

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

А Л Е С Я

ISSN 0131-8055

№ 1 ■ 2021



Работніца
і сялянка



АСОБА ■ ПОСПЕХ ■ ЗДAROЎЕ ■ 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.

Индивидуальная подписка по льготному индексу:

1 месяц – 5,04 руб.

3 месяца – 15,12 руб.

Ведомственная подписка:

1 месяц – 11,60 руб.

3 месяца – 34,80 руб.

Ведомственная подписка по льготному индексу:

1 месяц – 9,28 руб.

3 месяца – 27,84 руб.



Подписку можно оформить:

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

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

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



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

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@viazda.by

Сайт: viazda.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 31.12.2020 г.

Фармат 60x84¹/₈

Гарнітура "Georgia".

Афсетны друк.

Ум. друк. арк. 5,58.

Ул.-выд. арк. 8,62.

Тыраж 1104 экз. Зак. №

На вокладцы: народны абрад
«Вяселле на лельчыцкім Палессі».
Фота: Альфрэд МІКУС.

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

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

12+

© Міністэрства інфармацыі
Рэспублікі Беларусь, 2020

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

ЧЫТАЙЦЕ

ЮБИЛЕЙ

Ніна ШАРУБИНА: «Не скупіцеся
на добрыя слова!» 2

ЛИДЕРЫ

Лілія АНАНИЧ: «Держать руку на пульсе,
и не быть безразличным» 6

ГОСТЬ РЕДАКЦИИ

Наталья ЗЕЛЕНКЕВИЧ:
«У болота своя философия» 10

Марына БАНИФАЦЬЕВА.
Магія родных узораў..... 13

СЕМЕЙНЫЙ КЛУБ

Татьяна ИЛЮКОВИЧ.
Ключ с правом передачи 16

СПАДЧЫНА

Таццяна ПЛАДУНОВА.
Палескае вяселле спадчына 18

ТРАДЫЦЫ

Мужчына — гаспадар у сям'і, а жанчына —
гаспадыня ў доме 20

ПСИХОЛОГИЯ

Татьяна ЛЕВИНА. Планы на будущее 24

ИГРЫ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Натальей САКОВИЧ.
Песочные картины как зеркало души.
Метод Sand play становится всё более
популярным 26

КРЫЛЫ

Паэтычная старонка «Алесі»..... 28

АКТУАЛЬНО

Татьяна СЕМЕШКО. Остановить клеветника ... 30

ВКУС ЖИЗНИ

Мастерская. Крутим, вертим шарик
шерстяной..... 33

Увлечение. Вышивка «ангелочек» 37

Мастерская. Стильная брошь... из глины..... 38

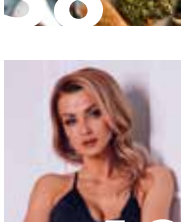
Здоровье. Как сохранить красоту и молодость... 40

Прыродныя антыбіётыкі..... 42

ЖАНОЧАЯ ГІСТОРЫЯ

Марыя СЦЯФАНОВА. Шчаслівая 44

ВАШ ГАРАСКОП



ЮБИЛЕЙ



Нина
Шарубина:

**«Не скупитесь
на добрые слова!»**

Елена БАЛАБАНОВИЧ
Фото: Наталья БАГРЕЦОВА,
Михаил НЕСТЕРОВ,
Сергей ЛУКАШОВ,
архив Большого театра Беларуси

Народная артистка Беларуси родилась в деревне с чудным названием Калиновая в Могилёвском районе. И с юных лет обожала лошадей. По признанию самой певицы, садилась верхом на коня без седла — и мчалась во весь опор... Честно признаёмся, что в это легко поверить: решительности, настойчивости, силе этой красивой женщины можно только позавидовать.

Мы провели в компании оперной дивы всего лишь один день, но так и не смогли разгадать её тайну: где же скрывается в её сутках 25-й час? А он точно есть! Иначе сделать всё то, что успевает Нина Шарубина, кажется просто невозможным.

Проснулся сам — разбуди голос

Она не любит суеты с самого утра. Проснуться, «помычать», чтобы проверить голос, потом пробежаться по списку дел: утром занятие со студентом, потом надо заехать в театр к стажёру, днём не пропустить урок у концертмейстера, далее день плавно перетекает в репетицию, ну а вечером — спектакль...

— Как правило, просыпаюсь часов в восемь утра. Но подниматься не тороплюсь, жду, когда соберутся, приведут себя в порядок, позавтракают мои мужчины — муж и сын. Они у меня самостоятельные. Да и голосу надо дать время ожить, он так рано не просыпается. Любимый завтрак — овсяная каша на воде с изюмом. Но в холодильнике всегда есть первое блюдо: борщ, рассольник, щи. Сын, например, порой с удовольствием наворачивает с утра суп.

Всегда делаю лёгкий макияж, даже если собираюсь в соседний магазин. Ну а уж в театр — тем более. Если получается, то к театру подвозит супруг. Если наши графики не совпадают — при плохой погоде вызываю такси, а при хорошей с удовольствием прогуливаюсь до метро. Сорок минут — и я уже в родном театре.



Недда в шедевре Р. Леонкавалло «Паяцы».



Опера Дж. Пуччини «Мадам Баттерфляй»

Работать, нельзя лениться!

Нина Шарубина с детства любила «учительствовать». Собирала в деревне сверстников, усаживала вокруг себя, раздавала «тетради», которые сама и нарезала, — и вела уроки... Сейчас она доцент кафедры пения Белорусской государственной академии музыки. Некоторые её выпускники, придя в стажёрскую группу Большого театра, вновь попадают под крыло любимого педагога: Нина Владимировна является руководителем этой группы.

— Совмещать работу в театре, преподавать в БГАМ и руководить стажёрами иногда так сложно! Педагогика отнимает очень много сил. Мне порой легче провести четырёхчасовую оркестровую репетицию, чем позаниматься со студентами. Но если ничего не вложишь — ничего не получишь...

Конечно, люблю настоящие голоса. Работать и заниматься с таким интересным материалом одно удовольствие. И психофизика человека видна сразу. Бывает красивая, высокая девочка, но харизмы — ноль. Но даже если природа не наделила роскошным голосом, однако есть огромное желание заниматься, плюс внутренний стержень и актёрское обаяние — будем работать. Лениться нельзя!.. То же самое я говорю стажёрам: «Ребята, вам никто ничего не должен! Вы должны работать, а не ждать, когда вас попросят об этом».

Грамотно, чисто и красиво

За день Нина Шарубина легко меняет роли — и вот она уже не строгий преподаватель, а послушная ученица. На уроке у концертмейстера.

— Концертмейстер — это человек-оркестр. Так случилось, что в основном я работаю с удивительным Георгием Алексеевичем Карантом, которого я просто обожаю! Это невероятно, но именно с ним, как ни с одним концертмейстером, я очень быстро учу партии. То, что выучено с Георгием Алексеевичем, любимым Герочкой, остаётся «на века». Его советы бесценны!

Некоторые из его профессиональных секретов я открываю уже своим студентам. Как раз Карант меня обучил: если встречается трудный пассаж — из 24 или 32 нот, обязательно разбить его на части: квинтолы, кварттолы — не важно. И тогда этот самый сложный фрагмент удастся исполнить грамотно, чисто и красиво.

Поддержка проектов

С 2017 года Нина Шарубина примерила на себя ещё и образ государственного деятеля: стала руководителем Совета фонда президента по поддержке культуры и искусства.

— Надо сказать, что все члены Совета — уважаемые люди, каждый из них — Личность. Поэтому обсуждения проходят порой нелегко, но спокойно и интеллигентно. Можем засесть часа четыре, пока не придём к единому мнению. Невероятно сложно выбирать лауреатов премии «За духовное возрождение». Подаются имена настолько достойных людей, что в голове не укладывается: как из, допустим, 65-ти человек выбрать 15, кому отдать предпочтение?.. Кажется, что должны получить премию все.

Также мы занимаемся вопросами, связанными с сохранением памятников архитектуры и истории Беларуси. Конечно, хотелось, чтобы Совет фонда направлял свою деятельность и в провинции, возможно, на поддержку малых проектов. Например, помочь музыкальной школе купить в класс рояль. Почему бы и нет? Без малых дел не бывает великих свершений.



С «любимым Герочкой», концертмейстером Георгием Алексеевичем Карантом.



В образе Абигаиль. Сцена из оперы Дж. Верди «Набукко».



Сцена из оперы «Сельская честь» П. Масканы. Сантуцца — Нина Шарубина.

“ Считаю, на комплименты скупиться не надо. Я никогда не подойду с критикой ни к кому, потому что не имею на это права. ”

Главное — побороть себя!

Нина Шарубина не выходит на сцену не перекрестившись, в её гримёрной стоит икона. Есть и ещё несколько вещей, о которых певица никогда не забывает накануне спектакля.

— Если завтра спектакль, партию могу позволить себе повторить с утра дома. (Раньше ложилась спать вместе с клавиром — повторяла роль прямо перед сном. Сейчас эту практику бросила: я не могла спокойно заснуть, думала о предстоящей опере и своей героине.) В театр приезжаю всегда заранее. Если в семь вечера спектакль — уже в пять я должна сидеть в кресле гримёра. Все мои знакомые и родные знают: заходить ко мне в гримёрку и дергать по мелочам нельзя! Вот после спектакля — хоть потоп!

Аплодисменты зрителей ей очень дороги. Порой спектакль даётся тяжело в силу самых разных причин. Но когда всё получилось, все подводные камушки партии ты обошла и со всем справилась — на аплодисментах может даже заплакать...

А как важно доброе слово, сказанное искренне коллегами!

— Считаю, на комплименты скупиться не надо. Я никогда не подойду с критикой ни к кому, потому что не имею на это права. Но если мне понравилось выступление, обязательно об этом скажу. Вы не представляете, какая это колоссальная поддержка! Часто бывает, что ты недовольна собой и начинаешь сама себя «покусывать»: там спела не так и здесь не так. Но вдруг приходит эсэмэска: «Нина Владимировна, вы потрясающая!» Добрые слова вдохновляют на дальнейшую работу, это сильный стимул.

сентябрь 2021

Ярославна. Сцена из оперы А. Бородина «Князь Игорь».



У солистки Большого театра Беларуси Нины Шарубиной 2 января 2021 года юбилей. В честь этого события народную артистку мы сможем увидеть и услышать в одних из самых знаковых для самой певицы операх: 16 января — «Тоска» Дж. Пуччини, 28 января — «Князь Игорь» А. Бородина. В феврале запланирован показ оперы «Макбет» Дж. Верди.

Нина Шарубина — Флория Тоска.
В образе «самой красивой женщины Рима».



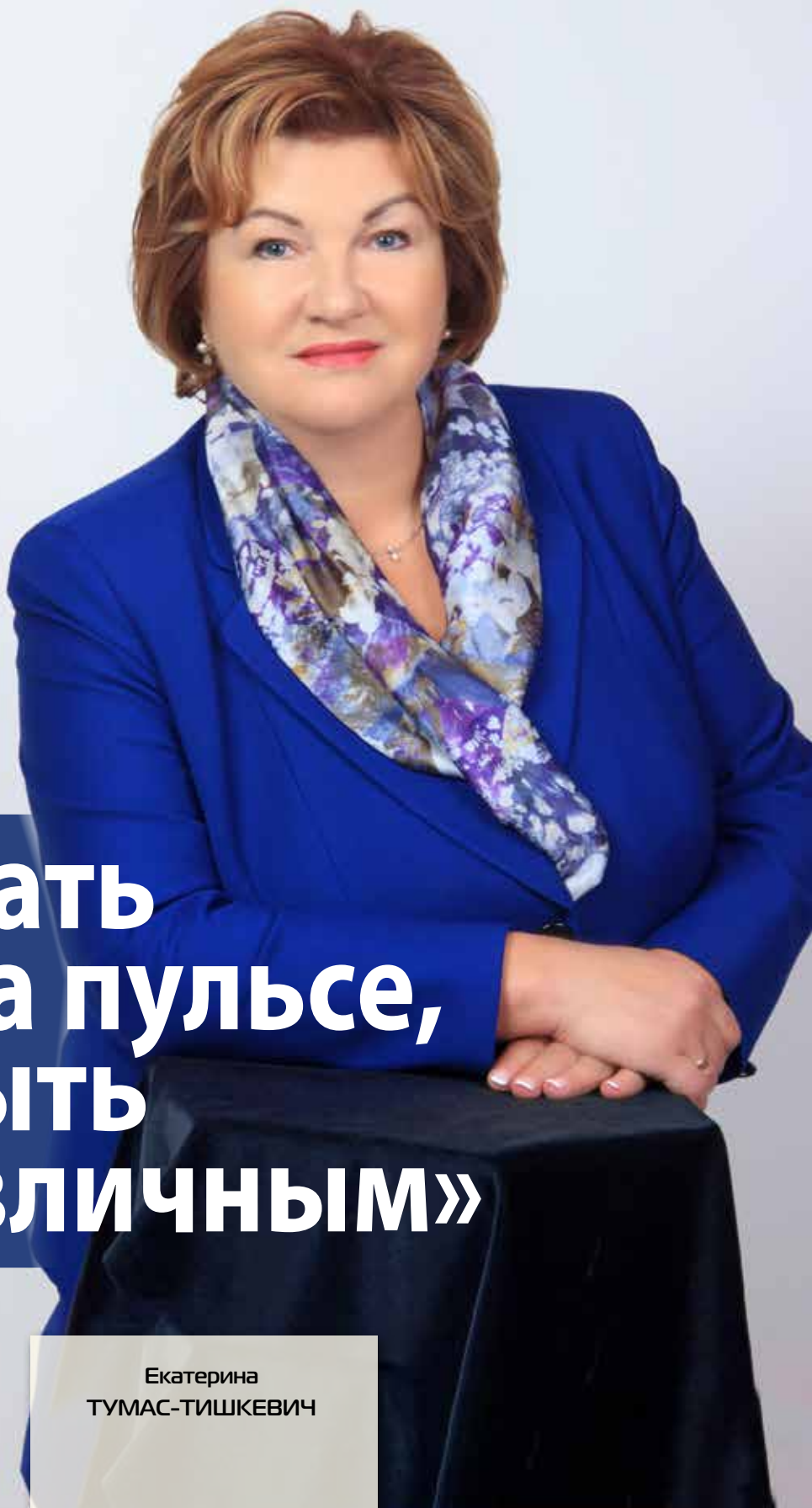


Заместитель председателя Постоянной комиссии по правам человека, национальным отношениям и средствам массовой информации Палаты представителей Национального собрания Республики Беларусь, заместитель председателя Белорусского союза женщин Лилия Ананич о себе, женском движении и вкладе народных депутатов в улучшение жизни людей.

Лилия
Ананич:

**«Держать
руку на пульсе,
и не быть
безразличным»**

Екатерина
ТУМАС-ТИШКЕВИЧ



— Лилия Станиславовна, вы — государственный и общественный деятель, человек, который, в силу своей разноплановой работы, общается со многими представительницами прекрасного пола. Опишите, какая она — современная белорусская женщина?

— В моём понимании, это женщина с хорошим образованием, имеющая свой взгляд на события, ставящая перед собой значимые цели и способная их достичь. Безусловно, она — пример для своих детей, самодостаточна не только в материальном плане, но и является центром притяжения своей семьи. В силу своей депутатской, общественной деятельности я действительно много внимания уделяю конкретным проблемам людей и семей, встречаюсь с активными людьми. Поверьте, там, где женщина умеет гармонично сочетать семью, дом, работу, активна в общественных инициативах, всегда и проблемы решаются легче. А без них не обходится в жизни.

— В семье как в мини-ячейке общества у женщины своя особая роль. Согласитесь, далеко не всегда удаётся достигать баланса личных и общественных интересов?

— Каждый человек проходит определённые этапы в жизни. В отношении меня сегодня можно уже говорить о жизненном пути (улыбается). Много пройдено и многое состоялось. Были и сложные времена. Главное — внутренний стержень и надёжное плечо в семье. Я благодарна супругу за то, что брал часть семейных обязанностей на себя. Дочка до сих пор вспоминает, как папа в детстве возил её на танцы. Успеть везде и всюду без помощи близкого человека не было никакой возможности. Поэтому так важен надёжный тыл, а ещё — счастье! — участие бабушек и дедушек, которые в самые напряжённые моменты оказывали нам поддержку. Вообще, в семье очень важно исполнять не сольные партии, а петь дуэтом, особенно когда подрастают дети. И обязательно уметь ставить себя на место другого человека, проецировать ту или иную ситуацию на благополучие детей. Тогда всё становится на свои места. Вот такое понимание жизни укрепляло наш семейный ко-

рабль. Мой дом — моя крепость, моя семья — мой причал! Это и про меня.

— Всё ли у нас делается для того, чтобы женщина имела возможность быть успешной, а её семья при этом могла чувствовать себя социально защищённой?

— Наша страна — социально ориентированное государство. И это не декларативные утверждения, а стратегический курс, подкрепляемый конкретными решениями на всех этапах развития. В Беларуси создана система масштабной поддержки семьи, материнства. Как итог, в международном индексе стран, благоприятных для материнства и детства, Беларусь занимает 25-ю позицию среди 179 государств.

Несмотря на сложности глобальных вызовов, усиленных пандемийной ситуацией, бюджет на 2021 год социально ориентирован. Сегодня существует 11 видов пособий для семей с детьми. Будут финансово обеспечены все социальные выплаты семьям, категориям лиц, нуждающимся в поддержке, строительство жилья для многодетных семей. Из планируемых 4-х миллионов квадратных метров жилья 1 миллион будет построен с господдержкой для многодетных семей. Радует, что их количество в последние годы удвоилось. Ставится задача, чтобы многодетная семья с момента обретения такого статуса в течение года направлялась на строительство собственной квартиры или дома.

На следующее пятилетие пролонгировано действие Программы семейного капитала. Планируется принять решение о расширении направлений использования таких выплат семьям. К слову, при рассмотрении парламентом Программы действий правительства на 2021-2025 годы депутаты были активны в обозначении буквально каждой позиции социального вектора. Моё предложение о закреплении наравне с многодетными семьями преференций в строительстве жилья и для молодых семей нашло понимание. Хотя в краткосрочной перспективе всё прозвучавшее от депутатов реализовать не удастся. Страна ведь не «качает» деньги из сырьевой кладовой, а каждый рубль даётся колоссальными усилиями. Уверена, развитие экономики, несмотря на пандемию и другие вызовы

времени, наши общие усилия и понимание важности укрепления своим трудом своей семьи и своей страны, обязательно приведут к успеху.

— Широкий резонанс получила в социальных сетях тема возможного сокращения декретного отпуска.

— Такая инициатива пока существует только в публичном пространстве. На фоне общественной турбулентности, безусловно, это сверхсоциально-чувствительная тема, и она не может рассматриваться вне контекста серьёзных мотиваций таких решений. И, не менее важно, их реализации на практике.

— Многие женщины не хотят сидеть в декрете, чтобы не потерять квалификацию и не выпасть из важных общественных процессов. За три года окружающий мир меняется настолько, что потом возникают определённые сложности в адаптации, а это огромный стресс.

— Я бы рассматривала эту проблему не с точки зрения «не хочу сидеть в декрете». Прежде всего, должна быть аргументация: зачем нам это делать и чего мы этим хотим достичь. Лично я не сильно доверяю возгласам в социальных сетях. Необходимо выслушать все стороны, вовлечённые в данный процесс: это и мамы, и педагоги, и врачи, и экономисты. По сути, все мы! И только убедившись, что решение оптимальное (в том числе, и с точки зрения социального самочувствия общества), можно принимать его на законодательном уровне.

Как парламентарий, я всесторонне обсуждаю в своём округе эту проблему. Эта тема звучит на диалоговых площадках Белорусского союза женщин. Запланировано и в парламенте провести круглый стол с приглашением руководства министерств труда и социальной защиты, образования, здравоохранения, иных заинтересованных. Думаю, что эта тема может найти свое отражение и на Всебелорусском народном собрании. Важно, чтобы решения, затрагивающие чувствительные сферы, были глубоко проработанными, просчитанными на предмет их перспективного воздействия, были восприимчивы обществом. И, самое главное, были во благо людей.



— Белорусскому союзу женщин в этом году исполняется 30 лет со дня основания. Поделитесь как заместитель председателя союза планами самой многочисленной женской организации Беларуси?

