

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

А Л Е С Я

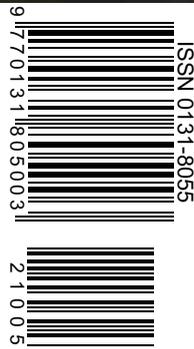
ISSN 0131-8055

№ 5 ■ 2021



Кацярына Шатрова:

**«ЖЫЦЦЁ ВУЧЫЦЬ
СУАДНОСІЦЬ ЖАДАННІ
І МАГЧЫМАСЦІ»**



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

Приглашаем оформить подписку на 2-е полугодие 2021 года!

Журнал «АЛЕСЯ» по-прежнему будет радовать вас интересной и полезной информацией: вас ожидают встречи и интервью с лидерами женского движения, руководителями успешных проектов, творческими белорусскими женщинами — актрисами, художницами, певицами, а также консультации юристов, тренинги психологов, мастер-классы стилистов, косметологов, новинки моды и новости fashion-индустрии, домашняя кулинария и занимательный отдых.



ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

- 74995 – индивидуальный
- 75095 – индивидуальный льготный для учителей
- 749952 – ведомственный
- 75094 – ведомственный льготный для учреждений министерств культуры и образования

Подписная цена во 2-м полугодии 2021 года

Индивидуальная подписка:

- 1 месяц – 6,90 руб.
- 3 месяца – 20,70 руб.
- 6 месяцев – 41,40 руб.

Индивидуальная подписка по льготному индексу:

- 1 месяц – 5,60 руб.
- 3 месяца – 16,80 руб.
- 6 месяцев – 33, 60 руб.

Ведомственная подписка:

- 1 месяц – 12,80 руб.
- 3 месяца – 38,40 руб.
- 6 месяцев – 76,80 руб.

Ведомственная подписка по льготному индексу:

- 1 месяц – 10,20 руб.
- 3 месяца – 30,60 руб.
- 6 месяцев – 61,20 руб.



Подписку можно оформить:

- во всех отделениях почтовой связи Республики Беларусь;
- на платёжно-справочных терминалах РУП «Белпочта».

Также возможно оформить подписку, не выходя из дома или офиса, через сервис «Интернет-подписка» на сайте РУП «Белпочта» (www.belpost.by). Телефон для справок по вопросам «Интернет-подписки»: (017) 327-75-27.

«ИЗ РУК В РУКИ». За небольшую доплату можно оформить доставку газет и журналов до квартиры подписчика, воспользовавшись услугой «Вручение из рук в руки».



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

МАТЭРЫЯЛЫ ДРУКУЮЦЦА
НА БЕЛАРУСКАЙ І РУСКАЙ МОВАХ
ВЫХОДЗІЦЬ АДЗІН РАЗ НА МЕСЯЦ

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

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

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

Дырэктар – галоўны рэдактар
Аляксандр Мікалаевіч КАРЛЮКЕВІЧ
Шэф-рэдактар
Ларыса Паўлаўна РАКОЎСКАЯ

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

Паштовы адрас: вул. Б. Хмяльніцкага, 10а,
220013, г. Мінск, Рэспубліка Беларусь.

e-mail: alesya@viazda.by

Сайт: viazda.by/be/edition/alesya.by
Тэл.: 8 (017) 287-16-29, 287-17-59, 287-17-35

Падпісныя індэксы:
індывідуальны – 74995
індывідуальны льготны – 75095
ведамасны – 749952
ведамасны льготны – 75094

Мастацкі рэдактар, камп'ютарная
вёрстка Т. А. МАЛЬКО
Стыльрэдактар Н. СВЯТЛОВА

Падпісана да друку 03.05.2021 г.
Фармат 60x84¹/₈;
Гарнітура "Georgia".

Афсетны друк.
Ум. друк. арк. 5,58.
Ул.-выд. арк. 7,56.

Тыраж 1104 экз. Зак. №

На вкладцы: актрыса Кацярына ШАТРОВА
з дачкой Палінай. Фота Дар'і КАЛЯДЫ.

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

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

© Міністэрства інфармацыі
Рэспублікі Беларусь, 2021

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

12+

ЧЫТАЙЦЕ

ПЕРСОНА

Екатерина ШАТРОВА: «В жизни нужно
уметь ждать» 2

РАКУРС

Ирина КАЛАЧЁВА: Мода на семью
совсем прошла? 8

АКТУАЛЬНА

Як засперагчы сябе ад крадзяжу грошай
з карткі?..... 11

ЛЕТНИЙ ОТДЫХ

Мы едем к морю..... 12

ГОСЦЬ РЕДАКЦИИ

«Аўтаномная навігацыя» Сяргея Лагачова 16

ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Признание брака недействительным..... 20

ПСИХОЛОГИЯ

Достучаться до небес 23

ГОСТЬ РЕДАКЦИИ

Белорусская кореянка 26

ТВОРЧАСЦЬ

Літаратурны выпуск «Алесі» 30

МОДА

Коко Шанель: неподвластная времени..... 34

СТИЛЬ ЖИЗНИ

Экологично и экономично: как жить
по принципу «ноль отходов»?..... 38

ЗДАРОЎЕ

Высокі ціск..... 42

ЖЕНСКАЯ ИСТОРИЯ

Валентина БЫСТРИМОВИЧ.
Морские волки 46

РЕЦЕПТЫ

Первая весенняя зелень 48



A black and white portrait of Ekaterina Shatrova. She has dark, wavy hair and is looking slightly to the right with a gentle smile. Her hand is resting near her neck, and she is wearing a dark, long-sleeved top. The background is a plain, light-colored wall.

**ЕКАТЕРИНА
ШАТРОВА:**

**«В ЖИЗНИ
НУЖНО УМЕТЬ
ЖДАТЬ»**

ОЛЬГА ПОКЛОНСКАЯ | ФОТО ИЗ АРХИВА ЕКАТЕРИНЫ ШАТРОВОЙ

Зрители Национального академического драматического театра им. М. Горького в последние годы наверняка отметили, а некоторые, возможно, открыли для себя новое имя — *Екатерина Шатрова*. *Маркиза де Мертей* в «Опасных связях», *Марта* в «Девичнике», *Юлия Филипповна* в «Дачниках» и, наконец, *Бланш Дюбуа* в «Трамвае “Желание”» — во всех ролях эта актриса убедительная, интересная, яркая, запоминающаяся.

Об умении ждать звёздной роли, непростою поиске личного счастья, позднем материнстве, красоте и возрасте беседуем с актрисой Екатериной Шатровой.

РОЛЬ-МЕЧТА В «ТРАМВАЕ “ЖЕЛАНИЕ”»

— Бланш Дюбуа в легендарном спектакле «Трамвай “Желание”» — роль, о которой можно только мечтать. Признайтесь, что вы почувствовали, когда узнали, что она досталась именно вам?

— Испугалась. Это оказалось неожиданным подарком для меня. Роль сложная, многогранная, глубокая. За историю постановки пьесы её исполняли выдающиеся актрисы. Переживала ещё и потому, что Бланш Дюбуа представлялась мне несколько моложе, чем я сегодня.

— Почему, на ваш взгляд, пьеса Теннесси Уильямса уже более 70 лет ставится в разных театрах мира и по-прежнему остаётся актуальной, по-прежнему волнует зрителя?

— «Трамвай “Желание”» — о человеческих отношениях, о поиске любви, страхах, вольной и неосознанной жестокости, эгоизме, одиночестве. Люди мало и медленно меняются. Страсти, переживания, чувства героев Теннесси Уильямса близки и понятны нашим современникам. Публика, действительно, очень тепло принимает нашу работу, мы чувствуем зрительский резонанс. Премьера состоялась в декабре, но режиссёр-постановщик Валентина Григорьевна Еренькова до сих пор дорабатывает, шлифует, вносит изменения в спектакль.

— Близок ли вам образ Бланш Дюбуа? Какое отношение хотелось бы вызвать к ней у зрителя?

— Бланш Дюбуа — это, конечно, не я. Но я стремилась вызвать понимание своей героини. Одни актрисы играли её как жертву обстоятельств, другие — как борца. Трактовка режиссёра Валентины Григорьевны Ереньковой (и она близка мне) в том, что Бланш борется за себя до

последнего, насколько у неё хватает сил. Все мы зависим от обстоятельств, но выходим из них по-разному. Воспринимаю свою героиню как Жар-птицу, попавшую в курятник. Она пытается найти общий язык со Стэнли Ковальски, готова к уступкам. Но вместе с тем стремится отстоять то, что дорого ей. И хотя ситуация сложилась не в пользу Бланш, она проиграла, но и в трагическом финале остаётся луч надежды.

— Культура, духовность, красота очень уязвимы. На ваш взгляд, есть ли у них шанс выстоять, отстоять себя перед лицом «маскового» человека, лишённого рефлексии?

— Во всяком случае, пытаться нужно. Усилия имеют смысл, они всё-таки не напрасны. Всегда находятся люди, которым нужен не только хлеб насущный, но и книги, музыка, живопись, театр. Мне кажется, сегодня в театр приходит зритель, нуждающийся в эмоциях, диалоге, сопереживании.

МОЛОДОСТЬ ЗА КУЛИСАМИ

— У многих актрис с уходом молодости наступает период творческого затишья. А вам, кажется, в последние годы, наоборот, везёт на роли, ваша занятость, востребованность заметно выросли. Не совсем типичная ситуация...

— Артисты, увы, очень зависимы. Мы можем фанатично отдаваться профессии, но если отказывают в ролях, то что делать? В молодости режиссёры практически не занимали меня в постановках, много времени просидела за кулисами. Зарабатывала тем, что в составе небольшой актёрской группы играла в сказках, которые показывали детям в школах, детских садах. Мне нравится такая публика: непосредственная, эмоциональная, очень благодарная. Но я не могла бы уйти, скажем, в ТЮЗ. Поступая в институт, чётко знала: хочу только в Национальный академический драматический театр им. М. Горького, никуда больше.

— То есть вы женщина, которая умеет ждать?

— О да, этого не отнять (*смеётся*). В 2008 году режиссёр Сергей Ковальчик поставил «Бег» М. Булгакова, где я исполнила Серафиму. Затем последовала долгая пауза. Бесконечно благодарна Валентине Григорьевне Ереньковой, которая подарила мне замечательные роли в своих спектаклях.

— Вам с режиссёром-женщиной легче работать?

— Я не делю постановщиков по гендерному признаку. Но с женщиной, пожалуй, проще найти понимание специфических особенностей психологии героинь, которые мужчинам не всегда доступны.

— Вам интереснее играть героинь, которые ближе вам, понятнее, или антиподов? На кого из своих героинь вы похожи?

— Интересно играть разные образы. Похожие на себя — легче. Ближе всего из сыгранных героинь мне, пожалуй, Юлия Филипповна в «Дачниках» по М. Горькому. Хотя, на мой взгляд, я более скромная.

— Когда вы играете лучше: когда хвалят или на сопротивлении, когда критикуют, делают замечания?

— Похвала очень окрыляет — сразу открывает второе дыхание. Из-за критики руки опускаются, наступает ступор. Вообще я сомневающаяся

актриса. Всегда кажется, что можно сыграть лучше. Очень важна реакция зала, мнение публики. Помню, как поднял настроение отзыв одной из зрительниц, которая написала, что третий день после спектакля «Трамвай “Желание”» её не отпускает эта история, что она постоянно мысленно возвращается к Бланш.

— А есть ли у вас амбиции и надежды на яркие кинороли?

— Ещё в институте меня часто спрашивали: «На какие роли в белорусском кино, девочка, ты рассчитываешь?» В эпизодах белорусских фильмов я переиграла представительниц самых разных национальностей: армянок, грузинок, цыганок, узбечек, евреек. Восточные гены оказались сильнее славянских, поэтому с кино, наверное, мой роман так и не сложится.

БОРЬБА ВОСТОКА И ЗАПАДА

— А кто из ваших родителей восточных кровей?

— Мама — София Садыкова — наполовину иранка, наполовину таджичка. Она из артистичной семьи. Мой дедушка по её линии был солистом в опере, бабушка тоже там пела. Сама мама работала солисткой в национальном ансамбле танца в Душанбе. С отцом, Игорем Копейкиным, на тот момент артистом балета, познакомилась в родном городе, куда его направили на практику после Московского хореографического училища. После свадьбы родители приехали в Минск. Здесь родилась я.



“ Мы расставались, потом опять сходились. И в какой-то момент поняли: вместе нам всё-таки лучше, чем врозь. Очень важный момент в совместной жизни — взаимное уважение.

— Родители и определили ваш выбор профессии?

— Нет. С 5 лет мама растила меня одна. Она не смогла устроиться в Минске по специальности, нашла себя в финансовой сфере. Много работала, я росла достаточно самостоятельной: сама училась, сама себя развлекала. Когда объявила, что хочу поступать в Белорусский государственный театрально-художественный институт, мама не отговаривала. Она всегда меня поддерживала. Какие бы фантазии мне в голову ни приходили, никогда не мешала их осуществлять и всем говорила, что у неё замечательная дочь.

— И так, восток сказался на вашей внешности. А на характере?

— Всегда ощущала в себе борьбу востока и запада. Мама часто напоминала: «Мужчина в семье главный, ему нужно подчиняться». Я не соглашалась, мне это трудно принять. Хотя время от времени я всё-таки говорю себе: «Стоп. Зачем спорить? Буду слушать мужа». Смирненно выслушиваю, но поступаю обычно по-своему.

ДВА АКТЁРА НА ОДНУ СЕМЬЮ

— С ролями вам поначалу в театре не везло. Но повезло с любовью? Вы ведь здесь встретили будущего мужа, народного артиста Беларуси Александра Ткачёнку?

— Александра Ткачёнку я знала со студенческих времен. Когда училась в институте, Александр Леонидович там преподавал, хотя и не на нашем курсе. Всякий раз при виде его у меня замирало сердце. Но тогда, разумеется, я никак не проявляла свои чувства. Потом пришла в театр, спустя какое-то время обнаружился взаимный интерес. Александр Леонидович уже был разведён, а вот я была несвободна. Чтобы разобраться в себе, взяла паузу. И только расставшись с прежним партнёром, начала новую историю.

— Вас не смущала разница в возрасте с Александром Леонидовичем?

— Нет. Абсолютно не комплексовала из-за этого. Мне кажется, гораздо больше переживал по этому поводу муж.

— Два актёра на одну семью — это много?

— Мой первый муж тоже был актёром. После развода с ним я зареклась вступать в брак с коллегами. Но знакомство, общение с мужчинами других профессий убедило: им трудно понять и принять, если приходишь домой поздно, работаешь дни напролёт, уезжаешь на гастроли, засыпаешь, повторяя текст роли, просыпаешься в четыре утра и опять проигрываешь её. Многочисленные артистические союзы, наверное, не случайность.



— Вы вместе 21 год, но в браке — 10. Были сомнения по поводу официальной регистрации?

— Наши отношения складывались непросто. Мы оба — скорпионы по гороскопу, оба с характером, коса постоянно находила на камень. К тому же наш роман не способствовал моей занятости в театре. Мы расставались, потом опять сходились. И в какой-то момент поняли: вместе нам всё-таки лучше, чем врозь. За 21 год научились понимать, принимать друг друга, отлично друг друга чувствуем и стараемся не переступать условной красной черты. Очень важный момент в совместной жизни — взаимное уважение.

— Вы долгое время были на фамилии первого мужа (Шуляк – прим. ред). Почему не поменяли фамилию, вступив во второй брак?

— На одну труппу двух актёров с фамилией Ткачёнок, на мой взгляд, многовато. К тому же к моменту наших отношений Саша был уже народным артистом Беларуси. Хотелось, чтобы меня оценивали как самостоятельную личность, а не жену Александра Ткачёнка, которая «примазывается» к его профессиональным достижениям.

— Вы и дома живёте театром, постоянно говорите на «производственные» темы?

— Нет. Если мне нужен совет мужа, могу спросить. Но вообще не вмешиваемся в работу друг друга. Домашняя режиссура только мешает.

— Ваша дочь растёт закулисным ребёнком? Замечаете ли вы в ней актёрские способности?

— Склонность к лицедейству в Полине есть. Иногда твёрдо знаю, что врёт, но делает это так убедительно, что не могу не оценить. Помню, совсем маленькой съела шоколадку, перепачкав всё лицо. Спрашиваю: «Полина, ты съела шоколад?» — «Нет, мамочка!» — «Скажи правду, я ругать не буду». Полное отрицание, брызжут слёзы. Подвожу к зеркалу: «А вот это, что такое на лице?» — «Ой, мамочка, это само!» Полине было 4 с половиной, когда умерла моя мама. Следом заболел муж, ему сделали операцию, за которой последовало долгое восстановление. Мне приходилось возить дочь с собой в театр. Поначалу за ней приглядывали, чтобы не выскакивала на сцену, — настолько рвалась туда, чтобы петь и танцевать со всеми. А потом Полина устала ездить со мной. Теперь не просится уже в театр. Предпочитает рисовать.



— Как сложились ваши отношения с дочерьми Александра Леонидовича от первого брака?

— Варвара и Надежда меня сразу приняли. И сегодня прекрасно общаемся. Интересно: все три дочери Саши родились в июле, но между старшей Варварой и Полиной — 34 года разницы! Внуки мужа старше Полины.

— Как в вашей творческой семье распределяются бытовые обязанности?

— Мужская работа — на супруге: в отличие от многих актёров он мастеровитый, способен починить в доме любую неисправность. Ещё муж великолепно готовит. Уборку выполняем вместе. Домашнего любимца — старенького той-пуделя Марсо — выгуливаем по очереди. Уроки с Полиной делаю я. И машину вожу тоже я.

СТРАШНАЯ СИЛА

— Красота — это, по-вашему, серьёзное конкурентное преимущество?

— Конечно. Хотя иногда она и выходит боком, но ни одна женщина, уверена, не откажется от неё. Другое дело — критерии красоты меняются. Нередко женщины не вписываются в классические каноны, но, тем не менее, привлекают к себе внимание, в них есть некий манок. Сейчас ценится нестандартная, необычная внешность.

— В этом году вам предстоит отметить юбилей. Вас не пугает эта цифра?

— Цифра внушительная. Но благодаря 8-летней дочери я её не очень чувствую. В позднем материнстве есть свои преимущества. Когда сижу на родительском собрании в окружении 30-летних мамочек, забываю о своём возрасте. К тому же веду мобильный образ жизни, постоянно куда-то спешу. По характеру перфекционистка, поэтому стараюсь везде успеть и всё сделать хорошо.

— Ваш возраст не очень вяжется с внешностью. Приходится ли вам идти на жертвы ради поддержания формы?

— Мама передала мне такую генетику, что титанических усилий для этого не прикладываю. На диетах не сижу. Иногда муж такую вкуснятину приготовит, что удержаться невозможно, — ем даже поздно, после спектакля. Но набирать вес, терять форму нельзя категорически. Поэтому на следующий день ограничиваю себя. В день спектакля только завтракаю. За период репетиций «Трамвая «Желание»» сбросила килограммов восемь — настолько напряженный был график. Разумеется, уделяю внимание внешности: слежу за кожей, волосами, красотой ногтей. Пока настроена против того, чтобы в борьбе за молодость

прибегать к пластике. Но, кто знает, может, если прижмёт, изменю мнение.

