

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

№ 6 ■ 2021



ЕЛЕНА ЗОЛОВА:

**«УБЕЖДАЮСЬ ВСЯКИЙ РАЗ:
МЫСЛИ МАТЕРИАЛЬНЫ»**

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

12+



ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

ПРИГЛАШАЕМ ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ
на 2-Е ПОЛУГОДИЕ 2021 года
НА ЖЕНСКИЙ ЖУРНАЛ «АЛЕСЯ»

Всегда работаем для своих читателей!!!
С учётом пожеланий и интересов подписчиков:

- » Введены ЛЬГОТНЫЕ ТАРИФЫ на подписку — индивидуальный для педагогов и ведомственный для учреждений культуры и образования.
- » Изменён дизайн журнала.
- » Увеличен объём тематического блока по вопросам моды, красоты, здорового образа жизни.
- » Ежемесячно выходит литературная рубрика «Крылы» — творчество наших читателей.

Журнал «АЛЕСЯ» по-прежнему будет радовать вас интересной и полезной информацией.

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

- 74995 — индивидуальный;
- 75095 — индивидуальный льготный для учителей;
- 749952 — ведомственный;
- 75094 — ведомственный льготный для учреждений министерств культуры и образования.

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА НА 2-Е ПОЛУГОДИЕ 2021 ГОДА

Индивидуальная подписка:

- 1 месяц — 6,90 руб.
- 3 месяца — 20,70 руб.
- 6 месяцев — 41,40 руб.

Индивидуальная подписка по льготному индексу:

- 1 месяц — 5,60 руб.
- 3 месяца — 16,80 руб.
- 6 месяцев — 33,60 руб.

Ведомственная подписка:

- 1 месяц — 12,80 руб.
- 3 месяца — 38,40 руб.
- 6 месяцев — 76,80 руб.

Ведомственная подписка по льготному индексу:

- 1 месяц — 10,20 руб.
- 3 месяца — 30,60 руб.
- 6 месяцев — 61,20 руб.

ПОДПИСКА ПРОВОДИТСЯ до 27 июня 2021 года

Подписку можно оформить:

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

Также возможно оформить подписку, не выходя из дома или офиса, через сервис «Интернет-подписка» на сайте РУП «Белпочта» (www.belpost.by).

РАБОТНИЦА І СЯЛЯНКА ВЫДАЕЦЦА З ЛІСТАПАДА 1924 г.

ШТОМЕСЯЧНЫ ГРАМАДСКА-ПАЛІТЫЧНЫ
ІЛІТАТУРНА-МАСТАЦКІ ЧАСОПІС (ДЛЯ ЖАНЧЫН)

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

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

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

ВЫДАВЕЦ:
Рэдакцыйна-выдавецкая ўстанова
"Выдавецкі дом "Звязда"

Дырэктар – галоўны рэдактар
Аляксандр Мікалаевіч КАРЛЮКЕВІЧ
Шэф-рэдактар
Ларыса Паўлаўна РАКОЎСКАЯ

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

Паштовы адрас: вул. Б. Хмяльніцкага, 10а,
220013, г. Мінск, Рэспубліка Беларусь.
e-mail: alesya@zviazda.by

Сайт: zviazda.by/be/edition/alesya.by
Тэл.: 8 (017) 287-16-29, 287-17-59, 287-17-35

Падпісныя індэксы:
індывідуальны – 74995
індывідуальны льготны – 75095
ведамасны – 749952
ведамасны льготны – 75094

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

Стыльрэдактар Н. СВЯТЛОВА

Падпісана да друку 01.06.2021 г.

Фармат 60x84/8.

Гарнітура "Georgia".

Афсетны друк.

Ум. друк. арк. 5,58.

Ул.-выд. арк. 7,56.

Тыраж 1104 экз. Зак. №

На вокладцы: салістка беларускай

оперы Алена ЗОЛАВА.

Фота: Міхаіл НЕСЦЕРАЎ М&Н Алена КУСТАВА.

Мастацкая апрацоўка фота: Наталля

БАГРАЦОВА.

Аўтары апублікаваных матэрыялаў нясуць

адказнасць за падбор і дакладнасць фактаў.

Матэрыялы, пазначаныя гэтым значком @,

носяць рэкламны характар.

Адказнасць за змест рэкламы нясуць

рэкламадаўцы.

Рэспубліканскае ўнітарнае прадпрыемства

"БудМедыяПраект",

ЛП № 02330/71 ад 23.01.2014 г.

вул. В. Харужай, 13/61, 220123, г. Мінск,

Рэспубліка Беларусь.

© Міністэрства інфармацыі
Рэспублікі Беларусь, 2021

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

ЧЫТАЙЦЕ

ПЕРСОНА

Елена ЗОЛОВА:

«Петь для меня так же естественно,
как и говорить» 2

ГОСТЬ РЕДАКЦИИ

Ирина ВОЗНЯЧУК.

Обыкновенное чудо 8

Екатерина ВОРОБЬЁВА.

Искусство преображения 12

МАЯ БЕЛАРУСЬ

Палескія зубры 15

КУЛЬТУРА

Счастье обязательно придёт! 18

КРЫЛЫ

ПСИХОЛОГИЯ

Сигнал о неблагополучии 22

ВОПРОС ЮРИСТУ

Родительский дом 26

СПАДЧЫНА

Ларыса МЯТЛЕЎСКАЯ.

Маслам кашы не сапсаваць 30

СТИЛЬ

Секреты красивых волос 32

Платье с джинсами 35

Вечно модная водолазка 36

МОДА

Собираем пляжный образ 38

ЗДОРОВЬЕ

Как противостоять стрессам 42

ЖЕНСКАЯ ИСТОРИЯ

Валентина БЫСТРИМОВИЧ.

Копейка за иконой 46



2



8



12



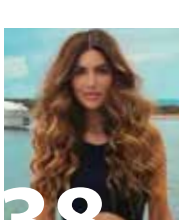
22



32



36



38

A portrait of a woman with long, wavy brown hair and blue eyes, wearing a white button-down shirt. She is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a plain, light gray.

ЕЛЕНА ЗОЛОВА:

**«ПЕТЬ ДЛЯ МЕНЯ
ТАК ЖЕ ЕСТЕСТВЕННО,
КАК И ГОВОРИТЬ»**

Она не представляет своего утра без аромата кофе. Любит бег и езду на велосипеде. Она — то исключение, которое подтверждает правило, что дружба между мужчиной и женщиной всё-таки существует.

Её дедушек называли богатырями — рост под 2 метра. А она хрупкая и миниатюрная. Хотя диеты — совсем не про неё. Она искренне признаётся в том, что работа в её жизни значит практически всё. При этом она прекрасная мама взрослой дочери. И любимая жена.

Сейчас она готовится к премьере — партии Надежды Яновской в опере В. Солтана «Дикая охота короля Стаха». Наша героиня — человек-солнце, оперная певица Елена ЗОЛОВА.

— Я с детства была погружена в творческую атмосферу. Этому способствовала, безусловно, земля, на которой я выросла, — Восточная Украина, мамина родина. В посёлок около Луганска, где располагался наш дом, постоянно приезжали цыгане, а это костры, кибитки, песни, танцы и... бабушкины страхи, что меня могут украсть. Поэтому мне было строго-настрого запрещено приближаться к этому миру, который меня очень манил. Притягивал ореол тайны, что окружал цыган. Если меня в то время спрашивали, кем я хочу быть, когда вырасту, отвечала: «Цыганкой». Для меня это было синонимом слова «артист».

С 3 лет я устраивала представления для бабушки и мамы: создавала из табуреток сцену, выходила и пела. Первую песню — «Катюша» — выучила в 2 годика. Вечерами, после работы, наши соседи собирались вместе — с гитарами, гармошками. Щёлкали семечки, пели и танцевали. Моим коронным номером была песня «Крутится, вертится шар голубой...». В детском саду также свой актёрский потенциал не скрывала, все Лисички и Снежинки были моими. А уже в школу я пошла в Беларуси, когда вернулись с мамой на родину папы — в Гродненскую область, город Сморгонь.

— Музыкальную школу у меня так и не получилось окончить. Я хотела играть только на фортепиано, но у нашей семьи не было достаточно средств, чтобы приобрести такой дорогой

инструмент. А флейта или баян меня не очень привлекали тогда.

Но я училась в школе с музыкальным уклоном, где мне посчастливилось встретиться с чутким преподавателем Любовью Петровной Лобань. Можно сказать, она и направила меня в музыку. Я солировала в хоре и в вокальном ансамбле, получала азы сольфеджио, а на переменах между уроками бежала в актовый зал, где стояло пианино. И я на слух подбирала на нём самые разные мелодии. Потом, уже в Минске, в Академии музыки, замечательный дирижёр Лев Поликарпович Лях говорил: уши — твоё счастье и твой талант.

После 9 класса я увлеклась эстрадным пением, исполняла репертуар Ирины Аллегровой и Анжелики Варум на самых разных конкурсах, получала награды и грамоты. «Ты загубишь голос!» — ужасалась Любовь Петровна. И убедила меня после 11 класса поступать в музучилище в Молодечно. Но туда я благополучно не прошла. Мой громкий плач слышал в тот день не только весь подъезд, но, кажется, весь двор.

Чтобы иметь возможность посещать подготовительные занятия с преподавателями в музучилище, поступила в ПТУ на фрезеровщика. Мальчишки выпиливали для меня все необходимые материалы, а я подметала стружку. Так проходила моя учёба.

А на следующий год я поступила в музучилище сразу на 2-й курс! Но учиться было невероятно сложно: в первом семестре по предмету «Музыкальная литература» получила «двойку». Вы не представляете, как это ударило по самолюбию! И с 6 утра я уже сидела в вокальном классе, а как только открывалась библиотека-фонотека — бежала туда. Надевала наушники и слушала музыку, постоянно. Быть в хвосте не позволял характер: я должна была быть лучшей, первой. В итоге — заслуженная «пятёрка».

В этом сезоне Елена примерила на себя образ Мими из оперы «Богема» Дж. Пуччини. Фото: Михаил Гридасов.



Именно тогда, когда я была погружена в звуки музыки невероятной красоты, осознала: хочу заниматься оперным пением. Понимала, что это непросто, но трудности меня и привлекали. Каждый шагочек вперёд словно окрылял. Желание найти себя на эстраде пропало. Только опера!

Убеждаюсь всякий раз: *мысли материальны*. Студенткой БГАМ, каждый раз проходя мимо театра, повторяла про себя: я буду работать здесь, в Большом.

— Думала, что следующим моим шагом будет Москва. Решила, что буду поступать в консерваторию им. П. И. Чайковского. Села на поезд и поехала. Это был мой первый приезд в Москву. К заветному учебному заведению я шла через весь город от вокзала пешком. Пришла и просто сказала на вахте: «Мне надо прослушаться. К кому идти?»... Так попала к Кларе Григорьевне Кадинской. Она вынесла вердикт: надо приехать с другой программой, и уже не к ней. «Я заведу тебя к преподавателю, у которого будешь учиться», — пообещала Клара Григорьевна.

Окрылённая, поехала я домой. Но следующего раза не произошло: я узнала, что у меня будет ребёнок, доченька. С мужем мы познакомились на вокзале в Молодечно, я ехала из Сморгони, он — из Лиды. Вокзал стал местом нашей встречи. Олег не связан с миром музыки, он инженер-экономист, но очень любит оперу. В общем, поступала я в Белорусскую государственную академию музыки, когда Даше исполнилось 7 месяцев. Я не молчала ни дня, пела во время беременности и сразу после родов. Мой золотой муж поддерживал меня во всём. Помогали и свекровь, и мама.

Виолетта Валери в постановке А. Жагарса оперы Дж. Верди «Травиата». Фото: Михаил Нестеров.





Елена и её муж Олег.
Фото: личный архив артистки.

На подготовительном отделении БГАМ попала к Ирине Семёновне Шикуновой, удивительно тёплому, щедрому, доброму человеку и высокому профессионалу. Она всегда в моём сердце. Хотя она всем своим ученицам была словно мама, от некоторых девочек часто слышала: «Тебя она любила больше всех...» Ирина Семёновна как-то призналась, что я напоминаю ей её саму. «Тебе надо до всего докопаться и понять суть. Ты задаёшь так много вопросов и всем интересуешься», — говорила она. И это правда. Оперное пение, работа над голосом стали смыслом моей жизни. Так остаётся и по сей день.

— Убеждаюсь всякий раз: мысли материальны. Студенткой БГАМ, каждый раз проходя мимо театра, повторяла про себя: я буду работать здесь, в Большом. С первого курса отправляла эти мысли в космос, а к 4-му они ко мне вернулись.

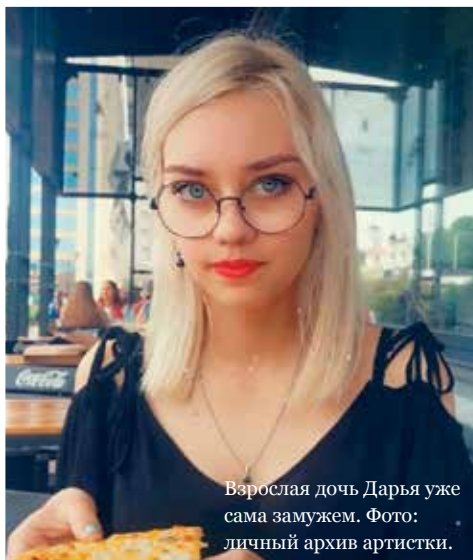
Кстати, при первой встрече с мужем на его вопрос, чем я занимаюсь, ответила: «Я — оперная певица». Так всегда представлялась и в дальнейшем. Так и получилось!

О чём мечтаю сейчас? Петть и продолжать развиваться профессионально, не останавливаться, двигаться вперёд. Мне недавно предложили спеть партию Аиды в шедевре Дж. Верди. А это не та роль, которая делается по щелчку. И я люблю погружаться в материал, искать свой звук. Для меня пение — словно разговор, и в этой беседе со зрителем никому из нас не должно быть неудобно. Как говорю — так и пою. Но к этому необходимо прийти. Причём в любой партии.

— Муж не ревнует к профессии и партнёрам по сцене. Ну, или ловко это маскирует. (Смеётся.) Он, конечно, смотрел все спектакли с моим участием. Но для него существует одно табу: Олег никогда не приходит на премьеру. Говорит, что боится: «Тебе надо собраться и сконцентрироваться. Ты и так будешь волноваться, а тут ещё и я сижу в зале». Наверное, опасается нарушить магическую ауру спектакля...

Кстати, дружба между мужчиной и женщиной возможна. Стопроцентно. Так у меня

сложилось с Алексеем Микутелем (солист оперы Большого театра Беларуси. — Прим. автора). Удивительный человек, с которым комфортно как в обычной жизни, так и на сцене. Помню, как-то режиссёр Андрейс Жагарс сказал: «Лёша не думает о себе на сцене — он думает исключительно о своей партнёрше». И это действительно так.



Взрослая дочь Дарья уже сама замужем. Фото: личный архив артистки.

— Я мама взрослой дочери, и это прекрасно! Если честно, сама не верю, что Даше уже 20 лет и она уже замужем. Но бабушкой становиться пока не хочется. (Улыбается.)

Дочь занималась иностранными языками с 5 лет. В её арсенале — английский, чешский, итальянский, китайский. Сейчас учится в университете в Китае. Она играет на гитаре и очень даже неплохо поёт. У нас был с ней серьёзный разговор по поводу её карьеры певицы, я открыто спросила: «Ты действительно хочешь этим заниматься? Да, у тебя есть все данные. Но это профессия, которая не принесёт много денег. Кроме того, требует крепкой нервной системы. Здесь столько много поводов расстраиваться... Насколько тебе это нужно?» Решили, что всё-таки продолжать династию оперных певцов Дарья не будет. Но в ней, безусловно, живёт артистка. Она очень творческий человек: рисует, пишет стихи и даже книги. У нас доверительные отношения, но не могу сказать, что мы подружки: дистанция, пусть минимальная, но есть...

“Для меня пение —
словно разговор,
и в этой беседе со
зрителем никому из
нас не должно быть
неудобно.

*Как говорю —
так и пою.*



Фото: Михаил НЕСТЕРОВ.
М&Н Алена КУСТОВА.
Художественная обработка
фото: Наталья БАГРЕЦОВА

Почему надо идти в оперный театр?