— Действительно, три десятилетия — это большой путь, который мы прошли вместе, созидая суверенную Беларусь. В конце прошлого года в руководстве нашей организации произошло обновление. Состоялись отчётно-выборные конференции в регионах. Организацией накоплен богатый опыт в реализации целого ряда значимых проектов. На мой взгляд, сегодня актуальна задача консолидации женского движения в стране. В Беларуси зарегистрированы 33 общественных «женские» объединения, которые в той или иной степени решают схожие задачи. Было бы полезным вывить круг общих тем и совместно направлять усилия на их реализацию.

Не менее важным считаю понимание, как те или иные организации видят своё развитие, насколько возможна наша совместная работа по укреплению духовно-нравственных основ общества и государства. Будем честными: поскольку существует запрос общества на более активное участие в жизни страны, не обойтись без консолидации усилий единомышлен-

ников. Белорусский союз женщин — и как самая многочисленная женская организация, и как организация, на счету которой много инициатив, нашедших воплощение в государственных решениях, — готов выступить общей платформой созидания во благо дальнейшего развития нашей страны. И в этой связи мне видится целесообразным создание Ассоциации женских организаций Беларуси (название, конечно, рабочее).

Считаю также актуальным усиление работы по формированию активной гражданской позиции в молодёжной среде. К примеру, формой реализации такой задачи может стать программа «Женское лидерство». Если хотите, это будет своеобразной площадкой роста и самореализации для молодых девушек и женщин. В условиях агрессивного навязывания обществу нетрадиционных ценностей, размывания понятий добра и зла, преемственности поколений, новое развитие должна получить тема укрепления института семьи.

— Я успешная белорусская женщина, и я — супруга, мама, профессионал. Зачем мне нужно вступать в Белорусский союз женщин? Что я могу дать союзу и чем союз может быть полезен мне?

— Если вы пока не с нами, может быть, вы просто ещё не готовы вступить в нашу организацию?

— Хотелось бы понять, с чего начать.

— Если вы способны и хотите сделать этот мир лучше, ищите применение своим силам, значит, вам будут рады в Белорусском союзе женщин. В БСЖ приветствуется любая полезная инициатива, можно придумать любой проект, и в нашей организации, где женщины «с горящими глазами», вас поддержат единомышленники. Главное — иметь желание отдавать кому-то частичку себя. «Мы — женщины, а значит, мы в ответе за детский смех и счастье стариков». Это строки из нашего гимна.

— Вы активно вовлечены в политическую жизнь страны. Какие они, будни женщины-депутата? Как депутат вы вернулись на свою малую родину...

— Если кратко, будни насыщенные и интересные, позволяющие чувствовать полноту жизни и дающие возможность посредством принятия законов и конкретными делами помогать людям. В парламенте я представляю интересы Борисовского сельского округа. Это часть города Борисова и территория 12-ти сельсоветов в районе (всего 13). Приходится всегда быть на связи со своими избирателями (в том числе и в социальных сетях). Регулярно провожу приёмы граждан,

встречи с коллективами предприятий, с населением по месту жительства, контролирую ход рассмотрения обращений. Тем много. Вот проблема качества питьевой воды. Хотя сложно, но решается. За год депутатской работы построили в регионе четыре станции обезжелезивания. Ещё две, рассчитываю, будут построены в 2021-м году — обещание депутата выполняю (улыбается).

Недавно подсчитала: за минувший год было ко мне как депутату более 150 обращений граждан. Вопросы разные: от реконструкции жилищного фонда до ремонта дорог, работы торговых, медицинского обслуживания, приватизации жилья, трудоустройства и др. По большинству из них приняты положительные решения. Всегда поддерживаю и сама инициирую значимые мероприятия. Борисов стал культурной столицей Беларуси. Будет дан старт новому фестивалю «Малая радзіма, з табой маё сэрца». Так что в регионе бываю часто.

Но всё же главное в моей работе — законотворчество. В Палате представителей я избрана заместителем председателя Постоянной комиссии по правам человека, национальным отношениям и средствам массовой информации. А в этой сфере, как вы понимаете, законодательство не может быть застывшим. Да и каждый законопроект парламента проходит через депутатское рассмотрение. Считаю важным активно участвовать в

общественной жизни и публично, в том числе через медиа, информировать как о работе парламента, так и отстаивать приоритеты государства.

— В современном белорусском обществе, очевидно, есть запрос на перемены. Такова реальность. О каких переменах говорят ваши избиратели?

— На Борисовщине я инициировала проведение пяти диалоговых площадок по рассмотрению актуальных проблем региона и страны. Принимали участие и депутаты местных советов, и специалисты, руководители учреждений, предприятий, и активные сельчане — учителя, врачи, аграрии, работники культуры, представители общественных объединений и партий. С участием руководства исполнительной и законодательной власти района прошла диалоговая площадка в городе Борисове. Я принимала участие в областной диалоговой площадке. А ещё есть письма, обращения избирателей в ходе приёмов — всё это даёт понимание забот людей. Моих избирателей, в большинстве своём, волнуют конкретные вопросы, касающиеся роста благосостояния и качества условий жизни. Вместе с тем, люди откликаются и на общественную повестку дня. По итогам таких диалоговых встреч мною сформулировано более 50 предложений как в Конституцию, так и для работы по актуальным вопросам с органами госуправления.

Абсолютно точно есть запрос на сохранение курса социального развития страны, на развитие местного самоуправления. Высказывались мнения и по вопросам усиления конституционных полномочий парламента. Также подчёркивалось, что должна быть преемственность лучшего, что накоплено за эти годы. Нужно сохранять и укреплять наши духовно-нравственные ценности, укреплять институт семьи и ответственность за воспитание детей и детей за родителей, которые нуждаются в помощи. Думаю, все эти и многие другие актуальные темы будут обсуждаться и на Всебелорусском народном собрании.

— В чём залог успешной работы народного избранника?

— Считаю главными неравнодушие и желание помогать людям, умение слышать, аргументировать и убеждать. Хочется, чтобы проблемы людей решались, чтобы все созидательные проекты находили воплощение. Если ты хочешь быть по-настоящему полезным, ты всегда найдёшь верный ракурс для приложения своих усилий. Главное — держать руку на пульсе и не быть безразличным. Залогом успешной работы в законотворчестве считаю профессиональный подход, знание предмета правового регулирования, всестороннее изучение темы и умение отразить в законах баланс интересов государства и общества.



ГОСТЬ РЕДАКЦИИ



Болота — это страшно?
Национальный фольклор
населяет эти места всякой
нечистью: злой болотник,
кикиморы, водяные, черти...
Жуть!

Болота Беларуси — это
исключительно важно! Это
лёгкие Европы. Выработка
кислорода на болоте в 15 раз
больше, чем в лесу.

Болота помогают поддерживать
стабильность экосистем и
сохранять биоразнообразие:
смягчают климат прилегающих
территорий, накапливают
углерод, снижающий
парниковый эффект.

Болота — это наша гордость,
наш брэнд. Беларусь — одна
из немногих стран в Европе,
где сохранились огромные
по площади топи, есть своя
Амазония, которая привлекает
туристов со всего мира.

И, наконец, болота — это
особый, очень интересный
мир. О нём нам рассказывает
старший научный сотрудник
Института экспериментальной
ботаники НАН Беларуси,
кандидат биологических наук
Наталья Зеленкевич.

Наталья Зеленкевич: «У болота своя философия»

Ольга ПОКЛОНСКАЯ
Фото предоставлено
Н. ЗЕЛЕНКЕВИЧ

Как болото стало работой

— Наталья Алексеевна, когда и почему вы выбрали болота предметом своего научного интереса?

— Придя в Академию наук, я сперва занималась изучением луговой растительности. Специалистов по болотной растительности в начале 2000-х в нашем институте практически не было: это направление считалось вакантным. В 2004 году у меня появилась возможность поработать в международном научно-исследовательском проекте «Belarus Wetlands» по изучению верховых болот.

В силу сложившихся обстоятельств мне вскоре пришлось этот проект возглавить. Он был не чисто научным, а волонтерским, с участием иностранцев. К нам ежегодно стали приезжать не только учёные-ботаники, но и люди, проявляющие интерес к экологическим проблемам: учителя, банковские служащие, представители тех компаний, которые оказывали финансовую поддержку: «Shell», BAT, HSBC. За 7 лет в проекте «Belarus Wetlands» поучаствовало более 150 волонтеров из 48 стран мира, причём не только из стран СНГ, США,

Канады, но и из Австралии, Бразилии, Гонконга, Греции, Малайзии, Новой Зеландии, Сингапура, Тринидад и Тобаго, Филиппин, ЮАР.

За эти 7 лет было изучено более 40 болот, собран такой огромный материал, что он просто просился стать основой для диссертации. И моя кандидатская была посвящена флоре и растительности верховых болот Беларуси.

— В чём особенность болотной растительности и флоры?

— Биотоп (естественное, относительно однородное жизненное пространство — прим. автора) верховых болот очень специфичный. Там много воды, и обычно она холодная, около +10°C даже летом, потому что сфагновая прослойка работает как своеобразная шуба, мешает теплообмену: нижние слои и летом не прогреваются. Наиболее важная особенность сфагнового мха, приобретённая в ходе миллионов лет эволюции, — это его способность впитывать и сохранять большое количество воды: в 20 раз больше собственного веса. В холодных и влажных условиях на верховых болотах Беларуси произрастает порядка 300 видов сосудистых растений, что

составляет 15% от всей флоры Беларуси. Здесь, кроме сфагновых мхов, можно встретить пушицу, вереск, багульник, голубику, клюкву, росянку. Около 30 видов растений — охраняемые (морозка, карликовая берёза, пухонос альпийский и другие).

На болотах в Березинском заповеднике в 2009 году учёные случайно обнаружили Офрис насекомоносную, новый род и вид растений, который прежде никогда не фиксировался в Беларуси. Это стало настоящей сенсацией!

Этот загадочный мир

— А какими исследованиями вы занимаетесь сейчас?

— Уже 5 лет участвую в проекте ПРООН, посвящённом низинным пойменным болотам. Они начали зарастать кустарником, и оттуда стали исчезать редкие птицы. Самая известная — вертлявая камышовка, сохранению и защите которой в Европе уделяется много внимания.

Зарастание территорий вызвано изменениями в системе хозяйствования. Раньше болота использовались для сенокосения. Когда меньше людей стали держать скот, болота ста-



ли зарастать кустарником. Сейчас их выкашивают специальной техникой. Мы изучаем влияние таких перемен на биотопы. Практически ежегодно занимаемся исследованиями на болотах Споровское, Званец, Докудовское, Сервечь, Дикое. Часто участвуем в международных проектах, куда нас приглашают в качестве экспертов.

— За что вы полюбили болота?

— Это удивительный микрокосмос! Исследуя торфяные залежи, будто на машине времени переносишься в глубь времён. Без доступа кислорода «содержимое» болот плохо разлагается, там можно обнаружить части древних растений, которые видели наши предки, жившие 5 тысяч лет назад. Это завораживает.

Помню, как впервые в 1998 году попала на верховое болото и питерский коллега мне показывал маленькие с виду сосны, которым на самом деле 150 лет, а рядом — канаву (последствие мелиорации), которая полностью заросла сфагновым мхом, основным элементом болота и будущего торфа. То есть болото само себя восстановило! И эти способность к саморегуляции, умение отстоять себя меня просто ошеломили.

— Остаётся ли для вас как специалиста по флоре болот что-то непонятное, необъяснимое?

— Конечно. Открытых вопросов ещё много. Это и экология, и классификация болотной растительности, и охрана. Из непонятного такой факт.

На болоте Дикое мы не раз встречали овсяницу, которая прекрасно растёт на сфагновом мху. Никогда нигде больше не наблюдала подобного. До сих пор не могу найти объяснение: как луговой вид может расти на сфагнуме?

— Есть ли у вас болото-фаворит?

— Больше других люблю Ельню. Это очень большое верховое болото, где представлены наиболее интересные типы биотопов. Там есть несколько экотроп. Одна из них проложена к озёркам, что образовались посреди болота. На редкость красивое место, здесь обитает особый дух.

Люди на болоте

— Болот становится всё меньше. Чем это вызвано?

— Понижается уровень грунтовых вод, наблюдается недобор осадков. Сейчас у нас большая проблема — зарастание открытых верховых болот сосной.

— То есть болота нуждаются в защите?

— Безусловно. А ещё — в пропаганде, популяризации, в создании бренда «Белорусские болота». Помню, как волонтёры-иностранцы, участники «Belarus Wetlands» покупали открытки, чтобы написать небольшое сообщение и выслать домой, родным и близким. Не было доступно в продаже открыток с болотами и природой Беларуси. А ведь это тоже

популяризация страны! Большинство европейцев не удивишь церковью XIX или начала XX века. А вот такими болотами, как Ельня, Дикое, Сервечь, их можно поразить и заинтересовать.

— Справедливо ли, на ваш взгляд, называть белорусов «людьми на болоте»? Формирует ли близость к болотам у жителей некие ментальные особенности?

— Думаю, это было справедливо в отношении наших предков — и прежде всего, населяющих Полесье. Во время экспедиций в полесскую глубинку мы знакомились с местными жителями и убеждались: жизнь на болотах определённо повлияла на особенности их быта и менталитета. Рассказывали нам, как до мелиорации зять ездил к теще на блины на лодке, потому что иначе не добраться, хоть их дома — в одной деревне.

На Полесье и сейчас можно встретить пожилых женщин, которые навещают в гости друг к другу на лодках — так проще. Обособленность от внешнего мира, безусловно, накладывала отпечаток, формируя некоторую недоверчивость, подозрительность к чужакам, то, что называется «быть себе на уме».

Болота — это отдельный мир, своя философия. Находясь здесь, очень хорошо понимаешь: в жизни на самом деле по-настоящему важны немногие вещи. Как сказал коллега: «Возможно, болота и нужны для того, чтобы присесть на болотную кочку и подумать, для чего ты живёшь».



Магія родных узораў

Сёння нацыянальны касцюм, аўтэнтычны народны строй часта выступаюць у якасці дзейснага імпульсу для творчага пошуку дызайнераў адзення. Дарэчы, не толькі ў моднай індустрыі, але і ў цэлым у сучаснай культуры назіраецца павышэнне цікавасці да старадаўніх форм народнай творчасці.

Нацыянальны стыль у fashion-дызайне прадстаўлены ў мностве варыянтаў і аўтарскіх рашэнняў. Найлепшыя ж убory ствараюцца майстрамі, якія глыбока ўвабралі ў сябе духоўны вопыт свайго народа. Так высока ацэньваюць спецыялісты льняныя сукенкі і кашулі кобрынскай дызайнеркі Марыны БАНІФАЦЬЕВАЙ.

Усё пачынаецца з кахання

«І лёд растае, калі мы шчасцем свецімся, і сэрцы адкрываюцца, калі мы хаваем, і цуды адбываюцца, калі мы верым!»

З гэтыя словы Марына Баніфацьева нядаўна пазначыла як лейтматыў да яе сённяшняга дня. Яна не саромеецца выказаць прызнанне і падзяку каханаму мужу, не хавае, што яе творчыя поспехі закладзены ў сям'і. Андрэй Баніфацьеў служыць настаяцелем царвы ў вёсцы Хідры. Менавіта

з жадання прыгожа апрануць мужа-святара для службаў у храме і пачаўся яе дызайнерскі шлях.

«Ведаеце, што насамрэч важна ў жыцці? Каб быў побач чалавек, які сярод усіх тваіх сумневаў і дрэннага настрою знойдзе тваю ўсмешку. Адшукае яе і зноў падорыць табе, і ўсміхнуцца не проста твае вусны — зноў ўсміхнецца тваё сэрца... Вось ужо 21 год нашы сэрцы ўсміхаюцца адно аднаму».

Марына шчыра ўдзячная лёсу, што сцяжынкi яе і Андрэя злучыліся ў адну дарогу.

Сваю першую прафесію — краўчыкі індывідуальнага пашыву — Марына атрымала яшчэ школьніцай старэйшых класаў. У юнацтве дзяўчына шукала сябе ў многіх сферах: займалася вакалам, захаплялася рукадзеллем, актыўна наведвала розныя гурткі. Пасля школы вырашыла паступаць у Мінскую духоўную семінарыю на рэгенткае аддзяленне, потым некаторы час працавала рэгентам дзіцячага хору ў Свята-Аляксандра-Неўскім саборы ў Кобрыне.

Пасля замужжа неспадзявана ёй прыйшло разуменне, што прыгожае, дыхтоўнае адзенне для святара знайсці вельмі няпроста. Вырашыла паспрабаваць пашыць сама. Ідэя знайшла падтрымку ў мужа, і яны разам з Андрэем сталі шукаць інфармацыю пра царкоўнае шыццё і вышыўку. Было хваляванне, але клопат пра каханага чалавека дапамагаў спасцігаць новыя прыёмы, падбіраць узоры. Спачатку Марына шыла толькі для мужа.

Алена ВАСІЛЬЕВА
Фота з архіва
М. БАНІФАЦЬЕВАЙ



*Сукенкі
Банифацьевай
апраналі неаднойчы на
свецкія рауты, нават
на каралеўскі прыём
у Стакгольме.*

Аднак, бачачы прыгожыя рэчы, прасіць аб замовах сталі іншыя святары, сябры і суседзі: хто вышыць кашулю, хто сукенку, хто — дзіцячыя ўборы. Так у яе творчым багажы стала з'яўляцца розная адзенне: ад хрысціянскіх кашуль да святочных мужчынскіх вышыванак.

Марына зразумела, што ёй гэта сапраўды цікава — працаваць з вышыўкай, з народнымі ўзорамі. Каб больш дасканала спасцігнуць кваліфікацыю кройкі і шыцця, яна паступіла вучыцца на швачку ў Брэст, а паралельна адточвала майстэрства царкоўнага шыцця і вывучала каноны ў манастыры.

Сёння шыкоўныя вышытыя работы ад матушкі Марыны — царкоўнае адзенне, харугвы, плашчаныцы — выкарыстоўваюцца падчас службаў не толькі ў Беларусі, але і ў праваслаўных храмах Сан-Францыска, Германіі, Італіі, Канады, Эстоніі, Польшчы, Расіі, Украіны, Швейцарыі.

Любімы беларускі лён

Першыя гады Марына Банифацьева ў свае вышыванкі апрадала выключна ўдзельнікаў народных калектываў і самадзейных артыстаў. Давялося вывучыць сумежныя рамяствы: пляценне паясоў, мастацкі роспіс па палатнянай тканіне.

А потым нечакана адзенне ў этна-стылі стала модным і суперпапулярным. Гэтая раптоўная вялікая цікавасць да самабытнай вышыўкі ў народных матывах спрыяла росквіту таленту Марыны Банифацьевай. Яна пачала ствараць уласныя дызайнерскія калекцыі, прымаць удзел у модных паказах.

На першым у яе жыцці паказе ў Нацыянальнай школе прыгажосці Марына сама, следам за мадэлямі, смела ступіла на подыум. Іншы раз яе сукенкі паказвалі не прафесійныя мадэлі, а звычайныя жанчыны-мамы — такой была яе творчая задумка.

Свае ўборы Марына Банифацьева звычайна шые з аршанскага лёну. У калекцыях ёсць працы як з традыцыйным беларускім арнамантам, так і з аўтарскімі ўзорамі, якія навеяны нацыянальнымі матывамі. Марына дзеля гэтага наведваецца ў вёскі, кансультуецца з пажлымі народнымі майстрыхамі, вывучае спецыялізаваную літаратуру па этнаграфіі.

“ Уборы ад
Марыны
Баніфацэвай
прадаюцца ў крамах
Брэста і Мінска,
за сукенкамі і
вышыванкамі едуць
да яе ў Кобрын.
Беларускія ўзоры
разлятаюцца па свеце:
Новая Зеландыя,
ЗША, Швецыя,
Англія, Германія. ”



Захапленне выклікае адмысловае валоданне Марынай Баніфацэвай майстэрствам машынай вышыўкі. Акуратна вымалёўваючы кожны арнамент або ўзоры з «бабуліных ручнікоў», Марына пераносіць іх у камп'ютарную праграму. Працэс можа займаць і некалькі гадзін, і нават месяц — усё залежыць ад аб'ёму і складанасці вышыўкі.

На любых выставе або фестывалі, дзе ўдзельнічае Марына Баніфацэва, яе калекцыі адзення ў народным стылі карыстаюцца вялікай папулярнасцю. Вырабы спалучаюць у сабе прастату і стыльнасць, а гэта — мастацтва высокай якасці. Гляняное адзенне з аўтэнтычнай вышыўкай ацанілі самыя заўзятыя беларускія модніцы. Сукенкі Баніфацэвай апрадалі неаднойчы на свецкія рауты, нават на каралеўскі прыём у Стакгольме. Сярод незвычайных замоў — калекцыя для замежных жанчын-паслоў у Беларусі.

