

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

№ 7 ■ 2021



*Фантазійны
макіяж
Вікторыі Чэгонай*

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

12+



КРЕВСКИЙ ЗАМОК ОТКРЫТ ДЛЯ ПОСЕТИТЕЛЕЙ

Теперь посещение внутреннего двора замка возможно только при условии заказа экскурсии.

Как рассказала директор Сморгонского историко-краеведческого музея Елена Бобина, каждое воскресенье в летний период для туристов предоставляется возможность поучаствовать в мастер-классах мастеров народного творчества, испытать себя в стрельбе из лука и в умении владеть средневековым оружием, сфотографироваться в костюме XIV века. По предварительному заказу доступна анимационная программа «Тени Кревского замка».



Кревский замок был возведён в начале XIV века, это первое здание на территории современной Беларуси, полностью выполненное из камня. Крепость располагалась в низине между холмами. Основную мощь замка составляли стены, толщина которых около 2,5 м, а высота достигала 13 м, угловая Большая башня — 25 м. Внутри крепости имелось небольшое озеро, жилые деревянные постройки, каменная тюрьма. Владельцами Кревского замка были Гедемин, Ольгерд, Ягайло, Кейстут, Витовт.

Для организованных групп туристов экскурсии проводятся только по предварительному заказу (за неделю до экскурсии) по телефону: 8-01592-3-88-49.

Также можно оставить заявку на официальном сайте музея museumsmorgon@tut.by.

***Стоимость экскурсии для группы до 10 человек — 5 рублей, для группы от 10 до 25 человек — 10 рублей. Участие в мастер-классах, игровых программах, фотосъемка в средневековых костюмах оплачиваются дополнительно.





РАБОТНИЦА І СЯЛЯНКА
ВЫДАЕЦЦА З ЛІСТАПАДА 1924 г.

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

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

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

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

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

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

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

Паштовы адрас: вул. Б. Хмяльніцкага, 10а,
220013, г. Мінск, Рэспубліка Беларусь.
e-mail: alesya@zviazda.by

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

Падпісальны індекс:
індывідуальны – 74995
індывідуальны льготны – 75095
ведамасны – 749952
ведамасны льготны – 75094

Мастацкі рэдактар, камп'ютарная
вэрстка Таццяна МАЛЬКО

Стыльрэдактар Валянціна РЖЭУЦКАЯ

Падпісана да друку 01.07.2021 г.

Фармат 60x84^{1/8}.

Гарнітура "Georgia".

Афсетны друк.

Ум. друк. арк. 5,58.

Ул.-выд. арк. 6,53.

Тыраж 912 экз. Зак. №

На вокладцы: чэмпіянат Беларусі
па арт-візажу.
Фота Ганны РЫБАК.

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

ЧЫТАЙЦЕ

■ ПЕРСОНА

Наталля КАРЧЭЎСКАЯ: «Мая работа –
гэта творчасць кожны дзень!» 2

■ ГОСТЬ РЕДАКЦИИ

Виктория ЧЕЧИНА: «Я это сделала,
несмотря ни на что!» 9

Галина КИРЕЕВА: «Меня влечёт к томам
старинным...» 14

Тамара ГОЛЁТА. Мечтала быть хирургом,
а стала превосходным сыроваром 21

■ САМОРАЗВИТИЕ

Марина НОВОСЁЛОВА. Время для себя 18

■ ВОПРОС ЮРИСТУ

Родительский дом 2 24

■ ПСИХОЛОГИЯ

Анатомия развода 26

■ МАСТЕРСКАЯ

Магнетизм бересты.....30

Вышивка. Летняя сумка..... 32

■ МОДА И СТИЛЬ

И рассыпали горох..... 34

■ ЗДОРОВЬЕ

Блестать или блеснуть? 36

Лега, спякота і водны баланс..... 38

Джогінг: усе на старт! 40

■ ТВОРЧЕСТВО

Валентина БЫСТРИМОВИЧ.
Почему люди не летают... 42

■ ЗДОРОВЬЕ

Для сердца и почек дарю вам цветочек! 46

■ СКАНВОРД



2



9



14



18



21



34



46



**НАТАЛЛЯ
КАРЧЭЎСКАЯ:**

**“МАЯ РАБОТА –
ГЭТА ТВОРЧАСЦЬ
КОЖНЫ ДЗЕНЬ!”**

“Жанчыну, якая займаецца танцамі, відаць здалёк!” – падумала я, сустраўшыся з Наталляй Уладзіміраўнай у яе рабочым кабінэце. Статная, грацыёзная. Сапраўдная галоўная гераіня з казкі “Царэўна-Лебедзь”. За прыгожай постацю – жыццё, цалкам прысвечанае сферы культуры. І як вынік, сёння Наталля Уладзіміраўна – рэктар Беларускага дзяржаўнага ўніверсітэта культуры і мастацтваў, актыўны член Беларускага саюза жанчын, мудры настаўнік, жонка, маці...

Адкуль браць энергію і сілы, каб спраўляцца з усімі сацыяльнымі ролямі на “выдатна”? Як знайсці прымяненне сваім талентам і быць карысным людзям? І чаму яе асабістае шчасце з часам усё больш любіць цішыню? Аб гэтым і не толькі – спецыяльна для чытачоў часопіса “Алеся”.

– Наталля Уладзіміраўна, вы скончылі ўніверсітэт культуры, працавалі ў ім дэканам, першым прарэктарам і вось цяпер вы – рэктар. Не ўзнікала калі-небудзь жадання кардынальна змяніць сваю дзейнасць у іншым кірунку?

– Асэнсаванага жадання не было ніколі.

Быў адзін выпадак у сярэдзіне 1990-х, калі мне прапанавалі змяніць сферу дзейнасці. Нават зрабіла пэўныя крокі на шляху да новай працы – трэба было ісці на курсы дзеля таго, каб асвоіць спецыяльнасць. І ў першы дзень я... праспала. А калі прачнулася, то адчула сябе абсалютна шчаслівай ад таго, што не прыйдзеца нікуды ісці. Не хачу нічога кардынальна мяняць, таму што мне вельмі падабаецца тое, чым я займаюся. Нават грошы не галоўнае.

– Наколькі складана было дзелячам культуры працаваць ды і ўвогуле жыць у 1990-я гады?

– У той няпросты час была не вельмі зразумела перспектыва той справы, якой ты займаешся. Не сакрэт, быў перыяд, калі ў залах тэатраў сядзела людзей менш, чым знаходзілася на сцэне. Нават былі выпускі творчых навучальных устаноў, з якіх фактычна ніхто не пайшоў працаваць па спецыяльнасці. Спачатку незапатрабаваныя шукалі сябе ў іншым, а потым ужо позна было вяртацца ў прафесію.

У 1994 годзе я скончыла ўніверсітэт культуры, паступіла ў аспірантуру. Памятаю, было некампартна прызнацца, што ты аспірант. На шчасце, гэты перыяд быў непрацяглы. І вось ужо напрыканцы работы над дысертацыяй стала зразумела, што гэтым трэба займацца.

– Наколькі цяпер вы задаволены сваім жыццём?

– Мне падабаецца тое, чым я займаюся. Ёсць вынік, ёсць прэстыж прафесіі. Гэта самае важнае.

– Ёсць меркаванне, што пасада рэктара не мае нічога агульнага з творчасцю. Перш за ўсё – гэта чалавек, які выконвае прадстаўнічую функцыю і адказвае за гаспадарчы бок дзейнасці ўніверсітэта. Ці так гэта на самай справе?

– З аднаго боку так, з іншага – не зусім так. Так як ўніверсітэт культуры ўстанова сама па сабе творчая, то і пасада рэктара таксама творчая. Я адказваю за канцэрты, дзейнасць калектываў. Акрамя гэтага, так як мы з’яўляемся навуковай арганізацыяй адной з чатырох у сферы культуры, я курырую яшчэ і навуковую дзейнасць. Гэта “жывое жыццё”, і мы самі робім яго больш разнастайным і яркім, нападўняючы творчасцю кожны дзень.

Эфектыўная дзейнасць рэктара, безумоўна, залежыць ад тых людзей, з якімі ён працуе. Я прыкладаю шмат сіл, каб захаваць камандны дух. Каб не было спаборніцтва паміж прарэктарамі, дэканамі. Ва ўніверсітэце, як у вялікай сям’і, – усе дзедзі аднолькава любімыя.

– А што дакладна вы робіце, каб падтрымліваць камандны дух у калектыве?

– Стараемся наведваць усе нашы мерапрыемствы. Стараемся гутарыць. Па магчымасці праводзім нефармальныя мерапрыемствы, якія згуртоўваюць калектывы. Карпаратыўная культура, на мой погляд, толькі тады эфектыўная, калі людзі маюць магчымасць цаніць тое, што робяць іх суседзі. Пávaжаць адзін аднаго. Няпросты перыяд жніўня 2020-га падштурхнуў нас да таго, каб больш



“

Я прыкладаю шмат сіл, каб захаваць камандны дух. Каб не было спаборніцтва паміж прарэктарамі, дэканамі. Ва ўніверсітэце, як у вялікай сям’і, – усе дзеці аднолькава любімыя.

пільна ўзаемадзейнічаць з іншымі ВНУ нашай краіны. І зараз мы заключаем дагаворы на супрацоўніцтва не толькі з ўстановамі культуры, але нават з няпрофільнымі ВНУ. Ёсць спецыяльнасці, у якіх мы робім агульную справу, і ёсць тое, што можна запазычыць.

– Дарэчы, пра вашу творчую актыўнасць. Як студэнты ўніверсітэта культуры апынуліся на сцэне Купалаўскага тэатра?

– Быў аб’яўлены кастынг сярод студэнтаў нашай установы. Нягледзячы на тое што мы рыхтуем не акцёраў, а спецыялістаў па арганізацыі тэатральнай дзейнасці, нашы выпускнікі могуць працаваць не толькі па сваёй непасрэднай спецыяльнасці. Яны могуць быць акцёрамі і вядучымі. Калі Купалаўскаму тэатру спатрэбілася дапамога, мы сабраліся пагутарыць са студэнтамі, прапанавалі паспрабаваць, паабяцалі гэтым студэнтам падкарэктаваць расклад заняткаў ва ўніверсітэце, каб была магчымасць паспець усюды. Цяпер на сцэне Купалаўскага ўсе, хто жадаў гэтага і быў рады дапамагчы тэатру. На мой погляд, для моладзі ўнікальная магчымасць і вялікае шчасце аказацца на адной сцэне побач з такімі славутымі і вопытнымі акцёрамі, як Аўсянікаў, Міронава, Няфёдава.

– Ёсць меркаванне, што сучасны чалавек здольны на ўсё. Можна спяваць, маляваць,

танчыць... Як вы лічыце, ці можна развіць здольнасці выключна дзякуючы працавітасці?

– Гэта міф. Бог усім дае столькі, колькі дае.

Зразумела, шмат чаго можна развіць, але паўстае пытанне: навошта? Калі чалавек развіае гэтыя таленты для сябе, то, калі ласка, гэта яго права. Калі вы ўпэўнены, што ў 50 гадоў можаце стаць балерынай ці спявачкай і гэтым зарабляць, то гэта не так. Ёсць аб’ектыўныя прычыны: узрост, фізічныя даныя. Гэта важна ўсведамляць.

Калісьці на пытанне “Да якога ўзросту можна танчыць?” Ігар Маісеў адказаў: “Пытанне ў тым, да якога ўзросту на гэта можна глядзець?” Выснову рабіце самі.

– Як “адчувае” сябе ўніверсітэт культуры зараз з пункту гледжання запатрабаванасці гэтай сферы адукацыі, у той час калі большасць выпускнікоў школ хочучь пайсці ў ІТ?

– Я лічу, што тыя спецыяльнасці, якія немагчыма аўтаматызаваць, будуць заўсёды запатрабаваныя. Накірунак ІТ цяпер вельмі папулярны, але не столькі сярод дзяцей, колькі сярод іх бацькоў. Усе бачаць даход, які можа прынесці праца ў гэтай сферы. Але ж здольнасці і жаданні ва ўсіх розныя, і гэта таксама трэба ўлічваць.

Самы яркі і даволі нечаканы прыклад, як пасля ўніверсітэта культуры можна трапіць у сферу ІТ. Зараз усе даволі паблажліва ставяцца да бібліятэчнай спецыяльнасці. Аднак парадокс

у тым, што Парк высокіх тэхналогій мае попыт на такіх спецыялістаў і дасылае нам запатрабаванні з просьбай дапамагчы. Нашыя “бібліятэчныя” навучэнцы маюць асобны аналітычны склад мыслення, могуць працаваць з базами даных і вялікімі аб’ёмамі інфармацыі. Гэта тыя прафесійныя кампетэнцыі, якія зараз маюць высокую каштоўнасць у сферы высокіх тэхналогій.

– Якія самыя папулярныя зараз спецыяльнасці ва ўніверсітэце культуры?
– На ўваходзе ці на выхадзе?

– Цікавы момант. Давайце прааналізуем чаканні і рэальнасць.

– На ўваходзе – гэта тыя спецыяльнасці, якія папулярныя сярод абітурыентаў і іх бацькоў. Эстраднае мастацтва і спевы, культуралогія і менеджмент, харэаграфія (часцей за ўсё эстрадная ці сучасная), дэкаратыўна-прыкладное мастацтва (рэстаўрацыя) і, вядома, рэжысура. Нягледзячы на тое што ўсе нашы выпускнікі атрымліваюць накіраванне на працу, ёсць запыт і сярод працадаўцаў, які выяўляецца ў колькасці заявак на маладых спецыялістаў. Зыходзячы з гэтага, самыя запатрабаваныя спецыяльнасці зараз – гэта харавая музыка народная, бібліятэчназнаўства і бібліятэчна-інфармацыйная дзейнасць.

– Многія бацькі адгаворваюць сваіх дзяцей ад выбару спецыяльнасцяў з сферы культуры. Ці патрэбна гэта рабіць нават “на карысць” дзіцяці?

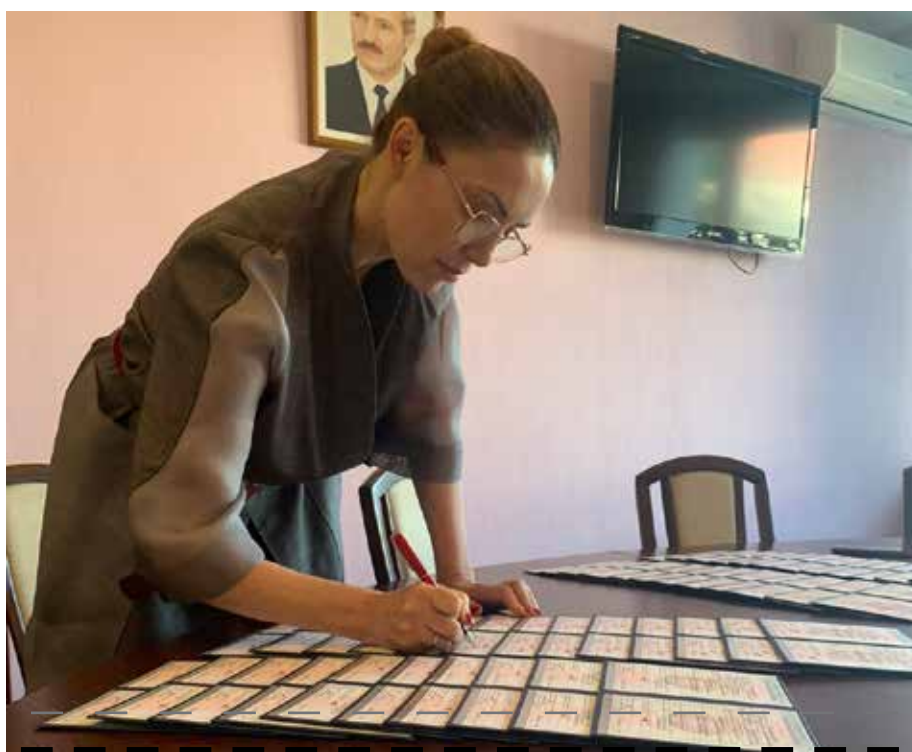
– Гэта вельмі распаўсюджаная пазіцыя сярод бацькоў. Маё асабістае меркаванне на гэты конт такое: калі чалавек займаецца тым, што яму падабаецца, і ў яго да гэтага ёсць

здольнасці, то ён усё роўна рана ці позна будзе гэтым займацца. Галоўнае, пры выбары прафесіі не згубіць сябе.

