

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

АЛЕСЯ

ISSN 0131-8055

№ 4 ■ 2020



Работніца
і сялянка



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

АЛЕСЯ ЗАПРАШАЕ ДА ЁДЗЕЛУ

Літаратурны конкурс

Дарагія сябры! Часопіс «Алеся» запрашае сваіх чытачак і чытачоў стаць стваральнікамі ўжо традыцыйнага «Літаратурнага выпуску».

Пішаце вершы ці прозу? Прапануем вам падзяліцца плёнам свайго натхнення, прадэманстраваць здольнасці да мастацкага слова.

Імкненне да творчасці ўласцівае многім людзям незалежна ад узросту і прафесіі. Кожны год, знаёмячыся з матэрыяламі літаратурнага конкурсу, мы ўпэўніваемся, як многа сярод вас талентаў. У мастацкіх тэкстах нашы чытачы расказваюць пра ўсё, што іх хвалюе: гэта могуць быць моманты з уласнага жыцця, перажывання, якія ўзніклі ў сувязі з векапымымі падзеямі, эмоцыі ад сустрэч з прыродай і г. д. Літаратурны выпуск «Алесі» – тая пляцоўка, дзе вашы творчыя работы атрымаюць шырокі розгалас.

■■■■ Часопіс выйдзе ў ліпені 2020 года. ■■■■■■

Прыём творчых работ ажыццяўляецца да **1 чэрвеня**.
Рэдакцыйны савет «Літаратурнага выпуску» ўзначаліць вядомая беларуская пісьменніца Алена БРАВА.

Да ўдзелу ў конкурсе прымаюцца вершы, творы малой прозы – аповяданні, эсэ (умоўны аб'ём – да 10 тыс. камп'ютарных знакаў). Твор павінен быць арыгінальным.

Дасылайце вашы работы на адрас: 220013, г. Мінск, вул. Б. Хмяльніцкага, 10а, Выдавецкі дом «Звязда», часопіс «Алеся», альбо на электронны адрас: a.chasopis@yandex.by.

УВАГА! Прапануючы нам свае творы для публікацыі, тым самым вы даеце згоду на іх размяшчэнне ў часопісе бязвыплатна, а таксама несяце адказнасць перад трэцімі асобамі за парушэнне аўтарскіх правоў. Рукапісы не вяртаюцца і не рэцэнзуюцца. Тэлефон для даведак: (8-017) 287-17-59.

Чакаем вашых твораў. Пспеху ўсім удзельнікам літаратурнага конкурсу!

Будзем разам,
сяброўкі!



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

ВЫДАЕЦЦА 3 ЛІСТАПАДА 1924 г.
МАТЭРЫЯЛЫ ДРУКУЮЦЦА
НА БЕЛАРУСКАЙ І РУСКАЙ МОВАХ
ВЫХОДЗІЦЬ АДЗІН РАЗ НА МЕСЯЦ

ЗАСНАВАЛЬНІКІ:

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

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

ВЫДАВЕЦ:

Рэдакцыйна-выдавецкая ўстанова
"Выдавецкі дом "Звязда"

Дырэктар – галоўны рэдактар
Павел Якаўлевіч СУХАРУКАЎ

Шэф-рэдактар
Ларыса Паўлаўна РАКОЎСКАЯ

Адрас рэдакцыі

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

Паштовы адрас: вул. Б. Хмяльніцкага, 10а,
220013, г. Мінск, Рэспубліка Беларусь.
e-mail: alesya@zviazda.by
Сайт: zviazda.by/be/edition/alesya.by
Тэл.: 8 (017) 287-16-29, 287-17-59, 287-17-35

Падпісныя індэксы:

індывідуальны – 74995
ведамасны – 749952

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

Стыль-рэдактар К. М. БАНДУРЫНА

Падпісана да друку 01.04.2020 г.

Фармат 60x84¹/₈.
Гарнітура "Georgia".

Афсетны друк.

Ум. друк. арк. 7,44.

Ул.-выд. арк. 10,45.

Тыраж 1163 экз. Зак. №

На вккладцы: праца беларускай мастачкі
Ганны Сілівончык.

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

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

12+

© Міністэрства інфармацыі
Рэспублікі Беларусь, 2020

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

ЧЫТАЙЦЕ

ГОСТЬ РЕДАКЦИИ

Анна СИЛИВОНЧИК: «Мои сюжеты –
они из жизни вокруг» 2

ЛИДЕРЫ БСЖ

Елена ПАРЧУК: «Мы учим быть
неравнодушными» 8

ЭКАЛОГІЯ

Мяняем пластик на паперу 11

ПЕРСОНА

Вольга ЯНУМ: «Спевы хору аб'ядноўваюць
нацыю» 12

МУЖЧИНЫ О ЖЕНЩИНАХ

Александр ЧАХОВСКИЙ:
«В женщинах прекрасно всё» 17

ГОСТЬ РЕДАКЦИИ

Алла ЗМИЕВА: «Для открытий нужно
горение и упорство» 20

КУЛЬТУРА

Быў. Ёсць. Будзе 24

ПРАЕКТЫ

Знайдзіся, дзіця! 26

ТЕМА

Одинокая мама 28

РАКУРС

Элегантность – вне возраста! 30

СПАДЧЫНА

Ларыса МЯТЛЕЎСКАЯ. «Мілая
сястрыца...» 33

ПСИХОЛОГИЯ

Путь героини 36

ВКУС ЖИЗНИ

Увлечение. Вышиваем декоративную ленту 39

Цветы. Бессмертник, или «Золото Мадагаскара» 40

Здоровье. «У меня болит голова...» 42

Варенье из сосновых шишек 44

Мода. «Жёлтый одуванчик». Самый модный цвет
маникюра этой весной 46

Кухня. Английские десерты 48

Путешествие. Ола, Пальма де Майорка! 49

ЖАНОЧАЯ ГІСТОРЫЯ

Галіна ПШОНИК. Дзве шыпшыны 52

ВАШ ГАРАСКОП

СКАНВОРД





Анна
Силивончик:

«Мои сюжеты – они из жизни вокруг»

Однажды познакомившись с живописью Анны Силивончик, сразу подпадаешь под её обаяние. Её картины можно разгадывать как ребусы, настолько они многослойны, парадоксальны, ироничны. И сама Анна многолика и многогранна: рисует, пишет сказки и стихи, ставит спектакли в домашнем театре теней, участвует в городских проектах.

Ольга ПОКЛОНСКАЯ
Фото: из личного архива
Анны СИЛИВОНЧИК





«Трын-трава»

Основной посыл творчества художницы — неоднозначность, сложность, противоречивость жизни и мира. Она смотрит на явления, события, людей, вещи под разными углами зрения, видит разные грани и хочет показать: нет чёрного и белого, нет дистиллированной правды и лжи, красоты и уродства, добра и зла. За серьёзным часто проглядывает смешное, за страшным — весёлое, за силой — слабость. За мягкостью порой кроется несокрушимая твёрдость, и даже добро, которое активно себя насаждает, иногда способно обернуться злом.

Даже названия картин Анны Силивончик часто подсказывают, о чём она хотела поведать зрителю. «Ночные мотыльки спят днём», «Нам не страшен серый волк», «Игра с переодеванием», «Синяя птица Синей Бороды», «Когда ты рядом, моя душа поёт».

Форма бытия

Вместе с тем ей нравится, когда её работы прочитывают по-своему. Ведь творчество — это диалог с самой собой и окружающими.

— Мне кажется, главное для любого художника — быть искренним в творчестве, — говорит Анна. — Не стараюсь угодить, подстроиться под вкусы публики, но и не стремлюсь её шокировать и эпатировать. Я не революционер — ни в жизни, ни в искусстве. Происходящее внутри волнует меня гораздо больше, чем то, что творится снаружи. Мне ближе отстранённая форма бытия, жизнь в своеобразном коконе.

Картины Анны Силивончик сегодня хранятся в частных и государственных коллекциях по всему миру. Каких-то титанических усилий для их продвижения она не делает.

— Чтобы тебя больше покупали, надо активнее выставляться, — считает Анна. — Лично мне это не в тягость, наоборот, хочется поделиться, показать миру свои произведения. Конечно, если мечтаешь купаться в роскоши, то лучше выбрать другую профессию. А на нормальную жизнь художник и у нас при желании может заработать.

Шиворот-навыворот

Мир её картин — сложный и наивный, полный скрытых и явных смыслов, населённый людьми и животными, сказочными и мифическими существами. Он завораживает и погружает в себя. Признаюсь, я очень удивилась, услышав, что художница считает себя абсолютным реалистом.

— Я часто отталкиваюсь от обычной житейской истории, услышанного, увиденного, но просто говорю об этом несколько иносказательно, используя мифологические или сказочные образы, — рассказывает Анна. — Прототипы моих персонажей и сюжетов на холсте — знакомые, друзья, истории их любви, страданий, мечтаний, разочарований, окрашенные моим отношением, мыслями и чувствами.



Сказки для взрослых и детей

Что поражает в Анне помимо одарённости, так это её работоспособность и многообразие увлечений. В год она рисует около 100 картин.

В феврале вышел её сборник сказок и стихов для взрослых «И жили они долго и... скучно» в авторском дизайне. Это третья книга Анны, первые две — «Большие секреты» и «Счастливый случай» — предназначались детям.

Очень интересным Анна считает опыт сотрудничества с украинским издательством, для которого она иллюстрировала «Маленького принца» Антуана де Сент-Экзюпери. Одно время всю свою семью увлекла участием в теневом театре «Велиструхен». Вместе поставили четыре спектакля и представляли их публике.

Сейчас Анна пробует себя в компьютерной анимации и видеоарте. А ещё она успешно участвовала в проекте оформления рождественских витрин минского ГУМа: это предложение поступило от дизайнеров магазина — и художница согласилась. Ей было любопытно представить своё творчество в новом формате и увидеть реакцию горожан.



Домашний уют. 2017 г.

“Мир её картин — сложный и наивный, полный скрытых и явных смыслов, населённый людьми и животными, сказочными и мифическими существами. Он завораживает и погружает в себя.”





“ Анна категорически не согласна с тем, что творческим личностям вместе трудно и тесно. Им — удобно и интересно. Они с удовольствием выезжают вместе на пленэры. Каждый рисует своё. Василий — пейзажи. Анна — сюжеты из жизни ”

Три художника на семью

Однажды во время учёбы в Академии искусств Анна задержалась в мастерской, проголодалась и забежала в продуктовый. Стоя в очереди в кассу, отгрызла полбулки, и вдруг обнаружила, что забыла в мастерской кошелек... Ситуация! Но тут увидела однокурсника Василия Пешкуна. В общем, он выручил девушку.

А после магазина они пошли вместе на ближайшую почту, чтобы позвонить (да-да, мобильных у бедных студентов тогда не было) в Гомель, откуда оба родом. Конечно, разговорились. Ну и закрутилось...

Несмотря на продолжительный брак (18 лет!), под влияние друг друга творческие супруги не попали.

— Нам сложно осуществлять совместные проекты именно из-за нашей разницы, — говорит Анна. — Но в целом она нас с мужем не напрягает. Лично я вижу в нашем союзе плюсы: занимаясь одним делом, лучше понимаешь друг друга.



Василий Пешкун



Анна с дочерью Машей

Сегодня у каждого из них свой список наград и побед. Совместное и самое большое достижение Анны и Василия — дочь Мария. Она тоже рисует. Поступив в Гимназию-колледж искусств имени И. О. Ахремчика, так увлеклась изобразительным искусством, что другой судьбы себе не желает.

— Творчество близких особенно сложно объективно оценить, — признаётся Анна. — Я много с Машей занималась, и в её работах пока ещё ощущается моё влияние. Надеюсь, со временем она от него освободится. Мы с мужем будем только рады, если в профессии она пойдёт дальше нас. Мы не самые строгие родители, требуем от Маши только не врать и не лениться.



На открытии персональной выставки живописи и арт-объектов «Много букв»



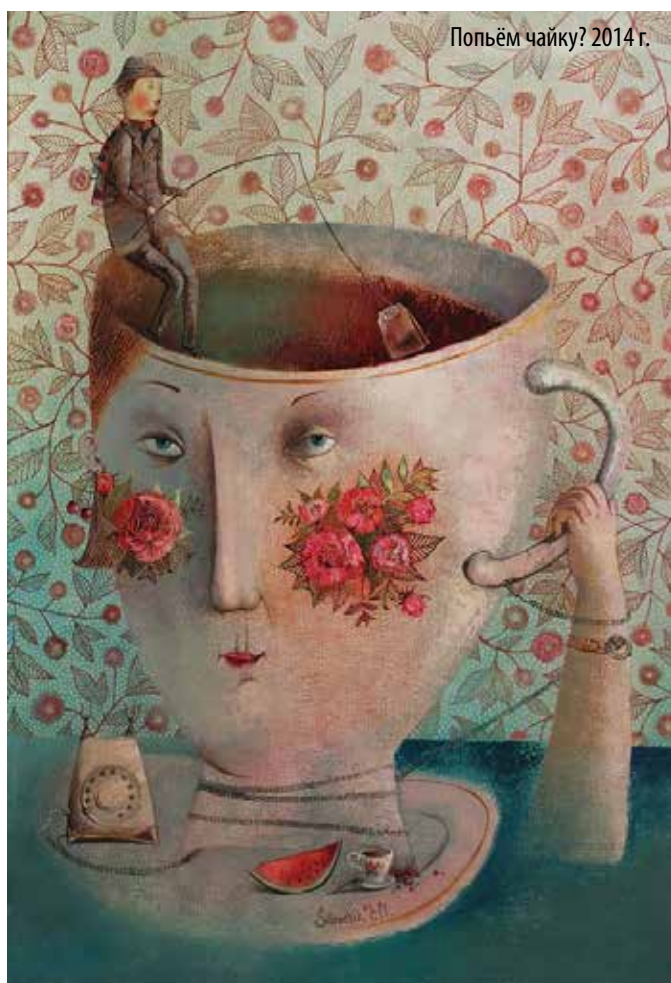
Анна категорически не согласна с тем, что творческим личностям вместе трудно и тесно. Им — удобно и интересно. Они с удовольствием выезжают вместе на пленэры. Каждый рисует своё. Василий — пейзажи. Анна — сюжеты из жизни вокруг. Например, кошку, которая в благодарность за еду каждое утро приносит художникам мышь.

Они часто отдыхают семьёй. «Жизнь — это тоже творчество, семья — проект, — улыбаясь, говорит Анна. — В близких людей, в отношения нужно вкладываться, тратить и силы, и время. Хочешь праздника — значит, постарайся и организуй его себе в самый будничный день. Стоит только настроиться».





Родное гнездо. 2013 г.



Попьем чайку? 2014 г.

Силивончик Анна принадлежит к числу ярких индивидуальностей в среде белорусских живописцев. В поисках тем для своих произведений и формальных средств их решения художница обращается к архаичным пластам культуры, при этом сохраняя очевидную связь с современностью. Источник её эстетических ориентиров следует искать в фантастическом реализме Марка Шагала, наивном искусстве начала XX в. и, конечно, в народном декоративно-прикладном искусстве и фольклоре.

Разнообразные персонажи: дети, влюблённые, люди-животные, люди-птицы, люди-ангелы, львы и мифологические существа: единороги, сирены, драконы — все они населяют нереальный мир Анны. Это мир сказок разных народов. Это ожившие детские фантазии и сны. Это размышления о простых и вечных человеческих чувствах — о любви, счастье, радости, рождении новой жизни и вечных законах природы.





Елена
ПАРЧУК:

«Мы учим быть неравнодушными»

Недавно ОО «Белорусский союз женщин» подвёл итоги смотр-конкурса «Лучший проект-2019». Организации БСЖ Министерства по чрезвычайным ситуациям были отмечены сразу в двух номинациях: «Третий возраст», где победителем признана «первичка» Минского городского управления МЧС, и в номинации «Символы малой родины» лауреатом названо ГУО «Университет гражданской защиты».

Об особенностях работы Союза женщин МЧС и самых интересных проектах «Алесе» рассказала лидер БСЖ Елена ПАРЧУК.

— Поздравляем с двойным успехом! Можно узнать более подробно о ваших проектах?

— Прежде всего, это фестиваль позитива и активностей для людей «третьего» возраста «СуперСтар». Пенсионеры из разных районов Минска с огромным удовольствием участвовали в «Пожарном боулинге», играли в

дартс и соревновались на дистанции 1000 метров в технике «скандинавской ходьбы». Наши победители – это люди, которые подают пример активной жизненной позиции, заботы о своём здоровье в любом возрасте. фести-

валь принёс всем нам много позитивных эмоций, мы получили огромное количество положительных отзывов, поэтому такой праздник планируем проводить ежегодно.

Что касается номинации «Символы малой родины», то здесь наши курсанты сделали интерактивную карту Беларуси, на ней обозначили места, откуда они родом. И если кликнуть на любое из них, то можно увидеть фотографии и прочитать короткую историю «малой родины». Получилось интересно, девчонки молодцы!

— Как в МЧС появилась организация Союза женщин?

— Инициатором её создания стал наш министр. Владимир Александрович однажды вручал награды лауреатам республиканского конкурса «Женщина года» и был впечатлён, сколько замечательных проектов и идей воплощают женщины. И предложил мне спросить у наших сотрудниц, будет ли им интересно вступить в Белорусский союз женщин. Мы провели учредительную конференцию, все её участники проголосовали «за». Так в августе 2018 года сформировалась Объединённая организация ОО «БСЖ» Министерства по чрезвычайным ситуациям. Сегодня это 21 «первичка», 1809 участниц. Мужчины нашего ведомства поддерживают и помогают нам во всём. Нас понимает и поддерживает министр – в силовой структуре он дал возможность развиваться женскому движению.

— Какие особенности у Союза женщин-спасателей?

— Женщины БСЖ МЧС — за здоровье и безопасность. Например, в личном составе у нас табу на курение. Министр строго к этому относится. Он не продлевает контракт с теми, кто курит, потому что спасатель должен быть примером для всех.

— Над чем сейчас работают спасательницы белорусского МЧС?

— Мы работаем над созданием Центров безопасности. Это новое направление, которого пока нет в странах СНГ. В таких центрах детей и взрослых обучают правильному поведению при возникновении чрезвычайных ситуаций. Обстановка в симуляторе приближена к реальности. Мы учим алгоритму действий в экстремальных ситуациях, как справиться с паникой и др.

Виталина БАНДАРОВИЧ

— То есть, в таких центрах можно симитировать, например, пожар?

— Не сам пожар, но задымление в помещении — можно. Паники добавляют звуковые эффекты: крики детей, вой сирен и другой шум. Когда люди попадают в такое пространство, ощущают полную дезориентацию. Нужно действовать чётко по инструкции. Мы объясняем, как выйти из этого помещения и что нужно делать при эвакуации.

Сейчас в Могилёве сделали тренажёр, который должен научить эвакуироваться из автобуса. Занятия на нём будут максимально приближены к реальности. Сначала заходим в автобус, садимся и пристёгиваемся. Дверь закрывается, заводится мотор. Картинка в окнах сменяется, будто мы отъезжаем от остановки. И в какой-то момент слышны сирена и звуки столкновения, происходит «авария»: кресла сдвигаются, в автобус поступает дым. Двери заблокированы. Но на стене висит молоточек, и мы «разбиваем окно». После нескольких ударов на окне можно увидеть «трещины» (с помощью проектора). Потом выдавливаем окно, оно падает. Волноваться не нужно, оно многоразовое. С помощью этих действий развивается в том числе и мышечная память, и если вы вдруг попадёте в такую ситуацию, сможете действовать грамотно.

Это действительно работает. У нас был случай, когда одна из пенсионерок после посещения нашего Центра безопасности спасла жизнь своей



соседке, которая чем-то подавилась. Если происходит такая ситуация, «скорая» не успевает приехать: за 3 минуты начинается асфиксия, человек умирает. Пенсионерка, используя приём Геймлиха, которому мы обучили её на тренажёре, смогла быстро оказать помощь. Мы узнали об этом только потому, что нам позвонили. Мы очень рады, что знания и практика в наших центрах спасают человеческие жизни.

“ Мы работаем над созданием Центров безопасности. Это новое направление, которого пока нет в странах СНГ. В таких центрах детей и взрослых обучают правильному поведению при возникновении чрезвычайных ситуаций. ”



— **Вы сами пробовали проверить себя на таких тренажёрах?**

— Конечно, ведь я уже семь лет занимаюсь созданием этих центров. Их у нас в стране семь, они есть в каждой области. В Минске мы строим большой центр, где будет много направлений: правила поведения на АЗС, дорогах и пешеходных переходах, в метро и на ЖД. Мы покажем, как себя вести, если провалились под лёд, если нужно спрятаться во время грозы, если встретили дикое животное, как пользоваться огнетушителем и т. д. Открытие планируется в этом году. Сами разрабатываем программы обучения детей и взрослых, а на это нужно время.

Во всех центрах мы создали безбарьерную среду, много работаем с

инклюзией. Поговорили с дефектологами и разработали занятия, чтобы, оставаясь один на один с проблемой, такие люди не терялись. У них свои способы оповещения о ситуации и вызова служб спасения. Например, через смс.

— **Конкурс проектов среди структур БСЖ будет продолжаться и в этом году. У вас уже есть идеи?**

— Во-первых, мы хотим развивать тему экологической безопасности. Например, организовать пространство, где можно будет прочувствовать особенности климата 2050 года, если люди не изменят своего отношения к природе. Для этого создали две комнаты. В первой — «пустыня», мусор, сухой воздух и неприятные

запахи. Во второй — «оазис», чистая вода, приятный микроклимат, зелёные растения. Дальше мы говорим о том, что должен сделать каждый, чтобы планета не превратилась в свалку. Мы понимаем, что у взрослых уже сформировались многие привычки и установки, и их необходимо менять. Главное, воспитывать правильное и бережное отношение в природе с детства, ведь дети — наше будущее.

Ещё одним значимым вопросом в нашей деятельности станет оказание психологической поддержки. Важно научить людей обращать внимание на тревожные сигналы в поведении близких людей, коллег, чтобы вовремя оказать им поддержку и помощь, направить к специалисту. Развеять фобию людей по отношению к вопросу обращения к психологам — наша задача.

Специалисты утверждают: «Психологическое благополучие страны зависит от количества равнодушных людей». Эти слова врезались в память, ведь в наших центрах мы учим людей быть равнодушными. Если вы видите чрезвычайную ситуацию — не проходите мимо. Не думайте, что кто-то уже вызвал спасателей. Возможно, вы единственный очевидец. Многие первым делом начинают снимать происшествие на телефон, думая, что помощь уже едет. Теряется время, за которое можно было бы спасти чью-то жизнь.

Запомните: даже если вы будете 101-м, кто позвонил диспетчеру, вас всё равно поблагодарят. И вы будете знать, что сделали всё возможное для спасения чьей-то жизни. Надеемся, что благодаря нам, женщинам-спасателям, количество равнодушных людей вокруг увеличится.

— **Что вас вдохновляет в вашей работе?**

— Отдача, которую мы получаем. Когда люди звонят и благодарят — это дорогого стоит. И это очень вдохновляет. Мне нравятся слова Св. Иоанна Златоуста: «Твоё только то, что ты отдал». Чем больше мы дарим времени, финансов, души, тем больше получаем. Когда мы создавали в МЧС наш Союз женщин, очень хотелось увеличить количество добрых поступков, добрых дел и поступков. Так и получилось.