— За эмоциями и настроением. Музыка — это бальзам для сердца и души. Это то, что дарит крылья и наполняет тебя смыслом.

Книга?

— Сейчас — «Дикая охота короля Стаха» В. Короткевича.

Цветы?

— Орхидеи.

Любимая территория дома?

— Кухня. Очень люблю печь сладкое — торты и печенье. Всё это съедает муж. Он страшный сладкоежка.

Спорт?

— Он сопровождает меня всю жизнь. В школе — лёгкая атлетика, метание ядра, прыжки в длину, дзюдо, самбо, танцы. Сейчас увлеклась бегом и с удовольствием катаюсь на велосипеде.

Следуете моде?

— Считаю, что нужно носить то, что подходит лично тебе, в чём чувствуешь себя уверенно и комфортно.

Украшения?

— Я не сорока, не бросаюсь на всё, что блестит.

Диеты?

— Это не про меня. Могу прийти после спектакля и плотно покушать на ночь.

Аромат?

— Chloé Summer.

Утро не утро без?

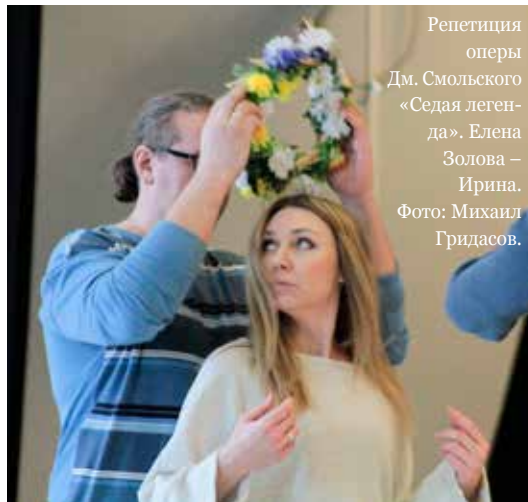
— Кофе и шоколада.

Качества, которые подкупают в человеке?

— Искренность, честность и порядочность.

Никогда не простите?

— Предательство.



Репетиция оперы Дм. Смольского «Седая легенда». Елена Золова — Ирина. Фото: Михаил Гридасов.



В роли Маргариты с Алексеем Микутелем. («Фауст»). Фото: Павел Сущёнок.

ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО

РЯДОМ С НАМИ — СВИДЕТЕЛИ ИСТОРИИ, ПОКРОВИТЕЛИ, ВДОХНОВИТЕЛИ

ОЛЬГА ПОКЛОНСКАЯ | ФОТО ИЗ АРХИВА ИРИНЫ ВОЗНЯЧУК





Деревья можно не замечать, когда они тебя окружают. Но когда их рядом нет, это ощущается сразу. Они наша защита, поддержка, источник вдохновения. С ними мир гораздо красивее, а мы — лучше. Неслучайно ценность любой жизни меряется в том числе количеством посаженных деревьев.

В каких случаях деревья объявляют в Беларуси ботаническими памятниками природы? Сколько в нашей стране зелёных долгожителей? Какую ценную информацию учёные получают, исследуя их? Какое дерево может стать символом страны? Об этом беседуем с кандидатом биологических наук ведущим научным сотрудником сектора мониторинга растительного мира Института экспериментальной ботаники имени В. Ф. Купревича НАН Беларуси Ириной ВОЗНЯЧУК.

БОТАНИЧЕСКИЕ ПАМЯТНИКИ

— Ирина Петровна, сколько в Беларуси всего пород деревьев? Как они распределены по территории нашей страны?

— В Беларуси произрастают 26 пород аборигенных (коренных) видов. Описано более 300 видов, разновидностей, гибридов и садовых форм дендрофлоры, которые намеренно или случайно переселили (интродуцировали) к нам с других материков в период развития садово-паркового искусства. Коренные «жители» распределены достаточно равномерно по территории страны. Исключений всего три. Мы не встречаем представителей граба обыкновенного севернее центральной части, ольхи серой — южнее её, а на самом юге крайне редко можно увидеть ель европейскую, очень распространённую в центре и на севере Беларуси.

— Какие деревья объявляют ботаническими памятниками природы?

— Уникальные, ценные в экологическом, научном, историко-культурном и эстетическом отношении. Работа по их выделению началась в Беларуси в 60-х годах прошлого столетия. Сегодня в стране насчитывается 355 ботанических памятников природы, 83 из которых — со статусом республиканского значения. Больше всего уникальных объектов растительного мира в Брестской области — 88 и в Минской — 83. Однако по занимаемым ими площадям на первых позициях — Могилёвская и Гомельская области.

— Приведите примеры деревьев выдающихся размеров и редкой формы...

— Самые высокие деревья Беларуси произрастают в Молчадском лесничестве Брестской области: это 140-летние лиственницы европейские, средняя высота которых — 44 м, а максимальная приближается к 50 м, что сопоставимо с 17-этажным домом. Среди деревьев, которые обладают редкими особенностями, представляют научный и ботанический интерес и потому охраняются в Беларуси, — ель европейская змеевидной и плакучей формы, дуб черешчатый пирамидальной формы, сосна обыкновенная воротничковой формы. В числе ботанических памятников — деревья, приобретшие необычную форму в резуль-

тате нарушений роста, природных или антропогенных катаклизмов, совместного произрастания с представителями других пород (слетения, срастания и т. д.).

К наиболее интересным экземплярам, с которыми довелось работать, можно отнести, например, такие:

- » два сросшихся 155-летних дуба в лесу, в 4 км к юго-западу от д. Синявка Клецкого района Минской области (фото 1). Имеют две независимые корневые системы, два отдельных ствола высотой 3,5 метра, а далее единый ствол, уходящий в высоту до 28 метров. Как и почему природа распорядилась, чтобы они сформировали единую точку роста, остаётся загадкой.
- » сосна обыкновенная, обладательница 5 стволов на высоте 2 м, которые в процессе роста сформировали форму лиры. Расположилась вдоль дороги, в 2 км к юго-западу от деревни Вишеньки Ельского района Гомельской области (фото 2). Тоже непонятно, что заставило после гибели точки роста основного ствола боковым побегам устремиться ввысь с одинаковым направлением изгиба.
- » сросшиеся липа и дуб с переплетёнными корнями, которые на территории «Парка «Горни» в д. Горни Лидского района Гродненской области (фото 3) уже 110 лет прекрасно уживаются вместе. Более того, помогают друг другу устоять при неблагоприятных погодных условиях.



Фото 1



Фото 2



Фото 3

ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ

Продолжительность жизни основных пород Беларуси:

- » дуб черешчатый и сосна обыкновенная — до 400 лет;
- » липа мелколистная — до 300 лет;
- » ель европейская — до 250 лет;
- » ясень обыкновенный — до 200 лет;
- » ольха чёрная — до 150 лет;
- » тополь — до 130 лет;
- » берёза — до 120 лет.

ЧТО МОГУТ ПРОЧЕСТЬ УЧЁНЫЕ НА СРЕЗЕ СТВОЛА

— Много ли в Беларуси вековых деревьев? Сколько лет самым древним из зелёных долгожителей?

— До недавнего времени считалось, что на территории Беларуси встречаются даже 700—800-летние исполины. Однако современные методы определения абсолютного возраста с использованием приростных буров позволили выяснить: ранее установленный возраст завышен в 2-2,5 раза. Старейшие представители дендрофлоры на территории страны, памятники природы республиканского значения — это 380-летний «Царь-дуб» (окружность его ствола 6 м 32 см и 340-летний «Дуб-патриарх» (6 м 35 см). Оба в Малоритском районе Брестской области. 300-летний черешчатый дуб растёт в Ивацевичском районе, на кладбище около деревни Бобровицы. Много зелёных аксакалов сохранилось на территории национального парка «Беловежская пуща».

— Какую информацию получают учёные, исследуя этих аксакалов?

— Рисунок, полученный при продольном срезе ствола, отражает изменения прироста дерева по годам и связан с условиями места его обитания, с воздействием человека, а также —

климатических, гидрологических, почвенных факторов. Эта информация даёт представление о том, что происходило в течение жизни дерева с окружающей средой на конкретной территории, а при анализе большого массива данных — с Землёй в целом. Чем старше дерево, тем ценнее информация и убедительней выводы учёных об истории какого-либо периода, а также прогнозы будущего развития окружающей среды. Зелёные аксакалы сохраняют генофонд древесной флоры отдельной местности, страны и нашей планеты.

— Как город влияет на продолжительность жизни зелёных «братьев»? Какие деревья можно назвать наиболее стойкими, способными расти даже на камнях?

— В городе продолжительность жизни деревьев, безусловно, меньше, чем в естественных условиях. Почва и воздух здесь более загрязнены. Наибольшим экологическим диапазоном приспособления к окружающим условиям обладает сосна — светолюбивое, морозо- и жароустойчивое растение. Проигрывает она только в конкуренции с другими породами деревьев за свет и питание. В естественной среде на богатых почвах сосна может быть вытеснена более теневыносливыми видами. В озеленении городов она мало используется, поскольку плохо переносит уплотнение почвы.

ЗАВОРАЖИВАЮЩЕЕ ЗРЕЛИЩЕ

— Какие чувства вы испытываете, работая с уникальными ботаническими объектами?

— В них невозможно не влюбиться! Хотя бы потому, что они живые свидетели нашей истории. Моим первым самостоятельным заданием в институте стало исследование памятников природы республиканского значения Брестской области. Обследуя уникальные деревья, открыла для себя Беларусь. И до сих пор моя профессия дарит мне настоящую радость. Постоянный контакт с природой помогает осознать свою ничтожность перед ней. Вековые деревья готовы делиться мудростью, и наша задача — услышать их.

— Какое дерево, на ваш взгляд, может стать символом страны?

— Пожалуй, дуб. Это великое дерево, оно неисчерпаемо в своём очаровании. Историк и писатель Адам Мальдис однажды обратился в наш институт, чтобы защитить от вырубki дубраву в окрестностях Островца. Обосновывая свою позицию, он писал: «Дуб имеет особое значение в истории Островца. Дорогу из Вильны в Островец называли «королевской», а в исторических документах её называют «большой», потому что по ней происходило действительно большое движение. Дорога была обсажена именно дубами — дуб был символом королевской власти». С древности дуб считался

священным деревом. Славяне, римляне и греки наделяли его чудодейственными свойствами, поклонялись ему, сочиняли мифы, легенды и сказания. В дубовых лесах совершались обряды и жертвоприношения языческим богам. В их тени собирали вече для принятия важного решения. Существовало поверье: срубишь дуб — ожидай несчастья.

— По вашим наблюдениям, белорусы в целом бережно относятся к природе? Часто ли к вам поступают обращения граждан приехать, изучить дерево, защитить его от уничтожения и т. д.?

— Как бы хотелось сказать однозначное: «Да!!!» Лично меня окружают только любящие природу люди. В наш институт приходит много писем безразличных граждан с просьбой защитить деревья от вырубок, варварских обрезок, повреждений. А это значит, есть и те, кто наносит вред зелёным насаждениям.

Хотелось бы, чтобы команда неравнодушных единомышленников, объединённых желанием сохранить величие и красоту природы, пополнялась. Если есть малейшая возможность уберечь деревья, используйте этот шанс. Сохраняя их, мы поддерживаем связь между прошлым и будущим, между предками и потомками. Приглашаю посетить нашу галерею или совершить экскурсию на сайте www.livemonuments.by/new

ИСКУССТВО ПРЕОБРАЖЕНИЯ

БЫТЬ МОЖНО ДЕЛЬНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ И ДУМАТЬ О КРАСЕ...

ОЛЬГА ПОКЛОНСКАЯ | ФОТО ИЗ АРХИВА Е. ВОРОБЬЁВОЙ

Помню, как лет десять назад беседовала с одним из авторитетных отечественных пластических хирургов. И на вопрос о коллегах услышала полушутливое: *«Женщина-хирург — это не женщина и не хирург»*.

Сегодня он наверняка уже не был бы столь категоричен. Представительниц прекрасного пола в эстетической хирургии становится всё больше, и они с успехом доказывают свою профессиональную состоятельность. Почему выбирают такую специальность, за что её любят, каких пациентов считают самыми трудными? Это мы обсудили с пластическим хирургом клиники «Astarta» Екатериной ВОРОБЬЁВОЙ.

ДОРОГА К ПРИЗВАНИЮ

Поступать в медицинский Екатерина твёрдо решила ещё в детстве — вдохновила её к этому влюблённая в свою профессию мама. Но, в отличие от Марии Станиславовны, многие годы посвятившей гинекологии, Екатерина всегда видела себя только хирургом. Шесть лет после окончания БГМУ она трудилась в минской ГКБ № 3 им. Е. В. Клумова — выполняла операции на органах брюшной полости. Это стало отличной школой, и первые годы она ощущала искренний энтузиазм.

— Но абдоминальная хирургия — физически сложная, напряжённая, выматывающая. К тому же у врачей этой специальности сложный график: приходится оперировать и



ночью, и по выходным, — говорит Екатерина Воробьёва. — Постепенно начала накапливаться усталость, я почувствовала эмоциональное выгорание, и мне захотелось перемен. Поскольку для меня во всём важна эстетическая сторона, очень привлекала пластическая хирургия. Но в те годы не было ординатуры по этому профилю, и мечта казалась недостижимой. Однако кто ищет, тот всегда найдёт. И я нашла: поступила в ординатуру в Ярославле, обучалась и в Москве, бывая на многочисленных конференциях.

Вот уже 6 лет Екатерина выполняет самые разные пластические операции на лице: ринопластику, липофилинг, блефаропластику, подтяжки — на груди, животе, бёдрах. Она убеждена: для женщины-врача эстетическая хирургия подходит больше, чем, например, абдоминальная, где с годами неизбежно появляется жёсткость, развиваются мужские качества, поскольку ты обязан быстро принимать решения и действовать — от этого зависит порой жизнь пациента. В работе со здоровыми людьми, которые хотят улучшить внешность, стрессов гораздо меньше, есть время обсудить пожелания и возможности.

— *Преимущество частной структуры перед государственной в том, что врач менее зависим от начальства, —* говорит Екатерина. — *Сегодня у меня больше свободы, на меня не давят, и это сохраняет силы для того, чтобы максимально хорошо выполнять работу. Самое замечательное в моей профессии — видеть, что человек доволен, вырастает его уверенность в себе, качество его жизни.*

Мнение мужчин-коллег о том, что хирургия не женское дело, Екатерину Воробьёву абсолютно не задевает. Она всегда знала, чего хочет и что для неё имеет значение. Постоянно повышает свою квалификацию. Чувствует себя достаточно опытным специалистом и всё равно порой ловит себя на мысли: можно сделать ещё лучше, ещё красивее!

КАКИХ ПАЦИЕНТОВ ИЗБЕГАЮТ ЭСТЕТИЧЕСКИЕ ХИРУРГИ?

Подавляющая часть пациентов Екатерины Воробьёвой, конечно, женщины. Прежде всего молодые, стремящиеся исправить несовершенства своей внешности, подправить форму носа, губ, щёк, ушей, увеличить грудь, уменьшить бёдра и так далее. Вторая категория — женщины 40+, которые вступают в борьбу с возрастными изменениями. Приводят в клинику и детей, в основном на коррекцию лопухости.

Екатерина Воробьёва убеждена: очень важно до операции проговорить с пациентом все детали, чтобы не осталось никакой неясности. Если на этапе подготовки чего-то недопонять и не выяснить, может возникнуть недовольство результатом.

— *Порой приходится отговаривать пациентов от хирургического вмешательства, —* отмечает собеседница. — *Например, ещё недавно очень востребованной была операция по удалению комков Биша для подчёркивания скул. Сейчас многие специалисты считают: устранение жирового тела щёк ведёт к скорому опущению лица. Предупреждаю об этом своих клиентов, чтобы они более осознанно, учитывая риски, делали выбор. Советую не торопиться и в тех случаях, когда ожидания завышены. Иногда девушка достает фотографию какой-то дивы и просит, чтобы её сделали похожей на кумира. С этой категорией работать сложнее всего.*

Иногда недовольство внешностью продиктовано психологическими проблемами или даже психическими расстройствами. Екатерина Воробьёва вспоминает мужчину, который хотел удалить соски на груди, считая, что это не эстетично. Однажды обратился парень с просьбой сделать ему «уши эльфа». Хирург на поводу у таких «оригиналов» не идёт. Вообще, с каждым годом обращений со стороны сильной половины становится больше. Но нередко их «приводят» жёны, и обычно такие пациенты накануне операций «заболевают», поскольку сами не видят необходимости ложиться под нож.



