

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

А л е с я

ISSN 0131-8055

№ 12 ■ 2020



Работніца
і сялянка

*З Новым
годам!*

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

12+

Приглашаем оформить подписку на 2021 год!

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



ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

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

Подписная цена в 1-м полугодии 2021 года

Индивидуальная подписка:

1 месяц – 6,30 руб.
3 месяца – 18,90 руб.
6 месяцев – 37,80 руб.

Индивидуальная подписка по льготному индексу:

1 месяц – 5,04 руб.
3 месяца – 15,12 руб.
6 месяцев – 30,24 руб.

Ведомственная подписка:

1 месяц – 11,60 руб.
3 месяца – 34,80 руб.
6 месяцев – 69,60 руб.

Ведомственная подписка по льготному индексу:

1 месяц – 9,28 руб.
3 месяца – 27,84 руб.
6 месяцев – 55,68 руб.

Подписка проводится
»»»»»»»» до 26 декабря 2020 года



СКИДКА!

При оформлении подписки на абонементный почтовый ящик, установленный в отделении почтовой связи, или подписки «До востребования» предоставляется скидка от тарифа на доставку.



Подписку можно оформить:

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

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

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



Алеся

12/2020

РАБОТНИЦА І СЯЛЯНКА

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

ЗАСНАВАЛЬНІКІ:

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

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

ВЫДАВЕЦ:

Рэдакцыйна-выдавецкая ўстанова
"Выдавецкі дом "Звязда"

Дырэктар – галоўны рэдактар
Аляксандр Мікалаевіч КАРЛЮКЕВІЧ

Шэф-рэдактар
Ларыса Паўлаўна РАКОЎСКАЯ

Адрас рэдакцыі

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

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

e-mail: alesya@zviazda.by

Сайт: zviazda.by/be/editon/alesya.by

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

Падпісныя індэксы:

індывідуальны – 74995
індывідуальны льготны – 75095
ведамасны – 749952
ведамасны льготны – 75094

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

Стыль-рэдактар К. М. БАНДУРЫНА

Падпісана да друку 01.12.2020 г.

Фармат 60x84¹/₈.

Гарнітура "Georgia".

Афсетны друк.

Ум. друк. арк. 6,51.

Ул.-выд. арк. 8,62.

Тыраж 1104 экз. Зак. №

На вккладцы: навучэнка Беларускай
харэаграфічнай гімназіі-каледжа
Наташа НАВІНСКАЯ.
Фота Кацярыны СУСЛАВАЙ.

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.

12+

© Міністэрства інфармацыі
Рэспублікі Беларусь, 2020

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

ЧЫТАЙЦЕ

3 Новым годам, нашы паважаныя чытачы! 2

НАША ОБЛОЖКА

«Загадай желание, пусть оно исполнится...» 4

ЛИДЕР

Принцип **Инессы КОРОТКЕВИЧ:**

ценить каждую минуту..... 8

СЕМЕЙНЫЙ АЛЬБОМ

Елена АТРАШКЕВИЧ, Наталья ЧЁРНАЯ.

Сёстры 12

ГОСЦЬ РЕДАКЦИИ

Галіна ФЛІКОП-СВІТА. Навука паспяваць 16

ПСИХОЛОГИЯ

Быть лучше 20

СПАДЧЫНА

Ларыса МЯТЛЕЎСКАЯ.

На Беларусі піва пілі, як вяду 22

ТРАДИЦИИ

«Щелкунчик» и его секреты..... 24

КОЛЛЕКЦИИ

Не простое поздравление 30

ВКУС ЖИЗНИ

Увлечение. Вышивка «Зимние узоры» 35

Мастерская. Талисман на удачу..... 36

Дом. В калейдоскопе ярких красок 38

Сказка своими руками 40

Стиль. Как помочь коже в холода?

Акцент — на домашний уход 42

Здоровье. У саляной пядоры..... 44

Здоровье. Микродобавка мудрости и красоты... 46

Праздник. «Уже шампанское в бокалах...» 48

ЖЕНСКАЯ ИСТОРИЯ

Валентина БЫСТРИМОВИЧ. На бал..... 50

ВАШ ГАРАСКОП





2021

З Новым годам,

нашым паважаным жытням!

Свята самае старажытнае і любімае

У далёкім мінулым жыццё людзей было вельмі цесна звязана з земляробствам. І ў большасці ранніх цывілізацый адлік новага года пачынаўся ад часу збору ўраджаю або пачатку палявых работ. Адсюль такія розныя даты ў гістарычным летазлічэнні.

Згодна з дадзенымі археалагічных раскопак, першыя згадкі пра сумеснае святкаванне надыходу новага года адносяцца да III ст. да нашай эры — на тэрыторыі старажытнай дзяржавы Месапатамія. Жыхары яе з асаблівымі маленнямі і надзеямі штогод чакалі пачатку прыбаўлення вады ў рэках Тыгр і Еўфрат, бо з кожнай новай паводкай на рэках яны пачыналі новы земляробчы цыкл. Асірыйцы верылі, што паўнаводнасць рэк сведчыць пра перамогу Мардука — вярхоўнага бажства Міжрэчча — над смерцю. Затым знамянальная падзея адзначалася 12-дзённымі святкаваннямі. Арганізаваліся карнавалы, маскарэды і ўрачыстыя шэсці. Акрамя таго, у святочныя дні было забаронена працаваць і арганізоўваць любыя судовыя і асабістыя разборкі: усе павінны былі радавацца перамозе святла над злом.

А ў Вавілоне падчас святкаванняў змены года (вясной) цар на некалькі дзён, пакуль простыя людзі аддаваліся святочным гулянням, пакідаў горад. Урачыстае яго вяртанне гаварыла аб пачатку новага года, і на наступны дзень усе прымаліся за працу.

Святкаванне змены года ў Старажытным Егіпце было прымеркавана да сезоннага разліву Ніла (канец верасня). Для жыхароў даліны ракі гэтая падзея была сапраўды галоўнай, паколькі толькі разліў Ніла гарантаваў рост сельскагаспадарчым культурам сярод пустынных участкаў Егіпта. На працягу месяца, ад першага дня навагодняга свята, па Нілы плавала лодка са статуямі егіпецкага бога Амона Ра і яго жонкі. Увесь гэты час у краіне праходзілі бурныя святкаванні, панавалі веселосць і танцы. Па завяршэнні святочнага месца статуі багоў вярталі назад у храм.

У Галіі (цяпер тэрыторыя Францыі і часткова Англіі) Новы год насіў назву Samhain (ад англ. Summer's end — канец лета) і адзначаўся з пачаткам восені. Павер'е старажытных кельтаў і галаў абвяшчала, што ў Новы год усе духі, якія пайшлі да продкаў, на дзень вяртаюцца да жывых, каб сумесна сустрэць новы жыццёвы этап. У галаў таксама існавала традыцыя рабца жанчынам падарункі ў Новы год, даючы ім дробныя грошы «на шпількі і стужкі». Адсюль пайшла і назва кішэнных грошай — pin money, што перакладаецца як «грошы для шпілек».



Вядома, што ў сярэднявечнай Англіі ў 1752 годзе вырашылі ўпарадкаваць календар і перанесці святкаванне Новага года з сакавіка на 1 студзеня. Гэтае рашэнне выклікала гучныя пратэсты з боку жанчын: яны абураліся з-за прыбаўлення іх узросту! І ўзрост вырашылі не павялічваць...

Да атай святкавання Новага года 1 студзеня мы абавязаны рымскаму імператару Юлію Цэзару: ён зацвердзіў такое летазлічэнне ў 46 годзе да нашай эры. Да прыняцця юліянскага каляндара былі розныя даты: 1 або 25 сакавіка, 1 або 23 верасня, 25 снежня. У некаторых краінах Новы год адзначалі ў адзін дзень з хрысціянскім Вялікаднём. Канчаткова сучасная дата новага года — 1 студзеня — замацавалася на тэрыторыі Еўропы толькі ў XVIII ст.

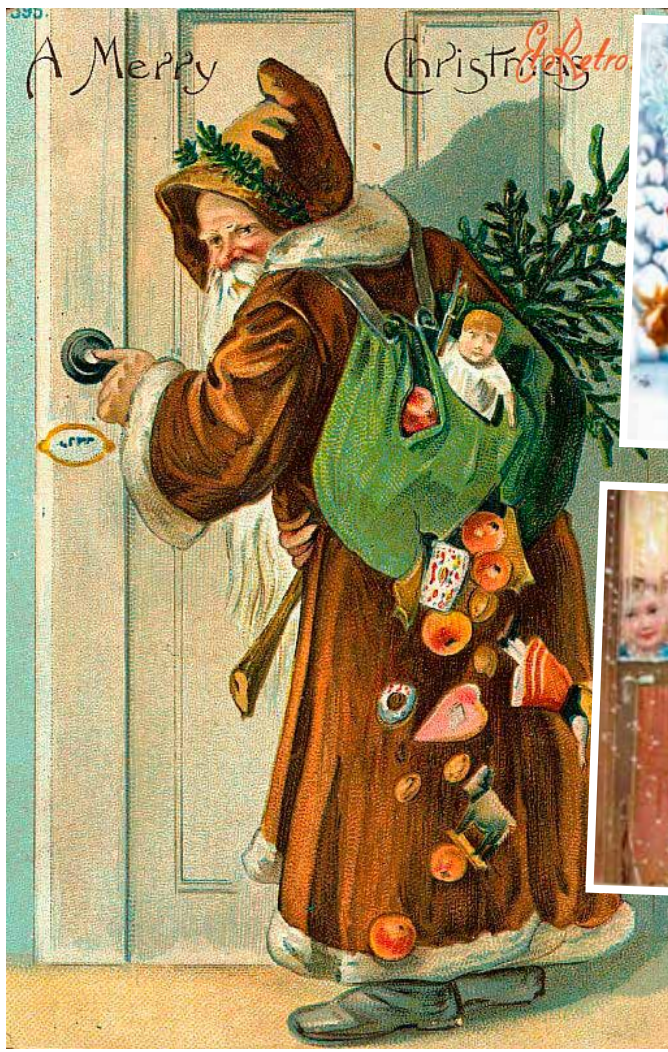
Калі адзначалі Новы год славяне-язычнікі, дакладна невядома, аднак у большасці факты кажуць, што гэта супадала з заканчэннем зімы. Пасля хрышчэння Русі замацавалася дата 1 сакавіка, затым змянілася на 1 верасня. А ў 1699 годзе цар Пётр I выдаў указ аб святкаванні Новага года ад 1 студзеня. Гэта было зроблена па прыкладзе еўрапейскіх краін. І, сустракаючы 1700 год, Пётр I урачыста з'явіўся ў 12 гадзін ночы сам на галоўнай плошчы сталіцы каля навагодняга феерверка. Перад гэтым усе былі абавязаны ўпрыгожыць свае дамы яловымі галінкамі, а вось надыход новага года радасна сустракаць на вуліцы разам.



Ці ведаеце вы...

»» У Індый ў розных правінцыях існуе свой час для святкавання Новага года, у выніку жыхары Індый сустракаюць Новы год 8 разоў :))

»» На адным з астравоў Мікранэзіі пасля 31 снежня, сустрэўшы Новы год, раніцай усе жыхары прачынаюцца з новымі імёнамі. Іх яны таемным чынам паведамляюць адно аднаму. На думку астраўлянінай, гэта дапамагае ім у барацьбе са злымі духамі.



Практычна ва ўсіх народных культурах, хоць і ў розны час, з'явіўся казачны персанаж — дух свята. Гэта быў добры дзядуля, які адорваў падарункамі дзяцей. У яго нямала імёнаў: у Францыі яго завуць Тата Ноэль, у Італіі — Баббе Натале, Чэхіі — Мікулаш, у Румыніі — Мош Джарылэ, у Нідэрландах і Бельгіі дзеці чакаюць з'яўлення Сінтэр Клааса. Англіійскі міфічны персанаж Father Christmas, або Санта-Клаўс, палюбіўся далёка за межамі яго радзімы. А мы ўсе з дзяцінства знаёмыя з чырвонашчокім Дзедом Марозам.

Легенд, звязаных са з'яўленнем добрага дзядулі, у свеце вядома не менш, чым варыянтаў яго імя. У некаторых краінах лічыцца, што продкі яго — гномы, у іншых кажуць пра добрага вандроўніка, прадаўца цацак. Гістарычны прататып персанажа — архіепіскап Мікалай, які жыў у IV ст. у турэцкай Лікіі. Аднойчы гэты святар выратаваў ад ганьбы трох дачок набожнага бедняка, таемна падкінуўшы кожнай з іх напярэдадні сватання спадчыныя грошы. У памяць аб подзвігу дабрыні, калі стала вядомай гэта гісторыя, у дзень памяці Святога Міколы дзецям пачалі дарыць падарункі. Змены ў календарых перанеслі «дзень падарункаў» спачатку на Каляды, а пазней і на Новы Год.





НАША ОБЛОЖКА

*«Будущее принадлежит тем, кто верит
в красоту своей мечты»*

Элеонора Рузвельт

«Загадай желание, пусть оно исполнится...»

В детстве мы писали письма Деду Морозу и просили его исполнить заветные наши мечты. Став взрослыми, по-прежнему в сказочную новогоднюю ночь бросаем в шампанское горячие записки и под бой курантов стараемся успеть прошептать сокровенные желания. Но теперь-то уже мы понимаем: без наших усилий наши мечты никто не исполнит.

Виталина БАНДАРОВИЧ
Фото Екатерина СУСЛОВА

Жить мечтой

Когда Наташе Новинской было 3 года, мама отвела её в балетную студию. Мама хотела, чтобы у дочки были хорошая осанка и красивая походка. Никто не ждал от девочки профессионального подхода, но Наташа влюбилась в танец.

Сначала Наташа училась в Балетной школе Марины Вежновец. А в этом году поступила в Белорусскую государственную хореографическую гимназию-колледж. Помимо обычных уроков, у неё теперь есть занятия по классическому и историко-бытовому танцу.

— Нужны ответственность и дисциплина, чтобы заниматься балетом. Тебе не было страшно, что придётся ограничивать себя в чём-то?

— Нет, я никогда не боялась, что нужно будет садиться на диету или много тренироваться. Пока я не могу сказать, что себя «ограничиваю», — я занимаюсь балетом с огромным удовольствием.

— А были ли разочарования?

— Да. Например, в шесть лет у меня был первый конкурс. Я танцевала на пуантах вариацию «Умиравший лебедь» и «Детскую польку». Мне посчастливилось готовиться к конкурсу с замечательной балериной и прекрасным человеком Юлией Олейник. Тогда я получила диплом 2 степени и немного расстроилась, ведь я очень старалась... Но это придало мне силы заниматься ещё усерднее, чтобы улучшить свой танец. С тех пор я выступала на разных конкурсах, в том числе международных. Сейчас из-за пандемии отменили многие мероприятия, и мне этого очень не хватает.

— Есть ли балерины, на которых тебе хочется равняться?

— Мне очень нравится Майя Плисецкая, часто смотрю отрывки из её выступлений. Из звёзд нашего Большого театра восхищают многие ведущие солисты: Марина Вежновец, Екатерина Олейник, Людмила Хитрова,

Ольга Гайко, Ирина Еромкина, Александра Чижик. С Александрой Чижик, Людмилой Хитровой и Ольгой Гайко мне посчастливилось немного пообщаться в театре. Но особенно я благодарна Марине Вежновец — это она влюбила меня в балет.

— В каком балете ты мечтаешь станцевать?

— «Сотворение мира», «Анюта», «Маленький принц», «Ромео и Джульетта». Конечно, я мечтаю танцевать главные роли.

— За семь лет занятий балетом ни разу не было мысли оставить его?

— Был такой случай. С пяти лет я начала заниматься ещё и гимнастикой, пришлось много времени уделять ей. Но со временем стало сложно совмещать и то, и другое — нужно было выбирать. Тогда я поняла, что на первом месте у меня всё-таки балет. Это моя мечта, и оставлять её я не хочу.

— От работы за станком я получаю большое удовольствие. Когда выполняю прыжки, чувствую, как в теле появляются энергия и сила, — говорит девочка. — Ещё мне очень нравится растяжка. Некоторым тревожно смотреть, как высоко мы тянем носок. Но я люблю это, готова по улице колесом ходить.



Всегда рядом

Нолия Новинская не ожидала, что дочь будет так серьёзно настроена на занятия балетом. Но, увидев, как это важно для Наташи, не могла не поддержать её на пути к мечте.

— Поступление в хореографический колледж — ответственный шаг: это значит, что для вашей дочери балет — совсем не временное увлечение.

— Уже давно я поняла, что Наташа одержима балетом. Спектакли, конкурсы, выступления... Но я хотела развивать дочку всесторонне: она попробовала музыкальную школу, пение, рисование. И ничего из этого не бросила. После уроков в колледже она идёт либо в музыкальную школу, где играет на виолончели, либо в Большой театр, где занимается в Детском музыкальном театре-студии. Там она

участвует в спектаклях: иногда поёт в оркестровой яме, а иногда на сцене.

Но танец всегда был и остаётся у неё на первом месте. Наташа целенаправленно шла к поступлению в хореографический колледж, нам, родителям, она дала понять, что настроена серьёзно. Поначалу я была встревожена. Балет — это очень тяжёлый труд, большая конкуренция. Но сейчас я рада, что дочка поступила и что у неё такая целеустремлённость. Не многие дети в наше время живут с мечтой и добиваются её. Наташа сама выбрала этот нелёгкий путь, и я не стала ей препятствовать. Время покажет, что её ждёт в будущем. Я же стараюсь дать ей как можно больше возможностей для выбора.

— Доводилось ли Наташе уже сталкиваться с жёсткой конкуренцией?

— Бывало, что она разучивает роль, танцует, а потом её снимают и ставят кого-то старше, опытнее, силь-

нее. В таких ситуациях я стараюсь объяснить, что преподавателю виднее, как выстроить работу. Не нужно оставлять мечту из-за этого.

А вообще в коллективе у них обстановка доброжелательная. Многие девочки знакомы между собой ещё со школы Марины Вежновец. Они увлечены одним делом, хорошо понимают друг друга и поэтому могут поддержать в сложных ситуациях.

— Что самое сложное для мамы, когда ребёнок занимается таким непростым видом искусства?

— Наташа абсолютно не проблемный ребёнок. Конечно, бывают неудачи и слёзы: дали не ту роль, что-то не получилось. Но я всегда говорю, что главное — это поддержка близких, твоё крепкое здоровье и искренняя улыбка. Иногда не всё идёт так, как хочется. Но у каждого человека есть свой путь, и важно пройти его достойно. Я всегда рядом.





“ Не многие дети
в наше время
живут с мечтой
и добиваются её.
Наташа сама
выбрала этот
нелёгкий путь...”



Отклик родителей

Заслуженная артистка Беларуси Марина Вежновец прошла долгий творческий путь и не понаслышке знает, каково это — лететь через тернии к звёздам. Открыв собственную балетную школу, прима-балерина дала возможность многим детям осуществить их мечты.

— О чём нужно знать родителям, когда они отправляют ребёнка в балетную школу?

— Мы относимся к детям как к будущим профессионалам. Важно, чтобы ребёнок не просто посещал занятия, но и научился академическому танцу. Это сложное направление, где есть рамки, за которые нельзя выходить. Ученику придётся долго и утомительно работать у станка — это тяжело. И здесь большую роль играют родители. Ведь только они могут найти путь к сердцу своего ребёнка и объяснить, что без трудностей, к сожалению, не будет красивого танца. Когда мама и папа участвуют в становлении ребёнка, это всегда отражается на его результатах.

— Что то главное, чему учит балет?

— Красота. Мы несём её людям. Уверяю вас, балетных детей видно за километр, они очень отличаются от сверстников.

— Многие дети отказываются от балета в первый же год...

— Да. Но практика показывает, что одарённые дети, которые нужны школе, остаются. Те, кто не справляется, кому неудобен график, кому не подходит профессиональное направление, обычно идут в студии. Там всё более лояльно.

Ребёнка нужно поддержать в его любви к балету. Это хождение в театр, просмотры выступлений, обсуждения увиденного. Если ребёнок почувствует, что маме всё равно, чем он занят, то и стараться не будет. Дети — это всегда отклик родителей, и успех — это общий результат.