Уборы ад Марыны Баніфацэвай прадаюцца ў крамах Брэста і Мінска, за сукенкамі і вышыванкамі едуць да яе ў Кобрын. Беларускія ўзоры разлятаюцца па свеце: Новая Зеландыя, ЗША, Швецыя, Англія, Германія. Год назад кобрынская майстрыха была ўшанавана званнем рэспубліканскага конкурса «Жанчына года». Чарговая прыступка на творчым шляху дызайнера Марыны Баніфацэвай — прыём у Беларускаю палату моды.

З марамі пра аграсядзібу

Марына Баніфацэва — актыўная ўдзельніца папулярнага ў Брэсцкай вобласці аграрнага кластара «Мухавэцька кумора». Яна не проста назірае, як працуюць аграсядзібы, чым здзіўляюць сваіх гасцей гаспадары. Галоўнае — не ленавацца, і ўсё атрымаецца! Муж і жонка Баніфацэвы сёння таксама падумваюць аб адкрыцці ўласнай аграсядзібы. Першы крок зроблены: домік у вёсцы ў іх ужо ёсць.

— *Гэты хутар з'явіўся ў нашай сям'і шмат гадоў таму, — распавядае Марына. — Такі вясковы пейзаж добра вядомы большасці беларусаў: драўляная хата, утульная кухня, таму што там ёсць печка, а за парогам — бязмежны прастор, збожжавыя палі з валожкамі... Гэта месца*

майго адпачынку і набыцця новых сіл, майго натхнення і марай.

Баніфацэвы любяць свой хутар і, вядома, клапацяцца пра яго добраўпарадкаванне. За апошнія гады ён набыў асаблівую атмасфернасць, найперш дзякуючы захапленню мужа Андрэя мастацкай апрацоўкай дрэва. Яго хобі перадалося сыну, які освоіў разбу па дрэве ў Кобрынскім політэхнічным каледжы і зараз вучыцца на тэхнікатэхнолага. Дачка авалодвае прафесіямі швей і стыліста. Дзеці выраслі падтрымкай і прадаўжэннем бацькоў, і стварэнне сямейнай аграсядзібы можа стаць для Баніфацэвых сапраўды сумеснай творчай і вельмі цікавай справай. «Чалавеку важна не заспакойвацца на тым, чаго ён дасягнуў, варта засвойваць новыя ўменні, ісці наперад, набываць новыя веды. І гэта дае адчуванне шчасця ў жыцці». Простыя ісціны, простыя словы...

Ключ с правом передачи



Как в новой цифровой реальности бабушкам и дедушкам находить общий язык с внуками и оставаться для них опорой и поддержкой?

Меняется мир, меняются и наши отношения с людьми, в том числе самыми близкими. Создают ли информационные технологии проблемы в общении современных бабушек и дедушек с их внуками? Почему пожилым людям важно осваивать ИТ и идти в ногу со временем? Кто успешнее обучает пожилых обращению с компьютером и гаджетами — их ровесники или молодёжь? Обо всём этом наш разговор с психологом Татьяной ИЛЮКОВИЧ.



— Есть точка зрения: бабушки и дедушки традиционнее понимают внуков лучше, чем родители. Согласны ли вы с этим?

— Дети наиболее привязаны к тем, кто о них заботится и обеспечивает выживание. Повышенная тревожность, безразличие, недостаток внимания приводят к конфликтам, манипуляциям, вредят общению взрослых с детьми. Распространённая точка зрения о большем понимании и привязанности внуков к бабушкам-дедушкам объясняется тем, что в нашей культуре родители часто слишком заняты, чтобы уделить достаточно времени сыновьям и дочерям.

Коммуникации бабушек-дедушек и внуков во многом зависят от тех традиций во взаимоотношениях, которые закладывались в семье. Это вечная проблема. Если между разными по-

колениям существуют уважение, понимание, участие, доброжелательное общение, сформированы здоровые семейные традиции, нередко именно бабушки и дедушки сообщают простые правила взаимодействия с миром.

Сам по себе факт рождения внуков не означает, что вы стали бабушкой или дедушкой. Нужно приложить усилия и «вырастить» себя для этой новой социальной роли.

— Информационные технологии, компьютерная культура, гаджеты, виртуальная реальность, на ваш взгляд, углубили непонимание между бабушками-дедушками и внуками?

— Внуками впервые можно обзавестись в 40-60 лет. Большинство современников этого возраста работают, вовлечены в общественную жизнь, свободно обращаются с гаджетами. Так что у молодых бабушек и дедушек редко возникают конфликты с внуками из-за своего технологического отставания и «дремучести». Тем, кто старше 60, сложнее освоить информационные технологии. С годами мозг снабжается кислородом не так активно, как раньше. Если пользоваться только багажом прошлых знаний, новые нейронные связи не образуются. В результате ухудшаются процессы восприятия, мышления,

пропадает интерес к жизни, нарушается социализация, снижается способность к обучению. У пожилых и старых людей нередко нарушается работа нервной системы, это может негативно сказаться и на психическом здоровье. Они становятся более осторожными, эгоцентричными, консервативными, им сложнее адаптироваться к быстро меняющемуся миру. Новые технологии порой вызывают у них ощущение собственной беспомощности, снижают самооценку и, как следствие, ведут к агрессии, отрицанию прогресса. Безусловно, всё это отражается на качестве коммуникаций с внуками. Бабушки и дедушки часто раздражаются, не понимая, почему дети, подростки, молодёжь столько времени проводят, уткнувшись в смартфон. Такое поведение не укладывается в их устоявшуюся картину мира, принципиально отличаясь от их опыта. Им сложно порой понять, что гаджеты — ещё один инструмент познания мира, а интернет нередко компенсирует внукам тот дефицит живого общения, который они ощущают в реальной жизни.

— То есть заинтересованные в сохранении добрых отношений с внуками бабушки и дедушки должны прилагать усилия и осваивать информационные технологии?

— Безусловно. И не только по этой причине. Для профилактики деменции, сохранения психического здоровья, полноценного общения мозгу обязательно нужно давать постоянную когнитивную нагрузку: изучать новый язык, заниматься творчеством, осваивать новые

Ольга ПОКЛОНСКАЯ

профессии. Чтобы пожилым захотелось овладеть новыми информационно-коммуникативными технологиями, важно показать их преимущества: как, не выходя из дома, заказать доставку продуктов или лекарств, оплатить коммунальные услуги и т. д. Очень важная мотивация для освоения гаджетов — научиться говорить с внуками на одном языке, быть в курсе того, какую информацию они потребляют. Виртуальная реальность несёт ряд опасностей. Дети и подростки, например, любят видеоблоги. Но среди них есть очень вредные (например, блоги-«забивы»), расшатывающие социальные установки, травмирующие неокрепшую психику. Продвинутым бабушкам и дедушкам проще отслеживать, чем насыщаются их внуки; они могут вместе обсудить увиденное, объяснить, что «такое хорошо и что такое плохо», чему стоит верить, а чему — нет. Стоит интересоваться играми, в которые играют внуки, соцсетями, мессенджерами, в которых можно создать семейный чат, иными возможностями виртуального пространства.

— Кто успешнее обучает пожилых новому — сверстники или внуки?

— На этот счёт есть разные мнения. Ряд специалистов считают более эффективным способ, когда равный обучает равного. В европейских университетах третьего возраста преподают преимущественно ровесники пожилых «учеников». Аргументы в пользу такого подхода — представители одного поколения лучше понимают друг друга, поскольку у них общий опыт, ценности. Продвинутые ровесники-наставники — сами по себе стимул для того, чтобы верить: возраст — не помеха для овладения новыми знаниями и навыками, при желании всё получится. Но с другой стороны, у некоторых слушателей рядом с педагогом-сверстником включается «внутренний критик», который тормозит обучение. Часто сами пожилые признаются, что предпочитают иметь дело с молодыми: они лучше объясняют, заряжают энергией, энтузиазмом, легче относятся к ошибкам. Соппротивления меньше, а обучение идёт веселее и быстрее.

— Какие особенности отличают поколение современных внуков? Что важно понимать о них, чтобы правильно, продуктивно выстраивать отношения?

— Есть интересная теория поколений, которую сформулировали в начале 1990-х американцы Уильям Штраус

и Нил Хау. Согласно ей, современные внуки относятся к поколениям Y (интернет-поколение, миллениалы), Z (2000-2009) и Альфа (2010-2024).

Остановлюсь на поколении Альфа, на которое, в силу возраста, ещё можно влиять и помогать гармонично формироваться. Альфа — это супер-дети: они рождаются с гаджетами в руках, живут в цифровом мире. Точной информации о них крайне мало, но замечено, что они проявляют повышенный интерес к самообразованию, берут знания отовсюду. Группа белорусских психологов в течение трёх лет наблюдала за детьми младшего школьного возраста (6-10 лет), изучала влияние цифровых технологий на их поведение и представление о себе. Некоторые открытия оказались не очень приятны. Например, мы обнаружили у детей «провалы» в формировании социальных отношений «Я + семья» и «Я + друзья». Похоже, им хочется полнее ощущать себя сыновьями и дочерьми, получать и дарить другим больше заботы, внимания, участия. В ответах детей ощущается скрытая тоска по глубоким отношениям с родителями. И хотя в нашей культуре семья — большая ценность, у детей почему-то не формируется ясного представления, как быть сыном или дочерью, сестрой или братом, внуком или внучкой. Ясно, что отношения «человек — машина», «человек — техника» развиваются стремительнее, нежели «человек — человек».

— Какой вывод из этого должны сделать взрослые? Чему нужно уделить особое внимание, чтобы поколение Альфа стало не только умным, но ещё и добрым и счастливым?

— Семья важнее гаджетов, а настоящий, реальный друг — важнее виртуального. Нужно активнее пропагандировать семейные, общечеловеческие ценности. Прежде всего, это миссия родителей. Но и бабушки с дедушками — отличные помощники и наставники. Неподдельное внимание к родственникам и друзьям, интерес, забота о них, умение конструктивно решать конфликты и не разрывать отношения, радоваться и горевать как в одиночестве, так и вместе с другими — это очень важные уроки, которые могут и должны преподавать Альфа-поколению члены семьи.

Обязательно нужно организовывать с ними игры, в которых требуются реальные знания, умения, навыки. Можно организовать соревнование с призами, вознаграждением, легко научить ребёнка готовить, мастерить, убирать.

Во время игр, совместной деятельности бабушки, дедушки сближаются с внуками, лучше понимают друг друга. Современных детей и подростков нужно чаще вывозить на природу. Даже малышей важно брать с собой на пикники, в гости, чтобы с раннего детства дети насыщались эмоциональными впечатлениями, получали разнообразный сенсорный и социальный опыт. Пение птиц, дуновение ветра, аромат цветов, вкус ягод, сорванных в лесу, совместное чаепитие в саду со смехом и шутками — всё это необходимо для полноценного развития детей.

— Западные бабушки зачастую заняты своей жизнью, не посвящают столько времени внукам, как наши. Это объясняется разницей менталитетов, традиций, культур или мы просто несколько отстаём от них в общем развитии межличностных, семейных отношений?

— На мой взгляд, у нас разные культурные традиции. Наше общество психологически менее зрелое, чем западное. Зрелость предполагает понимание: другой человек вправе распоряжаться жизнью по своему усмотрению. На Западе гораздо бо́льшая степень и личностной свободы, и ответственности за себя, за свои поступки. В нашей культуре ко взрослым нередко относятся как к подросткам, за которыми нужно приглядывать и опекать. Этот сверхконтроль пронизывает все стороны нашего бытия, в том числе семейные отношения. Многие родители психологически незрелы, и поэтому к воспитанию внуков активно подключается ответственное поколение бабушек-дедушек. А как иначе — это же дети их детей!

Из-за этого нашим бабушкам (зачастую именно им как более активным) не хватает времени на себя. Думаю, постепенно мы созреем до западной модели отношений, но для этого нужно пройти через нормативные кризисы.

А у нас, к сожалению, очень много ещё и ненормативных кризисов, которые отбрасывают нацию на пути взросления на прежние, ранние стадии, когда мы вынуждены заботиться о безопасности — базовом условии, с которого начинается взросление. Было бы меньше внешних потрясений, мы бы изменились быстрее, меньше бы опекали детей и внуков, не навязывали бы им свои представления и установки, давали бы больше свободы.



Палескае вяселле

Абрад «Вяселле на лельчыцкім Палессі» паказалі ў форме мастацкай рэканструкцыі студэнты-выпускнікі кафедры этналогіі і фальклору Беларускага дзяржаўнага ўніверсітэта культуры і мастацтваў. Узноўлены народны абрад ва ўсёй сваёй прыгажосці і пранікнёнасці, з вялікай любоўю да роднай спадчыны.

Гэтая праграма была створана студэнтамі гурта «Этна-Суполка» пад кіраўніцтвам дацэнта Таццяны Пладуновай па выніках фальклорнай экспедыцыі ў вёскі Буда-Лельчыцкая, Ліпляны, Новае Палессе, Данілевічы Лельчыцкага раёна, якая адбылася яшчэ на першым курсе. На працягу наступных гадоў навучанні экспедыцыйны матэрыял рупліва расшыфроўваўся, развучваўся студэнтамі і атрымаў уважальнае ў праграме мастацкай рэканструкцыі. У яе ўвайшлі абрады і рытуалы святкавання вяселля ў хаце маладой.





Упершы дзень вяселля ў хаце маладой звычайна ўжо зранку збіраліся яе сяброўкі (іх яшчэ называлі «баярачкі»), каб прыбраць нявесту да шлюбу. Яны прыносялі з сабой невялічкую елку (або вярхушку лясной ялінкі). Елка сімвалізавала сабой маладую, якая сёння павінна адравацца ад свайго роду і «прычапіцца» да роду свайго суджанага. І калі прыяджаюць за маладой жаніх з дружкамі (па-лельчыцку — з «баярамі» або «маршалкамі»), то яны перш-наперш, заходзячы ў хату, пытаюцца дазволу ў бацькоў маладой выкупіць Елку — а значыць, і маладую.

Толькі баярачкі не адразу аддаюць ім Елку: яны патрабуюць у маршалкаў не сквапіцца. Жартаўлівы гандаль вядзецца праз спеўныя пікіроўкі. Пасля добрых падарункаў, нават грошай, малады атрымлівае Елку, якую ён ставіць у цэнтр вялікага бохана хлеба альбо каравая. Выводзяць нявесту, і адбываецца пасад маладых праз сакральны і вельмі ўрачысты рытуал злучэння свечак двух родаў, таксама пад спевы.

Маці нявесты і хросная маці жаніха перадаюць маладым у рукі свечкі, звязваюць іх рукі ручніком і заводзяць за вясельны стол на покуць.

Пачынаецца застолле, падчас якога гучаць песні, тосты, жарты, а пад вяселю музыку можна і патанчыць!

Кульмінацыяй вяселля з'яўляюцца прыбранне маладой, так бы мовіць, «з нявесты на бабу», і злучэнне маладых у адно цэлае. Блізкія сваячкі нявесты прымаюць яе вэлом, расчэсваюць ёй валасы і прыбіраюць у «баськую» прычоску-гульку, якую хаваюць пад чапец, а наверх завязваюць ужо жаночы галаўны ўбор — намітку.

Намітка гэтая незвычайная, даўжынёй каля 8 метраў. І ў такой даўжыні ёсць сваё сакральнае тлумачэнне: доўгім канцом палатна маладых аплярэзваюць — звязваюць аднаго з другім, нібы злучаюць у адно цэлае.

Паводле звестак старажылаў вёсак, гэтак звязаныя маладыя і выходзяць з хаты нявесты і едуць вянцацца ў царкву, а потым і ў хату маладога ўваходзяць — бо навак і злучаная

пара! Як тут не ўзгадаць тлумачэнне этымалогіі слова «шлюб» у беларускай мове, якое дае наш выбітны літаратуразнаўца Усевалад Рагойша: «Шлюб — гэта слюб».

Вось так і «слюбліся» нашы маладыя:

*Ой, ты ж, мамко мая,
Да ўжэш я не твая.
Да ўжэ ж того пана,
З кім любіцца стану.*

Упраграме «Вяселле на лельчыцкім Палессі» ўдзельнічалі дзяўчаты і хлопцы гурта «Этна-Суполка» Беларускага дзяржаўнага ўніверсітэта культуры і мастацтваў, а таксама іх сябры па навучанні і супрацоўніцтве — гурт «Агнявец» пад кіраўніцтвам Наталлі Пятуховай, выпускнікі-музыкі Вячаслаў Красулін і Алег Белы.

**Таццяна ПЛАДУНОВА,
дацэнт БДУКМ
Фота: Альфрэд МІКУС**



Мужчына — гаспадар у сям'і, а жанчына — гаспадыня ў доме

На зямлі беларускай дружна жы-
вуць не адно стагоддзе людзі розных
нацыянальнасцей. І мы заўсёды
цікавыя адно аднаму, з радасцю
даведваемся больш пра традыцыі
і культуру сваіх суграмадзян.
Сёння ў гасцях «Алесі» намеснік
старшыні Бабруйскага іўдзейскага
рэлігійнага таварыства,
кразнаўца і аўтар шэрагу
лекцый па яўрэйскай
гісторыі Беларусі
Алег КРАСНЫ.



**Як яўрэі апынуліся
на тэрыторыі
Беларусі і чаму яны
выбралі гандаль?**

Як вядома, у Стара-
жытным Ізраілі яўрэі
займаліся ўсімі відамі рамёстваў
і земляробства. Але калі ім давялося
рассяляцца па Цэнтральнай Еўропе,
род заняткаў абмежаваўся гарадскімі
прафесіямі: прышлым народам зям-
лю звычайна ва ўласнасць не давалі.
Дый проста так нельга было прыйсці
ў чужую краіну: спярша трэба было
атрымаць запрашэнне. Таму звычайна
яўрэі наладжвалі сувязі з мясцовымі
князямі ці ваяводамі і пры дамоў
пераезджалі ўсёй суполкай. Гэта было
выгадна і мясцовым жыхарам: з па-
чаткам актыўнага развіцця рамёстваў
і прамысловасці мястэчкі і гарады
станавіліся ўсё больш важнымі для
росквіту краіны. Туды з задавальнен-
нем пускалі чужынцаў. Па-першае,
хтосьці павінен быў заняць нішу ганд-



Уладзімір Любарэў.
3 серыі «Яўрэйскае шчасце»

лю і абслугоўвання —
усяго таго, што мы на-
зваем службай быту.
А па-другое, чужынца
можна было выгнаць у
любы момант.

Што тычыцца гандлю, то не
кожны мог за яго ўзяцца. Гэта павінен
быць чалавек, не прывязаны да зямлі,
бо землероб з вясны да восені заняты
працай, інакш ураджаю не атрымаць.
І гэта павінен быць хтосьці з гра-
шымі і сувязямі. Тут трэба сказаць, што
яўрэйскія суполкі мелі капітал. Акрамя
таго, яўрэй мог прыехаць у іншы горад,
прыйсці да суродзічаў, даведацца, што
добра прадаецца-купляецца. Паколькі
беларускія яўрэі — выхадцы з Еўропы,
у іх часта заставаліся там роднасныя
сувязі, няхай нават вельмі далёкія. Гэта
таксама дапамагала.

А наогул, гандляваць было вельмі
небяспечна. Ездзіць на закупы і вазіць

тавар мог наважыцца толькі чалавек, у
якога не мелася іншага спосабу зарабіць
на жыццё. Адлегласці даводзілася пе-
раадольваць вялікія, людзі і караваны
знікалі ў дарозе: на шляхах было шмат
небяспекі і клопатаў.

Дарэчы, у Вялікім Княстве Літоўскім
прафесія фурмана доўгі час заставалася
яўрэйскай. Гэта звязана з тым, што пры
перавозцы грузаў і людзей патрабава-
лася не проста ўмець кіраваць павоз-
кай, але і быць лагістам. Фурман сам
планавалі шлях і месцы прыпынкаў для
адпачынку і кармлення коней, ведаў
майстравых кавалёў і тых, хто шые і
рамантуе зброю. Калі што непрадба-
чанае здарыцца, фурман ведаў адрасы
суполак, дзе ён мог напасці дапамогі.

