

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

№ 8 ■ 2019



Работніца
і сялянка

Ирина
Еромкина:

«Желание творить

мне дарят дети»

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

АФИША

«Алеся» приглашает

**КОНЦЕРТ-ПОСВЯЩЕНИЕ
ДВУМ ГЕНИЯМ
МИРОВОЙ КИНОМУЗЫКИ**

**27|08
19:00**

ENNIO MORRICONE

NINO ROTA

«ХОРОШИЙ, ПЛОХОЙ, ЗЛОЙ»
«ОДНАЖДЫ В АМЕРИКЕ»
«ПРОФЕССИОНАЛ»

«КРЕСТНЫЙ ОТЕЦ»
«РОМЕО И ДЖУЛЬЕТТА»

ПРИ УЧАСТИИ ЗАСЛУЖЕННОГО КОЛЛЕКТИВА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
МУЗЫКАЛЬНОЙ КАПЕЛЛЫ "SONORUS"
ГЛАВНЫЙ ДИРИЖЁР - АЛЕКСАНДР ХУМАЛА
ДИРИЖЁР - МУРАД АССУИЛ

free walking tours
Mjensk

VANDROŪKI Ŭ MINUŁAJE

19.08 (пнядзелак)

19.00 – ШПАЦЫР ПА ВЫСОКИМ РЫНКУ (сустракаемся каля ўваходу ў атэль «Еўропа», вул. Інтэрнацыянальная, 28)

20.08 (аўторак)

19.00 – ЛЕГЕНДЫ І ГІСТОРЫІ СТАРОГА МІНСКА (сустракаемся ля Чырвонага касцёла каля статуі Арханёла Міхаіла)

21.08 (серада)

19.00 – ПАДАННІ СІВОЙ ДАЎНІНЫ (сустракаемся ля ўваходу ў Палац мастацтва, вул. Казлова, 3)

22.08 (чацвер)

19.00 – ПАДАРОЖЖА Ў МІНУЛЫЯ СТАГОДДЗІ (сустракаемся ля галоўнага ўваходу ў Беларускі дзяржаўны акадэмічны музычны тэатр, вул. Мяснікова, 44)

23.08 (пятніца)

19.00 – АД ФРАНЦІШКАНСКАЙ ДА ДАМІНІКАНСКАЙ (сустракаемся ля ГУМа з боку вул. Леніна)

24.08 (субота)

14.00 – ВАНДРОЎКА ПА РАКАЎСКІМ ПРАДМЕСЦІ І ВАКОЛІЦАХ (сустракаемся каля стэлы-помніка першай мінскай царкве, што стаіць паміж ракой і Рэспубліканскім домам фізкультуры, пр-т Пераможцаў, 2)

16.30 – СТАРАСВЕЦКІ ПРАМЕНАД (сустракаемся ля ўваходу ў краму «Мегатоп», вул. Кірава, 1)

19.00 – МІНСКІЯ НЕКРОПАЛІ: КАЛЬВАРЫЯ (сустракаемся ля цэнтральнай брамы могілак, ст. м. Пушкінская)

25.08 (нядзеля)

14.00 – СТАРАЖЫТНАЯ СТАРАЖОЎКА (сустракаемся ля помніка Пушкіну)

16.30 – СТАРОНКІ ЖЫЦЦЯ ДАРЭВАЛЮЦЫЙНАГА МІНСКА (сустракаемся ля помніка Адаму Міцкевічу)

19.00 – МІНСКІЯ ГІСТОРЫІ (сустракаемся каля ўваходу ў ратушу)

26.08 (пнядзелак)

19.00 – ЗІГЗАГІ МІНСКАЙ МІНУЎШЧЫНЫ (сустракаемся ля «Цэнтральнай кнігарні», пр-т Незалежнасці, 19)

Міністэрства культуры Рэспублікі Беларусь
Нацыянальны гістарычны музей Рэспублікі Беларусь

СПОРТ І МІНСК
падарожжа ў часе

Дом-музей і ўездны музей
пр-т Пераможцаў, 2
штудыйны, з 11.00 да 13.00
тэл. 270 68 17

В филиале Национального исторического музея Республики Беларусь «Дом-музей І сьезда РСДРП» проходит выставка «Минск и спорт. Путешествие во времени». На выставке можно будет познакомиться с реконструкцией спортивной одежды начала прошлого века, в том числе первой минской футбольной команды, костюмов для игры в теннис, занятий гимнастикой и т.д.

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

ВЫДАЕЦЦА З ЛІСТАПАДА 1924 г.

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

ЗАСНАВАЛЬНІКІ:

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

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

ВЫДАВЕЦ:

Рэдакцыйна-выдавецкая ўстанова
"Выдавецкі дом "Звязда"

Дырэктар – галоўны рэдактар
Павел Якаўлевіч СУХАРУКАЎ
Шэф-рэдактар
Ларыса Паўлаўна РАКОЎСКАЯ

Адрас рэдакцыі

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

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

e-mail: alesya@zviazda.by

Сайт: zviazda.by/be/edition/alesya.by

Тэл.: 8 (017) 287-16-29, 287-17-59, 287-17-35

Падпісныя індэксы:

індывідуальны – 74995
ведамасны – 749952

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

Стыль-рэдактар
К. М. БАНДУРЫНА

Падпісана да друку 31.07.2019 г.

Фармат 60x84¹/₈.

Гарнітура "Georgia".

Афсетны друк.

Ум. друк. арк. 7,44.

Ул.-выд. арк. 10,0.

Тыраж 1227 экз. Зак. №

На вокладцы: прыма-балерына Вялікага
тэатра Беларусі Ірына ЯРОМКІНА.
Фота Анжалікі ГРАКОВІЧ.

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

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

© Міністэрства інфармацыі
Рэспублікі Беларусь, 2019

© Грамадскае аб'яднанне
"Беларускі саюз жанчын", 2019

12+



■ НАША ГІСТОРЫЯ

Месяц з мінулага: жнівень 2

Шэсць пісьмаў Жэні Янішчыц 6

■ ГОСТЬ РЕДАКЦИИ

Елена КУДРЯВЦЕВА:

«Не боги горшки обжигают» 10

■ ПЕРСОНА

Ирина ЕРОМКИНА:

«Сцена – это волшебное место» 14

■ КОНКУРСЫ

Фантазія заахвочваецца! 19

■ РАКУРС

Я осталась одна с ребёнком... 22

■ ПРАЕКТЫ

Знайдзіся, дзіця! 24

■ ПСИХОЛОГИЯ

Невозможное возможно, или Как научиться

желать, чтобы исполнялось 26

■ ЖАНЧЫНЫ-ЛЕГЕНДЫ

Уршуля РАДЗІВІЛ.

Пасвячэнне каханню 28

■ ВКУС ЖИЗНИ

Спадчына. Чырвоная ружа 32

Увлечения. Винтажная ажурная шапочка 36

Куклы из соломы 37

Сад. Огоньки в саду 38

Что такое «хорошо» и что такое «плохо» 42

Здоровье. Лакомство или лекарство? 46

О секретах ухода за женской грудью 49

Путешествия. По Французской Ривьере 52

Дом. Аквариум: прыўносім экзотыку

ў інтэр'ер 56

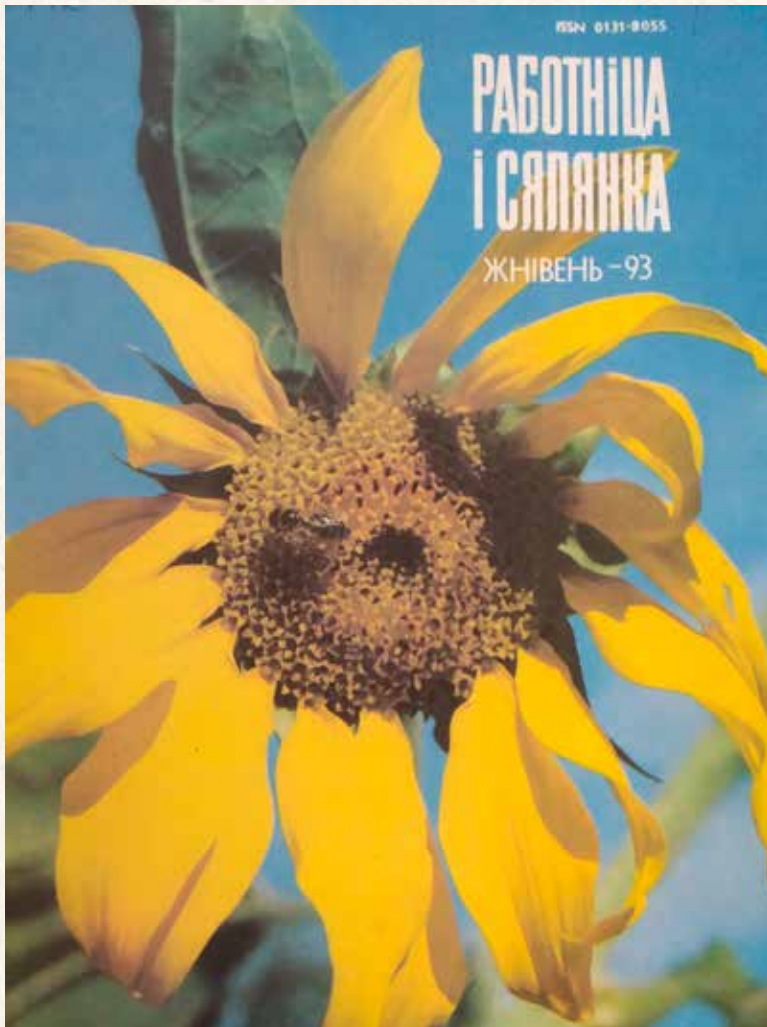
■ ЖЕНСКАЯ ИСТОРИЯ

Валентина БЫСТРИМОВИЧ. Соблазн 60

■ ВАШ ГАРАСКОП

■ СКАНВОРД

МЕСЯЦ З МІНУЛАГА: Ж Н І В Е Н Ь



Жнівень — месяц знічак і яркіх астраў, месяц здзяйснення жаданняў і задумвання новых, месяц сумнага развітання з летам і хвалюючага прадчування багатай восені.

Сёння мы знаёмім вас з падзеямі мінулых жнівеньскіх дзён, якія знайшлі сваё ўвасабленне ў жаночым часопісе. І гэта праз гады надзвычай розныя навіны, розныя спадзяванні і настрой, але ж заўсёды грамадскае і асабістае крочаць побач, і першае заўжды важней за ўсё іншае...

Чытаючы месяц за месяцам наш беларускі жаночы часопіс — гэты своеасаблівы жыццёвы летапіс, вы паглыбіцеся ў гісторыю сваёй краіны.

*** (Правапіс хронік захаваны).



ХРОНІКА

1925 г. Па ўсёй краіне шырыцца рух па ліквідацыі непісьменнасці, кіраўнікі лікпунктаў паведамляюць аб сваіх поспехах. Сёння для нас дзіўна гучыць такі заглавак «Сто жанчын ліквідировали свою неграмотность!». А вось у сярэдзіне 1920-х гэткая навіна была сярод самых галоўных, на першых старонках.

Часопіс «Беларуская работніца і сялянка» друкуе ў жніўні заметку: «Наш отстаўый раньшэ Шацкіі район начаіае подтягивацца во всех отношениях. Делегатские собрания женщин проходят планомерно и они посещаются крестьянками с охотой. Прошлой зимой, после многих разъяснений, крестьянки осознали пользу грамоты. В районе сейчас открыто 9 ликпунктов, и к Первому мая их успешно окончили 100 женщин, которые получили установленного образца свидетельства. Вначале неграмотные селянки очень медленно и нерешительно собирались в ликпункты, но к концу месяца работа наладилась».

Руководительница
Шацкаго ликпункта
В. Гуринович

1926 г. Жанчыны хутка зразумелі, што можна шукаць падтрымку ў свайго часопіса, таму ўсё часцей вырашалі праблемы, накіроўваючы скаргі ў рэдакцыю. Вось, напрыклад, такое

пісьмо: «Дзяўчаты і жанчыны нашай вёскі пачалі ўцягвацца ў грамадзянскую працу. Ходзяць на сходы, прымаюць удзел у працы сельсавету. Але вось бяда, што сябрам сельсавету ў нас Пастарнак Антось, заядлы самагоншчык. Ён гоніць самагонку няспынна ўжо 4 гады. Жанчыны – грамадзкія працаўніцы – яму выказваюць забарону. Дык ён за гэта ўсімі спосабамі перашкаджае працы жанчын. Абзывае нас рознымі словамі, кажа, што на сходы мы ходзім для гуляў, і не дае нам выказацца на сходах. Лавіла яго раз міліцыя. Але ён заплаціў 3 рублі і хваліцца, што яму ніхто нічога ня зробіць. А ён, як сябар сельсавету, зусім не дае магчымасці нам, жанчынам, працаваць. Прашу “Работніцу і сялянку” памагчы вытурыць з сельсавету гэткага працаўніка».

Сялянка Альжбета Шымук
(в.Баброва, Завішчанскага сельсавету,
Плешчаніцкі р-н, Барысаўскай акругі)





КРЫХУ ПАЗНЕЙ У ЧАСОПІСЕ З'ЯВІЛАСЯ РУБРЫКА «ШТО ЗРОБЛЕНА ПА ДОПІСАХ РАБСЕЛЬКОРАК»

Злачынцы панеслі пакаранне

Сялькорка з в. Смалаўкі нам пісала аб тым, што з боку заможнікаў сялян былі замахі на Пад'янец Просю за актыўную работу яе па калектывізацыі. Факты, паказаныя ў заметцы, пацвердзіліся судом. Вінаватыя Радкевіч Янка і Зінковіч Язэп прыгавораны да пазбаўлення волі па аднаму году. Сакратар сельсавету Радкевіч Антось з працы здымаецца.

Допісы не пацвердзіліся

»»» Па заметцы аб няправільным звальненні машыністкі Пісьман на заводзе «Чырвоны Хэмік» (Гомель) акруговая інспекцыя працы паведаміла, што Пісьман правільна пераведзена на вытворчасць, бо з працай машыністкі-справавода яна не спраўлялася.

»»» Уваравіцкі райком па заметцы аб кепскай працы буфэтчыцы Чарняўскай у сталойцы ЦРК пасля праверкі паведаміў, што ва ўваравічах няма сталойкі ЦРК і буфэтчыцы Чарняўскай.



1934 г. Выходзіць вялікі артыкул аб праекце рэканструкцыі горада Мінска. Чытаем і не можам паверыць, што такое магло быць: «Невялічкі, закінуты на ўскраіне рускай імперыі, брудны гандлёва-рамясловы гарадок з мяшчанска-ўласніцкімі звычаямі – вось чым быў Менск у часы царызма. Менск нанова нарадзіўся з Окцябрскай рэвалюцыяй. Ранейшы заштатны, ускраінны гарадок стаў бурным горадам, які імкліва развіваецца, сталіцай Беларускай Савецкай Соцыялістычнай Рэспублікі, адным з важнейшых палітычных цэнтраў Советскага Саюза».

1957 г. «Цаліна кліча!» Гэткі лозунг неаднойчы мы бачым на старонках часопіса ў канцы 50-х. Друкуюцца актуальныя навіны па тэме: «Па закліку ЦК ВЛКСМ тысячы юнакоў і дзяўчат з Гомеля выказалі жаданне ўбіраць ураджай на цалінных землях. 4 жніўня ў Паўночны Казахстан выехала партыя маладых патрыётаў у колькасці 300 чалавек».

1961 г. У студзені 1961 года ў СССР была праведзена грашовая рэформа, у выніку якой у краіне адбылося змяненне маштабу коштаў. У мэтах забеспячэння новага грашовага ўліку вялося цікавае тлумачэнне: «Что можно купить вместо 1 литра водки? Много: 500 гр. масла, 1 кгр. мяса, 1 кгр. сахара, 2 кгр. яблок или 1 пару детской обуви, 1 детское платье, 2-3 игрушки».

1974 г. На першых старонках друкуецца святочная навіна аб тым, што Мінску прысвоена званне Горада-героя. Зусім нядаўна колькасць жыхароў беларускай сталіцы перавысіла мільён. А адразу пасля вызвалення ад нямецка-фашысцкіх захопнікаў ў разбураным горадзе заставалася ўсяго 45-50 тыс. чалавек. Напярэдадні Мінск-мільённік уключыў вёску Зялёны Луг у свае межы, а завод «Гарызонт» выпускае з канвеера 3-мільённы тэлевізар – сімвал дабрабыту для беларускай сям'і.



2009 г. Святкуецца 85-гадовы юбілей самога часопіса «Алеся». Да гэтай даты было надрукавана некалькі архіўных фотаздымкаў з просьбай да чытачоў угледзецца і, магчыма, пазнаць сябе або сяброў. У адказ сваю гісторыю расказала чытачка Любоў Макееўка. На здымку яна з сястрой і сяброўкамі, 16-гадовыя, весела спяваюць беларускія народныя песні. Сваё дарослае жыццё Любоў звязала з заводам электравымяральных прыбораў. А яе дачкі чыталі «Алесью», як яна некалі «Работніцу і сялянку»: «Этот журнал выгодно отличается от прочих изданий, он рассказывает не только о знаменитостях, но и о простых труженицах. А ещё это — настоящая энциклопедия для белорусской хозяйки».

Нам падабаецца такая пераемнасць пакаленняў!

1991 г. Часопісу «Вожык» спаўняецца 50 год, і калектыў «Работніцы і сялянкі» сардэчна віншуе калег: «Нашы часопісы — найблізкія суседзі. Вось ужо больш як тры дзесяцігоддзі месцімся мы побач, на адным паверсе Дома друку. Мабыць таму «Работніца і сялянка» нават у сённяшніх суровых умовах пераходу да рыначнай эканомікі яшчэ не канчаткова страціла пачуццё гумару. Як было ўжо не раз, запрашаем «вожыкаўцаў» на свае старонкі, хоць у іх творах не заўсёды надаецца належнае прыгажосці, кемлівасці, руплівасці і іншым станоўчым якасцям жанчын. Тым не менш, любімы «Вожык», з юбілеем!»



КАРЫСНЫЯ ПАРАДЫ ПА ГАСПАДАРЦЫ

Варэньне з яблагаў і ігрушаў (1926 г.)

Яблкі для варэньня трэба браць толькі салодкія, яны не так разварваюцца. Яблкі трэба ачысціць ад кожыцы, выразаць сярэдзінку і нарэзаць на доўгія кусочки. Варыць яблкі трэба да празрыстасці, пасля чаго выліць варэньня ў міску — даць яму астыць. На другі дзень сок трэба зліць з яблкі і паварыць яго асобна і гарачым выліць зноў на яблкі, а калі варэньня астыне, наліць у слоікі. Сок трэба пераварваць і яшчэ раз, калі ён будзе рэдкі.

Ігрушы варацца таксама, як яблкі.

Варэнне з брусніц (1950 г.)

Узяўшы добрых, не мятых брусніц, вымыць іх, адкінуць на рэшата і даць сцячы вадзе. Затым прыгатаваць густы цукровы сіроп. На сіроп бярэцца цукровы пясок і такая колькасць вады, каб пакладзены ў таз цукар быў толькі змочаны ёю. На 1 кг брусніц ідзе прыкладна 500 грамаў цукру.

Змачыўшы цукар вадой, паставіць варыць з яго сіроп, часцей варочаючы лыжкай, каб цукар хутчэй распаўскаўся. Сіроп трэба варыць да такой ступені, каб уся паверхня таза была пакрыта пубыркамі, як сеткай. Зварыўшы

сіроп да належнай гушчыні, апусціць у яго перабраныя і высушаныя ягады, даць ім добра закіпець 2 разы, а потым варыць на невялікім агні, здымаючы пену.

Варыць трэба да таго часу пакуль не будзе пены і сіроп не стане зусім празрыстым. Пасля гэтага варэнне пераліваецца ў слоікі і астуджаецца.

У бруснічнае варэнне можна таксама прыбаўляць яблыкі і ігрушы. На 1 кг брусніц кладзецца 5 ігруш і 3 яблыкі. Яблыкі і ігрушы перад гэтым ачышчаюцца ад скуры і разразаюцца на 4 часткі. Кладуцца яны ў варэнне тады, калі ягады напалавіну гатовыя.

Дамаводства (1960 г.)

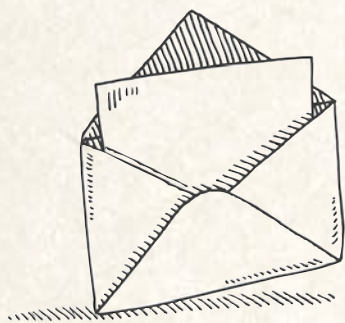
Не трэба ставіць у хаце папярковыя кветкі: яны грубыя і толькі збіраюць пыл. З восені лепей назбіраць прыгожы букет асенніх лісцяў. Перш чым паставіць гэты букет у вазу (без вады), трэба кожны ліст асцярожна прагладзіць гарачым прасам: тады лісты не зморшчацца і прастаць цэлую зіму. Такі букет выглядае значна прыгажэй, чым з папярковых кветак.

Падрыхтавала Віталіна БАНДАРОВІЧ

Хто забраў
мой самы светлы сон,
Што цяпер не спіцца
мне нача́мі?
Распусціла жнівёнь валасоў
Над вачыма,
поўнымі адчаю.
Помніла імя
не так даўно...
Вецер ціха зачыніў акно...



Яўгенія ЯНІШЧЫЦ – вядомая беларуская паэтка, чый ярскі талент адзначалі многія, у тым ліку Васіль Быкаў. Нарадзілася ў Пінскім раёне, у сялянскай сям’і. Скончыла філалагічны факультэт БДУ, выйшла замуж за беларускага паэта Сяргея Панізніка. Ён служыў ваенным журналістам у Чэхаславакіі, куды Янішчыц пераехала разам з маленькім сынам Андрэем (нарадзіла ў 1972 г.). Неўзабаве вярнулася на Беларусь, гадала сына, пісала вершы, складала рукапіс паэтычнага зборніка. З сярэдзіны 70-х пераехала ў Мінск, працавала літаратурным кансультантам у «Сельскай газеце», загадчыцай аддзела паэзіі часопіса «Малодосць». Аўтарка шэрагу паэтычных зборнікаў. Трагічна загінула ў 1988 годзе.



ШЭСЦЬ ПІСЬМАЎ ЖЭНІ ЯНІШЧЫЦ

З НАДРУКАВАНАГА Ў ЧАСОПІСЕ «РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»

Калі дзясятка лістоў, якія ахопліваюць прамежак ад лістапада 1973-га па жнівень 1975-га – вось вынік нашай непрацяглай перапіскі з Жэняй – паэтэсай Яўгеніяй Янішчыц, чьё імя назаўсёды ўвайшло ў беларускую літаратуру.

Азіраючыся, спрабую прыгадаць, якімі мы былі 20 гадоў таму і што стала штуршком для нашага ліставання. Мушу прызнаць: сяброўкамі – у звычайным разуменні гэтага слова – мы не былі. Мы ведалі адна адну па вершах і нешматлікіх пісьменніцкіх сустрэчах. Тым не менш, знаходжу нямала агульнага. Мы выдалі тады па першай кнізе, нарадзілі сваіх першынцаў (прычым мая Лена і яе Андрэй – «скарпіёнчыкі»), абедзве

пажылі ў вайсковых гарадках (яна – у Чэхаславакіі, я – у Плешчаніцах). І, галоўнае, абедзве былі часова аддалены ад літаратурнага асяродку, што звязана, зноў жа, з пераездамі і іншымі сямейнымі абставінамі.

Па гэтых лістах, мабыць, не скажаш, што ўзростава нас раздзяляюць толькі два гады – настолькі разважліва, не па гадах мудра піша маладзенькая паэтка і мама пра жыццё, пра сваё прызвание, пра людзей (...). У лістах сустракаюцца імёны пісьменнікаў – старэйшых і нашых ровеснікаў. Не лічу патрэбным іх неяк каменціраваць або паясняць, бо яны знаёмыя кожнаму, хто атрымаў атэстат аб сярэдняй адукацыі. Асобныя прозвішчы абазначаны крыптанімамі (з гэтых меркаванняў).

Калі творца адыходзіць (а Жэня адышла ад нас так рана і непапраўна), то мы па-іншаму пачынаем успрымаць яго словы і ўчынкі, яго творы, усё яго жыццё. Хай жа гэтыя пісьмы, што захаваліся сярод маіх папер, будуць рысачкамі да літаратурнага і чалавечага партрэта адной з самых яркіх прадстаўніц нашага пакалення – пакалення Алеся Разанава, Уладзіміра Някляева, Раісы Баравіковай, Вольгі Іпатавай, Валянціны Коўтун і многіх іншых – усіх, хто памятае яе, а бачыць вачыма сэрца.

Галіна КАРЖАНЕЎСКАЯ

Яўгенія з сынам.

Фота з архіва С. Панізніка. 1973 г.



ВЕЛЯСНІЦА, 30.11.1973

Мілая Галя, дзень добры!

Рада твайму голасу, твайму шчыраму лісту. Калісь у «Маладосці» я прачытала твае вершы, адзін з іх быў з прысвячэннем. Хоць і няціпла было думаць пра сябе, але адчула па настрою верша (туманы, рака – «ах, што там за туман...»), што верш прысвячайся мне. Шчырае табе маё дзякуй. Яшчэ і раней, да гэтага, я часта думала пра цябе, мабыць, з таго часу, як мы пасябравалі з табой на семінары ў Наваполацку. Потым, калі ты студэнткай выйшла замуж, думала, якая ты мужняя, дужая, і ў думках захаплялася табой.