Ёсць шмат гісторый з жыцця, калі бацькі адгаварылі сваё дзіця ад творчай спецыяльнасці, а праз некаторы час яно ўсё роўна да яе вярнулася. Тут галоўнае – не забараняць, а растлумачыць, што, калі гэта яго выбар, ён сам нясе за яго адказнасць.

– Чаму, на ваш погляд, не вучаць сучасных дзеячаў культуры? Якіх кірункаў не хапае ў навучальных праграмах?

– Мне здаецца, вучаць усяму ў рамках нашых навучальных праграм. Іншае пытанне, што мы не закрытая ад свету навучальная ўстанова. І нашы студэнты існуюць у агульнай інфармацыйнай прасторы, якая накладвае свой адбітак. На мой погляд, нашых студэнтаў трэба вучыць больш эфектыўна ўзаемадзейнічаць





з прэсай. Вось тут ёсць недахоп. Ты можаш быць выдатным спецыялістам, але пра сябе і сваю творчасць трэба ўмець расказаць. На занятках стараемся даваць магчымасць студэнтам перажываць сітуацыю поспеху, каб у будучым быць да яго падрыхтаваным.

– Наталля Уладзіміраўна, вы не толькі кіруеце самай культурнай ВНУ краіны, але яшчэ і з’яўляецеся актыўным членам Беларускага саюза жанчын. Калі і з чаго пачалася гэта гісторыя вашай біяграфіі?

– Мая дзейнасць у БСЖ пачалася ў 2017 годзе, калі ва ўніверсітэце культуры была створана пярвічная арганізацыя. Самыя актыўныя жанчыны нашай ВНУ праявілі жаночую салідарнасць і аб’ядналіся. Мы верым у жаночае сяброўства, лічым, што жанчыны могуць многае, асабліва калі ўзаемадзейнічаюць паміж сабой. Безумоўна, нашу жаночую дзейнасць нельга разглядаць у адрыве ад мужской часткі калектыва. Мужчыны, якія працуюць у нас, ведаюць пра нашы праекты і дапамагаюць іх рэалізаваць.

– У якіх праектах БСЖ вы прымаеце ўдзел?

– Улічваючы напрамак дзейнасці нашай ВНУ, гэта, перш за ўсё, праекты, звязаныя з канцэртнай дзейнасцю: ад сцэнарыяў да рэалізацыі мерапрыемстваў. Адзін з прыкладаў – сумесны праект з канцэрнам “Беллегпрам” да 8 Сакавіка. Акрамя гэтага, нашы актыўныя члены разам з валанцёрскім атрадам пастаянна наведваюць дзіцячыя дамы, дзе даюць канцэрты і праводзяць забаўляльныя праграмы. Такім чынам, у Саюзе мы робім тое, што ў нас добра атрымліваецца.

– 2021 год у Беларусі аб’яўлены годам адзінства. Што могуць зрабіць жанчыны дзеля кансалідацыі нашага грамадства?

– Нашы жанчыны павінны, перш за ўсё, захоўваць спакой. Добрыя сем’і там, дзе маці мудрая, спакойная і ўпэўненая ў сабе жанчына. А такая жанчына не спяшаецца з вывадамі, выслухоўвае ўсіх і дае магчымасць людзям розных прафесій і пакаленняў пагаварыць і пачуць адзін аднаго. Для аб’яднання гэта вельмі важна.

– Мудрая, спакойная, упэўненая... Якімі словамі яшчэ, на ваш погляд, можна ахарактарызаваць сучасную беларускую жанчыну?

– Безумоўна, гэта збіральны вобраз. Адным словам дакладна не апішаш. Для мяне гэта, бясспрэчна, працуючая жанчына. Не важна, займае яна пэўную пасаду ці выходзіць дзяцей. Галоўнае, каб яна магла выяўляцца ў працы. Несумненна, яна павінна рэалізавацца ў сямейным жыцці.

“

*Мой асабісты
жыццёвы пасыл для
сябе самой і людзей
навокал такі:
“Многае
атрымаецца!”
У гэта трэба верыць
і да гэтага трэба
імкнуцца.*



І быць чалавекам, які любіць тую краіну, у якой жыве.

– Ваша сям’я творчая на 100 працэнтаў. І муж, і сыны занятыя ў сферы культуры. Наколькі вам складана знаходзіць агульную мову?

– Так, наша сям’я творчая, але складанасцяў і паразуменні адно аднаго няма. Мы жывём разам пад адным дахам, і кожны з нас разумее, што трэба прыслухоўвацца адно да аднаго і ў некаторых момантах праяўляць спакой.

– У чым сакрэт сямейнага шчасця?

– У цярдзенні. Не ў сэнсе “выносіць”, а ў сэнсе пачакаць, не спяшацца і ніколі не кідацца абразлівымі выразамі ў бок чалавека, які побач, бо за імі павінны быць пэўныя дзеянні. Калі табе дрэнна з чалавекам, то проста сыходзь ад яго. У сямейным жыцці бываюць розныя спрэчныя моманты, калі трэба адзеньваць не чалавека, а ўчынак. Можна, яму ў тую самую хвіліну зуб хварэў ці галава... Не трэба вінаваціць яго ў чымсьці дрэнным, не зразумеўшы яго стану.

– У адным з інтэрв’ю вы казалі: “Шчасце любіць цішыню”...

– Я і цяпер прытрымліваюся такога погляду. Мала таго, з гадамі ўсё больш. Я чалавек дэманстратыўны, у той час як мой муж, нягледзячы на тое што ён рэжысёр і акцёр, зусім не публічны. Я паважаю яго пазіцыю, і мне вельмі імпануе яго стаўленне да шчасця, якое ён апісвае так: “Разумееш, калі ў мяне ёсць брыльянт, я не буду крычаць кожнаму, што валодаю вельмі дарагой для мяне рэччу. Я буду ціха ёю захапляцца”. Так і са шчасцем. Яно ўнутры чалавека, а не

недзе ў сацыяльных сетках. І навошта даказваць усяму свету яго наяўнасць?

– У дзяцінстве вы марылі стаць балерынай, харэаграфіі прысвяцілі ўсё жыццё. За раз вы цудоўна выглядаеце. Падзяліцеся з нашымі чытачамі сакрэтамі прыгажосці і маладосці.

– Дзякуй за камплімент. Заняткі балетам і танцамі, вядома, пакінулі адбітак на знешнасці. Але думаю, што мне яшчэ пашанцавала з генетыкай. Мая матуля зараз вельмі прывабна выглядае. Дзеля добрай фізічнай формы і прыгажосці нічога спецыяльнага я не раблю, і гэта не какетства. Пад настрой магу наведваць спартыўную залу, але не на пастаяннай аснове. Перыядычна звяртаюся да касметолога. Стараюся есці менш, чым рухаюся. Галоўнае – мера ва ўсім. Жыццё павінна быць паўнацэнным, жыць падлікам калорый – гэта не маё.

– Каб жыць паўнацэнна, трэба пастаянна аднаўляць запасы сваёй унутранай энергіі. Што вы робіце дзеля гэтага?

– Чытаю кнігі, маўчу. А яшчэ працую на дачы. Ніколі не думала, што захачу штосьці рабіць на зямлі, але зараз такая дзейнасць мяне моцна сушаківае.

– З якім дэвізам вы ідзяце па жыцці?

– Пастаяннага дэвіза ў мяне няма. Ён мае ўласцівасць змяняцца. Бывае перыяд пад дэвізам: “Не спяшайся! Будзь цярдзенай!” А ўвогуле мой асабісты жыццёвы пасыл для сябе самой і людзей навокал такі: “Многае атрымаецца!” У гэта трэба верыць і да гэтага трэба імкнуцца.

**ВИКТОРИЯ
ЧЕЧИНА -
АБСОЛЮТНЫЙ
ЧЕМПИОН
РЕСПУБЛИКИ
БЕЛАРУСЬ
ПО МАКИЯЖУ
2021 ГОДА**



Историю Виктории хотелось бы начать со слов, сказанных когда-то Уинстоном Черчиллем: «Я уверен, что сегодня мы – хозяева собственной судьбы, что стоящие перед нами задачи нам по плечу, что у нас есть силы претерпеть все грядущие испытания. Пока у нас есть вера в наше дело и несокрушимая воля к победе, судьба будет на нашей стороне».

Если отбросить исторический контекст, эта фраза и сегодня не теряет своей актуальности. Не важно, идёт ли речь о победе в войне или о победе над собой, самое главное – видеть цель, определить шаги на пути к её достижению и верить в успех. Тогда всё обязательно получится.

В начале мая в Минске прошёл чемпионат Республики Беларусь «Стиль и красота – 2021», среди многочисленных участниц которого была и наша героиня – профессиональный виза-

жист, преподаватель курсов по макияжу, призёр международных фестивалей и чемпионатов, лауреат чемпионата мира – 2020 в номинации «Свадебный макияж» и теперь уже абсолютный чемпион Республики Беларусь по визажу-2021 Виктория Чечина.

О том, как освоила совершенно неожиданную для себя профессию, как, несмотря ни на что, шла к победе и зачем нужно и важно верить в себя, Виктория поделилась с нашими читателями.

«Я ЭТО СДЕЛАЛА, НЕ СМОТРЯ НИ НА ЧТО!»

ЕКАТЕРИНА ТУМАС-ТИШКЕВИЧ | ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ВИКТОРИИ ЧЕЧИНОЙ

– Виктория, поздравляю вас с ещё одной блестящей победой. Прежде всего, хотелось бы узнать, как человек с двумя высшими образованиями оказался в сфере красоты?

– Да, на самом деле моё образование не имеет ничего общего с бьюти-индустрией. Я закончила юридический факультет БГУ и Академию управления при Президенте Республики Беларусь по специальности экономист-менеджер. Однако в этом смысле моя история не уникальна. В наше время очень много людей с высшим образованием работают визажистами, стилистами, парикмахерами. Скорее всего, в юности при выборе профессии они не понимали своих истинных желаний и шли туда, куда им говорили родители или просто куда могли поступить.

– Когда впервые возникла мысль заняться визажем?

– Первые шаги в этом направлении сделала ещё в 2010 году. Будучи в декрете, решила пойти на курсы макияжа, чтобы просто научиться красиво краситься. О работе в данной области речи тогда не шло. Но во время прохождения курса моё мнение изменилось. Под присмотром преподавателя у меня всё получалось, нравился процесс, да и от дополнительного заработка на тот момент я бы не отказалась, поэтому решила попробовать. Полная уверенность в себе как великий мастер макияжа, я начала искать моделей, чтобы набивать опыт. Новое увлечение меня настолько захватило, что я занялась самообразованием. Читала всё подряд: про различные



техники макияжа, про то, какую косметику лучше купить, смотрела видеоуроки и мастер-классы и не понимала, как можно так красиво красить. И тут я осознала, насколько у меня мало опыта и знаний.

– Неужели на курсах ничему не научили?

– После курсов у меня получалось только хорошо растушёвывать тени. Я не умела подводить стрелки, красить губы, не знала даже, как накладывать пигменты, клеить ресницы, не говоря уже про Smokeyeyes и другой сложный макияж. И я поняла, что эти курсы, хоть и были очень дорогими, не помогли мне открыть дверь в мир красоты, а попасть туда очень хотелось.

– Как говорят психологи, осознание проблемы – это начало её решения. Какие шаги пришлось предпринимать в достижении цели?

– Поначалу я очень боялась делать макияж другим. Но со временем после года бесплатных макияжей и участия в различных ТФР-проектах я наработала кое-какой опыт и более-менее хорошее портфолио. На бесплатный макияж желающих было очень много. Но ведь я не могла вечно тренироваться, да и косметика нужна была хорошая. Начала потихоньку брать деньги хотя бы за расходные материалы. И тут выяснилось, что платить за услуги никому не хочется, кроме того, конкуренция среди визажистов очень высокая – даже среди опытных, что же обо мне говорить...

– Неужели вернулись на свою прежнюю работу?

– Мне пришлось это сделать, так как срок декретного отпуска подходил к концу. Но юридическая деятельность не приносила мне ни удовольствия, ни радости. Я не знала, как поступить: с одной стороны, есть престижная должность и стабильный заработок, с другой – минимальный запрос на мои услуги даже за 30-50 рублей. И я, скрепя сердце, решила отпустить ситуацию, продолжив работать юристом.

Но однажды на глаза случайно попался мой чемодан косметики, и я вспомнила о том, сколько сил и средств вложила в достижение своей мечты. И... мне стало стыдно за саму себя! Ведь я не довела начатое дело до конца: испугалась конкуренции, не двигалась к своей мечте, а просто выбрала другую дорогу – в зоне комфорта. Я приняла решение уволиться с основной работы и приложить все силы, чтобы стать одним из лучших визажистов в Беларуси.

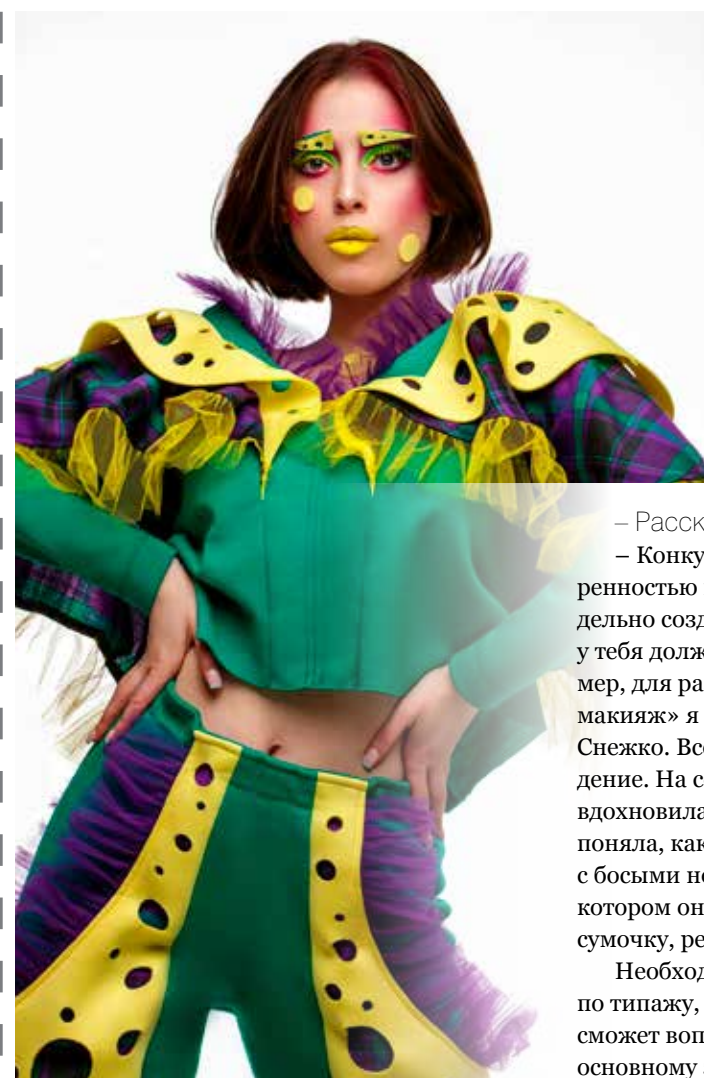
– Очень смелое решение. Как отнеслись к этому повороту близкие люди?

– В семье не воспринимали всерьёз моё занятие визажем, и все как один говорили: «Найди нормальную работу». Пережить этот период было очень тяжело психологически. Несмотря на это, я зарегистрировала ИП, полгода бесплатно тренировалась на проектах, пока не почувствовала, что могу делать следующий шаг. Это был экзамен в Ассоциации парикмахеров и косметологов Беларуси. Мне присвоили разряд и при-

гласили принять участие в Международном фестивале красоты «Минский вернисаж», который начинался через три недели. На этом конкурсе я получила свои первые награды. Со временем возникла уверенность в себе и в своём предназначении, появились постоянные клиенты. Я начала развивать социальные сети и вести преподавательскую деятельность.

– Чемпионат Беларуси «Стиль и красота – 2021». С каким настроением вы подошли к этому состязанию?