— **МЧС — преимущественно мужская организация. Как у спасательниц получается совмещать опасную мужскую работу и хрупкую женственность?**

— Наши женщины работают наравне с мужчинами, но всё же не идут в огонь — не потому что не могут, а потому что мужчины оберегают нас. В работе спасателей много ситуаций, которые не связаны с огнём, но не менее опасны и сложны. Женщины-спасатели имеют хороший физический потенциал, натренированы и готовы к нагрузкам. В этом можно убедиться. Например, Наталья Бондаренко на международном соревновании «Вертикальный вызов» в Санкт-Петербурге преодолела 39 этажей, 936 ступеней, 145 метров вертикального подъёма в полной боевой экипировке и со средствами индивидуальной защиты органов дыхания (около 20 кг) за 7 минут 32 секунды, и из 300 участников заняла 1 место среди женщин.



Мянем пластык на паперу

Гандлёвыя цэнтры плануюць паэтапна адмаўляцца ад упакоўкі з пластыку. А што можам зрабіць мы?

Вы прыйшлі ў краму па яйкі — бераце іх у кардонным латку ці ў пластыкавым? А бананы вы засяды кладзеце ў поліэтыленавы пакет? На самой справе, ваш выбар важны, таму што менш чым за 50 гадоў колькасць адходаў у Беларусі павялічылася ў пяць разоў!

Так, ад нашага выбару сёння залежыць, наколькі ў чыстай краіне будзем жыць мы і нашы дзеці заўтра. Варта прызнаць, што ў многіх выпадках іншыя людзі вырашаюць за нас. Напрыклад, касір без патрабавання можа пакласці ў поліэтыленавы пакет два яблыкі ці добра запакаваныя тварожныя сыркі. А на просьбу гэтага не рабіць вам здзіўлена адкажа: «Не хвалюйцеся, пакет жа бясплатны!»

Часта ў краме можа не быць альтэрнатывы, і хочаш ці не, а даводзіцца купляць соль або цукар ці крупы ў пластыку, а не ў папяровым пакунку. Рознічныя гандлёвыя сеткі як ніхто іншы могуць уплываць на тое, якая ўпакоўка будзе вырабляцца ў Беларусі. На шчасце, у гэтым напрамку з'явіліся слушныя прапановы і «зялёныя» ініцыятывы.

«Палова адходаў — пластыкавая ўпакоўка» — з такімі заявамі экалагаў многія не пагаджаліся. Але нядаўна буйная гандлёвая сетка падлічыла, што кожны дзень адзін з іх гіпермаркетаў выдае пакупнікам 47 тысяч поліэтыленавых мяшэчкаў і пластыкавых пакетаў, а ўся сетка — 285 тысяч. За год атрымліваецца

5,2 мільярда пакетаў! Лічба пужае, калі ўлічыць, што пластык раскладаецца больш за 100 гадоў.

У 1972 годзе ў Беларусі збіралі каля 4,5 мільёна кубічных метраў камунальных адходаў за год, у 2002-м — ужо 10 мільёнаў, а ў 2018 годзе — 22 мільёны.

Паводле інфармацыі Нацыянальнай акадэміі навук Беларусі, у нашай краіне ўтвараецца каля 280 тысяч тон пластыкавых адходаў у год, палова з іх — гэта ўпакоўка. Збіраецца і перапрацоўваецца з іх крыху больш за траціну, а рэшта ідзе на палігон.

Поліэтыленавы пакет зручны, лёгкі, ён дазваляе павялічыць тэрмін захавання тавараў. Праблема — у яго аднаразовасці. 40 % усіх пластыкавых вырабаў служыць нам менш за месяц. Вядома, цалкам адмовіцца ад пластыку сёння немагчыма.

Аднак павінна выхавацца ў грамадстве разумнае стаўленне да яго. Узяць, да прыкладу, ваш выбар тары пры пакупцы яйка. Дзясятка як можа быць запакаванымі ў чатыры розныя віды ўпакоўкі, і калі кардон

і ПЭТ можна перапрацаваць, то полістырол і ўспенены полістырол пойдуча на звалку.

Аднаразовыя талеркі, кубкі для кавы, стаканчыкі для сокаў давайце будзем мяняць на папяровыя аналагі без пластыкавага слою. Кожны з нас можа сам выбраць больш экалагічную ўпакоўку — навучымся памятаць пра асабістую экалагічную адказнасць. Да таго ж, урадам Беларусі зацверджаны план мерапрыемстваў, накіраваных на паэтапнае зніжэнне долі палімернай упакоўкі і яе замяшчэнне на экалагічна бяспечную. Плануецца, што з 2023 года ў гандлёвай сетцы 50 % тавараў будзе прадавацца ў той упакоўцы, якая перапрацоўваецца, а з 2025-га — ужо 85 %.

Паводле www.vviazda.by





Дзяржаўная акадэмічная харавае капэла імя Рыгора Шырмы сёлета адзначыла 80-годдзе. Калектыў носіць імя свайго стваральніка, які быў выбітным дырыжорам-хормайстрам, вядомым беларускім фалькларыстам і апантаным збіральнікам народнай песні. За дзесяцігоддзі свайго існавання хор заслужыў любоў і прызнанне глядача рознабаковым рэпертуарам, высокай музычнай культурай і прафесіяналізмам. Годна прадстаўляў Беларусь за мяжой. На рахунку хору — удзел у канцэртнай праграме Алімпійскіх гульняў 1992 г. у Барселоне, Гран-пры на Міжнародным фестывалі царкоўнай музыкі ў польскай Гайнаўцы ў 2004 г. Яркі след у гісторыі хору пакінулі многія аўтарытэтныя музыканты. У 2018 годзе галоўным дырыжорам Дзяржаўнай акадэмічнай харавай капэлы імя Рыгора Шырмы стала Вольга Янум. Чым жыве заслужаны калектыў сёння? Ці працягвае традыцыі свайго стваральніка? Пра гэта мы распыталі Вольгу Яўгенаўну.

Вольга
ЯНУМ:

«Спевы хору аб'ядноўваюць нацыю»

Алена БРАВА

Фота: Дзяніс ЖЫГУНОЎ,
асабісты архіў Вольгі ЯНУМ

— Два гады, як вы ўзначалілі калектыў, — ужо можна падвесці некаторыя вынікі. Ці складана было прымаць на сябе кіраўніцтва пасля народнай артысткі Беларусі Людмілы Яфімавай, пры якой капэла фактычна стала нацыянальным брэндам?

— Вядома, я адчувала хваляванне. Бо ў пэўным сэнсе лічу Людмілу Барысаўну сваёй настаўніцай, з ёю было звязана самае моцнае ўражанне ад прафесіі, якое я атрымала ў юнацтве, калі паступіла ў музычнае вучылішча імя Глінкі на харавое аддзяленне. Менавіта яна тады кіравала хорам у вучылішчы — гэта быў надзвычайны хор, які выконваў проста неверагодныя праграмы. Яе вобраз стаў для мяне ключавым у выбары прафесіі. Я ж ішла ў вучылішча таму, што хацела спяваць, пра дырыжыраванне мне было нічога не вядома. Людміла Барысаўна запаліла ўва мне любоў да гэтага мастацтва — як птушка, яна стаяла перад хорам, натхняла і вяла за сабой. І цалкам заканамерна, што значная частка складу харавой капэлы імя Шырмы была пазней сфарміраваная з тых, хто спяваў у хоры музычнага вучылішча пад кіраўніцтвам Людмілы Яфімавай.

Так што для мяне было вельмі адказна прыняць кіраўніцтва такім легендарным калектывам, ля вытокаў якога стаялі выбітныя прафесіяналы. І я думала пра тое, як бы не разбурыць гэтую атмасферу, захаваць традыцыі і прыўнесці, дадаць штосьці сваё.

— Чым жыве капэла сёння? Ці абнавіўся рэпертуар?

— З нагоды юбілею ў Вялікай зале Белдзяржфілармоніі адбыўся гала-канцэрт «Традыцыі — гэта перадача агню». На канцэрце мы прадставілі рэпертуар, які амаль цалкам абнавіўся. На працягу двух гадоў развучвалі гэтую музыку, выконвалі на розных канцэртах. Я вельмі крытычна да сябе стаўлюся, таму лепш спытаць у гледачоў.

Але, па маіх адчуваннях, для капэлы гэта — новы этап. Існаваў стэрэатып, што хор павінен устаць на станкі і ўвесь канцэрт прастаяць. На нашым юбілейным канцэрце хор быў у дынаміцы, кожная кампазіцыя стала асобным нумарам у сэнсе расстаноўкі ўдзельнікаў, светлавых эфектаў, спосабаў выканання. Выступалі мы разам з выдатным ансамблем салістаў

«Класік-Авангард» пад кіраўніцтвам Уладзіміра Байдава і тэатрам танца «Альтана» пад кіраўніцтвам Ганны Корзік.

Вядома, на юбілейным канцэрце трэба было паказаць хор у розных іпастасях. Прагучалі апрацоўкі беларускіх народных песень, творы сучасных беларускіх і замежных аўтараў, класіка. Не абышлося без прэм'еры — прадставілі харавую фантазію маладога беларускага кампазітара Настассі Бендэрскай «Вясна». Гучалі сачыненні Андрэя Мдзівані ў народным духу. У цэлым, першае аддзяленне было вытрымана ў народным ключы і прысвечана Рыгору Шырме, усім тым кампазітарам, што працавалі на ніве народнай песні.

— Якая музыка вам найбольш цікавая — работы беларускіх кампазітараў, сучасная сусветная, класіка?

— Мяне вельмі цікавіць сучасная музыка і тое, што пішацца для хору ва ўсім свеце. На жаль, беларускія кампазітары амаль перасталі пісаць для хору. Іх новыя творы, якія мы выконваем, напісаныя па маёй

просьбе спецыяльна для нашай капэлы. Мне асабіста не хапае музыкі, якая адпавядала б самым сучасным сусветным тэндэнцыям харавога пісьма. Звычайна я ўключаю ў праграму шмат твораў, напісаных заходнееўрапейскімі аўтарамі, у тым ліку і для таго, каб натхніць нашых кампазітараў. Бо такія творы можна пісаць, выкарыстоўваючы беларускія нацыянальныя элементы!

Заснавальнік хору Рыгор Шырма склаў анталогію беларускай народнай песні. Куды б хор ні прыязджаў, Шырма знаходзіў жанчын, якія ведалі народныя спевы, запісваў іх на магнітафон. І потым звяртаўся да кампазітараў з просьбай зрабіць для хору аранжыроўку самых цікавых твораў.

Лічу, што мы павінны працягнуць гэтую працу, але ўжо на іншым этапе — выкарыстоўваючы сучасныя сродкі. Як гэта робяць, напрыклад, у Латвіі, дзе вырасла цэлае пакаленне цудоўных харавых кампазітараў. Яны ствараюць песні менавіта ў сучаснай аранжыроўцы, выкарыстоўваючы фальклорны матэрыял і розныя прыёмы, якія ўзмацняюць уражанне.



“ Я зайсёды разумела:
каб канкурыраваць
з мужчынамі, я павінна быць
на некалькі галоў вышэйшай
за іх у плане прафесіяналізму,
таму што пры іншых
роўных умовах аддадуць
перавагу мужчыну ”

– Харавыя спевы – старажытны жанр, аднак вам удаецца ўдыхнуць у яго новае жыццё. У мінулым годзе вы прадставілі аўтарскі праект пры ўдзеле тэатра танца «Альтана» і рэжысёра Алены Медзяковай «Вайна і мір» – музыкальна-харэаграфічны спектакль-прытчу, у якім раскрываецца тэма Халакосту. Наколькі кранаюць глядача падобныя эксперыментальныя канцэртныя формы?

– Праект раскаваў не толькі пра Халакост. Ідэя была шырэйшая: паказаць, што любая вайна – зло. Таму гучалі і біблейскія радкі. Мне важна было, каб глядачы зразумелі: яны прыйшлі сюды не для забавы, а для своеасаблівага ачышчэння, каб дасягнуць катарсісу, прасвятлення, бо праз спагаду ты робішся святлейшым, лепшым, дабрэйшым. Як быццам бы дакранаешся да чагосьці немагчымага.

Адбылася на тым канцэрце і прэм’ера кампазіцыі Вольгі Падгайскай «We Are Still Alive» («Мы яшчэ жывыя») на дзвюх мовах, напісаная для праекта «Вайна і мір» і прысвечаная якраз памяці ахвяр Халакосту. І яшчэ прагучаў твор латышкага харавога кампазітара Эрыкса Эшэнвалдса «Калыханка салдацкай маці». Каб узмацніць эфект, мы зрабілі яго пераклад на беларускую мову.

Што да формы падачы – думаю, з дапамогай арыгінальных праектаў мы можам прыцягнуць больш слухачоў. Выдатна, калі хор на канцэрце проста стаіць і добра спявае. Але ў нас за апошнія гады, на жаль, страчана аўдыторыя, якая любіць харавыя спевы. Сабраць поўную залу – вялікая праблема. Іншая справа, калі глядачы прыходзяць не проста паслухаць хор, а паглядзець на дзейства-містэрыю, на спектакль, дзе спалучаюцца розныя мастацкія элементы.



Рыгор Шырма і яго капэла



Хлеб-соль для народнага артыста Беларусі, народнага артыста СССР, вядомага харавога дырыжора, фалькларыста і музычнага дзеяча Рыгора Раманавіча Шырмы



Народная артыстка Беларусі,
харавы дырыжор
Людміла Яфімава

– На працягу гісторыі дырыжыраванне было мужчынскай прафесіяй, аднак у Беларусі 30 гадоў Дзяржаўную акадэмічную харавую капэлу імя Р. Шырмы ўзначальвала Людміла Яфімава, цяпер – вы. Ці складана было будаваць кар’еру з улікам таго, што вы – жанчына? Бо большасць музычных аўтарызэтаў у дырыжыраванні па-ранейшаму мужчыны.

– Я зайсёды разумела: каб канкурыраваць з мужчынамі, я павінна быць на некалькі галоў вышэйшай за іх у плане прафесіяналізму, таму што пры іншых роўных умовах аддадуць перавагу мужчыну. Выйграла два конкурсы ў дзяржаўныя калектывы. Два гады была галоўным дырыжорам Акадэмічнага хору Белтэлерадыёкампаніі, выйграўшы конкурс, у якім удзельнічалі практычна адны мужчыны. Каб заняць сваю цяперашнюю пасаду, таксама перамагла ў конкурсным адборы. Журы складалася з народных артыстаў Беларусі. Пры гэтым я не ставіла мэту паводзіць сябе як мужчына, – я хацела быць самай сабой, паказаць усё, што ўмею і ведаю. Думаю, гэта ў мяне атрымалася.

– У адным інтэрв’ю вы казалі, што для вас выкананне твораў на беларускай мове – прынцыповая задача, бо «паказваць наша харавое мастацтва свету хочацца менавіта з беларускімі кампазіцыямі, створанымі на ўзроўні лепшых традыцый і сучасных тэндэнцый». Дарэчы, для аматарскага хору «Салютарыс», які вы стварылі і які не раз станавіўся лаўрэатам міжнародных конкурсаў, вы запісалі цэлы альбом беларускіх твораў...

– Так, гэта быў альбом «Соль зямлі», мы выйгралі ў конкурсе сацыяльных праектаў і атрымалі грант на яго стварэнне. Альбом складаўся з работ беларускіх кампазітараў, за выключэннем твора «Толькі ў снах» Эрыкса Эшэнвалдса, але і да яго мы зрабілі беларускі тэкст. Безумоўна, мы плануем прасоўваць нацыянальную тэматыку. «Салютарыс» пабываў у многіх краінах, і ўсюды глядачам цікава было пачуць жывую беларускую музыку – з ёю людзі звязваюць вобраз нашай краіны.

– Харавое мастацтва сёння перажывае пад’ём на постсавецкай прасторы – узнікаюць і развіваюцца як прафесійныя, так і аматарскія калектывы. Магчыма, менавіта харавое выкананне твораў беларускіх

аўтараў дапаможа выканаўцам і слухачам у нашай краіне глыбей адчуць сваю нацыянальную ідэнтычнасць?

– Вядома, гэта так. Песня з’яўляецца тым, што нас аб’ядноўвае і адрознівае ад іншых народаў. У Латвіі сёння хор – без перабольшання нацыянальная ідэя. Думаю, калі падысці на вуліцах Рыгі да мінакоў, кожны трэці сказаў бы: «Я спяваю ў хоры». Раз у некалькі год там праводзіцца фестываль харавога мастацтва, дзе спявае шматтысячны хор. Гэта вельмі згуртоўвае нацыю. І такое ж адраджэнне харавога мастацтва адбываецца ў нашых суседзяў, у Літве і Расіі.

У нас пакуль марыць пра такое не даводзіцца. Але ж харавыя спевы – самы дэмакратычны спосаб далучыцца да высокага мастацтва. Каб спяваць у хоры, не абавязкова нават ведаць ноты. Жадаю нашай краіне вярнуцца да гэтых традыцый, бо калісьці ў нас існавала вялікае мноства аматарскіх хароў, на кожным заводзе, пры Доме культуры быў хор. Чалавечы голас можа рабіць фантастычныя рэчы. Спевы хору глыбока ўздзейнічаюць на эмоцыі і даюць адчуванне згуртаванасці, адзінства. Да таго ж, гэта цудоўны спосаб арганізаваць вольны час, вырвацца з плёну штодзённасці. І ствараць прыгажосць!

– Як будзеце работу з калектывам? Артысты – таленавітыя людзі, кожны са сваім характарам. А тут трэба пераканаць, натхніць, каб хор падчас выступу быў як адзіны арганізм.

– Галоўнае – шчырасць, натуральнасць. Калі ты можаш размаўляць з людзьмі пра патаемнае, адкрыць ім душу, казаць пра рэчы, якія часам можаш толькі самаму блізкаму чалавеку даверыць, – дыялог атрымаецца. У творчасці трэба быць унутрана аголенай, уразлівай – тады тваё мастацтва ўздзейнічае на іншых і ты знаходзіш аднадумцаў. Прамаўляючы з хорам важныя рэчы, як быццам бы разважаеш услых. Адчуць, адгукнуцца – гэта ўжо духоўная праца кожнага артыста. Калі ўзяць, напрыклад, духоўную музыку, у жыцці ён далёкі ад гэтага, але задача дырыжора – дапамагчы артысту хаця б уявіць, як гэта павінна гучаць.

У прафесійным хоры кожны мае сваё меркаванне, а ты мусіш пераканаць, што маеш права на той погляд, які прапануеш. Знайсці такі падыход да людзей, каб яны паверылі табе, нягледзячы на свае звыклыя стэрэатыпы. На кожнай рэпетыцыі даводзіцца даказваць, што ты – прафесіянал. Гэта вялізная адказнасць і эмацыйная нагрузка, бо кожны чалавек можа памыліцца, але права на памылку табе не дадзена, ты мусіш заўсёды быць на вышыні.

Падчас юбілейных мерапрыемстваў у Белдзяржфілармоніі



— Акрамя ды-
рыжывання
Акадэмічнай ха-
равой капэлай імя
Шырмы, вы працяг-
ваеце ўзначальваць
камерны хор «Са-
лютарыс», выкла-
даеце ў Беларускай
акадэміі музыкі...

— Канешне, гэта
вялікая нагрузка, і
часам адчуваеш, што
рэсурс на мяжы. Але
свой аматарскі хор я
пакінуць не магу, бо
гэта 12 год жыцця, гэта
маё дзецішча, якое
сама стварыла. Хор
аднадумцаў, які прымае
мяне безумоўна, без
сумневаў і дадатковага
аналізу, як тое здараец-
ца ў прафесійных харах.

— Як змагаецеся з
эмацыйным напру-
жаннем?

— Катаюся на горных
лыжах. У вольны час з
задавальненнем едзем
усёй сям’ёй на горку — у
Сілічы або Лагойск. Гэта
выдатнае пераклочэнне!

— А ўлетку?

— Дзякуй бацькам за
лецішча, дзе цудоўная
прырода і няма інтэр-
нэту. Зрэшты, адасобі-
ца там я магу толькі на
тры тыдні адпачынку,
але нават тады пра-
думаваю рэпертуар,
канцэртную дзейнасць.
А ў цэлым асабліва
не адпачнеш і ле-
там — прыкладам, на
бліжэйшае запланавана
гастролі ў Аўстрыі,
хор чакае напружаная
праца, штодзённая
рэпетыцыі: развучваем
тры оперы. На жнівень
я атрымала запрашэнне
ў Браслаў, у Школу кас-
цельнай музыкі, дзе ад-
пачынаю сумяшчаецца
з прафесійнай дзейна-
сцю. Так што наперадзе
новыя задачы.





Александр не устаёт повторять слова, которые уже стали девизом: «Классическую музыку любят все, но не все ещё об этом знают». Основатель Музыкального дома «Классика» уверен, что искусство и культура превыше денег. Это он показал и на своём личном примере, когда оставил работу в IT-сфере ради музыки, став одним из авторов проекта «Классика у Ратуши». Его нынешний проект «MuzzicDom» объединил талантливых и творческих людей Беларуси. Вместе они делают нестандартные концерты, розыгрыши и флешмобы, чтобы влюбить белорусов в классику. О мелодии любви, женщинах и прекрасном сегодня в рубрике «Мужчины о женщинах» своими мыслями делится импресарио Александр ЧАХОВСКИЙ.



Александр
Чаховский:

— **Самое прекрасное в женщинах — это...**

— Женская эстетика. У меня даже есть небольшая коллекция винтажных фотокарточек.

Интересно наблюдать за проходящими по улице симпатичными дамами в красивых нарядах. И замечательно, что все они такие разные. Девушки прекрасны, когда нравятся себе. Окружающие быстро поддаются этому очарованию.

— **Что отталкивает в женщинах?**

— В женщинах прекрасно всё, даже когда есть что-то отвратительное.

**«В женщинах
прекрасно
всё»**

Виталина БАНДАРОВИЧ

Фото: Slava POTALAKH,
личный архив А. ЧАХОВСКОГО



— **Констанция Моцарт любила покутить и пофлиртовать с мужчинами, но Вольфганг Амадей Моцарт всё равно обожал её. А Наталья Рахманинова буквально застёгивала мужу ботинки. Какой всё-таки должна быть женщина рядом с человеком искусства?**

— Если бы мне сказали выбрать, это была бы история Моцарта. Ботинки я сам себе могу завязать.

— **Есть ли какие-то особенности в работе с девушками? Например, с Маргаритой Левчук?**

— С Маргаритой работать просто. Если говорить об артистках в целом, то некоторые слишком много переживают. Например, когда анонсировал выступление Маргариты словами «звезда современности», остальные обиделись. Для меня это странно, ведь мы занимаемся общим делом — музыкальным просвещением. Я ко всем артистам отношусь уважительно и настроен доброжелательно.



— **Разве такое возможно?**

— Во всём должен быть баланс. Что случается после разрешения жёсткого конфликта? Объятия, поцелуи, подарки. Это же классно, что есть эмоциональная разрядка. Если это не ведёт к деградации отношений, что в конфликте плохого?

Как человек, который немного понимает психологию, я говорю, что нет плохих мужчин и женщин. Каждый рано или поздно найдёт свою пару. Хотя в современном обществе даже не знаю, нужна ли эта пара. Мир движется к чему-то новому.

