

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

№ 4 ■ 2021



Работніца
і сялянка

Наталья
Немогай:

*«Негативныя мыслы
мешаюць жыць счастліва»*



 **POLESIE**

ОТ ПРЯЖИ ДО ТРИКОТАЖА

- одежда для взрослых и детей ■ домашний текстиль
- пряжа для ручного и машинного вязания

www.polesie.by

225710, г. Пинск, ул. Первомайская, 159/3



+375 165 62 66 28



market@polesie.by



УНП 200286262



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

ЗАСНАВАЛЬНІКІ:

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

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

ВЫДАВЕЦ:

Рэдакцыйна-выдавецкая ўстанова "Выдавецкі дом "Звязда"

Дырэктар – галоўны рэдактар Аляксандр Мікалаевіч КАРЛЮКЕВІЧ

Шэф-рэдактар Ларыса Паўлаўна РАКОЎСКАЯ

Адрас рэдакцыі

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

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

e-mail: alesya@zviazda.by

Сайт: zviazda.by/be/editon/alesya.by

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

Падпісныя індэксы:

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

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

Стыльрэдактар Н. СВЯТЛОВА

Падпісана да друку 02.04.2021 г.

Фармат 60x84¹/₈.

Гарнітура "Georgia".

Афсетны друк.

Ум. друк. арк. 5,58.

Ул.-выд. арк. 7,56.

Тыраж 1104 экз. Зак. №

На вокладцы: тэлеведучая канала АНТ Наталля Немагай.

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

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



© Міністэрства інфармацыі Рэспублікі Беларусь, 2021

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



■ ЛИДЕР

Татьяна Лугина. Женщина

с приставкой СУПЕР!..... 2



■ ЮБИЛЕЙ

Ала Райцэс. Дабро не мае межаў..... 8



■ ПЕРСОНА

Анна Аксёнова. Счастье созидания 10



■ ГОСТЬ РЕДАКЦИИ

Полина Пятковская: «Через тернии

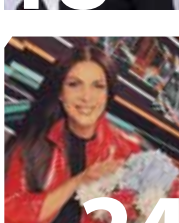
к мечте» 14



■ ГОСТЬ РЕДАКЦИИ

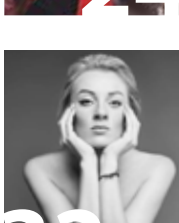
Ольга Воробьева. Постигнуть тайну

а капелла 18



■ СПАДЧЫНА

Урачыстасць з урачыстасцей 21



■ ТРАДИЦИИ

Наталья Немагай: «Светлый праздник

нам дарит чудо и надежду» 24



■ ВКУС ЖИЗНИ

Мастерская. Неувядающая радость 28

В технике Wire Wrap 30

Красота. Экспресс-диета 31

Стиль. Кисти для макияжа 32

С акцентом на губы 34

Здоровье. Чуть помедленнее, кони! 36

Красота. «Золотистые брызги солнца» 38

Здароўе. Паліноз — хаваем нос... 39

Кухня. Брокколи: чудо-капуста 40

Стыль. Vojour, вясновы манікюр! 42

Выставкі. Женский образ в фарфоре 44

■ ЖЕНСКАЯ ИСТОРИЯ

Валентина Быстримович. Слово не воробей... 46

■ ВАШ ГАРАСКОП



В кабинете председателя концерна «Беллегпром» Татьяна Алексеевна ЛУГИНОЙ работа не прекращается ни на минуту. И это неудивительно. Руководить целым направлением в отрасли — значит работать 24 на 7, быть вовлечённым в процесс и день, и ночь. Активная, энергичная, искренняя, открытая.

О таких, как Татьяна Алексеевна, говорят «с двойным потенциалом». О насыщенных буднях, маленьких радостях и большой миссии белорусской СУПЕРженщины — специально для читателей «Алеси».

— Два года назад вы возглавили концерн «Беллегпром». Насколько масштабно сегодня предприятие?

— На сегодняшний день концерн объединяет 72 предприятия лёгкой промышленности. Из них более 40 с долей государства. Если говорить о численности сотрудников, то это порядка 36 тысяч человек. Всего же в сфере легпрома работает около 57 тысяч. Как видим, «Беллегпром» — это более половины занятых в отрасли сотрудников, и по объёму выпущенной продукции мы занимаем 52 % рынка. В пул самых крупных предприятий входят такие известные отечественные бренды, как «Оршанский льнокомбинат», «Моготекс», «Блакит», есть и представители частного бизнеса — холдинг «Белвест», «Конте», «БЧК групп», «Витебские ковры», «Свитанок».

— И государственный, и частный бизнес, задействованный в лёгкой промышленности нашей страны, работают на общий результат. Как удаётся выстраивать взаимоотношения между предприятиями разных форм собственности?

— В лёгкой промышленности Беларуси кроме государственных предприятий заняты и 2000 частных



Татьяна Лугина.

Женщина с приставкой СУПЕР!

Екатерина
ТУМАС-ТИШКЕВИЧ

компаний. Безусловно, наш концерн координирует деятельность и тех, и других. Мы, по сути, являемся связующим звеном между госорганами и предприятиями различных форм собственности. Так как мы работаем на общий результат, задача концерна — формирование общенациональной отраслевой стратегии, определение проблематики и донесение её до профильных ведомств. В январе 2021 года мы инициировали создание Ассоциации лёгкой промышленности Республики Беларусь, куда вошли порядка 10 предприятий частной формы собственности. Среди них холдинг «Марко», «Фурнитур-ВУ», «Соло-Пинск» и другие. Именно через ассоциацию мы хотим сплотить частный бизнес нашей страны. Ассоциация — это своеобразная диалоговая площадка, на которой можно обмениваться мнениями, опытом, озвучивать проблемы, сообща их решать и выстраивать единую концепцию развития в масштабах государства. Мировая практика показывает: когда предприятия, занятые в одной отрасли, стремятся друг к другу, это позволяет улучшить коммуникацию и легче выстраивать кооперационные цепочки.

— Термин «лёгкая промышленность» женского рода. Можно ли утверждать, что сегодня у отрасли женское лицо?

— У лёгкой промышленности Беларуси сегодня действительно женское лицо. Среди руководителей предприятий большинство — женщины. Конечно, есть и сильные мужчины-хозяйственники. Но они, как правило, заняты в сфере госзакупок, где всё просто, понятно и планомерно. Что касается женщин, то на их хрупких плечах — предприятия, деятельность которых связана с творчеством: например, в фэшн-индустрии, где на сегодняшний день всё очень динамично. Необходимо отслеживать модные тенденции, чувствовать свою целевую аудиторию, постоянно изучать своего клиента, его запросы и предпочтения. И уже с учётом этих моментов разрабатывать краткосрочную и долгосрочную стратегии развития своего предприятия, а при необходимости оперативно вносить изменения в производственный процесс с учётом объективной реальности.

В 2020 году такой объективной реальностью, которая потребовала от всех руководителей нашей отрасли



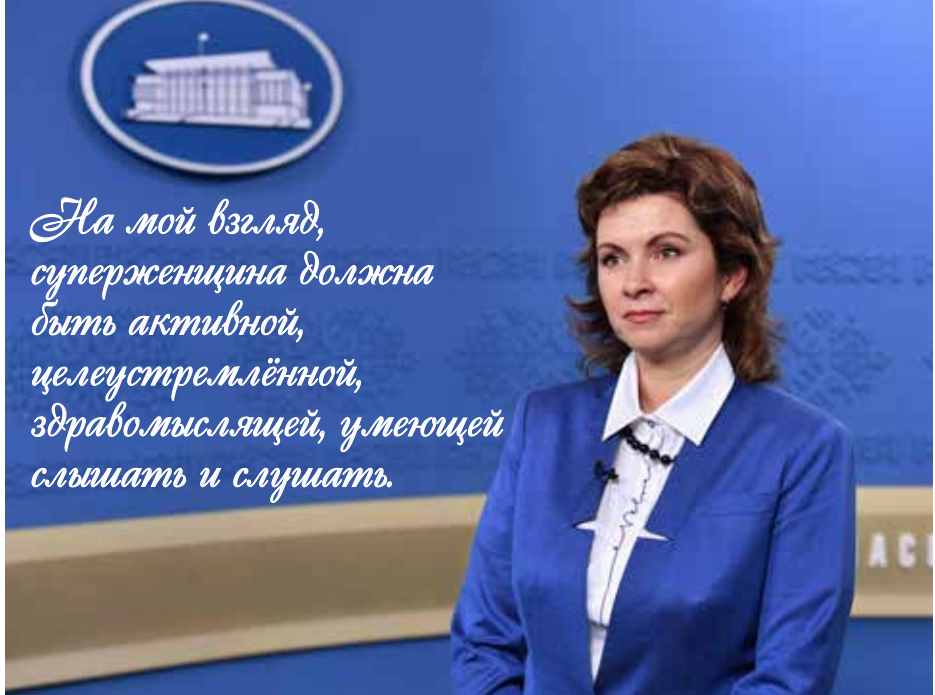
работы на пределе своих возможностей, стала пандемия. И не только у нас в стране — во всём мире. Согласно исследованиям британской аналитической компании «McKinsey», остатки товаров лёгкой промышленности в мире на январь 2021 года оцениваются на сумму 200 млрд евро. Это ровно в два раза больше, чем в январе 2020 года.

— Сейчас много говорят о том, что нам всем необходимо меняться. Как вы относитесь к преемственности поколений в лёгкой промышленности?

— Этот процесс, на мой взгляд, закономерен и неизбежен. На сегодня, по моим наблюдениям, те предприятия, на которых средний возраст сотрудников 40 лет, работают по-другому, как говорится, идут в ногу со временем. Исходя из этого, всем нашим предприятиям рекомендуем смелее привлекать молодых специалистов, дизайнеров, маркетологов и менеджеров по развитию. Они, как правило, в силу возраста более крепкощёпные, креативные и смелые.

— Сегодня конкуренция в сфере лёгкой промышленности высока как никогда. Почему из множества существующих брендов я должна остановить свой выбор на товарах именно белорусского производства?

— Во-первых, потому что белорусское — это качественное! Как показывают социологические исследования, среднестатистический белорус при выборе одежды, обуви, аксессуаров во главу угла ставит именно качество. Качество — понятие многоаспектное: это и сырьё, из которого изготовлена вещь, и соблюдение производственной технологии, в основе которой высокие стандарты. Нашей стране повезло: с советских времён мы переняли всё самое лучшее, что было создано в лёгкой промышленности. Это и опрятность изделий, и качественная обработка швов, это и количество стежков на 10 см. Оно тоже подсчитано! В вещах белорусского производства вы никогда не увидите неровные строчки или торчащие нитки.



*На мой взгляд,
суперженщина должна
быть активной,
целеустремлённой,
здравомыслящей, умеющей
слышать и слушать.*

Во-вторых, в продукции белорусского производства находит оптимальное сочетание качества и цены. Можно купить итальянский мужской костюм за 3500 евро, а можно сшить такой же у нас, но обойдётся он гораздо дешевле и не в ущерб качеству. Что касается одежды делового стиля, то в этом сегменте мы самые лучшие! Именно в соотношении «цена — качество». Кроме этого, мы успешно работаем со льном: от выращивания до производства тканей и изделий. Это действительно наш бренд!

— Татьяна Алексеевна, вы не только успешно руководите непростой отраслью, но и активно участвуете в деятельности Белорусского союза женщин. Когда началась эта страница вашей жизни?

— Моё участие в союзе женщин — это давняя история, ещё со времён работы в Пинске. На предприятии «Полесье» была создана первичная организация БСЖ, где общественная работа кипела. Мы были участниками всех мероприятий городского и областного значения. Даже несколько раз у себя на предприятии принимали президиумы ОО «БСЖ». Вопросы материнства, семейной политики, занятости женщин, оказание помощи в трудных жизненных ситуациях — это далеко не всё, чем мы занимались.

После переезда в Минск взаимоотношения с Белорусским союзом женщин получили продолжение. Представьте, каково было моё удивление, что в такой многочисленной организации, как концерн «Беллепром»,

не существовало первичной ячейки БСЖ? Закономерно, что в 2020 году она была создана. Ну, а те предприятия из состава концерна, на которых вообще не было первичек БСЖ, сейчас также вслед за нами планомерно их создают. Очень надеюсь, что к концу лета нам удастся провести отраслевой слёт женщин, чтобы поближе познакомиться, обменяться мнениями, встретиться с интересными людьми. Такие мероприятия не только объединяют, но и дают мощный стимул для дальнейшей работы.

— В 2019 году вы были признаны «Женщиной года — 2018» в номинации «За лидерство и успешное руководство». Насколько эта награда значима для вас?

— Тот, кто интенсивно работает, согласится со мной, что каждый день, как правило, проходит в сосредоточении на решении стратегически важных задач, и, конечно, далеко не всегда всё получается реализовать так, как задумывалось. Постоянный внутренний анализ — процесс, который также отнимает много сил и энергии. И, естественно, когда твой труд замечают и отмечают на высоком уровне, это не просто радость — это крылья, которые вырастают за спиной. И хочется ещё результативнее работать на благо отрасли, на благо своей страны, несмотря ни на какие трудности. В этой связи у меня есть любимое стихотворение Бориса Пилы, которое отражает моё внутреннее отношение к работе.

Суровый закон движения — успехи и неудачи,
Суровый закон движения — вперёд и только вперёд.
Падают — помоги им, но это вовсе не значит,
Что можно замедлить движение, что можно прервать поход.
Мы знаем, что есть усталые, мы видим, что есть отсталые,
Идущие с нами нехотя, пошатываясь и скользя.
Не слушай их тонких жалоб, расхлябанности не жалуя,
Помни одно: в движении задерживаться нельзя!





В продукции белорусского производства находит отражение оптимальное сочетание качества и цены. ”

— Что вам помогает, как говорят психологи, быть в ресурсе, чтобы постоянно двигаться вперёд?

— Мой дом и моя семья. Люблю бывать на малой родине в Пинске. Особенно летом. Просто побыть дома с родными — это огромное счастье!

— Вы были одной из первых героинь совместного проекта трёх национальных телеканалов и Белорусского союза женщин. В фильме «Белорусская СУПЕРженщина» ваша жизнь показана с разных сторон. Какая она, на ваш взгляд, наша суперженщина?

— На мой взгляд, суперженщина должна быть активной, целеустремлённой, здравомыслящей, умеющей слышать и слушать. Независимо от степени своей занятости она должна нести красоту. Если она добилась в жизни карьерных высот и материального достатка, должна обязательно своими благами делиться с теми, кому нужна помощь. Никогда не забывать о душе и быть честной самой с собой. Но, какими бы мы ни были суперженщинами, самое важное для каждой из нас — иногда побыть простой женщиной без приставки СУПЕР!

— В чём вы видите свою миссию как женщина и как руководитель?

— Несмотря на загруженность на работе, самая важная миссия женщины — создать такую атмосферу в семье, чтобы у родных и близких всё и всегда получалось. Моя жизнь складывается так, что кроме основной женской миссии хочется выполнять и общественную — приносить пользу и радость своей стране, не жалея времени и сил. Хочется, чтобы промышленность развивалась, шла в ногу со временем. И я, как руководитель, готова всячески помогать в этой постепенной трансформации, делать всё во имя и на благо людей!

красавік 2021



СЛАВЯНКА

ОТКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО

ОАО «Славянка» — одно из крупнейших предприятий лёгкой промышленности Республики Беларусь.

ОАО «Славянка» основано 4 марта 1930 г., и в настоящее время это одно из ведущих предприятий лёгкой промышленности Республики Беларусь по производству швейных изделий, входит в состав концерна «Беллепром». Предприятие выпускает всевозможную одежду для взрослых и детей. Основные направления ассортимента: пальто, куртки, плащи, одежда делового стиля для школьников, одежда из натуральной кожи, специальная одежда и средства индивидуальной защиты.

Сегодня производственная мощность предприятия — 600 тысяч единиц в год. Креативные решения, внедрение современных технологий, использование новых видов сырья позволяют ежегодно обновлять модельный ряд сезонных коллекций на 80—90%. Технологические процессы для всего ассортимента продукции оснащены современным оборудованием от мировых производителей Японии, Германии, Италии, Кореи. Благодаря многолетнему успешному опыту, у предприятия «Славянка» сложились долгосрочные и взаимовыгодные связи с компаниями Финляндии, Франции, Англии, Германии, России и многих других стран.



УНП 700060126

Республика Беларусь, 213809
Могилёвская область
г. Бобруйск
ул. Социалистическая, 84



+375 225 70-79-64



slavianka@mail.ru

SLAVIANKA.BY

Объявлен конкурс «Лучшие товары Республики Беларусь» 2021 года. Этот конкурс проводится ежегодно, начиная с 2002 г., по инициативе Госстандарта Республики Беларусь, при поддержке областных исполнительных комитетов и Мингорисполкома. Участниками конкурса могут быть юридические и физические лица, производящие продукцию и оказывающие услуги на территории Республики Беларусь.



Стань лучшим!

Конкурс проводится в следующих номинациях:

- ✓ продовольственные товары;
- ✓ промышленные товары для населения и изделия народных промыслов;
- ✓ продукция производственно-технического назначения;
- ✓ услуги населению.

В каждой номинации по решению республиканской конкурсной комиссии среди лауреатов могут быть определены товары для присуждения статуса «Новинка года», а также организации, которые могут быть удостоены диплома «Стабильное качество» и специальных наград «Лучший в отрасли», «Лучший в регионе».

Претендовать на присуждение статуса «Новинка года» может товар, срок выпуска которого не превышает 2 года, а его предполагаемая область применения (использования), функциональные характеристики, признаки, конструктивное выполнение, а также состав сырья, материалов и компонентов являются новыми или в значительной степени отличаются от ранее выпускаемых товаров в Республике Беларусь.

Предприятия и организации, товары которых удостоены звания лауреата конкурса, награждаются дипломом и получают право размещения логотипа конкурса на товарах и их

упаковке, использования его в документации и рекламных материалах в течение 2 лет.

Сведения о товарах-лауреатах размещаются на сайте Госстандарта, портале «Качество.бел» и в ежегодном иллюстрированном каталоге «Лучшие товары Республики Беларусь», который рассылается в представительства Беларуси за рубежом.

Заявки на участие представляются до 1 сентября 2021 г. в секретариаты областных конкурсных комиссий, сформированные в областных центрах стандартизации, метрологии и сертификации, и Белорусский государственный институт метрологии (для Минска и Минской области). Информацию о конкурсе можно уточнить по тел.: **+375 17 269 69 12**; почтовый e-mail: **shop@belgiss.by**.