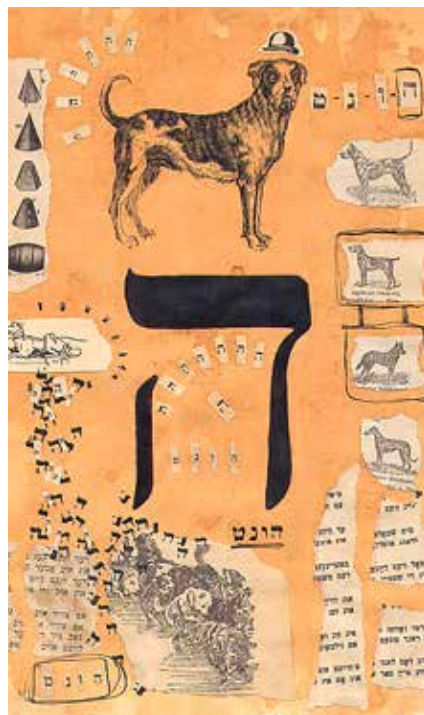
Многія яўрэі трымалі корчмы,
таму на прыкмеце ў фурмана заўсёды
былі месцы, дзе яму дадуць ежу і нач-
лег. Там ён даведваўся пра апошнія
навіны, а пры неабходнасці мог нават
узяць грошай у доўг. Таму для выбару
яўрэймі такога занятку, як гандаль,
знайшлося шмат прычын.

Віталіна БАНДАРОВІЧ

Ці гавораць сёння яўрэі на ідышы?

На ідышы сёння амаль не гавораць. Да вайны ў Бабруйску гэтай мовай карысталіся таксама і рускія, беларусы, палякі, украінцы — бо яўрэі складалі да 60% насельніцтва. Мова цяпер выйшла з ужывання — па розных прычынах. Цяпер усё часцей вывучаюць іўрыт — гэта міжнародная яўрэйская мова. Але ёсць выключэнні: некаторыя групы рэлігійных яўрэяў у побыце прыныпова размаўляюць на ідышы. А іўрыт выкарыстоўваюць для малітваў, і ставяцца да гэтай мовы як да свяшчэннай.

Дарэчы, можна так сказаць, што сучасны іўрыт — беларускага паходжання. Адрадзіў яго наш суйчыннік Эліэзер Бэн-Егуда з Глыбокага. Раней іўрыт быў мёртвай мовай, як і латынь. Але Эліэзер настойваў, што яўрэі павінны гаварыць на ім. Ён не толькі вывучаў забытыя словы, але і прыдумляў новыя: за 2000 год, пакуль мова не была ва ўжытку, з'явілася шмат новых паняццяў. Навуковец пачынаў сваю працу, калі іўрыт налічваў 5000 слоў. За 15 гадоў дзякуючы яго намаганням мова папоўнілася на 11500 слоў. Адзін чалавек заразіў сваёй марай цэлы народ! Гэта прыклад таго, што можна адрадзіць мову практычна з нуля. Калі кажучь, што з беларускай праблемы, трэба ўспомніць гэты выпадак.



Бабруйск на пачатку XX ст. быў цэнтрам беларускай яўрэйскай абшчыны, тут пражывала больш за 20 тыс. яўрэяў

Як выглядаў яўрэйскі дом і дзе можна было будаваць сінагогу?

Мудрагелісты дом з франтонам, гербамі і багатым фасадам — гэта не яўрэйская традыцыя. Гаспадарлівы рамеснік або гандляр лічыў залішнім любы снабізм і форс. Сціпласць пабудовы — асноўнае правіла; часта планіроўка дома прадугледжвала, што на першым паверсе будучы крама і рамесныя пакоі, а на другім — жылло.

Дамы будавалі такім чынам, каб можна было хутка патрапіць знутры на вуліцу. Кіраваліся найперш бяспекай: калі трэба падняць трывогу, то ты, выскачыўшы з дома, адразу апынаўся сярод людзей. Дый суседзі добра бачаць, калі ў хату заходзіць нехта чужы. А вось калі ўваход знаходзіцца за брамай, то складаней разлічваць на дапамогу і падтрымку суседа, калі што здарыцца.

Іншы бок такога рашэння — схаваць ад чужога вока гаспадарчы двор: госьць адразу ступаў на ганак, за якім была гасцёўня. А панадворак з усімі пабудовамі і прыладамі працы знаходзіліся па-за домам. Тут закладзена цікавая мудрасць: калі цябе не пускаюць у двор, то і рабіць табе там няма чаго, там знаходзіцца тое, што гаспадар не хацеў бы паказваць госьцю.

Яўрэйскія хаты часцей былі простымі, драўлянымі, і яны не захаваліся да нашых дзён. Уцалелі больш заможныя — з каменя або чырвонай цэглы. На іншых добра бачныя арнаменты і малюнкi. Напрыклад, чаша — сімвал таго, што дом — поўная чаша. Або ружы — дзявочы сімвал. Ёсць у самым цэнтры Бабруйска цагляны дом, на сценах якога выкладзены беларускі арнамент. Калісьці ў гэтай частцы горада жылі багатыя яўрэі. І, мабыць, была сям'я, якая лічыла неабходным паказаць сваю сувязь з культурай нашай краіны.

Сінагогі таксама ў большасці сваёй не адрозніваліся цікавымі архітэктурнымі рашэннямі або элементамі. Гэта былі звычайныя будынкi. Часам іх будавалі ва ўсходнім стылі і неяк упрыгожвалі, але ў асноўным стараліся не вылучацца, бо яўрэі не былі тытульнай нацыяй.

Забаронена было будаваць сінагогі вышэй за царкву ці касцёл. Таксама нельга было размяшчаць іх на адной вуліцы. Храмы маглі стаяць вакол адной плошчы, але назвы вуліц павінны былі быць рознымі. А калі сінагога стаяла на адной плошчы з царквой і касцёлам, то гэта азначала, што яўрэяў у горадзе больш, чым астатніх жыхароў. З-за таго, што нельга было будаваць сінагогу высокай, часта яе «ўтаплівалі»: першы паверх апускалі значна ніжэй за ўзровень зямлі.

Хто ў сям'і галоўны і чаму столькі жартаў пра «яўрэйскую маму»?

У яўрэйскай традыцыі няма гендарнай роўнасці, ёсць «жаночыя абавязкі» і ёсць «мужчынскія». Гэта не значыць, што мужчына не памые посуд, а жанчына не мае права ўладкавацца на працу. Але ёсць такі закон: мужчына — гаспадар у сям'і, а жанчына — гаспадыня ў доме. Рэлігійны яўрэй ніколі не спытае ў сваёй жонкі, чаму шторкі на кухні ружовыя. Яна вырашыла: ружовыя — значыць, ружовыя! Ён не будзе пытацца: «Чаму ты прыгатавала сёння рыбны суп?» Таму што жонка так вырашыла. Можна, вядома, папрасіць: «Вельмі хочацца дранікаў», — але жонка можа адказаць: «Дранікі ў мяне па плане праз два тыдні».

Задача мужа — зарабляць, утрымліваць сям'ю, даваць дзецям адукацыю, вучыць іх маліцца і чытаць Тору. Задача жанчыны — утрымліваць дом, дапамагаць свайму мужу выхоўваць дзяцей. Калі хлопчык раптам праявіў сябе невукам, яго маці ніхто і слова не скажа, прэтэнзіі будуць да бацькі. Але вось калі хлопчык без павагі паставіўся да старэйшага ці дрэнна паводзіў сябе на вуліцы, маці даведзеца першай.

Шмат з гэтага захавалася ў рэлігійных яўрэйскіх сем'ях і па сёння. Муж можа быць вялікім начальнікам, але дома ён падпарадкоўваецца правілам жонкі. Вядома, на людзях яна не стане рабіць заўвагі. Аднак дома — як у тым анекдотце: «Мне ўсё роўна, на якім баку ў цябе цюбецка!» І яўрэйскі муж не стане спрачацца з жонкай. На самой справе тут закладзена велізарная мудрасць. Мужчына не бачыць дом у тым разрэе, як жанчына, таму не трэба лезці ў яе гаспадарчыя справы. Хатняя гаспадыня — вельмі паважаная пасада ў яўрэйяў.

Яшчэ ў яўрэйскай сям'і высокая ставяць шанаванне старэйшых. Але асабліва моцна — шанаванне маці. Ёсць такі жарт: «Самае вялікае глупства, якое можа зрабіць яўрэйская жонка, — гэта спаборнічаць з яўрэйскай маці». І, вядома, вы чулі жарты накіштальт: «Яўрэйская мама так любіць сваё дзіця, што ў яе абдымках можна задыхнуцца». Або: «Чым адрозніваецца яўрэйская мама ад тэрарыста? З ім хаця б можна дамовіцца...»



Юдэль Пэн «Дом і каза», 1921

Расказваючы пра жыццё яўрэйяў на Беларусі, нельга не ўспомніць выдатнага мастака, настаўніка многіх майстроў пэндзля Юдэля Пэна. Толькі адзін факт: з нагоды 30-годдзя творчай дзейнасці Пэну было прысуджана міжнароднае званне Заслужанага яўрэйскага мастака. І было за што, бо Пэн — не проста надзвычайны партрэтывіст і каларыст, творы яго можна назваць этнаграфічнай паэмай, прысвечанай жыццю і побыту членаў яўрэйскай абшчыны горада Віцебска. На палотнах Юдэля Пэна вы ўбачыце яўрэй-булачніка, майстра па рамонту гадзіннікаў, рабіна, краўца і нават яўрэй-жабрака. З любоўю і павагай да чалавека паказаны іх характары і інтарэсы, іх штодзённы клопат і праца.



Ю. Пэн «Стары кравец», 1910



Ю. Пэн «Ля зачыненай лаўкі», 1916



Ю. Пэн «Пекар Арон Левін», 1921

Якія рэлігійныя правілы ёсць у сям'і?

Найперш, паводзіць сябе стрымана. Яўрэйскі мужчына павінен быць спакойным, удумлівым і сціплым. Нават калі ён вельмі заможны. У Талмудзе ёсць такое правіла: муж абавязаны ўтрымліваць сябе ніжэй за свае магчымасці, дзяцей — нароўні са сваімі магчымасцямі, а жонку — вышэй за свае магчымасці. Але рэлігійная яўрэйка не абвешвае сябе каштоўнасцямі, якой бы замужнай яна ні была (досыць адной-дзвюх), і апранаецца сціпла, з годнасцю. Пры тым яе сукенка можа быць з заморскага кітайскага шоўку, які каштуе даражэй за сабалёвае футра.



Юдэль Пэн «Завяршэнне шлюбу», 1907

Чым славіцца традыцыйная яўрэйская кухня?

Трэба разумець, што традыцыйная яўрэйская кухня — гэта ў большасці страў ежа выгнаннікаў і беднякоў. Зрабіць пры абмежаванні прадуктаў добры стол — яшчэ як трэба пастарацца!

Адна з самых знакамітых страў яўрэйскай кухні — фаршмак. Як ён з'явіўся? Цэлы селядзец каштаваў дарага, а вось кавалкі рыбіны — нашмат танней. Таму куплялі кавалачкі ці рыбу самай нізкай якасці, вымочвалі ў малочнай вадзе, дадавалі скарынкі сухога хлеба і інш.

Фаршыраваная рыба з'явілася дзякуючы рэлігійным традыцыям: захаванню яўрэймі суботы. Гэта асаблівы дзень, калі «нельга аддзяляць непатрэбнае ад патрэбнага», у тым ліку выбіраць косткі з рыбы. Таму прыдумалі, як гатаваць рыбу без костак. У пятніцу яе разразаюць, здымаюць шкуру, дастаюць і перамольваюць мяса: атрымліваецца рыбная катлетка, якую кладуць потым унутр знятай раней з рыбіны шкуры.

Вынаходлівасць яўрэйскіх кухараў дазваляла выкарыстоўваць адзін прадукт для падрыхтоўкі некалькіх страў. Так, з адной курынай тушкі

рыхтавалі булён; шкурка і трыбухі ішлі для фаршыравання шыйкі або на паштэты; мяса, якое заставалася, становілася асноўнай стравой. Аднай з асаблівасцей яўрэйскай кухні з'яўляецца шырокае выкарыстанне гусінага або курынага тлушчу, які дадаюць у фарш, халодныя закускі, а таксама на ім смажаць цыбулю і моркву.

Многія яўрэйскія стравы падобныя да страў суседзяў. Так, беларусы робяць дранікі, а яўрэі — латкес. Гэта амаль адно і тое ж, толькі ў яўрэяў будзе шмат цыбулі і абавязкова хрумсткая скарыначка.



Ю. Пэн «Сват», 1926

Сват (Менахем-Мендл), 1926.

Рэцэпт у падарунак ад Алега Краснага:

— Галкі я палюбіў яшчэ ў дзяцінстве, калі мая бабуля гатавала іх на святы. Вельмі рэдкая стравы, таму што яе трэба доўга варыць.

Галкі — гэта такія шарыкі з мукі, шмальца (гусіны тлушч) і смажанай цыбулі. Іх вараць абавязкова ў курыным булёне, які рыхтуецца асобна. Для галак спачатку стамляюць дробна пакрышаную цыбулю ў шмальцы, потым дадаюць муку, змешваюць і з цеста лепяць маленькія шарыкі. Іх кідаюць ў булён, вараць доўга, пакуль шарыкі не разбухнуць. Некалькі галак — і ты наеўся.



«Если вы хотите расшевелить Бога, расскажите ему о своих планах». Однако! Если всё сложилось не так, как вы ожидали, не расстраивайтесь, планы Бога всегда лучше наших.

Вуди Аллен

Планы на будущее



Раздел vedem

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

Дед Мороз разнёс свои подарки. Но если вдруг чуда не случилось, вам не досталось того, чего хотелось, не время опускать руки: пора браться за дело. Планируем, выполняем — и получаем результат!

Вижу цель — не вижу препятствий

Главное, чтобы цели были истинными, не чужими, важными, то есть опирались на ваши ценности. Чтобы они способствовали вашему росту и развитию, расширяли возможности и повышали уровень вашего счастья.

Глобальные цели стоит поделить на задачи. Существует профессиональный инструмент для формулировки и постановки локальных задач. Он называется принцип SMART. Согласно данному принципу, задача должна быть:

- конкретной (*Specific*);
- измеримой (*Measurable*);
- достижимой за определенный период (*Attainable*);
- актуальной или истинной: необходимо заранее понять, действительно ли данная задача поможет в достижении цели (*Relevant*);
- ограниченной во времени (*Time-bound*).

Основной критерий полезности и эффективности локальной задачи — её конкретность. Последовательность и сосредоточенность на конкретных пунктах — залог будущего успеха.

Целей может быть несколько, из разных областей:

- здоровье;
- работа, деньги;
- окружение;
- личные отношения;
- отдых;
- личностный рост;
- самореализация;
- духовное развитие.

Потренируемся?

Какой цели вы стремитесь? Помните, что цель — это конкретизированная мечта. И она имеет цену. Разбейте цель на небольшие задачи. Подумайте, что вам потребуется для их достижения. Деньги, время, приложение усилий? Составьте план. Известно, что 10% времени,

потраченного на планирование, экономит 90% времени на выполнение.

Итак, правила, которые помогут вам при планировании.

- 1 Придерживайтесь принципа 70 на 30 (где 30 процентов — это неожиданные, спонтанные дела).
- 2 Пишите списки важных и не очень дел, а в конце дня отмечайте выполненное и хвалите себя.
- 3 Планируйте минуты отдыха и то, что придаёт вам силы.
- 4 Не берите больше, чем можете выполнить.
- 5 Разбивайте большие задания на небольшие задачи, их выполнить проще и быстрее.
- 6 Расставляйте приоритеты.
- 7 Не делайте то, что вам не нужно.

Квадрат Эйзенхауэра поможет определиться, что же делать в первую очередь.

Инь и Ян

Зря все смеются про женскую логику. Может, она не такая логичная, как мужская, но очень даже полезная и эффективная. Доказано, что преимущество у тех представителей человечества, кто умеет думать, чувствовать и действовать — и по-женски, и по-мужски. Главное — применять способности в нужное время в нужном месте.

Планирование по-мужски:

- Логично, реалистично.
- С определёнными временными и денежными границами.
- Предполагает постановку чётких целей, поиск материальных ресурсов.
- Сфера приложения сил — внешней мир.

Планирование по-женски:

- Нелогично, иррационально.
- Не имеет жёстких рамок.
- Действия, которые ведут к цели, на первый взгляд, не имеют отношения к делу.
- Обязательно затрагивается сфера чувств и эмоций, важны состояния, настроения.

Немного магии. Живите, как будто достигли цели. Это приблизит к ней быстрее. Находитесь в тех состояниях, о которых мечтаете. Визуализируйте, помещайте себя в желаемый образ. Наше подсознание понимает образы и символы.

Что-то пошло не так?

- Цель не достигнута в желаемый период — стоит пересмотреть сроки, скорректировать их в соответствии с вводными данными.
- Цель неактуальна — изменились интересы, ценности, жизненная ситуация. Это естественно. Перепишите цель или откажитесь от неё.
- Цель актуальна, но сменились приоритеты — пересмотрите сроки.
- Не сожалейте, не критикуйте себя, анализируйте, ищите причинно-следственные связи, делайте выводы. Принимайте ситуацию, которую невозможно изменить. И пусть счастье ходит за вами по пятам.

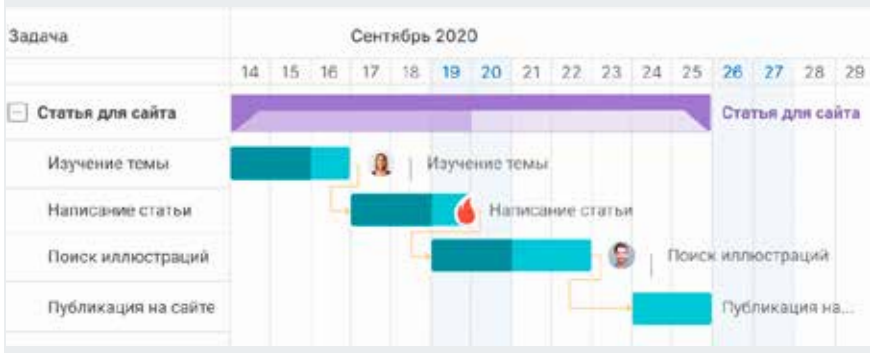
сентябрь 2021



Тайм-менеджмент

Его девиз: работай меньше — успевай больше. Еще в XV в. итальянский учёный и писатель Альберти заметил, что те, кто умеют управлять своим временем с пользой, будут всегда успешными. Это действительно так.

Хорошо помогает справиться с планированием времени диаграмма Ганта. Это надёжный инструмент планирования, управления задачами, который придумал американский инженер Генри Гант (Henry Gantt). Выглядит он как горизонтальные полосы, расположенные между двумя осями: списком задач по вертикали и датами по горизонтали. На диаграмме видны не только сами задачи, но и их последовательность. Это позволяет ни о чём не забыть и делать всё своевременно.



Красивая притча про счастье

Однажды три брата увидели Счастье, сидящее в яме. Один из братьев подошёл к яме и попросил у Счастья денег. Счастье одалжило его деньгами, и он ушёл счастливый.

Другой брат попросил красивую женщину. Тут же получил и убежал вместе с ней, вне себя от счастья.

Третий брат наклонился над ямой: — Что тебе нужно? — спросило Счастье.

— А тебе что нужно? — спросил брат.
— Вытащи меня отсюда, — попросило Счастье.

Брат протянул руку, вытащил Счастье из ямы, повернулся и пошёл прочь. А Счастье пошло за ним следом.





Песочные картины

как зеркало души

Метод Sand play становится всё более популярным

В чём достоинство песочной терапии? Почему она всё чаще применяется не только в работе с детьми, но и со взрослыми?

Об этом наш разговор с психологом Студии семейного развития, руководителем отделения Ассоциации песочной терапии в Беларуси Натальей САКОВИЧ.



— *Sand play (Сендплей)* — это психотерапевтический метод снятия внутреннего напряжения, психологического дискомфорта посредством занятий с песком, — вводит в курс дела Наталья Александровна. — В подносе (лотке) с влажным или сухим песком, используя миниатюрные объекты, клиент создает картины. С помощью активного воображения и творческой символической игры воплощаются сознательные и бессознательные мысли и чувства, между ними, а также между рациональным и эмоциональным, духовным и физическим, невербальным и вербальным создаётся мост. Трудности, боль, конфликты, которые часто сложно облечь в слова, посредством песочной терапии выражаются в образах, которые можно рассматривать, ощущать, изменять, обсуждать и фотографировать. Выводя наружу и материализуя прошлый опыт или травмы, с помощью специалиста можно эффективно разрешить связанные с ними проблемы, избавиться от физической боли и душевных, моральных страданий.

