаеце ў вашу сям'ю ветлівага, разумнага, дапытлівага хлопчыка, падумайце пра Сашу. У вашым доме з'явіцца дзіця, якому вы зможаце дапамагчы падрыхтавацца да дарослага жыцця і знайсці ў ім сябе.

ДУА «Дзіцячы дом №5 г. Мінска»

Тэл. 8 (017) 365-54-94

РАКУРС

Оспаривание отцовства

Здравствуйте,
редакция журнала «Алеся»!

Моё письмо адресовано юристу Татьяне Семешко. Извините, мне очень стыдно и неловко озвучивать свой вопрос, но ни с кем в нашем маленьком городке посоветоваться я не могу, потому что завтра об этом будут знать все...

Я замужем, у нас сын. Практически сразу после свадьбы муж постоянно уезжал на заработки на длительное время, а я оставалась в Беларуси. Во время последних его приездов наши отношения стали просто ледяными, хотя причин для этого я не видела. А вскоре он вдруг сообщил, что сын не его, что я «гуляла, пока он деньги для семьи зарабатывал» и что ему «сейчас стало всё известно». Сказал, что он – порядочный, поэтому сейчас на развод подавать не будет, а подаст только после того, как суд признает, что я «нагуляла». Сказал, что не пожалеет денег на оплату экспертизы, а потом через суд у меня все деньги заберёт... Много чего ещё говорил, я не запомнила всего от шока, в котором пребывала. После муж собрал вещи и уехал к своей матери.

Моё сердце разрывается от боли. Я не хочу рассказывать о своих эмоциях и переживаниях, легче, наверное, было бы умереть. Только любовь к сыну удержала... Сын – его! Не было у меня никого больше. За всю мою жизнь никого, кроме него, не было. Но сейчас я не хочу этого позора, этих судов, экспертиз, осуждающих взглядов. Суд закончится, а говорить люди будут долго. Так в наших местах заведено.

Поэтому я решила, что каждому из нас Бог судья и я не буду доказывать, что он ошибается. Хочу узнать только, может ли он по таким вопросам обращаться в суд, обязана ли я идти на экспертизу, должна ли я её оплачивать? Что ещё важное я должна знать, чтобы защитить себя? Подскажите, пожалуйста...

Н.В., Гомельская область

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

– Правоотношения, связанные с оспариванием отцовства, в первую очередь регулируются нормами брачно-семейного законодательства.

На сегодняшний день на законодательном уровне закреплено правило: отцом ребёнка, родившегося в браке, является муж его матери.

На основании данной правовой нормы, а конкретно ч.1 ст.54 Кодекса о браке и семье Республики Беларусь (далее – КоБС Республики Беларусь), отец и мать, состоящие в браке между собой, записываются родителями ребёнка в записи акта о рождении по заявлению любого из них.

Таким образом, с юридической точки зрения отцом ребёнка, родившегося в период вашего брака, является ваш супруг.

Вместе с тем, ваш муж наделён правом оспорить своё отцовство (п.1 ч.1 ст.58 КоБС Республики Беларусь). Следовательно, его действия по обращению в суд будут являться правомерными.

Намерение вашего мужа требовать проведения по делу экспертизы также соответствует действующему законодательству. Такая возможность предоставлена ему п.1 ч.1 ст.220 Гражданского процессуального кодекса Республики Беларусь, согласно которому юридически заинтересованные в исходе дела лица вправе требовать назначения экспертизы.

Более того, исходя из своей личной адвокатской практики, обращаю ваше внимание на то, что в подавляющем большинстве случаев при рассмотрении в судах дел данной категории соответствующая экспертиза назначается.

При принятии решения о том, как поступить в сложившейся ситуации, вам стоит учитывать следующее. Согласно ч.6 ст. 221 Гражданского процессуального кодекса Республики Беларусь, если одна из сторон уклоняется от участия в проведении экспертизы или чинит препятствия её проведению (не является на экспертизу, не предоставляет экспертам необходимых предметов исследования и т. п.), а по обстоятельствам дела без участия этой стороны экспертизу провести невозможно, то суд — в зависимости от того, какая сторона уклоняется от экспертизы, а также какое для неё она имеет значение, — вправе признать факт, для выяснения которого экспертиза была назначена, установленным или опровергнутым.

Поэтому если вы будете уклоняться от проведения экспертизы по установлению отцовства ребёнка, чинить препятствия, то высока вероятность, что решение суда будет вынесено не в вашу пользу и факт биологического отцовства будет считаться опровергнутым.

Следует также знать, что заключение эксперта является одним из доказательств по данной категории дел и оценивается судом при принятии решения наряду с остальными предоставленными доказательствами. Однако в случае высокой степени совпадения соответствующих показателей в ходе проведения экспертизы именно заключение эксперта в большей степени поможет снять все сомнения в вопросе отцовства.

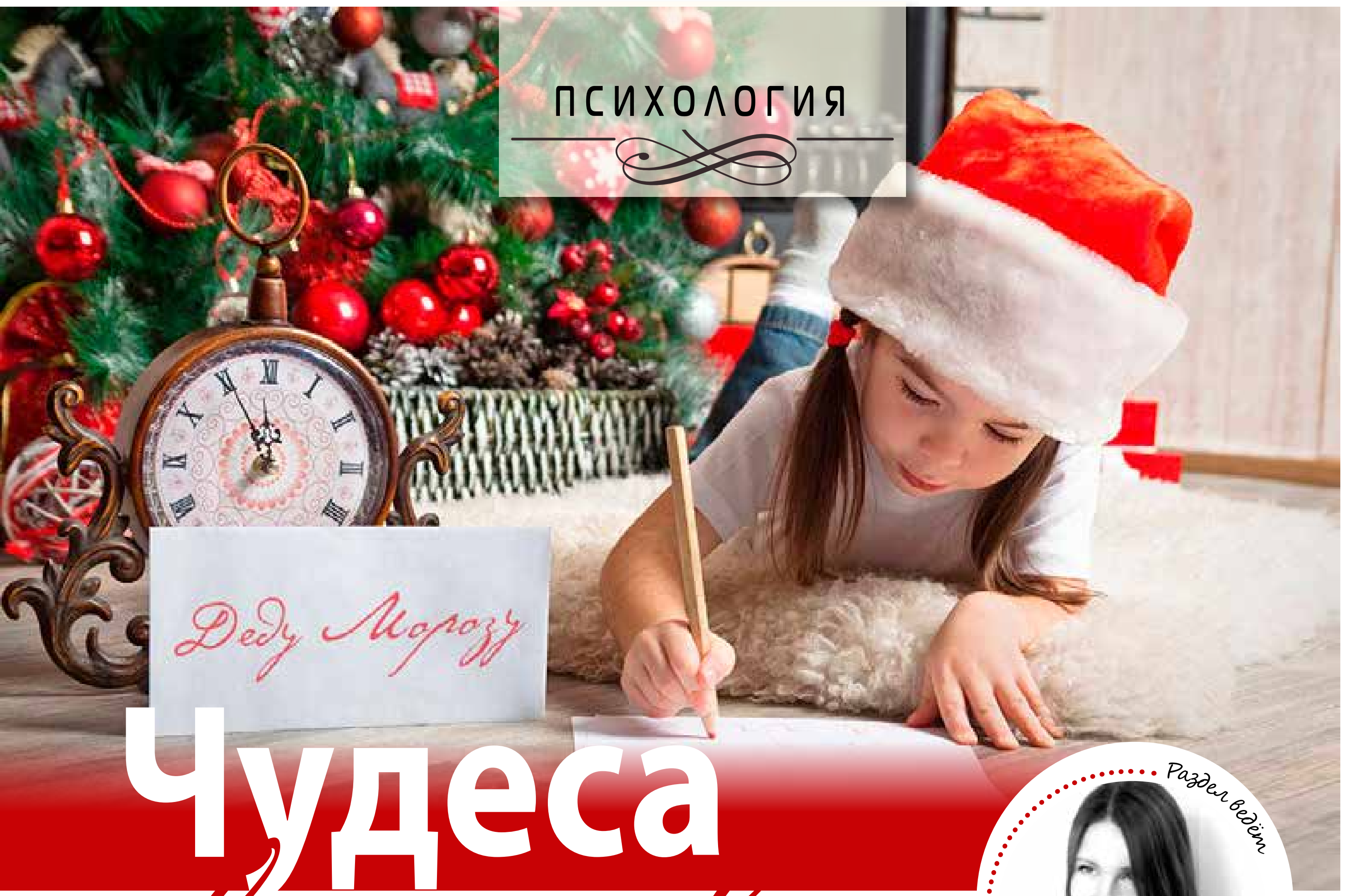
Что касается угроз вашего супруга в части возложения на вас оплаты за проведение экспертизы, то при её назначении суд определит, на кого из сторон первоначально возложить соответствующую оплату. В дальнейшем всё будет зависеть от того, в чью пользу будет вынесено решение суда по делу.

В случае, если обязанность по оплате экспертизы первоначально будет возложена на вашего мужа, то он вправе в последующем взыскать с вас данные расходы при условии удовлетворения судом его иска. В данном случае ч.1 ст.135 Гражданского процессуального кодекса Республики Беларусь гласит, что стороне, в пользу которой состоялось решение, суд присуждает за счёт другой стороны возмещение всех понесённых ею судебных расходов по делу (в том числе расходов по оплате стоимости экспертизы).

Кроме этого, при построении линии защиты против предъявленного иска вам следует знать: ваш супруг вправе оспорить произведённую запись о своём отцовстве в течение одного года с того времени, когда ему стало или должно было стать известно о произведённой записи либо об обстоятельствах, исключающих факт его отцовства. Указанная норма закреплена в ч. 2 ст. 58 КоБС Республики Беларусь. В случае, если этот срок вашим мужем будет пропущен, то высока вероятность отказа в удовлетворении его иска.

При анализе информации, которую вы сообщаете о действиях и поведении вашего супруга, чётко просматривается его юридическая осведомлённость. Данные обстоятельства, по моему убеждению, свидетельствуют о том, что он уже как минимум проконсультировался у адвоката, а как максимум – адвокат уже работает над подготовкой искового заявления в суд. Поэтому настоятельно рекомендую вам принимать решение не сердцем, а головой. Подумайте над возможностью получения адвокатской помощи в любом другом городе нашей страны, если не желаете получать такую помощь в своём городке.

С точки зрения закона это допустимо. Обязательно учитывайте все правовые последствия удовлетворения иска вашего супруга. Ведь речь идёт об обязанности вашего мужа по содержанию сына до его совершеннолетия, а также участии отца в воспитании ребёнка.



Чудеса своими руками

Татьяна ЛЕВИНА, детский, подростковый и семейный психолог, гештальт-терапевт. Можно направлять вопросы на адрес **korre@tut.by**, отвечу всем.

В детстве Новый год приходит с ёлками, утренниками и подарками от Деда Мороза. Чуть позже – с запахом мандаринов и конфет. Потом – с шумными вечеринками и безудержным весельем. А когда появляются свои дети, всё повторяется. Но бывает, что Новый год нагоняет тоску. Особенно когда начинаешь подсчитывать прожитые годы или думать, что успел в жизни, а что нет. Как же не поддаться этому настроению? Как ждать Новый год и готовиться к нему по-взрослому? Вот несколько идей.

Вканун Нового года принято желать заветного, сочинять письма и ждать подарков. Но вот беда: с годами сложнее становится чего-то захотеть. Многое есть, какие-то вещи потеряли смысл. Приходит понимание: то, чего в жизни мы добиваемся и получаем, часто не является для нас большой ценностью, появляется у нас как бы по инерции, по желанию других. И даже не радует по-настоящему.

Но хватит хандрить! Есть выход. Коучи и психологи рекомендуют ставить не цель, а самоцель! Не то, что нужно вам «для чего-то» (например, машину, чтоб соседи завидовали), а то, что представляет ценность само по себе. Не новая квартирка в лучшем районе города, а ощущение безопасности, уюта и комфорта, своего места. Именно эти состояния и ощущения делают нашу жизнь наполненной и счастливой.

А возможностей получить желаемое гораздо больше, чем мы обычно это представляем. Лучше не ограничивать Вселенную, которая готова нам помогать.

Если сложно определиться с желаемыми состояниями, можно спросить себя:

— Мне нужно чаще разрешать себе быть…

— Что мне удаётся наиболее легко и естественно?

— Не считая времени и денег, мне очень хочется обладать…

— Что из того, что я делаю регулярно, я на самом деле не хочу делать?

— Я искренне радуюсь, когда…

— Я ценю…

— Что меня угнетает и вгоняет в тоску…

— Что меня окрыляет и вдохновляет…

— Я полностью счастлив, когда…

— Я категорически против…

— Что я знаю наверняка…

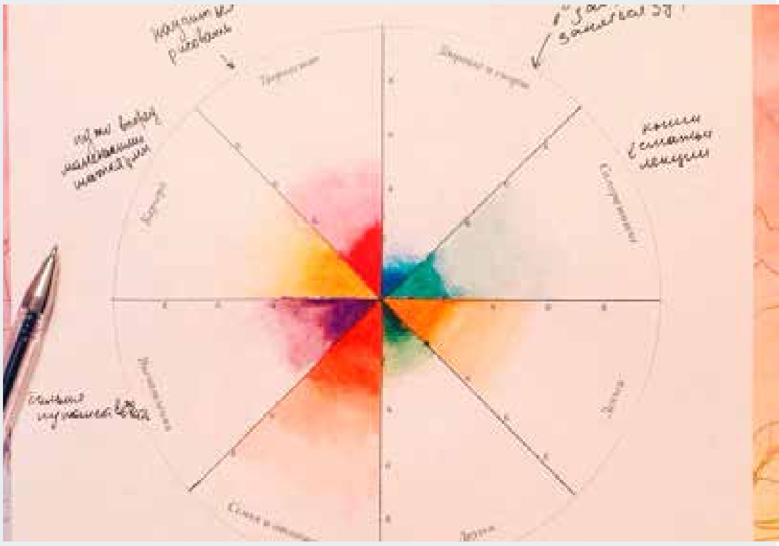
Если вы честно ответите на эти вопросы, начнут вырисовываться ваши настоящие радости, драйвы и истинные желания.

Можно поисследовать, чего же не хватает в жизни, и с помощью следующей психологической или коучинговой методики.

«Колесо жизни», или «Колесо жизненного баланса» – техника Пола Дж. Майера, которая помогает понять, что вы хотите изменить в своей жизни. Для этого следует проанализировать свои жизненные приоритеты с помощью рисунка, где основные направления и ценности жизни представлены как радиусы жизненного круга.

Нарисуйте круг. Подумайте, какие сферы присутствуют у вас в жизни. В синтон-подходе обычно такие: дом и пространство, семья и друзья, здоровье, деньги, карьера, свободное время, любовь, развлечения и отдых. У вас могут быть свои приоритеты. Представьте, какой сегмент круга занимает каждая область. Сравните со своими ценностями. Например, если вы понимаете, что самое важное в вашей жизни – это семья, а большую часть круга занимает карьера, то, может, стоит больше времени и места выделить близким людям. Или уже признать, что ваша высшая ценность – саморазвитие или служение людям.

Увидев и проанализировав то, как обстоят дела на данный момент, сделав выводы, можно круг перерисовать, энергию перераспределить. Это станет сигналом подсознанию к изменениям. Ждите сюрпризов в жизни.



Есть в арсенале психологов-специалистов и такая красивая, надо признаться, волшебная методика, как «Карта желаний», которая основывается на учении фэн-шуй. Это коллаж, созданный из изображений ваших желаний, приклеенных на большой лист бумаги. Карту изготавливают в хорошем настроении.

Вы выбираете красивые изображения из журналов, открыток или интернета, символизирующие ваши желания по сферам жизни, и приклеиваете их на лист. Можно также использовать специальные программы в интернете, которые предоставляют шаблоны карт. Обычно там присутствуют следующие области: я, мои качества, таланты и ресурсы; материальная часть жизни; общение, социальная жизнь, обучение; дом, семья; творческая самореализация, любовные отношения, дети; работа, порядок, здоровье; брак, партнёрские отношения; сила, мудрость, кризис; общение, путешествия, расширение своих возможностей и кругозора; успех, цели, работа; единомышленники, друзья, идеи; духовная часть жизни, внутренний мир.

Как это работает? Пусть думают и описывают специалисты, изучающие мозг и психику, но работает – это факт!

Ну, если вдруг не успеете ничего из вышеизложенного, то остается привычный способ. Пишем желаемое на бумажке, поджигаем, высыпаем пепел в бокал с шампанским и… Главное – правильно загадать. Желание не может быть про других людей. Стоит избегать частицы «не», писать в настоящем времени, как уже реальный факт, заранее тщательно продумать слова и мысли. Знающие люди говорят: «Бойтесь своих желаний, они имеют свойство исполняться». Действуйте по зову сердца, не ошибётесь.

Радуйтесь мелочам, праздникам и подаркам, даже если выросли и знаете, что Деда Мороза не бывает.

Сакрэты прыгажосці нашых продкаў

Расказвае этнограф Ларыса Мятлеўская

Нашы прабабулі захоўвалі сваю маладосць і прывабнасць з дапамогай выключна натуральных сродкаў.

Здаўна ліцвінкі пільна сачылі за сваёй прыгажосцю. Аўтарка кнігі «Літоўская гаспадыня» Ганна Цюндзявіцкая пісала, што «прыгажосць — гэта Божы дар, які трэба зберагаць, але больш важныя за яе сям'я і хатнія абавязкі».

«Няма нічога больш грэблівага і нікчэмнага, чым гаспадыня, якая занядбала хатнія абавязкі і шмат часу траціць на захоўванне і догляд сваёй прыгажосці, ператварыўшы гэта ў адзіную мэту і занятак свайго жыцця. Аднак прывабнасць і чароўнасць нароўні з дабрачыннасцю і мяккасцю з'яўляюцца галоўнымі рысамі, якімі Боская воля зрабіла ласку надзяліць жанчын», — нагадвала сучасніцам Цюндзявіцкая.

Ва ўсе часы сярод беларусаў высока цанілася жаноцкасць, якая не магла існаваць без унутранага спакою і знешняга здароўя, што заўжды адлюстроўвалася на твары. Роўны на-

строй набываецца ўменнем валодаць сабой, а здароўе і бадзёрасць цела дасягаюцца правільным ладам жыцця і строгім выкананнем правіл аханасці.

Лёгкія стравы і ніякага віна

Усярэдзіне XIX стагоддзя было распаўсюджана штодзённае халоднае купанне — як летам, так і зімой. Лічылася, што такія водныя працэдуры не толькі добры сродак захавання свежасці скуры, але і яно «загартоўвае нервы, як цяпер у жанчын яны аслабленыя і раздражнёныя».

Цюндзявіцкая лічыла, што ўлетку лепей купацца ў рацэ, а зімой — у вадзе пакаёвай тэмпературы, налітай у ванну ў цёплым пакоі. Жанчына павінна была апусціцца ў ваду па шыю і пасля некалькіх хвілін рухаў целам і націрання выйсці з ванны і моцна расцерціся фланэллю. Потым належала цёпла апрануцца і хутка хадзіць па пакоі палову гадзіны, каб разагрэцца.

Каб падтрымліваць добры стан здароўя, акрамя водных працэдур неабходна было ў любую пару года штодзённа гуляць пешшу на свежым паветры. А каб захаваць прыгажосць, варта было праводзіць на свежым паветры як мага болей часу.

Ninon de l' Enclos (1615–1705) – французская куртызанка, пісьменніца і гаспадыня літаратурнага салона. Вядомая тым, што захавала сваю прывабнасць практычна да самай смерці. Даглядала твар пры дапамозе кавалачка замшы і вады. Многім спадабалася яе выказванне: «Калі ўжо Богу было заўгодна даць жанчыне зморшчыны, ён мог бы, зрэшты, змясціць іх на падэшвах ног!»

У прыклад ліцвінкам Цюндзявіцкая ставіла вядомую ў тыя часы прыгажуню Заёнчкаву, «якая, нібыта другая Ninon de l' Enclos, захавала прывабнасць маладосці амаль да васьмідзесяці гадоў». Аўтарка энцыклапедыі распавядала, што прыгажуня спала на лямцавым матрасе і гэткай жа падушцы, чым зберагла добрую постаць, свежую скуру і пазбегла выпадзення валасоў. Да таго ж, ела яна пакрыху і пераважна лёгкія стравы, куды ніколі не ўваходзілі вострыя прыправы і моцныя булёны, пры гэтым ежа была заўсёды ахалоджаная.

Ганна Цюндзявіцкая лічыла, што прыгажуням не варта ўжываць свініну, а таксама моцныя напоі, каву, шакалад з ваніллю і інш. Крынічная вада — вось самы лепшы і здаровы напой для дам. Яна падкрэслівала неабходнасць выхоўваць у сабе добры густ, каб «у любой вопратцы быць вытанчана элегантнай». Лічыла, што важна кожнай даме насіць гарсэт, але не варта яго моцна зацікаць, каб не загубіць сябе: «Няўжо ж стан на цалю танчэйшы можа папоўніць страту зубоў, смурод з рота, кругі пад вачымі і залішнюю блёкласць скуры? А ўсё гэта звычайны вынік сціскання сябе гарсэтам, не кажучы ўжо пра далейшыя адхіленні, яшчэ больш сумныя і пагібельныя для здароўя тых жанчын, што з'яўляюцца ці будуць мацярамі». Так, шляхетныя прыгажуні любілі насіць гарсэты, але іх засцерагалі: могуць пачацца праблемы са здароўем.

«Калі ўжо Богу было заўгодна даць жанчыне зморшчыны, ён мог бы, зрэшты, змясціць іх на падэшвах ног!»