Бельё Nymphe УНП 590618458

elegant
Conte
WOMEN'S COLLECTION

*Удобно
быть
собой*

Instagram icon **ConteOfficial**
подпишись на наш инстаграм

*Благородство
экологичного материала*

Постельное белье | Пледы | Покрывала
Столовое белье | Комплекты для кухни
Ткани | Одежда | Аксессуары



Наш сайт:

www.linenmill.by

Интернет-магазин

www.homelinen.by





На пачатку вясны адсвяткавала сваё 20-годдзе аб'яднаная арганізацыя Беларускага саюза жанчын ААТ «АСБ Беларусбанк». Гасцямі ўрачыстага мерапрыемства сталі старшыня ГА «БСЖ» Алена Богдан, ідэйны натхняльнік стварэння «пярвічкі» ў «Беларусбанку» Надзея Ермакова, кіраўнікі жаночай арганізацыі розных гадоў Марына Лянчэўская і Таццяна Міхайлоўская. Сустрэкала гасцей цяперашні старшыня Ала РАЙЦЭС.

У адрас жанчын банка гучала шмат добрых слоў. Так, старшыня праўлення ААТ «АСБ Беларусбанк» Віктар Ананіч адзначыў, што ён ганарыцца тым, што працуе плячо ў плячо з вельмі адукаванымі і разам з тым абаяльнымі, спагадлівымі жанчынамі, якія вызначаюцца і прафесіяналізмам, і грамадскай актыўнасцю, і нераўнадушшам.

Многія ў гэты дзень атрымалі ўзнагароды — Ганаровыя граматы ГА «БСЖ», лісты Падзякі і памятныя падарункі



Дабро не мае межаў

Сёння жаночая арганізацыя ААТ «ААБ Беларусбанк» аб'ядноўвае некалькі тысяч супрацоўніц банка па ўсёй краіне. Пра гісторыю, цікавыя ініцыятывы і добрыя справы нам расказала яе старшыня Ала Райцэс.

— Першае структурнае падраздзяленне Беларускага саюза жанчын у нас было створана ў цэнтральным апарате (цяпер гэта галаўны офіс) 5 сакавіка 2001 года і налічвала 76 членаў. Ідэйнай натхняльніцай жаночага руху стала Надзея Андрэеўна Ермакова, а першым і доўгі час нязменным кіраўніком была Наталла Іванаўна Петрачкова.

«Пярвічка» расла, у хуткім часе яна стала аб'яднанай арганізацыяй ААТ «ААБ Беларусбанк» ГА «Беларускі саюз жанчын». Сёння ў нас 128 нізавых арганізацый, у тым ліку створаных у даччыных кампаніях банка — «ААБ Лізінг», «ААБ Кансалт», санаторыі «Спадарожнік». Мы аб'ядноўваем 7752 жанчыны, і гэта самая вялікая структура ў краіне.

Беларускі саюз жанчын вядомы сваімі дабрачыннымі справамі. Мы таксама шмат увагі надаём гэтым напрамкам. Аб'яднаная арганізацыя банка аказвае дапамогу цяжка хворым жанчынам і дзецям, іншым катэгорыям грамадзян, якія трапілі

ў складаную жыццёвую сітуацыю. Мы актыўна ўдзельнічалі ў акцыі «Марафон падтрымкі» медыкам і медыцынскім установам ва ўмовах пандэміі COVID-19. Традыцыйна загадзя рыхтуемца да навагодняй дабрачыннай акцыі «Нашы дзеці», наведваем сацыяльныя прытулкі, дзіцячыя дамы, дамы сямейнага тыпу (наш банк, дарэчы, пабудаваў і курыруе 16 такіх дамоў). Летась падтрымка аказана на 56,5 тысяч рублёў. Штогадовымі для нас сталі акцыі «Дабро не мае межаў» (яна ахоплівае дзяцей-сірот памерлых работнікаў банка, такіх 52), «Збяром партфель разам» —

дапамога школьнікам напярэдадні новага навучальнага года. Арганізацыя цесна супрацоўнічае з Рэспубліканскім рэабілітацыйным цэнтрам для дзяцей-інвалідаў: дзевяць дзяцей-інвалідаў работнікаў банка з розных рэгіёнаў прайшлі бясплатную медыцынскую рэабілітацыю ў гэтай установе.

Сёлета ў лютым пярвічны арганізацыі Саюза жанчын банка правялі акцыю «Марафон добрых спраў», мэтай якой стала падтрымка тых, хто мае патрэбу ў цёплых рэчах. Марозная зіма сама падказала вектар работы. Былі сабраны прадметы першай неабходнасці, пасцельныя рэчы, зімовая вопратка і абутак, якія перадалі манастырам і касцёлам, падраздзяленням Чырвонага Крыжа, у дамы начнога прытулку, сем'ям, дзе часова не працуюць бацькі, і г. д.

Не засталіся па-за нашай увагай у спюдзёнае надвор'е і бяздомныя жывёлы: у зоаабарончыя арганізацыі і валанцёрам былі перададзены сотні кілаграмаў кармоў, лекаў, вакцыны, латкі і іншае. Некаторых жывёл удалося забраць з вуліцы і ўладкаваць на ўтрыманне. Здавалася б, дробязь — ратаваць кацянят ад марозу, як было, напрыклад, у Воранаве. Але гэтая наша ініцыятыва выклікала жывы водгук, нам дагэтуль тэлефануюць, хтосьці — каб выказаць падзяку, іншыя прапануюць сваю дапамогу.

Мне пашчасціла быць дэлегатам VI Усебеларускага народнага сходу. Запалі ў душу словы Прэзідэнта А. Р. Лукашэнкі: «Як толькі нас падзеліць у нашым уласным доме — мы будзем асуджаны, мы загінем. Мы не павінны дапусціць гэтага падзелу». Такія словы не пакінулі абыякавымі ў зале ніводнага чалавека. «Пакуль мы адзіныя — мы непераможныя» — не проста лозунг. Тут закладзены глыбокі сэнс, гістарычны вопыт і гістарычная памяць народа. Пакуль мы ўсе разам (няхай розныя, няхай у кожнага свае мэты і погляды), мы можам многае: захаваць цэласнасць і незалежнасць краіны, прызнаць памылкі і пайсці далей.

Жанчыны Беларусі мудрыя і справядлівыя. Па сваёй сутнасці жанчына — стваральніца, а не разбуральніца, яна — цэнтр Сусвету. Яна заклікана нараджаць і выхоўваць дзяцей, уладкоўваць дом, клапаціцца пра старых і дапамагаць слабым. Я не перастану паўтараць, што жанчыны Беларусі адукаваныя і разумныя,



ініцыятывы і таленавітыя, адкрытыя і добрыя, цяплівыя і мудрыя. Незалежна ад прафесіі і пасады, яны не баяцца цяжкасцей, заўсёды гатовыя прыйсці на дапамогу, узяць на сябе адказную і складаную работу і давесці даручаную справу да канца. Я пераканана, што ўсе памкненні жанчын

ідуць ад чыстага сэрца і з найлепшымі намерамі. І будзьце ўпэўнены, што ўсё дабро, якое жанчына нясе ў наваколны свет, абавязкова ёй вернецца. Няхай усе выдатныя якасці кожнай з нас, памножаныя на тысячы іншых, і ў будучыні застануцца візіткай жанчын нашай Беларусі.



ОАО «БЕЛФА» – производитель искусственного и шерстяного меха на трикотажной основе

Сегодня мы производим мех:

- ✓ для верхней одежды гладкий и жаккардовый;
- ✓ для подкладки верхней одежды с вложением шерсти, синтетический, с вложением хлопковых волокон;
- ✓ для «экошуб»;
- ✓ для зимней и демисезонной обуви шерстяной и синтетической;
- ✓ для мягкой игрушки и маскарадных костюмов;
- ✓ для воротников и головных уборов «спецназначения»;
- ✓ для декоративных изделий с содержанием натуральных волокон шерсти и хлопка.

Отдел продаж
Тел.: +375 2334 50227
e-mail: sales@belfa.by
toys@belfa.by

Бюро маркетинговых исследований
Тел.: +375 2334 50107

WWW.BELFA.BY

УНП 400076540

Вся жизнь главного ландшафтного архитектора мастерской Минскпроекта Анна АКСЁНОВОЙ связана со столицей. Вот уже больше 40 лет она трудится над тем, чтобы Минск становился красивее и комфортнее. О профессии, городах, людях беседуем с одним из самых авторитетных ландшафтных архитекторов страны.

Пик формы архитекторы достигают в зрелости

— Мне кажется, большинство работающих женщин мечтают о пенсии как лучшем времени, когда, наконец, можно притормозить, перевести дух и немного пожить для себя. Но у вас, Анна Алексеевна, видно, иное мнение на этот счёт?

— В молодости тоже мечтала о том, как замечательно заживу на пенсии. А когда это время наступило, всё оказалось иначе. Меня уговорили ещё задержаться, и сама почувствовала: хочется закончить незавершённое. Требуется доработки мемориальный комплекс «Тростенец», парк Дружбы народов, парк им. М. Павлова, парк «Мини-Беларусь», набережная Свислочи. Мечтаю воссоздать регулярный «Итальянский сад» в составе замкового комплекса в г. п. Мир, который существовал там в XVI веке. По сохранившимся описаниям выполнен уже его проект. Перспектива увидеть свои замыслы воплощёнными, реализовать накопленный опыт и знания не позволяет пока остановиться.

— Как вы угадали с профессией? Почему решили стать архитектором?

— Моя предрасположенность к изобразительному искусству, возможно, наследственная. Дедушка по отцу — Сидор Аксёнов — был художником, погиб в Ленинграде во время



Счастье созидания

Ольга ПОКЛОНСКАЯ
Фото автора и из архива
А. АКСЁНОВОЙ

блокады и похоронен в братской могиле Пискаревского кладбища. Я не училась в специализированных школах, но рисовала хорошо и с удовольствием. Родители с детства приобщали нас с сестрой к прекрасному, водили в музеи и театры. Окончила музыкальную школу по классу аккордеона, любила математику. Известный архитектор Александр Петрович Воинов, с которым дружили родители, посмотрев мои рисунки, вынес вердикт: «Способности есть» и посоветовал после окончания школы поступать на архитектурный факультет. Учиться в БПИ было интересно. Неслучайно об архитекторах говорят «голубая кровь»: это элита, создатели, творцы. Никогда не пожалела о выборе профессии.

— У вас сразу всё удачно сложилось?

— Для успеха в нашем деле нужно время. Опыт накапливается десятилетиями, и пик творческой формы приходится обычно на зрелые годы. Мне повезло с учителями. После института распределилась в Минскпроект в мастерскую к Виктору Владимировичу Крамаренко. В то время коллектив, который он возглавлял, работал над Дворцом Республики. Позже в составе бригады известного дизайнера Николая Николаевича Грибова занималась проектированием дизайна 1-й линии Минского метрополитена. В тяжёлые перестроечные годы основатель ландшафтной мастерской Борис Олегович Юртин предложил участвовать в проекте по благоустройству внутреннего двора территории Дома правительства. Я с энтузиазмом откликнулась.

Города и люди

— Почему вы решили развиваться как ландшафтный архитектор?

— Это направление оказалось мне ближе, чем все остальные. Люблю природу, считаю важным, чтобы жители мегаполисов не забывали о своей связи с ней. Совместить камень, бетон, растения, вписать здания в ландшафт, подарить горожанам комфорт и вместе с тем окружить зеленью — непростая, но очень увлекательная задача. К сожалению, в Беларуси ландшафтных архитекторов нигде не готовят, их явно не хватает.

— Анна Алексеевна, скажите, отвечает ли наша столица современным требованиям, которые предъявляет современная ландшафтная архитектура?

— Авторитетный ландшафтный архитектор Андреас Кипар, который приезжал в Минск, высоко оценил недавно реконструированные Лошицкий и парк Победы. Он сказал, что мы идём в ногу со временем, хотя поделился и своими замечаниями по поводу благоустройства городской среды.

— Вы не единожды возглавляли проекты, связанные с созданием или реконструкцией объектов, посвящённых теме войны. Что было самым сложным для вас в работе над ними? Какую цель как профессионал перед собой ставили?

— Признаюсь честно: мне пришлось потрудиться над собой, чтобы эмоционально выдержать работу над созданием мемориала «Тростенец». Долго думала, браться ли за него; изучила много исторических материалов и всё-таки решилась. И другие объекты дались непросто. Но, убеждена, они нужны для сохранения истории и воспитания культуры памяти.





— Профессия помогает вам поддерживать свою физическую форму?

— Конечно. Двигаться приходится много. Любой парк требует выезда на место, знакомства с его территорией, а ведь это десятки гектар. Но и за питанием в зрелом возрасте приходится следить.

Досье

Анна АКСЁНОВА — главный архитектор проектов мастерской ландшафтной архитектуры УП «Минскпроект», член Союза дизайнеров Республики Беларусь и Союза архитекторов Беларуси, Международной федерации ландшафтных архитекторов (IFLA), Европейской федерации ландшафтных архитекторов (EFLA). Автор таких объектов, как парк Победы, площадь Государственного флага Республики Беларусь, территория дворцово-паркового ансамбля Дворца Независимости, реконструкции набережной реки Свислочь вдоль Троицкого предместья, парка им. Я. Купалы. Под её научным руководством проведена реконструкция военных захоронений по ул. Козлова, бульваров по ул. Ленина и ул. Комсомольской, усадебно-паркового комплекса в Лошице, парков замкового комплекса в Несвиже, обелиска Минск — город-герой, площади с монументом Победы и других. Награждена нагрудным знаком «Почётный строитель Республики Беларусь», медалью «За трудовые заслуги». По итогам 2018 г. названа «Человеком года в сфере культуры» за сохранение историко-культурного наследия Республики Беларусь.

— А есть любимые творения?

— Банально, но все объекты как дети. Начинаешь с чистого листа, собираешь информацию, знакомишься с территорией, обдумываешь замысел и до самого завершения живёшь им. Когда глубоко погружаешься в тему, толчки к творчеству ощущаешь отовсюду: что-то приходит во время беседы, чтения, прогулки, иногда даже во сне. После сдачи объекта какое-то время мысленно привязана к нему, причём в этот период замечаю только недоработки. Даже фильмы, которые снимают в Минске, меня обычно интересуют в первую очередь экстерьером, где разворачиваются события. Смотрю на те объекты, которые создавались мной, стараюсь беспристрастно, со стороны оценить результат.

— Вы верите в то, что архитектура городов как-то влияет на жителей?

— Надеюсь на это. Всего один пример. Когда начинала работать, применение стекла в благоустройстве общественных пространств не поощрялось: считалось, что этот материал провоцирует на вандализм. Сегодня вопрос так уже не стоит.

— Часто слышишь о том, какой Минск чистый и зелёный город. Но есть ведь в столице и районы — настоящие каменные джунгли.

— И это проблема: жить там некомфортно. Безликий урбанизм плохо влияет на людей. Я сама 20 лет назад переехала из центра в микрорайон Уручье отчасти по причине экологии. И очень этим довольна: люблю гулять в парке «Уручье», который в своё время проектировала вместе с коллегами. У нас есть очень зелёные районы. К сожалению, в нашей столице мало вековых деревьев. Совместно со специалистами НАН Беларуси ландшафтные архитекторы разработали программу спасения и охраны таких памятников природы.

— Что, на ваш взгляд, составляет лицо Минска? Что ему нужно обязательно сберечь?

— Лицом столицы считаю проспект Независимости: он уникален. Признаюсь, мне он нравился больше, когда вдоль него росли большие липы, когда по нему ходили троллейбусы, ощущался пульс жизни. К счастью, в

Минске сохраняется водно-зелёный диаметр вдоль Свислочи, большие массивы зелени. Но есть и досадные ошибки. Крайне болезненным стало появление рядом со зданием цирка гостиницы Кемпински — пример, когда нарушены сразу три закона архитектуры! Это здание разрушило цельность и гармоничность архитектурного ансамбля. И на Октябрьской площади недавно построенный бизнес-центр «Капитал Палас» смотрится неорганично. Такие непродуманные решения дорого обходятся. Тем более что мы предлагали на этом месте воссоздать ландшафтный сквер, откуда открывалась бы живописная перспектива на Большой театр Беларуси.

— Из тех городов, в которых повезло побывать, какие больше всего пришлись по душе?

— Меня подкупают европейские города с сохранившимися со времён средневековья историческими центрами, узенькими улочками, уютом. Например, Цюрих в Швейцарии, Мальмё в Швеции, Турин в Италии, много-много других.

Конкурентное преимущество

— Почему, на ваш взгляд, среди известных белорусских архитекторов заметно больше мужчин?

— Архитектура требует огромной самоотдачи. Мужчины меньше, чем женщины, обременены бытом, семейными заботами, могут больше времени и сил посвятить профессии. Я не поднималась по служебной лестнице, пока дочь не выросла. И только ближе к 50 годам возглавила бригаду архитекторов и стала работать самостоятельно. Сегодня много девушек идут в архитектуру, и им приходится прилагать усилия, чтобы доказать профессиональную состоятельность. Но я вижу энтузиазм. Всё чаще женщины возглавляют не только проекты и мастерские, но и управляют городской архитектурой.

— Всегда ли видно: разрабатывали проект женщина или мужчина?

— Я обычно вижу. Мужская архитектура более урбанистична. Женщины деликатнее, бережнее относятся к природе.

красавік 2021

— Какие качества вы считаете обязательными для успеха в вашей профессии?

— Талант и трудолюбие. Без этих качеств мало чего добьёшься. Настоящий архитектор думает о работе постоянно, даже на отдыхе. Среди своих наград особенно дорожу медалью «За трудовые заслуги». Считаю её заслуженной.

— Вам часто приходилось отказываться от своих идей, идти на компромиссы?

— Не без этого. Любой объект проходит этапы согласования. Порой из-за экономии средств архитекторы вынуждены упрощать проекты. Но как бы тяжело ни давался объект, если берусь за него, обычно довожу до конца. Не в моих принципах бросать работу на полпути.

— Вы жёсткий руководитель?

— Иногда в интересах дела приходится быть такой. Но вообще-то стараюсь избегать конфликтов, резкой критики, поправляю тактично, подсказываю, в каком направлении лучше развиваться, поощряю инициативу.

Завидное постоянство

— Вы проработали в одной организации четыре десятка лет. В человеческих отношениях вас отличает такое же постоянство?

— Пожалуй. Во всяком случае, с мужем Александром Михайловичем мы вместе уже больше 40 лет. По сей день дружу с некоторыми одноклассниками, однокурсниками, коллегами первых лет работы в Минскпроекте. Все они — порядочные, отзывчивые, честные, надёжные люди. Это мой бесценный капитал, которым бесконечно дорожу. К сожалению, с возрастом ближний круг уже не пополняется, а только редет.

— Помимо вас, в семье есть архитекторы?

— Увы. Муж по специальности — инженер по электронике, сейчас на пенсии, возглавляет Белорусскую федерацию по древней восточной игре «го». Дочь Татьяна окончила юридический факультет БГУ, замужем, живёт и работает на Кипре. Её становление пришлось на сложные 1990-е годы. Архитекторы тогда оказались не востребованы. Моя зарплата в эквиваленте составляла 28 долларов, а какой-то период её вообще не платили. К счастью, муж тогда неплохо зарабатывал, и я могла позволить себе остаться в Минскпроекте. Но глядя на меня, дочь не захотела продолжать династию архитекторов.