— То есть игра выполняет оздоравливающую, реабилитирующую функцию?

— Да. Карл Юнг говорил, что душа естественно движется к исцелению и цельности. В процессе игры

с песком и образами активизируются врождённые ресурсы, человек начинает лучше понимать себя и от ощущения «пострадавшего» продвигается к тому, чтобы чувствовать себя «создателем» собственной жизни.

— Почему всё-таки в качестве исцеляющих выбраны такие материалы, как песок и вода?

— Поднос с песком напоминает о прошлом опыте (тех песочницах, в которых мы все возились, будучи маленькими), приоткрывает дверь в детство, пробуждает «внутреннего ребёнка», желание играть. Песок обладает сильными медитативными свойствами. Не случайно тибетские монахи многие века создают из разноцветного песка магические круги — мандалы, достигая совершенства и духовной гармонии. В Китае, Индии и Японии сосуды с песком размещают около входа в дом. Каждый входящий и выходящий опускает туда руки, чтобы очиститься от дурных мыслей и опасных чувств. Вода очищает и восстанавливает жизнь. Часто она символизирует бессознательное состояние и эмоции. Песок и вода связывают мысли и дух с физическим телом, обеспечивая возможность влиять

друг на друга сознательно и подсознательно.

— Чем диктуется выбор миниатюр?

— Миниатюры (фигурки людей, сказочных существ, героев фильмов и комиксов, животных, растений, транспортных средств, зданий и т. п.) — это символы сознательных и бессознательных процессов клиента. Чем больше и разнообразнее коллекция, тем более богатым и творческим может быть процесс строительства клиентом своего мира.

Его рука безошибочно потянется к тем объектам и символам, выстроит из них те картины, которые отражают его проблемы.

— Кому и в каких случаях может быть рекомендована песочная терапия?

— Всем нуждающимся в самосознании, самовыражении, самоактуализации, самораскрытии, снятии напряжения. Хотя песочной терапией обычно занимаются психотерапевты и психологи, её модификации с успехом используются учителями начальной, средней и старшей школы, дефектологами, социальными работниками. Эта техника применяется в клиниках, в школах и детских садах;

Ольга ПОКЛОНСКАЯ

Фото предоставлено

Н. САКОВИЧ

центрах коррекционно-развивающего обучения, психологических консультациях при ЗАГСах.

— Этот метод применяется не только для психокоррекции детей, но и взрослых? Он строго индивидуален или допускает групповые занятия?

— Сперва песочная терапия применялась в основном для детской психокоррекции. Но в последние десятилетия появилось особое внимание к «внутреннему ребёнку» каждого человека. Психологи и психотерапевты стали использовать игровую терапию для работы со взрослыми, чтобы освободить творческий потенциал, внутренние чувства. Возможно, это связано с тем, что многие взрослые недостаточно играли в детстве. Сегодня уже точно известно об эффективности sand play не только в индивидуальных занятиях, но и в работе с парами, семьями, на групповых тренингах. Причем её, разумеется, можно совмещать с гештальт-терапией, визуализацией, психодрамой, работой с телом и движением, когнитивной психотерапией, гипнозом и т. д.

— Сколько лет у нас уже применяется песочная терапия? Какие качества и навыки необходимы, чтобы эффективно использовать её в работе с клиентами?

— Подготовку специалистов начали ещё в 2002 году, когда я получила сертификат Ирландского института песочной терапии. Чтобы с успехом применять этот метод, необходимо хорошо знать и понимать все этапы развития человека, развития его психологических процессов, язык коллективного бессознательного, архетипов, образов и символов. А ещё важно иметь представление о теле, органах и соматических болезнях. Психолог должен проявлять интерес к исследованию и своего собственного «сада души», желание строить собственные миры, двигаться к цельности и индивидуализации. Выстраивая песочные миры, специалист становится в позицию клиента. Это развивает способность к пониманию того, что чувствуют люди, которые обращаются за помощью.

Примеры эффективности песочной терапии

Пример картины молодой женщины, переживающей страх смерти (тревога, паника, нарушения сна). Помимо реальных историй, представленных с помощью фигурок, в подносе с песком появилось дерево.

Вначале оно не было значимым. Но затем клиентка вспомнила, как в детстве бабушка рассказала ей, что во время войны при освобождении деревни под деревом, которое росло прямо во дворе её дома, были убиты и закопаны 7 немецких солдат и офицеров. И до сих пор их прах покоится там. Женщина вспомнила свои детские страхи и тревоги и то, что чувствует теперь. Это удивительно, как такие вещи связываются в нашем сознании! Клиентке важно было обратиться в немецкое посольство Германии и организовать перезахоронение убитых, стать той, кто поставит точку во всей этой истории.



А ещё женские истории в песке часто рассказывают про обиду и боль, связанные с изменой и предательством. Как будто только здесь они могут по-настоящему выразить свои чувства и отреагировать аффект. Как на фото, где для клиентки важно было показать и выразить свой гнев и ярость с помощью агрессии на мужскую фигуру. Или пример работы с ребёнком. Мама привела на приём к психологу 12-летнего Павла в связи с учатившимися прогулами школьных занятий, грубостью и нежеланием что-либо делать. В ходе общения выяснилось: три месяца назад родители развелись. К коллекции фигур и предложению построить мир в песке Паша отнёсся с интересом. В течение трёх-пяти минут он придавал песку форму, то выравнивая его, то создавая на нём гребни. Затем взял воду и с силой выплеснул её в центр, наблюдая, как она впитывается в песок. Фигуры Паша выбирал по одной, сразу размещая их в поднос. Всё время строительства мира соблюдал тишину, а когда закончил и сел перед подносом, стал рассказывать: «Это мёртвое море. Всё, что раньше жило в нём, умерло. Это люди загрязнили его. Они бросали в море пустые пакки из-под сигарет, пустые бутылки, мусор. В море много мёртвого. Череп — это мёртвый человек, вернее, то, что от него осталось».



Применяя песочную терапию, поражаюсь ресурсам нашей психики, тому, что все ответы есть в нас, надо только это осознать.



Паэтычная старонка



«Алеся»

У Полацку дзейнічае народнае літаратурнае аб'яднанне «Надзвінне». Прапануем чытачам падборку вершаў аўтарак з аб'яднання.

Валянціна Сопікава

Браніславу Ігнатавічу
Эпімах-Шыпілу



У Пецярбургу «сэрцам Беларусі»
Быў прафесар Эпімах-Шыпіла.
Змалку той зямлёй я ганаруся,
Ветрыншчынай, што яго жывіла.

Навуковец, паліглот заўзяты,
Гуртаваў вакол сябе ён моладзь.
На культурнай ніве сам араты —
Верыў, што нашчадкі ўсё адоляць.

Лёс не сыпаў зорныя пялёсткі
І не слаў на шлях яму абруса —
Хоць і быў ён у перашкодах жорсткіх.
Заставаўся шчырым беларусам.

Ведаў ён: загляне ў ваконца
Сонейка — асвеціць шлях свабодны,
Ускалыхнуўшы ў сэрцах —
аж да донца —
Нашай мовы свет высакародны.

У ветрынскім Залессі назаўсёды
Сімвалам яго духоўнай сілы
Стаў валун — прызнанне ад народа —
Браніслава Эпімах-Шыпілы.

Пад белым рушніком «жылі Багі»,
Але званоў царкоўных мы не чулі.
Калі рабіла ўчынак я благі,
Ён вызначаўся словамі матулі:
«Сумленнай будзь заўсёды у душы, —
Тады гучала ў нашае хаціне, —
Ты заветы Бога беражы,
І ён цябе ніколі не пакіне».
Куды б пасля мяне ні кідаў лёс,
Я помню ўсё, што гаварыла мама,
Звяртаюся у думках да нябёс,
Іду да Еўфрасіннеўскага храма...



Храм Спасителя, построенный преподобной Евфросинией.

Любоў Міхайлава
в. Фарынава, Полацкі раён

Сэрцам прытуліцца

Дазволь мне сэрцам прытуліцца,
Мая Радзіма, да цябе —
У радасці або ў журбе,
Як да гаючае крыніцы.

Дазволь мне сэрцам прытуліцца,
Прыпасці стомленай душой —
Нібы ў спякотны дзень вадой
З крыніц са смагаю напіцца.

Дазволь мне сэрцам прытуліцца
Да сенажацей і палёў,
Каб моц набыць у крылах зноў,
Тваёй пяшчотай наталіцца.

У сваім жыццёвым вандраванні,
Адчуць і сэрцам, і душой,
Што тут знайду я свой спакой,
Што ёсць на свеце мне прыстанне!

Дазволь мне сэрцам прытуліцца,
Куточак роднае зямлі,
Дзе продкі крывічоў жылі —
Да Полацкай святой зямліцы.

У роздуме я спадзяюся,
Што ты мяне не адгарнеш,
Як больнік, што расце паўзмеж —
Аб гэтым мару і малюся.

Апошняе каханне

Апошняе каханне ў жыцці
Знянацку паспяшыла ўварвацца.
Хацела шляхам я другім ісці,
І не карцела сэрцу ўсхвалявацца.

Мяне агнём раптоўна апякло,
І хваляй ўсё наскрозь ускалыхнула —
Маё каханне да мяне прыйшло
І ўсё ў маім жыцці перавярнула.

Знянацку мне павеяла вясной
І крылы лёгкай ўзнёсласці настрою
Узнялі над рэчаіснасцю ізноў.
Не ведаю, што робіцца са мною...

Антаніна Піваварчык
г. Полацк

Бусліная вернасць

Наступіла пара, калі трэба буслам
На Радзіму з чужыны вяртацца,
І яны, нібы нехта ім вестку паслаў,
Сталі дружна ў дарогу збірацца.

А ў дарозе буслоў напаткала бяда:
Застагнала бусліха і ўпала,
А зямелька яе да сябе прыняла —
І буслоў чарада гаравала.

З імі бусел дадому адзін паляцеў
Праз паляны, лугі і палеткі,
Бо гняздоўе ён вельмі убачыць хацеў,
Дзе яго нараджаліся дзеткі.

І ён жыві адзінока на роднай зямлі —
Толькі клёкат выказваў самоту...
А праз некалькі дзён яго цела знайшлі —
Перажыць ён не змог адзіноту.

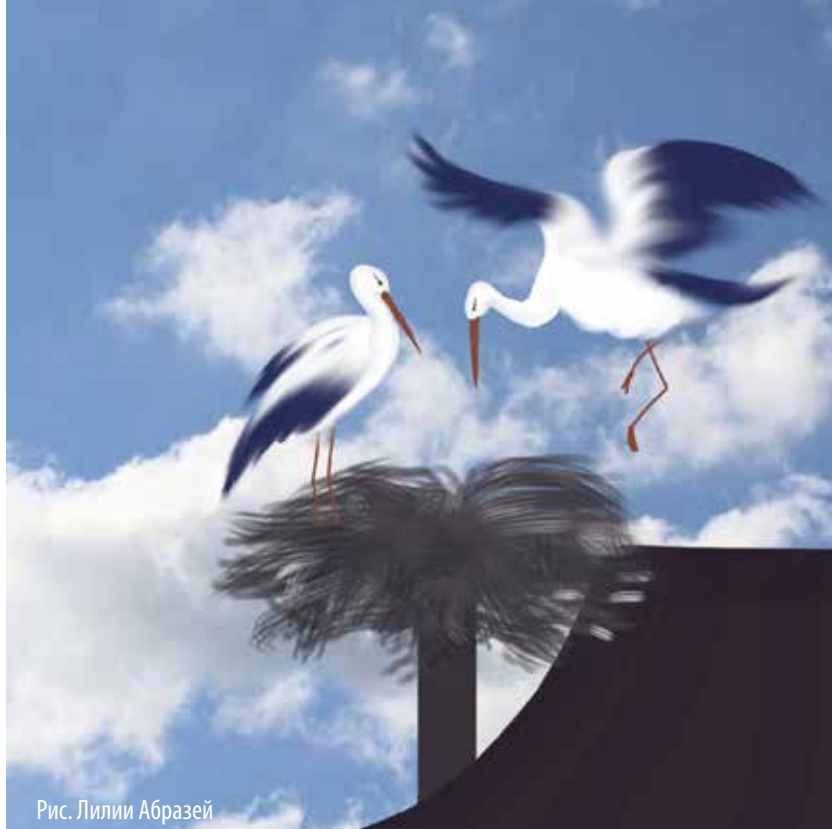


Рис. Лилии Абразей



Людмила Тясто
г. Полоцк

Мы и дети

Как быстро дети вырастают,
И лучше нас всё понимают.
А сколько силы в них, порыва —
Решают всё так торопливо!

Давать советы бесполезно:
Поможет что-то? Неизвестно.
С детьми в союзе надо жить,
Любовь, заботу им дарить!

Жизни продолжение

Внуки — это жизни продолженье,
Внуки — это счастье и отрада:
Изменилось вдруг судьбы теченье —
Всё воспринимаешь как награду!

Ожидаешь ангельской улыбки,
Радость внуков так приятно видеть.
И боишься допустить ошибки —
Чтобы невзначай их не обидеть!

Кіраўнік аб'яднання —
Валянціна СОПІКАВА
sopickova.valentina@yandex.ru

«День добрый, редакция «Алеси»! Мне нужна юридическая помощь в бытовой ситуации. Много лет я проработала на одном месте. Но недавно в наш коллектив пришла новая молодая сотрудница, после чего моя жизнь превратилась в кошмар наяву. Суть проблемы заключается в том, что она постоянно при всех на меня клеветает, рассказывает какие-то небылицы, в которых выставляет меня человеком без моральных принципов. И всё это — абсолютная неправда! Я не знаю, откуда в ней такая ненависть к моей жизни: и личной, и профессиональной, и семейной. Я пробовала поговорить с ней нормально, но стало только хуже. Совсем не знаю, как остановить её, кажется, я уже на всё готова, даже пойти в суд, чтобы восстановить свою репутацию. Но какие у меня есть для этого основания? Помогите, очень прошу!»

Людмила Бельская, Барановичский район.



Остановить клеветника

Наш консультант:



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

Право гражданина требовать опровержения порочащих его честь и достоинство, а также деловую репутацию сведений закреплено в п.1 ст.153 Гражданского кодекса Республики Беларусь (далее — ГК Республики Беларусь). Кроме того, указанные правоотношения регулируются постановлением Пленума Верховного Суда Республики Беларусь от 23 декабря 1999 года №15 «О практике рассмотрения судами гражданских дел о защите чести, достоинства и деловой репутации».

В письме вы указываете, что разрешить вопрос мирно вам не удалось. В таком случае единственной возможностью для защиты ваших прав является обращение в суд с соответствующим требованием — о защите чести, достоинства и деловой репутации.

Необходимо учитывать, что рассмотрение данной категории дел происходит в порядке искового производства. При этом действуют общие правила подсудности. Это значит, что вам необходимо обращаться с иском в за-

явлением в суд по месту жительства ответчика.

Далее, по закону иски о защите чести, достоинства и деловой репутации могут быть заявлены лицом, сведения о котором распространены. То есть истцом по делу будете выступать именно вы.

В свою очередь, ответчиками по таким спорам выступают физические лица, распространившие сведения. То есть в сложившейся ситуации в качестве ответчика в своём иске вам необходимо указать коллегу, о которой вы рассказываете в письме.

Важно учитывать, что заявление о защите чести, достоинства и деловой репутации должно быть оплачено государственной пошлиной. Исходя из смысла приложения 14 к Налоговому кодексу Республики Беларусь, государственная пошлина по данной категории дел на сегодняшний день установлена в размере 3 базовых величин.

При этом, если одновременно с основным требованием о защите чести, достоинства и деловой репутации заявляются иные сопутствующие требования, они также должны оплачиваться госпошлиной. Например, за рассмотрение судом требования о возмещении материального вреда, причинённого распространением порочащих сведений, подлежит оплате госпошлина по ставке для исковых заявлений имущественного характера. На сегодняшний день она установлена в размере 5% цены иска.



Следует особо отметить, что дела данной категории имеют очень чёткий и сформированный предмет доказывания. Для вынесения решения в пользу автора письма суд должен установить следующие обстоятельства:

1 Факт распространения сведений, об опровержении которых просит истец.

Под распространением соответствующих сведений следует понимать их опубликование в печати, сообщение по радио, телевидению, с использованием других средств массовой информации или технических средств (световых табло, сети Интернет и т. п.), изложение в служебных характеристиках, публичных выступлениях, в листовках, обращениях в адрес должностных лиц, демонстрацию (вывешивание) в публичных местах плакатов, лозунгов, а также сообщение в иной, в том числе устной, форме хотя бы одному лицу. Данная норма закреплена в п.7 указанного постановления Пленума Верховного Суда Республики Беларусь.

Важно знать, что из приведённой нормы законодательства следует, что сообщение сведений лишь тому лицу, которого они касаются, не может признаваться их распространением.

В рассматриваемой ситуации порочащие сведения были сообщены не только вам, но и другим лицам. В случае предоставления суду доказательств есть все основания полагать, что факт распространения порочащих сведений будет подтверждён и признан судом установленным.

2 Распространённые сведения должны носить характер, порочащий честь, достоинство и (или) деловую репутацию гражданина.

Порочащими являются не соответствующие действительности сведения, которые умаляют честь, достоинство или деловую репутацию гражданина в общественном мнении или мнении отдельных граждан, юридических лиц с точки зрения соблюдения законов, норм морали, обычаев

(например, сведения о нечестности, невыполнении профессионального долга, недостойном поведении в трудовом коллективе, семье, сведения, порочащие производственно-хозяйственную и общественную деятельность, и т. п.). Данная норма закреплена в п.8 вышеуказанного постановления Пленума Верховного Суда Республики Беларусь.

В указанной части суду также необходимо предоставить соответствующие доказательства, в том числе — указать буквально имевшие место высказывания. Более того, следует изложить свою позицию в части того, как именно указанные сведения порочат вашу честь, достоинство и (или) деловую репутацию.

3 Несоответствие этих сведений действительности.

Сведения, порочащие гражданина, признаются не соответствующими действительности, если с достоверностью не установлено иное. Указанная норма также закреплена в п.8 вышеуказанного постановления Пленума Верховного Суда Республики Беларусь.

С учётом того, что действующим законодательством Республики Беларусь установлена презумпция добропорядочности, истцы по данной категории дел освобождены от обязанности доказывать несоответствие действительности сведений, порочащих их честь и достоинство.

Вместе с тем, следует знать, что по своему усмотрению вы вправе представить доказательства в обоснование своей позиции в данной части. Повторюсь, что это — исключительно ваше право, а не обязанность. Обязанность доказывать соответствие действительности распространённых сведений возлагается на лиц, их распространивших. Однако, в случае предоставления вами соответствующих доказательств, тем самым вы дополнительно усилите свою позицию и пошатнёте позицию ответчика.

Хочу обратить внимание читателей, что высказывания, содержащие соответствующую действительности критику недостатков в работе, поведения в общественном месте, коллективе, быту суд не признаёт необоснованными.

Што вярта пачытаць

Уладзімір Сцяпан. Хвалі. Мінск, Мастацкая літаратура, 2019.

Вядомы майстар кароткай прозы выдаў кнігу, нетаропкае і ўдумлівае прачытанне якой падорыць сапраўдную асалоду. Гэтыя навэлы, з іх скрупулёзнай фіксацыяй найменшых праяў будзённасці, могуць напачатку выклікаць асацыяцыю з жывым палатном, якое дыхае, ва-рушыцца, тчэцца няўмольнай і абыякавай Арахнай на нашых вачах, струменіцца, як своеасаблівая плынь часу, а аўтар (між іншым, яшчэ і мастак, і фотамастак) проста вядзе хроніку таго няспыннага руху. Аднак гэта ілюзія. У тэкстах няма ніводнай выпадковай дэталі.