Кажаш, не можаш уявіць мяне ў ролі маці. Такая наша прырода – быць жанчынай, а значыць, і маці, дастасваць да сябе ўсе твае клопаты і журботы, якія раней не ўяўляліся і якія прыходзяць да нас з часам. Пасля родаў я пахудзела (як гэта ні дзіўна!), але не ў горшы бок. Майму Андрэйку 14 лістапада споўніўся годзік. Ужо ходзіць, проста ляціць па пакоі, не глядзіць нават пад ногі (мая «отрешенность»). Ужо мае некалькі зубоў і бесклапотна гуляе і размаўляе з цацкамі, спявае (усё капіруе з тэлевізара). Але клопатаў, канешне, хапае. Сама ведаеш. Аднаго не пакінеш, няню яшчэ шукаць не збіраюся, ды цяпер, як казаў Рагойша, хутчэй свабоднага доктара навук знойдзеш, чым няню. А маёй маме яшчэ пайтара года да пенсіі, трэба працаваць. У свякровак, як заўсёды, адказ знойдзецца. Я думаю, што твай Аленцы тры гады і яе ўжо можна ў садзік вадзіць.

Цяпер пра сваё жыццё. Калі лічыць толкам, то ў году не набярэцца майго жыцця ў Чэхаславакіі. Раджала я Андрэйку на Пінішчыне. І калі яму споўнілася 5 з паловай месяцаў, прыехаў Сярожа і забраў нас да сябе. А ў канцы

ліпеня была замена, замяніліся на Мінск – проста павязло! Бо многіх пасля заграіцы замяняюць на Далёкі Усход або Сярэднюю Азію. Уражанняў ад пражытага шмат, бо ў вольныя часы рабілі падарожжы ў гарады, знаёміліся з культурным жыццём гэтай краіны. Думаецца, што табе вядома імя нашага спевака Міхася Забэіды-Суміцкага. Ён і дагэтуль жыве ў Празе, мае 72 гады, перанёс 2 інфаркты, але надзіва інтэлігентны, шчыры, усмешлівы. Многа разоў былі ў яго ў гасцях, маем яго памятных пласцінкі...

Будзе час, сустрэнемся, тады пагаворым болей.

Твая Жэня.



Сустрэча з чытачамі. 1986 г.

Ю́генія Янішчыц

Вось так узгараецца слова:
Паблізу. Сардэчна. Здаля.
Мы будзем з табой часова —
Праменьчык,
Іскрынка,
Раля.

Спяшаемся часта дарэмна.
Марудзім на пошласць і зло.
Мы будзем з табой ўзаемна —
Каліна,
Слязіна,
Святло.

Глядзі, як заранка трапеча
Над шапкай зялёнай галля!
Мы будзем з табой навечна —
Карэньчык,
Каменьчык,
Зямля.



Галіна КАРЖАНЕЎСКАЯ — паэтка, драматург, аўтарка паэтычных зборнікаў і п'ес. Шмат пісала для дзіцячай аўдыторыі. Пасля заканчэння філалагічнага факультэта БДУ працавала настаўніцай, выкладала беларускую мову і літаратуру ў пасёлку Плешчаніцы Лагойскага раёна. У 1980–1982 гг. — рэдактар літаратурна-драматычнай рэдакцыі Беларускага тэлебачання. З 1984 г. працавала ў газеце «Літаратура і мастацтва». Лісты Ю́геніі Янішчыц, адрасаваныя Галіне Каржанеўскай, з якімі мы знаёмім вас сёння, друкаваліся ў часопісе «Работніца і сялянка» ў 1996 годзе. Як прызнаецца ў прадмове да публікацыі Галіна Анатольеўна, яна і Янішчыц не былі вельмі блізкамі сяброўкамі, але ў пэўны момант жыцця мелі шмат агульнага. Зблізіла дзвюх маладых жанчын і творчае пакліканне. З лістоў паўстае вобраз Ю́геніі Янішчыц — беларускай паэтки 70-х, якая надзвычай сур'ёзна ставілася да сваёй ролі маці і да свайго паэтычнага дару, называючы яго «вялікім і пачэсным абавязкам».

МІНСК, 12 КРАСАВІКА 1974 Г.

Мілая Галя!

Нарэшце выбралася напісаць табе ліст (...). Навін асаблівых няма, акрамя таго, што на душы (ды й на вуліцы!) вясновы подых. Такое адчуванне заўсёды мяне тры-вожыць і немаведама на што і куды цягне. Хочацца кудысьці ісці, ехаць, і каб дарога мільгала без канца. Але калі такой магчымасці не надараецца, дык раблю вось што: пішу і чытаю. Асабліва зараз, калі нейкія мажоньы настроі. Здала падборкі вершаў у «Маладосць», «Беларусь», «Работніку і сялянку». (...)

Быў нядаўна сход у СП. Абмяркоўвалі газету «Літаратура і мастацтва». Прынамсі, да чаго яна дайшла, да чаго дакацілася. Я думаю, што сама чытаеш і бачыш. Адным словам, як сказаў вялікі крытык, перафразуючы вядомую прыказку: «Настала не жыццё, а Жычка». Самі з сябе робім балбесаў, самаедаў і г.д. Прыкра, што так адбываецца з нашай газетай, дзе што хочаш можна прачытаць і вычытаць, акрамя л і т а р а т у р ы і м а с т а ц т в а. Амаль што няма добрых крытычных артыкулаў, мала друкуецца вершаў. Адным словам, як кажуць, далей у лес – больш дроў!

Сустрэла нядаўна ў выдавецтве Л.З. Там у яе кніжка мае выйсці. Яна, аказваецца, 8 месяцаў назад замуж выйшла. Муж – малады хлопец, журналіст. Але была нейкай разгубленай на дзіва (як і заўсёды). (...) Гаворыць адно, а думае другое.

Рыгор Семашкевіч гаварыў, што 10 красавіка нашаму «Узлёту» будзе 10 гадоў. Першы юбілей для нас. Казай, што А.А. Лойка хоча сабраць усіх, арганізаваць вечар на філфаку, маецца выступленне на радыё і тэлебачанні. Так што трэба мне ўдакладніць гэтую падзею – і думаю, што ты прыедзеш. Як дыхаецца, пішацца, як здароўе малой? Пішы аб усім.

Твая Жэня

P.S. Прывітанне ад Сяргея.

МІНСК, 5 МАЯ 1974 Г.

Мілая Галя, добры дзень!

Якраз, як і ты, спадзявалася на агульную нашу сустрэчу і нашу асабістую сустрэчу ў БДУ. Але нешта Лойка змоўк. То абяцаў-абяцаў, а зараз – невядома, калі гэтае свята адбудзецца. Усё-такі добра было б сустрэцца! Многае ж паміж намі ды і ў нас саміх змянілася. Цікава было б заглянуць у паэтычныя душы, паслухаць новыя творы з вуснаў саміх аўтараў.

Нядаўна я выступала ў інстытуце замежных моў. Успрынялі дужа цёпла, бо запрасілі яшчэ на 17-е чысло; відаць, спадабалася. Цікава было паслухаць і новыя вершы Дануты. Выступала на гэтым вечары і Вольга Іпатава, а ўступнае слова зрабіў Дзмітрый Бугаёў.

Ці не пісала я табе, што зараз не працую, звольнілася? Выхоўваю Андрэйку. Ужо месяц, як свякроў прывезла. Не захацела старая вазіцца з малым. (...)

Як табе жывецца ў гарадку ваенным? Ці задаволена такім жыццём?

Не ведаю, куды цягне мяне, але хочацца не казённага, не будзённага, а крышачку, хоць кропельку свята для

душы. Таму няма шкадавання аб працы, бо заўсёды хацелася быць бліжэй менавіта да літаратуры. Бо ўсім нутром я ў гэтай назве. І калі пішу, і калі іду, і калі проста ні аб чым думаю... Думаю, што гэта назаўсёды, бо кожная рана, кожны боль, кожны шчаслівы подых толькі рыхтуюць мяне ў сапраўдную паэзію, і не для красамоўства.

Думаю летам з'ехаць на Палессе, на сваю Ясельду, дзе я заўсёды сябе адчуваю і задуменна, і лёгка, і хораша. Добрыя ў нас людзі, звычайныя, сардэчныя. З кожным пагамоніш, як з родным, і кожны нешта ад сябе прыўнясе ў мяне самую.

Пра сталічныя навіны... Ведаю толькі, што Вера Вярба ездзіла на фестываль паэзіі ў Югаславію і, канешне, дужа задаволена паездкай, сустрэчамі. Бачыла неяк мімалётна на праспекце зусім сівога Ніла Сямёнавіча. Проста здалёк, дык галава белая, як снег у золь. Думаю часта, што натура ў гэтага чалавека глыбокая і таемная.

Люба Тарасюк – дэлегатка XXVII з'езда камсамола, Ленінскі стыпендыят. Ці чытала вершы ў «ЛіМе»? (...) Помніш: «Поэтом можешь ты не быть, а гражданином быть обязан». Хаця, як мне думаецца, добры паэт – ён і добры грамадзянін. Гэта могуць пасведчыць і вершы Танка, Гілевіча, Бураўкіна, і многіх іншых...

Вось, здаецца, і ўсё. Вельмі хочацца сустрэцца. Калі будзе якая вольная хвіліна, дык прыеджджай з малой. Я буду вельмі рада. І Андрэйка дужа любіць малых дзяцей.

Моцна абдымаю. Усяго вясновага!

Твая Жэня.



З Міхасём
Забэйдзідам-Суміцкім.
1970-я гг.

Мінск, 2 красавіка 1975 г.

Мілая Галя, дзень добры!

Вельмі шкадую, што так атрымалася: не змаглі мы толкам пагаварыць, не паўспаміналі разам тое, што цікавіць нас, што трывожыць. Але я не губляю спадзявання, што ты ўсё-такі неяк знойдзеш вольную хвіліну і прыедзеш. (...)

Але гэта не самае галоўнае для нас. Галоўнае – пісаць, радаваць сябе і іншых радкамі, ведаць, што жывеш не дарэмна, а ёсць, слава богу, у жыцці тое, што называецца Вялікім пачэсным абавязкам, а не малой, дробязнай справай... Думаю, што ты сама добра ведаеш і адчуваеш гэта.

Вельмі прашу, напішы мне пару радкоў і абавязкова прыязджай. Мы з Сяргеем і Андрэйкам будзем чакаць цябе. (...)

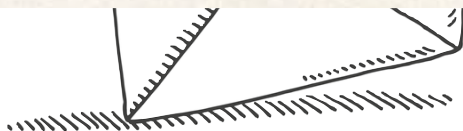
Моцна цалую цябе. І ўсяго табе сонечнага!

Твая Жэня.



На сустрэчы з вайскоўцамі. 1980-я гг.
Фота А.Каляды.

З фонду



МІНСК, 22 КРАСАВІКА 1975 Г.

Дарагая Галя, дзень добры!

Атрымала твой ліст, за што вялікае дзякуй табе. Адразу ж адкажу на цікавячыя цябе пытанні. Рэцэнзію на другі зборнік Рыгор Саламонавіч Бярозкін напісаў станоўчую. Але кніжка гэтая не была яшчэ поўнасю складзена: некаторы час, як ведаеш, жыла ў Чэхаславакіі. А адтуль дасылаць у выдавецтва па вершу – таксама не справа. Таму я прасіла свайго Сяргея, калі ён быў праездам у Мінску, узяць у выдавецтве кніжку з тым, каб прывесці яе ў належны выгляд. І, канечне, каб улічыць заўвагі нашага самага вострага і паважанага крытыка. Дзякуй яму на добрым слове!

Урэшце рэшт, мы, выдаўшы нашы першыя кніжкі, павінны вельмі сур'ёзна аднесціся да выдачы другой, трэцяй і г.д. Скажу, як сама адчуваю: гонка за колькасцю не дае ні большай славы, ні гонару. Таму ўсё раблю на сумленне, на «выдых», як кажуць. Таму столькі напісана ўжо і добрых кніжак, і добрых вершаў. А казаць сваё новае – не так ужо і лёгка!

Добра, калі праца творчая прыносіць тую адказнасць, якой мы часам і пазбягаем... Добра, калі паэт не цешыцца сваімі ўдачамі так, як сонны на ложку сваім цэлам ці прыгажосцю... Гэта ўсе мы павінны ўлічваць.

Ну, што ж, чакаю і чакаю цябе, вас да сябе ў госці. Будзем заўсёды рады. Так што не адкладвай на доўга і прыязджай.

Усяго табе найлепшага і тваёй сямейцы.

Жэня.

МІНСК, 19 ЖНІЎНЯ 1975 Г.

Дарагая Галя, дзень добры!

Я ўжо думала-гадала, дзе гэта ты магла падзецца і ці не пакрыўдзілася часам на мой апошні рэзкаваты ліст? Але, як бачу, у цябе ўсё адносна добра. І гэта прыемна.

А ў мяне гэтае лета было надзвычай цяжкім. 28 мая трагічна загінуў бацька. Пахавалі яго ва ўзросце 55 гадоў. Як бачыш, самы ўзрост для мужчыны, каб пажыць, парадавацца дню і сонцу. Але не ўсё так адбываецца, як хочаш. Таму яшчэ і зараз перажываю (і не ведаю, калі гэта перажыву!). Такое нечаканае і вялікае гора, што сэрца не знаходзіць прымірэння...

Брат здаў экзамены ў БДУ (хімфак, вытворчае аддзяленне) і сёння ў нас свята – ён залічаны студэнтам 1-га курса. Як бачыш, многа радасці і многа слёз. А ў выніку – шкада маму: на вялікі і новы дом яна засталася фактычна адна...



Ты прабач мяне, калі ласка, што цэлую старонку прысвяціла тым фактам, што тычацца адной толькі мяне. Але так складаецца жыццё.

Напісала за апошні час шмат лірычных вершаў, працую над паэмай «Ясельда». Але ў сувязі з гэтым не давялося быць ні ў адной з рэдакцый, ні ў СП. Так што твая інфармацыя на конт «перамывання» паэтэс здзівіла мяне. Хоць гэта і не вялікае дзіва. Так пабудавана ўжо на зямлі, што павінны быць гэрышныя і лепшыя. Дык цікава, каго там лаялі і каго хвалілі?

Ты пытаешся, ці думаю я выдаваць кнігу ў Маскве? Была мне такая прапанова. Патроху пачынаю складаць рукапіс. (...)

Прывітанне ад усіх нас! Пішы і заязджай. Буду рада сустрэчы.

Жэня.

Фотаздымкі з фонду БДАМЛІМ



Не боги *горшки обжигают*

Издревле люди заметили и стали использовать в повседневном быту особые свойства глины — её пластичность, огнеупорность, вязкость. А в смеси с водой тестообразная масса приобретала самые разнообразные формы и сохраняла их при дальнейшей обработке. Так со временем из области ремесла гончарство переместилось в сферу искусства — керамику.

В Беларуси лидер по производству гончарной посуды и художественных керамических изделий — ОАО «Белхудожкерамика» в посёлке Радошковичи. Мы встретились с директором предприятия Еленой Эдуардовной КУДРЯВЦЕВОЙ, прониклись её жизненной философией и рады познакомить с нею вас.

— Наша история начинается с 1940 года, когда было организовано небольшое предприятие по производству товаров народного потребления, в том числе гончарной посуды. За прошедшие десятилетия завод превратился в современное, технически оснащённое, с передовой техникой и технологиями производство изделий бытовой и художественной керамики.

Прежде чем стать директором «Белхудожкерамики», я работала здесь главным бухгалтером, заместителем директора по экономике и финансам, а до этого более десяти лет — в налоговой инспекции. Предыдущий

Виталина БАНДАРОВИЧ
Фото автора и из архива
Елены КУДРЯВЦЕВОЙ

опыт оказался важен, прежде всего, для выработки стратегии развития предприятия. Первые три месяца в новой должности были очень непростыми. Мне достались чужие долги и кредиты, а нужно было рассчитаться с поставщиками, своевременно выплатить зарплату, ведь за моей спиной – коллектив в 300 человек. Но постепенно я начала видеть предприятие целиком и предлагать идеи для улучшения работы.

Понимание того, что есть много нерешённых проблем, только подстёгивало моё желание идти вперёд, искать способ «пробить железные преграды». Я говорю так и своим подчинённым: даже в самых супертрудных ситуациях нужно спокойно сесть, подумать – и начать действовать!

Есть такая легенда

Жил здесь когда-то гончар по имени Гайда. Был он не богат, но безумно талантлив. А ещё влюблён, и любовь его была взаимной. Марыся, фрейлина королевы Боны, также любила его, но знала, что никогда им не быть вместе: камер-фрейлины и фрейлины могли быть только незамужними. А чтобы почаще видиться с Гайдой, девушка приходила покупать его изделия.

Однажды Марыся попросила юношу сделать её портрет. Гайда с радостью согласился, но сказал, что для этого ему нужно найти особую, красную глину. И отправился на поиски. Когда же нашёл такое месторождение, то сразу принялся за работу, невзирая на усталость и голод. Юноши не было несколько дней, Марыся заволновалась. Любимого она нашла в карьере с красной глиной бездыханным, а рядом – скульптуру невиданной красоты, и это был портрет Марыси...

Залежи красной глины так и называли – «Гайдуковка». Сегодня из неё на ОАО «Белхудожкерамика» делают прекрасные, нужные в быту вещи, которые определённо стоят вашего внимания.



– Иногда можно услышать: мол, когда приходит новый директор, он окружает себя «своими» людьми.

– Это не «свои» люди, а те, которые понимают мою стратегию развития. А она сегодня направлена только на прибыльную работу. Для посёлка Радошковичи наши сотрудники получают неплохую зарплату, но я стремлюсь сделать всё, чтобы зарплата стала ещё выше. Чтобы наша продукция стала ещё более конкурентоспособной, росли объёмы продаж и в Беларуси, и за рубежом. Постоянно продумываю тактику, как завоевать рынок, развивая ассортимент, сохраняя качество и нашу белорусскую уникальность гончарных изделий.



“ Мы хотим быть полезны и интересны людям, радовать их красивыми изделиями и новыми услугами. Например, с недавних пор ОАО «Белхудожкерамика» проводит экскурсии по заводу...”



– Художественная керамика – это, прежде всего, творчество. А производство не может обойтись без конвейера. Как это совмещать?

– Да, мы хотим делать красивые вещи. Но такие, которые будут полезны людям, а не станут пылиться на полках. Поэтому, например, развивая экспорт, отталкиваемся от культуры питания в разных странах. Сейчас мы сотрудничаем с Россией и Литвой, недавно заключили договор с Польшей. Надо понимать: то, что хорошо продаётся в Литве, вряд ли будет пользоваться спросом в Польше. Например, в Литве популярны горшки для тушения, а в Польше – шмальцы для хранения переработанного сала. Поляки сегодня ничего не запекают и не разогревают, они чаще едят вне дома.

Недавно мы начали производить бочонки для засолки. Эти бочонки имеют специальную горловину: когда туда попадает рассол и накрывается крышкой, прекращается доступ воздуха. Можно солить огурцы, яблоки, капусту и многое другое. Думаю, если наладим выпуск в Беларуси, то завоюем и ближний славянский рынок.

Что касается творчества, то выпускается много сувенирной продукции. Она тоже пользуется спросом и быстро расходуется. К примеру, к Европейским играм создали керамический вариант талисмана, и нашего Лисёнка художники расписывают вручную. Заказов на него очень много.

– На что ориентируетесь при создании новинок?

– Во-первых, это связано с удешевлением продукции. Мы понимаем, что цена для покупателя играет большую роль. Белорусы охотно покупают недорогие зарубежные изделия, но эти чашки, супницы рассыпаются прямо на полках магазинов. Не знаю, с какими примесями там глина, а главное, насколько она может без вреда для здоровья использоваться для питания. В поисках снижения цены (но без потери качества!) мы решили покрывать глазурью только внутреннюю сторону посуды, оставляя на внешней натуральную глину. Ведь глазурь с внешней стороны выполняет лишь декоративную функцию, а иные предметы без неё смотрятся даже эстетичнее.



– У вас есть мечта?

– Как и любая женщина, я мечтаю о том, чтобы у моих близких всё было хорошо, чтобы в семье всегда были внимание, понимание и любовь.

Но сейчас у меня есть и ещё одна большая цель – успехи нашего предприятия. Как говорят, не боги горшки обжигают... Мы хотим быть полезны и интересны людям, радовать их красивыми изделиями и новыми услугами.

Например, с недавних пор ОАО «Белхудожкерамика» проводит экскурсии по заводу – как для взрослых, так и для детей. Можно не только посмотреть, как изготавливаются керамические изделия, но и поучаствовать в этом процессе. Искусство, которому много сотен лет, наши гости могут попробовать сами. Мастер-класс включает в себя лепку, сушку, обжиг, декорирование – всё это необычайно

увлекательно, поверьте. Пока люди относятся к этому настороженно. Возможно, их пугает цена в 20 рублей. Но ведь мы предлагаем свои материалы, кисти, краски и другое, а также сопровождение профессионального художника. Также у нас есть студия обучения керамике, где в течение 4-х месяцев познаются основные приёмы и методы создания и декорирования изделий из глины.



– Быть руководителем – это...

– Слагаемых много, но в числе важных – всегда быть в хорошем настроении. При этом надо понимать, что нет смысла стремиться нравиться всем... Если коротко, то руководителю, с учётом нашего менталитета,

важно уметь сочетать методы кнута и пряника. Обычно я наказываю рублём: к чему кричать и топтать ногами, портить друг другу здоровье – мы все работаем за деньги, и это отличная мотивация.

– Как считаете, почему женщин-руководителей не так уж много?

– Авторитет заработать может не каждый. Хотя женщин-руководителей намного больше, чем нам кажется. Мои коллеги – «Служки

пояса», «Скарбніца», «Кірмаш» – у руля этих предприятий женщины, их фабрики работают стабильно. Думаю, женщина по природе своей хозяйка, в работе она учитывает множество мелочей, создаёт для сотрудников комфортные условия, потому что понима-

ет, как это важно. И в то же время она способна посмотреть на предприятие шире, охватить вниманием разные стороны работы.

– Как вы любите проводить свободное время?

– Стараюсь с пользой для души или для тела. Люблю бывать с подругами в бассейне, бане или в сауне, чтобы расслабиться и понежиться в ароматах. Хотя сейчас замечаю, что полностью абстрагироваться не получается, в каждом разговоре выискиваю то, что может пригодиться в работе.

Очень люблю путешествовать. Мы с семьёй проехали по Европе: Чехия, Австрия, Словения, Италия... Увидели столько красивых мест. Очень запомнилось Адриатическое море, его восхитительно голубая вода. Хотела бы снова побывать в Таиланде, там невероятно красивая природа. Многие говорят, что в Азии грязно, но если уделять внимание только грязи, никогда не получится насладиться моментом. Как и во всём в жизни, здесь важно себя правильно настроить.





**Ирина
Еромкина:**

**«Сцена —
это волшебное
место»**

Елена БАЛАБАНОВИЧ
Фото: Анжелика ГРЕКОВИЧ
Макияж и причёска:
Алёна КУСТОВА
Дизайнер одежды
(платья на Ирине и младшей
дочери Катеньке):
brand JENNIFER RUSINA

Эта балерина разбивает вдребезги все стереотипы. У неё, такой изящной, хрупкой, полётной — невероятно сильный характер. Она — мама троих детей, но для неё никогда не стояла дилемма: семья или профессия. Даже если её поставят перед таким выбором, она, ни минуты ни колеблясь, выберет детей. И как хорошо, что ей не приходится делать таких решительных шагов!

Практически каждый вечер она блистает на сцене, вновь и вновь покоряя своим талантом зрителей. Сегодня гостья «Алеси» — прима-балерина Большого театра Беларуси Ирина ЕРОМКИНА.

На руках носит сыновей

— На сцене вы представляете самые разные образы, партии, характеры... Что дарит вам вдохновение?

— После некоторых спектаклей кажется, что тебе уже ничего не хочется, потому что ты полностью выложилась на сцене, вывернул самого себя наизнанку. Но я знаю, что за пределами театра меня ждёт другая жизнь. Да, желание творить дарят книги и музыка. Но самые главные мои вдохновители — мои дети! Когда мы вместе, мы с девочками разговариваем, занимаемся домашними делами, гуляем, радуемся, смеемся — и эта атмосфера детской наивности и безмерной любви меня невероятно наполняет. И я готова творить дальше!

— Хотели бы, чтобы дочери продолжили династию артистов балета?

— Сейчас наблюдаю за своими дочками, смотрю, как они развива-

ются, в чём каждая проявляет свою индивидуальность, характер, и порой думаю: не нужен им этот балет... Хотя все данные у девочек налицо и обе в один голос заявляют, что обязательно будут балеринами. Одна носок тянет, за ней — другая, и обе кричат: «Мама, посмотри, как мы ножку подняли!» А я думаю: надо ли им это?

— Почему?

— Наверное, я опасаясь, чтобы у них в голове не засел стереотип о модельной внешности, который сейчас особенно навязывает общество. С детьми об их физической форме надо говорить крайне аккуратно, чтобы не травмировать их неокрепшую психику и не сформировать неправильные понятия. В хореографическом училище я была пухленькой. «Потому что из Пуховичей», — шутила учительница. Хотя сейчас смотрю на свои фотографии — худенькая девочка. Но я чересчур ответственно отнеслась к своей внешности, стала следить за фигурой и считать калории. Был случай, когда мужчина передо мной нёс картонную коробку, а я искала, где на ней написана калорийность продукции, но это оказалась коробка... из-под телевизора.

Не хотелось бы, чтобы через это проходили мои дети. Сейчас у меня осталась привычка есть мало. У нас в семье нет запрета на булки или макароны. Но дочки знают, что в мучном много калорий, а если не хочешь кушать, то пихать в себя еду не следует. Возможно, это будет им только плюсом в дальнейшей жизни. Сын Максим был в детстве достаточно плотным ребёнком, сейчас он вытянулся, у него красивые балетные ноги. Даже шучу порой: может, зря не отдала тебя в балет? (*Улыбается.*) А дочкам говорю: пока занимайтесь всем, что нравится, а там посмотрим...