— Чему вы посвящаете свободное время?

— Читаю, особенно люблю историческую литературу, серию ЖЗЛ, иногда хожу в театры, особенно люблю театр оперы и балета. На любительском уровне играю с мужем в «го». Вместе с ним побывала на чемпионатах мира по этой игре в Корею, Китае, Японии. В Японии посетила Токио и Мацуи. Было любопытно взглянуть на восточную архитектуру, почувствовать разницу между столицей и небольшим городом, в котором сильнее ощущается национальный колорит.





Несмотря на давнюю, ещё школьную мечту стать программистом, Полине это удалось не сразу. Была освоена не одна профессия, прежде чем в её трудовой книжке появилась запись «работчица веб-приложений». О поиске своего «я», гендерных стереотипах и сложностях в работе программиста мы беседуем с сотрудницей ЕРАМ Полиной ПЯТКОВСКОЙ.

Бабушка, мама, я — ДИНАСТИЯ

«Работа в IT-компаниях привлекательнее, чем на заводе, и это совсем не деньги»

— Именно с мечтой стать программистом я поступила в Минский радиотехнический колледж, получила там высшее образование по специальности «Педагог-программист». Почему-то все считали, что первое слово в квалификации важнее, и мне оказалось сложно найти работу в IT-сфере. В какой-то момент мама предложила попробовать устроиться на Минский электротехнический завод, где работает она и где проработала более 35 лет моя бабушка.

Думаете, заводская династия — это запросто? Я прошла целых шесть собеседований с руководителями разных отделов, прежде чем меня взяли на завод. Первое время я была счастлива. Сейчас, анализируя тот период, чувствую прежде всего благодарность людям, которые трудились рядом. Но есть много нюансов, из-за которых работа в IT-компаниях выигрывает по отношению к производствам, и это не деньги, а иные перспективы.

Мой рабочий день на заводе начался в 7.30 утра. Если на электронной проходной приложить пропуск позже, чем 7.20, — считается, что ты опоздал. Ведь очевидно: пришёл в 7.25 — сразу не приступишь к работе, т. к. будешь включать компьютер, снимать верхнюю одежду...

Полина Пятковская: «Через тернии к мечте»

Виталина БАНДАРОВИЧ

Фото из архива
П. ПЯТКОВСКОЙ

Но к ранним подъёмам я быстро привыкла. Самое сложное — когда у тебя объективно нет задач. Тебе поручили, ты стараешься, усердно с утра до вечера решаешь, и вот всё сделал — а новой работы нет. И нельзя уйти домой пораньше. И нет никаких бонусов за то, что выполнил быстро и качественно. Коллеги шутили: «Полина, торопись медленно!». За пять лет работы на заводе это «сидеть от звонка до звонка» превратилось для меня в проблему. Всё чаще откладывала выполнение задачи на последний момент, понимая, что моя квалификация теряется (сейчас всё наоборот: заказчик счастлив, если я сделаю работу раньше, и даже доплатит за это).

Но наличие свободного «рабочего» времени тоже можно использовать с пользой для себя. Например, я подготовилась к сдаче на водительские права, пошла учиться на второе высшее и начала изучать прогрессирующие языки программирования. В будущем это мне очень помогло, ведь на заводе мы работали с устаревшей информацией и программами. Вообще, там было много ограничений, мешающих профессиональному развитию, — хотелось разорвать эти цепи и двигаться дальше.

Многие коллеги и знакомые крутили у виска, когда слышали, что я собралась увольняться с завода, где «вполне приличная зарплата». Но я уходила не «куда», а «откуда». Хотелось попробовать жить в другом ритме. Тогда я купила билеты и улетела по программе Au-pair в Данию.

Поиск себя

«Был период, когда я ходила на свидания, чтобы поехать»

— Обосноваться в Дании как программист я не могла: язык программирования, которым я пользовалась на заводе, здесь нигде не был востребован. Но программа Au-pair нацелена на то, чтобы молодые люди изучали зарубежные языки и культуру, заводили контакты, учились быть полезными обществу. Я жила в датской семье, с которой заключила контракт. В мои обязанности входила помощь с детьми и по дому, в свою очередь я имела жильё, питание и деньги на карманные расходы. И совершенствовалась в английском.

Когда вернулась в Беларусь, отчётливо понимала, что моя квалификация программиста весьма далека от требований времени. Решила стать бариста — по счастливой случайности: одна кофейня искала работника и готова была бесплатно меня обучить. Это яркий период моей жизни, весёлое время: я познакомилась со многими интересными людьми. В нашей кафе часто заходила девушка, которая работала администратором в фитнес-клубе. Мы подолгу беседовали обо всём. Однажды она сказала, что скоро уезжает, и предложила устроить меня на своё место. Всё складывалось неплохо, но мне хотелось заработать денег для обучения на курсах программирования.

И тогда я решила вновь поехать в Данию. На этот раз я ехала как турист и могла рассчитывать в финансах только на себя. С улыбкой вспоминаю такой период, когда я ходила на свидания, чтобы поехать. Нужно сказать, что я честно говорила парням, что я иностранка и попала в непростую ситуацию — не хотелось никого обманывать. Самое интересное, что молодые люди, которые приглашали меня на свидания, воспринимали всё это легко и с юмором. Как правило, это были забавные и добрые встречи.

В Дании я подрабатывала как эбби-ситтер, помогала разным семьям с уборкой. Там иначе относятся к труду, уважают любые профессии, поэтому спустя время мне удалось скопить денег. Кроме того, я хорошо подтянула английский и начала учить язык программирования Java. Когда вернулась в Минск, отложенные деньги использовала, чтобы оплатить курсы программирования при Парке высоких технологий.

В IT идут упорные

«Всего один неправильный символ — и у кого-то пропадёт большая сумма денег»

— После курсов программирования для меня опять начался поиск работы. Я составила себе список IT-компаний и каждый день вставала утром пораньше, чтобы отправить рекрутерам свои данные. Поставила задачу: отсылать не меньше трёх резюме в день.

Вообще, для ученика курсов без опыта считается удачей, если пригласят на собеседование. Даже этого нужно добиться. После долгих поисков я получила отклик от одной из компаний, куда меня взяли. Несмотря на то, что работа здесь у меня не сложилась, она подарила мне мужа и подругу.

Айтишникам платят хорошо, но больше радует то, как к тебе относятся наниматель. Ты чувствуешь уважение, заботу и поддержку. Сейчас я работаю в ЕРАМ, это огромная корпорация. Сотрудникам предоставляют много бонусов: тренажёрные залы, медицинские центры, курсы, салоны красоты... Почти по любому запросу можно получить скидку. На что-то и вовсе можно не тратить. В моменты отчаяния это очень мотивирует (смеётся).





“ ИТ-индустрия — это растущая в геометрической прогрессии сфера. Если не расти вместе с ней, не следить за новинками, не быть заинтересованным в своём профессионализме, есть риск стать невостребованным. ”

Бывают трудные моменты, когда хочется всё бросить. Профессия нелёгкая, а ответственность большая. Особенно когда работаешь с базами данных. Например, проект связан с банковской сферой: всего один неправильный символ — и у кого-то на счету пропадёт большая сумма денег. Иногда решение задачи лежит на поверхности, а иногда требуется много усилий и терпения.

ИТ-индустрия — это растущая в геометрической прогрессии сфера. Если не расти вместе с ней, не следить за новинками, не быть заинтересованным в своём профессионализме, есть риск стать невостребованным. Ошибка может стоить дорого, поэтому иногда нужно перевернуть большое количество информации, чтобы найти оптимальное решение. В моменты, когда я начинаю сомневаться, нужна ли мне эта непростая работа, вспоминаю, какие возможности передо мной открываются и сколько интересных вещей я здесь узнаю.

Ещё 5 вопросов о сфере ИТ

— Ваш муж тоже программист, вы оба работаете в одном направлении. Это мешает или помогает?

— Мы работаем не только в разных компаниях, но и в разных частях приложения. Есть «фронтенд» — часть приложения, которую видит пользователь, и «бэкенд» — часть, которая остаётся для него скрытой. Муж пишет первую, я — вторую. Часто мы не понимаем друг друга, когда делимся рабочими моментами, но всё равно внимательно слушаем (улыбается). Кто ещё выслушает, когда из-за ковида не ходим в офис? Кто ещё скажет «Давай, действуй!»



Иногда мы спорим, кто из разработчиков должен делать ту или иную часть. Но в итоге очень хорошо, что мы дополняем друг друга. Потому что случается по работе затронуть чужую область, и тогда есть с кем посоветоваться. Когда вы оба айтишники, то мыслите на одной волне. Не нужно что-то долго объяснять. Не знаю, какво быть замужем за человеком другой профессии, не пробовала (улыбается).

— Много ли девушек в IT-сфере? Сталкивались ли вы с гендерными предрассудками?

— Девушек и парней, как мне кажется, примерно поровну. Я сталкивалась с предрассудками, но не в IT-компаниях. Раньше случалось на собеседовании получать отказ из-за того, что я «молодая девушка»: спрашивали, есть ли парень, не собираюсь ли я замуж и в декрет... На эти вопросы никогда нет правильных ответов.

— Есть ли «женские» и «мужские» специализации в IT-компаниях?

— Думаю, нет. Всё зависит от того, кому что нравится. Я работаю в достаточно сложном направлении. Серверная разработка — не то, что некоторые ожидают услышать от девушки. В «бэкенде», по моим наблюдениям, работает примерно 40 % девушек и 60 % парней. У тестировщиков, например, соотношение наоборот.

— С чего бы порекомендовали начать путь в IT-сообщество?

— С курсов, которые имеют высокий рейтинг. Не важно, какое у вас образование, сколько вам лет и где вы теперь работаете. Со мной в группе учились самые разные люди. Была девушка, которая всегда говорила, что она чистейший гуманитарий. А сейчас она — отличный Java-разработчик. Хорошие курсы стоят недёшево, будьте к этому готовы, но потом это окупится. Не сразу всё получится, не стоит отчаиваться — нужно проявить упорство.

— Поделитесь планами и мечтами: чего хотите достичь на работе и в жизни?

— Хочу профессионально расти и стать на проектах человеком, к которому будут прислушиваться, спрашивать совета. Поэтому стремлюсь нарабатывать больше опыта в этом направлении. Сейчас мы с мужем находимся в



процессе релокации — переезжаем в польский офис. Планы грандиозные: улучшить английский, начать учить польский и поближе узнать культуру другой страны. Не знаю, насколько мы там задержимся, но хотелось бы скорее вернуться в Беларусь. А пока я стараюсь не заикливаться только на работе, уделять время хобби — оно обязательно должно быть у каждого человека. У меня это фотография.





Дав силу голосу в лесу, можно услышать эхо. Как отзвук времени, как долгожданный ответ. Эхо в лесу — тайна.

И рождает её наш голос.

Такой же тайной владеют и артисты заслуженного коллектива Республики Беларусь, вокальной группы «Камерата»: их голоса, звучащие а капелла, затрагивают глубинную суть, открывая нам аутентичность музыки. Их композиции порой могут не содержать ни единого слова — это настоящие звуковые полотна, передающие проникновенную эмоцию. Артисты виртуозно имитируют музыкальные инструменты, звуки природы, демонстрируют мастерство импровизации.

О вдохновении, женском взгляде на творчество мы поговорили с художественным руководителем «Камераты» Ольгой ВОРОБЬЁВОЙ.

— Вокальные традиции а капелла, голосовой полифонии зародились в народном творчестве и церковном пении. В этом плане вы дарите современному слушателю аутентичность.

— Да. Мы стремимся каждое вокальное произведение исполнять так, чтобы раскрыть многогранность, богатство голоса. И фольклор стараемся расцветить, «подсветить» в нём краски, которые спрятаны. Не хотелось бы существовать в рамках традиционного народного коллектива, который поёт белорусские песни. Всё это уже есть на сцене. Наша мысль шла дальше: сделать «Камерату» особенной и

узнаваемой. Но, конечно, у нас сильна связь с фольклором.

— Первые концерты «Камераты» состоялись в далёком сегодня 1986 году. Как жанр а капелла был воспринят тогда белорусской публикой?

— Всё начиналось с квартета, который создал Олег Шикун. «Камерата» — его творение. Он вернулся из Москвы, получив образование в Московской консерватории по специальности «Дирижёр-хоровик», приехал сюда по распределению и организовал свой коллектив. Вскоре квартет стал квинтетом, потом расширился до

Постигнуть тайну а капелла



Наталья СВЕТЛОВА
Фото из архива
О. ВОРОБЬЁВОЙ

камерного хора. И всё это время происходило нащупывание того жанра, в котором бы хотелось петь. Мы спели очень много классики, начинали исполнять какие-то джазовые композиции, и авангард, и много всего разного...

Но «Камерата», которая сейчас, уже другая. Изменился стиль, жанры. Приоритет — собственная авторская музыка. Все сегодняшние наши программы — на основе репертуара, написанного мной.

— Чем вдохновляетесь, когда пишете музыку для ансамбля?

— Мои авторские композиции можно охарактеризовать так: «музыка от сердца». Если чувствую необходимость, чтобы ренессанс перешёл, например, в поп, — смело делаю это. Экспериментов много, и, конечно, присутствует фольк. Чтобы его «разукрасить», пользуюсь и какими-то классическими идеями, но никаких цитат. За всё время я использовала только одну народную песню «Зажурьлася крутая гара» — она у меня процитирована в композиции «Ангел мой». Кто-то говорит, что мы делаем обработки. Но нет, это не обработки, — это оригинальные авторские многоголосные произведения.

«Камерата» полноценно использует технику микрофонного пения и электронной обработки, в своём исполнении поднимаясь порой до звучания полновесного симфонического оркестра.

— Вам нужна какая-то специальная атмосфера для творчества?

— Пишу музыку в классе в филармонии, когда мне никто не мешает. Конечно, нужен компьютер с программой Sibelius. Дома тоже могу что-то зафиксировать, проиграть на фортепиано. Иногда мысли приходят в машине — беру диктофон и записываю прямо на ходу (смеётся). Таким образом, творю при разных обстоятельствах: я всегда наготове. Например, композиция «Крылы» появилась, когда я стояла на светофоре на площади Якуба Коласа, ожидая разворота. Если мне нужно отвлечься от работы, то это шоппинг: еду в магазины, хожу и высматриваю что-то интересное, красивое. Так я отдыхаю. Мне не стыдно в этом признаться, думаю, для женщины это нормально. Ещё езда за рулём прекрасно переключает мозги.



“ «Камерата» полноценно использует технику микрофонного пения и электронной обработки, в своём исполнении поднимаясь порой до звучания полновесного симфонического оркестра. ”





— Бывают ли моменты, когда вас покидает вдохновение?

— Раньше вдохновение, наверное, пропадало чаще, а сейчас, в период пандемии, карантин обостряет все чувства. И, думаю, сегодня появляется больше произведений искусства — книг, картин, музыки. Времени свободного много, а значит, больше возможности для творческих людей что-то создавать. Главное — не лениться, не прозевать этот момент, подаренный нам, чтобы делать что-то новое.

— Однажды «Камерата» выступала перед норвежским королём. Как это случилось?

— Это было в городе Ставангере, для короля мы специально сделали свою аранжировку песни «Мишель» Битлз: он любит эту композицию. Очень переживали, понравится ли. Но всё прошло замечательно. Король оказался открытым, приветливым человеком, и наше выступление ему пришлось по душе.

Кроме того, в числе наших зрителей был и тогдашний премьер-министр Норвегии, мистер Кьелл Магне

Бондевик. Мы были на джазовом фестивале в городе Молде, что на севере Норвегии. Когда там прекрасная погода, можно любоваться на фьёрды. Фестиваль проходит летом (август), на открытой площадке. На фоне фьёрдов — потрясающего цвета морская вода, яркое чистое небо, прекрасные открытые слушатели... А премьер-министр Бондевик настолько любил музыку, джаз, что сам шёл вместе с музыкантами с барабаном в руках. И ему тоже очень понравилось наше выступление.

— «Камерата» уникальна: в нашей стране нет аналогов вашему коллективу.

— В мировой практике группы, выступающие в таком жанре, были давно. Но наша особенность — всегда живой звук, у нас нет фонограмм. Многие поют а саpелла с «минусовкой», мы — нет. Чистый звук — pure sound — это мы!

— Сегодня у руля «Камераты» стоит женщина. Какая вы как руководитель?

— Лояльная, требовательная, но не очень строгая. В нашей сфере

невозможно применять какие-то военные тактики. Нельзя делать нашу музыку с характером солдафонским, в плохом смысле слова. Считаю, что дух свободы необходим для творчества. И это очень важная составляющая атмосферы в коллективе.

Мне много помогает коллега Александр Довнар. Если нужен твёрдый, жёсткий шаг, если надо решить какие-то организационные моменты, на Александра всегда можно положиться. А вообще, не зря существуют энергии Инь и Янь — они должны циркулировать и взаимопроникать. На сцене нас четыре женщины и три мужчины, а ещё в коллективе есть звукорежиссёр. Баланс женского и мужского!

Считаю, что люди — это самая большая драгоценность. За столько лет мы так сплотились, что сегодня как одна семья. Было время, когда у нас не прекращались туры-гастроли, и мы проводили с «Камератой» времени больше, чем с родными. Они понимают и принимают наш образ жизни, нашу преданность музыке. Нам очень важно то, что мы делаем, и за это нас ценят наши слушатели.



Урачыістасць

з урачыістасцей

Вялікдзень (Пасха) — вельмі важнае, шматзначнае свята для ўсходніх славян на працягу многіх стагоддзяў. Велікодныя матывы шырока прадстаўлены ў міфалогіі і фальклоры, народных традыцыях. У многіх абрадах падчас святкавання Вялікадня прысутнічаюць сюжэты і матывы, характэрныя для народнага календара сустрэчы вясны: ушаноўваецца вясновае абнаўленне прыроды, якое дае пачатак новаму жыццю для ўсяго жывога.

Вялікдзень — Уваскрэсенне Хрыста — для хрысціян-вернікаў з'яўляецца адным з галоўных царкоўных свят: дзень, у які здзейсніўся пераход ад смерці да Жыцця, ад зямлі — да Неба. «Хрыстос уваскрос!» — і для людзей пачынаецца новы этап, урачыстае пераможнае шэсце дабра над злом, святла над цемрай. Збавіцельная ахвяра Ісуса Хрыста выратавала чалавека з-пад улады граху і нянавісці. «Урачыстасць з урачыстасцей» — так яшчэ называюць хрысціяне Вялікдзень.