— Для многих театр — одна из немногих отдушин, которая дарит возможность обрести душевную гармонию. А к чему прибегаете вы, когда устаёте, когда одолевает хандра, хочется умиротворения?

— Когда есть возможность полениться, решаю себе это. Лучший способ накопить силы, восстановиться для меня — это уединиться, укутаться, почитать книгу, посмотреть фильм. Очень люблю рукодельничать: шить, вязать, делать украшения, аксессуары.

— Вы часто идёте на поводу своих желаний?

— Жизнь приучила соизмерять желания с возможностями. Реально оцениваю, где и как мы живём, на что можно претендовать, а что вряд ли достижимо. Если судьба преподносит приятный сюрприз, воспринимаю это как подарок, а не как должное. Понимаю: чтобы мечты и желания сбывались, нужно много работать, прикладывать усилия, действовать.





Ирина КАЛАЧЁВА:

МОДА НА СЕМЬЮ СОВСЕМ ПРОШЛА?

ОЛЬГА ПОКЛОНСКАЯ | Фото ЯНА ХВЕДЧИНА

На протяжении веков семья в нашей культуре считалась той крепостью, где укрывались от ударов внешнего мира, бед и несчастий, где черпали силы и вдохновение. Несмотря на все пережитые потрясения и трансформации, семья устояла в XX столетии. Сохранится ли она в веке нынешнем? Чем объясняется большое количество разводов, рост числа одиноких, не желающих вступать в брак белорусов? Что усиливает конфликт отцов и детей и как его преодолеть?

Об этом наш разговор с профессором кафедры социальной коммуникации факультета философии и социальных наук БГУ, доктором исторических наук, доцентом Ириной Калачёвой.

НЕ ПОЛЕ ПЕРЕЙТИ

— Все проводимые до недавнего времени исследования показывают: в системе ценностей белорусов семья по-прежнему занимает лидирующие позиции. И при этом больше половины браков распадается. Как бы вы прокомментировали такую ситуацию?

— Семья — проверенная временем ценность. Поэтому молодёжь и сегодня от неё не отказывается. Но, к сожалению, создание семьи зачастую связывают с удовольствием, комфортом, а не с трудом и обязанностями. Жизнь в семье — это и наука, и искусство, которым необходимо учиться.

Новое поколение белорусов очень интеллектуальное и образованное. Но при этом у многих юношей и девушек не сформированы социальные навыки. Им недостаёт ответственности, организованности, дисциплины. Статистика показывает: супруги разводятся, как правило, на начальном этапе становления семьи. Может быть, они попросту оказываются не готовы к семейным будням и сложностям, не умеют уступать друг другу, терпеть, не стремятся понять партнёра?

Почему сегодня так распространена проблема с неуплатой алиментов после разводов? На мой взгляд, многие мужчины считают: расставшись с женой, они не обязаны заботиться о ребёнке. В то время как в патриархальной семье из поколения в поколение передавалось убеждение: родительство — раз и навсегда данная миссия. Родил — значит отвечай. Отцы поддерживали детей до той поры, пока те сами не вступали в брак. Это очень крепло супружеские отношения: при случившихся ссорах и возникших трудностях муж и жена не хлопали сразу дверями.

— Чем, на ваш взгляд, объясняется поздняя социализация современной молодёжи?

— Социальные навыки формируются в процессе деятельности. В патриархальной семье

дети с ранних лет приобщались к труду, учились взаимодействовать в коллективе. Конечно, мир изменился, уровень жизни заметно вырос. Современных родителей можно похвалить за то, что они хотят предоставить сыновьям и дочерям самое лучшее. Но где эта грань между любовью и требовательностью? Не чрезмерна ли материнская и отцовская опека, стремление уберечь потомков от трудностей?

Выросшее в тепличных условиях поколение хочет получать в жизни много всего и по высшему разряду, не прикладывая больших усилий. Этому способствует и мощная пропаганда потребительства. А есть ещё новая информационная среда. У погружённых в виртуальную реальность, страдающих зависимостью от гаджетов молодых людей часто не формируется нормальных коммуникативных навыков. Парни до 30 лет задерживаются в родительском гнезде, становятся недоступными для общения и знакомства с девушками. Общаясь со студентками, вижу, что многие из них не задумываются о создании семьи, о том, с кем и как они будут жить, растить детей. Чрезмерная эмоциональность, инфантильность делает это поколение очень уязвимым.

— Но поздние браки и позднее материнство — общеевропейская тенденция. Молодёжь хочет сначала профессионально состояться, обеспечить финансовое благополучие, а уже потом создавать семью. Зрелое родительство, как правило, более ответственное.

— Более позднее вступление в брак и рождение первенца в какой-то мере объяснимы. Но важно гармоничное становление и формирование личности, важен баланс между деловыми и социальными компетенциями. Репродуктивный возраст (особенно у женщин) ограничен природой. Здоровье с годами не улучшается. Сегодня заметно больше стало одиноких 30—40-летних мужчин и женщин, которые хотят создать семью, но у них не получается. А некоторые уже и не стремятся к этому. Это серьёзная проблема.

РАЗРЫВ ПОКОЛЕНИЙ

— Распространено мнение, что семейные ценности должны прививаться прежде всего родителями. Но семья на протяжении XX—XXI веков пережила многочисленные кризисы — как нормативные, так и ненормативные. И часто супруги не знают, на каких ценностях воспитывать детей, к чему их в жизни готовить.

— Очень драматичным этапом для института патриархальной семьи стал массовый отток

сельской молодёжи в города в 60—70-е годы прошлого века. Многие из них так и не вернулись на малую родину и стали малодетными горожанами. Сегодня деревня вымирает. Изменение общественного уклада в конце XX века, новые условия, в которых мы оказались после распада СССР, — всё это привело к разрыву ценностных установок поколений отцов и детей. Современная семья достаточно незащищена перед внешним воздействием. Ей приходится иногда просто выживать, и в каждом супружеском союзе пытаются формировать свою систему ценностей и традиции.

К сожалению, у нас так и не сложилась стройная система воспитания ответственного родительства. Много декларировалось, ряд правильных шагов предпринимался, но это не носило системный характер и не доводилось до конца.

Всего один пример. С 1996 года в школах работают социальные педагоги. Считается, что они должны уделять внимание, прежде всего, семьям в социально опасном положении. Но в школе учатся и дети из вполне благополучных семей, которым тоже часто нужна помощь. Последовательной, грамотной, неформальной работы и с ними, и с родителями не хватает. Убедена: психологическую поддержку семьям нужно усилить. Именно в школах нужно готовить юношей и девушек к браку.

не меньше мужчин, стремятся строить карьеру. Всё это не лучшим образом сказывается на браке. Для таких стран, как Беларусь, лучше, если лидером (в том числе финансовым) остаётся мужчина.

Роль сильной половины в воспитании потомков должна расти, усиливаться. Психологи утверждают: если отец сразу после рождения включается в заботу о детях, то они лучше развиваются и более социализированы. Мать отвечает за формирование эмоциональных привязанностей, за жизнь в семье, а отец — за эмоциональную независимость, за жизнь в обществе.

Современным родителям сложно решать многочисленные задачи. Поэтому в ближайшей перспективе тенденция к малодетности в Беларуси, думаю, сохранится.

— Ирина Ивановна, над чем ещё стоит поработать белорусам, чтобы укрепить внутрисемейные отношения, стать более счастливыми?

— По большому счёту, смысл жизни в семье — в радости, в том, чтобы родным людям было теплее от общества друг друга, от общения, обмена мнениями. Почему эта радость с таким трудом многим из нас даётся? Почему мы постоянно в состоянии борьбы, напряжения, очень высокого уровня стресса? Особенно это заметно сейчас,

Выросшее в тепличных условиях поколение хочет получать в жизни много всего и по высшему разряду, не прикладывая больших усилий. Этому способствует и мощная пропаганда потребительства.

— В белорусской семье сегодня доминируют патриархальные черты, царит матриархат или преобладают партнёрские отношения?

— На мой взгляд, от патриархальной семьи мы движемся к новой модели. Пока неясно, какой будет её конструкция. Очевидно, что раннее отделение молодой пары от родительской семьи — здоровая тенденция. К сожалению, не все, заключив брак, могут купить квартиру и начинать создавать свой микромир, свои традиции.

Что касается распределения обязанностей, то для партнёрских отношений в белорусских семьях предпосылок, считаю, пока недостаточно. Забота о детях, бытовые обязанности, как правило, ложатся на плечи женщин. Многие из наших соотечественниц при этом зарабатывают

когда очевиден коммуникационный разрыв между поколениями, когда основные носители знания не родители, а дети, которые учат их пользоваться гаджетами, мобильными приложениями и так далее.

Как строить отношения в таких условиях? Психологи говорят: родителям нужно заслужить уважение выросших детей, считаться с их позицией, а наследникам — вырабатывать понятную отцам и матерям линию поведения, объяснять им свои приоритеты. Уверена, барьер между поколениями преодолим. Обогащаясь знаниями, опытом, энергией, получая радость от общения друг с другом, отцы и дети наверняка будут лучше понимать и больше дорожить семьёй. Ничего лучшего для воспитания наследников человечество до сих пор не предложило.

ЯК ЗАСЦЕРАГЧЫ АД КРАДЗЯЖУ ГРОШАЙ З КАРТКІ?

АЛЕНА ВАСІЛЬЕВА

За тры першыя месяцы гэтага года ў беларусаў скралі грошай праз інтэрнэт у разы больш, чым за ўвесь мінулы год. Ад ашуканства пацярпелі людзі рознага ўзросту, сацыяльнага статусу і ўзроўню адукацыі, але асабліва шмат пенсіянераў.

Як адзначаюць спецыялісты, сярод галоўных прычын — празмерная даверлівасць і ігнараванне правілаў бяспекі пры выкананні інтэрнэт-операцый з грашымі. Пераканаўчасць у размовах, паказная ветлівасць тэлефонных махляроў дазваляюць злачынцам атрымліваць у суразмоўцаў асабістыя даныя іх банкаўскай карткі, а затым выкарыстоўваць іх у ашуканскіх схемах. У I квартале 2021 года было зарэгістравана звыш 800 крадзяжоў грошай праз інтэрнэт, гэта ў 4,5 раза больш, чым за такі ж перыяд год таму.

Адзін з самых распаўсюджаных спосабаў крадзяжу грошай сёння — званкі ад зладзеяў, якія прадстаўляюцца супрацоўнікамі банка. Памятайце, нельга паведамляць нікому свае персанальныя даныя па тэлефоне! Калі вам тэлефануюць «з банка» і кажуць, што па вашай карце правялі аперацыю, для чаго «ўдакладняюць яе нумар і CVV-код», адразу ж адхіляйце званок. І самі ператэлефануйце ў банк, ці сапраўды аперацыя праводзілася. Нумар кантактнага цэнтра вашага банка ёсць на банкаўскай картцы.

Каб не трапіць у непрыемную сітуацыю, спецыялісты раяць для анлайн-плацяжоў мець асобную картку (не зарплатную). Яшчэ адна рэкамендацыя — устанавіць сутачны ліміт па карце, больш за які банк не дазволіць спісаць за 24 гадзіны. А пенсіянерам, хто наогул не плаціць картай праз інтэрнэт, прапануецца сцерці трохзначны нумар CVV/CVC кода з адваротнага боку: гэта дапаможа захаваць грошы, калі раптам згубіцца картка.



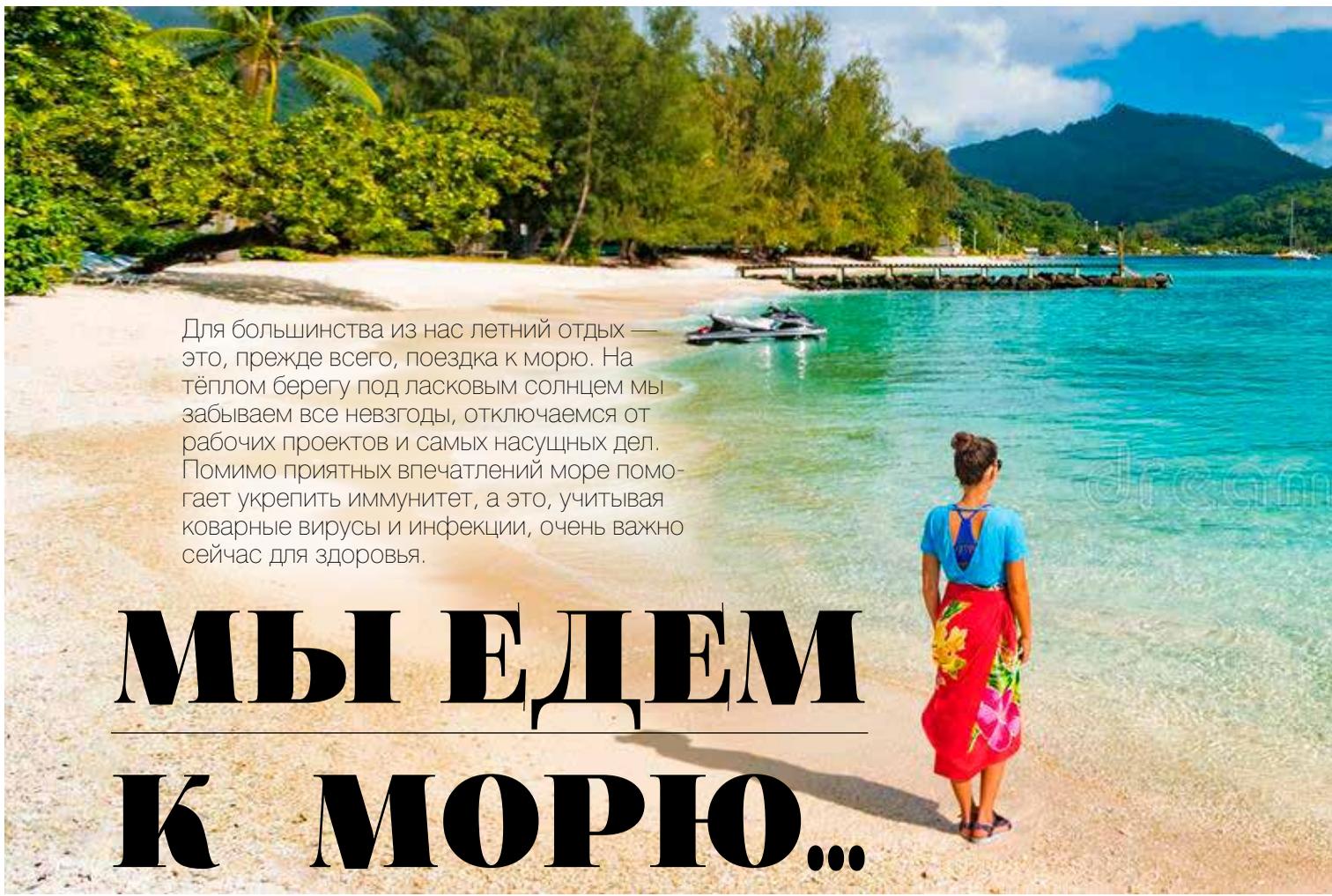
Вельмі важна захаваць у тайне лагін і пароль вашага мабільнага тэлефона, на якім ёсць доступ да інтэрнэт-банкіngu. Як правіла, гэтыя даныя трапляюць зламыснікам з вашага камп'ютара праз вірусныя праграмы. Бестурботнасць грамадзян, якія не ўстанаўліваюць антывірусы на свой камп'ютар, а пароль для інтэрнэт-банкіngu (каб «прасцей запомніць») выкарыстоўваюць той жа, што на форумах і ў сацсетках, прыводзіць да сумных вынікаў.

Нядаўна вельмі распаўсюджанай была такая схема падману: чалавек выстаўляе на продаж рэч у інтэрнэце, з ім звязваюцца «пакупнікі» — зламыснікі, якія кажуць, што гатовы купіць тавар, але аплацяць яго анлайн. І адпраўляюць чалавеку спасылку, у якой ёсць форма для ўводу даных банкаўскай карткі: нібыта так лепш і хутчэй будзе аплаціць тавар. Па гэткай схеме дзейнічалі некалькі злачынных груп. Сума скрадзеных такім чынам грошай склала больш за 190 тысяч беларускіх рублёў, колькасць заяўленых пацярпелых у Беларусі — больш чым 350 чалавек.

Будзьце пільныя пры атрыманні электронных дакументаў. Нядаўна выяўлены новы метад ашуканства: кліенту банка накіроўваецца падроблены дакумент «Дамова на пераафармленне банкаўскага рахунку па страхавых рэквізітах». Пры ўважлівым аглядзе дадзенага «дакумента» відаць, што гэта падробка: размазана пячатка, няправільна ўказваецца назва банка. Пры атрыманні падобнага пісьма звяжыцеся па тэлефоне са сваім банкам. Не пераходзьце па спасылках, якія могуць весці на падробленыя старонкі-калькі з сайта банка, і ні ў якім разе не скачвайце адтуль ніякія электронныя дадаткі ці праграмы. Як правіла, шкодныя спасылкі з віруснымі праграмамі зламыснікі размяшчаюць у сацыяльных сетках — «УКантакце», «Аднакласнікі», «Facebook» і іншых, а таксама рассылаюць на сервісы Viber, WhatsApp, Skype, Telegram і г. д.

Адна з папулярных на сёння паслуг — дагавор страхавання банкаўскіх плацежных картак «Картка пад аховай». Гэта страхавая праграма ў выніку крадзяжу гарантуе вяртанне скрадзеных грошай, а таксама пакрывае ўсе выдаткі на перавыпуск карткі.

АКТУАЛЬНА



Для большинства из нас летний отдых — это, прежде всего, поездка к морю. На тёплом берегу под ласковым солнцем мы забываем все невзгоды, отключаемся от рабочих проектов и самых насущных дел. Помимо приятных впечатлений море помогает укрепить иммунитет, а это, учитывая коварные вирусы и инфекции, очень важно сейчас для здоровья.

МЫ ЕДЕМ К МОРЮ...

ЕЛЕНА ВАСИЛЬЕВА

В прошлом году пандемия COVID-19 стала для туристической отрасли серьёзным вызовом. Смогут ли этим летом осуществиться наши мечты о море? Где ждут белорусских туристов и на каких условиях? Подробнее об этом «Алесе» рассказывает менеджер туристической компании «Галар-экспо» Ольга ЛАДУТЬКО.

Прежде всего, хочется отметить, что к летнему сезону — 2021 белорусские турфирмы готовились особенно старательно. Проведена очень большая работа в течение осени и зимы: это не только переговоры с партнёрами из разных стран, но и усилия специалистов, направленные на снижение возможных рисков в связи с COVID-19. Мы прекрасно понимаем, как ждут люди, уставшие от ограничений в период пандемии, болезней и стрессов, длительных месяцев неустойчивой погоды, хотя бы нескольких дней тёплого солнца и безмятежного досуга. И стараемся, чтобы поездка не просто состоялась, а принесла приятные эмоции, здоровье и действительно релакс.