— Вы не раз говорили, что, когда у вас появился первенец Максим, думали, что будете отдавать себя всю сыну, а не профессии...

— Но есть судьбоносные вещи, от которых не спрячешься. Балет стал важной частью моей жизни именно когда появился сын. И начался мой творческий взлёт, карьерный рост, главные партии. Помню, одной из первых серьёзных ролей стала Маша в «Щелкунчике» Петра Чайковского.



“Атмосфера детской наивности и безмерной любви меня невероятно наполняет. И я готова творить дальше!..”

В самом начале спектакля она бежит навстречу своему дяде с сияющим лицом от радости, от предвкушения волшебства, чуда. Для того, чтобы настроить себя эмоционально, всегда перед этой сценой представляла, что в зрительном зале сидит мой сын и смотрит на меня. И тогда у меня

появлялась та самая улыбка, которая была так необходима для образа Маши... Максим — мой помощник во всём. Сейчас сын получает профессию инженера в БГАТУ. Порой смотрю на 19-летнего серьёзного Максима и вспоминаю, как качала его на руках. Теперь на руках он носит меня...



– Дети как-то поменяли ваше внутреннее «Я»?

– Я бы сказала, что дети поменяли моё мировоззрение, мой внутренний характер и взгляд на истинные ценности. Ушёл эгоизм, появились душевные качества, которых раньше не было. Быть мамой, в первую очередь, это большая ответственность. Рядом с тобой растёт человек, которого надо не просто кормить, одевать и покупать подарки, ему нужны твои забота и любовь. Себе ты уже не принадлежишь – полностью отдаёшь себя ребёнку. А в ответ получаешь настоящую – безусловную любовь...

Дети дарят мне и ещё одну удивительную возможность – дома отключаться от профессии. Я могу не думать о балете круглосуточно. Возвращаюсь домой – и меня окружают другие заботы, разговоры, беседы, занятия, игры...

– Вы счастливый человек?

– Я живу в состоянии счастья. Но у меня есть собственные страхи: боюсь его потерять. Рада, что мои родные и близкие здоровы, каждый нашёл себя в жизни, не потерялся. Да, впереди ждут изменения: дети растут. И я этого немного побаиваюсь. Но сейчас так хорошо, что порой думаю: пусть так будет всегда!.. Я счастлива, что просыпаюсь каждое утро, а со мной – дети, люди, которые меня любят просто так, потому что я – мама и я – рядом.

Дизайнер одежды: brand JENNIFER RUSINA



«Мокрую работу» не люблю

– **Лето – время отпусков. Как отдыхаете?**

– В самый первый день отпуска позволила себе не делать ни-че-го! Абсолютно! (Улыбается.) Если честно, 47 дней отпуска лично для меня – это очень много. Устаю... Самое главное в отдыхе – сменить обстановку. Это может быть и курорт а-ля «всё включено». (Подобный отдых приветствую, но не горю им.) Не получается поехать на море – ничего страшного! В прошлом году мы с детьми прекрасно отдохнули в белорусском санатории – у них остались яркие впечатления. С удовольствием просто остаюсь дома – в атмосфере спокойствия, когда не надо никуда торопиться и можно отключиться от всего. Например, могу уютиться и... отдыхать.

– **Какие ещё повседневные домашние дела приносят радость?**

– Мне необходимо, чтобы все вещи в шкафу были в порядке – аккуратно сложены определённым образом. И девочкам это прививаю. Но «мокрую работу» не люблю. Вот и готовка еды у меня не в приоритете. Хотя, увы, заниматься приходится всем. Раньше мне казалось, что это неправильно, надо себя перестроить, полюбить готовить обеды-ужины, но теперь понимаю: с этим тоже можно жить и быть счастливой. (Улыбается.)

– **Во время отпуска позволяете себе не заниматься физическими упражнениями?**

– Позволяю. Но только первые недели две. Потом самому организму становится некомфортно. С удовольствием прыгаю со скакалкой. И делаю лёгкие упражнения *relevé* на полупальцах, чтобы ноги были в тонусе. Сажусь на шпагат, но дополнительных упражнений на растяжку не включаю. И не нагружаю спину. Жалею себя.

– **И в театр вернётесь всё-таки чуть-чуть раньше?**

– Чтобы легче вернуться в форму, да. Кроме того, всегда есть ощущения, что ты соскучилась по театру... Сцена – волшебное место, где ты не чувствуешь боли, у тебя нет температуры, где ты забываешь о своих жизненных проблемах, где отключаешься от всего... Сцена – это невероятный поток

энергии, накопленный за все десятилетия существования театра. Более того – выходя на сцену, ты словно чувствуешь взаимопомощь предыдущих поколений талантливых артистов...

*«Анна Каренина»:
мощно, сильно, чувственно*

– **Осенью вернетесь в театр – и сразу окунётесь в работу над новой постановкой хореографа Ольги Костель – балета «Анна Каренина». (Премьера в Большом – 14 и 15 ноября.) Первые репетиции вдохновляют?**

– Вдохновляет балетмейстер Ольга Костель. Я, словно губка, впитываю то, что говорит хореограф. Она часто цитирует роман Толстого, объясняет то или иное поведение героев, рассказывает о них, показывает отрывки из фильмов. Нам очень повезло, что работу над постановкой мы начали ещё в конце прошлого сезона. И даже уже репетировали адажио Анны и Вронского – мощное, чувственное. А чтобы и мы, артисты, и сама постановщик осознали, насколько оно сильное, необходимо было вложить в этот хореографический текст все свои чувства и эмоции, чтобы передать внутреннее состояние героев, а не просто механически повторять движения.

– **Обращаетесь к первоисточнику?**

– Роман Толстого сейчас слушаю в аудиозаписи. Но обязательно ещё и перечитаю «Анну Каренину». Долго себя сдерживала, чтобы не смотреть фильмы: хотела в первую очередь увидеть героиню такой, какой её рисует постановщик. Но сейчас есть время пересмотреть экранизации романа Толстого – как легендарную советскую ленту с Татьяной Самойловой и Василием Лановым, так и голливудские картины с Гретой Гарбо, Софи Марсо или Кирой Найтли в главной роли. Гениальная игра киноактёров не может не вдохновлять.

– **Наверняка смотрели балеты, созданные по роману Толстого?**

– Видела «Анну Каренину» Бориса Эйфмана. Конечно, помню яркие моменты, меня впечатлившие.

– **Постановка балета – это всё-таки процесс сотворчества – артиста и хореографа...**

“ Любую награду
воспринимаю как
благодарность
за наш труд.
Безусловно, радостно,
что отметили,
надеюсь, что
заслуженно. ”

– Безусловно. Для меня важно, чтобы балетмейстер создала материал, на основе которого можно было бы двигаться дальше – и самому хореографу, и артистам – для создания образа. Уже к этой основе я постепенно добавляю эмоции и чувства – своё «нутро». Все балерины, которые готовят роль Анны, – абсолютно разные! (Помимо Ирины, это – Марина Вежновец, Яна Штангей, Александра Чижик, Анна Фокина, Людмила Уланцева. – Прим. автора.) И образы у нас в итоге получатся совершенно отличные друг от друга. Ведь когда хореографический текст примеряешь на своё тело, добавляешь к этой пластике своё понимание и видение героя, появляются иные краски, движения «звучат» по-другому...

– **Можно ли создать наполненный образ, опираясь лишь на то, что говорит постановщик?**

– В прошлом году Юрий Ковалёв (*ведущий мастер сцены балета Большого театра, заслуженный артист Республики Беларусь*. – Прим. автора) перед работой над ролью Михаила Глинского в «Анастасии» для себя решил, что будет слушать исключительно постановщика (Юрий Троян, *народный артист Беларуси*. – Прим. автора) – чтобы создать образ, который видит хореограф. И его Глинский мне невероятно понравился! Это не пустые движения, каждое из них наполнено смыслом... Для многих сидящих в зале достаточен визуальный образ красивого артиста балета на сцене. Но есть зрители, которые, кажется, видят тебя насквозь. Им не хватает привлекательной картинки, они хотят прочитать то, что ты говоришь телом. Я работаю на сцене для каждого зрителя, но с особым уважением отношусь к тем людям, которые видят чуть-чуть больше...

– Сейчас перед выходом на сцену осталось волнение?

– Раньше у меня перед выходом на сцену было не волнение, а настоящий мандраж – перед сценой и из-за большой ответственности перед зрителем. У меня тряслись руки и ноги, пропадал голос... Давно такого состояния нет. Вспоминаю о нём с улыбкой. Сейчас присутствует приятное легкое волнение, столь необходимое для артиста. Чтобы эмоционально себя раскачать и завести свой внутренний моторчик, нужно поволноваться. Чтобы внутри что-то задрожало – и на сцену выбежала бы не артистка, механически выполняющая элементы, а, например, Джульетта-девочка, которая испытывает гамму чувств перед своим первым балом. Лёгкое волнение просто необходимо, чтобы вжиться в образ – и предстать перед публикой в той или иной роли... Всё и всегда показывает сцена. Ведь творчество не имеет рамок. И оно должно дышать...

*Из кордебалета убрали,
чтобы не мешала*

– Занимаясь в хореографическом училище, предполагали, что вас ждёт такой невероятный взлёт? Всегда верили в себя? Верили в то, что вас ждёт несомненно успешное будущее?

– В хореографическом училище мне особенно нравились два спектакля Большого театра, в которых мечтала танцевать, – «Жизель» и «Щелкунчик» (в постановке В. Елизарьева). Но в училище у меня и мысли не было, что я смогу когда-нибудь исполнять ведущие партии в этих спектаклях. Веры в себя не было. В то время в кордебалет Большого выбирали только лучших учениц, а то, что тебя могут там заметить, казалось невероятным. Не знаю почему, но лично я могла представить себя лишь в сольных партиях, не более. Но после рождения сына должна была вернуться в форму – и очень сильно старалась, чтобы в кордебалете чувствовать себя уверенно, выкладывалась полностью. Помню, на репетиции последнего акта «Баядерки» – «Тени» Татьяна Михайловна Ершова (народная артистка Беларуси, сейчас – балетмейстер-репетитор Большого театра. – Прим. автора) делала мне замечания из зала: «Ира! Опусть ногу ниже!» А я всё равно стремилась поднять её выше... И потихоньку из кордебалета меня убрали, видимо, чтобы не мешала. (Улыбается.)

Сначала мне дали попробовать Ангелов в «Сотворении мира», вариации Фей в «Спящей красавице», Вагантов в «Кармине Бурана». А потом Валентин Николаевич (Елизарьев, художественный руководитель Большого театра, народный артист СССР и Беларуси, профессор. – Прим. автора) и Юрий Антонович (Троян, художественный руководитель балета Большого театра, народный артист Беларуси. – Прим. автора) меня подозвали и сказали: будем готовить Машу в «Щелкунчике». Я была на седьмом небе от счастья, но в душе сомневалась: «Какая Маша?!» Начали репетировать с Людмилой Бржозовской – и постепенно во мне зарождалась уверенность: я могу! Буквально за один сезон я ввелась на главные роли в «Спартак», «Ромео и Джульетте», «Кармине Бурана», «Лебедином озере»... Оказалось, что я справляюсь и у меня большой потенциал, о котором я не знала...

Дизайнер одежды: brand JENNIFER RUSINA

КОНКУРСЫ



Ранітазія
заахвочваецца!

Марыя МАРОЗ
Фота з архіваў ГА «БСЖ»

Адкрыты конкурс «Свет прыгажосці», дзе дэманструюцца цырульніцкае майстэрства, дэкаратыўны візаж і манікюр, вось ужо больш за 20 гадоў дорыць яго ўдзельнікам яркія ўражанні і творчае натхненне, а галоўнае — дае магчымасць маладым павышаць сваё майстэрства і быць ацэненымі сапраўднымі прафесіяналамі індустрыі прыгажосці. Конкурс «Свет прыгажосці» — сумесны праект Мінскай абласной арганізацыі ГА «Беларускі саюз жанчын» і Асацыяцыі цырульнікаў і касметолагаў Рэспублікі Беларусь.

На асычаная праграма мерапрыемства абавязкова ўключае ў сябе навучальны раздзел: дэманстрацыю найноўшых тэхналогій і інавацый у сферы бытавога абслугоўвання, новае абсталяванне і інструменты, прэзентацыю прафесійнай касметыкі, б'юці-зоны і майстар-класы. Так наўмысна планавалася з самага пачатку, бо гэта дазваляе ўдзельнікам паглыбіцца ў сваю прафесію, правесці дыскусію з калегамі, абмяняцца вопытам.

А ў пабочных гледачоў, вядома ж, цікавасць выклікаюць найперш самі спаборніцтвы па прафесійным майстэрстве і творчыя паказы работ на подыуме.

Працу канкурсантаў ацэньвае журы з кваліфікацыяй суддзяў міжнароднай катэгорыі, сярод іх — лаўрэаты чэмпіянатаў свету і Еўропы па цырульніцкім мастацтве, стылісты, неаднаразовыя прызёры міжнародных і рэспубліканскіх конкурсаў. Пачуць іх меркаванні, водгукі або нават крытыку маладым вельмі важна, бо кожная такая рэцэнзія вопытных, выбітных майстроў дае штуршок для творчага развіцця.





“ «Свет прыгажосці» – гэта сапраўднае
святая творчасці і фантазіі, а лічэ гэта
месца для нараджэння новых таленавітых
майстроў – цырульнікаў, візажыстаў,
касметолагаў, стылістаў. ”



Традыцыйна «Свет прыгажосці» збірае ўдзельнікаў з усёй Беларусі, а таксама з блізкага замежжа: конкурс у Маладзечне заслужыў шырокае прызнанне як адзін з самых значных сярод творчай моладзі, якая шукае сябе ў прафесіі. У ліку пераможцаў шмат «юніёраў». На конкурс з вялікімі надзеямі – сябе паказаць і на іншых паглядзець – збіраюцца пачаткоўцы індустрыі прыгажосці з такіх невялікіх гарадоў, як Вілейка, Смаргонь, Дзяржынск, Мядзель, Ветка і інш. Перш за ўсё, гэта нядаўнія выпускнікі спецыяльных навучальных устаноў, розных курсаў, школ і студый. Гэта хлопцы і дзяўчаты, якім падабаюцца эксперыменты і пошук, якія сочаць за моднымі тэндэнцыямі не толькі ў прычосках, але і ў адзенні і акэсуарах.

Сёлетняя ўладальніца дыплама першай ступені ў мастацкай намінацыі «Hair tattoo», навучэнка 3-га курса Мінскага тэхналагічнага каледжа Кацярына Шляжко шчыра прызналася, што да конкурсу «рыхтавалася вельмі сур'ёзна, бо ўдзел патрабуе і спрыту, і майстэрства, і дызайнерскай думкі: зрабіць за пэўны час малюнак-стрыжку само па сабе няпроста,



Конкурс «Свет прыгажосці» для многіх з'яўляецца першым крокам да дасягнення прафесійнага поспеху. Вобразы для нявесты, святочныя і подыўныя прычоскі і макіяж, дызайнерскі манікюр – журы выбірала лепшых сёлета ў 30 намінацыях. Высока былі ацэнены праца і творчыя задумкі Дзіяны Бліноўскай (Брэст), Вольгі Пятрушын (Гомель), Юліі Тамковіч (Вілейка), Вікторыі Рагель, Алёны Русецкай, Кацярыны Мандрык (усе – Маладзечна) і іншых. Завяршыўся конкурс шоу-паказам топ-стыліста з Беларусі Аляксандра Кірынюка.

а яшчэ дадаецца хваляванне, бо за працай назіраюць журы і гледачы». «Hair tattoo» – гэта фігурны выстрыг, фантазійны ўзор на галаве, розныя арнаменты або нават карціны з каратка выгаленых валасоў. Часцей за ўсё такія тату-стрыжкі можна ўбачыць на юнаках. Цырульніцкі ўзор трымаецца зусім нядоўга – максімум два тыдні. Але авалодаць майстэрствам «Hair tattoo» лічыцца вельмі прэстыжным.

«Свет прыгажосці» – гэта сапраўднае свята творчасці і фантазіі, а яшчэ гэта месца для нараджэння новых таленавітых майстроў-цырульнікаў, візажыстаў, касметолагаў, стылістаў, – гаворыць Святлана Сарока, старшыня Мінскай абласной арганізацыі ГА «БСЖ». – Жанчынам заўсёды хочацца выглядаць прывабна, сучасна, многія сочаць за моднымі тэндэнцыямі і прытрымліваюцца іх. Цікавы макіяж, святочныя прычоскі і стрыжкі, а таксама подыўныя феерычныя вобразы – усё гэта, без сумненняў, выклікае жывы інтарэс і стварае нашым жанчынам, гасцям мерапрыемства выдатны настрой. Хочаце быць прыгожай – будзьце! Майстры сферы абслугоўвання гатовыя дапамагчы вам у гэтым».





Я осталась одна с ребёнком...

«Здравствуйте, дорогая редакция “Алеси”! Мне очень нужна помощь!

Семь лет назад я вышла замуж по огромной любви. Мы познакомились, когда я была ещё первокурсницей, встречались несколько лет. Мой будущий муж был на пять лет старше меня и очень хотел, чтобы мы быстрее поженились. Родители просили меня не спешить с замужеством, советовали заняться карьерой, найти хорошую работу и только потом думать о семье. Но я очень любила своего мужчину и хотела быть только с ним. Поэтому родители отошли на второй план, я не хотела слышать, что они мне говорили и от чего пытались уберечь.

На четвёртом курсе мы поженились. Я была безумно счастлива, мне казалось, что и муж тоже счастлив. Жили дружно и интересно. У мужа был хороший доход, и мы могли себе многое позволить. Мы путешествовали, купили хорошую квартиру, две машины. Муж никогда не жалел для меня денег, в доме всегда был достаток.

Первое время после окончания института я тоже ходила на работу, но зарабатывала мизер и при этом всегда возникали сложности с отпуском. Поэтому вскоре я уволилась. Вила наше гнёздышко, готовила завтраки и ужины, встречала гостей, делала подарки родителям и родным мужа. И ко всем этим вещам я относилась с большой радостью, хотя сейчас, оглядываясь назад, понимаю, как это глупо.

Прошло семь лет. Недавно у нас родилась дочь, которую мы долго ждали и очень хотели. Хотя сейчас я уже не знаю, оба мы её хотели или только я одна... Спустя чуть больше года после рождения малышки муж признался мне, что полюбил другую женщину. Такого поворота я даже предположить не могла. Предпринимала всё, что могла, чтобы сохранить семью. Но, увы, муж ушёл.

Месяц назад мы развелись. Я не стала держать его. Пусть уходит. Сама подала на развод, сама приняла решение отпустить его.

После развода он сказал, что о дочери будет продолжать заботиться и деньги на её содержание тоже будет давать. Он вроде бы своё обещание держит, но этих денег мне ни на что не хватает. Я сейчас не могу выйти на работу, ведь дочь ещё совсем маленькая. Зная размер дохода бывшего мужа, я просила его давать больше денег, но он отказался. Сказал, что мы сейчас каждый сам за себя и ему нужно содержать новую семью.

Честно говоря, чем дальше, тем сложнее мне с ним разговаривать. С родителями у меня сложные отношения, потому что они были против этого брака, попросить у них помощи я не могу. Я совсем потеряна, не знаю, что делать, как себя правильно вести.

Подскажите, может быть можно как-то заставить бывшего мужа платить больше?»

Наталя Петкун, г. Минск



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



– Первое, что следует знать в данной ситуации, исходя из изложенной информации, – это то, что Наталья вправе претендовать на взыскание с бывшего супруга алиментов на общую несовершеннолетнюю дочь в размере 25 процентов заработка и (или) иного дохода отца ребёнка в месяц. При этом для трудоспособных родителей минимальный размер алиментов на одного ребёнка в месяц должен составлять не менее 50 процентов бюджета прожиточного минимума в среднем на душу населения. Данная норма закреплена в ч.1 ст.92 Кодекса Республики Беларусь о браке и семье (далее – КоБС Республики Беларусь).

В этой связи рекомендую сопоставить размер содержания, добровольно предоставляемый отцом ребёнка с его реальным доходом. В том случае, если сумма, которую бывший муж Натальи ежемесячно предоставляет на содержание ребёнка в добровольном порядке меньше 25% его заработка и (или) иного дохода, то для взыскания алиментов в большем размере необходимо обращаться в суд.

Второе, что необходимо знать в сложившейся ситуации, – это то, что нуждающийся в материальной помощи бывший супруг сохраняет право на получение содержания от другого бывшего супруга, обладающего необходимыми для этого средствами, вплоть до достижения общим ребёнком 3-х лет, если он (она) осуществляет уход за этим ребёнком. Данная норма закреплена в абз.2 ч.3 ст.30 КоБС Республики Беларусь.

Таким образом, Наталье как бывшей супруге законом предоставлено право получать средства на своё содержание от бывшего супруга до достижения общим ребёнком трёхлетнего возраста.

Поскольку в сложившейся ситуации бывший супруг отказывается добровольно предоставлять указанную помощь, то женщина вправе обратиться в суд. Требования о взыскании средств на содержание супругов рассматриваются судом в порядке искового производства.

Для удовлетворения данного иска необходимо предоставить доказательства того, что:

- Вы осуществляете уход за общим ребёнком в возрасте до 3-х лет;
- Вы нуждаетесь в материальной помощи;
- Бывший супруг имеет необходимые средства на Ваше содержание.

Вышеуказанные обстоятельства являются предметом доказывания по данной категории дел. В этой связи от предоставления данной информации суду напрямую зависит, какое решение примет суд.

Следует также знать, что, определяя размер средств, подлежащих взысканию в Вашу пользу, суд будет учитывать не только размер дохода бывшего супруга, но и его заслуживающие внимания расходы. При этом бывший супруг должен не только голословно заявить о соответствующих расходах, но и обосновать их, а также документально подтвердить.

Вопросы о том, как суд определяет размер средств на содержание супруга, урегулированы ст.31 КоБС Республики Беларусь.

Так, данные средства взыскиваются:

- в кратном отношении к базовой величине, установленной на момент выплаты (в этой связи в исковом заявлении размер необходимого содержания следует указывать в базовых величинах);
- исходя из материального и семейного положения обоих супругов.

В данной части под семейным положением, которое, исходя из вышеприведённой нормы также имеет значение для суда при определении размера средств, подлежащих взысканию с одного бывшего супруга на содержание другого бывшего супруга, следует понимать состав семьи каждого из бывших супругов, количество лиц, которых они обязаны содержать по закону (несовершеннолетние и совершеннолетние нетрудоспособные дети, нетрудоспособные родители, бывшие супруги) и прочие подобные обстоятельства.

Далее под материальным положением следует понимать размер заработка и/или других доходов, наличие имущества, денежных сбережений и т.п.

Обращаю Ваше внимание, что, согласно ч.2 ст.31 КоБС Республики Беларусь, в случае изменения материального или семейного положения одного из супругов каждый из них вправе впоследствии обратиться в суд с иском об изменении размера средств, взыскиваемых на содержание.

Важно также знать, что если разведённый супруг, получающий средства на содержание, вступит в новый брак, то его право на получение содержания от бывшего супруга будет утрачено (ст.33 КоБС Республики Беларусь).





Знайдзіся, дзіця!

Сотні дзяцей у нашай краіне не ведаюць, што такое любоў родных людзей, бо гадуюцца ў дзяржаўных установах — прытулках і дзіцячых дамах. «Знайдзіся, дзіця!» — так мы назвалі праект «Алесі», які ажыццяўляецца пры падтрымцы Нацыянальнага Цэнтра ўсынаўлення Рэспублікі Беларусь.

— В начале Священного Писания, в книге «Бытия», мы встречаем удивительные слова, сказанные Богом после сотворения Адама: «Не хорошо быть человеку одному...» (Бытие. 2, 18). После этих слов Господь создаёт Еву и возникает первая в истории человечества семья. Сейчас, как правило, приведённая фраза понимается как призыв к каждому человеку искать полноту своего бытия в благословлённом Богом союзе мужчины и женщины. Но, по выражению святителя Амвросия Медиоланского, жена дана в помощь мужу, чтобы она рождала, чтобы в семейном союзе человек помогал человеку. Поэтому слова первой книги Библии касаются и тех, кто является плодом совместной жизни двух любящих сердец.

Человек приходит в мир... И так устроено Богом, что в этом мире человек появляется беспомощным младенцем, и нормой является заботливое принятие его здесь небольшим и уютным уголком нашего бытия, который называется «семьёй».

Часто приходится слышать, что человек является социальным существом, что вне общества он, по сути, человеком стать не может.



Вениамин,
*епископ Борисовский
и Марьиногорский:*

«Ребёнок начинает своё формирование в семье»

Это утверждение, конечно, правильное и имеет подтверждения в истории, но, вместе с тем, оно слишком общее. Ребёнок ведь, как правило, начинает своё формирование не просто в обществе, а именно в семье. Здесь он получает первые разнообразные навыки, которые мы называем социальными. Думается, что главным в этот период для него является опыт любви, опыт тепла и нежности, бескорыстного участия и внимания. Этот опыт необходим каждому так же, как знания и профессиональные навыки, и без него человеку очень трудно в современном мире.

Детские учреждения, которые воспитывают детей-сирот, многое делают для того, чтобы восполнить этот недостаток, но во всей полноте заменить семью даже самое хорошее учреждение не в состоянии.