– Ещё на этапе подачи заявки про себя отметила, что не хочу второе или третье место. Хочу попробовать стать чемпионом Республики Беларусь. Для этого мне нужно было занять первые места в трёх номинациях: «Арт-макияж», «Свадебный макияж» и «Фантазийный креативный макияж». Моим персональным тренером в подготовке к состязанию стала настоящий профессионал своего дела и гуру макияжа – Виктория Макейчик.



– Расскажите подробнее про подготовку к конкурсу.

– Конкурс – дело непредсказуемое. Никто со стопроцентной уверенностью не может знать, как оценят его работу. Оценивают не отдельно созданный макияж, а образ в целом. Если хочешь победить, то у тебя должны быть шикарный макияж и необычный костюм. Например, для разработки костюма в номинации «Фантазийный креативный макияж» я обратилась за помощью к талантливому дизайнеру Ольге Снежке. Все детали долго обсуждались, пока не появилось общее видение. На создание образа в номинации «Свадебный макияж» меня вдохновила песня «Купалинка». Когда я случайно её услышала, то поняла, какой именно должна быть моя невеста. Я видела её на сцене с босыми ногами и помимо платья решила сделать ещё и коврик, на котором она будет стоять. Его, а также венок из искусственных цветов, сумочку, ремешок к платью – всё делала своими руками по ночам.

Необходимо было ещё найти модель, которая не просто подойдёт по типуажу, а будет настоящим профессионалом с «особенной идеей»: сможет воплотить задуманное на подиуме. И это всё в дополнение к основному занятию – многочасовым тренировкам по макияжу.



В номинации «Свадебный макияж» моя задумка произвела настоящий фурор, особенно когда модель сняла туфли и осталась стоять босиком на том самом коврикe, который я для неё сделала. И судьи, и зрители, и фотографы были в полном изумлении и восторге. Я услышала фразу: «Она так похожа на купальскую невесту». Это было превосходно!

– Плох тот актёр, который, выходя на сцену, не волнуется. Насколько сильно волнуются визажисты, принимая участие в чемпионатах высокого уровня?

– Что касается меня, то отсутствие волнения в первый день состязаний чуть не стало в профессиональном плане для меня роковым. Сейчас мне кажется, что некоторое волнение всё-таки способствует концентрации внимания.

В первый день конкурса в 11.40 у меня начиналась жеребьёвка на две фотоработы – «ARTMakeup» и «BEAUTYMakeup». С полной уверенностью, что моя номинация «Фантазийный креативный макияж» начинается только в 13.40, расслабленная и спокойная, я общалась с моделью и собиралась приступить к причёске. И вдруг меня просят подойти к месту жеребьёвки, где я с ужасом узнаю, что мой конкурс начинается не в 13.40, а в 11.40, и он уже 20 минут как идёт!

Сказать, что я сильно перенервничала – это значит ничего не сказать. С трудом разложив косметику, я поняла, что высокого стула для модели и воды для разбавления неоновых подводок у меня нет. Чудом раздобыла воду. Помню, руки тряслись так, что не могла нарисовать рисунок даже карандашом. Думаю: «Ну всё, приехали!»

Но смогла собраться, и процесс пошёл. Так быстро и аккуратно я ещё никогда не рисовала. Цвета соединялись прекрасно, стрелки рисовались чётко, ровно. В итоге мой образ был готов самым первым, и на его создание из 90 положенных минут ушло всего 45-50.





– Каждый мастер, безусловно, надеется на победу, иначе зачем тогда принимать участие в состязаниях. А есть ли какие-то объективные маркеры того, что она будет достигнута? Можно ли это понять до оглашения результата?

– Конечно, ты не можешь знать наверняка, будет ли первое место, но ты можешь считать реакцию зрителей и судей. Например, когда я вопреки обстоятельствам первой закончила работу над образом в номинации «Фантазийный креативный макияж», то была удостоена бурных аплодисментов от тех зрителей, которые наблюдали за процессом от начала и до конца. Когда жюри оценивало работы, я видела их реакцию и то, что они чаще всего фотографировали именно мою модель. Да и сама я, осмотрев все работы, поняла, что моя – самая яркая и необычная.

В номинации «Свадебный макияж» моя задумка произвела настоящий фурор, особенно когда модель сняла туфли и осталась стоять босиком на том самом коврик, который я для неё сделала. И судьи, и зрители, и фотографы были в полном изумлении и восторге. Я услышала фразу: «Она так похожа на купальскую невесту». Это было превосходно! Столько гордости за саму себя я ещё никогда не испытывала. В результате, когда огласили данные протоколов, у меня оказалось три первых места – фоторабота «ARTMakeup», «Свадебный макияж», «Фантазийный креативный макияж» – и одно второе – фоторабота «BEAUTYMakeup». Четыре кубка и медаль! Теперь эти заветные трофеи – мои! Я сделала это, несмотря ни на что!



«МЕНЯ ВЛЕЧЁТ К ТОМАМ СТАРИННЫМ...»



ОЛЬГА ПОКЛОНСКАЯ | ФОТО ЯНА ХВЕДЧИНА

Ещё в школе в сочинении на тему «Кем я хочу быть» Галя Киреева призналась в своей мечте – стать библиотекарем. Сегодня после 43 лет работы главный библиограф научно-исследовательского отдела книговедения Национальной библиотеки Беларуси Галина Владимировна КИРЕЕВА убеждена: с выбором профессии не ошиблась.

Таких специалистов, как она, в Беларуси наперечёт. Очень много качеств должно «сойтись» в одном человеке, чтобы он стал хорошим редкочитателем, чтобы за консультацией к нему обращались библиофилы, коллекционеры, коллеги.

За десятилетия работы Галина Владимировна уже “на ощупь”, по бумаге, по особенностям шрифта, гравюр, переплёта, водяным знакам, может определить, в каком веке и стране издана та или иная старопечатная кириллическая книга. Намётанный глаз легко отличает мишею от псалтыря, часовник от часослова. Оставленные на полях пометки, экслибрисы, автографы – всё это для Галины Киреевой те указательные знаки, которые позволяют проследить путь книги, её личную историю.

– Любовью к книгам меня заразил папа, по профессии военный инженер, – делится Галина Киреева. – А его самого, наверное, мой дед, который в молодости работал в избе-читальне. С детства читала много и жадно. В 9 классе, помню, осилила “Исповедь” Ж.-Ж. Руссо. Не поступив после школы в институт, абсолютно не огорчилась. Устроилась в Саранске, где тогда жила наша семья, сначала на военный завод, а затем – в библиотеку Мордовского университета им. Н. П. Огарёва. Закончила Пензенское культпросветучилище с красным дипломом и продолжила учебу на заочном отделении Московского государственного института культуры. В Минск, на родину мамы, мы приехали в 1980 году, когда демобилизовался папа.

С тех пор Галина Киреева работает в Национальной библиотеке.

15 лет заведовала отделом редкой и старопечатной книги, а с сентября 2018 года, после ухода на пенсию, перешла на должность главного библиографа. За 40 лет, минувших с момента её прихода, многое изменилось. С улицы Красноармейской библиотека переехала в новое здание на проспекте Независимости; в будни сотрудников прочно вошли компьютер и интернет, фонды старопечатных и рукописных книг увеличились с 43 тысяч до 94 тысяч. Но несмотря на всё это, главный смысл работы Галины Киреевой остался прежним – сохранить для потомков и научно описать книги кирилловского шрифта и рукописи.

Это чрезвычайно кропотливый труд, требующий терпения и педантичности. Иногда нужно прочитать горы литературы, чтобы уточнить какую-то мелкую деталь. Многие знания, которые не преподают ни в одном вузе, накапливаются редкочитателями годами. Постепенно с опытом развивается профессиональная интуиция.

Среди самых ценных раритетов Национальной библиотеки – 10 книг Франциска Скорины, самая большая (43 экземпляра) в Беларуси коллекция инкунабул (книг ранней европейской печати XV века. – Авт.), изданные Петром Мстиславцем в Вильне в 1575 году Евангелие и Псалтырь с красными точками 1576 года, Острожская Библия 1581 года и другие.

Все они в глазах Галины Владимировны ценны не только содержанием, но и как свидетели своего времени. Её интересуют не только авторы, но и те люди, которые сохраняли, коллекционировали, дарили их и о которых часто до обидного мало известно. Галина Киреева старается восполнить эти пробелы, годами, по крупицам, разыскивая сведения о жизни того или иного владельца старопечатных книг.

– Книги Ф. Скорины наша библиотека приобрела в 1925 году у некоего В. И. Комарницкого из Ленинграда, – рассказывает моя собеседница. – Во время войны их вывезли в Германию, но, к счастью, сумели вернуть в Минск. Меня давно интересовало, кем был этот Комарницкий. Ни в каких библиофильских справочниках эта фамилия не упоминается. Искала долго и, наконец, в предисловии к одному каталогу, изданному в 1934 году и содержащему краткое описание рукописных книг нашей библиотеки, нашла упоминание о “купленных у покойного Комарницкого 65 рукописях”. Сразу удивилась: мы же знаем только о книгах Скорины? Стала разбираться и поняла: вместе с ними у В. И. Комарницкого приобрели и большую интересную коллекцию рукописных материалов. В сборнике “Вартанне” (1992 г.), издаваемом Белорусским фондом культуры, опубликовали список пропавших после войны рукописей, основываясь как раз на каталоге В. Н. Перетца. Несколькими годами назад разыскала редкие сведения о Валериане Ипполитовиче Комарницком, преподавателе математики в городе на Неве, который



Благодаря купленному лет 20 назад у коллекционера из Гомеля Анатолия Николаевича Казакова собранию старопечатных кириллических изданий, в библиотеке сформировался полный комплект служебных миней (минья – православный сборник, предназначенный для богослужения. – **Авт.**) первой четверти XVII века.

И сегодня фонды пополняются за счёт приобретения редких изданий из частных собраний, у отечественных коллекционеров, а также в букинистических магазинах. Получают сотрудники и электронные копии книг, изданные в белорусских типографиях.

во время Первой мировой войны работал в комитете беженцев. Но тот ли это Комарницкий, хозяин ценной коллекции, пока не уверена. Буду продолжать поиск.

Много лет Галина Киреева посвятила сбору информации и о судьбе Егора Ивановича Барановского. В фондах Национальной библиотеки хранится часть его книг из усадьбы «Выдренка» бывшей Могилёвской губернии. Галина Владимировна до сих пор не нашла его фотографию, а вот сведений о нём собрала достаточно и даже написала статью. Егор Барановский – человек интересной и насыщенной судьбы. Родился в Печерске, в двух верстах от Могилёва. Был гражданским губернатором в Оренбурге, Саратове. Одним из первых совершил путешествие через Суэцкий канал. Известен как деятель в области проведения крестьянской реформы и установления экономических связей с Китаем и Индией. Либерал, меценат, построивший вместе с дочерью больницу, и вместе с тем помещик, владевший большими земельными угодьями.

– В конце 80-х годов прошлого века вместе с заведующей отделом Татьяной Ивановной Роциной ездили на Браславщину, чтобы у старообрядцев приобрести редкие издания, – вспоминает Галина Владимировна. – Вспоминаю сейчас эти командировки как интереснейшее приключение. Непросто оказалось завоевать доверие пожилых хранителей раритетов. Однако нам это удалось. Фонды пополнились рукописными сборниками XVIII–XIX веков, Азбукой нотного пения, Канонником, Торжественником, печатным Часословом конца XVIII века, изданиями первой четверти XIX века украинских и российских старообрядческих типографий.

Галина Владимировна признаётся: даже во время перестройки, когда зарплата была мизерной, её не посещали мысли уйти из библиотеки.



– Некоторые знакомые удивляются, почему продолжаю трудиться, когда могла бы уйти на пенсию, – говорит Галина Киреева. – Но моя работа – это не только бег от Альцгеймера, деменции. Мне по-прежнему интересно. На меня и сейчас действует магия старой книги. Когда берёшь в руки издания с дарственными и вкладными надписями, пометами XVI – начала XIX века, с автографами Н. Гоголя, М. Цветаевой, М. Горького, С. Дали, П. Пикассо и многих других известных и не очень известных личностей, словно преодолеваешь временной разрыв и становишься ближе к ним, ощущаешь скрепенье судеб, связь эпох. А ещё моя профессия подарила встречи с очень талантливыми, неординарными людьми: деятелями культуры и науки, библиофилами, коллекционерами, коллегами не только из Минска, Гомеля, Гродно, Могилёва, но и из Москвы, Санкт-Петербурга, Киева, Львова, Кракова, Ольштына. Со многими из них профессиональные отношения переросли со временем в дружеские.



Галина Владимировна убеждена: в любой профессии нельзя останавливаться на достигнутом, необходимо постоянно развиваться. Как специалист она не допускает “застоя”. Но и на художественную литературу всегда находит время.

– Вот сейчас заканчиваю книгу Ильи Лемешкина о Ф. Скорине, – делится Галина Киреева. – Недавно с удовольствием перечитывала “Сивцев вражек” М. Осоргина и “Чёрные доски” В. Солоухина. Время от времени возвращаюсь к произведениям, которые произвели сильное впечатление. Часто обращаюсь к трудам Д. Лихачёва. Очень понравилась повесть А. Адамовича “Vixi: Я прожил”. Мне она дорога ещё и тем, что подарила её когда-то жена писателя – Вера Семёновна Адамович, моя бывшая коллега. Люблю мемуары, воспоминания, но и детективы тоже, особенно те, действие которых разворачивается “в интерьере” минувших эпох. Пользуюсь и электронной книгой, но предпочитаю, конечно, традиционную, бумажную.



Книги как люди – рождаются, живут, переходят из рук в руки, оседают в личных библиотеках, становятся для кого-то необходимостью. И есть среди них те, что похожи на выдающихся, исключительных персон – им уготована особая судьба: стать памятниками, свидетелями эпохи. Рядом с ними должны быть особые люди. Рыцари. Энтузиасты. Редкочитники. Такие, как Галина Киреева.





Быт, работа, семейный достаток – всё это порой вынуждает нас забыть о том, что главное в жизни каждой женщины – гармония. Как в повседневной суете найти время для себя? И не только для того, чтобы сходить на массаж, сделать модную причёску или маникюр. Как найти время, чтобы научиться чему-нибудь новому? Героиня нашей истории знает ответ на этот непростой вопрос. Надеемся, её пример вдохновит вас на маленький личный подвиг, который подарит глоток свежего воздуха, новые знания, умения, навыки.

В Р Е М Я Д Л Я С Е Б Я

ЕКАТЕРИНА ТУМАС-ТИШКЕВИЧ | ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА МАРИНЫ НОВОСЁЛОВОЙ

Знакомьтесь, Марина НОВОСЁЛОВА – 40 лет, профессиональный массажист. Открытая, позитивная, энергичная, с чётко выстроенным целеполаганием. Имея любимую профессию, которая приносит и достаток, и удовольствие, Марина постоянно ищет себя в увлечениях, в желании быть полезной людям.

НАЧАЛО ПОИСКА СЕБЯ

Наша жизнь – это постоянный поиск себя. На каждом возрастном этапе этот поиск имеет свои особенности. Если в детстве нам помогают родители, то потом решения принимаем самостоятельно.

Марина в 2000 году, после окончания Слуцкого медицинского училища по специальности фельдшер-акушер, некоторое время работала в учреждении здравоохранения. И поняла, что этот путь не приведёт её к желаемому результату.

– Традиционная медицина не реализовала мои детские мечты: помочь людям, исцелять их, в прямом смысле слова ставить на ноги. И я отправилась на поиски своей настоящей реализации, – рассказывает Марина.

Пришлось не только искать то, что будет по душе, пришлось бороться за средства к существованию. Какие только виды деятельности не перепробовала Марина! Но настойчивость привела к желаемому результату. Именно через массажи, через врачевание души и тела удалось реализовать ей своё огромное желание быть полезной людям.

– Массажими занимаюсь уже почти 10 лет. Основное направление – массаж гуаша. Это очень древняя восточная практика массажа лица и тела, сегодня она хорошо известна во всём мире. В основе её лежит скребковая техника. Благодаря правильному давлению на мышцы скребком активизируются обменные процессы, усиливается кровоток, что помогает улуч-

шить связи головного мозга с внутренними органами, снимает мышечное напряжение. Кроме того, я постоянно учусь и осваиваю новые виды массажной техники, – делится Марина.