Уже с середины весны заметно, что туристический сезон в этом году более активный, нежели в прошлом. Только единицы самых смелых рискнули в 2020-м совершить зарубежные выезды. Большинство же заключивших договора на раннее бронирование оставили свои средства на депозитах. Сейчас они выбрали новые программы, многие поменяли страны, потому что ряд курортов в Испании, Италии, Франции, Португалии по-прежнему закрыты для туристов. А мы соскучились по морю и ласковой волне. И сегодня ради отдыха люди готовы терпеть многие неудобства, возникшие из-за COVID-19.

ПЦР-тесты входят в стоимость тура. Как правило, их сдают за два-три дня до вылета, турфирмы берут на себя организацию этой процедуры в медклиниках, назначают время и день — клиентам не приходится об этом волноваться и тратить своё время на поиск нужных адресов. Также для удобства туристов есть возможность забрать оригиналы тестов в офисе туристической компании или непосредственно в аэропорту. Конечно, в случае положительного теста сразу же сообщается об этом клиенту.



Страховка от невыезда. Такая услуга была и раньше у страховых компаний, она могла пригодиться туристам в случае отказа в выдаче визы и некоторых других. Однако заключалась она крайне редко. С конца прошлого года эта страховка стала очень востребованной, она помогает избежать многих стрессовых ситуаций. Например, за 7 календарных дней до поездки заболевает кто-то из членов вашей семьи, вы становитесь контактом первого уровня, ваша поездка отменяется. Но, имея на руках страховку от невыезда, вы можете либо перенести тур, либо вернуть деньги. При семейных поездках, в случае болезни кого-то одного (если страховка есть у всех участников тура), также сохраняются гарантии переноса тура или возврата средств. При положительном ПЦР-тесте клиент сохраняет шанс вернуть свои деньги. Страховка от невыезда оплачивается дополнительно, цена примерно от 15 евро и выше. Подробнее о нюансах вам расскажет страховой агент.

Обязательная медстраховка от несчастных случаев сегодня включает в перечень опасных инфекций также и коронавирус. Оказание неотложной помощи при COVID-19, госпитализация — всё это входит в данный пакет и покрывается страховкой. А вот с другими моментами нужно быть внимательными. Например, нахождение на карантине не связано с устранением угрозы жизни, поэтому самоизоляция контактного лица, как правило, осуществляется за свой счёт. Но есть отдельные исключения: на Мальдивах организован специальный отель для самоизоляции, Грузия также бесплатно предоставляет такую возможность.

Раннее бронирование. По сути, это гарантия выбора хорошего отеля по привлекательной цене и, следовательно, гарантия качественного отдыха. Стоимость проживания бывает на 20 % ниже, чем покупка путёвки в сезон. Это связано с тем, что владельцы отелей заинтересованы обеспечить загрузку заранее. Можно выбрать отель с учётом инфраструктуры, близости моря и на даты, которые вам подходят.

В период ковида раннее бронирование стало особенно популярным. Предоплата небольшая (10—15 %), но это очень удобно и выгодно. Во-первых, сейчас ограниченное количество чартерных рейсов, во-вторых, принимают туристов далеко не все курорты и страны, и хорошие отели раскупаются быстро, как горячие пирожки.

Горящие путёвки. Многие привыкли к такой услуге и даже были ориентированы на неё, ничего не планируя заранее. Ведь горящие путёвки — это экономный способ отдохнуть плюс увлекательное путешествие без долгих сборов. Но сейчас о таком понятии приходится забыть. Во-первых, ограниченное количество рейсов для перелётов. Во-вторых, ПЦР-тесты, справка о наличии антител, визы — всё это сегодня требует времени, а не быстрых решений.

Шведский стол. В связи с COVID-19 также изменился привычный формат завтраков, обедов и ужинов в отелях. Самообслуживание и полюбившийся многим «шведский стол» теперь запрещены. Не допускается открытая выкладка блюд и использование туристами общей посуды. В ресторанах предлагают либо заранее расфасованные монопорции, либо на раздаче стоит официант в маске и перчатках, иногда — за стеклом. Выбор блюд, конечно, всегда присутствует, подходить за добавкой также можно несколько раз — здесь никаких ограничений.

Социальную дистанцию обеспечивает разметка на полу, столы расположены таким образом, чтобы было расстояние не менее 1 м между ними. В барах также должно соблюдаться социальное расстояние.

Другие нюансы. По прибытии в отель осуществляется обязательная дезинфекция багажа. Санитайзеры установлены по всей территории, вам даже может сделать замечание администратор ресторана или бара, если вы забыли о гигиене рук.

В некоторых отелях могут бесконтактно измерять температуру тела, и если у вас выше 37,5 °С, могут ограничить свободу передвижений.

На пляже и у бассейна социальная дистанция между лежаками — 2 метра. Анимация также проходит с соблюдением социальной дистанции.

По сути, туристы должны надевать маски всякий раз, когда они выходят из комнаты и тем более, если отправляются за пределы территории отеля. В ОАЭ, например, очень большие штрафы за несоблюдение масочного режима. Желательно расспросить менеджера турфирмы конкретнее о правилах в вашем отеле ещё до отъезда, чтобы быть во всеоружии.

ПОПУЛЯРНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

Конечно, с начала этого года в числе самых востребованных стран были тёплые: Турция, Египет и ОАЭ. К лету выросла популярность Албании: без ПЦР-теста, виза не нужна, прямые перелёты. В конце апреля хорошие условия для отдыха предложила Черногория, и путёвки тут же стали быстро раскупаться. Ещё с прошлого года сохранилось много заявок на отдых в Греции — так называемый отложенный отдых. Эта страна открывается для туристов с 14 мая, уже утверждена чартерная полётная программа и установлены правила приёма для белорусов: виза, ПЦР-тест за 72 часа до вылета или справка о наличии антител, или справка о вакцинации. Свои и достаточно строгие правила для туристов в Грузии: по прилёту обязательные три дня самоизоляции в отеле и повторный ПЦР-тест на 3-й день.

А вот любителей отдыха в Прибалтике в этом году порадовать нечем: все страны пока закрыты для путешественников. Также много сложностей по поездкам на Чёрном море: это Сочи, Одесса, Затока, Коблево и др.

Сюрпризом года для белорусских туристов я бы назвала Мальдивы — острова мечты, где потрясающей красоты природа и богатый подводный мир. В этом сезоне неожиданно нам поступили доступные по цене предложения от отелей. Ведь традиционно Мальдивы — отдых фешенебельный и, соответственно, дорогой. Сейчас цена вполне приемлемая.

Среди экзотических стран также популярны путешествия в Доминикану, на Сейшелы, на остров Занзибар. Однако стоит обратить внимание, что это перелёты со стыковкой, и на обратном пути будет необходимо сдать платно ПЦР-тесты для въезда в страны, где у вас пересадка с рейса на рейс.

СЕМЕЙНЫЙ ОТДЫХ

Дети ждут каникул на море всегда с большим нетерпением. Раньше было много поездок «бабушка + внуки», но сейчас пожилые люди рисковать не хотят. Едут в основном родители и дети. Молодые семьи, как правило, выбирают те отели, где есть детская мебель, специальное меню, организован детский досуг, имеется свой аквапарк на территории.

Хороший бюджетный семейный отдых на море — Болгария. Не утомительный короткий перелёт, мягкий приятный климат, широкие песчаные пляжи, отсутствие языкового барьера. Этого более чем достаточно, чтобы как следует отдохнуть. Самые популярные болгарские курорты для семей с детьми — Солнечный Берег, Золотые Пески, Албена — в этом году открыты для белорусских туристов.

Врачи утверждают, что солевой состав морской воды почти идентичен составу человеческой крови. А йодистый морской воздух — настоящее природное лекарство для лёгких человека. Море успокаивает нашу нервную систему и надолго заряжает организм энергией. Отдых — это перезагрузка, новое дыхание, прилив сил и новый импульс в работе.

КСТАТИ



На каких условиях и куда могут отправиться этим летом на отдых белорусы?

»»» ТУРЦИЯ

ПЦР-тест нужен, за 72 часа до вылета. Решение турецких властей о необходимости теста продлено до 31 мая, в дальнейшем возможна отмена. Виза не нужна. Самоизоляция по прилёте в Беларусь — 10 дней.

»»» ЕГИПЕТ

ПЦР-тест нужен, за 72 часа до вылета. Виза не нужна. Самоизоляция по прилёте в Беларусь не нужна.

»»» АЛБАНИЯ

ПЦР-тест не нужен. Виза не нужна. Самоизоляция по прилёте в Беларусь — 10 дней.

»»» ЧЕРНОГОРИЯ

ПЦР-тест не нужен. Виза не нужна. Самоизоляция по прилёте в Беларусь — 10 дней.

»»» ТУНИС

ПЦР-тест нужен, за 72 часа до вылета. Виза не нужна. Самоизоляция по прилёте в Беларусь — 10 дней.

»»» БОЛГАРИЯ

ПЦР-тест нужен, за 72 часа до вылета. Также подходит справка о наличии антител или справка о вакцинации (любой вакциной). Виза нужна, национальная 35 евро для взрослых, 5 евро для детей до 12 лет. Самоизоляция по прилёте в Беларусь — 10 дней.

»»» ГРЕЦИЯ

Открывается для туристов с 14 мая 2021 года. ПЦР-тест нужен, за 72 часа до вылета. Также подходит справка о наличии антител или справка о вакцинации. Виза нужна, открывается в визовых центрах. Самоизоляция по прилёте в Беларусь — 10 дней.

»»» ОАЭ

ПЦР-тест нужен, за 96 часов до вылета. ПЦР-тест по прилёте в ОАЭ выборочно, бесплатно. Самоизоляция по прилёте в Беларусь не нужна. Виза не нужна.

»»» КИПР

ПЦР-тест нужен, за 72 часа до вылета, также повторный тест в аэропорту Ларнаки — 30 евро. Виза нужна, 30 евро, открывается в Почётном консульстве Кипра в Беларуси. Либо — наличие мультишенгена. Самоизоляция по прилёте в Беларусь — 10 дней.

»»» ГРУЗИЯ

ПЦР-тест нужен, за 72 часа до вылета. Также подходит справка о вакцинации (любой сертифицированной вакциной). Повторный тест — на 3-й день пребывания в Грузии. Не позже чем за 48 часов до прибытия в Грузию нужно заполнить специальную форму заявки. Виза не нужна. Самоизоляция по прилёте в Беларусь — 10 дней.

»»» СЕРБИЯ

ПЦР-тест нужен, за 48 часов до вылета. Виза не нужна. Самоизоляция по прилёте в Беларусь — 10 дней.

»»» МАЛЬДИВЫ

ПЦР-тест нужен, за 96 часов до вылета. Виза не нужна. Самоизоляция по прилёте в Беларусь — 10 дней. Перелёт со стыковкой в Киеве или Стамбуле.

»»» ТАНЗАНИЯ (ЗАНЗИБАР)

ПЦР-тест не нужен. Виза — по прилёте, 50\$. Самоизоляция по прилёте в Беларусь — 10 дней. Перелёт с пересадкой через Стамбул или Киев.

»»» МЕКСИКА

ПЦР-тест не нужен (но если лететь через страны ЕС, то тест нужен, причём дважды, по дороге туда и обратно; стоимость теста в Мексике — 150\$). Виза нужна, открывается в Посольстве Мексики в Москве (туристическая, мультишенген или национальная). Самоизоляция по прилёте в Беларусь — 10 дней. Перелёт через Париж или Франкфурт.

»»» ДОМИНИКАНА

ПЦР-тест не нужен. Въезд возможен только с электронной анкетой и QR-кодом. Виза нужна (мультишенген, многократная США или национальная). Самоизоляция по прилёте в Беларусь из Доминиканской Республики не нужна, но, поскольку перелёт осуществляется через аэропорты ЕС, самоизоляция всё же понадобится — 10 дней. Перелёт через Париж или Франкфурт.

»»» КУБА

ПЦР-тест нужен, за 72 часа. Повторный ПЦР-тест в аэропорту бесплатно. Виза не нужна. Самоизоляция по прилёте в Беларусь — 10 дней. Перелёт со стыковкой в Стамбуле.

»»» ШРИ-ЛАНКА

ПЦР-тест нужен, за 96 часов до вылета. По прибытии предстоит сдать ещё два ПЦР-теста при посещении страны на срок до 7 дней и три ПЦР-теста, если поездка длится дольше одной недели. Стоимость ПЦР-теста — 40\$. Карантин в спецотелях до получения результата обязателен, потом можно путешествовать по разрешенным правительством Шри-Ланки местам. Виза — по прилёте, 35\$. Самоизоляция по прилёте в Беларусь из Шри-Ланки не нужна, но из-за стыковки в Стамбуле понадобится. Перелёт — со стыковкой в Стамбуле.

»»» ТАИЛАНД

ПЦР-тест нужен, за 72 часа до вылета, тест — по прилёте и ещё один тест — на 5–6-й день самоизоляции. Также до вылета необходима регистрация — свидетельство о въезде. Обязателен 10-дневный карантин в специально отведённых отелях. Виза нужна, открывается в Почётном консульстве Таиланда в Беларуси, 40\$ + 35 бел. рублей. Обязательно: страховой полис на 100 тысяч долларов и сумма на банковской карте в размере 700 долларов на каждого отдыхающего. Самоизоляция по прилёте в Беларусь из Таиланда не нужна, но, поскольку перелёт через Стамбул, понадобится 10-дневный карантин. Перелёт со стыковкой в Стамбуле.

*** По информации Республиканского союза туристических организаций Беларуси www.toursoyuz.by.

«АЎТАНОМНАЯ НАВІГАЦЫЯ»

СЯРГЕЯ ЛАГАЧОВА

ГУТАРЫЛА АЛЕНА БРАВА | ФОТА З АРХІВА С. ЛАГАЧОВА

Яго персанальныя і сумесныя з іншымі мастакамі выставы праходзілі ў галерэях Беларусі, Вялікабрытаніі, Расіі. Сёння работы Сяргея Лагачова прадстаўлены ў калекцыях дзяржаўных, муніцыпальных, адукацыйных устаноў, а таксама ў многіх прыватных калекцыях Беларусі, Польшчы, Латвіі, Літвы, Германіі, Нідэрландаў, Іспаніі, Італіі, Швейцарыі, Ізраіля, ЗША, Канады, Кітая, Расіі.

Гэтыя карціны зачароўваюць сваёй незвычайнасцю. Фактурныя аб'ёмы, графічнасць спалучаюцца ў іх з падрэзанай прамалёўкай дэталей, арыгінальнасцю стылістыкі. Сам жа майстар жыве ў Барысаве і нячаста паказваецца публіцы.

— Як бы вы прадставілі сябе?

— У 1977 годзе скончыў графічнае аддзяленне мастацка-педагагічнага вучылішча ў Тамбове. З 1977 да 1993 года — мастак па рэкламе, мастак тэатра драмы і лялек, афарміцель свят і вуліц, сцэнограф, прафесійны музыкант. З 1993 года па сёння — арт-фрылансер.

— Вы відавочна не любіце самапіяру. Калі не памыляюся, апошняя з вашых персанальных выстаў, «Дэкаратыўны сімвалізм», адбылася ў 2010 годзе ў Барысаве. Прытым вы шмат і плённа працуеце. Творчае «я» мае патрэбу ў адзіноце?

— Мае адносіны са сталічнымі галерэямі не склаліся. Прышлося гадаваць сваіх глядачоў і калекцыянераў самастойна, тлумачыць і пераконваць. І самому расці разам з імі. Дзякуючы людзям, якія падзяляюць маё разуменне мастацтва, іх цяпленню, даверу і малаабмежаванай ступені маёй творчай свабоды я займаюся тым, што мне падабаецца. Часцей працую па заказе — такая праца дысцыплінуе, патрабуе хуткіх

эфектыўных рашэнняў, у адрозненне ад працы «для сябе», якая ў маім выпадку ператвараецца ў бясконцы працэс паляпшэння, перараблення, давадзення да прымальнага выніку і г. д.

Нарэшце, паказаць можна толькі тое, што знаходзіцца ў гарадскіх фондах, а гэта, думаю, не варта рабіць часта. Даволі доўга я без належнай увагі ставіўся да фіксацыі сваіх работ, чамусьці не купляў фотакамеру. Шмат чаго з вывезенага за мяжу, на жаль, нават не сфатаграфавана і, такім чынам, страчана для мяне назавсёды — у мяне няма нават поўнай геаграфіі месцазнаходжання гэтых твораў.

Што тычыцца адзіноты: маё творчае, жыццёвае і любое іншае «я» вельмі яе любіць.

— Знаёмства з першымі вашымі работамі (тады яны выконваліся ў жывапіснай тэхніцы) уразіла. Урбаністычныя пейзажы з незвычайнымі каларыстычнымі рашэннямі — мала хто здольны так пранізіва ўбачыць невялікае мястэчка з царквой, касцёлам, старой сінагогай, аднапавярховай забудовай. Natuurай паслужыў Барысаў?

— І Барысаў, і дзясяткі малых гарадоў: ад Варонежа і Тамбова, дзе я вучыўся, да польскай мяжы. Пры ўсёй сваёй самабытнасці яны маюць агульныя рысы непаўторнай прыгажосці, апетай Шагалам і прадстаўнікамі любімага мною сезанізму. Яны і былі тым абагульненым вобразам, якому прысвечаны работы тых гадоў.

«Сезана ў нас не купяць», «вы фармаліст», «мастак для мастакоў», «народ не зразумее» — падобныя ацэнкі з боку куратараў паўплывалі на мае пошукі ў далейшым. Але сумаваць у тых часы доўга не прыйшлося, таму што прыблізна ад Варшавы да Атлантыкі, а таксама ў напрамку Ізраіля «народ зразумеў».



— «Аўтаномная навігацыя» — назва адной з вашых карцін — прывяла мастака Лагачова да мэты? Ці пошук сябе працягваецца?

— Не ўпэўнены, што я наогул яе, мэту гэтую, разглядзеў. «Пакуль жыву, спадзяюся».



— Нейкія ўплывы на сваю творчасць вызначаеце?

— Шмат чаго: Старажытны Егіпет, мінойская і элінская цывілізацыі, Старажытны Рым і варвары, Пратарэнесанс і Адраджэнне, старадаўнія фрэскі, мастацтва барока і эпохі Асветы, класіцызм, мадэрн, асабліва постімпрэсіянізм, мастацтва Старажытнага Усходу і многае іншае, у тым ліку прадметы матэрыяльнай культуры, побыту і касцюмы розных эпох абуджаюць ува мне творчыя імпульсы. Усё гэта, непарывуна звязанае з музыкай, нараджае вобразы.