Але ў святкаванні яго і сёння захавалася многае са славянскай народнай традыцыі. Напрыклад, Чысты чацвер паводле старажытных звычаяў — завяршэнне падрыхтоўкі да сустрэчы з продкамі, якія на некаторы час вяртаюцца з іншага свету ў свае сем'і. Таму да іх «прыходу» старанна рыхтаваліся:



Фота А. МІКУСА

мылі сталы, лаўкі, вокны, дзверы, ператрасалі ложка і дываны, бялілі печ і сцены, чысцілі гаршкі і іншы посуд... А ў царкоўнай традыцыі Вялікі чацвер прысвячаюць успамінам пра Тайную Вячэру, падчас якой Хрыстос устанавіў Святое Прычасце. У гэты дзень вернікі, за выключэннем нейкіх надзвычайных сітуацый, абавязкова прыходзяць у храм і прычашчаюцца. Сутнасць не ў прыбіранні жылля, а ў духоўным ачышчэнні, пакаянні і падрыхтоўцы душы да Вялікадня. Натуральна, чысціня ў доме перад святам павінна быць, аднак важнейшая чысціня духоўная.

ЗВялікаднем звязана мноства розных народных павер'яў. Славяне верылі, што ў гэты дзень раскрываюцца

нябёсы і можна папрасіць у Бога тое, што вельмі хочацца.

Здаўна вясновае абуджэнне прыроды ўшаноўвалі чырвонымі яйкамі. Чырвоны ў народнай культуры — колер жыцця, сонца, урадлівасці, здароўя, а таксама колер замагільнага свету. Часта ён надзяляецца ахоўнымі ўласцівасцямі: усім вядомыя чырвоныя ніткі як абярэг.

Сама традыцыя фарбавання як з'явілася задоўга да хрысціянства. У Афрыцы знойдзены аздоблены разьбой страусаваыя яйкі, узрост якіх каля 60 000 гадоў. Залатыя і сярэбраныя яйкі сустракаюцца ў пахаваннях старажытных егіпцянаў, датаваных пачаткам III тысячагоддзя да н. э.

У многіх народаў яйка з'яўлялася ўвасабленнем жыцця і сіл прыроды, асацыявалася з урадлівасцю зямлі, з яе вясновым абраджэннем, пра

Марыя МАРОЗ

што ёсць розныя легенды. Знойдзены цікавыя малюнкі, на якіх адлюстраваны архаічныя ўяўленні славян пра Сусвет. Светабудова ім здавалася падобнай на велізарнае яйка. Пасярэдзіне, падобна жаўтку, размешчана сама Зямля. Верхняя частка жаўтка — гэта свет людзей; ніжні бок — свет памерлых. Вакол Зямлі (дзе яечны бялок і шкарлупіна) намалюваны сферы — Сонца і зорак, Месяца і вятроў, нябеснага Акіяна, невычэрпнай крыніцы дажджоў.

Розныя народы ў рознай ступені захавалі старажытныя традыцыі ўпрыгажэння яек. Ёсць проста фарбаваныя яйкі; ёсць пісанкі — яйкі, размаляваныя сюжэтнымі і арнаментальнымі ўзорамі; ёсць драпанкі — упрыгожаныя ўзорамі ў выглядзе палосак, плям і крапінак. Самы распаўсюджаны спосаб фарбавання яек — цыбульным шалупіннем. Сёння велікодныя яйкі фарбуюцца ў розныя колеры, а ў якасці сувеніраў могуць быць выраблены з шакаладу, фарфору, гліны, дрэва і інш.

Уславян велікоднае яйка выкарыстоўвалася часта ў сакральных і ахоўных мэтах. Звычай мыцца на Вялікдзень вадой з гарлача, у які пакладзена чырвонае яйка, каб набыць прыгажосць і маладзецкую сілу, сустракаецца на захадзе Беларусі, на Украіне, у Македоніі і Балгарыі. Велікодному яйку прыпісваліся шматлікія магічныя ўласцівасці: яго кідалі ў агонь, каб спыніць пажар, з ім шукалі хатнюю жывёлу, якая заблудзілася, яго закопвалі ў полі, каб жыта радзіла, а лён меў буйныя галоўкі. Шкарлупіну ад велікодных яек не выкідвалі, а закопвалі ў садзе ці на агародзе: лічылася, што гэта паспрыяе багатаму ўраджаю.

Традыцыйна Вялікдзень святкавалі тры дні. Было прынята абменьвацца візітамі са сватамі і раднёй — ездзілі адзін да аднаго ў госці, частаваліся шчодро ежай. Аднак празмернасцей у пітве або разгулу з бойкамі, характэрнымі для Масленіцы і іншых свят, у велікодныя дні не было. Святочная бяседа праходзіла весела, радасна, але адначасова паважна і годна. У Светлы тыдзень на вуліцу выходзіла шмат людзей: прагульваліся, дэманструючы сябе, сваіх дзяцей, свае ўборы, і абавязкова дарылі адзін аднаму яйкі з пажаданнямі дабра.



Велікодны куліч

Сёння мы раскажам вам пра рэцэпт велікоднага куліча ад Соф’і Аляксеўны Размысла з Гродзеншчыны, яна амаль дзесяць гадоў служыла царкоўным пекарам.

Без малітвы падрыхтоўка велікоднага стала не бывае. Словы малітвы простыя: «Госпадзі, Маці Божая і ўсе святыя! Дапамажыце мне ў выкананні маёй працы». Затым трэба прачытаць «Ойча наш». Каб здоба ўдалася, важна настроіцца на добрыя думкі, адкінуць прэч усе крыўды і непаразуменні. Галоўнае — абысціся без залішняй мітусні, гаспадарыць акуратна, да мукі і хлеба праяўляць паважлівыя адносіны. Калі хто з хатніх перашкаджае, папрасіць адысці ў іншы пакой. Таксама не ставяць рошчыну на скрызья — цеста не падымецца!

Куліч велікодны: на 4 кг мукі спатрэбіцца 10—15 яек, 2 літры малака, 800 г цукру, 10 г ваніліну, 350 г сметанковага масла невялікай тлустасці, дрозджы, ванілін і соль.

Кулічы патрабуюць самай лепшай мукі, высокага гатунку, але і яе трэба прасеяць праз сіта некалькі разоў — тады здоба будзе далікатнай, лёгкай па шчыльнасці.

Малако сагрэць амаль да кіпення. Затым паступова, увесь час памешваючы, усыпаць у яго 2 шклянкі мукі і 1 шклянку свежых дражджэй. Пакінуць рошчыну спець у цёплым месцы на гадзіну-паўтары, прыкрыўшы чыстым ручніком.

Калі рошчына падымецца, замясіць цеста, дадаць астатнюю муку, 10 узбітых бялкоў, 5 цэлых яек, растопленае (але не да кіпення!) сметанковае масла, цукар, чайную лыжку солі і ванілін. У куліч па жаданні можна дадаць разынкі, карыцу, цукаты, мак, міндаль і інш.

Важна

Цеста месяц толькі сухімі рукамі да таго часу, калі яно перстане прыліпаць да стала. Цеста павінна атрымацца тугім. Каб добра вымесіць яго, спатрэбіцца прыкласці намаганні. На гэта ідзе каля гадзіны.

Гатовае цеста раскладваецца па формах, якія добра змазваюць сметанковым маслам (можна спатрэбіцца не адзін пачак, таму купляйце з запасам). Можна пракласці дно і сценкі пекарскай паперай. Сёння прадаюцца розных памераў аднаразовыя формы. А хочацца ўспомніць дзяцінства, вазьміце бляшанкі з-пад згушчанага малака — атрымаюцца кулічы-малышы.

Не варта цеста накладваць многа — форма павінна быць запоўнена прыкладна на 1/3 (куліч будзе расці). Добра пакінуць формы перад выпяканнем пастаяць яшчэ гадзіну ў цёплым пакоі.

Тэмпература духоўкі — да 220 градусаў. Кулічы выпякаюцца 35—40 хвілін. Калі залішне румянiцца нiз, пастаўце на дно духоўкі мiску з вадой, калi верх — накрыйце кулічы змочанай у вадзе пекарскай паперай. Правяраць гатоўнасць лепш за ўсё доўгай вострай драўлянай палачкай (або палачкай для сушы).

Пры афармленні кулічоў правяце фантазію. Зверху можна выкласці з цеста кветкі, каласкі, птушчак, а на галоўны куліч — крыжык. Калі перад выпечкай змазаць яечным бялком, то атрымаецца румяная залацістая скарыначка. Многім падабаецца ўпрыгожваць глазурай з цукру, іншым — каляровай пасыпкай. Тым, хто абмяжоўвае ўжываць цукар, можна зверху прысыпаць макама або кменам.



Пасха тварожная

На святочным сталае абавязкова павінна быць тварожная пасха. Рэцэпты ў яе розныя, але галоўны кампанент — працёрты тварог, да якога дадаюць сметанковае масла, смятану або вяршкі, яйкі (або толькі жаўткі). Можна таксама пакласці разынкі, цукаты, сіроп ад варэння, цэдру лімона, карыцу (усё залежыць ад вашага жадання).

Пасха з шафранам: добра адціснуць высокай тлустасці тварог — 1 кг; яйкі — 5 шт.; тлустая смятана — 250 г; сметанковае масла — 100 г; цукар — 0,5 ст.; дробна нацёртая цэдра 1 лімона; шафран, ваніль, цукаты і міндаль па смаку.

Спачатку добра адціснуць тварог ад лішняй вадкасці. Можна выкласці яго ў марлю і прыціснуць грузам, пакінуць на гадзіну. Затым расцерці тварог у блэндары разам з яйкамі. Складзі сумесь у невялікую каструлю, дадаць смятану, сметанковае масла, цэдру лімона і шафран.

Усё гэта варыць на невялікім агні, памешваючы, да з'яўлення першых бурбалак. Зняць з агню на загодзя прыгатаваны лёд і астудзіць, таксама памешваючы.

Калі маса цалкам астыгне, дадаць цукар, ваніль, міндаль і цукаты, усё старанна перамяшаць. Перакласці ў марлю і заклаці ў форму для пасхі (калі яе няма, можна выкласці ў друшляк з прэсам). Пакінуць на суткі ў халадзільніку, падставіўшы талерку для збору вадкасці.



Наталья Немогай:

«Светлый праздник нам дарит чудо и надежду»

Светлый праздник Христова Воскресения имеет особое значение для верующего человека. Это не просто главное событие года в христианском календаре. Это своеобразный призыв к людям больше думать о душе и, работая над собой, избавляться от того невидимого груза негативных мыслей и эмоций, которые мешают жить счастливо. Светлый день Пасхи дарит нам свободу, радость и надежду на чудо. «Пусть Господь будет в сердце каждого из нас. Желаю всем нам веры, надежды и любви!» С этих слов, которыми мы закончили разговор с телеведущей Натальей Немогай, хотелось бы начать его здесь, на страницах «Алеси».

Пасха для Натальи и её семьи — самый долгожданный и светлый праздник в году. «Помню, как маленькой девочкой в этот день я всегда ждала чуда. Представляла, что ангел на небе видит меня и может исполнить любое моё желание, — делится воспоминаниями Наталья. — Родители невероятным образом узнавали о моих секретных желаниях и мечтах, и подарки как чудо появлялись в самый неожиданный момент. И даже если ничего волшебного не происходило, сам праздник был волшебством».

Екатерина
ТУМАС-ТИШКЕВИЧ
Фото из личного архива
Н. Немогай

Не только яркие моменты из детства, связанные со светлым днём Христова Воскресения, остались в памяти у Натальи. Не менее важное событие произошло тринадцать лет назад. В числе паломников на Пасху в Иерусалиме, у Гроба Господня, Наталья просила лишь об одном — родить сына. И это заветное желание сбылось! «Это настоящее чудо, я знаю, Владимир дарован мне Богом. Я так долго этого ждала...»

О своей семье Наталья говорит, что здесь чтят традиции поколений. Сын Владимир с раннего детства воспитывается в духе христианских ценностей. Детская Библия с ним с младенчества. «Когда Володя был маленький, то с интересом рассматривал картинки. А когда научился читать и к нему пришло понимание этой книги, с большим интересом начал самостоятельно познавать христианские истины: довольно часто именно в Библии он находит ответы на свои порой не детские вопросы», — делится Наталья. Несмотря на то, что с отцом Володи она рассталась, сын тесно общается с папой. И поскольку семья Сергея очень верующая, он вместе с сыном часто посещает храм в Жуковке: там служит духовный отец семьи. «Я рада, что духовная сторона воспитания сына носит такой серьёзный мужской характер», — говорит Наталья.

Подготовке к светлomu дню Пасхи телеведущая уделяет большое внимание. Даже если не по силам соблюдать Великий пост, который длится 40 дней, то в последнюю, Страстную, неделю ограничения имеют место быть. «Стараюсь воздержаться от употребления в пищу мяса и рыбы. Признаюсь, сделать это не просто, но расцениваю это как вызов самой себе и маленькую победу над человеческими слабостями. Хотя, на мой взгляд, самый главный посыл поста — светлые мысли и добрые дела».

Накануне светлого дня обязательно обсуждается, какие традиционные пасхальные блюда будут на праздничном столе. Как правило, предпочтение отдаётся классическим куличам из дрожжевого теста, творожным кексам и пирогам с мясной начинкой. «В нашей семье самым лучшим кулинаром была моя бабушка Клавдия. На Пасху, да и не только, пекла вкуснейшие куличи, пироги, плюшки и кокурки. Именно её выпечка — это вкус детства. Аромат бабушкиных пирогов я чувяла

за версту. Жили мы рядышком и, приближаясь к её дому, уже слюнки текли от предвкушения... Не знаю, что особенного она клала в тесто, но таких пирогов я больше нигде не пробовала», — улыбается Наталья.

Сейчас приготовление сдобы на Пасху Наталья доверяет профессионалам, а вот яйца красит дома сама. Луковая шелуха — не только классический, но экологичный и эстетичный вариант.

«Светлое Воскресенье Христова встречаем традиционно своей семьёй: мама, папа, тётя, Володя и я. Желаем друг другу здоровья, любви, светлых мыслей и добра. Меньше искушений и прощения Божьего за грехи. В этот день обязательно посещаем храм на родине моей мамы в деревне Дуко-ра. Приносим с собой яйца и куличи.

И уже дома наша праздничная трапеза начинается с разговения пищей, освящённой в церкви. Помимо куличей и крашеных яиц на столе всегда мясо и рыба, обязательно несколько салатов. Стараемся, чтобы всего было вдоволь», — отмечает Наталья.

В числе неизменных пасхальных традиций в семье телеведущей — игры. Например, «Каталки из яиц». Это русская игра из Самары (бабушка и папа оттуда родом). Каждый играющий должен скатить яйцо по дощечке, расположенной под наклоном. Внизу этой дощечки раскладывается несколько яиц. Выигрывает тот, кто собьёт большее количество. А вот любимая игра сына Натальи — «Бой яйцами». Яйцо с самой крепкой скорлупой он, как правило, не ест, ещё долго хранит как трофей.

“*В нашей семье самым лучшим кулинаром была моя бабушка Клавдия. На Пасху, да и не только, пекла вкуснейшие куличи, пироги, плюшки и кокурки.*”



ВКУС ЖИЗНИ УВЛЕЧЕНИЕ

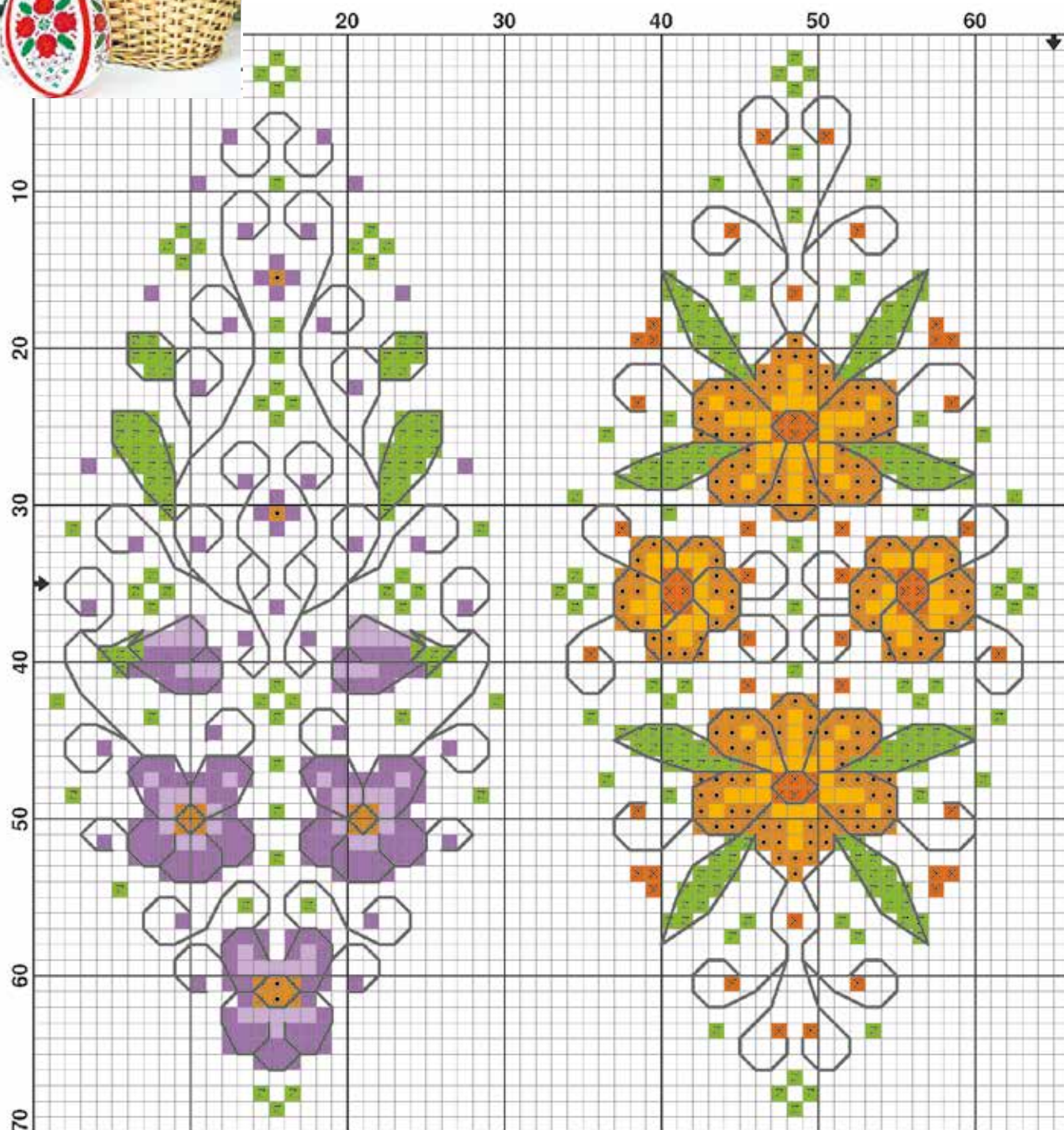


Никогда куриные яйца не выглядят так нарядно, как во время пасхальных праздников! Кроме разных способов окрашивания умельцы предлагают много интересных идей декора и превращают всё в настоящие произведения искусства.

Есть у нас хорошая традиция — дарить к светлой Пасхе подарки ручной работы. Пасхальные узоры широко известны, они

сохраняются на протяжении многих лет. Рукодельницы выбирают в основном весенние мотивы — цыплят, птичек, кроликов, цветы, вербочки и, конечно, пасхальные куличи и яйца. Узоры могут быть простыми и сложными, но каждый рассказывает свою историю.