Именно поэтому Церковь не может не приветствовать инициативы, которые популяризуют такое доброе дело, как усыновление. Это не новое, а испокон веков от прадедов переданное, сейчас не столь распространённое, но самое лучшее средство решения проблемы наличия детей-сирот. Стоит отметить, что у Церкви есть свой

люшы толькі што споўнілася пяць гадоў. Не па ўзросце старанны і адказны, Ілля пазітыўна настроены ў адносінах да дзяцей і дарослых. Часам яму не хапае рашучасці ў адстойванні ўласных інтарэсаў – хлопчык сарамлівы, мяккі і чулівы. На занятках ён ахвотна вучыцца лічыць, маляваць і перажывае, калі штосьці не ўдаецца. Люшы падабаецца гуляць з машынкамі, катацца на самакаце, канструіраваць. Чытаць ён пакуль не ўмее, толькі разглядае малюнкi ў кніжках, але можна не сумнявацца: неўзабаве кніга стане для яго найлепшым сябрам.

У Ждановіцкім дзіцячым доме Ілля жыве каля года. Дзіцячая ўстанова знаходзіцца ў ціхім утульным месцы, на тэрыторыі шмат дрэў, кветак, чыстае паветра. Разам са сваім сябрам Сярожа і іншымі рабятамі Ілля любіць пабегаць, пагуляць на вуліцы, пакатацца з горкі і на самакаце. Але, вядома, нават добрыя ўмовы і ўважлівыя выхавателі не заменіць дзіцяці ўвагу і пяшчоту, якія можна атрымаць у сям'і.

Усынавіць хлопчыка нельга, але можна ўзяць на выхаванне ў прыёмную сям'ю. Ілля, без сумневу, парадзе прыёмных бацькоў сваім спакойным, ласкавым характарам. Хлопчык мае вялікую патрэбу ў любові, увазе і эмацыйным цяпле і адкажа на добрыя адносіны ўдзячнасцю.



ДУА «Ждановіцкі дзіцячы дом»



тэл. 8-(017)-509-93-90.



положительный опыт в этой области. В частности, в Борисовской епархии есть священнослужители, которые, помимо своих родных детей, воспитывают приёмных сыновей и дочерей. Есть и прихожане храмов, которые взяли на себя этот благородный и благословенный труд. Кроме того, с Борисовским Домом ребёнка и другими аналогичными учреждениями сотрудничают священники и делают многое, чтобы помочь его работникам в их нелёгком служении, а малышек не оставить без духовного окормления.

Особое, непростое направление работы, которая ведётся совместно с местной властью, школой и органами внутренних дел, – помощь неблагополучным семьям с целью восстановить в них благополучие и безопасность.

Хочется поблагодарить всех инициаторов и участников акции «Знайdzіся, dzіця!» и призвать Божье благословение на ваше доброе начинание. Дай Бог, чтобы дети, о которых будет писать журнал, нашли свои семьи, своих новых родителей и, приобретая богатый опыт любви, тепла и самоотверженной заботы, воздали преизобильно тем же ближним своим и дальним.



Сярожа

Сярожа – жвавы, гарэзлівы, з вясёлым і прыязным характарам. Зусім хутка яму споўніцца шэсць гадоў. Хлопчык з задавальненнем катаецца на самакаце, гуляе ў рухавыя гульні. Канструктар і цацачныя інструменты таксама прыцягваюць

яго ўвагу. Можна, у будучым Сяргея чакае кар'ера будаўніка? Лепшы яго сябар – Ілля, хлопчыкі паступілі ў Ждановіцкі дзіцячы дом адначасова каля года назад і трымаюцца разам.

Камунікабельны Сярожа без аніякіх праблем знаходзіць кантакт з дзецьмі ды дарослымі. Ён ахвотна пакажа вам свае любімыя кніжкі, размалёўкі. Усынавіць Сярожу нельга, але іншыя формы сямейнага ўладкавання будучы для яго найлепшым выйсцем. Рэгулярныя індывідуальныя заняткі пойдуча хлопчыку на карысць. У сям'і Сярожа зможа лепш развіць свае задаткі ды схільнасці,

а прыёмныя бацькі атрымаюць вясёлага, актыўнага, жыццядаснага сыночка.



ДУА «Ждановіцкі дзіцячы дом»



тэл. 8-(017)-509-93-90.

Невозможное ВОЗМОЖНО,

*или Как научиться желать,
чтобы исполнилось*



Загадывать желания всегда так приятно! Но не менее приятно учиться загадывать их так, чтобы они наверняка исполнялись. Это ещё и всегда весело.



Раздел ведёт

Потребности и желания

У всех без исключения людей есть потребности – это внутренние состояния недостаточности чего-либо. Американский психолог Абрахам Маслоу создал модель иерархии потребностей, её ещё называют пирамидой Маслоу.

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

Потребности очень важны и стремятся к удовлетворению. За каждым желанием стоит потребность. Вот, например, для кого-то своя машина – это безопасность, для кого-то – возможность быть принятым в общество водителей или понравиться любимой женщине, а кому свидетельство успеха или статуса. В первую очередь мы прикладываем усилия к исполнению желаний-потребностей, которые в наибольшем дефиците.

Есть, конечно, в нашем потребительском обществе соблазн погнаться за исполнением чужих мечт: родителей (стать врачом, как мама хотела, но не смогла), маркетологов (купить самые последние модели телефонов, пылесосов...), подружек (выглядеть не хуже других в лабуденах и ресницах).

Желания и цели

Вадим Зеланд выделяет три формы желания. Первая: когда сильное желание перерастает в твёрдую решимость иметь и действовать, тогда желание превращается в намерение, и оно реализуется. Вторая форма желания – это томительное ожидание, когда вы вроде бы хотите, но ничего не делаете, то есть когда вы представляете, как загораете на пляже, но продолжаете лежать на диване. Третья – это зависимость от предмета желания. Жажда иметь что-либо заполняет всё сознание. Такие желания редко исполняются и цена их высока.

О желаниях, которые перерастают в намерения (цели), и пойдёт далее речь.

В 1960 году учёные Дж. Миллер, Е. Галантер, К. Прибрам предложили метод, который помогает быть эффективными в достижении целей. Модель назвали Т.О.Т.Е. (test – operate – test – exit), которая была позаимствована из кибернетики. Она работает так: четко ставится цель, разрабатывается система действий, приближающих к желаемому, потом идёт проверка: действительно ли то, что я делаю, ведёт меня к цели, – и, наконец, желание исполняется, процесс завершается.





Как же понять, какие желания истинные?

Есть методика! Напишите сочинение на тему «Что я буду делать и чем буду заниматься, если у меня будет 100 миллионов долларов».

Подойдите к этому не формально, представьте свое новое положение очень ярко. Вообразите, что у вас действительно есть эта сумма – или ещё большая, если хотите. И вы обладаете не только деньгами. У вас есть уже абсолютно все желаемые материальные блага: машины, квартиры, роскошные дома, дорогая одежда и так далее.

Второй важный момент – вы уже отдали на благотворительность всё, что было возможно, фондам просто больше не нужно столько денег, и они не нуждаются в вашем внимании. Третий момент – вы съездили во все-все путешествия, которые вы мечтали съездить: были в Австралии, жили в Японии, посетили Северный полюс – подставьте свои варианты. И – если вас это беспокоит – вы уже помогли всем родственникам.

Словом, никто от вас ничего не требует, в том числе и вы сами.

И вот с этим ощущением изобилия, спокойствия, достатка и полной удовлетворенности всем, что происходит вокруг, нужно написать развернутый список минимум из 20 пунктов: чем вы теперь хотите и будете заниматься, когда у вас уже всё есть? Какими будут теперь ваши мечты и желания, что будет вас по-настоящему вдохновлять и придавать жизни смысл?

Задание

Выберите желание из своего списка, поставьте цель. Будьте внимательны к формулировке. Согласитесь: выйти замуж, установить любящие отношения, завести семью – есть разница.

После задайте себе 5 вопросов.

1. Цель сформулирована позитивно?
2. Как вы поймете, что она исполнена? Что будет в тот момент с вами, что будете чувствовать, слышать, видеть?
3. Она находится под вашим контролем?
4. Каковы обстоятельства её воплощения в жизнь: где, когда, с кем?
5. Цель не противоречит другим целям? Экологична?

Кажется вам, что это сложно? А вы попробуйте к любому желанию, каждой цели просто добавлять: «Это же просто!» И посмотрите, как жизнь начнёт меняться. Но не забывайте в процессе реализации желания проверять, туда ли вы идёте.

Магия волшебства

А иногда так хочется, чтоб все случилось само))) Скажете, что не бывает такого? А как объяснить все те случаи, когда вы не успели даже озвучить своё желание, а вам подарили, предложили, отдали, позвонили...

В сериале «Чудотворцы» небесная канцелярия на благо людей трудится не покладая рук 24 часа в сутки. Не верите? Тогда попробуем объяснить с точки зрения психологии.

Наше подсознание замечает гораздо больше, чем сознание. Все, что мы создаём, – лишь лучик света от фонарика в темноте подсознания. Но когда цель сформулирована, сроки исполнения установлены (встреча с горячим парнем в 80 лет вряд ли обрадует уже), подсознание в курсе событий, оно начинает нам помогать: в поле зрения попадают новые возможности, разговоры с нужными людьми случаются в нужное время, противоречия становятся взаимодополняющими нюансами, вам кажется, что вы попали в поток.



Мера

Запишите своё самое смелое желание на бумажке. Посмотрите на него с точки зрения Волшебника: есть ли в нём что-то захватывающее, увлекательное, приносящее истинное удовольствие. И отправьте Волшебнику: самолётиком в небо, письмом без адреса – как хотите.

Но даже это не гарантирует исполнение желания на все 100%.

Можно!

К сожалению, на то, сбудется или нет желаемое, огромнейшее влияние имеют наши неосознанные установки, доставшиеся от родителей или приобретённые в течение жизни... Кто решает, можно вам или нельзя?

Упражнение

Вспомните мечту, которая ещё не исполнилась. Честно спросите, почему вам это нельзя. Запишите ограничивающие убеждения (дорого, надо работать, никто в нашей семье этого себе не позволял). Перепишите эти убеждения наоборот. Например: хочу в Венецию, но все говорят, что ничего там особенного, не стоит она тех денег, пахнет там не вкусно, плавать не умею... Венеция – красивый город, о котором хочу сложить своё впечатление, удовольствие от посещения его будет больше, чем потраченные деньги, и плавать там не надо...

Выпишите себе справку, в которой есть разрешение быть счастливым, успешным, здоровым, любимым, любящим, в удовольствии...

Пусть пульт управления вашей жизнью будет в ваших руках!





Пасвячэнне Каханню

Як вядома, каханне — гэта і доўгацярплінасць, і міласэрнасць, і велікадушнасць, жаданне не сябе праслаўляць, не сабой ганарыцца, не сваёй праўды шукаць, а быць разам у час ліха і разам цешыцца з ісіцыны, усяму верыць, спадзявацца і песціць надзею, бо нават калі прароцтвы спыняцца і галасы змоўкнуць, любоў існаваць не перастане... Ёсць меркаванне, што гэтай біблейскай мудрасцю кіравалася ў сваім жыцці Францішка Уршуля Радзівіл — першая на нашых землях жанчына-драматург, заснавальніца беларускага тэатра. Кажуць, менавіта дзеля настаўлення на правільны шлях свайго счадралюбнага мужа Уршуля і пачала пісаць павучальныя п'есы аб вернасці і каханні.

Францішка Уршуля Радзівіл (XVIII ст.)
Прыватная калекцыя
князя Мацея Радзівіла



Сама Францішка Уршуля паходзіла з вядомага роду ліцвінскіх князёў Вішнявецкіх. Яна атрымала выдатную адукацыю: валодала некалькімі еўрапейскімі мовамі, добра ведала сусветную літаратуру, з дзяцінства музыцыравала і малявала. У доме Вішнявецкіх панавала творчая атмосфера — гаспадар князь Януш-Антоній, ваявода віленскі і кракаўскі, быў таксама здольным аратарам і літаратарам, пісаў духоўныя трактаты, панегірыкі і рэлігійныя песні, меў прыдворную капэлу. З замужжам Уршуля не спяшалася, ёй было ўжо 20 гадоў, калі яе сасваталі за ардыната Нясвіжскага Міхала Казіміра Радзівіла.

Як ні дзіўна, але гэты шлюб адбыўся дзякуючы каханню. Князеўна Уршуля з'яўлялася для многіх выгаднай партыяй, і для Міхала Казіміра Радзівіла таксама. Дамовы пачаліся завочна пры пасрэдніцтве дзядзькі Паўла Сангушкі. Калі ўпершыню сабраліся ў госці дзеля знаёмства, прыйшла вестка, што князеўна выпадкова высыпала на сябе гарачае вуголле і апыклася. Наступны раз перашкодай стала нездароўе самога Міхала. Аднак калі ён даведаўся, што да Вішнявецкіх збіраецца засылаць сватоў князь Ржавускі, гэта ўсур'ез яго засмуціла. Варта зазначыць, што Міхал ужо двойчы атрымліваў адмовы пры сватаўстве: ад панны Марыі Сяняўскай і польскай каралеўны Шарлоты Сабескай, што было моцным ударам па яго самалюбству. Таму Міхал тут жа паведамляе маці, што мае цвёрды намер у самы бліжэйшы час сустрэцца з Францішкай Уршуляй і, калі дзяўчына яму спадабаецца, дамагацца яе рукі.

Вестка гэта дужа разгневала Ганну Катажыну Сангушку-Радзівіл. Пасля смерці мужа звыклая ўсё кантраляваць, яна раптам пакрыўдзілася на самастойнасць сына: без узгаднення з ёй сватацца да князеўны Вішнявецкай, тым больш, што яна ўжо нагледзела яму іншую нявесту! Таму княгіня-маці пачынае рабіць усё супраць таго, каб сустрэча адбылася. Прыкідваецца хворай, патрабуе, каб сын неадкладна ехаў замест яе ўладжваць справы ў Варшаву... Аднак усё аказалася

дарэмна. Міхал Казімір сустраўся з князёўнай Уршуляй і пасля першай жа размовы зразумеў, што гэта яго лёс: яму вельмі спадабалася глыбакадумная, начытаная дзяўчына. Тое, што Уршуля закахалася з першага погляду, яна сама пісала не аднойчы.

Даведаўшыся, што сын прыняў рашэнне ажаніцца, Ганна Катажына ўчыніла грандыёзны скандал. Яна крычала пра залішнюю ўлюбівасць Міхала і неабдуманасць учынкаў. Успамінаючы пра падзеі напярэдадні вяселля, Міхал Казімір адзначаў у сваім дзённіку: «Колькі жыву на свеце, не чуў такіх экспрэсій і гнева...». Сямейны скандал ледзь не скончыўся трагічна: з Міхалам здарыўся апаплексічны ўдар. Трывога за здароўе сына і нечакана сур'ёзныя яго пачуцці да Уршулі вельмі ўзрушылі старую княгіню. Яна просіць прабачэння і дае згоду на шлюб, нават актыўна ўдзельнічае ў падрыхтоўцы вясельных урачыстасцей. Затым Міхал Казімір з маладой жонкай едуць жыць у Нясвіж, ардынацыяй ён валодаў па праве старэйшага мужчыны нясвіжскай лініі Радзівілаў. Праз два месяцы да маладажонаў прызджае Ганна Катажына, і з вельмі добрым намерам: паказаць у суседніх Налібоках шклянны завод і майстэрню па апрацоўцы каштоўных камянёў, каб перадаць справу ў рукі сына. У далейшым княгіня-маці працягвала падтрымліваць цёплыя адносіны з сям'ёй Міхала. Яна вельмі перажывала з-за здароўя нявесткі, што яе цяжарнасці канчаліся няўдачамі. А калі нарэшце нарадзіўся доўгачаканы ўнук, радасці Ганны Катажыны не было межаў...

У гісторыі Міхал Казімір Радзівіл добра вядомы таксама па мянушцы «Рыбанька». А ўсё таму, што так ён любіў звяртацца да суразмоўцаў, асабліва да жанчын, да якіх быў вялікі аматар. Ён жыў у эпоху авантурных любоўных прыгод і куртуазнасці, калі былі ў модзе флірт і палкія раманы, тайная перапіска, вершаваныя элегіі і драматычныя інтрыгі... Міхал Казімір «Рыбанька» аб'ездзіў паў-Еўропы, удзельнічаў у каранацыі Людовіка XV, сябраваў з ім і з каралевічам Эмануэлем, быў заўсёдным каралеўскім баляў і паляванняў, франтам і вядомым кавалерам. Жаночай увагай ён дакладна не быў абдзелены. Тым больш, што пасады займаў значныя: маршалак надворскі, кашталян віленскі, ваявода трокскі і віленскі, вялікі гетман літоўскі.



Партрэт Уршулі Радзівіл (XVIII ст.)
Калекцыя Нацыянальнага музея ў Варшаве



Міхал Казімір Радзівіл (XVIII ст.)
Валынскі краязнаўчы музей



Уршуля, застаючыся дома, пісала амаль штодзень каханаму мужу вершы.

«Толькі ты з'ехаў, пісалася лёгка.

З часам цяжэйшым зрабілася пёрка.

Сёння я ледзьве руку падымаю,

Ды не пісаць не магу, бо кахаю.

Час, як сапраўдны праціўнік кахання,

Вечнасцю робіць гадзіну расстання.

Скажучь хай слёзы на змучаным воку,

Як жыве служба ад пана далёка.

Хай бы вачэй дзве салёных крыніцы

Сталіся рэчкай пад вербаю ніцай.

Я б і сама па рацэ той паплыла,

Каб даказаць, што любоў не астыла».

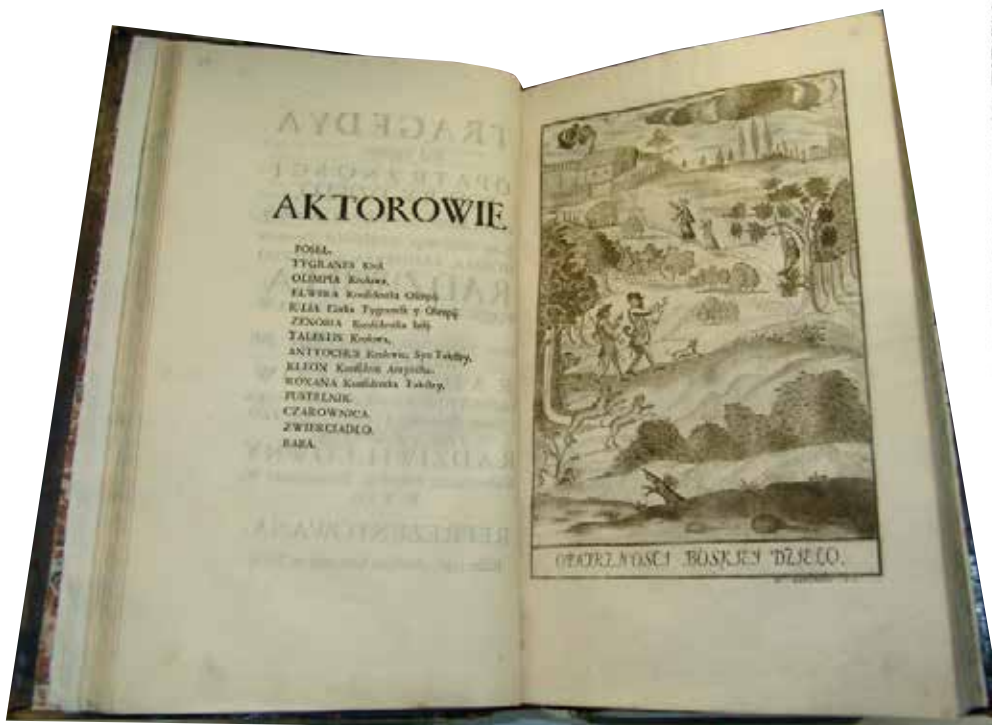
(Пераклад Наталлі Русецкай).

Як і належыць адданай жонцы, Уршуля вельмі шанавала і паважала свайго мужа, і страсці паміж імі былі яшчэ тыя: з дзённікаў Міхала Казіміра вядома, што Уршуля Радзівіл за сваё жыццё цяжарала 34 (!) разы. Толькі трое з сямі народжаных дзяцей (астатнія былі шматлікія выкідышы) дажылі да паўналецця. Страта кожнага дзіцяці прычыняла цяжкія душэўныя пакуты паэтычнай натуры жанчыны.

Міхал Казімір «Рыбанька», хоць і часта адлучаўся з дому па прычыне ўдзелу ў соймах і трыбуналах, падарожжах і прыдворных забавах, але вызначаўся гаспадарлівымі адносінамі да сваіх уладанняў. Менавіта яго высылкамі разбураны ў 1706 годзе шведамі Нясвіж ператварыўся ў беларускі Версаль. Першым памочнікам у гэтай справе была яму жонка. Маладая княгіня таксама шмат займалася вырашэннем пытанняў па гаспадаранню і кіраванню ардынацыяй, разам з мужам абдумвала рэстаўрацыю Нясвіжскага замка. Частыя роды, дрэннае здароўе не дазвалялі ёй пакідаць надоўга свае пакоі, таму яе намаганні не сягалі за межы радзівілаўскіх рэзідэнцый.

Уршуля Радзівіл разгарнула тут асветніцкую дзейнасць. Яе стараннямі была абноўлена друкарня ў Нясвіжы, прыведзена ў парадак замкавая бібліятэка, якую грунтоўна папоўнілі творы еўрапейскай літаратуры, кнігі заходніх філосафаў з трактатамі па сусветнай гісторыі і рэлігіі. Шмат кніг было замоўлена за мяжой. Як пісала сама Уршуля, цяпер яна магла «ажыццяўляць тэатральную адукацыю дома». Літаратурны талент і здольнасці да вытанчанага мастацтва дазволілі Уршулі Радзівіл у досыць кароткі тэрмін зрабіць Нясвіж адным з цэнтраў культурнага жыцця Рэчы Паспалітай.

Наогул, яны з Міхалам добра разумелі адно аднаго. Жыццё ў Нясвіжы таго часу нельга было ўявіць без шумных святаў, паляванняў і гульняў, баляў-маскарадаў. Па ініцыятыве Уршулі Радзівіл дадаўся яшчэ тэатр – забава каралеўскага ўзроўню (у Варшаве ініцыятарамі тэатральных паказаў у той час заставаліся выключна каралі). Захапленне Міхала Казіміра і Уршулі тэатрам пачалося з 1740 года, калі дзеля гасцей былі запрошаныя прафесійныя акторы і ў



“Найчасцей,
гераінямі п'ес
Уршулі былі разумныя
і вынаходлівыя жанчыны,
якія змянялі да лепшага
сваіх недасканалых і
няверных каханкаў.”

Нясвіжскім замку быў пастаўлены першы спектакль. Потым пастаноўкі ладзілі ўжо сваімі сіламі. Спачатку паказвалі п'есы Мальера, Вальтэра, іншых вядомых аўтараў. А калі кіраўніцтва радзівілаўскім тэатрам цалкам узяла ў свае рукі Францішка Уршуля, на сцэне з'яўляюцца яе асабістыя драматургічныя творы.

Першая камедыя Уршулі «Дасціпнае каханне» пабачыла свет летам 1746 года. З-за адсутнасці памяшкання, прыстасаванага для пастановак, спектакль вырашана было паказаць у Альбе – загадайнай рэзідэнцыі Радзівілаў. Пад адкрытым небам была пабудавана арачная дэкарацыя, для шляхетных глядачоў і духавенства пастаўленыя канапы (дробная шляхта і афіцэры Нясвіжскага гарнізона глядзелі прадстаўленне стоячы). Па жанры «Дасціпнае каханне» – гэта камедыя-пастараль у духу італьянскай Commedia dell'arte з песнямі і танцамі.

Новыя п'есы з-пад піра княгіні з'яўляліся потым усё часцей. Яны

мелі павучальны змест: у адных Уршуля гаварыла аб неабходнасці адукацыі, у іншых асуджала няверных мужоў ці захаплялася жаночай дабрадзейнасцю. Аднак дамінуючай тэмай яе драматургіі было каханне (нават самі назвы аб гэтым сведчаць: «Каханне – пабочны суддзя», «Каханне – умелы майстар», «Дасціпнае каханне» і інш.). Пры тым разуменне кахання ў творчасці Уршулі Радзівіл адрозніваецца ад яго тагачаснай інтэрпрэтацыі: гэта не Эрас, якому непадуладны здаровы сэнс, а вельмі пяшчотнае і надзвычай цнатлівае пачуццё, не прага цялеснага злучэння, а імкненне да духоўнага адзінства. Найчасцей гераінямі п'ес Уршулі былі разумныя і вынаходлівыя жанчыны, якія змянялі да лепшага сваіх недасканалых і няверных каханкаў. Княгіня павучала, што варта шанаваць унутраныя якасці, а не знешнюю прыгажосць, кахаць за таленты, а не за прывабны твар. Акцэнт рабіўся на натуральнасці

пачуццяў і паводзін, на праве жанчыны мець уласнае меркаванне. Каханне – гэта роўны выбар дваіх, а не гульня, якія дыкуюцца жаданнямі мужчыны.

Асаблівасцю драматургіі Уршулі Радзівіл з'яўляецца тое, што яна пісала непасрэдна для сцэны: любая сямейная ўрачыстасць рабілася зручнай падставай для новай пастаноўкі. Дарэчы, дэкарацыі да спектакляў яна распрацоўвала асабіста, захаваўшы нават некаторыя малюнкi яе эскізаў. Потым гэтыя сцэнаграфічныя эскізы падрыхтаваў да друку ў выглядзе гравюр мастак Міхаіл Жукоўскі.

Апошняя пастаноўкай у нясвіжскім тэатры была опера «Шчаслівае няшчасце» (1752). Яшчэ з восені княгіня захварэла настолькі цяжка, што нават напісала развітальны ліст мужу. Яна пражыла паўгода. Хвароба, здавалася, крыху адступіла, аднак нечакана абвастрылася і ў маі 1753 года Францішка Уршуля Радзівіл спачыла.