— Аднак так ці інакш гэта быў рух у мэйнстрыме, і ён для вас скончыўся са з'яўленнем наватарскай тэхнікі «кадмытага рэльефу». Аб'ёмнае складана спалучаць з жывапісным, але ў вас атрымліваецца. Раскажыце пра тэхналогію.

— Паколькі пад рэльефы патрэбны глухі клеены падрамнік павышанай трываласці, але максімальна лёгкі, я раблю іх па ўласнай, гадамі адпрацаванай тэхналогіі. Часам у сувязі з усадкай слаёў — а іх можа быць да дзясятка — звычайныя падрамнікі занадта дэфармуюцца.

Найлепшым выбарам палатна ў маім выпадку з'яўляецца неадбеленае ільняное радно. Правільна праклеенае, з базавым рэльефам, добра прасушанае, яно практычна не рэагуе на сезонныя перапады тэмпературы і вільготнасці.

Рэльефную пасту таксама раблю самастойна. Гэта сумесь на акрылавай аснове з рознымі напаяўняльнікамі, па кансістэнцыі — як скульптурная або палімерная гліна. З такой пасты можна ляпіць што заўгодна. Вязкасць залежыць ад колькасці вільгаці. Пасля высыхання рэжацца, шліфуецца, але досыць эластычная, каб жыць на палатне.

— Нядзіўна, што ў такой складанай аўтарскай тэхніцы ў Беларусі мала хто працуе.

— Звычка працаваць ад імпульсу, «на нерве», прыдатная для пастознага алейнага жывапісу, тут недарэчная. У вытворчасці важныя ўсе этапы, бо гатовая работа ператвараецца ў маналіт: яе нельга перацягнуць, зняць з падрамніка або перанесці на новы. Эскізы раблю ў поўны памер, для складаных кампазіцый выкарыстоўваю перакладку прамаляваных дэталей, як у мультыплікацыі. Графічнае рашэнне павінна быць вывераным, бо выпраўленні недапушчальныя.

Коротка ўсё працэс выглядае так: праклейка, грунт, базавы рэльеф, які будзе фонам, імпрыматура (заўсёды выкарыстоўваю цёплую, ад ярка-аранжавага да чырвона-карычневага), малянак, фармоўка малюнка пастай, фіксацыя ўсіх слаёў прамочваннем, нанясенне патрэбнай фарбы ў патрэбных месцах, прамыўка, залачэнне (калі прадугледжанае), лакіроўка.

— Пагаворым пра змест. Калегі па цэху нездарма адзначаюць тэатральную сюжэтнасць вашых палотнаў. Тут і біблейскія тэмы, і П'еро з Каламбінай, Дон Кіхот, Джокер. Буфанада, карнавал, часам — страшнаватая казка. І за ўсім хаваецца іранічная ўсмешка аўтара...

— Так, усё разам: сарказм і казка, камедыя, трагедыя і фарс. Жыццё — тэатр, і тэатр — жыццё, для мяне вось так. Гэтыя персанажы

інтэрнацыянальныя і таму зразумелыя кожнаму, у тым ліку нашчадкам вялікай у мінулым еўрапейскай культуры. Камедыя, трагедыя, фарс — яны з жыцця... і з дзяцінства.

— Кожная дэталю на карцінах выпісана да найменшых нюансаў, нават гузік ці кававае зярнятка. Вам дастаўляе задавальненне такая падрабязная прамалёўка?

— «Зробленасць», матэрыяльнасць, тактыльнае адчуванне палатна як аб'екта, таксама і сюжэтнасць — галоўныя параметры маёй працы. Я аддаю перавагу дэкаратыўнасці ювелірных упрыгожанняў, каб карціна, скажам так, прыкідвалася каштоўнасцю.

— Ці шмат часу ідзе на адну работу?

— Шмат. Часам вельмі. Перфекцыянізм — мой нядобрачылівец (*усміхаецца*).

— Заўважная ваша неабякаваасць да падзей 1812 года: у работах можна знайсці вобразы Напалеона, Кутузава, а ўжо касцюмы той эпохі героі вашых карцін проста не здымаюць. Гісторыя Барысава вас натхняе?

— Так, вядома. Як і любая іншая гісторыя. Усё, што да нас дайшло, гэта і ёсць культура. Шмат спрэчак пра тое, чыя лепшая, глыбейшая, багацейшая. Але няма дрэнных культур, ёсць палітыка, якая часта прымешваецца да гэтых спрэчак.

— Ці ёсць рытуалы, звязаныя з творчасцю? Напрыклад, адключыць тэлефоны, з'ехаць за горад? Выпіць моцнай кавы?

— Мой «загарад» — 48-цалевы манітор. Я сеткавы спажывец з 30-гадовым стажам. Мяне цікавяць тэатр, музыка, музеі, гісторыя, класіка кіно — у рэжыме 24/7. Ну і аналітыка, вядома.

Каву п'ю нямоцную, але часта. А тэлефон толькі для сувязі з сям'ёй і для анлайн-заказаў. Уся астатняя сувязь са светам адбываецца праз сеткавыя сэрвісы.

— Ваша жонка — мастацтвазнаўца, дачка — школьніца і, здаецца, спрабуе маляваць. Калі дачка захоча стаць мастачкай, як паставіцеся?

— Яна ўжо вучыцца ў каледжы па спецыялізацыі «Настаўнік пачатковых класаў і творчая дзейнасць». Вырасла атрымаць прафесію і сэканоміць пару гадоў. У яе паскораны курс, вялікая навучальная нагрузка, не да малявання. Ды і, глядзячы на бацькаву паўсядзённую працу, пакуль не гарыць такім жаданнем. Але калі захоча стаць мастачкай, прырэчыць не буду.

ПРИЗНАНИЕ БРАКА НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНЫМ

«Дорогая редакция!

Мне очень нужна грамотная квалифицированная подсказка юриста: моя история непростая. Во время студенчества я жила, что называется, на полную катушку: флэты, клубы, дома отсутствовала неделями... Какое-то время я тусовалась среди очень мажористых ребят. Однажды в этой компании появился парень из южной страны. Он начинал “мутить” какой-то бизнес в Беларуси и хотел у нас остаться. Меня не то в шутку, не то всерьёз попросил с ним расписаться. Скажу как есть: я даже не спрашивала каких-то подробностей, как работает эта схема, как долго мы будем женаты и т. д. Все, кому я рассказываю свою историю, спрашивают: сколько мне заплатили? И очень удивляются, когда я говорю, что нисколько. Это были для меня просто очередные угарные, классно проведённые выходные.

Моему “мужу”, как оказалось, уже 46 лет, мы с друзьями это вычитали в ЗАГСе из его паспорта и были в шоке, потому что выглядел он ну максимум лет на 30. Вместе мы, конечно, не жили... Закончив университет, я стала строить карьеру. Круг моих знакомых постепенно менялся, и в какой-то момент с той компанией общаться мы совсем перестали.

Личная жизнь у меня долгое время не складывалась, отношения если и были, то краткосрочные. Это я к тому, что острой необходимости разводиться у меня не было. Но потом я встретила парня, и вот уже почти три года мы вместе. Логичным шагом с его стороны было сделать мне предложение. Мой парень знал историю с моим “замужеством”, поэтому киношной ситуации, типа мне делают предложение, а я говорю, что замужем, не получилось... Но я определённо поняла, что откладывать дальше решение вопроса с моим разводом уже нельзя.

Начала этим заниматься, и выяснилось, что мой “муж” исчез. Я искала его с помощью друзей из прежней компании — его давно никто не видел. Говорят, что вроде бы уехал на родину... Нашли адрес, где мой “муж” снимал квартиру. Хозяйка подтвердила: да, был такой, но съехал полгода назад. Куда? Она не знает.

В общем, ситуация у меня сложная. ЗАГС не разводит: заявления от “мужа” нет. Получается, надо идти в суд, а там, как я поняла, разводиться очень долго: три месяца минимум дают на “обдумывание”. Но у меня нет этих 3 месяцев: моему парню поступило классное предложение работы в Питере, мы всерьёз рассуждаем о переезде. Понятно, что ехать уже хотелось бы семьёй, решив все вопросы здесь. Скажите, как я должна действовать, учитывая обстоятельства моего первого брака?»

Ольга Ш., г. Полоцк



Ответ даёт **Татьяна Семешко**,
адвокат Минской областной кол-
легии адвокатов, управляющий
партнёр адвокатского бюро
«Ваш ЧАСТНЫЙ АДВОКАТ»
(www.vashadvocat.by):



«Действительно, согласно общего правила при приёме искового заявления о расторжении брака, суд в обязательном порядке предоставляет супругам 3-месячный срок для:

- принятия мер к примирению;
- достижения соглашения об общих несовершеннолетних детях;
- достижения соглашения о разделе имущества.

Одновременно с этим суд разъясняет супругам право на добровольное урегулирование спора с участием медиатора (медиаторов), включая их право на участие в информационной встрече с медиатором.

Вышеуказанный алгоритм действий суда при приёме искового заявления о расторжении брака закреплён в ч.2 ст.36 Кодекса Республики Беларусь о браке и семье (далее — КоБС Республики Беларусь).

Принципиально важно: по общему правилу, суд не вправе сократить вышеуказанный 3-месячный срок и рассмотреть дело до его истечения (п.7 постановления Пленума Верховного Суда Республики Беларусь от 22.06.2000 года № 5 «О практике применения судами законодательства при рассмотрении дел о расторжении брака»).

Однако есть список исключений из данного общего правила, он приведён в ст.37 КоБС Республики Беларусь.

Без предоставления срока на примирение брак расторгается судом по заявлению одного из супругов, если другой супруг:

- признан в установленном законом порядке безвестно отсутствующим;
- признан в установленном законом порядке недееспособным;
- осуждён за совершение преступления к лишению свободы на срок не менее 3 лет.

Обратите особое внимание: из всех приведённых выше пунктов к вашей ситуации теоретически применим пункт о признании вашего супруга безвестно отсутствующим — сложная и длительная процедура, для которой как минимум год по месту жительства гражданина не должно быть сведений о его местопребывании.

В случаях регистрации заключения брака без намерения создать семью такой брак признаётся *недействительным*

Как следствие, данная процедура может оказаться ещё более длительной, нежели обращение в суд с иском о расторжении брака по общей процедуре — с предоставлением 3-месячного срока для примирения. Таким образом, если идти этим путём, то на сегодняшний день в целом отсутствуют основания для более быстрого, чем через три месяца, расторжения судом вашего брака.

Поэтому для достижения поставленной цели и прекращения брачных отношений я рекомендую вам выбрать другой путь — не расторгать брак, а признать его недействительным.

Следует знать: в случаях регистрации заключения брака без намерения создать семью такой брак признаётся недействительным (ч.1 ст.35 КоБС Республики Беларусь). В законодательстве у подобного брака даже есть свое особое название — фиктивный брак. Из вашего письма следует, что у вас и был заключен именно такой, фиктивный брак.

Исходя из этого, ваша задача — подготовить соответствующее исковое заявление, а также собрать и предоставить суду доказательства в обоснование своих исковых требований и позиции по делу. Ваша главная задача — доказать, что при заключении брака вы не имели цели создать семью. Более того, вы так и не создали семью с супругом впоследствии, вы жили каждый своей отдельной жизнью.

Следует отметить, что объём доказательств по каждому конкретному делу в рамках данной категории следует прорабатывать индивидуально, учитывая особенности ситуации, обстоятельства заключения брака, последующие события в жизни супругов и прочие имеющие юридическое значение аспекты.

В вашем случае я рекомендую обращать внимание суда на значительную разницу в возрасте между вами и супругом, на то, что между вами никогда не существовало романтических отношений, что вы никогда не проживали вместе, не вели совместного хозяйства, у вас не было общего бюджета и т. д.

Помимо письменных доказательств (например, документов о регистрации вас и супруга по разным адресам), весомое значение будут иметь показания свидетелей. Позаботьтесь о вызове в суд в качестве свидетелей очевидцев событий, связанных с регистрацией вашего брака (ваших прежних друзей); ваших ближайших родственников, осведомлённых об обстоятельствах вашей жизни; соседей и лиц, проживавших с вами совместно, которые смогут подтвердить, что они никогда не видели вашего супруга; а также вашего будущего супруга, чьи показания очевидно важны для оценки ситуации.

Обратите внимание: в данном случае подавать иск о признании брака недействительным следует в суд по последнему известному месту жительства ответчика. Отмечу, что при грамотном формировании позиции истца отсутствие сведений об актуальном местонахождении ответчика не является препятствием для признания их брака недействительным. Напротив, в практике адвокатов нашего

бюро были дела, когда отсутствие у супруги сведений о месте жительства супруга трактовалось как дополнительное подтверждение того, что семья не создавалась, и номинальные супруги между собой не общаются, являются чужими друг другу людьми. При таком подходе в совокупности со всеми иными собранными по делу доказательствами высока вероятность принятия судом решения в вашу пользу и удовлетворения ваших исковых требований.

В заключение отмечу, что признание брака недействительным — достаточно редко встречающаяся на практике процедура, причём даже у адвокатов, специализирующихся на делах в области семейного права. Именно по этой причине данный путь разрешения возникшей спорной ситуации используется нечасто. Однако, учитывая все обстоятельства, изложенные в письме, именно указанный путь является наиболее подходящим для Ольги Ш., поскольку позволяет прекратить нахождение в брачных отношениях с её первым супругом в максимально короткий срок.

Рекомендую при подготовке искового заявления как можно более подробно изложить всю имеющуюся у вас доказательственную базу, чтобы минимизировать количество судебных заседаний по делу и оперативно разрешить ситуацию.





ДОСТУЧАТЬСЯ ДО НЕБЕС

ОЛЬГА ПОКЛОНСКАЯ

Как известно, «у каждого святого есть прошлое, у каждого грешника — будущее». Редко кому удаётся пройти свой путь без того, чтобы не ошибаться, не спотыкаться, не падать, не страдать, не терять.

Непридуманные истории реальных женщин, которые переживали драмы и трагедии, «умирали» при жизни и всё-таки смогли достучаться до небес, подняться и идти дальше — это всегда очень вдохновляющий опыт.

И СТРОК ПЕЧАЛЬНЫХ НЕ СТИРАЮ...

Дина Ивановна — опытный клинический психолог. За 20 лет работы помогла десяткам людей обрести трезвость, сохранить семью, стать счастливыми. У неё ищут поддержки, с ней советуются, ей доверяют. И мало кто из пациентов в курсе: Дина Ивановна знает всё об алкоголизме не только из научных монографий. Она сама прошла все круги ада, и своё исцеление от страшного недуга называет настоящим чудом.

ЛЮБОВЬ НА ПОВЫШЕННЫХ ТОНАХ

Дина выросла в семье, которая считалась вполне благополучной. Отец, инженер-строитель, был на хорошем счету, его часто направляли на новые объекты, семья колесила по разным уголкам Советского Союза. Чтобы неработающая жена и две дочери ни в чём не нуждались, Иван Петрович много трудился. Это был спокойный, молчаливый, скромный мужчина. Наверное, он уставал, и ему хотелось расслабиться.

— В те времена никто не видел проблемы в том, что по случаю любого праздника и семейного торжества на столе всегда стояло спиртное. К нам съезжались многочисленные родственники, и выпивали все: так было принято, — рассказывает Дина Ивановна. — Отцу никогда не ставили диагноз «алкоголизм». Хотя сегодня никаких сомнений в его зависимости у меня нет. Периодически он уходил в запой. При этом не дебоширил, не устраивал в доме погромы. Самые неприятные детские воспоминания

связаны не с пьяным, пошатавающимся отцом, а с мамой. Когда папа возвращался домой подшофе, она с порога начинала кричать и ругаться. Если мы с сестрой в это время уже спали, могла разбудить нас, отправить к соседям, а сама устраивала супругу такую головомойку, что слышали и в доме, и на улице. С тех пор я страшно не люблю повышенного тона и громкого выяснения отношений.

Дина Ивановна понимает: мама была истеричной, страдавшей созависимостью женщиной. Елена Викторовна часто обвиняла мужа во всех смертных грехах, но не представляла без него жизни. И когда после 20 лет брака Иван Петрович ушёл к другой женщине, для неё это стало страшным ударом. Она впала в депрессию, у неё обострилось хроническое заболевание, и в возрасте 51 года Елена Викторовна умерла. Дочери считали отца виновником смерти мамы.

— Мы не позвали его на похороны, — вспоминает Дина Ивановна. — 20 лет я не общалась с отцом, а последние 10 заботилась о нём. Незадолго до его ухода спросила, обижается ли он на нас, дочерей. Он ответил: «Нет. Я горжусь вами. Особенно тобой».

АНАТОМИЯ ПАДЕНИЯ

Дина никогда не винила отца в том, что стала пить. Его пример убеждал как раз в том, что пьянство — это плохо, некрасиво и несёт горе близким. Она хорошо училась, ни родителям, ни учителям не доставляла хлопот. Её считали умной, на неё возлагали большие надежды. Она очень старалась их оправдать, глубоко переживала, если что-то не удавалось, если оказывалась не на высоте.

— Впервые я попробовала алкоголь в пионерском лагере в 16 лет, — делится собеседница. — И вдруг почувствовала необычайную лёгкость, раскованность, уверенность. Все тревоги, беспокойство, зажатость испарились, как лужи в жару. Это состояние мне невероятно понравилось.

После школы Дина поступила в вуз. В 20 лет вышла замуж за военного и вместе с Николаем отправилась по месту его службы на Камчатку. В 21 год родила сына Олега. Она училась, растила ребёнка, заботилась о семье. Спиртное появлялось только по случаю.

— Когда Олежке исполнился год, я отвезла его к родителям в Бобруйск — сыну категорически не подходил дальневосточный климат, — говорит Дина. — Я устроилась лаборанткой в школу, и в это время у меня случился первый запой. Проснулась и не смогла выйти на работу. Мне уже нравилось выпивать, привлекали те кампании, где на столе стоял алкоголь. Но я могла ещё подолгу воздерживаться от него.

А вот на похоронах мамы (к тому времени они с Николаем уже вернулись в Беларусь) Дина напилась до потери сознания, падая на землю, выбила зуб. Приезжала «скорая», ей ставили капельницу. И такие «срывы» постепенно становились регулярными. Возвращаясь с работы, молодая женщина любила купить бутылку, заехать в гости, пригласить кого-то к себе и организовать «банкет». В случае запоя ссылалась на работе на плохое самочувствие и брала отгул.

— Роковую роль в моём падении сыграл и кризис, который переживала страна в 1990-х, — считает Дина. — Когда началась перестройка, муж в звании капитана уволился из армии. Я работала инженером-конструктором, но зарплату нам уже фактически не платили. Мы с трудом сводили концы с концами. Надо было за что-то жить. Тревога, беспокойство за будущее, за сына порой просто зашкаливали, и я успокаивалась единственным известным способом — с помощью алкоголя. Спиртное стало для меня костылём, который помогал хоть как-то выстоять в пошатнувшемся мире.