Мы предлагаем сегодня узоры для подарочной упаковки пасхальных яиц.



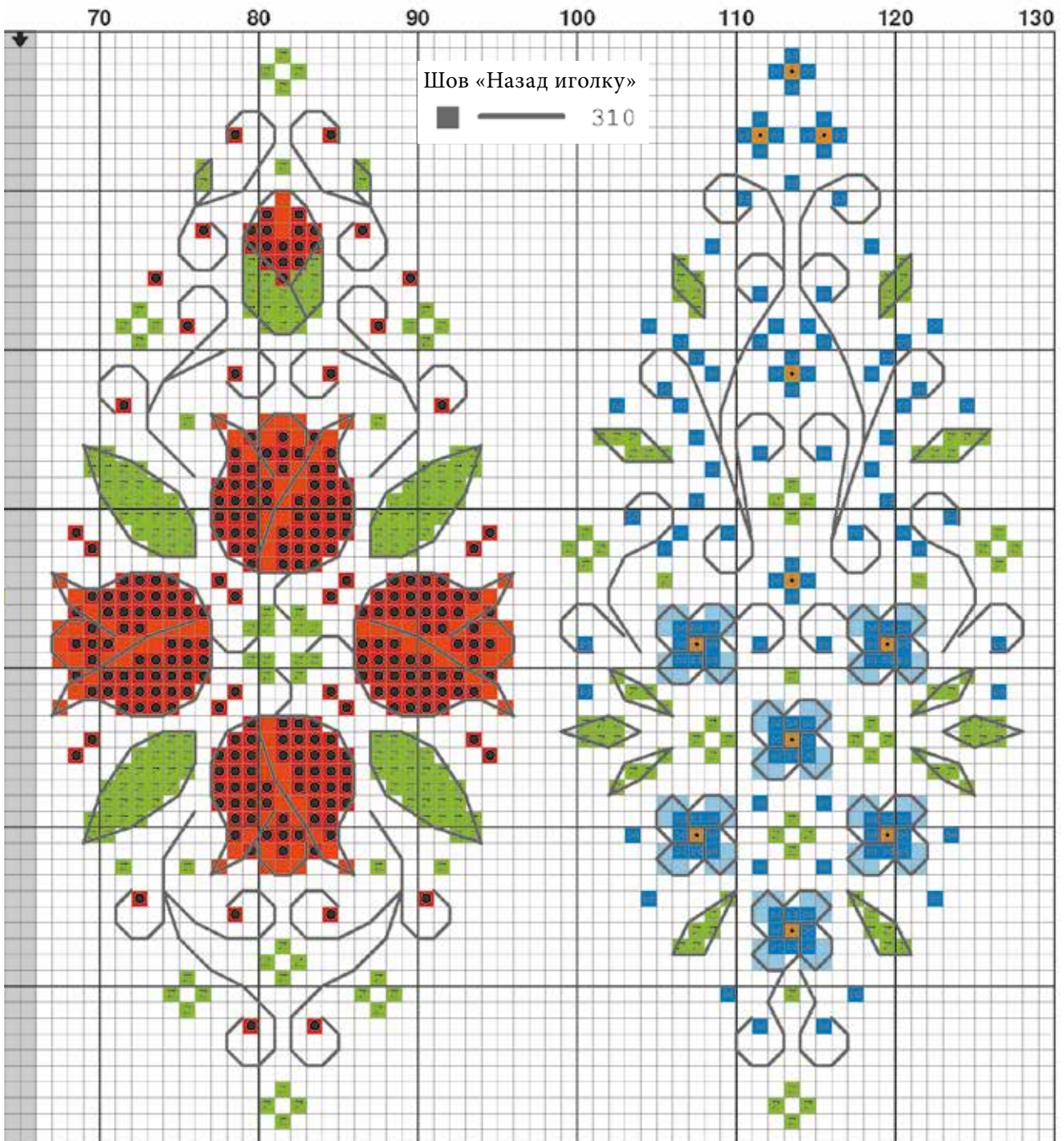
ВЫШИВКА «ПАСХАЛЬНЫЕ УЗОРЫ»

Также эти узоры можно поместить на подарочные вышитые открытки, или салфетки, или край рушника.

Такая упаковка для яиц — оригинальна и красива. Советуем прежде накрахмалить подарочные мешочки, чтобы они хорошо держали форму (заварить крахмал как для густого киселя, поместить мешочки на несколько минут).

Светлого праздника всем!

DMC		DMC			
		208			742
		210			907
		666			946
		740			3325
		741			3843





Неувядающая *радость*

Однажды на выставке-ярмарке к ней подошёл мужчина: «Уберите свои цветы, на них падает солнце — они же завянут!»

Ремесленник Виктория Хомич в ответ рассмеялась: «Мои не завянут».

Её розы, пионы, васильки, ромашки, чертополох, маки и правда легко перепутать с живыми.

Фом-флористикой Виктория занялась 6 лет назад, увидев мастер-класс в интернете. Для изготовления своих изделий она использует фоамиран — декоративную пластичную замшу, вспененную резину или ревелюр. По

словам минчанки, сначала она заинтересовалась новой техникой, чтобы дополнять свои картины. Виктория Хомич — признанный мастер по тестопластике. Её панно с добрыми, колоритными народными персонажами, преимущественно сельчанами, вылепленные из теста, часто приобретают в качестве подарка за границу или как украшение интерьера кухни, агроусадьбы, кафе. Цветы из фоамирана очень органично вписались в панно, но этим дело не ограничилось. Постепенно фом-флористика стала ещё одним серьёзным увлечением Виктории.

— Фоамиран — материал очень благодарный, податливый, с большими возможностями, — рассказывает моя собеседница. — Инструмент и вспомогательные средства, которые применяю в работе, — термопистолет, утюг, тейплента, клей, проволока, пастель. Есть ещё специальные булочки (стеки) и молды — это текстурные отгиски цветочного лепестка или листика, которые делают изделие более натуралистичным. Вырезанные из фоамирана лепестки и листики с помощью утюга разогреваются, им придаётся необходимая форма, и затем формируется изделие.

Первым цветком, сделанным Викторией из фоамирана, стала роза (с этого обычно начинают все). Потом появились маки, пионы, георгины,

Ольга ПОКЛОНСКАЯ
Фото из архива В. ХОМИЧ



тюльпаны, орехи, грибы, жёлуди. Среди нынешних фаворитов мастера — чертополох, клевер, одуванчик.

Есть фом-флористы, которые выполняют ростовые, интерьерные растения из фоамирана. Виктория специализируется в основном на украшениях, преимущественно брошах. Иногда в своих изделиях, помимо фоамирана, она использует пластик и полимерную глину. За 6 лет у Виктории Хомич появились свои постоянные клиенты. Самое поразительное, что пионы в её исполнении приобретают даже китайцы, хотя, казалось бы, КНР — один из основных производителей фоамирана, и свой флористический символ там повсеместно должен быть растиражирован фом-флористами.

А ещё Виктория Хомич преподаёт фом-флористику взрослым. Врачи, сотрудники банков, педагоги приходят на её занятия, чтобы научиться делать цветы, украсить ими свой быт, порадовать необычным подарком дорогих людей. По словам поклонниц фом-флористики, изделия из фоамирана неизменно привлекают к себе взгляды и внимание. Окружающие сразу начинают проявлять интерес: что это за чудесный клевер или мак украшают костюм или платье?

— Изготовление цветов из фоамирана, безусловно, требует терпения, усидчивости, но это прекрасная арт-терапия, — считает Виктория Хомич. — Часто слышу от женщин, которые приходят ко мне вечером после работы: «Думали сегодня пропустить, еле притащились, но вот позанимались 2 часа, и всю усталость будто рукой сняло. И настроение чудесное!» Фом-флористика — хобби, которое позволяет отвлечься от злобы дня, почувствовать себя учеником, вернуться в мир детства. К тому же мы не молча творим, а дарим ещё друг другу радость общения.

Виктория — личность многогранная и неординарная. Архитектор по специальности, чем только в жизни ни занималась. Сегодня, помимо тестопластики и фом-флористики, участвует в работе детской студии мультипликации, где вместе с ребятами от 6 до 13 лет создаёт мультфильмы.

— Мне нравится жить интересно, — признаётся Виктория Хомич. — Постоянно хочется открывать и осваивать что-то новое, приятно удивлять и себя, и окружающих, вносить в нашу непростую жизнь хоть немного праздника.





Снова кладем 2–4 витка по каждой стороне и перекрещиваем проволоку, на четвёртом перекрещивании вдеваем следующую бусину. Таким образом нанизываем все бусины, произвольно чередуя цвета.

Соблюдаем осторожность при работе с проволокой, желательно защитить глаза очками.

После того, как мы надели последнюю бусину кладем по каждой стороне 10–15 витков, тонкую проволоку плоскогубцами с полиэтиленовыми губками плотно прижимаем и обрезаем боковыми резаками. Затем один конец проволоки с помощью круглогубцев загибаем петлей, второй конец с помощью обычных плоскогубцев огибаем вокруг первого, как показано на фото 3. Торчащие кончики проволоки обрезаем.

У нас получилась полоска. Аккуратно, помогая себе круглогубцами, завиваем её спиралью.

Теперь можно патинировать кулон. Создавать патину мы будем с помощью вареного куриного яйца. Ставим яйцо вариться на минут 10, сами в это время хорошо промываем кулон жидкостью для мытья посуды для обезжиривания и кладем сохнуть.

Сваренное горячее яйцо в скорлупе помещаем в небольшую стеклянную банку (0,5–1 л) или пластиковый контейнер, рукояткой ножа разбиваем яйцо так, чтобы был раскрыт желток. На яйцо кладем кулон, закрываем банку или контейнер плотно крышкой и ставим в тёплое место.

Через 30–40 минут медь меняет цвет – станет неоднородной, местами тёмной, местами красноватой, местами вовсе белой. Этого эффекта мы и добивались. Достаем кулон, хорошенько промываем его под проточной водой. Если яйцо забилось между проволочками – вымываем щёткой. Высушиваем кулон, в петельку продеваем цепочку или шнурок.

В ТЕХНИКЕ

Wire Wrap

Сегодня мы поработаем с медной проволокой в технике Wire Wrap. Это техника кручения проволоки, переплетения и пайки с добавлением декоративных элементов (бусин, бисера, кабошонов) или без них. Данная техника существует многие сотни лет, и её можно назвать предком ювелирного искусства.

Создадим мы спиралевидный кулон с вплетением пластмассовых бусин и запатинируем его, придав изделию винтажность.

Для работы нам понадобятся: медная проволока сечением 1 мм – отрезок длиной 33–35 см; медная проволока сечением 0,4 мм – примерно 160–170 см; пластмассовые бусины диаметром 0,5 см (выбирать надо бусины с отверстием не менее 1 мм) цвета полыни – 4 шт., цвета пыльной розы – 3 шт.; яйцо куриное – 1 шт.; инструменты: плоскогубцы с полиэтиленовыми губками, плоскогубцы обычные, боковые резаки, круглогубцы. (Фото 1)

Начинаем работу с создания каркаса кулона. Для этого на отрезке толстой проволоки отмечаем середину и сгибаем его посередине в виде шпильки так, чтобы расстояние между сторонами было около 1 см. Затем на тонкой проволоке также находим середину и начинаем обвивать ею «шпильку» (фото 2).

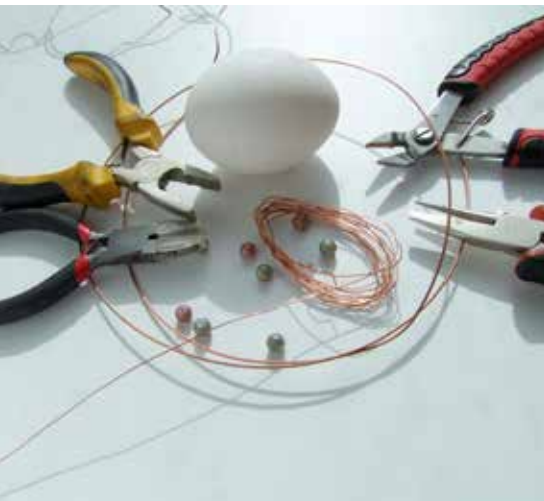
Сделав 15–16 витков, перекрещиваем тонкую проволоку и, отступив от предыдущего витка примерно 1 мм, снова делаем 2–4 витка, затем снова перекрещиваем проволоку. На четвертом перекрещивании продеваем оба конца проволоки через бусину.

Ведущая рубрика



Анастасия БАГРЕЦОВА.

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



Экспресс-диета

Весной мы зачастую замечаем, что появились лишние объёмы, и, конечно, хочется тут же сбросить эти лишние килограммы. Вернуться в форму за считанные дни? «Легко!» — обещает нам интернет, предлагая экспресс-диеты на три, пять или семь дней.



Экспресс-диета — быстрый способ похудения, основанный на дефиците калорий, потребляемых за сутки. Следует понимать, что диеты такого типа — метод радикальный, который имеет много минусов. Прежде всего, такие ограничения могут повлечь негативные последствия для здоровья. Быстрое похудение всегда связано с определёнными рисками, поэтому перед тем, как сесть на экспресс-диету, важно правильно оценить состояние своего организма, а в некоторых случаях проконсультироваться с врачом.

Диеты для экспресс-похудения обычно рассчитаны на небольшой срок, поскольку для нормального функционирования организма важно придерживаться сбалансированного питания. Чрезвычайно популярны сейчас монодиеты. Суть их заключается в том, чтобы питаться одним и тем же продуктом в течение определённого времени. Такие диеты действительно помогают быстро ускорить метаболизм, вывести лишнюю воду из организма и разгрузить органы пищеварительной системы, но их срок не должен превышать одной недели.

Врачи напоминают, что экспресс-диеты не рекомендуются подросткам, людям с ослабленной иммунной системой и различными эндокринными и вирусными заболеваниями. Кроме того, на момент соблюдения

такой диеты необходимо отказаться от курения, алкогольных напитков, повышенной физической активности. Ведь важно не только избавиться от лишнего веса, но и обезопасить своё здоровье. Во время диеты следует очень внимательно соблюдать питьевой режим: не менее 1,5—2 л воды в день. Здоровый сон только ускорит обменные процессы в организме. Спи больше и худей!

Какие негативные последствия несёт экстремальное похудение?

Популярность экспресс-диет влечёт порой тяжёлые последствия для женского организма. Учёными установлено, что безопасным похудением считается потеря до 1 кг веса за неделю. Во время первых двух недель диеты возможно более существенное похудение, однако в основном это потеря воды. Безопасный темп похудения в долгосрочной перспективе составляет не более 5 % в месяц.

Гормональные сбои. Помните, что подкожная жировая клетчатка участвует в синтезе и распределении некоторых гормонов, таких как прогестерон и эстроген. И при дефиците жировых тканей их уровень может снижаться, причём до критических отметок, что часто приводит к на-

рушениям менструального цикла, а также к проблемам с зачатием. Кроме того, в жировых тканях осуществляется трансформация мужских половых гормонов андрогенов в женские.

Нарушение функций сердечно-сосудистой системы. Неожиданно вдруг начинает «скакать» давление, расцветает вегетососудистая дистония, появляются головные боли, слабость, высокая утомляемость, головокружения.

Болезни желудочно-кишечного тракта. Выработываемый желудочный сок буквально разъедает слизистые оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки. Это может привести к развитию гастрита или язвы. Кроме того, негативное воздействие оказывается и на кишечник: из-за уменьшения количества пищи и нехватки пищевых волокон снижается перистальтика его стенок, что провоцирует запоры.

Снижение иммунитета. Возможно, вы не сразу заметите, что сейчас у вас даже такие простые заболевания, как острые респираторные инфекции (ОРИ), протекают в более тяжёлой форме и с длительным периодом реабилитации.

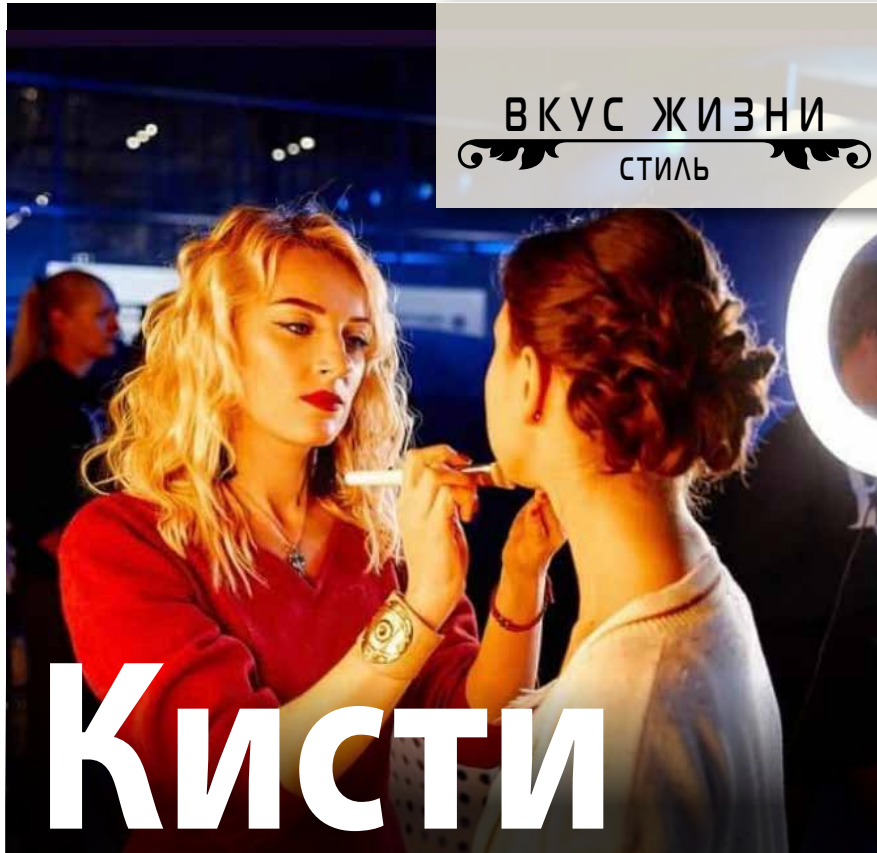
Снижается тонус кожи. Попросту говоря, она обвисает не только в области живота и груди, но и везде, где только можно. Появляются многочисленные складки.

Нехватка питательных веществ отрицательно сказывается и на состоянии волос: они начинают выпадать, становятся сухими и ломкими. Страдают ногти — пластины расслаиваются, истончаются, теряют здоровый глянец.

Раздражительность и беспокойный сон. Быстрое похудение — огромный стресс для организма. Расшатывается нервная система, вашими постоянными спутниками становятся тревожность, нервная возбудимость и даже депрессия.

Женщинам при резком похудении следует следить за уровнем гормонов. Если менструальный цикл сбился на 5 и более дней, необходимо незамедлительно посетить гинеколога.