Franciska Ursula Radziwił
 Przekład Natalii Kusznir
 16
**VYKRADAŃNIE
 EUROPY**
 ALBO
TEATR URSULI RADZIWIŁ
 Reżyser Mikołaj Pinihin
 kompozytor Andriej Zubiryc
 scenarzysta i librecista Volha Mackiewicz
 baletmistrz Natalia Furman



Каляровая літаграфія з серыі «Славутыя дзеячы Беларусі». Мастакі Лілія і Валянцін Варэца.



Дзякуючы Урсуле Радзівіл на землях Беларусі з'явіўся ў XVIII стагоддзі прафесійны тэатр, і гэта адбылося на некалькі гадоў раней, чым у Польшчы і Расіі.

Францішка Уршўля
Радзівіл – першая на
нашых землях жанчына-
драматург, заснавальніца
беларускага тэатра

Пастаноўкі п'ес Уршулі Радзівіл ажыццяўляліся некаторы час на сценах радзівілаўскіх маёнткаў, садзейнічаў таму яе сын Караль Станіслаў Радзівіл. Але спаквалі яны сталі тэатральнай рэліквіяй і выклікалі цікавасць толькі ў вузкім коле тэатральных даследчыкаў. Для шырокай аўдыторыі творчасць Францішкі Уршулі Радзівіл адкрылася толькі ў 2003 годзе, калі выйшла кніга яе выбраных твораў у беларускім перакладзе (пераклад ажыццявілі Наталля Русецкая, Наталля Гардззенка, Андрэй Хадановіч, Жанна Некрашэвіч-Кароткая і інш.). Творчая дзейнасць Францішкі Уршулі Радзівіл спырыла станаўленню драматычных тэатраў у гарадах Усходняй Еўропы ў XVIII ст. Дзякуючы ёй, першыя тэатральныя пастаноўкі на беларускай зямлі былі пастаўлены на некалькі гадоў раней, чым у Польшчы і Расіі, дзе княгіня Кацярына Дашкова ўслед таксама пачне складаць п'есы, цікавыя сучаснікам. А Нясвіжскі тэатр Уршулі Радзівіл стаў прыкладам для стварэння прыдворных сцэн у Гродна, Ружанах, Слоніме і іншых гарадах.

Алена ЦЯРЭНЦЬЕВА



Чырвоная ружа,
не стой на дарозе!
Не стой на шырокай,
хто йдзе, той ламае.
Жанаты ламае —
дзяцям на забаву,
Халасты ламае —
дзеўкам на спадману...

(З народнай песні)

Чырвоная ружа

Пра чырвоную дзікую ружу —
даўною прыгажуню-ўлюбёнку
панскіх сядзіб і сялянскіх хат —
сённяшні расповед. Ці шмат
мы ведаем пра яе як крыніцу
дэлікатэсаў?

Дзе дзяўчына — там і ружа

У маім вясковым садзе здаўна
расце куст ружы. Яго пасадзіла
і аберагала яшчэ мая бабуля. Не,
гэта не сучасны квятнік з буйнымі
бутонамі! Бабуліна ружа — блізкая
сваячка шыпшыны, дзікай ружы.
І пасадзіла яна яе не выпадкова, а
таму што мела дачку. У народзе было
звыкла: у гародчыку каля хаты, дзе
жыве маладая дзяўчына, абавязкова
павінна была расці чырвоная ці белая
ружа — кветка-сімвал дзявоцкага ха-
ракта, росквіту, цнатлівасці.

Дарэчы, звычай быў вельмі зруч-
ны для сваці, абавязкам якой былі
своеасаблівыя «выгледзіны»: пошук

дзяўчат на выданне. Па квітненні ру-
жавых кусцікаў жанчына ў чужой вёсцы
беспамылкова знаходзіла патрэбныя
хаты і пачынала весці папярэдне пера-
мовы аб магчымым сватаўстве і вяселлі.

З падання

Мыла-была на вёсцы дзяў-
чына-прыгажуня, якая шчы-
ра кахала хлопца, такога ж зграбнага,
у поўным росквіце маладосці. Але, на
бяду, убачыў аднойчы дзяўчыну жа-
наты пан, упадабаў яе і стаў дамагац-
ца. Не захацела пакарыцца пану кра-
суня, пабегла ў лес і ператварылася ў
куст з ружовымі кветкамі.

Праз нейкі час пан паехаў на па-
ляванне. Убачыў на ўзлеску цудоўныя
кветкі ды захацеў наламаць, каб
аднесці сваёй жонцы. І ў гэты ж час
на ветках з'явіліся вострыя шыпы.
Пан параніўся да крыві, аднак так і
не змог ён сарваць ніводнае галінкі з
чароўным суквеццем.

Вось таму кветкі шыпшыны
здаўна сімвалізуюць у народзе мала-
досць і каханне.



Розавае этнограф
Старыя Мятэжы

Сёння мы ведаем, што ружы
ў палісадніках каля палацаў
першымі сталі высаджваць у Стара-
жытным Рыме, хоць асноўным пры-
значэннем для садоў таго часу было
вырошчваць карысныя вострыя пры-
правы, лекавыя і пладовыя расліны,
гародніну. Аднак прыгажосць і
чароўны водар кветак пераўзышлі
карыслінасць.

У Вялікім княстве Літоўскім
ружы царылі ад XV ст. Колькасць іх
гатункаў і прыгажосць аздаблення
маёнткаў магнатаў падчас «залатога
веку» княжання Вітаўта ўражвала,



многія віды былі прывезены з Італіі. Нават цяпер, вандруючы па Беларусі, завітаўшы ў мясціны, дзе захаваліся рэшткі сядзібных будынкаў, можна сустрэць здзічэлыя ружавыя зараснікі. А шляхецкія сядзібы ды вясковыя садочкі ўпрыгожвалі дзікія ружы і шыпшына.

У народнай культуры шыпшына сімвалізавала мужчынскі пачатак, мужчынскае цела і пладавітасць. Славянскі бог кахання Палель, сын багіні Лады, насіў вянок, у які былі ўплеценыя кветкі шыпшыны.



Хараства плюс смакоцце!

Невялікія чырвона-жоўтыя ягады, якія афармляюцца пасля цвіцення шыпшыны, здаўна спажывалі нашы продкі. З імі варылі варэнне, кісялі, сочыва, сушылі іх. У народнай медыцыне плады шыпшыны выкарыстоўвалі пры прастудзе, малакроўі, рэўматызме, гіпертаніі, а таксама як супрацьзапаленчы, мачагонны і жаўцягонны сродак. Адвар каранёў шыпшыны дапамагаў пры паралічы і захворванні ног. Сёння нам вядома, што больш за ўсё карысных рэчываў (асабліва каштоўнага вітаміна С) захоўваецца ў пладах шыпшыны, калі іх сушыць у цёмным і халаднаватым месцы.

Ружа таксама цанілася на нашых землях: вучоныя садоўнікі ведалі, што гэта крыніца вельмі каштоўнага алею, які прыраўноўваўся да золата і выкарыстоўваўся ў парфюмерыі і медыцыне.

Аднак шырокаму колу літвінаў шыпшына і ружа была вядомая найперш як кампанент кулінарных дзівосаў. Аўтарка першай беларускай кулінарна-гаспадарчай энцыклапедыі «Літоўская гаспадыня» Ганна Цюндзявіцкая навучала гаспадынь таго часу, як рабіць ружавую вадку, варыць жэле і варэнне з ружавых пялёсткаў. Каб адчуць смак ласункаў, якія елі нашы продкі, паспрабуйце прыгатаваць «Сухое варэнне з ружы» і «Варэнне з шыпшыны з журавінамі».

Сухое варэнне з ружы

Спагрэбіцца: 200 г пялёсткаў ружы ❖ 600 г дробнага (лепш молатага) цукру.

У пялёсткаў выдаліць жоўтыя часткі. Змяшаць з цукрам і добра расцерці таўкачом, паставіць на лёд ці ў льядоўню. Калі пусціць сок, варыць на малым агні, пастаянна мяшачучы, да таго часу, пакуль маса не стане амаль сухая.



Варэнне з шыпшыны з журавінамі

Спагрэбіцца: 1 кг ачышчанай шыпшыны ❖ 300 г журавін ❖ цукар (на 1 кг змяшаных ягад 1,3–1,5 кг цукру) ❖ 2 шклянкі бланшыраванай вады. Цукровы сіроп: 1 кг цукру на 2 шклянкі бланшыраванай вады.

Для варэння бяруць чыстыя буйныя плады садовай шыпшыны, крыху недаспелыя. Журавіны бяруць замочаныя ў вадзе з мінулай восені. Шыпшыну разрэзаць на дзве часткі і старанна вычысціць сярэдзіну плода, каб не засталіся валаскі.

Прабланшыраваць у вадзе не больш за 2 хвіліны, адкінуць на дуршлаг і даць вадзе сцячы. Пакласці ў гарачы цукровы сіроп і дадаць журавіны. Варыць на маленькім агні, пакуль плады не пачнуць апускацца на дно, пры гэтым трэба сачыць, каб ягады шыпшыны не разварыліся.

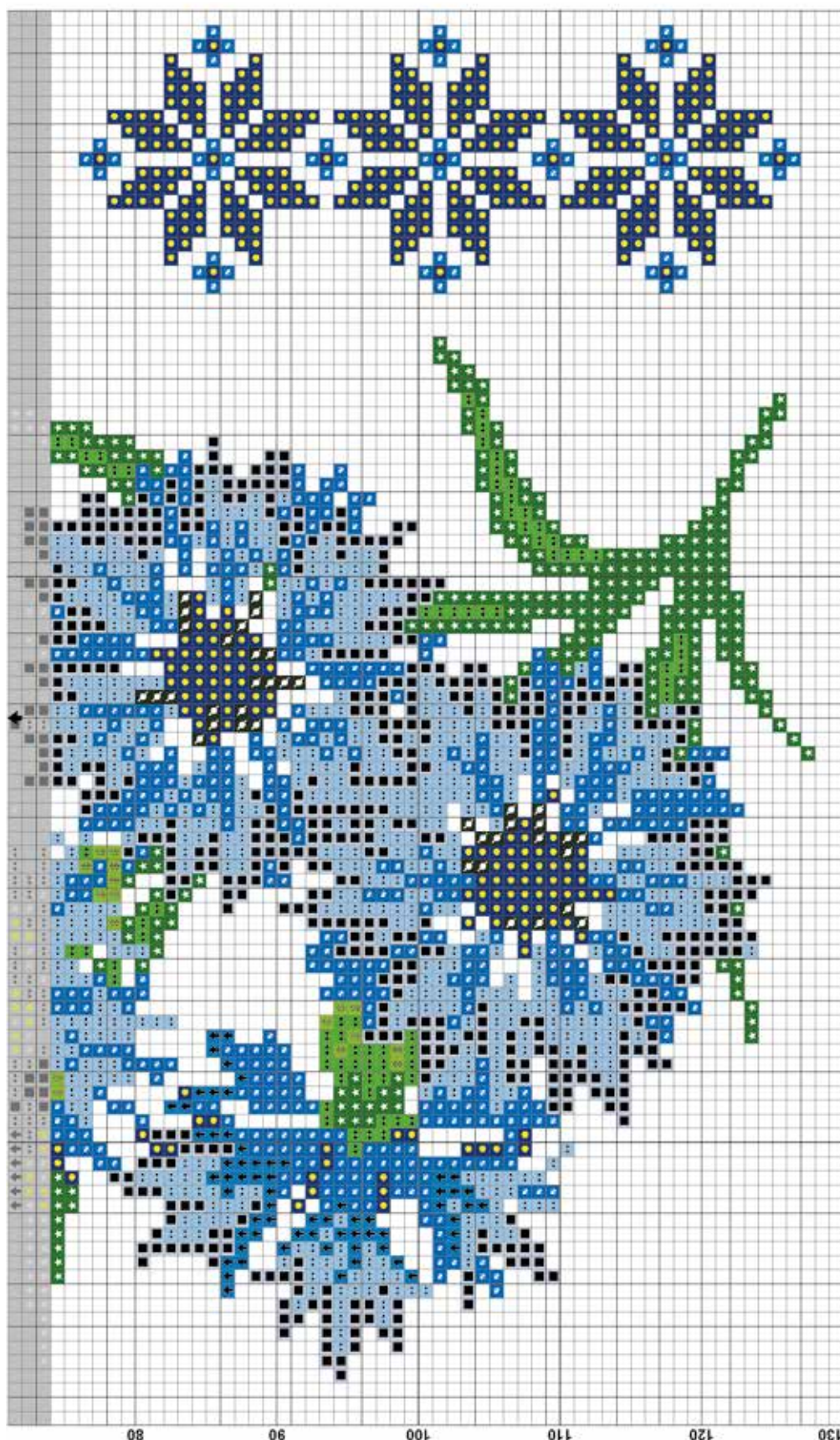
Зняць з агню і пакінуць варыва на ноч, каб астыла, пасля паступова даварыць да гатоўнасці, крыху астудзіць і разліць па чыстых слоіках. Такое варэнне становіцца смачнейшае, калі пастаіць некалькі месяцаў.

Жадаю вам цяплівасці ў прыгатаванні і смачна ласавацца!





УЗОР ДЛЯ ВЫШИВКИ «ВАСИЛЬКИ»



Скучной фартук – незаменимый помощник на кухне. И каждой хозяйке хочется, чтобы он был удобным и красивым, поднимал настроение и создавал атмосферу уюта. Как достичь желаемого? Например, с помощью ручной вышивки.

Сегодня мы предлагаем вам узор «Васильки», традиционный белорусский мотив. Дополнить фартук можно набором прихваток той же серии, рукавицами, салфетками. Узор нежный и в то же время притягивает к себе внимание. Его можно взять за основу при изготовлении подарка маме, подруге, бабушке. Лен – превосходный материал для изготовления кухонных аксессуаров. Благодаря своей прочности изделия способны выдержать большое количество стирок, при этом ничуть не теряя вида.

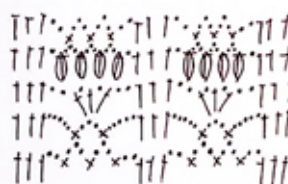
DMC

		904
		906
		907
		3747
		3840
		3843
		995
		820
		310

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



Схема 2



Условные обозначения:

- воздушная петля
- × столбик без накида
- † столбик с накидом
- ⦿ пышный столбик из 3 столбиков с накидом



Анастасия
БАГРЕЦОВА

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

Витаяжная

ажурная шапочка —

**защитит от солнца и дополнит
романтический образ**

Для работы нам понадобится тонкий мерсеризованный хлопок (для моей шапочки я использовала YarnArt Iris) и подходящий по размеру крючок.

Вязание начинаем с 10 воздушных петель, которые замыкаем в кольцо.

Далее вяжем доньшко по *схеме 1*. Связав доньшко, продолжаем вязание по *схеме 2* (1-й ряд схемы 2 = последний ряд схемы 1). Повторяем схему 2 столько раз, сколько понадобится для нужной глубины шапочки, в моём случае схема 2 провязана 4 раза.

Окончив вязание, обвязываем край столбиками без накида, добавляя пико к пышным столбикам.

Шапочку стираем, проглаживаем.

Готово!



Народный мастер по соломоплетению **Галина УДОДОВА.** Соломоплетением занимается более 30 лет. В 1997 г. принята в Белорусский союз мастеров народного творчества.

Куклы из соломы

Интересно

Мастерство создания кукол имеет очень древнюю историю. Куклам, найденным в могилах египтян, около 4 000 лет. Египтянки мастерили фигурки из глины и умели создавать человекоподобные фигуры из воска или дерева. Их куклы имели подвижные суставы и причёски из натуральных волос.

Историки называют одной из первых обладательниц коллекции авторских кукол египетскую царицу Клеопатру. В её дворце куклы исполняли роль манекенов: сперва внимательно рассмотрев облачения на куклах, царица потом заказывала себе торжественные наряды.



Ангел-хранитель: делаем сами

Вам понадобится: тонкая и расщеплённая соломка ❖ прочная нитка ❖ тесьма ❖ лента для декора.

Фигуру ангела начинают выполнять с головы. Сначала пучок длинной соломы нужно туго перевязать прочной ниткой. Затем перевязанный пучок необходимо равномерно вывернуть наизнанку и туго перевязать. Голова с туловищем готовы.

Руки можно сплести косичкой или сделать из пучка соломы. Крылья де-

лают из коротких соломин, перевязав их посередине (или можно сплести лепестком).

Нимб изготовим из цепочки из двух соломин и одновременно из неё же сделаем руки. Основу — пучок — разделить на три части, вставить руки и крылья, туго перевязать выше талии.

Кукла – соломенный ангел-хранитель готова!



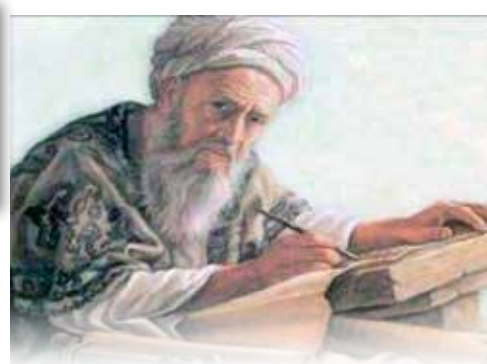
Знаете ли вы, что привычное нам с детства слово «кукла» происходит от греческого «κῦκλος», что означает «круг»?

Таким названием обозначали в древности свёрток из тряпок или пучок соломы, который девочки любили пеленать и качать, проявляя материнский инстинкт.

В языческой Древней Руси вырезали божков из дерева, создавали тряпичные и соломенные куклы-обереги. Они были важной частью жизни восточных славян. Им поклонялись и использовали как средства защиты рода от негатива.

Славянская народная кукла использовалась часто в магических ритуалах, а также была участницей самых значимых событий в жизни. Так, для молодожёнов делались «неразлучники»: две куклы из одного куска ткани с общей рукой. С куклой «кувадкой» муж имитировал процесс родов, чтобы защитить новорождённого от тёмных сил. Куклы помогали решать семейные проблемы, возвращали здоровье с помощью переклада болезней на фигурку и дальнейшего её сожжения. При создании кукол брались исключительно натуральные материалы, причём весь процесс заготовок и создания куклы должен был совершаться в хорошем настроении.

Первоначально изготовление оберегов было исключительно женской прерогативой. Мужчины в этот момент не должны были присутствовать даже где-то поблизости. Считалось, что только хранительница очага способна сделать по-настоящему сильный оберег и вложить в него частицу живой энергии. По умению создавать куклы определяли готовность девушки к замужеству.



Сегодня календулу можно встретить едва ли не в каждом палисаднике, и, тем не менее растение полно тайн и загадок.

Ботаническое название цветка происходит от латинского слова *calendae*, что означает «первый день месяца», а славяне его прозвали ноготками, потому что семена по форме напоминают кошачьи когти.

Календула была необыкновенно популярна в европейских странах. О ней упоминал в своих произведениях Шекспир, а королева Наваррская Маргарита Валуа (королева Марго) любила больше всех остальных цветов в саду. Привлекательность и полезные качества породили немало поверий и обрядов. Считалось, что цветки отпугивают злых духов, избавляют от злых чар. Чтобы защититься от дурного глаза, в комнатах, на дверных косяках развешивали гирлянды

из оранжевых цветов. Верили: если хотя бы просто долго смотреть на них, можно исцелиться от любого недуга. Лепестки, рассыпанные под кроватью, будто бы избавляли от прихода злых духов по ночам, а высушенные цветки, зашитые в мешочки и помещённые в спальню, укрепляли супружеские отношения. Стоило девушке собрать землю, где сохранился отпечаток ноги любимого, поместить её в цветочный горшок и посеять календулу, как чувства влюблённых становились вечными. Между прочим, эти цветы в древности служили своеобразным индикатором супружеской верности: согрешившая жена не могла войти в церковь, если возле входа росли «ноготки».

Семейный лекарь

О лечебных свойствах календулы писал ещё древнегреческий врач и философ Диоскорид, целебность растения использовали Авиценна и известный травник Николас Кульпепер.

Сейчас в аптеках продаётся много препаратов на основе календулы. Их используют для лечения болезней внутренних органов, нервной системы, применяют как потогонное, обезболивающее, успокаивающее, отхаркивающее и общеукрепляющее средство. Водный раствор настойки календулы используют при тонзиллите, стоматите, ангине, кровоточивости дёсен. Из растения делают мазь, которую применяют для лечения порезов, ушибов, ожогов, экзем и трещинок на коже. Настойками, настоями и отварами лечат дерматиты, незаживающие раны и ожоги, угревую сыпь. При псориазе, аллергических дерматозах, витилиго средства, изготовленные из растения, принимают и внутрь, и наружно.

Календула – отличный барометр: если цветки не открываются до семи часов утра, будет дождь или гроза.

Ноготки в саду

Синтетические лекарственные препараты нередко имеют побочные действия, поэтому люди часто предпочитают лечиться при помощи трав. В календуле содержится множество биологически активных веществ: каротиноиды, апонин, углеводороды парафинового ряда, слизи, смолы, фитонциды, горечи, протеины, флавоноиды, гликозид, яблочная, салициловая, пентадециловая и аскорбиновая кислоты, эфирное масло. Они и наделяют цветы лечебными свойствами.

Чтобы приготовить то или иное лекарство, рекомендуется собирать соцветия, которые только начали раскрываться. Листья растения отлично помогают при укусах жалящих насекомых.

»»» Календула избавляет женщин от гинекологических проблем: эрозии шейки матки, воспалительных процессов, грозящих серьёзными осложнениями, например, эффективна при миоме. Настойку разводят в тёплой воде и принимают в течение дня. Также полезны спринцевания (листья и цветки заливают водой, доводят до кипения, настаивают и процеживают). Поможет трава при молочнице и белях — отвар подавляет болезнетворные микроорганизмы.

»»» Чай с календулой снижает токсикоз на ранних сроках беременности. Надо поместить в заварник мяту, листочки малины, смородины и немного ноготков, залить кипятком и пить как чай.

»»» Добавленная в воду календула при ежедневном купании грудничков прекрасно снимает опрелости кожных покровов, устраняет потницу, заживляет мелкие ранки, прыщики, устраняет шелушение, успокаивает нервную систему. Полоскания настоем спасают от стоматита, ангины, снимают зуд и воспаление при укусах насекомых, солнечных ожогах.

Кому применять не стоит?

Как у любого лекарственного растения, у «ноготков» есть противопоказания. Нельзя использовать настойки при гипотонии, сердечно-сосудистой недостаточности, беременности и кормлении грудью, склонности к аллергическим реакциям, приёме антидепрессантов и антибиотиков. Препараты на основе календулы снижают реакцию, поэтому запрещается применять их водителям, тем, кто управляет сложными механизмами. Наружное использование «ноготков» крайне редко вызывает нежелательные эффекты. Иногда возможны аллергические реакции: зуд, сыпь и даже тошнота, тяжесть в желудке, горечь во рту.

Чтобы продлить цветение календулы, надо спустя некоторое время после его начала обрезать растение на высоте 10-12 см от уровня земли и хорошо полить. Вскоре появятся новые побеги, а потом и много крупных ярких соцветий.

Особенности выращивания

Самый простой способ обзавестись календулой — посеять семена в открытом грунте в октябре или апреле. Весной это делают, как только почва просохнет после таяния снега и прогреется. Семена при посеве заглубляют в почву на 10-20 мм. Если растения выращивают в качестве лекарственного сырья, то дистанцию между кустиками делают от 7 до 10 см, а междурядья — 30-40 см. Всходы появляются уже через 7 дней, а через 15-20 дней после этого сеянцы нужно проредить в загущенных местах.

Растения, оказавшиеся лишними, можно не выбрасывать, а пересадить, так как календула хорошо переносит «переезд». Сеянцы пропалывают, рыхлят междурядья. Эти операции повторяют ещё 2-3 раза в начале лета. Поливают умеренно. Цветение начнётся примерно через месяц после посева.

Растение неприхотливо, соглашается на почвы любого типа и быстро приспособляется к сложным условиям. Самое пышное цветение происходит при повышенной влажности и на хорошо освещённых участках.

Календула способна довольно долго расти на одном и том же месте, она устойчива к возвратным заморозкам, хорошо всходит из самосева.

Ухаживать за «ноготками» несложно. Поливают их только во время длительной засухи, рыхлят междурядья и удаляют сорняки. Требуется подкормка комплексными минеральными удобрениями. Чтобы появлялись новые бутоны, надо постоянно обрывать полностью отцветшие соцветия. Если этого не делать, растения отцветут уже в конце июля.

Лучшие декоративные сорта

Селекционеры постоянно трудятся над выведением новых сортов, причём работа ведётся по двум направлениям: декоративному и медицинскому. Американские и европейские ботаники заняты выведением всё более красивых форм. К примеру, группа сортов «Пасифик Бьюти» используется для срезки, кустик в высоту может достигать 70 см, а диаметр корзинок доходит до 9 см.



«Зонненштайн». Кустик компактный, высотой от 40 до 50 см. Насыщенно-жёлтые полумахровые соцветия достигают диаметра 7,5 см, язычковые цветочки закручены вниз. Стебли ребристые, как и большие продолговатые листовые пластины, бледно-зелёные.

«Ювель». Кустик шаровидной формы в высоту достигает 40–50 см. Диаметр полумахровых или махровых

соцветий — от 5 до 8 см. Они состоят из жёлтых трубчатых и плоских язычковых цветочков, окрашенных в лососево-оранжевый цвет.

«Радио». В высоту куст достигает от 35 до 45 см. Полушаровидные соцветия бывают полумахровыми и махровыми, диаметром 6–7 см. Трубчатые цветочки имеют оранжево-жёлтый окрас.



Пробуйте в кулинарии!

Календулу в древности выращивали как овощное растение, с ней готовили вино, пудинги, начинки для вареников, клали в овсяную кашу и супы. Растение тогда называли «пряностью для бедняков»: дело в том, что настоящие заморские специи были очень дорогими, а календула вполне заменяла шафран. Блюда приобретали аппетитный оранжево-жёлтый оттенок и новый вкус.