— **Но вы верите в любовь?**

— Конечно, как в неё не верить! Просто понятие любви у каждого своё. Для меня любимый человек — это прежде всего друг. Романтика — хорошо, но это только ступень на пути к любви. А вот принятие всех недостатков человека и работа над своими минусами превращается в крепкие отношения.

Иногда смотришь, что происходит между людьми, из-за чего мы ссоримся, и думаешь: «Ну какая же это чепуха!» Особенно по сравнению с тем, какие беды происходят в мире.

— **Самое странное в женщинах — это...**

— Их способность интерпретировать информацию. Например, пишешь что-то, не придавая словам сильной эмоциональной окраски. А из реакции понимаешь, что ты чуть ли не оскорбил человека. Там тебя уже блокируют по всем позициям. Вот это перекручивание просто поразительно. Поэтому я предпочитаю личные встречи, пусть это и старомодно.

— **Что ни в коем случае нельзя говорить женщине?**

— Всё можно, вопрос в том, когда и как. Нельзя унижать человека, нужно говорить в конструктивном ключе. Например, о неудачном сексе. Об этом не очень принято говорить, но если этого не делать, люди будут мучить друг друга. Можно обсудить всё или сходить на тренинг.

Или такая ситуация: девушка привыкла ложиться поздно спать и, соответственно, просыпается почти в середине дня. Но это вредит её же здоровью. Как сказать ей об этом? Всё зависит от отношений. Может, вы придумаете совместное хобби и будете, к примеру, ходить в бассейн по утрам.

— **Лучшая музыкальная композиция о женщинах и любви...**

— Последняя ария, которую поёт Виолетта в «Травиате». Героиня умирает и вручает возлюбленному медальон, который просит передать его будущей жене. Трагическое произведение, потрясающее философией и замыслом. А если вспоминать современные композиции, то это Rednex «Wish you were here». Девушка поёт о том, что каждая секунда без любимого — как минута, а каждая минута — как день. Трогательный текст и хорошая музыка.

— **Чтобы пережить расставание, мы, девочки, покупаем конфеты и смотрим «Секс в большом городе». А как справляются мужчины?**

— Никто не напивается в барах, как принято считать. Многие начинают фокусироваться на работе, путешествуют, общаются с близкими. Сложно вспомнить свой опыт, последний раз меня бросали лет 20 назад. Но в юности всякое бывало, помню, даже рыдал.

— **О чём всё-таки говорят мужчины, когда собираются вместе?**

— Мы мало говорим о женщинах, если недавно не было какого-то интересного опыта. Или если не сидим в баре напротив симпатичной девушки. Чаще мы обсуждаем свои хобби, планы, путешествия, политику, образование, науку, экологию и извечное «куда движется мир»...

— **Как выглядит идеальное свидание?**

— Сотни вариантов. Давайте рассмотрим три. Первое свидание я бы организовал как розыгрыш. Например, девушку забирает милиция, а приводит в красивое место, где уже накрыт стол, горят свечи, играет музыка... Второе — спонтанная поездка в Париж. Можно кататься на речном трамвайчике, пить «розе», смотреть на Нотр-Дам, свесив ноги в сторону Сены, болтать и прогуливаться, зайти в музей или послушать оперу.

А когда вы уже в отношениях и вместе принимаете важные решения, можно устроить ещё одно необычное свидание: отправиться на Мальдивы. Мы ведь говорим об идеальных свиданиях? Тогда почему бы не поехать вместе к морю, гладить песок и друг друга, заниматься дайвингом и снорклингом. Вариантов очень много.



— **О чём не подозревают пары, когда вступают в брак? Давайте откроем им глаза.**

— Они вообще ни о чём не подозревают. Браки в Беларуси — это полный инфантилизм, часто наблюдаю такое. В Несвижском дворце у нас проходят театрализованные выступления, в том числе есть услуга «Княжеская свадьба», и я иногда работаю князем Антонием Вильгельмом Радзивиллом. По тому, как пара ведёт себя на церемонии, я могу предположить, как сложится их судьба в ближайшие годы. Бывает, невеста агрессивна или жених ведёт себя наплевательски. Становится понятно, что это только вершина айсберга. Хотя, конечно, я могу ошибаться.

— **И напоследок что бы вы хотели сказать...**

— Наши девушки так прекрасны! Особенно когда смеются, когда открыты и искренни в общении. Я бы хотел своей работой делать так, чтобы их внутренний мир был богатым, чтобы они вдохновлялись и никогда не погружались в переживания.



Алла Змиева —

директор издательства «Научный мир», руководитель Культурного проекта «Art librum», куратор, член Управляющего комитета ICOM Беларусь. Долгое время занимается темой забытых художников, которые составляют славу не только Беларуси, но и Европы и, пожалуй, всего мира.

Термин «Парижская школа» (Ecole de Paris) вошёл в историю мирового искусства в 1920-х. Обозначает он интернациональное сообщество художников, прибывших в Париж из разных стран Европы и Америки. Они жили и творили на Монпарнасе, и это уникальное содружество, будучи интернациональным, несло в себе особую творческо-богемную атмосферу. Среди ярких представителей Парижской школы — французские художники, родившиеся в Беларуси: Марк Шагал, Хаим Сутин, Шрага Царфин, Осип Любич, Осип Цадкин и другие. Сегодня в гостях у «Алеси» одна из организаторов их выставок на родной земле, куратор и издатель Алла Змиева.

Фото Николая Лучи @nikolya_luce

Алла ЗМИЕВА:

**«Для открытий нужно
горение и утраство»**

Кирилл ЛАДУТЬКО

— Ваши усилия как собирателя живописи и просто человека неравнодушного к искусству во многом связаны с Минщиной. Почему так случилось? «Винуваты» Хаим Сутин, Шрага Царфин?

— Можно и так сказаць. Пяць лет назад в Мінску састаўнась знакавае культурнае сабыццё — міжнародная навучна-практычная канферэнцыя «Сутінскія чтэння», в якой прынімалі ўдзяленне ізнатныя спецыялісты па ізуучэнню Парыжскай школы із р'яду еўрапейскіх краін, в том чісле із Францыі. І мяня прыгласілі быць адным із арганізатараў гэтай канферэнцыі, хоць раней гэе явленьне глыбока я не ізучала. Впрочем, іскусства перавай паловіны ХХ века эстэтычнась мяня всегда было блізка. Правада, імя Хаіма Сутіна в большай степені асцыіравалось в кантэксьце іх дружнась с Модільяні, кагорта я любіла каь худохніка ещэ со школьных времён.

І то абстаьтальства, што Хаим Сутин, французскі худохнік еврейскага прасхажжэня, родом із месечка Сміловічы, што пад Мінскам, для мяня стала адкрыццём. Каь і для многіх сагражданаь. А веда Хаим Сутин всемірна ізнатен! Его прасхажжэня ухадзя на аўкцыонах за баснословныя мільіоны! Удівілася і тому факту, што Сміловічы — гэе родіна ещэ аднаго прадстаьітэля Парыжскай школы — Файбіша-Шрага Царфіна. Его патамкі із Францыі, Расіі і Ізраіля таьже пріехалі на канферэнцыю. Таь завазгаліся нашы тесныя адношэня, в частнась, с внуком Царфіна — Івом Дюлаком. В декабры прашлага года он уьже трэці раз пріезжаь в Мінск і Сміловічы, познакаміцьс'я с Белаьрусью в гэе раз таьже пріехала его дочка.

— На ваш вгляд, в дастаточнай лн степені раскрыты судба і творчэства Хаіма Сутіна в Сміловічах і в цэлом в Белаьрусь?

— За пасьледныя годы у нас сдэлаьна оьчень многа для ваврацэня імянаь худохнікаь, некагда пакінуьвіх свая родныя месца і абрэтшых славу за прадэламі Белаьрусь. Мы должны быць благадарны таьм, кто был у істокаь вавраьновленья гэаго прасхажжэня в історыіскі і навучны кантэкст. Эе в перваью аьчэрэдь дыпламат, рабаьтаьвішы в Парыьжэ прадстаьітэлем Белаьрусь в ЮНЕСКО, Владимир Счастьны. Мы познакамілісь с Владимиром Грыгорьевічам в 2010 году, кагда вышля перваья его маьнаграфія «Худохнікі Парыжскай школы із Белаьрусь», і прэзэнтацыя ёь прашоділа в нашэм «Кніьжнэм салоне» на Калініна, 5.



Шрага Царфин с женой Софи.
Париж, 1961 год. Фото из архива семьи.



Ив Дюлак,
внук Шраги Царфина



Шрага Царфин. Малый голубой букет.

— Благодаря «Книжному салону» государственные и частные издательства реализовали многие презентационные идеи, познакомили минчан со многими интересными книгами.

— Тогда я даже не знала, что, в значительной степени, ценой усилий Владимира Счастливого в Центре детского творчества посёлка Смиловичи была открыта в 2008 г. экспозиция, посвящённая Хаиму Сутину. Впоследствии она переросла в мемориальный музей художника.

Конечно, создание музея стало возможным в том числе и благодаря усилиям преданных энтузиастов, краеведов, педагогов. Концепцию музея «Пространство Хаима Сутина» в Смиловичах создавала научный сотрудник Национального художественного музея Надежда Усова.

И в решении руководства «Белгазпромбанка» о приобретении коллекции работ художников Парижской школы — уроженцев Беларуси также высока степень участия Владимира Счастливого. Сейчас в корпоративной коллекции банка находятся уже две работы Хаима Сутина. Говорят, что это самые дорогие произведения искусства в Беларуси. Они представлены публике в постоянной экспозиции в художественной галерее «Белгазпромбанка». Практически обо всех художниках сняты документальные фильмы, а о таких, как Шагал и Царфин, — даже не по одному фильму.

— И тем не менее Шрага Царфин всё ещё «незнакомец» для большинства белорусов. Расскажите, пожалуйста, немного об этом художнике.

— Стоит начать с восторженных слов о выставке Шраги Царфина «Ведущий к свету», которая открылась в декабре прошлого года в Национальном художественном музее и продолжалась три месяца. Впервые белорусской публике представили уникальную коллекцию из 60 картин Файбиша-Шраги Царфина, очень яркого художника Парижской школы, и это случилось в год 120-летия со дня рождения живописца. Это действительно масштабный выставочный проект. Путь к этому прокладывался долгие годы благодаря сотрудничеству с наследниками художника.



“Идея сама напрашивалась — объединить известные мне работы художников Парижской школы, находящиеся в частных коллекциях, в одну выставку. Получилось восемь имён: Шрага Царфин, Осип Любич, Осип Цадкин (графика), Марк Шагал, Евгений Зак, Михаил Кикоин, Пинхус Кремень и Роберт Тенин. Конечно, это ещё не все имена выходцев из Беларуси.”

Музей в Смиловичах сегодня перестал быть мемориальным — он стал полноценным художественным, а также туристической отметкой на карте Беларуси: через него пролегал несколько экскурсионных маршрутов. Благодаря глубоким и тщательным исследованиям личности и творческого пути Шраги Царфина,

которыми занимается мой коллега Юрий Абдурахманов, наследники художника передали в дар Смиловичскому музею оригинальные произведения и несколько личных вещей для создания отдельного «зала Царфина». Теперь полюбоваться работами Шраги Царфина можно как в Минске, так и в Смиловичах.



Шрага Царфин. Горный пейзаж



Фото: Евгений Колчев.

Книга воспоминаний «Файбиш-Шрага Царфин: о Сутине, о Смиловичах, о себе» вышла в нашем издательстве «Научный мир» и была представлена во время недавно прошедшей XXVII Минской международной книжной выставки-ярмарки. Это первое издание воспоминаний, переданных дочерью Лилиан Дюлак-Царфин для перевода и выпуска в Беларуси. Перевод сопровождается научными комментариями и биографическими сведениями о художнике, а также иллюстрациями его работ и архивными фото.

— **Шагал, Сутин, Царфин... Какие ещё имена художников Парижской школы связаны с Беларусью и не особо известны в нашей стране?**

— В Национальном историческом музее в 2018 году прошла выставка «Мастера Монпарнаса из белорусских местечек». Куратором и автором идеи этого проекта была я: за несколько лет работы по теме Парижской школы я открыла для себя художников, которые раньше не входили в число моих художественных предпочтений. Например, Михаил Кикоин, который родился в 1892 году в Гомеле. Он посещал в Минске художественную школу Якова Кругера, где познакомился с Хаймом Сутиним, и в 1909 году они вместе уехали на учёбу в Вильню, а после перебрались в Париж. Общась с коллекционерами, я впервые увидела оригинальные работы Осипа Любича, художника из Гродно, с дочерью которого я впоследствии познакомилась в Париже.

Многим я подпитывалась от коллег и коллекционеров, а когда видела интересные и доступные для приобретения работы на аукционах, советовала и помогала приобрести их. Поэтому идея сама напрашивалась — объединить известные мне работы художников Парижской школы, находящиеся в частных коллекциях, в одну выставку. Получилось восемь имён: Шрага Царфин, Осип Любич, Осип Цадкин (графика), Марк Шагал, Евгений Зак, Михаил Кикоин, Пинхус Кремень и Роберт Генин. Конечно, это ещё не все имена выходцев из Беларуси.

А сотрудничество с частными коллекционерами оказалось удачным: многие предоставили работы для участия в выставке Шраги Царфина.

— **Мне известно, что в вашей деятельности, направленной на продвижение искусства, был и опыт проведения пленэров на Минщине. Продолжите ли эту практику?**

— Действительно, я проводила несколько пленэров в цикле «Пространство Сутина». Однажды в Смиловичах была организована арт-резиденция для художника из Литвы. Это очень интересное творческое занятие, но хлопотное и затратное. У меня есть несколько интересных идей для пленэров, и я готова ими поделиться с теми, у кого есть возможность организовать такое мероприятие. Например, провести пленэр для французских художников в Мирском замке.

— **Можно ли говорить о существовании такого направления, как художественное краеведение в Беларуси?**

— Как куратор я вижу много хорошего материала для создания интересных проектов, ярких экспозиций. А как действующий член ИСОМ Беларусь скажу, что у нас существует несколько программ развития региональных музеев. Правда, пока ими занимаются в основном малочисленные энтузиасты. Таких счастливых случаев, как с музеем «Пространство Хайма Сутина» в Смиловичах или домом-музеем Чеслава Немена в Старых Василишках, почти не бывает: там годами велась систематическая работа.

Вот мне очевидно, что надо создавать галерею Георгия Скрипниченко в Слуцке. Но кому ни предлагаю, пока никто не поддерживает идею. Хотя в Слуцке можно смело делать музей современного искусства. Там выпускники школы Садына — знаменитые графики Басалыги. Там Владимир Акулов творит, и Владимир Цеслер тоже родом из Слуцка.

— **Ваше пожелание местным краеведам, у которых не очень большие возможности, но которые интересуются судьбой своих земляков-художников?**

— Местным краеведам могу пожелать горения и упорства в достижении цели, тогда интересные находки не заставят себя ждать! А когда нужна будет помощь, профессиональная поддержка — обращайтесь. Думаю, экспертов найти мы всегда поможем.

БЫЎ. ЁСЦЬ. БУДЗЕ

(Перадрук з часопіса «Алеся» №11 за 2000 год)

У гэтым годзе мы будзем адзначаць 90-годдзе са дня нараджэння Уладзіміра Караткевіча — знакамітага пісьменніка, паэта, сцэнарыста, а найперш гісторыка, вандроўніка і шукальніка. Гэта прызнаны класік нашай нацыянальнай літаратуры і адна з найбольш яркіх фігур XX стагоддзя ў Беларусі. Які б томік яго твораў мы ні раскрылі, няхай гэта будзе паэзія, проза ці драматургія, ва ўсім — непаўторнасць і самабытнасць вялікага таленту.



Уладзімір Караткевіч



Творы Караткевіча не толькі чытаюцца — многія з іх ставіліся на сцэне і экранізаваліся. Дастаткова ўзгадаць «Хрыстос прыямліўся ў Гародні», «Дзікае паляванне караля Стаха», «Чорны замак Альшанскі». Сёння «Алеся» змяшчае перадрук гутаркі з народным артыстам Рэспублікі Беларусь, лаўрэатам Дзяржаўнай прэміі Беларусі і шматлікіх міжнародных прызоў самых розных еўрапейскіх кінафестывалюў, вядомым кінарэжысёрам Міхаілам ПТАШУКОМ.

— **Міхаіл Мікалаевіч, зразумела, вам даводзілася сутыкацца з Уладзімірам Караткевічам дзясяткі разоў. А якою была тая галоўная сустрэча, калі вы сказалі яму, што хочаце зняць фільм «Чорны замак Альшанскі»?**

— Я не толькі сказаў яму пра гэта, але і папрасіў яго напісаць кінасцэнарый. Ён пагадзіўся, запрасіў мяне да сябе на кватэру. Помню, калі я прыйшоў, Уладзімір Сямёнавіч раскладваў рукапісы і яшчэ шмат што

Кінарэжысёр Міхаіл Пташук за працай



БГАКФФД

па папках. Ён ужо тады хварэў, сказаў, што сам хоча ў сваёй творчай гаспадарцы навесці парадак. Атрымаўся вельмі сумны жарт. На сталё ляжала карта Вялікага княства Літоўскага 14-га стагоддзя. «Ты адкуль, Міша, родам? – запытаўся ён у мяне і, пачуўшы мой адказ, ажывіўся: – З Федзюкоў?! З-пад Баранавічаў?! Зараз мы знойдзем твае Федзюкі на гэтай карце».

Федзюкі мы не знайшлі, але там значылася вёска Дарава (Дараў), што ў некалькіх кіламетрах ад Федзюкоў, побач была і вёска Літва. «Праз гэтую заходнюю частку нашага краю праходзіў вялікі шлях Нявіж – Дараў – Навагрудак, – сказаў Караткевіч. – Па ім праязджалі ўсе славутыя нашы князі».

Вось з гэтага і пачалася наша доўгая размова. Фільм заказала Цэнтральнае тэлебачанне ў Маскве. Было запланавана дзве серыі. Караткевіч жа сказаў, што «Чорны замак Альшанскі» яму бачыцца ў чатырох серыях, і вельмі настойваў на гэтым. Ён і напісаў чатыры серыі фільма, але, як вядома, усё-ткі давялося ставіць дзве серыі, тэлебачанне ўпёрлася... Караткевіч вельмі хацеў, каб фільм быў на беларускай мове, і надта прасіў мяне, каб не прыдумлялася ніякіх жахаў, а было як мага больш гісторыі.

– А дзе вы здымалі фільм? Які замак быў абраны для здымкаў?

– На Беларусі, на жаль, мы не знайшлі такога месца, такога замка. І тут падказаў Караткевіч. Ён у свой час заканчваў Кіеўскі ўніверсітэт, таму добра ведаў, што шмат замкаў засталося на Валыні, таксама пад Львовам, дзе мы і знайшлі тое, што шукалі. Большая частка фільма здымалася там, на Украіне.

– Ну, а калі фільм быў адзняты, як яго ўспрыняў Уладзімір Сямёнавіч?

– У цэлым ухвальна, але вельмі шкадаваў, што некаторыя сцэны давялося вырэзваць, ад чаго месцамі фільм, на яго думку, глядзеўся не цэласным, а парваным. Вельмі натхнёна адчуваў сябе на прэм’еры фільма, якая адбывалася ў мінскім кінатэатры «Кіеў» (гэта ўжо быў апошні год жыцця Уладзіміра Сямёнавіча), сказаў, што ў гэтым ёсць нейкі знак, маладосць жа яго прайшла ў Кіеве...

Тады, у 1980-я гады, Караткевіча надзвычай любілі простыя, радавыя людзі, моладзь, і ўсю гэтую любоў яму выказала зала, як толькі ён падняўся



на сцэну перад пачаткам фільма. Усе ўсталі, і доўга-доўга гучалі аглушальныя воплескі – любові, павагі і захаплення...

А потым, пасля прэм’еры, я падвёзў яго дадому. У нейкі момант ён папрасіў спыніцца, і тую нашу надзвычай шчырую размову я запамніў на ўсё жыццё. У Караткевіча былі кепскія прадчуванні, яго ўсё часцей падводзіла здароўе, зразумела, што свой балючы адбітак на ім адклала страта жонкі Валі... Увогуле ж гаварылі пра Беларусь, ён настойліва пераконваў мяне, што трэба займацца толькі сваімі, роднымі вытокамі, што, толькі працуючы са сваім нацыянальным матэрыялам, творца на Беларусі можа зрабіць штосьці значнае...

– Якім застаўся ў вашай памяці Уладзімір Караткевіч? Калі раптам вы задумалі б зды-

маць фільм пра яго, які вобраз стварылі б?

– Думаю, што вельмі самотны... Так, выглядаў ён нібыта іранічны, здольны на востры трапны жарт, але за гэтым усім хаваўся чалавек вялікага смутку, вялікай туті. Ён нейкім чынам выпадаў са свайго часу, быў выключна чужым і незразумелым для той эпохі, той сістэмы. Поўны душэўнага рамантызму, народжанага ў 1960-я гады, ён вельмі хутка эмігрыраваў сам у сябе, таму што пасля кароткай хрушчоўскай адлігі пачыналася драма часу... А ён апырэджваў той час, адрываючыся ўсё вышэй і вышэй. І... застаўся параненай птушкай, якая павінна была ляцець на доўгую дыстанцыю і на вельмі вялікай вышыні. Вышыня засталася. Яна, адназначна, у слове «класік» – любімы і непаўторны!

Гутарыла Раіса БАРАВІКОВА



Знайдзіся, дзіця!

Татцяна Аркадзьеўна ХАРОШКА, намеснік дырэктара па выхаваўчай рабоце Радашковіцкай школы-інтэрната для дзяцей-сірот і дзяцей, якія засталіся без апекі бацькоў:

— У маі нашай установе адукацыі спаўняецца 60 гадоў. Шэсць дзесяцігоддзяў школа выходзіць, выпускае ў дарослы свет дзяцей, якім выпаў нялёгкі лёс жыць без мамы і таты. Сёння ў нас навучаецца 109 дзяўчатак і хлопчыкаў, большасць з іх — звычайныя дзеці, якія гадуецца ў сем'ях гарадскога пасёлка Радашковічы ў сваіх бацькоў. Да катэгорыі дзяцей-сірот і дзяцей, якія засталіся без апекі бацькоў, належаць 33 чалавекі. Яны не толькі вучацца, але і пражываюць у інтэрнаце. Школа для іх — дом у поўным сэнсе слова. Для таго, каб дзеці мелі ўсебаковае развіццё і маглі ў вольны ад вучобы час цікава адпачываць, у нас працуюць 12 аб'яднанняў па інтарэсах. 9 з іх арганізаваны нашай установай, 3 — Маладзечанскім цэнтрам творчасці дзяцей і моладзі «Маладзік» і фізкультурна-спартыўным цэнтрам дзяцей і моладзі Маладзечанскага раёна (секцыя па грэка-рымскай барацьбе). Напрамкі самыя розныя: тэхнічная творчасць, дэкаратыўна-прыкладное мастацтва, эстэтычнае выхаванне, спорт. Дзяўчаткі і хлопчыкі любяць наведваць гурткі дэкупажу, арыгамі, па экалогіі, займацца сольнымі і харавымі спевамі, танцаваць. Праводзяцца прадметныя тыдні, крутлыя сталы, канферэнцыі, ранішнікі і святы. У школе два музеі: краязнаўчы і музей паветраных і вогненных таранаў, які носіць званне «народнага». Эскурсіі дзеці праводзяць самі. Школа мае добрую спартыўную базу: спартзалу, басейн, дзве трэнажорныя залы, хакейную пляцоўку і лыжную базу.