Сэнс мастацтва — хаваць яго. У Сцяпана вы не знойдзеце публіцыстычна-гучнага выказвання аўтарскай пазіцыі, наўпроставых апісанняў псіхалагічных станаў герояў. «Усясьліны бог дэталей», калі ўзгадваць Барыса Пастарнака, правіць баль у гэтай прозе, дзе нязначныя, на першы погляд, рэчы, такія, як жоўтая маладая бульба, шкло з адбіткамі гарадскіх краявідаў, якое нясе па вуліцы рабочы, старыя мужчынскія чаравікі, сіняя нітка лесу са светлым пясочкам выяўляюцца чымсьці большым за сябе саміх. Пазбаўленыя навязлівай «літаратурнасці» вобразы трымаюць структуру аповеда, задаюць танальнасць і насычаюць тэкст псіхалагізмам. Гэта проза ўнутраных станаў, і майстэрства аўтара тут неаспрэчнае. Вішанька на торце — нечаканая развязка: жоўценькая бульба, на якой сышліся позіркі двух мужчын, робіцца нагодай, каб распавесці драматычную гісторыю іх узаемаадносін, за такім прыгожым здалёк сасоннікам выяўляюцца калючы дрот і ўзброеныя салдаты, а шкло, якое нясе рабочы, каб уставиць у акно інтэрната, зойме месца выбітага самагубцам, што звёў тут рахункі з жыццём. З глыбокай дакладнасцю створаны аўтарам вобраз маці — простага беларускага сялянкі, якая мала спазнала радасці ў жыцці, затое цяжасцей на яе лёс хапіла аж занадта. І адчуваецца шчырая разгубленасць аўтара перад такой несправядлівасцю, і пачуццё віны, што нячаста казаў маме слова «люблю»... Зборнік «Хвалі» быў летась уганараваны Нацыянальнай літаратурнай прэміяй у намінацыі «Проза».

Алена БРАВА

Принципиально важным является тот факт, что для удовлетворения заявленных исковых требований суду должны быть предоставлены доказательства по всем трём перечисленным выше пунктам. В том случае, если хотя бы один из них не найдёт своего подтверждения при рассмотрении дела в суде, на удовлетворение иска и выигрыш дела можно не рассчитывать.

Если же все три пункта доказуемы, то соответствующий иск является законным и обоснованным, препятствий для достижения поставленной цели и защиты своих прав у истца нет. В этом случае ещё на этапе подготовки иска необходимо определиться с тем, как, по мнению истца, ответчику надлежит восстановить его права, то есть определить желаемый способ и срок опровержения порочащих сведений. Данную информацию необходимо указать в иске. Это, фактически, является целью всего судебного процесса.

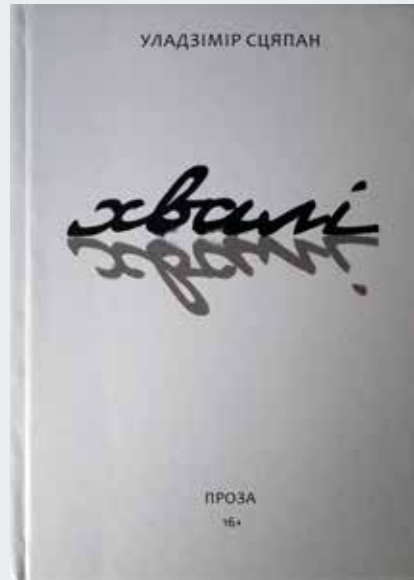
Так, согласно действующему законодательству, при удовлетворении иска суд обязан в резолютивной части решения указать, какие сведения признаются не соответствующими действительности и порочащими честь и достоинство истца, определить способ их опровержения, а также установить срок, в течение которого должно последовать подобное опровержение. Данная норма закреплена в п.15 указанного выше постановления Пленума Верховного Суда Республики Беларусь.

Обращаю внимание, что в необходимых случаях суд может изложить текст такого опровержения. Однако зачастую в качестве опровержения суд обязывает ответчика опубликовать (разместить) само решение суда в том же месте, где изначально были размещены порочащие сведения. Делается это по той причине, что, по общему правилу, подобные сведения должны опровергаться способом, наиболее близким к способу их распространения. Таким образом, результатом удовлетворения требований истца по данной категории дел является возложение на ответчика обязанности опровергнуть распространённые последним порочащие честь, достоинство и деловую репутацию сведения.

Также следует знать, что гражданин, в отношении которого распространены подобные сведения, вправе наряду с их опровержением требовать возмещения причинённых их распространением убытков и морального вреда. Данная норма закреплена в п.5 ст.153 ГК Республики Беларусь. При этом важным является тот факт, что, если вред причинён распространением сведений, не соответствующих действительности и порочащих честь, достоинство и деловую репутацию гражданина, компенсация морального вреда осуществляется независимо от вины причинителя вреда. Данная норма закреплена в п.3 ст.969 ГК Республики Беларусь.

Исходя из личной адвокатской практики, я однозначно рекомендую одновременно с требованием о защите чести, достоинства и деловой репутации ставить вопрос о взыскании с ответчика в пользу истца денежной компенсации морального вреда, а также убытков (безусловно, при условии, что они имели место быть). Как правило, именно наложение денежного взыскания является тем самым сдерживающим фактором, который заставляет лицо, распространяющее порочащие честь, достоинство и деловую репутацию сведения, прекратить делать это, пересмотреть и изменить своё поведение.

КНИЖНАЯ ПАЛАТА



МАСТЕРСКАЯ

А вы знаете, что шерсть — это практически единственный материал, который люди берут от природы, не нарушая при этом тонкой гармонии с ней, то есть никого не убивая и ничего не разрушая?

А слышали про лечебные свойства шерсти? Электростатическое поле, создаваемое при трении волокон шерсти, положительно влияет на наши здоровье и самочувствие. Шерсть превосходно успокаивает младенцев. Это удивительно благородный, богатый художественными возможностями материал, и работать с ним — сплошное удовольствие.



Крутим, вертим шарик шерстяной

Ещё в древности наши предки открыли удивительное свойство тончайших шерстяных волокон при трении друг о друга — самосцепляться. Стоило помять, потереть, раскатать, повалить мягкие шерстяные пряди, и они уплотнялись, сваливаясь в войлочное полотно. Именно так появилось ручное валяние, благодаря которому издавна создавали ткани, одежду и удивительные по красоте орнаментальные войлочные ковры, представленные сегодня во многих музеях мира.

Разнообразие художественных войлочных изделий удивляет: нетканые текстильные картины, монументальные панно, театральные декорации, ковры, покрывала, ткани для одежды, палантины, сумки, украшения и др. Существует легенда, что первый войлочный ковёр появился ещё на Ноевом ковчеге. Овцы, плывшие на нём в тесных загонах, тёрлись друг о друга, шерсть падала на палубу, намокала и утаптывалась копытами. И когда животные покинули ковчег, оказалось, что на полу остался готовый нетканый войлочный ковёр.

Культура создания войлочных изделий впервые описана древнегреческим историком Геродотом в V веке до н. э., и это касалось скифов. Много бытовых вещей создали кочевые народы Средней Азии, прежде всего войлочный дом — юрту. Прохладное летом и очень тёплое зимой, лёгкое в сборке — это удобное жилище используется и в настоящее время. А наши предки самой надёжной зимней обувью считали валенки.

Войлок сегодня используется не так широко, прежде всего полюбился он людям, у которых есть искра творчества и задатки дизайнера.

Домашнее валяние

Шерсть. Самый главный материал для валяния. Она мягкая, имеет красивые расцветки, сохраняет форму и тепло — каждый валяльщик с удовольствием продолжит этот список, расставив свои акценты.

Мария Волкова:

— Мне порой хочется написать оду шерсти, её уникальным качествам, её пластичности, практичности, экологичности! Этот уникальный материал дан нам Природой во благо. Но, чтобы ваши войлочные проекты были удачны и технологически верны, важно научиться разбираться в видах шерсти и знать, какой из них для каких работ подходит лучше всего.



Лара КАРПОВА





Изделия ручной работы из мериносовой шерсти на шёлке.



Шерсть классифицируют по основным её признакам. Во-первых, по происхождению: с какого животного она была получена. Для валяния чаще всего используется овечья шерсть, а также шерсть коз (мохер), лам (альпака), кроликов (ангора), может быть, верблюдов, буйволов. Как правило, из овечьей шерсти изготавливают основу, а шерсть других животных кладут сверху для создания интересных цветовых и фактурных эффектов. Второй вариант классификации — по толщине волокон. Ещё есть классификация по методу обработки (руно, флис, топс, сливер, ровница и т. д.).

Декоративные волокна. Используя в работе волокна различного происхождения: растительного, животного и химического — можно создать на поверхности валяных изделий невероятно оригинальные декоративные эффекты, фактуры и рисунки. Можно добавлять с этой целью шёлк, лён, хлопок, кокос, нейлон, вискозу и др.

Декоративные включения. Шерсть отлично сцепляется с тканями: при валянии шерстинки пробиваются сквозь неё, прочно соединяя эти два материала и меняя фактуру ткани. Ткани из натурального шёлка используются в технике нуноваления, а различные синтетические ткани «в сеточку» — как декоративные включения или подкладки. Эффектно смотрятся на войлоке тонкие шерстяные ткани, букле, тонкие льняные ткани, ситцы.

Оригинально дополняют натуральную фактуру войлока включения из гербарных материалов. Стекло, металл и другие блестящие вкрапления также ярко контрастируют с грубоватостью войлока и служат интересными акцентами. Можно пришить бисер, пуговички, кусочки красиво закрученной проволоки и т. п.

Окрашивание шерсти. Цветовой диапазон фабричной шерсти достаточно велик, однако каждая мастерица сталкивается с проблемой отсутствия нужного оттенка. Поэтому проще научиться окрашивать самостоятельно необходимые для работы материалы (шерсть, ткани, декоративные волокна). Это крайне занимательный процесс: можно окрасить плавными акварельными переходами от одного цвета к другому, от тёмного оттенка к светлому и т. п.

Для получения ярких, сочных цветов и оттенков в продаже есть анилиновые красители. Настоящие фанаты валяния и любители природы используют природные красители: отвары цветков, корней, листьев.

Таблица натуральных цветов и оттенков:

- чай, басма и кора дуба — коричнево-бежевый;
- ольховая кора — чёрный;
- луковая шелуха — оранжевый;
- чай каркаде — светло-лиловый;
- куркума, ромашка — жёлтый;
- крапива и пижма — зелёный;
- черёмуха — красный;
- шалфей — синий.

Разнообразие одной формы

Войлочный шарик — это первое изделие, которое пробует изготавливать из шерсти начинающая валяльщица. И обычно он получается сразу!

Мария Волкова:

— Предлагаю совершить небольшое путешествие в мир войлочных шариков. Оно будет интересно не только новичкам, но и более «продвинутым» мастерам, у которых при слове «войлок» воображение рисует замысловатые формы.



Шарики лучше всего валять при помощи иглы из кардочёсанной шерсти. Можно, конечно, свалить шарик и мокрым способом. Чаще всего шарики используют для аксессуаров: бус, серёжек, браслетов. Из большого количества шариков можно изготовить необычные предметы декора интерьера: например, занавески или ковёр. Свалить вручную такое количество шариков под силу не каждому. Для упрощения процесса используется стиральная машина. Сначала сверните из шерсти плотные комочки и немного подваляйте их иглой на поролоне, чтобы они держали форму. Затем поместите заготовки шариков в капроновые гольфы или колготки, делая узлы между ними или перевязывая каждый шарик нитью, чтобы получилось что-то типа виноградной кисти. Осталось поместить гольфы с шариками в мешок для стирки и простирать в стиральной машине при температуре 40-50°C.

Есть масса способов превращения простых войлочных шариков в маленькие шедевры. А для получения интересной фактуры можно добавить в шерсть при валянии нити шерстяной пряжи или различные волокна. Также можно привалять на шарик различные объёмные войлочные детали, превратив его в игрушку или забавный сувенир. Не менее оригинально выглядят вышитые войлочные шарики, а особенно эффектно и нарядно — шарики, вышитые бусинами.



Помимо наличия материала и знания технологий, для создания красивой авторской валяльной вещи необходимы вдохновение и идея. Каждый, кто берётся за рукоделие, должен хотеть стать Художником. Шерсть — это натуральный материал, поэтому очень многие мастера по войлоку черпают вдохновение в живой природе. Животные часто служат прототипами валяльных игрушек. Образы цветов запечатлеваются в виде украшений. Пейзажи ложатся на войлочные панно, ковры, сумки.

А ещё в природе есть много прекрасных фактур, сочетания цветов, линий, которые войлок позволяет воспроизвести. Мир полон образов — просто важно их увидеть.

Мария Волкова:

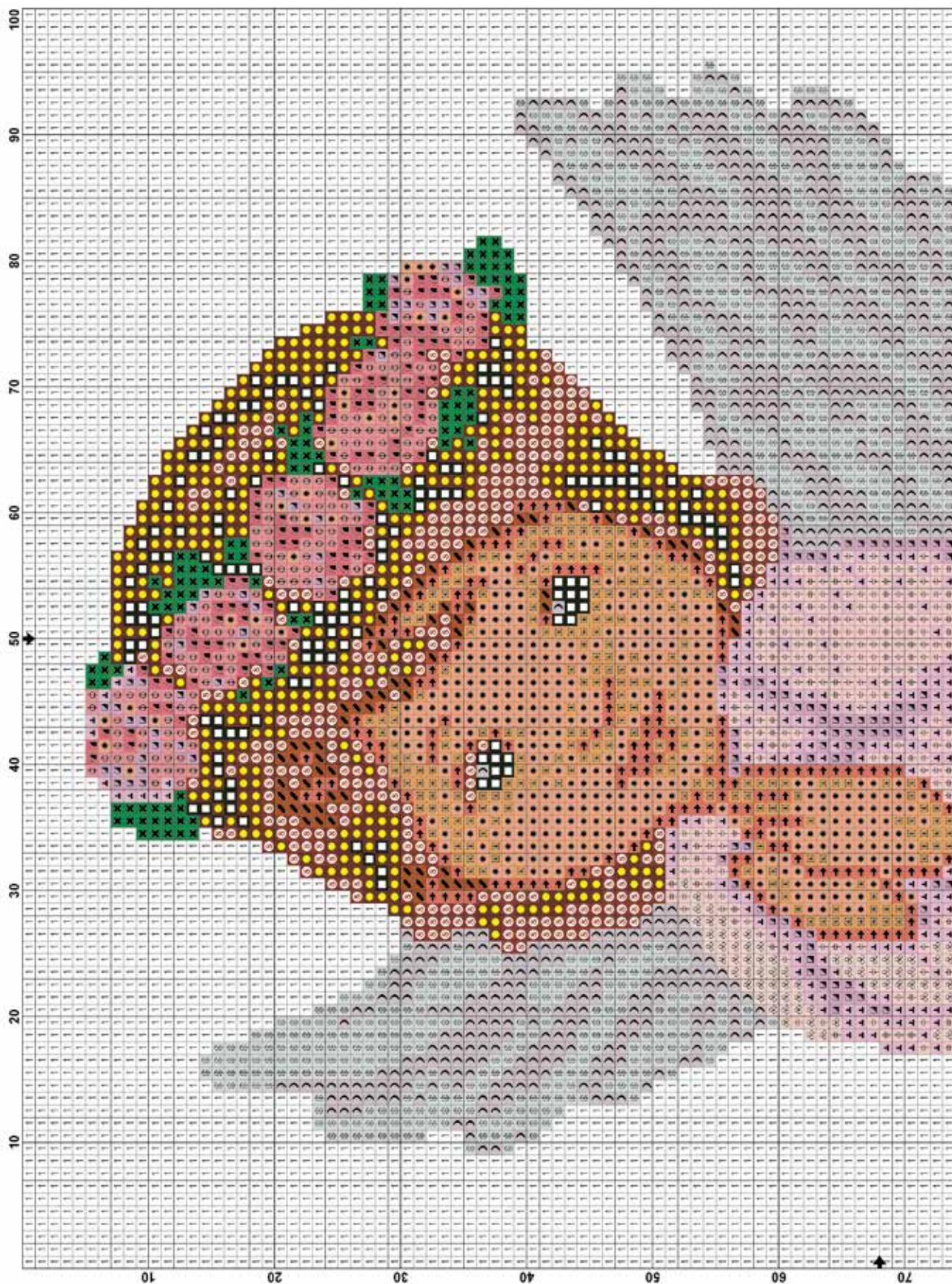


— Художественный войлок для меня волшебство. А попытки проанализировать природу волшебства заведомо тщетны. Но войлок — ещё и искусство. Творческая энергия есть во всём. Образ будущей вещи складывается постепенно, из

всего понемногу: из увиденных в природе фактур, из палитры любимого художника, из фотографий незнакомой жизни. В валянии много рутинной и тяжёлой работы. Меня она не пугает — я влюблена во всё, что связано с сотворением войлока.

Войлок — это мир безграничных возможностей. Материал может быть тонким, ажурным, изящным, а может быть и плотным, твёрдым, отлично сохраняющим форму. Это настоящее чудо! Взав однажды в руки комочек шерсти, не могу и не хочу с ним расставаться. Знаю, что впереди ещё много открытий. О шерсти могу говорить бесконечно — у нас взаимная любовь!





ВЫШИВКА «АНГЕЛОЧЕК»

The image displays a detailed cross-stitch pattern for a picture of an angel. The pattern is laid out on a grid with row numbers 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, and 100 on the left side, and column numbers 80, 90, 100, 110, 120, and 130 at the bottom. A small inset image in the upper left shows the finished piece, which is a young girl with brown hair adorned with pink flowers, wearing a light purple dress and having white wings. The pattern uses various symbols and colors to represent different stitches and colors. A color key on the right side, titled 'DMC', lists the following color codes and their corresponding symbols:

Color	Symbol	DMC Code
Light Orange	→	3328
Dark Orange	⊗	815
Light Pink	⊕	894
Dark Pink	⊖	956
Light Peach	⊕	963
Light Peach	⊗	818
Dark Peach	●	902
Light Grey	☾	3743
Light Purple	⊕	153
Light Purple	⊖	554
Green	⊗	701
Light Orange	⊕	3341
Light Orange	⊖	722
Dark Orange	⊖	919
White	1	B5200
Light Grey	⊕	762
Black	□	310

Размер вышитой картины на стандартной канве
14 кл. на дюйм - 18x23,5 см.

МАСТЕРСКАЯ



Они сразу привлекают к себе внимание, эти керамические броши, – столько в них магического света. Мастерница Екатерина ЮДО тонко чувствует прекрасное, находит интересные образы и преображает их в украшения.



Стильная брошь...

ИЗ ГЛИНЫ



Виталина БАНДАРОВИЧ
Фото из архива
Екатерины ЮДО

— По образованию я художник. Первое знакомство с керамикой произошло во время учёбы в БГУКИ. Но активно заниматься лепкой из глины я начала во время работы в центре дополнительного образования: там был кабинет, оборудованный специальной печью. Когда я оставила работу в центре, мы с подругой сняли помещение для собственной мастерской. Уйти в «свободное плавание» и заняться собственным творчеством было волнительно, но я понимала, что хочу рискнуть.

— Что нужно знать о керамике тем, кто хотел бы с ней работать?

— Керамика как материал очень непредсказуема. Порой одного и того же эффекта не получается, как ни старайся, достигнуть дважды. Но в этом и есть своя прелесть: мне нравится, что каждое керамическое изделие неповторимо. Очень многое зависит от того, как глазурь ляжет при обжиге. Открываю печь всегда с замиранием сердца: ты можешь увидеть совсем не то, что планировала. Результат способен как расстроить, так и обрадовать.

Также, работая с глиной, стоит учитывать, что твоё творение может и вовсе не пережить обжиг, взорваться в процессе и все кропотливые труды окажутся напрасными... Но опыт, строгое следование правилам лепки и росписи изделия, качественные материалы и инструменты помогают значительно снизить количество бракованных изделий.

А ещё важно соблюдать технику безопасности. Глазури для керамики часто содержат очень вредные компоненты, работать нужно в специальной маске или респираторе. Помещение, где проходят обжиги, необходимо оборудовать мощной вытяжкой.

— Какой этап работы над украшениями нравится больше всего?

— Каждое изделие начинается с эскиза. Затем оно лепится из куска глины, шлифуется, проходит первый (утильный) обжиг, расписывается глазурью и снова обжигается в печи. Чаще всего я жду этапа росписи. Люблю думать над тем, какое сочетание цветов соскучиться и по этапу лепки, и по работе над эскизом.



Керамика — это и моё творчество, и моё самое большое увлечение. Мне очень трудно представить себя в другой сфере. Наверное, имей я другую работу, всё равно занималась бы керамикой в свободное время.

— Какие броши сейчас пользуются наибольшей популярностью? И почему именно они?

— На данный момент это броши в виде птиц, китов и инжира. Птицы и киты — красивые существа, а также приятные и универсальные образы для творчества, именно с этим я связываю их популярность. Почему инжир? Он яркий, заметный, приятный наощупь. Такая брошь — стильный аксессуар и способна дополнить практически любой образ.

— Что, помимо брошей, вы создаёте ещё и какие есть планы?

— Делаю тарелки, кулоны, подвески, небольшие статуэтки. В ближайшее время планирую начать работу над вазами.