Как результат, в профессиональном кейсе Марины, кроме массажа гуаша, лечебный массаж стоп и ног, работа с плоскостопием, антицеллюлитный и лимфодренажный массаж, тейпирование, бандажное обёртывание, цервикальный массаж.

– В современном мире для всех нас проблема номер один – тотальный контроль головного мозга. Переживания, волнения, чрезмерная нагрузка на работе и дома выражаются в виде мышечных зажимов, которые, причиняя человеку дискомфорт, ухудшают качество его жизни. Работая с телом, я стараюсь врачевать душу. Моя задача – добраться до энергетических структур и навести там порядок. Нередко происходит это и через физическую боль. Самое главное – помочь человеку «отключить голову», чтобы он расслабился и ушёл после массажа спокойным, гармонизированным, обновлённым.

И СНОВА ПОИСК

И вот в жизни наступает период, когда объективно всё хорошо, но нет ориентира, куда двигаться дальше. И снова запускается процесс поиска.

– Буквально полгода назад я обнаружила у себя необычное состояние, – говорит Марина. – У меня всё хорошо, я люблю людей, люблю им помогать. Я вижу свою востребованность в массажной практике и ощущаю результат. Но хочется чего-то большего. Так как во время массажа я отдаю много энергии и сил, соответственно, эти запасы надо восполнять. А, как известно, лучший отдых – это смена деятельности. И я задалась вопросом: как ещё



я могу быть полезной людям, при этом гармонизируя саму себя?

Ответ пришёл неожиданно, и в жизни Марины появились курсы кройки и шитья.

– Я по гороскопу Овен, а это огненная стихия, и тот огонь, который во мне горит, периодически разворачивает меня в самых неожиданных направлениях. Курсы кройки и шитья изначально не предполагают баланса и гармонии. Ведь для того, чтобы построить выкройку по меркам человека, нужно приложить немало усилий. Но, как оказалось, именно эта деятельность приводит меня в равновесие. И самое главное – от неё есть результат.

Поразмыслив, с чего начать, Марина пришла к выводу, что хочет освоить какой-то определённый вид ткани. И выбор пал на трикотаж.

– Он лёгкий и пластичный, идеально подходит мне по темпераменту. Работа с этой тканью даёт некую внутреннюю свободу, снимает скованность и придаёт лёгкость. Кроме приобретаемого навыка шитья, я чувствую, как выстраиваются новые нейронные связи, происходит проработка внутренних проблем, которые возникли ещё в детстве, – откровенно рассказывает Марина. – Освоение нового навыка привело к запросу на новые виды деятельности.

ПОИСК ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

Почему многие люди живут по накатанной, жалуются на однообразие в жизни и ничего с этим не делают?

– Освоение чего-то нового требует от людей напряжения и выхода из зоны комфорта. И многие просто не хотят лишний раз пошевелиться, – считает Марина. – А ведь новый опыт необходим каждому человеку. Внутреннее движение всегда открывает новые горизонты. Если человек начинает менять деятельность, как бы сложно это ни было, он начинает менять себя. Любой новый навык – это колоссальное изменение своего внутреннего мира.

Трансформация в жизни Марины не заканчивается. В планах – обучение профессиональной фотографии, изучение иностранных языков, пение. «Человек за свою жизнь должен очень многому научиться. Кроме любимой работы у него должны быть увлечения для того, чтобы ни один день не прошёл бесполезно. Для меня лично важно, чтобы как можно больше людей жило именно так. Тогда мир будет краше и интереснее, а глаза будут гореть!»

В начале июля юбилей отмечает Тамара Ивановна ГОЛЁТА, начальник Бельничского цеха по производству сыров ОАО «Бабушкина крынка». Нам в редакцию написали её коллеги с большой просьбой – рассказать о юбилярше: «Это уникальная женщина, талантливый руководитель, мастер-сыродел высочайшего класса. Она работает в сыроделии уже 50 лет, знает все тонкости изготовления сыров как никто другой. За свой труд награждена медалью «За трудовые заслуги», многими почётными грамотами, дипломом «Человек года». Так мы познакомились с Тамарой Ивановной Голёта.



МЕЧТАЛА БЫТЬ ХИРУРГОМ, А СТАЛА ПРЕВОСХОДНЫМ СЫРОВАРОМ

ВАЛЕНТИНА БЫСТРИМОВИЧ | ФОТО ИЗ АРХИВА Т. ГОЛЁТА

— Вы достигли больших успехов в сыроделии, можно сказать, искусства. Как пришли в профессию? С детства мечтали быть сыроделом?

— Даже не думала об этом. Мечтала стать хирургом. Школу закончила с серебряной медалью, но в медицинский институт не прошла по конкурсу. Поступила в Пинский техникум мясной и молочной промышленности. Трудовую деятельность начала в 1971 году на Буда-Коше-

лёвском маслосырзаводе в качестве аппаратчицы пастеризации. В 1975 году перешла на Пинский гормолзавод.

А в Бельничках работаю с 1980 года. Начала в должности мастера, в 1984 году была назначена директором. С 2008 года – начальник цеха по производству сыров. Я человек требовательный как к себе, так и к другим. Если чего-то не знаю, обязательно изучу все нюансы, разберусь до мелочей

и добьюсь результата. По специальности я технолог молока и молочных продуктов. Изучив историю сыроделия и технологические процессы по выпуску разных сыров, душой полюбила свою профессию. Теперь не представляю себя вне этой работы.

– Стремление учиться и быть готовой узнавать новое с годами не уменьшается?

– Нет. Прихожу на предприятие к восьми утра, а ухожу в семь-восемь вечера. Иногда случается возвращаться в цех по вызову ночью. По разным причинам: электричество отключилось, оборудование «шалит» или осваиваем новый вид изделий, ведь технологический процесс у нас непрерывный. Это специфика предприятия. Наше сырьё – молоко, продукт быстропортящийся, и мы не кирпичи делаем, а с пищевыми продуктами работаем. Поэтому должны строго соблюдаться технология, сроки и температурный режим.

– Вы с такой любовью рассказываете о своей работе... А в вашем роду были сыроделы?

– Мы жили в деревне, и у нас была корова. Мама готовила сметану, творог, но сыры варить у нас было не принято. Дочь Светлана выбрала профессию отца, работает прокурором. Мне, конечно, хотелось, чтобы она стала сыроделом, но каждый сам выбирает свой путь. Внук Игорь учится в медицинском, уже на последнем курсе, сдаёт государственные экзамены. Я очень горжусь им – скоро он получит диплом врача.

– С какими трудностями вы сталкивались в своей профессии?

– Ситуации сложные случаются в любом коллективе, на любом производстве. Прежде всего, я в каждом человеке ищу хорошие стороны. Так мне кажется правильным строить отношения. У нас за долгие годы в цехе образовался крепкий костяк, ядро – мы работаем дружно, есть и слаженность, и взаимовыручка. Привезли молоко – все понимают, что важно его в срок переработать.



Времена были разные: и сырья не хватало, и цех простаивал, и ручного труда было много. Представьте, головка сыра весит около 5 кг, а нужно с десяток их перенести, сложить на хранение, и всё вручную. Работали в сапогах, потому что когда несёшь сырую головку сыра, с неё сыворотка стекает... Сегодня это уже совсем другое производство, всё механизировано.

– Сколько видов сыров выпускает ваш цех? И сколько молока уходит на изготовление одной головки сыра?

– Наш цех выпускает 29 видов классических сыров. А на каждую головку сыра уходит до 80 литров молока.

– Добавляете ли вы при производстве сыров пальмовое масло?

– Нет, мы используем в производстве только натуральное чистое сырьё. Наш сыр – это точно полезный и питательный молочный продукт. Классический твёрдый сыр хозяйки традиционно считают сыром на каждый день и покупают его для бутербродов, добавляют в салаты и в другие домашние блюда. Его легко узнать по плотной структуре светло-жёлтого цвета, по наличию небольших дырочек и твёрдой корочке.

– Для приготовления всех видов сыров основной ингредиент – молоко. Но разные сыры имеют разный вкус и запах?

– Прежде всего, на вкус сыра влияет его выдержка: чем дольше он выдержан, тем более насыщенным и пикантным будет его вкус. Кроме того, важен состав молока, сколько в нём белка и жира, какие в нём микроэлементы. Также у каждого сыра есть свой состав заквасок. Это специальный набор бактерий, которые занимаются расщеплением лактозы, создавая в итоге своей жизнедеятельности специфический вкус и аромат... В общем, процесс выработки сыра непростой, требует строгого соблюдения технологической карты, температурного режима и больших знаний.

По нынешним временам сыр – доступный деликатес, в магазинах всегда найдутся десятки его разновидностей. У каждого есть свой любимый вид: твёрдый, мягкий, с плесенью...

– Тамара Ивановна, а у вас какой любимый? Аристотель, например, любил сыр из молока верблюдицы...

– Ну, я люблю классические – «Российский» и «Голландский».



– Мы говорим всё время о работе. А свободное время – как вы его проводите? Есть дача или какое-то хобби?

– Моё хобби и моя жизнь – это моя работа. Я человек увлечённый. Дачи у меня нет, мы её продали, когда строили дочке квартиру. Но огородачок небольшой имеется. Люблю цветы, а ещё там у меня растут огурцы, помидоры, кусты смородины, малины, вишня...



В прошлом номере журнала было опубликовано письмо читательницы из Гомеля Натальи Ижевской, в котором она просила совета юриста.

«По наследству нам с сестрой остался от родителей дом. Я пробовала договориться по разделу имущества, чтобы как-то нормально всё решить и результат устраивал обеих. Но тут важна заинтересованность обеих сторон. А моя сестра на все мои предложения говорит: «НЕТ». Почему «нет», как она сама видит решение вопроса — непонятно. Короче, моё терпение лопнуло, я вижу, что без суда ничего не получится... Однако есть один нюанс: дело в том, что родители давным-давно сделали к дому пристройку — кухню с коридором. И не узаконили... Ну не буду же я родную сестру волоком тянуть по инстанциям, чтобы она мне документы по согласию подписала? Скажите, может всё-таки есть какой-то другой вариант, как нам поделить родительский дом?»

РОДИТЕЛЬСКИЙ ДОМ

2



Татьяна СЕМЕШКО, адвокат Минской областной коллегии адвокатов, управляющий партнёр адвокатского бюро «Ваш ЧАСТНЫЙ АДВОКАТ» (www.vashadvocat.by):



Сегодня мы рассмотрим вопросы, касающиеся порядка раздела жилого помещения в натуре. В силу ст. 1078 Гражданского кодекса Республики Беларусь (далее – ГК Республики Беларусь) при наследовании имущество поступает в общую долевую собственность наследников.

Имущество, которое входит в состав наследства и находится в общей долевой собственности двух или нескольких наследников, может быть разделено по соглашению между ними (п. 1 ст. 1079 ГК Республики Беларусь).

При недостижении наследниками соглашения о разделе наследства, в том числе о выделении из него доли одного из наследников, раздел производится в судебном порядке (ст. 1080 ГК Республики Беларусь).

Кроме того, в соответствии с п. 3 ст. 255 ГК Республики Беларусь, при недостижении участниками долевой собственности соглашения

о способах и условиях раздела общего имущества или выделении доли одного из них участник долевой собственности вправе в судебном порядке требовать выделения в натуре своей доли из общего имущества.

Поскольку в рассматриваемой ситуации сёстрам не удалось достичь согласия относительно раздела спорного дома и при этом варианты добровольного урегулирования спора исчерпаны, то делить дом необходимо в судебном порядке.

Возможны следующие варианты раздела спорного жилого помещения:

Первый вариант раздела предусмотрен п. 1 ст. 138 Жилищного кодекса Республики Беларусь (далее – ЖК Республики Беларусь). А именно, собственник (собственники) жилого помещения при наличии технической возможности на перепланировку с образованием двух и более жилых помещений вправе произвести раздел жилого помещения.

Важно понимать, что требования участников долевой собственности о разделе жилого помещения, в том числе жилого дома, на основании п. 1 ст. 138 ЖК Республики Беларусь могут быть удовлетворены, если выделяемая доля составляет изолированную часть жилого помещения с отдельным входом либо имеется техническая возможность превратить эту часть жилого помещения в изолированную путем соответствующего переоборудования. Это прямо указано в п. 16 постановления Пленума Верховного Суда Республики Беларусь от 26.03.2003 г. № 2 «О применении судами законодательства при разрешении споров, связанных с правом собственности на жилые помещения».

Принципиальный момент заключается в том, что наличие либо отсутствие технической возможности на перепланировку с образованием двух и более жилых помещений может быть установлено только посредством проведения судебно-строительной экспертизы. **По делам данной категории соответствующее экспертное заключение имеет решающее значение.** Именно на нём суд базирует итоговое решение по делу.

Отмечу, что в своем заключении эксперты, во-первых, отвечают на вопрос о наличии либо отсутствии технической возможности на перепланировку. Во-вторых, при наличии подобной технической возможности эксперты предлагают возможные варианты раздела домовладения в натуре.

В-третьих, в своем заключении эксперты указывают объём работ, необходимых для переоборудования помещения, определяют стоимость данных работ, а кроме того, высчитывают также размер компенсации за отступление от идеальных долей собственников жилого помещения.

Очевидно, что, для того чтобы ответить на все существенные для дела вопросы, экспертам приходится проводить значительный объём работы, что, безусловно, сказывается на стоимости экспертизы – к этому следует быть готовым.

Но как показывает мой личный адвокатский опыт, если эксперт установит техническую возможность на перепланировку, результат будет стоить затраченных средств и усилий. Дело в том, что после проведения перепланировки вместо одного спорного жилого помещения будут образованы несколько жилых помещений.

При этом в силу п. 16 вышеуказанного постановления Пленума Верховного Суда Республики Беларусь от 26.03.2003 года № 2, подобный раздел жилого помещения повлечёт за собой прекращение права долевой собственности на жилое помещение. Каждый из участников долевой собственности будет признан собственником

выделенной ему части жилого помещения, которой он вправе будет пользоваться, владеть и распоряжаться по своему собственному усмотрению.

Именно поэтому изложенный выше вариант раздела дома представляется более предпочтительным: при наличии технической возможности я рекомендую остановиться именно на нём. Ведь он не только документально устранил существование долевой собственности на дом, но и позволит вам и вашей сестре фактически стать собственниками двух разных жилых помещений.

Второй вариант раздела предусмотрен п. 2 ст. 138 ЖК Республики Беларусь.

А именно, в силу п. 2 ст. 138 ЖК Республики Беларусь, собственник вправе требовать раздела жилого помещения с выделением ему изолированных жилых комнат (жилой комнаты) в собственность и оставлением подсобных помещений в общей долевой собственности.

Как правило, данный вариант раздела используется в тех случаях, когда техническая возможность на перепланировку с образованием нескольких отдельных жилых помещений отсутствует.

Следует учитывать, что поскольку в результате подобного раздела подсобные помещения остаются в общей долевой собственности, этот вариант раздела не влечет за собой прекращения права общей собственности на жилое помещение (п. 17 постановления Пленума Верховного Суда Республики Беларусь от 26.03.2003 года № 2).

Однако, как показывает практика, раздел дома по комнатам также дает возможность снять ряд спорных вопросов и обеспечить собственникам возможность беспрепятственно пользоваться той частью дома, которая будет выделена в собственность каждого из них.

В заключение отмечу, что вне зависимости от того, какой варианта раздела жилого помещения будет реализован в рассматриваемой ситуации, одновременно с разделом дома целесообразно также разрешать судьбу земельного участка, на котором расположен дом.

Однако чтобы дать читательнице совет и в данной части, необходимо понимать, на каком праве ей и её сестре принадлежит земельный участок, а также владеть иными значимыми фактами в данной спорной ситуации.





АНАТОМИЯ РАЗВОДА

ОЛЬГА ПОКЛОНСКАЯ

ПОЧЕМУ КРЕПОСТЬ ПОД НАЗВАНИЕМ «СЕМЬЯ» СЕГОДНЯ РУШИТСЯ
КАК КАРТОЧНЫЙ ДОМИК ОТ ЛЮБОГО ДУНОВЕНИЯ?