ЛИДЕР

...С Инессой Короткевич хочется говорить об искусстве, поэзии или обсуждать последние веяния переменчивой моды. Утончённая, стильная, изящная — современная деловая женщина! Но её время, как и положено, строго расписано, поэтому мы говорим с ней только о Деле — о самой масштабной в стране сети торговых объектов. Инесса Короткевич — заместитель председателя правления «Белкоопсоюза», а в этом объединении около 300 предприятий и цехов, где занято более 43 тысяч человек.

Принцип Инессы Короткевич: **ценить каждую минуту**

Тамара ВЯТСКАЯ
Фото автора и личный архив
И. КОРОТКЕВИЧ

— Инесса Леонидовна, сложно ли держать в поле зрения такую огромную структуру? Откуда силы?

— Самое главное — ответственно подходить к порученному делу, где бы ты ни находился. Я родом из Могилёва, мама была педагог с сорокалетним стажем. Я училась в той же школе, где моя мама была директором. Она всегда знала, на каком уроке у меня упала ручка, а на каком я заговорила с соседкой по парте. Это дисциплинирует. Мы с сестрой всегда знали, что к приходу родителей с работы в доме должно быть чисто, уроки сделаны и к ужину почищена картошка.

После ВУЗа я должна была стать инженером-технологом. Но на распределении предложили пойти работать в облисполком, в управление торговли ведущим товароведом сектора продовольственных товаров. Согласилась — и прошла хорошую управленческую школу. Получила второе высшее образование, а в 2013 году уже возглавила Управление торговли облисполкома.

Если ты живёшь в стране и тебе безразличен каждый человек и каждый уголок твоей родины, ты просто обязан сделать всё, чтобы твоя работа была созиданием. Три года назад председатель «Белкоопсоюза» Валерий Иванов предложил мне работу, которая подразумевала переезд в Минск. Я не была к этому готова, решение далось нелегко. К тому времени в родном Могилёве у меня были слаженная команда и ощутимые наработки, которыми можно было даже гордиться.

Ни разу не пожалела, что пришла работать в такую уникальную структуру, как потребкооперация. Это многоотраслевая и многофункциональная система заготовки, переработки и продаж. Сырьё мы закупаем у населения, фермеров и сельхозпроизводителей. Доля продовольственных товаров белорусского производства в нашей сети составляет более 93%. Многие виды продуктов потребкооперация вообще реализует только свои, белорусские: это мясо, птица, яйца, масло, хлеб и хлебобулочные изделия. В последнее время начали производить и продавать товары под собственной торговой маркой.

Системе потребкооперации 150 лет. У нас множество конкурентов, и сельское население, наш основной покупатель — не такое уж платёжеспособное.

“ Если ты живёшь в стране и тебе
безразличен каждый человек и каждый
уголок твоей родины, ты просто обязан сделать
всё, чтобы твоя работа была созиданием. ”





Недостаток оборотных средств сдерживает темпы развития. Но мы работаем, мы устойчивы. И к нам уже за опытом приезжают. Потому что мы сохранили заготовительные конторы, даём людям заработать на дикоросах и излишках своей сельхозпродукции.

Например, в Беларуси 700 заготовительных пунктов, наши организации закупают у населения и фермеров около 30 видов излишков продуктов и сырья, только за 10 месяцев текущего года населению было выплачено 176 миллионов рублей за сданное сырьё. В закрома потребкооперацией заложено 5,5 тыс. тонн овощей и 4 тыс. тонн картофеля. Работает 300 местных предприятий, которые выпускают более 3 тыс. наименований продукции. В целом ежегодный объём деятельности потребкооперации оценивается в полтора миллиарда долларов.

— Знаете, хочется поблагодарить вас от имени и моей мамочки. Три раза в неделю в их село приезжает автолавка. Там всё свежайшее. А ещё для сельчан, по моим наблюдениям, автолавка не только магазин на колёсах, но и своеобразный клуб. Можно поговорить, обсудить цены и рецепты, поделиться новостями и даже заказать ассортимент на следующий привоз.

— Да, у нас самое большое количество торговых точек на селе. Стараемся, чтобы ни один населённый пункт не остался без торговых услуг. Сегодня у нас 584 автомагазина и 1200 объектов общественного питания, которые работают для сельчан. Почти миллион сельских жителей обслуживается только торговой сетью потребкооперации.

Мы обслуживаем небольшие деревни, зачастую удалённые, поэтому непросто всё организовать на хорошем уровне, но мы рассматриваем сельскую торговлю как своё преимущество. Над стратегией развития работает команда специалистов. Из последних прорывных решений могу назвать шаги по оптимизации состава подразделений, переход на полную автоматизацию схем движения товаров и финансовых потоков. На модернизацию и перевооружение своих объектов только в этом году мы направили более двух миллионов рублей. Разработаны товарные знаки

«Белкоопсоюза» — «Еда без вреда», «Колосок» и «Родной источник», а упор в мясопереработке делаем на развитие «крафтового» ассортимента по национальным рецептам.

Потребкооперация и раньше не замыкалась только на внутреннем рынке. Но сегодня мы — действительно серьёзный экспортёр. На весь ассортимент получены сертификаты соответствия и декларации Евразийского экономического союза. Свою продукцию Белкоопсоюз поставляет в 15 стран мира и в 30 регионов России.

— Вы — лидер, деловая женщина. Но хочется расспросить вас и о том, что за скобками работы: об отношении к деньгам, о друзьях и семье, о кулинарии и смысле сущего. Какую роль всё это играет в вашей жизни?

— К деньгам с некоторых пор отношение неоднозначное. У нас с мужем долго болели родители. Муж много работал, занимался частным бизнесом. Всё, что зарабатывал, уходило на поддержание здоровья и продление жизни близких людей. Отцу после химиотерапии нужно было особое питание. Это было в начале 2000-х. Приехали мы с мужем на Комаровский рынок за икрой, спрашиваю: «Какую будем брать?» И понимаю, что его не цена волнует, он отдал бы всё, что угодно, только бы отцу помогло...

Именно тогда я как-то остро почувствовала, что деньги (и даже их количество) не самое главное в жизни. Может быть, поэтому придерживаюсь принципа, что жить нужно здесь и сейчас. На «чёрный день» не коплю, да и нет возможности. Всё как у всех — репетиторы для детей, кредиты на крупные покупки и т. д. Для себя давно решила: моё «завтра» — это благополучие моих детей! Стараюсь максимально поддержать их интересы. Дети знают, что надо много приложить усилий, чтобы что-то заработать, чтобы пришёл успех.

Впрочем, часто я с лёгкостью расстаюсь с деньгами — люблю делать подарки. Получаю от этого реальное удовольствие. Страшно терять близких, друзей. А деньги, потраченные на радость для кого-то — они не уходят, они возвращаются сторицей. Это счастье, когда ты можешь помочь своим близким и родным воплотить в жизнь их планы и мечты. Но самое глав-



“ Для меня очень важны семья и традиции. Вот, скажем, куличи на Пасху, которые я пеку и для своего стола, и для всех своих крестников. Так было и в моём детстве. ”

ное — чтобы никто-никто не болел. Больше всего в жизни боюсь болезней близких и разочарования в людях. Это, пожалуй, одно из немногих, что может выбить почву из-под ног, и никакая логика тут не помогает. Всё остальное — решаемо!

— А что для вас, такой нежной и красивой, источник силы?

— Для меня очень важны семья и традиции. Вот, скажем, куличи на Пасху, которые я пеку и для своего стола, и для всех своих крестников. Так было и в моём детстве. Стараюсь подобные традиции сохранить.

Свободного времени очень мало, поэтому оно бесценно. Для меня важно распорядиться им так, чтобы было тепло и душевно всем членам моей семьи. Из таких вот мгновений, действий, душевных порывов и складываются любовь, счастье, крепость семьи. Меня окружают люди, у которых я не перестаю чему-то новому учиться, поэтому я всем очень благодарна — мужу, детям, друзьям и коллегам.

Я умею дружить. Очень люблю готовить и угощать. Причём это могут быть как картофельная бабка или блины с мачанкой, так и лазанья, синнабоны или торт «Наполеон». Друзья это знают и с удовольствием приходят к нам «на вкусняшки».

А ещё я искренне радуюсь чужим успехам. И стараюсь никогда не от-

казывать в помощи, если могу что-то сделать. Мне отраднее, что до сих пор мы дружески общаемся семьями с подругами моего детства: нас четверо и за все эти годы мы не отдалились друг от друга. Хотя и говорят, что в каждом возрасте свои интересы и привязанности, но у меня есть добрые друзья, меня значительно старше — у нас близкие ценности в жизни, одинаковое отношение к семье. Стараюсь не упускать возможности чему-то у друзей научиться, раздвинуть горизонт своих представлений о мире и жизни. Всё-таки самая главная моя подруга — моя сестра. Мы с ней очень близки, всегда чувствуем друг друга.

С 2010 года занимаюсь оказанием практической помощи Весновскому дому-интернату в Глуске для детей с психофизическими расстройствами. Не перестала это делать и после переезда в Минск. Дружу очень близко с некоторыми детками и общаюсь с ними через соцсети. Почти два года я возглавляла в Могилёвской области Белорусский союз женщин: ушла с председательства с учётом переезда в Минск, но в организации по-прежнему состою.

Нет такого человека, который бы не ошибался, и я не исключение. Но важно не бояться признавать ошибки и исправлять их. Жить в ладу со своей совестью — это очень важно.

Как одна семья
подарила Беларуси
талантливому
композитору
и известному
в своей области
учёного

У моих героинь разные сферы деятельности, разные истории их становления и личной жизни.

И вместе с тем, эти женщины похожи. Обе — успешные: перечень профессиональных достижений, различных знаков признания у каждой настолько велик, что не хватит места на полосе, чтобы их перечислить. Обе на редкость трудолюбивы, упорны, оптимистичны, самоотверженны.

А ещё они — родные сестры. Признаюсь, узнав об этом, захотелось приглядеться к их феномену поближе, попытаться разобраться, как в одной семье выросли две такие удивительно яркие личности.

Истоки

Свои успехи Елена Атрашкевич и Наталья Чёрная во многом объясняют генами и воспитанием родителей.

Виктор Иванович и Анна Леонтьевна Чёрные всю жизнь посвятили целлюлозно-бумажной отрасли: сначала трудились на целлюлозном заводе в Калининграде, потом в Казахстане и, наконец, на бумажной фабрике «Красная звезда» в Чашниках. Отец был главным инженером, мама — заместителем директора по качеству.

Виктора Ивановича нет уже 23 года. А 89-летняя Анна Леонтьевна по-прежнему живет в Чашниках.

— Мама в 13 лет осталась сиротой и сама себя ставила на ноги, — рассказывает Елена Викторовна. —



Наталья ЧЁРНАЯ — профессор кафедры химической переработки древесины БГТУ, доктор технических наук. Человек, который очень много сделал для развития целлюлозно-бумажной промышленности страны.



Елена АТРАШКЕВИЧ — известная белорусская композитор, преподаватель Минского государственного колледжа искусств, первая женщина-председатель Белорусского союза композиторов.

Сёстры

Ольга ПОКЛОНСКАЯ
Фото: Анастасия ДЕРВАН;
из архива Натальи ЧЁРНОЙ

Сначала окончила 4 класса в своей деревне в Крупском районе, потом пешком ходила за 5 км в семилетку, а чтобы завершить учёбу в десятилетке, каждый день шла уже 10 км. Видя её усердие и тягу к знаниям, председатель колхоза дал деньги на билет до Ленинграда. Так она стала студенткой Лесотехнической академии. Когда познакомилась с папой (он тоже рано остался без отца), убедила его получить высшее образование в той же академии.

По словам сестёр, мама у них человек удивительной смелости, энергии и жизнелюбия. До 75 лет пела в хоре, до сих пор путешествует, старается быть в курсе всего происходящего. Виктор Иванович был замечательным супругом и отцом: подставлял плечо жене, не глядя на занятость, ежедневно интересовался делами дочерей, успехами в учёбе, отношениями с товарищами.

Родительские уроки

Виктор Иванович и Анна Леонтьевна стремились дать своим дочерям всё, чего недополучили в детстве сами. Девочки с ранних лет ощущали: они для отца и мамы — самое ценное в жизни.

— Родители всегда внушали: именно знания, а не деньги — истинное богатство, которое нужно преумножать, — подчёркивает Наталья Викторовна. — Меня всегда поражала их готовность поддерживать все наши увлечения, стремление к развитию. Они очень многим жертвовали, чтобы мы посещали все кружки, которые нам нравились: рисования, танца, музыки. Помню, когда мы жили в Казахстане, в Кызыл-Орде, у моей подружки появилось пианино. Оно так мне понравилось, что я сказала родителям: «Хочу заниматься музыкой». Через несколько дней в доме стоял инструмент. Захотелось учиться рисовать — папа из командировки в Москву привез такой набор красок и кисточек, что я дни напролёт не могла оторваться, творила взахлёб.

Когда подросла Лена, её тоже отдали в музыкальную школу заниматься на аккордеоне. Чтобы найти наилучший по размеру, девочке в течение нескольких месяцев купили 4 разных инструмента. И пока у младшей дочери не хватало сил раздвигать меха, за неё на уроках и дома это делали родители.

— Мне было 8 лет, когда в Чашники из Минска приехала специальная комиссия отбирать музыкально одарённых детей, — вспоминает Елена Атрашкевич. — Отобрали троих, в том числе меня. Но в Минск в среднюю специальную музыкальную школу при Белорусской государственной консерватории им. А. В. Луначарского (ССМШ при БГК — так в те годы называлась Республиканская гимназия-колледж при Белорусской государственной академии музыки. — прим.автора) родители отпустили только меня. Я им очень благодарна, что они отважились на такой шаг.

Родители, конечно, переживали, что младшую дочь так рано отдали в самостоятельную жизнь. Но пошли навстречу желанию дочери: видели, как нравится ей музыка, как хочет она учиться дальше. На протяжении 10 лет учёбы Лены в Минске Анна Леонтьевна каждые выходные садилась за руль и отправлялась навестить младшую дочь.

А Наташа пошла по стопам родителей: поступила в технологический институт (сейчас БГТУ). В 23 года (невероятный случай для тех времён!) стала кандидатом технических наук. Защищалась в Ленинградской лесотехнической академии — альма-матер Анны Леонтьевны и Виктора Ивановича.

Наташа и Лена Чёрные росли в достатке, с увлечением учились, занимались в кружках. Но родители приобщали их и к физическому труду, даже летом не давали бездельничать. На школьных каникулах сёстры пропахивали у родственников на грядках овощи, собирали колорадских жуков на колхозных полях. Став студентками, приобретали дополнительные знания и умения во время каникул на «Красной звезде»: Наташа — размольщиком оборотного брака, а Лена — лаборантом отдела технического контроля (ОТК).





“ Свои успехи Елена Атрашкевич и Наталья Чёрная во многом объясняют генами и воспитанием родителей. ”

— Удивительно, но родители никогда не наказывали нас за детские, не всегда безобидные проделки, — продолжает Наталья Викторовна. — Помню, как устроила пожар, включив в розетку паяльник, оставленный гостившим у нас родственником. Увидев, как загорается деревянный стол, схватила 4-х-месячную сестру и спряталась с ней в ванной. К счастью, скоро с работы вернулись родители. Выдернули паяльник, проветрили комнату, посадили меня рядом и объяснили, что и почему делать нельзя.

Однажды Анна Леонтьевна из командировки привезла красивые гардины. Но новых штор пошить не успела. Старшая дочь привела в дом подружек, и девочки, взяв ножницы и иголки с нитками, «сшили» себе наряды. Часто выданные на мелкие расходы деньги Наташа по широте душевной тратила на сладости, кото-

рыми угощала детвору. Наверняка, родители восторга от этого не испытывали, но за ремень никто не брался.

Профессор Чёрная со смехом вспоминает, как однажды на день рождения к ней пришло около 40 детей. Как всегда, на столе были огромные астраханские арбузы. И именинница предложила товарищам после застолья развлечение: корками с балкона бросать в прохожих. Прохожие вызвали милицию, родители заплатили штраф. Со старшей дочерью провели строгую разъяснительную беседу.

— Лет в 15 мама с папой осуществили мою девичью мечту: подарили первые серьги, — продолжает Елена Викторовна. — Я была в восторге, не могла налюбоваться на них. Но скоро одну из них случайно потеряла. Огорчилась до слёз. Родители, узнав об этом, не только не попрекнули, но убедили не расстраиваться и дали денег, чтобы купила новые.

Анна Леонтьевна и Виктор Иванович умели делиться, помогать. И не только с родными, но и со всеми, кто нуждался в поддержке. Когда случилось землетрясение в Спитаке, они тут же откликнулись — очень много вещей отправили пострадавшим в Армению.

Эту душевную щедрость, готовность поддержать, необычайную внимательность к людям Наталья и Елена унаследовали генетически. Не однажды профессор Наталья Чёрная выручала деньгами студентов, оказавшихся в сложном финансовом положении. Ученики композитора Елены Атрашкевич могут привести много примеров её активного участия в их судьбах.

Важней всего — погода в доме

Семья — святое для профессора Натальи Чёрной и композитора Елены Атрашкевич. Обе прекрасные мамы, жёны и хозяйки. Обе уверены в том, что брак — это большая совместная работа. Считают, им повезло с мужьями. Николай Леонидович Атрашкевич по специальности инженер, сейчас работает заместителем директора по менеджменту. Леонид Павлович Левкович уже на пенсии. Он заядлый охотник, рыбак и грибник. Оба мужчины — жизнелюбы, очень дорожат семьей, заботятся о своих незаурядных жёнах.

Елена Викторовна и Николай Леонидович недавно отметили 30-летие совместной жизни. У них двое взрослых детей, Екатерина и Александр.

Лена познакомилась с будущим мужем ещё во время учебы в ССМШ. Когда решила продолжить образование в Ленинграде, они на время расстались. А потом их судьбы снова переплелись, и Николай поехал за женой, получившей распределение в Молодечненское музыкальное училище.

— Общий стаж моей жизни в общежитиях — 26 лет, — обращает внимание Елена Викторовна. — Был период, когда мы четвером жили в одной комнате. Это было непросто, но справлялись, как и с другими испытаниями. Объяснение этому, на мой взгляд, — в доверии, терпении, уважении.

На самом деле это удивительно, как бытовые сложности, воспитание двоих (с разницей в полтора года) не помешали Елене Викторовне писать замечательную музыку, стать известным композитором, воспитать десятки талантливых учеников. Нет сомнений, что рядом с такой женщиной должен быть удивительный мужчина, способный понять особенности творческой личности, её потребность в реализации.

Путь старшей сестры к женскому счастью не был простым и гладким. От первого брака у Натальи Викторовны взрослая дочь Света. Есть 8-летний внук Илья. А Леонид Павлович — второй муж и при этом... первая любовь.

— Мы познакомились с Леонидом в Светлогорске во время производственной практики, когда мне было 17 лет, и я впервые в своей жизни влюбилась, — делится Наталья Викторовна. — Но так случилось, что мама приехала и увезла домой на день раньше. Мы с Лёней не успели обменяться адресами и телефонами, не уточнили даже фамилий друг друга. Я долго не выходила замуж, всё надеялась найти свою первую любовь. В 28 лет создала семью, родила дочь. Как могла, старалась сохранить брак, но не получилось. А 9 лет назад Лена по радио поздравила нашу маму с 80-летием. Леонид услышал передачу, имя-отчество моей мамы (я рассказывала ему о родителях, и он запомнил их имена) и чудом разыскал меня спустя 36 лет. Через 2 недели после этой встречи мы расписались.

Казалось бы, написание научных статей и музыкальных произведений предполагает тишину, исключительную сосредоточенность. Но обеих моих героинь отличает способность трудиться в любых условиях, не требуя исключительного, особого отношения к себе. Переступая порог квартир, они отключают в себе композитора и профессора, становятся жёнами, мамами, а Наталья Викторовна — ещё и бабушкой. Одна может думать о науке, у другой может идти скрытый процесс создания музыкального произведения, но это не мешает им наводить порядок, готовить для семьи обед, участвовать в делах родных и близких.

Учёный и композитор — полное понимание

Наталья Викторовна старше сестры на 6 лет. Она говорит, что очень радовалась рождению Лены. И когда мама вышла на работу (а в те годы декретный был всего месяц), старшая присматривала за младшей.