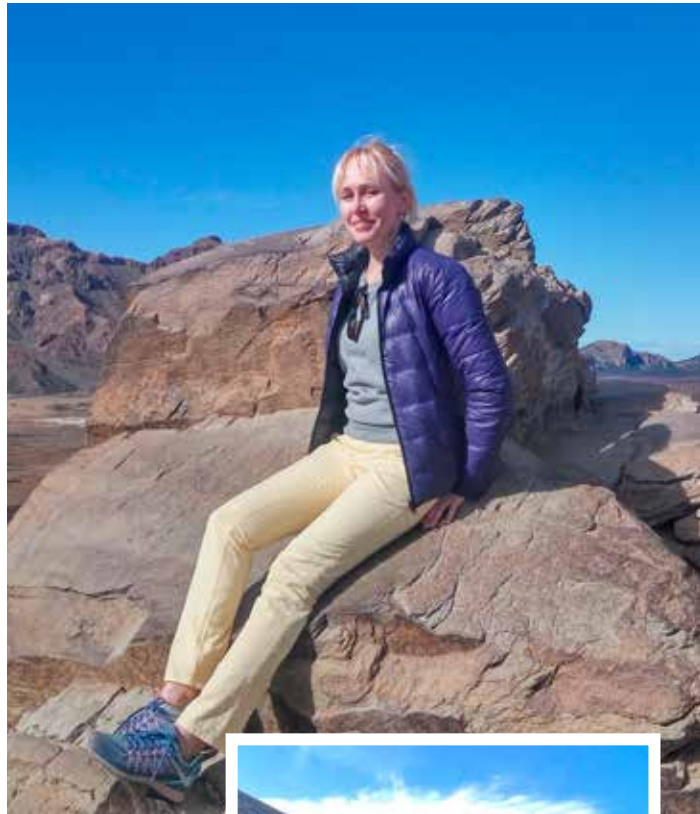
ДУМАЙТЕ САМИ, РЕШАЙТЕ САМИ...

Многие уверены в том, что эстетическая хирургия — неизбежный цивилизационный этап. Культ молодости, который утвердился в развитых странах, мотивирует женщин и мужчин прибегать к пластике и тем самым способствует её развитию. Уже считается, что летать на самолёте опаснее, чем делать эстетическую операцию. Хотя риски всё равно всегда остаются. Случаются и откровенные неудачи. Например, актриса Деми Мур отлично выглядела для своего возраста, в том числе благодаря достижениям индустрии красоты. Но на последних фотографиях она предстаёт жертвой очевидных просчётов специалистов — настолько неестественно выглядит её лицо.

— Среди моих пациентов есть такие, кто оперировался не единожды, подправляя себя в разных местах: нос, бёдра, грудь, — рассказывает Екатерина. — Но обычно это делается по показаниям. Хотя есть те, кто на пути совершенствования и достижения своего идеала уже попросту не может остановиться. Специалисты считают это психическим расстройством — дисморфобией. Со временем такие женщины (зачастую именно они) становятся очень похожими друг на друга, превращаются в кукол с чрезмерно большими губами, скулами, грудью. Это нельзя назвать привлекательным. Современный тренд пластической хирургии — умеренность изменений, естественность.

Возможности современной пластики велики, но не безграничны. Поэтому так важно вовремя сказать «Стоп». Например, легендарная Людмила Гурченко, одержимая молодостью, не сумела этого сделать и в последние годы жизни выглядела, к сожалению, так, что вызывала сострадание, а не восхищение.

— Часто, глядя на лица знакомых и незнакомых людей, я мысленно их подправляю, что-то «удаляю», что-то «подтягивая», чтобы сделать более эстетичными и молодыми, — признаётся в «профессиональной деформации» моя героиня. — Но при этом понимаю тех, кто в принципе отказывается от пластики и сознательно выбирает естественное старение. Вот Бриджит Бордо, по её словам, никогда не прибегала к услугам эстетической хирургии. Нравится она кому-то или не нравится — неважно, но это её выбор, и он заслуживает уважения.



ЖИЗНЬ ВНЕ КЛИНИКИ

Екатерина Воробьёва сегодня не чувствует эмоционального выгорания, она находит время, чтобы отдохнуть, посмотреть кино, почитать книги, встретиться и пообщаться с друзьями, погулять на природе. Она

активно интересуется превентивной медициной, здоровым образом жизни, правильным питанием. Одно время регулярно посещала спортзал, практиковала силовые тренировки. Сейчас подыскивает себе более щадящий фитнес.

— Мечтаю о том, чтобы построить загородный дом. Очень хочется больше пространства и света. С удовольствием выращивала бы на приусадебном участке цветы, занималась ландшафтным дизайном. Мне трудно устоять перед любой красотой.

ПАЛЕСКІЯ ЗУБРЫ

АЛЕНА ВАСІЛЬЕВА | ФОТА ТАЦЦЯНЫ ДЗЯРАБІНАЙ

Магчыма, гэта выглядае дзіўным, але велічныя старажытныя лясныя волаты зубры на Беларускае Палессе трапілі дзякуючы... аварыі на ЧАЭС.

Ад выбуху на Чарнобыльскай атамнай станцыі наша краіна пацярпела мацней за іншых: чацвёртая частка беларускіх зямель была забруджана радыяцыйнай. Дзясяткі тысяч гектараў глебы з высокім утрыманнем радыенуклідаў, сотні адселеных вёсак, дзе засталіся без жыцця дыхтоўныя дамы... Гомельская вобласць прыняла на сябе асноўны ўдар: на яе тэрыторыі выпала да 70 % усіх радыеактыўных ападкаў.

Але ўплыў радыяцыі на прыроду, флору і фаўну ў цэлым нечакана аказаўся меншым, чым меркавалі спецыялісты. Сур'ёзна пацярпелі толькі тыя жывёлы і расліны, якія атрымалі звышвыялікія дозы радыяцыі адразу пасля выбуху.

Па назіраннях навукоўцаў, дзікая прырода даволі хутка пачала ажываць пасля таго, як тэрыторыю адчужэння пакінулі людзі. Тое, што на навакольных свет знікла антрапагенная нагрузка ад гаспадарчай дзейнасці чалавека, па сутнасці, стварыла ідэальныя ўмовы для росквіту расліннага і жывёльнага свету. «Сумныя высновы:

прысутнасць чалавека і яго жыццядзейнасць аказваюць на дзікую прыроду значна больш негатыўны ўплыў, чым атамная катастрофа», — пісаў вядомы вучоны-біёлаг прафесар Пятро Рыгоровіч Козла.

У 1988 годзе ў Беларусі на тэрыторыі трох найбольш пацярпелых ад аварыі на ЧАЭС раёнаў — Брагінскага, Нараўлянскага і Хойніцкага — быў арганізаваны радыяцыйна-экалагічны запаведнік. Непасрэднай мэтай стварэння яго было вывучэнне ўплыву розных доз радыяцыі на жывыя арганізмы.

За тры дзесяцігоддзі без умяшання чалавека прырода ў пойме ракі Прыпяць набыла амаль не-крануты свой першапачатковы выгляд. На гэтай унікальнай тэрыторыі сёння можна сустрэць бурага мядзведзя, рысь, барсука, зуброў, коней Пржэвальскага і іншых рэдкіх звяроў, дзясяткі відаў птушак і раслін, занесеных у Міжнародную Чырвоную кнігу і Чырвоную кнігу Рэспублікі Беларусь. Некаторыя, як конь Пржэвальскага і зубр, з'явіліся дзякуючы намаганням навукоўцаў.

У ліку першых біёлагаў, якія працавалі вахтовым метадам на заражанай тэрыторыі, была вядучы навуковы супрацоўнік аддзела экалогіі фаўны НАН, кандыдат біялагічных навук Таццяна Георгіеўна Дзярабіна. Мы папрасілі яе расказаць пра тое, як рэалізавалася Нацыянальная праграма «Зубр» у Палескім радыяцыйна-экалагічным запаведніку.

ЛЯСНЫ ВОЛАТ

Зубр у сучаснай прыродзе — гэта такая «дапатопная істота», адзін з самых старажытных прадстаўнікоў мамантавай фаўны, росквіт якой прыходзіў на сярэдні і позні плейстацэн (70—50 тысяч гадоў назад). Гэта самы буйны від наземных млекакормячых Еўропы, які стагоддзямі служыў у тым ліку і ежай для людзей. Паляваць на ляснога волата было няпроста, аб чым расказвае ў сваім эпічным творы «Пан Тадэвуш» Адам Міцкевіч. Другі вядомы паэт Мікола Гусоўскі напісаў паэму «Песня пра зубра», у якой услаўляе велічную моц і неўтаймаваны характар дзікага звера. Сустрэча з зубрам выклікае заўсёды шквал першабытных пачуццяў і эмоцый.



Таццяна Дзярабіна

Так сталася, што зубр перажыў у пачатку XX стагоддзя сваю «клінічную смерць». Беларусь таксама ўнесла важкі ўклад у агульную справу выратавання і захавання гэтага віду на Зямлі. Таму з поўным правам мы можам казаць, што гэта наш нацыянальны здабытак і гонар.

На Беларускім Палессі еўрапейскі зубр з'явіўся дзякуючы Нацыянальнай праграме ў 1996 годзе. Менавіта тады ў Палескім дзяржаўным радыяцыйна-экалагічным запаведніку была створана новая мікрапапуляцыя віду *Bison bonasus* Linnaeus. Засяленне адбылося на тэрыторыях, якія падвергліся інтэнсіўнаму забруджванню даўгавечнымі радыенуклідамі і былі практычна выведзены з гаспадарчага карыстання. З Нацыянальнага парку «Белавежская пушча» завезлі 16 жывёл, і пасля адаптацыі ў

загоне яны былі выпушчаны на вольны выпас. Дастатковая лясная расліннасць, вялікая тэрыторыя запаведніка (216,5 тыс. га), адсутнасць людзей і асаблівы рэжым аховы спрыялі хуткай акліматызацыі зуброў. За першыя пяць гадоў колькасць іх павялічылася ў 5 разоў; у запаведніку нарадзілася 92 цяляты.



ПАД АПЕКАЙ ЧАПАВЕКА

Зубры палескай папуляцыі ніколі не падвяргаліся селекцыйнаму адбору, чалавек не ўмешваўся ў фарміраванне полаўзроставай структуры іх статка. Асваенне тэрыторыі пражывання адбывалася як і ў старажытнасці — натуральным шляхам.

Гэта толькі на першы погляд здаецца ўсё проста: тут зубры пасуцца, а там яны адпачываюць. На самай справе іх прасторавае размяшчэнне — цікавая з’ява, якая адыгрывае пэўную ролю ў іх жыцці. Участкі самоў заўсёды размяшчаюцца на невялічкіх лясных астраўках пасярод лугавых палеткаў, дзе буяюць травяныя расліны, каштоўныя ў кармавым значэнні. Для адпачынку часцей зубры выбіраюць дубровы — з граба або дуба, змешаныя з насаджэннямі вяза, алешыны і ясеня.

Запаведнік як дзяржаўная ўстанова нясе адказнасць за захаванне і забеспячэнне аптымальных умоў для існавання віду. Таму зубры тут на асаблівым, можна сказаць, нават прывілеяваным становішчы. З усіх насельнікаў запаведніка толькі яны знаходзяцца пад апекай чалавека: для іх робіцца выключэнне і ў асенне-зімовыя месяцы выкладваецца падкормка, падтрымліваюцца ў належным стане месцы іх вадапоў і саланцы, падсяваюцца кармавыя палі і інш.

Нідзе так наглядна не праяўляецца строгае іерархія, уласцівая гэтаму віду, як пры раздачы корму. У першую чаргу да кармушак маюць доступ толькі моцныя дарослыя самцы і самкі, якія стаяць на самай высокай іерархічнай прыступцы. Калі ў гэтых самак ёсць малыя цяляты, то і яны

пад прыкрыццём маці таксама могуць аказацца ў першым шэрагу.

Затым карміцца падыходзяць самкі рангам ніжэй. Маладыя самцы, якія перажылі дзве зімы, дзеляць з гэтымі самкамі доступ да корму. Зубраныя мінулага года нараджэння, якія ўжо выйшлі з-пад апекі маці, стаяць ззаду ўсіх. Пры абмежаваным ліку кармушак і недастатку кармоў яны, як і аслабленыя хваравітыя жывёлы ніжэйшага рангу, могуць застацца без ежы. Такі натуральны біялагічны адбор.

Ёсць у зуброў і смешная, па сутнасці, «дзіцячая» прыхільнасць: пясочныя купанні. Купалкі яны ладзяць там, дзе ёсць магчымасць пакачацца ў рыхлай глебе ці пяску. Варта толькі насыпаць непадалёк ад падкормачнай пляцоўкі невялікую кучу пяску — зубры абавязкова прыдуць купацца. Уявіце сабе такую карціну: агромністы бык раптам валіцца на спіну, задзірае ногі ўгору і дрыгае імі ў клубах пылу. Дзіўна, што і пры гэтай працэдуры зубры захоўваюць іерархію, як і каля кармушкі або пры вадапоі.

Колькасць палескай папуляцыі еўрапейскага зубра на сёння вырасла ў дзесяць разоў і складае каля 170 лясных волатаў. Перасяленне белавежскага зубра можна лічыць паспяховым.



З 2007 года на запаведнай тэрыторыі вольна адчуваюць сябе коні Пржэвальскага — новы для Беларусі від міжнароднага ахоўнага значэння.



СЧАСТЬЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИДЁТ!

МАКСИМ ТУРИНСКИЙ

Небольшого формата книга лирических новелл «Как я дождалась счастья» — сборник коротких, лаконичных повествований автора, ранее в белорусской литературе неизвестного. Виктория АДВАНС ещё только делает первые шаги в художественной литературе, пытается убедительно донести до читателя подсмотренный и осмысленный ей чужой женский опыт.



И это опыт, который связан с поиском настоящего счастья. Все истории, вошедшие в книгу, рассказывают о том, как случай осветил женщину и помог ей сделать правильный выбор. Сложно сказать, есть ли в этих повествованиях выдумка или всё в них — правда жизни. Да это в общем-то и не очень это принципиально...

Автор книги «Как я дождалась счастья» старается быть убедительной в другом: она призывает подругек — умниц, красавиц, тружениц и просто женщин никогда не отчаиваться. Не отчаиваться и ждать. В любых ситуациях быть сильными, быть искренними и — ждать... «Смотрите добрые

фильмы, слушайте весёлую музыку, мечтайте, радуйтесь каждому дню, пейте кофе, гуляйте, высыпайтесь и, самое главное, верьте, что всё у вас получится и всё будет хорошо, но именно тогда, когда придёт время!..»

Да, не всё в нашей власти. Но вера и ожидание того самого случая, когда «придёт время», принадлежат нам. В этом и старается убедить всех, кто откроет её книгу, Виктория Адванс.

Самые разные судьбы предстают перед читателем. Разный возраст у героинь книги «Как я дождалась счастья», разная дорога у каждой к семейному счастью, к своей любви. Но во всех историях полно душевной теплоты, которой так не хватает сегодня людям.

Виктория Адванс, судя по всему, — человек впечатлительный, собирающий эмоции, но вместе с тем и умеющий ими управлять. Через мягкие, лирические повествования этому она учит и своих читательниц: не бояться быть открытыми и верить самим себе, своему горячему сердцу.

Книга отличается особенной доверительностью, искренностью. Авторское «Я» в ней настолько притягательное, что кажется, будто Виктория Адванс приглашает всех в соавторы...

А может быть, так оно и есть? И книгу «Как я дождалась счастья» каждая из читательниц готова дополнить своими историями? Не просто прочитать чужие, осмысленные кем-то, а самой начать размышлять, вспоминать, думать. И открыть нечто важное в себе.

Если к вам, дорогие читательницы, счастье любви ещё не пришло, где-то задержалось в пути, всё равно знайте: всё у вас обязательно будет!.. А пока откройте книгу автора, которая искренне верит в доброе и светлое начало, и старается эту веру передать другим.