Усё гэта распавядаю так падрабязна, бо гэта вельмі істотна для таго, каб кожны з нашых вучняў змог стаць у будучым гарманічнай, паўнаважнай асобай. Многія з дзяцей сутыкнуліся ўжо з цёмнымі бакамі жыцця. Каб у іх усё хутчэй наладзілася, працуе сацыяльна-педагагічная і псіхалагічная службы.

Аднак ёсць рэчы, якім устаноўе, як бы ні стараўся яе калектыў, навучыць не ў стане. Такія жыццёвыя веды і навыкі можна атрымаць толькі ў сям'і. Менавіта з гэтай мэтай мы шукаем кандыдатаў у патранатныя выхавальнікі. Знялі некалькі відэаролікаў, размясцілі фотагэмі дзяцей на сайце dadomu.by. Прыкладаем шмат намаганняў, каб заключыць новыя дамовы. Людзі з добрым сэрцам ёсць! Яны запрашаюць нашых дзяцей да сябе ў госці, забіраюць на вы-

хадныя, святы, канікулы. Знаходзяцца і валанцёры, якія арганізуюць для дзяцей забаўляльныя мерапрыемствы.

Пабываўшы аднойчы ў сям'і, нашы дзяўчаткі і хлопчыкі задаюць розныя пытанні. Гэта і нядзіўна: да нас прыбываюць выхаванцы з Дамоў дзіцяці, якія страцілі маму і тату ў раннім дзяцінстве. А некаторыя ад нараджэння выходзілі ў дзяржустанове. Адкуль жа ім ведаць пра тое, што такое хатні парадак, блізкія людзі? Такім дзецям даводзіцца вучыцца, напрыклад, таму, што ў сям'і ў кожнага ёсць абавязкі, а сямейны бюджэт трэба ўважліва

размяркоўваць. Засвойваць простыя рэчы — як купляць прадукты ў краме, гатаваць ежу, прыбіраць у кватэры, як паводзіць сябе з суседзямі.

У нас ёсць кватэра сацыяльнай адаптацыі, дзе дзеці вучацца гаспадарыць, але гэтага, вядома, недастаткова. Узаемная дапамога, павага і падтрымка ў сям'і — нашы дзеці не мелі гэтага ў сваім маленстве і цяпер вучацца на станоўчых прыкладах. Так што патранатныя выхавальнікі дапамагаюць нам вырашыць сур'ёзную праблему — адаптацыі выпускнікоў інтэрнатных устаноў да жыцця.

Вялікі дзякуй гэтым неабыхавым людзям. Спадзяёмся, што публікацыя ў часопісе «Алеся» дапаможа нашым дзецям знайсці новых сяброў. Усе, у каго ўзнікну імкненне дапамагчы нашым выхаванцам, тэлефануйце і прыязджайце!

Багдан

Багдану ўлетку споўніцца тры гады. Ён добры і цікаўны хлопчык, але ціхмяны, нясмелы. Богдан няўпэўнены ў сабе і мае патрэбу ў пастаяннай падтрымцы з боку дарослых. Вельмі таварыскі, але аддае перавагу не калектыўным гульням, а жадае мець добрага і надзейнага сябра. Калі яго ўважліва слухаюць, падбадзёрваюць і даюць зразумець, што ён самы-самы, блакiтныя вочы Багдана ззяюць шчасцем. Тады хлопчык імкнецца паспяваць яшчэ больш і лепш. Любіць машынкi, з задавальненнем займаецца настольнымi гульнямi, складае разам з выхавальніцай мазаіку. Паслухмяны, але сарамлівы, ён спадзяецца на добразычлівую ўвагу. «Ты будзеш маім сябрам?» – чытаецца ў вялікіх вачах дзіцёнка. Багдан любіць пабегаць і падурэць, але не заўсёды паспявае за актыўнымі і джукімі дзецьмі. Тым не менш, хлопчык не адмаўляецца ад гульняў. З цікавасцю прыглядаецца да навакольнага свету, любіць пакарміць птушак. Яму цікава ўсё: кветкі, дрэвы.

«У кожнага дзіцяці свой унутраны свет, – кажа выхавальніца Марына Самуляк. – Такія дзеці, як Багдан, маюць асаблівую патрэбу ў душэўнай цеплыні, таму стараюся ўдзяляць ім больш увагі. Калі не паспяваеш, проста бярэш яго за руку. Тады Багдан гатовы справіцца з любым заданнем». Малыш вельмі любіць, калі яму чытаюць казкі. Ён шчаслівы сядзець на руках у выхавальніцы, слухаць яе голас і разглядаць малюнкi ў кніжцы. Багдан спадзяецца на сустрэчу з добрымі, чулымі і надзейнымі бацькамі, якія зробяць яго дзяцінства бяспечным і спакойным.

«Барысаўскі спецыялізаваны дом дзіцяці»

Тэл. 8 (0177) 73-40-26.



Глеб

Дзесяцігадовы Глеб любіць камп'ютары, з задавальненнем гуляе ў футбол, займаецца скалалазаннем, захапляецца пазламі і канструктарам. Добра малюе, разам з сябрамі любіць паглядаць мультфільмы. У школе хлопчык наведвае трэці клас, імкнецца добра вучыцца, але ёсць складанасці з матэматыкай. Глеб спакойны, пазітыўны і акуратны. Ахвотна выконвае любыя даручэнні дарослых: і ў сталовай падзяжурцы, і ў пакоі парадка наведзе. Прыязны і разважлівы, мае шмат сяброў, разам з імі прыдумляе розныя цікавыя гульні.

Лета Глеб правёў у італьянскай сям'і. Там у яго з'явілася жаданне ў будучым стаць ютуберам, як адзін з яго італьянскіх сяброў, здымаць відэа і весці свой канал у Інтэрнэце. Але цалкам магчыма, што абярэ прафесію футбаліста – Глеб яшчэ не вырашыў. Часу для прыняцця такога важнага рашэння наперадзе дастаткова. А пакуль хлопчыку патрэбна сям'я, дзе пра яго будучы клопачца, любіць і падтрымліваць.

ДУА «Дзіцячы дом №5 г. Мінска»

Тэл. 8(017)365-54-94.

Маша

Дзесяцігадовая Маша – добразычлівая, чулая, сціплая, крыху сарамлівая. Паслухмяная і працавітая, ахвотна выконвае даручэнні выхавальнікаў. Ураўнаважаная і спакойная, яна часам разважае, як дарослая. «Калі вырасту, атрымаю адукацыю і стану масажысткай, бо дапамагаць людзям быць здаровымі – выдатная прафесія», – гаворыць дзяўчынка. Маша любіць чытаць і маляваць, з вялікай цікавасцю вучыцца гуляць у шахматы. Наведвае гурток «Чараўнікі-умельцы», робіць дробныя вырабы з розных матэрыялаў. Нядаўна зрабіла лебедзя, з бісеру спляла бранзалет для мамы. «У нашым гуртку можна навучыцца розным дэкаратыўна-прыкладным тэхнікам, – распавядае Маша. – Напрыклад, арыгамі, пляценню з бісеру, вязанню і шмат чаму яшчэ. Мне вельмі тут цікава!» Дзяўчынка аддае перавагу спакойным гульням, але можа і патанцаваць, і ў футбол пагуляць. Характар у яе аптымістычны і прыязны. Маша хацела б жыць у сям'і. Можа, у вашым доме і сэрцы знойдзецца месца для гэтай разумнай і добрай дзяўчынкі?

Дзяржаўная ўстанова адукацыі «Радашковіцкая школа-інтэрнат для дзяцей-сірот і дзяцей, якія засталіся без апекі бацькоў»



Тэл. 8 (017) 679-54-52



Одинокая мама

Женщина, воспитывающая одна своих детей, заслуживает уважения. Но очень часто таким женщинам присваивают совсем неблагозвучный статус «мать-одиночка». Однако, с точки зрения белорусского законодательства, это не совсем корректное обозначение, и родитель, воспитывающий ребёнка один, именуется одиноким родителем.



Наш консультант:



Лариса СУСЛИКОВА,
адвокат Минской
областной коллегии
адвокатов;
имеет 16 лет
адвокатской
практики.

Одинокая мама — это труд за двоих, работа за двоих, помощь ребёнку и ответственность за двоих. И эта большая ответственность и тяжёлый ежедневный труд женщины, воспитывающей самостоятельно своих детей, нуждаются в государственной поддержке и защите. Сегодня я хочу помочь читателям журнала «Алеся» разобраться в понятиях и выяснить, какую маму можно считать одинокой.

Согласно законодательству Республики Беларусь, к одиноким матерям относятся:

✓ женщины, не состоящие в браке и имеющие детей (ребёнка), в актовой записи о рождении которых запись об отце произведена в установленном порядке по указанию матери;

✓ вдовы, не вступившие в новый брак и имеющие несовершеннолетних детей.

Для подтверждения статуса одинокой матери необходимо иметь определённые документы. В первом случае таким документом будет являться специальная справка о рождении ребёнка с указанием основания внесения сведений об отце ребёнка (абз. 2 п.103 Постановления Совета Министров Республики Беларусь от 14.12.2005 № 1454). Во втором случае документами, подтверждающими статус одинокой матери, являются: свидетельство о смерти отца ребёнка (детей), отсутствие отметки о заключении брака в документе, удостоверяющем личность (паспорте, виде на жительство, удостоверении беженца).



Одновременно отметим, что, в соответствии с ч. 3 подп. 1.2 п. 1 ст. 209 Налогового кодекса Республики Беларусь, одинокими родителями признаются:

- ✓ родитель, если второй родитель ребёнка умер или лишён родительских прав;
- ✓ усыновитель (удочеритель), не состоящий в браке.

Обращаем внимание:

если женщина разведена и одна воспитывает ребёнка, то она, в соответствии с законодательством Республики Беларусь, не относится к категории одиноких матерей.

бюджета прожиточного минимума, действующего на дату рождения ребёнка;

- ✓ на второго и последующих детей — в размере четырнадцатикратной наибольшей величины бюджета прожиточного минимума, действующего на дату рождения ребёнка.

С 1 февраля 2020 года единовременное пособие за рождение первого ребёнка составляет 2398,70 белорусских рублей, единовременное пособие за рождение второго ребёнка (и последующих) — 3358,18 белорусских рублей.

Пособие по уходу за ребёнком в возрасте до 3 лет назначается и выплачивается на каждого ребёнка в следующих размерах:

- ✓ на первого ребёнка — 35% среднемесячной заработной платы работников в республике;
- ✓ на второго и последующих детей — 40% среднемесячной заработной платы.

С 1 февраля 2020 года пособие по уходу за первым ребёнком в возрасте до 3-х лет составляет 405,00 белорусских рублей, пособие по уходу за вторым (третьим, четвёртым и т. д.) ребёнком — 463,00 белорусских рубля.

Кроме того, одинокая мать может обратиться в органы по труду, занятости и соцзащите за получением социального пособия в случае, если среднедушевой доход семьи, определяемый в порядке, установленном Советом Министров Республики Беларусь (далее — среднедушевой доход), по объективным причинам ниже наибольшей величины бюджета прожиточного минимума в среднем на душу населения, утверждённого Министерством труда и социальной защиты, за два последних квартала (далее — критерий нуждаемости).

Размер ежемесячного социального пособия на каждого члена семьи (гражданина) определяется как разница между критерием нуждаемости и среднедушевым доходом семьи (гражданина) по следующей формуле: размер ежемесячного социального пособия на каждого члена семьи = бюджет прожиточного минимума в среднем на душу населения — среднедушевой доход семьи.

С 1 февраля 2020 года бюджет прожиточного минимума в среднем на душу населения составляет 239 рублей 87 копеек.

Ряд гарантий для одиноких матерей установлен и трудовым законодательством Республики Беларусь:

- ✓ нанимателю запрещается отказывать женщинам в заключении трудового договора и снижать им заработную плату по мотивам, связанным с беременностью или наличием детей в возрасте до 3 лет, а одиноким матерям — в связи с наличием ребёнка в возрасте до 14 лет (ребёнка-инвалида — до 18 лет);

*** При отказе в заключении трудового договора указанным категориям работников наниматель обязан известить их о мотивах отказа в письменной форме не позднее трёх дней после обращения. Отказ в заключении трудового договора может быть обжалован в суде.

- ✓ не допускается расторжение трудового договора по инициативе нанимателя:

- 1) в связи с сокращением численности или штата работников (пункт 1 статьи 42 ТК Республики Беларусь) и в случаях, предусмотренных пунктами 3-5 статьи 42 ТК Республики Беларусь, — с беременной женщиной, женщиной, имеющей ребёнка в возрасте до 3 лет, одиноким родителем, имеющим ребёнка в возрасте до 3 лет;
- 2) в связи с сокращением численности или штата работников (пункт 1 статьи 42 ТК Республики Беларусь) и в случае, предусмотренном пунктом 5 статьи 42 ТК Республики Беларусь, — с одиноким родителем, имеющим ребёнка в возрасте от 3 до 14 лет (ребёнка-инвалида — до 18 лет).

Кроме того, налоговым законодательством Республики Беларусь для одиноких матерей предусмотрен налоговый вычет в размере 65 белорусских рублей в месяц на каждого ребёнка до 18 лет.

Что касается государственной поддержки одиноких матерей, то, в соответствии с Законом Республики Беларусь от 29.12.2012 N 7-З «О государственных пособиях семьям, воспитывающим детей», одинокая мать имеет право на единовременное пособие при рождении ребёнка, а также на пособие по уходу за ребёнком в возрасте до 3 лет. Размер указанных пособий привязан к бюджету прожиточного минимума и зависит от количества детей.

Пособие в связи с рождением ребёнка назначается и выплачивается на каждого ребёнка единовременно при рождении, усыновлении (удочерении) в следующих размерах:

- ✓ на первого ребёнка — в размере десятикратной наибольшей величины



«Красота женщины возрастает
вместе с её годами»

Одри Хёнберн

*Женщины прекрасны
в любом возрасте.
Только с выходом
на пенсию
некоторые об этом
забывают. Проект
«Элегантность
вне возраста»
призван напомнить
всем, что цифры в
паспорте — это
не состояние вашей
души, а красота — не
обязательно юность.
Автор проекта
Оксана Борисевич
преподаёт курсы по
стилю и этикету для
Центра активного
долголетия.
И студентки не
перестают её
вдохновлять...*

Были и личные причины, которые побудили заняться этой темой. В моей жизни тогда было время переосмыслений: я потеряла родителей, когда они только вышли на пенсию. Всё произошло так внезапно, что сразу перевернуло мою жизнь. Поменялось отношение к людям этого возраста. Я написала авторские курсы по стилю и психологии, которые постепенно превратились в проект «Элегантность вне возраста».

Мы поучаствовали в конкурсе социальных проектов «Social Weekend», где получили поддержку от Швейцарского Красного Креста, и начали воплощать идею в жизнь. Самой младшей ученицей стала 50-летняя дама, а самой старшей было 80. Когда проект состоялся в Минске, я решила привезти его и в другие города Беларуси. Побывала с презентацией в Бобруйске, Пинске и родном Слониме.

— Что женщины узнают во время курса?

— Мы много времени уделяем базовому гардеробу. Обычно у женщин элегантного возраста уже есть сложившийся гардероб, но когда встаёт вопрос «Что надеть?», бывает трудно подобрать образ. Поэтому необходима «копилка» универсальных вещей. С одним платьем можно сделать шесть образов, меняя аксессуары и обувь.

Особое внимание мы уделяем вопросу визуальной коррекции своей фигуры. Её не нужно исправлять — нужно правильно подобрать одежду. Мы ввели занятия по хореографии, это очень важно для осанки и пластики. Дамы встречаются с экспертом по возрастному макияжу: вроде бы мы все пользуемся косметикой, но со временем нужны и другие средства, и другая техника нанесения макияжа.

Для меня важно и то, как женщина преобразится внутренне. Мои студентки, помимо обучения, вместе ходят в театры и на выставки, путешествуют и открывают для себя новые впечатления.

Элегантность — вне возраста!

— Как зародилась идея давать уроки стиля для женщин 50+?

— Уже седьмой год я работаю психологом в Минском университете третьего возраста. Там я часто вижу прекрасных, красивых от природы женщин. И понимаю, что всю созна-

тельную жизнь они посвящали себя семье, детям, внукам, карьере, учёбе... Но хотелось бы, чтобы они обратили внимание на себя.

Виталина БАНДАРОВИЧ

Фото предоставлено
Оксаной БОРИСЕВИЧ



— **Вы называете возраст своих студенток «элегантным». Почему именно это определение?**

— Элегантность — это не только про стиль одежды, это и про образованность, манеры, умение преподнести себя. Я не приемлю определения «пенсионеры», «пожилые», «старички». Они превращают моих студенток в неуверенных в себе, слабых людей, что абсолютно не так.

— **Есть ли особенности в работе с женщинами элегантного возраста?**

— Ученицы требуют внимания и уважения к своему мнению, с ними трудно спорить. Но для меня важен позитив, который исходит от этих женщин. Мы учимся друг у друга. А какие шикарные советы они дают по хозяйству и воспитанию детей! Многие делятся своими историями, жизненным и профессиональным опытом.

Всё это органично вписывается в наши уроки. Некоторые рассказывали, как выживали после войны, как перешивали наряды и создавали красоту из ничего. Когда 80-летняя женщина приходит на занятие в шикарном модном пальто, которое сшила сама... Это восхитительно! Наши женщины не перестают меня вдохновлять.

— **Какие ошибки стиля часто совершают женщины 50+?**

— Некоторые любят надеть на себя много аксессуаров. Когда я вижу это, вспоминаю нелюбимое мной слово «наряжаться». Оно не уместно, когда речь идёт о женщине. Так говорят о новогодней ёлке, которую нужно густо украсить. Но и на дамах можно увидеть много массивных колец, бус, цепочек и серёжек, что немного разочаровывает.

К счастью, эта тенденция уходит, но я всегда напоминаю, что украшений на теле должно быть не более трёх.

Бросается в глаза, когда женщины пытаются за счёт одежды, макияжа, аксессуаров и причёски «молодиться». Им это не нужно, ведь достаточно подчеркнуть достоинства, которые у них уже есть. Красота в 18, в 30 и в 60 разная, но в каждой поре есть своя прелесть. В детстве мы копаемся в себе: уши не такие, нос не нравится, волосы прямые — закрутить, кудрявые — выпрямить. Но в определённом возрасте мы принимаем и любим себя такими, какие мы есть.

Конечно, иногда нужно «освежить» образ — например, изменить стрижку или цвет волос. Но без фанатизма. Ведь иногда внешние изменения подталкивают ко внутренним. Подумайте, что бы вы хотели привнести в свою жизнь?

— **Что должно быть в гардеробе у каждой женщины?**

— Для начала я бы посоветовала всем провести инвентаризацию. Часто получается, что у нас есть 15 блуз и всего одна пара туфель. Или шесть юбок. Меня это всегда удивляло: зачем женщине столько юбок? Оставьте три и комбинируйте с блузами, жакетами и рубашками.

У каждой дамы должна быть юбка-карандаш и классические брюки. Предпочтительная цветовая гамма — черный, тёмно-синий, серый. Замечательно, когда у вас есть платье-футляр. Но не стоит

забывать, что в нём отсутствуют рукава. А мои студентки предпочитают закрывать плечи. В этом случае можно надеть жакет, палантин или платок.

Если покупаете жакет — советую однотонный, чтобы его можно было сочетать с юбкой, брюками и платьем. Мужские рубашки можно комбинировать практически со всем, смело используйте их. Также советую вложить деньги в один хороший кашемировый свитер, чтобы он был удобен и подходил к созданию нескольких образов одновременно. Но за ним нужно тщательно ухаживать и не надевать его под верхнюю одежду.

Хорошая пара туфель — это беспроблемный вариант покупки. Пара тёмных и пара бежевых, чтобы визуально удлинить ногу.

Ну и, конечно, вы не пожалеете, если вложите деньги в качественную сумку.

“ *Я всегда напоминаю, что украшений на теле должно быть не более трёх.* ”





— Какие современные тренды вам импонируют?

— Меня радует, что в последнее время больше людей в сфере моды дают рекомендации дамам элегантного возраста. В том числе белорусские компании, которые обращают внимание на женщин 50+.

Например, мы сотрудничаем с «Калинкой». Одно из практических занятий курса проводим в их магазине. Каждой студентке выделяется 30–40 минут для создания образа, консультанты помогают подобрать одежду, мы занимаем одну из примерочных и экспериментируем.

Ещё любим бренд одежды VOLHA. Мы дружны с создательницей про-

екта, студентки с удовольствием заказывают у неё одежду. Ведь всегда комфортно в вещах, которые шьют для тебя и под тебя.

— Каких рекомендаций придерживаться весной?

— Весна — это пора обновлений и лёгкости в образе. Уходим от тёплой одежды, не боимся оригинально использовать шарфы и платки. Погода переменчива, но не обязательно надевать объёмную вещь — можно завязать палантин, и это будет выглядеть стильно.

В весенний образ нужно вводить более тонкие чулки и колготки. Желательно, чтобы тёмные тона присутство-

вали только в нижней части образа. Верх — пастельные тона. Обувь тоже без утяжеления: полусапожки, ботильоны, закрытые туфли. Каблук должен быть невысоким и устойчивым.

— Даёте ли вы консультации для мужчин?

— Мужчины часто спрашивают, когда я напишу курс и для них. Эта идея давно занимает меня. Сейчас я даю разовые консультации знакомым и своим студенткам, которые обращаются за советом для мужа. Я развиваюсь в этом направлении, многое изучаю о мужском стиле и надеюсь, что скоро смогу написать полноценный курс.

— Есть ли тенденции, которые кажутся вам нелепыми?

— Модные цвета — их всегда нужно выбирать с осторожностью. Из сезона в сезон дизайнеры привносят в коллекции новые яркие оттенки.

И говорить, что эта яркость будет уместна для женщин 50+, я бы не стала. Сразу исключаем из гардероба все неоновые цвета.

Мои студентки очень любят чёрный, я тоже. Но он может подчёркивать недостатки, которые появляются с возрастом: пигментные пятнышки, морщинки и сосудики. Исключать этот цвет из гардероба не стоит. Все нюансы можно исправить, если разместить яркий аксессуар ближе к лицу. Например, брошь или платок.



— Что станет следующей целью проекта «Элегантность вне возраста»?

— Фокус на другие социальные группы. Например, меня интересуют инклюзия. Прекрасно понимаю, что люди третьего возраста тоже входят в эту категорию, поэтому получаю специальное образование для работы в этой сфере. Успешным стал опыт проведения мастер-классов для онкопациентов. Это ещё раз доказывает: не важно, какой у женщины диагноз и сколько ей лет — она всегда стремится к прекрасному.





Сястрыца, сястрычка,
сёстранька, сяструха, сяструля,
сяструхна, сястрэнька — так
на Беларусі было прынята
звяртацца да сястры. Нашы
продкі вельмі шанавалі
роднасць, шматлікія
пацверджанні гэтаму можна
знайсці ў фальклорных творах.
Напрыклад, у народзе казалі:
«як сястру маеш, то гора не
спазнаеш», «сэрца сястры за
грошы не купіць».