Мои собеседницы не смогли вспомнить, чтобы когда-то друг с другом ссорились. Каждая шла в жизни своим путём, искренне радуясь и гордясь успехами сестры.

— Стараюсь ходить на все концерты Лены, приглашаю коллег, — признаётся Наталья Викторовна. — Мне очень нравятся её сочинения — гармоничные, возвышенные, светлые; после них чувствуешь себя легко, возвышенно и воодушевлённо. Помню, как тронула меня красота написанных Леной музыкальных произведений, исполнен-

ных хором «Голос души» в Красном костёле.

И профессор Наталья Чёрная, и композитор Елена Атрашкевич — настоящие подвижницы: очень много делают в своей области просто из любви к профессии, коллегам и ученикам. Обе активны, инициативны, легки на подъём.

— Наташа — учёный по складу ума. Даже в быту её отличает особый, научный подход, — отмечает Елена Атрашкевич. — Её кухня спроектирована как научная лаборатория, исключительно рационально. У сестры в жизни всё по полочкам, исключительный порядок в мыслях. Ещё восхищаюсь стойкостью духа Наташи. В её жизни было много ситуаций, после которых можно озлобиться на людей, закрыться. А она остаётся щедрой, доброжелательной, открытой; никогда не выплёскивает негатив на других.

... Из-за занятости они редко встречаются. Обычно только на праздники и дни рождения. Но разговаривают по телефону регулярно. За столько лет научились понимать друг друга с полуслова, улавливают интонацию вздохов и молчания. Они — сёстры. По крови и по духу. И в этом их большое человеческое счастье.



ГОСЦЬ РЭДАКЦЫІ



У гэтай таленавітай
маладой жанчыны
вельмі рэдкае
прозвішча, рэдкая
спецыяльнасць,
і, упэўнена,
яна — адзіны ў
краіне кандыдат
мастацтвазнаўства, які
паспяхова займаецца
танцамі на пілоне.

Навука

пастывац

Вольга ПАКЛОНСКАЯ
Фота з архіва
Галіны ФЛІКОП-СВІТА

Шчасце адкрыцця

Уніяцкі іканапіс Галіна Флікоп-Світа, старшы навуковы супрацоўнік аддзела старажытнай беларускай культуры Цэнтра даследаванняў беларускай культуры, мовы і літаратуры НАН Беларусі, вывучае на працягу 11 гадоў. Яна — аўтарка двух альбомаў і амаль сотні артыкулаў, прысвечаных гэтай тэме, лаўрэат конкурсу «100 талентаў НАН Беларусі». Сёння працуе над доктарскай дысертацыяй, прысвечанай іканастасам ад старажытнасці да пачатку XX стагоддзя. Галіна — чалавек, закаханы ў сваю справу, гэта разумееш з першых хвілін знаёмства. А паразмаўляўшы з ёй гадзіну-другую, пераконваешся: такія асобы для навукі — проста знаходка.

Галіна заўсёды любіла вучыцца. З залатым медалём скончыла лідскую СШ №14 з архітэктурна-мастацкім ухілам. Дзяўчыне вельмі падабалася маляваць, але і матэматыкай яна займалася з задавальненнем, нават была пераможцай на гарадской алімпіядзе па гэтым прадмеце. У дзяцінстве хацела стаць медыкам, як дзядуля, які назаўсёды застаўся для яе ўзорам дабыні, інтэлігентнасці, чалавечнасці. Але па заканчэнні школы паступіла-ткі ў Беларускі дзяржаўны ўніверсітэт культуры і мастацтва.

Адпрацаваўшы два гады па размеркаванні дырэктарам Лылейскага цэнтральнага дома культуры ў Сморгонскім раёне, Галіна ўпэўнілася: яна жадае вучыцца далей і звязаць сваё жыццё з навукай.

— Яшчэ калі займалася дыпломным праектам ва ўніверсітэце, упершыню сутыкнулася з тым, што беларускія іканапісцы даволі часта змалёўвалі кампазіцыі з гравюр, змешчаных у царкоўных кнігах, — распавядае суразмоўца. — У магістратуры вырашыла палегчыцца ў гэта, а пасля паступова вызначылася тэма маёй кандыдацкай: «Уніяцкі іканапіс у Беларусі XVII — пачатку XIX стагоддзяў».

Саме цікавае, па словах Галіны, у яе навуковых буднях — праца з архіўнымі крыніцамі і з самімі іканапіснымі творамі. Не пералічыць, колькі за 10 гадоў прайшло праз яе рукі дакументаў, у якіх замацоўвалася маёмасць цэркваў, адлюстроўваліся інтэр’еры храмаў, сюжэты абразоў, матэрыялы, на якіх яны пісаліся.



“Дзякуючы інфармацыі з архіўных крыніц разумееш: найбольш распаўсюджанымі ў перыяд Уніі былі абразы, перш за ўсё, Божай Маці ў розных варыянтах іканаграфіі: Манстахоўскай, Жыровіцкай, Бялыніцкай, Будслаўскай, Вострабрамскай.

— У нас мала захавалася помнікаў сакральнай культуры, — адзначае Галіна. — Калі аналізуеш толькі іх, то можа скласціся памылковае ўяўленне пра тое, якія сюжэты ўвогуле бытавалі ва ўніяцкім асяроддзі і былі там больш пашыранымі. А дзякуючы інфармацыі з архіўных крыніц разумееш: найбольш распаўсюджанымі ў перыяд Уніі былі абразы, перш за ўсё Божай Маці ў розных варыянтах іканаграфіі: Чанстахоўскай, Жыровіцкай, Бялыніцкай, Будслаўскай, Вострабрамскай. Таксама вобразы Ісуса Хрыста і святых — Мікалая, Юрыя Змеяборца, Міхаіла Арханёла, Ануфрыя, Антонія Падуанскага, Варвары, Параскевы. Маляваліся яны на палатне або на дошках і мелі месца практычна ў кожнай царкве.

Навукоўца параўноўвае свае будні з працай следчага. Часам прыходзіцца займацца маруднай, руплівай справай, доўгі час збіраць, знаёміцца, чытаць, аналізаваць матэрыялы, не знаходзіць адказаў на свае пытанні. І раптам выяўляець нешта, што папаўняе скарбніцу ведаў нечым прынцыпова новым, змяняе былыя ўяўленні, падштурхоўвае пераасэнса-

ваць былы погляд. У такія часы Галіна адчувае сапраўдную эйфарыю.

— За 10 год гэта здаралася не аднойчы, — прызнаецца Галіна Флікоп-Світа. — Першы раз я адчула неверагодную радасць, калі ў архівах мне трапіла пацверджанне таго, што ва ўніяцкіх цэрквах сустракаліся абразы, напісаныя на шкле. Чытала: такія сакральны жывавікі існавалі у народным побыце Украіны, Славакіі, Румыніі — іконы для хатняй малітвы. Але ў Беларусі пра іканавікі на шкле, як храмавы, так і хатні, увогуле нічога не ведалі: не было ні артэфактаў (хаця падчас мэтанакіраваных пошукаў удалося адшукаць некалькі абразоў пачатку XX ст. у музеях, але не з часоў Уніі і ўвогуле не для цэркваў), ні інфармацыі пра іх. А тут дакументальны доказ!

Другі раз яна адчула сапраўднае шчасце адкрыцця, калі ў навуковым архіве Інстытута гісторыі Расійскай акадэміі навук у Санкт-Пецярбургу знайшла сведчанне пра тое, што захаваны да нашага часу барочны іканастас Успенскага сабору Жыровіцкага манастыра быў зроблены майстрам Янам Радванскім у 1667 годзе паводле за-

казу маршалка ВКЛ князя Аляксандра Гілярыя Палубінскага. Абразы з гэтага іканастасу захоўваюцца ў Нацыянальным мастацкім музеі Беларусі. Так дзякуючы намаганням Галіны Флікоп-Світа знікла белая пляма на конт даты і імя разьбяра гэтага сакральнага артэфакта.

А ці не падстава для прафесійнага гонару — адкрыццё імя мастака-іканавісца Стэфана Пятровіча Сулкоўскага, які плённа працаваў у Беларусі ў 30-50-я гады XIX стагоддзя? Галіна знайшла яго кантракты на выраб іканастасаў, іх малюнкi, высветліла, што ён паходзіў з сям'і ўніяцкага святара, які таксама пісаў абразы.

— Часта ўніяцкі сакральны жывавікі разглядаецца перш за ўсё як народнае мастацтва, для якога больш уласцівы най. Але такія падыход не зусім слушны, — падкрэслівае навукоўца. — Бо ва ўніяцкім іканавісе былі розныя напрамкі і мастацкія плыні.

Галіна Флікоп-Світа лічыць сябе веруючым, хаця і не рэлігійным чалавекам. Да Бога звяртаецца штодзённа і адчувае, што па жыцці яе нехта вядзе і абараняе.



“ Падбаецца
прыдумляць
вобраз, ставіць нумар.
Кожны выступ —
гэта маленькі
спектакль. ”

Танцы на пілоне

Для некага падасца вельмі дзіўным: як гэта — сумяшчаць навуку і танцы на пілоне? Для Галіны Флікоп-Світа гэта натуральна, і, галоўнае, гэта ёй падабаецца.

— Заўсёды была неспартыўнай, — адзначае яна. — Калі пазнаёмілася са сваім будучым мужам, ён толькі кінуў бальныя танцы і пачаў займацца скалалазаннем. Иван — кандыдат фізіка-матэматычных навук, вучыўся і працаваў, але заўсёды знаходзіў час для спорту і хобі. Раней захапляўся тэнісам, доўгі час — валейболам, зімой катаецца на каньках. Зразумела, што побач з такім хлопцам я адчула сябе вельмі абмежаванай у сваіх цікавасцях. Захацелася пайсці на танцы. Вабіла фламэнка, танга. Прапанавала саставіць кампанію сяброўцы, але яна заахвоціла мяне пайсці на танцы на пілоне. Я пагадзілася. Прывабіла спалучэнне ў гэтым фітнэсе руху, музыкі, артыстызму. Падабаецца прыдумляць вобраз, ставіць нумар. Кожны выступ — гэта маленькі спектакль.

Пачаўшы заняткі на пілоне ў 30 гадоў, Галіна і сёння ў захапленні ад свайго хобі. Нягледзячы на дастаткова сталы для такога спорту ўзрост, дасягнула пэўных поспехаў і прызнання. Больш за ўсё ганарыцца ўзнагародай на фестывалі «Poler Night-2018» за найлепшы вобраз — кажана. А яшчэ ёй вельмі даратгі вобраз Венеры Мілоскай, які яна таксама ўвасобіла.

Іван з першых крокаў падтрымліваў захапленне жонкі, нават дапамагаў ставіць адзін з нумароў.



Захацець і сустрэць

— Я веру, што, калі нечага моцна хочаш, жаданні збываюцца, — гаворыць Галіна. —

Помню, вярталася вечарам у лістападзе са свайго чарговага дня нараджэння і разважала аб тым, якога спадарожніка (чамусьці падумала, што фізіка па прафесіі) хацела б бачыць побач з сабой, якія адносіны ўсталяваць. Праз тыдзень пазнаёмілася з Іванам — і мае мары здзейсніліся.

Галіна і Іван разам ужо 8 гадоў. Каб не губляць сваё рэдкае дзявочае прозвішча (па словах маёй гераіні, на ўсю Беларусь толькі 4 Флікопы: акрамя яе, гэта бацька Аляксандр Лейбавіч і дзве сястры, Кацярына і Надзея, а ў мамы Таццяны Яфімаўны сваё прозвішча), Галіна вырашыла стаць Флікоп-Світа.

Галіна і Іван — абодва навукоўцы, вельмі добра разумеюць адно аднаго, не крывядзяцца, калі з-за канферэнцыі ці тэрміновага напісання артыкула не хапае часу на хатнія справы, падмяняюць спадарожніка ў побыце. Аб'ядноўвае мужа і жонку не толькі апантанасць сваёй справай, але і агульнасць светапоглядаў, любоў да падарожжаў. Шмат гадоў Галіна падпрацоўвае экскурсаводам.

І, як прызнаецца са смехам, яны з Іванам часта адпачываюць у кампаніі 40 турыстаў.





Быть лучше



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

С детства, и особенно в школьные годы, мы стремились быть лучше. Во всём. Вперёд и только вперёд! К успеху успешному с удачей удачной, к уникальности и неповторимости, к идеальности и совершенству. Так хотели родители, так требовали школьные учителя. Именно это, скорее всего, привело нас к тому, что мы вполне себе состоялись в профессии. Но психологически стали истощёнными и очень уязвимыми, наша самооценка пострадала существенно.

Лирическое отступление про самооценку

Самооценка — это представление человека о важности своей личности, уровне принятия себя. Многие психологи указывают на самооценку как полученное опытом путём доказательство нашего соответствия нашим представлениям о жизни и определяют её как способность думать, принимать основные жизненные вызовы. У каждого из нас есть право на счастье и успех: мы достойны, заслуживаем, имеем право провозглашать свои потребности и желания, добиваться значимых лично для нас результатов и пожинать их плоды.

Основы самооценки закладываются ещё в детстве. После младенческого возраста ребёнок воспринимает всё, что говорят о нём родители, за аксиому; чуть позже начинает осознавать суть сравнений его с другими детьми, и тогда в его системе понятий и ценностей появляется самооценка.



Существует три основных вида самооценки.

Адекватная самооценка — редкость в наше время. Её носители здраво относятся к своим способностям, не отрицают недостатки. Сильные стороны активно развивают.

Искажённая (неадекватная) самооценка. Бывает завышенная и заниженная. Это практически всегда результат комплексов, явных или скрытых. Часто за завышенной самооценкой кроются неуверенность, попытки казаться лучше в глазах остальных. Заниженная отличается тем, что её обладатель напрямую транслирует собственные комплексы: говорит о них окружающим, ведёт себя соответствующе (скованность, зажатость, трудности в общении).

Смешанная самооценка. В зависимости от ситуации — то адекватная, то искажённая. Зависит от уровня стресса.

Важна не самооценка, а самооценнoсть

Самоценнoсть — полное принятие себя, ощущение внутренней гармонии, цельности, уверенности в себе. Это понятие часто путают с самооценкой, но разница велика. В отличие от самооценки, самооценнoсть не может измениться от брошенного вскользь слова или замечания, не зависит от сферы деятельности, внешнего вида, веса или здоровья.

К сожалению, родители, школа, социум воспитывают в нас людей с низкой самооценнoстью: мы часто не принимаем себя такими, как есть, пытаемся стать кем-то ещё. Это приводит к неврозам, попыткам выйти за рамки, за которые выйти нельзя, к неприятию себя. Неспособность принять и полюбить себя может вылиться в серьёзные заболевания. И это касается не только нашего психического здоровья.

Внутри психики каждого человека есть часть, ответственная на самоуважение и самоощущение. В ней то, что составляет нашу самооценку и поддерживает её. Именно эту часть психологи и называют здоровым нарциссизмом.

Он действует по принципу копилки. Родители вкладывают в нас свои инвестиции: любящие взгляды, позитивное отражение, поддержку начинаний и талантов, признание способностей и гордость за достижения. Благодаря этому мы можем прощать себе ошибки и извлекать необходимые уроки.

Нормальные и естественные потребности каждого человека:

- *Хотеть внимания и позитивного отклика.*
- *Хотеть признания и уважения.*
- *Хотеть реалистичного отражения от других людей.*
- *Быть хорошим для окружающих.*
- *Иметь достоинства, успехи и гордиться ими.*
- *Знать свои способности, возможности и ограничения.*
- *Ставить для себя как краткосрочные, так и долгосрочные цели и строить планы.*
- *Думать о своей ценности для других.*
- *Видеть ценность своего окружения для себя.*
- *Постоянно увеличивать знания о себе, своих потребностях и способностях.*
- *Предъявлять миру свои умения и навыки.*
- *Наслаждаться тем, что уже есть внутри себя самого и делиться этим с окружающими.*

*** Из книги Юлии Пирумовой «Хрупкие люди».

Тест на самооценку

1. Как часто вас терзают мысли, что вам не следовало говорить или делать что-то?

- а) очень часто — 1 балл;
- б) иногда — 3 балла.

2. Если вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, вы:

- а) постараетесь победить его в остроумии — 5 баллов;
- б) не будете ввязываться в соревнование, а отдадите ему должное и выйдете из разговора — 1 балл.

3. Выберите одно из мнений, наиболее вам близкое:

- а) то, что многим кажется везением, на самом деле — результат упорного труда — 5 баллов;
- б) успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств — 1 балл;
- в) в сложной ситуации главное не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить — 3 балла.

4. Вам показали шарж или пародию на вас. Вы:

- а) рассмеемся и обрадуемся тому, что в вас есть что-то оригинальное — 3 балла;
- б) тоже попытаетесь найти что-то смешное в вашем партнёре и высмеять его — 4 балла;
- в) обидитесь, но не подадите вида — 1 балл.

5. Вы всегда спешите, вам не хватает времени или вы берётесь за вы-

полнение заданий, превышающих возможности одного человека?

- а) да — 1 балл;
- б) нет — 5 баллов;
- в) не знаю — 3 балла.

6. Вы выбираете духи в подарок подруге. Купите:

- а) духи, которые нравятся вам — 5 баллов;
- б) духи, которым, как вы думаете, будет рада подруга, хотя вам лично они не нравятся — 3 балла;
- в) духи, которые рекламировали в недавней телепередаче — 1 балл.

7. Вы любите представлять себе различные ситуации, в которых вы ведёте себя совершенно иначе, чем в жизни?

- а) да — 1 балл;
- б) нет — 5 баллов;
- в) не знаю — 3 балла.

8. Задевает ли вас, когда ваши коллеги (особенно молодые) добиваются большего успеха, чем вы?

- а) да — 1 балл;
- б) нет — 5 баллов;
- в) иногда — 3 балла.

9. Доставляет ли вам удовольствие возражать кому-либо?

- а) да — 5 баллов;
- б) нет — 1 балл;
- в) не знаю — 3 балла.

10. Закройте глаза и попытайтесь представить себе 3 цвета:

- а) голубой — 1 балл;
- б) жёлтый — 3 балла;
- в) красный — 5 баллов.

Подсчет баллов

50–38 баллов. Вы довольны собой и уверены в себе. У вас большая потребность доминировать над людьми, вы любите подчёркивать своё «я», выделять своё мнение. Вам безразлично то, что о вас говорят, но сами вы имеете склонность критиковать других. Чем больше у вас баллов, тем больше вам подходит определение: «Вы любите себя, но не любите других».

Но у вас есть один недостаток: вы слишком серьёзно к себе относитесь, не принимаете никакой критической информации. И даже если результаты теста вам не понравятся, скорее всего, вы «защититесь» утверждением «всё врут календари». А жаль...

37–24 балла. Вы живёте в согласии с собой, знаете себя и можете себе доверять. Обладаете ценным умением находить выход из трудных ситуаций — как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу вашего отношения к себе и окружающим можно выразить словами: «Доволен собой, доволен другими». У вас нормальная здоровая самооценка, вы умеете быть для себя поддержкой и источником силы — и, что самое главное, не за счёт других.

23–10 баллов. Очевидно, вы недовольны собой, вас мучают сомнения и неудовлетворённость своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом... Остановитесь! Кто сказал, что любить себя плохо? Кто внушил вам, что думающий человек должен быть постоянно собой недоволен? Разумеется, никто не требует от вас самодовольства, но вы должны принимать себя, уважать себя, поддерживать в себе этот огонёк.



На Беларусі піва пілі, як баду



Рэдагуе этнограф
Святослаў Матэвіч

Крышку гісторыі напачатку. Калі з'явілася піва на Беларусі, дакладна невядома. Паколькі ва ўсіх славянскіх мовах піва мае блізкае гучанне (pivo, piwo), то можна меркаваць, што яно было вядома нашым продкам яшчэ ў даславянскія часы.

Распаўсюджанню піва спрыяла шырокае культываванне нашымі продкамі асноўных складнікаў для яго вытворчасці — ячменю і хмелю. Дарэчы, ячмень, паводле звестак гісторыкаў, у XI ст. займаў на нашых тэрыторыях трэцяе месца пасля жыта і пшаніцы і складаў 16% ад агульнай колькасці вырошчываемага збожжа.