Когда они оба с мужем остались без работы, купили киоск. Дина стыдилась стоять на рынке и торговать. А зимой было ещё и холодно. Плюс регулярные проверки, налоговые инспекции. Всё вместе создавало постоянный стресс. Домой Дина едва ли не каждый день приходила пьяной.

Родные, друзья семьи, муж видели: у Дины — серьёзные проблемы, её надо спасать. Николай устроился в строительную кампанию, продал киоск, купил дом, и семья переехала за город. Но хозяйством Дина занималась без энтузиазма. Роль домработницы её не привлекала. Нашла место в проектной организации. Всё складывалось на редкость удачно. Но...

— Из-за длительного перерыва в работе по специальности чувствовала неуверенность, — признаётся Дина. — Чтобы догнать коллег, прилагала много усилий, задерживалась на службе, брала недоделки домой. Хотелось выпить, но я терпела. От эмоционального напряжения, которое испытывала, у меня иногда мертвели пальцы. И в какой-то момент решила: если немножко, то можно. Расслабилась и тут же стремительно покатила вниз. Дошло до того, что месяц не появлялась на работе: три дня пила, три приходила в себя и опять тянулась к бутылке. Когда вернулась в институт, меня попросили написать заявление. Написала, пришла домой и продолжила пить.

Три с половиной месяца своей жизни — с октября по январь — Дина вспоминает как сплошной ужас. Проснуться, с трудом подняться с кровати, посмотреть в зеркало, возненавидеть себя, набросить халат на ночную сорочку

и... отправиться искать спиртное, чтобы опять забыться. Вся её жизнь свелась к этому примитивному сценарию. Однажды она выбила стекло в окне собственного дома и вошла через него, чудом не порезавшись. А сколько раз устраивала скандалы, ругалась с соседями. Понимала, что деградирует, понимала, что из-за неё страдают муж и сын. Иногда в отчаянье звонила на телефон доверия, чтобы спросить: «Что делать, если женщина пьёт?» Её просили перезвонить позже, она опускала трубку и отправлялась искать собутыльников.

В январе 2001 года сын сказал: «Мама, я ухожу в армию. Делай, что хочешь, только не пей». Она собралась с силами, неделю продержалась трезвой, проводила сына служить. А потом — этот день она считает началом новой жизни — собрала вещи и попросила мужа отвезти её в РНПЦ психического здоровья.

ВЫПРЫГНУТЬ ИЗ ПАСТИ КРОКОДИЛА

— Когда меня принимали в отделении, я спросила лечащего врача: «Вы думаете, я алкоголичка?» — «Я не думаю, а знаю», — услышала в ответ. Это был момент истины, — вспоминает Дина. — Я осознала: у меня неизлечимая болезнь, мне показалось, что я обречена. Но мне несказанно повезло. Меня воодушевляли врачи. А ещё в центр пришли волонтеры набирать страдающих алкоголизмом женщин, чтобы участвовать в программе «Дай руку, сестра». Около года посещала психотерапевтическую группу, ходила на встречи АА (анонимных алкоголиков. — О. П.). И понемногу стала выздоравливать. Коллега говорит, что я «выпрыгнула из пасти крокодила».

Полтора первых года оказались для Дины очень трудными. Но она терпела. Чтобы отвлечься, сама занялась волонтерством, поступила в БГПУ им. М. Танка изучать психологию. После трёх лет трезвости, почувствовав уверенность, порвала и с никотиновой зависимостью.

Сегодня Дина Ивановна убеждена: любой человек может вернуться к трезвости.

— Люди прекращают пить не потому, что боятся смерти, а потому, что они любят: жизнь, родных, свободу, — уверена Дина. — Они хотят вернуться к счастью, которое потеряли из-за пагубной привычки. У меня была огромная мотивация. Я понимала: если при своей тяжёлой наследственности не завяжу, будет пить и мой сын. Справлюсь я, и Олег выберет трезвость. В самые тяжёлые моменты говорила себе: «Пить не будешь, лучше умрёшь». И однажды сын сказал: «Мама, если бы не ты, не твой пример, я бы в жизни ничего не добился». Это стало для меня самой большой наградой.

....Иногда Дине Ивановне снится, что ей протягивают бутылку, она наливает спиртное в стакан и начинает пить. От таких ночных кошмаров она просыпается в холодном поту, поднимается и глубоко дышит. И, приходя в себя, понимает: это просто сон. А наяву у неё всё хорошо. Есть муж, замечательный сын-режиссёр. Ей нравится, как она выглядит. Она довольна своей работой, тем, что может путешествовать, строить планы, мечтать. Она всё это заслужила. Захотела — и достучалась до небес. Её услышали и сотворили чудо.

*** По этическим соображениям имена изменены

СИМПТОМЫ АЛКОГОЛИЗМА:

- »»» **Первичное патологическое влечение к алкоголю.**
- »»» **Утрата контроля над дозой.**
- »»» **Физиологическое состояние отмены (абстинентный синдром).**
- »»» **Рост толерантности.**
- »»» **Прогрессирующее забвение альтернативных интересов в пользу употребления алкоголя.**
- »»» **Продолжение пьянства, несмотря на очевидные вредные последствия.**

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ТЕХ, КТО ВСТАЛ НА ПУТЬ ТРЕЗВОСТИ:

- »»» Избегать мест, где пьют, и друзей, которые употребляют алкоголь.
- »»» Регулярно посещать группы единомышленников.
- »»» Помнить, что обретение трезвости — это непросто.
- »»» Не принимать лекарств, влияющих на настроение.
- »»» Научиться справляться с отрицательными эмоциями.
- »»» При появлении желания выпить продолжать бороться с тягой, не считать это поражением. Поговорить с имеющими большой стаж трезвости или специалистами по зависимостям.
- »»» Избегать состояний, которые могут привести к срывам: голода, злости, усталости, одиночества.

ТЕСТ НА ЗАВИСИМОСТЬ ОТ АЛКОГОЛЯ:

- »»» **Пытались ли вы когда-нибудь бросить пить?**
- »»» **Раздражает ли вас, когда вас спрашивают о том, как вы пьёте?**
- »»» **Испытываете ли вы чувство вины за то, как пьёте?**
- »»» **Опохмелялись ли вы когда-нибудь?**

Утвердительный ответ даже на один из вопросов указывает на вашу зависимость от спиртного, ответ «да» на 3–4 вопроса — на полную физическую и психическую зависимость от алкоголя.



БЕЛОРУССКАЯ КОРЕЯНКА

ВИТАЛИНА БАНДАРОВИЧ

Лидия привыкла, что при знакомстве с ней первая реакция — удивление: «Твоя фамилия О?!». Многие думают, что ослышались. К этому девушка всегда относится с улыбкой. Лидия О — белорусская кореянка. Её родители переехали в Беларусь, Лидия родилась уже в Минске, училась в минской школе, успешно закончила Белорусский государственный медицинский университет. Сейчас работает врачом-стоматологом в больнице города Заславля и преподаёт в БГМУ. О своей интересной судьбе Лидия рассказала «Алесе».

— С раннего детства я много путешествовала. Мои мама и папа родом из Южной Кореи, они протестантские миссионеры. Выбирая из десятков стран, решили поехать в Беларусь. Вместе с ними приехали и другие корейцы, но из-за очень влажного климата и проблем со здоровьем, трудностями в поиске работы многие вернулись на родину. Да и мама с папой не с первой попытки остались здесь, они тоже объехали несколько стран, прежде чем обосновались в Минске.

Мама предложили преподавать корейский язык, сейчас она работает доцентом в БГУ. Отец не сразу нашёл себе постоянную работу в Минске (работал переводчиком, гидом, преподавателем корейского языка), сейчас он преподаёт мировую экономику в БНТУ (кандидат экономических наук) и является председателем Южно-Корейской Ассоциации.

— Почему родители назвали вас греческим именем Лидия?

— Второе имя моего папы — Павел. Греция была в числе первых стран, где проповедовал апостол Павел, он рассказывал грекам-язычникам о миссии Иисуса Христа, читал Евангелие. И среди соратников и учеников апостола Павла была Лидия, поэтому мне выбрали такое имя.

А вот с братом приключилась интересная история. Родители хотели назвать его Самуилом,

но дедушка без их ведома тихонько сам записал его, дав имя Су Чан. Когда родители пришли регистрировать сына, им сказали, что уже поздно. С тех пор мы зовём его Сэм (от Самуила), но по паспорту он Су Чан. Дедушка, кстати, и меня всегда звал корейским именем — Суён. Оно переводится как «чистая вода» или «чистая река». Наш клан О всегда выбирал имена, начинающиеся на «су», — отсюда и желание дедушки называть нас так.

— У вас необычная фамилия — О. Наверняка с ней жить непросто?

— В большинстве своём люди удивляются: что за фамилия такая? Но всё заканчивается взаимными улыбками. Реально сложно только, когда нужно где-то регистрироваться и компьютер не воспринимает одну букву как фамилию. Приходится писать несколько букв «О» подряд. Когда отправляю куда-то документы, мне обычно перезванивают, чтобы удостовериться, не ошиблась ли я при написании своей фамилии...

— Какие сложности стали для вас неожиданностью?

— Выучить корейский язык: у меня не было возможности получить полноценное корейское образование. В детстве мама каждую субботу



занималась со мной и братом корейским языком. Разговорный у меня неплохой, никто в Корее и не догадывался, что я ни разу не ходила там в школу. А уже став взрослой, в Беларуси я сама два года преподавала корейский и параллельно изучала его глубже.

— Вы часто бываете в Корее? Скучаете по корейской кухне?

— Раньше мы каждые каникулы ездили в Корею. Сейчас нет, ковид... Родственников у нас в Корее очень много, хотя старшего поколения уже не осталось.

Что касается кухни, наверное, более всего скучаю по корейской курочке. Все иностранцы в восторге от этого блюда. Его готовят разными способами, добавляют много разнообразных специй. Ещё мне нравится корейская ттокпокки (пресный рис в остром соусе). Из десертов люблю тток – они делаются из разных видов клейкого риса с различными ингредиентами, например орехи, фрукты или анко. Есть ещё рисовые пирожки, внутри которых сладкие бобы. Вообще в Корее мне нравится фаст-фуд и доставка, там они хорошо развиты.

— Дома готовите белорусскую еду или корейскую?

— Чаще корейскую. В детстве я предпочитала белорусскую кухню, обожала драники. А сейчас уже и не помню, когда ела их в последний раз. Белорусская кухня — это много жареного, еда бывает жирной. У корейцев же преобладают растительные блюда.

Кстати, ошибочно считать, что вся корейская еда острая. Там действительно любят блюда «с огоньком», это снимает стресс. Но большей частью корейская кухня деликатна и полезна для здоровья.

— Какие корейские традиции вы соблюдаете в семье?

— Всегда отмечаем День детей и День родителей. Не знаю, как именно поздравляют в Корее, но мы любили делать друг другу подарки на эти праздники. Сейчас чаще накрываем вкусный стол. Ещё следим за лунным календарём и обязательно отмечаем Соллаль — лунный Новый год. Балует себя традиционной корейской кухней и завидуем корейцам, у которых в этот день выходной (улыбается).

Живя в Беларуси, с детства я чётко осознавала, что я — корейка, что мои корни там. Быть между двух миров тяжело, но я бы хотела, чтобы люди всегда помнили, откуда они родом





— Что вам особенно нравится в корейской культуре?

— Уважение к старшим и строгая иерархия. В Корее недопустимо к тому, кто взрослее, высказать пренебрежение. Даже год разницы между людьми считается важным. Люди могут быть друзьями, но младший должен обращаться к старшему уважительно, называя «сестра» или «брат». В зависимости от пола человека выбирают правильное обращение. Например, парень должен называть старшую женщину Нуна, а старшего мужчину — Хён. Девушка должна называть старших Онъни и Оппа соответственно. Причём эти названия уместны, если люди общаются близко. А если ты обращаешься к кому-то официально, нужно называть иначе. Например, обращение к старшему коллеге — Сонбэ. Поэтому первое, что у вас спросят в Корее, — это ваш возраст.

— А что вам импонирует в культуре Беларуси?

— Высокий уровень общего культурного развития: здесь многие серьёзно интересуются искусством. Балет, опера, галереи, музеи — всё это доступно и с удовольствием посещается белорусами. В Южной Корее это дорого и считается скорее экзотикой.

Я была искренне удивлена, когда впервые пришла с подругой в Оперный театр на балет. Она красиво нарядилась, принесла сменную обувь. Мне было неловко, что я не так ответственно готовилась. Вообще, внутренние культурные ценности у белорусов очень развиты. На улицах и в парках чисто, аккуратно.

— Что из корейского и белорусского менталитетов вы бы хотели передать детям?

— Из корейского — уважение к старшим и любовь к родине. Живя в Беларуси, с детства я чётко осознавала, что я кореянка, что мои корни там. Быть между двух миров тяжело, но я бы хотела, чтобы люди всегда помнили, откуда они родом. Из белорусского менталитета я бы хотела передать своим детям такие качества, как толерантность, доброта и сердечность.

— Ваша профессия — врач-стоматолог. Почему выбрали её?

— В детстве, как и многим, мне хотелось пойти в сферу искусства. Но, глядя на родителей, я всё больше понимала, что хочу помогать людям. Врач, педагог — это реально служение обществу. Мои родители посвятили себя преподаванию, я тоже встала на этот путь: сейчас параллельно с врачебной практикой преподаю на кафедре стоматологии БГМУ. Стараюсь найти контакт со студентами и, как молодой преподаватель, пытаюсь сделать полезным наше взаимодействие. В Корее профессии врача и учителя глубоко почитаемы, их считают элитными и хорошо оплачиваемыми. В Беларуси всё немного иначе, но мне нравится моя работа. В настоящее время я стоматолог-терапевт, но в будущем хочу заниматься хирургией, поэтому много читаю литературы и самостоятельно развиваюсь в этом направлении. Надеюсь поехать на курсы в Сеул, чтобы вернуться сюда с хорошим знанием новейших медицинских технологий. Ещё в будущем планирую активизировать академические и технические обмены в стоматологической сфере между Южной Кореей и Беларусью.

Сённяяшні госць літаратурнага выпуску «Алесі» —
Марыя Ючкавіч з Докшыцкага раёна Віцебскай вобласці. Па
прафесіі яна педагог, скончыла філалагічны факультэт БДУ,
працавала настаўніцай, а потым дырэктарам Лісавіцкай базавай
школы, намеснікам дырэктара Сітцаўскай сярэдняй школы.
Марыя Ючкавіч — аўтар кніг вершаў: «Светлыя ростані» (2004),
«Мой таямнічы востраў» (2014), «Дарога да касцёла» (2015),
«Незабыўнае» (2016), «Святло і гармонія» (2019).



МАРЫЯ ЮЧКАВІЧ

Над былым пасмяюся адчаем,
Калі — усё! Калі — не здабраваць!
Бо замест незямнога «Кахаю»
Я пачула: «Давай сябраваць...»

Вось нарэшце жаданае: кветкі,
Незвычайныя словы ўначы...
Як шкадую, што радасці гэткай
Мы не здолелі зберагчы.

І цяпер, як зямным усё стала,
Пачуццяў не змаглі захаваць,
Дзе ён, той, ад каго так жадала б
Я пачуць зноў: «Давай сябраваць»...

БАЛЬ ВЫПУСКНЫ

Лета балю майго выпускнога
Па-над рэчкай губляе сляды.
Хто б мог ведаць, што тая дарога
Мне разлуку пашле на гады.

Плыў туман, як з дзівосных карунак,
Па-над рэчкай бязважкі абрус.
Быў нам першы ў жыцці пацалунак
Таямніцай з Краіны Спакус.

І дзяўчына ў карункавым плаці
Чараўніцаю з казкі была.
Ды гадала, ці ведае маці,
З ім яна каля рэчкі ішла.

І пабеглі, як з горкі дарога,
Непрыкметна, нястрымна гады...
Лета балю майго выпускнога
Па-над рэчкай губляе сляды...

Успамінам даўняга, нясмелага,
Першага юначага кахання
У кружэнні танца белым-белага
Маладосць далёкая прагляне.

Светлякі гараць зеленаватыя
Каля грэблі ў сакавітых травах.
Месяц усміхаецца над хатамі,
І п'яніць-чаруе пах атавы.

І абдымкі так нязграбна-шчырыя,
І нясмелы першы пацалунак
Сталі песняй, сталі чуйнай ліраю.
І звяняць, звяняць кахання струны.

Вайтоўскае возера. Адвечорак.
Празрыстае люстра вады.
Як на яве, як быццам учора,
Прыбягалі мы, дзеці, сюды.

Ціха-ціха. Над воднай гладдзю
Задрамаў нястомны трыснёг.
Супакой, і з прыродай суладдзе,
І вяртанне з далёкіх дарог

Да вась гэтах нявестаў-бярозак,
Што на беразе сталі ў радок.
Не хаваю шчаслівых слёзы:
— Ну, вітаю цябе, мой выток!

Пах дзяцінства — гэта пах аеру,
Пах лілеяў-казак, сітнягу.
Сэрвач, Сэрвач, твой пакаты бераг
Я ў душы навекі зберагу.

Водар канюшыны, незабудак
І ружовых смолак прыгажосць —
Кветкавы кілім. Са мною ўсюды
Ты як успамін чароўны ёсць.

Вечароў над рэчкай таямнічасць.
А за ёю — сіні бор стары
Разгадаць загадкі свае кліча.
Вось пабыць бы ноччу ў тым бары!

А дзяцінства вабіць, запрашае:
— Ну, вярніся, азірніся хоць!
Што ж са мною быць перашкаджае?
— Ды гады... Дзяцінства, я твой госць...

У якіх нязведаных прасторах
Ты згубіўся, мой няпросты шлях?
А здаецца ж, толькі яшчэ ўчора
Быў ты ў гэтых веснавых палях,
У трымценні песні жаўруковай,
У дурмане зёлак лугавых.
Месячык над намі плыў падковай,
І было нам сорак на дваіх.
І рука ў ружэ, і вочы ў вочы,
І над намі — зорак карагод.
Дзе ж святло той непаўторнай ночы?
Час няўмольны, збаў, прашу, свой ход...



Рады пазнаёміць вас,
паважаныя чытачы,
з новымі вершамі
членаў народнага клуба
кампазітараў і паэтаў
«Жывіца» Мінскай вобласці



ЕЁ ВЕЛИЧЕСТВО ЛЮБОВЬ

Сонет

В душе — пожар, в волнении кровь.
Живёшь, как будто Рай вокруг,
Когда к тебе приходит вдруг —
Её Величество Любовь.

Приходит будто бы весна.
Растопит будней скуки лёд,
И вот — душа твоя в полёт
Летит, и ночью не до сна.

И сердце бьётся, словно птица,
Расправив крыльями мечты!
И всё тебе как будто снится...