Сямейна-сваяцкія стасункі —
арыгінальная духоўная спадчы-
на беларусаў. У іх кожны член сям'і і
роду займаў пэўнае месца. У сістэме
роднасці старэйшай сястры належала
вельмі важнае месца, якое яна займа-
ла разам са старэйшым братам пасля
бацькоў.

Старэйшая сястра

Яна мела пэўнае кола абавязкаў
і правоў у дачыненні да іншых
членаў сям'і. Гэта рознілася ў
залежнасці ад узросту як са-
мой сястры, так і астатніх
дзяцей, ад тыпу і складу
сям'і, існуючых у ро-
дзе правілаў і трады-
цый мясцовасці. Але
заўсёды старэйшая
сястра была незамен-
най памочніцай маці,
дарадчыцай і апыку-
най малодшых братоў і
сясцёр, якім яна спявала
калыханкі, лоўка спавівала
іх, карміла і дапамагала апра-
нуцца. У выніку страты маці маладая
дзяўчына разумела, што ёй давядзец-
ца замяніць яе, узяўшы пад сваю апе-
ку малодшых братоў і сясцёр.

Паводле ўспамінаў нашых бабуль,
раней гаспадарка і вялікая сям'я
патрабавалі круглы год працоўных
рук. І лёс старэйшай сястры часта
складаўся такім чынам, што яна не
мела магчымасці вучыцца, навед-
ваць школу, саступіўшы гэтае права
малодшым. Нярэдка бывалі і такія
выпадкі, калі гэтая дзяўчына свядо-



Рэказвае этнограф
Старыса Мятусёва



Фота: Кацярына Суслава.

Мілая

сястрыца...

Беларуская сям'я: як продкі ставіліся да сясцёр і якімі правамі іх надзялялі

ма не выходзіла замуж, бо ёй трэба было «паставіць на ногі» малодшых. Асабліва такое ахвяраванне было распаўсюджана ў часы ліхалецця або пасля ранняй смерці маці.

Тым не менш, у старэйшых сяцёр былі і свае прывілеі. Так, калі ў сям’і ўсё складалася добра, яны мелі прыярытэт перад малодшымі адносна замужжа. Згодна з народнай традыцыяй, спачатку аддавалі замуж старэйшую сястру, а потым — па старшынстве. Лічылі, што, калі парушыць гэты парадак, старэйшая ўвогуле не выйдзе замуж.

Брат і сястра

Цяпер цяжка нават сабе ўявіць такую сітуацыю, калі сястра не магла ўзяць шлюб без згоды сваіх братоў. Але для сям’і з патрыярхальным укладам гэта было нормай. Да ўсяго, браты звычайна з любоўю ставіліся да сваіх сяцёр і выказваліся супраць, толькі маючы падставы не давяраць будучаму родзічу.

У вясельным абрадзе менавіта брат вядзе сястру на пасад і падае грэбень маладой, каб яна расчасала перад вянцом валасы. Пры гэтым сястра пытаецца ў брата, што ён дасць ёй у пасаж, і чуе ў адказ: «Дам сто злотых ясныюсенькіх за сястрыцай малюсенькай. Дам брычку маляваную за сястрыцу гадаваную». Казкі, песні, паданні сведчаць аб цёплых і сардэчных адносінах паміж роднымі. Так, у адной з песень спяваецца, як сястра, выпраўляючы брата ў войска, імкнецца аберагчы яго ад нягод пры дапамозе ўзораў, што вышывае на сарочцы. Любая сястрыца «ў каўнярочку вышыла жаркае сонейка», каб браценьку было цёпленька, «у падалочку — яркія зорачкі, а ў рукавочку — ясён мясячык», каб заўсёды было святло і відзён быў шлях дадому.

Наяўнасць побач сястры стрымлівала братоў ад грубых і дрэнных учынкаў. Падрастаючы, яна дапамагала парадаі брату, як лепей апрануцца, як выглядаць больш зграбна, як лаўчэй выканаць хатнюю справу.

Сястрычкі

Паміж сёстрамі ў сям’і ўзніклі асабліва цёплыя адносіны, яны трымаліся на сяброўстве, узаемадапамозе і духоўнай блізкасці. Дзяўчынкі разам гулялі «ў лялькі», потым гаспадарылі па хаце. Поруч працавалі ў полі і дружна спявалі, седзячы доўгімі



Хто такія сястрычых і сястрычна?

У старажытнай літаратуры можна сустрэць цяпер цалкам забытыя словы «сястрычых» і «сястрычна». Сястрычых — сын сястры, а сястрычна — яе дачка. Зараз мы называем гэта «пляменнік» і «пляменніца».



Тры сястры.
Фотаздымак студыі І. Бернштэйна,
Полацк, 1900-я гг.

зімовымі вечарамі на попрадках. Разам хадзілі на вячоркі і вясковыя пагулянкі. І нават ужо пасля замужжа сястра была першай, хто прыходзіў на дапамогу пры выкананні вялікіх аб'ёмаў працы. У вёсцы часта можна было пачуць: «Калі ў гародзе лебяды, гаспадыні не бяда. А як брыца ды макрыца — памажы ты мне, сястрыца!»

Пасястрымства

У беларусаў існаваў цікавы звычай «пасястрымства», ці «кумлення», — калі напярэдадні Сёмухі (Троіцы) дзяўчаты-сяброўкі завівалі на бярозцы вянок і куміліся паміж сабой. Адбывалася гэта так: дзяўчаты, якія збіраліся стаць «сёстрамі», падыходзілі з двух бакоў да бярозкі, цалаваліся праз завіты на ёй вянок і абменьваліся пры гэтым чым-небудзь: стужкамі, нацельнымі крыжыкамі, пацеркамі, платкамі. Пасля гэтага яны называлі адна адну «кумой» і лічыліся сёстрамі.

Здаралася, што яны сапраўды станавіліся вельмі блізкімі сяброўкамі на ўсё жыццё. А калі гэта было не вельмі сур'ёзна, то пры «развіванні бярозкі» (на Троіцу) «сястрыцы» «раскуміліваліся», вяртаючы рэчы.

Дарэчы, «сястра» — адзін са зваротаў да аднагодкі, хоць і не сваячкі, што адпавядае падобнаму звароту мужчын: «брат», «браток» і інш.

“Нават ужо пасля замужжа сястра была першай, хто прыходзіў на дапамогу пры выкананні вялікіх аб'ёмаў працы. У вёсцы часта можна было пачуць: «Калі ў гародзе лебяды, гаспадыні не бяда. А як брыца ды макрыца — памажы ты мне, сястрыца!»

красавік 2020

Як бавілі раней вольны час?

У нашых продкаў замест камп'ютараў, фітнес-цэнтраў і розных іншых цікавостак існаваў таварыскі звычай — «паседжанка».

Паседжанка — гэта выпадковая ці загадзя спланаваная сустрэча бліжэйшых суседзяў у хаце пэўнага гаспадара. Часцей за ўсё іх ладзілі ў святочныя вечары, бо ў звычайныя дні працы хапала як у жанчын, так і ў мужчын.

Колькасць удзельнікаў паседжанкі залежала ад велічыні хаты, у якой збіраліся аднавяскоўцы, каб паслухаць запрошанага з гэтай нагоды казачніка. Так званых народных артыстаў моўнага жанру простыя людзі называлі краснабаямі. Такіх людзей можна было знайсці ў кожнай вёсцы, бо казкі любілі не толькі дзеці, але і дарослыя.

Казачнікамі звычайна былі не толькі мужчыны, але і сталыя жанчыны. Каб завалодаць увагай людзей розных узростаў, трэба было карыстацца іх павагай, мець цікавы рэпертуар, добрую памяць. Гісторыя захавала імя Матруны Бохмат, жыхаркі вёскі Чудзін, якая памятала не менш як 50 казак.

Казкі падзяляліся на авантурныя — страшныя, вясёлыя — смешныя, нецэнзурныя — сарамлівыя, якія не распавядалі пры дзецях да 12 гадоў. Этнограф Часлаў Пяткевіч пра звычай збірацца слухаць казкі пісаў: «Казка для палешука з'яўляецца такой мілай забаваю, што пры недахопе новых ахвотна слухаюць нават добра ім вядомыя і шчыра радуецца, калі сярод слухачоў знаходзяцца такія, хто першы раз чуе тыя ці іншыя з іх, нібыта яму нешта з гэтага прыбыло».

Лічылася, што чым даўжэйшая казка, тым яна лепшая. Часам некаторыя асабліва здольныя краснабай аб'ядноўвалі адразу некалькі казак у адну і нават імправізавалі. Цікава, што ў побыце, калі нехта марочыў галаву, то слухач мог, страціўшы цягліваць, сказаць: «Ды годзе ўжэ баіць, краснабай, ідзі на паседжанку!»

Традыцыя апавядаць казкі на паседжанках дажыла ў некаторых мясцовасцях Беларусі да сярэдзіны XX стагоддзя. Народныя краснабай маглі расказаць казкі цэлымі гадзінамі. Завяршалася казка заўсёды так: «І я там быў, мёд, віно піў, і ў роцці ні было, па барадзе пацякло, уззяўся за вуха, а ў роце суха», — сказ быў нібыта намёкам, што трэба прыступаць да вячэры, якой звычайна завяршалася паседжанка. Літаральна праз пару хвілін на стала з'яўлялася вялікая колькасць страў, якія кожны, акрамя казачніка, прыносіў з дому.



Правер сябе!
Як па-беларуску
назваюць сваякоў
жаніха і нявесты
пасля вясельля?

Фота: Алена Ляшчынская



АЛЕСЯ

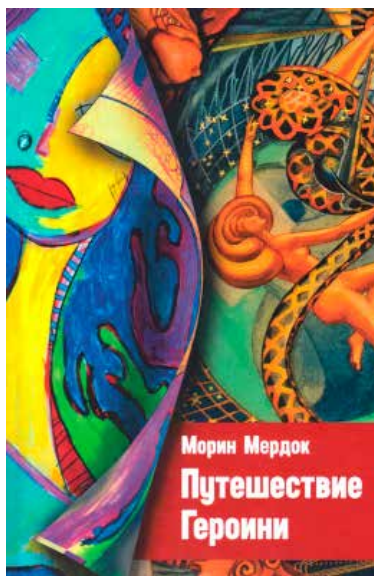
35

Про «путь героя» слышали многие. Термин был введён Джозефом Кэмпбеллом, который описал в своей книге «Тысячеликий герой» странствие души в поисках целостности. Или, ещё говорят, путь индивидуации.***

Но есть ли отличия в данном случае у женского пути? Куда он ведёт? Разработаны ли woman-карты, а может, есть проторенные маршруты? Попробуем разобраться.



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



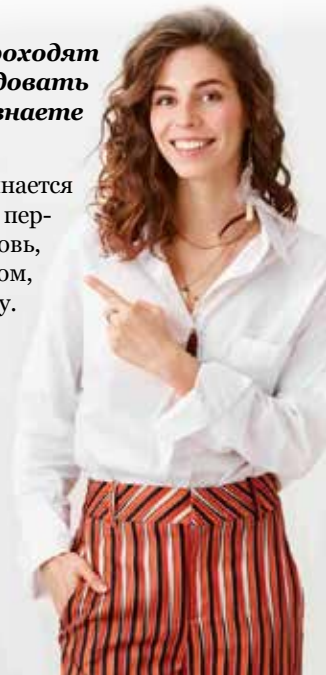
Морин Мёрдок, автор книги «Путешествие Героини», занималась исследованием женских образов в произведениях, начиная с древних мифов, и сделала вывод, что все женщины проходят один и тот же путь. Наши современницы — не исключение. Более того, путь делится на этапы, зная которые, можно лучше понимать себя, свои потребности и желания, легче проходить неизбежные для развития личности кризисы.

Путь героини

Все женщины, начиная с древних времён, проходят один и тот же путь. Готовы ли вы проследовать по этому пути вместе с нами? Интересно, узнаете ли вы эти этапы, «входы» и «выходы»?

Нравится нам это или нет, но с момента рождения начинается наш путь к самостоятельности и автономии. Первые шаги, первые возгласы «Я сама!», детский сад, школа, первая любовь, свадьба... Мама, конечно же, остаётся с нами всегда рядом, мы слышим её напутствия. Но всё равно делаем по-своему. Через скандал, молчание несколько дней кряду, хлопанье дверями, переезд, иногда действуем по договорённости — как получается. Всё это эволюционно верно. Истинное же разделение происходит через Благодарность — за всё, что мама дала. А далее — самостоятельное движение по выбранному самой Счастливому Пути.

От отца девочка (девушка, женщина) ждёт принятия. Её красоты, уникальности, ума, таланта. Он даёт ей это в дар. А ещё — поддержку, защиту. И героиня покидает дом, чтобы встретиться с очень распространёнными жизненными сценариями.



*** Индивидуация — одно из важнейших, ключевых понятий аналитической психологии великого швейцарского психолога и философа К. Г. Юнга, означающее процесс становления личности, особый путь её психологического развития, при котором реализуются глубинные индивидуальные задатки и уникальные особенности человека.

Есть в жизни каждой женщины история о зависимости – как от идей, так и от людей. Главное – вовремя понять, кому или чему ты служишь, как так вышло и почему. Ведь выбраться из этой ситуации очень сложно. Американские горки эмоций и чувств, манипуляции и страсти не пускают.

Вряд ли кому-то удалось избежать на своём пути и другого сценария – жертвенности, когда все нападают, ждут или требуют. При этом ещё и недовольны, что всё не так или очень мало. Есть также история о внутреннем мазохизме. И потому важно принятие реальности: что все мы разные, сами отвечаем за свои потребности, сами можем делиться по доброй воле, когда мы наполнены. Это избавляет от мук и жертв, и тиранов.

И уж точно все женщины встречались с иллюзией (очень опасной, кстати) о том, что существует Мужчина, который решит ваши проблемы. Поверив в подобную иллюзию, героиня возвращается к началу своего путешествия. Она перестает быть современной героиней и становится традиционной девушкой, оказавшейся в бедственном положении.

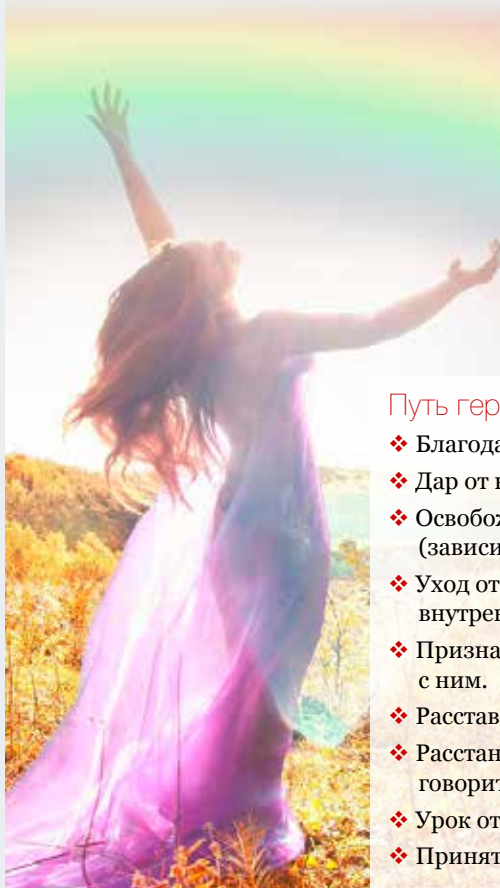
Тут важно понять идею равенства. Я – это «я», а ты – это «ты». Я в этом мире не для того, чтоб соответствовать твоим ожиданиям, а ты – не для того, чтобы соответствовать моим. Ты делаешь своё дело, я – своё. И если нам посчастливилось встретиться, то это прекрасно. Если нет, то никто не может этому помочь, и ничего страшного. Всё как в «Молитве гештальтиста» Фредерика Перлза. В партнёрстве не может быть иерархии, только равные отношения. А если вы соглашаетесь на детско-родительские отношения, то это возвращение домой, к маме и папе. И повторение пути сначала.

Если же героиня справилась со всем вышеперечисленным, то теперь она становится в собственных глазах суперженщиной. Поэтому начинает сама себе придумывать проблемы. Но жизнь настойчиво доказывает, что ей не надо быть волшебницей, которая может ВСЁ. Что она обычный человек, и этого миру и ей вполне достаточно. Хорошо, если она понимает, что она такая, какая есть, что не надо ничего придумывать – всего хватает. Это и есть урок Достаточности: отказ от социальных идеалов.

Далее нашу героиню подстерегают соблазны. Ей обещают золотые горы. Но она понимает, что это лишь слова. На данном этапе вырабатывается навык говорить «нет». Это больше не звучит убийственно. Просто такое же слово, как и «да», но вот сейчас – «нет». И только теперь окончательно интегрируется её внутреннее «я» с фигурой отца. Потому что все рыцари и тираны в жизни женщины имеют отношение к образу её папы.

Кстати

Книгу Морин Мёрдок «Путешествие Героини» в киносообществе называют обязательным к прочтению пособием для сценаристов. Автор книги, исследуя женские образы в произведениях, начиная с древних мифов, сделала вывод о том, какие стадии развития должна пройти современная героиня. Морин отмечает, что потребности и желания женщин, по сути, отличны от потребностей и желаний мужчин.



Путь героини, это:

- ❖ Благодарность маме.
- ❖ Дар от наставника (папы).
- ❖ Освобождение от дракона (зависимости).
- ❖ Уход от тирана (критика, часто внутреннего).
- ❖ Признание рыцаря и равенства с ним.
- ❖ Расставание с иллюзиями.
- ❖ Расстановка границ — умение говорить «нет».
- ❖ Урок от рода.
- ❖ Принятие баланса.

Есть ещё одна неприятная история – встреча с собственной Тенью: той частью себя, которую не хотелось признавать. Потому что «так нельзя», «не положено», «непристойно». Это история про табу, запреты и внутренние зажимы. Можно ли быть чувственной, соблазнительной, интуитивной, как ведьма? Принимая свои тёмные стороны, героиня становится сильнее.

Её пропускают на следующий уровень – она может забрать свои дары. Мир настолько изобилует, что предлагает гораздо больше, чем можно себе позволить, на первый взгляд. Это этап Возвращения себе даров и права на ресурсы.

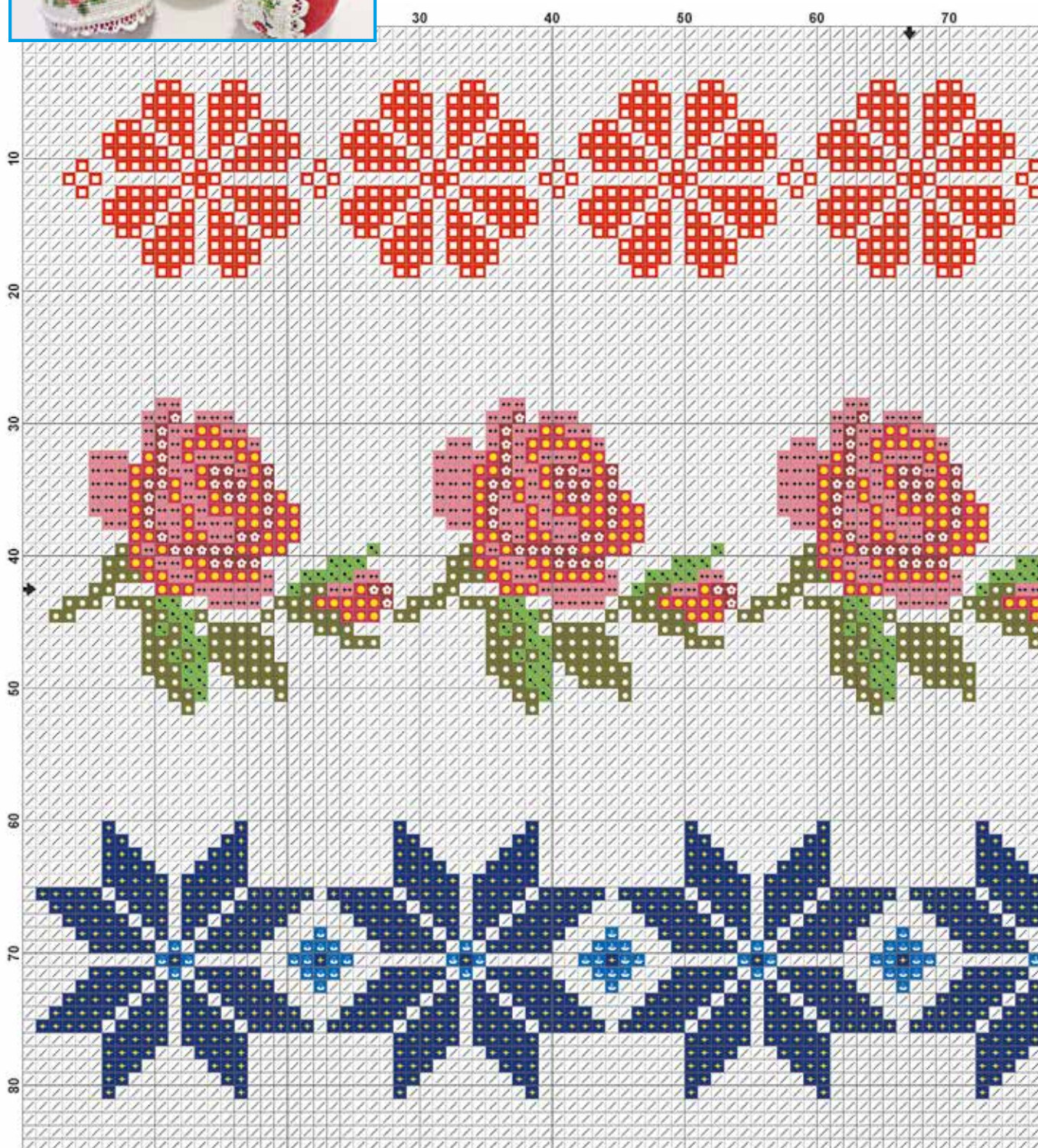
Героиня забирает свой самый большой дар – поддержку Рода. Этот этап случается именно сейчас, потому что родовые процессы – всегда масштабная история, которую нужно научиться через себя пропускать.

Она готова встретиться со здоровым, нормальным мужчиной с большим сердцем и может любить его таким, какой он есть. Он не супергерой. А ей «разрешено» любить!

После этого героиня снова продолжит свой путь. И будет по кругу проходить эту историю, каждый раз разрешая себе быть такой, какая есть: любящей и ненавидящей, смущённой и страстной, доброй и агрессивной, покорной и настойчивой, глупой и умной, женственной и мужественной. Быть разной, но такой, чтобы жизнь продолжалась...

ВКУС ЖИЗНИ

УВЛЕЧЕНИЕ



ВЫШИВАЕМ ДЕКОРАТИВНУЮ ЛЕНТУ



Прежде всего, мы предлагаем использовать эту вышитую ленту как Пасхальный хенд-мейд: украсить ею корзинки, вазы с крашеными яйцами или же сами яйца, которые вы приготовили в подарок друзьям и близким. Выглядит и оригинально, и очень красиво!