Каб зберагчы рукі, насілі пальчаткі

Лічылася, што маладыя паненкі і дзяўчаты павінны дзень і ноч насіць пальчаткі ці пульсэткі, інакш рукі іх ніколі не будуць белымі і далікатнымі. Каб пальцы былі тонкімі, некаторыя мацеры прымушалі сваіх дачок змалку насіць пальчаткі, цесныя на канчыках пальцаў. Цюндзявіцкая з гэтым не згаджалася, падкрэсліваючы, што ўрачы супраць перашкод для раўнамернага кровавазвароту ў любой частцы цела, паколькі гэта пагібельна для здароўя, асабліва ў маладым узросце.

Сур'ёзнага клопату патрабавалі і ногі. Нельга было ім даваць залішне расці з дзяцінства. Неабходна было сціскаць іх абуткам цесным і крыху больш доўгім, чым ступня, і абавязкова яго замяняць, як толькі пачынаў выходзіць з формы.

Сродкі для белага і гладкага твару

Для таго, каб падабацца мужу, Цюндзявіцкая раіла кожнай жанчыне не пагарджаць усялякімі «прыстойнымі» сродкамі для захавання прыгажосці і маладосці як мага даўжэй.

Каб змякчыць скуру і зберагчы яе надоўга свежай і маладой, пісьменніца і збіральніца народных рэцэптаў Цюндзявіцкая раіла:

- Мыць твар сакавіцкім снегам. Снег, які выпаў у сакавіку, нельга было змешваць са старым.
- Ваду, вытапленую ў пакоі і не на агні, трымалі ў бутэльках увесь год у склепе. Калі такой вады не было, збіралі дажджавую. Лічылася, што ад калодзежнай і крынічнай вады скура грубее і лушчыцца.
- Замест мыла раіла ўжываць пшанічную булку, выпечаную без яек і масла, якая змякчае і разгладжвае скуру, ачышчае яе ад бруду і пылу.
- Кожны вечар і раніцу жаваць па тры салодкія міндаліны, ачышчаныя ад шалупіння, потым той масай намазаць твар і рукі і не змываць, асабліва ўвечары, а толькі абціраць тонкім палатном, калі маса пачне засыхаць.
- Вельмі добра разгладжвае і змякчае скуру свіное малако.
- Засцерагацца ўсялякага ветру, а найболей ранне-вясновага, што бывае з сярэдзіны лютага да сярэдзіны красавіка. Ад яго скура робіцца смуглай і загарае.
- Каб мець прыгожы колер твару, жанчынам варта ўсю вясну і восень насіць хаця б лёгкі вэлюм, бо ад ветру і паветра, як і ад сонца, скура стане грубай і загарэлай.

Дарэчы, загарэлы твар не цанілі ні шляхцянкі, ні сялянкі. Вясковыя дзяўчаты, каб пазбегнуць празмернага загару, імкнуліся на Вялікдзень на досвітку памыць твар халоднай калодзежнай вадой, каб быць увесь год румянай, потым качалі па твары чырвонае яйка. А каб сінія вочы былі ярчэй, датыкаліся тварам да кветак пралесак, прыгаворваючы: «Будзьце вочкі як пралескі».

Як сялянкі, таксама і шляхцянкі, каб пазбавіцца загару, напач некалькі разоў абмываліся густым кіслым малаком. З даўніх часоў жанчыны выкарыстоўвалі агурок у якасці касметычнага сродку.

Як і твар, так і рукі не рэкамендавалася мыць вадой з калодзежа ці крыніцы. Для гэтага выкарыстоўвалі толькі дажджавую ваду ці ўзятую з ракі або сажалкі. Замест мыла, якое робіць скуру грубай і выклікае лушчэнне, выкарыстоўвалі вотруб'е, муку з гароху, фасолі і бобу.

Рэцэпты для рук. Калі скура пачала лупіцца, варта разагрэць увечары над свечкай у лыжцы піва з кавалачкам чыстага тлушчу казы, намазаць гэтай сумессю рукі і спаць у пальчатках усю ноч. Паўтарыць некалькі вечароў. Таксама рэкамендавалася расцерці алей какавы з жаўтком крута зваранага яйка, нанесці сумесь на рукі і спаць у пальчатках.

Рэцэпты для догляду скуры. Аўтарка гаспадарчай энцыклапедыі «Літоўская гаспадыня» Ганна Цюндзявіцкая раіла прыгатаваць «агурэчную ваду для скуры» такім чынам: «Свежыя агуркі, ачышчаныя ад лупін, наразаюць і кладуць у бутэльку. Запоўніўшы посуд да паловы, агуркі заліваюць гарэлкай і ставяць на сонцы. Праз 12 дзён выносяць у сухі склеп. Ужываюць так: вымыты сухі твар выціраюць тонкім ручніком, намочаным у гэтай вадзе».

Выкарыстаны фотаздымкі з серыі «Жаночы партрэт», зробленыя графам Бенедыктам Тышкевічам у Налібоках, вёсцы Вялава, 1890-я гг. Сёння захоўваюцца ў фондах музея Ньепса ў Францыі.

Нажніцы і папера для святочнага інтэр'ера

Ідучы па вуліцы марозным вечарам, так прыемна глядзець на цёплае і ўтульнае святло вокнаў. Асабліва перад святамі, калі ў іх з'яўляюцца розныя ўпрыгожанні, што дораць адчуванне казкі. У Германіі вы абавязкова ўбачыце на падаконніках паўкруглы разны падсвечнік Schwibbogen, у Ірландыі хваёвыя галінкі, у Мексіцы фігуркі святых, у Аўстраліі — статуэткі анёлкаў. А ў нас у Беларусі — выцінанкі на шкле.

Сняжынкі, выразаныя з паперы, кожную зіму снегападам кружаць па нашых вокнах. Дзенідзе сустракаюцца і вялікія папяровыя кампазіцыі на зімовыя сюжэты.

Але выцінанка – гэта не толькі ўпрыгожанне інтэр'еру. Гэта самастойны від беларускага мастацтва, які ствараецца шляхам выразання з паперы ажурных карцін і ўзораў. Для таго, каб разабрацца ў гісторыі выцінанкі і даведацца, як навучыцца гэтаму майстэрству, «Алеся» запрасіла ў госці мастачку Алену Шаліма.

Выразанне з паперы, як і сама папера, з'явілася ў Кітаі яшчэ ў I ст. нашай эры. На тэрыторыі Беларусі першыя прыклады выцінанкі сустракаюцца ў час Вялікага княства Літоўскага. Тады ж з'ўляюцца і так званыя кустодзіі – папяровыя накладкі пад сургучную пячатку. А калі ў XVI ст. пабудавалі першыя папяровыя фабрыкі, выцінанка распаўсюджвацца больш шырока. Спачатку гэтым мастацтвам займалася толькі знаць, але калі папера стала больш таннай і даступнай, выразанне прыйшло і ў сялянскія хаты.

– Выцінанка лічыцца народным мастацтвам, але і паны таксама шчыравалі з нажніцамі і паперай, – распавядае Алена. – Праўда, яны больш практыкавалі выразанне сілуэтаў, партрэтаў, біблейскіх сюжэтаў для сямейных альбомаў або аздаблення інтэр'ераў у рамках пад шклом. Для такіх прац патрэбны была мастацкая адукацыя і больш тонкія прылады. Авечымі нажніцамі мудрагелісты сюжэт не зрабіць.

Простыя людзі знайшлі іншы прыём: шляхам шматразовага складання паперы рабілі свае ўзоры і настроі. Газетную паперу выбельвалі, высушвалі і стваралі аздабленне для сваіх хат. Напрыклад, рабілі ажурныя ўпрыгожанні для «чырвонага кута» пад абразамі, аконных праёмаў, шаф, кніжных, пасудных паліц і г. д. Але паколькі папера – матэрыял недаўгавечны, з часам упрыгожанні выкідваліся і ствараліся новыя. Па традыцыі, гэта рабілі на святы Вялікдня і Каляд.

Віталіна БАНДАРОВІЧ
фота аўтара і з альбома А. ШАЛІМА

Алена Шаліма – сябра Беларускага саюза майстроў народнай творчасці і Беларускага саюза дызайнераў. Займаецца мастацтвам выцінанкі больш за 15 гадоў. Творчыя пошукі аўтара рознапланавыя, але можна прасачыць выразныя матывы архітэктуры, партрэта, сюжэтаў беларускай міфалогіі. У апошні час Алена Шаліма распрацоўвае тэму «Ручнікі ў выцінанцы». Работы мастачкі неаднаразова выстаўляліся ў Беларусі, Латвіі, Літве і Польшчы.

Малюнак залежаў ад прызначэння вырабу, ад фантазіі і ўменняў аўтара і, вядома, ад рэгіёна, у якім ён ствараўся. Бо кожная мясцовасць мела свае сімвалы і знакі, якія перадаваліся дзецям і часта захоўваліся яшчэ з язычніцкіх часоў. Для беларускай выцінанкі характэрныя геаметрычныя ўзоры, радзей раслінныя, зааморфныя, антрапаморфныя матывы, падобныя да вышываных, разбяных і маляваных.

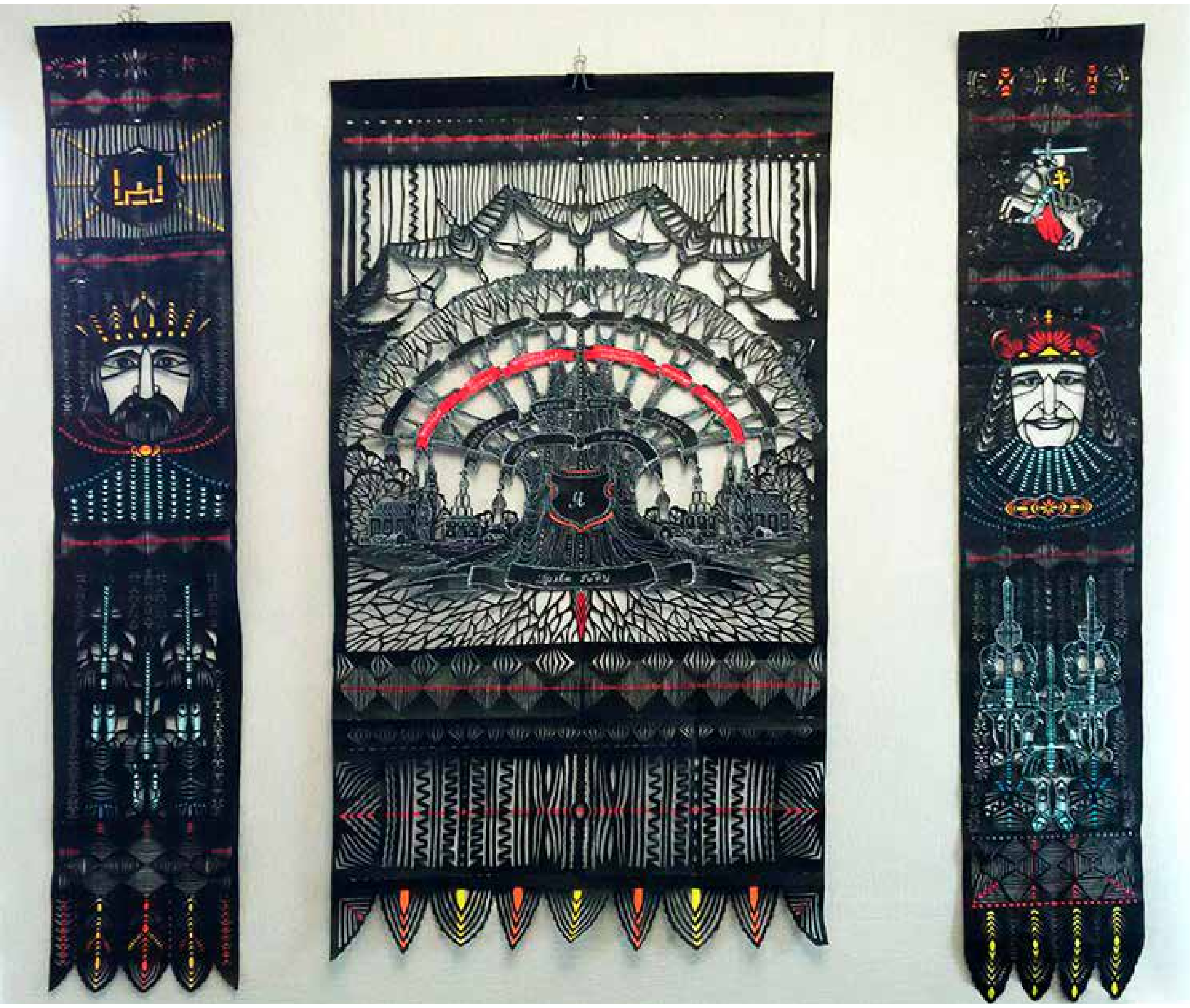
Пік развіцця выцінанкі прыйшоўся на другую палову XIX – першую палову XX стст., гэта былі цяжкія часы пасляваеннага аднаўлення. Гаспадыням вельмі хацелася хутчэй наладзіць і ўпрыгожыць мірны лад жыцця. Даволі простая тэхніка выцінанкі і таннасць паперы як матэрыялу дазвалялі гэта зрабіць.

– А потым адбудавалі пасля вайны фабрыкі і заводы, – расказвае далей Алена. – Працадні паступова замянілі на зарплату, і людзі сталі купляць фабрычныя прадметы дэкору. У дамах засталіся папяровымі толькі сурвэткі і ўзоры на вокнах зімой, але і яны з часам перасталі быць моднымі. Зараз дзякуючы адмысловым майстрам выцінанкі ў нашым паўсядзённым жыцці стала больш. Але гэтага ўсё яшчэ недастаткова, наша народнае мастацтва трэба актыўней папулярызаваць далей.

Алена Шаліма перакананая, што ўсе віды творчасці «раскручваюцца» якім-небудзь чалавекам. Так сказаць, патрэбны «рухавік». Напрыклад, такі, якім стала Вікторыя Чырвонцава – заснавальніца маладзечанскай школы выцінанкі (пачатак 1980-х гг.). Мастачка і педагог, яна распрацавала канцэпцыю школы і вучэбныя праграмы, абгрунтавала патрэбу навучання. Пра яе Алена кажа: «Выхавацелька мастацкіх душ і духоўная натхняльніца, якая адкрыла свету шмат індывідуальных творчых асоб, праявіла настойлівасць у папулярызацыі выцінанкі». Дзякуючы яе намаганням Маладзечанскі музычны каледж імя Агінскага стаў развіваць гэты напрамак і ўключыў працу з паперай у пералік спецыялізацый.

Або Вячаслаў Дубінка – беларускі пісьменнік, журналіст, мастак, фатограф і майстар народнай творчасці, якога Алена лічыць сваім настаўнікам:

– Ён быў выбітным майстрам выцінанкі і чалавекам захопленым. Дубінка не стварыў сваёй школы, бо яго задачай было менавіта адраджэнне гэтага, забытага на нейкі час, цікавага мастацтва. Але дзякуючы яму многія адкрылі для сябе выцінанку як від творчасці, у тым ліку і я. Гэта было 50 гадоў таму, калі мой дзядуля Уладзімір Дагаеў працаваў фатографам у рэдакцыі газеты «Звязда». Там яны і пазнаёміліся з Дубінкам, а я часта бывала ў дзядулі. Аднойчы Вячаслаў Андрэевіч прынёс невялікі папяровы выраб і падарыў мне.



Але мяне гэта не зацікавіла, папера здавалася несур'ёзным матэрыялам. Выцінанку бабуля паклала ў кніжку, такім чынам яна цудоўна захавалася. Цяпер яна вісіць у рамцы на сцяне ў маім доме.

Потым з Дубінкам я сустрэлася ўжо ў свядомым узросце. Прыйшла на яго выставу, мы пагаварылі пра дзядулю, пра мастацтва і фатаграфію (я таксама фатаграфую). Так завязаліся нашы зносіны і сяброўства, а я пачала прыглядацца да мастацтва выцінанкі.

У 2003 годзе мне захацелася ўступіць у Саюз майстроў народнай творчасці з выцінанкай. Там мне сказалі, што пасведчанне сябра Саюза атрымаць – нялёгкая справа, нават параўналі са званнем «Заслужаны работнік культуры». Я ўспрыняла гэта як выклік. За кароткі час у мяне атрымалася зрабіць некалькі сюжэтаў на тэму беларускай міфалогіі, з якімі мяне ў выніку і прынялі ў Саюз.

Выцінанка – гэта не толькі лірычныя ўзоры і сюжэты. У Алены Шаліма ёсць вялікі цыкл партрэтаў і карыкатур. Таксама мастачка стварае графічныя карціны-ручнікі памерам каля 2-х метраў. Цяжка ўявіць, што ўсе яны зроблены з паперы. Сюжэты родныя і вядомыя: нашы гарады, героі міфалогіі, нават фрагменты гісторыі дзяржавы.

Майстар прызнаецца, што працаваць з вялікімі ручнікамі даволі складана, бо трэба ўтрымаць велізарнае палатно паперы. Яно не павінна разваліцца і страціць форму:

– Таму невялікія каляровыя ўкрапіны ў маіх манахромных працах маюць не толькі дэкаратыўнае, але і практычнае прызначэнне, яны дапамагаюць твору не пашкодзіцца і пры тым заставацца сюжэтна цэласным. Большасць маіх работ з чорнай паперы, і доўгі час знайсці патрэбную колькасць матэрыялу было праблемай, мне даводзілася фарбаваць газетную паперу тушшу.

Тым больш здзіўляе, што мастачка не робіць накіды і трымае ўсе мастацкія ідэі ў галаве. Трэба аддаць майстрысе належнае, бо традыцыйная беларуская выцінанка менавіта так і рабілася: выразалі без папярэдняй прамалёўкі контураў з аднаго суцэльнага ліста паперы.

Праца з выцінанкай – выдатны антыстрэс. Яна вельмі простая ў выкананні, для гэтага не патрэбны адмысловыя навыкі. Кожны чалавек можа працаваць з паперай. Матэрыял недарагі, ды і сродкі вытворчасці таксама. Паперу можна рэзаць з любоўю, а можна са злосцю, што дапамагае выйсці негатыўнай энергіі.

– Я хачу прыцягнуць да традыцыйнай беларускай культуры як мага больш людзей, – дзеліцца Алена. – А выцінанка – найбольш даступны спосаб з прыкладной творчасці. Да таго ж, выцінанка – гэта вельмі прыгожа. Беларускі брэнд, вядомы далёка за межамі нашай краіны, але пакуль недастаткова раскручаны ў нас. І мы над гэтым працуем. Выцінанка павінна набыць практычнае значэнне, інакш, як у выпадку з любой замкнёнай культурай, яна паступова знікне.

Выцінанка сёння можа быць усюды: адзенне, посуд, вітражы... Я хацела б зрабіць лінейку сукенак з ажурнымі матывамі. Пачатак пакладзены: з Symbal.by мы ўжо зрабілі некалькі рэчаў з такімі малюнкамі. Часам сустракаю маладых людзей у цішотках са сваёй працай – гэта надзвычай прыемна! Я мару, каб выцінанка была на сценах дамоў, пасцельнай бялізне, упакоўцы печыва ці малака – на тых вырабах, якія людзі трымаюць у руках і бачаць кожны дзень.

Выразаем анёлкаў

Як кажа Алена Шаліма, мастацтва выцінанкі для многіх пачынаецца з выразання сняжынак і анёлкаў для ўпрыгожвання дамашняга навагодняга інтэр'ера. Выцінанкі – вясёлая праца, якой з задавальненнем займаюцца і дзеці. Вам спатрэбяцца аловак, нажніцы, папера і – святочны настрой!

1 Аркуш паперы складваем удвая. На першай палавінцы малюем сілуэт анёла. Руку абавязкова малюем на згібе, каб анёлы маглі злучыцца.

2 Калі сілуэт гатовы, звяртаем увагу на дэталі: можна таксама выстрыгаць валасы ці аздобіць узорам падол, тады праца выглядае больш аб'ёмнай.

3 Далей усё залежыць ад вашай фантазіі, можна аздабляць выцінанку ўзорамі як захочацца.

4 Не забываем пра крылы. Ім можна надаць розную форму, іх таксама можна складаць, каб выразаць на іх узоры.

5 Разгортваем выцінанку – і атрымаем прыгожую кампазіцыю. Калі ёсць недахопы, усё можна выправіць з дапамогай нажніц.

Прыгожа выглядаюць святочныя выцінанкі з паперы срэбнага, залатога колераў. Ваша фантазія і добры настрой самі падкажуць ідэі – дзейнічайце!

Ведущая рубрики

Анастасия ТОДОРОВА.

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

Модный аксессуар

Манишка-бактус

Сегодня мы с вами свяжем манишку — неоправданно забытый аксессуар, который прекрасно защищает от холода, удобен. Представляю её вам в форме бактуса — треугольной косынки, совместив эти два изделия, получаем незаменимый в холодное время, красивый аксессуар из суперхита последнего времени — сверкающей пряжи!

Для работы нам понадобится: пряжа «Gazzal Rock'N'Roll» – два мотка разного цвета, спицы №5, толстая игла для сшивания, крючок подходящего размера, пуговица.

Манишка состоит из двух треугольников разного цвета, сшитых по основанию. Начинаем вязать треугольник первым цветом:

– набираем на спицы 3 петли и провязываем изнаночными петлями;

– 1-й ряд: первую петлю снимаем, накид, две изнаночные;

– 2-й ряд: первую петлю снимаем, накид, три изнаночные;

– 3-й ряд: первую петлю снимаем, накид, четыре изнаночные...