И сон прервать не хочешь ты...
В прекрасный плен берёт нас вновь
Её Величество Любовь!
Анатолий Шкода (г. Заславль)

Вясны дыханне абудзіць гатова
Сухое зерне, кінутае на раллю.
Жывое моцнае адвечнае «люблю» —
Адметнае загадкавае слова —
Святлом сагрэе сэрца адмыслова,
Па жылах разліе салодка цеплыню,
Адаўшы прамяніста-шчодрэ дабрывню,
Жыцця праменне выпырсне нанова.

Галоўны сэнс прыроды ў адраджэнні,
І рух яе ў адвечным абуджэнні.
Любоўю Боскай зноўку свеціць сонца,
І выцякае з гэтага выснова:
Жыццё павінна доўжыцца бясконца,
Каханне і любоў — яго аснова.

Тамара Бярэзіна (г. Маладзечна)

Ціхім рэхам гукніся:
— Чакаю! —
І душу адпусці ў небасіню.
Я пачую. З далёкага краю,
Як заклічаце, шапну:
— Не пакінь!
Твае вейкі ўзляцяць матылькамі:
— Ты мне, любы, адно толькі — вер!.. —
І анёл усміхнецца над намі:
Двое...
Шчасце...
Каханне...

Давер.

Віктар Кажура (г. Вілейка)

Милые женщины,
добрые, верные!
С новой весной вас,
с каплями первыми!
Мирного неба вам,
солнца лучистого,
Счастья заветного —
самого чистого!
Много вам ласки,
тепла, доброты —
Пусть исполняются наши мечты!
Елена Брицкая (г. Борисов)

Хачу зярняткам кволым прарасці,
Праз тваё сэрца пралажыць дарогу.
І разам зноў па ёй з табой ісці,
А ты блукаеш у нябёсах новых.

Я зноў цябе вяртаю на зямлю
Сваёй малітвай і сваёю верай,
Як сто гадоў назад цябе люблю
У словах, справах, нават на паперы.

Чакай, яшчэ пакліча далячынь,
Для развітання цэлы век таксама.
Адкінь імгненых успамінаў дым
І будзь героем аднаго рамана.
Валянціна Шчарбакова (г. Нясвіж)

Змяніць Сусвет — кахаць да забыцця!
І кожны дзень збіраць усмешак кошчык —
На ўсім вакол пакінуць тонкі почырч
Твайго-майго кахання і жыцця...

Пяшчотны гук імёнаў дарагіх
Схаваць ад сноў у скрыні нашых сэрцаў —
У іх пяшчоты хопіць, мне здаецца,
Табе і мне — адной душы дваіх.

І крочыць зноў туды, дзе пачуццё
Сустрэне нас за вэлюмам гасцінна —
І крылы зноў разгорнуцца за спінай,
Бо ты і я — сапраўднае зліццё.
Бажэна Мацюк (г. Вілейка)

НЕ МОГУ...

Не могу я другой отдать
То, что лишь для тебя храню.
Помоги мне, прошу, достать
Сердце, вкованное в броню.

Не могу без тебя уснуть,
Слыша ходиков мерный стон.
Постарайся не обмануть,
Прилетай в мой короткий сон.

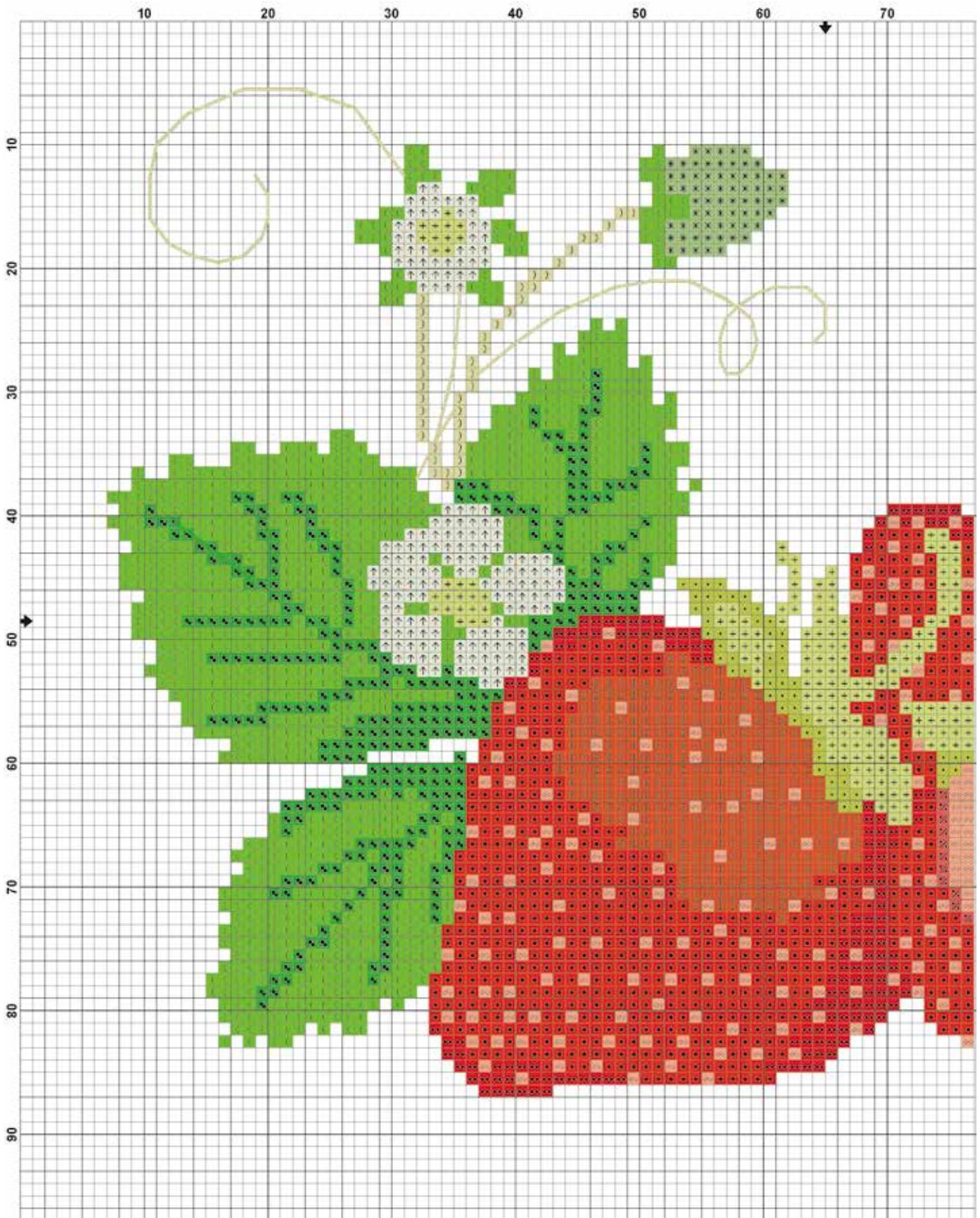
Как я мог до этого жить
Без твоих обжигающих губ?..
Не могу тебе подарить
Ни браслетов, ни модных шуб.
Анатолий Мозгов (г. Борисов)

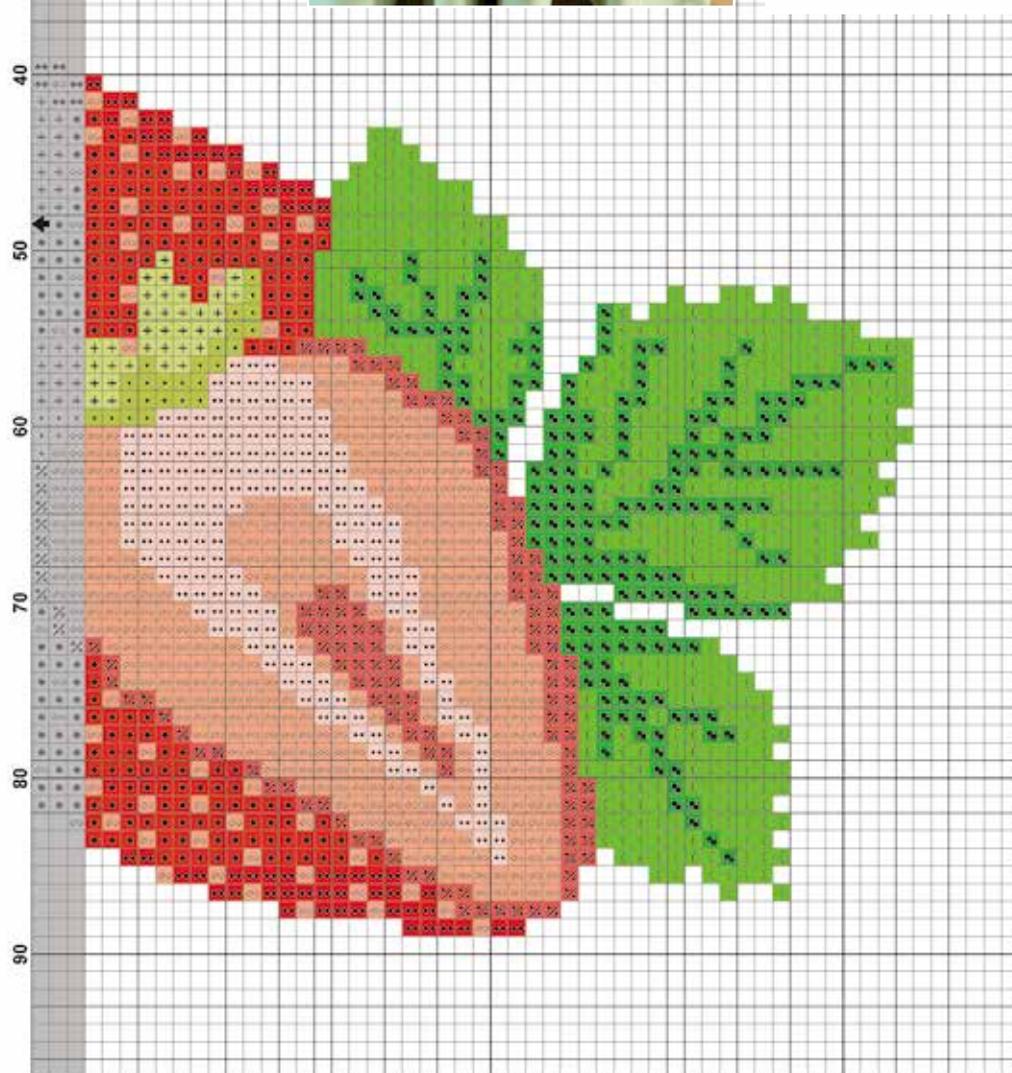
ВЕСНА

Пряный воздух тягуч и сладок.
Солнце-зайчик в репей-траве.
Тёплый бархат «кошачьих лапок» —
Божьей вербы земной привет.
Ну скажи, где найти чудесней
Этой сказки родных краёв?
Лепят жаворонка из теста —
Он о счастье свистит-поёт.
Неба ситец платком раскинут,
С краю облачны кружева.
Вся в песке и прибрежной тине
Бьётся речка сквозь лёд — жива...

Анна Ситникова (г. Смолевичи)







ЯГОДНЫЙ МОТИВ

Скатерти и салфетки всегда создают особый уют в доме, особую атмосферу комфорта и тепла. Дизайнеры называют их в числе главных элементов украшения гостиной. И вдвойне приятно, если это сделано вашими умелыми руками.

Вышивают скатерти и салфетки в различных техниках: сетка, гладь, крестик и др. Мы предлагаем вам сегодня узор «Ягодный мотив», который прекрасно подойдет и для чайной скатерти, и для скатерти в дачном домике.



КОКО ШАНЕЛЬ: НЕПОДВЛАСТНАЯ ВРЕМЕНИ

Великие изобретения мадемуазель, которые изменили мир

ЕКАТЕРИНА ТУМАС-ТИШКЕВИЧ | ФОТО: ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ

21 мая исполняется 100 лет одному из самых знаменитых ароматов «Шанель № 5». Его изобретение стало настоящей революцией и положило начало новому направлению в индустрии красоты. Но не только благодаря своему неповторимому парфюму мадемуазель Шанель вошла в историю. Она подарила миру комфортную, но в то же время элегантную одежду, изящную обувь, простые украшения, моду на короткие стрижки, загар и активный образ жизни.

Непревзойдённая смелость, умение наблюдать, заимствовать и интегрировать увиденное, создавая удобство и красоту, — всё это существенно облегчило жизнь женщин 100 лет назад. Сегодня «Шанель» — это не просто модный бренд с вековой историей, а целая философия.

Вспомним те самые идеи, воплощение которых произвело настоящий фурор в первой половине XX века и без которых мы не представляем свою жизнь в веке XXI!

ТРИКОТАЖ

«Своим успехом я обязана старому свитеру, который надела однажды вечером, чтобы не замёрзнуть в Довиле». Именно благодаря ему Коко Шанель обратила на себя внимание как дизайнер одежды. В один прохладный день она вышла на прогулку в платье собственного кроя и пошива. Его основой послужил старый мужской свитер из джерси, который до того использовался лишь для изготовления спортивных вещей. На вопрос, откуда обновка и где её можно купить, она просто предлагала сшить точно такую же. Спустя время именно с подачи Коко Шанель трикотажные вещи прочно вошли в повседневный и даже вечерний гардероб.

МАЛЕНЬКОЕ ЧЁРНОЕ ПЛАТЬЕ

Настоящий символ независимости и сексуальности... Было придумано в 1926 году в ответ на немой запрос времени. После Первой мировой войны женщины стали более самостоятельными, пошли работать, но, несмотря на занятость, по-прежнему стремились выглядеть модно и изящно. И если поначалу чёрное платье ассоциировалось с униформой служанок и гувернанток, то спустя время именно цвет и аскетизм модели, предложенной Шанель, стали той самой силой притяжения, которая начала ассоциироваться с внутренней свободой.

Сегодня маленькое чёрное платье по-прежнему актуально в модной повестке дня: оно стройнит, может быть одето как днём, так и вечером, а также является идеальным фоном для разнообразных аксессуаров.



КОСТЮМНАЯ БИЖУТЕРИЯ



«Костюмная бижутерия не создана для того, чтобы придавать женщине ореол богатства. Она создана для того, чтобы делать женщину красивой», — именно так считала мадемуазель Коко, которую в 30-е годы прошлого столетия редко можно было увидеть без жемчужного ожерелья на шее и бижутерии, которую она мастерила из цепей, бусин и стекла. Шанель не испытывала внутренних противоречий, сочетая драгоценности с простой бижутерией. И сейчас многие женщины с удовольствием украшают себя бижутерией, ассортимент её в магазинах способен удовлетворить любой вкус и кошелёк. Кроме того, материалы, из которых изготавливаются украшения, настолько высокотехнологичны, что с трудом можно отличить настоящее золото от напыления, а бриллианты — от умело огранённых стразов.

ЖАКЕТ ИЗ ТВИДА

«Есть вещи, которые никогда не выходят из моды: джинсы, белая рубашка и жакет Chanel», — говорил Карл Лагерфельд. История твидового жакета Шанель началась в 1920-е и длится до сих пор.

На его создание Коко вдохновил гардероб её возлюбленного Хью Ричарда Артура Гросвенора. Шанель часто одалживала его твидовые пиджаки и кардиганы, сочетая их с блузами и шляпами. Она просто влюбилась в фактурную ткань и начала с ней работать. Добавив материалу мягкости и пластичности, Коко создала жакет, ставший поистине её визитной карточкой. Изначально жакет был приталенным, с накладными карманами и отделкой цепями. Дополняла его элегантная юбка-карандаш. Прямой силуэт, известный нам по сей день, появился лишь в 1950-е годы.



БРЮКИ

«Я вернула женщинам свободу. Я вернула им их тела. Тела, что до этого задыхались от пота под кипой корсетов, оборок, накладок и ужасного белья», — говорила Коко. Одним из революционных элементов женского гардероба с подачи мадемуазель Шанель стали брюки.

Устав от неудобства длинных юбок и кружев во время верховой езды, Коко ничего не оставалось, как просто одолжить брюки у одного из наездников-мужчин. Что она и сделала. С тех пор брюки настолько прочно вошли в наш повседневный гардероб, что невольно вызывает удивление даже мысль, что когда-то этот элемент гардероба был исключительно мужским.

ТЕЛЬНЯШКА

Ещё один элемент мужского гардероба, который с лёгкой руки Шанель переключался в женский. После отдыха в Нормандии Коко привезла домой моду на тельняшки — нательные майки «маринеры», которые в то время носили моряки. Именно их простота (округлый вырез, длинный рукав, свободный крой, бело-синяя полоска) и удобство привлекли внимание мадемуазель. И сегодня тельняшки не теряют своей актуальности, придавая образу женщин лёгкость, игривость и молодость.

СУМКА НА ЦЕПОЧКЕ

Отказ от викторианских платьев остро поставил вопрос появления нового аксессуара, в котором было бы удобно носить небольшие блокноты для записок, нюхательные соли или пудру. Шанель освободила женщинам руки, найдя удобную альтернативу традиционному для того времени ридикюлю. Подсмотрев длинную цепочку с вплетённой в неё лентой в военной униформе, Шанель придумала сумку прямоугольной формы, назвав её «Chanel 2.55» в честь даты создания — февраль 1955 г.

Теперь сумку можно было просто носить на плече. В наши дни эту легендарную модель без труда можно узнать из тысячи. Она прекрасно дополняет как вечерние образы, так и луки стрит-стайл.

ТУФЛИ С КОНТРАСТНЫМ МЫСОМ

Шанель внесла свой вклад и в моду на обувь, создав туфли, которые впоследствии стали культовыми. Классические женские туфли от Шанель — это лодочки на невысоком каблуке в форме рюмочки. Так как высота каблука всего 5 см, туфли очень удобны и в то же время изящны. Основной тон расцветки бежевый, мыс чёрный. Именно такой окрас обуви не только продляет срок её службы, но и визуально уменьшает стопу. Есть версия, что на создание именно такой модели Коко вдохновила обувь обслуживающего персонала, которую она заприметила во время прогулки на яхте.

ШАНЕЛЬ № 5



«Искусственный аромат, который пахнет Женщиной», — именно такими словами описала задачу Коко перед парфюмером Эрнестом Бо. Новизна идеи состояла в том, чтобы при создании парфюма вместо натуральной основы использовать альдегиды. Именно синтетичность аромата, противоречившая природе, так привлекала мадемуазель и открывала огромные возможности для экспериментов.

Парфюмер предложил Коко на выбор 10 ароматов, пронумеровав их по порядку. Образец под номером 5 больше всего понравился мадемуазель. Революционным для 1921 года стал не только аромат, но и флакон, специально созданный для него. Одержимая идеей аскетизма и простоты, Шанель предложила флакон в форме параллелепипеда.

И сегодня в парфюмерной линейке Шанель аромат № 5 занимает своё почётное место первооткрывателя.

КОРОТКАЯ СТРИЖКА

Среди революционных идей Шанель нельзя обойти стороной тему причёски. Безусловно, Коко Шанель не была первой женщиной, расставшейся с длинными локонами. Но в отличие от своих предшественниц, она не была феминисткой, благодаря чему её стрижка «под мальчика» выглядела соблазнительно. По сей день короткие стрижки очень популярны среди женщин и входят в список самых модных причёсок.