Першапачаткова варылі піва дзеля хатняй патрэбы і кожны гаспадар быў сам сабе піваварам. Таму і абсталяванне было нескладаным: трыножак, карчага з вузкім горлышкам ды спецыяльная ёмістасць з дрэва. Паступова піваварства атрымлівае рамесны, а затым і прамысловы характар. Але і да нашага часу захаваліся «хатнія півавары». У кожнага з іх маюцца свае сакрэты тэхналогіі, зрэш-

ты, для іх патрэб сёння выдаюцца шматлікія дапаможнікі і зборнікі рэцэптаў.

Як вядома, у Вялікім княстве Літоўскім у XVI ст. былі прыняты меры па абмежаванні хатняга піваварства, згодна з артыкулам «Уставы на валокі» 1557 г. Прычынай называўся клопат пра гаспадароў: быццам віной таму «народная слабасць да ўжывання хмяльных напояў і залішняе п'янства». Але на самой справе піваварства стала вельмі даходнай галіной, і дзяржава, уводзячы спецыяльныя падаткі, спрабавала за кошт іх папоўніць казну. Колькасць рамесных піваварняў расла, з'яўляліся адмысловыя каменныя бровары пры шляхецкіх сядзібах і

пры корчмах. Будавалі побач з імі саладоўні — гаспадарчыя пабудовы, у якіх прарошчвалі і сушылі збожжа на солад.

Па часе ўжывання на працягу года піва называлася суадносна бліжэйшым каляндарным святам — Пакроўскім, Змітроўскім, Міхайлаўскім, Мікольскім. У старажытнасці гэты прыемны, смачны і здаровы напітак быў святочным, абрадавым пітвам. Яго пілі на хаўтурах, хрэсьбінах, на сватаўстве, Калядах, Купаллі, іншых вялікіх хрысціянскіх і народных святах і, вядома ж, на вяселлі. Дарэчы, традыцыя варыць хатняе піва спецыяльна да вяселля захавалася ў суседняй Літве да нашых дзён.

Цікава, што першая кніга па піваварэнні для ўсходніх славян «Зямлянін, альбо гаспадар інфлянцкі» была выдадзена ў Слуцку ў 1673 годзе.

Укожнай мясцовасці быў свой рэцэпт і гатунак гэтага папулярнага напою. Але ў большасці з іх прысутнічала чатыры асноўныя інгрэдыенты: ячмень, хмель, вада і дрожджы. У сярэдзіне XIX ст. на Віцебшчыне яшчэ захоўвалася ва ўжыванні «простае» ячменнае піва, якое рабілася на піваварных заводах або хатнімі сродкамі да восеньскіх і зімовых свят. Панскія маёнткі раней звычайна мелі ўласныя «піварні».

Часта піва варылася некалькімі сем'ямі або вёскай, і інгрэдыенты для яго збіраліся ў складчыну і здаваліся на бліжэйшую піваварню. Адтуль атрымлівалі гатовы прадукт, які дзялілі прапарцыянальна здадзенаму ячменю. Потым залівалі ў баклажкі і глякі альбо барылкі. Захоўвалася піва і ў бочках, пра якія ў народзе склалі загадку: «Паненачка сік-сік, а паночак тук-тук» (піўная бочка і шпунт-затычка).

Піва, як і ўсе дамашнія нарыхтоўкі, звычайна захоўвалася ў склепе. Смакавыя якасці дамашняга піва былі высокія. Яшчэ лепшым лічылася піва марцовае, якое вызначалася даволі вялікім тэрмінам вытрымкі, было густым, больш цёмным і саладкаватым на смак. Вось як Адам Багдановіч узгадваў такое піва: «Да гэтага часу не магу забыць чудоўнага чарэйскага піва, пеністага, іскрыстага, смачнага, так прыемна казытаўшага паднябенне» (в. Чарэя Чашніцкага р-на Віцебскай вобл.).

«Устава на валокі» (дзяржаўны прававы дакумент у ВКЛ) прызнавала піва такім самым прадуктам штодзённага спажывання, як і хлеб. У XVIII ст. падчас абавязковай чатырохдзённай талакі панскі двор быў абавязаны забяспечыць парабкам «хлеб і піва».

Нашы продкі яшчэ піва называлі «вадкім хлебам» і ўжывалі асобна, нават гатавалі на яго аснове цюпкі і іншыя разнастайныя супы з дадаткам хлеба ў розных выглядых. (Цюпкі — вадкая страва, ў якую цюпяць (крышаць рукамі) рэшткі хлеба, скарынкi, сухары і інш.)

Сёння ў крамах можна набыць піва розных гатункаў, утым ліку і непастэрызаванае, вырабленае на невялікіх прыватных піварнях. І таксама прыгатаваць на іх аснове разнастайныя супы. Ды і само піва можна прыгатаваць у хатніх умовах.

Вось чудоўны рэцэпт з кнігі А. П. Вашчанкі «Беларуская нацыянальная кухня». Практычна ўсе інгрэдыенты можна набыць у крамах або на рынку.



Цікавостка. Аб ужыванні піва ў даўніну гісторык А. Белы піша, што «ў Польшчы, Літве, Беларусі яно лілося як вада». Берасцейскі кашталян Марцін Матушэвіч у сярэдзіне XVIII ст. занатаваў у дыярушы: «Піва не было, таму пілі толькі ваду, з чаго я ўпаў у вялікую флегму і пачаў на здароўе слабець». Нават бедны селянін у тыя часы выпіваў 100 літраў піва за год. Стандартнай жа штодзённай нормай шляхціца лічылася каля 2,8 літра, гэта за год складала да 700–1000 літраў.



Піва хатняе

Інгрэдыенты: 400 г падсушанага аржанага хлеба; 400 г падсушанага белага хлеба; 300 г аржанага ферментаванага соладу; 25 г свежых дражджэй; 3 ст. лыжкі цукру; 100 г хмелю; 4 г карыцы; 0,5 ч. л. парашку гваздзікі; 5 г солі; 25 г соды; 6 л мяккай вады.

Як гатаваць: Хлеб парэзаць на кавалкі, падсушыць, пасыпаўшы соллю і парашком гваздзікі. Пакласці кавалкі хлеба ў вялікі рондаль (або каструлю з доўгай ручкай), дадаць карыцу і солад. У палове шклянкі цёплай вады развесці дрожджы, дадаць 1,5 л вады, размяшаць і пакінуць у цёплым месцы на двое сутак.

Хлеб абдаць кіпнем і высыпаць у раствор, 2 лыжкі цукру падсмажыць да карычневага колеру (або выкарыстаць цёмны трысняговы), дадаць у рондаль, даліць 4,4 л вады з содай і пакінуць у цяпле на суткі.

Атрыманы раствор прафільтраваць, разліць у бутэлькі, закаркаваць і пакінуць у цёплым месцы на 3 дні, а потым вынесці на холод.

Праз два тыдні піва будзе гатова — і можна частаваць калядоўшчыкаў!

Посная граматка з піва (старопольская кухня): 1 л светлага піва, 120 г мяккіша шэрага аржанага хлеба, 1 ст. л. вяршковага масла, 1/3 ч. л. кмену, соль на смак, 50–80 г цукру, 1/2 л вады.

У каструлю наліць 1 л светлага піва і ўскіпяціць з 120 г мяккіша шэрага аржанага хлеба, дадаць 1 ст. л. масла, 1/3 ч. л. кмену, шчопаць солі і 50–80 г цукру. Калі суп закіпіць, працерці яго скрозь сіта і разбавіць 1/2 л кіпеню.



ТРАДИЦИИ



«Щелкунчик» *и его* секреты

Когда ещё звучать чарующей музыке Чайковского с театральных подмостков, как не зимой? Белорусский Большой в праздничные дни Рождества и Нового года, когда наши сердца замирают в ожидании чуда и волшебства, традиционно представляет сказочный балет «Щелкунчик».

Елена БАЛАБАНОВИЧ
Фото: Павел СУЩЁНОК,
Сергей ЛУКАШОВ, архив
Большого театра Беларуси

Щелкунчик-кукла —
Карина Малаховская

На белорусской сцене сказочный балет Петра Чайковского «Щелкунчик» появился в 1982 году в постановке дирижёра Александра Анисимова, хореографа Валентина Елизарьева, сценографа Евгения Лысика. В последний раз этот спектакль показывали семь лет назад. И вот в октябре 2020-го балет вернулся — в новой авторской редакции мастера. Елизарьев как-то признавался, что с упоением работал над балетом, а первый акт спектакля вообще увидел... во сне. И зрители всегда с восторгом погружались в эту сказку, в фантастические миры Лысика, в невероятной красоты музыку Чайковского.

Специально для читателей «Алеся» ведущие артисты балета Большого поделились своими тёплыми воспоминаниями, связанными со «Щелкунчиком».

Знаю балет наизусть

Сольная карьера народного артиста Беларуси Игоря Артамонова началась именно со «Щелкунчика». Первым соло, что он станцевал на сцене белорусского театра, стала партия Испанских кукол. И тот спектакль Игорю сложно забыть.

— Я невероятно волновался: всё-таки мой дебют, да и хореография номера непростая. Поэтому пришёл в театр за три часа до спектакля, за два часа — уже был в гриме. И хотя сам танец у меня был во 2-м акте, до начала балета не раз его прошёл за кулисами. В общем, был во всеоружии. В антракте должен был переодеться: из белого трико облачиться в костюм красного цвета и, соответственно, поменять балетные туфли. Они у меня уже были приготовлены — лежали на гримерном столике. И вот я прилетаю переодеваться — а стол пустой: обуви нет! Поверьте, был в предынфарктном состоянии. В панике начал носиться по коридорам. А уже дали второй звонок! Пробегаю мимо Радуги (Радуга Поклитару — хореограф, начинал как танцовщик и постановщик на сцене Большого театра Беларуси. — прим. автора). Он окликает: «Артамонов, что случилось?» — «Балетки пропали!» — «Ааа! Точно! Я и забыл...» Оказывается, он задумал надо мной подшутить: закинул туфли на шкаф. Но и сам забыл о своём розыгрыше. (Смеётся.) Поэтому я совершенно не

помню, как впервые станцевал — весь был на нервах...

Долгое время в Большом существовала традиция — танцевать «Щелкунчика» в самый канун Нового года, 31 декабря. И меня как молодого солиста постоянно ставили на этот спектакль. С одной стороны, для меня «Щелкунчик» стал ещё более праздничным — всё-таки танцевал я его в день своего рождения. С другой, вечером было уже не до торжества: уставший, приезжал домой и еле досиживал до полуночи, очень хотелось спать. Спектакль физически очень тяжёлый. А по своей сути я к любой работе не могу отнестись безответственно. Всегда затрачивал много сил и внутренних

эмоций — хотелось станцевать максимально хорошо... Сейчас передаю секреты «Щелкунчика» ребятам (в нынешней постановке Игорь Артамонов выступил как педагог-репетитор. — Прим. автора). Ведь в этом спектакле я перетанцевал практически все партии: в кордебалете, сольные, ведущие. И это действительно колоссальный опыт, который мне очень помогает: знаю балет изнутри и наизусть. Каждая партия живёт со мной и во мне...

Балет «Щелкунчик» в постановке Елизарьева — настоящая рождественская сказка. Безмерно рад, что балет вернулся на белорусскую сцену, мне действительно его очень не хватало. Думаю, не только мне.

“ *В этом спектакле я перетанцевал практически все партии: в кордебалете, сольные, ведущие. И это действительно колоссальный опыт, который мне очень помогает: знаю балет изнутри и наизусть. Каждая партия живёт со мной и во мне...* ”



Людмила Кудрявцева и Игорь Артамонов

Гипнотизирующий танец Персидских кукол.
Татьяна Уласень и Игорь Мацкевич



В глазах — КОСМОС

Я видела много редакций балета «Щелкунчик», сама участвовала в разных постановках, но наш спектакль уникальный, причём во всём: и декорации Лысика, и потрясающая хореография Елизарьева, и гениальная музыка Чайковского. Невозможно представить одно без другого — всё существует словно единое целое, дополняя и усиливая друг друга, — рассказывает солистка балета Татьяна Уласень.

В трёх первых показах новой авторской редакции «Щелкунчика» в октябре 2020 года Татьяна выходила в «золотом» образе Персидской куклы. Манящий восточный танец околдовывал зрителей, которые тщетно пытались разгадать его тайну.

— Партия невероятно интересная. Валентин Николаевич на репетициях не раз повторял: «У вас в глазах должен быть космос!» — продолжает Татьяна. — Это состояние нирваны, отрешённости от всего приземлённого и погружение в какую-то космическую энергию. Очень важна в этой партии синхронность кукол, и мне невероятно комфортно работать с Игорем Мацкевичем. Музыку мы слышим одинаково, ощущаем малейшие акценты и нюансы, но главное — чувствуем друг друга. Когда один из нас начинает замедляться или ускоряться — другой моментально подхватывает ритм. Это так важно.

Такатоши Мачияма. Танец Японских кукол



Мышка — Татьяна Дубатовка



Полёт в сказку народной артистки Беларуси Ирины Еромкиной



Ирина и Олег Еромкины танцевали премьеру балета в Большом



Спектакль-мечта

Для народной артистки Беларуси Ирины Еромкиной роль Маши в «Щелкунчике» — особенная. О ней она мечтала с детства.

— В хореографическом училище у меня, как и у всех девочек в классе, были «балетные» мечты, — вспоминает Ирина. — Мечтала станцевать Жизель и Машу. Помню, на одном выпускном экзамене, словно заворожённая, я смотрела, как старшеклассница танцует адажио из «Щелкунчика» — эта картинка до сих пор стоит передо мной. И когда уже работала в театре и мне сказали, что надо готовить партию Маши, не сразу в это поверила! Даже когда начались первые репетиции с Людмилой Генриховной (Бржозовская, народная артистка Беларуси, педагог-репетитор Большого театра. — прим. автора), всё ещё не верилось. Понимала, что «Щелкунчик» — классический спектакль, где есть и па-де-де, и вариации, и адажио, и поддержки. А с другой стороны, хореографический текст Елизарьева был так сложен для моего тела! Но после дебюта на большой сцене именно «Щелкунчик» стал тем спектаклем, который я станцева-

ла за свою творческую карьеру самое больше количество раз. Даже хотела подсчитать, сколько именно, но не получилось. (Улыбается.) И мои самые радостные эмоции связаны именно с этой постановкой. В начале спектакля Маша бежит навстречу своему дяде с сияющим лицом — в предвкушении волшебства и чуда. Для того, чтобы настроить себя эмоционально, всегда перед этой сценой представляла, что в зрительном зале сидит мой сын Максим — смотрит на меня. Именно тогда у меня появлялась та самая улыбка, которая была так необходима для образа Маши-девочки... Пожалуй, это один из самых дорогих моему сердцу балетов...

Возвращение «Щелкунчика» для меня — словно другое начало. Сложности, которые были в балете, остались сложностями. Но исполнять его намного легче именно сейчас: спектакль как будто живет внутри тебя. Я действительно ждала второго рождения «Щелкунчика». Более того, мечтала, что балет вновь оживёт на нашей сцене и я в нём станцую. И когда всё получилось — ощущение счастья невозможно передать словами. Думаю, о чём мечтать теперь...

Дарит крылья

Балерины Людмила Уланцева и Людмила Хитрова в октябре этого года дебютировали в балете «Щелкунчик» в постановке Елизарьева.

— Для меня каждый премьерный спектакль уникален, но дебют в «Щелкунчике» запомню на всю жизнь, потому что партию Маши я подготовила... за 8 дней. Эту историю даже не надо приукрашивать, она и так получилась очень яркой. И она точно станет легендой в моей семье, обязательно буду рассказывать её детям и внукам, — улыбается заслуженная артистка Республики Беларусь Людмила Хитрова. — Придя в театр, слышала истории от старшего поколения артистов, что они готовили партии за 10 дней. Смотрела на них всегда круглыми глазами, потому что не понимала: как такое возможно?! Обычно на подготовку спектакля есть месяц. У меня в этот раз было 8 дней. После длительного перерыва из-за карантина это был своеобразный вызов самой себе. Не устаю повторять: всё в нашей голове, порой то, что кажется нереальным, возможно! Да, хореографический текст балета Елизарьева невероятно сложный. Но мне удалось побороть себя и перестроить своё тело. И вечер, когда я дебютировала, стал для меня действительно особенным. Казалось, у меня выросли крылья и я вот-вот взлечу... Счастлива, что в моём творческом багаже появилась ещё одна постановка балета Чайковского.

— Возвращение «Щелкунчика» на белорусскую сцену — радость и для зрителей, и для артистов, — дополняет ведущая балерина Большого Людмила Уланцева. — И я благодарна Елизарьеву, что прикоснулась к этому спектаклю, в котором смогла по-детски пошалить. Вспомнила, как мы с братом под Новый год сидели около ёлки — ждали Деда Мороза. Конечно же, засыпали, так и не дождавшись. А утром с нетерпением распаковывали подарки... Это было настоящее счастье — смеяться, радоваться друг за друга. И вот эти эмоции вернулись у меня на сцене. Зажёгся свет, начал играть оркестр, зазвучала волшебная музыка Чайковского — воспоминания окутали меня. Это был танец-посвящение моему детству.

Маша — Людмила Уланцева,
Дроссельмейер — Эвен Капитен



Людмила Хитрова и Константин Героник. Маша и Принц. Дебюты



“ В последний раз
 этот спектакль
 показывали семь лет назад.
 И вот в октябре 2020-
 го балет вернулся — в
 новой авторской редакции
 мастера. Елизарьев как-
 то признавался, что
 с упоением
 работал над
 балетом, а
 первый акт
 спектакля
 вообще
 увидел...
 во сне. ”



Русские куклы —
 Александра Чижик
 и Антон Кравченко



Дроссельмейер —
 Юрий Ковалёв



Испанская страсть.
 Яна Штангей
 и Эвен Капитен



Король мышей, он же Дроссельмейер,
 он же Константин Героник



Не простое

поздравление

Доцент кафедры теоретического и славянского литературоведения БГУ, кандидат филологических наук, литературовед, мифолог, фольклорист Славяна Шамякина вот уже более 30 лет коллекционирует новогодние, рождественские и колядные открытки. Сегодня их у неё уже около 800. Большая часть — советские (изданные в Москве) и белорусские. Но есть и из Украины, Польши, Литвы, Болгарии, Франции, Германии, Италии, США и некоторых других стран.

Ольга ПОКЛОНСКАЯ

Фото из архива
Славяны ШАМЯКИНОЙ



Родом из детства

— Всегда очень любила Новый год и всё, что с ним связано: украшение ёлки и дома, колядные гадания, подарки, — делится Славяна Вячеславовна. — А увлечение филокартией началось лет в семь. Помню, накануне Нового года мы рассматривали открытки с поздравлениями, пришедшие от родственников и знакомых, и я сказала: «Они очень красивые, их жалко выбрасывать». Тогда мама (Татьяна Ивановна Шамякина — профессор БГУ, доктор филологических наук. — прим. автора) объяснила суть коллекционирования. И я тут же решила: отличная мысль, буду собирать новогодние открытки. С тех пор увлекаюсь филокартией. Жаль, что в наши дни совершенно прервалась традиция присылать поздравительные открытки по обычной почте. На мой взгляд, получать их гораздо приятнее, чем электронные файлы.

Новогодние, колядные, рождественские

О словам Славяны Шамякиной, открытки, связанные с зимними праздниками, можно поделить на новогодние, колядные и рождественские.

У **новогодних** — чисто «светское» содержание. Как известно, в СССР был период, когда на некоторое время запретили праздновать Рождество, Коляды и даже Новый год. Однако позже, видимо, поняв, что тяга к коллективным обрядовым действиям — в природе человека и неистребима, решили вернуть Новый год, но без связи с религией. Забавно, что при этом частично на основе старой, частично заново сформировалась современная новогодняя мифологическая образность. Так, образ Деда Мороза восходит, в частности, к таким древним славянским мифологическим персонажам, как Морозко, Зюзя, Карачун, другим духам или божествам — олицетворениям зимы, которые могли быть как добрыми, так и жестокими по отношению к людям. Современный Дед Мороз — добрый дедушка, раздающий подарки, — только частично совпа-

дает с ними. Как и Снегурочка, которая в традиционной народной культуре не приходится внучкой Деду Морозу. В народных сказках она — ожившая ледяная скульптура, которую слепили бездетные дед и баба (данный фольклорный сюжет изображён на открытке художника В. Блинова).