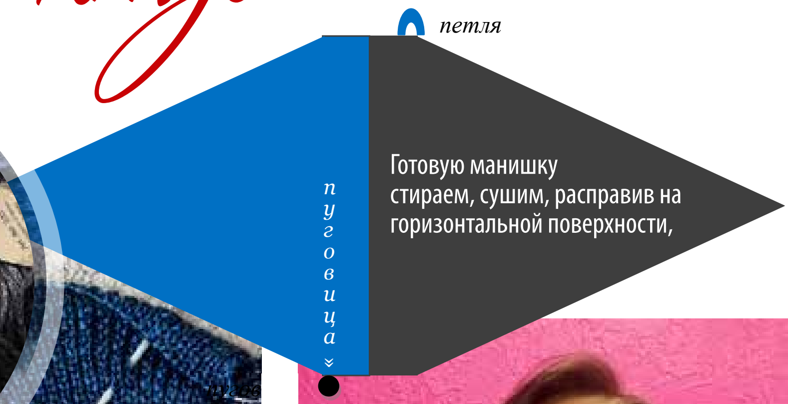
Таким образом продолжаем вязать треугольник платочной вязкой, прибавляя в каждом ряду 1 петлю, до нужной ширины основания – он должен свободно лежать вокруг шеи. В моём случае достаточно оказалось 70 петель. Провязываем уже без прибавки петли 10 рядов. Закрываем петли. Первый треугольник готов!

Для второго треугольника берём пряжу второго цвета и вяжем его так же, как и первый, но не платочной вязкой, а резинкой 1 через 1 (1 лицевая, 1 изнаночная, 1 лицевая, 1 изнаночная). Довязываем до ширины в 70 (в моём случае) петель, вяжем ещё 10 рядов без прибавки. Петли закрываем.

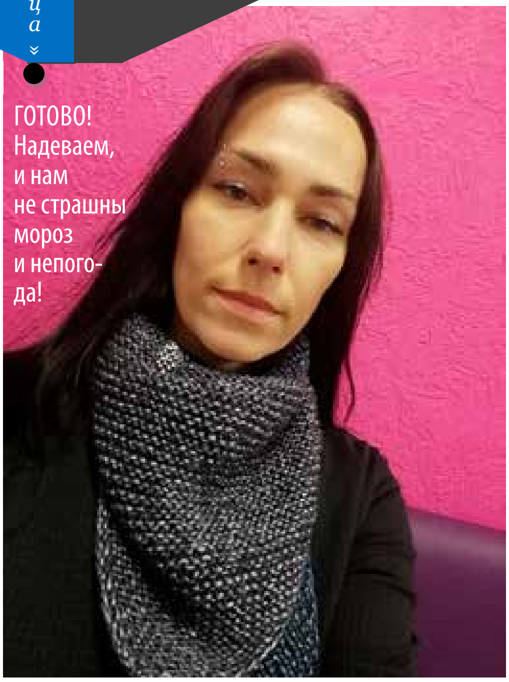
Вдеваем нить любого цвета в толстую иглу и сшиваем оба треугольника по стороне, на которой закончили вязание.

Манишка получается двусторонней, подходящей под разные цветовые варианты верхней одежды.

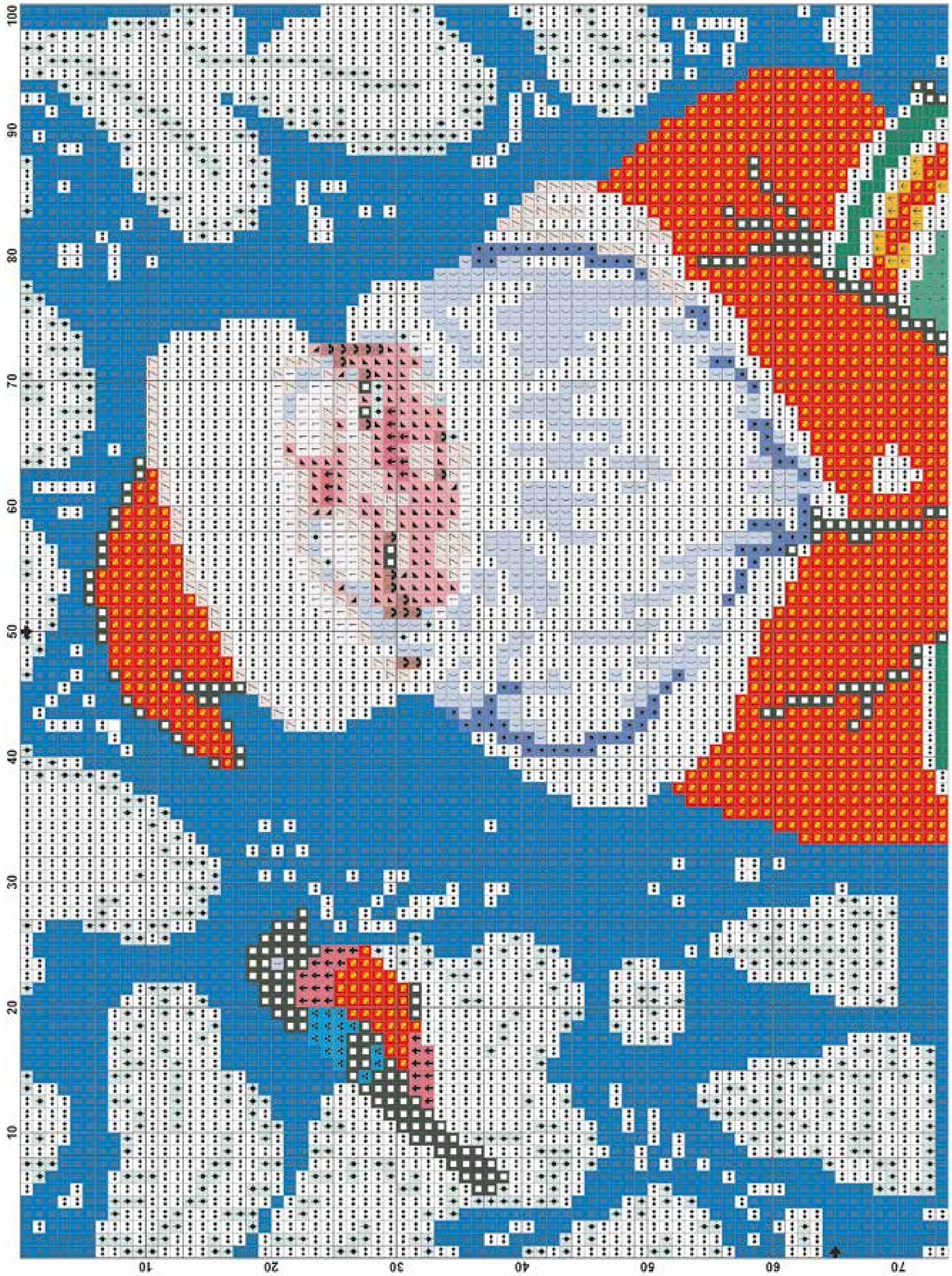
Теперь необходимо с одной стороны пришить пуговицу, а с противоположной вывязать крючком подходящую по размеру петлю, как показано на схеме.



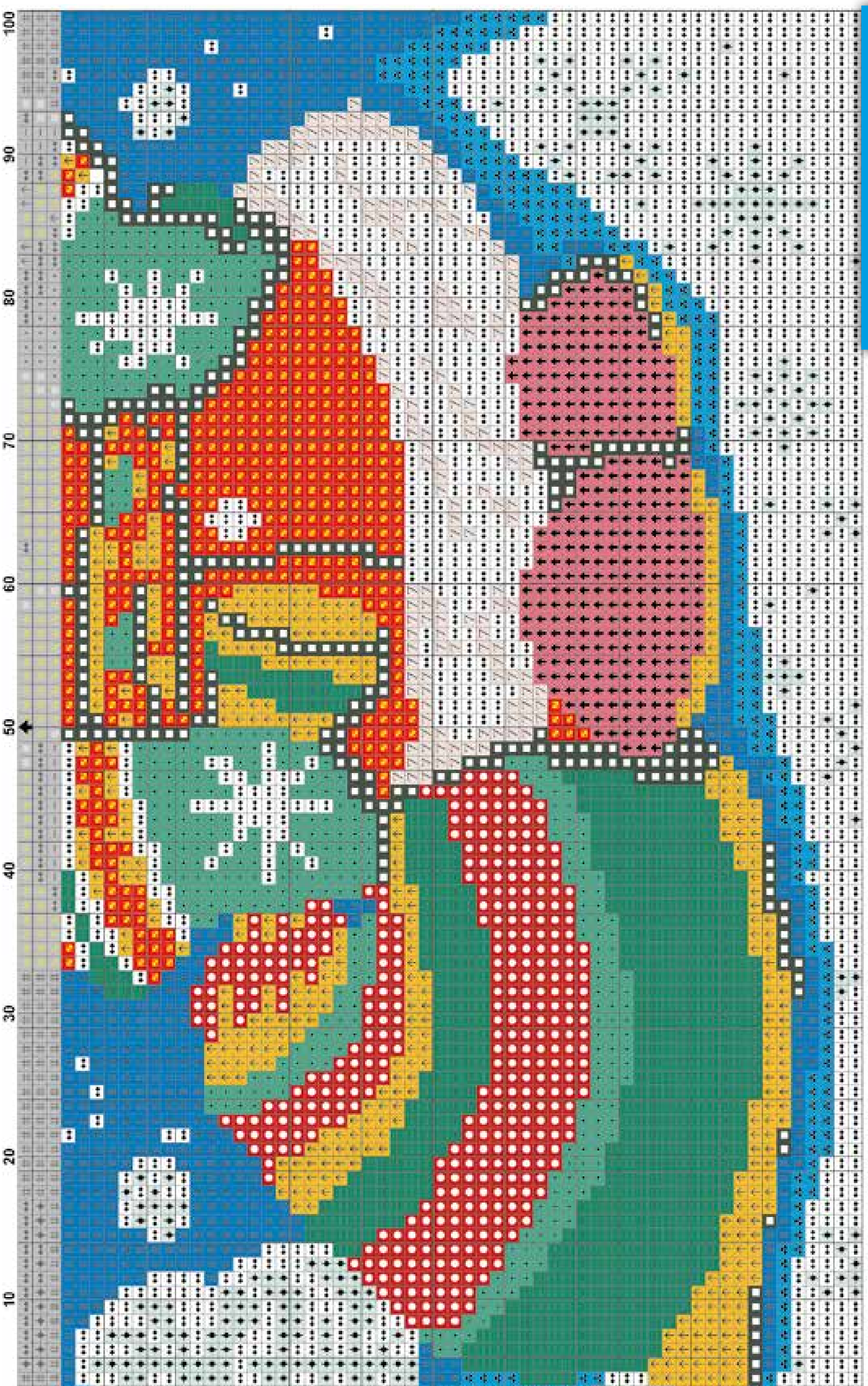
Готовую манишку стираем, сушим, расправив на горизонтальной поверхности,



ГОТОВО! Надеваем, и нам не страшны мороз и непогода!



УЗОР ДЛЯ ВЫШИВКИ «ДЕД МОРОЗ»



Дед Мороз – главный сказочный персонаж на празднике Нового года. И образ этот хорошо узнаваем: добрый Дедушка Мороз, седой старик, который по лесу гуляет и за порядком следит; живёт он в ледяном доме, а спит на перине из пушистого снега. Рукодельницу за хорошую работу одаривает, а ленивицу наказывает...

Предлагаем вам вышить знакомый с детства образ Деда Мороза.

DMC
3843
5200
996
3756
666
3747
728
3815
3816
961
819
3326
223
778
5283
3799
3838
321

Размер вышитой картины при стандартной канве 14 кл. на дюйм – 18×21,6 см.

Живые цветы способны создать в праздник прекрасное настроение уже самим фактом своего присутствия в доме, но всё же традиционный букет в Новый год — это не то, чего жаждет душа. Лучше украсить квартиру оригинальной композицией, в которой использованы еловые ветки, шишки и другие атрибуты праздника.

Яркие детали вашего букета!

Ёлочка в миниатюре

Новогодний букет вполне способен заменить традиционную лесную красавицу. Композиция из душистых колючих веток подарит праздничное настроение, а преподнесённая в качестве подарка обеспечит обмен яркими эмоциями. Однако создавать её необходимо в хорошем настроении, с любовью и радостью.

Для такого букета понадобится довольно большой керамический горшок или ваза, вполне уместным будет и декоративное ведёрко. Запаситесь свежими еловыми лапками, ёлочными игрушками, мишурой, приготовьте больше острые ножницы или нож.

Выбору сосуда для композиции уделите особое внимание: ваза или горшок должны быть оригинальны, красивы сами по себе и, в то же время, гармонировать с букетом, выглядеть его органичной частью.

Для миниатюрных букетов прекрасно подойдут хрустальные бокалы.

Большая плоская тарелка может перевоплотиться в лесную полянку с маленькой ёлочкой.

Формирование букета начните с обработки концов еловых лапок и живых цветов — обрежьте ветки наискось и вставьте во флористическую губку, помещённую на дно горшка или вазы (первыми — колючие ветки). Потом найдите место для цветов. Они должны выигрышно смотреться на фоне хвои, гармонировать с ней и, конечно, не падать, прочно стоять на заданной позиции.

Украсит букет веточка рябины с яркими ягодами, шишки, маленькие яблочки или конфеты. Искусственный снег из баллончика сделает композицию особенно нарядной.

Поклонникам минимализма или людям очень занятым, но жаждущим креатива, можно сделать простейший букет из нескольких еловых веток и шишек. Дополните композицию часами и маленькими коробочками, перевязанными яркой лентой. Времени на создание такого букета понадобится совсем немного, а нотка праздника зазвучит ярко и уверенно!

Традиционные компоненты новогодних букетов — свечи, мишура, серпантин.

Не забывайте об изящных подсвечниках и символичной для Рождества и Нового года пуансетии.

Лолита АНИСОВЕЦ

Красивый и съедобный

Замечательную праздничную композицию можно соорудить из свежих фруктов — яблок, мандаринов и апельсинов, груш, бананов, винограда. Разноцветные и ароматные, они будут отлично смотреться на фоне заснеженной хвои!

Для создания такого сочного букета, например, из мандаринов, понадобится 5-7 этих ярко-оранжевых фруктов правильной формы, примерно столько же красивых шишек, несколько веток ели, туи или можжевельника. А ещё белая акриловая краска, кисточка, термопистолет, крафт-бумага, шпагат, длинные шпажки.

Когда всё необходимое будет под рукой, включите термопистолет и, пока он нагревается, разложите все материлы на столе. На шпажки нанесите горячий клей и на концы нанижите по шишке. Чешуйки шишек окрасьте белой краской. Затем в каждый мандарин вставьте по две шпажки на небольшом расстоянии друг от друга. В одну руку возьмите шпажки с мандаринами, второй рукой вставьте между ними шишки на палочках, ветки ели или можжевельника. Теперь концы шпажек надо плотно обмотать шпагатом. И в завершение — завернуть букет в крафт-бумагу или цветную подарочную — как вам больше нравится.

Отличный новогодний букет получится, если украсить ярким бантом бутылку шампанского и поместить её в колпак Санты. Такой подарок можно преподнести мужчине. Он обязательно оценит оригинальный подход.

Сюрприз для малыша

Любящие родители готовы на всё, чтобы порадовать своё чадо в праздник. Один из вариантов необычного подарка — букет из мягких игрушек.

Подберите небольшие мягкие игрушки, два рулончика гофрированной бумаги, подходящей по цвету, а также некрупные цветы из ткани или бумаги, еловые ветки с шишками. Ещё понадобятся несколько салфеток, тонкая проволока, шпагат, атласная лента средней ширины, термопистолет и ножницы.

Нанижите на проволоку каждую игрушку, прокалывая в двух местах. Концы проволоки хорошенько скрутите до самого конца. Соберите игрушки в букет так, чтобы мордочки зверюшек смотрели друг на друга, и плотно стяните шпагатом проволоку. Примерно на середину получившейся «ножки» капните горячего клея и ещё раз обмотайте основание шпагатом.

Разровняйте один из рулонов бумаги. Одну сторону сложите примерно на 15 см и приклейте края горячим клеем. Затем склейте противоположные стороны ленты — получится бумажный тоннель. Внутрь него и вставьте игрушки. На проволочную ножку нанесите горячий клей и плотно прижмите бумагу. Теперь всё то же самое проделайте с бумагой другого цвета. Один из краёв тоннеля можно сделать фигурным, для этого пальцами немного растяните бумагу. В получившийся тоннель вставьте уже готовый букет, изнутри приклейте бумагу горячим клеем. Между игрушками разместите скомканную салфетку (одну или несколько). Ножку букета украсьте атласной лентой. Букет можно дополнить веточками ели или туи, шишками, цветами.

Конфетное великолепие

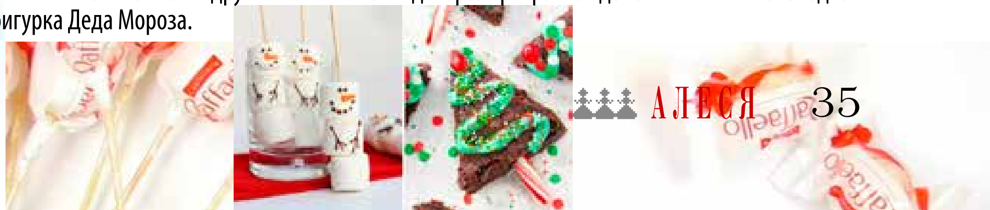
Получить такой букет весьма приятно: он никогда не завянет и сулит наслаждение вкусом. Понадобится небольшая корзиночка, обёрточная плёнка, шпажки, скотч, одинаковые конфеты, искусственные цветы и любые элементы декора на ваше усмотрение.

Выбирая в магазине конфеты, отдайте предпочтение тем, что имеют яркую обёртку: красную, зелёную, синию, золотистую.

К фантику каждой конфеты скотчем прикрепите по 4 шпажки. Соедините их вместе и обмотайте скотчем. Из плёнки нарежьте квадраты разного размера и наложите по 3 штуки друг на друга так, чтобы не совпадали углы. Сложите квадраты пополам и на сгибе сделайте надрез по центру. В прорезь вставьте шпажку, сверните плёнку, чтобы получился бутон и зафиксируйте скотчем.

Когда будут готовы все бутоны, поместите в них конфеты, соедините шпажки и зафиксируйте скотчем.

Корзинку выстелите обёрточной плёнкой, поместите в неё букет. Украсьте его цветами, закреплёнными на шпажках и другими элементами декора. Прекрасное дополнение — шоколадная фигурка Деда Мороза.



Создаём волшебное настроение!

Предвкушение новогодних праздников даже у взрослых рождает необыкновенное, феерическое состояние детской радости и веры в Чудо. Мы наряжаем ёлку, зажигаем свечи и пьём шампанское под бой курантов. Наши мечты устремляются в будущее, полное надежд на счастье, любовь и успех....

Лара КАРПОВА
Фото автора

А чем пахнут новогодние праздники? Эти запахи мы тоже знаем и помним с детства: специи, цитрусовые, еловая и сосновая хвоя и смолы. Да, именно эти ароматы помогают нам творить новогоднее настроение.

Сегодня мы в основном для украшения дома к Рождеству и Новому году используем искусственные хвойные деревья, поэтому нота № 1 — это эфирное масло ели. Оно довольно точно воспроизводит аромат живого дерева — рождественской ёлки, принесённой с мороза в дом и начинающей постепенно распространять вокруг себя удивительный свежий хвойный аромат со сладковатыми бальзамическими смолистыми оттенками. Вы можете поэкспериментировать, добавив смолистых оттенков аромамасел сосны, кипариса, туи, пихты, можжевельника. Небольшое количество масла мяты усилит акцент морозной свежести, а запахи горящего камина вдруг проявятся при добавлении древесных нот кедра и сандала.

Праздничный цветочно-фруктовый аромат — а это нота №2 — создаёт эфирное масло мандарина и сочетания его с другими цитрусовыми эфирными маслами: апельсина, лимона, бергамота, лайма. Аромамасло нероли добавит в ваш дом пряности. Волшебный эффект получится от сочетания травянистых ароматов мяты (перечной или садовой) с микродозами чабреца или тимьяна.

Из неожиданных решений — магический союз эфирных масел мандарина и кедра.

Пряный аромат праздника (нота №3) дарит нам корица, её запах согревает, успокаивает, создаёт спокойное и позитивное настроение, что идеально для зимы. Если вы безуспешно пытаетесь сконцентрироваться на большом списке предновогодних дел, то, вдыхая аромат корицы, вы бесспорно с этим справитесь в два счёта, ведь она помогает сосредоточиться и быть энергичнее. Кроме того, корица вдохновляет на творчество, что просто необходимо во время подготовки к праздникам.

ТРИ ГЛАВНЫХ АРОМАТА НОВОГО ГОДА:

Хвойные — одно или несколько из эфирных масел: ель, сосна, пихта, кедр, можжевельник.

Цитрусовые — эфирные масла апельсина, лимона, грейпфрута, мандарина, бергамота.

Пряные — корица, гвоздика, кориандр, имбирь.

Сладкое и сильно пряное эфирное масло имбиря обязательно дополняет рождественскую палитру запахов. А зимние глинтвейны? Классическое сочетание эфирных масел гвоздики и апельсина в аромалампе окажет мгновенный бодрящий эффект на присутствующих.

Эфирное масло ладана — ещё одна нота Рождества. Но, помимо очевидного религиозного значения, оно идеально расслабляет, поэтому его используют в медитации. Используйте его, чтобы наполнить вашу квартиру атмосферой спокойствия и умиротворения после шумных дней веселья.

Эфирные ноты праздника

№ 1

апельсин	10 к.
имбирь	5 к.
корица	8 к.
мускатный орех	1 к.

№ 2

имбирь	1 к.
мускатный орех	2 к.
мирт	1-3 к.
лимон	8 к.
гвоздика	2 к.