У вас не будет второго шанса произвести первое впечатление

ЗАГАР

Ещё один тренд, моду на который в первой половине XX века Шанель задала на многие годы вперёд, — загар. До неё приличные женщины не выходили из дома без кружевного зонтика и прятались от солнца в тени аллей и широкополых шляп. Вместо этого мадемуазель регулярно скакала верхом на лошадях, играла в «мужские» игры, обожала морские прогулки. Кожа Коко бронзового оттенка выгодно контрастировала с бледностью её соотечественниц. Кроме того, загар идеально сочетался со всем тем, что так любила и пропагандировала Шанель: простотой, комфортом и активным образом жизни.

ЭКОЛОГИЧНО И ЭКОНОМИЧНО:

КАК ЖИТЬ ПО ПРИНЦИПУ «НОЛЬ ОТХОДОВ»?

ВИТАЛИНА БАНДАРОВИЧ | ФОТО АВТОРА

Раньше в магазин ходили с полотняной авоськой. Масло, сыр и даже мясо упаковывали в вощёную бумагу, молоко наливали в бидон, а сметану — в банку. Потом появился полиэтилен, и в каждом доме возник ОН — пакет с пакетами. Но современный мир стремится избавиться от обилия пластика и прийти к осознанному потреблению. Так мы возвращаемся к экономии и осознанному потреблению ресурсов — своих и планеты.

ДЕВИЗ ВРЕМЕНИ

Zero waste (рус. «ноль отходов») — это принципы, направленные на снижение количества мусора и сохранение ресурсов планеты. Люди, которые ведут такой образ жизни, стараются использовать вещи повторно, восстанавливать загубленное и отправлять материалы на переработку. Для них важно также не создавать мусор и не покупать его.

Движение набирает популярность и в Беларуси: открываются zero wast-кафе и магазины, создаются экологичные товары, проводятся образовательные мероприятия.

«НОЛЬ ОТХОДОВ» НА КУХНЕ

Все мы пользуемся губками для мытья посуды. Когда они приходят в негодность, то становятся мусором, который будет разлагаться сотни лет. Только представьте, сколько таких губок ежедневно оказывается на свалке. К сожалению, переработке они не поддаются. Какая есть альтернатива? Можно использовать люфу или деревянные щётки.

Зрелые плоды некоторых видов растений используются для изготовления мочалок, сходных с губками (которые, как и само растение, называются люфа).

Что касается средств для мытья посуды, то здесь очевидный вред для экологии приносят пластиковые бутылки. В Беларуси уже есть твёрдая бытовая химия без упаковки и бытовая химия на розлив в свою тару.

Но пока нам часто приходится обходиться обычными средствами из магазинов. После их использования не забывайте правильно утилизировать бутылки. Их можно отправить на переработку, выбросив в сортировочный контейнер с пластиком.

Старайтесь не использовать бумажные полотенца на кухне. Часто белую туалетную бумагу и полотенца делают из целлюлозы. На это тратится колоссальное количество чистой воды и электроэнергии, вырубаются гектары леса (иногда это последние участки дикой природы). Товарный





вид бумажных полотенец достигается с помощью отдушек, красителей и других химикатов. Вместо этого лучше использовать тканевые полотенца. Они долго прослужат вам и не нанесут такого вреда экологии. А вместо белой туалетной бумаги старайтесь выбирать серую. Она производится из вторичных материалов, сданных в макулатуру, и на её создание затрачивается меньше ресурсов.

ЧАЙ

Его лучше покупать рассыпной или на развес. Когда мы используем чай в пакетиках, то наносим вред и своему здоровью, и экологии. При изготовлении такого напитка используют остатки листьев, добавляют красители для нужного цвета и ароматизаторы для нужного запаха. Ничего полезного в этом нет.

Пакетики чая не перерабатываются и разлагаются десятки лет. Многие из них сделаны из бумаги, но тут, как и в случае с бумажными полотенцами, обратите внимание на белый цвет. За счёт чего он достигается? Конечно, такая бумага проходит химическую обработку. Бытует мнение, что для этого нередко используется хлор. А ещё есть чайные пирамидки, которые делают из пластика. Когда они попадают в горячую воду, то выделяют токсины. Да и разлагаются они намного дольше.

ВАННАЯ

В Беларуси пластиковые зубные щётки не перерабатываются. Разлагаются они очень долго и выбрасываются людьми в больших количествах.

В Минске есть возможность отдать пластик в пространство «Tinden». Ребята здесь собирают старые зубные щётки, пластиковые карты и блистеры от таблеток (всё это не перерабатывается в Беларуси) и отвозят на переработку

в Россию. Лучшей альтернативой пластиковым щёткам пока выступают деревянные. После их использования щетину нужно отделить и выбросить, а рукоять можно закопать в землю.

Пластиковые мочалки можно с лёгкостью заменить на люфу. Такая растительная губка не только хорошо моет, но и обеспечивает приятный массаж.

Проблемой остаются одноразовые станки для бритья и пластиковые станки со сменными кассетами. Это не экономично и не экологично. Ведь их лезвия устроены так, что быстро выходят из строя, а корпус будет разлагаться сотни лет. Попробуйте заменить их на металлические станки Т-образной формы. Качество бритья останется хорошим, одно лезвие можно использовать до 6 месяцев, да и стоит набор таких лезвий дешевле. Огромный плюс в том, что стальной станок может служить своему хозяину всю жизнь.

Альтернатива пластиковой ватной палочке — деревянная или металлическая. Лучше, конечно, последняя. Она, как и станок, может служить хозяину вечно. Такие ухочистки называются «мимикаки». Их придумали в Японии задолго до изобретения ушных палочек. С одной стороны, у мимикаки маленькая ложечка для удаления серы из уха, с другой — насечки, на которые можно намотать ватку.

Ватные диски можно заменить на хлопковые тканевые. Они не хуже справляются со своей задачей. После использования их можно постирать, и они снова будут как новенькие.

Вместо жидкого шампуня и жидкого кондиционера можно использовать твёрдые аналоги. Это отличный способ сократить количество упаковки в ванной комнате. Многие твёрдые шампуни отличаются также хорошим составом и долго служат.

ПОХОД В МАГАЗИН

- Возьмите с собой авоську или шоппер: это будет экологично, удобно и модно. Сейчас в магазинах есть шопперы на любой вкус, а ещё такую сумку легко пошить самому.
- Вместо фасовочных пакетиков, которые загрязняют окружающую среду, удобно брать мешочки для круп и сеточки для овощей и фруктов.
- Йогурты и другую «молочку» старайтесь покупать в бутылках — их в нашей стране перерабатывают, в отличие от пластиковых стаканчиков.
- Напитки, конечно, лучше покупать в стекле. Это очень ценный материал для переработки.
- Старайтесь не покупать воду в бутылках — лучше приобрести фильтр. Также можно купить себе красивую многоразовую бутылочку, которая всегда будет под рукой, если захочется пить. А когда вода закончится, можно пополнить запасы в ближайшей аптеке или в банке.

КАФЕ

Многие до сих пор верят мифу, что бумажный стаканчик с кофе не принесёт вреда, ведь бумага разлагается и перерабатывается. Однако все бумажные стаканчики изнутри покрыты тонким слоем пластика, чтобы не пропускать влагу. К сожалению, отделить этот пластик от бумаги в наших условиях невозможно.

То же касается и другой «бумажной» посуды. Поэтому старайтесь пить кофе в заведениях, которые предлагают многоразовую посуду. А если вы любите брать кофе навынос, попросите приготовить его в вашу термокружку. Многие кофейни делают скидки для тех, кто приходит со своей тарой. Ещё для удобства можно купить складной стакан с крышечкой — он легко помещается даже в самую маленькую сумочку.

Откажитесь от пластиковых трубочек. Зачастую они просто не нужны и создают лишний мусор. Но если в них всё же есть необходимость, можно пользоваться многоразовой металлической. Это касается и мешалок — старайтесь размешивать сахар ложкой, а не пластиком.

Большой темой для экологии остаётся доставка еды. Каждый раз курьеры приносят большое количество ненужных пакетов и контейнеров. Если пакет-майка ещё может отправиться в переработку, то пластиковые контейнеры — нет. К счастью, белорусы уже работают над экологичностью доставки. Многие неравнодушные заведения привозят еду в многоразовых контейнерах, отдают продукты в возвратной таре или придумывают совсем уж новые форматы. Например, проект «Шпаркія вілкі» привозит клиентам белорусские блюда в глиняных горшочках. За каждые семь вернувшихся горшочков вы получите вкусную бабку в подарок. А заведение «Супкультура», наливая супы в съедобные хлебные стаканчики. Пиццерия «Домино» собирает коробки от пиццы на переработку.



Отродно, что в Беларуси появляется тренд на осознанное потребление и экологичность. Делая маленькие шаги, мы идём к большой цели. Надеемся, наши советы помогут и вам, дорогие читатели, сделать быт безвредным для природы.

Уникальный гель "Ламифарэн" мягко очищает весь организм, восстанавливая оптимальный состав крови, приводит в порядок лимфосистему и стенки сосудов, решает проблему дефицита микро-, макроэлементов и витаминов в организме. Защитные функции и сопротивляемость к болезням многократно возрастают.

Здоровье из глубины океана



ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ПРОДУКТ

ЛАМИФАРЭН

✉ tsv8800@gmail.com

☎ +375 29 990-05-24

Не имеет противопоказаний, гипоаллергенен и назначается даже детям и беременным. Подходит для использования в домашних условиях.

- Создан из бурых дикорастущих водорослей Ламинария Ангустата по запатентованной технологии, не имеющей аналогов в мире. Этот ценный и редкий вид можно найти только в Охотском море.
- За счёт тонкого слоевища эти водоросли способны жить 3–4 года, в то время как остальные растут не более 2 лет.
- За длительный жизненный цикл Ламинария Ангустата накапливает в себе большой набор микро- и макроэлементов, аминокислот, витаминов, ненасыщенных жирных кислот, полисахаридов и природных биоактивных соединений, необходимых человеческому организму.
- Гель производят путем гидролиза, поэтому пищевая усвояемость полезных веществ достигает 96–98 %, в то время как при употреблении водорослей в обычном виде 2–4 %. При этом в составе – только ламинарии и вода.

ЛАМИФАРЭН ПОМОЖЕТ ПРИ

ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Фукоидан в его составе уничтожает потенциально опасные бактерии, которые вызывают разрушение слизистой оболочки и прогрессирование язвы. Альгинаты снимают воспалительный процесс, подавляя патогенную флору.

ЗАБОЛЕВАНИЯХ СУСТАВОВ И ОСТЕОХОНДРОЗЕ

Нормализует фосфорно-кальциевый баланс и восстанавливает хрящевую прослойку.

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Ламинарин растворяет тромбы и препятствует образованию новых, обладая гепариноподобным действием.

ЭНДОКРИННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Натуральный йод необходим для нормальной работы гормонов щитовидной железы, которые выполняют жизненно важные функции, так как отвечают за обмен белков, жиров и углеводов.

ЗАБОЛЕВАНИЯХ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ

Фукоидан разрушает структуру ДНК в раковых клетках и блокирует их дальнейшее образование. Кроме того, он значительно повышает кровоток в почечной ткани.

ВЫСОКИЙ ЦИСК

МАРІЯ МАРОЗ

Сённяя ў кожнага пятага дарослага чалавека ў свеце дыягна-
стуецца павышаны крывяны ціск. А чым ён вышэйшы, тым
вышэйшая рызыка пашкодвання сэрца або крывяносных сасудаў.
Гіпертанія — самая галоўная прычына хвароб сэрца і інсульту.

У большасці людзей павышэнне артэ-
рыяльнага ціску не суправаджаецца
адметнымі сімптомамі і выяўляецца
выпадкова пры наведванні докта-
ра. У некаторых магчыма з'яўленне
галаўнога болю, галавакружэння,
мушак перад вачыма. А як вынік —
інсульт, інфаркт, пашкоджаны зрок,
сардэчная і нырачная недастатковасць.

Сярод фактараў, якія павялічваюць
рызыку развіцця артэрыяльнай
гіпертанзіі: спадчыннасць; узрост (з
узростам сценкі артэрыяльнай
менш эластычнымі); пол (часцей па-
кутуюць мужчыны); курэнне; праз-
мернае ўжыванне алкаголю або солі;
залішня вага і недастатковая фізічная
актыўнасць; схільнасць да стрэсаў; за-
хворванне нырак.

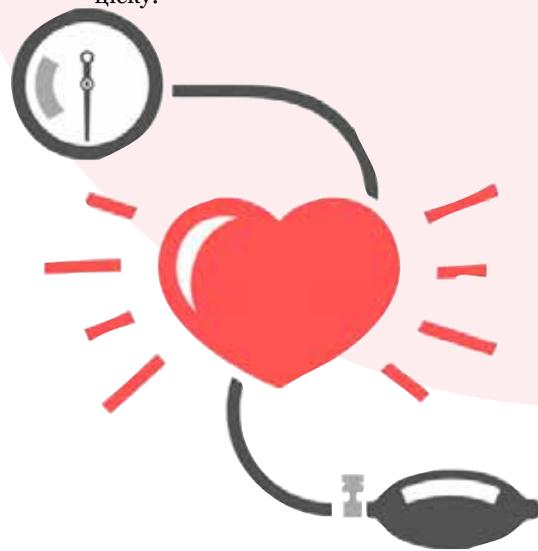
Нармальны для дарослых людзей
крывяны ціск — на ўзроўні 120 мм у
момант скарачэння сэрца (сісталічны) і
на ўзроўні 80 мм у момант яго пасла-
блення (дыясталічны). Крывяны ціск
лічыцца высокім, калі перавышае
значэнні 140 мм / 90 мм Нг.

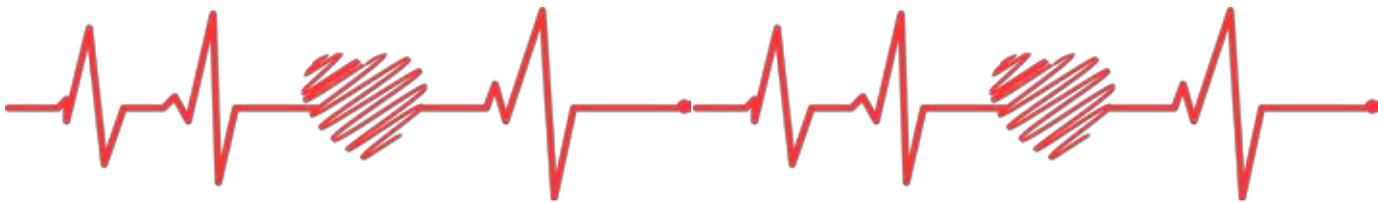
ЯК НАРМАЛІЗАВАЦЬ АРТЭРЫЯЛЬНЫ ЦІСК?

- »»» Ешце здаровую ежу. Больш ужы-
вайце прадуктаў, багатых каліем,
крыніца яго — садавіна і гародніна,
кашы са збожжавых. Менш у рацыёне
тлушчаў, паўфабрыкатаў, выпечкі.
Таксама варта адмовіцца ад ужывання
кансерваў і прадуктаў хуткага харча-
вання.
- »»» Пазбаўцеся ад лішняга вагі. Кож-
ны страчаны кілаграм знізіць ваш ціск
прыкладна на 1 пункт. Аптымизаваўшы
сваю вагу, вы зможаце таксама знізіць
узровень халестэрыну, трыгліцэрыдаў
і цукру ў крыві. Гэты спосаб застаецца
самым эфектыўным безмедыкаментоз-
ным метадам кантролю ціску.
- »»» Рэгулярна рабіце зарадку.
Фізічныя практыкаванні на свежым
паветры, такія як хада, бег, язда на
ровары, плаванне могуць прадухіліць
павышэнне артэрыяльнага ціску.

Рэгулярная фізічная нагрузка дапа-
можа знізіць вагу і паменшыць уплыў
стрэсу на арганізм. Спецыялісты
рэкамендуюць выконваць фізічныя
практыкаванні на працягу не менш 30
хвілін 3—5 разоў у тыдзень. Палюбіце
танцы — прысвячайце ім штодзень не
менш чым 30 хвілін. У такім выпад-
ку атрымаецца знізіць ціск яшчэ на
5 пунктаў.

- »»» Скараціць спажыванне солі. Урачы
рэкамендуюць ужываць не больш за
2—4 г солі ў дзень, а гэта прыкладна
адна чайная лыжка!
- »»» Абмежаваць алкаголь. У дадзеным
кантэксце пажадана спажываць не
больш чым 350 мл піва або 150 мл віна.
Не перавышайце гэтую дозу, і ваш ціск
знізіцца яшчэ на 4 пункты.
- »»» Адмовіцца ад курэння. Кожная
цыгарэта дадае вам рызыкі ішэмічнай
хваробы сэрца.
- »»» Піць менш кавы. Зрэшты, гэта крыху
спрэчна, паколькі пра ўплыў кавы
на ўзровень ціску навукоўцы яшчэ
вядуць дыскусіі. Справа ў тым, што ў
некаторых людзей кафеін выклікае
рост ціску, у іншых жа такога эфекту
не назіраецца. Калі вы адносіцеся да
першай групы (каб выявіць, трэба
памераць ціск да кубачка кавы і праз
30 хвілін — пасля яго і параўнаць
паказчыкі), ад напой варта адмовіцца.
- »»» Пазбягаць стрэсаў. Хранічныя
нервовыя сітуацыі і працяглы стрэс —
асноўныя правакатары павышанага
ціску.





Кантралюйце пастаянна ціск дома — такі паўнавартасны маніторынг дапаможа вам зразумець, якія перамены ў вашых паводзінах, у арганізацыі працы і адпачынку даюць эфект, а якія — не.

ПРАДУКТЫ, ЯКІЯ ЗНІЖАЮЦЬ ЦІСК

»»» Брокалі. У гэтай капусце ўтрымліваецца глютамінавая кіслата, якая зніжае артэрыяльны ціск і прадухіляе стварэнне атэрсклератычных бляшак. У яе складзе, акрамя таго, шмат вітаміна С, магнію, кальцыю, калію, клетчаткі.

»»» Малочныя прадукты. Гэта галоўныя пастаўшчыкі не толькі калію, магнію, але і яшчэ аднаго важнага для здароўя сэрца мікраэлемента — кальцыю. Кардыёлагі кажуць, што людзі, у меню якіх ёсць тварог, сыры і іншыя малочныя прадукты, могуць не баяцца інсультаў і інфарктаў.

»»» Авёс, аўсяная каша. Дзякуючы ім сасуды становяцца больш эластычнымі і могуць своечасова звужацца або, наадварот, пашырацца, што важна для нармалізацыі ціску.

»»» Буракі. Свежыя маладыя буракі ўтрымліваюць вялікую колькасць вітамінаў групы В, С, фосфару, жалеза, медзі, крэмнію. Выдатна дапамагае ад павышанага ціску бурачны сок, праўда, яго трэба піць не адразу, а вытрымаць некаторы час у халадзільніку і развесці з вадой або кефірам.