Уладзімір Караткевіч.
Старая казка. Мінск,
Народная асвета, 2020

Выдатны падарунак дзецям Беларусі — казкі Уладзіміра Караткевіча. Зрэшты, і дарослыя перачытаюць гэтыя бесмяротныя творы з неаслабнай цікавасцю. Кожная гісторыя павядзе «ў сіваю даўніну», дзе гучыць «скрыпка дрыгвы й верасовых пустэчаў» старога песняра, які здолеў сілай мастацтва выратаваць ад немінучай смерці закаханых. Дзе гаротная матуля варыць дзецям у катле каменьчыкі, бо больш няма чаго, а добры чараўнік ператварае іх у незнаёмы дагэтуль тугэйшым жыхырам плод — бульбу, каб не галадалі больш людзі на Беларусі. Дзе сяляне, што жылі ў вечнай нястачы, паводле дзікунасага звычаю, вымушаны былі адвозіць сваіх нямоглых бацькоў у лес на верную смерць — а добры і разумны сын не стаў гэтага рабіць, за што было ўзнагароджана ўсё паселішча, і ганебны звычай застаўся ў мінулым. З кнігі можна даведацца, чаму заўжды трымціць асіна, адкуль у савы прыгожае стракатае пер'е і як у змрочны восеньскі дзень вярнуць на хвіліну вясну. Для маленькіх чытачоў гэта выдатны шанс пачаць знаёмства з творчасцю нашага выбітнага класіка і палюбіць яе. Казкі Уладзіміра

Караткевіча адкрываюць сапраўдны скарб, бо напісаны яскравай, паэтычнай, сакавітай роднай мовай, якой аддана служыў адзін з найбольш самабытных творцаў Беларусі мінулага стагоддзя. Выданне прысвечана 90-годдзю з дня нараджэння Уладзіміра Караткевіча.

Фота: narasveta.by



Андрэй Федарэнка. Шчарбаты талер.
Мінск, Мастацкая літаратура, 2021

Як зацікавіць падлеткаў роднай мовай і нацыянальнай гісторыяй? Трэба ўсяго толькі прапанаваць ім пакручасты сюжэт з займальнай прыгодай, напрыклад, пошукі скарбу, а ключ да месца, дзе ляжыць скарб, зашыфраваць у беларускім слове. Адна з самых папулярных прыгодніцкіх аповесцей вядомага пісьменніка, якая вытрымала некалькі перавыданняў і была экранізавана, зноў гатова весці за сабой у свет айчынай гісторыі, а яшчэ — беларускай прыроды і яе краявідаў, у тонкім апісанні якіх мала знойдзецца стылістаў, роўных Андрэю Федарэнку.

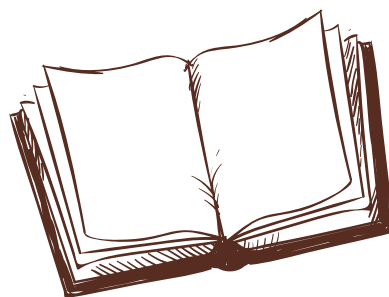
Аксана, якая жыве без маці, з бацькама-навукоўцам, любіць прылгачь. Праз свой язык яна аказваецца ўладальніцай старажытнага талера. Неўзабаве высвятляецца, што тры талеры, усе са шчарбінамі, адмыслова зробленымі, — толькі частка галаваломкі, якую з выкарыстаннем манет прыдумаў паранены французскі афіцэр, каб зашыфраваць месца, дзе схаван скарб. Француз памірае, напалеонаўскае золата застаецца ў беларускай зямлі акурат паблізу вёскі, куды на летнія канікулы прыязджае да бабулі Аксана. Тут у яе сябры — Чэсь, Міхал і Зміцер, усе разам яны з задавальненнем бяруцца за пошукі таямнічай каштоўнасці. Да справы падыходзяць сур'ёзна — вядуць дзённік (які потым адыграе нечаканую ролю), вывучаюць гістарычныя крыніцы, сустракаюцца з рознымі людзьмі, не заўсёды з добрымі: ім супрацьстаяць фальшывыя «геолагі» — а насамрэч бандыты, якія таксама імкнуцца завалодаць старажытным скарбам. Дзеля гэтага нягоднікі гатовы і школу ўночы абрабаваць, і гвалтам захапіць і трымаць заложніцай Аксану. Сярод гісторыкаў і навукоўцаў таксама ёсць не сумленныя людзі — бандай псеўдагеолагаў кіруе адзін з такіх, якога нездарма клічуць Павуком.

Дзецям дапамагае вясковец дзед Макар, адмысловы рыбак, які ў чоўне на рацэ адчувае сябе як рыба ў вадзе. Напрыканцы пакручастага сюжэта ўсе вузлы развязаны, шляхі да скарба пройдзены, але ўсё будзе не зусім так, як чакалася спачатку. Важна, што скарб — найважнейшы ў свеце — героі атрымаюць.



Литературный выпуск

«Алеси»



Алеся Русак

РЕКА

Я — река, впадающая в море,
между двух песчаных берегов —
радости нечаянной и горя.
Я других не ведаю оков.
Ледяные грузные вериги
не надломят дух живой. В плену
я свободна. Я подобна книге:
волнами страниц к форзацу льну.
Я — река, стремительная сила,
благодатный жизненный поток.
Я глубины неба отразила,
напоила крохотный росток.
Я — река, и солнечные блики
плещутся, как рыбки, на волне.
Я себе верна и многолика,
тайники храню на глубине.
Я — река и грежу я о море,
как однажды станем мы одни.
Как разделим радости и горе
на одном дыхании волны...

ТУМАН

Когда закат над пашнею багрился
и розовым окрашивал стерню,
туман лиловым жеребёнком привалился
к обшарпанному старому плетню.

Всю ночь лакал он молоко седой кобылы.
На землю проливалось молоко,
и к утру на полях оно застыло
густою серебристою рекой.

Алла Шикович

ВЕСЕННИЙ ДЖАЗ

В который раз весенний джаз
Любовью обжигает нас.
Поют басы виолончели —
Ворваться в джаз они посмели.
Меня к тебе влечёт, влечёт,
Тромбон такое выдаёт!
Игривый лёгкий саксофон
Тревожит сердца зимний сон.
Импровизирует капель
И тонет грусть — идёт на мель.
Сосулек по асфальту звон —
Рояля страсти нежный стон.
В который раз весенний джаз
От грусти беспробудной спас.
Сердец влюблённых пробил час —
Весенний джаз венчает нас!

Я ПОДАРОЮ ТЕБЕ ВЕСНУ

Я подарю тебе весну,
Её красу — её одну.
Журчанье первых ручейков,
Цветенье нежное садов.
И жар, зной лета подарю,
Восходы солнца и зарю.
Ты знай: цветочные поляны
Всё так загадочны, желанны.
Я подарю осенний лист,
И дождь, и ветра громкий свист.
И журавлиный тихий крик,
И самый чудный в жизни миг.
Я подарю снежинок смех,
Удачу, радость и успех.
Огонь в камине и в душе —
Мы вместе целый год уже!



Анастасия Мельничек

СВЯЖИ МНЕ ТЁПЛУЮ ЛЮБОВЬ

Свяжи мне тёплую любовь,
Вплети туда огонь симпатий,
Мгновенья самых дивных снов
И нежность ласковых объятий,

Прикосновенье сладких губ,
Волненье пылкого признания,
Печаль от длительных разлук
И трепет скорого свиданья,

Душевный внутренний покой
И небывалое желанье,
Все наши ночи под луной
И учащённое дыханье.

Вплети мелодию дождя,
Уютный вечер у камина,
Улыбку солнечного дня
И аромат цветов жасмина,

Тепло безумно мягких рук,
Лучистых глаз очарованье,
Неровный частый сердца стук
И встреч приятных ожиданье.

Свяжи мне тёплую любовь —
Для счастья много мне не надо,
Прижми к себе без лишних слов
И навсегда останься рядом.

РАССКАЗАТЬ ВАМ, ЧТО ЗНАЧИТ ЛЮБИТЬ?

Рассказать вам, что значит любить,
Как суметь испытать это чувство?
И возможно ли радостно жить,
Если в сердце без милого пусто?

Как ночами в подушку рыдать,
Одинокою воя волчицей,
Как надеяться, верить и ждать...
И пройтись рядом с милым царицей?

Как в объятьях любимых сгорать,
Себя чувствуя самой желанной.
А потом каждый миг вспоминать
И о встрече мечтать постоянно.

А ещё расскажу о мечтах —
Подарить дорогому ребёнку.
О сияющем счастье в глазах
Малыша в белоснежных пелёнках.

Людмила Рудько

Я улечу, как в небо птица.
Исчезнуть так легко
И раствориться,
Когда парит твоя душа
Над миром...
А в небе брезжит яркий свет,
Играет лира,
И звёзды там горят
Прекрасным светом.
Там я найду на всё ответы...
И шелест крыльев за спиной
Меня уносит,
И небо дарит мне покой,
Уходит страх...
Ведь я хочу любить,
В потоке света раствориться
И ярким лучиком сгореть
Внутри меня болит, кипит...
Нет, не уйду сейчас туда
Где с неба падает звезда.
Я не прошла свой путь,
И я должна идти.
Любовь поможет мне найти
Дорогу,
Что ждёт меня на склоне лет...
А с неба льётся яркий свет...

Ночь над озером. Рис. Лилии Абразей



КРЫЛЫ

Почему люди изменяют? Надо ли признаваться в адюльтерах? В каких случаях с неверными партнёрами нужно расставаться, а в каких — прощать? Можно ли как-то защитить себя от измен? Об этом мы разговариваем с семейным психологом, гештальт-терапевтом Ириной ПОПОВОЙ.



СИГНАЛ О НЕБЛАГОПОЛУЧИИ

ОЛЬГА ПОКЛОНСКАЯ



ЕСТЬ ЛИ ПРАВО ХОДИТЬ НАЛЕВО?

— В разных культурах и даже у разных людей — своё представление об изменах и своё отношение к ним. Для кого-то восхищение красивой женщиной (мужчиной), чаепитие и разговор с одноклассником воспринимаются как неверность. Что такое измена на взгляд психолога?

— Традиционно изменой считают сексуальную неверность. Но всё гораздо сложнее и глубже. Любимый человек — одна из важнейших опор в жизни. Мы испытываем к нему сильные чувства, привязываемся, хотим чувствовать себя защищёнными, значимыми и желанными. Брак обычно подразумевает заключение некоего «эмоционального контракта» — мужчина и женщина в нём проясняют, что для них допустимо, а что — нет. Если пара на этапе создания семьи договаривается о сохранении сексуальной верности, то физическая близость с другим партнёром, конечно, будет расцениваться как измена. Если партнёры допускают наличие любовников, то тогда устраивать сцены ревности из-за связей на стороне не оправданно. Некоторые женщины посещение мужем сайтов знакомств рассматривают как эмоциональную измену, демонстрацию того, что они неинтересны своему спутнику. Мужчина же может так самоутверждаться, «мстить» жене, например, за ту глухоту, нечуткость, которую она проявляет в отношениях с ним.

— Можно ли назвать самые распространённые причины измен? Что чаще всего толкает мужчин и женщин к походам налево?

— Причин может быть очень много. Зачастую измена — сигнал того, что в браке человеку чего-то остро недостаёт, и он ищет это на стороне. Порой мы удивляемся, когда от красивой, умной, успешной жены муж уходит к заурядной и неинтересной, казалось бы, особе. А объяснение простое: мужчина находит в ней то, чего ему не хватает в семье. Порой у супругов не совпадают (или заметно меняются с возрастом) сексуальные потребности. Нередко с годами из-за быта, усталости из отношений супругов уходит теплота, эмоциональность. Возродить их не получается, и тогда мужчина и женщина могут искать того, с кем можно эмоционально наполниться, чтобы чувствовать себя желанными и любимыми. Или один партнёр стремительно развивается, а другой не поспевает за ним, и со временем муж и жена становятся чужими друг для друга, их объединяет только быт и дети. Порой корни измен в том, что люди не хотят признавать и решать проблемы в семье. Одному из супругов плохо, тяжело в отношениях, а второй упорно ничего не замечает. И чтобы как-то забыться, ищут утешение в ком-то вне родных стен. Крепкими обычно

оказываются те союзы, где партнёры понимают, поддерживают, радуются успехам, ценят, подчёркивают достоинства, повышают значимость друг друга.

ПРОЩАТЬ ИЛИ РАССТАВАТЬСЯ

— Существует мнение, что измены способны порой даже скрепить семью. В каких случаях?

— Часто измена — это сброс напряжения. Разовые, короткие любовные истории могут иметь некую положительную роль для обретения душевного равновесия. И всё же побочные эффекты адюльтеров не способствуют укреплению семьи, а, наоборот, подтачивают её фундамент, ослабляют скрепы, разрушают самое главное в паре — доверие.

— На ваш взгляд, нужно ли признаваться в изменах, если уж она случилась?

— Всё зависит от внутреннего выбора самого человека и от того, какой была измена. Есть единичные измены, которые случаются в командировках, после корпоративной вечеринки, а есть такие, которые длятся годами, иногда десятилетиями. Если спутнику, с которым прожито 20 счастливых лет, проговориться о грехах молодости, то это, думаю, не приведёт к разводу.

Порой корни измен в том, что люди не хотят признавать и решать проблемы в семье.



Но если признаться в многолетней, пусть даже завершившейся, связи, то конечно, это нанесёт партнёру глубокую рану. Жить после измены так, будто ничего не было, невозможно. Поэтому, если отношения ценны и есть потребность поделиться своими секретами, понять причины неверности, разобраться в своих внутренних конфликтах, лучше обратиться к психологу. С супругом же стоит открыто поговорить о личной неудовлетворённости и вместе поискать решение.

Если свою семейную жизнь человек считает вполне *счастливой*, то измену он может расценить как ошибку, *слабость*, на которую все имеют право и которая не стоит того, чтобы рушить многолетние отношения. Он *боится потерять* своего спутника, не хочет или не умеет прояснять конфликты. Но важно себя не обманывать!

— Для кого-то измена — это катастрофа, а для кого-то — «дело житейское». Чем объяснить разницу в реакциях и отношении к адюльтеру?

— Сомневаюсь, что на измену партнёра можно совсем не реагировать. Отсутствие эмоций в таких случаях — доказательство того, что глубокой привязанности и доверия между супругами либо никогда не было, либо они основательно подорваны. Мужчины могут никак внешне не проявлять своих подлинных чувств, но если неверность женщины приносит страдания, то они могут «отреагировать» инфарктом или сердечной аритмией. Если человек ценен и дорог, если в отношения с ним вложено много эмоций, времени, сил, то в любом случае он (она), узнав об измене, будет страдать.

— Вы сторонница того, чтобы, узнав о неверности, прощать или расставаться с партнёром?

— Единой рекомендации нет. Вот недавно у меня на приёме была пара. Муж изменял жене на протяжении 15 лет. При этом женщина считала супруга едва ли не идеальным. В какой-то момент жена стала догадываться о его неверности, и партнёр во всём признался. Ко мне они обратились за консультацией, потому что хотели сохранить брак. Мужчина к этому времени завершил связь с любовницей. Эта пара вызвала уважение признанием обоюдной ответственности

за происшедшее, готовностью работать над отношениями, стремлением вернуть доверие. Если оба партнёра настроены именно так, если они дорожат семьёй, то у них есть будущее. А если людей ничто не связывает, или только один супруг заинтересован в сохранении отношений, то их брак обречён.

— Сколько примеров, когда человек знает об изменах своего спутника жизни, но закрывает на это глаза. Чем это объясняется? В каких случаях это оправданно?

— Опять же, это личный выбор каждого. Если свою семейную жизнь человек считает вполне счастливой, то измену он может расценить как ошибку, слабость, на которую все имеют право и которая не стоит того, чтобы рушить многолетние отношения. Он боится потерять своего спутника, не хочет или не умеет прояснять конфликты. Но важно себя не обманывать! Один партнёр

может быть готов простить неверность, а другой может считать отношения исчерпанными и быть готовым к разрыву. Часто на супружеские измены закрывают глаза из страха перемен, одиночества, финансовых трудностей и так далее. Особенно это характерно для возрастных пар, когда уже меньше сил и ресурсов и начинать всё с нуля страшно.