№ 3

ладан	6 к.
сосна	6 к.
грейпфрут	3 к.

№ 4

ладан	5 к.
мирра	5 к.
кедр	5 к.
апельсин	5 к.

Идеи для вдохновения

Все традиционные ароматы можно использовать для аромалампы или диффузора. Можно сделать саше из соли или сухих лепестков цветов, добавив любимого аромата. А можно и пофантазировать!

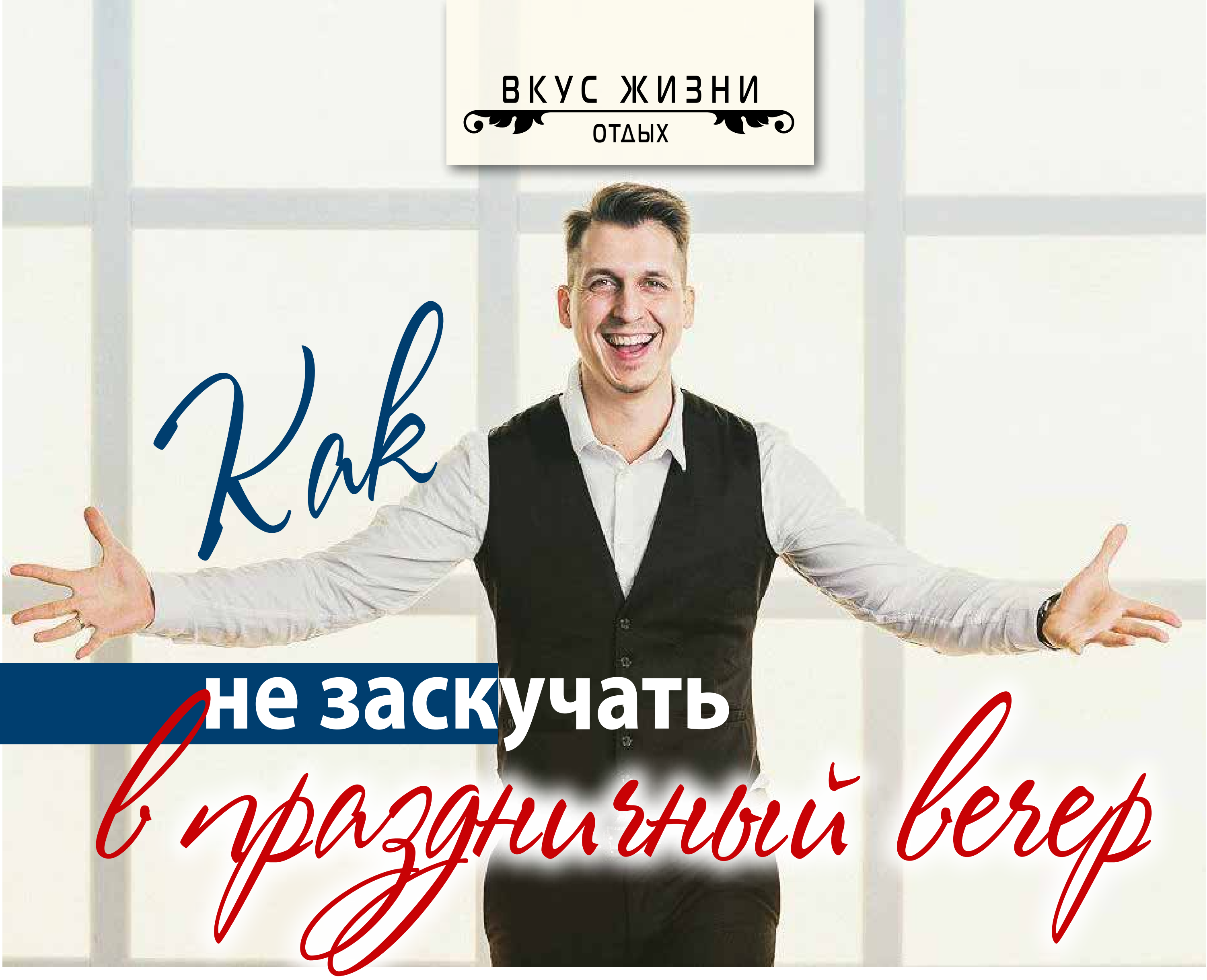
Ароматные шишки — какое удовольствие, делать их всей семьёй, вместе с маленькими детьми! Окунаем сосновые шишки в растопленный воск, даём время им высохнуть, а затем наносим на каждую по нескольку капель новогодних эфирных масел. Такими шишками затем украшают интерьер: их можно сложить в декоративную корзинку или повесить в виде гирлянды.

Ещё одна интересная идея — ароматизировать поздравительные открытки и обёрточную бумагу для подарков. Здесь важно только знать любимые ароматы ваших друзей и любимых.

Ароматные ёлочные игрушки — ещё один способ наполнить дом праздничными запахами, тем более, такие игрушки можно сделать самим. Например, сшить из фетра или тонкого войлока новогодние сапожки, мишек или «имбирных человечков», наполнить их древесными опилками или рисом и ароматизировать эфирными маслами апельсина и корицы. Можно сшить из зелёной ткани ёлочки, набить их можжевеловой стружкой и ароматизировать эфирными маслами ели, сосны, кедра и можжевельника.

Дети с радостью принимают участие в создании таких самодельных ёлочных украшений.

Рождество и Новый год — это время дарить и принимать подарки. И очень запомнится, если ваши подарки будут дополнены прекрасными праздничными ароматами.



Как не заскучать в праздничный вечер

Советы от профессионального ведущего

Приближается Новый год, а значит, каждого из нас ждут многочисленные торжества, начиная от корпоратива на работе и заканчивая семейными посиделками. Как провести зимние праздники весело и незабываемо? От чего вообще зависит настроение праздничного мероприятия: от количества блюд в меню или оригинальности звучащих тостов? О том, как превратить праздник (корпоративный или семейный) в лучшую вечеринку года, мы расспросили профессионального ведущего Павла НЕКРАСОВА.

Будьте позитивны

Как это ни удивительно, но атмосфера праздника зависит не от бюджета, не от звёздности приглашённых артистов, не от количества салатов, а исключительно от настроения собравшейся компании.

Если все настроены позитивно и пришли на торжество, чтобы отдохнуть, то любой праздник, где бы он ни происходил (хоть в малогабаритной квартире) пройдёт весело.

Комментарий от Павла Некрасова:

«Как-то в разгар очередного финансового кризиса мне позвонил руководитель одной из частных компаний. У него был швейный цех, и он очень хотел организовать для своих сотрудников праздник. Пусть и с минимальным бюджетом. Я согласился, но, так как денег на аренду зала у них не было, решено было устроить шоу прямо в цеху.

И вот будний день, швейные станки, идёт рабочий процесс… И тут появляемся мы. Диджей включает музыку, я начинаю свою программу… Получилось неожиданно, но в итоге очень весело! Работницы цеха остались очень довольны и долго потом вспоминали тот день».

Екатерина АПАРИНА
Фото: facebook.com/gorko.pavel

Устройте «мозгобойню»

Если вы решили чем-то удивить своих гостей, то забудьте про «танцы живота» или «караоке». Тренд последних лет – включать в корпоративный или семейный праздник какую-то интеллектуальную игру: квиз, квест, «мозгобойню» или даже простую викторину. Это и развеселит гостей, и разнообразит обычное застолье.

Приготовьте заранее шуточные вопросы, связанные с вашей общей фотографией, известными произведениями искусства, музыкой, песнями. Создайте лёгкую и непринуждённую атмосферу и будьте уверены: ваше развлечение точно запомнится!

Как показывает практика, народ быстро включается в подобные игры и уже через пару минут начинает с азартом соревноваться между собой или соседними столиками за правильные ответы. Главное в этом деле – не переборщить.

Комментарий от Павла Некрасова:

«Однажды я проводил новогодний корпоратив для айтишников. После двух часов праздника организаторы вечера пригласили всех на интеллектуальную игру. Я думал, там будет что-то лёгкое и непринуждённое, ведь уже два часа празднуем, так что ребята вскоре вернутся обратно. Но я ошибался. Участников ждала конкретная “взрослая” игра со сложными и серьёзными вопросами.

В общем, после нескольких часов такого развлечения все уже и забыли, зачем пришли. Признаюсь, мне понадобилось ещё два часа, чтобы вернуть в зал новогоднее настроение».

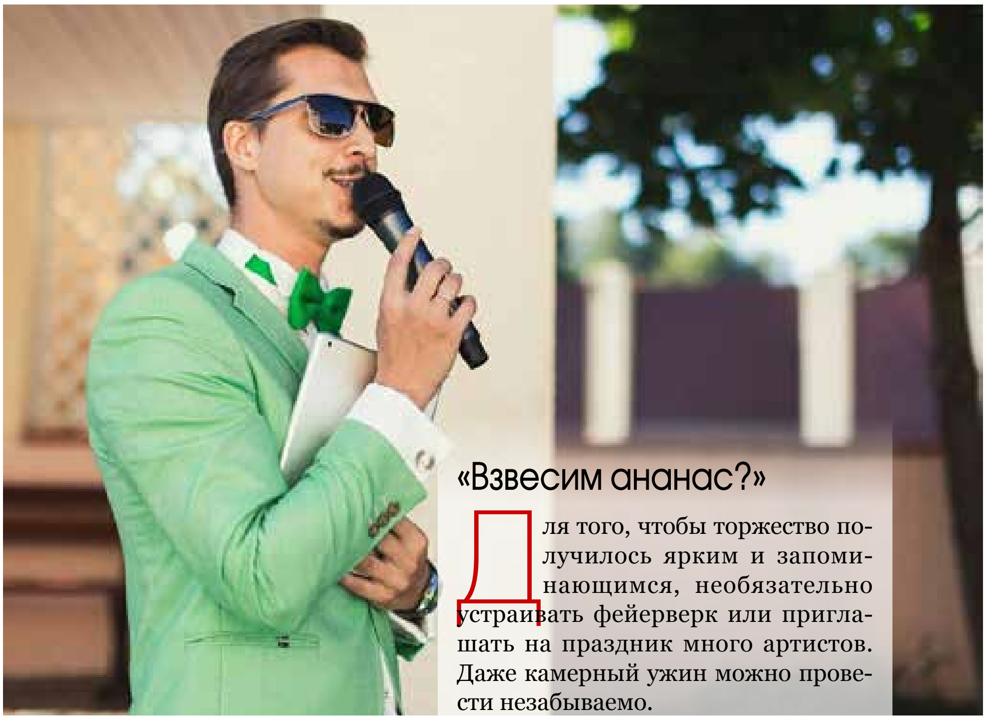
Уйдите от традиций

Если вам надоели праздники в стиле «стол-тосты-телевизор», то попробуйте сломать привычную концепцию. Приготовьте смешные карнавальные маски, разыграйте необычные головные уборы, организуйте своё новогоднее «обращение президента» и собственный праздничный концерт (пусть каждый из гостей покажет свой номер) и т. п. Такая вечеринка точно запомнится больше, чем праздник у ёлки по стандартной схеме.

Комментарий от Павла Некрасова:

«Что касается мероприятий для дружеских компаний, то фишка последнего времени – это уход с традиционных площадок. Сегодня организовать Новый год (и любой другой праздник) можно в самом неожиданном месте. Например, в палаточном лагере, заброшенном лесном домике или старом, полном вековых тайн замке.

Ещё одна модная тенденция – зонирование. Ведь, согласитесь, одну и ту же площадку можно использовать по-разному. Можно просто накрыть столы и оставить место для танцпола, а можно поделить всё пространство на несколько тематических зон: зону релакса с пуфиками и кальяном, зону настольных игр, зону для спортивных активностей, зону авторских коктейлей, сцену для кавер-бэнда. В итоге человек, который попадёт на такой праздник, точно не заскучает – столько вокруг всего интересного! Задача ведущего при этом – стать режиссёром мероприятия и грамотно управлять вниманием гостей».



«Взвесим ананас?»

Для того, чтобы торжество получилось ярким и запоминающимся, необязательно устраивать фейерверк или приглашать на праздник много артистов. Даже камерный ужин можно провести незабываемо.

Комментарий от Павла Некрасова:

«Как-то меня попросили провести свадьбу для 10 человек. Жених был белорусом, а невеста – китаянкой. Кого-то такие вводные данные, возможно, и испугали бы, но для меня эта задача стала профессиональным вызовом. Справлюсь или нет?

В итоге в конце торжества я стал практически родственником молодой семьи. У нас была и встреча с хлебом-солью, и первый танец молодых, и напутствие от родителей. Но при этом – всё без пафоса, мило и трогательно. Мы убрали весь официоз, поиграли в какие-то несложные застольные игры (типа «Угадай, сколько весит ананас»), посоревновались в оригинальных пожеланиях, а в завершение вечера все вместе ловили букет невесты. Победил, кстати, дядя жениха (смеётся)».

Переходим к плану Б

Конечно, на каждом празднике возможны какие-то накладки. Самое главное – постараться отнестись к ним максимально спокойно. Не приехал заказанный Дед Мороз, подгорел пирог, пропало электричество? Не паникуйте: включайте фантазию и переходите к «плану Б». Превратите форс-мажор в яркие воспоминания.

Комментарий от Павла Некрасова:

«Однажды меня пригласили вести свадьбу, которая проходила на природе. У молодых была запланирована выездная регистрация, затем фотосессия и фуршет для гостей. И вот прямо после регистрации жених и невеста узнают, что обслуживающая их кейтеринговая компания не приедет. То есть – ни посуды, ни официантов, ни еды не будет!

У всех шок, невеста в слезах... Казалось бы, полный провал? Но вы не представляете, как этот непростой момент объединил всех приглашённых. Пока молодые фотографировались, кто-то быстро побежал в магазин, кто-то стал звонить в службы доставки, кто-то соорудил импровизированный стол, кто-то расставил только что купленную одноразовую посуду. В общем, праздник состоялся, а молодожёны теперь добрым словом вспоминают свою свадьбу и всех своих родных и друзей».

«Весело, но без пошлости»

Павел Некрасов родился в Минске, учился в школе с музыкально-хоровым уклоном, окончил музыкальный колледж имени Глинки, а затем – Белорусскую государственную академию музыки. В настоящее время служит в хоре Минского Свято-Духова кафедрального собора.

– Павел, как давно вы работаете ведущим?

– Я в этой сфере уже 8 лет. За это время провёл около 500 мероприятий: от свадеб до презентаций. В моём портфолио – торжества от 10 до 400 человек.

– Самый страшный сон ведущего – это...

– Это когда ты включаешь микрофон, а у тебя пропадает голос. Со мной, к счастью, такого не было.

– Свадьба без драки – деньги на ветер?

– Не поверите, но на моих свадьбах, как и на корпоративах, никогда не было драк.

– Самая популярная фраза от заказчиков?

– «Мы хотим, чтобы было весело, но без пошлости». Вообще, я ярый противник «тамадаведизма» (всех этих конкурсов типа «попади карандашиком в бутылочку»). Я люблю, когда всё красиво и нескучно, но настроение создаётся не шутками ниже пояса. Например, я предлагаю вместо подвязки невесты на свадьбе разыграть бабочку от жениха. Причём, предлагаю выиграть её в честном бою – в гонках на машинках с пультом управления. Когда взрослые мужчины начинают соревноваться в управлении игрушечными автомобилями – это очень азартно и зрелищно!

– Чего не любят ведущие?

– Непрошеных советов о том, как нужно вести мероприятие. Проверено: почти на каждой свадьбе или вечеринке найдётся человек, который вспомнит про баян/гармошку. Мол, а почему ведущий без инструмента? В таких случаях я просто благодарю за совет...

– Ваша коронная шутка?

– Та, что рождается в процессе.

– Что делать, когда никто не хочет говорить тост?

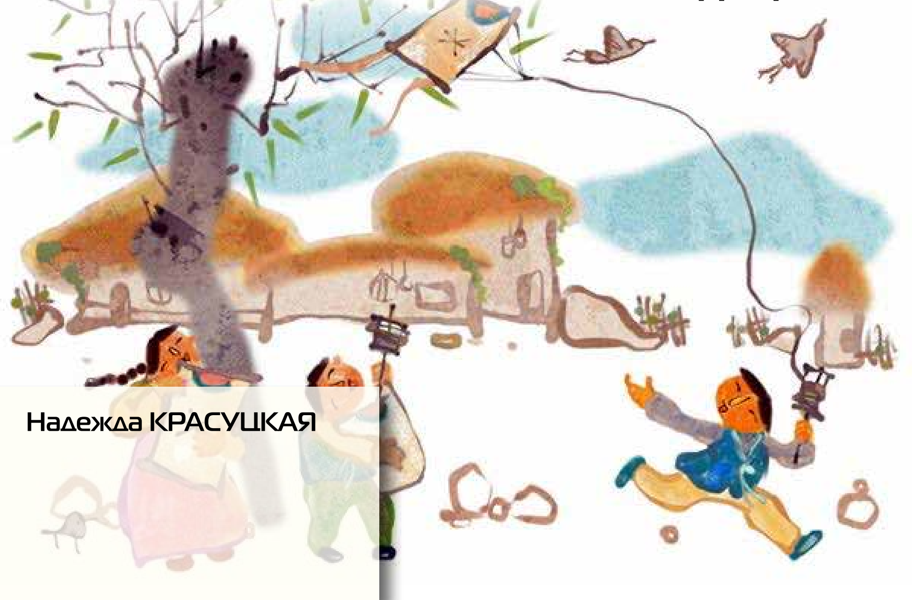
– Устроить соревнование! Как-то мы чествовали работников метрополитена, так вот там были тосты и «за рельсы», и «за свет в конце тоннеля», и «за проезд». Было реально очень весело.

– Лучший отдых для вас?

– Тишина. В свободные часы я стараюсь отключиться от работы, поиграть в футбол, сходить на тренировку, посмотреть кино, погулять с женой и маленьким сыном.

Корейский НОВЫЙ ГОД

САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ ИЗ ВОСТОЧНЫХ ТРАДИЦИЙ



Надежда КРАСУЦКАЯ

Новый год — это тот праздник, который объединяет планету. Вера в чудеса и незабываемые эмоции сопровождают всех в дни ожидания волшебной ночи. И, хотя по Лунному календарю 2020-й год придёт только 25 января, в странах Востока теперь отмечают и привычное нам 1 января.

Конечно, в Корее основные торжества происходят в Соллаль — Лунный новый год, но и в ночь на 1 января корейцы также веселятся, с недавних пор это для них выходной день. Города ярко украшены иллюминацией, оживлённо на улицах и площадях. По телевизору нет поздравлений от президента, вместо этого показывают награждение лауреатов уходящего года – деятелей культуры, актёров и музыкантов.

Согласно традиции, в новогоднюю ночь в Сеуле бьют не часы, а большой колокол. Тридцать третий удар совпадает с наступлением Нового года. Как правило, в колокол бьют мэр Сеула и ещё 11 лучших выборных граждан, которые заслужили это право своим усердным трудом. Сотни корейцев 31 декабря ночью ждут, даже в холод, когда же зазвучит колокол, потому что верят, что его звуки убирают всё плохое из их жизни, а будущий год станет счастливым, успешным. Например, 2019-й год возле колокола в Сеуле встречали более 100 000 человек.

Также в Южной Корее считается благоприятным увидеть «новое солнце» на морском побережье. Любуясь заходом, корейцы подводят итоги уходящего дня, а новый день встречают вместе с лучами восходящего солнца. Именно по этой причине 1 января многие стараются встретить первый рассвет в каком-нибудь живописном месте. Самые популярные — пляж Кёнпхо в Канныне или Канвон-до на Восточном море. В Сеуле горожане и гости любуются на восходящее солнце с гор Мэбонсан или в Небесном парке Ханыль. Некоторые в этот день уходят в поход. Есть даже специальные маршруты для тех, кто желает встретить первый рассвет Нового года именно в горах.

Что же важно сделать на Соллаль — в дни празднования традиционного восточного Лунного нового года?

Поклониться старшим

Для корейцев Соллаль — это непременно семейный праздник, на который принято ездить к родителям, а также одеваться в национальный костюм ханбок. Традиция посещения старших родственников в праздничные дни является очень важной, поэтому и сейчас бывает трудно купить билеты на междугородний транспорт, а на автомобильных дорогах выстраиваются огромные пробки.

Начинается новогоднее утро в корейских семьях с обряда почитания старших (сэбэ). Это ритуальные поклоны старейшим в семье — дедушкам и бабушкам, затем родителям, после — старшим родственникам (дядям, тётям). Дети и молодёжь кланяются в пол и желают «сехэ пок мани падысеё» (새해 복 많이 받으세요), что означает «получите много благословений» — удачи, здоровья, счастья и др. Ответный жест старших — дарение новогодних денег и сладостей и небольшая мудрая речь токтам.

Слово пок (복) в корейском пожелании имеет много значений, но главное среди них — счастье. Поэтому, делая новогоднюю открытку, возле этого слова корейцы оставляют свободное место, чтобы обладатель открытки мог украсить своё счастье, например, распустившимся весенним цветком. В таком случае счастья будет особенно много и оно непременно «найдёт» дорогу к дому рисовавшего.

Съесть тгоккук

Что ещё происходит в корейских семьях новогодним утром? Обязательно готовят на говяжьем бульоне острый согревающий суп с рисовым хлебом, который называется ттоккук. Сегодня никто не может сказать, с чем связано возникновение этого ритуала. Однако в XIX веке в Корее вышла книга «Тонгуксесиги», посвящённая различным народным праздникам и традициям. И там упоминается этот обычай обязательного поедания корейцами в Лунный новый год миски супа ттоккука как символ того, что все стали на один год старше (причём все одновременно!). Интересно, что до недавнего времени собственные дни рождения корейцы не праздновали. Считалось, что все люди взрослеют на год именно в Соллаль. «Сколько тарелок ттоккука вы съели?» — принято задавать в Корее, желая узнать возраст собеседника.