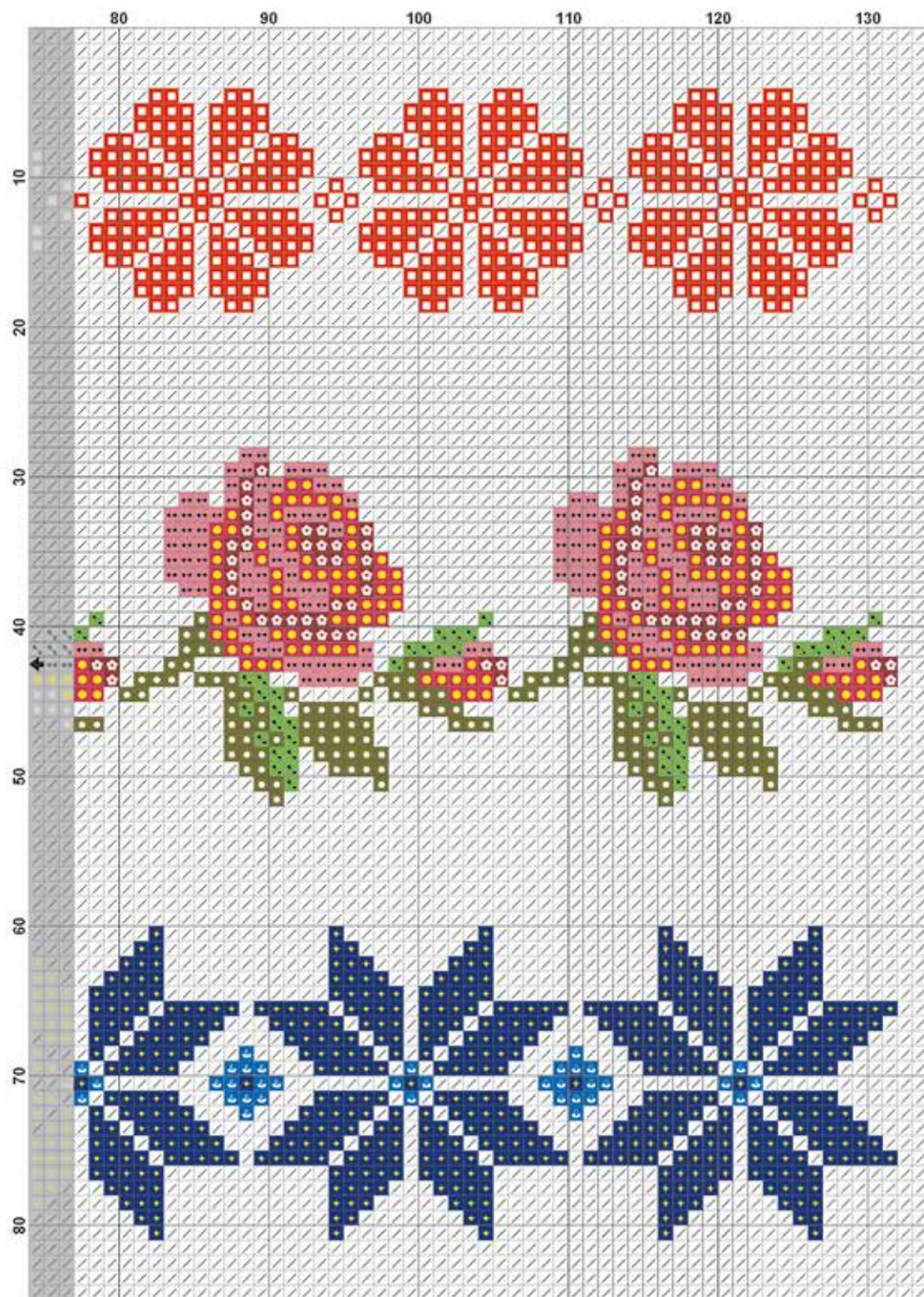
Сегодня рукоделие становится всё более актуальным и модным. Вышивка появляется уже не только в оформлении декора домашнего интерьера, но и как женское украшение — такая бижутерия собственными руками. И это суперстильно!

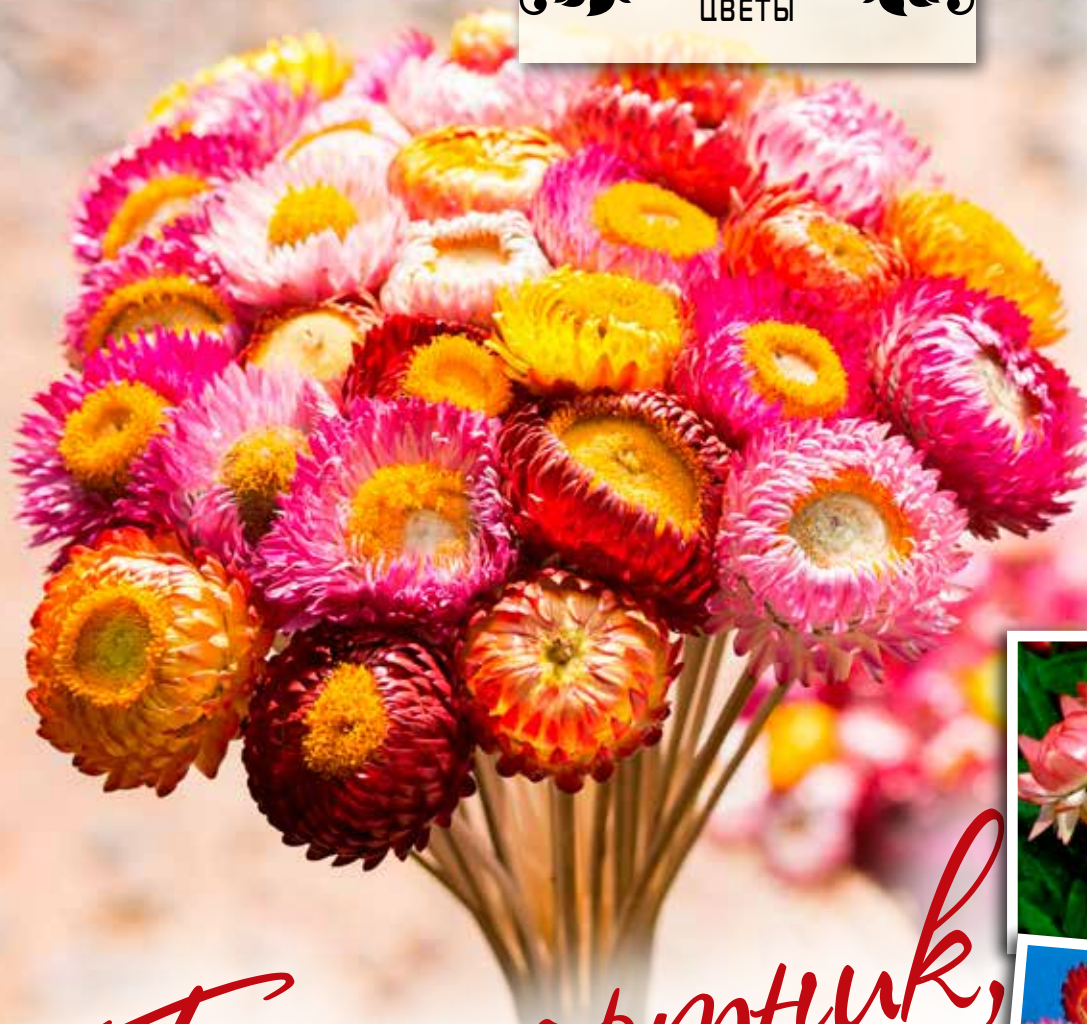
Например, **чокер** из ленты с вышивкой прекрасно дополнит летний наряд.

Ещё один интересный элемент для летнего образа — **браслет-вышивка**. Прекрасное решение для любителей экологического стиля в одежде. Есть в вышитом браслете и другой, сакральный смысл. В качестве оберега вышитые ленты носили наши прапрапрабабушки, сегодня это опять вернулось к нам. И вот уже национальные орнаменты украшают запястья модниц. Рукодельницы также сегодня используют вышивку в **кулонах** и **серьгах**. Основа приобретается в специальных магазинах, либо находится в шкатулке старый кулон, который получает новую жизнь.

DMC

		820
		B5200
		606
		995
		962
		600
		777
		704
		3011





Бессмертник (гелихризум) – солнечно-золотистый, неувядающий – был завезён в Европу из Южной Африки: на Мадагаскаре и сегодня произрастает более 220 его диких и культивированных видов. Впервые растение описано ботаником Аланом Кунингхом в начале XIX в. в его географических воспоминаниях. Именно от Алана Кунингха цветок получил такое название (греч. «helisso» и «chrysos» – «обернуться золотом»).



Бессмертник, или «Золото Мадагаскара»

Этот цветок хорошо известен нам как основной компонент цветочных композиций и сухих букетов.

Сегодня многочисленные сорта бессмертника очень популярны во всём мире для дизайна садовых и приусадебных участков. Неприхотливое растение спокойно переносит недостаток влаги и редкий полив, поэтому его часто высаживают на альпийской горке.

Бессмертник относится к многочисленному семейству Астровых. Во время цветения ажурные корзинки соцветий, окрашенные в яркие краски, привлекают взгляд каждого, кто проходит мимо. Лепестки его, кажется, будто сделаны из нежного струящего шёлка, хотя на самом деле наощупь они жёсткие и колкие. Даже срезанные и высушенные, бутоны всё так же красиво переливаются на солнце и не теряют

своей привлекательности. Цветок очень популярен во флористике: его используют при составлении венков, гирлянд и зимних букетов.

Цветоводы в нашей климатической полосе выращивают около 30 видов гелихризума. Основные однолетние и многолетние сорта: прицветниковый, коралловидный, маргаритковидный, итальянский, черешковый. Размножается семенами или вегетативно. Растение не отличается особой требовательностью к почвам, может прекрасно

Мария МОРОЗ



развиваться на среднеплодородных грунтах при редких поливах. Однолетние сорта более неприхотливые, чем многолетние, однако требуется несколько раз за лето прополоть грядки и взрыхлить почву. Многолетние сорта не выносят зимних морозов: необходимо тщательно укрывать кусты или хранить их выкопанными в более тёплом месте. Большинство декоративных сортов являются однолетниками, поэтому их ежегодно высевают заново. Период цветения захватывает июль-сентябрь; опыляется растение с помощью насекомых.

В окраске лепестков преобладают бронзовый, розовый, желтый, фиолетовый, красный цвета и их оттенки. Самые мелкие корзинки чаще всего собираются в более сложные зонтичные соцветия.

В условиях природы гелихризум растёт на скалистых, каменистых и песчаных почвах, сегодня наибольший ареол – вокруг Средиземного моря. Древесные стебли могут достигать более 60 см в высоту. Гроздь ярких жёлтых цветов появляется летом, они долго сохраняют свой яркий оттенок даже после среза и поэтому популярны в цветочных композициях.

Из дикого куста производят масло, которое используется в лечебных целях как противовоспалительное, противогрибковое и вяжущее средство. Также оно успокаивает ожоги и потрескавшуюся кожу и используется как закрепитель в парфюмерии, так как обладает насыщенным ароматом.

Иногда растение гелихризум употребляют в качестве приправы: она имеет горьковатый аромат, напоминающий шалфей или полынь. Молодые побеги и листья тушат с мясными, рыбными и овощными блюдами, но перед подачей их убирают.

В лечебных целях обычно используют бессмертник песчаный и луговой. В их соцветиях содержится большое количество флавоноидов, гликозидов, аскорбиновой кислоты, эфирных масел, смол, горечи, кумаринов, красителей, микроэлементов.

Из цветов бессмертника готовят отвары, водные и спиртовые настои. Его употребляют отдельно или включают в состав сложных травяных сборов (однако есть противопоказания, поэтому важно проконсультироваться с врачом). Также эфирное масло бессмертника используют для сеансов ароматерапии.

Вот что рассказала о бессмертнике в своём письме в редакцию наша читательница София Кабариха из д. Полонечка Барановичского района.

«Журнал “Алеся” всегда читаю с искренним интересом от корки до корки. Но больше всех рубрик мне нравятся советы по уходу за цветами, так как самым любимым моим увлечением является цветоводство. Восхищаюсь людьми, которые творят красоту на своих участках и делятся опытом ландшафтного дизайна с другими. Учусь у них, хотя и не всегда получается осуществить задуманное, так как мне уже 86 лет.

Конечно, содержать цветник в идеальном порядке – огромный труд, но положительных эмоций получаю гораздо больше затраченных сил. На одном из районных конкурсов пожилых людей я получила 1-е место в номинации “Лучший цветовод района”. Люблю все цветы, у меня их большое разнообразие. Но сейчас хочу поделиться с читателями своим опытом выращивания гелихризума – бессмертника.

Давно развожу эти цветы из-за их обильного цветения, яркого и богатого колора красок, необыкновенного запаха. От созерцания их красоты на душе становится легко и спокойно. Глядя на них, возвращаюсь в детство, – бессмертник в нашей семье выращивается уже много лет, да и у многих соседей рядом красовались эти цветы.

*Бессмертник выращивать легко и приятно, с ним нет особых трудностей и хлопот. Он предпочитает открытые, солнечные места и плодородную почву. **Рекомендуют высевать семена на рассаду в начале апреля, но я выращиваю их посевом семян уже непосредственно в грунт в конце апреля – начале мая.** Правда, при таком посеве они зацветают позже, во второй половине августа. После появления всходов ростки прореживаю на 15–20 см. Пересадку переносят хорошо. Остатки росточков отдаю соседям.*

Если перед посевом землю хорошо заправляю навозом, то больше их не подкармливаю. Бессмертник не любит переувлажнения. Но если жаркая сухая погода стоит долго, то я его поливаю, иначе цветки начинают мельчать. Обильно цветёт до самых заморозков.

Природа так создала этот цветок, что он не вянет, не блекнет и будет радовать круглый год. За эти качества в народе его и прозвали бессмертником, и это самый красивый сухоцвет.

***Сушу бессмертник**, подвешивая его цветком вниз в сухом, тёмном помещении (мой чердак – самая замечательная сушилка). Предварительно привязываю к каждому стеблю ниточку так, чтобы цветки не касались друг друга. Собираю для сушки цветы в полураспустившемся состоянии, иначе они теряют свой декоративный вид.*

***Букеты из бессмертника** долговечны, они стоят у меня в комнате круглый год. Уверена, они не просто преобразили мою комнату, но и помогают снять стресс. Потому что бессмертник как бы продлевает для нас очарование солнечных дней и создаёт тёплое настроение в любую погоду».*

Кстати

Бессмертник, гелихризум, цмин, желтянка – все эти названия принадлежат одному растению.



«Головные боли сопровождают меня постоянно. А с приходом весны они ещё более усиливаются, и кажется, что это состояние мне не пережить. Моя работа офисная, сидячая, у компьютера. Стараясь проветривать кабинет, делать физкульт-минутки. Но боли всё равно не уменьшаются, уже и не знаю, какие таблетки ещё мне пить, какой врач может помочь».

Наталья Лях, г. Полоцк

«У меня болит голова...»

Нашей читательнице отвечает врач-валеолог Жанна АЛЕКСАНДРОВА:

— Кровеносные сосуды головного мозга горожанина испытывают постоянные перегрузки. Многочасовая работа за компьютером, загрязнение воздушной среды, нахождение в шумной толпе в транспорте и магазине, плюс сложные задачи в офисе, конфликты дома, а также многое другое, с чем современный человек сталкивается ежедневно, провоцируют сосудистые заболевания. Более 60% городских жителей периодически страдают симптомами нарушения мозгового кровообращения, самый распространённый из которых — головная боль.

Обычно её воспринимают как следствие банального переутомления или неумеренного потребления кофе (спиртного), но на деле она чаще всего сигнализирует о нарушении мозгового кровообращения. Ощущение сдавливания в висках, пульсирующая боль в затылке, «голова раскалывается», слабость и другие периодические проявления головной боли — это повод, чтобы начать профилактику сосудистых заболеваний.

Более 60% городских жителей периодически страдают симптомами нарушения мозгового кровообращения.

Важно

В случае когда головная боль длится несколько дней и проявляется регулярно, не стоит делать обезболивающие препараты своими постоянными спутниками — обратитесь за квалифицированной помощью к врачу-неврологу.

Тревожным звоночком должны стать головокружения, шум в ушах и другие недомогания, которые могут свидетельствовать о начале развития хронической ишемии мозга — церебральной патологии, возникающей в результате медленно прогрессирующего нарушения кровообращения. Это ответная реакция организма на локальный кислородный голод, обусловленный недостаточностью кровоснабжения мозговой ткани.

Дополнительными симптомами являются быстрая утомляемость, плохой сон, ухудшение памяти и другие подобные признаки. Последствия этих нарушений самые суровые: от склероза мозга и ишемического инсульта до старческого слабоумия.

Наиболее частыми факторами возникновения хронической ишемии мозга являются атеросклероз сосудов мозга и нарушения артериального давления (гипертония или гипотония), широко распространённые сегодня системные и локальные патологии, встречающиеся не только у людей старшего возраста, но и у молодёжи. К ним приводят не только вредные привычки (курение и злоупотребление алкоголем), но и отсутствие регулярных физических нагрузок (гиподинамия), сидячий образ жизни, способствующий появлению остеохондроза, а также ряд других факторов, в комплексе создающих «оптимальные» условия для возникновения и развития нарушений в работе головного мозга.

Часто при возникновении головной боли первым (в ряде случаев

единственным) способом борьбы с ней становится приём обезболивающих препаратов. Такое симптоматическое лечение, конечно, не устраняет причину боли. Более того, обезболивающие зачастую «смазывают» клиническую картину, и врачам становится труднее диагностировать заболевание.

Для профилактики и лечения головных болей, вызванных сосудистыми нарушениями, используются препараты, нормализующие работу сосудов и улучшающие обменные процессы. Они препятствуют развитию хронической ишемии мозга, а заодно повышают умственную активность, улучшают память и внимание, снимают психологическую нагрузку. Их может прописать только врач. Не стоит пользоваться советами «опытных» больных со стажем.

Включайте в свой рацион питания продукты, богатые витаминами группы В: шпинат, брокколи, зелёный горошек, мясные продукты, яйца, рыбу и др. Эти витамины являются источниками бодрости и хорошего настроения, снижают чувство тревоги и улучшают работу сосудов. Регулярные физические нагрузки, занятия спортом или прогулки на свежем воздухе также способствуют укреплению сосудов мозга.

А вот стрессы, переедание, курение и алкоголь — признанные враги сосудов, поэтому исключите эти факторы из своей жизни или постарайтесь снизить их присутствие до минимума.

Полезные привычки, которые важны в любом возрасте

В нашей жизни повседневные привычки играют важную роль. Возможно, мы и не задумываемся об этом, но они непосредственно влияют на наше самочувствие и настроение. Всего одна-две вредные привычки могут стать губительными, и наоборот — несколько полезных привычек способны изменить качество нашей жизни к лучшему.



1. Зарядка по утрам. Конечно, прекрасно дополнительно заниматься плаванием, фитнесом, выполнять упражнения с собственным весом на турниках и брусьях, заниматься йогой или другими полезными для здоровья упражнениями (катанием на механическом велосипеде, лыжах и т. д.). Но зарядка — прежде всего.

2. Утренний контрастный душ. Всего несколько минут этой полезной процедуры ежедневно принесут огромную пользу для здоровья. Он помогает проснуться, взбодриться, улучшает кровообращение и ускоряет обменные процессы, придаёт упругость коже, укрепляет силу духа и поднимает настроение.

3. Правильный питьевой режим. Это важно в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма. Взрослому человеку для поддержания водного баланса необходимо употреблять 1,5-2 литра чистой воды в день. Хорошо утром натощак выпивать 1 стакан тёплой воды. Носите бутылку воды с собой и поставьте такую же на рабочий стол.

4. Рациональное питание. Под рациональным питанием подразумевают сбалансированное по белкам, жирам и углеводам меню, которое составляется исходя из возраста и активности человека, предполагаемых физических нагрузок, пола, особенностей трудовой деятельности и т. д.

Хорошая привычка — не есть одно и то же в течение всего дня, а также не переедать. Питайтесь дробно: 4-5 раз в день понемногу.

5. Больше движения. Чаще ходите пешком, ведь движение — это жизнь. Вместо того, чтобы проехать 1-2 км на автобусе, лучше пройдите это расстояние пешком. Спускайтесь и поднимайтесь по лестнице, а не на лифте. Кроме того, возьмите за правило устраивать прогулки в обед или вечером перед сном, проходя хотя бы пару километров.

6. Достаточный сон. Ложитесь спать не позднее 12 часов ночи, а ещё лучше — до 22.00 часов. Спите минимум 7 часов в сутки. Приучите себя ложиться и вставать в одно и то же время.

Сон будет крепким, если соблюдать несложные правила: не ешьте за 3 часа до сна, проветривайте спальню, принимайте тёплую ванну, выключайте все бытовые приборы, гаджеты перед сном, плотно закрывайте шторы, опускайте жалюзи (во время ночного отдыха в темноте вырабатывается большое количество очень важных гормонов, влияющих на самочувствие, здоровье, защитные функции организма).

Эти несложные, но полезные привычки обязательно изменят вашу жизнь к лучшему — и вскоре вы с удивлением обнаружите, что мир вокруг вас прекрасен!

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



Факты

Правильно пить воду — вне приёма пищи: не позже чем за 40 минут до еды и не раньше 1,5 часа после еды (чтобы вода не растворяла желудочный сок и не мешала перевариванию и усваиванию пищи). В течение дня пейте воду маленькими порциями (по 2-3 глотка), чтобы не нагружать почки. И обратите внимание: водой считается именно вода, а не любая жидкость вроде сока, супа, кофе и т. п.

Наша природа щедра на полезные дары, и один из них — сосновый мёд, который хорошо был известен своими лечебными свойствами нашим бабушкам и прабабушкам. Готовили его хозяйки сами. По сути, это варенье из сосновых шишек.



Варенье ИЗ СОСНОВЫХ ШИШЕК

На вкус сосновый мёд горьковато-смолистый, имеет выраженный хвойный аромат и тёмно-коричневый цвет с глубоким зелёным отливом. Стоит обратить внимание на то, что этот мёд не предназначен для употребления в качестве простого лакомства. Обусловлено это его концентрированным химическим составом. Народная медицина использует продукт на протяжении столетий для лечения заболеваний органов верхних дыхательных путей. И официальная медицина признаёт его эффективность при лечении ОРВИ, бронхита, трахеита, пневмонии, всех видов ангины. Употребление соснового мёда стимулирует эвакуацию мокроты из лёгких, подавляет патогенную микрофлору, облегчает кашель, снимает болезненные ощущения и отёчность. Причиной тому служат фитонциды, входящие в состав шишечек — они активны в отношении патогенных и болезнетворных микроорганизмов. В принципе, его можно без преувеличения относить к природным антибиотикам. Для активизации защитных сил организма мёд употребляют во время эпидемий гриппа.

Химический состав. Мёд из сосновых шишек славится своим химическим составом: в него входит множество микро- и макроэлементов, дубильных веществ, аминокислот и витаминов. Например, в 100 г содержится: железо — 0,9 мг; кобальт — 0,004 мг; кальций — 4 мг; фосфор — 1 мг; натрий — 16 мг; магний — 4 мг; калий — 18 мг; витамины B2 — 0,008 мг; K — 0,3 мг; B3 — 0,06 мг; B6 — 0,29-0,33 мг; аскорбиновая кислота — 28-32 мг; PP — 0,28-0,39 мг; A — 1 мг. Высокая концентрация флавоноидов способствует также нормализации в организме человека липидов и «вредного» холестерина. Продукт показан при диагностированных нарушениях обмена веществ, в нём хорошо выражены желчегонные и мочегонные свойства. Также сосновый мёд рекомендуется употреблять при железодефицитной анемии и ряде болезней крови, для укрепления иммунной системы. Мёд принимают несколько раз в день по две-три чайные ложки с травяным чаем из липы, душицы, мяты и других растений.