И сейчас лепестки календулы как натуральный краситель, ароматизатор и вкусовую добавку используют для приготовления салатов, десертов, напитков, разнообразных блюд вегетарианской кухни, добавляют в супы, выпечку, травяные настойки, домашние ликеры, соусы.

Рис с календулой

Понадобится: половина мелко нарезанной луковицы, 2 бульонных кубика, полчашки измельчённых лепестков календулы, 2 чашки длиннозёрного риса, 4 чашки воды, соль по вкусу.

Закипятить воду, добавить соль, лук, бульонные кубики, лепестки календулы и рис. Размешать и варить под крышкой на медленном огне 18 минут.

Маффины с календулой

Понадобится: 1 и $\frac{3}{4}$ чашки муки, 2 ч. ложки разрыхлителя, 0,5 ч. ложки соли, $\frac{1}{4}$ чашки сахара, 2 яйца, 2 ст. ложки растопленного сливочного масла, $\frac{3}{4}$ чашки молока, $\frac{3}{4}$ чашки измельчённых фиников, 2 ст. ложки лепестков календулы.

Разогреть духовку до 220 градусов. Смешать просеянную муку с разрыхлителем, солью и сахаром. Отдельно взбить яйца. Яичную смесь соединить с молоком, маслом, финиками и лепестками календулы. Все ингредиенты тщательно перемешать. Разлить тесто по формам для кексов, заполняя их наполовину. Выпекать 15–20 минут. Готовые маффины украсить цветками и лепестками календулы.



Омлет с календулой

Понадобится: 2–3 яйца, 2 ст. ложки молока, 2 ч. ложки сливочного или 1 ст. ложка любого растительного масла, 2 ст. ложки свежих лепестков календулы, соль и перец по вкусу.

Взбить яйца с молоком, посолить и поперчить по вкусу. Всыпать в яично-молочную смесь лепестки календулы. Приготовить омлет на разогретой сковороде, смазанной маслом.



Заварной крем с календулой

Понадобится: 0,5 л молока, чашка лепестков календулы, ¼ ч. ложки соли, 3 ст. ложки сахара, ваниль на кончике ножа, 3 яичных желтка, 1/8 ч. ложки тёртого мускатного ореха и столько же душистого перца, ½ ч. ложки розовой воды.

Растереть лепестки календулы в ступке и смешать с молоком и ванилью. Ввести в молочную смесь взбитые яичные желтки, соль и сахар со специями (мускатный орех и душистый перец). На среднем огне довести до кипения, непрерывно помешивая. Не прекращая помешивать, проварить 5-10 минут до загустения. В охлаждённый крем добавить розовую воду.

Готовый заварной крем можно использовать для приготовления десертов или подавать как отдельное блюдо запечённым. Крем сервировать взбитыми сливками и лепестками календулы.

Травяное масло

Понадобится: 200 г сливочного масла, 2-3 ст. ложки лепестков календулы и столько же листьев майорана.

Размягчённое масло смешать с календулой и майораном и довести смесь до однородного состояния в блендере. Можно добавить ст. ложку оливкового масла, немного лимонного сока, соли и перца по вкусу. Готовое масло выложить в форму и заморозить в холодильнике.



Календула в косметологии

Календула входит во многие косметические средства. На её основе создают тоники, кремы, скрабы, ополаскиватели, маски, травяной косметический лёд и мыло.

Смягчающая маска для рук с календулой.

Чтобы приготовить такое косметическое средство, понадобятся: 2 ст. ложки овсяных хлопьев, 2 ч. ложки лимонного сока, 1 ч. ложка свежих лепестков календулы, 1 ст. ложка мёда, 3 ст. ложки тёплой воды.



Смешать все ингредиенты в блендере. Нанести на очищенную и немного влажную кожу рук. Выдержать 5-10 минут. Смыть маску водой комнатной температуры и смазать руки питательным кремом. Овсянка очищает и смягчает кожу, лимонный сок выравнивает тон кожи и устраняет пигментные пятна, календула и мёд — смягчают и лечат.

Ополаскиватель для волос с календулой. Понадобятся: 0,5 л крепкого травяного чая из календулы, 1 ст. ложка настойки календулы, 3-5 капель эфирного масла розмарина. Заварить крепкий чай из цветков календулы. Дать настояться и остыть. Добавить настойку календулы и розмариновое эфирное масло. Нанести на вымытые и влажные волосы и кожу головы. Оставить на несколько минут, затем смыть.

Скраб для лица. Понадобятся: чашка овсяных хлопьев, полчашки кукурузной муки, 1/3 чашки сухих лепестков календулы.

Смолоть все продукты в кофемолке в порошок. Хранить такую основу для скраба в посуде с плотно прилегающей крышкой. Перед чисткой лица одну чайную ложку сухой смеси смешать с небольшим количеством воды. Нанести на влажное лицо и массирующими движениями растереть кожу. Смыть тёплой водой.

Ванна с календулой. Приготовить настой: 200 г сухих лепестков календулы залить 2 л кипятка. Довести до кипения и дать настояться. Добавить в воду для принятия ванны. Такая процедура полезна при экземе, крапивнице, сыпи. Помогает календула при проблемной коже.

Как правильно заготовить

ветки календулы продаются в любой аптеке. Однако некоторые предпочитают заготовить их самостоятельно. Собирают их на протяжении всего лета в сухую погоду. Срывают только те цветочные корзинки, которые полностью распустились.

Сушат в тени, в хорошо проветриваемом месте, рассыпав тонким слоем на мешковине, время от времени перемешивая.

Сухие ноготки помещают в хлопчатобумажные мешочки, их можно держать в стеклянных банках в прохладном тёмном месте. Допустимый срок хранения — 1 год.



Что такое «хорошо»

и что такое «плохо»

С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЛАНДШАФТНЫХ ДИЗАЙНЕРОВ

Каждый счастливый обладатель загородного дома мечтает о том, чтобы на его участке было красиво. Правда, понятие о красоте у всех разное. Для одних это аккуратные ровные грядки с богатым урожаем, для других — безупречный английский газон без каких-либо излишеств, для третьих — беседка и мангал с шашлыком.

А что говорят о садово-парковом дизайне специалисты? Какие тенденции «ландшафтники» считают модными, а какие — вредными? И вообще, как правильно украсить свой приусадебный участок?



Плохо. Слишком яркие краски.

В загородном пространстве «ярко» вовсе не значит «красиво». В окружающей нас природе вообще многие цвета сдержанные, приглушённые. Поэтому не спешите делать из своего участка «цирковую арену». Яркая разноцветная тротуарная плитка перед входом, красная крыша, «кислотная» детская площадка... В итоге любые растения рядом с таким избытком пестроты будут смотреться убого.

Поэтому перед тем, как выбрать оранжевый или голубой цвет для садовой дорожки, подумайте, что «красиво» — это прежде всего естественно, и лучше выложить её деревянными кругляшами или камнями, или обычной серой плиткой (она, кстати, более долговечная, чем цветные образцы).



Хорошо. Натуральные цвета.

Сегодня ландшафтные дизайнеры отдают предпочтение естественным оттенкам и выбирают плавные цветовые переходы. Именно поэтому в оформлении актуальны природные материалы натуральных цветов. Например, камень, дерево, но не пластик.



Екатерина АПАРИНА



Плохо. «Винегрет» из посадок.

Смешение всего, чего только можно, — самая частая ошибка, которая встречается практически на каждом участке. Понятно, что хозяева вроде бы хотели как лучше: старались использовать каждый уголок, попробовать разные формы.

Но обычно из таких безудержных экспериментов получается хаос. Там экзотическое дерево, тут мамина «деревенская» клумбочка, здесь грядочка с ароматной зеленью, рядом ремонтантная земляника и кустики голубикой садовой, а в итоге... В итоге за этим многообразием сложно ухаживать, подкармливать разные растения и бороться с их болезнями. Неудобно окашивать газонные зоны, да и целостного красивого участка не получается.



Хорошо. Составить план.

Это продуманный ландшафт, который подчеркивает плюсы и скрывает минусы вашего участка.

Начните с деревьев и кустарников — основы любого сада. Лучше высаживать сразу взрослые, хорошо сформированные кустарники и деревья. Именно они делают сад садом, организуют его пространство, создают игру света и тени и радуют взгляд красивыми пейзажами.

Дальше переключайтесь на цветники. Сейчас в моде не пышные садовые цветы, а луговые и полевые растения. Дикое луго вместо клумб. Очень современный и красивый элемент сада — участок с имитацией лесного луга, на котором ромашки, васильки, кровохлёбка, иван-чай и лабазник соседствуют с вейниками, мятликами, ячменем и тимopheевкой.



Грядки, туй и фонари, как элемент нескучного дизайна



Плохо. Отсутствие баланса.

Дом, участок, посадки и беседки — всё это должно быть гармоничным. К примеру, обильное мощение плиткой: на этом фоне маленькая клумбочка или одинокое плодородное дерево будут выглядеть странно. Обратная ситуация: сплошные грядки и отсутствие каких-либо дорожек и островков для отдыха — тоже странный вариант. Всё должно быть уравновешено.

Попробуйте нарисовать свой участок на бумаге и «поиграть» с размещением на нём разных объектов. Помните, что мелкие объекты лучше сгруппировать: хорошо не 5 клумбочек в разных местах, а один большой цветник.

Ещё одна частая ошибка — посадка туй по периметру всего участка. К сожалению, от того, что вы один квадрат продублируете ещё одним квадратом, лучше не станет. У вас останется всё тот же скучный квадратный участок. А ведь туй можно распределить и сгруппировать так, чтобы эти растения радовали своими причудливыми формами и служили ярким декоративным элементом в дизайне участка.

КСТАТИ

Если ваш участок располагается в низине, можно попробовать использовать такую «изюминку» садового дизайна, как сухой (каменный) ручей. Помимо декоративной функции он способен выполнять и дренажную.





Плохо. Много фонарей.

Настоящие «взлётные» полосы из фонарей можно встретить на многих участках. Порой даже небольшая дорожка к дому подсвечена огромным количеством огней. К сожалению, уже через пару зим все эти фонари стоят покосившиеся, поцарапанные и не работающие. Почему? Да потому что они всем мешают: зимой из-за них снег нормально не почистишь, летом — газон не покосишь, да ещё и дети бегают и цепляются, собаки норовят «уложить».



Хорошо. Удобное освещение.

Громоздкие «дворцовые» фонари уходят в прошлое, а на смену им приходит правильный свет, создающий уют и подчеркивающий красоту пейзажей.

В современных садах появляется всё больше светильников, созданных на заказ, по индивидуальным проектам, вручную. Главное помнить, что освещение должно быть удобным, а не «массовым».

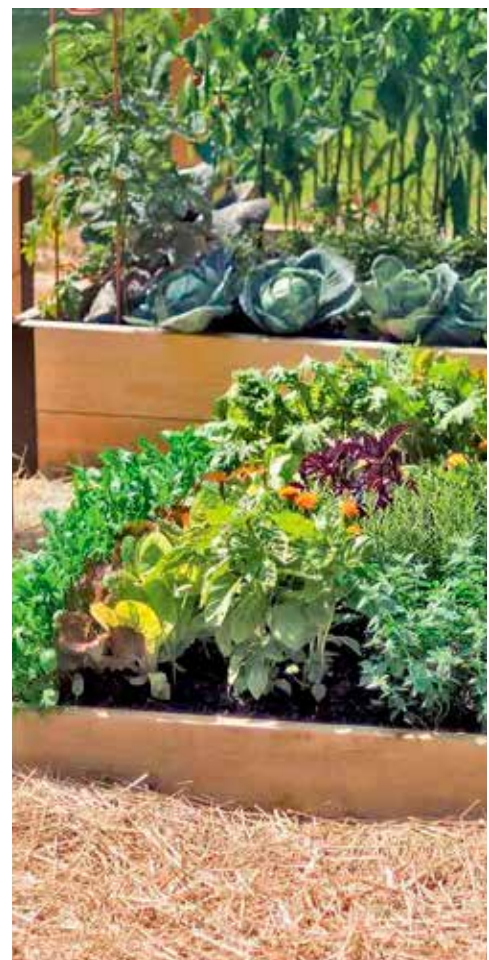


Хорошо. Гармоничный сад.

Тенденции современного ландшафтного дизайна — это неприхотливые сады, требующие минимального ухода, с устойчивым ассортиментом декоративных растений. Если растения подобраны грамотно, то они проявятся во всей красе.

Кстати, огород на участке сегодня тоже в тренде. С помощью привычных и полезных для нашего стола зелени петрушки, укропа, салатов, а также свёклы, моркови, гороха и т. д. можно создать своеобразные «зелёные клумбы», которые тоже станут частью дачного дизайна.

Что касается туй (или других деревьев), то с их помощью рекомендуется выделить определенные зоны участка: спрятать какие-то постройки или создать приватный уголок в глубине сада.





В зоне дачного променада стоит продумать «уголок для селфи». Сегодня сложно представить мир без интернета, а классное фото из красивого сада, созданного, к тому же, вашими собственными усилиями, обеспечит десятки восторженных отзывов друзей!

Сухой фонтан и «зона для селфи»



Плохо. Разуклон.

Очень частая и довольно неприятная проблема. Желая получить красивый парадный вход, люди делают мощение, создают клумбы и... после каждого дождя у них перед домом возникает болото. Всё это происходит из-за неправильного разуклона. В итоге сначала перед домом будут просто лужи, а затем пойдут провалы и просадки плитки. Поэтому места для дорожек следует планировать и подсыпать щебнем.

Дорожки — это не просто полосы земли, по которым удобно ходить, но и декоративный элемент, подчеркивающий стиль усадьбы.



Хорошо. Благоустройство.

Контролировать благоустройство участка стоит на всех стадиях работ на земле. Менять что-либо всегда будет уже намного сложнее. Когда дорожки на участке проложены без учёта эстетики, логики и здравого смысла, то вскоре неудобные тропинки начинают раздражать. И во многих местах сада появляются ненужные углы и так называемые «мёртвые» зоны. Лучше всего, если к важным объектам будут проложены кратчайшие пути, а вот прогулочные дорожки могут быть и пегляющими.



АЛЕСЯ



В августе традиционно начинается период массовой реализации бахчевых культур.

Любят полосатую ягоду (да-да, несмотря на большие размеры плод арбуза — это ягода!) и взрослые, и дети. Также равнодушны мы и к сладким, ароматным дыням размером от маленьких жёлтых мячиков сорта «Колхозница» до больших вытянутых «Торпед». Мы их любим за вкус, аромат и способность утолять жажду — ведь большую часть бахчевых составляет вода. Так, арбузная мякоть на 9/10 состоит из воды и отличается низкой калорийностью в пределах 27–38 Ккал / 100 г. Мякоть арбуза богата клетчаткой, легкоусвояемыми натуральными сахарами, органическими кислотами и пектином. Поскольку арбуз практически не содержит жиров, его по праву можно считать супердиетическим продуктом и проводить абузные разгрузочные дни.

Арбузы считаются не только лакомством, но и лекарством. Сочные плоды используют как мочегонное средство при отёках почечного и сердечно-сосудистого происхождения. Арбуз рекомендуется включать в диету при заболеваниях почек, печени, желчного пузыря, подагре, артритах, атеросклерозе, гипертонии, анемии, сахарном диабете (сахара в арбузной мякоти легкоусвояемые), а также в тех случаях, когда человек подвергается производственным и другим интоксикациям (клетчатка арбуза способствует выведению из организма токсичных соединений, других вредных продуктов обмена веществ). Арбузный сок является мочегонным и желчегонным средством. Привлекателен арбуз и в диете больных ожирением, так как мякоть арбуза малокалорийна и её можно употреблять в больших количествах, чтобы сымитировать насыщение.

Лакомство или лекарство?



Клетчатка в мякоти арбуза очень нежная, она деликатно помогает работе кишечника, улучшая пищеварение. Это полезно тем, кто страдает гастритами (воспалением слизистой оболочки желудка), гастродуоденитами (воспаление слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки). Арбуз обеспечивает нас также ликопеном — природным антиоксидантом, обладающим противоопухолевым действием.

В плодах арбуза присутствуют многие полезные минеральные вещества: железо, калий, магний, фосфор, натрий, кальций, цинк, марганец, фтор, медь и селен. Благодаря наличию этих макро- и микроэлементов регулярное употребление арбуза полезно при малокровии, сердечно-сосудистых заболеваниях и др. Кроме того, минеральные

вещества поддерживают кислотно-щелочное равновесие в организме.

Но, несмотря на всю полезность арбуза, иногда от его употребления стоит воздержаться. Он может усугубить имеющуюся язву желудка или колит. Из-за выраженного мочегонного эффекта арбуз нужно есть с осторожностью людям, страдающим от камней в почках.

О своими свойствам и составу дыня во многом похожа на арбуз. Большую часть дыни также составляет вода. А вот калорийность дыни выше, чем у арбуза, и составляет от 34 до 38 Ккал на 100 грамм. При этом имеет значение сорт дыни: сахаристые сорта отличаются меньшей водянистостью и более высокой энергетической ценностью.

Количество витамина С в дыне больше, чем в арбузе: 100 г мякоти содержит до 20% суточной нормы

Мария МОРОЗ



Витаминный состав арбузов очень разнообразен. В первую очередь они отличаются высоким содержанием аскорбиновой кислоты: 100 г мякоти арбуза содержит примерно 10% суточной нормы витамина С. Богат арбуз и витаминами В-комплекса: тиамин (В₁), рибофлавином (В₂), пиридоксин (В₆), а также никотиновой (В₃), пантотеновой (В₅) и фолиевой (В₉) кислотами. Помимо этого арбузная мякоть содержит каротин (провитамин А) и токоферол (витамин Е).

Витамины А, С и Е являются мощными антиоксидантами, повышающими защитные силы организма и препятствующими процессам старения. А витамины группы В поддерживают здоровье нервной системы и участвуют во многих важных обменных процессах.



аскорбиновой кислоты. Витамины В-комплекса представлены в чуть более высокой концентрации, а вот каротина (провитамина А) в дынях гораздо больше, чем в полосатых ягодах: 100 г дынной мякоти содержат до 8% суточной нормы этого важного антиоксиданта.

Минеральный состав дыни более разнообразен, чем у арбуза. Присутствуют все основные минералы: кальций, магний, натрий, калий, фосфор, хлор, селен, железо, цинк, йод, медь, марганец, а также кремний, кобальт и рубидий, — очень редкие, но жизненно важные для организма. Кроме витаминов и микроэлементов дыня содержит пищевые волокна, омега-3 ненасыщенные жирные кислоты, легкоусвояемые натуральные сахара и нуклеозид инозин, который улучшает работу сердца и оказывает анаболический эффект.



В мякоти бахчевой царицы дыни есть вещества, помогающие выработке серотонина — «гормона счастья», поэтому она полезна тем, у кого часто бывает плохое настроение. Дыня способствует хорошему перевариванию пищи, на востоке её употребляют во время обильной трапезы, она действует как «природный мезим». По сравнению с арбузом дыня обладает более мягким мочегонным и желчегонным действием.

Дыню не рекомендуется включать в рацион людям, страдающим от сахарного диабета и язвенной болезни. Также не стоит употреблять дыню в пищу при расстройстве кишечника. Нельзя смешивать дыню со спиртными напитками, мёдом, запивать холодной водой — всё это может вызвать вздутие, колики и сильный понос.

Как правильно выбирать бахчевые?

АРБУЗЫ

➤ **Не следует брать слишком крупные плоды.**

➤ **Не покупайте повреждённые или разрезанные арбузы и дыни.**

Плод зреет на земле, доступный всем микробам и инфекциям. Его такая прочная с виду корка беззащитна перед вторжением болезнетворных микроорганизмов и токсических загрязнений, стоит только появиться на ней маленькой трещинке. Глюкоза и фруктоза — превосходная питательная среда для размножения микробов. Поэтому не снимайте пробу на рынке, иначе можно прямоком отправиться в больницу.



➤ **Проезжайте мимо арбузных развалов при дороге.** В таких «магазинах» часто покупают ядовитые гостинцы: содержащиеся в автомобильных выхлопах тяжёлые металлы и токсины через корку быстро въедаются в арбузную мякоть.

➤ **Опасны ранние арбузы.** На самом деле они начинают созревать только к августу. Ушлые бахчевики накачивают арбузы удобрениями (солями натрия, калия, аммония, кальция) для их скорейшего созревания.

Отравление нитратами проявляется как общее недомогание, которое сопровождается головной болью. У детей может возникнуть анемия, поскольку нитраты конкурируют с кислородом за гемоглобин. Возникает гипоксия — кислородное голодание тканей. Хуже всего, что нитраты накапливаются в организме, вызывая хроническую интоксикацию.

Обращайте внимание на цвет мякоти: жёлтые прожилки и уплотнения в мякоти свидетельствуют о наличии «химии».

➤ **Детям до 3-х лет не рекомендуется** употреблять в пищу арбузы и дыни (некоторые диетологи увеличивают этот возрастной порог до 5-летнего возраста).

Чем младше ребёнок, тем менее защищён его организм от микробов, нитратов, токсинов, и тем тяжелее могут быть последствия. Для малыша 2-3 лет достаточно 80-100 г, для ребёнка 3-6 лет — 100-150 г бахчевых в день. Детям можно есть арбузы и дыни только в период их естественного созревания.

При покупке сладкой ягоды нужно помнить, что снаружи корка арбузов и дынь всегда загрязнена почвой, с которой они соприкасались в процессе роста, и, как следствие этого, на поверхности бахчевых культур находится много микроорганизмов и яиц гельминтов. Поэтому перед употреблением их нужно тщательно вымыть со щёткой под проточной водой.

Спелость арбуза или дыни следует определять не с помощью надреза плода, а по внешним признакам.

Признаки спелого арбуза — глухой звук при похлопывании его ладонью и жёлтое пятно на боку, которое не должно быть слишком большим.



Санитарно-эпидемиологическим законодательством запрещена реализация бахчевых культур частями и в разрезанном виде при отсутствии условий для обработки инвентаря и индивидуальной упаковки.

При сжатии спелые арбузы потрескивают.

Небольшое желтоватое пятно на боку ягоды образуется при контакте с землей. Его наличие подтверждает тот факт, что арбуз созрел именно на грядке, а не был сорван недозревшим для «комфортной» транспортировки. Цвет пятна должен быть от жёлтого до тёмно-оранжевого, а вот белый оттенок или зелёный говорит о недозрелости плода.

Кожа спелого арбуза более твёрдая, одревесневшая, и если надавить на неё ногтем, то не будет повреждений. Напротив, если арбуз неспелый, то он очень легко проминается ногтем.

Яркий контраст между полосками на корке также показывает, что урожай был собран в оптимальное время.

Вопреки всеобщему мнению, сухой хвостик не гарантирует спелости арбуза. По такому признаку можно ориентироваться только в том случае, если вы ждёте собственный урожай — в период созревания плеть начинает постепенно отмирать. У магазинных арбузов сухой хвостик может обозначать как спелость, так и то, что неспелые ягоды долго лежали на складе.

Дыни

Первый признак дынной спелости такой же, как и у арбуза: глухой звук при похлопывании. Спелая дыня при лёгком надавливании на кожуру должна пружинить (если она чересчур мягкая и остаются следы от пальцев, то эта дыня явно перезрела и уже не пригодна к использованию).

Второй признак — корка. У спелой дыни она должна быть мягкой (если нажать на неё с противоположной стороны от стебля). Окраска должна быть равномерной, без каких-либо пятен. У спелой дыни кожица и полоски должны быть жёлтыми, а не зелёными.

Не покупайте дыню с повреждённой коркой — по тем же причинам, что и арбуз.

Хвостик у спелой дыни должен быть толстеньким и слегка подсушенным, а вот носик, наоборот, мягким (если очень мягкий — плод перезрел, а если жестковат — плод, напротив, не созрел). Обычно у спелой дыни кожа имеет большое количество трещинок и глубокие бороздки.

Помните о запахе: спелая дыня имеет восхитительный аромат! Особенно он заметен у хвоста дыни. Если же вы не чувствуете аромата, либо чувствуете запах зелени, стоит отказаться от покупки.

Если, разрезав, вы почувствуете кислый, тухлый или вообще любой подозрительный запах, плод лучше сразу выбросить. Не оставляйте разрезанную ягоду на солнце и не храните в жаркую погоду более 3-х часов.



Медики бьют тревогу — онкологические заболевания молочной железы у женщин сегодня диагностируются всё чаще и чаще, в мировой статистике ВОЗ значится уже более полумиллиона таких случаев в год.

Впервые значительный рост заболеваемости был отмечен в конце 1970-х годов у женщин пост-климактерического возраста. Сегодня данной патологией страдают даже очень молодые женщины. К сожалению, полной информации о причинах возникновения рака молочной железы у учёных пока нет. Существует список факторов риска, влияющих на вероятность появления опухоли, однако у некоторых болезнь диагностируют и при отсутствии этих факторов, другие же остаются здоровыми при наличии сразу многих из них.

Тем не менее, учёные всё же связывают развитие рака груди с определёнными обстоятельствами: пожилой возраст; бесконтрольное использование гормональных препаратов; травмы молочных желез; наличие в анамнезе диагностированного рака молочной железы у родственников; воздействие радиации, электромагнитных полей, СВЧ; лишний вес; гипертония; раннее начало менструации и позднее — менопаузы; отсутствие детей или поздние первые роды (после 35 лет); прерывание первой беременности; отказ от грудного вскармливания; курение и злоупотребление алкоголем; сахарный диабет; работа по графику с ночными сменами.

Поговорим о некоторых из этих факторов более подробно.

Возраст. До 90 % всех случаев рака молочной железы диагностируется у женщин после 40 лет. Максимальная заболеваемость отмечается в 40–60 лет. Это связано с тем, что в это время в организме женщины происходят гормональные изменения, обусловленные развитием климакса и наступлением менопаузы.