Древняя традиция есть на Новый год ттоккук ещё означает «стать чище», оставить в прошлом неудачи и освободить свою голову для добрых мыслей, привлечь в свою жизнь благополучие, счастье. Также традиционным новогодним блюдом в Южной Корее считается сладкое пирожное из рисовой муки.

Вспомнить предков

Если спросить у корейцев, какие праздники они любят, большинство вам ответит, что это Соллаль (Лунный новый год) и Чхусок (Праздник урожая и благодарения). Какое самое важное действо в эти праздники? Провести поминальный обряд предков по мужской линии.

Корейцы верят в то, что в торжественные дни умершие предки ненадолго возвращаются в земной мир и отмечают главные праздники вместе со своей семьёй, принимают пищу, специально приготовленную для них. Поэтому на стол подаются традиционные блюда в большом количестве.

Церемония поклонения проходит следующим образом: на стол ставятся таблички с именами предков и праздничные блюда. Собравшиеся дважды кланяются предкам, приглашая их к трапезе. Поклоны совершаются строго по возрасту: первым кланяется самый старший, а затем остальные, строго соблюдая «возрастную очередь». После этого некоторое время все ждут, когда предки насладятся трапезой. Затем старший в доме даёт знак начинать есть всем.

Проводя чхаре, корейцы отдают дань памяти и просят своих предков защищать и оберегать семью в течение всего года.

Большинство традиционных корейских блюд несут в себе глубокий смысл, как, например, трёхцветная овощная закуска, которая всегда присутствует на столе. Белый цвет в ней обозначает корни, чёрный (или тёмно-коричневый) символизирует стебли, а зелёный цвет — молодые сочные листья. Думаю, эти символы единения поколений понятны всем.

Корейцы проводят обряд поминания до прапрадеда (4-е поколение) как минимум 3-4 раза в год и один раз в год — предков, которые старше прапрадеда. А вы можете назвать своих предков до 4-го колена? Попробуйте, это очень интересные исследования.

Традиционная праздничная программа Соллаля, который сегодня всё чаще называют «семейным фестивалем»:

- обряд почитания старших (сэбэ);
- поедание главного новогоднего блюда — супа ттоккука;
- поминание 4-х поколений предков (чхаре);
- семейные игры: запуск воздушного змея, качели, «палочки».

Запустить змея

Современные корейские родители стремятся любой ценой дать образование своим детям. В основе важности обучения потомства лежат конфуцианские традиции эпохи Чосон, а им ни много ни мало 500 лет (!). Поэтому интеллектуальные развлечения, наряду с национальными играми, включены в праздничную семейную программу на Соллаль. Но мы расскажем о традиционных развлечениях.

Самая популярная народная игра — ют, или «палочки». Фишки для неё действительно напоминают деревянные палочки, покрытые красивыми иероглифами. Это очень древняя игра, причём в неё играли по обыкновению под сосной, что не случайно: сосна является символом долгой жизни. Правила простые: подбрасываешь вверх 4 палочки ют, а затем смотришь, какой стороной они упали на землю, и от этого будет зависеть количество ходов на игровом поле.

Кроме того, в Соллаль мужчины и мальчики обязательно запускают бумажных воздушных змеев и показывают своё мастерство в их управлении. Очень часто дедушки запускают змеев вместе с внуками, рассказывая им свои секреты, ведь изготовление бумажного змея — целое искусство. Если гостей много, играют в старинную разновидность футбола с мягким мячом.

У женщин и девочек свои забавы: они раскачиваются на традиционных качелях и раскручивают традиционные волчки пхеньи с помощью специальных хлыстиков. А по вечерам многие семьи с увлечением играют в карточную игру хватху. У корейцев есть поверье: «Чем веселее встретим Новый год, тем богаче будет новый урожай!» Поэтому веселятся все от души.

Новогодний суп ттоккук

Готовится на бульоне из говяжьих костей и грудинки, главным ингредиентом является нарезанный тонкими кружочками рисовый хлеб. Этот традиционный рисовый пирог формы вытянутого цилиндра называется каретток (가래떡). Он символизирует долголетие человека, которое так ценится корейцами. Со временем у блюда появились различные вариации. В суп сейчас добавляют рисовые клёцки, корейские пельмени манду, морепродукты и жареную морскую капусту (ким), кунжутные семена и др. Вот один из рецептов ттоккука.

Говяжий бульон: 250 г мяса говядины на рёбрах; головка репчатого лука среднего размера; 5-6 зубчиков чеснока; 3 шт. зелёного лука (белые части); 2 ст. л. соевого соуса; соль, перец — по вкусу.

Гарнир: отварная говядина; 1/2 ч. л. измельченного чеснока; 1 ч. л. кунжутного масла; соль и перец (по вкусу); 2 яйца; 1 шт. лука-порея; 0,5 листа жареной морской капусты ким; 100 г рисового хлеба (попытка замены — рисовые хлебцы, которые продаются у нас).

Как приготовить ттоккук. В кастрюлю с 2,5 л кипящей воды положите мясо, репчатый и зелёный лук и чеснок. Уменьшите температуру, накройте крышкой и варите на среднем огне 1,5 часа, пока мясо не станет мягким. Не забывайте убирать пенку. Когда мясо будет готово, вытащите его и дайте остыть. Процедите бульон от овощей, добавьте соевый соус, соль и перец.

Приступаем к гарниру. Разбейте яйца и взбейте миксером до однородной массы. Нагрейте сковородку до средней температуры, вылейте тонким слоем яичную массу, слегка наклоняя сковороду, чтобы масса расползлась равномерно. Обжаривайте каждую сторону, пока жидкость не исчезнет. Нельзя доводить яичный блинчик до коричневого цвета. Нарежьте жёлтые готовые блинчики на тонкие полосы.

Нарежьте охлаждённую говядину на длинные полоски шириной 1,5 см и тщательно перемешайте с чесноком, кунжутным маслом, солью и перцем. Нарежьте зелёный лук тонкими полосками по диагонали, а жареный лист ким порежьте на 1,5 см полоски кухонными ножницами или просто поломайте.

Снова вскипятите бульон. Добавьте рисовый хлеб и варите на слабом огне 5-8 минут. (Если рисовые хлебцы, их не варят.) Далее разлейте суп по тарелкам и добавьте гарнир: порезанные говядину, яичные блинчики, зелёный лук и морскую капусту. Приятного аппетита!

Сохранить на долгие годы привлекательную внешность и ухоженный вид, молодость и здоровье, поддерживать в спортивной форме свою фигуру и оптимальный вес — это сегодня не без оснований называют среди основных слагаемых успеха в карьере и личной жизни. А помочь женщинам добиться желаемого призваны разнообразные программы и способы коррекции фигуры. Важно только правильно выбрать то, что подходит именно вам.

Коррекция фигуры

Наш консультант:

Александра ГРЕБЕНЦОВА, косметик-эстетист, специалист высшей категории СПА-центра «Life City» (диплом «Лечебная физкультура»).

Прежде всего, женщин сегодня волнуют актуальные для возраста 35+ проблемы целлюлита. Целлюлит — изменения в подкожно-жировой клетчатке, которые проявляются в виде бугристой «апельсиновой корки». Из-за появления разного рода ямочек, выпуклостей, жировых отложений на ягодицах, бёдрах, животе кожа постепенно теряет свой упругий ровный вид.

Для достижения результата в борьбе с целлюлитом необходим комплексный и последовательный подход, требующий определённой настойчивости. Питание – с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов. Питьевой режим рассчитывают по следующей формуле: 30 мл воды на 1 кг веса человека (например, при весе 60 кг необходимое количество потребляемой в сутки воды равно 1800 мл). Помимо разработанных индивидуально схем физической нагрузки, желательны массажи, обёртывания и другие физиопроцедуры.

Антицеллюлитный массаж. Классический антицеллюлитный массаж выполняется исключительно вручную. Его методика направлена на проработку подкожного слоя жира. Массажист сильными сжимающими движениями запускает усиленный лимфоток, разминает и разбивает жировые сгустки под кожей в виде неприглядных комочков. Массаж провоцирует очищение межклеточного пространства от шлаков и выведение лишней жидкости, усиливая доставку к клеткам полезных веществ и кислорода. Нормализуется обмен веществ, запускаются рабо-

чие процессы в жировой прослойке по выведению продуктов распада и регенерации тканей.

В результате антицеллюлитного массажа корректируются объёмы тела, уходят отёчность и тяжесть в ногах, улучшается состояние капилляров, происходит тренировка сосудов, восстановление гибкости и подвижности суставов. И, что немаловажно, повышается иммунитет. Да, во время антицеллюлитного массажа вы вряд ли расслабитесь, но ощущение дискомфорта возникает только в моменты интенсивного воздействия на особенно проблемные зоны.

Зачастую данный вид массажа выполняется с помощью скребков и банок.

Водорослевые обёртывания (талассотерапия). В широком значении талассотерапия – это лечебные процедуры с использованием морской воды, морских водорослей, морских микроэлементов, даже морского воздуха (дословно с греческого «лечение морем»). Впервые для косметологии талассотерапию стал применять французский врач Луи Баго, построив в конце XIX в. первый центр здоровья и красоты. Сегодня это актуальное направление для поддержания здоровой физической формы, избавления от стресса и лишнего веса.

Обёртывания морскими водорослями благотворно влияют на организм: усиливается расщепление жиров в подкожной клетчатке, стимулируется лимфодренаж, усиливается кровоток в области воздействия, активизируется регенерация клеток, выводятся излишки жидкости и токсины из организма. За счёт содержания в морских водорослях большого количества биологически активных компонентов, водорослевые обёртывания имеют выраженный антицеллюлитный эффект и часто применяются в программах похудения.

Обёртывания и аппликации среди spa-терапии для тела лидируют в рейтингах популярности. Как и многие другие процедуры сохранения молодости и красоты, обёртывания пришли к нам из Древнего Египта. Из истории известно, что Клеопатра, помимо ванн из молока ослиц, использовала и такую методику: она наносила ил со дна Нила на всё тело, затем сверху наматывала полотняную ткань и оставалась лежать так под жарким солнцем некоторое время. Сегодня мы бы назвали такую процедуру горячим обёртыванием.

В Европе в Средние века были популярны обёртывания горчицей. Таким образом женщины не только сохраняли красоту кожи, но и лечили различные кожные и простудные заболевания.

Современная история spa-обёртываний началась в США в 1961 году, когда в одном из салонов красоты решили возобновить древнюю традицию ухода за телом. Широкое распространение процедура получила в 1990-х, когда появились современные технологии, и выбор их сейчас очень разнообразен.

Грязевые обёртывания делаются как полностью, так и на определённую часть тела. Чаще используют сапропели.

Сапропелевые грязи — это иловые отложения природных водоёмов с пресной водой, которые богаты органическими и минеральными полезными веществами. В состав сапропелевых грязей входят гуминовые кислоты, аминокислоты, витамины группы В, витамин D, фолиевая кислота, соли кальция, железа, магния, калия, йода и другие биологически активные вещества.

Грязелечение имеет не только локальное воздействие на очаг воспаления, но и благодаря своим целебным свойствам грязи насыщают все ткани кислородом, стимулируют регенерацию и восстановление, устраняют воспалительные проявления, повышают иммунитет организма.

Маски для тела. Это основа ухода за кожей любого типа. Современные салоны красоты и косметологи предлагают аппаратные процедуры с готовыми препаратами, глубоко увлажняющими кожу. Салонные обёртывания имеют разнообразное воздействие: антицеллюлитные, успокаивающие, тонизирующие, питательные, увлажняющие и т.д. По составу их выбор также широк: медовые, шоколадные, глиняные, хлопковые, кокосовые, виноградные маски и др. Специалист подбирает косметику индивидуально с учётом ваших пожеланий и состояния кожи тела. Насыщающая и увлажняющая маска нужна для сухой кожи, охлаждающие и живительные травяные маски и эмульсии избавят от сыпей, ускорят регенерацию клеток, улучшат очистительные функции. Но основной задачей любой маски является питание и насыщение кожи витаминами и полезными микроэлементами.

Парафинотерапия. Очень приятный, расслабляющий метод теплового лечения. В процедуре используется жидкий парафин, который оказывает невероятно полезный эффект для кожи. Парафин — продукт нефтепереработки, обладает высокой теплоёмкостью. Благодаря своим свойствам он отлично увлажняет и смягчает кожу, делает её в буквальном смысле «бархатистой». Парафин может применяться как на всё тело, так и на отдельные участки.

Процедура очень востребована в холодный период при уходе за руками. Кожа наших рук особенно подвержена вредному воздействию окружающей среды: ветру, холоду, перепадам температур, взаимодействию с моющими средствами и жёсткой водой. Именно поэтому женским рукам нужны особый уход, регулярное увлажнение и питание. Парафинотерапия помогает решить такие проблемы, как сухость кожи, раздражение, шелушение; огрубение тканей в области суставов; отёчность; сухие мозоли, натоптыши и трещины. Горячий парафин эффективно впитывает в себя токсины из кожи, запуская при этом процесс регенерации тканей. Добавки из эфирных масел и питательных веществ наполняют кожу энергией, увлажняют, делают её гладкой и шелковистой.

Бандажные обёртывания выполняются специальными бинтами одноразового использования, которые пропитаны гелевыми составами из натуральных компонентов. В зависимости от проблемы это могут быть вытяжки из виноградных косточек, арбуза, груши, водорослей (красных и бурых), фитоэкстракты из различных трав (плюща, орегано, гингко билоба, цветков лотоса, индийского конского каштана, базилика, шалфея), а также такие активные компоненты, как кофеин, гиалуроновая и никотиновая кислоты.

Пропитки бандажей могут быть самыми разными, а потому и обёртывания могут решать многие эстетические проблемы, начиная от целлюлита, дряблости кожи, лишнего веса, отёчности и заканчивая ломкостью мелких капилляров, борьбой с появлением сосудистой сеточки.

Разогревающие бандажи направлены на сжигание липидов (жиров). Таким эффектом обладают обёртывания с использованием вытяжки из морских водорослей, фитоэкстрактов красного перца, шоколада, кофеина. Эти компоненты улучшают микроциркуляцию крови, усиливают процесс насыщения тканей минералами и витаминами, улучшают обмен веществ, запускают процесс расщепления жиров.

Противоотёчные бандажи способствуют выведению избытка жидкости из организма. С этим справляются пропитки из конского каштана, мяты перечной, черники, кофеина, которые не только улучшают лимфодренаж, но и укрепляют стенки сосудов, расположенных в поверхностных слоях кожи. При целлюлите это крайне актуально, так как «апельсиновая корка» – только часть проблемы. Не меньше неприятностей приносят застойные явления, вызванные целлюлитом, которые часто приводят к ломкости мелких кровеносных сосудов и образованию гематом.

Криобандажи оказывают подтягивающий эффект. Для этого бинты пропитывают экстрактами виноградных косточек, вина, термальной водой, фитоэкстрактами моркови, конского каштана, хвоща, шалфея. В результате процедуры кожа, насыщаясь активными компонентами, подтягивается, становится более упругой, уменьшается объём жировых отложений.

Кинезиотейпирование – достаточно новая методика в индустрии красоты. Изначально тейпирование использовалось в спортивной медицине для реабилитации спортсменов, но метод очень быстро набрал обороты и сейчас широко применяется в лечебной практике (педиатрия, неврология, травматология), косметологии и эстетике.

Немного о сути метода. Тейп – это эластичная лента, состоящая из хлопка и эластина, с клеевой основой. Может быть различных размеров и цветов. Ленты наклеиваются на тело в определённой последовательности и с различным натяжением, образуя аппликации, которые несут определённый терапевтический эффект. Например, дренажная техника применяется для коррекции отёков, застойных явлений и гематом (послеоперационный период, при коррекции и моделировании фигуры и т.п.). Тейпы накладывают в косметологических целях не только на тело, но и на лицо, например, для снятия отёков после стоматологических операций.

Моделирующая техника тейпирования за счёт смещения мягких тканей, придания им иного положения способствует работе мышц, перемещению жировых пакетов или поверхностных тканей при коррекции фигуры. Данная техника с успехом используется косметологами, массажистами в эстетических целях.

Мы рассмотрели основные, наиболее популярные методы коррекции фигуры. При этом хотелось бы напомнить: чтобы иметь красивый силуэт, недостаточно только одного массажа или обёртывания. Здесь срабатывает правило «не вместо, а вместе».

Нежная забота

При неустойчивой, ветреной, со снегом и холодным дождём погоде коже лица особенно нужны хорошие питательные маски. Некоторые можно сделать самим.

Из мёда и овсяных хлопьев

Возьмите одно яйцо, отделите его желток от белка и взбейте желток с половиной чайной ложки мёда. Добавьте 0,5 чайной ложки оливкового масла, столько же лимонного сока, полученную смесь хорошенько перемешайте.

Измельчите кофемолкой овсяные хлопья до состояния муки и постепенно добавляйте их в смесь до тех пор, пока не получится масса в виде густой сметаны. Перед нанесением на лицо маску лучше нагреть на водяной бане, чтобы ускорить прохождение питательных веществ через эпидермис. Смывать маску надо тёплой водой или отваром трав.

Банановая маска

Возьмите очень спелый банан, очистите его и 1/2 часть хорошенько разомните ложкой. Добавьте к банану немного детского питательного крема, 0,5 чайной ложки оливкового масла и столько же сока лимона. Всю массу перемешайте и нанесите на лицо. Смывать банановую маску надо прохладной водой.

Маска из хурмы

Традиционное зимнее лакомство — хурма — отлично увлажняет и питает кожу! Отрежьте от спелого плода хурмы немного мякоти и разомните её в кашицу. Добавьте в хурму половину чайной ложки оливкового масла и полную чайную ложку сметаны 26%, перемешайте, нанесите маску на лицо. Смывать маску нужно спустя 20 минут тёплой водой.

Каждая зима — это стресс и испытания для нашей кожи. Резкие перепады температур, царапающие снегопады, обветривание и потеря влаги приводят не только к шелушениям и покраснениям, но и к нарушению работы капилляров, когда на лице могут появляться сосудистые «сеточки». Зимой особенно важно помнить, что ваша кожа нуждается в полезном качественном питании. И поэтому стоит приложить усилия, чтобы найти подходящий именно для вас питательный крем. А чтобы помочь вам, «Алеся» провела небольшое тестирование белорусской косметики.

Спасаем кожу зимой

ТОП-5 белорусских кремов для лица

1 Крем против морщин интенсивного действия (Liv Delano)

Бархатный крем с насыщенной текстурой прекрасно распределяется по коже и быстро впитывается, не оставляя жирного блеска. Может использоваться как основа под макияж. Крем заявлен как антивозрастной: нормализует метаболизм клеток, улучшает рельеф и эластичность кожи, уменьшает поры и покраснения. В составе есть органические масла макадамии и виноградной косточки, сквалан и миндальные протеины, органическое масло зелёного кофе, экстракты имбиря, ромашки, облепихи, солодки и эхинацеи.

Производители обращают внимание на 100-процентные сертифицированные органические масла и отсутствие минерального масла, глицерина, парабенов.

Защита от солнца (зимой она также очень важна!): SPF 10.

Оптимальный возраст для применения крема: от 45 и старше.

Виталина БАНДАРОВИЧ

2 Крем для лица защитный зимний №31 (для всех типов кожи, Sativa)

Мягкий, плотный, легко впитывающийся дневной крем для чувствительной к морозу кожи лица. Смесь натуральных масел устраняет сухость, шелушение и покраснение. Средство содержит минеральный фотостабильный УФ-фильтр и бетулин, которые предохраняют кожу от фотостарения. Особо рекомендуют использовать крем во время занятий зимними видами спорта.

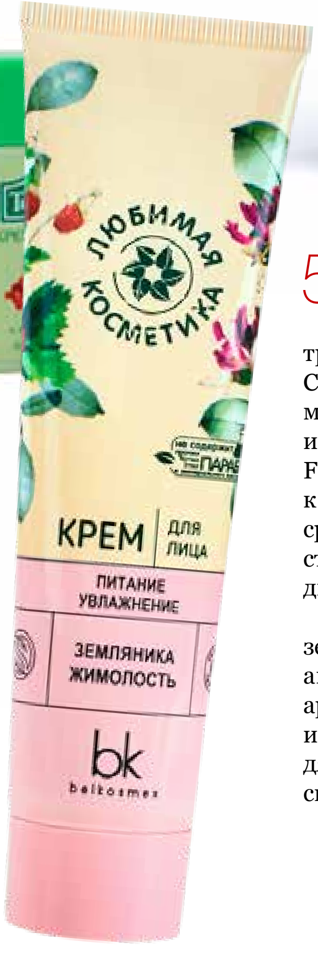
Производители заботливо напоминают нам, что присматриваться к защитному зимнему крему нужно уже при +5 градусах. Ведь когда мы выходим на холод, капилляры резко сужаются, чтобы экономить тепло. А экономия должна быть разумной, поэтому, чтобы не заработать обморожение, через суженные капилляры под давлением прокачиваются большие порции крови. Не удивительно, что после такой пульсирующей нагрузки румянец может не проходить несколько часов.

И не стоит забывать: если румянец у вас и вовсе не появляется, то это не повод для радости, а скорее сигнал, что защитные системы организма по каким-то причинам работают неправильно, и ваша кожа склонна к обморожениям. В этом случае защитный крем просто необходим!

3. Защитный cold-крем для лица от холода и мороза (Вітекс)

Этот защитный крем подходит для всей семьи. В составе его комплекс жирных масел, горный эдельвейс, арктический хлопок, которые насыщают кожу, препятствуют обезвоживанию, шелушению, обветриванию и раздражению. Крем также помогает коже адаптироваться к перепадам температур. Защита от солнца – SPF 8.