Животные на новогодних открытках имеют связь с обрядом колядования: как известно, во время его проведения участники переодеваются в костюмы козы, медведя, петуха и др. А вот образ мальчика — персонифицированного Нового года — чисто советского происхождения: его можно встретить на открытке художника В. Зарубина, где он предводителем целой компанией снеговиков, тоже типичных героев новогодних открыток.

На новогодних открытках часто изображают различную новогоднюю атрибутику: украшенные ёлки или ёлочные шары, гирлянды, подарки, угощения и напитки, бенгальские огни, а также то, что связано с зимой — снежинки, занесённые снегом домики.



На **колядных** открытках обычно изображают атрибуты народного мифологизированного праздника Коляды, который отмечался древними славянами в день зимнего солнцестояния и был посвящён, в первую очередь, Солнцу и плодородию. Соответственно, на подобных открытках изображают сам обряд колядования и его участников в костюмах животных. Также, к примеру, могут быть нарисованы традиционные народные колядные блюда: каша, кутья, блины и оладьи (эти блюда символизируют как раз плодородие и Солнце) с надписями вроде «З Калядками — добрыми святками, білінами ды аладками!»





Самые дорогие и любимые

— Самая необычная открытка в моей коллекции — это, пожалуй, работа художника Д. Денисова 1964 года, на которой некие туристы или геологи празднуют Новый год во время похода в лес — никогда больше не видела подобного сюжета, — отмечает Славяна Шамякина. — Встречаются среди новогодних открыток весьма нестандартные переосмысления типичных персонажей. Так, если обычно Дед Мороз и Снегурочка едут дарить подарки на санях, запряжённых тройкой лошадей, как, например, у художника П. Чернышёва, то у художника А. Тарасова летят на НЛО, а у К. Андрианова — на ковре-самолёте.

Есть открытки, на которых новогодние персонажи заняты довольно необычными делами: например, у художника Ю. Ясюкевича Дед Мороз ловит Золотую рыбку (чтобы она помогала ему исполнять желания детей?). На советских открытках чаще всего изображался Московский Кремль, Спасская башня с часами-

курантами, однако существует белорусская открытка, где нарисован обелиск на площади Победы в Минске. Довольно редкие сюжеты на новогодних открытках — изображение сцен застолья или танцев взрослых людей. В Швейцарии была выпущена открытка, на которой в качестве новогоднего сюжета использована картина М. Шагала. Самые старые открытки, которые у меня есть — 1954 и 1956 годов. Вероятно, самая дорогая из купленных мной открыток — рождественская с изображением ангела и эффектом «глубины»: изображение

на ней меняется под разными углами зрения.

Очень красивыми считаю открытки художника К. Андрианова в стилистике палехской росписи, самые милые и симпатичные — художника В. Зарубина с изображениями различных сказочных персонажей и зверей. Одна из наиболее любимых с детства — с изображением Снегурочки в необычном для неё зелёном платье художницы О. Юрасовой.

Рождественские открытки непосредственно связаны именно с христианским религиозным праздником — Рождеством Иисуса Христа. На них традиционно изображаются различные библейские сцены, связанные с рождением Христа в яслях среди животных, подношением ему даров волхвами. Также могут быть нарисованы ангелы и храмы.





С НОВЫМ ГОДОМ !

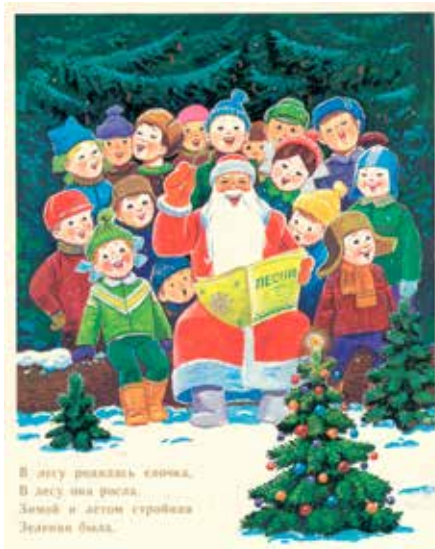
О чём может рассказать открытка?

Кроме информации об обрядах, образах и атрибутах Нового Года, Коляды и Рождества, подобные открытки могут дать представление о том, как менялась мода, стили в искусстве, культурная ситуация в различные исторические периоды. Так, открытки 1950-х годов весьма яркие, красочные, с разнообразием сюжетов сменяют к концу этого десятилетия и, особенно, в 1960-е годы минималистичные, довольно скучные и однообразные. Ситуация начинает меняться к лучшему с 1970-х годов. Появляются новые сюжеты и виды открыток — например, приглашения на ёлку.



Любопытно, что некоторые открытки имеют связь с конкретными знаковыми событиями тех лет, когда их издавали. Например, у меня есть открытка 1961 года, посвящённая первому полёту человека в космос, открытка 1976 года, приуроченная к строительству Байкало-Амурской магистрали, 1978 года — накануне Московской Олимпиады с изображением олимпийского мишки. Находит своё отражение и стремление СССР к научно-техническому прогрессу: на открытках 1980-х часто встречаются роботы. С 1980-х гг. появляется намного больше открыток с надписями на белорусском языке. В это же время начинают создаваться колядные открытки, а с 1990-х возвращаются и рождественские.

Очень модными стали сейчас открытки с готовыми новогодними пожеланиями и различными дополнительными надписями. Хотя одна подобная была у В. Зарубина в 1986 году — с песней «В лесу родилась ёлочка». Появились открытки необычных форм — например, круглые или такие, на которых, помимо изображения, есть ещё объёмные элементы: различные стразы, ленточки, отдельно вырезанные детали из картона и т. п. Ещё одно нововведение — открытки-письма Деду Морозу.





ВЫШИВКА «ЗИМНИЕ УЗОРЫ»



Новогоднее

Когда шампанское
в бокалах,
Когда часы двенадцать
бьют,
Пусть в доме вашем
воцарятся
Любовь и радость
и уют!

И Новый год подарит
щедро
Удачу, счастье
и тепло.
И пусть сбываются
надежды,
Улыбки светятся
добром!

Нина МИГУНОВА



Анастасия БАГРЕЦОВА.

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

Талисман на удачу

Работать мы будем с полимерной глиной – прекрасным материалом, дающим огромный простор для творчества.

Для работы нам понадобится:

- полимерная глина Cernit: полупрозрачная, белая с шиммером, светло-жёлтая, светло-зелёная, светло-голубая, светло-розовая;
- медицинские перчатки;
- стеклянная доска или керамическая плитка для раскатки и запекания глины;
- два металлических штыря или длинных гвоздя с диаметром сечения 0,8–1 см;
- канцелярский нож;
- стек для работы с глиной или пластилином;
- машинка для раскатки глины или скалка (пластиковая или акриловая), можно использовать и стеклянную бутылку, хорошо вымыв и обезжирив её;
- жидкость для снятия лака и ватные диски;
- мемори-проволока длиной 45 см;
- инструмент: круглогубцы, плоскогубцы, бокорезы;
- металлическая фурнитура: две швензы для серёжек, два треугольных держателя, четыре металлические бусины-шарики, застёжка для колье, металлические колечки диаметром 5 мм.

Наступающий 2021 год – год Белого Металлического Быка. Для привлечения удачи и благоденствия в новом году рекомендуется использовать в одежде и украшениях белый, жёлтый цвет, оттенки зелёного и, конечно, металл.

Предлагаю сделать оригинальное украшение для встречи Нового года – кольцо и серьги, – которое поможет привлечь успех и благополучие.

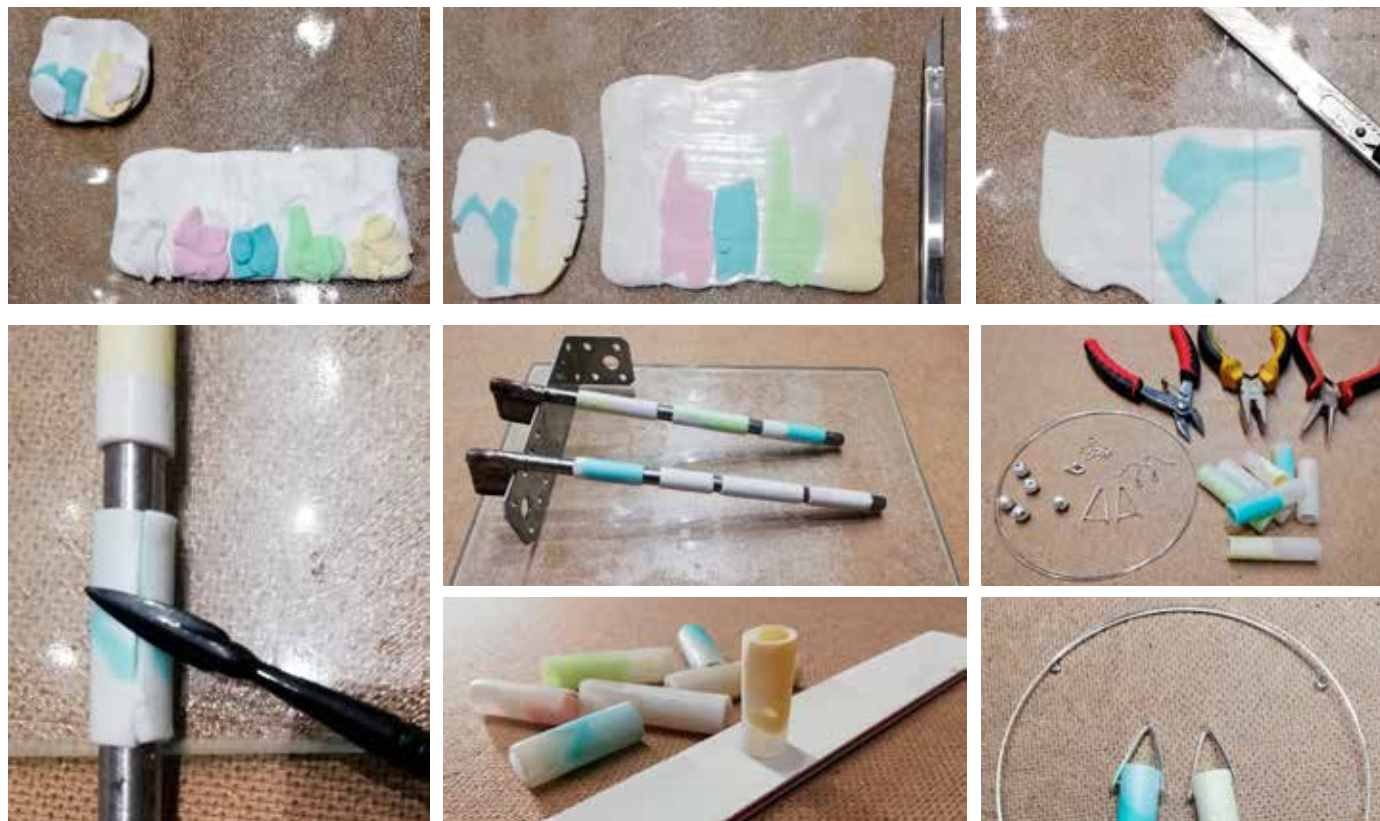
Начинаем работу с того, что, надев перчатки, разминаем хорошенько глину, разогревая её руками. Полупрозрачную глину – всю упаковку, остальные цвета – отрезаем кусочки примерно 1*1 см. Работать с глиной обязательно нужно в перчатках, хорошо прилегающих к рукам, чтобы не оставлять на изделии отпечатки пальцев, следы от ногтей.

Сейчас в тренде асимметрия, поэтому бусины для нашего будущего украшения будем делать с произвольным смещением цвета, без соблюдения геометрии. Также и длину бусин не будем точно вымерять.

Из подготовленной мягкой пластичной полупрозрачной глины руками вылепливаем два прямоугольника толщиной около 0,5 см: один шириной не менее 12 см, второй – поменьше (шириной около 5 см). Это будет основа для бусин. Кладём их

на стеклянную доску, на которой будем работать. Разноцветные кусочки глины раскатываем до толщины примерно 1 мм, рвём их произвольными кусочками и прилепляем к основе, как показано на рис. 1. Затем раскатываем пластины до толщины 2,5–3 мм, движение раскатки обязательно должно быть направлено от цветной глины к полупрозрачной. Получаем пласт с «акварельными мазками», рис. 2. Канцелярским ножом разрезаем пласт на вертикальные полоски, разделяя по цветам. Для того, чтобы не порвать, снимая глину со стекла, подрезаем её канцелярским ножом. Каждую полоску раскатываем поперек до толщины 1,5–2 мм. Заготовки для бусин готовы.

Для того, чтобы убрать попавшие в процессе работы на глину пылинки, ворсинки, протираем заготовки ватным диском, смоченным в жидкости для снятия лака.



Формируем бусины: выбираем на кусочке каждого цвета самый красивый участок, обрезаем ненужные части, как показано на рис. 3, на фото ширина после обрезки равна длине будущей бусины. Затем берём вырезанный фрагмент и оборачиваем его вокруг металлического штыря (гвоздя), на котором будем запекать бусины, соединяем края и обрезаем лишнее. Шов заглаживаем стеклом (рис. 4). Таким образом подготавливаем 5 бусин для кольца разной длины (3,5–4,5 см) и 2 бусины для сережек (2,5–3,5 см). Штыри с бусинами кладем на стеклянную доску, подложив металлический предмет под один конец основы, чтобы бусины не прикасались к стеклу, рис. 5. И ставим в духовку запекать на 30 минут на температуре 120 градусов.

Сразу по окончании запекания достаём бусины из духовки и снимаем с железной основы. Это надо сделать быстро, пока глина не остыла, иначе, затвердев и уплотнившись, она хуже снимется с основы.

Остывшие бусины протираем жидкостью для снятия лака. Края шлифуем, удобнее это делать не шкуркой, а широкой пилкой для ногтей, рис. 6. Выбираем красивую сторону, которая будет лицевой, канце-

лярским ножом с двух сторон бусины, отступив от верхнего края 5 мм, просверливаем дырочки, через которые будем нанизывать бусины на основу кольца. Споласкиваем бусины водой, чтобы смыть пыль отшлифовки.

Подготовительный этап завершён, нам остается собрать украшение, рис. 7. Нанизываем бусины на проволоку, перемежая металлическими шариками. Концы проволоки круглогубцами загибаем внутрь круга, формируя петли. Бусины для сережек прикрепляем на треугольные держатели, рис. 8. С помощью соединительных колечек крепим к сергам швензы, а к кольцо – застёжку и колечко на другой конец.

Нестандартное, уникальное украшение готово!

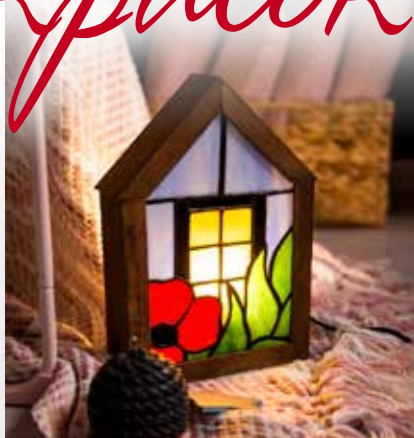
Важно

Особенно тщательно следите за температурным режимом при запекании, не запекайте полимерную глину больше чем при 130 градусах. Если же глина сгорела, сразу проветривайте и выходите из этого помещения до полного проветривания. При сгорании полимерной пластики выделяется вредный газ.





В калейдоскопе ярких красок



Когда на улице мороз, метель и гололёд, мы, как мотыльки, скорее летим к теплу и свету. И согревают нас не только ароматный чай, мягкий плед, но и уютная домашняя атмосфера, которую создаёт декоративное освещение. Светильники — не просто предмет интерьера, но и магический объект: неясное мерцание огня рисует образы и движения, которые заворачивают и приглашают к фантазиям. Витражные светильники в «технике Тиффани» — именно то, что нужно для дома «в студёную зимнюю пору».

Супруги Павел и Анна ЧЕРНЕНКОВЫ стали первыми, кто попробовал объединить древесину и мозаику из стекла и керамики. Основатели мастерской «Vioska Studio» говорят, что в Беларуси они не встречали ранее подобных сочетаний. Ещё одна авторская идея — совместить в одном изделии древесину и витражи. Сегодня оригинальные дизайнерские светильники от витебских мастеров моментально раскупают на ремесленных ярмарках, выставках и фестивалях.

— Павел, поделитесь секретом, как пришла к вам идея витражных светильников?

— Всё началось с огромного желания сделать что-то прекрасное. Хотелось подарить интерьеру эстетику и комфорт. Первые светильники были сделаны из фанеры, на которой вырезались орнаменты. Через прорезы лампочка давала необычные отсветы, и эта игра света вдохновила на дальнейшие эксперименты. К дереву добавились стекло и краски, так постепенно витраж с древесиной стал основой творчества «Vioska Studio».

— Какими изделиями, помимо светильников, вы занимаетесь?

— Изготавливаем зеркала в обрамлении мозаики из стекла и керамики с художественной росписью. А также деревянные столешницы, инкрустированные мозаикой из стекла или керамики, витражи и витражные женские украшения.

Виталина БАНДАРОВИЧ
Фото из архива
Павла ЧЕРНЕНКОВА





— Чем вам нравится работа в «технике Тиффани»? Почему отдали предпочтение ей?

— Первые светильники мы изготавливали в технике витражной росписи, используя специальные краски по стеклу. Этот вариант работы по-своему хорош и имеет свои преимущества, мы используем его и сегодня. Но, углубившись в изучение темы, мы открыли для себя «технику Тиффани» и начали делать настоящие витражи.

Технология создания витражей «техникой Тиффани» хорошо известна: оборачивать стекло медной фольгой и затем паять. Такие витражи, где при обрамлении цветных стёклышек вместо свинцовых профилей используется тонкая медная фольга (фолия), выглядят декоративно и очень изящно. Пайка по фольге позволяет добиться максимально тонких швов в рисунке. Благодаря этому картину можно сделать более сложной и детализированной.

— Чем вы вдохновляетесь при создании дизайна светильников?

— За художественную часть, разработку эскизов у нас, по большому счёту, отвечает Анна. Идеи — это прежде всего творческое воображение, фантазия мастера.

Сейчас многие художники работают в сфере цифрового искусства — это компьютерные игры, digital art, иллюстрации к книгам и т. п. Я восхищаюсь их работой и порой пытаюсь повторить форму фонаря из сказочного замка. А для росписи стекла главным вдохновителем для нас становится природа: сочетания цветов и изящество растений напоминают о красоте жизни.

— Эти сказочные светильники вызывают заслуженный восторг. Но для всякого ли интерьера подходят ваши изделия?

— Порой мы сталкиваемся с тем, что человеку очень нравится наш светильник, но у него сдержанный классический интерьер и он считает, что туда сложно вписать такой яркий элемент. На самом деле это не так: светильник самодостаточен и чаще всего не нуждается в совмещении с остальным интерьером. Он становится красочным акцен-

том, который дополняет всю картину. Но если возникают сомнения, мы можем подобрать цвет корпуса и рисунка с учётом пожеланий заказчика.

— Как правильно ухаживать за витражными светильниками? Нужно ли что-то знать об их использовании?

— Светильник изготовлен из стекла и древесины и является хрупким предметом. Можно протирать его влажной или сухой тканью от пыли. Использовать необходимо только светодиодные лампочки, которые минимально выделяют тепло. Это связано с тем, что для деревянной части изделия высокая температура вредна и может привести к растрескиванию и рассыханию.

— У вас с Анной — семейный бизнес. Не бывает ли раздоров на этой почве?

— Раздоры бывают в любых отношениях: семейных, дружеских или деловых. Главное в таких ситуациях — проявлять терпение и пытаться вместе находить решение.





Сказка своими руками

Телеведущая Екатерина Воловик умеет создать замечательную атмосферу в телестудии. Но ещё она прекрасная хозяйка: сервировка праздничного стола, создание предметов интерьера, реставрация мебели или интересные решения по ландшафтному дизайну — всё ей под силу. В её золотых руках самые простые предметы оживают и начинают играть новыми красками.

Екатерина ТУМАС-ТИШКЕВИЧ
Фото из архива
Екатерины Воловик

В это волшебное предновогоднее время Екатерина вместе с детьми создаёт атмосферу праздника в своём доме и охотно делится с нашими читателями советами и историями о праздновании Нового года и Рождества.