Собираясь в загс, большинство молодожёнов убеждены, что проживут в любви и согласии до самой смерти. В реальности такое случается крайне редко. В нашей стране разводов в каждом поколении становится, к сожалению, больше. С чем это связано? Какие новые факторы сегодня создают угрозу супружеским отношениям? В каких случаях за семью обязательно стоит бороться? И если расставание всё же неизбежно, как пережить его с наименьшими потерями?

Обо всём этом рассуждает психолог
Татьяна ШАРАНДА.



ОСТОРОЖНО: ЭГОИЗМ!

Одна из главных причин распада браков – глубинный тотальный эгоизм партнёров. Истоки его – в детоцентризме, распространённом во многих белорусских семьях. Когда родители поднимают своих наследников до уровня небожителей, буквально на них молятся, то обычно жди беды.

Очень часто молодые люди, решившие вступить в брак, забывают снять розовые очки. Каждый из них в свою картинку будущей семьи «встраивает» образ другого партнёра с позиции: что тот ему может дать? Мысль о том, чтобы самому что-то привнести, часто даже не возникает. Двум незрелым эгоистичным личностям сложно наладить здоровые отношения.

Современная молодёжь заметно отличается от поколения своих родителей.

Образ белорусского мужчины часто ассоциируется с инертностью, безволием, безынициативностью. Это исторически объяснимо. Через нашу страну всё время прокатывались войны. Женщинам приходилось в одиночку ставить на ноги детей. И женщины генетически в Беларуси – сильные. Поэтому часто лидируют в семьях, устанавливая в них свои правила.

Многие семьи – своеобразный перевёртыш традиционной патриархальной модели. В таких условиях трудно воспитать сыновей настоящими мужчинами. Вырастая и создавая свою семью,

юноша нередко становится ещё одним «ребёнком» для жены. Но современные девушки не хотят быть «мамами» для мужей: у большинства из них очень высокий уровень требований и в отношении семьи, и в отношении профессии, и муж-ребёнок им никак не подходит. Конечно, есть те, кто выходит замуж за «кошелёк», за финансовое благополучие. Но они забывают, что взамен придётся тоже что-то давать. А когда понимают, что не готовы к этому, то хлопают дверью и «сжигают мосты».

УГРОЗЫ ДЛЯ СЕМЬИ: ТРАДИЦИОННЫЕ И НОВЫЕ

Среди причин распада современных семей много традиционных, хорошо известных: алкоголизм, физическое и психологическое насилие, измены, финансовые сложности, несовпадение темпераментов, взглядов на жизнь, приоритетов, сексуальная дисгармония. С этими проблемами ко мне тоже обращаются. Но всё чаще сталкиваюсь и с новыми угрозами семейным отношениям.

Для молодёжи очень важны профессиональная реализация, карьерный, личностный рост. Часто слышу от молодых женщин и мужчин, решивших развестись: «Мне стало неинтересно с ним (ней), наши отношения себя исчерпали, хочется подняться на новую ступень развития». Современные женщины порой более амбициозны, чем мужчины. Они не торопятся рожать, а родив, спешат из декретного отпуска поскорей на работу, часто с головой в нее уходят. «Жена замужем за работой», – слышу от мужей. Иногда мужчины берут заботу о ребёнке на себя, но чаще малышами занимаются бабушки и дедушки или няни.



Хорошо ли это для детей, которые почти не видят родителей? Риторический вопрос.

Некоторых молодых мужчин и женщин устраивают партнёрские отношения. Их часто объединяют совместный бизнес, имущество, дети. Но в таких союзах, по моим наблюдениям, нет тепла, душевной близости – того, что в критических ситуациях заставляет забыть о себе ради спутника жизни.

Всё чаще в своей практике я сталкиваюсь с лудоманией (или игроманией), которую нельзя отнести к развлечению, это настоящая болезнь! Онлайн-казино, онлайн-тотализаторы, многопользовательские сетевые игры с внутриигровой валютой и так далее. Об этом мало говорят, а между тем это – небезопасное явление, которое подрывает семьи и потому требует профилактики.

Любая профессия вносит деформацию в личностные качества человека. Представители IT-сферы много трудятся, обеспечивают себя и семью. Но живут они преимущественно в виртуальном мире, где им комфортно, а всё, что касается контактов, непосредственного общения, даётся многим из них с большим трудом. Маленькие дети, требующие внимания, жена, нуждающаяся в моральной и бытовой поддержке, вызывают у них нередко раздражение. Спутницы жизни айтишников часто жалуются на хроническую нехватку эмоций, на то, что муж не интересуется их жизнью, не разделяет их трудностей и радостей.

«Всё чаще в своей практике я сталкиваюсь с лудоманией (или игроманией), которую нельзя отнести к развлечению, это настоящая болезнь! Онлайн-казино, онлайн-тотализаторы, многопользовательские сетевые игры с внутриигровой валютой и так далее. Об этом мало говорят, а между тем это – небезопасное явление, которое подрывает семьи и потому требует профилактики»

ТРАВМА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Когда дети вырастают, отделяются и строят свои гнёзда, супруги обычно уже держатся друг за друга. Пары с большим стажем семейной жизни разводятся, как правило, только в тех случаях, когда зрелый состоятельный мужчина уходит к молодой женщине, забеременевшей от него и ждущей ребёнка.

Достаточно много разводов, когда партнёры переживают кризис среднего возраста. Самая распространённая причина в таких случаях – измена. Чаще со стороны мужчин, которым кажется, что жизнь уходит, и хочется вскочить в «последний вагон», вкусить чего-то нового, захватывающего, стремясь доказать мужскую состоятельность.

Лично я больше всего переживаю, когда расстаются пары, у которых есть несовершеннолетние дети. Нередко супруги разбегаются, прожив вместе всего 5–7 лет, а порой и того меньше. Первое же испытание на прочность, связанное с рождением ребёнка, становится для некоторых молодых родителей непреодолимым. Чаще на развод подают женщины. Хотя нередко за супругами, принимающими решение расстаться, стоят родственники, чей «змеиный шёпот» за спиной подрывает брак.

Как ортодоксальный психолог всегда стараюсь убедить супругов сохранить семью. Потому что для ребёнка это купол, который защищает. Большинство детей, вырастая, строят свои партнёрские отношения по родительскому примеру. Когда отец исчезает из жизни дочери или сына, они теряют опору, их мир рушится. Женщина с уходом супруга, как правило, лишается поля



безопасности, становится тревожной и мнительной. Маленькие дети сразу же ощущают это, поскольку физиологически связаны с мамой. Для них чрезвычайно важно, чтобы она была спокойна, уверена, защищена. Мама – носитель эмоций, она учит отношениям в семье. Отец – носитель конкретных действий, учит жить и выживать в обществе. Если после развода мужчины перестают участвовать в воспитании и помощи детям, это приводит часто к социальной инвалидности потомков.

ЗА СЕМЬЮ НУЖНО БОРОТЬСЯ

Конечно, при тяжёлых формах зависимости одного из супругов, при деструктивных отношениях, если дома царит атмосфера физического, психологического насилия, когда оба категорически отказываются менять своё поведение и между ними не остаётся никаких скрепляющих нитей, развод оправдан. Но очень часто семьи можно сохранить.

Во многих странах тем, кто подал заявление на развод, даётся время подумать, взвесить принятое решение. В этот период с людьми работают медиаторы. Опыт достаточно эффективный. На мой взгляд, нам обязательно нужна такая помощь на государственной основе.

Убеждена и в другом: молодых людей нужно готовить к семейной жизни. Хорошо известно, что если отец подключается к заботе о новорождённом, это благотворно сказывается и на ребёнке, и на формировании отеческих чувств. К сожалению, системы воспитания ответственного родительства у нас по сей день нет. Порой сталкиваюсь с ужасающим невежеством взрослых людей, которым приходится объяснять элементарные, казалось бы, вещи о мужской и женской психологии, повышать сексуальную грамотность, и так далее.

КТО ПЕРЕЖИВАЕТ РАЗВОД ТЯЖЕЛЕЕ?

Тяжелее расставание всегда даётся тому, от кого уходят. А уходят обычно от более слабого партнёра. Женщины переживают развод более эмоционально, но, как правило, кризис у них длится меньше, чем у мужчин. Случается, они застревают на каких-то стадиях горевания, и такой способ реагирования может остаться навсегда. Болезненнее всего разрыв ощущают жены, которые не хотят взрослеть, которым нравится роль вечного ребёнка, жертвы.

Страдания мужчин из-за разрыва отношений внешне проявляются не так бурно и выразительно, как у женщин, зато длятся, как правило, дольше. В состоянии стресса они часто пускаются во все тяжкие: начинают пить, вступают в случайные связи, ищут острых ощущений, например начинают по ночам на огромных скоростях гонять на машине. Легче всего переносят разводы альфа-самцы, но их крайне редко бросают, зачастую они сами уходят от жён.

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ РАЗВОДА

«Если вы хотите действительно хорошо узнать кого-то, разведитесь с ним», – советовала писательница Элизабет Гилберт.

Оградная тенденция: пар, которые после развода остаются в нормальных дружеских отношениях, становится всё больше. Сильные мужчины не снимают с себя ответственности за воспитание сыновей и дочерей.

Сохранить конструктивные отношения, не шантажировать бывших детьми обычно удаётся супругам, чей брак был скорее партнёрским, дружеским, не отличался страстностью, эмоциональным накалом, где преобладал рациональный подход. Тем, кто испытывал сильные чувства, у кого было много иллюзий относительно брака, редко удаётся достойно расстаться: они поливают друг друга грязью, не гнушаются делать гадости. В общем, становятся заклятыми врагами.

На мой взгляд, чтобы избежать при разводе супружеских разборок – как финансовых, так и в отношении воспитания, судьбы детей, – стоит, перед тем как пойти в загс, заключать брачный контракт. Но такой рациональный подход характерен для зрелых личностей, которые не боятся озвучить свои условия, готовы соблюдать их, а в случае нарушения – отвечать за последствия.

НИКТО НЕ ОБОХОДИЛСЯ БЕЗ ПОТЕРЬ: РАЗВОД – ЭТО НЕ КОНЕЦ

Чтобы избавиться от нанесённых обид и боли, утешиться, «отомстить» бывшему, покинутые партнёры порой торопятся вступить в новые отношения. Это сомнительный способ восстановления, обычно он не приносит облегчения. После развода нужен период адаптации.

Можно, конечно, уйти в работу, заняться чем-то совершенно новым.

Я бы рекомендовала сместить фокус внимания на себя. Чтобы пережить стресс, обязательно нужно нагрузить себя физически: посещать фитнес-залы, бассейн, совершать регулярные прогулки. Укреплять психику и сохранять тело.

Подойдут и экстремальные походы, конечно, лучше в паре с кем-то из друзей или родных. Однажды мужчина рассказал мне, как, помогая своей сестре восстановиться после тяжёлого развода, улетел с ней на отдых. На канатной дороге их фуникулёр завис над крокодиловой фермой. И в тот момент, когда стало очевидно, что из-за досадной неосторожности можно лишиться жизни, пришло ясное осознание: всё остальное поправимо! С того дня женщина стремительно пошла «на поправку». Она осознала: развод – не конец жизни, а начало нового этапа биографии.

ОЛЬГА ПОКЛОНСКАЯ | ФОТО АВТОРА И ИЗ АРХИВА Э. ПЛОТНИКОВОЙ

МАГНИТНИЗМ БЕРЕВЕСТЫ

Кто-то любит рисовать на бумаге и холсте, кто-то на тканях, стекле, керамике, бетоне. Эмма ПЛОТНИКОВА вот уже 15 лет с большим удовольствием расписывает бересту.

По мнению мастерицы, это великолепный материал: бесплатный, податливый, хорошо хранится. Его фактура и особенности часто подсказывают сюжет. Деревенские домики в снегу, памятники архитектуры и зодчества, городские и сельские пейзажи, цветы, аисты, снегири, синицы. В этих картинах на бересте ощущается что-то родное, близкое, тёплое, немножко сказочное.



– По профессии я строитель, – рассказывает Эмма Плотникова. – Но по специальности работать не получилось. Когда родился сын, стало ясно, что мне нужен свободный график. И я занялась деревом: вырезала и декорировала из берёзы и осины разделочные доски, тарелки, хлебницы. Мне это нравилось, но физически оказалось тяжёлым.



Однажды на выставке-ярмарке, где ремесленница продавала свои изделия, к ней подошел мужчина и спросил: не сможет ли она сделать партию магнитов на бересте. Подумав, Эмма Николаевна согласилась. Выполнила заказ – её работы привели заказчика в восторг. С тех пор её, будто магнитом, и притянуло к бересте.

Сейчас дома запасов этого материала у Эммы Плотниковой на много месяцев вперед. Как любящий природу человек, она срезает кору исключительно с поваленных деревьев.

Для большей декоративности обжигает бересту на огне, покрывает грунтом, чтобы краска не сворачивалась, а дальше берёт кисточку, темпера и рисует. Картины обычно закрепляет на льняной основе, помещает в рамки, которые сама декорирует.

– С детства любила рисовать, но специального художественного образования у меня нет, – отмечает Эмма Плотникова. – В 30 лет, в очень непростой период жизни, решила пойти в народную студию изобразительного искусства и там под руководством художника-педагога Тамары Шатило с удовольствием повышала своё мастерство.

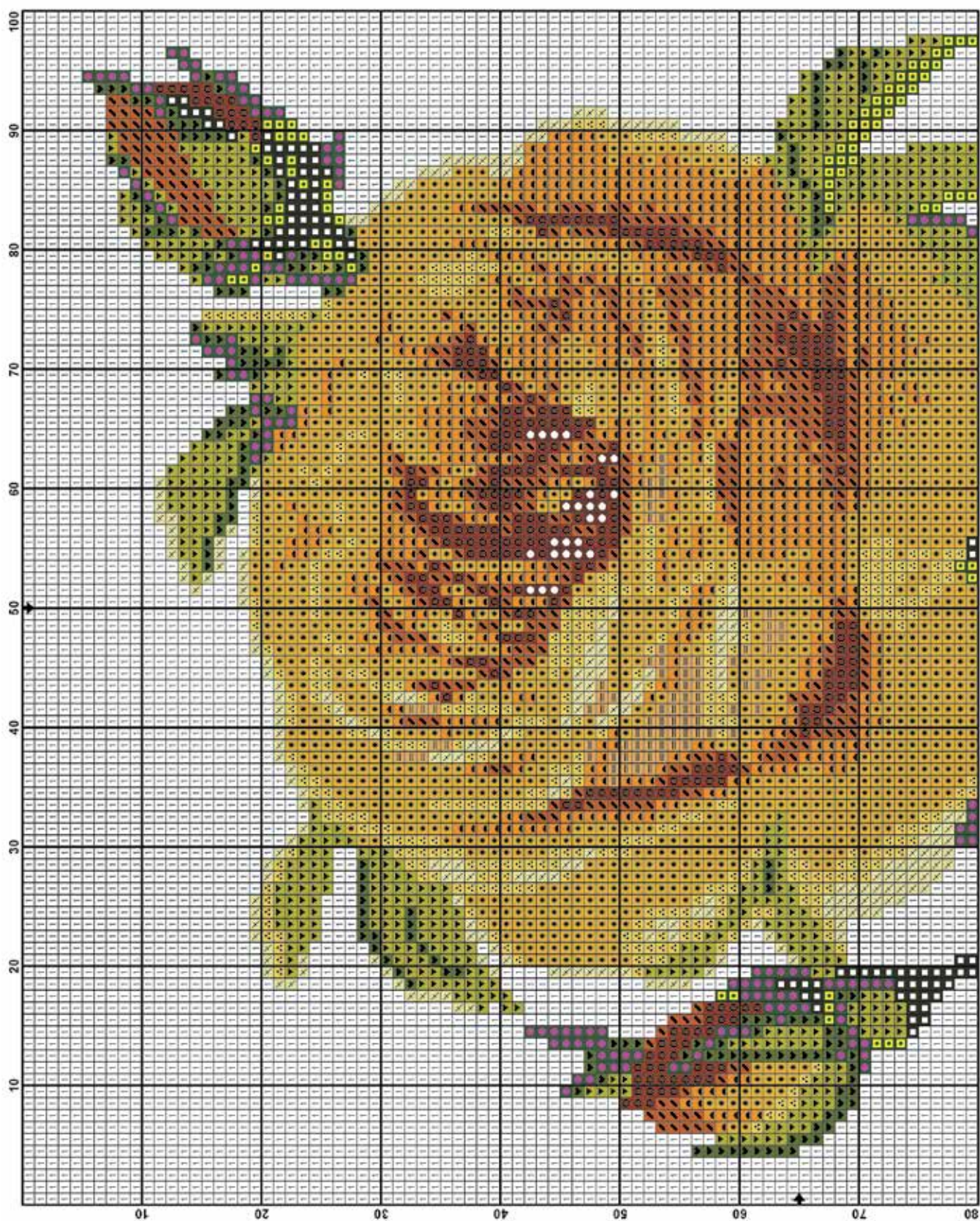
На выставках и ярмарках-продажах Эмма Плотникова часто слышит комплименты своим магнитам, миниатюрам, панно. Все отмечают высокое качество ручной работы. Многие белорусы покупают их в подарок, отправляясь за границу. Охотно приобретают её сувениры россияне, китайцы, американцы.