В этой серии также есть крем-маска экстренной помощи для обветренной кожи лица и рук. Она заживляет микротрещины и восстанавливает защитные функции кожи. В составе – масла ши, арганы, макадамии, бабассу и хлопка, клетки горного эдельвейса, D-пантенол. Названные компоненты помогают восстановиться коже рук и лица после обморожения или сильного обветривания. Кремовая текстура при нанесении тает, превращаясь в масло, которое быстро и легко впитывается, насыщая кожу питательными микроэлементами.



4 Крем дневной питательный «Зелёный чай с лесными ягодами» (MODUM)

Крема серии «Tea Line» питают и защищают кожу. Жиры и масла в их составе уменьшают отдачу воды, а значит, предохраняют кожу от высыхания.

Зимой это просто необходимо. В названном нами креме есть экстракт зелёного чая, кофеин, танины, протеины сои, экстракт земляники, витамины A, E, C. Эти компоненты улучшают регенерацию клеток кожи, уменьшают отёчность, придают упругость, работают как противовоспалительное и антибактериальное средство. И, конечно, приятным бонусом является нежный запах лесных ягод.

5 Крем для лица «Питание и увлажнение» (Belkosmex)

Ещё один «вкусный» крем с экстрактом жимолости и земляники. Средство выпускается в тюбике объёмом 100 мл. В составе: масла авокадо и кокоса, экстракты, витамины A, E, F. Крем повышает устойчивость кожи к негативному влиянию окружающей среды и интенсивно питает, как следствие – быстро стираются с лица следы усталости.

Натуральный крем с экстрактом земляники способен стать настоящим антистрессом: ведь, вдыхая яркие ароматы лета, мы поневоле выходим из зоны дискомфорта, забывая о ледяном ветре и пробирающих насквозь сырости и зябкости.

Ах – Ахатины!

«Я ль на свете всех милее?..» Всё чаще с возрастом женщины задают себе этот вопрос, глядясь в зеркало. И, чтобы получить утвердительный ответ, прикладывают неимоверные каждодневные усилия. На помощь в поддержании красоты и здоровья приходят десятки брендов косметики. Многие чудодейственные средства женщина творит сама из подаренных природой ингредиентов: травы, фрукты, ягоды, овощи, молочные продукты, экстракты животных жиров. В последнее время на пике популярности оказались косметические препараты, имеющие в своём составе такой уникальный компонент, как муцин улитки.

Косметику сопровождают сотни восторженных отзывов. Крема с муцином интенсивно увлажняют кожу, придавая ей здоровый и свежий вид, делая упругой и эластичной. Они гипоаллергенны, поэтому идеально подходят и для чувствительной кожи. Спектр их применения неимоверно широк: сухая и жирная кожа, микроповреждения, акне и постакне, веснушки и пигментные пятна, неглубокие морщины, а также растяжки и целлюлит. Ну, разве ж это не настоящее чудо!

Спасибо французской кухне

У каждого волшебного средства должна быть своя легенда. История крайне популярной сегодня косметики с муцином началась с... французской кухни.

В принципе, люди питались улитками ещё в доисторические времена и везде, где только могли их добыть. При археологических раскопках в кострищах на стоянках древнего человека повсюду находят обугленные раковины. Разводить же виноградных улиток начали древние римляне: они создали специальные «улиточные сады», где откармливали улиток, взятых у природы, ароматными травами, особенно тимьяном. В своих трудах Плиний Старший утверждал, что мясо улиток особенно полезно при заболеваниях желудка и опорно-двигательной системы.

Из Древнего Рима культура употребления улиток в пищу распространилась на Францию, Англию, Германию. Монахи в Средневековье выращивали улиток на капустных грядках: католическая церковь не запрещала есть улиток и во время постов.

Известно, что для здоровья полезные свойства этих брюхоногих моллюсков использовали прежде всего древние греки. Гиппократ применял мазь на основе секрета улитки при ожогах, различных воспалениях и раздражении кожи. Есть описания, что больным коклюшем в качестве лекарства давали кусочек сахара, пропитанный слизью улитки. А женщины-гречанки просто клали улиток на лицо, таким образом увлажняя кожу.

Лара КАРПОВА
Фото автора

На фермах Южной Америки много лет как выращивают улиток для поставок в рестораны. Именно французское блюдо эскарго – знаменитый деликатес из моллюсков – стало поводом, который привлёк внимание к улиткам с точки зрения косметологии. В 1980-х годах некто Фернандо Баскуньян, крупный владелец чилийской улиточной фермы, обратил внимание на то, что кожа на руках работниц, собиравших улиток для французских ресторанов, выглядела удивительно молодой и гладкой, несмотря на агрессивное южное солнце. Мелкие царапины, мозоли и ожоги чудесным образом быстро заживали, не оставляя следов. Это наблюдение стало настоящим открытием не только для Баскуньяна, но и для мировой косметической отрасли. Так возникла идея превратить улиточную ферму в косметический бизнес (производство улиток очень дешёвое, технологически несложное).

Началось активное изучение состава и свойств улиточного муцина. Исследования и составление формулы заняли 15 лет. Только в 1995 году под маркой «Элицина» был выпущен

первый восстанавливающий кожу крем с фильтратом улиточной слизи. Стоит заметить, что женщинам Южной Америки было известно о полезных свойствах улиток и раньше, они по обыкновению собирали слизь и наносили её на кожу.

После публикаций научных исследований испанских и американских учёных о восстанавливающих свойствах улиточных секреций этим активно заинтересовались корейские производители косметики. Сейчас именно в Корее выпускается самая широкая гамма различных косметических средств с муцином; свои марки есть в Бразилии, Испании, США.

В составе секрета улитки и кроется секрет тренда косметики на основе муцина в мировой бьюти-индустрии.

Секрет – в секрете

Лабораторно доказано, что клеточная структура муцина идеально совместима со структурой кожи человека. Муцин на 90% состоит из воды, а остальные 10% – это кладезь веществ, необходимых для сохранения здоровья и молодости кожи. В его составе – коллаген, гликолевая кислота, аллантоин, витамины группы А, В, Е.

У улитки муцин отвечает за процесс минерализации и формирование улиточной раковины. Улитки производят два типа слизи. Один тип помогает ей двигаться, смачивая поверхность. Второй тип слизи выделяют специальные железы улитки в ответ на физический стресс или повреждения её раковины. Он более густой, содержит белки, полисахариды (в том числе и гиалуроновую кислоту), минеральные соли и активно стимулирует регенерацию клеток, восстанавливая повреждённый «домик». Именно этот тип слизи является ингредиентом для косметики.

В составе секрета улитки и кроется секрет тренда косметики на основе муцина в мировой бьюти-индустрии. Коллаген и эластин отвечают за упругость и эластичность, гиалуроновая кислота помогает бороться с сухостью, делает кожу гладкой и светящейся. Гликолевая кислота отшелушивает отмершие клетки, а аллантоин сужает поры. Витамин А борется с воспалениями, витамин Е предотвращает появление морщин. В общем, это действительно мощный косметический актив, содержащий компоненты, прекрасно работающие со зрелой, проблемной и чувствительной кожей.

В косметологии используется несколько видов улиток. Прежде всего, это хемициды – садовая улитка, распространённая в Японии. А наиболее популярными для улиткотерапии (вам знаком этот новомодный термин?) являются ахатины.

Прикосновение к тайне ахатин

Все научные статьи и исследования о жизни, строении улиток, составе их полезного секрета теряют свою весомость при непосредственном общении с этими удивительными существами.

Моя любовь к ахатинам случилась не вдруг и не с первого взгляда. Информация о пользе и оригинальности улиткотерапии доходила до меня давно, но приблизиться к этой теме особого желания не возникало. Пока я впервые не взяла ахатину в руки, находясь в гостях у подруги, которая занимается их разведением.

Наблюдать за неспешными движениями (как при замедленной съёмке) в наш скоростной век для меня оказалось занимательным. Скольжение улитки вызывало ощущения сродни медитации. Муцин муцином, но общение ахатин друг с другом и с человеком погружает в другой мир и дарит спокойствие, настроения нежности и доброты.

Но это лично мои ощущения и впечатления, не смею никому их навязывать. Могу сказать только, что после наблюдений за ахатинами и общения с ними наступает состояние внутреннего покоя, гармонии. Да, это очень успокаивает нервную систему. Когда ты берёшь в руки ахатину и она начинает свой медленный завораживающий танец, время словно останавливается.

Кстати, в Египте и Вавилоне улитка была символом вечности. В буддизме она олицетворяет терпение, а её раковина – застывшее время.

Так и есть – медленный танец вне времени...

Домашние питомцы

В странах с влажным тропическим климатом ахатины живут и здравствуют во множестве. Белорусский климат этим брюхоногим моллюскам не подходит, поэтому у нас они встречаются только как домашние питомцы. И это идеальное домашнее животное для занятых людей: если надо уехать в командировку надолго, домашняя улитка вполне обойдётся и без вашего внимания. Основным достоинством улиток является их нетребовательность к условиям содержания. Для ахатин подходят небольшие аквариумы, террариумы или пластиковые контейнеры объёмом от нескольких литров до нескольких десятков литров (в зависимости от размера питомцев и их количества). Понятно, что выгуливать улитку нет необходимости, она не оставляет шерсть, не шумит, неприхотлива в еде, не вызывает аллергию. Финансовые затраты тоже незначительны: кормятся они овощами и фруктами в небольших количествах. Однако им обязательно нужен кальций в виде минеральных добавок для построения «домика».

Немного об улиткотерапии

Для нашей страны это новомодная косметическая процедура по омоложению. Прямых противопоказаний для проведения улиткотерапии нет, слизь ахатин гипоаллергенна. Выведенные в домашних условиях улитки опасности для здоровья человека не представляют, паразитов не переносят (в отличие от диких, взятых из природы).

Улиток перед началом массажа обязательно надо «умыть» (промыть в проточной воде). Кожу человека также очищают от загрязнений и косметики тёплой водой, а лучше – отваром ромашки, обрызгивают сливками и затем высаживают ахатин (на лицо, руки, шею, спину или другие части тела). Во рту у улиток есть радула — скребок, который состоит из десяток тысяч хитиновых зубов. Укусы безболезненны и неощутимы, но именно они отвечают за чистку и пилинг кожи.

В среднем улитки «ходят» 15-25 минут, оставляя «следы» из своего целебного секрета. Затем ахатин снимают, дают коже впитать слизь ещё минут 10-15 и смывают тёплой водой. Из минусов: есть некоторые болезненные ощущения, когда улитка чистит поры. Психологическим «противопоказанием» к процедуре может стать страх улиток или брезгливость.

Процедура полезная, вне всяких сомнений, важно помнить однако, что в послеоперационный период и при открытых ранах медики рекомендуют воздержаться от общения с улитками.

В реальности массаж живыми улитками-ахатинами дарит помимо пользы для тела незабываемые эмоции. Ползая, улитка совершает своим тельцем волнообразные движения, которые воздействуют на чувствительные рецепторы и нервные окончания кожи лица, рук, ног, спины. Мы получаем тройной эффект: расслабляющий массаж, питание кожи муцином и пилинг верхнего ороговевшего слоя кожи.

Геронтологи считают, что снижение температуры тела на 2—3 градуса может увеличить продолжительность жизни в два раза. Исследования привели учёных к однозначному выводу: люди, которые любят холод и закаляют себя, живут значительно дольше.

Полюбите ХОЛОД

Поэтому рекомендуется зимой проводить на свежем воздухе как можно дольше времени. В морозном воздухе плотность кислорода больше, чем в тёплое время, поэтому человек чувствует прилив бодрости. Наша кожа оснащена специальными рецепторами, которые реагируют на температуру, и чувствительных к морозу в ней в 7 раз больше, чем откликающихся на воздействие тепла.

Как «работает» кожа в холодном режиме? Прежде всего, она начинает активно производить специальные молекулы – цитокины, обязанность которых дать сигнал всем клеткам: «Внимание, окружающая среда поменялась. Пора приспосабливаться!» К слову, цитокины выступают в роли глашатаев в любой ситуации, когда нам требуется перестановка приоритетов. В мороз они командуют сосудам сужаться (таким образом мы аккумулируем тепло для всего организма), а затем — расширяться, чтобы не позволить эпидермису замерзнуть. Эти своеобразные «качели» сужения-расширения и отвечают за красивый, ровный румянец. Если же у вас нарушена работа сосудов или химический обмен, влияющий на эффективность цитокинов, то можете ждать некрасивых пятен и даже разбушевавшегося купероза.

Стрессовое, то есть кратковременное и ощутимое воздействие холода на кожу запускает клеточный метаболизм, после чего можно пользоваться увлажняющими и питательными средствами — они будут работать более эффективно. Морозный эффект снимает отёки и боль, прекрасно тонизирует и укрепляет, но не способен избавить нас от имеющихся морщинок и заломов. Однако такая закалка продлит молодость.

Не стоит бескомпромиссно записывать холод во враги. Мороз может стать лучшим тонизирующим средством, но во всём важна мера. Известно, что императрица Елизавета каждое утро умывалась льдом, чтобы подольше сохранить морозную свежесть своей красоты. И легендарная маркиза де Помпадур приказывала слуг ставить на ночь возле своей кровати тазы со снегом, чтобы утром хорошо себя чувствовать, иметь свежую молодую кожу и блестящие глаза.

Опыт оздоровления льдом и холодом применим и сейчас: холод активизирует иммунную систему организма, мобилизует эндокринную и нейрогуморальную системы, что применяется при лечении многих заболеваний, обеспечивает устойчивость к стрессам и перегрузкам, повышает самочувствие и работоспособность. Криотерапия (греч. kryos – холод, мороз) — это лечение холодом, которое набирает сейчас всё большую популярность. Есть даже мнение, что криотерапия, как совершенно уникальный по своему воздействию на весь организм метод, могла бы в будущем претендовать на звание панацеи от болезней. Есть ряд заболеваний, при которых показана криосауна. Например, при осложнениях сахарного диабета, атеросклерозе мелких сосудов, для профилактики различных трофических язв. Но главное, очевиден эффект воздействие криосауны на кожу, она после курса лечения становится бархатистой, мягкой и нежной.

Полюбите зиму и холод! И вы вернёте себе молодость и здоровье.

Мария МОРОЗ

Несколько советов:

»»» *Зимой исключите из своего бьюти-рациона очищающие средства на гелевой основе. Как известно, гели — это самые беспощадные к коже средства. Приобретайте бесспиртовые (это обязательное условие) тоники.*

»»» *Исключите умывание горячей водой, она замедляет регенерацию кожи. От горячей воды сальные железы начинают работать усиленно, а итогом становится истончённая, хрупкая кожа с микротрещинками, проявления купероза и активное шелушение.*

»»» *Увлажняйте кожу правильно подобранным продуктом как минимум за 40 минут до выхода на улицу. Если вы не готовы разбираться в составах кремов, положитесь на средства с пометкой «зимний». Обычно производитель учитывает особенности кожи и поведение косметических продуктов в условиях морозов.*

»»» *Хорошо также, если выбранное вами средство будет содержать противовоспалительные элементы.*

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

Варенье из хурмы

Потребуется: *хурма – 1 кг; сахар – 500 г; лимон (сок) – 1/2 шт.; желирующий порошок – 1 пакетик.*

Приготовление. Для варенья выбираем спелую мягкую хурму. Помыть, нарезать на дольки, удалив косточки и кожицу. Полить хурму соком лимона и засыпать сахар. Варить до готовности, тщательно помешивая, 40 минут. За 10 минут до окончания варки добавить в кастрюлю желирующий порошок.

Готовое варенье разложить по баночкам и хранить в холодильнике.

Зимние варенья

Традиционно наши мамы и бабушки варили варенье летом и в первые дни солнечной осени, когда лес и сад одаривали нас сочными, ароматными ягодами и фруктами. Но сегодня многое изменилось, и мы можем приготовить интересные десерты даже холодной зимой, наполняя дом вкусными, сладкими запахами. Ведь сейчас в магазинах можно свободно купить разнообразные цитрусовые, хурму, виноград, ананасы или экзотические манго, маракуйю и др. Почему бы долгими зимними вечерами не заняться приятными экспериментами на кухне?

Фейхоа с орехами

Потребуется: *фейхоа – 1 кг; сахар – 1 кг; орехи – 200 г.*

Приготовление. Плоды фейхоа промыть, обдать кипятком, обтереть насухо. Затем измельчить их миксером или пропустить через мясорубку и смешать с сахарным песком в пропорции 1:1. Добавить измельчённые ядра грецких орехов или фундука (на 1 кг варенья – 100 г орехов), хорошо перемешать. Готовое сырое варенье уложить в стерильные банки, закрыть крышками. Хранить в прохладном месте.

Зелёный «орешек»

Так называют иногда зелёные овальные ягоды фейхоа – с ярким специфическим ароматом, нежной мякотью и вкусом, который одновременно напоминает ананас, землянику и банан. Они появились у нас не так давно. Их можно есть свежими и использовать для приготовления варенья, джемов, желе. Можно добавить фейхоа во фруктовые салаты, выпечку или соусы. Мякоть ягод перетирают в пюре и готовят глазировку к мясу. Фейхоа не рекомендуется замораживать: размороженная, она годится только для соусов.

Фейхоа с лимоном

Потребуется: *фейхоа – 300 г; лимон – 1 шт.; мёд – 250 г.*

Приготовление. Фейхоа вымыть в холодной воде, а затем обдать кипятком. Выложить ягоды на полотенце, убрать лишнюю воду. Срезать у каждого плода кончики и нарезать фейхоа на кубики.

Лимон также хорошо промыть и обдать кипятком, обтереть досуха и порезать на небольшие кусочки. Пропустить фейхоа и лимон через мясорубку. По частям добавить в это пюре мёд, тщательно размешивая каждую порцию.

Разложить фейхоа с лимоном и мёдом по небольшим баночкам, плотно закрыть крышками и убрать в холодильник.

Тыквенное варенье с орехами

Это вкуснейшее варенье готовят в Португалии. Его раскладывают в маленькие красивые баночки и дарят к Рождеству.

Потребуется: тыква (очищенная) – 3 кг; сахар – 1,5 кг; корица – 5 палочек; апельсины – 4 шт.; грецкие орехи – по вкусу.

Приготовление. В португальской кулинарии нет разницы между вареньями и джемами. Есть «досэ», в переводе – «сладость». Она варится из кусочков или мякоти фруктов и ягод с сахаром.

Для варенья выбирают определённый сорт тыквы со сладкой яркой мякотью. Варят без добавления воды – только апельсиновый сок. Подготовить тыкву: очистить от семечек и корки, мякоть порезать на кубики. Выдавить сок из апельсинов. Срезать несколько кусочков кожуры, которые тоже добавить в варенье. Все компоненты, включая корицу, положить в посуду и варить до коричневатого цвета.

В середине варки убрать корочки апельсина и коричные палочки, перемолоть блендером кусочки тыквы и засыпать орехи. Ядра орехов лучше заранее измельчить. Доварить варенье до готовности, остудить и расфасовать в красивые миниатюрные баночки, которые сможете подарите на Рождество.

Варенье из тыквы с курагой

Потребуется: очищенная тыква – 3 кг; курага – 1 кг; сахар – 1 кг.

Приготовление. Тыкву почистить и нарезать на кусочки. Засыпать сахаром и поставить варить на 10 минут. Курагу порезать пополам, на достаточно большие кусочки. Добавить их к тыкве, варить около часа. Варенье получается густое, вкус не тыквы, а абрикосов. Очень хороша для начинки пирожков и бисквитов.

Джем из цитрусовых

Домашний джем из апельсинов, лимонов и мандаринов – также отличный подарок на Новый год и Рождество.

Потребуется: апельсины (или лимоны) – 500 г; мандарины – 500 г; сахар – около 300 г.

Приготовление. Цитрусовые (на выбор – или лимоны, или апельсины в сочетании с мандаринами) хорошенько промыть под проточной водой, используя щёточку. Обтереть досуха полотенцем и убрать в морозилку на ночь. Переложить замороженные фрукты в миску, залить горячей водой и дать им оттаять. Важно правильно подготовить фрукты к варке, чтобы не осталось горечи от корочек.

Оттаявшие цитрусовые порезать на кусочки вместе с кожурой. Удалить семечки, если имеются. Пропустить массу через мясорубку или смолоть в блендере. Взвесить получившиеся пюре и добавить сахар в соотношении 1:1. Хорошо размешать.

Поставить вариться на плиту. Сначала довести до кипения цитрусовое пюре с сахаром на среднем огне, затем уменьшить до минимума и варить, помешивая, около 10-15 минут. Готовый джем сложить в баночки, дать остыть при комнатной температуре и хранить в холодильнике. Цитрусовый джем можно не только подавать к чаю, но и прослаивать им торты или добавлять в начинки пирогов.

Варенье из винограда

Потребуется: виноград – 1 кг; сахар – 500 г.

