

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

А Л Е С Я

ISSN 0131-8055

№ 8 ■ 2021



ШТО ТАКОЕ «АДУКАЦЫЙНЫ
АДПАЧЫНАК» НА ПАЛЕССІ

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

12+



ЦАРСКИЕ БУКЕТЫ

Последний месяц лета – это яркий бал георгин на наших клумбах в палисадниках. Количество их оттенков невероятно разнообразно: нежные пастельные и насыщенные красные, бордовые, фиолетовые, романтичные розовые и эффектные солнечно- жёлтые. Совершенно понятно, почему георины называют «царскими» цветами.

Украсьте свой дом восхитительными букетами и композициями! Георгины превосходно сочетаются с другими цветами, а также ягодами, листьями, декоративной зеленью. Пусть эти решения флористов подарят вам идеи и вдохновение.





РАБОТНИЦА І СЯЛЯНКА ВЫДАЕЦЦА З ЛІСТАГАДА 1924 г.

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

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

ЗАСНАВАЛЬНІК:

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-выдавешкая 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

Падпісныя індэксы:

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

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

Стыльрэдактар В. РЖЭУЦКАЯ

Падпісана да друку 02.08.2021 г.

Фармат 60x84/8;
Гарнітура "Georgia".
Афсетны друк.

Ум. друк. арк. 5,58.

Ул.-выд. арк. 6,53.

Тыраж 912 экз. Зак. №

На вокладцы: газпадыня аграсядзібы
"Прыродазнаўства" Анастасія Цяслюк.
Фота Максіма Рудакова.

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

12+

ЧЫТАЙЦЕ



СВАЯ СПРАВА

Анастасія ЦЯСЛЮК. Урокі прыродазнаўства 2

ПЕРСОНА

Легко ли быть Кавалеровой? 6

ГОСТЬ РЕДАКЦИИ

Ольга МАХИТКО. «Ловец талантов» 10

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

Прощание с детством 13

ПСИХОЛОГИЯ

Расставанье – маленькая смерть 16

ДЕТИ

Катерина КРУТАЛЕВИЧ.
Первый раз – в первый в класс! 20

ТРАДЫЦЫ

Хлеб, які пяклі спрадвеку 22

ВОПРОС К ЮРИСТУ

Деньги в долг: легко отдать, трудно вернуть 26

МАСТЕРСКАЯ

Елена ХРОМЕНКОВА. Бывает, что и быки
летают, или Формула успеха 28

СПАДЧЫНА

Ларыса МЯТЛЕЎСКАЯ. Народныя стравы
з лясных грыбоў 32

СТИЛЬ

Эффект мокрых волос 35

МОДА

Кроссовки с платьем 36

ЗДАРОЎЕ

Выбіраем правільна гародніну і садавіну 38

ЗДОРОВЬЕ

Эта грозная эрозия. Правда и мифы 40

КАЛЕЙДОСКОП

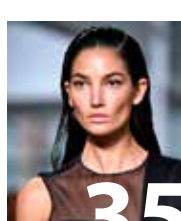
Модная альтернатива кофе 42

ВЫСТАВКИ

«Антикварное королевство» 44

ЖЕНСКАЯ ИСТОРИЯ

Валентина БЫСТРИМОВИЧ.
Сюрприз набором 46



УРОКІ

ПРЫРОДА ЗНАЎСТВА

Ці можа рэстаран быць адукацыйным? Не спяшайцеся з адказам. Давайце зазірнём на Сонечную вуліцу далёкай палескай вёсачкі Хваенск, што ў Гомельскай вобласці, дзе кожную суботу наведвальнікам вясковага «адукацыйнага рэстарана», як назвала яго гаспадыня Наста, прапануецца самім расчыніць хлеб, а потым спячы яго ў сапраўднай вясковай печы.



Апакуль рыхтуецца цеста і спее хлеб, Наста распавядае пра карысць выпечкі з арганічнай мукі, пра адрозненні памолу і выкарыстанне закваскі, пра старадаўнія рэцэпты святочных і будзённых страў палешукоў. І вядома ж, гаворыць аб традыцыях тутэйшых жыхароў – трапяткога стаўлення да хлеба і да печы, якую на Палессі дагэтуль паважліва клічуць «матухна».