Мария МОРОЗ



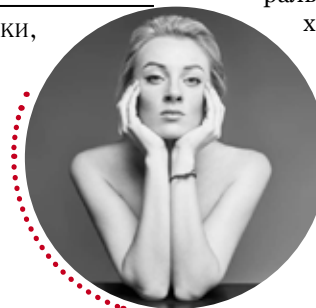
Кисти

для макияжа

Собираем минимальный набор для вашей косметички

Хороший макияж — это не только знания, умения и навыки, которые женщина приобретает и оттачивает всю сознательную жизнь. Важную роль также играют косметические средства и инструментарий.

В бьюти-кейсах профессиональных визажистов количество кистей может исчисляться сотнями. Надо ли столько для создания макияжа в домашних условиях? На этот вопрос отвечает визажист Вероника ДАШКОВСКАЯ.



Для создания качественного макияжа важно не столько количество кистей, сколько их технические характеристики: форма, жёсткость, размер, материал, из которого кисти изготовлены и, конечно же, область применения на лице. Именно эти моменты нужно тщательно изучить, прежде чем отправляться в магазин.

Кисти для макияжа бывают синтетическими и натуральными. При комплектации своего собственного набора необходимо учитывать наличие аллергии на натуральный ворс.

Если аллергия есть, то от натуральных кистей придётся отказаться. Если аллергии нет, то смело можно использовать как синтетические, так и натуральные виды.

В основе применения кистей — законы физики. Например, кисти из натурального ворса хорошо притягивают сухие текстуры, а затем также хорошо отдают их коже лица. Эти свойства, безусловно, необходимо учитывать при использовании кистей.

Екатерина ТУМАС-ТИШКЕВИЧ
Фото из личного архива
В. Дашковской

Минимальный набор кистей для ежедневного макияжа

Кисть для тона лица. Она должна быть синтетической, средней жёсткости в форме бочонка со скошенным верхом. Проверить плотность такой кисти легко, нажав пальчиком на ворс. Сопротивление быть должно, но не сильное. Многие женщины совершают ошибку, выбирая плоскую кисть для тона. Дело в том, что кисть такой формы неравномерно растушёвывает тональное средство. Как результат — на коже лица могут оставаться пятна.



Кисть для тона глаз. Такая кисть используется при нанесении тонального средства на подвижное веко и под глаза. Кисть должна быть с натуральным ворсом. Именно натуральный ворс идеально подходит для самой нежной и тонкой кожи лица. По форме кисть должна быть плоской. Её ширина по размеру — как большой палец руки. Эта кисть пригодится также для нанесения кремовых румян и контурирования лица.



Кисть для консилера. Основное предназначение — нанесение косметического средства для маскировки тёмных кругов под глазами. Данная кисть должна быть изготовлена из натурального ворса, мягкая

и плоская по форме. Ширина этой кисти подбирается индивидуально и равна ширине углубления под глазом (см. фото). Также эта кисть прекрасно подойдёт для нанесения кремовых теней на подвижное веко.



Универсальная кисть «Четыре в одном». Кисть из шерсти пони в форме веера. Именно благодаря такой форме данная кисть превращается в настоящую палочку-выручалочку и может быть использована для нанесения пудры, сухих румян, корректора для лица и даже хайлайтера. Одной плоской стороной набираем корректор — наносим средство для контурирования его на лицо. Остатки средства стряхиваем. Переворачиваем кисть, и чистой стороной набираем румяна, также наносим на лицо. Выбиваем остатки. Для хайлайтера осталась единственная чистая часть — это рёбрышко кисти. Важно помнить, что сухие текстуры необходимо наносить нежными, поглаживающими движениями.



Кисть для бровей. Должна быть из натурального ворса, желателно из шерсти козы. Тонкая, шириной не более 5 мм, но при этом достаточно жёсткая. Такие параметры дадут вам возможность нанести средство для бровей, создавая имитацию волосков, а также помогут аккуратно прорисовать тонкий хвостик брови. Ну, а если попрактиковаться, то при помощи этой кисти можно нанести и тонкие стрелочки вдоль ресничного ряда.



Кисть для теней на подвижное веко. Используется для нанесения сухих теней на подвижное веко. Такая кисть должна быть плоской, натуральной, желателно из шерсти белки. Может использоваться для нанесения сыпучих теней поверх кремовых текстур на подвижное веко. Также эта кисть помогает более интенсивно прорисовать линию под глазами вдоль ресничного ряда.



Кисти для теней. Данные кисти одинаковые по форме, но разные по размеру. Благодаря этому, можно увеличивать или уменьшать площадь нанесения пигмента. Как правило, это мягкие, натуральные кисти, в форме заострённого бочонка. С их помощью легко наносить тени как сверху, так и на нижнюю часть глаз.



Кисть для интенсивных теней. Ещё одна кисть для теней маленькая по размеру, но очень важная в макияже глаз. Жёсткий бочонок шириной 3 мм из шерсти белки. Используется для нанесения интенсивных теней (самая тёмная часть макияжа глаз) на внешнем углу глаза, как сверху, так и снизу.



Кисть для нанесения блеска или губной помады. Здесь отдаём предпочтение маленькой синтетической



кисти плоской заострённой формы. Сначала прорисовываем контур (если не пользуетесь контурным карандашом), затем помаду или блеск растушёвываем по всей плоскости губ.

Уход за кистями

Чтобы кисти служили долго, необходимо правильно за ними ухаживать. При несоответствующем уходе остатки текстур могут засыхать, склеивая ворсинки. А в некоторых случаях оставшиеся на кистях частицы кремообразных текстур, наоборот, могут долго сохранять влагу и вызывать образование плесени. Использование таких кистей при нанесении средств для макияжа может привести к инфицированию кожи лица.

После однократного использования кисти (и синтетические, и натуральные) обязательно нужно мыть. Для этого используется шампунь. Наносим шампунь на ворс, затем смываем тёплой проточной водой. Важно внимательно следить затем, чтобы после мытья на кистях не было остатков текстур.

После мытья на кисти из натурального ворса наносим бальзам для волос. Ополаскиваем. Остатки влаги удаляем с помощью бумажной салфетки. Затем для мягкости наносим немного несмываемого бальзама для волос. Важно не заламывать ворс и следить за тем, чтобы не было торчащих волосков. Кисти должны приобрести первоначальную форму.

Кладём кисти на чистые бумажные салфетки и оставляем их высыхать при комнатной температуре, желателно на ночь.

Хранение кистей

Высохшие кисти аккуратно перекладываем в жёсткий тубус либо футляр для кистей. Храним вдали от комнатных батарей. Именно в таких условиях кисти сохраняют первоначальную форму, прослужат долго и помогут вам делать макияж качественно.





Многие женщины считают, что макияж в зрелом возрасте делать не стоит, потому что это «прибавляет лет».

Конечно, за длительный период нашей жизни кожа успевает измениться. Среди основных проблем зрелого возраста — мелкие морщины вокруг глаз и губ, «поплывший» контур лица, мешки под глазами. Возраст также могут выдавать носогубные складки, общее состояние кожи лица и шеи, межбровная складка.

Эти особенности, с которыми сталкиваются женщины старше 50, важно учитывать и при выборе техники макияжа, и самих бьюти-средств. Так, например, лучше отдать предпочтение тональным средствам тёплых оттенков: кожа будет выглядеть свежей и отдохнувшей. А для макияжа глаз лучше подойдут матовые тени, ведь блестящие с шиммером могут ещё больше подчеркнуть «гусиные лапки».

В возрастном макияже очень важна подготовка кожи перед нанесением декоративных косметических средств. Первым делом уделите внимание уходу: очистите кожу при помощи ватного диска с освежающим тоником, затем нанесите на всё лицо дневной крем, сыворотку или масло. Губы увлажните бальзамом, гигиенической помадой или питательным маслом.

С акцентом на губы

Мария МОРОЗ



Глаза. Выразительный взгляд всегда украшает женщину. Используйте для стрелок чёрный или холодный коричневый карандаш. При макияже глаз лучше избегать чётких линий и графичных элементов (они только подчеркнут морщинки и неровности века). Поэтому вместо стрелки создайте карандашом лёгкую дымку. Сначала аккуратно проведите тонкую линию вдоль ресниц, а затем небольшой кисточкой растушуйте верхнюю границу линии в дымку. Подчеркните ресницы чёрной тушью. Если вы привыкли наводить чёткие стрелки или обводить глаза по контуру — бросьте эту привычку.

При наложении теней не забудьте нанести базу — она выровняет поверхность века, тени не скатаются в течение дня и не подчеркнут возрастные изменения. Используйте пастельные матовые тени темнее цвета кожи. А у бровей подсветите с помощью теней светлее цвета кожи, чтобы визуально приподнять веко.

Брови подкрасьте карандашом, чтобы сделать их визуально более густыми, а взгляд — более открытым.

Губы. Если вы до сих пор думаете, что яркая помада в возрасте 50+ — это моветон, то спешим вас в этом разуверить. Красивый малиновый, коралловый или классический красный — идеальный вариант в любом возрасте. Также можно использовать помаду одного из освежающих оттенков: ягодную, персиковую, карамельную. Акцент на губы — правильный вариант возрастного макияжа.

Помните, что макияж для женщин после 50 лет — это не поход на дискотеку в сельский клуб. Губы цвета фуксии и глаза, накрашенные бирюзовыми тенями, не сделают моложе и красивее, даже если у вас прекрасные глаза и гладкая кожа. Наоборот, вы будете похожи на молодящуюся даму, которая выглядит, по меньшей мере, смешно. Возрастной макияж должен быть максимально натуральным — лишние граммы яркой косметики только ухудшат эффект зрелой красоты.



Перед нанесением обязательно используйте карандаш для губ, восковая текстура которого не позволит помаде растекаться по морщинкам, идущим вертикально. Помады выбирайте с матовой текстурой. А вот от перламутра и холодных оттенков лучше отказаться: они подчеркнут возрастные складки на губах.

Румяна. Ещё один важный секрет удачного макияжа для зрелых женщин — кремовые румяна. Выбирайте бело-розовые или персиковые — они придадут лицу свежий вид. Румяна следует нанести на скулы и хорошо растушевать по направлению к вискам — так вы визуально подтянете

овал лица. С возрастом скулы становятся более выразительными — сделайте это своим преимуществом.

А вот от использования пудры лучше отказаться: она подчеркнёт морщинки. Кожа у женщин после 50 лет часто не склонна к жирности, и макияж на ней держится хорошо. При желании используйте спрей-фиксатор для макияжа или матирующие салфетки.

Отдавайте предпочтение уходовым и декоративным средствам в вариантах кремов, а не сухим. Такая формула лучше распределяется по коже, обеспечивает омолаживающий эффект, не подчеркивает текстуру и возрастные изменения.

Чуть помедленнее, кони!



Руководитель Минского городского центра здоровья, врач-валеолог Снежана Кавриго часто слышит подобные признания от женщин в период менопаузы и после неё. И абсолютно не согласна с тем, что всё лучшее у них позади. Она убеждена: просто нужно отладить питание, двигательный режим, поработать над своей формой, содержанием, настроением. Если меньше застревать на болезнях и морщинах, а больше наслаждаться отпущенным Богом временем, «осень» может оказаться по-своему яркой и насыщенной порой.

Для многих женщин жизнь после 50 — синоним безрадостного заката и увядания. Да, ты многое знаешь и умеешь, ты мудрее и опытнее. Но — к чему лукавить? — начинает подводить здоровье; подняться утром и заснуть ночью сложнее; не радует уже отражение в зеркале. Сил и энергии меньше, а морщин и усталости больше.

Надо благодарно принимать

Климакс может наступить у женщины и в 32—35. Хотя обычно гормональные изменения и угасание функции яичников наблюдаются в возрасте 45—50 лет. Для того чтобы менопауза доставила меньше неприятностей, меньше сказалась на качестве жизни, готовиться к ней следует заранее.

— Всё больше становится обращений по поводу нарушений сна, — отмечает Снежана Викторовна. — Иногда слышу: доктор, раньше стоило только коснуться головой подушки, засыпала как младенец и безмятежно спала всю ночь. А теперь подружилась с бессонницей, если и засыпаю, то ненадолго, поднимаюсь несколько раз за ночь, утром чувствую себя разбитой. Чаще всего пусковой механизм потери сна — стресс.

Но могут быть и другие причины. В любом случае подобные проблемы — тревожный звонок и нужно обязательно обратиться к врачу. Сомнологов у нас пока наперечёт, поэтому можно проконсультироваться с неврологом, психотерапевтом, валеологом.

К этим же специалистам следует обращаться и при повышенных плаксивости, раздражительности, утомляемости, слабости, тревожности. Наверняка вам порекомендуют медикаментозную помощь, а также физиопроцедуры, травяные чаи, ароматерапию. Отличный психотерапевтический приём, который стоит взять на вооружение каждой женщине, — сознательно «организовывать» «запах детства». Детство для большинства людей — период беззаботности, защищённости, счастья. Связанный с этой порой аромат пирогов, которые пекла мама, запах деревенской хаты, куда приезжали на лето к бабушке, или сирени, которая росла рядом с домом, обладают огромным успокаивающим и стабилизирующим эффектом.

Ольга ПОКЛОНСКАЯ

Не засиживаться!

— При сидячей работе физическая активность женщин 50+ должна составлять примерно 40–60 минут в день, — напоминает Снежана Кавриго. — Это может быть скандинавская ходьба, занятия в тренажёрном зале, фитнес, плавание в бассейне, аквааэробика. Но прежде чем выбирать физическую нагрузку, следует проконсультироваться с терапевтом или валеологом, сделать ЭКГ, знать своё давление, сдать анализ крови (прежде всего на сахар).

Можно приобрести фитнес-браслеты, которые мотивируют к движению, помогают контролировать себя. В зрелом возрасте, занимаясь физкультурой, нужно обязательно придерживаться принципов постепенности, регулярности, комфортности. Фанатизм и чрезмерность ни к чему хорошему не приводят. Переутомление пагубно сказывается на достигнутых результатах.

Не дать себе засохнуть и не переедать

— В отношении питания женщинам после 50 нужно придерживаться общих правил рационального, сбалансированного — по углеводам, белкам, жирам — питания. И, конечно, не переедать, — подчёркивает Снежана Викторовна. — Суточная норма калорий для этой возрастной категории в среднем — 1800–2000 ккал. Если она выше, то нужно уменьшить порции, сократить потребление сахара и соли, минимизировать сладкое и мучное.

Важно обращать внимание на содержание в рационе достаточного количества продуктов, содержащих клетчатку, которая очищает организм, защищает от атрофии ЖКТ, в частности кишечника.

Специалисты рекомендуют прекрасным дамам добавить в питание фитоэстрагены, которые содержатся в цитрусовых, сое, винограде, пшенице, семенах льна, чечевице, гранате и профилактируют онкологические заболевания.

Норма жидкости для женщин этого возраста — индивидуальный показатель. В среднем это около 2 л в сутки. Кофе приводит к обезвоживанию, поэтому его любителям нужно пить больше воды.

— Многие женщины, которые набирают в этом возрасте вес, садятся

на диеты, — продолжает валеолог. — Я бы не советовала так поступать. Диета — всегда ограничение, она может не подойти по ферментативному составу, который у каждой из нас индивидуален. Поэтому лучше сначала сдать анализ, выяснить этот состав и с помощью специалиста подкорректировать меню.

Для поддержания всех систем организма нужно достаточно потреблять продуктов, богатых витаминами А, Е, С, группы В (всего их 8), а также магнием, кальцием, калием. Нехватку их в рационе врачи рекомендуют поправлять синтетическими витаминами. Чтобы специалист смог подобрать оптимальный комплекс, нужно предварительно сдать анализ на витамины, микро- и макроэлементы.

Давление: будьте бдительны

— Проблема артериальной гипертензии (АГ) крайне актуальна для белорусок, — говорит Снежана Кавриго. — Артериальное давление (АД) — один из важнейших показателей работы сердечно-сосудистой системы. А потому для женщин после 50 лет (зачастую даже раньше) контроль за АД должен стать правилом. Я бы советовала записывать показания в дневник. В идеале давление нужно измерять утром и вечером.

Под воздействием стрессов, физических нагрузок, переутомления, употребления большого количества жидкости, других факторов АД может меняться. На его показателях сказываются курение, алкоголь, переизбыток. Еще и поэтому от вредных привычек нужно отказаться.

Нормой специалисты считают АД — 120/80 мм. рт. ст. Но всё чаще говорят о том, что у каждого норма своя. Если ваше «рабочее» давление 130/90, то 110/80 уже расценивается как пониженное. А если вы хорошо себя чувствуете при 110/80, то 130/90 — уже повышенное. Знание индивидуальной нормы помогает своевременно выявить патологию и правильно подобрать терапию. Неоднократное снижение или повышение давления, выходящее за пределы нормы, — тревожный сигнал, который требует незамедлительного обращения к врачу.

Панацеи нет — есть гигиена

С возрастом гормональные изменения, перестройка эндокринной системы, замедление обмена веществ часто ведут к появлению молочнокислой микрофлоры на коже, и это создаёт неприятный запах. Поэтому так важно следить за личной гигиеной. Регулярный душ, мыло, немного духов — и ни о каком «запахе старости» речи идти не может.

Не откладывать радость «на потом»

Обычно после 50 лет у женщин появляется больше свободного времени. А значит, можно превратить осень своей жизни в период реализации невоплощённых желаний. Хотя бы некоторых из них. Например, заняться изучением иностранного языка, танцами, йогой, фитнесом.

Обычно в этом возрасте ближний круг сужается, ненужные связи отсекаются, рядом остаются люди, с которыми комфортно и интересно. Общение, обмен новой информацией — очень важные факторы для психологической стабильности, хорошего настроения, сохранения памяти, когнитивных способностей. Полезно научиться находиться здесь и сейчас, делать условия своей жизнедеятельности максимально благоприятными и радостными.

Свет изнутри

— Зрелая женщина вправе решать, какими средствами поддерживать внешний вид, — считает Снежана Кавриго. — Лично я не сторонница пластики. Любое вмешательство (хирургическое особенно) несёт риск для здоровья. К тому же не исключено, что после операции вы перестанете нравиться себе, своему партнёру. Я убеждена: душевная красота с возрастом становится более заметной, и она способна микшировать несовершенные черты лица, морщины, недостатки фигуры. Потому что самое важное — здоровье и то настроение, энергия, которые исходят от женщины. Добиться этого можно только работой над собой, самосовершенствованием, а никак не с помощью эстетической хирургии.



«Золотистые брызги солнца»

С приходом весны и первыми лучами весеннего солнца появляются веснушки на лице. И даже милое их название — «золотые брызги солнца» — не радует многих девушек и дам. Хотя веснушки — обычная реакция самозащиты кожи от воздействия ультрафиолетовых лучей.



С медицинской точки зрения веснушки, или эфелиды (ephelides), — это особого вида пигментные пятна размером 1–3 мм светло-коричневого цвета чаще всего на лице, шее, груди, спине, руках и ногах. Они не шелушатся, не возвышаются над уровнем кожи. Золотистые крапинки являются скоплением зёрен тёмного красящего пигмента — меланина, который под воздействием ультрафиолетовых лучей образуется из аминокислоты, входящей в состав большинства белков — тирозина.