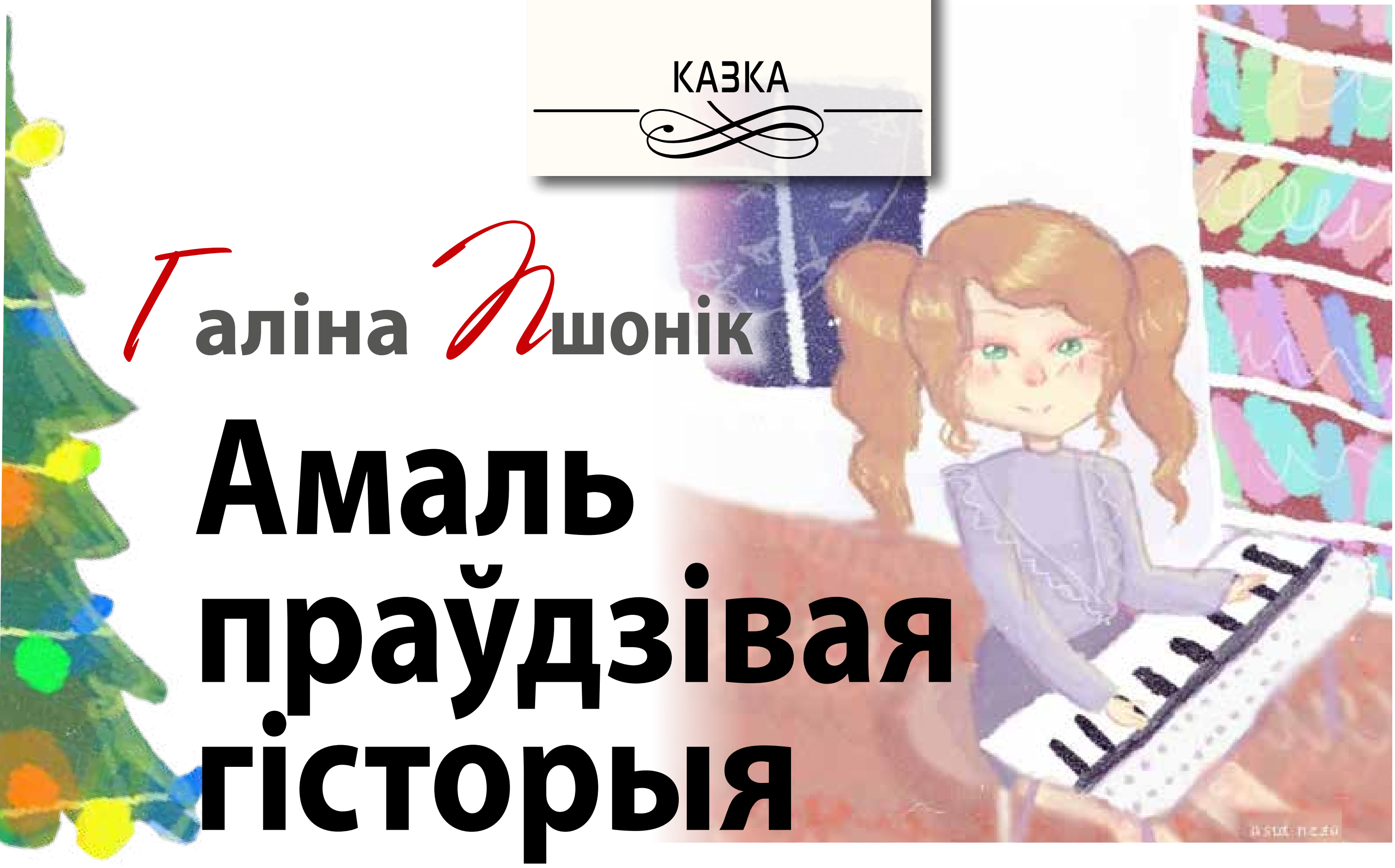
Приготовление. Виноград перебрать, удалив листочки, испорченные и сухие ягоды. Затем аккуратно отделить ягоды от веточек и положить дуршлаг. Промыть виноград под струей холодной воды, дать стечь лишней жидкости. Размять ягоды деревянной ложкой, чтобы они выделили весь свой сок.

Ставим кастрюлю на плиту и кипятим на тихом огне 1-2 минуты, затем убираем с огня. Протираем через металлическое сито, отделяя от шкурок и косточек. Жмых, который останется на сите, можно оставить и сварить потом виноградный кисель или компот.

Из указанного в рецепте количества винограда получится примерно 500 мл виноградной мякоти. Возвращаем её в кастрюлю и всыпаем сахар. Тщательно перемешиваем и кипятим на слабом огне 2-4 минуты, снимая сверху пенку.

Горячий сироп разливаем по стерилизованным баночкам и закрываем стерильными крышками. Варенье загустеет, когда полностью остынет. Получается нежное и ароматное желе.

Приятного аппетита!



Галіна Пшонік

Амаль праўдзівая гісторыя

Днём 31 снежня пайшоў дождж і бязлітасна змыў танюткае пакрывалка са снегу, што выпаў уначы. А Маргарытцы так хацелася сапраўднага Новага году, так хацелася свята! Яна журботна ўздыхнула, пераступіла лужыну перад ганкам і, кінуўшы асуджальны позірк на ўсю гэтую слоту, увайшла ў пад'езд.

У кватэры было не па-святочнаму ціха. Тата набіраў на камп'ютары чарговы артыкул, брат Федзька асвойваў новую відэагульню, мама шчыравала на кухні. У зале самотна стаяла няўбраная ёлка.

— Прынесла хлеб, — паведаміла Маргарытка маме, якая адпраўляла яе ў магазін.

— Пакладзі на стол і ўбірай ёлку, — стомлена сказала мама. — Хутка прыедуць дзядуля з бабуляй, а ў нас нічога яшчэ не гатова.

— А чаму я? Я ўжо за хлебам схадзіла, — запярэчыла Маргарытка.

— Ну, як хочаце! — паціснула плячыма мама.

Маргарытка скіравалася ў пакой брата.

— Федзька, ты б хаця ёлку ўбіраць пачаў, — рашуча паўстала яна перад экранам з ваяўнічымі монстрамі.

— Адышла ад экрана! — не надта ветліва прапанаваў Федзька.

— Свята ж! — паспрабавала абудзіць брату свядомасць Маргарытка.

— Падумаеш, свята... Ты яшчэ скажы, што навагодняя ноч — гэта ноч цудаў! — з'едліва засмяяўся Федзька.

Маргарытка пакрыўджана грукнула дзвярыма і рушыла да кабінета бацькі.

— Тата, — строга прамовіла дачка, — чаму ты дагэтуль за камп'ютарам? Свята ж!

— Свята — гэта ўмоўнасці, Маргарытачка, а ў мяне цікавая работа, — не адрываючыся ад манітора, патлумачыў тата.

— І, відаць, больш цікавая, чым мы, — на хаду пракаментавала, кіруючы да ўваходных дзвярэй, мама.

У дзверы ўжо званілі бабуля з дзядулем.

— З надыходзячым Новым годам! — урачыста і дружна віталі яны з парога.

Тата выйшаў са свайго кабінета і дапамог гасцям распрануцца. Бабуля і дзядуля прайшлі ў залу.

— Ёлка яшчэ не ўбраная, — засмуцілася бабуля.

— Стол яшчэ не накрыты, — здзівіўся дзядуля.

Мама, бабуля і Маргарытка адправіліся даразаць салаты, а тата і дзядуля ўключылі тэлевізар.

Нарэшце запланаваныя мамай стравы былі гатовыя, і яна запрасіла сям'ю да стала. Усе занялі свае звычайныя месцы. Усе, акрамя Федзі.

— А дзе ж Федзя? — занепакоіліся бабуля з дзядулем.

Маргарытка пабегла ў пакой брата:

— Федзька! Ты ўсіх затрымліваеш, хадзі хутчэй...

— Не перашкаджай! Зараз я магу атрымаць прыз, пачынайце без мяне, — адмахнуўся Федзя, не выпускаючы пульта з рук.

Маргарытка з сілай пацягнула брата за руку. Федзя разам з пультам і са стулам паваліўся на падлогу. Але спрытна падняўся і накінуўся на сястру з кулакамі.

У дзвярах стаялі мама, тата, бабуля і дзядуля.

— Заўсёды вы ўсё сапсуеце! Я так старалася, гатавала святочную вячэру, — ледзь не плакала мама.

Бабуля раптам прыгадала, што забылася ўзяць свае лекі. Дзядуля прапанаваў, не марнуючы часу, вяртацца дадому, каб у дарозе не прапусціць надыход Новага году. Тата выклікаў таксі.

Калі бабуля і дзядуля ад'ехалі, мама зноў паклікала за стол. Маргарытка моўчкі кінулася ў свой пакой.

Не запальваючы святла, яна падышла да акна. На небе тут і там успыхвалі гронкі петардных феерверкаў. Маргарытка ўселася на падаконне і ціхмяна, без слоў, запела. Мелодыю гэтай «Навагодняй песні» яна сачыніла сама і сёння збіралася сыграць сямейнікам у якасці святочнага сюрпрызу.

Вочы Маргарыткі напоўніліся слязьмі. Раптам скрозь слёзы яна ўбачыла штосьці дзіўнае. Проста праз дарогу ад іх дому, у лагчыне, быў парк. Увосень у парку на месцы старой дзіцячай пляцоўкі пабудавалі вялікі Казачны гарадок. Маргарытка, хаця і лічыла, што вырасла ўжо з падобных забаў, прыходзіла сюды колькі разоў з Федзькам, заўзятым аматарам розных арэляў–каруселяў. І вось зараз усе востраверхія вежы Казачнага гарадка поклічна свяціліся ў цемры начнога парку.

— Не думала, што там ёсць электрычнасць, — немаведама каму абвясціла Маргарытка. — Мабыць, сёння ў Казачным гарадку святочнае гулянне?

Казачны гарадок

Менш як праз дзесяць хвілін Маргарытка ўжо стаяла перад вежамі Казачнага гарадка і дзівілася іх нечаканай вышыні:

— Падраслі яны ноччу, ці што?

Металічны турнік, які Маргарытка памятала па ранейшых прагулках з Федзькам, цяпер ператварыўся ў масіўную браму. Увайшоўшы праз яе, дзяўчынка ўбачыла прасторную плошчу. У цэнтры плошчы стаяла высачэзная махнатая елка. На верхавіне яе ззяла вялізная, неапісальна яркая зорка. Гэтае ззянне, здагадалася Маргарытка, адлюстраванае бліскучымі дахамі на вежах Казачнага гарадка, і заўважыла яна са свайго восьмага паверха.

Акрамя вялізнай зоркі, аднак, на махнатай волатцы больш нічога не было. Побач валяліся складзеныя драбіны.

— І тут няўбраная елка, — расчаравана прашаптала Маргарытка.

Зрэшты, нікога, хто мог бы гэтым заняцца, дзяўчынка на казачнагарадской плошчы не прыкмеціла. Плошча была на дзіва пустая. Маргарытка скіравалася да самай вялікай вежы.

Цяжкія каваныя дзверы былі незачыненыя. Маргарытка асцярожна пацягнула за адну створку і апынулася ў прыгожай круглай зале. Каля каміна, проста на мармуровай падлозе сядзеў пульхны хлопец у каўпаку з бразготкамі.

— Чаму ў вас елка дагэтуль не ўбраная? — без аніякіх прадмоў спытала Маргарытка. — Новы год ужо зусім хутка!

— Ну, гэта не ў мяне, гэта ў гаспадароў, — весела адмахнуўся таўстунок.

— У якіх гаспадароў?

— У князёў гэтых надзьмутых.

Спачатку Маргарытка вырашыла, што словам «надзьмутыя» незнаёмец у каўпаку проста абазваў кагосьці, хто яму чымсьці насаліў. Але раптам у яе галаве мільганула дзіўная здагадка. Тым больш, што і сам хлопец з бразготкамі нагадваў ёй...

— Выбачайце, калі ласка, а вы самі ніколі не былі ... надзіманым? — як мага больш ветліва пацікавілася Маргарытка.

— Быў і буду, — без ценю крыўды вымавіў хлапец. — Але зараз навагодняя ноч. І гэта не самы вялікі з яе цудаў.

Значыць, так і ёсць! Незнаёмец у каўпаку — гэта былы надзіманы блазан, які стаяў адразу на ўваходзе ў Казачны гарадок, а загадкавыя гаспадары — відаць, вялікія надзіманыя фігуры князя, княгіні і дзвюх князёўен, што яшчэ нядаўна ўпрыгожвалі яго тэрыторыю. І сапраўды ж: зараз на плошчы з няўбранай елкай гэтых фігур Маргарытка не бачыла!

— І дзе ж гаспадары? — згараючы ад цікаўнасці, спытала Маргарытка.

— Гаспадары пасварыліся і разышліся па сваіх паверхах, — ахвотна паведаміў Блазан.

— Шкада як! — засмуцілася Маргарытка: свята нібыта ўцякала ад яе.

Дзяўчынка павольна рушыла да выхаду з вежы, разглядваючы па дарозе прыгожую залу. Позірк спатыкнуўся аб белы канцэртны раяль, і ногі неяк самі пабеглі да яго. Праз імгненне па ўсіх паверхах вежы ўжо лунала мелодыя Маргарыткавай «Навагодняй песні».

Яна яшчэ не сыграла апошні такт, а перад белым раялем ужо стаялі Князь, Княгіня, Старэйшая князёўна і Малодшая князёўна.

— Якая радасная песня! — першай запляскала ў далоні Малодшая князёўна, калі Маргарытка закончыла іграць.

— Крыху сумная, — тут жа дадала Старэйшая князёўна.

— Вельмі меладычная, — ухваліла Княгіня.

— Досыць рытмічная, — важна адзначыў Князь.

— Гэта «Навагодняя песня», — Маргарытка шчыра ўсцешылася нечаканай увазе. Але не стрымалася і дадала: — Новы год зусім хутка, а на двары не ўбраная елка.

— Мы ўжо пачыналі яе ўбіраць, — крыху сумелася Малодшая князёўна.

— Але пасварыліся і разышліся па сваіх паверхах, — з гатоўнасцю патлумачыла Старэйшая князёўна.

— Магчыма, паспрабуем яшчэ? — прапанавала Маргарытка.

— У апошні раз, — літасціва згадзілася Княгіня.

— Блазан, нясі скрыні з ёлачнымі цацкамі зноў на двор! — гучна загадаў Князь.

Баль на плошчы

Таўстунок схапіў дзве аб'ёмныя скрыні, што стаялі ля каміна, і панёс іх з залы.

— Можна пачынаць! — пачціва абвясціў ён, апусціўшы скрыні побач з елкай, і хітравата падміргнуў Маргарытцы.

— Пачынаем вешаць шары з верхніх галін, — упэўнена абвясціла Малодшая князёўна.

— Пачынаць трэба, вядома ж, з ніжніх, — рашуча запярэчыла Старэйшая князёўна.

— Толькі зверху!

— Толькі знізу!

Абедзве князёўны разгарачыліся і расчырванеліся, але ніводная нават не ўзяла ў руку ёлачную цацку.

— Прычым тут шары? — перапыніла дачок Княгіня. — Спачатку трэба аздобіць ёлку срэбным дожджыкам.

— Ужо ніяк не срэбным, а, зразумела, залатым! — пераканана вымавіў Князь.

— Толькі срэбным!

— Толькі залатым!

Адным словам, члены княжацкага сямейства былі цалкам гатовыя зноў сур'ёзна пасварыцца і разысціся па сваіх паверхах. Стрэлкі гадзінніка на вялікай вежы набліжаліся да адзінаццаці.

— Якія ўсё гэта дробязі! — забыўшыся на ветлівасць, усклікнула ў адчаі Маргарытка. — Хіба ж яны важнейшыя за свята?!

У княжацкім сямействе ўсталявалася маўчанне.

— Свята важнейшае! — пераканана сказала Малодшая князёўна.

Маўчанне астатніх, падобна на тое, было знакам згоды. У шэсць пар рук Князь, Княгіня, Старэйшая князёўна, Малодшая князёўна, Блазан і Маргарытка хутка і прыгожа ўбралі елку.

Гадзіннік на вялікай вежы прабіў дванаццаць разоў. Акурат з апошнім яго ўдарам з неба пасыпаліся шматлікія сняжынкі. Яны гарэзліва вальсіравалі ў паветры і святочна зіхацелі ў промнях ёлачнай зоркі.

Адчыніліся дзверы самай маленькай вежы, і з іх пацягнуўся ланцужок нізенькіх, падобных адна да адной, дзяўчат. Смешна перакочваючыся з нагі на нагу, першыя неслі маленькія столікі, другія — бліскучыя самаварчыкі, трэція — падносы з духмянымі піражкамі.

— Качкі з нашага канала, — зазначыў Блазан. — А куды, ты думала, яны знікаюць, калі канал замярзае?

Маргарытка і сама шмат разоў, калі праходзіла праз парк у адлігу і бачыла ў праталінах на лёдзе канала качак, задавала сабе гэткае ж пытанне. Не лётаюць жа яны на поўдзень па некалькі разоў туды і назад!

І тут зноўку загучала яе «Навагодняя песня». Але цяпер ужо яе вызвоньвалі званочкі, развешаныя па галінах елкі. У браму Казачнага гарадка пачалі зазіраць, а потым і заходзіць людзі.

— Не чакала, што ў парку ноччу так шмат людзей, — здзівілася Маргарытка.

— Навагодняй ноччу! — удакладніў, трасянуўшы бразготкамі, Блазан.

Адыграўшы «Навагоднюю песню», званочкі не змоўклі, а працягвалі вызвоньваць іншыя цудоўныя мелодыі. Госці, што паступова запоўнілі ўсю плошчу, пелі, танчылі, пілі гарачую гарбату, частаваліся духмянымі піражкамі.

— Вось гэта сапраўднае свята! — захоплена прашаптала Маргарытка, калі яны з Блазнам танчылі вакол елкі.

— Добра, што ты здагадалася зазірнуць у вежу, інакш не было б ніякага свята, — засмяяўся Блазан.

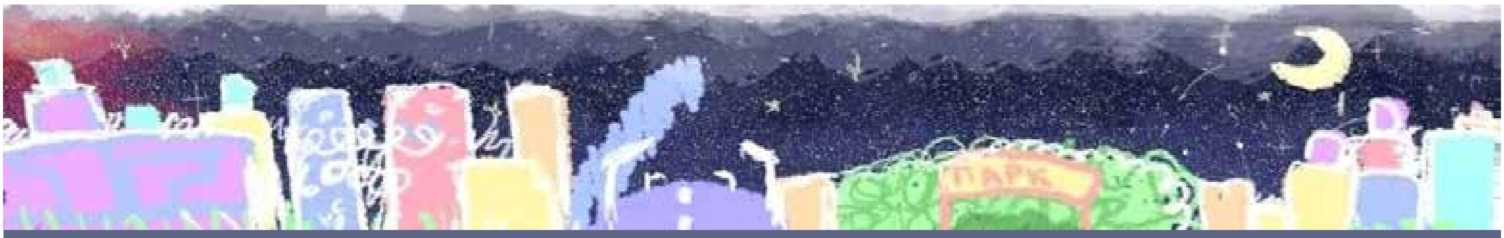
Маргарытка прыгадала прычыну свайго з'яўлення ў Казачным гарадку і зірнула на вежавы гадзіннік. Стрэлкі паказвалі амаль тры гадзіны ночы.

— Мне, пэўна, трэба дадому, — са шкадаваннем сказала Маргарытка. — Калі мама заўважыла, што мяне няма, абавязкова захвалявалася.

— З задавальненнем давязу! — прапанаваў Блазан.

— Ды мне ж зусім недалёка, — далікатна адмовілася Маргарытка.

— Папярэджваю, гэта будзе незвычайная паездка! — паабяцаў Блазан.



I Маргарытка, вядома ж, згадзілася. Цёпла развітаўшыся з княжацкім сямействам, яна выйшла праз браму ў парк. У нецярплівых белых скакунах, якія ўжо чакалі яе, дзяўчынка пазнала качалкі–конікі, што ўдзень стаялі тут, а ў карэце з залатой каронай зверху — драўляную альтанку з разным дахам. Блазан галантна расчыніў дзверкі. Цуды Навагодняй ночы працягваліся!

Белыя коні стрымгалоў імчаліся па дарожках зімовага парка. Сапраўды зімовага — бо за час балю ў Казачным гарадку выпаў досыць глыбокі снег.

Зрэшты, ці парк гэта быў? Карэта ўзлятала на стромкія горы і, абганяючы вецер, неслася ўніз, перасякала па лёдзе шырокія рэкі і нырала пад белыя шаты векавых дрэў. Маргарытка нічога не баялася і нічому не здзіўлялася ў гэтую незвычайную ноч. Здзівілася толькі, калі раптам белыя коні рэзка спыніліся перад пад'ездам яе ўласнага дома.

— Да наступнага Новага году! — смешна прыўзняў свой каўпак з бразготкамі Блазан.

Маргарытка ўсміхнулася яму і ўвайшла ў пад'езд.

Федзька і цуды

— Я яго пазнаў! — накінуўся ў вітальні на Маргарытку ўзрушаны Федзька. — Гэта блазан з Казачнага гарадка! А коні — качалкі! А карэта — альтанка! Мне стала горача, я падышоў да акна, каб адчыніць фортку. І ўсё бачыў!

Маргарытка засмяялася. Яе перапаўнялі ўражанні, і яна падрабязна распавяла брату пра ўсе прыгоды сённяшняй ночы.

— А я ўсё правароніў! Правароніў усю Навагоднюю ноч! — з неўласцівай яму роспаччу літаральна загаласіў Федзька.

— Вось гэта сапраўднае свята! – захоплена прашаптала Маргарытка, калі яны з Блазнам танчылі вакол елкі.

Ушчэнт расстроены, ён рушыў у свой пакой.

— Чакай, Федзька! — спыніла яго сястра. — Зараз пачнецца першы навагодні дзень. Не хочаш жа ты праваронiць і яго?

— Ну, не хачу, — насцярожыўся Федзька.

— Тады давай убіраць ёлку, — папрасіла Маргарытка.

Федзька, насуперак свайму звычаю, не стаў аднекваццa. Яны хутка ахінулі ёлку гірляндай з лямпачак і развесілі цацкі. Потым Федзька, які выдатна маляваў, па ўласнай ініцыятыве пачаў адлюстроўваць на аркушах каляровага кардону забаўных персанажаў з толькі што пачутага аповеду сястры. Маргарытка адразу ж — каб паспець, пакуль не прачнуліся мама з татам, — выразала гэтыя фігуркі і прымацоўвала скотчам на відных месцах.