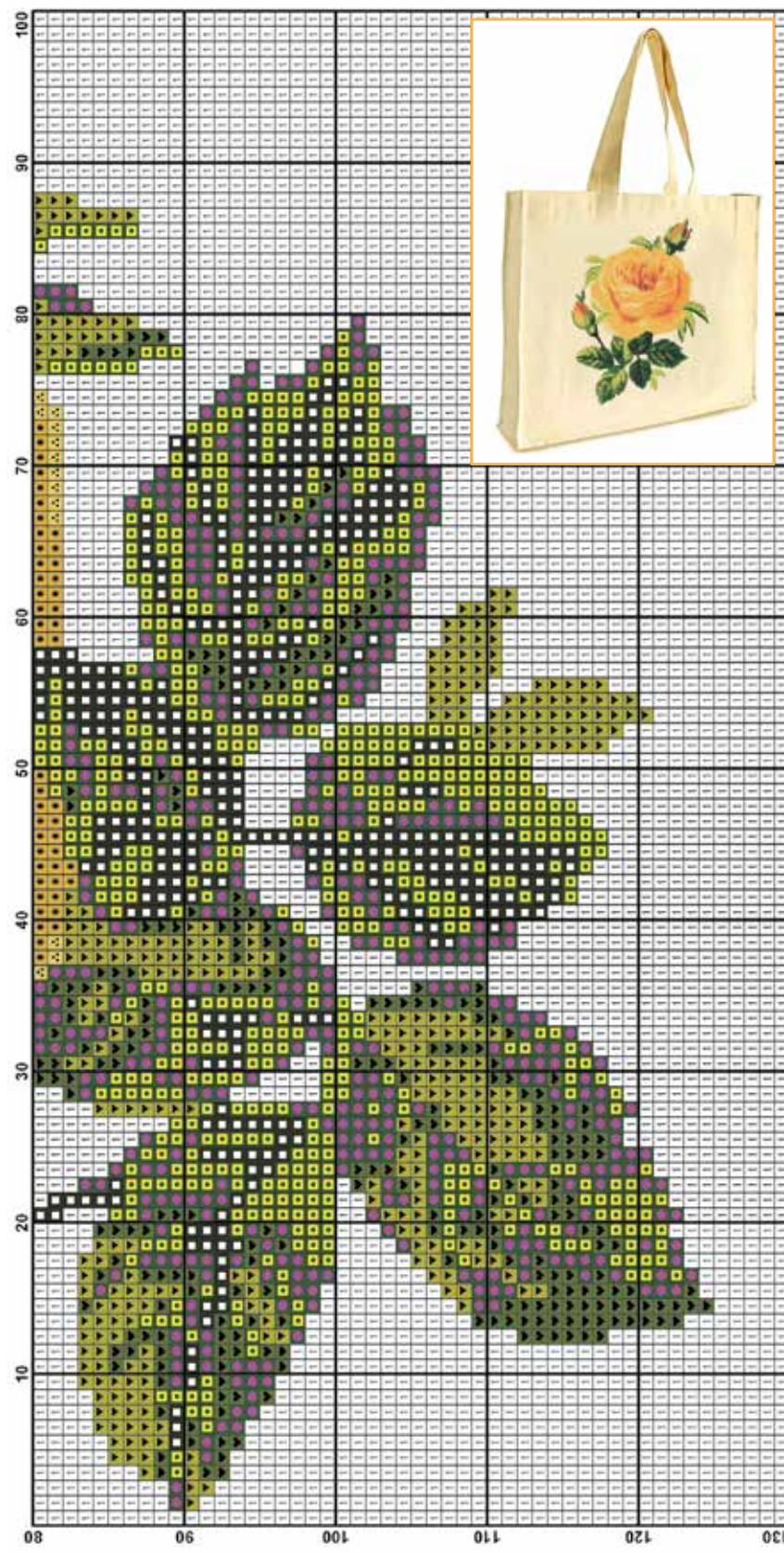
В этих картинах на бересте ощущается что-то родное, близкое, тёплое, немножко сказочное.

Порой Эмме Николаевне поступают заказы на десятки миниатюр, и тогда она трудится дни и ночи напролёт. Достаточно посмотреть на её руки, чтобы убедиться: работы эта женщина не боится. Да и как иначе? Ленивые красота не создают!

Несмотря на десятилетия жизни в Минске, Эмма Николаевна по-настоящему так и не ощутила себя горожанкой. Каждую неделю на маршрутке она отправляется на малую родину – в посёлок Ленин Житковичского района. Там у них с мужем Сергеем есть дом. Там Эмма Плотникова проводит занятия в детской студии Молодёжного центра культуры. Там она отдыхает душой, набирается сил, любит природу, впитывает в себя окружающую красоту, чтобы потом запечатлеть её на бересте.

– Декоративно-прикладное творчество затягивает. С тех пор как я им занялась, у меня нет выходных, – признаётся Эмма Николаевна. – Этой зимой впервые попробовала валять, сделала несколько ватных игрушек – и это мне тоже пришлось по душе. Может, и ещё что-то со временем освою. Какие наши годы!





СУМКА ЛЕТНЯЯ

Льняная сумка – идеальный вариант на лето. Сегодня полотняные шопперы на пике моды, а лён считается износостойким и прочным материалом – примерно на 30 % прочнее хлопка. С такой лёгкой сумкой удобно ходить за покупками, ведь она не прибавляет дополнительно веса. И экологична, изготовлена из натурального материала, и практична: после загрязнения нужно просто постирать.

Но самое главное, льняная сумка – это всегда hand-made, и её изготовление подарит вам счастливые минуты творчества. Дополните её вышивкой. Экостиль – самый актуальный сегодня имидж!



DMC GAMMA

		817	0024
		814	0407
		319	0719
		890	3152
		469	0090
		166	3245
		745	0021
		743	0104
		742	0019
		741	3195
		720	0109
		3854	3209

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



Знаете ли вы, что самым популярным нарядом из кино исследователи моды называют платье в горох Джулии Робертс, в котором она явилась на скачки в фильме «Красотка»? По замыслу платье должно было показать перевоплощение грубоватой Вивьен в настоящую леди. А придумала такой образ художник по костюмам Мерилин Вэнс: выбрав платье в горох, она дополнила его белыми жемчужными серьгами, белыми перчатками и шляпкой с лентой из основной ткани. Фильму «Красотка» уже более 30 лет, но и сегодня платье Вивьен – одно из самых продаваемых нарядов Голливуда в интернет-магазине киноплатьев MyHollywood. Изысканная классика, которая никогда не утратит актуальности. Такое платье можно надеть и в университет на лекции, и в офис, и на коктейльную вечеринку, корпоративный праздник, и на свидание – везде оно будет выглядеть уместно.

И РАССЫПАЛИ ГОРОХ...

МАРИЯ МОРОЗ | ФОТО: ИЗ ДОСТУПНЫХ ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКОВ

Многие признанные «иконы стиля» не без основания считают платье в горох воплощением шика и элегантности. Принцесса Диана всегда была на шаг впереди своего времени, в выборе нарядов ей удавалось совместить элегантность, женственность и быть на пике моды. Принцесса не боялась гороха, наоборот, часто выбирала этот рисунок для своих выходов. Кейт Миддлтон также поддерживает эту королевскую традицию, ее черно-белые платья в горох лаконичные и при этом очень стильные.





Конечно, возражения иных модниц, что гороховый принт не отличается новизной, правомерны. Этот рисунок дизайнеры относят к разделу «вечные тренды». Несмотря на его «старость», горох всегда смотрится ярко, свежо, особенно если это контрастные сочетания. Мелкий горошек или крупный горох, классический чёрно-белый или озорной цветной — в любом случае сегодня вы попадаете в модный образ.

Вам кажется, что платье в горох не для вас, а хочется быть на модной волне? Добавьте аксессуары в горошек — шарф, очки, перчатки, зонтик, колготы или перчатки. Они в сочетании с однотонной одеждой придадут образу шик.

Если говорить о возрасте этого рисунка, то гороху почти 300 лет: история появления круглого орнамента уходит в далёкий XIX век. И практически сразу он полюбился всем — этот узор использовался при пошиве одежды для дам всех социальных слоев, и даже мужчины начали поглядывать на стильный декор и примерять его в галстуках и нагрудных платках. Вторая волна популярности поднялась с лёгкой руки Кристиана Диора, когда он создал «гороховую коллекцию», продемонстрировав модному миру универсальность и очарование орнамента. После этого платья в горошек уже не покидали модный подиум — гороховый узор любят все известные модельеры!

Долгая жизнь декора обеспечила ему многие привычные сочетания, которые демонстрируют женские настроения и имиджевые идеи. Платье чёрное или синее традиционно используют для торжественных и праздничных нарядов. А приглушенный бежевый, коралловый, зелёный цвета — для платьев романтических или повседневных. Красное платье в горох — эффектное стилевое решение, подчеркивающее женственность и самодостаточность.

ТРЕНДЫ ЛЕТНЕГО СЕЗОНА

Длинные платья. Невесомые шифоновые, шёлковые миди и макси длины — самые трендовые фасоны весенне-летнего сезона — 2021.

Короткие платья. Главный модный вариант здесь — это ретро фасон с пышной юбкой «солнце».

Блузы и рубашки. Сегодня в тренде из полупрозрачных тканей типа шифона или элегантные деловые варианты из софта и хлопка.

Юбка в горошек. Это женственные образы миди, модель «на запах» или ретро фасон «колокол».

Брюки в горошек. Самый эпатажный тренд года. Модные брюки как прямого фасона, так и в пижамном стиле.



ЕКАТЕРИНА ТУМАС-ТИШКЕВИЧ

Несложные правила, соблюдение которых поможет избавиться ваше лицо от чрезмерного жирного блеска.

Несмотря на то что «эффект влажного лица» сейчас в тренде, для многих женщин излишний блеск превращается в настоящую проблему, особенно в летний период: кожа начинает быстро лосниться, косметика расплывается. Причин такой ситуации может быть несколько: от общего состояния здоровья организма и питания до типа кожи и сезона.

Летом отягощающим фактором становится жара. Именно из-за неё происходит обильное выделение себума. Излишки кожного сала забивают поры, что может привести к покраснению и воспалению участков дермы. Даже обладательницы сухой кожи летом замечают блеск на лице. Что уж говорить о жирном или смешанном типе кожи?

Соблюдение простых, но эффективных правил поможет вам летом блистать, а не блеесть.

ПРАВИЛО 1. Перейдите на летний рацион питания.

Включите в рацион сезонные овощи, фрукты, ягоды, зелень. Ограничьте употребление простых углеводов и сахара. Не забывайте про употребление достаточного количества воды. Водный баланс летом — это очень важно!



ФОТО: ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ

ПРАВИЛО 2. Тщательно подбирайте средства по уходу за кожей лица.

Уходная косметика должна соответствовать типу кожи. Очищение, тонизирование, увлажнение — обязательные этапы ежедневного ухода за кожей лица. Лето — идеальное время, чтобы попробовать новые текстуры. Например, для очищения вы можете использовать энзимную пудру. Смешайте её в руках с несколькими каплями воды, и она превратится в пенку, нежная текстура которой бережно удалит остатки макияжа и кожного сала.

Питательные кремы в летний период уступают место увлажняющим. Идеальны для этой поры года флюиды, сыворотки, кремы с гиалуроновой кислотой на водной основе и даже лавандовое масло (в составе сыворотки для лица). Главная цель их использования — увлажнение, а не утяжеление. Если кожа жирная или смешанная, то в составе крема должен быть цинк, который обладает матирующим эффектом.

ПРАВИЛО 3. Откажитесь от использования тональных средств с плотными текстурами.

Если без тона на лице вы не можете выйти на улицу, воспользуйтесь облегченными вариантами для выравнивания цвета кожи: идеальны для жаркого сезона ВВ- и СС-кремы. Лёгкие, незаметные, но при этом стойкие и с защитой от солнечных лучей. Их использование придаст вам уверенности, не забывая поры на коже лица. Чему отдать предпочтение? При выборе необходимо исходить из типа кожи. Обладательницам сухой и чувствительной подойдёт ВВ-, женщинам с жирным типом кожи стоит присмотреться к СС-кремам. Наносить оба варианта на лицо нужно тонким слоем при помощи пальцев, спонжа или кисти.

ПРАВИЛО 4. Пользуйтесь специальными средствами для устранения излишнего блеска на лице.

Кроме правильного питания, поддержания оптимального водного баланса и ежедневного ухода за кожей лица, в сумочке каждой женщины должны быть специальные средства для устранения излишнего блеска. Именно они — настоящая палочка-выручалочка в любой ситуации. Просты в использовании, помогут привести себя в порядок за считанные секунды.

Минеральная пудра. В её основе — измельчённые природные минералы. Благодаря гипоаллергенному составу минеральная пудра не раздражает кожу лица и не засоряет поры. Лёгкая и нежная текстура позволяет убрать лишний блеск, не утяжеляя кожу. Рассыпчатая или компактная? Выбор зависит от ваших предпочтений.

Матирующие салфетки. Идеальный вариант для устранения лишнего блеска на коже лица и коррекции макияжа. Благодаря специальному раствору с высоким содержанием полимерных частиц, которым пропитаны матирующие салфетки, они мягко впитывают излишки кожного жира, грязь, пыль и капельки пота, не повреждая макияж. Компактны и удобны в использовании: аккуратно промокните жирные участки на коже лица. Благодаря тончайшей структуре салфетка быстро впитает излишки себума. Идеальный внешний вид гарантирован.

Термальная вода. Ещё один must-have летнего сезона. Благодаря уникальному при-

родному составу она оказывает благотворное воздействие на кожу лица: освежает, увлажняет и предотвращает трансэпидермальную потерю влаги. Кроме того, нормализует pH-баланс кожи, сокращает чрезмерный блеск лица, абсорбирует себум. Удобна в использовании: просто распылите термальную воду на кожу лица с небольшого расстояния. Можно поверх макияжа.

В косметологии различают три вида биологической воды: гипотоническая, изотоническая, гипертоническая. Каждая из них имеет свой минеральный состав и набор целебных компонентов. Так что при выборе термальной воды необходимо, прежде всего, исходить типа и потребностей вашей кожи.

Тальк для тела. Настоящая альтернатива другим косметическим средствам. Представляет собой антисептическое абсорбирующее средство, которое обладает нежной текстурой и приятным запахом. Наносим на блестящие участки при помощи кисти для пудры. Если кисти под рукой не оказалось, подойдёт и ватный диск: насыпать на него небольшое количество талька и нанести на кожу лица лёгкими похлопывающими движениями.



ЛЕТА, СПЯКОТА І ВОДНЫ БАЛАНС

КОЛЬКІ ВАДЫ ПІЦЬ, КАБ САБЕ НЕ НАШКОДЗІЦЬ?



Урачы-дыетологі гавораць, што ў кожнага чалавека свая норма, якая неабходна арганізму для падтрымання водна-сальваго балансу на працягу сутак. Гэтая норма залежыць ад характару і цяжару выконваемай працы, ад бытавых умоў, надвор'я і пары года, а таксама ўзросту.