СЕРДЦЕ КРАСАВИЦЫ СКЛОННО К ИЗМЕНЕ?

— Согласны с тем, что мужчины менее склонны прощать измену, чем женщины?

— На развод сегодня чаще подаёт женщины, но не только из-за неверности мужей, а по самым разным причинам. Мужчины более бурно реагируют, узнавая о связях супруги на стороне, и обычно быстрее могут решиться на развод. Но есть примеры, когда мужчины прощают спутникам их измены.

— Распространённая точка зрения: мужчины склонны к изменам в силу своей полигамии. Но некоторые современные женщины — настоящие Казановы... Это результат эмансипации?

— Склонность к изменам представителей сильного пола физиологически более объяснима. Мужчина как биологический вид заинтересован в том, чтобы оплодотворить как можно больше самок и получить максимально здоровое потомство. А женщина ради здоровых, красивых,

умных детей стремится выбрать самого сильного, работоспособного, перспективного самца. В процессе своего развития девочка должна научиться находить лучшего спутника для продолжения рода. Сексуальная неразборчивость женщины — свидетельство её нечувствительности к себе. Обычно это характерно для тех, кто хочет почувствовать себя замеченной, любимой, значимой и кто недополучил этого в детстве от родителей. Есть три показателя зрелой женской идентичности. Первый — самоуважение. Второй — умение заботиться, любить, проявлять нежность. Третий — понимание своего тела, своих желаний. Если эти качества так и не сформировались, то женщина может манипулировать мужчинами и самоутверждаться с помощью секса.

— Есть такое высказывание: «Если женщина не захочет, то мужчина не вскочит». Согласны ли вы с тем, что измены часто провоцируются женщинами?

— Категорически нет. Подобные высказывания — это попытка обвинить женщину, сделать её ответственной за влечение мужчин. Взрослый ответственный мужчина контролирует свои импульсы и сам решает, с кем строить отношения, вступать в сексуальные связи, а с кем — нет.

— Чем можно объяснить тот факт, что супруги нередко изменяют с хорошо знакомыми: подругами жены, приятелями мужа?

— Моё мнение — прежде всего из-за лени, страха быть отвергнутым, низкой самооценки. Скажем, что-то в отношениях со своей половинкой перестало клеиться. Раз попробовал прояснить, второй — не выходит. И хочется с кем-то найти понимание, сочувствие. Искать где-то на стороне сложно, долго, затратно. Новые знакомства пугают: можно встретить отказ, нужно

Семья — это в первую очередь общение, честный разговор по душам. Если этого нет, если исчезают «спасибо» за приготовленный обед, восхищение успехами друг друга, весёлый смех, а всё сводится только к зарабатыванию денег и совместному быту, то из таких отношений, конечно, захочется убежать.

вкладываться в «завоевание» партнёра и прочее. А тут рядом симпатичная близкая подруга (друг) семьи, с кем можно «по-быстрому» найти понимание, поддержку, сочувствие. Побудить к подобному адюльтеру может и любопытство: как оно будет с ней (с ним)?

— О чём вам чаще всего приходится напоминать супругам, которые хотят сохранить отношения? Какие советы вы чаще всего даёте для профилактики измен?

— Моя задача — помочь разобраться партнёрам со своими чувствами, понять, кто чего хочет, можно ли восстановить отношения или лучше завершить их. Что касается укрепления семейных уз, то общие рекомендации просты. Нужно ценить, беречь друг друга, регулярно обновлять свои отношения. Стараюсь донести до своих клиентов: семья — это в первую очередь общение, честный разговор по душам. Если этого нет, если исчезают «спасибо» за приготовленный обед, восхищение успехами друг друга, весёлый смех, а всё сводится только к зарабатыванию денег и совместному быту, то из таких отношений, конечно, захочется убежать. С одной стороны, вступая в брак, нужно принимать неизбежность предстоящих сложностей, тот факт, что придётся столкнуться с неприятными чувствами, при необходимости жертвовать временем, деньгами, здоровьем. С другой стороны, для укрепления отношений, профилактики измен нужно поддерживать тот самый «эмоциональный контракт», вносить праздник в будни, формировать традиции семьи. И ещё. Супругам очень важно помнить, что в семье они не только родители и работники, но и по-прежнему остаются мужчиной и женщиной и им друг с другом должно быть интересно.



Родительский дом



День добрый, журнал «Алеся»!

Пожалуйста, мне очень нужен грамотный совет юриста. По наследству нам с сестрой остался от родителей дом. Я пробовала договориться с сестрой, чтобы как-то нормально всё решить и результат устраивал обеих. Но тут важно, чтобы обе стороны в этом были заинтересованы. А моя сестра на все мои предложения говорит: «НЕТ». Почему «нет», как она сама видит решение вопроса — непонятно. Короче, моё терпение лопнуло, я вижу, что без суда ничего не получится. Хочу поделить родительский дом на две отдельные квартиры. Начала собирать информацию — в интернете, у друзей, знакомых и везде — и поняла, что это не так просто, что я попала на проблему, которую не уверена, что вообще можно решить.

Дело в том, что родители давным-давно сделали к дому пристройку — кухню с коридором. И не узаконили. Одна моя знакомая говорит, что у её подруги была похожая ситуация. И там суд не поделил дом именно по этой причине... Я говорю сестре: «Надо идти в БТИ и всё оформлять как положено». Хитрила, конечно, не говорила, зачем, не посвящала в свои планы. Просто стала её пугать, что сдаст кто-нибудь из соседей и будут у нас проблемы. А она мне опять: «НЕТ. Я знаю, мол, ты что-то задумала». Короче, не соглашается.

Может, она даже знает, что если не узаконить, то суд дело не примет к рассмотрению, и всё останется, как есть сейчас. Ну не буду же я родную сестру волоком тянуть по инстанциям, чтобы она мне документы по согласию подписала? Скажите, может всё-таки есть какой-то другой вариант нам поделить родительский дом?

Наталья Ижевская, Гомель.



Татьяна СЕМЕШКО, адвокат Минской областной коллегии адвокатов, управляющий партнёр адвокатского бюро «Ваш ЧАСТНЫЙ АДВОКАТ» (www.vashadvocat.by):



Начнём с главного: при наличии технической возможности теоретически вы вправе рассчитывать на раздел дома на две отдельные квартиры.

Однако, исходя из своего личного адвокатского опыта, акцентирую ваше внимание на том, что ваше обращение в суд с иском о разделе дома на данном этапе будет преждевременным.

Принципиально важно: в п.3 ст.138 Жилищного кодекса Республики Беларусь закреплено, что жилое помещение, в котором имеются самовольные надстройка, пристройка и (или) перестройка, не подлежит разделу до момента государственной регистрации в установленном порядке изменения этого жилого помещения на основании факта надстройки, пристройки и (или) перестройки.

То есть, прежде чем заниматься вопросом раздела жилого дома в натуре, вам необходимо узаконить возведённую родителями пристройку к дому.

Следует знать: одним из обязательных документов, необходимых для вынесения местным исполнительным и распорядительным органом решения о принятии самовольной постройки в эксплуатацию и её государственной регистрации в установленном порядке, является письменное согласие на это остальных участников общей долевой собственности. В данном случае — вашей сестры (подп. 9.4 Перечня административных процедур, осуществляемых государственными органами и иными организациями по заявлениям граждан, утверждённого Указом Президента Республики Беларусь от 26.04.2010 года № 200 «Об административных процедурах, осуществляемых государственными органами и иными организациями по заявлениям граждан»). Без подобного согласия самовольная постройка не будет принята в эксплуатацию.

Однако по сложившейся практике соответствующее согласие может быть заменено решением суда. Для этого вам необходимо подать в суд иск об устранении чинимых вам сестрой препятствий в осуществлении права собственности.

Важно: правовым обоснованием ваших требований является ст.285 Гражданского кодекса Республики Беларусь, согласно которой собственник может требовать устранения всяких нарушений его права, хотя бы эти нарушения и не были соединены с лишением владения.

В свою очередь, фактическое обоснование вашего иска заключается в том, что ваша сестра отказывается давать своё согласие на принятие самовольной постройки в эксплуатацию и её

государственной регистрации и тем самым чинит вам препятствия в осуществлении вашего права собственности. То есть она нарушает ваши права как собственника данного имущества.

В иске рекомендую просить суд:

Признать необоснованным отказ вашей сестры от дачи согласия на принятие самовольной постройки в эксплуатацию и её государственной регистрации;

Разрешить вам обратиться в местный исполнительный и распорядительный орган с заявлением о принятии самовольной постройки в эксплуатацию и её государственной регистрации без согласия вашей сестры.

В заключение отмечу, что последовательность ваших действий для достижения желаемого результата (раздела жилого дома в натуре) будет следующей:

Шаг № 1. Обратиться в суд с иском об устранении препятствий в осуществлении права собственности и получить соответствующее решение суда.

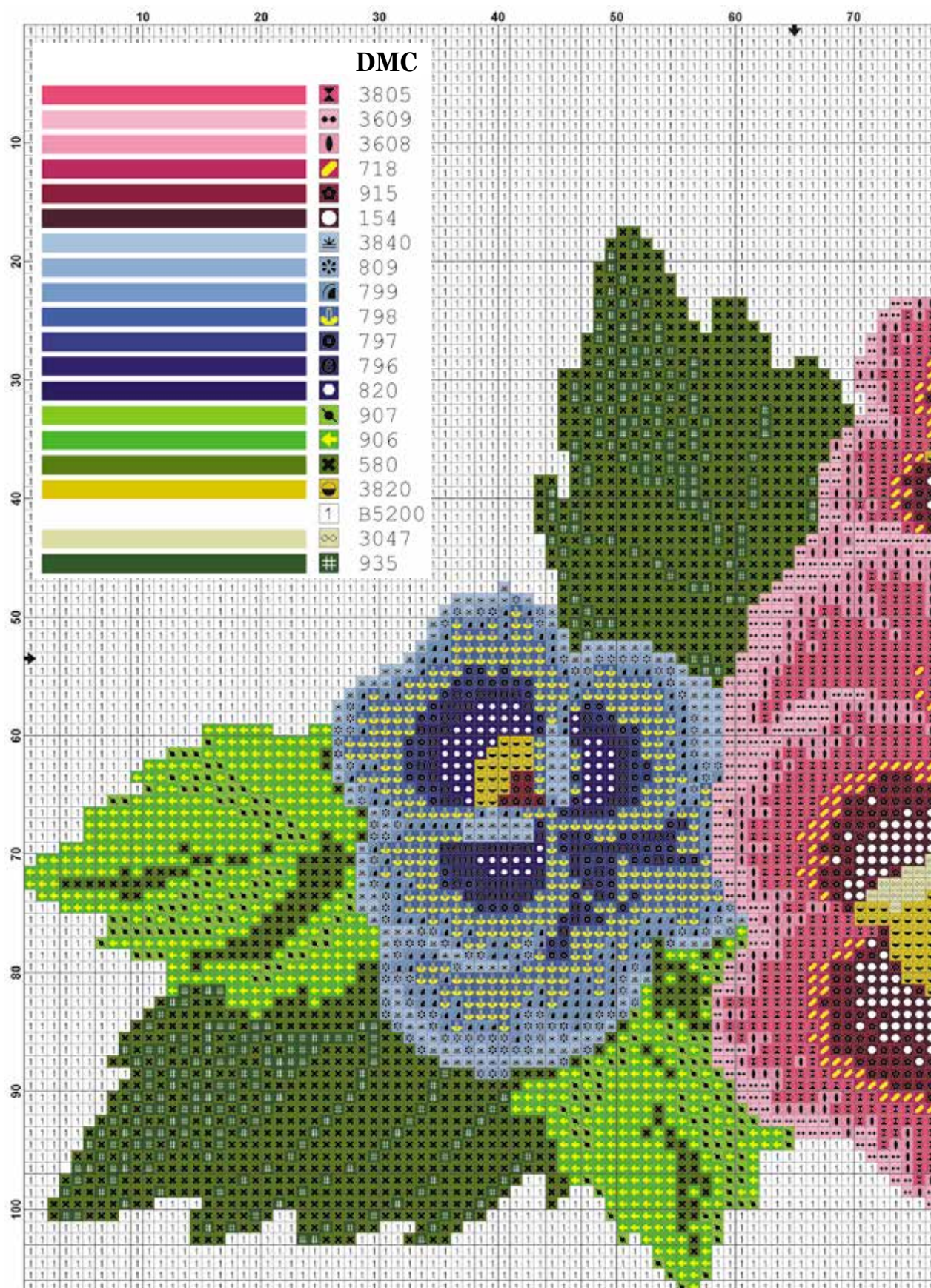
Важно: до обращения в суд с иском об устранении препятствий в осуществлении права собственности рекомендую заручиться доказательствами того, что сестра действительно отказывает вам в предоставлении необходимого согласия. На практике в качестве подобных доказательств выступают скрин-копии переписки в различных мессенджерах, приложениях, социальных сетях и т. д., показания свидетелей, отказ местного исполнительного и распорядительного органа в осуществлении административной процедуры в связи с отсутствием согласия других участников долевой собственности и т. д. Предоставление указанных доказательств позволит подтвердить обоснованность вашего иска, наглядно продемонстрирует суду отсутствие у вас иной возможности разрешить возникшую спорную ситуацию и позволит рассчитывать на удовлетворение иска и, следовательно, на взыскание с сестры в вашу пользу понесённых вами судебных расходов по делу.

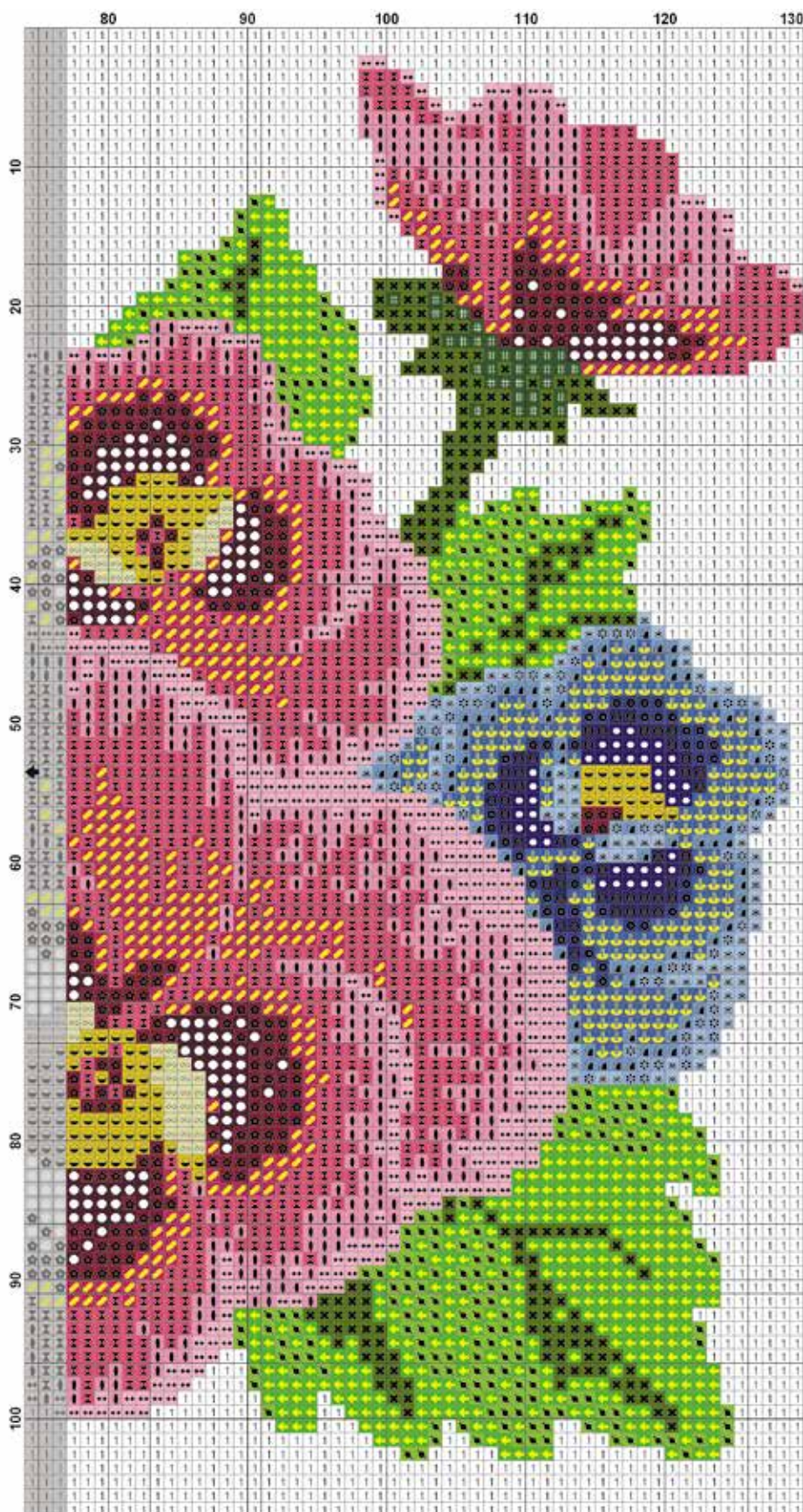
Шаг № 2. С помощью данного решения суда обеспечить принятие самовольной постройки в эксплуатацию и её государственную регистрацию.