Противопоказания. При первом употреблении соснового мёда следует проверить реакцию организма на этот продукт: он может стать причиной развития аллергической реакции. Сосновый мёд с осторожностью стоит употреблять людям старше 60 лет. Не рекомендуется: во время беременности и в период лактации; при сахарном диабете; хронической патологии желудочно-кишечного тракта, почек и печени (в стадии обострения); пациентам с гепатитом и аллергиям. Детям употреблять сосновый мёд можно только после достижения 5-летнего возраста.

Секреты приготовления. Прежде чем варить сосновый мёд, нужно усвоить правила заготовки сырья. Если пренебречь ими, достичь пользы от продукта не удастся.

Участок леса, где произрастают хвойные, должен быть расположен вдали от проезжей части и промышленных объектов: сосна активно впитывает в себя вредные и отравляющие вещества и из грунта, и из воздуха. Не используют для сбора молодые, неокрепшие сосновые посадки.

Мария МОРОЗ

Собирать шишки следует только после цветения (это конец апреля — май). Срезают побеги и шишки нежно-зелёного окраса, на ощупь они должны быть мягкими (если шишки можно разрезать ножом, значит, они подойдут дляготовки), размер — не более 3-х см. КАТЕГОРИЧЕСКИ запрещается срезать центральный побег, из которого исходит точка роста.

Сосновая пыльца. Благодаря сосновой пыльце удаётся обогатить состав мёда из шишек. Оптимальное время для её сбора — первая половина мая. Пыльца сосредоточена на небольших соцветиях, визуально напоминает кукурузные початки. После сбора соцветий их отправляют на сушку в тёмное место с хорошей вентиляцией. В процессе сушки всю осыпавшуюся пыльцу собирают, хранят в бумажных пакетах.

В пыльце сосредоточена высокая концентрация биологически активных веществ. Для приготовления смеси потребуется 1 л мёда и 1 ст. л. пыльцы, компоненты тщательно перемешиваются, после чего настаиваются в тёмном прохладном месте. Принимать за полчаса до еды по 2 ч. л., желательно запивать тёплым молоком.



Кстати

»»» Ещё один полезный подарок от сосны — ванна с отваром иголок и шишек. Её считают лечебной процедурой, врачи советуют принимать при следующих заболеваниях: болезни дыхательной системы; кожные заболевания; заболевания костно-мышечной системы.

»»» Для избавления от бессонницы, стресса, повышенной утомляемости очень полезно купаться в хвойном настое перед сном. Специалисты рекомендуют приём сосновых ванн гиперактивным, часто болеющим детям.

»»» Для красоты кожи. Отвар из сосновых шишек может стать достойной заменой аптечным препаратам для очищения кожи и общего омолаживания. Приготовить его очень просто. Нужно залить шишки водой в пропорции 1:3, прокипятить 3-5 минут. Дальше варить не нужно, чтобы максимально сохранить витамины.



Сосновый мёд можно принимать несколько раз в день по две-три чайные ложки, лучше всего — с травяным чаем из липы, душицы, мяты и других растений

Приготовление варенья

Варят варенье только в эмалированных кастрюлях, разливают в чистые, стерильные сухие банки.

1. Собранные шишки промыть, сложить в кастрюлю и залить чистой холодной водой. На 1 кг шишек (можно 500 г шишек плюс 500 г молодых сосновых побегов) необходимо 3 л воды. Настаивать сутки. Некоторые шишки могут всплыть, но это не значит, что они испорчены.
2. Затем в этой же воде на медленном огне кипятим содержимое в течение 3-4 часов. Если образуется смолистая пена, её снимают. Постепенно жидкость приобретёт розовый оттенок.
3. Оставляем настаиваться на 10-12 часов. И только после этого добавляем сахар (из расчёта 1 кг на 1 л жидкости). Ставим на медленный огонь. В процессе готовки варенье перемешиваем.
4. Как только сироп приобретёт коричневый цвет и станет чуть более густым, варку можно заканчивать. Сироп должен легко выливаться из ложки, то есть важно не переварить его.
5. Сосновый мёд готов. Хранить его следует при комнатной температуре. Этот продукт никогда не кристаллизуется.

Шишки, проваренные в сиропе, тоже можно есть. Они получаются очень мягкими, сочными и напоминают конфеты. Полезно их жевать: они положительно воздействуют на дёсны и полость рта как бактерицидное и общеукрепляющее средство.



Наверное, не стоит много объяснять, почему именно этот цвет стал трендом. Яркого солнца ждали и природа, и люди: долгая серая осень-зима просто насаждала нам уныние и депрессию. А задорный жёлтый цвет, напротив, поднимает настроение и приносит ощущение настоящей ВЕСНЫ!

«Жёлтый одуванчик»

Самый модный цвет маникюра этой весной

Название «жёлтый одуванчик» и колор придумала ведущий мастер nail-art Essie Рита Ремарк. Цвет представляет собой идеальное сочетание солнечного пастельно-жёлтого оттенка с оранжевым подтоном.



Несмотря на то, что жёлтый цвет довольно яркий, его можно дополнять и украшать разными видами рисунка и аппликации. Актуальны цветочные варианты — цветы и весна всегда рядом!



Институт цвета Pantone также выделил для 2020 года оттенок, который можно назвать «одуванчиковым»: это жёлто-зелёный 13-0648 Green Sheen, — охарактеризовав его «дерзким, смелым и оптимистичным, вызовом обыденности и скуке». Такой маникюр определённо будет акцентом в образе и уж точно не останется без внимания окружающих.



Некоторые эксперты уже успели назвать маникюр «жёлтый одуванчик» антистрессовым: цвет действительно поднимает настроение, выглядит оригинально, свежо и очень эффектно! Это как глоток свежего воздуха после заезженных красных ногтей и французского маникюра.

Если вы выбираете скромный и лаконичный дизайн, то это или геометрия (тонкие линии и фигуры), или классическое покрытие (либо матовое). Любительницам спокойного, нейтрального маникюра стоит присмотреться к пастельной гамме: мягкий оттенок жёлтого цвета не слишком активный и не выделяется в деловом образе. Интересный выбор для повседневного маникюра — медовый цвет.

Что касается формы, то ярко-жёлтый и жёлто-оранжевый лучше смотреться на коротких ногтях: наилучший вариант — мягкий квадрат. Любительницам длинных ногтей стоит выбрать миндальную или овальную форму.

Мария МОРОЗ

В сезоне «Весна-лето-2020» жёлтый маникюр на пике популярности.





Патчи для глаз



Патчи для глаз рекомендуются женщинам от 25 до 55 лет: юным девушкам или пользоваться нет смысла из-за хороших ресурсов молодой кожи, а дамам после 55 – малоэффективно.

Скорость популярности такого бьюти-тренда, как патчи для глаз, растёт небывалыми темпами. С недавних пор это не просто палочка-выручалочка, которая должна быть в косметичке каждой женщины, а самое чудодейственное средство!

Собственно, тканевые патчи появились давно – это хорошо известные нашим бабушкам и прабабушкам примочки: кусочки льняной ткани, смоченные в отварах трав или молочных продуктах. А вот гидрогелевые были изобретены в начале 2000-х годов в Южной Корее. Как известно, корейцы славятся своей любовью к уходовой косметике и являются производителями и законодателями многих трендов в косметологии.

Ультрамодные маски были представлены на европейском рынке примерно в 2007 году. Название их взято из компьютерной терминологии, где «патчем» называют быструю коррекцию дефекта (процедура внесения изменений в файлы компьютера). Патчи для глаз тоже вносят изменения, только в состояние кожи, оздоравливая её. Устраняют синяки и тёмные круги под глазами, отёчность, убирают признаки усталости.

Женщины во всем мире полюбили патчи за их быстрый эффект: 15-20 минут – и взгляд снова становится свежим и отдохнувшим!

Патчи выглядят как небольшие дугообразные подушечки-пластыри из специального материала, покрытые плёнкой и насыщенные полезными веществами. Благодаря своей высокой концентрации различных витаминов и экстрактов растений они моментально питают, увлажняют кожу, а также разглаживают мелкие морщинки.

Разновидности патчей. Их существует немало. Тканевые появились первыми, но сегодня они наименее эффективные. Гидрогелевые – эти патчи более плотно прилегают к коже, обеспечивая быстрое проникновение активных веществ, они удобны в применении. Патчи из гиалуроновой кислоты – сухое активное вещество растворяется на поверхности кожи и впитывается, увлажняя и питая. Патчи-пластыри – идеальны при отёках, обеспечивают хороший дренаж. Патчи с микроиглами из минералов и других полезных веществ – прокалывая кожу, они растворяются в ней.

Наиболее распространены для домашнего ухода гидрогелевые патчи. Нужно помнить, что в составе патчей все вещества содержатся в большой концентрации, из-за чего могут возникнуть аллергические реакции. Поэтому рекомендуется сделать пробу, например, на предплечье.

Как патчи действуют на кожу? В первую очередь, это дренаж – снятие отёчности, тусклости кожи, разглаживание мелких морщин (но эффект не длительный); увлажнение; снятие следов усталости и напряжения. Тканевый или гелевый патч-«полумесяц»

пропитан различными полезными веществами. В течение 15-20 минут он отдаёт это всё коже, превращаясь сам в тоненькую плёночку. Таким образом, кожа получает порцию увлажнения и полезных веществ, что незамедлительно сказывается на её внешнем виде.

Немало и тех, кто недоволен патчами, однако косметологи объясняют это завышенными ожиданиями. Следы хронического недосыпания, бурных вечеринок не всегда сможет убрать даже скальпель хирурга. Патчи для глаз – удобный экспресс-уход за кожей (эффект быстрее, чем от использования крема), но не более того.

С какой частотой использовать? Сразу после появления частота применения патчей была не высокой: 2-3 раза в течение недели. Многие из современных масок имеют накопительный характер, поэтому при каждом применении существенно улучшают состояние кожи. Сегодня патчи пропитываются косметическим составом с высокой концентрацией активных веществ, который не уступает по насыщенности антивозрастным или увлажняющим сывороткам. Для восстановления и укрепления кожи используются масла, витамины и пантенол, для борьбы с морщинами – антиоксиданты, для повышения упругости кожи – пептиды, для успокоения и снятия раздражения – экстракты ромашки, алоэ и подорожника. Более дорогие пластыри – с плацентой, экстрактами растений, жемчужной пудрой и ретинолом, они направлены на комплексное оздоровление кожи.

Пудинг — традиционный английский десерт, изначально его готовили на водяной бане из молока, сахара, яиц и муки. Сегодня рецептов пудинга можно насчитать не одну сотню — в разных странах существуют свои особенности и секреты приготовления. Пудинг имеет много общего с запеканкой.



Английские десерты



Пудинг из манки с бананом

Ингредиенты: ❖ манная крупа — 80 г ❖ молоко — 600 мл ❖ банан — 1 шт. ❖ сахар по вкусу ❖ МОЖНО добавить фруктов, ягод или изюма, выйдет сносшибательный десерт.

Молоко довести до кипения. В кипящее молоко медленно, постоянно помешивая, всыпать манную крупу. Мешать до полной однородности. Затем снять с огня, как можно скорее разлить по формочкам, пока масса не загустела, и «утопить» в ней кусочки бананов и фруктов. Когда пудинг «схватится», его можно подавать к столу.

Творожный пудинг

Ингредиенты: ❖ творог 1% — 400 г ❖ яйца — 2 шт. ❖ сахар и ванилин по вкусу.

Ещё один десерт, которым многих из нас потчевали в детстве. Для приготовления лучше взять однородный пастообразный творожок. Зернистый творог протереть через сито или измельчить блендером. Белки яиц следует отделить от желтков, поставить в холод. Желтки добавить к творогу и тщательно перемешать, добавив сахар и ванилин. Охлаждённые белки взбить миксером до пышной пены, а затем осторожно, чтобы сохранить воздушность массы, вмешать пену к творогу. Быстро, пока масса не осела, разложить её по формочкам и отправить в разогретую до 200°C духовку на 15-20 минут.



Рисовый пудинг

Ингредиенты: ❖ рис круглый — 1 ст. ❖ молоко — 2 ст. ❖ яйца — 4 шт. ❖ яблоки — 3-4 шт.

Рисовый пудинг — ещё один «гость» из детства. Рис отварить на молоке, добавив немного сахара. Пока он остывает, взбить яйца с сахаром. Яблоки очистить, нарезать небольшими кусочками и выложить в форму. Туда же отправить рис и взбитые яйца, тщательно перемешать. Готовить в духовке 15-20 мин.

Тыквенный пудинг с лимоном

Ингредиенты: ❖ тыква (очищенная) — 300 г ❖ лимон — 1 шт. ❖ молоко — 500 мл ❖ крахмал — 3 ст. л. ❖ сахар по вкусу.

Отварить тыкву в молоке до готовности, добавить сахар и пюрировать блендером. В смесь добавить цедру с целого небольшого лимона и сок из его половинки, всыпать крахмал. Снова поставить смесь на медленный огонь и, непрерывно помешивая, томить до загустения. Затем разлить массу по формочкам и остудить.

Шоколадный пудинг

Ингредиенты: ❖ молоко — 250 мл ❖ какао-порошок — 25 г ❖ манка — 15 г ❖ сахар, ванилин по вкусу.

В кипящее молоко всыпать какао-порошок и размешать до полного растворения. Затем добавить ванилин и сахар, а после всыпать манку. Помешивая, на медленном огне проварить массу до загустения, а затем перелить в формочки или кремankи. Подавать пудинг можно с кусочками клубники или банана, орешками или листиками мяты.

Мясной пудинг

Ингредиенты: ❖ куриное филе — 500 г ❖ яйца — 3 шт. ❖ кабачок — ½ шт. ❖ соль, специи по вкусу.

Пудинг из куриной грудки точно порадует тех, кто устал разжевывать сухое вареное филе. Мясо необходимо перемолоть в блендере или мясорубке. Затем добавить к фаршу желтки, а белки на время убрать в холодильник. Половину кабачка (или можно картофель) натереть на средней тёрке и смешать с фаршем, туда же отправить соль и специи. Холодные белки взбить миксером до пышной пены и аккуратно вмешать в фарш. Выложить массу в форму (или формочки) и отправить на 30-40 мин. в разогретую до 200°C духовку.

Ола, Пальма де Майорка!



Первое впечатление об острове: жара +37°, народу в аэропорту тьма, плакаты с названиями отелей в руках встречающих. Мы (я, моя дочь и внучка) добираться будем сами. Менеджер отеля, с которым созвонились, заверил: «Ехать на такси 10 минут, стоит будет не более 15€». Выкатываем чемоданы на улицу.

Такси. Десяток машин выстроились в ряд, у места посадки световое табло «Оплата строго по счетчику!». Мужчина в оранжевом жилете распределяет пассажиров по машинам. Называем отель, он окидывает нас оценивающим взглядом и отправляет не к первой машине, а к... десятой.

Бритоголовый таксист с тату на бицепсах выхватывает сумки из наших рук. Не успеваю крикнуть, что там компьютер, как они шлепаются в багажник. В мгновение ока он садится за руль и спрашивает: «Куда?» — уже на ходу. Называем отель и просим включить счётчик. Таксист категоричен: «Ноу счётчик! Минимальный тариф 30€!»

Э, брат, не за тех нас принял! Были бы богаты, отдыхали бы на Мальдивах, хотя и здесь недёшево. «Шеф, мы

против двойного счётчика!» — возражаем мы. Таксист, не поворачивая головы, зло ругается по-испански и делает круг вокруг аэропорта. Нам не по себе! Предлагаем 20€, но потом соглашаемся и на 30... Однако испанская кровь горяча, таксист ругается всё громче и возвращает нас в аэропорт. Вышвыривает из багажника наши сумки и мгновенно скрывается за поворотом. Н-да...

Ярко пахнет морем и зноем. Выдохнув полной грудью, идём к той же остановке такси. Пытаемся уточнить у мужчины в оранжевом жилете: «Почему таксист сказал “ноу счётчик” и высадил нас здесь?» Он упорно не понимает по-немецки, по-английски, по-русски тем более... Но направляет нас к первой в очереди машине. Её водитель сразу включает счётчик, через 10 минут мы в отеле, и стоимость проезда 15€.

Шведский стол. Оказываясь, шведский стол может затмить даже море и нежный пляж! Паэлья с крупными кусочками морепродук-

тов, эскаливада, запеченная рыба, зажаренный на огне окорок, омары, пироги со сладкой дыней... Пироги с дыней — это знаменитое национальное блюдо. Туристы в аэропорту перед отлётом раскупают пироги на подарки. Такой сладкий сорт дынь выращивают только здесь.

Держу себя в руках, чтобы не уподобиться паре за соседним столиком, что выставили с десяток заполненных тарелок.



Валентина БЫСТРИМОВИЧ
Фото автора



Пляжи. Пляжи из тончайшего нежного песка бесплатные — они принадлежат муниципалитету. На них торгуют не пахлавой или креветками, а качественно выполненными подделками под бренды: сумки, барсетки, часы и т. д. Приобретать эти «бренды» запрещено законом. Если в аэропорту в багаже туриста найдут такой «бренд» — штраф обеспечен. Хотя если купленная сумка-«бренд» у вас в руке или часы-«бренд» на руке — всё ок.

Громадные кактусы и гиганты-фикусы отвлекают взгляд от мусора на улицах, и, в принципе, на него перестаешь обращать внимание. Туристы катаются по набережной на квадроциклах, велосипедах, в каретах и на рикшах. Мы решились прокатиться в карете, приветствуя народ улыбкой: 10 минут чувствовали себя королевами.

Тайванки на пляже предлагают массаж. Недорого — 10€. В китайском салоне массаж стоит 20€, в отеле — 45€.

Туризм. Экономика острова на 87% строится на туризме. Остальные 13% — маленькие предприятия и сельское хозяйство (бахчевые и семечковые). Майорка прежде всего знаменита производством жемчуга. В лавках на набережных торгуют украшениями из жемчуга, и там всегда есть покупательницы.

Население острова составляет около 860 тысяч человек, половина его проживает в городе Пальма. На зиму 50% отелей закрывается, вторая половина работает для пенсионеров, приезжающих по социальным программам. Медицина здесь как платная, так и бесплатная. Детские сады платные, а вот школы — нет. В подготовительный класс дети идут с 3-х лет. Пенсионный возраст для мужчин и женщин один — 67 лет. Пенсии от 2500 €. Иногда пенсия такая, как и заработная плата.



Развлечения. На любой вкус: начиная от полётов на воздушном шаре и заканчивая эротическими клубами. Готовьте денежку!

Мы покупаем экскурсию в пещеру Дракона, овеянную мифами и сказаниями. Ведь это так интересно — побывать в загадочных местах. Протяжённость пещеры 2,2 км и глубина 25 м. В пещере 6 подземных озёр, наибольшее — Мартель — протянулось на 177 м, и его глубина достигает 9 м. По дороге к пещере гид акцентирует внимание на городке Вальдемосса, утопающем в окружении оливковой рощи. Там когда-то провёл зиму Фредерик Шопен со своей спутницей Жорж Санд. Она в книге «Зима на Майорке» писала «о пышной растительности, непочтительном окружении и монахах». Как ни присматриваюсь, но пышной растительности нет: между селениями — сожжённая солнцем трава и печальные заброшенные дома-одиночки из песчаника с провалившимися крышами.

На острове нет рек, и пресная вода черпается из родниковых источников при помощи ветряков (их здесь называют «ромашками»). «Ромашки», в том числе и заброшенные, ржавые, сломанные, придают острову особый шарм. Питьевую воду в основном привозят с материка.

Островитяне гордятся тем, что здесь Шопен написал 30 прелюдий. Посещение Шопеном острова стало катализатором раскрутки туризма на Майорке — за вдохновением сюда потянулась богема.

В программу экскурсии входит также посещение фабрики жемчуга. Но нас привозят в магазин при фабрике — это и есть обещанная экскурсия. Само предприятие закрытое, жемчуг изготавливают по засекреченным технологиям, которые передаются сыну от отца. Ходим вдоль прилавков, рассматриваем украшения, пока нас убеждают, что самые дешёвые изделия из жемчуга только здесь...

К пещере подъехали под вечер. Стоим в очереди — туристов запускают группами примерно по 500 человек. Ну что за чудеса творит природа! Сталактиты и сталагмиты за века выросли выше нас, приняли причудливые формы. Кто-то видит их как колонны дворцов, кто-то — как крылья, а кто-то — как уши слона. Коричне-

во-жёлтая подсветка даёт ощущение притаившегося огня. Можно очень даже представить, что это дыхание дремлющего дракона.

У входа было предупреждение: «Руками не трогать, не ломать и не лизать!» Но многие сталактиты отломаны. Впереди идущий турист лизнул одну из каменных сосулек. Спрашиваю: «Как?» Отвечает: «Солёная». Спускаемся по наклонной дорожке 1200 м — в ущелье с озером. Тут бы постоять и прочувствовать дух подземелья, но люди идут сплошным потоком.

В конце пути — большая пещера. Восходящий под углом пол заставлен сиденьями: это концертный зал. Мы с трудом нашли свободные места. Вместо сцены — подземное озеро. Гаснет свет, из-за выступа скалы выплывают три сияющих огнями лодки, на которых сидят музыканты. Чудесная акустика подхватывает звук. Наверное, это божественно романтично — слушать музыку великого Фредерика Шопена в таком невероятно красивом месте. Но... плачут младенцы, кашляют и шепчутся взрослые туристы. Странные чувства.

После экскурсии остаётся чувство конвейера: всё быстро, накатанно, схематично. Возможно, в пещере и был гид, но мы его не увидели и не услышали. Но даже такое соприкосновение с красотой подземелья радует.



Прощальный бал. Сегодня в отеле запланирован вечер испанского танца, а завтра мы улетаем. Каждый вечер в отеле есть спектакли или концерты. Мы сидим за столиком у сцены. Дневная жара понемногу спадает, над морем догорает закат. От ласкового ветерка и звуков скрипки тает душа.

И тут танцевальная пара в национальных костюмах начинает танец!словно птица щёлкает клювом и заывает самца, щёлкает пальцами и кружит по сцене испанка в страстном танце. Эпатажный мужчина выбивает чечётку и выделяет энергичные па. Они настолько отделились танцу, что их энергия горячит даже кровь зрителей. Публика ликует! Молодцы испанцы. И девушки-скрипачки тоже играют вдохновенно. Концерт заканчивается бурей аплодисментов. Ведущий приглашает артистов на сцену, представляя их публике: «Мария Иванова, Наталья Старовойтова, Ольга Жданова...» Таланты! Так вжиться в образ!

В аэропорт нас везёт доброжелательная женщина-таксист. Семь дней отдыха на острове — это немного, но нежный пляж и ласковое море — это прекрасно!





Таліна Тшонік

Дзве шыпшыны

Белая

Мікола не ведаў, як сказаць Ядзвісі, што кахае яе. Пайшоў у лес, выкапаў шыпшыну і пасадзіў каля дома Ядзвісі.

Ядзвіся не ведала, як сказаць Міколу, што таксама кахае яго. Пачала паліваць і палоць шыпшыну.