ЯК НА МЕСЦЫ ШКОЛЫ З'ЯВІЛАСЯ АГРАСЯДЗІБА

У былога мужа Насты падобны бізнес меўся ў Расіі. А родам ён адсюль, з Хваенска, яго бацька хадзіў у тую школу, дзе цяпер знаходзіцца Настусіна сяліба. Яе будынак набылі за адну базавую велічыню, каб захаваць старую школу ў памяць пра бацьку. А яшчэ хацелася стварыць такі від сельскага адпачынку, які нёс бы карысць і веды – пра прыроду, наваколле, светагляд. Таму і назвалі аграсядзібу «Естествознание», ці па-беларуску «Прыродазнаўства».

Сямейнае жыццё не заладзілася. Так Анастасія Цяслюк засталася ў Хваенску адна кіраваць усімі справамі. Адносіны з былым мужам захаваліся добрыя, сваю «долю» ў іх сумесным бізнесе ён не забірае, а, наадварот, аддае на развіццё. А ўдасканальваць і даводзіць да розуму стары будынак прыйдзецца яшчэ не адзін год.

– Два гады вяліся рамонт і будаўніцтва, – распавядае Наста, – толькі з гэтай зімы пачалі працаваць як аграсядзіба. Сёння многія людзі жадаюць падарожнічаць з сэнсам, знаёміцца глыбей з культурай і прыродай розных месцаў. Мне і самой цікавы той адпачынак, які яшчэ і ведамі ўзбагачае. Таму я задумала стварыць «адукацыйны рэстаран», дзе ёсць урокі, напрыклад, па хлебавыпяканні, якія дапаўняюцца практычнымі заняткамі. На майстар-класах імкнуся адкрыць для маіх гасцей новыя карысныя прадукты. А яшчэ мы разам ходзім... на паляванне. Паляванне на травы!

Хтосьці едзе на сельскую аграсядзібу проста ў цішыні адпачыць, аднавіцца эмацыянальна. У мяне склалася цудоўная кааперацыя з суседзямі. У Дзімы – выдатная лазня. Мяса я не рыхтую, таму мясаеды могуць здзейсніць гастронамічны тур у суседні Тураў да Алены Браніславаўны Серады. Яе ласкавая мянушка – «Тры зоркі Мішлен»: у яе кафэ падаюць усялякія разнасолы па палескіх рэцэптах.

Для ўнутраных інтэр'ераў гасцініцы вясцоўцы перадалі Насці старыя, не патрэбныя ім ужо ў побыце рэчы: кросны, калаўрот, чыгункі, ручнікі, прасы, куфар. Усё гэта вельмі ўзбагаціла інтэр'ер.

Разам з рэчамі перасяліліся і іх гісторыі. Трох птушчак вышыла на ручніку мясцовая бабуля, калі яе аддалі замуж за нялюблага. А два галубкі на суседнім ручніку – сведчанне аб шчаслівым шлюбе іншай бабулі. У планах Настусі – стварыць музей побыту палешукоў.

– Шмат тут і асабістых рэчаў, – дзеліцца Наста. – Дзве драўляныя дарожныя скрыні – гэта маіх бабулі і дзядулі. Калі яны ажаніліся, сюды змясціўся ўвесь іх няхітры скарб. Асаблівая памяць для мяне – маё дзіцячае крэселка, дзядулеў падарунак. На ім намалюваны сабака-лайка. І сёння ў мяне жыве лайка Віхура. Аказваецца, сабаку майго дзеда таксама звалі Віхура: калі яго не стала, я была яшчэ маленькая. Але дзесьці ў памяці, мабыць, адклалася... Сапраўдны скарб – частка слускага пояса, дзядзькаў падарунак. А вышытыя карціны – справа рук майго брата. Вельмі люблю рэчы з гісторыяй.