Шаг № 3. Обратиться в суд с новым иском к сестре, на этот раз — о разделе жилого дома в натуре.

Для достижения желаемого результата рекомендую прибегнуть к помощи адвоката.

Вопросы, касающиеся порядка раздела жилого помещения в натуре, более подробно мы рассмотрим в следующем номере журнала.





ДАЧНАЯ СКАТЕРТЬ

Как правило, сегодня в загородных домах для чая и беседы выбирают стол круглой формы. И всегда нарядно смотрится на нём вышитая скатерть.

Какой материал выбрать для скатерти? Самыми распространёнными являются хлопок, лён и «журавинка» (создан на основе сочетания натурального хлопка и полиэфира). На любой из этих тканей вышивка смотрится красиво, эффектно.

Мы предлагаем вам сегодня узор «Анютины глазки», который прекрасно подойдёт для скатерти в загородном доме.

Пра чалавека, які жыве ў дастатку, нашы продкі казалі «Качаецца, як сыр у масле». Таму што менавіта гэты прадукт здаўна лічыўся сімвалам дастатку. Вяскоўцы, жадаючы мець дабрабыт на працягу года, абавязкова ставілі масла на святочны стол падчас рэлігійных ці абрадавых свят.

МАСЛАМ КАШЫ НЕ САПСАВАЦЬ

ЛАРЫСА МЯТЛЕЎСКАЯ | ФОТА АЎТАРА

У старажытнасці, як сцвярджаюць гісторыкі, каровіна масла ўмелі гатаваць толькі паўночна-германскія плямёны. Пазней маслабойні з'явіліся ў галаў. Доўгі час масла заставалася вельмі дарагім ласункам, і толькі ў Сярэднявеччы пры Карле Вялікім яно стала больш распаўсюджаным прадуктам. Таксама вядома, што ў VIII стагоддзі нарвежцы бралі з сабой у далёкае плаванне запасы сметанковага таплёнага масла ў бочачках. У італьянцаў гэты прадукт з'явіўся толькі ў IX стагоддзі, доўгі час масла лічылася прадметам асаблівай раскошы, недаступным для большасці.

Што тычыцца беларускіх тэрыторый, нягледзячы на развіццё жывёлагадоўлі, нельга казаць пра існаванне тут масларобства. Надоі былі невялікімі яшчэ нават напрыканцы XIX стагоддзя.

Вяскоўцы з малака атрымлівалі смятану, тварог, а масла елі толькі па вялікіх святах: Каляды, Вялікдзень, Купалле, Масленіца, вяселле і радзіны. Гісторык Алесь Белы ў сваёй кнізе «Нашы стравы» піша, што сітуацыя з маслам памяншалася



Этнограф Ларыса Мятлеўская



Слупкі музей малака, маслабойкі XIX ст.

толькі ў канцы XIX — пачатку XX ст., калі адбыўся імклівы рост малочных сялянскіх арцеляў і найперш на поўначы Беларусі. Асабліва шмат іх было ў Дзісенскім павеце — цяперашніх Мёрскім, Шаркаўшчынскім, Глыбоцкім, Пастаўскім раёнах Віцебскай вобласці. З гэтых земляў праз Рыгу дзісенскае масла трапляла да еўрапейскага спажыўца. Яксаць яго была высокая, таму гэты прадукт чакалі і ў Гановеры, Дармштаце, Гамбургу, Парыжы. Асабліва паспяхова развіваўся экспарт у Англію, дзе дзісенскае масла пад маркай галішчынскага займала адно з першых месцаў у англійскім рэйтынгу. Дарэчы, яно каштавала на 2—4 шылінгі даражэй за фунт, чым іншыя гатункі масла з Расійскай імперыі. На жаль, пасля Першай сусветнай вайны замежны рынак збыту і высокая рэпутацыя дзісенскага масла былі страчаны назаўсёды. Выраблялася гэта масла з падсолёных кіслых вяршкоў, а на продаж фасавалася ў альховыя бочкі, па 50—60 кг, абшытыя чыстай рагожай, з вушкамі для пераноскі.

Каб масла доўга захоўвалася, яго салілі буйной соллю і ператоплівалі. Правільна прыгатаванае таплёнае масла не псавалася больш за чатыры гады! На таплёным масле смажылі, запраўлялі ім кашы і бульбу, стравы з мукі і дадавалі ў цеста.

Вядома, цяпер у гіпермаркеце немагчыма набыць масла, зробленае са смятаны па той тэхналогіі, якой карысталіся нашы продкі вякамі і якую цяпер часткова захоўваюць некаторыя вясковыя гаспадыні. Сёння ў продажы сметанковае масла, для якога не патрабуецца чакаць адстойвання вяршкоў і смятаны. Яго вырабляюць пры дапамозе сепаратараў і сучасных тэхналогій. Смак яго, канешне ж, адрозніваецца ад хатняга.

ПРАПАНАУЕМ ЗРАБІЦЬ МАСЛА І СЫРНІКІ ПА СТАРАЖЫТНЫХ РЭЦЭПТАХ БЕЛАРУСКІХ ГАСПАДЫНЬ.

Як цяпер, так і ў даўніну, каб зрабіць масла разнастайным па смаку, яго салілі, саладзілі і дадавалі розныя інгрэдыенты. Так, у часы, калі было папулярнае дзісенскае масла, у заможных гараджан і шляхты на сняданак падавалі «масла англійскае». Каб сёння адчуць смак гісторыі, давядзецца схадзіць на кірмаш і набыць хатнюю густую смятану, а калі такой няма, то вазьміце высокаякаснае магазіннае масла і паспрабуйце прыгатаваць яго інакш.

МАСЛА АНГЛІЙСКАЕ

Інгрэдыенты: 1,5 л смятаны; 200 г цукру; ваніль або любая эсэнцыя; вяршковы заварны соус.

Як гатаваць: густую свежую смятану напалову ўзбіць на лёдзе калатоўкай. Калі пачне гусцець, дадаць 100 г дробнага цукру і крыху парашку ванілі ці іншай духмянай эсэнцыі або ружавай вады для паху. Добра вымешаць, пакласці ў палатняную (лепш ільняную) сурвэтку, моцна абвязаць і павесіць на ноч у лядоўні. Раніцай выняць з сурвэткі на талерку і заліць вяршковым заварным соусам з цукрам і жаўткамі.

ВЯРШКОВЫ ЗАВАРНЫ СОУС

Інгрэдыенты: 0,5 л вяршкоў; 6 жаўткоў; 200 г цукру; кавалачак ванілі.

Як гатаваць: ваніль папярэдне растаўчы і загарнуць у палатно. Апусціць мяшэчак з ваніллю ў вяршкі, давесці да кіпення і астудзіць. Ваніль выняць. Жаўткі расцерці з цукрам, змяшаць з вяршкамі і нагрэць, увесь час памешваючы да загусцення.

ТАПЛЁНАЕ МАСЛА

Інгрэдыенты: 500 г вяршковага масла, 1 л вады, соль.

Як гатаваць: наліць у каструлю гарачую ваду, пакласці туды масла і, увесь час мяшаючы, грэць на малым агні. Рабіць гэта лепей на пліце. Як толькі масла растопіцца, зняць пасудзіну з агню і астудзіць.

Калі масла добра застыне, каля сценкі рондаля ў масле зрабіць маленькую дзірку і праз яе зліць ваду. Яна будзе амаль белага колеру — гэта

значыць, што ў масле мелася шмат малочных часцінак. Каб яго ачысцілася цалкам, варку трэба паўтарыць тры ці чатыры разы.

Каб масла лепей захоўвалася, яго соляць па смаку і заліваюць у слоікі. Калі масла няшмат, яго можна не саліць. Захоўваюць у халодным месцы.

СЫРНІКІ ВАРАННЯ

Інгрэдыенты: 0,5 кг тварагу, 6 яек, 3–4 ст. лыжкі смятаны, 120 г мукі, 2–3 ст. лыжкі масла, соль.

Як гатаваць: расцерці свежы (не перагрэты) тварог, дадаўшы па адным усе яйкі, некалькі лыжак не ўкіслай смятаны. Пасаліць і дасыпаць столькі мукі, каб маса раскатвалася на сталё. Калі ў масе зусім не застанецца камякоў тварагу і яна стане пульхай, пасыпаць стол мукой, зрабіць валікі, сплюснуць іх, намеціць тыльным бокам нажа роўныя кавалачкі, пакроіць наўскос і апусціць у падсолены кіпень. Як толькі сырнікі ўсплыўць, адцадзіць на друшляк. Падаваць з растопленым маслам або смятанай.

Можна таксама абсыпаць зваранія сырнікі цёртымі сухарыкамі, пакрапіць маслам і ўставіць у печ або духоўку — запякаць да ўтварэння румянай скарыначкі хвілін на 20, у залежнасці ад гарачыні ў духоўцы ці печы. Атрымаюцца сырнікі запечаныя — смачныя і далікатныя.

ПАРАДЫ РУПЛІВАЙ ГАСПАДЫНЬКІ

Каровіна масла доўга захаве свой смак, калі абгарнуць яго кавалачкам тонкай тканіны, намочанай у воцэце, і пакласці пад перакулёную глыбокую міску. Таксама варта пакласці туды два кавалачкі цукру.

Для працяглага захавання вяршковае масла соляць. Калі для гэтага бяруць буйную соль, то масла становіцца плямістым. Таму лепей з гэтай мэтай прыгатаваць двухпрацэнтны раствор солі, перамяшаць з ім масла, скласці ў посуд і заліць салёным раствором зверху, каб і верхні слой дарагога прадукту не псаваўся.

Яшчэ даўжэй захоўваецца таплёнае масла. Калі ў слоік з таплёным каровіным маслам наліць зверху слой растопленага авечага ці ялавічынага тлушчу, то такім чынам масла можа захоўвацца некалькі гадоў.





СЕКРЕТЫ КРАСИВЫХ ВОЛОС

ЕКАТЕРИНА ТУМАС-ТИШКЕВИЧ | ФОТО: ТАТЬЯНЫ СЕМЁНОВОЙ И ИЗ АРХИВА ЕКАТЕРИНЫ КАЛЕНСКОЙ

Лето — самое долгожданное и чудесное время года. Мы ждём его с нетерпением, активно готовимся: обновляем гардероб, худеем. Но с наступлением тепла каждая женщина хочет показать не только свою подтянутую фигуру. Красота — понятие многогранное, и здоровые, ухоженные волосы — неотъемлемая составляющая женской привлекательности!

Как организовать правильный уход за волосами в жаркое время года, чтобы выглядеть сногшибательно и дома, и в офисе, и на пляже? Профессиональными секретами с нашими читательницами делится модельер по причёскам Екатерина КАЛЕНСКАЯ.

— На пороге — лето. А это значит — высокие температуры, жара... Как летняя погода отражается на состоянии волос?

— Лето — достаточно стрессовая пора для наших волос, так как они не любят высоких температур. В жаркую, солнечную погоду волосы выгорают, становятся более сухими, истончаются и, в конце концов, могут потерять здоровый блеск. Кроме того, под действием высокой температуры воздуха волосы у корня могут быстрее загрязняться из-за повышенной работы потовых желёз и выработки подкожного сала. Поэтому и ухаживать за ними надо тщательно. А начать нужно с очищения, иными словами — мытья волос.

Алгоритм действий не зависит от поры года, но является основой здоровья и красоты ваших волос. Исходя из опыта работы, могу сказать, что в 90 % случаев люди не знают, как правильно мыть голову. А между тем существует определённые правила.

Как правильно мыть волосы?

1. Перед мытьём волосы обязательно нужно тщательно расчесать массажной расчёской, опустив голову вниз для улучшения циркуляции крови к волосным луковицам.
2. Температура воды для мытья должна быть максимально комфортной для кожи головы.
3. Наносить шампунь необходимо 2 раза. Сначала распределяем его между ладонками, затем наносим на кожу головы и прикорневую зону волос. Тереть волосы по всей длине не нужно! Тщательно смываем шампунь.
4. Бальзам или кондиционер? Бальзам проникает более глубоко в волосы и не только сглаживает все чешуйки, но и лечит волосы. Кондиционер воздействует на поверхность волос: закрывает чешуйки, снимаем статику. Делайте выбор, исходя из потребности. Средство необходимо нанести на волосы, не затрагивая корни и распределяя по всей длине. На густые волосы бальзам/кондиционер наносится дважды. Используем эти средства после каждого мытья волос!
5. Маску для волос применяем не чаще одного раза в неделю. Распределяем на волосах, не затрагивая корни.
6. Перед тем, как высушить волосы, обязательно наносим укладочные средства с термозащитой. Оптимально, если волосы высыхают естественным путём. Но, если вы укладываете их феном, следите, чтобы температура струи воздуха из фена была для вас комфортной, а укладочный инструмент — профессиональным.





— Какую косметику необходимо выбирать для ухода за волосами в летний период?

— Для того, чтобы сохранить естественную красоту волос, во-первых, нужно пользоваться увлажняющими масками и бальзамами, в состав которых входит алое вера. Этот компонент прекрасно увлажняет волосы. Во-вторых, можно использовать увлажняющие несмываемые спреи, флюиды или сыворотки. Они наполняют волосы недостающей влагой, а также создают защитный слой. В-третьих, не бояться стричь концы волос, так как в летний период они растут быстрее. Хочу также обратить ваше внимание на уходовые средства с защитными компонентами — так называемым SPF фактором. Они широко представлены как у зарубежных производителей косметики, так и у отечественных.

— Головные уборы в летний период оставляем для детей дошкольного возраста или всё-таки берём на вооружение независимо от возраста?

— Головные уборы летом будут очень кстати не только для детей, но и для взрослых. Надев модную шляпу с широкими полями, бейсболку или шёлковый платок, мы не только защитим волосы от негативного воздействия прямых солнечных лучей, но и уберём себя от солнечного удара.

— Несмотря на пандемию и связанные с нею ограничения в передвижении, с наступлением лета люди всё равно стремятся выехать на морские курорты, чтобы отдохнуть. Что взять с собой кроме головного убора?

— Даже если вы приехали на юг за тотальным отдыхом, уход за собой никто не отменял. Если вы хотите после посещения моря выглядеть на все 100 %, рекомендую взять с собой следующую линейку косметики: шампунь, бальзам, маску, несмываемый спрей с защитой от солнечного воздействия. Это касается как волос, так и тела. Солёная вода благоприятно влияет и на волосы, и на кожу. Но после моря обязательно принимаем душ. Ваша задача — смыть кристаллики соли, чтобы под воздействием солнечных лучей они не вступили в

реакцию с волосами и ещё больше не пересушили их. То же правило касается и посещения бассейна — не забудьте ополаскивать волосы прохладной пресной водой после каждого купания.



В коллекциях «Весна — лето — 2021» вновь появился этот экстравагантный костюм, который вызывал такие неоднозначные реакции в начале 2000-х. Платье-комбинашку поверх брюк тогда объявили самым противоречивым трюком дизайнеров, образ пришёлся по вкусу разве что звёздам кино и эстрады, жаждущим привлечь к себе внимание. Знаменитости выходили так даже на красные ковровые дорожки.