Веснушки — дальние родственницы загара, но при загаре тирозин распределяется равномерно по телу, а веснушки — это островки тирозина, превратившегося в меланин.

Наибольшая интенсивность окраски веснушек встречается у человека в возрасте от 20 до 25 лет, потом их количество может даже нарастать, но с возрастом они бледнеют. Интенсивность пигментации веснушек увеличивается весной, зимой они бледнеют и исчезают. Чаще веснушкисыпают у рыже- и светловолосых.

Как избавиться от «следов солнца»? Несколько советов от ва-леолога Минского областного центра гигиены Жанны Алек-сандровой.

Ещё древнеегипетские и древнегреческие красавицы умели избавляться от веснушек. Вначале пользовались хреном и одуванчиком, а затем открыли лимон и огурец. Содержащиеся в этих растениях вещества окисляют тёмный пигмент и тем самым осветляют кожу.

Чтобы избежать высыпания веснушек и пигментных пятен, регулярно утром и вечером протирайте лицо кубиком льда с настоем петрушки. Для этого 1 пучок зелени заливается 250 г кипятка, настаивается, процеживается и разливается в формочки. Можно просто протирать лицо ломтиком лимона. Перед выходом на улицу вместо крема под макияж можно накладывать на лицо цинковую мазь (но только очень тонким слоем).

Чтобы избавиться от обильных веснушек, применяют отшелушивающие (пилинг, губка-бодяга) или белящие средства, выбор которых зависит от цвета, формы и количества веснушек, состояния кожи (сухая или жирная). Используют отбеливающие химпрепараты — перекись водорода, лимонная (2-3 %) кислота, уксусная кислота (6 %), хрен, настроенный на столовом уксусе, белковые и белково-солевые маски. Очень распространены кремы и мази, содержащие ртуть.

Но следует быть осторожным при употреблении кремов «Метаморфоза» и «Чистотел», содержащих 3 % белую осадочную ртуть, окись цинка и крема «Весенний», в состав которого входит 5 % белая осадочная ртуть, ланолин, спермацет, окись цинка. Их лучше наносить вечером на предварительно вымытую кожу, втирая лёгкими круговыми движениями. Утром крем смывают тёплой водой и мылом.

Препараты, содержащие ртуть, не следует употреблять дольше, чем 6–7 дней. Они противопоказаны пациентам, страдающим заболеваниями почек, дёсен, беременным и кормящим матерям. Причём лечение ими даёт лишь временный эффект, поэтому лучше прибегнуть к растительным средствам, ведь по-прежнему весьма действенна фитотерапия.

Полезен сок хрена со сметаной, разведённые в равной пропорции. Но такую маску можно держать на коже лица не более 5–7 минут. К совершенно безвредным отбеливающим маскам относятся соки грейпфрута, моркови, свежего огурца и кислой капусты. Для удаления небольшого количества слабо окрашенных веснушек вполне достаточно утром и вечером протирать лицо соком репчатого лука.

А лучшее средство против веснушек — защита кожи от прямых солнечных лучей и здоровый образ жизни. Восстановленный после зимы баланс обмена веществ в организме сам позаботится о вашем самочувствии и привлекательности.

Мария МОРОЗ

Прыходу вясны ўсе чакаюць з нецярпеннем і шчыра радуюцца першым сонечным дням, першым зялёным лісточкам, першым кветкам... Аднак цвіценне раслін прыносіць не толькі радасць, але і праблемы.



Паліноз — хаваем нос...

Менавіта вясной пачынаецца рост алергічных захворванняў на пылок квітнеючых раслін. Гэтая хвароба называецца паліноз (ад лацінскага pollen — пылок) і з'яўляецца адной з самых распаўсюджаных формаў алергіі — ёй пакутуюць да 30 % чалавецтва, або кожны трэці жыхар Зямлі.

Алергія з'яўляецца вынікам рэакцыі арганізма на пратэіны, якія змяшчаюцца ў некаторых відах раслін. Паліноз узнікае пры ўдыханні пылку або яго трапленні на скуру, валасы і ў вочы. Пры пылкавай алергіі назіраецца насмарк, сверб у носе, прыступы чхання, а таксама слёзачынення, рэзь у вачах, іх пачырваненне і нават ацёк твару. Звычайна паліноз спалучаецца з рынітам і кан'юктывітам, а найбольш цяжкай праявай палінозу з'яўляецца бронхіяльная астма (узнікае ў 20 % хворых).

Самая вялікая інтэнсіўнасць пылення адбываецца ў ранішнія гадзіны і затым зніжаецца да вечара. Гэта

залежыць таксама ад надвор'я: у сонечны дзень, спякоту і пры ветры канцэнтрацыя пылку нашмат вышэйшая, чым пры высокай вільготнасці і дажджы. Пылок ад квітнеючых раслін можа распаўсюджвацца на адлегласць да 5 км.

Алергія сама па сябе не ўплывае на працягласць жыцця, але небяспека ў тым, што на яе фоне могуць развівацца іншыя, больш небяспечныя, хваробы. Напрыклад, пры алергічным рыніце рызыка развіцця

бранхіяльнай астмы складае 89 %. Сёння маецца шэраг медыкаментаў супраць пылкавай алергіі, якія выпускаюцца ў выглядзе аэразоля, кропель у нос і вочы, таблетаў, раствораў для інгаляцыі і ін'екцыі. Пры праявах палінозу пажадана запісацца на прыём да ўрача-алерголага. Асноўным спосабам выяўлення хваробы з'яўляецца скурнае тэсціраванне.

Таксама важна памятаць пра тое, што алергічная рэакцыя чалавека можа быць узмоцнена такімі раздражняльнікамі, як тытунь, выхлапныя газы, парфумерыя і моцныя пахі, інфекцыі, фактары эмацыянальнага і гарманальнага характару і інш. Паліноз выяўляецца ў людзей ва ўзросце ад 5 да 40 гадоў і сустракаецца аднолькава часта як у жанчын, так і ў мужчын.

Падчас прафілактыкі і лячэння палінозу важна абараняць сябе не толькі ад пылку, але і ад ужывання раслінных кампанентаў у ежу: можна справакаваць з'яўленне тых жа сімптомаў, што і пры ўдыханні пылку. Самым галоўным у дадзеным выпадку з'яўляецца ўхіленне ад кантакту з алергенамі.

У кліматычнай зоне Беларусі вылучаюць тры асноўныя перыяды цвіцення раслін-алергенаў:

- ✓ **ВЯСНОВЫ** (*красавік–май*), калі ў паветры прысутнічае пылок дрэў: бярозы, алешыны, вярбы, клёну, дуба і іншых;
- ✓ **ЛЕТНІ** (*чэрвень–ліпень*), абумоўлены пылком злакавых траў: цімафееўкі, мятліку, пырніку, аўсяніцы і іншых;
- ✓ **ЛЕТНЕ-ВОСЕНЬСКІ** (*жнівень–кастрычнік*), звязаны з цвіценнем пустазельных траў: палыну, лебяды, амброзіі і іншых.

Як засцерагчыся ад алергіі? Некаторыя важныя правілы паводзін:

- ✓ старайцеся не наведваць загарадную зону, паркі і скверы падчас цвіцення раслін-алергенаў; насіце закрытае адзенне;
- ✓ каб пазбегнуць пападання пылку ў дом, трымайце зачыненымі вокны і дзверы, а форткі завешвайце мокрай марляй або тканінай; праветрывайце кватэру ў вячэрні час і пасля дажджу;
- ✓ часцей рабіце вільготнае прыбіранне; не стаўце ў кватэры букеты і квітнеючыя расліны;
- ✓ пасля вяртання з вуліцы памяняйце адзенне, прамыйце вочы, твар і нос;
- ✓ пры лячэнні алергікам не рэкамендуецца выкарыстоўваць фітапрапараты.

*** Па інфармацыі ГУ «Мінскі абласны цэнтр гігіены і эпідэміялогіі»

Брокколи: Чудо-капуста

Внешне она напоминает цветок тёмно-зелёного цвета. И в этом нет ничего удивительного: брокколи, или спаржевая капуста, — ближайший родственник капусты цветной.

Родиной спаржевой капусты считается Средиземноморье. Широко распространяться по миру она начала лишь в XVIII веке. В наши дни более 70 % мирового урожая брокколи собирают в Индии и Китае. А мировым лидером по потреблению брокколи являются США, где эта капуста — самый популярный витаминный овощ.

На наших прилавках брокколи появилась относительно недавно, но быстро и уверенно завоевала популярность. Капуста брокколи входит практически во все списки самых полезных для организма продуктов. Она применяется в разнообразных диетах, лечебном питании, при восстановлении в послеоперационный период, используется в косметологии для приготовления натуральных уходовых средств.

Полезность брокколи определяется её богатейшим составом витаминов и микроэлементов, которые содержатся в большой концентрации: это В1, В2, С, РР, В и Е, соли калия, фосфора, кальция и магния. Если рассматривать каждый витамин по отдельности, то брокколи получит очень завидную характеристику. Например, по содержанию витамина С она лишь слегка уступает лимону, при этом в капусте нет такой ярой кислоты. К тому же витамин С находится в брокколи в виде аскорбигена и он хорошо сохраняется при длительном

хранении и заморозке. Витамины группы В (их в брокколи несколько видов) положительно влияют на нервную систему. Союз витаминов С и Е помогает поддерживать зрение. По количеству белка брокколи опережает батат, спаржу, шпинат и картофель, может соперничать с куриными яйцами и говядиной. Польза брокколи для женщин определяется высоким содержанием фолиевой кислоты, минералов, витаминов группы В, что способствует профилактике рака груди, улучшает состояние кожи и волос, а кальций предотвращает развитие остеопороза.

Капуста брокколи невероятно полезна людям, которые страдают от сердечно-сосудистых заболеваний: она обладает низким гликемическим индексом. Этот овощ помогает выводить холестерин из организма, укрепляет стенки сосудов и служит для профилактики инфарктов и инсультов. Известно, что брокколи стабилизирует уровень сахара в крови, работу кишечника и печени. При калорийности всего 34 ккал на 100 г брокколи очень богата белками, за что пользуется особой популярностью у спортсменов. Однако при употреблении её в пищу следует соблюдать меру и помнить, что больше не всегда означает лучше.

Мария МОРОЗ

Можно ли есть брокколи в сыром виде?

Сырую брокколи можно использовать для приготовления смузи и салатов. Эта капуста гармонично сочетается с курагой, изюмом, орехами, тыквенными семечками, несладким йогуртом. Она прекрасно дополнит блюда, в составе которых имеется куриное филе, творог, огурец, редис, яблоко. И, конечно, от употребления брокколи в свежем (сыром) виде пользы будет значительно больше.

Для этого важно тщательно вымыть овощ. Чтобы избавиться от насекомых, которые прячутся в соцветиях, используйте солёную воду (4 столовые ложки соли на 1 литр воды). Поместите соцветие в раствор стеблем вверх и оставьте на 10—15 минут. Мыть брокколи нужно непосредственно перед приготовлением.

Как сохранить витамины?

Большинство витаминов исчезают из овощей в тот момент, когда вы начинаете их резать металлическим ножом. Вообще, у каждого витамина — свой каприз. Например, витамин С плохо реагирует на дневной свет, кислород и контакт с металлической посудой. Поэтому покупать зелень, простоявшую весь день на солнце, точно не стоит. Витамины А, Е, К, В2, В6 и каротин чувствительны к солнечному свету, но спокойно переносят варку, а вот витамин В1 при нагревании разрушается. Есть общее правило: хотите извлечь побольше витаминов из овощей — не затягивайте время: чем меньше дистанция между огородом и вашим столом, тем полезнее.

Чтобы сохранить витамины максимально, желательно овощи готовить в пароварке. Альтернатива варке на пару — запекание в фольге. Но если вы всё же решите варить овощи в кастрюле, то бросайте их не в холодную, а в кипящую воду. Предварительно воду лучше посолить: соль поможет сохранить в овощах хлорофилл.

Брокколи прекрасно сохраняет полезные свойства и вкусовые качества при заморозке.

Несколько

ПОЛЕЗНЫХ РЕЦЕПТОВ

Брокколи — овощ нейтральный, поэтому сочетается со многими продуктами. Хорошо выполняет роль гарнира, может просто украшать блюда, например, салат с зеленью, где брокколи исполнит роль «изюминки», поскольку отличается необычной формой и ярким цветом.



Смузи из банана с брокколи

Ингредиенты: банан — 1 штука; брокколи свежая — 150 г; ядра грецкого ореха — 30 г; йогурт — 100 мл.

Измельчить все ингредиенты в блендере до состояния пюре. По желанию добавить лёд.



Салат с яблоком и миндалём

Ингредиенты: брокколи свежая — 200 г; яблоко — 200 г; миндаль — 50 г; редис — 100 г; изюм — 30 г; оливковое масло и сок лимона — для заправки.

Сырую свежую брокколи вымыть и разделить на небольшие соцветия. Нарезать некрупно яблоко и редис. Миндаль измельчить. Смешать все ингредиенты, добавить предварительно запаренный изюм. Заправить оливковым маслом и соком лимона, посолить по вкусу.

Брокколи, запечённая с чесноком

Ингредиенты: 600—700 г брокколи; 3 ст. ложки оливкового масла; 4 зубчика чеснока; соль и молотый чёрный перец — по вкусу; 30—50 г пармезана; 1 лимон.

Разберите брокколи на соцветия и выложите на противень, слегка смазанный маслом. Добавьте к капусте оливковое масло, измельчённый чеснок, соль и перец, как следует всё перемешайте.

Запекайте при температуре 220°C в течение 10—15 минут. Перед подачей посыпьте тёртым пармезаном и полейте лимонным соком.



Суп-пюре с мятой и рикоттой

Ингредиенты: 1 зубчик чеснока; пучок мяты; 2 стебля сельдерея; 400 г брокколи; 2 ст. ложки оливкового масла; 1 л куриного или овощного бульона; соль, молотый чёрный перец и сыр рикотта — по вкусу.

Брокколи с курицей в чесночно-кокосовом соусе

Ингредиенты: 900 г куриного филе; 1 ч. ложка паприки; 1 ч. ложка молотого кориандра; 1 ч. ложка молотого кумина; 2 ст. ложки кокосового (или другого растительного) масла; 700 г брокколи; 6—8 зубчиков чеснока; 480 мл кокосового молока; соль и молотый чёрный перец — по вкусу.

Нарежьте филе курицы довольно крупными кусками. Приправьте их солью, перцем, паприкой, кориандром и кумином. В сковороде разогрейте масло, выложите курицу и подрумяньте примерно по 5 минут с каждой стороны. Переложите в другую ёмкость и накройте крышкой.

Разберите брокколи на соцветия. Порубите чеснок, выложите в ту же сковороду и обжарьте до лёгкого золотистого оттенка. Влейте молоко, доведите до кипения и убавьте огонь до слабого.

Выложите курицу и брокколи, перемешайте и готовьте под крышкой 12—15 минут. Мясо должно полностью приготовиться, а капуста — смягчиться. Периодически помешивайте. Приправьте готовое блюдо солью и перцем.

Измельчите чеснок и почти весь пучок мяты (оставьте несколько листочков для украшения). Нарежьте сельдерей и брокколи. В кастрюле разогрейте масло на среднем огне, выложите чеснок и сельдерей и обжаривайте 2-3 минуты. Добавьте капусту и бульон. Варите 5 минут или до мягкости ингредиентов.

Измельчите всё блендером вместе с мятой. Приправьте солью и перцем. Подавать блюдо с рикоттой и целыми мятыми листьями.



Запеканка с брокколи, ветчиной и сыром

Ингредиенты: 500 г брокколи; 150 г ветчины; 200 г твёрдого сыра; 2 яйца; 3 яичных желтка; 350 мл жирных сливок; соли и молотый чёрный перец — по вкусу.

Нарежьте брокколи небольшими кусочками. Отварите в кипящей подсоленной воде в течение 4—5 минут. Откиньте капусту на дуршлаг.

Смажьте маслом форму и поместите туда брокколи. Нарежьте ветчину кубиками и натрите сыр на крупной тёрке. Выложите сверху на брокколи ветчину и 2/3 сыра.

Венчиком взбейте яйца и яичные желтки. Добавьте сливки, соль и перец и взбейте ещё раз. Залейте этой смесью подготовленные ингредиенты и посыпьте оставшимся сыром. Поставьте форму в разогретую до 190°C духовку. Убавьте температуру до 180°C и запекайте 30 минут. Прежде чем нарезать запеканку, дайте ей минимум полчаса, чтобы остыть.



Пасля доўгіх халадоў хочацца хутчэй зняць пальчаткі і лавіць сонечны вітамін D кожнай клетачкай. Але не варта расслабляцца: вясной наша скура асабліва далікатная. У міжсезонне часта назіраюцца рэзкія перапады тэмператур, высокая вільготнасць і сцюдзёныя вятры, таму важна ўдзяліць пільную ўвагу нашай скуры, асабліва на руках: яна мае павышаную патрэбу ў падсілкоўванні, увільгатненні і ахове.

Догляд за скурай рук вясной можна падзяліць на некалькі этапаў:

Ачышчэнне

Толькі пасля выдалення забруджванняў і змярцвелых клетак скуры добра засвойвае карысныя кампаненты пажыўных, увільгатняльных і аднаўляльных рэчываў. Увесну ачышчэнне рук павінна быць максімальна засцерагальным. Каб не перасушыць скуру, старайцеся выкарыстоўваць мяккае мыла з ахоўнымі кампанентамі, вітамінамі, матачным малачком і гліцэрынам.

Скрабіраванне

Існуе памылковае меркаванне, што, калі скура сухая, яе варта змякчаць тлустым крэмам. Гэта не зусім так. Для пачатку трэба разабрацца з агрубелымі клеткамі эпідэрмісу, якія выклікаюць лушчэнне. Ад гэтага можна пазбавіцца пры дапамозе пілінгу: механічнага або хімічнага, з фруктовымі кіслотамі.

Можна зрабіць скраб у хатніх умовах: да некалькіх сталовых лыжак гушчы ад выпітай кавы прымяшаць па 1 ст. л. тлустай смятаны і натуральнага мёду. Мажыраваць кожны палец, усю кісьць і вышэй да локця. Сумесь можна пакінуць на скуры да 10 хвілін як пажыўную маску. Змыць цёплай вадой.

Ужывайце скраб для рук не часцей, чым адзін раз на тыдзень, каб не траўміраваць скуру.



Вясновы манікюр!

Сілкаванне і ўвільгатненне

Увесну асаблівую ўвагу трэба надаць пажыўным крэмам для рук. Калі вы выкарыстоўваеце ўвільгатняльныя сродкі, то лепш дадаткова абараніць скуру адмысловымі крэмамі. Асабліва гэта актуальна перад выходам на вуліцу. Для вясны пажыўны крэм павінен утрымліваць натуральны алей, раслінныя экстракты, марскія кампаненты, вітаміны А, С і Е.