»»» Бульба. Калій, магній і вітамін С — гэтыя элементы робяць бульбу таксама адным з прадуктаў, што падтрымліваюць здароўе сасудаў і сэрца. Для паўнавартаснай карысці бульбу трэба запякаць, не чысцячы лупіне, і саліць як мага менш.

»»» Часнык. Валодае супрацьзапаленчымі, антыбактэрыяльнымі і антыаксідантнымі ўласцівасцямі. У яго складзе ёсць мікраэлемент аліцін, які хутка зніжае ціск.

»»» Шпінат. У ім таксама шмат магнію, які спрыяе эластычнасці крывяносных сасудаў, зніжае ціск і нагрузку на сэрца, дапамагае супакоіцца нервам, падтрымлівае станоўчы настрой.

»»» Міндаль. Дапаможа нармалізаваць халестэрынавы баланс і падтрымае эластычнасць сасудаў. Арэхі ўтрымліваюць вялікую колькасць бялкоў, клетчаткі, калію, магнію і вітаміна Е.

»»» Карыца. Змяшчае прыроднае рэчыва цынамальдэгід, дзякуючы якому дапамагае змагацца з гіпертаніяй. Наогул, многія спецыі і вострыя прыправы разрэджваюць кроў і ўмацоўваюць сасуды, прадухіляючы скокі крывянога ціску.



»»» Гранатавы сок. Яго рэкамендуюць піць для прафілактыкі сардэчна-сасудзістых захворванняў. Для лячэбнага эфекту штодня ўжываць палову граната або паўшклянкі соку. Імбір. Танізуе і здымае спазмы, расслабляе сасуды. Імбір можна проста злегку жаваць, а можна дадаваць у напоі разам з лімонам і карыцай. Чай каркадэ. Кветкі гібіскуса, дзякуючы наяўнасці антыаксідантаў, лечаць запаленні крывяносных сасудаў, зніжаюць артэрыяльны ціск.

ХУТКАЯ ДАПАМОГА ПРЫ ПАВЫШЭННІ ЦІСКУ

»»» Гарачыя ванначкі. Калі ногі і рукі акунаюць у гарачай вадзе, кровазварот у арганізме паскараецца, да сасудаў у канечнасцях рэзка прылівае кроў, дзякуючы чаму ціск зніжаецца.

Напоўніце тазік гарачай вадой з тэмпературай каля 45 градусаў. Апускайце ў вадку памераменна ногі і рукі. Пры крытычна высокім ціску такая працэдура не асабліва дапаможа, а вось з нязначным павышэннем справіцца.

Кампрэс з яблычным воцатам. Змачыце марлю або лёгкую тканіну ў 9 % яблычным воцаце. Прыкладзіце кампрэс да голых ступняў ног на 10—15 хвілін. Для ўзмацнення эфекту можна надзець ваўняныя шкарпэткі.

Валяр'яна. Гэты заспакаяльны сродак запавольвае сардэчны рытм, зніжае стрэс і тым самым спрыяе нармалізацыі ціску. Ужываць 1–2 таблеткі (пасля ежы) або 20–30 кропель (за 20 хвілін да прыёму ежы).

Цёплы чай з мятай. Ён здольны знізіць ціск ужо праз 5 хвілін пасля прыёму. Эфект доўжыцца каля 1 гадзіны, але метад добра падыходзіць, калі панізіць ціск трэба хутка. Заліць жменьку мятных лісцяў гарачай вадой, заварыць. Піць павольнымі глыткамі.



Паводле Інфармацыі ГУ «Мінскі абласны цэнтр гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя»

В Минске работает международный выставочный проект «108 минут. Дорога в космос» Выставка, посвященная 60-летию первого полета человека в космос, разместилась в Национальном историческом музее Республики Беларусь.

108 МИНУТ.

ДОРОГА В КОСМОС

ТАТЬЯНА МАЛЬКО | ФОТО АВТОРА

На выставке «108 минут. Дорога в космос» представлены уникальные предметы, многие из которых никогда ранее не экспонировались в Беларуси. Из собраний российских музеев прибыли скафандр первого космонавта Юрия Гагарина, бортовой журнал первой женщины-космонавта Валентины Терешковой, фотографии из семейного архива Гагарина, а также другие свидетельства первых космических полетов. На выставке представлены личные вещи белорусских космонавтов

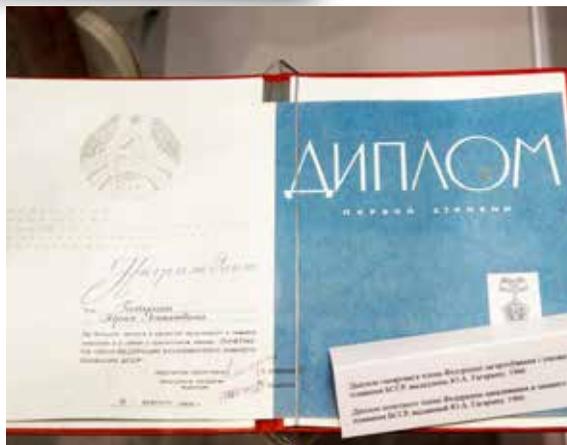


Петра Климука, Владимира Коваленка, Олега Новицкого — скафандр «Сокол», элементы космического снаряжения, оборудования, образцы питания и т. д.

Художественная часть выставки представлена графическими листами космонавта Алексея Леонова, скульптурами народного художника Беларуси Ивана Миско, полотнами заслуженного деятеля искусств Республики Беларусь Николая Опиока, работами фотографа World Press Photo Юрия Иванова.



Проект «108 минут. Дорога в космос», посвященный 60-летию первого полета человека в космос, создан Национальным историческим музеем Республики Беларусь совместно с Объединенным мемориальным музеем Ю. А. Гагарина (г. Гагарин), Смоленским государственным музеем-заповедником, Научно-исследовательским испытательным центром подготовки космонавтов им. Ю. А. Гагарина и Фондом популяризации пилотируемой космонавтики «Космос — это мы!» (Звездный городок), Национальной академией наук Беларуси, Музеем авиационной техники Минского аэроклуба ДОСААФ при поддержке Министерства культуры Республики Беларусь, посольства Российской Федерации в Республике Беларусь, представительства Россотрудничества в Республике Беларусь — Российского центра науки и культуры в Минске.



ВЫСТАВКИ



МОРСКИЕ ВОЛКИ

ВАЛЕНТИНА БЫСТРИМОВИЧ

В школе я и Галка мечтали стать капитанами дальнего плавания. К нашему восторгу, однажды на урок физкультуры пришёл тренер и пригласил несколько человек заниматься на байдарках, в том числе и нас. Мы были рады: кататься на байдарке — это высший пилотаж! Капитаны должны чувствовать себя в воде как рыба!

Старались и вскоре, как торпеды, бороздили Днепр вдоль и поперёк. К хвостовой части судна крепили крылья из пенополиэтилена для равновесия на воде. Курсировали по Днепру уже не один день. Спасательные жилеты страховали, и мы не заморачивались над тем, что вдруг перевернёмся или не справимся с течением.

Я сидела в первом люке байдарки и рулила. На байдарках руль с ножным приводом, двигаешь его ногой вправо или влево — в зависимости от того, куда повернуть. Галка сидела во втором, за моей спиной.

Нам жутко нравилось это занятие, мы скользили по волнам, рассекали рябь, смотрели на берега с середины реки и чувствовали себя морскими волками. Суета, шум машин и сам город казались далёкими, а мы были свободны как ветер и могли плыть и плыть до самого моря. Иногда по реке неторопливо проплывали громоздкие баржи. Тогда мы приближались к берегу и разворачивались носом к волне, чтобы не опрокинуло. С барж нам сигналили, и мы поднимали вёсла, приветствуя будущих коллег.

Был ноябрь. В этот день я неудачно сместила рулевой рычаг, и он застрял под планкой обшивки в крайнем правом положении. Мы беспомощно крутились на середине реки, плавно сносимые течением. «У меня застрял руль, — крикнула я через плечо. — Что делать?»

Что делать, мы не знали...

Нас сносило навстречу барже. Берег далеко — пока докричишься, пока поймут... Баржа не сбавляла ход и не подавала сигналов. Похоже, нас не замечали. Тренер ожесточённо жестикулировал: плывите к берегу! Ребята орали: «Баржа! Баржа! Давай к берегу!» Но мы плыть не могли, байдарка крутилась на месте.

Поняв, что у нас форс-мажор, тренер бросился заводить моторку. Она фыркала и... не заводилась. Так всегда, когда сильно волнуешься или торопишься — закон Мерфи.

«Что делать? Что делать?» — лихорадочно соображали мы. Мне пришла идея: «Давай гребанём веслом одновременно справа — может, руль выскочит?!»

Подналегли і... Ідея оказалась плохой! Молниеносно мы оказались в холодной воде: перевёрнутая байдарка и вёсла плавали рядом. Галка потащила байдарку к берегу. Я бы поплыла за ней, но не умела плавать. Жилет держал на воде, но пенопластом была набита только передняя его часть, а я лежала на спине — все попытки перевернуться на живот были безуспешны. Течение несло меня навстречу барже.

На барже — никакого движения, будто идёт на автомате. Я лихорадочно искала решение: как перевернуться в воде на живот, если нет никакой опоры? На берегу запаниковали. Один парень разделся и поплыл ко мне. Это был Генка из параллельного класса. «Привет!» — улынулась я. Он даже не взглянул на меня. Вцепился в край моего жилета и потащил к берегу.

Тащил как неодушевлённый плавучий предмет, типа пробки от шампанского. Баржа прошла мимо, когда мы были на полпути к берегу. От перекоса или сильной боковой тяги на жилете расстегнулась верхняя пуговица, за ней — вторая... Натянулась петля третьей... Я испугалась: Генка тащит меня за край жилета — расстегнутся все пуговицы, и он соскользнет. Перед глазами возникла картинка, как надо мной смыкается тёмная вода...

В страхе я стала отбиваться: «Отпусти меня!» Но Генка молчал, экономил силы. У берега сказал: «Становись на ноги, здесь мелко». Выскочил из воды и побежал в раздевалку. А я продолжала болтаться на воде как поплавок: лёжа на спине, достать ногами до дна не получалось. Ребята торопили: «Вылезай! Беги в бытовку! Тебе нужно согреться!» Но я по-прежнему качалась на волнах.

Вот уже и Галка приплыла с байдаркой, ей бросились помогать, вытащили судно на берег. А я всё ещё изображала поплавок. Ребята не могли понять, почему я не вылезая из воды. Никому даже в голову не приходила мысль, что у меня не получается в спасательном жилете перевернуться со спины на живот. «Выходи! Хватит плавать!» — крикнула Галка. Я честно ей ответила, что не могу. И Галка поняла всё сразу: быстро зашла в воду и помогла мне встать на ноги.

Когда мы с Галкой вышли на берег, тренера осенило: «Ты что, не умеешь плавать?» Он был ошарашен таким открытием. Нас потащили в бытовку, закутали в плед, напоили горячим чаем.

На следующий день тренер торжественно вручил мне абонемент в бассейн и сказал: «За отвагу! Плавала по Днепру, не умея плавать. Но пока не научишься, на байдарку не пушу!» Абонемент оказался очень кстати: благодаря ему я действительно научилась плавать. А историю «поплавок» мы с Галкой вспоминали всегда с весёлым смехом.

ДЗІЦЯЧЫ АТЛАС БЕЛАРУСІ. МІНСК, МАСТАЦКАЯ ЛІТАРАТУРА, 2020. ТЭКСТ, УКЛАДАННЕ ПАЛІНЫ ГРЫНЧАНКІ.

Навукова-папулярнае выданне з шыкоўнымі ілюстрацыямі мае фармат міні-энцыклапедыі. З кнігі маленькія беларусы даведаюцца шмат цікавага пра сваю краіну і яе прыроду: жывёл, птушак, насякомых, жыхароў вадаёмаў, пра расліны і грыбы. Што такое Чырвоная кніга і навошта яна патрэбна? Чым харчуюцца кажан? Наколькі высока здольны скачочыць зубр? Якую птушку нашы продкі лічылі адзінай, што мае душу? І як правільна назіраць за птушкамі? Адпаведныя раздзелы раскажуць пра народную культуру: пра старажытныя музычныя інструменты, выцінанкі і пісанкі, слукі паясы і старажытныя беларускія звычаі. А таксама адкажуць на шэраг пытанняў: хто і навошта граў на дудзе на святах? як зваўся першы народны лялечны тэатр? чаму лялькі для дзяцей былі адначасова абярэгамі? што захоўвалі нашы прабабулі ў куфрах? Архітэктурным і гістарычным славутасцям Беларусі прысвечаны асобны раздзел. Найпрыгажэйшыя цэрквы, касцёлы, палацы, замкі, крэпасці і саборы — архітэктурныя цуды, створаныя старажытнымі дойлідзямі, выклікаюць жаданне нястомна падарожнічаць па роднай краіне, пакуль не пабачыш усё на свае вочы. І чаму б не пачаць з нашага самага старажытнага горада — Полацка, колішняй сталіцы Полацкага княства, дзе знаходзіцца Сафійскі сабор? Не толькі дзяцей, але і дарослых зацікавяць сем загадак Беларусі. Крыж Еўфрасіні Полацкай, балота Ельня, мора Герадота, Цмок, старажытныя курганы, скарбы Напалеона, Тураўскія крыжы — вось спіс беларускіх цудаў, пра якія павінен ведаць кожны. Безумоўна, спіс няпоўны. Маленькі чытач гэтай кніжкі зможа, зацікавіўшыся гісторыяй, культурай, флорай і фаўнай Радзімы, стварыць уласны спіс. А «Дзіцячы атлас Беларусі»

стане першай прыступкай для выхавання чалавека, любімага ў родны край, яго прыроду, гістарычныя і этнаграфічныя цікавосткі.

АЛЕНА БРАВА





Блюда с весенней зеленью особенно полезны, они богаты витаминами и микроэлементами, а также антиоксидантами, способствующими выведению шлаков из организма. И с депрессией такое питание тоже помогает справиться.

П Е Р В А Я В Е С Е Н Н Я Я З Е Л Е Н Ь

ОСЕТИНСКИЙ ПИРОГ С ЗЕЛЕНЬЮ

Ингредиенты: *зелень укропа – 150 г; сметана – 100 г; зеленый лук – 150 г; масло сливочное – 50 г; сыр сулугуни (или адыгейский) – 150 г; дрожжи сухие – 7 г; кефир – 250 мл; масло сливочное – 50 г; мука пшеничная – 2 стакана; соль – по вкусу.*

Способ приготовления: Дрожжи развести в 0,5 стакана кефира. Муку и соль просеять горкой в большую миску. В середине горки сделать углубление и постепенно влить оставшийся кефир, разведённые дрожжи и размячённое сливочное масло. Замесить мягкое тесто, накрыть и поставить в тёплое место на 1,5–2 часа, пока тесто не увеличится вдвое.

Приготовить начинку. Зелёный лук и укроп промыть, обсушить и мелко нарезать. Сыр натереть крупно и смешать с зеленью.

Раскатать тесто для пирога в круг толщиной 1–1,5 см. В начинку добавить сметану и соль по вкусу, перемешать и выложить на тесто, не доходя до края 2–3 см. Защищать влажными руками. Разровнять поверхность, переложить пирог на смазанную маслом круглую форму и еще раз разровнять так, чтобы толщина пирога была не более 1,5–2 см. В середине сделать отверстие и вставить трубочку.

Разогреть духовку до 200 °С. Выпекать осетинский пирог 12–15 мин., до слегка золотистого цвета. Дать немного остыть и обильно смазать сливочным маслом. Подавать тёплым.



ДЕРЕВЕНСКИЙ СУП С КРАПИВОЙ

Ингредиенты: *молодая крапива – 400 г; копчёные свиные рёбрышки или колбаски – 300 г; перловая крупа – 3 ст. ложки; лук репчатый – 2 шт.; сливочное масло – 4 ст. ложки; вода – 2 л; сметана – 4 ст. ложки; соль и пряная зелень (укроп, петрушка, зелёный лук) – по вкусу.*

Способ приготовления: Поставить варить перловку. Крапиву хорошо промыть и залить кипятком. Через несколько минут воду слить, а крапиву измельчить. Мелко измельчить и обжарить на масле до золотистого цвета лук. За 5–7 минут до окончания варки крупы добавить в кастрюлю мясные копчёности, крапиву и лук. Подавать суп со сметаной и пряной зеленью.

ФЛЕШМОБ

Я АЛЕСЯ

ПОБЕДИТЕЛИ



Олеся Ханеня, Елена Гилицкая,
Елена Шапошникова, г. Минск



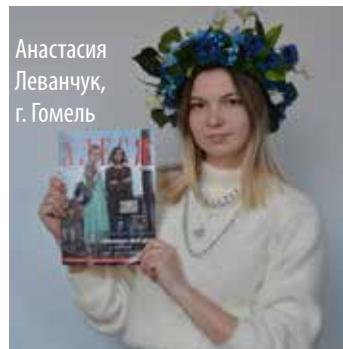
Настасья Бардиян
и Марина Акулич, г. Минск



Татьяна Кудрявцева, г. Минск



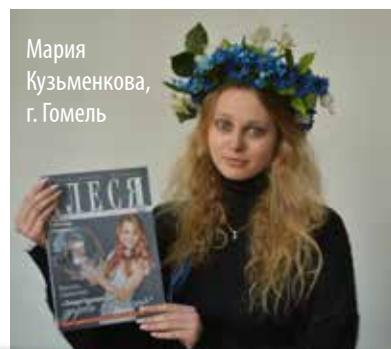
Татьяна Застрожнова, г. Минск



Анастасия
Леванчук,
г. Гомель



Алла
Арутюнян,
г. Гомель



Мария
Кузьменкова,
г. Гомель



Алеся
Насенникова,
г. Минск



Светлана
Липская,
г. Минск



Наталья Мозгова, г. Минск



Любовь
Кондратьева,
г. Минск



Тамара
Дворецкая,
г. Минск



Валентина
Солохова,
г. Минск



Валентина
Дмитренко,
г. Минск



Ирина
Карнаухова,
г. Минск



Александра
Кутузова,
г. Брест

**СМОТРЕТЬ
ВСЕМ!**

Плюс к вашему
контенту, досугу
и общению

65000+ фильмов и сериалов | м е г о г о **ivi** more.tv

ЯСНА Кино

40.9 рублей
в месяц

ЯСНА Кино +

42.9 рублей
в месяц

Доступ к онлайн-кинотеатру MEGOGO и (или) Ivi

Доступ к онлайн-сервису more.tv

Более 20 каналов интерактивного
телевидения ZALA

Безлимитный интернет 100/50 Мбит/с

Безлимитные звонки в сети «Белтелеком»

Уточняйте возможность подключения на yasna.by
или в сервисных центрах «Белтелеком».

УНП 101007741



123

yasna.by