ПЛАТЬЕ С ДЖИНСАМИ

САМЫЙ СМЕЛЫЙ НАРЯД СЕЗОНА

МАРИЯ МОРОЗ | ФОТО: ИЗ ДОСТУПНЫХ ИСТОЧНИКОВ

И вот самый спорный тренд нулевых возвращается! Правда, теперь дизайнеры вернули это сочетание в несколько переосмысленном и не столь небрежном виде. Не нравится формат джинсы скинни с шёлковой комбинацией? Сегодня предлагается много других актуальных решений: прозрачные и длинные, в пол, туники, кружевные элегантные платья, лёгкие милые разлетайки в горошек, строгие офисные кардиганы в полоску... Экспериментировать с модными образами сегодня действительно приятно и увлекательно.

В гардеробе каждой женщины точно найдутся классические джинсы. Добавьте любимое летнее платье. Замечательно, если при этом получится игра фактур на контрасте: плотный джинс и нежный шёлк, яркий кислотный шарф и пастельные оттенки платья и т. п.

Чтобы придать более современный вид, можно добавить многослойности: жилет, куртка-джинсовка, свитер грубой вязки и др. Особенно эффектно смотрятся поверх брюк приталенные модели и платья, декорированные кружевом.

Изящный и в то же время модный дамский наряд — сочетание брюк и длинного топа. Для делового образа взрослой женщине дизайнеры предлагают заменить платье на тунику до середины бедра или на удлинённую рубашку «оверсайз».

Ещё один способ сделать серьёзное спорный, но такой привлекательный тренд — надеть поверх брюк платье-макси. Особенно актуально, если оно стилизовано в этническом стиле.



Или же это будет лёгкое платье на пуговицах, или летнее накидка-пальто. Джинсы в таком случае могут быть любыми, но особенно модный образ — джинсы, расширенные к низу.

К наряду
«платье

КСТАТИ

+ брюки» подойдёт практически любая обувь: туфли или босоножки на высоких каблуках, ботильоны, лоферы, кроссовки, слипоны, кеды...

СТИЛЬ

Тонкий свитер с высоким воротом — вещь удобная, в прохладную погоду незаменимая и, главное, всегда модная!

Яркую звезду водолазки зажёл на модном Олимпе в далёком уже 1959 году Пьер Карден: именно такие свитера стали ключевыми в его коллекции. С тех пор вновь и вновь кутюрье предлагают нам её в разных вариантах и сочетаниях на своих показах и фэшн-мероприятиях.

Сегодня водолазка (или гольф, битловка, бадлон) является частью базового женского гардероба. По своей универсальности её сложно с чем-либо сравнить. Как правило, этот тонкий облегающий свитер имеет трикотажную текстуру.

Изначально, ещё в конце XIX века, вязанные под горло кофты надевали водолазы, чтобы не было контакта с холодным металлическим скафандром и чтобы максимально защитить шею и тело от холода (отсюда и название «водолазка»). Затем их примеру последовали лётчики, автогонщики, геологи и строители-высотники: удобно, тепло! А французский лётчик-испытатель, изобретатель и эстет Альберто Сантос-Дюмон превратил водолазку в «гражданскую» одежду: надел её однажды не под кожаный бомбер, а под пиджак. Дамы были в восторге. Спустя время тонкий свитер-гольф полюбился литераторам, художникам и в целом интеллигенции: они увидели в нём замену официозным рубашкам.

А когда чёрная водолазка появилась в гардеробе признанной иконы стиля Одри Хепберн, в один миг она стала супервостребованной у всех модниц. Известные красавицы Грейс Келли, Катрин Денёв, Франсуаза Арди, Джейн Биркин — каждая умудрялась носить эту вещь с особым, присущим ей шармом. Грейс Келли любила модели без рукавов. Катрин Денёв всегда дополняла водолазку крупными серьгами-кольцами. Франсуаза Арди превратила тонкий свитер в обязательный элемент стиля настоящей француженки.



**ВЕЧНО МОДНАЯ
ВОДОЛАЗКА**

МАРИЯ МОРОЗ | ФОТО ИЗ ДОСТУПНЫХ ИСТОЧНИКОВ

Свитер с горлом успел стать визитной карточкой культовой группы The Beatles. В СССР его даже прозвали «битловкой» за ассоциацию с ливерпульской четвёркой «Битлз». У третьего названия — «бадлон» — тоже есть своя история. В 1960-е годы одна американская кампания запустила в производство водолазки из синтетической пряжи под названием банлон (ban-lon). В Ленинграде, куда свитера с ярлычками «100% ban-lon» завозили по морю, прижилось немного изменённое название — бадлон, откуда с лёгкой руки пошло гулять по стране. Особенно популярной стала водолазка (битловка, бадлон) после выхода на телеэкраны фильма «Бриллиантовая рука», где неподражаемый Андрей Миронов — этакий модный фронт в белом гольфе.



Знаменитая четвёрка «Битлз»



А.Миронов, Ю.Никулин в фильме «Бриллиантовая рука»

Как этот свитер ни назови, он не перестанет быть культовым, потому что прекрасно подходит как под рваные джинсы, так и под строгий деловой костюм. С чем дизайнеры предлагают носить водолазку сегодня?

4 АКТУАЛЬНЫХ ТРЕНДА

С брючным костюмом. Сочетание однотонной водолазки и брючного костюма — классика, привычный деловой образ. В этом сезоне модно комбинировать водолазки базовых цветов с лаконичными костюмами. В базовую палитру-2021 вошли пять нейтральных универсальных оттенков: сливочно-белый, серый, бежевый, тёмно-синий, чёрный. Впрочем, когда хочется отдохнуть от строгого дресс-кода, позволительно и для офиса заменить базовую водолазку на яркую.

Водолазка + кожа. Тонкий свитер в сочетании с юбкой, пиджаком или тренчем из кожи хотя и возвращает нас к стилю ретро, но смотрится эффектно. Это выигрышный стильный вариант для весны или прохладных летних дней.



С рубашкой. Позаимствовано у модников 1970-х годов, но сегодня такой образ смотрится невероятно актуальным. Первой вновь вернулась к этому приёму — Виктория Бекхэм. Следом идею подхватили другие модники. Вариантов цветовых сочетаний много, главное — оставить несколько верхних пуговиц рубахи расстёгнутыми.

С джинсом. Это ещё один никогда не устаревающий тандем: водолазка + деним. В нынешнем сезоне дизайнеры предлагают выбирать водолазки ярких, насыщенных цветов. В сочетании с джинсовой юбкой или брюками они становятся выразительным акцентом и освежают весь образ.

СОБИРАЕМ

ПЛЯЖНЫЙ ОБРАЗ

ДЛЯ ОТДЫХА НА МОРСКОМ ПОБЕРЕЖЬЕ

ЕКАТЕРИНА ТУМАС-ТИШКЕВИЧ

ФОТО: ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ

*Лето уверенно вступило в свои права и манит нас на курорты. Несмотря на коронавирус, многие южные страны открываются для туристов, предоставляя модницам долгожданную возможность **предстать на пляже во всей красе.***

Модельеры представили в этом сезоне огромное разнообразие купальных костюмов на любой вкус: от открытых минималистичных бикини до моделей с рюшами и длинным рукавом. Так что обязательно захватите с собой несколько абсолютно разных вариантов, чтобы каждый день выглядеть неотразимо.

ПАЛИТРА

В этом сезоне актуальны как жизнерадостные летние цвета (всевозможные оттенки жёлтого и оранжевого), так и спокойные пастельные тона. Безусловным лидером сезона «Лето-2021» является белый. Именно он придаст свежести вашему образу и идеально подчеркнёт загар.

Контрастный чёрный также в тренде этим летом. И если в гардеробе каждой женщины обязательно должно присутствовать маленькое чёрное платье, то, собираясь на отдых, обязательно захватите с собой маленькое чёрное бикини. Строгое и элегантное. В нём вы одновременно будете выглядеть и сдержанно, и соблазнительно.

Наряду с однотонными в моде также купальники с принтами. По-прежнему актуальны анималистические мотивы: зебра, тигр, леопард, пантера. Список продолжают популярные этим летом цветочные и тропические мотивы, а также полоска. Они придадут вашему образу лёгкости и беззаботности. Ведь именно за этим вы и едете на курорт, не так ли?

ФАСОНЫ

Бандо

Идеальный вариант купальника для любителей качественного ровного загара. Благодаря отсутствию завязок и шлеек на лифе ваше декольте будет идеально загорелым.

Ассиметричные купальники

Ассиметричные купальники снова в моде! Дизайнеры предлагают широкий выбор как слитных, так раздельных купальников «на одно плечо». Именно эта деталь однозначно добавит женственности и придаст выразительности вашему пляжному образу.

Монокини

Эта модель купальника была разработана ещё в 1964 году. За почти 60-летнюю историю существования монокини претерпел множество изменений и в 2021 году снова на пике популярности. Особенность этих купальников в том, что, будучи сплошными, они выглядят как раздельные благодаря вырезу в области талии. Модные монокини поражают воображение формой вырезов: круглые, треугольные, спиралевидные, т-образные, ассиметричные. Они не только красивы, но и удобны. И если вы любите много и долго плавать, к этому варианту безусловно стоит присмотреться.



Купальники с длинным рукавом

Свое место в пляжных коллекциях летнего сезона 2021 занимают спорт-купальники с длинными рукавами. Особенность таких моделей — классические плавки с высокой посадкой в стиле 1950-х годов. Если у вас светлая кожа, длинные рукава — незаменимый элемент, благодаря которому можно смело находиться на суше и в воде, не опасаясь получить солнечные ожоги.

Купальники с рюшами, воланами и оборками

Эти элементы — ещё одна отличительная черта купальников сезона 2021. Наконец-то этот тренд можно увидеть не только на платьях и блузах. Благодаря оборкам всевозможных размеров, можно сделать акцент на достоинствах вашей фигуры, при этом недостатки (если они есть) окажутся в тени.

Купальники с высокими вырезами на бёдрах

К этой модели стоит присмотреться прежде всего модницам невысокого роста. Благодаря вырезам на бёдрах, которые порой доходят до талии, можно визуально увеличить длину ног.

Купальники с переплетениями, завязками, шнуровкой

Эти элементы на купальных костюмах дополняют образ деталями и выглядят очень изысканно и эффектно. Идеальный вариант для вечеринки возле бассейна. Однако загорать на открытом солнце в таком купальнике не стоит.

Купальники с кольцами и колечками

Кольца и колечки — одни из самых модных деталей на купальниках лета 2021. Они могут соединять детали верха и низа, половинки лифа, служить украшением на бикини. Кольца могут быть на любой вкус: металлическими или пластиковыми, яркими или пастельными.



АКСЕССУАРЫ

Пляжные сумки

Так как сумка – неотъемлемая часть пребывания на пляже, очень часто дизайнеры включают в свои летние коллекции и этот атрибут. В нынешнем сезоне в тренде насыщенные яркие краски, необычные фасоны и, конечно же, сверхфункциональность. Чтобы, придя на пляж, вы с лёгкостью могли превратить такую сумку в коврик, лежак или матрас.

Солнцезащитные очки

Куда же без них, особенно летом? Помимо своей непосредственной функции — защищать глаза от солнечных лучей, — очки играют ещё и особую роль, являясь модным аксессуаром и дополняя образ. В нынешнем сезоне в тренде очки, которые «нравятся вам». И подобрать их не составит труда. Размер имеет значение: в моде как oversize, который закрывает почти половину лица, так и небольшие изящные cateye. На пике популярности вытянутые оправы всевозможных цветов.

Обратите внимание и на геометрическую форму. Эксперименты дизайнеров с многоугольниками удались на славу.

Что касается цвета линз, они могут быть как классическими (чёрными и коричневыми), так и цветными. В этом сезоне очки дополнили цепочками, что также очень удобно: теперь не нужно искать футляр в сумке, очки можно просто носить на шее.

Головные уборы

Чтобы защититься от яркого летнего солнца, дизайнеры предлагают сегодня огромный выбор головных уборов, выполненных в разных стилях и для разных форм лица: шляпы с широкими полями, соломенные и вязаные крючком, бейсболки из текстиля, шляпки-ведра, панамы, козырьки, а также платки и шарфики. С таким широким ассортиментом проблема выбора идеального головного убора решается сама собой!

Парео, ромперы

Так называемая «верхняя одежда» для отдыха возле моря обязательно должна занять своё место в вашем чемодане. Лёгкая, функциональная, незаменимая в любых ситуациях. Классический пляжный вариант — парео. Благодаря этому большому универсальному платку можно легко создавать разнообразные образы.

Сегодня стоит обратить внимание на вязанные парео с кистями, которые можно завязать в области талии, на груди или бёдрах. По-прежнему актуальны принтованные модели из шифона.

Для любительниц пляжных комбинезонов — ромперов спешим сообщить: в моде растительный принт и яркие расцветки. Что касается фасона, на пике популярности в нынешнем сезоне ромпер в стиле бандо.

ОБУВЬ

Что касается обуви, во главе угла во время отдыха — комфорт. Идеальными вариантами для пляжа являются классические варианты — вьетнамки и шлёпанцы. Самое главное правило при их выборе — броскость. Обратите внимание на яркие цвета, обилие страз, паеток, этнические мотивы, которые идеально подчеркнут ваш педикюр. Не забудьте и про «коралловые тапочки». Эта удобная обувь защитит вас от ран и порезов на ступнях и сослужит хорошую службу при встрече с морским ежом.



КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ СТРЕССАМ

У всех нас случаются стрессовые ситуации — конфликты с родственниками, друзьями, коллегами или недовольство собой, своими достижениями, внешним видом или рутинный образ жизни в рабочем темпе, без отпуска и полноценного отдыха... Конечно, каждый оценивает сложившиеся обстоятельства по-своему: один и тот же случай для кого-то станет поводом нахмуриться на пять минут, а кому-то покажется настоящей катастрофой.

Стрессовые периоды, как правило, сопровождаются ухудшением самочувствия — головными болями, усталостью, нарушением сна, повышенной раздражительностью, тревожностью, значительно снижается качество жизни, могут наступить сбои в работе сердечно-сосудистой системы и др.

Как научиться сохранять душевное равновесие и замечать не только негатив, но и позитив? Дать несколько практических советов мы попросили врача-психотерапевта медицинского центра «ЛОДЭ», кандидата медицинских наук, доцента кафедры психотерапии и медицинской психологии БелМАПО Елену ТАРАСЕВИЧ.

10 ШАГОВ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СТАБИЛЬНОСТИ

1. Жить настоящим: планировать день, отдых и работу; жить по расписанию и вместе с тем позволять себе жить, отклоняясь от расписания. В кризисе полезно продвигаться маленькими шагами — делать небольшие дела: каждое завершение добавляет уверенности. Стараться упрощать, а не усложнять.

Жить настоящим означает, что сегодняшнюю ситуацию нужно принять как данность, разрешая себе в том числе и отрицательные эмоции. И не нужно бояться пускать всё на самотёк...

2. Заниматься собой: находить время для себя, для личных увлечений, спокойного созерцания, для



физической активности (любое систематическое движение, в том числе спорт и секс).

3. Достаточный сон: кому-то достаточно, чтобы выспаться, 6–7 часов, а для кого-то 8 — необходимость. Но ложиться спать и просыпаться желательно в одно и то же время.

4. Еда: очень важно питаться регулярно и правильно. Но еда не должна становиться единственным способом утешения.

5. Отдых: также очень важно делать паузы для отдыха и давать себе возможность расслабляться после интенсивных нагрузок.

6. Общение: старайтесь поддерживать контакты с друзьями, коллегами и родными. Необходимо ценить отношение окружающих. Однако

помните: никто никому ничего не должен.

7. Практиковать позитивное мышление: перестать фиксировать свои мысли на неудачах. Отпускайте проблемы, в любой ситуации ищите положительное. Ознакомление с новостями (если они вас очень расстраивают) и общение с неприятными вам людьми перенесите с утреннего и вечернего времени на дневное.

8. Фантазировать. Размышлять: о себе, людях, жизни, смерти, работе.