У сярэднім даросламу чалавеку ў камфортных умовах неабходна 35–40 мл вады ў суткі на 1 кг масы цела. Гэта прыкладна 2–2,5 літра пры працы сярэдняй цяжкасці. Ва ўмовах спёкі і пры знясільваючай працы пад пякучым сонцам пітная норма можа дасягаць 5 літраў.

Калі чалавек спажывае мала вады. Мозг рэагуе на недахоп вады шэрагам непрыемных адчуванняў: слабасцю, нядужасцю, пачуццём стомленасці, нечаканымі прылівамі крыві да твару, раздражненнем і нават момантамі бескантрольнага гневу або дэпрэсіі. Акрамя таго, з'яўляюцца болі ў суставах і пазваночніку, можа пачацца расстройтва страўніка, парушаюцца функцыі імуннай сістэмы. І гэта яшчэ не поўны пералік формаў пратэсту вашага арганізма пры недахопе вады. Абязводжванне прыводзіць да павышанай стамляльнасці.

Калі піць мала, па 2–3 шклянкі ў спякотны дзень, то з-за дэфіцыту вады могуць узнікнуць парушэнні ў працы печані і нырак. Пры тэмпературы навакольнага паветра вышэй 30–32 °С рэзка ўзмацняецца секрэцыя потавых залоз. Пры гэтым адбываецца хуткая дэмінералізацыя арганізма.

У першую чаргу выводзяцца іёны натрыю, калію, магнію, медзі, цынку, а таксама водарастваральныя вітаміны (С, В₁, В₆, РР і інш.). Пры працяглым «водным галаданні» для арганізма могуць наступіць і больш цяжкія вынікі: пры страце вады больш за 20 % ад масы цела надыходзіць смерць.

Залішняе спажыванне вады. Занадта многа зусім не значыць добра: гэта стварае дадатковую нагрузку на сардэчна-сасудзістую сістэму і ныркі, узмацняе выяўленне з арганізма жыццёва неабходных мінеральных рэчываў.

Калі выпіваць па 5–7 літраў вады ў дзень, як рэкамендуюць аматары аздаравленчага галадання, то за некалькі дзён можна вымыць не толькі шлакі, але і карысныя мінералы і мікраэлемэнты.

Што піць у спякоту? Найперш напоі, якія разам з мікраэлемэнтамі ўтрымліваюць комплекс арганічных кіслот (лімонную, аскарбінавую, малочную і інш.). Гэта свежыя сокі, морсы, узвары і настоі з сухафруктаў. Ідэальна падыходзіць чорны або зялёны чай з лімонам. Калі кіслотнасць страўніка паніжаная, выбірайце апельсінавы, грэйпфрутавы або нават лімонны сокі, калі павышаная – агароднінныя, напрыклад маркоўны ці гарбузовы.

Выпівайце не больш за 200–300 мл за раз (інакш узнікнуць непрыемныя адчуванні пры перапаўненні страўніка). Не піце салодкія газаваныя напоі: любы з іх абязводжвае арганізм і, раздражняючы слізістую страўніка, выклікае лжывае пачуццё голаду.

Добра знімаюць смагу кісламалочныя напоі – абястлушчаны кефір, сыроватка, ражанка або кумыс. Але самае правільнае рашэнне ў спякоту – піць чыстую ваду пакаёвай тэмпературы. Яна нармалізуе абмен рэчываў, спрыяе зніжэнню вагі, увільгатняе скуру, робіць яе больш устойлівай да целюліту.

Як правільна піць ваду? Самае грамаднае рашэнне – за 20–30 хвілін да ежы выпіць шклянку вады. Гэта выкліча выпрацоўку страўнікавага соку, тонус жоўцевага пузыра і падрыхтуе ўвесь арганізм да прыёму стравы. Непасрэдна падчас ежы і адразу пасля яе піць ваду не рэкамендуецца: гэта звычайна прыводзіць да ўздурцажывата, а таксама садзейнічае адкладванню лішняй вагі. Для ўсяго лепш, калі падчас абеду або вячэры вы вып'еце як мага менш вадкасцяў. А вось праз 1–1,5 гадзіны, калі страўнік закончыць пераварваць з'едзенае, можна выпіць гарбаты і здаволіць смагу.

ВУЗЕЛЬЧЫКІ НА ПАМЯЦЬ

Каб функцыянаваць правільна, чалавечаму арганізму неабходна пэўная колькасць менавіта чыстай вады. Разлічыць, колькі трэба піць вады на 1 кг вагі, можна з дапамогай простае формулы, якая прыведзена ў артыкуле вышэй.

Спаталяць смагу мінеральнай вадой гэтак жа шкодна, як голад – медыкаментамі. Нават у здаровых людзей гэта можа прывесці да адкладу соляў у суставах, развіццю нырчана-каменнай хваробы, парушэнняў у працы страўнікава-кішачнага тракту, а таксама ў абмене рэчываў.

Адна з самых частых памылак заключаецца ў тым, што спажыванне вады прыраўноўваюць да ўжывання вадкасці наогул, уключаюць сюды ўсе напоі, якія трапілі ў арганізм. Важна памятаць, што сокі, морсы, газіроўкі, малако, кава, чай не могуць замяніць ваду. Наш арганізм успрымае іх як харчаванне і марнуе намаганні для здабывання вады з іх.

ЛЕТНЯ НАПОІ

Морсы – выдатны спосаб ствараць выдатны настрой кожны дзень. Вы можаце эксперыментаваць з рознымі спалучэннямі ягад і травяных узвараў, дапаўняць у напоі, напрыклад, шчаўе, рабарбар. У ідэале морс рыхтуюць з журавін або брусніц. Аднак можна прыгатаваць яго з любых ягад: агрэсту, маліны, чырвонай або чорнай парэчкі, дадаць пару лісцікаў мяты ці чабору.

Мятная гарбата. У ступцы ператрыце 30 лісцікаў мяты з 250 г цукру. Пакладзіце ўсё ў каструлю, наліце шклянку кіпеню, дайце



пакіпець 3–5 хвілін. Працадзіце сіроп праз сіта і выкарыстоўвайце, разводзячы яго вадой. Можна падаваць з лёдам і лісточкамі мяты.

Імбірны напоі. Спатрэбіцца 200 мл кіпеню, 2–3 см караня свежага імбіру ці ½ ч. л. молатага імбіру, сок лімона, мёд. Заліць цёрты на дробнай тарцы або молаты імбір кіпенем, настаяць 10–15 хвілін, пакласці мёд і сок лімона, змяшаць і астудзіць. Можна браць інгрэдыенты для большай колькасці напою ў наступных прапорцыях: на 1,5 л вады 2 ст. л. цёртага імбіру і 2 ст. л. меду, ½ лімона (выкарыстоўваць можна не толькі сок, але і цэдру).

ДЖОГІНГ: УСЕ НА СТАРТ!

МАРЬЯ МОРОЗ

Усё часцей мы чуем у кантэксце здоровага ладу жыцця пра джогінг. Слова моднае, з'явілася ў нашым ужытку нядаўна, а справа вельмі карысная.

Джогінг (ад англ. jogging — бег як «шарканне») на самай справе большасці з нас добра знаёмы. Гэта бег трушком, або лёгкі бег з хуткасцю 7—9 кіламетраў за гадзіну, што крыху хутчэй звычайнай хадзі (4—6 кіламетраў за гадзіну). Для людзей старэйшага ўзросту гэта адзін з самых даступных відаў фізічнай нагрузкі і актыўнага адпачынку.

Важнейшы прынцып для пачатку заняткаў любым відам спорту (і джогінг не выключэнне) — паступовасць. Першы час нагрузка павінна заставацца ў камфортных межах. Пачынаць можна з 20 хвілін лёгкага бегу, паступова нарошчваючы тэмп і час трэніровак. Калі напачатку прабегчы трушком 20 хвілін вам складана, то можна рабіць інтэрвалы бег/хадзьба, пакрысе скарачаючы апошнія. Бег трушком — таксама фізічная нагрузка, і ўсё залежыць ад фізічнай формы канкрэтнага чалавека. Выбірайце такі тэмп, калі вам нічога не перашкаджае рухацца і здаецца, што зможаце бегчы так бясконца доўга.

Каму падыходзіць джогінг? Абмежаванняў практычна няма. Бег-«шарканне» карысны і для пачаткоўцаў, і для вопытных спартсменаў. Аднак калі для сапраўдных бегуноў трэніроўка ў такім нізкім тэмпе праводзіцца ў якасці аднаўлення пасля траўмы або вымушанага вялікага перапынку, то для пачаткоўцаў гэта асноўны метада набывання навыкаў спрынтара або марафонца.

Вельмі карысны бег трушком для людзей, якія знаходзяцца ў зоне павышанай рызыкі траўмаў: пажылыя, з лёгкімі захворваннямі або з лішняй вагой. Бег трушком — гэта разнавіднасць цыклічнай аэробнай нагрузкі, пры якой арганізм сінтэзуе энергію шляхам акіслення тлушчаў і вугляводаў. Такія нагрузкі добра развіваюць



сардэчна-сасудзістую сістэму: трэніруецца сардэчная мышца, паляпшаецца работа сасудаў; кроў і з ёй кісларод хутчэй паступаюць да органаў і тканак. Па меры натрэніраванасці знікае задышка, крэпнуць мышцы, умацоўваецца апорна-рухальны апарат, паступова суставы, звязкі і сухажыллі таксама адаптуюцца да нагрузкі.

Нарэшце, джогінг спрыяе дадатковым затратам калорый і зніжэнню вагі, бо пры лёгкім бегу энергазабеспячэнне адбываецца ў асноўным за кошт расшчаплення тлушчаў.

Размінка. Бег трушком сам па сабе з'яўляецца нагрузкай невысокай інтэнсіўнасці, таму працяглай размінкі не патрабуе. Але зрабіць кароткую сустаўную зарадку не будзе лішнім. Можна пачаць з паваротаў галавы, пазтапна злёгка размяць асноўныя суставы — пакруціць плячыма, тазам, каленямі і галенастопам, расцерці сцёгны.

Дыханне і пульс. Джогінг не прадугледжвае паскарэнняў і хуткага бегу, як ужо гаварылася, арганізм працуе ў аэробным рэжыме. Таму нагрузка адчувацца практычна не павінна. Калі ж вы пачынаеце задыхацца, вам здаецца, што не хапае кіслароду, значыць, вы бяжыце занадта хутка: трэба знізіць тэмп ці нават перайсці на крок. Пры паўторы такіх адчуванняў замяніце джогінг на скандынаўскую хадзьбу з палкамі.

Джогінгам можна займацца ў групе сяброў-аднадумцаў ці ў кампаніі чатырохногага сябра. Пасля правільна арганізаванай трэніроўкі прысутнічае невялікая стомленасць, але не знямога.

Заняткі лёгкім бегам загартоўваюць, павышаюць супраціўляльнасць арганізма хваробам, трэніруюць сэрца і сасуды, суставы і сухажыллі, мышцы цела становяцца эластычнымі.

ПЕРАХОДЗІМ НА БЕГ

Бег трушком і звычайны бег адрозніваюцца адзін ад аднаго тэхнікай рухаў. У бегу трушком значная карацей фаза палёту: як толькі адна нага адштурхоўваецца ад зямлі, другая тут жа апускаецца на зямлю.

Правільна пачынаць заняткі бегам менавіта з джогінгу, бо ён меней траўматычны. Але калі апошні раз вы на дыстанцыю ў 100 м бегалі ў школе, а пад'ём на лесвічны пралёт выклікае задышку, то падрыхтоўку да бегу пачніце з хады. Імкніцеся штодзень прайсці не меней чым 10 000 крокаў. Гэта проста лічба для арыенціру — так прасцей пачынаць. Аднак зразумела, што кожны пройдзены кіламетр паляпшае вашу фізічную форму і рыхтуе да пастаўленай мэты.

Важна засвоіць чаргаванне бегу і хадзьбы. Стаўце таймер і бяжыце 3 хвіліны, потым пераходзьце на крок на наступныя 2 хвіліны. Гэта адна фаза. Усяго трэба зрабіць іх шэсць, што зойме 30 хвілін. Памятайце, што 3 хвіліны бегу — гэта не спрынт з усіх сіл. Тэмп бегу павінен быць камфортны — такі тэмп яшчэ называюць «гутарковым». Каб яго засвоіць, ёсць простае правіла: вы павінны на бягу захоўваць здольнасць весці бесперапынна дыялог.

Калі не атрымліваецца падтрымліваць «гутарковы» тэмп на працягу 3 хвілін, то спрабуйце іншы алгарытм: бег 2 хвіліны — 3 хвіліны хадзьбы; бег 1 хвіліна — 4 хвіліны хадзьбы. Урэшце, з цягам часу атрымаецца адолець патрэбны тэмп.

Трэніруйтесь рэгулярна і павялічвайце час заняткаў! Для адаптацыі арганізма досыць займацца 3–4 разы на тыдзень. Такая рытмічнасць дазволіць паспець аднаўляцца і не губляць навык. Калі вы адчуваеце моцную стомленасць да завяршэння трэніроўкі па вашым асабістым плане, значыць, альбо вы ўзялі занадта высокі тэмп, альбо бяжыце занадта доўга.

Перад прабежкай заўсёды выконвайце размінку. Практыкаванні размінкі рыхтуюць да нагрузкі рухальныя суставы і забяспечваюць іх мабільнасць. Найлепшы час для бегу — раніца, бо ў арганізме зранку, згодна з біялагічным гадзіннікам, актывізуецца абмен рэчываў і іншыя важныя працэсы жыццядзейнасці.

Найлепшае месца для бегу — лес, паркавая зона. Старайцеся мяняць маршрут, гэта ўносіць эмацыянальную разнастайнасць і заспакойвае нервовую сістэму. Асвойвайце новыя дарожкі, не пазбягайце ўзгоркаў і спускаў, пераадолення невялікіх перашкод, каб працавалі розныя групы мышцаў і суставаў.

ДАРЭЧЫ

Сачыць за пульсам спецыялісты рэкамендуюць пры дапамозе нагруднага пульсометра. Фітнес-бранзалеты і гадзіннікі вельмі прыкладна вызначаюць частату сардэчных скарачэнняў (ЧСС) і выдаюць істотныя памылкі.

Варта быць асцярожным тым, хто пакутуе на астму, лёгачную недастатковасць, варыкознае пашырэнне вен, глаўкому, мае сур'ёзныя праблемы з сэрцам. Перш чым выйсці на прабежку або прыступаць да трэніровачнай хадзьбы, патрэбна абавязкова кансультацыя ўрача.

*** Паводле інфармацыі ГУ «Мінскі абласны цэнтр гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя».

ПОЧЕМУ ЛЮДИ НЕ ЛЕТАЮТ...

ВАЛЕНТИНА БЫСТРИМОВИЧ



Мне было четырнадцать, и я приехала в деревню на летние каникулы. Бани в деревне топили нечасто, поэтому мы с подружкой Раей приспособились мыться под краном с тёплой водой на ферме в помещении, где мыли бидоны. Мама Раи работала дояркой, а значит, моя подружка была в курсе, где взять мыло, полотенца, в какое время дойка и когда в моечной никого нет. Мы инкогнито устраивали там баню.

В тот день мы тоже пришли на ферму. Было пусто, тихо, пахло навозом и молоком. Утренняя дойка давно завершилась, коров выгнали на пастбище, и доярки ушли домой. Мы по очереди подставляли голову под кран с тёплой водой. Райка быстро справилась со своей стриженной шевелюрой и с интересом наблюдала, как я мою косы. «Ты их, как бельё, стираешь, – пришла она к заключению и любопытствовала: – Тебе же тяжело носить столько волос на голове?» На мой ответ: «Не замечала» она сделала круглые глаза и сморщила нос, значит, не поверила.

После банной процедуры, чтобы нас не застукали с мокрыми волосами, мы отправились в деревню задворками. У подножия водонапорной башни хлопал крыльями голубёнок. «Летать учится, – констатировала Райка. – Наверное, с башни упал, там птичьи гнезда».

Сизокрытый птенец был абсолютно беззащитным. Пока летать не умел, его мог съесть кто угодно: хорек, кот... Да и лиса время от времени шастала возле фермы. Сердце сжалось от жалости к малышу. Оставить в опасности я его не могла. Забрать домой? Но что скажет бабушка? Скажет, что его заключает наш рыжий петух? Скорее всего, оно так и будет. Но и бросить птенца на произвол судьбы совесть не позволяла.