— Что для тебя время Нового года и Рождества?

— Праздник к нам приходит строго по календарю, но ведь само волшебство начинается задолго до начала Нового Года и Рождества. Когда в воздухе витает предновогодняя суета и тревога. Когда в городе зажигают праздничные огоньки. И каждый из нас ждёт чуда в наши дома, в наши сердца.

— С какими воспоминаниями из детства связано у тебя это время?

— Помню, как папа приносил в середине декабря заснеженную ель, укутанную в сетку. И мы всей семьёй дружно возились с ней. Весь год я ждала, когда мы откроем нашу «волшебную» корзинку, а там — целый мир из стеклянных игрушек. Помню, как я могла часами сидеть и глядеть на ёлку, вдыхая её аромат, разглядывая каждый домик, фонарик или зверюшку, и... мечтать! А мама в это время создавала для меня очередной наряд снежинки.

Всё идёт из семьи. Я благодарна маме за её трепетное отношение к праздникам. За то, что она так умело создавала волшебную атмосферу вокруг. Эту любовь я переняла у неё и несу в своём сердце по сей день, прививая своим детям.

— Когда и с чего в твоей семье начинается подготовка к Новому году и Рождеству?

— Мы живём в такое время, которое называют временем возможностей. Можно пойти в магазин и купить

“ Самый лучший
праздник —
это праздник,
в подготовку которого
вы вкладываете душу
и любовь ”



всё, что душе угодно. Но это слишком просто и не по мне. Приятнее, когда украшения для дома с душой и любовью творит своими руками вся семья.

Наша подготовка к Новому году и Рождеству начинается за месяц до наступления праздников. Дети вырезают разные фигурки, создавая целый город на окнах дома. Из фанеры мы делаем домики, зверюшек, раскрашиваем и создаём инсталляцию деревушки, где можно утонуть в мечтах! Из фанеры можно вырезать огромных оленей, украсить всё мерцающими огоньками — и гостиная преобразится. В последние годы я нашла отличное решение: вместо живой ели я покупаю живую пихту. Она густая, ароматная, и главное, что, даже когда осыпаются иголки, я могу и дальше использовать её в интерьере. Выкрашиваю из пульверизатора белой краской иставляю на террасу. Если развесить новогодние огоньки, она превращается в сказочную.

Обязательное украшение для праздничного стола в моём доме — это еловые подсвечники. Из маленьких веточек елей создаётся композиция, где в центре стоит свеча. Кстати, мой совет для любителей живых елей: если площадь жилья не позволяет поставить большую ель, можно её порубить на ветки, создать компактный букет в высокой вазе и украсить огоньками или игрушками. Смотрится стильно и празднично. Такие же букеты я создаю в длинных горшках иставляю на внешние подоконники дома.

Важная часть украшения интерьера — это новогодние веночки. Для их изготовления сначала нужно сходить в лес, что мы с удовольствием делаем

вместе с детьми. Ищем лозу, плетём веночки и украшаем их живыми еловыми ветками и шишками, палочками корицы и сушёными дольками апельсина. Энергия тепла и добра растекается по нашему дому.

Сейчас мы с детьми живём за городом, где можно творить не только в доме, но и на улице. Благодаря фантазии и усилиям каждый уголок нашего двора приобретает сказочный вид. Я верю: в такой волшебной атмосфере рождественское чудо обязательно случится!

— Какие праздничные традиции, кроме украшения интерьера, есть в вашей семье?

— В праздник Рождества Христова в моей семье принято посещать храм, а после с радостью собираться за праздничным столом у моей мамы.

— Катя, ты очень эмоциональный человек, который, как мне кажется, своей внутренней энергией способен притянуть в свою жизнь настоящие чудеса? Случалось?

— Прошлый Новый Год был очень весёлым. Звонок в дверь — и... на пороге стоит Дед Мороз! К нам в гости случайно зашёл заблудившийся Дедушка Мороз, прямо как в кино... Песни, стихи, подарки, детская радость и, конечно же, загадывание желаний!

Потрясающе вкусный и ароматный гусь с яблоками на столе — это ещё одна наша традиция. Главный мой праздничный принцип — обязательно собраться всей дружной семьёй за одним столом. Я невероятно ценю минуты, когда есть возможность побыть всем вместе.

— А что ты пожелаешь нашим читателям в Новом году?

— Сохранить внутреннюю гармонию, не растерять доброту и верить в чудеса! В этом я беру пример со своих детей и благодаря им вдохновляюсь на новые свершения. Я искренне желаю всем счастливого смеха в ваших домах! Пусть каждый из вас получит то, чего так долго ждёт. Пусть Новый год принесёт вам крепкое здоровье и пусть ваши сердца греют любовь и забота близких людей.

*Со сменой сезона
меняются не только
гардероб и настроение, но
и состояние кожи. Зима —
это холода и морозы,
а значит, происходит
изменение гидролипидного
баланса, испытаниям
подвергаются иммунная
система и гормональный
фон. А наша кожа первой
реагирует на любые
изменения внутри и
вокруг нас.*

*Как правильно
заботиться о коже
лица в холодное время
года? О домашнем уходе
и профессиональных
процедурах мы поговорили
с врачом-косметологом
Юлией СТАНКЕВИЧ.*



Как помочь коже в холода?

Акцент — на домашний уход

— Каждая женщина хочет выглядеть всегда ухоженной, иметь здоровую, сияющую кожу. Зимний период требует повышенного внимания к уходу за лицом. Из каких локальных шагов состоит этот трудоёмкий процесс?

— Хочу начать с того, что заботиться о коже лица в зимний период нужно не только снаружи, но и изнутри. В первую очередь, помнить про водный баланс. Так как наш организм на 70% состоит из воды, невозможно добиться сияющей кожи без подпитки её изнутри. Качество питания здесь также играет важную роль. Зимой в рационе обязательно

должны быть продукты, богатые омега-3 кислотами. Это жирные сорта рыбы, орехи, шпинат, авокадо, оливковое, соевое масло. Из-за нехватки витамина Д в холодное время года в рационе должны обязательно присутствовать продукты, которые способствуют его выработке. Это яичный желток, сливочное масло, тунец, петрушка. И, конечно же, витамины. Самим себе назначать комплексы не стоит. Прежде всего, нужно сдать анализы и проконсультироваться с врачом. Не забываем про полноценный ночной сон и подвижный образ

жизни. Это также важные составляющие нашей красоты.

— Можно ли утверждать, что здоровое и ухоженное лицо женщины — в прямом смысле слова в её руках?

— Безусловно, внешний вид кожи зависит прежде всего от домашнего ухода. Ежедневный базовый уход состоит из нескольких этапов: очищение, тонизирование, увлажнение (питание). Косметические средства, которые вы используете, могут отличаться в зависимости от сезона. Например, если у вас жирная кожа, то летом вы применяете средства для жирной

Екатерина ТУМАС-ТИШКЕВИЧ
Фото из архива
Юлии СТАНКЕВИЧ

кожи. Зимой это могут быть средства для комбинированной кожи. Если кожа комбинированная, то в зимний период прекрасно подойдут линейки для сухой кожи. При выборе косметических средств учитываем не только тип кожи, но и маркер возраста.

ВАЖНО: при уходе за лицом не должно быть ощущений дискомфорта.

Очищение. Как правило, начинается с демакияжа. При помощи сливок либо мицелярной воды, нанесённых на ватный диск, убираем с лица декоративную косметику. Отдельно снимаем макияж с глаз. Для этой чувствительной зоны идеально подойдёт двухфазное средство. Умывать лицо горячей водой нельзя, чтобы не пересушить кожу. При выборе средств для умывания в зимний период отдаём предпочтение пенкам либо средствам на основе масел. Например, гидрофильное масло. При очищении лица в зимний период необходимо свести к минимуму использование абразивных пилингов с крупными частицами. Если у вас на коже есть сосудистая сеточка, то такие пилинги использовать нельзя.

Тонизирование. В зимний период оптимальными будут лосьоны для сухой кожи.

ВАЖНО: при покупке косметических средств для холодного времени года выбирать те, в составе которых не содержится спирт.

Увлажнение (питание). Бытует мнение, что летом нужно использовать увлажняющий крем, а зимой питательный. Якобы в составе увлажняющего крема содержится вода и поэтому зимой при минусовой температуре он замерзает, кристаллизуется и может навредить нашей коже. Это не совсем так. Любой крем в своём составе содержит воду. И ни один крем не может замёрзнуть на коже зимой, так как постоянная температура нашего тела 36,6, а при такой температуре это физически невозможно. Зимой наша кожа склонна к большей потере влаги, и, соответственно, нужно отдавать предпочтение кремам, в составе которых больше питательных и защитных компонентов, чем увлажняющих.

ВАЖНО: выбирая косметические средства на зиму внимательно читайте состав. На первом месте в нём должны быть растительные масла.

Что касается кремов, на первом месте в составе должны быть растительные масла. Это масло ши, карите, масло авокадо, жожоба, витамин Е. Прекрасно, если в составе также будут гиалуроновая кислота, мочевины, глицерин.

В кремах также могут содержаться продукты нефтехимии. Например, вазелин, парафин, минеральное масло. Главная роль этих компонентов — защита нашей кожи от потери влаги. Ощутимой пользы они не приносят. Наряду с кремами в зимнее время года рекомендуется использовать сыворотки. Их состав более концентрирован, и они наполняют наше лицо пользой изнутри. Необходимо помнить: после нанесения сыворотки всегда используется крем.

ВАЖНО: на очищенное и тонизированное лицо нанести сыворотку, а затем крем.

Маски для лица. В зимний период в качестве дополнительного источника питания к базовым этапам домашнего ухода за лицом стоит добавить маски. Оптимально использовать 2-3 раза в неделю. Предпочтение можно отдать кремообразным маскам либо на тканевой основе. Они проще в использовании, чем, например, альгинатные.

Уход за глазами. Зона вокруг глаз — особая и требует к себе повышенного внимания. Обязательно использовать крем под глаза утром и вечером. Зимой заменить обычный крем на более питательный на основе масел. Если в вашем арсенале лифтинг-крем, то наносить его надо за час до сна и не обильно, чтобы не спровоцировать отёки.

ВАЖНО: используйте увлажняющие и питательные маски вокруг глаз, патчи под глаза.



Уход за губами. Кожа на губах очень нежная и тонкая. Это область, где нет сальных желез, поэтому она сильнее реагирует на агрессивное воздействие окружающей среды. Перед выходом на холод не забываем наносить гигиеническую помаду или бальзам, в составе которых содержится витамин Е (увлажняет) или воск (заживляет микротрещины). Важно также не облизывать губы на морозе. А при выборе декоративной помады в холодный сезон стоит избегать матовых текстур, так как они могут пересушивать кожу губ. Не забываем и про ночной уход: перед сном можно нанести масло ши или кокоса.

— Бытует мнение, что зима — самая благодатная пора года для профессиональных косметических процедур. Так ли это на самом деле?

— Это действительно так. Зима — хорошее время для обновления кожи лица. И если в домашних условиях задача женщины — поддерживать свою красоту, то в салонах и центрах красоты в это время кипит работа по омолаживанию. Лазерные процедуры, фототерапия, всевозможные пилинги: ретиноловый, ТСА, на основе фруктовых кислот. В холодный период кожа меньше подвергается воздействию солнечных лучей и реабилитационный период после таких процедур проходит, как правило, без осложнений. Однако не забываем соблюдать меры защиты после проведения процедур: наносить крем с SPF-фактором 15-20.

ВАЖНО: после проведения омолаживающих процедур использовать защитные средства с SPF-фактором

Если зимой вы решили поехать на отдых в жаркие страны, то за месяц до отъезда никаких омолаживающих процедур проводить нельзя, только домашний уход.



У саляной пячоры

Штучныя «саляныя пячоры» сёння становяцца ўсё больш папулярнымі, колькасць іх расце ўвучавідкі. Якіх толькі чароўных уласцівасцей не прыпісваюць ім, ну проста панацэя ад усяго!

А што на самой справе?

Працэдуры, звязаныя з ўдыханнем паветра ў камерным саляным памяшканні, маюць медыцынскую назву «галатэрапія», яны сталі шырока прымяняцца ў нашай краіне з канца 1980-х. Аднак пра лекавыя ўласцівасці солі і здольнасць абеззаражваць паветра ведалі яшчэ ў Старажытнай Грэцыі, дзе даволі шмат прыродных саляных пячор. У Еўропе першымі метадам стварэння штучных саляных пячор для медыцыны выкарысталі палякі, якія вельмі даўно, ад XIII ст. распрацоўваюць падземныя радовішчы каменнай солі. Яны паспрабавалі пабудаваць лякарню, што імітуе кліматычныя ўмовы прыроднай саляной шахты.

На тэрыторыі СССР першая штучная камера, у якой можна было падыхаць аэразолямі солі, з'явілася ў Пермі ў 1982 годзе. У хуткім часе па рэкамендацыі Міністэрства аховы

здароўя іх пачалі ствараць паўсюдна, і вось ужо лячэнне ў «салёнай» спелеакамеры сталі прапаноўваць амаль у любым санаторыі, у шэрагу медыцын і аздараўленчых цэнтраў. А сёння ў нашых гарадах працуюць таксама і прыватныя «саляныя пакоі».

Тэрмін «галатэрапія» быў уведзены прафесарам П. Гарбаценкам з Інстытута пульманалогіі г. Ленінграда і мае на ўвазе метады лячэння шляхам удыхання ў сухім памяшканні іянізаванага солевага аэразолю. Галатэрапія — гэта пазамедыкаментознае лячэнне, у аснове якога ляжыць стварэнне штучнага мікраклімату, максімальна набліжанага да ўласцівасцей і умоў прыродных саляных пячор і шахт. Сухі аэразоль солі, паводле назіранняў спецыялістаў, мае высокую пранікальную здольнасць, і нават у малых колькасцях мікраскапічны часцінкі солі пранікаюць глыбока ў дыхальныя органы і тканіны. Соль на сценах і столі спрыяе стварэнню цалкам безалергеннай прасторы.

Штучныя саляныя пакоі маюць такія перавагі, як пастаянная тэмпература, адсутнасць ваганняў атмасфернага ціску і поўная адсутнасць бактэрыяў.

Ужо першыя працэдуры галатэрапіі даюць адчувальны эфект. Рэакцыя арганізма носіць індывідуальны характар, але прыліў энэргіі і сіл, бадзёрасць і лёгкасць адчуваюць большасць людзей пасля 2–3 сеансаў.

Колькасць наведванняў саляной лячэбніцы залежыць ад асаблівасцей і цяжару захворвання. Звычайна курс вар'іруецца ад 10 да 25 працэдур. Пры неабходнасці яго паўтараюць праз паўгода.

Сучасная медыцына валодае стацыйнай абспрыяльным уздзеяннем на арганізм чалавека солей, у якіх змяшчаюцца іёны і хларыды натрыю. Асноўная іх роля заключаецца ў ачышчэнні органаў дыхальнай сістэмы. Знаходжанне ў саляной камеры спрыяе насычэнню клетак карыснымі іёнамі — мікрафлора дыхальных шляхоў ачышчаецца ад пылу і шкодных мікрабаў, аднаўляецца функцыя лёгкіх.

Саляныя пячоры асабліва карысныя пры лячэнні розных ЛОР-захворванняў: гайморытаў, фарынгіту і бронхітаў. Найперш эфектыўнымі будуць іх наведванні тым, хто часта падвяргаецца прастудным захворванням: удыханне солей спрыяе ўмацаванню імуннай сістэмы.

Марыя МАРОЗ



Рэкамендаваны спіс паказанняў да працэдур у саляных пячорах:

- ... Прафілактычныя мерапрыемствы па папярэджанні прастудных захворванняў: частыя ВРЗ і ВРВІ, пнеўманіі, бронхіты рознай ступені цяжкасці і г. д. ;
- ... Лячэнне ЛОР-захворванняў: хранічных гаймарытаў, фарынгітаў, павялічаных міндалін і адэноідаў, іх хранічныя запаленчыя працэсы;
- ... Лячэнне астматычных праяў: прадастма, сіндром «бранхіту ў курца», трахеябранхіты і, вядома, бронхіяльная астма;
- ... Алергічныя праявы: алергіі рознай этыялогіі, у тым ліку алергічныя дэрматыты і рыніты;
- ... Паразы скурных пакроваў, якія ўключаюць дэргатыт, псарыяз, экзэмы і гнойныя праявы на скуры, вугравыя высыпанні, гіперсакрэцыю сальных залоз;
- ... Эфектыўна наведванне саляных пячор пасля інфаркту або інсульту; у выпадку ўзнікнення неўрозападобных станаў — фобіі, бессань, неабгрунтаваныя трывожныя думкі і страхі. Уздзеінічаючы на вегетатывную нервовую сістэму, саляное паветра спрыяе яе нармалізацыі ў псіхэмацыйным плане, здымае стомленасць і аказвае станоўчы ўплыў увагуле на нервовую сістэму.



Саляныя пячоры абсталяваны з максімальным камфортам: там маюцца міні-альтанкі са столікамі, зручныя крэслы ці шэзлонгі. Пры жаданні прыцімняецца святло, гучыць спакойная музыка або гукі прыроды. Створана атмасфера, якая дае псіхэамацыйную разгрузку. Такім чынам сеанс галатэрапіі набывае не толькі лячэбны, але і рэлаксуючы эфект. Для дзяцей, як правіла, абсталявана асобная прастора, дзе яны могуць гуляць і забаўляцца, спалучаючы прыемнае з карысным.



А як карыстацца «саляной пячорай» дзецям? Кансультацыя ад вядомага педыятара Яўгена Камароўскага:

— *Найперш бацькам трэба ўпэўніцца, што памешканне адпавядае санітарным патрабаванням і дае лячэбны эфект. Зараз з'явілася досыць шмат «саляных пячор», якія робяць проста ў кватэрах, абклаішы сцены і столь пластамі солі. Гэта нельга лічыць спелеакамерай, тут няма насамрэч галатэрапіі. Без абсталявання, што вырабляе аэразоль хлорыстага натрыю, ні пра які лячэбны эфект не можа ісці гаворкі.*

Што тычыцца «саляных пакояў» з аэразолем, то яны сапраўды дапамагаюць і ўмацаваць імунітэт, і падлячыць органы дыхання. Звычайна ў спелеакамеры дзіця знаходзіцца па 30-35 хвілін. Працягласць сярэдняга курсу — каля 10 наведванняў. Такія працэдурны дзецям могуць быць патрэбныя не толькі пры хваробах дыхальнай сістэмы, але і пасля моцнага эмацыянальнага ўзрушэння, якое перанесла дзіця, а таксама пры некаторых захворваннях скуры, падчас перыяду аднаўлення здароўя пасля хірургічных аперацый.



Жанчынам на заветку

Галатэрапію называюць таксама выдатным сродкам пры праблемах касметалагічнага характару. Солевыя працэдурны абнаўляюць скуру, сілкуюць яе і спрыяюць аздаравленню за кошт аблушчэння арагавелага слою. Наведванне саляной пячоры прыводзіць да змянення інтэнсіўнасці прытоку крыві да клетак скуры, тым самым узмацняючы кіслародны абмен на мікраўзроўні.

Цікавым фактам з'яўляецца больш хуткае гаенне ран і ранаў пасля наведвання саляной камеры. Дзякуючы гэтай уласцівасці галатэрапія рэкамендуецца людзям, якія пакутуюць на вугравыя высыпанні, дэргатыты рознага паходжання, псарыяз, себарэйную паразу і іншыя захворванні скуры.

Акрамя ўсяго, часціцы солей у пячорах дабратворна ўплываюць на стан валасяных цыбулін і вонкавага выгляду валасоў у цэлым.

Што ўяўляе сабой саляная пячора? Гэта памяшканне, цалкам, ад падлогі і да столі, пакрытае салянымі блокамі. Акрамя таго, у паветра ўвесць час распыляецца спецыяльны солевы раствор, які змяшчае драбнюткія часціцы, што і аказваюць галоўны тэрапеўтычны эфект.

Микродобавка мудрости и красоты

Организм человека нуждается в более чем 20 минеральных добавках — макро- и микроэлементах. Одни из них необходимы всего лишь в миллиграммах, другие — даже в микрограммах, тысячных долях миллиграмма, но совсем без них человек не может.