Керамика — это и моё творчество, и моё самое большое увлечение. Мне очень трудно представить себя в другой сфере. Наверное, имей я другую работу, всё равно занималась бы керамикой в свободное время. Также меня очень вдохновляют интерес людей к моим изделиям и добрые отзывы. И, конечно, поддержка близких и родных: они радуются тому, что я занимаюсь любимым делом. А муж даже иногда пытается придумывать забавные идеи для моих брошей.

Как сохранить красоту и молодость



2020 год



2002 год

Современные женщины отказываются стареть и предпринимают немало усилий для продления молодости. Стильная причёска, ухоженное лицо, лёгкий макияж, правильно подобранная модная одежда... Безусловно, все эти составляющие важны.

Однако не стоит забывать, что в жизни женщины после 40 лет наступает биологически переломный период. Изменения гормонального фона, существенное замедление обменных процессов. Всё это приводит к набору лишнего веса: постепенно появляются проблемные зоны на теле и отёки на лице. Лишние килограммы не просто запускают процесс старения. Из-за избыточного веса нарушается выработка коллагена, кожа теряет упругость, появляются растяжки. Очень важно в этом возрасте обрести свой постоянный вес и уметь его поддерживать.

О том, что нужно делать, чтобы как можно дольше оставаться молодой, здоровой и красивой, мы поговорили со специалистом в области коррекции фигуры, лечебной физкультуры и диетологии Алёной Лесунович.

— Алёна, благодаря упорной работе над собой сейчас вы в прекрасной физической форме. Когда вы начали интересоваться вопросами красоты и здоровья?

— Ещё в детстве. Я никогда не была худой — я была «сбитой», но подвижной. Помню, как с удовольствием рассматривала журналы с фотографиями моделей. Их формы меня всегда восхищали.

В 3-м классе занялась гандболом. Мой тренер Тамара Владимировна Прохор была воплощением той женской красоты, которую я видела

на обложках журналов. В 50 лет она выглядела на 35! Именно она давала нам — маленьким девочкам — упражнения на важные для женщины группы мышц. Тогда мы, в силу возраста, не понимали, насколько это полезно.

Любовь к спорту из детства я перенесла и во взрослую жизнь. Поступила в институт физической культуры: там я занималась изучением игровых видов спорта, основ оздоровительной и лечебной физкультуры, а также гигиены питания и диетологии. Оказалось, безумно интересно искать ответы на вопросы, как восстановить организм после серьёзных болезней (инфарктов, инсультов), а также, что можно есть, например, больному язвой желудка.

Екатерина ТУМАС-ТИШКЕВИЧ
Фото из архива А. ЛЕСУНОВИЧ

— Как знания, приобретённые в ВУЗе, нашли применение в реальной жизни?

— Вышла замуж, родила ребёнка и... набрала 25 кг веса! Представьте себе: при росте 168 см я весила 75 кг. Несмотря на то, что я спортсменка и была совершенно уверена, что мой лишний вес после родов «сгорит». Но шло время, вес не уходил, весь мой гардероб был мне мал. Потухший взгляд и отсутствие энергии — у меня началась настоящая паника. Последней каплей стало замечание мужа о моей не лучшей физической форме.

— После осознания проблемы какие шаги вы начали предпринимать?

— Первое, что пришлось подкорректировать, это питание. Все мои знания по диетологии я начала проверять на себе и, наблюдая за реакцией организма, делать выводы, что работает, а что нет.

— С того времени прошло уже больше 10 лет. Вами накоплен колоссальный опыт. Теперь вы помогаете другим женщинам шаг за шагом идти к красоте. Каковы основные моменты вашей программы?

— Правила, которых я придерживаюсь и рекомендую всем желающим не просто похудеть, а удерживать свой желанный вес, просты, но эффективны.

1. Вода. С неё обязательно должен начинаться каждый ваш день. 1–2 стакана тёплой воды (36°) натощак. В течение дня продолжаем пить. Формируем питьевую привычку: каждый час пол стакана воды. Рассчитать норму воды в сутки просто: 30 мл на 1 кг веса. Пить чистую воду очень важно, так как она выводит продукты распада из нашего организма.

2. Питание. ■ **Завтрак.** Это обязательный полноценный приём пищи. Лично я на завтрак предпочитаю омлет с овощами либо творожную запеканку. Эти блюда помогают «закрыть» тему еды на ближайшие 5–6 часов.

■ **Обед** по возможности.

■ **Перекусы.** 1–2 (если нет полноценного обеда).

■ **Ужин.** Строго до 19.30.

Белок и клетчатка. Проще говоря, порция мяса или рыбы с овощами. Всё, что съедается позже, ведёт к нагрузке на пищеварительную систему и, соответственно, к болезням и отёкам (а это и есть наши лишние объёмы).

Если не успели полноценно поужинать, а чувство голода не отпускает, то в качестве вечернего перекуса рекомендую 2 яйца, сваренных вкрутую.

3. Соль. Её употребление нужно ограничить. Помним: 1 мг соли притягивает 3 мл воды. Соответственно, вода задерживается в организме и приводит к отёчности.

— Сколько времени понадобилось, чтобы убрать лишние килограммы?

— Полтора года. Но когда вес ушёл, я поняла, что выгляжу, как «худой толстяк»: целлюлит, дряблость и бесформенность мышц никуда не ушли. Не могу передать словами то разочарование качеством своего тела, которое я тогда испытывала. А мне очень хотелось иметь, упругую, гладкую кожу и женственные формы. Для меня это силуэт «гитара» либо «песочные часы».

— Пришлось подключить физические нагрузки?

— Да, кроме пеших прогулок с коляской я занялась фитнесом. В то время были очень популярны уроки Синди Кроуфорд. Всего 10 минут в день, но её упражнения помогали прорабатывать все проблемные зоны. Сначала я занималась 10 минут в день, затем 20, 30 минут... Результат не заставил себя ждать. Моё тело начало преобразовываться так, как я хотела.

4. Сахар, пшеничная мука, молочные продукты. Их употребление нужно ограничить, так как они также способствуют задержке воды в организме и, соответственно, приводят к отёкам. В моём рационе, например, из молочных продуктов остались только блюда из термически обработанного творога и сметана, но это исключительно на завтрак!

— Многие диетологи рекомендуют вообще исключить соль, сахар, мучное из рациона.

— Я против полного отказа, чтобы не спровоцировать срыв. Давайте так: если очень хочется вкусняшку, позвольте её себе до обеда. На ночь нельзя категорически!!!

5. Алкоголь. От него нужно отказаться.

6. Чай, кофе. Рекомендую пить до 16.00. Вечером лучше всего отдать предпочтение чаю из трав.

— Многие желающие похудеть занимаются подсчётом калорий. Это обязательно?

— Для того, чтобы похудеть, обязательно нужно создавать дефицит калорий.

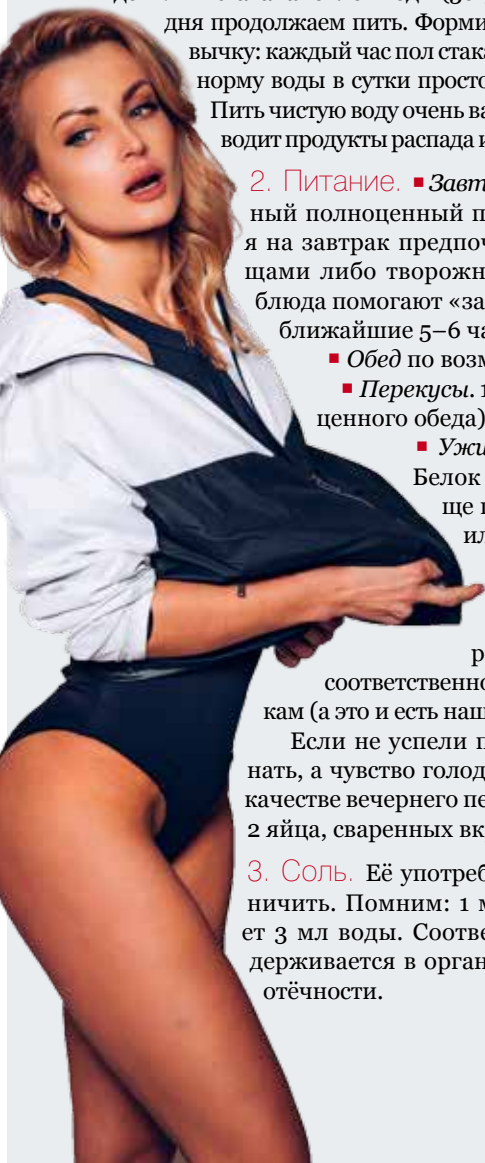
7. Дефицит калорий — это, когда вы тратите энергии больше, чем потребляете. Рассчитать допустимое суточное количество калорий просто: рост умножаем на 10. Например, рост 168 см, $168 \times 10 = 1680$ ккал. Это максимум. Создать дефицит калорий кроме ограничений в еде помогут физические нагрузки. Это может быть тренажёрный зал, бассейн, часовые прогулки на свежем воздухе в хорошем темпе.

8. Массаж. В деле коррекции фигуры и уменьшения объёмов тела я отдаю предпочтение аппаратному массажу. Благодаря ему усиливается лимфоток, а вместе с ним ускоряется процесс выведения продуктов распада из организма. Запускается процесс самоочищения. Также приветствуется самомассаж. Во время водных процедур дома (душ, ванна) жёсткой мочалкой растираем проблемные места: внутренняя поверхность бедра, ягодицы, бока, живот, внутренняя поверхность плеча. После растирания рекомендую контрастный душ.

Благодаря этим действиям улучшается кровоток, кожа становится подтянутой и гладкой, появляется рельеф.

— Алёна, представьте, что вам 60 лет. Какой бы вы хотели быть?

— Я подтянутая, сухожильная, позитивная и улыбчивая. От себя нынешней я буду отличаться наличием всего лишь пары морщинок на лице или шее. Именно так — и никак иначе...





Прыродныя антыбіётыкі

Паводле статыстыкі, дарослыя хварэюць на вострыя рэспіраторныя або вірусныя захворванні прыкладна два разы на год. Дзеці дашкольнага і школьнага ўзросту — нашмат часцей: 4–6 разоў. Вядома, тут без антыбіётыкаў не абыходзіцца. Аднак не варта забываць, што яны забіваюць не толькі хваробатворныя, але і карысныя бактэрыі, якія ўмацоўваюць наш імунітэт.

У кожным доме можна знайсці прыродны антыбіётык: мёд, часнык, лімон, цыбулю, буякі, праполіс, хрэн, базілік, імбір, журавіны... У адрозненне ад «хімічных антыбіётыкаў», прыродныя лекі не толькі дапамагаюць перамагчы інфекцыю, але і ўмацоўваюць ахоўныя ўласцівасці арганізма.

Мёд, праполіс

Ралюўная карысная ўласцівасць мёду — яго антыбактэрыяльнае, супрацьгрыбковае і антывіруснае дзеянне. У мёдзе ўтрымліваецца шмат калію — менавіта ён адказвае за высокую здольнасць знішчаць бактэрыі. У ім таксама шмат жалеза і медзі, таму яго выкарыстоўваюць для нармалізацыі ўзроўню гемаглібіну ў крыві. Мёдам лечаць інфікаваныя раны, ён паскарае рэгенерацыю тканак.

Праполіс ўяўляе сабой клейкае рэчыва, якое складаецца з раслінных сокаў, пыльцы і пчалінай сліны. Праполіс — таксама выдатны прырод-

ны антыбіётык. Важна падкрэсліць, што грыбкі, бактэрыі і вірусы не выпрацоўваюць талерантнасці да яго ўздзеяння. Ён валодае магутнымі супрацьзапаленчымі ўласцівасцямі, аказвае абязбольваючы эфект, нармалізуе абменныя працэсы на ўсіх узроўнях: пры ўжыванні паляпшаюцца страваванне і кровазварот, арганізм чысціцца ад таксінаў, адступаюць хваробы дыхальнай сістэмы.

Буякі, або дурніцы

У гэтых ягадах змяшчаецца рэчыва, падобнае да аспірыну. Таму адвары і морсы валодаюць супрацьзапаленчымі, жарапаніжальнымі і болеспатольнымі ўласцівасцямі. Морс з буякоў ліквідуе наступствы ад прыёму аптэчных антыбіётыкаў. Пры высокай тэмпературы з сталовай лыжкі ягад заліваюць шклянкай кіпеню і настойваюць на працягу гадзіны (піць па 1/3 шклянкі 3 разы на дзень).



Марыя МАРОЗ

Лімон

Добра ўсім вядомы як эфектыўны сродак ад грыпу і прастуды. У мякаці лімона ёсць кумарыны, флаваноіды і шмат вітаміну С, а сок, калі яго развесці з невялікай колькасцю вады, актыўна дапамагае аблегчыць стан пры ангіне, танзіліце, а таксама павышае імунітэт. Сок дзейсна дапамагае пры прастудных захворваннях, калі яго дадаць у рамонкавы або ліпавы настой. Пры пачатку ангіны рэкамендуецца павольнае жаванне цэдры лімона і паласканне горла разведзеным сокам (палова цытрыны на 0,5 шклянкі цёплай вады).

Журавіны

Ягады журавін валодаюць супрацьвіруснымі, жарапаніжальнымі, антыбіятычнымі ўласцівасцямі і лічацца выдатным антыаксідантам. Морс з журавін рэкамендуецца ўжываць з мёдам пры ВРЗ. Можна паласкаць сокам журавін горла пры ангіне (у шклянку соку дадаць 2 ст. л. мёду).

Часнык і цыбуля

Часнык — універсальны антыбіётых шырокага спектару дзеяння. Фітанцыды і аліцын, якіх шмат у часныку, знішчаюць вялізную колькасць самых розных бактэрый, яны эфектыўныя пры лячэнні прастуды і іншых вірусных захворванняў, таксічныя для стафілакокаў і нават для дызентэрэйнай палачкі. Па сваіх антыбактэрыйных уласцівасцях часнык не саступае, як паказалі даследаванні, такому прэпарату, як тэтрацыклін. Аднак народныя рэцэпты з часныку нельга прымаць доўгі час і ў вялікіх колькасцях, бо ён пачынае душыць мікрафлору кішэчніка і можа стаць прычынай хвароб ЖКТ.

Цыбуля таксама добра вядома ў народзе як прыродны антыбіётых. У яе складзе шмат лятучых эфірных злучэнняў, якія валодаюць магутным антыбактэрыйным і антысептычным эфектам. Яшчэ расліна ўключае вялікую колькасць вітамінаў групы С, В₁, В₂, D, РР, мікраэлементаў і арганічных кіслот, дзякуючы чаму абараняе арганізм ад прастудных захворванняў і рознага роду запаленняў.

Імбір

Корань імбіра служыць супрацьзапаленчым, адхарквальным і жарапаніжальным сродкам. Эфектыўна дапамагае пры ангіне, прастудзе, бронхіце, фарынгіце імбірны чай (1 чайную лыжку нацёртага імбіра заліваюць шклянкай кіпеню і настойваюць 10 хвілін). Можна таксама настоем закапаць нос пры моцных выдзяленнях слізі.

Хрэн

Корань хрэна ўяўляе сабой скарбніцу вітамінаў, мікраэлементаў, эфірных алеяў, а таксама змяшчае адмысловае рэчыва лізацын, якое здольнае прыгнятаць развіццё патагенных бактэрый. Гэта робіць хрэн наймацнейшым прыродным антыбіётыхам. Акрамя таго, у хімічным складзе расліны прысутнічае рэчыва аліламін, што валодае здольнасцю душыць бактэрыі, якія выклікаюць нармак, кашаль і розныя запаленні.

Карыца

Гэтая спецыя актыўна выкарыстоўваецца ў кулінарыі. Вялікая колькасць эфірных алеяў, дубільных рэчываў і смол стварае ёй адмысловы салодка-драўняны водар. Насычаная поліфеноламі і антыаксідантамі, карыца з даўніх часоў лічыцца дзейным сродкам ад многіх, у тым ліку інфекцыйных захворванняў.

Ягады каліны

Дзякуючы ўтрыманню вялікай колькасці біялагічна актыўных рэчываў чырвоная каліна валодае магутнымі антысептычнымі ўласцівасцямі, паспяхова супрацьстаіць бактэрыям і вірусам. Яе кіслыя з гарчынкай ягады ўтрымліваюць шмат вітамінаў А, С, Е, РР, D (да прыкладу, вітаміну С у ягадах каліны значна больш, чым у лімоне). Акрамя таго, у іх склад уваходзяць дубільныя рэчывы, фітанцыды, лекціны, макра- і мікраэлементаў, арганічныя кіслоты. З каліны рыхтуюць адвары і настоі, з дапамогай якіх лечаць прастуду, ларынгіт, ангіну, бронхіт, запаленні ў вобласці горла, іншыя захворванні верхніх дыхальных шляхоў.

Маліна

Вельмі смачная ягада з масай выкарыстаных уласцівасцей: паспяхова змагаецца з прастудай, дабравторна ўплывае на нервовую сістэму і з'яўляецца выдатным антыдэпрэсантам. Мае выражанае супрацьзапаленчае, антысептычнае, антыбактэрыйнае і патагоннае ўздзеянне. Мае ў складзе саліцылавую кіслату, якая паніжае тэмпературу. Ужываецца вельмі проста: развесці варэнне ў гарачай вадзе або заварыць сухія плады і лісце ў выглядзе патагоннай гарбаты.

Грэйпфрут

У медыцыне грэйпфрут актыўна выкарыстоўваецца для падрыхтоўкі прэпаратаў, прызначаных для барацьбы з патагеннымі мікраарганізмамі. Мякаць пладоў грэйпфрута ўключае вялікую колькасць арганічных кіслот, мінеральных солей, вітамінаў, эфірных алеяў, макра- і мікраэлементаў, фітанцыды, якія дапамагаюць супрацьстаяць розным інфекцыям. Прымаць можна для прафілактыкі прастудных захворванняў хоць усю зіму. Рэкамендуецца ўжываць пры хваробах па палове грэйпфрута кожны дзень або выціскаць сок з цэлага і разводзіць яго напалову вадою.

Капуста

Старажытныя лекары казалі, што «гэтая гародніна падтрымлівае бадзёрасць духу і вясёлы настрой». Капуста мае ў сваім складзе каратын, фоліевую кіслату, солі калію, кальцыю, фосфару і ўвесь набор вітамінаў, якія чалавеку неабходныя для падтрымання імунітэту. Капуста валодае і процімікробнымі ўласцівасцямі. Яна карысная не толькі ў свежым выглядзе ў салатах, але і квашаная — яе лекавыя ўласцівасці толькі павялічваюцца.





Шчаслівая

Марыя Сцяфанова, г. Бяроза



Раз-пораз паглядаючы на тэлефон, Юля цэлы дзень чакала званка. Скончыўшы прыбірацца ў кватэры, зноў узяла мабільнік (раптам не пачула званка, калі пыласосіла?), але ж прапушчаных выклікаў не было.

Неяк зусім непрыкметна менавіта тэлефон стаў для Юлі тым сапраўдным парталам з гэтага штодзённага руціннага жыцця (даводзілася круціцца на рабоце ды яшчэ падпрацоўку браць, каб аплочваць навучанне сына ў інстытуце) у той ілюзорны свет, дзе можна было проста лунаць шчасліва ў аблоках. Шчыра кажучы, раней Юля нават і думкі не дапускала, што з ёю, сталай жанчынай, наогул такое можа адбыцца. Як бухгалтар яна магла дакладна правесці грашовыя разлікі, звесці, як кажуць, дэбет з крэдытам, а вось разлічыць сваё асабістае шчасце, каб сыходзіліся мары з рэчаіснасцю, не атрымалася: жыццёвая бухгалтэрыя чалавечых лёсаў аказалася куды больш забытанай і складанай.

...З негаваркім Пецем з планавага аддзела Юля часта бачылася на планёрках, дзе пры абмеркаванні вытворчых пытанняў той заўсёды выказваўся ўпэўнена і незалежна. Ставілася Юля да яго, як і да ўсіх мужчын, аднолькава: абьякава. Але раптам гэтая абьякавасць змянілася, калі аднойчы ў дождж пасля працы Пеця прапанаваў падвезці яе дадому і Юля, у якой тады не было з сабою парасона, пагадзілася.

Па дарозе разгаварыліся. І тут за нейкіх паўгадзіны, што былі ў дарозе, Юля нечакана для сябе разгледзела ў гэтым звычайна маўклівым супрацоўніку, які нічым асаблівым і не адрозніваўся ад іншых, даволі-ткі галантнага мужчыну — уважлівага і нават рамантычнага. Асабліва здзівіла тое, што ён добра ведаў усе вядомыя раманы Талстога, Заля, Мопасана, Бальзака, Дзюма.