Климакс — нормальный физиологический процесс, но в этот период



О секретах ухода за женской грудью

происходит снижение защитных возможностей и устойчивости гормональной системы. Отсюда и увеличение вероятности опухоли молочной железы.

Питание. На развитие онкозаболеваний могут влиять режим и структура питания. В частности, риск развития заболевания может увеличиваться при систематическом переизбытке жиров животного происхождения, продуктов с высоким содержанием сахара. Предрасположенности к раку молочной железы способствует чрезмерное потребление жареных и пережаренных продуктов, концентрированных бульонов,

яичного желтка, сливочного масла и другой пищи, богатой холестерином.

На все эти питательные продукты есть физиологические нормы, при которых они идут на пользу. Избыточное же употребление их приносит вред, нарушая биохимический и гормональный баланс в организме и повышая риск многих заболеваний, в том числе и онкологических.

Витамины. В отношении многих форм онкозаболеваний учёными установлено, что вероятность их развития связана с недостаточным потреблением витаминов. Относительно рака молочной железы — это бета-каротин. Витамины играют важную роль в обменных процессах, в том числе имеющих защитный противоопухолевый эффект.

Мария МОРОЗ

Ожирение. Лишняя масса тела опасна тем, что отложения жировой ткани обладают способностью задерживать и накапливать в организме различные токсичные и канцерогенные соединения. Кроме того, в жировой ткани изменяется обмен гормонов в сторону увеличения образования эстрогенов, специфически действующих на ткани молочной железы. Поэтому ожирение считается одним из серьёзных факторов риска.

Травмы молочных желез. Нередко сами больные связывают появление у себя опухолевых изменений в молочных железах с её травмой (ушибом, сдавливанием, ранением). Однако механическое воздействие не может превратить нормальную клетку в раковую. Хотя некоторые исследования показали, что частота перенесённых механических травм у больных раком молочной железы всё-таки существенно больше, чем у здоровых женщин.

Наследственность. Специальные наблюдения, проведённые онкологами и генетиками, убедительно показывают, что рак — не наследственное заболевание. По наследству может передаваться только предрасположенность к болезни, чувствительность к возможным канцерогенным воздействиям внешней среды. Развитие рака зависит от ряда факторов, прежде всего, несоблюдению здорового образа жизни.

В Беларуси маммография назначается женщинам 50-69 лет с периодичностью один раз в 2 года в качестве наиболее информативного метода раннего выявления рака молочной железы (если мы говорим о скрининге). Это объясняется тем, что у женщин к этому возрасту в молочных железах практически отсутствует железистая ткань (или её процент более низкий в сравнении с женщинами репродуктивного периода).

Молочная железа молодых женщин имеет более плотную структуру, поэтому используется такой метод, как УЗИ. Данный метод безопасен (без использования рентгеновского излучения) и технически прост. Однако не используется в качестве скрининга, хотя современные УЗИ-аппараты в руках грамотных специалистов позволяют выявлять рак на ранних стадиях.

Современные рентгеновские установки обладают очень высокой разрешающей способностью, позволяя выявить злокачественные опухоли размером от 5 до 10 миллиметров. Несмотря на довольно высокую эф-

фективность, этот метод имеет определённые ограничения.

Термография — сущность её заключается в выявлении с помощью инфракрасных лучей показаний температуры на разных участках молочной железы. Однако диагностическая точность термографического исследования всё же невысока.

Магнитно-резонансная томография (МРТ) стала популярной в последние 5-7 лет. К преимуществам МРТ относятся высокая диагностическая способность без применения контрастных веществ, возможность получения изображения в любой плоскости без механических перемещений, а также отсутствие лучевой нагрузки (облучения). Однако высокая стоимость как оборудования, так и самого исследования ограничивает применение данного метода.

Говоря о различных инструментальных методах диагностики заболеваний молочных желез, важно понимать, что каждый метод имеет свои показания и свои границы. Опытный специалист в каждом конкретном случае должен правильно применять их комбинацию.

“Профилактические осмотры молочных желез рекомендуется проводить после 30 лет один раз в год; после 45 лет — один раз в полгода.”

Методы диагностики

Метод пальпации (прощупывание) является первичным моментом в диагностике различной патологии молочных желез. Полноценный осмотр молочных желез проводится только врачом. Для более точной диагностики применяется ряд лабораторно-инструментальных методик.

В настоящее время основными инструментальными методами **диагностики заболеваний молочных желез** являются: **маммография** (по показаниям выполняется томосинтез, технология CESM, спектральная маммография с контрастным усилением и др.); **УЗИ** (наиболее информативен 3D режим с применением функции эластографии); **МРТ** (с контрастным усилением или без него); **биопсия** (пункционная/трепанобиопсия с УЗИ-контролем или без него).





Вопрос-ответ:

— Насколько важно для выявления проблемы проводить самообследование молочной железы?

— Самообследование не является информативным, если мы говорим о раннем выявлении рака, однако отказываться от него не следует. Данный метод дисциплинирует женщину, заставляет обращать внимание на малейшие изменения молочных желез, на выделения из сосков, уплотнения, что, в свою очередь, своевременно приведёт её к врачу-специалисту.

Самообследование проводится с 14-15-летнего возраста каждый месяц. Желательно в один и тот же день менструального цикла (правильно между 6 и 12 днями от начала менструации). Как это делать, более подробно вам расскажет участковый гинеколог.

— Как часто стоит делать УЗИ?

— Жёстких правил и сроков не существует. Рекомендуются выполнять УЗИ молочных желез ежегодно вне зависимости от возраста.

— Длительное кормление грудью — это реальная профилактика рака или очередной миф?

— В какой-то мере можно сказать, что это реальность. Хотя доказательной базы не существует. Кормление грудью сокращает общее число менструальных циклов, соответственно, у женщины выделяется меньше половых гормонов — эстрогенов. Чем больше этих гормонов, тем выше риск развития рака груди. ВОЗ рекомендует кормить грудью до 1,5-2-х лет. Это хорошо и для мамы, и для ребёнка.

— Нужно ли отказываться от ношения бюстгалтеров?

— Медицинских показаний для ношения бюстгалтеров нет. Если грудь маленькая, то можно позволить себе и не носить этот аксессуар. Женщинам с большой грудью без поддерживающих бюстгалтеров не обойтись. Также его стоит носить кормящим мамам.

При этом желательно избегать ненатурального белья, напичканного поролоном. Грудь в таком случае сильно потеет. Следует правильно подбирать объём чашки бюстгалтера, а косточки никоим образом не должны впиваться в кожу и травмировать молочную железу.

— Есть ли правила, способствующие здоровью женской груди?

— Общие рекомендации такие: правильная осанка и положение тела, умеренная физическая активность, упражнения для груди, соблюдение режима сна и отдыха, борьба со стрессом и ожирением, отказ от курения, рациональное питание, положительные эмоции.

Очень важно избегать избыточного нахождения на солнце, так как чрезмерное воздействие солнечных лучей приводит к гиперпигментации и повышает риск развития злокачественных новообразований, включая меланому.

Для профилактики следует выполнять следующее:

- ❖ Регулярно посещайте гинеколога или смотровой кабинет (маммолога — при необходимости).
- ❖ Не злоупотребляйте гормональными препаратами экстренной контрацепции (постинор, эскапел).
- ❖ Контролируйте свой вес и физические нагрузки.
- ❖ Избавьтесь от вредных привычек (курение, чрезмерное употребление кофе).
- ❖ Сбалансируйте свою сексуальную жизнь.
- ❖ Старайтесь предотвращать ситуации, вызывающие сильный и длительный стресс.

Женская «потребительская корзина»:

- ❖ белокочанная, цветная, брюссельская капуста и брокколи;
- ❖ морковь;
- ❖ петрушка;
- ❖ сельдерей;
- ❖ укроп;
- ❖ кориандр;
- ❖ помидоры;
- ❖ красный перец;
- ❖ яблоки;
- ❖ рис;
- ❖ кукуруза;
- ❖ рыба.



По информации ГУ «Республиканский научно-практический центр онкологии и медицинской радиологии им. Н.Н. Александрова»



По Французской Ривьере

Путешествие — это волна перемен! Забываешь о дате в паспорте, серебре в волосах и чувствуешь, что мечта совсем рядом...

Мы путешествуем на машине по Лазурному берегу от Тулона до Сан-Тропе. Синее-синее море слева, Альпы справа, пальмы, тростник и многочисленные городки автокараванов. У нас говорят: в Тулу со своим самоваром не едут. А вот здесь на отдых на Французскую Ривьеру приехать со своим домиком — дело обычное. Места на стоянках для автокараванов платные, оборудованы всеми удобствами, в том числе есть душ и кафе.

С серпантина заглядываю внутрь ущелья: круглые озера, на склонах — дома с черепичными крышами, ровные ряды виноградников. В долине жить удобнее, но в горах красивее.

Мы останавливаемся в отеле недалеко от Сан-Тропе. Отель расположен на склоне горы, красивейший пейзаж, ниже метров на пятьсот — лазурное море. Однако обслуживание разочаровывает: на регистрацию очередь, персонал на английском не говорит, кондиционеров нет, хотя жара 35 градусов. В такие отели едут люди среднего достатка или те, кто год экономил для отдыха. Вот если бы мы приехали в 5-звёздочный, нас бы встречали на крыльце с шампан-

ским, и кондиционеры были бы... Но стоимость номеров в 5***** заоблачная, поэтому мы стоим в очереди на ресепшн.

Города побережья

Они все очень похожи друг на друга: узкие кривые улочки от моря в гору, некоторые очень крутые, со ступеньками, по ним идёшь, как по лестнице. Все дома малоэтажные, в жёлтых тонах и с черепичными крышами — и повсюду цветущие растения и громадные кактусы.

Порт забит яхтами. До приезда в Каннны я представляла их как нечто звёздное: дворец фестивалей с Аллеей Звёзд, где вручение Оскаров, «Каннские львы»... И вот я вижу обычный южный городок, вовсе не

Валентина БЫСТРИМОВИЧ
Фото автора

помпезный. На набережной Круазет торгуют картинами и безделушками, но люди больше gazeют, чем покупают. Много кафешек и ресторанчиков, памятник первооткрывателю Канн лорду Брумау и громадная фиолетовая акация посреди площади. Говорят, что здесь можно запросто встретить звезду кинематографа, но мы не встретили.

За углом, метрах в десяти от набережной, — странное заведение с вывеской «Русская красная шапочка». Двери и ставни закрыты. Наверное, заведение очень старое, потому что Красной шапочке на изображении не менее сорока. Она на шпильках, в мини-мини юбке, красной шляпке, и в руках лукошко, а вид лукавый, завлекающий... Глянешь на неё — и посочувствуешь волку.

Как и положено, в каждом городке побережья — свои казино, рестораны и ночные клубы. Издали видны две башни на холме: Суке и замок Кастр (XII век). Поднимаемся к ним по крутой улочке и на первом перекрёстке попадаем на местную барахолку. Продается всё, что стало ненужным или надоело.

Фотографирую сверху Канны. Порт и белый парусник, который стоит вдали от пристани с самого утра. Общественный транспорт в городе — автобусы. Урны для мусора только на остановках — это изогнутые спиралью трубы с прозрачным п/э мешком внутри. Чтобы было видно, кто и что туда бросает, во избежание терактов.

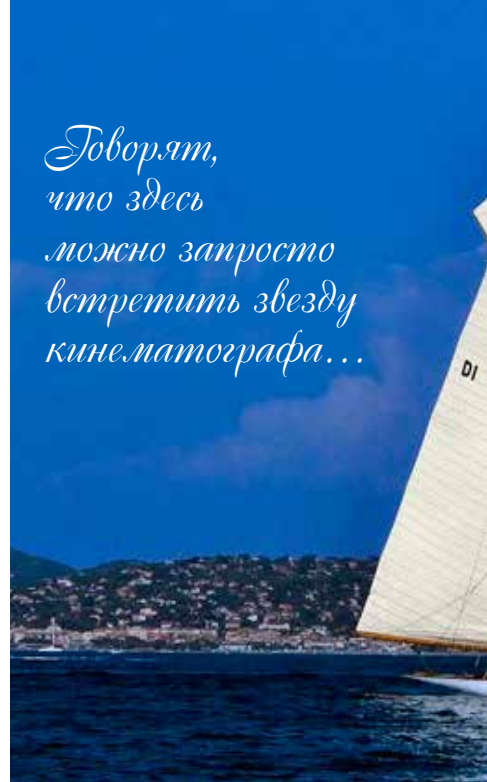
Француженки

Это слово будоражит мужское воображение. Оно издавна олицетворяет шарм, элегантность, обаяние и даже легкомысленность. Присматриваюсь к ним: как одеты, как держат себя в обществе, есть ли волосы на ногах? Знакомая эмигрантка заверила: «Феминисток здесь много, они не бреют ноги — это тоже борьба за равноправие».

Действительно, в отношениях с мужчинами француженки предпочитают равноправие, даже расходы за ужин делят пополам. Семьи создают поздно. Большинство живут в гражданском браке, даже имея детей. Рождение детей откладывают до реализации своих профессиональных возможностей. Предполагается, что в раннем возрасте детей заводят представители низкого сословия,

*Сан-Тропе — провансальский
портовый городок, прославленный
снятыми здесь фильмами «И Бог
создал женщину», «Жандарм
из Сан-Тропе» и др.*





*Говорят,
что здесь
можно запросто
встретить звезду
кинематографа...*

не имеющие цели самореализации: продвижения по карьере, достижения материальной обеспеченности. Француженка не станет изводить себя в браке и грузить на себя все семейные проблемы, она просто расстанется с мужем, который не соответствует её критериям.

Женщины практичны, правильно относятся к своему здоровью, ухожены, спокойны и доброжелательны. Невидела ни пропитых, ни выпивших, ни пьяных женщин (и мужчин тоже). Они не расфуфырены и не заносчивы — они естественны. Француженки следят за здоровьем и в любом возрасте бодры и стройны.

Одежда — простая, главное, удобная. Прямые платья из натуральных материалов. Цвет серый, коричневый, оливковый — в любом случае, не броский. Многие в брюках и рубашках. Удобная обувь: кроссовки, ботинки, шлепанцы, балетки.

Выражение лиц. Утром в общественном транспорте все наши проблемы можно прочесть по нашим лицам. А лица француженок спокойны, не погружены в решение всех проблем сразу, как будто у них нет проблем.

Причёски — стрижка или драматический беспорядок. Я подумала, что у женщины запутанные волосы после бурной ночи, а оказалось, это особый стиль, и соорудить такой драматический беспорядок в салоне стоит дорого. И всё потому, что он выглядит естественно и сексуально.

Где та французская мода, которую я видела на экранах? На улице вы её не встретите, как и не встретите даму в шикарном вечернем платье. Если она направляется на званный ужин, то приедет в машине и пройдёт по улице не более десяти шагов — от машины до двери. А на улице — повседневная одежда.

Пенсионеры — это те, кому за 60. Многие путешествуют на велосипедах или пешком, с рюкзаком за плечами, из города в город, по серпантину вдоль набережной, получая удовольствие от жизни, и нет на их лицах обречённости старого человека.





Кухня

В этой поездке я запланировала попробовать французское вино, лягушачьи лапки, улиток, фуа-гра, сыры с плесенью, круассаны и, конечно, морепродукты.

Завтрак в отеле — шведский стол. Налегаю на инжирное варенье с круассанами. Обедаю и ужинаю будем в соседних ресторанчиках. Они здесь маленькие, уютные. В обед спрашиваю официанта изысканные деликатесы: лягушачьи лапки и виноградных улиток.

К сожалению, улиток подают в ресторанчике за углом, а лягушачьи лапки — блюдо, в южной Франции не слишком распространённое... Решаем, что ужинать пойдём в ресторанчик за углом и там я попробую улитки, а сейчас заказали тар-тар и моллюсков в винном соусе с чесноком.

Горячий чесночный соус заполняет посуду наполовину, а аромат — всё простран-



“Кстати, на ходу здесь никто не перекусывает, даже мороженое не едят таким образом. Во Франции действительно культ еды. Никакого поедания бутербродов, уставившись в экран компьютера!”

ство вокруг. Раскрываю моллюск, пробую, и первой мне приходит мысль, что это блюдо людям может нравиться вовсе не вкусом, а, например, своей полезностью. Похоже, я не гурман. Долго не решаюсь попробовать тар-тар. Возможно, он хорош!

Недаром же его заказывают в дорогих ресторанах. Нет, я точно не гурман...

На следующий день мы обедали в Сан-Тропе в белом ресторанчике с белыми скатертями. На соседнем столике стояла миска с моллюсками. Обратила внимание: моллюски хорошо раскрыты. Решила попробовать заказать ещё раз. Да, вчера были другие и по кон-

систенции, и по вкусу. И по способу приготовления: они были сырыми, а раскрылись от горячего соуса. Не мой случай...

А вот фуа-гра просто изумительна, тает во рту. Дорого, но вкусно. Так же вкусна оказалась и лягушка. Восхитили меня своим вкусом и виноградные улитки — их запекают с зелёной приправой прямо в ракушках. Подаются улитки во многих ресторанах, но можно купить полуфабрикат и запечь в СВЧ-печи дома.

Очень понравился рыбный суп буйабес, приготовленный из нескольких сортов рыб: морского скорпиона, кефали, угря и других. Подаётся он с сухариками и тёртым сыром. Любопытно было попробовать омлет с цветами цуккини.

Кстати, на ходу здесь никто не перекусывает, даже мороженое не едят таким образом. Во Франции действительно культ еды. Никакого поедания бутербродов, уставившись в экран компьютера! Еда — это удовольствие, а не набивание живота. Для французов не бывает невкусных продуктов, бывают продукты неправильно приготовленные.

СМАК ЖЫЦЦЯ
ДОМ

Акварыум:

прыўносім экзотыку ў інтэр'ер

Акварыум у вашым доме можа стаць прадметам асаблівай гордасці і ўвагі гасцей. Плюсы, якімі валодаюць «кавалачкі мора», несумненныя.

Пастаяннае абнаўленне вады ў рэзервуары ўвільгатняе паветра ў пакоі. Назіранне за жыццём прыгожых насельнікаў акварыума і мерны плёскат вады ўплываюць як рэлаксанты, настройваючы вас на пазітыўную хвалю. Урачы рэкамендуюць у якасці прафілактыкі павышанага крывянога ціску сачыць за рыбкамі штодзень не менш за 15 хвілін...

Аліна БЯЛОВА

Як правільна выбраць і размясціць акварыум у інтэр'еры кватэры?

- Акварыумы нельга ставіць насупраць акна, бо пад яркім сонечным святлом вада пачне цвісці; акрамя таго, акварыумы не любяць скразнякоў.
- Вага акварыумаў вызначаецца не столькі іх аб'ёмам, колькі вышыняй. У вузкіх высокіх мадэлях ціск вады нашмат перавышае той, што ўласцівы традыцыйным шырокім экзэмплярам, таму абавязкова неабходна дадатковае ўзмацненне падлогі (звычайна пад сцяжкай) або з дапамогай больш шырокай асновы (якую затым можна замаскіраваць дэкорам).
- Работа абсталявання можа быць дастаткова шумнай, таму мае сэнс правесці яго загадзя; а для спальні больш падыходзяць кампактныя мадэлі або тыя, у якіх адсутнічаюць рыбы.
- Буйныя акварыумы не заўсёды можна пранесці па лесвіцы або падняць у ліфце. У гэтым выпадку ёсць дзве альтэрнатывы: уносіць праз вокны (пад'ёмным кранам) або збіраць на месцы (гэты працэс патрабуе асаблівых умоў і дастаткова часу на склейванне і сушку, яго рэкамендуецца ажыццяўляць да засялення ў кватэру).
- Калі вы ніколі не мелі справы з акварыумам і не плануеце выдаткоўваць сродкі на сэрвісную кампанію, выбірайце сярэдні аб'ём — 150–200 літраў (больш дробныя даглядаць складаней, а буйныя абавязкова запатрабуюць удзелу спецыялістаў).
- Упісваць акварыум у інтэр'ер лепш да рамонту, улічваючы яго памеры (з абсталяваннем), неабходныя ўмовы і падводку вады—каналізацыі (не далей за 10–15 м), калі акварыум не з'яўляецца першапачаткова герметычнай сістэмай.

Канструкцыі акварыумаў

У адрозненне ад непрэзентабельных прамавугольных варыянтаў, сучасныя віды акварыумаў у інтэр'еры — гэта штосьці дзіўнае:

- **падлогавыя**, пустыя яны лёгка пераносяцца з месца на месца, нярэдка сустракаюцца вуглаватыя мадэлі, якія займаюць менш месца, гэта самыя недарагія варыянты з усіх падобных па памеры канструкцый;
- **круглыя** акварыум у інтэр'еры можа быць малых памераў як дэкор або размяшчацца на падлозе на масіўнай круглай тумбе ў вышыню да столі;
- **убудаваны ў мэблю** акварыум усё часцей сустракаецца ў крамах: часопісныя столікі, шафы—сценкі, барныя стойкі становяцца больш цікавымі за кошт падсветкі і насычанага жыцця акварыумных жыхароў;
- **акварыум—калона** — гэта дэкаратыўны слуп вады, які падтрымлівае столь, але тэхнічна не з'яўляецца апорай; часцей за ўсё ўсталёўваецца на мяжы зон аднаго пакоя ў праходзе;
- **акварыум—карціна** — плоская невялікая мадэль з мінімальным аб'ёмам (50–70 л); для пачаткоўцаў рэкамендуецца засяляць яго толькі непераборлівымі рыбамі, паколькі такія акварыумы даглядаць даволі няпроста;
- **акварыумы, убудаваныя ў сцяну**, — адзін з любімых дызайнерскіх прыёмаў; іх майструюць у нішах і спецыяльна пабудаваных канструкцыях, часта на мяжы двух пакояў або ў якасці перагародкі.

Па складзе вады і паходжанні насельнікаў акварыумы дзеляцца на **прэснаводныя** і **марскія**. Апошнія патрабуюць больш складанага абсталявання, таму даражэйшыя. Перш чым заказваць акварыум, трэба вызначыцца, што прыцягвае вас больш за ўсё і якіх рыб вы хацелі б там бачыць, калі наогул рыбы для вас прынцыповыя.



Буйныя акварыумы

Гэта аналаг экзотыкі ў інтэр'еры. Імітуюць падводныя ландшафты рознага тыпу: возера, ручай, акіян. Вапняковыя гроты афрыканскіх азёр з рыбамі яркай афарбоўкі і трапічныя марскія глыбіні з каралавымі рыбамі і цёмнымі адценнямі глыбакаводных насельнікаў — самыя эфектныя і папулярныя кампазіцыі.



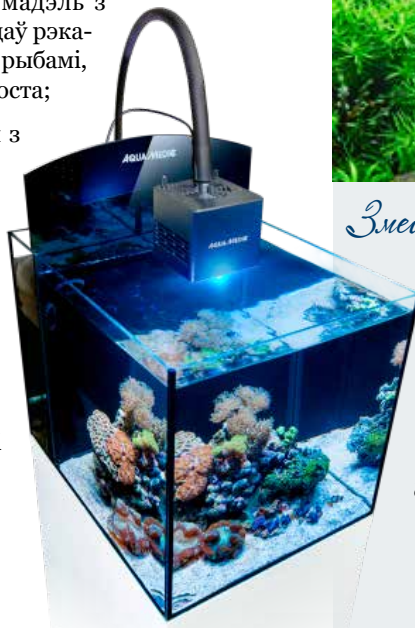
Вуглавыя акварыумы

Як правіла, напоўнены рыбамі аднаго віду і дэкаратыўнымі элементамі пейзажу з камяняў, каралаў і керамічнай імітацыі абломкаў караблёў. Сярод камяняў найбольш эфектныя кавалачкі натуральнага мармuru, граніту, кварцу. З рыб для відавых акварыумаў выбіраюць дастаткова буйных і незвычайных прадстаўнікоў — напрыклад, драпежных экзотаў.



Змяшаныя віды акварыумаў

Самыя распаўсюджаныя. У іх у роўнай прапорцыі прысутнічаюць і водарасці, і рыбы, і крыху дэкору. Такія акварыумы, у адрозненне ад двух папярэдніх, не вельмі ўражваюць, але супакойваюць нервы ніколі не горш. Гэта самы прыдатны варыянт акварыума ў класічным інтэр'еры.





Размяшчэнне ў кватэры

Гасцёўня

Акварыум у інтэр'еры гасцёўні размяшчаецца ў выглядзе асобнай канструкцыі, як агароджа паміж зонамі кухні—гасцёўні, у якасці ўпрыгожання на сцяну (акварыум—карціна). Каб вада не цвіла пад пякучым сонцам, рэкамендуецца размяшчаць акварыум далей ад вокнаў, дапушчальна размяшчэнне ў цёмных кутках пакоя.



На кухні

Акварыум у інтэр'еры кухні усталяваюць у нішах, як карціну на сцяне або дзверцах халадзільніка, убудовваюць у барную стойку або шафу. Часцей за ўсё кухня мае малую карысную плошчу, таму больш апраўданы прыём — убудоваць у сцены або мэблю. З-за неабходнасці праветрываць кухню рэкамендуем выбіраць невялікі акварыум, які хутка нагрэецца пасля праветрывання.

У спальні

Тут акварыум не заўсёды апраўданы, паколькі павышае вільготнасць пакоя. Калі ў гасцёўні з-за вялікай плошчы вільготнасць не адчувальная, як і на кухні з дзеючай выцяжкай, то мікраклімат спальні можа стаць экватарыяльным. Акрамя таго, акварыум патрабуе падсветкі і фільтравання вады, што дадасць святла і шуму ў зоне ціхага адпачынку. Аптымальным варыянтам у спальні будзе сухі акварыум.