Йод в нашем организме содержится в ничтожно малых количествах: всего 20–30 мг, из них около 10 мг — в щитовидной железе. Но биологическая роль йода просто неопределима: он поддерживает синтез гормона тироксина, которому в организме доверен контроль за интенсивностью основного обмена веществ.

Тироксин как гормон, регулирующий деятельность мозга и центральной нервной системы, находится в постоянной связи с другими железами внутренней секреции, особенно с гипофизом и половыми железами. Он важен на протяжении всей жизни человека: регулирует рост и развитие ребёнка ещё в утробе матери, активно воздействует на физическое и психическое развитие подростка, на эмоциональный тонус взрослого человека, на деятельность сердечно-сосудистой системы и печени у пожилых людей.



Ежедневная потребность в йоде зависит от возраста и физиологического состояния человека. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует следующие суточные дозы йода:

Возрастная группа	мкг/сутки
Дети до года	50
Дети младшего возраста (от 2 до 6 лет)	90
Дети от 7 до 12 лет	120
Молодые люди (от 12 лет) и взрослые	150
Беременные и в период грудного вскармливания	200
Люди пожилого возраста	100

При недостаточном поступлении йода в организм щитовидная железа начинает увеличиваться в объёме, пытаясь за счёт разрастания ткани компенсировать выработку недостающих гормонов. Гормональные нарушения вначале протекают незаметно и не беспокоят человека. Позже вырастает эндемический зоб, что может сопровождаться снижением функции щитовидной железы (гипотиреоз) или ненормальным её функционированием (эутиреоз).

Одним из наиболее тяжёлых проявлений гипотиреоза является

кретинизм, возникающий в детском возрасте. Болезнь сопровождается ярко выраженным отставанием в физическом, психическом и умственном развитии, малым ростом, нарушениями речи, иногда глухонемой. Нередко школьники в результате задержек в развитии скатываются на «тройки» и «двойки» и в дальнейшем не могут продолжать своё образование. У взрослых недостаток йода в организме является самой распространённой причиной снижения интеллекта, когда отмечаются ментальная заторможенность.

Помимо этого происходит снижение общего иммунитета и, следовательно, увеличивается риск инфекционных заболеваний, наблюдается общая слабость, возникают проблемы со зрением, может развиваться пучеглазие.

У беременных женщин при дефиците йода увеличивается риск выкидышей, рождения глухонемых и умственно отсталых детей. Пониженная концентрация йода в щитовидной железе эмбриона достоверно регистрируется уже на 10-й неделе беременности. Снижение функции щитовидной железы матери негативно влияет на процессы внутриутробного развития плода — в частности, на развитие центральной нервной системы.

Беларусь — зона природного йододефицита

Организм не способен вырабатывать йод самостоятельно, а в нашей стране, к тому же, примерно 2/3 населения проживает на территориях с дефицитом природного йода. В среднем у нас потребление составляет 40–80 мкг в день, то есть в 2–3 раза ниже физиологических потребностей для взрослого, а в питьевой воде йода и того меньше. Единственный выход — пищевые добавки и продукты с соединениями йода.

Существенным источником йода может стать морская капуста (ламинария). Чтобы набрать суточную дозу йода, её надо съесть всего 100–200 г в день. Рыбы и морепродуктов в год белорусам необходимо съесть до 20 кг. При возможности следует использовать в пищу обогащенные йодом продукты, а также йодированные молоко, хлеб, яйца.

К сожалению, в большинстве случаев содержание йода в таких продуктах точно не определено, и сколько их надо съесть для устранения дефицита йода — практически не известно. Поэтому самым доступным способом профилактики йододефицита остается потребление йодированной соли.

Поваренную соль обогащают йодидом или йодатом калия. Первый менее химически стабильный, разрушается при повышении температуры, при хранении с доступом воздуха. Белорусскую соль в основном обогащают химически стабильным йодатом калия.

Следует внимательно смотреть на рецептуру на упаковке — импортная соль часто обогащается именно

Основные признаки йододефицита:

- раздражительность, подавленность, приступы необъяснимой тоски, сонливость, вялость;
- головные боли, ухудшение памяти, снижение интеллекта;
- снижение артериального давления;
- ослабление иммунитета;
- нарушение менструальной функции, импотенция, бесплодие, ранний климакс.

нестабильным йодидом калия. При высокой влажности на складе соединения йода быстро разлагаются, поэтому при покупке смотрите на срок хранения продукта.

Бесполезно солить пищу в процессе приготовления, а также при выпечке хлебобулочных изделий: йодированная соль теряет свои свойства при термической обработке. Лучше присаливать еду уже на столе. Но даже, как говорится, съев пуд соли, невозможно точнее дозировать поступления йода в организм, чем при употреблении специальных пищевых добавок.

Микродобавки с йодом

Оптимальными для профилактики йододефицита являются либо препараты, содержащие чистый йодид калия (суточная доза — 100 мкг), либо поливитаминные препараты, содержащие йодид калия до 150 мкг, или же йодказеиновые средства, которые хорошо усваиваются. Поливитаминные добавки хороши ещё и тем, что в Беларуси существует полидефицит микронутриентов — не

только йода, но и фолиевой кислоты, селена, витамина Е и др.

Возможно также строго индивидуальное применение антиструмина и препаратов из морских водорослей, содержащих физиологические концентрации йода. В этом случае следует обязательно посоветоваться с врачом.

А вот «Йодомарин» абсолютно безопасен, он содержит йод в дозе, равной суточной потребности человека (200 мкг), не имеет побочных эффектов.

Йода много не бывает!

Многие опасаются передозировки йода с пищей, а зря. Концентрация в пищевом продукте йода очень мала. Например, грудной ребёнок должен съедать 1 кг (!) йогурта с йодом в день, чтобы получить суточную норму. Никто также не станет напихиваться каждый день килограммами гречневой каши, богатой йодом. Передозировка при употреблении йодированных продуктов невозможна ещё и потому, что большая его часть быстро выводится из организма.

Продукты, где много ЙОДА: примерная концентрация на 100 грамм

Фейхоа  80-350 мкг	Морская капуста  300 мкг	Кальмар  300 мкг	Хек  180 мкг	Минтай  150 мкг
Пикша  150 мкг	Треска  130 мкг	Креветка  85 мкг	Окунь  60 мкг	Мойва  50 мкг
Сом  50 мкг	Тунец  50 мкг	Горбуша  50 мкг	Зубатка  50 мкг	Камбала  50 мкг

«Уже шампанское в бокалах...»



Наш консультант

Новый год — особенное событие, к которому люди готовятся заранее, продумывая множество деталей. Одной из них становится выбор напитков на праздничный стол. Как из множества вариантов найти то, что подойдет к салатам, мясным блюдам и десертам?

Денис КАШАНОВ
управляющий
минского ресторана
«CHARLIE»



Богатый стол

От традиций никуда не деться. Классические блюда на Новый год все мы знаем: салаты оливье и селёдка под шубой, мясо с черносливом, маринованные огурчики, рулады, заливное... Стол получается разнообразным: много ингредиентов, где смешиваются сладкое, солёное, пряное. И много лука, а это — главный враг вина.

РЕКОМЕНДУЮ в таких случаях обратить внимание на игристые вина — кава, просекко или шампанское.

Как правило, новогодний вечер игристым не ограничивается. Но водке и виски говорим «нет» — оставим их для других случаев. Ближе всего для кухни традиционного стола высококислотные вина, которые хорошо сочетаются с майонезом и сливочными соусами.

Попробуйте сухие и полусухие рислинги: они отлично подойдут к рыбе, соленьям, холодцам и овощам. Эти вина пришли к нам из Германии, где кухня во многом похожа на нашу. Кстати, рислинги можно найти по доступной цене.



Из минеральных вин, которые хорошо работают с жирной пищей, отлично себя зарекомендовали шабли. Также обратите внимание на вина Нового Света — например, совиньон блан из Новой Зеландии (будет хорошо гармонировать с оливье и селёдкой под шубой). К майонезным салатам также отлично подойдут крепленые напитки — сухой херес и белый портвейн.

Виталина БАНДАРОВИЧ

Что подобрать к мясу?

Конечно, сразу на ум приходит красное вино. Обратите внимание на пино-нуары. Если готовите кролика, курицу, утку или индейку — выбирайте лёгкие вина с небольшой кислотностью. Если предпочитаете стейки — остановитесь на винах из Чили, Аргентины, Испании и, если позволяют финансы, Франции и Италии. Отлично себя проявят к мясу вина бароло, амароне, бордо и бургунди.

Лёгкий фуршет

В данном случае — только игристое! Ничего другого не нужно рассматривать в такой праздник. Шампанское и креманы (игристые, которые произведены не в Шампани) пугаются в бокале — это красиво, вкусно и гастрономично. Кстати, игристое подойдёт к горячим и холодным закускам из мяса и морепродуктов.

Также смело выбирайте сухое и полусухое вино. А вот от полусладкого рекомендуем отказаться.

Десерты и сладости

Какому столу, кроме универсальных игристых, можно выбрать сладкие вина. И если хотите попробовать интересные вкусы из этой категории — придётся потратиться. Рекомендую сотерны из Франции и сладкие вина из Австрии. Или можно выбрать что-то из сладких венгерских вин.

По приемлемой цене

Лучше покупать напитки в специализированных магазинах или больших гипермаркетах. Там вы можете быть уверены в качестве продукта. Неплохие напитки от Минского завода игристых вин можно купить за 12 рублей. Около 14 рублей стоит игристое белорусских производителей, выдержанное на осадке. За такие же деньги можно купить и хорошую испанскую каву.

СОВЕТ:

общаясь с кавистом или консультантом при выборе вина, прямо называйте цену, которую готовы потратить за бутылку.

Присматривайтесь к новогодним акциям в магазинах — нередко по скидке встречается отличное вино.



КАК ПОДАВАТЬ НАПИТКИ

Давно подмечено, что один и тот же напиток в разных бокалах играет по-разному. Для каждого вида алкоголя предназначена своя посуда.



Игристые и белые вина. Международная практика показывает, что всё чаще шампанское принято подавать в бокалах для белого вина. Ведь это напиток, ароматом которого нужно наслаждаться. Если подавать его в традиционных узких бокалах-«флейтах», мы не почувствуем всех граней вкуса.

«Флейты» используют по двум причинам: можно наблюдать красивый перляж (игра пузырьков в бокале) и дать осадку спуститься на дно. Но всё изменилось, когда начали фильтровать вина. Потребность в оседании частиц исчезла.



Красные вина. Перед нами испанские вина и три вида бокалов. Каждый соответствует определённому сорту винограда. Слева бокалы для бордо и шираз. Они идеально подходят для подачи всех красных вин, за исключением неббиоло, пино-нуар и шардоне. Считается, для последних идеально подходит округлый бокал (на фото справа).



Сладкие вина и портвейн. Вина к десертам подают в широком бокале тюльпановидной формы с зауженным кверху носиком. В таких же бокалах подают креплённые вина, как, например, портвейн.

Граппа. На Новый год крепкий алкоголь лучше не пить. Но сделаем исключение: это итальянский дистиллят из выжимок винограда — граппа. Для неё есть специальная рюмка, в которую не наливают другие напитки.



Валентина Быстримович

На бал



Татьяна Петровна, кутаясь в пуховый платок, шла к директору. «Да» и «нет» не говорить, чёрное с белым не носить... Вы поедете на бал?» — навязчиво вертелось в голове, наверное, от нервного напряжения. В дверях приёмной столкнулась с председателем профкома Людмилой Олеговной, и та на ходу спросила:

— Вы поедете на бал в Оперный театр? Половину стоимости оплачивает профком.

Неожиданно для себя Татьяна Петровна брякнула:

— Поеду.

У председателя профкома стали круглые глаза — такого ответа она никак не ожидала от женщины предпенсионного возраста. Вопрос был риторический, для профформы. Людмила Олеговна спохватилась, что её выражение лица не соответствует обстановке и воскликнула:

— Очень хорошо! А то мне не с кем пойти.

Татьяна Петровна опять неожиданно для себя сказала:

— Хорошо, идём обязательно.

В эти дни телеэкран пестрел рекламными роликами о новогоднем балу в Оперном. «И есть же избранные, которые проводят время на таких вечерах. Как в романе, бал в большом мраморном зале!» — глядя на них, думала Татьяна Петровна. В рекламных роликах говорилось, что на бал будут допускаться женщины только в длинных вечерних платьях, а мужчины — в костюмах или смокин-

гах. Неужели никаких коктейльных платьев? Никаких голых ног от ушей и выглядывающего белья?

Взяла билет, начало — в 21.00 вечером 13-го января. Старый Новый год. Татьяна Петровна считала именно его самым настоящим и всю жизнь ожидала от этой ночи чего-то сказочного. Но Дед Мороз всегда проходил мимо.

Год до пенсии, а она никогда не была на балах. Женщина уже с раздобревшей фигурой, с печалью в глазах, как у людей, потерявших веру, что в их жизни может быть что-то хорошее. Отравляющие сомнения шептали ей на ухо: «Представь, как смешно и неказисто ты будешь выглядеть со своими объёмными формами на балу. Блистательные женщины в красивых платьях будут кружиться в вальсе со своими кавалерами. А ты, полная тётка, будешь стоять у стеночки, изображая колонну, или стараться спрятаться за чью-либо спину».

И, как ни странно, назло терзающим сомнениям, ей очень захотелось пойти на бал. Скорее всего, это последний бал в её жизни... Или первый? «Больше такого шанса не будет, — убеждала она себя. — Пойду обязательно!»

Но тут возникла обычная женская проблема: нечего надеть! Татьяна Петровна на эту проблему уже много лет смотрела сквозь пальцы: главное, чтоб одежда прикрывала недостатки. Лучший вариант платья — палатка. В этот раз вопрос был серьезнее: ряд на бал, и такой, чтобы напоминал

бальное платье, иначе просто не впустят в зал. Взять напрокат? Позвонила в несколько фирм. Платье такого размера осталось только в одной — из коричневого бархата с золочёными вставками. Стоимость проката на сутки — сто долларов.

«Дороже билета на бал», — подумала Татьяна Петровна и решила посоветоваться с приятельницами. Те ужаснулись: «Тратить столько денег, чтоб посидеть в уголке? Ни в коем случае! Надень длинную юбку, даже если она не застегивается на талии, и накинь пиджак. В зал впустят, а в кресле сидеть будет нормально, пиджак всё прикроет».

«И зачем я себе столько хлопот прибавила? — переживала Татьяна Петровна, стараясь принять правильное решение. Пересмотрела все вещи в шкафу — ничего подходящего не нашлось. Села на кровать и позвала кота. Кот прыгнул с антресоли. «Знак», — решила Татьяна Петровна и стала разгружать антресоль. В мешке нашёлся белый хлопковый, с длинной широкой юбкой, обшитой рюшами, сарафан с накидкой. Надела сарафан и глянула в зеркало — из него смотрела хотя и полная, но помолодевшая женщина. Сарафан подчёркивал пышный бюст и нежную смуглость кожи. «И что я теряю? Вечер лежания на диване?» — ехидно спросила она у отражения. И снова захотела на бал.

Гулять так гулять! Привела в порядок волосы, сделала лёгкий макияж. И, накинув на плечи шубу, она



вызвала такси. При входе в театр опять кольнула мысль: «А вдруг скажут, что наряд не соответствует сезону?» Но её пропустили, приветливо предложили программу вечера и карнавальную маску. Она поправила причёску и вошла в вестибюль.

Атмосфера праздничная, женщины блистательны, мужчины обходительны. На подносах — фужеры с шампанским. Живая сказка! Татьяна Петрова посмотрела в зеркало: она не смешивалась с толпой, но и не выделялась. Она была сама по себе.

Татьяна Петровна перенеслась в другое время, ей нравились эти люди в масках и без масок, которые пришли порадоваться и принесли с собой ауру праздника, восторга, успеха. Волна сказочности подхватила и понесла её.

Подошла Людмила Олеговна в шикарном чёрном платье с голыми плечами: у них билеты были вместе. На входе в зрительный зал — диво дивное — администратор предложила им сесть в третьем ряду партера, где случайно оказались два свободных места. И это несмотря на то, что у них были билеты в бельэтаж. Ну не сказка ли?

С самого начала концерта Татьяну Петровну захватила музыка. Она прикрыла глаза, и сказочные кони с длинными белыми гривами понесли её и закуружили среди созвездий.

После перерыва они направились в салон камерной музыки, где, по невероятному совпадению, именно для них оказались свободными два места в первом ряду. Им подарили сувениры. К ним подходили артисты, фотографировались, разговаривали. Думала ли она когда-нибудь, что вот так запросто поговорит со звёздами Оперного? Они пили шампанское, но от него не болела голова.

Татьяна Петровна даже станцевала вальс. Пригласил статный мужчина, и она под влиянием сказочной ночи не отказалась, а пошла танцевать. И музыка несла её в вальсе, как пушинку. Исчез лишний вес, не поднялось давление, отступили годы. Бал возвращал её в молодость. «Как хорошо, что я пришла», — подумала она.

В три часа ночи они с Людмилой Олеговной спустились по ступенькам крыльца театра и обсуждали, как бы им поймать такси. Вдруг прямо под запрещающий знак к крыльцу подъехало такси, и шофёр любезно отворил дверку: «Девушки, я отвезу вас по дневному тарифу». И действительно отвёз.

Она ехала по улицам спящего города. Жёлтые фонари неярко мерцали, и в их свете танцевали с ветром большие снежинки, похожие на лепестки белых цветов. Татьяна Петровна чувствовала себя Золушкой. Отворяя дверь дома, она подумала: «Такого не может быть!» И повернулась, чтобы посмотреть, не превратилось ли такси в тыкву. Нет, это был автомобиль. Моргнув фарами, такси скрылось за дымкой снега.

На пороге квартиры её встретил, нежно мурлыкая, кот. Но у неё не было сил погладить: она тут же провалилась в сон, не измеряя давление и не принимая таблетку на ночь.

Утром проснулась невероятно бодрой и с чувством счастья.

Мто вартя пачытаць

Сціна Джэксан. Срэбная дарога. Мінск, выдавец А. М. Янушкевіч, 2020.

Атмасферныя скандынаўскія ландшафты, серыя партрэтаў, выпісаных з тонкім псіхалагізмам, дынамічны сюжэт, у якім няма ні кроплі моднай цяпер містыкі, затое ёсць выразны сацыяльны пасыл. Аўтарка па-майстэрску нагнае напружанне, некалькі разоў накіроўвае чытача па няправільным следзе, — зрэшты, развязка аказваецца цалкам непрадказальнай. Невыпадкова дэбютны дэтэктыўны раман маладой шведскай пісьменніцы крытыкі назвалі найлепшай кнігай 2019 года ў гэтым жанры. На беларускую мову раман пераклала Алена Казлова.

На трасе з прыгожай назвай Срэбная дарога знікаюць людзі. Аменаўта маладыя дзяўчаты. Такі лёс напатаў сямнаццацігадовую дачку школьнага настаўніка Леле. Тры гады таму Ліна знікла, але Леле так і не змог змірыцца са стратай. Кожную ноч ён працэсвае аўтастраду і ваколіцы, зноў і зноў апытвае мясцовых жыхароў, якія, на яго думку, могуць нешта ведаць. Маці Ліны Анэт наведвае псіхатэрапеўта, шукае суцяшэння ў Фэйсбуку і ў пампезных рытуалах, а затым вырашае нарадзіць новае дзіця. Леле ж упэўнены: спыніўшы пошукі, ён здрадзіць дачцэ. Па сутнасці, толькі дзякуючы гэтай бязладнай, на першы погляд, актыўнасці ён яшчэ не патануў у глыбокай дэпрэсіі канчаткова.

Другая лінія сюжэту — юная Мэя, на плячах якой з дзяцінства ляжыць цяжар адказнасці за псіхічна неадэкватную маці. Як знайсці сваю дарогу ў жыцці, калі цябе, нібы валізу без ручкі, перавозыць з аднаго чужога дома ў другі, не асабліва клапацячыся пра твае жаданні, развіццё і камфорт? Не дзіўна, што аднойчы ты апынаешся там, дзе зусім не марыла: у адасобленым доме ў лесе, дзе жыве чарговы каханак маці, даволі дзіўны тып. Дом знаходзіцца непадалёк ад Срэбнай дарогі, а сама Мэя, як высвятляецца, знешне вельмі падобная да зніклых Ліны. І ёй столькі ж гадоў, колькі было дачцэ Леле.