Увосень уся вёска гуляла на вяселлі Міколы і Ядзвісі. Доўгія вясельныя сталы паставілі на двары, побач з шыпшынай. А калі вясельныя сталы знеслі, Мікола ўкапаў у зямлю звычайны стол і атачыў яго лаўкамі. Праз год, калі ў сям'і нарадзіўся першынец, Ядзвіся палюбіла люляць сына, седзячы на адной з гэтых лавачак пад шыпшынай.

Жылі маладыя муж і жонка дружна, суладна. Праўда, здаралася, гарачая Ядзвіся вострым словам крыўдзіла Міколу. Ніколі не агрызаўся Мікола, выходзіў на двор, садзіўся пад шыпшынай і тужліва ўзіраўся ў яе густыя галіны. І тады шыпшына клапатліва шаптала яму:

– Не тужы, Мікола! Не крадзі сам у сябе гадзін шчасця суладнага жыцця. Зрэж колькі маіх галін, багацей за ўсё ўсыпаных белымі, як косы тваёй Ядзвісі, кветкамі, аднясі ёй.

І Мікола выцягваў з кішэні сцізорык, беражліва зразаў колькі галін з белымі кветкамі, ставіў у збанок на падаконні ў пакоі, дзе прыбіралася, або шыла, або гатавала ежу Ядзвіся.

Здаралася і такое, што Ядзвіся злавалася на, як ёй падавалася, незадаволеная маўчанне Міколы. Раздражнёна зрывала яна з сябе фартух, кідала яго на падлогу, выбягала на двор і са слязмі на вачах садзілася

пад шыпшыну. І тады шыпшына памацярынску сучышала яе:

– Не плач, Ядзвіся! Не крадзі сама ў сябе гадзін шчасця суладнага жыцця. Сарві добрую жменю маіх ягад, завары смачны напой, пачастуй Міколу.

І Ядзвіся зрывала добрую жменю ягад шыпшыны, заварвала смачны напой, напякала блінцоў і запрашала да стала Міколу.

За першым сынкам з'явіўся ў сям'і другі, а за другім – яшчэ і дзве дачушкі. Дружна і суладна жыла сям'я Міколы і Ядзвісі. Але надыйшоў час, які бязлітасна ўдарыў па іх шчасці. Міколу забралі на вайну.

Ядзвіся засталася з дзеткамі ў хаце адна. А неўзабаве па вёсцы разнеслася жудасная вестка: ідуць карнікі паліць вёску. Прыбегла Ядзвіся дадому, а ў хату ўвайсці няма сіл – куды ж яна ў восеньскую непагадзь з малымі дзецьмі? Села, знямоглая, пад шыпшынай. Спакойна і сурова шапаціць шыпшына:

– Расседжвацца табе няма часу. Збірай дзяцей і кіруйце праз балота ў лес. Ідзіце, не збочваючы, да паляны з чырвонай шыпшынай на ўскрайку. Там сама сразумееш, што рабіць.

Імгненна супакоілася Ядзвіся. Зрабіла ўсё дакладна так, як загадала верная дарадчыца.

Чырвоная

Мат ваенных дарог прайшоў пехацінец Мікола. Быў паранены, ляжаў у шпіталі, атрымаў ордэн. А як скончылася вайна, заспяшаўся ў сваю вёску, да жонкі, да дзетак. Прыехаў – а замест вёскі адны асмаленыя коміны тырчаць. Ледзь дабрыў да месца, дзе стаяла яго хата.

Таксама асмаленыя коміны ды чорныя, без лісця, ствалы дрэў і галіны кустоў. Ужо сабраўся сыходзіць, як акурат там, дзе калісь буяла пасаджаная ім шыпшына, паміж асмаленых чорных галін заўважыў невысокія, але дужыя зялёныя парасткі.

– Я гэта, я, твая шыпшына, – нязвычайна звонка прагулі парасткі. – Не так і лёгка нават такому жудаснаму пажару, які ліхадзейнічаў тут, знішчыць мае доўгія карані!

– Мо, ты ведаеш і тое, што здарылася з маёй сям'ёй? – баючыся адказу, спытаў Мікола.

– Ведаю, вядома, – адказала шыпшына. – Даведаешся і ты, калі скіруешся праз балота ў лес і дойдзеш, не збочваючы, да паляны з чырвонай шыпшынай на ўскрайку.

Не пайшоў – пабег Мікола. Яшчэ да вечару дабег да той самай паляны. Сонца толькі пачало заходзіць. Нібыта палала ў яго апошніх промнях чырвоная шыпшына. Павольна наблізіўся да раскідзістага куста Мікола і ўбачыў за ім вузкі ўваход у зямлянку. Спусціўся па хісткіх прыступках і знайшоў там усю сваю сям'ю. Усіх чатырох дзетак праз усе нягоды ваеннага ліхалецця зберагла Ядзвіся!

Ох, як спяшаўся Мікола адбудаваць новую хату! І да зімы адбудаваў. Перавёз з зямлянкі Ядзвісю з дзецьмі. А перад пераездам выкапаў парастак чырвонай шыпшыны. Пасадзіў яго на сваім двары побач з белай.



Казкі для сяброў = Сказки для друзей = Contes pour les amis.
Мінск. Выдавецкі дом «Звязда», 2020.

У выданне для дзяцей на трох мовах – беларускай, рускай і французскай (на французскую тэксты перакладзены Жанам Гараньёнам) – увайшлі казачныя гісторыі беларускіх пісьмennisкаў. І яшчэ адным адметная кніга: яе праілюстравалі мінскія школьнікі і студэнты – будучыя педагогі. Як сказана ў анатацыі, «Казкі для сяброў» не толькі пазнаёмяць з літаратурнай творчасцю беларускіх аўтараў, але і падкажуць тэмы для абмеркавання, дапамогуць у вывучэнні беларускай, рускай і французскай моў. Маленькія і дарослыя чытачы трох краін даведаюцца пра клопаты вавёркi, якая атрымала ў лясной школе заданне напісаць сачыненне, паспачуваюць акварэлькам у неахайнага хлопчыка Андрэйкі, зацікавяцца парадамі, што дае напярэдадні 1 верасня мама Сонейка сваім дзеткам-праменьчыкам. Гісторыя пра вандроўку Антоніка на лятаючым крэсле, якое ператварылася ў паветраны карабель і дасягнула Венеры, спадабаецца хлопчыкам і дзяўчаткам, што цікавяцца касмічнымі прыгодамі. Хтосьці з задавальненнем прачытае пра дзвюх сястрычак – Чырвоную і Белую Канюшынак, якім дапамагла сустрэцца дзяўчынка Насцейка, пра аматарку спяваць Людзіцу – гучанне яе дзівоснага голасу прыносіць слухачам радасць. Гісторыі пра тое, што атрымалася з «вайны» Мышкі з Жабкай і чаму Зайка больш не будзе грызці кару маладых яблынь, таксама знойдуць сваіх прыхільнікаў. Дзякуючы выданню дзеці ў Францыі і Расіі даведаюцца больш пра нашу краіну і пра яе жыхароў – сваіх аднагодак.



Мишель УЭЛЬБЕК. Серотонин. Москва, Corpus, 2019.

Пісателя Мишеля Уэльбека не зря называют самым жёстким критиком современной западной цивилизации. Новый роман знаменитого француза разворачивает перед нами личную жизненную катастрофу 46-летнего героя, одинокого и неприкаянного, погружённого в ад глубокой депрессии, на фоне реалий сегодняшней Европы. Флоран Клод Лабруст занимает престижную должность в министерстве сельского хозяйства Франции; предсказуемо проблемы фермеров, пострадавших от политики правительства, оказываются в центре повествования. Чаюния и разбитые иллюзии сельских производителей-одиночек воплощает одноклассник Лабруста по альма-матер – дворянин-крестьянин Эмерик. «Бунт жёлтых жилетов», а теперь ещё и «тракторный марш» фермеров, недовольных политикой правительства Германии в области сельского хозяйства, свидетельствуют, по мнению некоторых критиков, о провидческой силе Уэльбека.

Роман даёт возможность разных прочтений. Некоторые видят в нём отражение краха политики евроинтеграции, другие – приговор консьюмеризму и гедонизму, тому самому утонченному потребительству, которое для многих наших соседей по постсоветскому пространству сделалось идолом, а средоточие его, Париж, – новой Меккой. Несчастный, во всех смыслах лишённый потенции герой «Серотонина» совершает своеобразное путешествие во времени, задумав встретиться со всеми, с кем его в молодости связывали узы дружбы и любви. Он разъезжает по Франции, попутно отпуская шпильки в адрес того, что его раздражает, а это почти всё – от творений отдельных литераторов до отелей для некурящих. Временами герой совершает поступки настолько неадекватные, что кажется, слышишь хор читателей, привычно возмущённых неполиткорректностью автора. Словно капризный ребёнок, Флоран Клод требует любви, но панически боится ответственности. Его отношение к женщинам откровенно потребительское – однако из-под маски циника и скептика выглядывает растерянный, инфантильный, сентиментальный и лишённый опоры невротик, осознавший бессмысленность жизни и смерти. Ведомство Эроса больше над ним не властно – впереди сумрачные владения Танатоса.

Алена БРАВА.





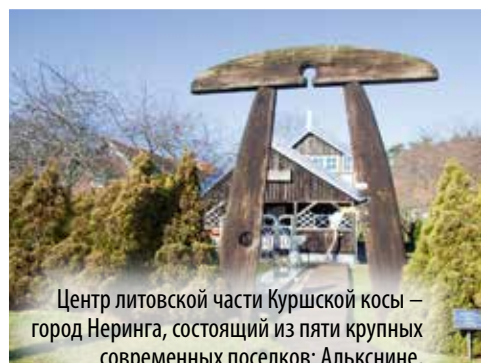
Куршская коса — это песчаный полуостров длиной 98 км (литовская часть — 52 км), шириной от 400 м до 3 км. Вершина полуострова на севере, у г. Клайпеда, узким проливом отделена от материка, а основание у г. Зеленоградска, упирается в Самбийский полуостров. По своим габаритам, протяжённости и высотным отметкам дюн, по красоте ландшафтов, богатству флоры и фауны, Куршская коса среди подобных образований в Европе не имеет аналогов. В 2000 году она внесена в список Всемирного наследия ЮНЕСКО.

МОРЕ, ДЮНЫ И ПТИЧЬИ ГОЛОСА

всё это

Куршская коса

Куршская коса — поистине уникальный уголок планеты Земля. Узкой полосой разделяет она солёное Балтийское море и пресноводный Куршский залив. Только на Куршской косе можно в один день увидеть песчаные пустыни и луга, покрытые мхом и лишайником, сырые ольшанники и сухие сосновые боры, подвижные и закреплённые дюны, песчаные пляжи, протянувшиеся на десятки километров, морские, заливные и озёрные берега, рыбацкие поселки.



Центр литовской части Куршской косы — город Неринга, состоящий из пяти крупных современных поселков: Алькснине, Юодкранте, Пярвалка, Прейла и Нида.



Татьяна МАЛЬКО
Фото автора



Вид из окна виллы немецкого писателя Томаса Манна. Обретя Нобелевскую премию, он, долго не откладывая, в 1930 г. купил делянку земли, на которой и возвёл дом своей мечты.

Впервые писатель побывал в Ниде в конце лета 1929 вместе с родными ему людьми. Тогда же решил, что здесь он поселится среди фантастической красоты местной природы. Согласно проекту Г. Рейссманна и был сооружён дом на горе, который напоминал рыбацкое жилище. Сейчас там располагается «Дом-музей Томаса Манна».

Колония цаплей и бакланов возле Юодкранте.
Это одна из самых больших колоний во всей Европе.



Скульптурная композиция-скамья «В память о французских воинах, которые внесли свой вклад в формирование ландшафта Куршской косы». Речь о франко-прусской войне 1870–1871 года и военнопленных, которые высаживали деревья на Куршской косе и помогли остановить пески.



Солнечные часы — календарь.
Построены в 1995 г. на дюне Парниджио (высота 52 м). Место было выбрано не случайно, Куршская коса — единственное место в Литве, где солнце заходит и восходит от поверхности воды. В 1999 г. во время урагана часть обелиска откололась. В настоящее время Солнечные часы отреставрированы.



ВАШ ГАРАСКОП ТРАВЕНЬ

Авен

21 сакавіка – 20 красавіка

Гараскоп на травень абячае вам паліпшэнне фінансавага і сацыяльнага становішча. Тых, хто актыўна развівае свой бізнес, чакаюць поспех і росквіт. Беражыце нервы і пры стрэсавых сітуацыях вызваляйцеся ад дрэнных думак. З-за адсутнасці правільнага адпачынку высокая верагоднасць паслаблення імунітэту і абстраэння хранічных захворванняў. Травень — выдатны час для ўнутранай працы.

Цялец

21 красавіка – 21 мая

Вы нарэшце асмеліцеся зірнуць праўдзе ў вочы і ўбачыць свет вакол такім, які ён ёсць. Вы даведаецеся, хто сапраўдны сябар, а хто пераследваў сваю выгаду ад зносін з вамі. Паглядзіце на ўсё, што адбываецца, з уласцівай вам неперадзятасцю і пераканайцеся, што жыццё складваецца цалкам удала. У асабістым жыцці вы спазнаеце рамантыку, а станючыя эмоцыі накрываюць з галавой. Не бойцеся праўляць пачуцці.

Блізняты

22 мая – 21 чэрвеня

У гэтым месяцы вы больш увагі будзеце надаваць сферы прыгажосці і мастацтва, таму людзі вакол пацягнуцца да вас. Але паводзьце сябе асцярожна: вы любіце казаць у вочы малапрыемныя рэчы. У траўні зоркі рэкамендуюць уціхамірыць сябе, гэта наблізіць вас да дасягнення пастаўленай мэты. Не бойцеся пераглядаць свае планы. Каб месяц склаўся ўдала, не выстаўляйце завышаных патрабаванняў сваёй другой палове.

Рак

22 чэрвеня – 22 ліпеня

У траўні мінулае стане мацней займаць ваш розум. Вы захочаце ўбачыць тых, на каго даўно не звярталі ўвагі. Адна такая сустрэча стане лёсавызначальнай. Ракі здолеюць перамагчы сябе і дараваць камусьці даўнія крыўды. У гэтым месяцы вы будзеце імкнуцца да самаўдасканалення і змены сітуацыі вакол. Чым актыўней вы будзеце сябе паводзіць, тым больш шанцаў, што вы заваюеце новыя вершыні.

Леў

23 ліпеня – 23 жніўня

Львы ўмацуюць свае сувязі з сябрамі на фоне жадання рэалізаваць цікавыя ідэі. Вашы стасункі з сям'ёй і партнёрам таксама стануць мацней. У працоўных адносінах насыражана стаўцеся да таго, што вам прапануюць дзелавыя партнёры і калегі. Не верце ўсяму, што чуеце. Таксама ў гэты перыяд непажадана пачынаць нешта новае, лепш адкарэктаваць старое. Зоркі перасцерагаюць вас ад удзелу ў авантюрах, праўляйце стрыманасць.

Дзева

24 жніўня – 23 верасня

У гэты перыяд трэба давацца толькі сабе і сваёй інтуіцыі. У ворагаў не атрымаецца нашкодзіць вам. Дзякуючы самакрытыцы і патрабавальнасці да сябе вы будзеце хутка развівацца і дасягнеце пэўных дзелавых і сацыяльных вышын. Ды і асабістае жыццё будзе кіпець: прыйшла пара зрабіць выбар паміж мінулым і будучыняй. У траўні вы будзеце адчуваць, што вас кахаюць, і ведаць, што блізкія падтрымаюць вас у любых сітуацыях.

Шалі

24 верасня – 23 кастрычніка

Вам трэба траціць менш, чым зарабляеце. У гэтым месяцы многія забудуць пра гэтую відавочную ісціну. У траўні вы не раз сутыкнецеся з нейкім выбарам. Дзейнічайце розумам, а не сэрцам, інакш нажывеце праблем. Новыя ўражанні навучаць адпускаць непрыемнасці. Ёсць верагоднасць узнікнення праблем з пячонкай, парушэннем псіхічнага здароўя. У стасунках не спрачайцеся з партнёрам, а заручыцеся яго падтрымкай.

Скарпіён

24 кастрычніка – 22 лістапада

Вы наладзіце ўсе пытанні ў справах сардэчных. Людзі, чыё сэрца вольнае, адважацца на раман з добрым знаёмым. Некаторым Скарпіёнам надакучаць сямейнае жыццё і адносіны. Але інтрыжка можа дрэнна адгукнуцца. Ёсць верагоднасць, што з-за кароткачасовага рамана вы страціце аўтарытэт у вачах блізкіх і родных людзей. У гэтым месяцы вы будзеце мець нейкі містычны ўплыў на навакольных і карыстацца ім для таго, каб вырашаць свае справы.

Стралец

23 лістапада – 21 снежня

Вы можаце пазбавіцца душэўнага спакою з-за адносін са старэйшымі членамі сям'і. Самы час паказаць сілу волі і цвёрдасць духу, не ісці на повадзе ў іншых. Не шукайце пацверджання сваёй значнасці ў чужых вачах. У многіх травень будзе асацыявацца з перыядам плённай працы. Добры час для таго, каб узяцца за складаную справу і прадэманстраваць сябе з добрага боку перад кіраўніцтвам. У стасунках будучы панаваць спакой і гармонія.

Казярог

22 снежня – 20 студзеня

Вас чакае кар'ерны ўзлёт. Але не расслабляйцеся. Спробы хітрыц і ісці на галовах у траўні багатыя непрыемнымі наступствамі. Зоркі паграбуюць, каб усё было па правілах і па законе. Правярайце любую інфармацыю. У асабістым жыцці вы можаце адчуць, што партнёр аддаляецца ад вас. Магчыма, праблема не ў ім, а ў вашым засяроджанні на асабістых патрэбах. Калі не зробіце правільныя высновы, то рызыкуеце застацца ў адзіноце.

Вадаліў

21 студзеня – 18 лютага

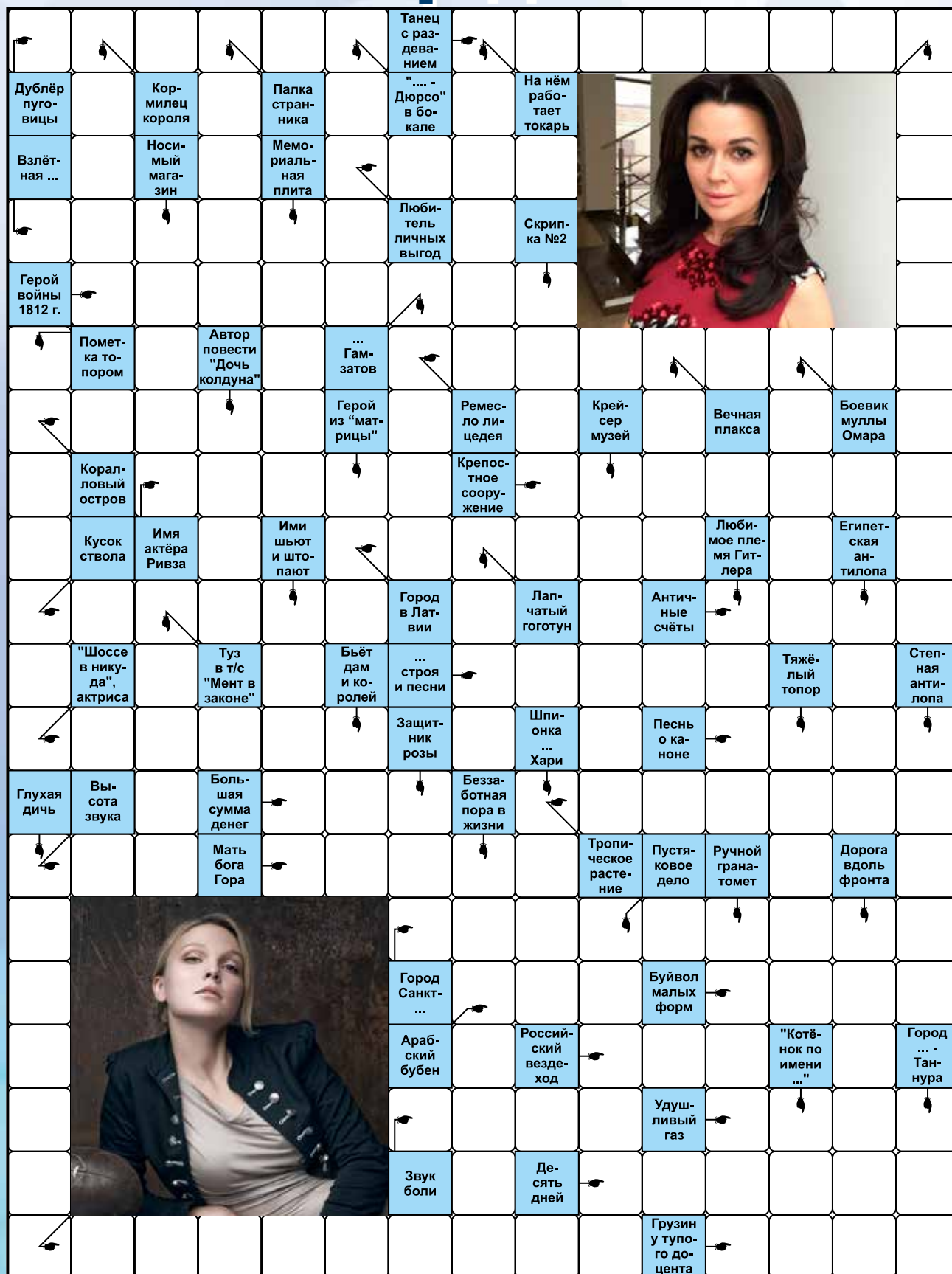
Рыхтуйцеся да сумневаў, якія пазбавяць вас спакою. Магчыма атрымаеце крытыку ад калегі кіраўніцтва. Ёсць верагоднасць страт, краху новых спраў, праектаў, пачынанняў, дрэнных стасункаў з партнёрам. Калі вам патрэбна дапамога любога роду, у траўні яна прыйдзе. Не хвалойцеся, што станеце абавязанымі тым, хто вас акаляе. Яны будуць рады дапамагчы. Зоркі абячаюць, што здароўю ў гэтым месяцы нічога пагражаць не будзе.

Рыбы

19 лютага – 20 сакавіка

У вашым жыцці будуць з'яўляцца новыя людзі, якія не змогуць выстаць перад вачэй шчодрасцю, жыццярадасцю і прадпрымальнасцю. Вы пазнаёміцеся з асобамі, якія сыграюць важную ролю ў вашым жыцці. Ёсць верагоднасць, што калега па працы затаіў на вас крыўду. Старайцеся захоўваць пільнасць, не распаўядайце пра свае праблемы, няўпэўненасць у сабе, уласных ведах, кваліфікацыі, кампетэнцыі.

Сканворд



 ■ АЛЕСЯ

Запрашаем вас
аформіць падпіску
на 3 квартал
2020 года!

«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.



zviazda.by/be/edition/alesya.by



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



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



Калаж Таццяны Малько

Падпісныя індэксы:

74995

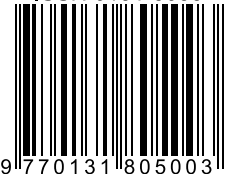
для індывідуальных
падпісчыкаў

749952

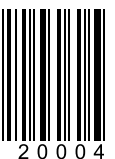
для ведамасных
падпісчыкаў

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

ISSN 0131-8055



9 770131 805003



2 0004