9. Расслабляться. Правильное расслабление каждый день — это заниматься тем, чем нравится. Готовить, слушать музыку, смотреть фильмы, читать... Всем людям очень полезен контакт с домашними питомцами, землёй (ходить, копать грядки, выращивать растения), водой (ванна, душ, мытьё посуды). Мыть посуду не всем нравится, но ощущение рук в тёплой воде и простые движения успокаивают. Наведение порядка в окружении и в доме помогает упорядочить мысли.

Для расслабления не нужно много времени — ежедневно достаточно 5 минут для медитации.

10. Строить планы: иметь цель, строить планы и не нарушать их, перестать откладывать дела на потом. Помните: всё плохое пройдет, а цели и стратегии останутся!!!



ЧЕМ МОЖНО «ЗАЕДАТЬ» СТРЕСС»: ПРОДУКТЫ ДЛЯ УСПОКОЕНИЯ

Некотрые продукты питания действительно способны помочь пережить сильные эмоциональные нагрузки: благодаря особому составу, они снимают нервное напряжение и снижают уровень стресса в организме.

Клюква. Одна из самых полезных ягод в природе.

В ней содержатся витамины А, К, Е, группы В и рекордное количество аскорбиновой кислоты, которая снижает уровень кортизола — гормона стресса. Клюква реально способствует повышению настроения и нормализации общего психофизического состояния. Она благоприятно воздействует на работу сосудов, снижает уровень «плохого» холестерина, кроме того, благодаря высокому содержанию полифенола, оказывает омолаживающий эффект на кожу, предотвращая её преждевременное старение.

Ромашковый чай. Самое популярное успокаивающее средство, которое можно найти практически на каждой кухне. Расслабляющее действие чая объясняется содержанием в ромашке апигенина, который положительно влияет на эмоциональное состояние и успокаивает расшалившиеся нервы. Этот чай также помогает бороться с бессонницей, а её называют сегодня «бичем современного человека». Главное правило: выпивать чай не позже чем за 1,5-2 часа до сна, чтобы не проснуться утром с опухшим лицом.

Сельдерей. Отличное противострессовое средство. В его составе присутствует особый баланс микроэлементов, высокое содержание калия и витаминов С, В1 и Е, и всё это положительно влияет на наше эмоциональное состояние. Просто выпейте стакан сельдереевого сока, и вы почувствуете, как снялось напряжение, отступил стресс.

Салат-латук. Такой салат богат кальцием и калием, которые помогают выровнять эмоциональное состояние организма. Латук настоятельно рекомендуется в меню излишне раздражительным людям, а также тем, кто страдает от бессонницы.

Чёрный шоколад. Как известно, в шоколаде в большом количестве содержится вещество ананда-

мин, влияющее на уровень выработки дофамина, который отвечает за чувство расслабленности и спокойствия. Помимо этого, в шоколаде содержится аминокислота триптофан: её называют естественным антидепрессантом, помогающим быстро заснуть и хорошо выспаться, быстро достичь расслабления, снять раздражительность и агрессивность. Даже маленькая плитка шоколада способна поднять настроение и помочь вам прийти в состояние дзэна.

Миндаль. Многие диетологи советуют съедать несколько орешков миндаля ежедневно. Этот орех помогает организму бороться со свободными радикалами, предотвращает преждевременное старение, но также положительно влияет на наше эмоциональное состояние. Благодарить здесь стоит витамин Е, который содержится в миндале в высокой концентрации: именно он снижает нервное напряжение и настраивает нас на волну спокойствия.

Морковь. Вы удивлены? Морковь очень богата витамином А, который отлично снимает стресс и нормализует сон. стакан морковного сока перед сном поможет сбросить с вас все тревоги, накопившиеся за время работы. Морковные салаты и сырая тёртая морковь в меню предотвращают развитие нервных симптомов. Но при чрезмерном употреблении моркови может развиваться вялость и головная боль.

«Никогда-нибудь. Как выйти из тупика и найти себя», Елена Резанова

Эта книга Елены Резановой предназначена для людей, которые устали от своих «серых будней». Как сменить нелюбимое дело, которое загоняет в депрессию? Как найти мотивацию для перемен? С чего начать, если не знаешь, чего хочешь? В этой книге вы найдёте чёткий алгоритм действий, позволяющий разобраться в себе, найти свои истинные желания и начать новую жизнь.



КСТАТИ: КНИГА-АНТИДЕПРЕССАНТ



ВЫСТАВКА КОНСТАНТИНА СЕЛИХАНОВА

ВНУТРЕННИЙ НАКОПИТЕЛЬ

ТАТЬЯНА МАЛЬКО | ФОТО АВТОРА

Выставка Константина Селиханова «Внутренний накопитель» — метафора переполненности чаши терпения жертвы, сокрушимость и стойкость, резистенция и все еще анонимность...»



«Все начиналось с попытки разобрать причины, *«почему оно все так, как есть, почему в XX веке стало возможным уничтожение человечества в промышленных масштабах...»*».



Проект посвящен человеку XX века и революции, которая сильно повлияла на его сознание. В своих произведениях Константин Селиханов показывает усталость человека от бесконечного и непрекращающегося потока информации, его попытки оградить себя от стереотипов общества и желание найти себя.

Автор высказывается в рамках своего настоящего, исходя из идей и нарративов, служащих координатами в его деятельности.



Произведения Константина Селиханова можно встретить как в городских общественных пространствах, так и в галереях и музеях. Его скульптурные проекты, инсталляции, графические работы представляли Беларусь на масштабных и амбициозных форумах, как в нашей стране, так и далеко за ее пределами.



КОПЕЙКА ЗА ИКОНОЙ

Анна окинула взглядом кухню: всё прибрано, пол вымыт. Ах, да, ещё полотенце поменять. Муж позвонил, сейчас он придёт с Лилей.

Сестра мужа 80-летняя Лиля — крупная, крепкая и беспардонно наглая особа. В гости идёт как на охоту: хоть что-нибудь да урвать. Анне очень не нравилась золовка, но с роднёй мужа надо мириться.

Самой Анне шестьдесят. С Николаем они давно вместе, но отношения узаконили всего три года назад. Раньше как-то не до того было: она — директор, он — её подчинённый, начальник отдела кадров. Она привыкла брать ответственность на себя, а он, бывший военный, привык выполнять приказы. В результате получилась идеальная пара. У Коли и Ани это второй брак, оба вдовы. Коля переехал к Ане несколько лет назад, свою квартиру тогда закрыл на ключ: пусть стоит на всякий пожарный. О том, что расписались, никому не сказали — неудобно в таком возрасте представляться молодыжёнами.

Есть у Коли старший брат, но с ним Лиля в контрах, а с его женой они вообще заклятые враги. Поэтому Колю сестра старательно перетягивает на свою сторону. Но тот соблюдает нейтралитет. «Ребята, давайте жить дружно!» — Колино жизненное кредо. Не в пример сестре, он по натуре — настоящий кот Леопольд. Почему семья старшего брата не общается с Лилей, для Анны тайна, покрытая мраком. Между Анной и Лилей негласно установлено: вести себя друг с другом приветливо, доброжелательно, поддерживать отношения.

Картошка кипела уже пятнадцать минут, Анна резала колбасу, когда в дверь позвонили. Первой, поджав

губы, порог переступила Лиля, за ней, улыбаясь, вошёл Коля.

— Всё готово, — сказала Анна и приобняла золовку, чтобы поцеловать в щёку, но та отстранилась. Анне пришлось сделать вид, будто этого не заметила.

Колбасы Анна обычно нарезала много, иначе Лиля прямо в глаза скажет, что пожалели деликатесов. Любит покрикивать и упрекнуть. В гостях Лиля ест только мясное. «Картошки и дома поем», — полушутя, говорит она за столом, перекапывая салаты в общих тарелках и выбирая там лакомые мясные кусочки.

Сначала Анну это забавляло. Ей было интересно, сколько человек может съесть и до чего доводит жадность. Но в последний визит Лиля так предалась чревоутодию, что Анна забеспокоилась, не станет ли гостье плохо. Даже хотела её остановить.

— Пойду в гостиную, — заявила золовка из прихожей.

Анна уже дорезала копчёное мясо, купленное специально ради гостей.

— К столу идите, всё готово! — позвала она.

Зазвонил телефон, и Анна побежала снять трубку. Лили в гостиной не было. Она стояла перед иконой в спальне.

— Лиля, это не гостиная, — досадуя на беспорядочность гостя, сказала Анна. — Пошли к столу!

Но Лиля не реагировала. Словно истукан, она замерла перед иконой. Анна ушла. «Наверное, молится», — решила она, хотя верующей Лиле не назовёшь. Но и неверующие обращаются к Богу, когда прижмёт...

Лиля вернулась минут через пятнадцать. Первую стопочку выпили за помин души усопших родственников. Потом Анна загово-



рила о предстоявшей поездке в санаторий. Лиля в прошлый приезд обещала взять к себе их кота на время отсутствия хозяев. Кот уже дважды у неё гостил и привык к обстановке; золовка уверяла, что он ей не мешает, даже нравится. Но на сей раз буркнула недовольно: «Привозите». И тут же попросила купить ей лекарство. Это её обычная просьба — плата за кота. Коля заверил, что привезёт и лекарство, и кота, и то, что нужно.

Анна отметила, что выглядела Лиля какой-то злой, её светло-серые, почти белёсые глаза потемнели. «Может, так свет падает?» — подумала Анна.

Тарелка с колбасой быстро опустела. Хозяйка поднялась, чтобы пойти на кухню и опять наполнить. Вдруг раздался раздражённый голос Лили:

— Я у Коли одна сестра! Почему вы меня в ЗАГС не позвали?

Анна спиной чувствовала злобный взгляд золовки. И тут её осенило: «Вот почему она отшатнулась! Наверное, Коля проговорился, что мы расписались. Похоже, бабонька претендует на наследство, если что случится с братцем».

И попала в цель.

Лиля была уверена, что брат не станет оформлять отношения на старости лет и после его смерти всё достанется ей. У Коли нет детей. Будь он холост, Лиля являлась бы прямой наследницей.

Хотя это не было наследством родителей — их имущество Лиля загребла сразу. С детства была жадной. Братья бурчали, но судиться с сестрой не стали.

Кредо кота Леопольда заставило Николая оправдываться:

— Если позвать в ЗАГС тебя — брат обидится... Если его — обидишься ты... Вы же в контрах.

Но это леопольдовское оправдание вдруг вывело Анну из себя.

— Мы давно живём вместе, взрослые люди. Расписываться или не расписываться — это наше дело. Звать или не звать на мероприятие — тоже, — отрезала она.

Лиля замолчала, глаза её стали совсем чёрными. «От злости почернели», — отметила Анна и попыталась сменить тему разговора. Но Лиля не отступила, сразу спросила в лоб: «А как с Колиной квартирой?»

Чтобы опередить мужа, Анна неожиданно выдала:

— Продали. А деньги я положила в швейцарский банк.

— А мебель? — вспыхнула Лиля. — Я бы кровать и холодильник на дачу забрала.

— С мебелью продали!

Лиля пошла красными пятнами. Захлёбываясь, спросила:

— За сколько?

— Это коммерческая тайна, — поставила точку Анна.

Коля молчал. Он был в шоке от этой перепалки. Не ожидал такого экспромта, хотел сказать, что Аня пошутила, но почувствовал: лучше в этот женский диалог не вступать. Лиля попросилась, поджав губы. Даже денег на проезд не взяла, хотя обычно не отказывалась — мол, у брата пенсия побольше.

— Ну, ты её ошарашила! — ахнул Коля. — Она теперь ни есть, ни спать не будет.

— Ничего, зато увидим истинное отношение сестры к тебе. Продажа квартиры — лакмусовая бумажка для родственников. Видел, как её глаза поменяли цвет? Только не проговорись, что квартиру не продавал.

Лиля позвонила в тот же вечер — не терпелось выведать, где деньги, за сколько продали. Попыталась убедить брата, что он лопух и его жена уже прикарманила часть денег. В завершение сказала, что кота взять не может — слишком большая ответственность: кот ходит на кухню, когда захочет, ведёт себя нагло — если он хозяин в её доме, то она тогда кто?

— Ну вот, лакмус и проявился, — Коля положил трубку. — Как быть с котом?

Аня успокоила:

— Ничего, отвезём к моим друзьям.

В спальне, расстелив кровать, Анна вспомнила, как сегодня молилась здесь Лиля. «Молилась?» — удивленно переспросил Коля. Он подошёл и поднял икону — под ней лежала однокопеечная монетка.

— Эх, Лиля, опять одолела зависть, — печально сказал Николай. — Из-за таких дел с ней брат и не общается.

Он взял копейку бумажкой и отнёс на перекрёсток. Так для Анны проявилась семейная тайна, ранее покрытая мраком.

А ещё через день Лиля попала в больницу. Коля её регулярно навещает. Конечно, он не говорит ни о копейке, ни о квартире — считает неприличным вспоминать всякие глупости, ведь его кредо: «Давайте жить дружно!» А Анна думает, рвать ей отношения с золовкой или тоже делать вид, что ничего не случилось. Ведь родню мужа не выбирают...

Уникальное расположение — тихий и уютный уголок посреди соснового бора, всего в пяти минутах езды от Национальной библиотеки.

Возможность комфортного отдыха — дачи, открытая и закрытая беседки для барбекю, мангалы, ароматные травяные чаи, прохлада бассейна с водопадом, зал игры в русский бильярд, а также прокат прогулочной техники для взрослых и детей.

Настоящая русская баня (8–10 человек) — золотая классика банного отдыха!

Самый простой и проверенный временем способ отдохнуть и расслабиться.

Комплекс «СТЕПЯНКА»

Уютная атмосфера и отличный сервис



Посещая комплекс «Степянка», Вы почувствуете, что мы Вам рады! Вас ждут незабываемые часы отдыха и расслабления.



+375 17 300-42-46
+375 33 333-84-05



www.stepianka.by

ГУ «Главное управление по обслуживанию дипломатического корпуса и официальных делегаций «Дипсервис», УНП 100302524

ИНГАЛЯЦИИ С МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДОЙ

Такой способ лечения кашля рекомендуется даже детям и не уступает лекарственным препаратам.

Ингаляции с минеральной водой — один из самых простых и быстрых способов избавления от кашля и очищения дыхательных путей от мокроты. Минеральная вода содержит в себе огромное количество полезных веществ, при испарении они мягко и быстро проникают в организм, останавливая воспалительные процессы. Самый главный их плюс — они абсолютно безвредны, ведь минеральная вода является натуральным продуктом природы.

Перед тем, как приступить к ингаляции, необходимо выпустить газ из бутылки. Для полного испарения газа необходимо не менее 2 часов. В отсутствие ингалятора можно взять обыкновенную кастрюлю, вылить туда минералку. Прогреть жидкость до 50 градусов. Если температура воды будет ниже, то эффекта не будет, а если выше — то это может вызвать ожог верхних



дыхательных путей. Склонитесь над кастрюлей и накройтесь полотенцем с головой. Начинайте вдыхать пары в течение 7 минут, детям — не более 3 минут. Для ускорения результата ингаляции с минеральной водой можно повторять до 5–7 раз в день (детям 3–4 раза). Минералку лучше брать щелочную.





Как подписаться?



zviazda.by/be/edition/alesya.by



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



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

В отделениях
связи

«Белпочты»

В магазинах и киосках

*«Белсоюзпечати»
подписка
«До востребования»*

С помощью

системы **ЕРИП**:

1. Набираем podpiska.by.
2. Ищем окошко Учреждение «Редакция газеты «Звязда», в котором сменяются названия изданий, относящихся к ней.
3. Нажимаем «Алеся».
4. Заполняем форму, выполняя рекомендации пошаговой инструкции.

Через систему

«Интернет-подписка»:

1. Набираем belpost.by.
2. В колонке слева нажимаем на слово «Подписка».
3. Ищем посередине страницы ссылку «Интернет-подписка» и нажимаем.
4. «Кликаем» Регистрация физических лиц. Далее всё по инструкции.



Падпісныя індэксы:

74995

для індывідуальных
падпісчыкаў

75095

індывідуальны
льготны

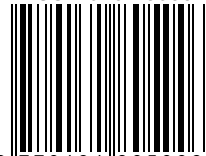
749952

для ведамасных
падпісчыкаў

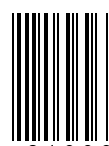
75094

ведамасны
льготны

ISSN 0131-8055



9 770131 805003



2 1006