Псіхалагічная драма плюс якасны дэтэктыў — гэтае спалучэнне робіць чытанне незвычайна займальным.



Алена БРАВА. Фота januskevich.by

ВКУС ЖИЗНИ
ВЫСТАВКИ



«Эпоха, люди, жизнь»

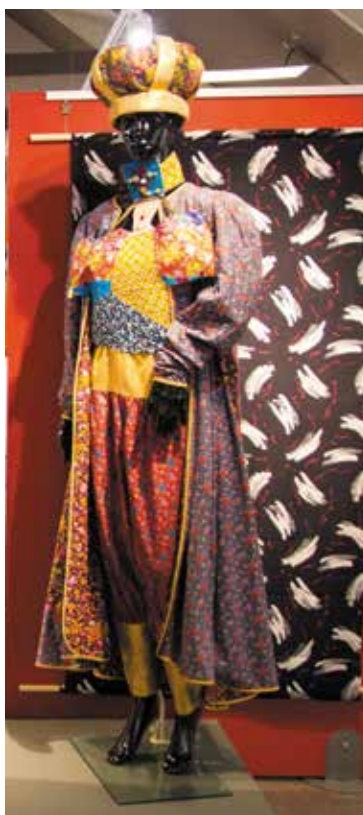


В рамках программы «Наследие Содружества. Традиции для будущего» при содействии Межгосударственного фонда гуманитарного сотрудничества и Фонда развития Всероссийского музея декоративно-прикладного и народного искусства в филиале Национального исторического музея Республики Беларусь «Музей истории белорусского кино» проходит выставка «Эпоха, люди, жизнь. Пространство искусства XX века»

Татьяна МАЛЬКО
Фото автора



Экспозиция знакомит с готовыми работами и контурными эскизами платков на кальке Ростана Тавасиева, образцами тканей, изготовленными по эскизам Ларисы Рубцовой и Татьяны Тихомировой. Для посетителей подготовили коллекции нарядов Ольги Смирновой, разрисованными в технике холодного и горячего батика. Впечатляют платья и аксессуары Людмилы Веденской, сделанные из лоскутов различных тканей.



Главный советник Всероссийского музея декоративного искусства Галина Андреева: «На выставку мы привезли текстильные произведения ведущих российских художников XX–XXI веков. В основном это творчество 1980-х годов, когда мы еще были объединены общим пространством и общим государством. Произведения представляют разных художников России, которые получали высокие премии на международных и всероссийских выставках. Здесь вы увидите ткани, например, которые создавались на знаменитой фабрике «Красная Роза», основанной в конце XIX века французами в Москве. К сожалению, это предприятие прекратило свое существование в конце XX века, но ведущие художники фабрики на выставке представлены замечательными эскизами».



Гараскоп —



Што нам нясе год Белага Металічнага Быка? Зоркі кажуць: прыбытак і лад у асабістым жыцці. Але толькі тым, хто будзе ўпарта і спраўна рухацца да сваёй мэты.

Авен

21 сакавіка – 20 красавіка

Ваша працавітасць дапаможа дасягнуць вышынь. Будзьце гатовыя да таго, што ў новым годзе давядзецца шмат і старанна працаваць. Калі вы марыце атрымаць павышэнне, асвоіць новую прафесію ці даказаць сабе, што вы здольныя на большае — самы час! У фінансавай сферы гэты год будзе ідэальным для ўсіх тых, хто хоча стабілізаваць сваё матэрыяльнае становішча, палепшыць жыллёвыя ўмовы, а таксама стварыць «падушку бяспекі» на будучыню. Старанна выконвайце свае абавязкі — і атрымаеце па заслугах. У любоўнай сферы Авенам трэба надаваць як мага больш увагі сваёй палюўцы. Не выключана, што ў 2021 годзе народжаным пад такім знакам задзяку давядзецца рабіць выбар паміж пачуццём абавязку і любоўю. Выбар будзе няпростым, але ён прынясе палёгку.

Цялец

21 красавіка – 21 мая

У сферах самарэалізацыі і кар’еры ўсё будзе выдатна (калі не лічыць кароткачасовых перыядаў зніжэння працаздольнасці і апатыі). Гэта непазбежныя наступствы карпатлівай працы, таму не ўспрымайце іх, як нешта дрэннае. Давайце сабе час адпачыць, каб аднавіць сілы. У 2021 годзе ва ўпартых Цялят з’явіцца магчымасць праявіць сябе толькі з лепшага боку перад кіраўніцтвам, а гэта значыць, ёсць усе шанцы прасунуцца ўверх па кар’ернай лесвіцы або змяніць сферу дзейнасці. Будучы год будзе ўдалым для ўмацавання старых адносін і пачатку новых. Мімалётных інтрыжак або стасункаў без абавязацельстваў лепш пазбягаць. У гэтым годзе вы навучыцеся спраўляцца з сітуацыямі любой складанасці і ў вас з’явіцца не адна нагода ганарыцца сабой.

Блізняты

22 мая – 21 чэрвеня

У каханні Блізняты больш аддаюць, чым атрымліваюць. І калі сітуацыя не мяняецца, то такія адносіны лепш перагледзець. Усім прадстаўнікам гэтага знака варта трымаць пад кантролем сваё псіхаэмацыйнае становішча. Працяглы стрэс можа стаць прычынай панічных нападаў або некантраляваных выбухаў гневу. Не стаўце блізкіх пад удар, займіцеся сваім ментальным здароўем. Наогул год абячае быць удалым, ён падарыць вам шмат перспектыв. Таму можна смела паспрабаваць сябе ў новых праектах, наведваць навучальныя курсы і падарожнічаць, таму што паездкі прынясуць вам толькі нагхненне. Але вось з чым варта быць асцярожнымі — гэта з плёткамі, бо менавіта яны могуць перашкодзіць на працы. Таму Блізнятам варта больш слухаць і менш гаварыць.

Рак

22 чэрвеня – 22 ліпеня

2021-ы стане для Ракаў годам перамен. Калі вы даўно хацелі нешта змяніць у сваім жыцці, дзейнічайце! Зоркі абячаюць падтрымліваць вас у любых пачынаннях. Але не бярыце на сябе занадта шмат абавязацельстваў у выглядзе крэдытаў. У сямейных парах магчымыя канфлікты, галоўным чынам з-за адсутнасці паразумення і падтрымкі. Нават самыя доўгія і моцныя павязі шлюбу могуць разбурыць пастаянныя сваркі. Прааналізуйце ўсё, што адбываецца, без эмоцый — гэта дапаможа вам рухацца далей. Тое ж тычыцца стасункаў з сябрамі. Старайцеся вырашыць любую праблему мірным шляхам. Больш кантактуйце з навакольнымі, вядзіце актыўны лад жыцця і сачыце за сваім здароўем, асабліва за працай сардэчна-сасудзістай сістэмы.

Леў

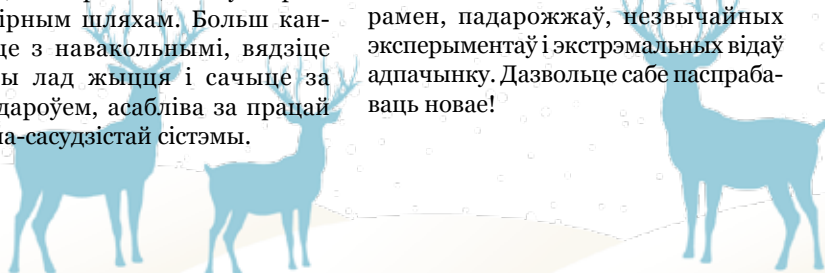
23 ліпеня – 23 жніўня

Вас чакае яркі год, поўны эмоцый і ўражанняў. Гэта закружыць вам галаву. У такім стане Львы, вядома, апынуцца ў няздольнасці здзяйсняць нейкія ўзважаныя, абдуманія ўчынкі, якіх чакае ад іх Бык. За што і паплацяцца ў сярэдзіне лета: абавязкі навалюцца на вашы плечы з падвойнай сілай. Вам давядзецца забыць пра шумныя вечарыны і накіраваць усе свае сілы на дасягненне жадаанай мэты. Поспех чакае тых, хто зможа настаяць на сваім, абараніць свае інтарэсы, а таксама тых, хто не паддасца на правакацыі, будзе сцерагчыся плётак і інтрыг. У каханні прадстаўнікоў гэтага знака таксама чакаюць даволі напружаныя дні. Адносіны з процілеглым полам не будуць ладзіцца, шмат сіл сыдзе на тое, каб не справакаваць канфлікт.

Дзева

24 жніўня – 23 верасня

Девам прадказаны спакойны і мерны год. Усе планы ўдасца з поспехам увасобіць у жыццё, але раптоўных радасных падзей лепш не чакаць. Можна і расчаравацца. Вядома, у канцы года вы адчуеце задавальненне ад праведзенай працы, але да пачатку лета можаце адчуць творчы і эмацыйны застой. Металічны Бык раіць Девам ў 2021 годзе ўшчыльную заняцца стасункамі, будаўніцтвам сям’і, а таксама свайго ўтульнага гняздечка. Нягледзячы на такія добрыя прагнозы, вам не варта забываць пра здароўе, могуць абвастрыцца хранічныя захворванні. У гэтым годзе вы адчуеце цягу да перамен, падарожжаў, незвычайных эксперыментаў і экстрэмальных відаў адпачынку. Дазвольце сабе паспрабаваць новае!



ШТО НАС ЧАКАЕ?

Шалі

24 верасня – 23 кастрычніка

Калі вы навучыцеся прыслухоўвацца да сваёй інтуіцыі, усе значныя рашэнні, якія вы прымеце ў 2021 годзе, абяцваюць быць правільнымі і прывесці да жаданага выніку. Не бойцеся браць на сябе адказнасць і дамагацца свайго. У стасунках старайцеся будаваць адкрыты дыялог з партнёрам і казаць пра свае пачуцці. Значна прасцей апраўдаць чаканні чалавека, калі, як мінімум, ведаеш, чаго ад цябе чакаюць. Будзьце разважлівымі, працуйце над сабой і над стасункамі. Укладайце максімум намаганняў у пабудову кар’еры і самаразвіцця. У наступным годзе у вас будзе лепш атрымлівацца камунікацыя з калегамі, кліентамі, бізнес-партнёрамі — выкарыстоўвайце гэта, каб вырашаць усе пытанні на сваю карысць.

Скарпіён

24 кастрычніка – 22 лістапада

Скарпіёны імпульсіўны і настойлівыя, але менавіта такія рысы характару дапамогуць ім у 2021 годзе дабіцца поспехаў у сферы фінансаў і зрабіць рэзкі скачок па кар’ернай лесвіцы. А вось у стасунках чакаюць бязладзіца і сваркі. Прычыны — роўнасць і эгаізм. Скарпіёны могуць палепшыць сваё жыццё, калі яны навучацца дараваць памылкі іншым, пачнуць працаваць і над сваімі, а таксама паспрабуюць выкараціць свае дрэнныя звычкі. Усё гэта толькі захаве і памножыць вашу жыццёвую энергію. Укладайце ў сябе, у сваю кар’еру, у свае мары і прабівайцеся скрозь руціну. Хай не адразу, але ваша упартасць прынясе плён.

Стралец

23 лістапада – 21 снежня

Больш аптымізму! Верце ў сябе і верце ў лепшае. У вас ёсць усё, каб дамагчыся вышын, толькі не абмяжоўвайце сябе пэўным колам задач. Бярыце ініцыятыву ў свае рукі. Удача будзе спрыяць кожнаму вашаму кроку. Але «лёгкіх» грошай не чакайце. Сімвал года зробіць так, што кожны зароблены рубель будзе каштаваць выдаткаваных высілкаў. На працы чакайце новых прапаноў. Але не забывайце пра сям’ю: праводзьце больш часу з блізкімі. Вучыцеся знаходзіць лад нават з тымі, з кім у апошні час у вас напружаныя адносіны. Для Стральцоў надыходзячы год пройдзе спакойна і без нягод.

Казярог

22 снежня – 20 студзеня

Абавязкаў на вашы плечы будзе ўскладзена шмат, нават залішне. Але не трэба хвалявацца, узнагароджанне будзе больш чым годным. Казярогам неабходна выкарыстоўваць сваю галоўную зброю — упартасць і мэтанакіраванасць. Ідзіце напрамком і выяўляйце цвёрдасць. Верце ў сябе, і тады поспех не прымусіць сябе чакаць. У працы цвяроза ацэньвайце свае магчымасці: не бярыце на сябе дадатковыя задачы, калі не ўпэўненыя, што зможаце з імі справіцца. У каханні зоркі абяцваюць сямейную ўтульнасць і цяпло. У надыходзячым годзе ўсім прадстаўнікам гэтага знака давядзецца весці здаровы лад жыцця, інакш наступствы не прымусяць сябе доўга чакаць.

Вадаліў

21 студзеня – 18 лютага

Наступны год можа кардынальна змяніць вашу жыццё і стаць для вас сапраўднай праверкай на трываласць. Перамены могуць быць і прыемнымі, і не вельмі. Вас чакаюць новыя адчуванні і нечаканыя падзеі. Самае галоўнае ў гэтым кругавароце — выразна бачыць сваю мэту і ўпэўнена ісці да яе. А калі раптам заблукаеце — звярніцеся да блізкіх. Часам патрэбны погляд з боку. Гэта зусім не азначае, што можна дазваляць беспардонна лезці ў вашу жыццё, але няблага будзе спытаць парады і атрымаць падтрымку ў цяжкую хвіліну. У каханні ў Вадаліваў поўная гармонія. Самотныя здабудуць сапраўдныя пачуцці, а сямейныя стасункі будуць доўгімі і моцнымі.

Рыбы

19 лютага – 20 сакавіка

Хопіць аддавацца плыні і чакаць, што ўсе радасці гэтага свету самі ўпадуць вам у рукі! Для дасягнення значных вынікаў Рыбам давядзецца добра папрацаваць. Свабодных прадстаўнікоў знака чакае лёсавызначальнае знаёмства, а тых, хто даўно ў стасунках, сімвал года прымусіць задумацца пра вяселле. У важных рашэннях не рабіце паспешлівых дзеянняў і не ідзіце на павадку ў моманту. Маюць значэнне толькі вашы пачуцці, але ніяк не меркаванне грамадства. Не прпускайце цікавыя магчымасці і з энтузіязмам бярыцеся за новыя задачы. Вынік будзе выключна станоўчым.

Авен

21 сакавіка – 20 красавіка

Вашы ўпартасць і нежаданне ісці на кампраміс справакуюць канфлікты з начальствам на працы і з блізкімі дома. Астралагічны прагноз рэкамендуе прыцішыць амбіцыі і дзейнічаць прыязна. Для душэўнага спакою асвойце ёгу і медытацыі. Канец студзеня прынясе доўгачаканы прыбытак, які прыйдзеца дарэчы.

Цялец

21 красавіка – 21 мая

Вас чакаюць удалыя дні. З'явіцца магчымасць палепшыць матэрыяльнае становішча без шкоды на асноўным месцы працы. Асабістае жыццё напоўніцца любоўнымі прыгодамі і даўно забытымі пачуццямі. Звярніце ўвагу на бацькоў і дзяцей, яны больш за ўсё маюць патрэбу ў вашай увазе і разуменні.

Блізняты

22 мая – 21 чэрвеня

Гэтаму знаку трэба будзе прыкласці намаганні, каб дасягнуць жаданых мэтай. Давядзецца вырашаць шмат бытавых праблем і клопатаў. Хтосьці з сям'і папросіць вас аб дапамозе, а вы не прывыклі адмаўляць. Запасіцеся цяпленнем, бо канец месяца рыхтуе для вас прыемны сюрпрыз. Зрэшты, і святы пройдуць для вас цалкам весела і нязмушана.

Рак

22 чэрвеня – 22 ліпеня

Каб дасягнуць поспеху, вам варта засяродзіцца на адной сферы. Заняўшыся кар'ерай, Ракі змогуць назапасіць фінансы, а сумесны адпачынак з блізкімі ўмацуе сям'ю. Калі адолее моцнае жаданне здзейсніць буйную пакупку, не варта яму падавацца. Зоркі папярэджваюць, што набытая рэч ці будзе бракаванай, ці хутка перастане вам падабацца.

Леў

23 ліпеня – 23 жніўня

У новы год вы ўступіце поўныя ўпэўненасці, што ўсё задуманае абавязкова здзейсніцца. Зоркі і праўда складуцца найлепшым чынам. Адным словам, усё будзе ў вашых руках, і важна не разгубіцца ў адказны момант. У студзені вы сустрэнеце вельмі важнага чалавека, які дапаможа вам вырашыць нейкую глабальную праблему.

Дзева

24 жніўня – 23 верасня

Студзень абячае жанчынам спакойны і ціхі перыяд ва ўсіх сферах. Мужчынам варта падрыхтавацца да высокай нагрузкі на працы, але ў асабістым жыцці іх чакае падтрымка з боку любімых людзей. Гэта ідэальны месяц, каб адкрыць для сябе новыя месцы або заняткі. Зараз вы як ніколі засяроджаны.

Шалі

24 верасня – 23 кастрычніка

У сярэдзіне месяца нахлыне няўпэўненасць у сваіх сілах і дзеяннях. Але вельмі важна даць сабе права здзейсніць якую-небудзь памылку. Вы ўбачыце, што нічога ў гэтым страшнага няма. Вы занадта доўга знаходзіцеся пад ціскам, які трэба спусціць. У студзені вы пачнеце асвойваць новую для сябе глебу, і спачатку ўсё можа здавацца не так гладка, як хацелася б. Галоўнае — не спалохацца.

Скарпіён

24 кастрычніка – 22 лістапада

Для наравістых прадстаўнікоў гэтага знака месяц будзе складаным. Гаспадар года патрабуе быць асцярожнымі, што супярэчыць характару Скарпіёнаў. Як вынік, на працы і ў сям'і пройдзе чарада скандалаў. Самае лепшае ў гэтай сітуацыі — прызнацца ў сваіх пачуццях і паспрабаваць зразумець пачуцці іншых.

Стралец

23 лістапада – 21 снежня

Зоркі абячаюць мужчынам спакойны і мерны перыяд. Жанчынам-Стральцам варта прыгледзецца да свайго кола зносін. Хтосьці з калегаў вырашыць нашкодзіць рэпутацыі. Каб наладзіць сямейныя адносіны, варта разам з партнёрам адправіцца ў невялікі адпачынак. Студзень дадзены вам для таго, каб пераасэнсавалі свае погляды на жыццё.

Казярог

22 снежня – 20 студзеня

У студзені Казярогі будуць як ніколі пазітыўнымі і аптымістычнымі. З'явіцца шмат жадання паказаць сябе з лепшага боку, атрымаць прызнанне і стаць больш прыкметнымі. Дзякуючы гэтаму вы адчуеце сябе больш разняволенымі. І нарэшце вас перастануць пераследаваць дрэнныя думкі. Пачатак месяца будзе выдатным перыядам для дэманстрацыі прафесійных якасцей.

Вадаліў

21 студзеня – 18 лютага

У студзені для вас стануць асабліва важнымі зносіны з блізкімі людзьмі. Сямейныя абеды і святы, паходы ў кіно, прагулкі і любыя заняткі, якія аб'яднаюць, — гэта менавіта тое, што папоўніць душэўную раўнавагу цяпер. Не забывайце думаць пра інтарэсы родных. Сем'і, якія імкнуцца завесці дзіця, атрымаюць радасныя навіны аб хуткім папаўненні.

Рыбы

19 лютага – 20 сакавіка

Рух — гэта жыццё. Час быць больш актыўнымі. Разбярыцеся, якія сферы для вас найбольш стабільныя, а дзе можна паддацца пераменам. Час правесці татальны аналіз таго, што вам важна і што трэба мяняць. Ваша лянота цяпер можа згуляць супраць вас, таму ўсімі сіламі прымушайце сябе не сядзець на месцы.

Сканворд



Сканворд составил Юрий ФАЛИНСКИЙ.



*Идём встречи
в Новом году
с нетерпением!*

АЛЕСЯ



Падпісныя індэксы:

74995

для індывідуальных
падпісчыкаў

749952

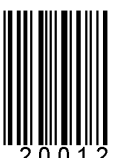
для ведамасных
падпісчыкаў

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

ISSN 0131-8055



9 770131 805003



20012