Его может не найти мама! Даже если найдёт, как она его доставит в гнездо? Что он будет есть? Мысли сменяли друг дружку. Я лихорадочно искала выход.

Райка отнеслась к этому на удивление спокойно. «Закон природы – пищевая цепочка, слабый не выживает!» – сказала она фразу из урока биологии. Меня её спокойствие покорило, и я твёрдо сказала, что наш долг спасти птенца.

Райка посмотрела на меня долгим взглядом, потом на птенца и подключилась к поиску путей спасения. Скорее всего, она делала это из-за меня, а не из-за голубёнка. «Отнесём его в коровник! Туда лиса не проникнет», – предложила она. Но этот вариант не подходил, там его могли затоптать коровы. Мы думали-думали и ничего умнее не придумали, как поднять птенца на башню.

Подруга была на год младше, поэтому я взяла ответственность на себя. Кто, если не я? Без колебаний засунула голубёнка под майку, где он оцепенел от страха, и стала взбираться по приваренной к башне металлической отвесной лестнице. Это было несложно. Я смотрела вверх, переступала с одной перекладины на другую и с каждой минутой расстояние между мной и оголовком водонапорной башни сокращалось.

Там действительно жили голуби. Я с лёгким сердцем опустила птенчика к братьям. Потом с облегчением вздохнула и окинула взглядом открывшийся горизонт. Было необычно высоко и просторно. Даже показалось, что здесь, наверху, воздуха больше, и я вдохнула полной грудью, наслаждалась нежностью ветерка, синевой неба, простором... Почему люди не летают?

Гордясь благородством совершенного спасения, я направилась к лестнице и глянула вниз. То, что потом произошло, было неожиданным... Мне стало до жути страшно. Я боялась поскользнуться и спикировать вниз. Казалось, даже если не поскользнусь, то всё равно упаду. Подойти к краю не могла, если только подползти...

Что делать? Я запаниковала. Горизонт сразу сузился, простор потерял привлекательность, и меня бросило в пот. Даже башня показалась неустойчивой. Я села на крышу и не решалась встать. А ведь всего пару минут назад я гордо любовалась простором. Что со мной происходит? Подойти к краю было выше моих сил.

Я стала кричать Райке, что не спущусь, боюсь. Просто сидела в полном отчаянии. Я предоставила, что буду сидеть здесь несколько дней, а может, и больше, от голода придётся съесть голубей... А как быть с водой? Человек от жажды умирает быстрее, чем от голода. Ждать дождя? А если начнётся гроза? Странно будет умереть от жажды, сидя на водонапорной башне.

И что скажет бабушка? Представила, как бабуля закроет рукой подбородок, покачает головой и скажет: «Ай-яй... Чего тебя туда понесло? Надо сначала думать, а потом делать». «Почему у меня всегда получается сначала делать, а потом думать?» – горевала я. У меня даже слёзы навернулись от жалости к себе. И, конечно, бабушка расскажет маме...

В таком отчаянии я просидела часа два. За это время моё лицо и руки покраснели от солнца, и я почувствовала сонливость. Я прилегла. Неужели буду здесь, на семи ветрах, ночевать? Хорошо, что лето, не замерзну... Чего только я не передумала...

Не знаю, что и как делала Райка, но по лестнице поднялся мужчина в клетчатой рубашке. Я почувствовала запах солянки и мазута. Стоя на перекладине и держась левой рукой за поручень, он протянул мне правую: «Держись, я помогу спуститься. Вниз не смотри. Куда ставить ногу, буду говорить. Смотри только вверх! – уговаривал он меня. – Я всё время буду за твоей спиной». Но я всё равно боялась подойти к лестнице на краю башни.

«Ну!!! Не бойся!» – подбодрил он уверенно и строго. Если бы не его командный и уверенный тон, вряд ли бы я сдвинулась с места. Я почти подползла к лестнице и протянула ему руку.

Вниз не смотрела. Мужчина отстранился, и, держась за перила, на ощупь я поставила ногу на перекладину. Дальше мы спускались так: я смотрела вверх или перед собой, а он командовал, куда ставить ногу, и находился за моей спиной. Мы спускались параллельно. Я никому не рассказала, сколько страху натерпелась. Было стыдно.

О, какое счастье снова почувствовать землю под ногами! Такое чувство бывает, наверное, у космонавтов после полёта или у моряков после долгого плавания. Мне хотелось закричать: «Земля!», но это было бы уже чересчур.

Мы с Райкой радовались, что я спустилась, скороговоркой обе сказали дядечке: «Большое спасибо» и со всех ног бросились домой. Лица мужчины я не запомнила. Наверное, это был кто-то не из нашей деревни, потому что об этом инциденте никто не узнал. Иначе бабушкиного гнева было бы не миновать, да и от родителей бы досталось. Хорошо всё, что хорошо заканчивается.



В рамках проекта Владимира Лиходедова «В поисках утраченного» в Национальном историческом музее Республики Беларусь открылась экспозиция «Печатный двор XVI века».

ПЕЧАТНЫЙ ДВОР XVI ВЕКА



ТАТЬЯНА МАЛЬКО | ФОТО АВТОРА



Интерактивный проект представлен воссозданным печатным станком XVI века, на котором можно напечатать первую страницу Библии Франциска Скорины. Кроме того, посетителю будет предложена уникальная возможность изготовить бумагу по старинной технологии ручного отлива (вычёрпывания), а также увидеть печатное оборудование конца XIX – начала XX века. Открытие проекта приурочено к ежегодному празднованию Международного дня музеев.



Белорусский историк, филокартист и коллекционер Владимир Лиходедов, изучая типографское дело, старые документы, в которых описывались технология создания бумаги и печатный процесс, впервые в мире воссоздал Библию первопечатника Франциска Скорины. По гравюрам был и



ДЛЯ СЕРДЦА И ПОЧЕК ДАРИЮ ВАМ ЦВЕТОЧЕК!

ТАМАРА ВЯТСКАЯ

Помните ли вы эту поговорку? Верна ли она? И первый мой вопрос к известной травнице Ольге Букат: «А возможен ли один и тот же цветок для оздоровления и сердца, и почек?»

— Нет! Просто игра слов (смеётся). Потому что это совершенно разные органы, они совершенно по-разному устроены и требуют к себе совершенно разных подходов. Конечно, можно предложить общеукрепляющие травы. Травы, кстати, в отличие от таблеток действуют на весь организм, благодаря различным активным молекулам, которые работают синергически.

Ольга Букат оставила преподавание на кафедре ботаники биологического факультета БГУ, чтобы быть ближе к своей мечте: создать свой авторский курс о предназначении растений и построить образовательный природный центр, где будут доступны сбор трав, ягод, цветов; посадка огорода, растений, деревьев; мастер-классы, подбор растений для оздоровления; сон на ульях и многое другое.

Ольга говорит, что абсолютно все растения могут лечить, важно просто всё про них знать: и не только свойства полезные, но и противопоказания, чтобы не нанести себе вред. Во всяком случае, лечение травами должно быть индивидуальным, что, к сожалению, нами мало учитывается, но строго соблюдается в восточной медицине. Травнику важно знать максимум о человеке – все его анализы, все симптомы; важно учитывать пол, возраст, характер и даже настроение.

Для многих, кто живёт в городе, к примеру, благотворным бы оказалось время от времени принимать курс растений-адаптогенов, если нет противопоказаний. Нужно только обязательно учитывать особенности женского организма и время года. С октября по апрель можно употреблять такие адаптогены, как лимонник, элеутерококк, аралию, женьшень. В летние месяцы, а также в мае и сентябре, их следует заменить на бадан, железницу, корневища аира, девясила, цикория. Летние травы – бадан толстолистный, например – можно выращивать на клумбах.



Ольга БУКАТ — биолог, из семьи врачей-онкологов, магистр биологических наук, исследователь, автор курсов «Фитокосметика своими руками», «Ферментация листьев и трав», «Блюда из дикорастущих растений», а также соавтор курса «Основы травничества» и организатор летних выездных фитошкол в Беларуси. И если бы врачи обладали глубокими знаниями о лекарственных растениях, то здоровых людей было бы больше, а людей, пострадавших от побочных эффектов фармакотерапии, — меньше. Она ведёт одновременно блог-энциклопедию о растениях @plants_rasteniya и личную страничку в «Инстаграме» @dziuban_volha.

Бадан как лекарственное растение очень популярен среди женщин, так как настои и отвары из него помогают справиться со многими женскими проблемами, а также для борьбы с угревой сыпью, для сужения расширенных пор и лечения себорейного дерматита. И настои, и чай из бадана понижают артериальное давление. Собирают у бадана черные перезимовавшие прошлогодние листья, прошедшие естественную ферментацию.

Растительные адаптогены повышают устойчивость к последствиям долгосрочного стресса. Это относится и, к примеру, к хроническим заболеваниям, психическим проблемам, ожирению и др. Большинство адаптогенов – тонизирующие вещества, они укрепляют иммунную систему и улучшают общее состояние.

Основной принцип фитооздоровления — надо выяснить свой гормональный фон, учесть показатели анализов по всем направлениям и только после этого принимать решение о приёме трав.

НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ ТРАВНИЦЫ ОЛЬГИ БУКАТ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЬНИЦ ЖУРНАЛА «АЛЕСЯ».

- »»» Травы не заваривают крутым кипятком, а только горячей водой 70–80 градусов.
- »»» При приготовлении отваров настоев не кипятят на открытом огне, только на водяной бане.
- »»» Черноплодная рябина отлично укрепляет стенки капилляров, пейте компоты с ней.
- »»» Имейте в доме сухую смесь трав зверобоя и тысячелистника в пропорции 1:1. Такая смесь спасает от простых инфекций и плохого самочувствия, начиная с тошноты и отравления и заканчивая температурой и лихорадкой. Тысячелистник сам по себе помогает при болезненной менструации.
- »»» Для дам старшего возраста нужно подбирать более мягкие лекарственные растения, а их дозировку снижать примерно в 2 раза по сравнению с дозировкой для женщин средней возрастной группы.
- »»» Растения, обладающие седативным, успокаивающим эффектом, заваривать и пить лучше на ночь. Это боярышник (цветы, листья, плоды), валериана, лабазник, липа, мелисса, синюха голубая.
- »»» Растения с тонизирующим эффектом — холодный настой корней аира, девясила, цикория, настой листьев бадана, чёрной смородины — рекомендуется пить с утра.
- »»» Есть цинк-содержащие растения для красоты кожи, волос, ногтей, а также для повышения местного иммунитета. Это алоэ, анис, арника, цветки барбариса, цветки василька, женьшень.



Женщинам важно чаще пить иван-чай, он обеспечивает состояние повышенной сопротивляемости женского организма, поддерживает нервную и иммунную системы и помогает организму пребывать в балансе. А это и есть главное для красоты и здоровья женщин – быть в гармонии с собой и с природой!





КРАСОТА СВОИМИ РУКАМИ

Цветочная вода. Приготовить для себя и пользоваться цветочной водой — это большое нежное женское удовольствие! Гидролаты — одни из самых древних косметических продуктов — получаются путём соединения воды и вытяжек из растений. Самый простой способ — дистилляция паровая, когда сквозь полезные травы или цветы прогоняют пар, а затем собирают образовавшийся конденсат.

Дистиллят можно получить практически из любого растения. Такое средство весьма концентрированное, поэтому по своему воздействию оно может сравниться даже с эфирными маслами. Но гидролаты действуют более мягко, использовать их можно даже в чистом виде. Они легко проникают в верхние слои кожи и в структуру волос, что обеспечивает быстрый и качественный результат.

Гидролат прекрасно подходит в качестве средства увлажнения кожи лица, заменяет использование тоника, помогает решать такие проблемы, как тусклый цвет лица, акне, морщины, зуд, аллергические проявления, сухость кожи и многое другое.

На лицо гидролат можно распылять или же наносить как тоник — с помощью ватного диска. Распыляя гидролат на волосы, можно избавиться от перхоти, сухости кожи головы, придать волосам блеск, объём, глянец, остановить выпадение и помочь в стимуляции роста волосных луковиц.

Масло из крапивы. Для укрепления волос и густоты ресниц — незаменимый косметический натуральный продукт. Нужно взять 3 столовые ложки сухой измельчённой крапивы, залить 200 мл тёплого оливкового и касторового масла в соотношении 3:1 (то есть 150 мл оливкового и 50 мл касторового). Использовать обязательно только стеклянную посуду. Перемешать и накрыть. Поставить в тёмное место на 1 неделю, регулярно помешивая (1–2 раза в день).



Через неделю масло готово! Профильтровываем его через сито, удаляем частицы крапивы, масло переливаем в красивую бутылочку и ставим на хранение в холодильник. Готовое масло понемногу наносим на ночь на ресницы. Или же втираем в кожу головы за 1 час до мытья. Это хорошее средство от седины и перхоти, оно стимулирует рост волос, лечит секущиеся волосы, придает блеск и объём. Попробуйте, вам понравится после первого же применения!

Наиболее качественным получается масло, если использовать крапиву в трёх стадиях вегетации: ранние зелёные листья, соцветия, плоды.

Молочко из кунжута. При недостатке кальция есть вероятность возникновения отёчности лица и куперозной сеточки. Богаты кальцием мак, кунжут, брокколи, цветная капуста, творог, рыба, кисломолочные продукты. Лучше всего справляется с этой проблемой молочко из кунжута. Ведь в кунжуте кальция больше, чем в твороге.

Взять 100 граммов кунжута, хорошо промыть водой и залить 1 литром воды на ночь. Наутро взбить в блендере. Процедить — и молочко готово. А можно и не процеживать, употреблять вместе со жмыхом. Пить такое молочко необходимо хотя бы 1 раз в месяц, и уже будет результат: красивая кожа, крепкие ногти, блестящие волосы.

															
Смотри фото №2		Японская восьмигранная дубинка	Напиток в школе								Флаг по иному		Турбо...		Рядовой флота
Индийцы Перу											Время события				
Трехколесный велосипед		Низший мерзавец	Ароматизатор торта				Перекачиполе		Висит на двери		Главарь стаи				
				Вы двое	Утаскивание в руках		Японский биохимик	Корпус авто							
	Изобретатель радио		Комедия Дания					Город в Гане							
				Состоятельный человек					Бочка без крышки		Смотри фото №1				
	Жертва золотого петушка		Рыба из дерева и ноты					Изображение Бога							
															
	Искусственное русло		Вода без границ								Мар-тышка		Горб-тый, имяра		Его дают врагу
											Буква кириллицы				
Автор "Новой Атлантиды"		Меч в камне		Американский астронавт				Ковбой из Монголии							
								Мама с папой назвали	Золотая монета Венеции		Древний писчий материал				
Лекарственное растение		Шест погонщика слона					Хоккейный клуб	"Гараж" с рельсами							
					Воронье "вау!"										
Смотри фото №3		Ложная информация (разг.)	Кедровый, грецкий	Враг металла			Парижский революционер	Зрелость яблока		"Беги, ..., беги", фильм	... - вверх, майна - вниз				
Язык де Бофрона				... - душа в теле											
Сорт груш								Атакующий в дзюдо							
Гордиева связка								Мера длины Португалии	Рожок викинга						
Город в Финляндии															
															



■ АЛЕСЯ

Запрашаем вас аформіць падпіску на жаночы часопіс «Алеся»!

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

Вас чакаюць:

творчыя сустрэчы,

інтэрв'ю з паспяховымі
беларускімі жанчынамі,

псіхалагічныя трэнінгі,

юрыдычныя кансультацыі,

майстар-класы стылістаў,
касметолагаў, цырульнікаў,

дамашняя кухня.



Фото: Ионелла МАРИНУТЦА. Коллаж Гатьяны МАЛЬКО.



zviazda.by/be/edition/alesya.by



[instagram.com/alesya.mag](https://www.instagram.com/alesya.mag)



[facebook.com/alesyamag](https://www.facebook.com/alesyamag)

Падпісныя індэксы:

74995

для індывідуальных
падпісчыкаў

75095

індывідуальны
льготны

749952

для ведамасных
падпісчыкаў

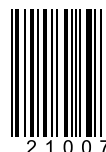
75094

ведамасны
льготны

ISSN 0131-8055



9 770131 805003



2 1007