ІНФАРМАЦЫЙНЫ ДЗЕТОКС

Бонусам жыцця ў палескай вёсачцы, па словах Настусі, з'яўляецца інфармацыйны дзетокс: мабільная сувязь тут не вельмі добрая, а ў пакоі гасцініцы наўмысна не праведзена тэлебачанне.

Аднак у аграсядзібе лагічна «пасяліліся» сельская бібліятэка і клуб. Сюды перавандравалі непатрэбныя настольныя гульні, спісанья часопісы. Мясцовай дзятве радасна, што ёсць дзе сабрацца, ды і бацькі заўсёды ведаюць, дзе шукаць сваё дзіця – у Настусі!

Кожны з сямі пакояў гасцініцы «Прыродазнаўства» прысвечаны нейкай тэме. І кожны – са сваёй тэрасай і... сенавалам. На духмянай траве так смачна спіцца!

Акрамя майстар-класаў па выпяканні хлеба, у Насты збіраюцца аматаркі лазневага адпачынку і духмянай гарбаты. Настуся шчодро дзеліцца з імі ведамі пра травы, знаёміць з правіламі збору, нарыхтоўкі, распавядае займальныя чайныя гісторыі. Ды і для жанчын важна проста «сабрацца і пагаварыць», аб усім на свеце, такая бяседа некаму дае падтрымку, некаму эмацыянальнае заспакаенне.

Як правіла, Наста сама разам з гасцямі аграсядзібы адпраўляецца за дзікарослымі і лекавымі раслінамі, вучыць, як іх збіраць, як зрабіць адвар або прыгатаваць цікавыя стравы з дароў прыроды. Алкаголь на сядзібе пад забаронай, што надае зусім іншую якасць адпачынку і задае свой напрамак для правядзення вольнага часу. Дзеці, гуляючы, атрымліваюць веды пра птушак у «Дзіцячай школе юнага арнітолага», створанай сумесна з Насцяй Блоцкай.



Сумаваць няма часу. Вось што пра гэта гаворыць сама Настуся:
«Пачынаючы з мая мае госці могуць актыўна махаць вяслom па Прыпяці і яе разлівах, выезды на байдарках мы арганізуем сумесна з хлопцамі з аграсядзібы «Крэмнае» з Турава. Аматыры рыбнай лоўлі могуць штodзень сядзець ад золку з вудай. Многім жа падабаецца проста гуляць па лесе, глядзець на заліўныя палескія дубровы, слухаць музыку ветру... У сельскую глуш за тым і едуць, каб атрымаць асалоду ад цішыні, адчуць душэўную раўнавагу. Выдыхнуць...»



ПАЛЕССЕ – КРАЙ ТАЯМНІЦ

Цікавых гісторый за час жыцця на Палессі Настуся назапасіла нямала. І ахвотна імі дзеліцца:

– Палессе вучыць мяне кожны дзень.

Напрыклад, прыйшоў час збору траў. Узяла я кошык, капялюшык, ваду. Выходжу і думаю – вось зараз назбіраю багата зёлак. Але ж гэта Палессе, край таямніц! Тут усё няпроста!.. Іду я, значыць, накіроўваюся на Папоўскае возера: там побач ёсць вялікі луг. Іду, па баках гляджу, прыгажосцю навакольнай люблюся. Праходжу невялікі брод, і раптам – плясь, лячу вобземлю. Ляжу. Думаю: па баках глядзець добра, але пад ногі важней. Падымаюся. Першы крок, ухапілася за галінку, каб зноў не ўпасці. Адпускаю, а яна мне прама ў брыво – хлясь! Не пускае мяне за травамі палескі лясны дух. Унутраны мой голас кажа: «Не хадзі далей, да бабы Мані ідзі, яна тут побач жыве, яна ўсё патлумачыць».

Баба Маня бачыць маё брыво ў крыві і сукенку ў гразі:

– Настуська, ты, што, на Папоўскае возера хадзіла?

– Адкуль вы ведаеце?

Смяецца: «Папоўскае заўсёды жартуе над навалаччу (чужымі)».

– Настуся, а як ты заходзіла праз брод?

– Нагамі, – бурчу незадаволена.