Машына ўжо даўно пад'ехала да Юлінага дома, а яны ўсё ніяк не маглі нагаварыцца. Размова, бы ціхуткая плынь, лілася сама сабою, і нейкім глыбока прытоеным думкам маладой жанчыны захацелася вырвацца вонкі і быць пачутымі. Ніколі раней у сваім жыцці з былым мужам Юля не адчувала такога ўзаемаразумення — жылі як чужыя. Дзіўна, але ж, як аказалася, яшчэ ёсць мужчыны, з якімі можа быць так цікава і так лёгка.

Ася гэтага вечара Юля і не заўважыла, як стала патаемна чакаць сустрэч з Пецем, кожная з якіх была незвычайнай.

Неяк запрасіў у грыбы. Як жа прыемна было хадзіць па лесе, дзе лёгкі ветрык шапацеў па лістоце і дзесьці далёка кукавала зязюля! Лес, бы закалыхваючы, спяваў сваю чароўную песню, а хваёвы пах дурманіў галаву. І зусім няважна, што трапляліся Юлі толькі адны мухаморы. Дый наогул, якія там грыбы, калі побач ідзе ён?! А, помніцца, на Юлін дзень нараджэння паехалі на возера. Жнівеньскі захад тады так пылаў агнём, што здавалася, быццам і ўся вада ў возеры гарыць яркім полымем.

— Ну, як? — зазіраючы ў Юльчыны здзіўленыя вочы, спытаў Пеця. — Падабаецца?

— Угу. Ці ж у горадзе за высоткамі пабачыш такое харавство?

— Тады прымай гэты захад сонца! Сёння ён — твой!

Дзіўна, але Пеця адчуваў нават лёгкія хвалі Юлінага настрою, далікатна ахінаў яе сваёй уважлівасцю, пяшчотай. І жанчына ўжо нічога не бачыла вакол сябе, а ўся жыццёвая мітусня стала здавацца нязначнай драбязою.

Ну, сапраўды, якая розніца, якое сёння надвор'е і які там кошт нафты на сусветным рынку, калі ёсць ён?! Гэта немагчыма нават растлумачыць, але нейкая невядомая сіла цягнула Юлю да гэтага чалавека так, што хацелася толькі аднаго: быць з ім, дыхаць ім. Праўда, каб хто толькі ведаў, колькі разоў спалоханая свядомасць Юлі намагалася выцягнуць яе з гэтай бурлівай плыні пачуццяў! Але ж толькі раздаваўся Пецёў званок — і ўсе ваганні і сумневы абнуляліся. Падхопленая шалёным вірам, Юля жыла ад сустрэчы да сустрэчы, хоць добра ведала, што гэты вір нікуды яе не вынясе і толькі будзе кружляць, несці,

імчаць па коле. Як можна было пражыць усё жыццё, так і не зведаўшы гэтага дурманлівага смаку шчасця? І таму — хай кружыць, хай нясе, хай імчыць!

Вось і на гэты раз пад вечар, ледзь толькі тэлефон, быццам ад радасці, затанцаваў, вібраючы на журнальным століку, Юля падхапілася:

— Алё!

— Прывітанне, рыбачка!

— Чаму «рыбачка»?

— Таму што заўтра мы з табою едем на рыбалку. Раніцай у сем гадзін заеду. Так што збірайся. Пакуль!

Рачулка сустрэла сонным туманам і няўлоўным вальсаваннем страхоз над вадою. Перашэптванне прыбярэжнага чароту і ціхі плёскат набягаючых хваль зліваліся з мелодыяй залівістых птушыных спеваў. Прыхінуўшыся да Пецевага пляча, які, седзячы на беразе і закінуўшы вуду, сачыў за паплаўком, Юля цешылася ўсёй гэтай замілаванасцю і прыгажосцю. Як жа тут хораша! Калі ёсць на зямлі рай, падумалася Юлі, то тут, дзе ёсць я, ён і больш нікога.

На душы ўзнісла-шчымліва і салодка, і сэрца б'ецца неяк пасабліваму. Пэўна, гэта і ёсць тое самае шчасце, аб якім складаюць песні і пішуць раманы, шчасце, якое ні разгадаць, ні прадказаць немагчыма. Ні пазбегнуць. Яно прыходзіць, не пытаючы дазволу, прыходзіць непрыкметна і зацягвае ў свой эйфарычны вір, вырвацца з якога ўжо немагчыма. Дый не хочацца. Розум зрэдку нашіптывае: «Уцякай!», — а сэрца ўпарта адмаўляецца. І ты проста ляціш насустрач шчаслівым імгненням, п'еш іх і ніяк не натолішся. Як жа хочацца, каб гэтыя імгненні ніколі не заканчваліся!

Але ж яны заканчваюцца... Што раз заканчваюцца. Закончацца і на гэты раз. Вось толькі зловіць Пеця яшчэ аднаго карася, спячэ на вуголлі, потым з жартамі будзе частаваць, а потым... Як жа не хочацца думаць пра гэтае «потым», бо давядзецца вяртацца ў шумны горад з плынню машын і натоўпам людзей, дзе яны з Пецем павінны быць... чужымі. Так, чужымі. І зноў у адзіноце халодных дзён Юля будзе і баяцца, і з заміраннем сэрца чакаць яго званкоў, каб сустрэцца там, дзе яны не «чужыя», а самыя блізкія, родныя, і дзе яна хоць на імгненне, але ж — шчаслівая.



Алеся Письмянкоў. Бабычны дранкі. Мінск, Мастацкая літаратура, 2020.

Усерыі «Жывая класіка дзецям» выйшлі вершы выдатнага паэта Алеся Письмянкова. Гэта добры падарунак маленькім беларусам: кнігу можна выкарыстоўваць як для пазакласнага чытання ў школе, так і проста чытаць дома разам з бацькамі. І нездарма адкрываецца яна вершам «Мы — беларусы», герой якога разам з татам складае свой радавод. Вершы пра залатое сонейка і зачы хлеб, які прыносяць з лесу, шмат каму з дарослых нагадаюць пра ўласнае бесклапотнае дзяцінства. Маленькім гарэзам, безумоўна, спадабецца гісторыя пра Ката-мушкецёра, які адпраўляецца шукаць мышыную сталіцу Пацукурбург. Не адзін верш прысвечаны грыбнікам і рыбакам — адчуваецца, паэт разбіраецца ў гэтых занятках. А залацістыя дранкі-бульбянікі, спечаныя бабуляй, нібыта прасяцца з кніжнай старонкі на талерку. Як і звараныя мамай маліны, што ратуюць узімку ад прастуды. Знойдзецца на старонках кнігі і адказ на пытанне, «чаму вожык не стрыжэцца». Не дзіўна, што ўлетку маленькі герой вершаў Алеся Письмянкова аддае перавагу не падарожжы на далёкае мора, а едзе ў зосці да дзеда ў вёску. Кніга вучыць любіць свой беларускі край, знаходзіць цудоўнае ў мясцовых краявідах і сябраваць з істотамі, якія насяляюць лес, поле, вясковы падворак.

Алена БРАВА



Под крылом «Сирин»

В природе существует естественный отбор. Так было задумано, и вмешиваться в этот естественный процесс, пожалуй, было бы неправильно. Но что делать с теми птицами и зверями, которые страдают от человека: сбила машина, запутался в проводах, остался один в сбитом хулиганами гнезде? В Европе и США такими животными занимаются специальные реабилитационные центры, которые существуют на пожертвования. Например, не самый крупный Pelican Harbor Seabird Station, реабилитационный центр для диких животных (в основном морских птиц) на небольшом острове около Майами, за 2016 год собрал почти полмиллиона долларов и оказал помощь 2,5 тысячам питомцев. В Беларуси реабилитация диких животных — удел штучных энтузиастов, которые придумывают свои модели выживания. Один из них — Центр помощи диким птицам и животным «Сирин».



Татьяна МАЛКО
Фото автора

За годы существования «Сирин» спас от гибели более 1000 хвостатых и пернатых, а для некоторых из них стал постоянным домом. Сегодня сюда везут самых разных представителей фауны нашей страны. Цель и основная работа центра – реабилитация диких животных. Здесь птиц и зверей выхаживают и готовят к возврату в дикую природу.

Выпускают зверей и птиц только весной и летом, в это время им легче найти корм. Лис в дикую природу желательно возвращать в возрасте полутора, зайцев – примерно в четыре-пять месяцев. Если упустить время, животным будет сложно адаптироваться к самостоятельной жизни. Питомцы, которые никогда уже не смогут жить в диких условиях, остаются на постоянном попечении. «Сирин» животных не продает. Иногда отдают в хорошие руки – с условием, что будут обеспечены необходимые условия содержания.



В центре проводят экскурсии, катают на на ковбойском пони, проводят фотосессии с животными. Здесь всегда рады волонтерской помощи. Работники центра подробно рассказывают о животных и общении с ними.



Центр помощи диким животным находится в деревне Пионино. Это Минская область, Дзержинский район. Доехать можно на машине, электричке или на автобусе.



ВАШ ГАРАСКОП ЛЮТЫ

Авен

21 сакавіка – 20 красавіка

Апошні зімовы месяц ў 2021 годзе прагназуе рост і развіццё. Зоркі рэкамендуюць Авенам ў лютым звесці да мінімуму перажыванні аб непадзеленых пачуццях, паколькі на працягу года яны не будуць абдзеленыя ўвагай супрацьлеглага полу. З'явіцца магчымасць моцна стаць на ногі і ўмацаваць становішча на працы. Шмат каму ўдасца згладзіць даўні канфлікт са сваякамі або сябрамі.

Рак

22 чэрвеня – 22 ліпеня

У імкненні да вялікіх заробкаў у Ракаў будзе шмат удалых дзён. Але не пазычайце нікому, таму што самі застанецца ні з чым. Нягледзячы на поспех у фінансавым плане, у іншых сферах жыцця гэты знак задзяка можа ўпусціць нешта важнае. Зоркі вельмі не рэкамендуюць ляцца з сябрамі. Падтрымку вы атрымаеце ад сям'і: дома вас агарнуць любоўю.

Шалі

24 верасня – 23 кастрычніка

Шалі будуць моцна захопленыя кар'ерай і асабістым жыццём, таму абсалютна забудуць пра сваіх сяброў і блізкіх. У рабочай сферы ўсё будзе гладка. Адносіны з начальствам і калегамі будуць выдатнымі. Калі вы прагнеце павышэння, то абавязкова яго даможацеся — галоўнае, каб гэта было дасягнута сумленным шляхам. У каханні зараз — самы «салодкі» час.

Казярог

22 снежня – 20 студзеня

Зоркі прагназуюць Казярогам дасягненне жаданай гармоніі. У фінансавым плане трэба быць больш стрыманымі і не смеціць грашыма. Калі ёсць жаданне стаць бацькамі, то гэтак не будзе ніякіх перашкод. У працы магчымы перамены, якія выведуць на новы жыццёвы шлях. Не засмучайцеся, калі навакольнага будуць успрымаць вас не так, як хочацца, і не ўносьце ў чорны спіс кожнага, хто вам не спадабаўся.

Цялец

21 красавіка – 21 мая

Больш увагі надавайце блізкім. Яны як ніколі будуць мець патрэбу ў вашай падтрымцы. Гараскоп на люты для жанчын-Цялят рэкамендуе не забываць пра свае інтарэсы. Бо толькі ў гэтым выпадку ад жыцця можна будзе атрымаваць лепшае. У гэтым месяцы вы будзеце вельмі задаволеныя сваім дастаткам. Не бойцеся рызыкаваць, бо цяпер кожная рызыка будзе апраўданая.

Леў

23 ліпеня – 23 жніўня

Прадстаўнікі знака будуць старацца пазбягаць канфліктных сітуацый, але ў некаторых выпадках трэба адстойваць сваё меркаванне. Каб выклікаць цікавасць у навакольных, варта заняцца чытаннем кніг. Гэта таксама дасць магчымасць пашырыць свае веды. Адзінокім Ільвам не варта баяцца праяўляць актыўнасць. Любоўныя стасункі будуць бурнымі і эмацыйнымі.

Скарпіён

24 кастрычніка – 22 лістапада

У лютым Скарпіёнаў чакаюць новыя цікавыя знаёмствы. Менавіта выпадковыя сустрэчы могуць быць лёсавызначальнымі: магчыма, атрымаецца знайсці другую палову. Тым Скарпіёнам, у каго ёсць каханы чалавек, важна не страціць яго, паколькі вас чакаюць складаныя часы.

Некаторым падзеям вы будзеце супраціўляцца. Толькі ёсць рэчы, на якія вы не ў сілах паўплываць. У лютым дзевяццаць прымаць іх.

Вадаліў

21 студзеня – 18 лютага

Вам не варта прымаць рашэнні, калі вы пакрыўджаныя. Падобная неразважлівасць можа прывесці да вялікіх страт. Для прыняцця правільных рашэнняў прыслухайцеся да ўнутранага голасу. Склаўшы ў план далейшыя дзеянні, Вадалівам будзе прасцей дабівацца пастаўленых мэтай. У лютым вас чакае барацьба з уласнымі недахопамі.

Блізняты

22 мая – 21 чэрвеня

У стасунках гэты знак задзяка чакаюць перамены да лепшага. Сямейным Блізнякам можна спадзявацца на папаўненне. Адзінокія прадстаўнікі знака захочуць жыць разам з другой паловай. Астралагічны прагноз раіць больш надаваць увагі свайму здароўю, быць больш актыўнымі і спартыўнымі. Паспрабуйце рабіць зарадку — і заўважыце, колькі гэта надае энергіі.

Дзева

24 жніўня – 23 верасня

У лютым гараскоп раіць вам задумацца, чым бы вы хацелі дапоўніць сваё жыццё, і паспрабаваць рэалізаваць гэтую ідэю. Вам як ніколі патрэбныя клопат, ласка і любоў. Люты гатовы даць вам усе гэтыя пачуцці, проста будзьце больш адкрытымі ў дачыненні да людзей. На працы вас разглядаюць як надзейнага супрацоўніка, таму магчыма, што вы атрымаеце новыя паўнамоцтвы.

Стралец

23 лістапада – 21 снежня

Стральцы ў лютым не павінны адступаць ад вызначанай мэты, у дасягненні якой можа перашкодзіць банальная лягота. Зоркі раіць мець зносіны з разумнымі людзьмі, што прадухіліць магчымы прывал. Адзінокія Стральцы ў асабістых стасунках будуць расчараваныя: усе знаёмствы не прывядуць ні да чаго сур'ёзнага. Ускрыецца нейкая даўняя таямніца, якая будзе для вас непрыемнай, магчымыя высвятленні адносінаў і цяжкія размовы.

Рыбы

19 лютага – 20 сакавіка

У апошні зімовы месяц зоркі раіць Рыбам глядзець больш упэўнена на сваю будучыню. Каб адчуваць сябе лепш, трэба разарваць старыя стасункі. У працы ўсё будзе стабільна. Каб штодзённасць не прывяла да эмацыйнага выгарання, больш надавайце часу адпачынку і спорту. Для дасягнення пастаўленых мэтай дзевяццаць праявіць небывалую актыўнасць, цвёрдасць і бескампраміснасць.

Сканворд

Смотри фото				Строе- ние над источ- ником				Потеря само- контро- ля	Банан для ве- ревок		
	Лыж- ный съезд	Воен- ное де- филе	Под- земный приз	Место битвы в 1812 г.	Накпле- ния во- ды в во- доемах	Зодиа- кальное соз- вездие					
				Князь в Ин- дии			Бале- рина ... Липа	Житель Дагес- тана			
	Оне- гинская Татьяна	Сестра пчелы	Грунт под водой		Писа- тель, "Наслед- ники"	Богиня побе- ды					
				Автор романа "Танец короля"	Путь для китай- ца	14.6 кг у ан- гличан					
	"Сюда я боль- ше не ...!"	"Дож- дик" в ван- ной	Брюки цвета индиго				Пер- сидская монета	Певец Як ...			
				Брат Борей и Зем- фира		Друг спаси- теля Чипа					
	"Отец" Чипо- лино	Север- ный ветер	Воло- сы над глазом			Эстон- ский пи- сатель	Данные на кон- верте	Знак над строч- кой			
											
	Садо- вое дерево	Гоноч- ная ма- лютка	Отдель- ный снимок						Блюдо индий- ской кухни		
Това- рищ Винни- Пуха	Остров в средиземном море										
	Актриса ... Рогов- цева								Белка из "Лед- никового периода"	Имя маке- донского поэта Шопова	Вещий ...
	Корми- лица барда	Обезья- нка Алад- дина				Учеб- ная дуэль					
				Один из пяти на руке				Опера Ж.Бизе	Жалоб- ные вздохи		
	"Неф- тяная" певица	Порт в Тур- ции	Кры- латая фраза	Птица сем. фаза- новых	Бабник	Проем для света					
			Дуэт и еще один	Балет- ное шоу на льду			Кав- каз- ское "Эх-ма"	Моло- дое поко- ление			
Ключ к шиф- ру	Музыка в са- луне	Роман Горь- кого			Город в Гру- зии	Река в Бол- гарии					
				Страж поряд- ка в Ан- глии							
	Проект студен- та	От чего растут рога				Рыбо- ловная снасть					
				Переворачива- ние ст- раницы							

АЛЕся

2021

Мира и счастья
в новом году!

Студзень					Люты					Сакавік					Красавік						
Нд	4	11	18	25	Нд	1	8	15	22	Нд	1	8	15	22	29	Нд	5	12	19	26	
Ажн	5	12	19	26	Ажн	2	9	16	23	Ажн	2	9	16	23	30	Ажн	6	13	20	27	
Ср	6	13	20	27	Ср	3	10	17	24	Ср	3	10	17	24	31	Ср	7	14	21	28	
Чц	7	14	21	28	Чц	4	11	18	25	Чц	4	11	18	25	Чц	1	8	15	22	29	
Пн	1	8	15	22	29	Пн	5	12	19	26	Пн	5	12	19	26	Пн	2	9	16	23	30
Сб	2	9	16	23	30	Сб	6	13	20	27	Сб	6	13	20	27	Сб	3	10	17	24	
Ня	3	10	17	24	31	Ня	7	14	21	28	Ня	7	14	21	28	Ня	4	11	18	25	
Май					Чэрвень					Ліпень					Жнівень						
Нд	3	10	17	24	31	Нд	7	14	21	28	Нд	5	12	19	26	Нд	2	9	16	23	30
Ажн	4	11	18	25	Ажн	1	8	15	22	29	Ажн	6	13	20	27	Ажн	3	10	17	24	31
Ср	5	12	19	26	Ср	2	9	16	23	30	Ср	7	14	21	28	Ср	4	11	18	25	
Чц	6	13	20	27	Чц	3	10	17	24	Чц	1	8	15	22	29	Чц	5	12	19	26	
Пн	7	14	21	28	Пн	4	11	18	25	Пн	2	9	16	23	30	Пн	6	13	20	27	
Сб	1	8	15	22	29	Сб	5	12	19	26	Сб	3	10	17	24	31	Сб	7	14	21	28
Ня	2	9	16	23	30	Ня	6	13	20	27	Ня	4	11	18	25	Ня	1	8	15	22	29
Верасень					Кастрычнік					Лістапад					Снежань						
Нд	6	13	20	27	Нд	4	11	18	25	Нд	1	8	15	22	29	Нд	6	13	20	27	
Ажн	7	14	21	28	Ажн	5	12	19	26	Ажн	2	9	16	23	30	Ажн	7	14	21	28	
Ср	1	8	15	22	29	Ср	6	13	20	27	Ср	3	10	17	24	Ср	1	8	15	22	29
Чц	2	9	16	23	30	Чц	7	14	21	28	Чц	4	11	18	25	Чц	2	9	16	23	30
Пн	3	10	17	24	Пн	1	8	15	22	29	Пн	5	12	19	26	Пн	3	10	17	24	31
Сб	4	11	18	25	Сб	2	9	16	23	30	Сб	6	13	20	27	Сб	4	11	18	25	
Ня	5	12	19	26	Ня	3	10	17	24	31	Ня	7	14	21	28	Ня	5	12	19	26	

Па дзіцячым індэксам:

74995

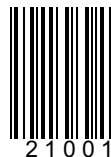
для індывідуальных
падпісчыкаў

749952

для ведамасных
падпісчыкаў

Чытайце і вытэсвайце
часопіс для жанчын
і пра жанчын Беларусі

ISSN 0131-8055



9 770131 805003

2 1001