Памятка догляду за рукамі

ШКОДНА



Мыць рукі ў халоднай ці гарачай вадзе

Выкарыстоўваць гарачае паветра пры сушцы рук, выціраць рукі грубай тканінай пасля мыцця або пакідаць іх мокрымі

Ігнараваць пальчаткі

Карыстацца бытавой хіміяй для догляду за домам без аховы рук

Карыстацца толькі крэмам для рук

КАРЫСНА



Мыць вадой хатняй тэмпературы

Прамакнуць рукі сухой папяровай сурвэткай

Выкарыстоўваць у халоднае веснавое надвор'е лёгкія пальчаткі з тонкай тканіны

Прыбіраць у гумовых пальчатках, пасля не забываць сілкаваць і ўвільгатняць скуру

Рабіць маскі, пілінг, масаж для скуры рук

Віталіна БАНДАРОВІЧ

Акрамя мяккай і здаровай скуры нашы рукі ўпрыгожвае манікюр. Якія тэндэнцыі можна вылучыць вясной-2021?

Напаўпразрыстыя і нюдавыя пазногці ў тандэме з абстрактнай і кантраснымі малюнкамі скараюць модніц. Нюдавы манікюр у новым сезоне стылісты прапануюць упрыгожыць ручным роспісам, налепкамі і каляровымі кончыкамі (прычым на кожным пальцы колеры могуць быць рознымі). Выглядае такі дызайн пазногцяў арыгінальна і адрастае не так прыкметна.

Яркая геаметрыя і экспрэсіянізм. Не бойцеся выкарыстоўваць розныя колеры і ўзоры. Можна спалучаць фігуры з кідкай абстрактнай або разводамі. Адным словам, дэвіз гэтага трэнду: «Намалюйце графіці на сваіх пазногцях!»

Нестандартны фрэнч. Не бойцеся мадэрнізаваць французскі манікюр. Гэта можна зрабіць не толькі за кошт каляровых кончыкаў, але і за кошт стварэння незвычайнай «усмешкі». Таксама ў трэндзе мікрафрэнч — вельмі зручна для тых, хто мае кароткія пазногці.

Градыент. Гэта можа быць пераход колеру як на адным пазногці, так і ад пальца да пальца. Градыентны манікюр можна спалучаць з іншымі тэхнікамі. Напрыклад, дадаваць малюнкi, кропкі, узоры і абстрактныя. Галоўнае — не перагружаць пазногці.

Пастэльныя тоны. Далікатныя і мяккія пастэльныя адценні вясной традыцыйна будуць папулярныя. Самыя актуальныя тоны — ружовыя, бледна-ліловыя і нюдавыя.

Металік. Адзін з самых папулярных трэндаў манікюру. Тонкія залатыя палоскі і бліскучыя зорачкі, фольга і глітэр, лакі колеру золата і срэбра — усё гэта надае манікюру святочны настрой.

Прыродныя фактуры. Мармур, біруза, граніт і многія іншыя каштоўныя пароды мінералаў натхняюць сваімі незвычайнымі ўзорамі на стварэнне нэйл-арту. Ён стыльны і натуральна глядзіцца на пазногціках любой формы і даўжыні.



Модныя формы пазногцяў

Міндалепадобная. Такі выбар робіць ваш агульны вобраз візуальна далікатным, асабліва калі вы выбралі лакі светлай або пастэльнай гамы. Зрэшты, цёмныя насычаныя адценні таксама іграюць.

Вострая. Гэты трэнд усё часцей мільгае на пазногціках модніц. Нават калі вострыя пазногці нафарбаваць звычайным лакам, яны не застаюцца незаўважанымі.

Авальная. Авальная форма пазногця паўтарае абрысы яго лункі. Плюс у тым, што яна аднолькава добра глядзіцца і на доўгіх, і на кароткіх пазногцях.

Круглыя. Круглыя пазногці нязменна асацыіруюцца з акуратным жаноцкім вобразам. Для доўгіх пазногцяў лепш выбіраць альтэрнатыўныя варыянты (той жа авал або міндаль), а вось для кароткіх найлепшай формы не прыдумаць.

Мяккі квадрат. Многія да гэтага часу не прызнаюць ніякіх іншых формаў. Яна дазваляе разнастаіць манікюр за кошт небанальнага падбору тэкстур і ўзораў.

«Балерына». Экстравагантная форма, але ў яе сёння шмат прыхільнікаў, у тым ліку сярод артыстаў кіно і эстрады. Памятайце, што «балерына» — варыянт спрэчны, калі гаворка ідзе пра дзелавы манікюр.



Выставка
«Женский образ в фарфоре» проходит в Художественной галерее Михаила Савицкого. Все предметы для экспозиции предоставил из своей коллекции Виктор Суворов, который собирает фарфор уже более 15 лет.

В галерее представлены образы женщины-матери, спортсменок, тружениц села, а также множество сказочных персонажей — Золушка, хозяйка Медной горы, Снегурочка, Красная Шапочка, герои литературных произведений — Коробочка из «Мертвых душ» Гоголя.



Женский образ в фарфоре



Татьяна МАЛЬКО
Фото автора

Хозяйка Медной горы.



Девушка в военной форме. Барановичский фарфоровый завод.

Свинарка. Городницкий фарфоровый завод на Украине.



Бабушкин сундук. Киевский экспериментальный керамико-художественный завод.

В коллекции Виктора – рижский, украинский фарфор, изделия Ленинградского фарфорового завода, статуэтки заводов Беларуси, Германии, России. Самая старая статуэтка выпущена в 30-х годах XX века.



Трогательные, грациозные, хрупкие, утонченные, чарующие женские образы в фарфоре будут радовать посетителей до 9 мая 2021 г.



Валентина Быстримович

Слово



НЕ ВОРОБЕЙ...



Ночью бушевала гроза, а с утра распогодилось, хотя роса ещё густо покрывала траву. Муж взялся перебирать снасти: с утра они с Антоном собирались на рыбалку. Антон — наш сосед, молодой мужчина с огненно-рыжей шевелюрой, весь в веснушках. Каждую субботу они с моим мужем ездят рыбачить. Но в то утро рыбалку мужикам пришлось отменить.

От мамы Антона, Марины Петровны, я всегда держалась на расстоянии. Крупная рыжая дама с короткой стрижкой была настолько не сдержана на язык, что даже безобидное общение с ней не сулило ничего хорошего. К месту и не к месту любила припечатать человека самыми последними словами, более того, считала это нормальным. «Я правду всегда говорю!» — серьёзно заявляла женщина и сама в это верила.

Говорила мама Антона на тряснке и была уверена, что ни одна фраза не выразит возмущение точнее, чем «каб ты сдох». На попытку урезонить можно было схлопотать такой «комплимент», что мама не горюй. «Ды каб цябе крысы сажрали», — кричала Марина Петровна на кота, который запрыгнул на стол. «Ды каб вас зямля не насила!» — кляла соседей сверху, бросавших окурки с балкона. «Ды идзи ты к лешаму!» — смеялась на шутки Антона. При этом Марина Петровна любила сына, обожала не-

Думай так, будто тебя слышно.

Мысли материальны.
Думай красиво!

давно родившегося внука и хорошо относилась к невестке Любе.

Язык языком, а семья для неё — святое. Её натруженные руки умели всё. Придя к сыну, сразу спешила на кухню и начинала греметь посудой — стряпать пирожки, варить щи. Потом с коляской шла на улицу, давая отдохнуть невестке. По дороге отталкивала ногой кота, который пытался выскочить в коридор: «Ды каб цябе сабаки парвали!» И всё это говорила не со злости, а так, по привычке.

В то субботнее утро Марина Петровна приехала к сыну помочь с малышом. Люба готовилась к ответственному мероприятию — собиралась на собеседование. И хоть декретный отпуск ещё не закончился, ипотечный кредит подгонял на работу.

Марина Петровна гремела посудой и стучала молоточком, отбивая говядину, пока Люба наводила марафет. Потом свекровь поставила мясо «по-французски» в духовку и, наказав невестке за ним присматривать, пошла на улицу гулять с малышом.

Люба торопилась привести себя в порядок: помыла и высушила волосы, подкрасила реснички, поутюжила кофточку. А параллельно загрузила вещи в стиральную машинку...

Хлопнула входная дверь — это свекровь вернулась с прогулки: ребёнок раскапризничался на улице. Ещё с порога Марина Петровна воскликнула: «Гарью пахнет!». Люба ойкнула и бросилась на кухню — она совсем забыла о мясе! А всё из-за волнения перед встречей с будущим работодателем.

Открыла духовку — резко пахло горелым. Люба бросилась открывать окно, потом скинула обугленные куски в ведро. «Каб ты правали-и-илась!» — в сердцах выпалила Марина Петровна. Она взяла малыша из коляски и понесла в кроватку.

А расстроенная Люба стала махать полотенцем, выгоняя гарь в окно. Конечно, ей было неприятно и обидно

слышать такие слова, но ещё обиднее — выбрасывать сгоревшее мясо, которое стоило немалых денег. Чтобы запах не распространялся дальше по квартире, Люба поспешила вынести мусорное ведро.

...Она не вернулась домой ни через пять минут, ни через десять. Марина Петровна уже вымыла противень, покормила малыша, а невестки всё не было. «Куда она запропастилась?» — в беспокойстве подумала женщина и выглянула в окно. Возле подъезда стояла «скорая помощь».

У свекрови сжалось сердце. Предчувствуя беду, Марина Петровна схватила малыша на руки и выбежала с ним во двор. Люба лежала в машине «скорой», мусорное ведро валилось у скамейки.

— Она провалилась в канализационный люк, — пояснил врач, — да так «удачно»: тяжёлый перелом руки и ноги, подозрение на сотрясение мозга. Везём в 6-ю больницу.

«Присмотрите за малышом», — попросила Люба Марину Петровну.

Антон был в замешательстве. «Не пойму, — недоумевал он, — Любка всегда внимательна к любым мелочам. Даже если торопится, по дороге паучка на кустике заметит. Как она могла провалиться в огромный люк?»

В больнице Люба пробыла две недели, домой вернулась вся в гипсе. Марина Петровна жила в квартире сына, пока невестка полностью не поправилась, вела хозяйство и смотрела за ребёнком.

Не знаю, какие выводы она сделала, что передумала и пережила, только после этого никто от неё плохих слов больше не слышал. «Усё язык мой поганы», — кивала Марина Петровна.

Да, так иногда бывает, что Вселенная слышит нас и воплощает наши непотребные словечки в жизнь.

Что почитать

Алёна Беланожка. Зорка Ракхігархі. Выдавецкі дом «Звязда», 2020.

Вы яшчэ не забыліся на дырэктарку прадзюсарскага цэнтра Аліну, якая ў кнізе «Чамадан з кракадзілавай скуры» (2014) разрывала ўсе шаблоны сваімі эксцэнтрычнымі паводзінамі? Алёна Беланожка прапануе працяг неверагодных прыгод сваёй іранічнай і бясстрашнай гераіні, гэтым разам з індыйскім каларытам. У кнізе «Зорка Ракхігархі» Аліну зноў атачаюць верныя сябры, ім супрацьстаяць міжнародныя ліхадзеі, а справа тычыцца выратавання свету — ні больш, ні менш. У чужым чамадане, які незразумелым чынам апынуўся ў яе машыне, Аліна знаходзіць дзіямонт неверагоднай каштоўнасці, які да таго ж выяўляецца часткай магутнай міфалагічнай зброі. На дзіямонт ідзе сапраўднае паляванне: здабыць яго адначасова імкнуцца індыйскі генерал, кітайскі збіральнік артэфактаў і нямецкая сакрэтная арганізацыя. Задача Аліны з сябрамі — уратаваць зорку Ракхігархі ад людзей з нядобрамі намерамі і адшукаць другую частку старажытнай зброі, сляды якой стагоддзі таму згубіліся ва ўладаннях князя Вітаўта. Сюжэт не дасць занудзіцца: тут вам і блуканні па падземных хадах замка-музея ў Гародні, і рэаліі беларускай вёскі (як вам дрэсіраваны бабёр?), і рыцарскі баль, і прыгожыя легенды старажытнай Індыі, а напрыканцы іранічны дэтэктыў трансфармуецца ў гісторыю каханых з хэпі-эндам.

Алена БРАВА



 **Авен**

21 сакавіка – 20 красавіка

Калі на працы не атрымліваецца завяршыць задачу, варта выбраць іншы падыход для яе рашэння. У любоўных адносінах астралагічны прагноз раіць аддаваць больш часу партнёру. Свабодныя Авены нарэшце гатовы закахацца і пярхаць як матылькі. У гэты перыяд вы неверагодна абаяльныя і прывабныя. Ззяйце!

 **Цялец**

21 красавіка – 21 мая

Калі вы ўсё яшчэ не вырашылі змяніць нешта вакол сябе, то жыццё зробіць гэта за вас. Зараз вельмі няпросты месяц для вас. Ён прынясе шмат перамен: як добрых, так і не вельмі. У любым выпадку вы падладзіцеся пад усе падзеі, што нечакана адбудуцца. Ідзіце наперад і нічога не бойцеся!

 **Блізняты**

22 мая – 21 чэрвеня

Цяжасці, з якімі вам трэба будзе сутыкнуцца, загартуюць характар. Гэты вопыт трэба перажыць, бо ён спатрэбіцца ў будучыні. У маі вас чакаюць насычаныя дні і знаёмствы з яркімі людзьмі. Некаторыя з іх застануцца ў вашым сэрцы на ўсё жыццё. Пара прыгледзецца да процілеглага полу. Улюбляйцеся!

 **Рак**

22 чэрвеня – 22 ліпеня

У мае на першы план для вас выйдучь далёкія паездкі і ажыццяўленне сваіх жаданняў. Вы нарэшце знойдзеце час і фінансы на тое, каб пацешыць сябе. Такое становішча спраў можа настолькі вам спадабацца, што цешыць сябе ўвойдзе ў звычку. Атрымлівайце асалоду ад жыцця!

 **Леў**

23 ліпеня – 23 жніўня

Апошні месяц вясны вы будзеце засяроджаны на працы. Цалкам акунецца ў яе і будзеце думаць аб тым, як палепшыць матэрыяльнае становішча. Шукаючы розныя магчымасці, вы знойдзеце выхад. Старанні не застануцца марнымі: зоркі абяцаюць паляпшэнне ў фінансавай сферы і прасоўванне ў кар'еры. Дзейнічайце!

 **Дзева**

24 жніўня – 23 верасня

Галоўным прыярытэтам месяца для вас будзе асабістае і сямейнае жыццё. Адзінокія Дзевы знойдуць сваю другую палавінку, а сямейныя пары дасягнуць поўнага ўзаемапаразумення. Што да здароўя, цяпер вельмі важна высыпацца. Ваша сарамліваць замянае займацца сабой і запісацца ў фітнес-цэнтр. Памятаеце, што рух — гэта жыццё!

 **Шалі**

24 верасня – 23 кастрычніка

Гэты знак задзяку характарызуецца супярэчлівасцю. Шалі пачнуць сумнявацца ва ўласных сілах і прынятых рашэннях. Гэта можа прывесці да нервовага знясілення і дрэннага самаадчування. Вам трэба навучыцца прыводзіць свой душэўны стан у норму. І не бойцеся звяртацца да псіхатэрапеўта. Беражыце сябе!

 **Скарпіён**

24 кастрычніка – 22 лістапада

Май дасць шмат радасных падзей і доўгачаканых сустрэч. Месяц адкрые для вас новую старонку ў асабістым жыцці. Нічога не будзе цікавіць так моцна, як каханне. Захапленне новымі адносінамі не павінна выбіваць з працоўных будняў, інакш можаце страціць аўтарытэт. Не губляйце галаву!

 **Стралец**

23 лістапада – 21 снежня

У цэлым месяц абяцае быць спакойным. Стральцам будзе прыносіць задавальненне праца і ўсё, што з ёй звязана. Вы нарэшце дамагліся таго становішча, у якім вас паважаюць і прымаюць. Вы будзеце натхняцца ўласнай справай. Любіце тое, чым займаецеся!

 **Казярог**

22 снежня – 20 студзеня

Казярогаў чакае перспектыўны месяц, які дазволіць і адпачыць, і наладзіць адносіны, і ўмацаваць становішча на працы. Вы знойдзеце баланс у многіх сферах, а таксама вернецца да нейкага важнага пытання, якое даўно патрабавала вырашэння. Рэфлексуйце!

 **Вадаліў**

21 студзеня – 18 лютага

Прыроджаная настойлівасць прадстаўнікоў сузор'я дапамагае ў складаных сітуацыях. Аднак месяц падрыхтуе Вадалівам сюрпрыз, які прымусіць змяніць падыход да жыцця. Яны сутыкнуцца з сітуацыяй, дзе звыклыя метады будуць малаэфектыўнымі ці нават шкоднымі. Спрабуйце новае!

 **Рыбы**

19 лютага – 20 сакавіка

Рыбы нарэшце перастануць маркоціцца і вернуцца да асалоды ад жыцця. Яны зноў захочуць сустрэцца са старымі сябрамі, працягнуць зацягнуты рамонт і пачнуць шукаць новую цікавую працу. Месяц рыхтуе для вас шмат сюрпрызаў і прыемных нечаканасцей. Наперад да перамен!



*Мы делаем
ваш мир теплее!*

Вот уже более пятидесяти лет мы работаем на рынке трикотажной промышленности, предлагая покупателю широкий спектр качественной, практичной и удобной одежды для активных, уверенных в себе людей, ценящих комфорт.

В коллекциях фабрики есть классические модели для современных деловых женщин и мужчин, романтическая, молодежная и школьная линейки, одежда для отдыха, а также эксклюзивные модели.

Использование новейших технологий трикотажного производства в сочетании с оригинальными дизайнерскими разработками делают продукцию марки **ALESYA** привлекательной для самых взыскательных потребителей. Мы используем только высококачественную пряжу отечественных и зарубежных производителей.

Наша продукция проверена временем!

Фирменные магазины ALESYA:

г. Минск, ул.Старовиленская, 131

ул.Богдановича, 78

ул. Мясникова, 35

ТЦ «Столица» 3 уровень (верхний), пом.119

alesyaoao.by

ALESYA
shop-alesyaoao.by





■ АЛЕСЯ

Запрашаем вас
аформіць падпіску
на жаночы
часопіс «Алеся»!

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

Вас чакаюць:

творчыя сустрэчы,

інтэрв'ю з паспяховымі
беларускімі жанчынамі,

псіхалагічныя трэнінгі,

юрыдычныя кансультацыі,

майстар-класы стылістаў,
касметолагаў, цырульнікаў,

дамашняя кухня.



Фота і каляж Таццяны Малько



zviazda.by/be/edition/alesya.by



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



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

Падпісныя індэксы:

74995
для індыўідуальных
падпісчыкаў

75095
індыўідуальны
льготны

749952
для ведамасных
падпісчыкаў

75094
ведамасны
льготны

ISSN 0131-8055