Сухі акварыум

Дэкаратыўная кампазіцыя ў шкляной пасудзіне з пяском, галькай, караламі, марскімі зоркамі, ракавінкамі, штучнымі раслінамі. Сухія акварыумы непераборлівыя ў абслугоўванні і маюць меншую вагу.



Найбольш прастыя ў доглядзе

Калі вы не зможаце ўдзяляць дастаткова увагі догляду акварыумаў, можна выбраць адзін з двух варыянтаў: наняць прафесійную сэрвісную кампанію або набыць акварыум да 600 літраў, прастай формы, з прэснай вадой і непераборлівымі рыбамі сярэдніх памераў. Дарэчы, замест рыб можна напоўніць акварыум крабамі. Але калі вы жадаеце чаго-небудзь больш арыгінальнага, звярніце ўвагу на наступныя варыянты.



Акварыумы з раслінамі, але без рыб

У гэтым варыянце шырэйшыя магчымасці па разнастайнай падсветцы, а адна з арыгінальных дэталяў — лакальнае «бурленне» і больш інтэнсіўны рух вады на пэўных участках. Забяспечваецца гэта спецыяльнай сістэмай падагрэву асобных частак акварыума.

Замкнутыя аквасістэмы

Зве герметычна запаяныя пасудзіны з вадой і змешчанымі ўнутры водарасцямі і, напрыклад, гавайскімі крэветкамі. Пасудзіны абменьваюцца адна з адной кіслародам і вуглякіслым газам, таму вам застаецца толькі любавання эфектным пейзажам. Пастаўляюць іх, як правіла, у цыліндрах, шарах або бутлях.



Как собрать ребёнка в школу

Каждый раз в канун нового учебного года родители решают одни и те же вопросы. Сегодня выбор школьных товаров в магазинах и на рынках огромный. Цены разнятся, но экономить не всегда правильно!

Школьная форма

Не покупайте одежду на несколько размеров больше с расчётом, чтобы носить её несколько лет. В такой одежде любой будет чувствовать себя неудобно: кому хочется ходить в школу в балахоне? Прислушайтесь к предпочтениям и вкусам ребёнка – выглядеть хорошо для детей в несколько раз важнее, чем для взрослых. Это психологический момент. В удобной и привлекательной (по мнению ребёнка) одежде ваш школьник чувствует себя в кругу сверстников комфортно и уверенно.

Хочется и нарядное, и практичное, и приятное для носки? Предпочтение лучше отдавать тканям из натуральных материалов, таким как лён, хлопок, шерсть. Из искусственных наиболее комфортна вискоза. Костюмы для школьников лучше покупать с вложением химических волокон до 55%, но не более 67%, блузки и сорочки – до 30%, но не более 40%. Синтетику лучше оставить для непродолжительной носки во время торжественных случаев.

Не забывайте о мелочах! Заколки, носочки, блокнотики, пенал... Всё это также должно нравиться, хотя и стоит это зачастую недешево. Важно не превратить выбор школьной одежды и её примерку в скучное и изнурительное занятие. Постарайтесь подойти к процессу с выдумкой и фантазией, а после шопинга зайдите с ребёнком в приятное для него место – парк или кафе. Пусть от сборов в школу у него останутся приятные впечатления.

Канцтовары

Нередко, прежде всего, родителям стоит позаботиться о качестве и безопасности школьных принадлежностей:

- ❖ приобретайте школьные товары

только в специализированных магазинах, где имеются все сертификаты;

- ❖ внимательно рассмотрите их перед покупкой. Насторожить должны резкий запах или следы на руках, которые остаются от канцтоваров, – в таком случае лучше ничего не покупать в этом магазине;

- ❖ внимательно читайте информацию на упаковке товара. Если имеются указания на ограничения по возрасту, учитывайте их. Так, например, большая и тяжёлая школьная ручка может привести к утомлению мышц кисти.

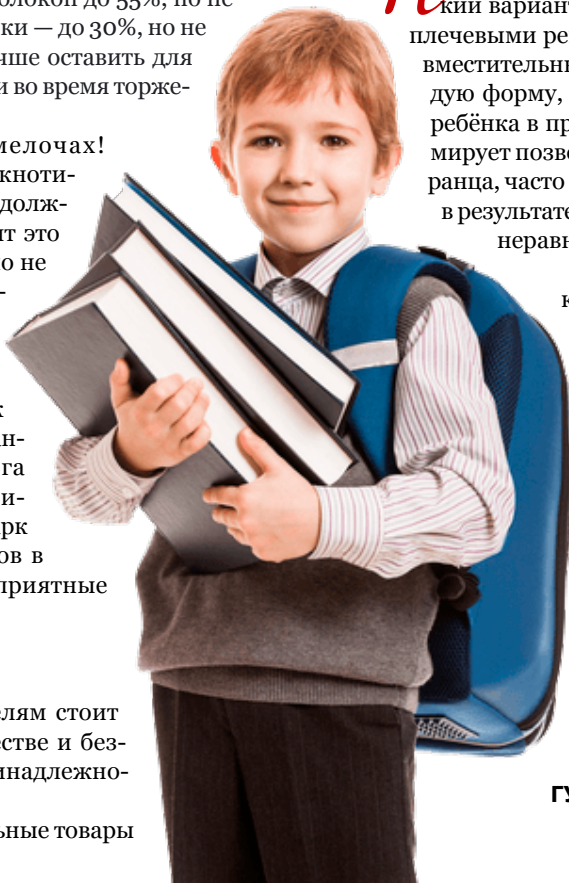
От качества приобретённой продукции во многом зависит успеваемость детей: за «грязь» в тетради, которую оставляет после себя плохая ручка, часто снижают оценку, да и сам ребёнок с гораздо большим удовольствием пишет в тетрадях с хорошей белой бумагой, рисует качественными фломастерами и красками. Если хотите приобрести ученику младших классов тетради или дневник с яркими иллюстрированными обложками, поинтересуйтесь у учителя, будет ли это уместно.

Портфель

Наиболее приемлемый выбор – ортопедический вариант ранца с жёстким корпусом и плечевыми ремнями, который должен быть вместительным и удобным. Он имеет твёрдую форму, поэтому поддерживает спину ребёнка в прямом положении и не деформирует позвоночник. Рюкзак, в отличие от ранца, часто не имеет уплотнённой спинки, в результате это может оказывать на спину неравномерное давление.

Для учащихся начальных классов (1-4) следует подбирать ранцы и портфели весом не более 700 грамм, для учащихся средних и старших классов (5-11 кл.) – не более 1000 грамм. Размеры должны соответствовать анатомо-физиологическим параметрам школьника и быть удобными при носке. Для обеспечения безопасности учащихся на ранцах и портфелях предусмотрены детали и фурнитура со светоотражающими элементами.

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





Валентина Быстримович

Соблазны



Нет у человека врага большего, чем он сам. И самая большая победа — это победа над собой. Сколько раз я вступала в бой со своим желанием съесть что-нибудь «сладенькое»? И... всегда проигрывала. Недельку, месяц, два держалась, а потом падала под лозунг «живём один раз».

Уверена, что шоколад скрывает в себе какое-то особое наваждение. Съела конфетку — и тут же рука тянется за другой, третьей... Поэтому в моём доме конфет никогда нет. Они съедаются сразу, по мере приобретения. «Не ешь конфеты, а ешь фрукты, — говорят мне сочувствующие знакомые, — они тоже сладкие и вкусные». Хм... Так могут говорить лишь те, кто равнодушен к настоящим сладостям.

Вчера идём с мужем по проспекту, настроение хорошее, погода тоже. Обгоняем женщину больших объёмов. Идёт тяжело, переваливаясь с ноги на ногу. Прикидываю, какой у неё вес: где-то 120-130 кг. Думаю, что, если бы я не ограничивала сладкое, возможно, стала бы такой. Обтягивающая все прелести розовая кофточка, непонятной модели юбка — нелегко подобрать одежду. Тяжело идёт — скорее всего, проблемы со здоровьем. Глядя на незнакомку, даю себе твёрдо установку: «Держаться, не сдавать позиций!»

Установку дала, а ноги мимо дисконт-центра «Ромашка» не пронесли. На подсознании иду на запах? В «Ромашке» на первом этаже — шикарный кондитерский отдел фабрики «Коммунарка» и элегантный кафетерий со столиками у окна, белыми диванами и соблазняющими витринами.

«Зайдём выпить кофе?» — предлагаю мужу. «С пирожным и конфетами?» — укоризненно уточняет он. Это он помогает мне справиться с конфетной зависимостью: я же обратилась к нему за помощью. «Ну, раз в неделю можно, — ишу я компромисс. — Конфетам нет, а пирож-

ные будем не съедать, а потихоньку смаковать». «Ну, если только раз в неделю», — уступает позиции мой муж.

Зашли, заказали кофе. Сидим за столиком, смакуем, в окошко на проспект поглядываем. И тут я вижу ту полную женщину в розовой кофточке, которую недавно мы обогнали. Она тяжело плюхается на скамейку невдалеке, чтобы передохнуть. Нелегко нести такой вес, я ей искренне сочувствую. Знаю, что у людей бывает такое время, когда из-за житейских проблем, растерянности, кажущейся безысходности опускаются руки. Вот тогда и заедаем мы свои переживания, страх, тревоги...

Через несколько минут женщина встаёт со скамейки и продолжает свой путь. Но, поравнявшись с дверью дисконт-центра «Ромашка», останавливается и топчется на месте. На лице нерешительность: видимо, колеблется — зайти или нет. По себе знаю, в таких случаях побеждает «зайти». Киваю мужу: «Зайдёт. Раз остановилась, то зайдёт обязательно».

Она зашла. Правда, прежде чем зайти, ещё раз два останавливалась — вероятно, боролась со своими желаниями. Зашла, опять остановилась, но на этот раз принимала решение, куда ей лучше направиться: в кафетерий или торговый зал.

Пошла в торговый, к рядам наполненных витрин с призывно манящими яркими обёртками сладостей. Я тоже так делала раньше часто: подходила к прилавку, чтобы вдохнуть запах шоколада. А когда была расстроена или раздосадована, то покупала конфеты. Иногда всего пару штук — чем раздражала продавщиц. «Две конфеты — весы не покажут вес!» — злились они. Но я не сдавалась: «Покажут. Проверено!» Знала, что, если возьму 100 грамм, всё сразу съем, так лучше уж съем две конфеты...





«Пойду скажу ей, чтобы не покупала сладостей, ведь она борется», — говорю мужу. «Не вмешивайся! — возмутился он. — Это некрасиво — подходить к незнакомому человеку и навязывать свое мнение». «А я и не навязываю, — обиделась я. — Просто хочу помочь, поддержать. Разве ты не видишь, что она борется с собой?»

Я понимала, что вмешиваться в чужую жизнь не совсем правильно, неприлично, но пошла. Потому что, наверное, на уровне вибраций ощущала её борьбу с соблазном.

Женщина уже насыпала конфеты в мешочек, когда я подошла к ней. «Простите! Я видела, как вы заходили в магазин: вы колебались, идти или нет. Я тоже очень люблю конфеты, но веду с собой борьбу, стараюсь не есть сладостей. Они нам теперь не на пользу. Не берите ничего, просто выйдите из магазина! Это будет ваша победа».

«Я только немного, только хочу новый сорт попробовать!» Женщина просительно смотрела мне в глаза, как будто ожидала разрешения. «Знаете, когда я перестала есть конфеты, у меня появился положительный результат и со здоровьем, и в весе», — делаю ещё одну попытку остановить незнакомку. Безуспешно. «Это же всего 100 грамм, не есть, а только попробовать...»

Незнакомка потерянно улыбнулась и покраснела. И я вдруг увидела, что это совсем молодая ещё и вполне симпатичная женщина. А мне ведь казалось, что это дама в пожилом возрасте. Вес старит...

Поняв, что мои слова напрасны, я ещё раз извинилась и ушла. Что поделаешь, человек так устроен, что неосознанно стремится к запретному и остро желает недозволенного. У соблазна всегда крепкие объятия, и, чтобы справиться с ними, нужно проявить недюжинную силу характера и мужество. Но и это возможно...

Што вярта пачытаць

Тацяна ЗІНЕНКА. Гарчэйшае пітво. Мінск, Медысонт, 2019.

Зборнік, укладзены Л. Галубовічам, — другая пасмяротная кніга паэткі, першую выдалі яе сябры-барысаўцы ў 2013-м. Зямны шлях Тацяны Зіненка абарваўся ў 2011 годзе, калі ёй быў 51 год і пра творчасць ужо даўно не вялося гаворкі. Калісьці яна шмат пісала і друкавалася, але з сярэдзіны дзесяностых гадоў гэты самабытны голас гучаў усё радзей.

Адкрываецца зборнік грамадзянскай лірыкай канца васьмідзясятых. Усё раніць чулую душу паэткі: чарнобыльскі жых («О Беларусь! Мая туга. / Чарнобыльская парадзіха, радыяцыйная смуга!»), трывога за краіну, мара пра яе незалежнасць. Беларусь у Тацяны — «зеленавокая матуля». Тэма любові да роднага краю праходзіць праз усю творчасць паэткі.

Шмат вершаў прысвечаныя каханню. Спачатку ў іх гучыць спрадвечная мара аб шчасці, «жаданне трапіць у рай, вечнае й немагчымае». Лірычная гераіня (думаю, цалкам правамоцна атаясамліваць яе з самой паэткай) верыць у магчымасць быць каханай жанчынай і творцай адначасова. Але з года ў год у вершах нарастаюць матывы адчаю і безнадзейнасці: «І кахання на свеце няма. / І нічога на свеце не будзе».

Што ж, у любую эпоху за жанчынай ахвотна прызнавалі ролю прыгажуні-музы, а калі ўжо яна сама «забаўляецца вершамі», дык вершы тыя мусяць быць бяскрыўдным упрыгажэннем. Мужчынскі позірк заўсёды паблагліва слізгаў па радках, напісаных жанчынай, больш звяртаючы ўвагу на тое, як дама выглядае. Талент робіць жанчыну нязручнай для сямейнага жыцця: самастойнай і непрадказальнай. Настойваючы на жаданні тварыць, жанчына, па сутнасці, асуджае сябе на выгнанне з грамадства абыватальні, дзе вобраз «памочніцы мужчыны» зацэментаваны ў канструктах утульнай і клапатлівай альбо — версія нумар два — прыгожай і легкадумнай. Жыццё «нармальнай» жанчыны несумяшчальна ні з творчай смеласцю, ні з творчым адчаем. Зіненка-паэтка пайшла насупраць свайму ўладкаванаму жыццю, насустрач пакліканню. А Зіненка-жанчына не кахаць не магла.

Многія звернуць увагу на блізкасць лірычных сусветаў Тацяны Зіненка і іншай вядомай паэткі трагічнага лёсу — Яўгеніі Янішчыц. «Я й перад смерцю вымаўлю: люблю» (Янішчыц). «Я па табе заплачу і ў труне» (Зіненка). «А жыць — пакуль баліць / На сэрцы вышыня» (Янішчыц). «Я адчуваю, што жыву высока» (Зіненка).

Навошта было так аддавацца пачуццям — да «апошняга палёту» над безданню? Але неймаверна цяжка супрацьстаяць трагічнаму іх нападу, калі ты — жанчына, якой культурай навіязваецца рамантызаваны вобраз кахання. Тацяна дарага заплаціла за сваё пакліканне і за сваю здольнасць кахаць безаглядна. Выкупленыя цаной жыцця, вершы яе зоймуць сваё высокае месца ў беларускай паэзіі.

Алена БРАВА.





Театр эмоций

Незабываемые впечатления ожидают минчан и гостей столицы в выставочном пространстве «Гостиная Владислава Голубка», где с середины лета проходит выставка «Испанская характерная кукла» из частной коллекции Светланы ПИНЧУК.

На выставке представлено более 300 экземпляров характерных кукол размером от 17 до 70 см, они разных рас, полов и возрастов.





Все эти куклы восхитительны и очень похожи на настоящих детей, копируют их мимику и гримасы, передавая целую гамму чувств и эмоций: радость, грусть, обиду, злость, удивление, страх и многое другое. Личики кукол очень специфичны и напоминают сказочных персонажей из мультипликационных сериалов – гномов, хоббитов, леприконов. Некоторые куклы умеют плакать, говорить, звать маму и даже имитировать сосание соски.

Испанские характерные куклы выпускались недолго и были очень популярны в середине 1990-х гг. Их производство было сосредоточено в городе Онил в Испании. Десятки фабрик одновременно выпускали кукол с забавными личиками, виниловой головкой, вставными глазками и мягко-набивным туловищем. В народе за ними закрепили прозвище Gestitos («маленькие кривляки»), но спустя три года, в 1997 г. по решению суда они были сняты с производства как очень натуралистичные (многие дети их боялись, принимая за маленьких живых людей).

Поэтому сегодня найти испанскую характерную куклу можно только в частных коллекциях, одна из которых представлена сейчас в Троицком предместье, в «Гостиной Владислава Голубка». Каждый из персонажей имеет свой неповторимый наряд – ведь эскизы оригинальной одежды разработаны известными испанскими модельерами.

Выставка будет работать по 8 сентября.

Находится «Гостинная Владислава Голубка» по адресу: г. Минск, ул. Старовиленская, 14 (без выходных, с 10.00 до 17.30 час.).



Фото Татьяны Малько.



Авен

21 сакавіка – 20 красавіка

Зоркі сцвярджаюць, што вы ўступаеце ў гарманічны і ўдачны перыяд. Пачатак восені прынясе адзінокім Авенам мноства магчымасцей для прыемных знаёмстваў з прадстаўнікамі процілеглага полу. А таксама не выключаныя службовыя раманы, праўда, працягнута яны нядоўга, затое пакінуць за сабой шлейф яркіх успамінаў. Тых жа, хто ўжо знайшоў сваю палавінку, чакае вялікая колькасць сюрпрызаў.

Рак

22 чэрвеня – 22 ліпеня

Верасень — спрыяльны час для кіраўніцкай або арганізатарскай дзейнасці, пашырэння меж асабістай адказнасці і педантычнай работы з каштоўнымі паперамі. Вам важна не зніжаць сваю дзелавую актыўнасць, бо нават невялікая паўза можа негатыўна адбіцца на бягучых працэсах. Адзінокім Ракам фартуна абячае любоўную сувязь у апошнія дні месяца: наўрад ці ваш раман працягнецца доўга, аднак уражанні ад гэтай прыгоды застануцца самымі станоўчымі.

Шалі

24 верасня – 23 кастрычніка

Верасень спрыяе дзелавым сустрэчам у неформальнай абстаноўцы: вынікі перасягнуць усе вашы чаканні, калі вы рашыцеся выбрацца за межы кабінетаў. У сярэдзіне месяца даўнія таямніцы могуць зноў нагадаць пра сябе. Не выключана, што вы будзеце зблэнжаныя тым, што адбываецца, і ніяк не зможаце паўплываць на ход падзей. Галоўнае — сферажыцеся ўплыву плеткароў і зайздроснікаў, тады ўсё складзецца выключна на вашу карысць.

Казярог

22 снежня – 20 студзеня

Чакаецца вельмі дзейны этап. Месяц будзе спалучаны з рucinнымі справамі і службовымі абавязкамі, якія на дадзеным адрэзку часу акажуцца ў вас у прыярытэце. У першай дэкадзе не выключана адчуванне пастаяннага стомленасці, з гэтай прычыны любоўныя справы могуць адысці на другі план. У далейшым на прафесійнай ніве намячаюцца станоўчыя тэндэнцыі. Да вашай думкі будуць прыслухоўвацца калегі, кіраўніцтва або партнёры па бізнесе.

Цялец

21 красавіка – 21 мая

Пачатак месяца пройдзе для вас неадназначна. Многія паглыбляцца ў працу, але будуць адчуваць моцны дыскамфорт менавіта ў сямейным жыцці ці рамантычных адносінах. Вы можаце сутыкнуцца з поўным неразуменнем і нават агрэсіяй, а каханы чалавек наўрад ці пагодзіцца на канструктыўную гутарку. Зоркі رایаць дыстанцыявацца і перацяраць гэты момант, тады да сярэдзіны верасня сітуацыя зменіцца ў лепшы бок.

Леў

23 ліпеня – 23 жніўня

Добры перыяд для пошуку эфектыўнага спосабу кіравання асабістым і сумесным бюджэтам. Ад прынятых рашэнняў і абранай тактыкі будзе залежаць ваш далейшы дабрабыт. Зоркі рэкамендуюць узяць усе свае выдаткі пад самы жорсткі кантроль, толькі так вам удалася дасягнуць матэрыяльнага поспеху. Канец месяца пройдзе ў рэжыме нон-стоп. У гэтыя дні важна захоўваць цвярозае мысленне і душэўную раўнавагу, не пераскокваць з адной задачы на другую.

Скарпіён

24 кастрычніка – 22 лістапада

У гэтыя дні вашы асабістыя напраўкі атрымаюць неабходную свабоду для паспяховай рэалізацыі, а бягучыя задачы будуць вырашацца ўпэўнена і аператыўна. Гэта бездакорная пара для ўмацавання дзелавых сувязей і пошуку новых саюзнікаў. Акрамя таго, эмацыянальны стан будзе вызначацца стабільнасцю, што станоўча паўплывае на ваш настрой. У адносінах з другой палавінкай можа ўзнікнуць нейкая няпэўнасць.

Вадаліў

21 студзеня – 18 лютага

Пачатак месяца азнамянуецца творчымі адкрыццямі і ініцыятывамі, кар'ерным развіццём і асобным ростам. Многія прадстаўнікі знака зменяць тактыку ўласных паводзін альбо прыдумаюць больш прадуктыўны падыход да вырашэння пытанняў. Сямейным Вадалівам удалася атрымаць асалоду ад камфортнай хатняй атмасферы і гарманічных адносін з дачададцамі. А вось на асабістым фронце тых, хто пакуль што адзінокі, сур'ёзных змен не прадбачыцца.

Блізняты

22 мая – 21 чэрвеня

У сярэдзіне месяца верагодныя праблемы на працы і ў бізнесе. Важныя праекты прыпыняцца, а пастаўленыя задачы пададуцца вам непасільнымі. Гэта няўдалы момант для адказных аперацый з грашовымі сродкамі і буйных пакупаў. Канец верасня Блізняты прысвечыць урэгуляванню адносін з каханым чалавекам. Не выключана, што вас чакае гарманічная і добразычлівая абстаноўка як дома, так і на працы.

Дзева

24 жніўня – 23 верасня

У першы месяц восені найлепшым дарадцам для вас стане ўласная інтуіцыя. Гэта час пераасэнсавання каштоўнасцей і перагляду намечаных планаў. Некаторыя Дзевы захочуць скасаваць любоўныя стасункі, якія іх даўно гнятуць, а хтосьці зоймецца пошукам больш прыбыткавай працы. Так ці інакш, на рашэннях, прынятых вамі цяпер, будуць грунтавацца падзеі ўсяго наступнага паўгоддзя. Важнымі для вас будуць і пытанні здароўя.

Стралец

23 лістапада – 21 снежня

Першыя дні восені прынясуць непрыемныя змены ў сферы кар'еры і бізнесу, верагодныя расчараванні і страты на прафесійнай ніве. Між тым, зоркі رایаць не панікаваць і пачакаць з актыўнай дзейнасцю хаця б да сярэдзіны месяца. Вольны час варта прысвяціць якаснаму адпачынку і асэнсаванню падзей, якія адбываюцца. Толькі так вам удалася прыйсці да правільных высноў і знайсці аптымальнае выйсце з сітуацыі.

Рыбы

19 лютага – 20 сакавіка

На пачатку восені адносіны з блізкімі набудуць для вас асаблівае значэнне. Сямейнае жыццё і сяброўскія стасункі будуць забіраць каласальную колькасць вашага часу, менавіта на гэтай глебе верагодны эмацыянальны спад у некаторых Рыб. Між тым, менавіта цяпер самы ўдалы момант пачаць жыццё з чыстага ліста, калі вы задасцеся такой мэтай. І менавіта цяпер зоркі رایаць вам заняцца пашырэннем бізнесу: адкрыццё новых філіялаў паспрыяе хуткаму росту прыбытку.

Скандворд



Сканворд составил Юрий ФАЛИНСКИЙ.



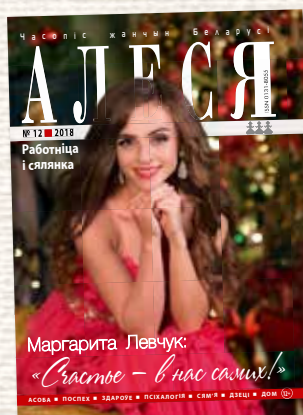
**Журнал «Алеся» —
одно из старейших
изданий в нашей стране.**

АЛЕСЯ



Работніца і сялянка

Первый номер журнала, который назывался тогда «Беларуская работніца і сялянка», увидел свет в ноябре 1924 года. Долгое время журнал выходил под названием «Работніца і сялянка», а в 1995 году получил популярное в Беларуси женское имя — «Алеся».



*Приглашаем оформить подписку
на женский журнал «Алеся»!*

Что можно прочитать в журнале «Алеся»:

- ▶ интервью с успешными женщинами, «звёздами» эстрады, театра и кино;
- ▶ советы и тренинги от авторитетных семейных психологов, юристов;
- ▶ актуальные тенденции моды;
- ▶ идеи для интерьера дома и дачи, ведения приусадебного участка;
- ▶ консультации специалистов (молодость и красота, женское здоровье, долголетие);
- ▶ подсказки по рукоделию и кулинарные рецепты;
- ▶ «женские истории», сканворды, тесты, гороскопы.

Коллаж Татьяна Малько

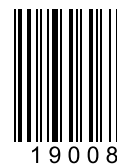
Падпісныя індэксы:

74995
для індывідуальных
падпісчыкаў

749952
для ведамасных
падпісчыкаў

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

ISSN 0131-8055



9 770131 805003

19008