Неўзабаве зала набыла па–сапраўднаму навагодні выгляд. Маргарытка села за піяніна і зайграла сваю «Навагоднюю песню».

Малюнкі Лілі АБРАЗЕЙ

Валентина Быстримович

Это был Дед Мороз

Людмила зашторила окна: первый этаж, лес чуть ли не веткой в окно стучится. Ночью не по себе смотреть в темноту между соснами. Правда, иногда, когда не спалось, она приоткрывала штору, смотрела на звёзды над соснами и думала о сыне: «Как ты там, сынок? Не холодно ли тебе?» Носки и шарфик ему связала, передачи возила регулярно. А сердце тосковало и укоряло: как могло такое случиться? Недосмотрела, сын в тюрьме оказался. Ведь глаз с него не спускала, родители её души во внуке не чаяли! Наверное, когда старики заболели, когда она лечила и выхаживала их, сына-то и упустила…

Родители заболели почти одновременно. Отец угас как свеча, а мать семь лет пролежала. Людмила с ног сбивалась, стараясь и сыну внимание уделять, и за матерью досматривать. А вон как случилось — сын на волю выйдет через пять лет. С чувством вины она жила эти годы: видно, сильно нагрешила, и Бог её покарал. Пятый Новый год будет встречать одна.

Жила Людмила в пятиэтажке, примыкающей к забору санатория, в котором много лет работала терапевтом. Из окна своего кабинета она наблюдала, как зима сменяет осень, а прохаживающиеся у озера парочки сменяют друг друга с каждым новым заездом. Всякого насмотрелась: санаторий – это ещё тот улей!

Полноватая брюнетка с миловидными чертами и добрыми серыми глазами, она смирилась со своей судьбой. Жизнь прошла в заботах о сыне, родителях, скоро и на пенсию. У Игорька бы всё наладилось — больше ей ничего не надо.

А ведь была когда-то молодой красивой докторшей, и многие из заезжих суперменов пытались за ней приударить. Только ей хватило и одного обмана. В свой первый год работы в санатории Людмила была шокирована бурей страстей, кипящих в этом омуте, и сама не устояла… Олег появлялся везде, где бы она ни была, читал ей стихи и так вскружил голову, что она забылась… Осыпал её цветами и клятвами, но уехал, как только закончился срок его путёвки. Она попыталась с ним связаться, позвонила по телефону, вписанному в его карточку. На том конце провода удивлённый женский голос спросил: «Вы кто?..»

А потом у неё появился сынок Игорь с такими же рыжими, как у Олега, кудрями. После этого путь к её сердцу для мужчин был закрыт. Да и не до того было.

«Все хорошо, — говорила она себе, готовя по привычке праздничный стол. – Встречу Новый год – под куранты загадаю, чтобы наступающий вернул мне сына!»

Она раскраснелась от жара духовки и открыла форточку. Ветви ели напротив окна гнулись под тяжестью снега. А снег шёл и шёл. Снежинки летели тихо, даря душе умиротворение. В мороз воздух хрустальный, а звёзды особенно яркие. Захотелось крикнуть: «Э-эй!» — так, чтобы осыпался снег с веток, а замершие иголки елей зазвенели серебряным звоном. И чтобы услышал это «э-эй!» Дед Мороз.

Представила, как сани Деда Мороза сворачивают к её дому. Улыбнувшись своей фантазии, вернулась к делам. Всё уже было готово. Она вымыла сковородку, стала закручивать кран, но тот вдруг резко крутнулся – и вода хлынула в квартиру нескончаемым потоком. Она бросилась закрывать вентиль, но и он не держал фиксации. Это же надо, такая напасть в канун Нового года!

Людмила позвонила в жилищную службу, не надеясь на ответ: праздник ведь. Однако там ответили, и уже через десять минут на пороге стоял, весь в снегу, похожий на Деда Мороза дядька. Людмила чуть ли не плакала:

— Извините, что потревожила в новогоднюю ночь. Но вот, видите? — показала на кухню. — И вентиль не держит…

«Дед Мороз» крякнул и пошёл в подвал, а Людмила подумала: «Как неудобно… Надо хоть как-то рассчитаться за работу». Через пару минут вода перестала хлестать из крана, а на пороге снова вырос «Дед Мороз». Он снял полушубок — и сразу стал похож на их сантехника из ЖСК. Пока он возился с краном, Людмила суетилась: вытирала воду, стелила тряпки, стряхнула в ванной снег с его полушубка. Когда она спохватилась и спросила, как зовут спасителя, он уже закончил работу.

— Борис Петрович, — представился «Дед Мороз».

— Вам не повезло, дежурите в новогоднюю ночь, — стала оправдываться Людмила. — А тут ещё я с краном...

— Ничего, я один, а Новый год — праздник семейный, — ответил Борис Петрович с грустной улыбкой.

Она протянула ему завёрнутую в газету «благодарность»:

— Новый год встретите...

— Новый год надо встречать с друзьями или семьей, а не с бутылкой, — Борис Петрович вернул презент обратно. — Я вижу, вы тоже одна праздник встречаете?

Людмила вдруг почувствовала, что этому человеку так же одиноко, как и ей, и, сама не понимая, почему, сказала:

— До Нового года осталось немного. Давайте встретим его вместе!

Борис Петрович, который уже взял полушубок, внимательно посмотрел на женщину:

— Давайте. Но только как положено — под ёлочкой!

Людмила растерялась: она не ставила ёлку дома — зачем деревце рубить, тем более, что они растут рядом?

— Одевайтесь. Встретим праздник вон у той ёлки, — Борис Петрович указал за окно.

Она растерялась ещё больше: ей и в голову не приходила мысль встречать Новый год на улице.

— Говорят, это гарантирует исполнение желаний, — подначивал гость.

«А почему не попробовать? — подумала она. — Вдруг исполнится заветное желание и сынок вернётся скоро...» Она ещё медлила с ответом, а мужчина уже подавал ей пальто. Взяли шампанское и фужеры и направились к ели, что росла напротив. Шли, проваливаясь в сугробы. Ель была совсем недалеко, а снег в сапоги всё-таки насыпался.

Жильцы дома сидели у экранов и слушали поздравление Президента, а Людмила с Борисом стояли под ёлкой с бокалами в руках и смотрели на часы в ожидании первой секунды Нового года. Природа замерла: вот они, последние шаги года уходящего... Лес молчит, даже не поскрипывает ветками. Подчиняясь нахлынувшему таинству, Людмила непроизвольно затаила дыхание, чтобы не нарушить это безмолвие.

Стрелки сомкнулись, слились воедино.

Борис и Людмила чокнулись бокалами.

— С Новым годом! — сказала Людмила, взволнованная необычностью обстановки.

— И вас, — улыбнулся Борис Петрович.

Глоток шампанского на морозе... И вдруг мужчина обнял её и поцеловал. От изумления и неожиданности у Людмилы на несколько секунд остановилось дыхание.

— Извините, — взволнованно сказал Борис Петрович, — но ведь Новый год!

Вернулись в квартиру. Борис Петрович сообщил дежурному, куда звонить, если что случится. Быстрое развитие событий ошеломило Людмилу, она уже хотела любезно попросить Бориса Петровича покинуть её. Но он опередил: включив телевизор, пригласил на танец.

Женщина растерялась. Выпитое шампанское, волшебство новогодней ночи, медленный танец вдвоём... И мир вокруг стал медленно кружиться, подобно снежинкам за окном, тепло разлилось по телу, стало легко и весело. Она уже не торопилась выставить Бориса Петровича за дверь. Они сидели долго, говорили о жизни. И как-то так всё произошло...

Утром Борис ушёл, ничего не сказав, а она ничего и не спрашивала. Ей было стыдно за допущенную вольность, хотя сердцем чувствовала: он человек хороший — недаром похож на Деда Мороза.

— Какое-то затмение, — думала про себя. — Или мистика... Как Дед Мороз пришёл, так Дед Мороз и ушёл. И ей почему-то стало грустно.

День тянулся медленно. Людмила что-то делала, несколько раз подходила к зеркалу, что было ей не свойственно, и даже подумала, не перекрасить ли ей волосы? Что-то в ней за минувшую ночь изменилось. Что именно, она пока не знала.

Вечером она смотрела телевизор, когда в дверь позвонили. На пороге стоял Борис Петрович — с цветами и чемоданом.

— Сегодня я переночую здесь, а потом определимся, где будем жить: у тебя или в моей городской квартире. Я думаю, ты понимаешь, что мы должны жить вместе?!

Сын Игорь действительно вернулся в тот же год. Борис Петрович помог ему найти работу, поддержал по-мужски спокойно. Сейчас Игорь живёт в его квартире вместе с молодой женой.

А Людмила и Борис теперь всегда встречают Новый год под живой ёлкой в лесу: это приносит счастье, они-то знают!

Вінтаж

ЭТО СТИЛЬНО!

Иметь в своем гардеробе лишь одну сумку – настоящее преступление против моды. Деловой, спортивный, повседневный или вечерний комплекты должны быть дополнены аксессуаром подходящего стиля. Сумки от Витебского дизайнера Светланы РУДЕНКОВОЙ отлично дополнят ваш гардероб.

Татьяна МАЛЬКО
Фото автора

Встретиться со Светланой Руденковой и увидеть её оригинальные изделия возможно, прежде всего, на Большом модном маркете. Это крупнейшая выставка одежды и аксессуаров белорусских дизайнеров, и проходит она каждый месяц. Проект основан в 2011 году для поддержки интереса к белорусскому модному продукту.

Первый зимний маркет пройдёт 14–15 декабря в ТЦ «Метрополь» на Немиге.

Винтажные сумочки Светланы Руденковой сделаны из натуральной кожи, меха, шелка, расшиты бисером. Роскошный подарок для любительницы выходов в свет.

Все работы выполнены в единственном экземпляре вручную. Стильный аксессуар покорит сердце модниц и будет притягивать взгляды окружающих!

ВАШ ГАРАСКОП

Студзень 2020

Авен

21 сакавіка – 20 красавіка

У вашых сямейных адносінах прабяжыць па-сапраўднаму зімовы халадок. Вы будзеце раўнаваць, падазраваць і крыўдзіцца. Магчыма нават захочаце спыніць адносіны, але не спяшайцеся, бо ўжо ў наступным месяцы зразумееце, што зрабілі памылку. Адзінокіх Авенаў зоркі перасцерагаюць: існуе верагоднасць пазнаёміцца з фальшывым чалавекам, які неўзабаве здрадзіць альбо ашукае.

Цялец

21 красавіка – 21 мая

Вас чакае насычаны работай студзень, які прынясе добрыя вынікі. Многія Цяльцы даб'юцца жаданага, але выдаткуюць на гэта шмат сіл і энергіі. У цяжкія хвіліны вы адчуеце значную падтрымку ад сяброў і блізкіх. У пагоні за выкананнем планаў ваша здароўе акажацца на апошнім месцы. Справіцца з немаччу можна паспрабаваць з дапамогай народнай медыцыны, але лепш усё ж звярнуцца да ўрача.

Блізняты

22 мая – 21 чэрвеня

Вы будзеце поўныя сіл і энергіі. У вас прачнецца дар прадказваць думкі і ўчынкі іншых людзей. Такія здольнасці дапамогуць справіцца са складанай справай і павярнуць любую сітуацыю ў свой бок. Адзінокім Блізнятам пакуль не свеціць лёсавызначальная сустрэча. Нават адносіны, якія толькі ўзніклі, будуць поўныя спрэчак, што ў выніку прывядзе да іх разрыву. Зоркі нагадваюць: вы павінны больш увагі ўдзяляць сябрам і сваякам.

Рак

22 чэрвеня – 22 ліпеня

Вам давядзецца рабіць складаны выбар на працы – прыняць на сябе лішнюю нагрузку і адказнасць, але гэта пойдзе вам на карысць. Не адкладвайце цяжкія моманты ў доўгую скрыню, старайцеся вырашаць усе пытанні па меры ўзнікнення. Цяпер кіраўніцтва вельмі спадзяецца на вас, таму нельга ўпасці ў гразь тварам. Калі застаняцеся ўбаку, то і добрая пасада пройдзе міма вас.

Леў

23 ліпеня – 23 жніўня

У бізнесе ваш напор не дазволіць ніводнаму суперніку дастаць да вас. Вы заўсёды будзеце на крок наперадзе. Аднак не згаджайцеся на сумнеўныя авантуры. Вы хоць і выйдзеце сухім з вады, але доўга будзеце памятаць такі жыццёвы ўрок. Беспрацоўныя Львы нарэшце знойдуць добрую работу і ўжо ў наступным месяцы выправяць сваё матэрыяльнае становішча. А пакуль не растрачвайце фінансы, будзьце эканомнымі.

Дзева

24 жніўня – 23 верасня

У плане кар'еры вам захочацца адкусіць большы кавалак. Але памятайце, што адкусіць гэта не значыць пражаваць. Магчыма вы ўзвалілі на сябе непасільную ношу. Не саромейцеся прасіць аб дапамозе, калегі заўсёды дапамогуць, а начальства падтрымае і падбадзёрыць. У канцы месяца вы атрымаеце ўзнагароду і хвалу ад начальства. Гэта не павінна паўплываць на ваша самалюбства. Не надзявайце карону, сціпла падзякуйце за падтрымку сваім калегам.

Шалі

24 верасня – 23 кастрычніка

Для вас у гэты перыяд будуць адчыненыя многія дзверы. Зоркі паспрыяюць у развіцці новых праектаў і дапамогуць з ініцыятывамі. Вам вельмі дапамогуць блізкія і сябры, яны на вашым баку. Сумеснымі намаганнямі вы дамажацеся добрых вынікаў і ўвасобіце даўно задуманыя ідэі ў жыццё. Адзінокім Шалям варта павучыцца какецтву і быць больш актыўнымі. Вы ўжо крыху забылі, што такое фліртэ. Не бойцеся хадзіць на спатканні і прымаць кампліменты.

Скарпіён

24 кастрычніка – 22 лістапада

Пачніце новы год са здаровых звычак і развітайцеся са шкоднымі. Займіцеся спортам. Аднак не захапляйцеся адразу інтэнсіўнымі трэніроўкамі. Дастаткова пачаць больш хадзіць ці катацца на ровары. Асвойце ёгу, плаванне, пілатэс і іншыя спакойныя віды спорту. Правільнае дыханне дапаможа наладзіць работу дыхальнай і сардэчнасасудзістай сістэм і прывядзе ў парадак кровазварот. Зоркі раяць больш увагі ўдзяляць родным.

Стралец

23 лістапада –21 снежня

У асабістым жыцці вы будзеце гатовыя да ўступак як ніколі. Вам захочацца захаваць саюз любымі сіламі, таму пачніце работу над сваім характарам. Гэта пойдзе вам на карысць. Партнёр ацэніць вашы дзеянні і ў адказ заваліць вас кампліментамі, падарункамі і ўвагай. Вам трэба часцей выбірацца ў людзі, а не сядзець удваіх у чатырох сценах. Адзінокія ж Стральцы марна будуць змагацца за чыёсьці сэрца. Не трацьце сілы на людзей, якім вы не цікавыя.

Казярог

22 снежня – 20 студзеня

На рабоце вы будзеце пастаянна сумнявацца – вам здаецца, што вы створаны для іншага. Некаторыя захочуць тэрмінова змяніць работу, але не варта спяшацца. Цяпер няма падыходных для вас вакансій. Пачакайце некалькі тыдняў і ўсё ўляжацца, магчыма, што і звальняцца не давядзецца. Фінансавае становішча будзе хісткім. Старайцеся эканоміць і не дазваляць сабе раскошных пакупак. Пасля навагодніх святаў вы адчуеце вецер у кішэнях, але ўжо да канца месяца сітуацыя нармалізуецца.

Вадаліў

21 студзеня – 18 лютага

Новы год Вадалівы сустрэнуць у добрым настроі. Жыццё цудоўнае і б'е ключом, а таму атрымлівайце асалоду ад шчаслівых момантаў і падарункаў лёсу. У любоўнай сферы трэба будзе прыняць важнае рашэнне, якое прасуне адносіны на новы ўзровень. Вы дасягнеце небывалых вышынь, калі добра пастараецеся. Перад вамі маячыць неблагая перспектыва, таму нельга ўпускаць яе з прычыны банальнай ляноты. Вынік заўсёды за тымі, хто загадзя рыхтуе план і прытрымліваецца яго.

Рыбы

19 лютага – 20 сакавіка

Месяц стане для вас часам успамінаў. Вам захочацца настальгаваць і вяртацца ў мінулае. Усё гэта добра, але не перашчыруйце з думкамі, інакш затрымаецеся на месяцы на доўгі час. У асабістай сферы наперадзе ў вас горкае расстанне. На жаль, гэта непазбежна, проста прыміце гэта. Калі разлука дасца вам асабліва цяжка, патэлефануйце сябрам ці папрасіце падтрымкі ў блізкіх. Неўзабаве ў ваша жыццё ўвойдзе новы чалавек, які падорыць новыя, ні з чым не параўнальныя эмоцыі.

Сканворд

Вороньё "вау!"

"Мастер на все ..."

Ночная птица

Зрелище с клоуном

Зад лошади

Беседа на кулаках

Закваска для теста

Контора фирмы

Руслан ... певец

Лётчик-испытатель

Жертва "Иронии судьбы"

Горячая примочка

Благовоние от кита

Рок-идол из Британии

Деталь одежды

Море на севере России

Народная поэтесса Литвы

Котёл для плова

Японский мотоцикл

Обаяние на публике

Богиня Эллады

Артист цирка

Приток Дуная

Оно закрывает глаз

Словацкий писатель

Судья в шариате

Дурак из сказки

"Подачка" от Бэрримора

Советский биохимик

"Панк" среди попугаев

Лучник в иранском эпосе

Город Тель-...

"Втык" от медсестры

Река в Австралии

Русский художник

"Обнажённая ...", Гойя

Куча ребятишек

"Отлично!" из зала

Гриб - мечта грибника

Утверждение с доказательством

Предок дрели

Река в Африке

Порыв ветра

"Очаг" культуры на селе

Небольшое изменение темпа

Витой белый хлеб

Крейсер-музей

"Мозг" армии

Накидка Нерона

"Плакучее" дерево

... не пошёл впрок

Колёсико на мебели

Башкирский поэт

Новелла Цвейга

1-й физик-теоретик

Занятие за деньги

"Король ..."

Город грехов

Коньки для асфальта

Холм в виде купола

Сканворд составил Юрий ФАЛИНСКИЙ.

2020

zviazda.by/be/edition/alesya.by

instagram.com/alesya.mag

facebook.com/alesyamag

Студзень

Пн		6	13	20	27
Аўт		7	14	21	28
Сер	1	8	15	22	29
Чц	2	9	16	23	30
Пт	3	10	17	24	31
Сб	4	11	18	25	
Нд	5	12	19	26	

Люты

Пн		3	10	17	24
Аўт		4	11	18	25
Сер		5	12	19	26
Чц		6	13	20	27
Пт		7	14	21	28
Сб	1	8	15	22	29
Нд	2	9	16	23	

Сакавік

Пн		2	9	16	23	30
Аўт		3	10	17	24	31
Сер		4	11	18	25	
Чц		5	12	19	26	
Пт		6	13	20	27	
Сб		7	14	21	28	
Нд	1	8	15	22	29	

Красавік

Пн		6	13	20	27
Аўт		7	14	21	28
Сер	1	8	15	22	29
Чц	2	9	16	23	30
Пт	3	10	17	24	
Сб	4	11	18	25	
Нд	5	12	19	26	

Май

Пн		4	11	18	25
Аўт		5	12	19	26
Сер		6	13	20	27
Чц		7	14	21	28
Пт	1	8	15	22	29
Сб	2	9	16	23	30
Нд	3	10	17	24	31

Чэрвень

Пн	1	8	15	22	29
Аўт	2	9	16	23	30
Сер	3	10	17	24	
Чц	4	11	18	25	
Пт	5	12	19	26	
Сб	6	13	20	27	
Нд	7	14	21	28	

Ліпень

Пн		6	13	20	27
Аўт		7	14	21	28
Сер	1	8	15	22	29
Чц	2	9	16	23	30
Пт	3	10	17	24	31
Сб	4	11	18	25	
Нд	5	12	19	26	

Жнівень

Пн		3	10	17	24	31
Аўт		4	11	18	25	
Сер		5	12	19	26	
Чц		6	13	20	27	
Пт		7	14	21	28	
Сб	1	8	15	22	29	
Нд	2	9	16	23	30	

Верасень

Пн		7	14	21	28
Аўт	1	8	15	22	29
Сер	2	9	16	23	30
Чц	3	10	17	24	
Пт	4	11	18	25	
Сб	5	12	19	26	
Нд	6	13	20	27	

Кастрычнік

Пн		5	12	19	26
Аўт		6	13	20	27
Сер		7	14	21	28
Чц	1	8	15	22	29
Пт	2	9	16	23	30
Сб	3	10	17	24	31
Нд	4	11	18	25	

Лістапад

Пн		2	9	16	23	30
Аўт		3	10	17	24	
Сер		4	11	18	25	
Чц		5	12	19	26	
Пт		6	13	20	27	
Сб		7	14	21	28	
Нд	1	8	15	22	29	

Снежань

Пн		7	14	21	28
Аўт	1	8	15	22	29
Сер	2	9	16	23	30
Чц	3	10	17	24	31
Пт	4	11	18	25	
Сб	5	12	19	26	
Нд	6	13	20	27	

Падпісныя індэксы:

74995 для індывідуальных падпісчыкаў

749952 для ведамасных падпісчыкаў

Чытайце і выпісвайце часопіс для жанчын і пра жанчын Беларусі

ISSN 0131-8055