– Насця, вучыць цябе і вучыць! Матухна-прырода нашмат старэй за чалавека, таму трэба яе паважаць. Пры ўваходзе ў лес ці на луг трэба галаву схіліць, павітацца. Ды раскажаць, за чым

прыйшла, за рамонкам або святаяннікам, для каго яны табе патрэбныя – сабе або сябрам. Лусту хлеба або жменьку зерня звярам і птушкам не забудзь прынесці, падзякаваць такім чынам прыродзе за яе дары... А ты – кошык у рукі, і як да сябе на агарод ідзеш! Нельга так непаважна, таму цябе і пасадзілі ў лужыну.

Гляджу на бабу Маню, як на астранаўта з Луны. Дзіўлюся. Але ж чалавек і сапраўды апошнім часам занадта па-спажывецку адносіцца да навакольнай прыроды.

Прыселі мы на лавачку, і баба Маня доўга расказвала мне пра сілу палескіх лясоў-палёў, пра розніцу паміж аптэкарскімі і дзікімі травамі. Баба Маня распавядала пра зёлкі, як пра сваіх лепшых сяброў. Яна раіла, што найлепей мыцца расой з кветак рамонку: маўляў, усё дрэннае з цябе змые, а добрае памножыць. Рамонак з выгледу – прастата вясковая, а на справе ён узмацняе дзеянне ўсіх траў у адварах і настояях.

Многаму навучылі Настусю вясковыя бабулі. І сёння яе нататкі ў інтэрнэце чытаеш як займальную кнігу, поўную мяккага святла, добрага гумару і пазітыўнага светаўспрымання.

Мы абдымаемся на развітанне як добрыя сябры. Якая ж яна маленькая, практычна бязважкая, але на дзіва моцная дзяўчына – Наста! А побач з ёй рака Прыпяць – сапраўднае паляшчэцкае сэрца. Палессе прыняло Настусю, адкрыла ёй свае сакрэты. І зараз яна шчодро дзеліцца імі з намі.





В июле этого года заслуженная артистка Беларуси Вера КАВАЛЕРОВА отметила 70-летний юбилей. Маленькая женщина с исчезающим ампула травести вот уже полвека служит в ТЮЗе, считает своего зрителя самым лучшим, а актёрскую судьбу – счастливой.

ОЛЬГА ПОКЛОНСКАЯ

ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНО БЕЛОРУССКИМ ГОСУДАРСТВЕННЫМ АКАДЕМИЧЕСКИМ ТЕАТРОМ ЮНОГО ЗРИТЕЛЯ

ЛЕГКО ЛИ БЫТЬ КАВАЛЕРОВОЙ?

ВИРУС ЛИЦЕДЕЙСТВА

Она рано ощутила себя артисткой. Перед глазами и сегодня часто возникает картинка: старшая сестра Оля зазывает в их комнату в коммуналке на улице Куйбышева друзей и соседей, и Верочка разыгрывает перед ними представления, читает стихи, поёт, танцует и заслуживает громкие аплодисменты. Звёздными ролями были две – коня Орлика и пса Джульбарса.

– Когда на БТ открылась детская студия-театр, я выдержала серьёзный конкурс и была принята туда, – вспоминает Вера Ильинична. – Создавалась эта студия, чтобы задействовать мальчишек и девочек в телепередачах и растить актёрские кадры. Её руководитель Клавдия Акимовна Казакова занималась с нами по программе института. Фактически именно она и подготовила меня к профессии.

Высшего актёрского образования Вера Кавалерова так и не получила. Уже работая в ТЮЗе, поступила в институт культуры на факультет режиссуры, но не закончила его. К счастью, отсутствие дипломов не испортило её профессиональную биографию. Сама Вера Кавалерова считает свою актёрскую судьбу счастливой.

– За исключением Дюймовочки сыграла, пожалуй, всё, что хотела, – вспоминает она. – Обожаю роли животных. Когда исполняю зверюшку или ребёнка, всегда придумываю биографию, характер. Например, в «Дороге на Вифлеем» играю Осла, но он для меня – Гамлет. В образе 5-летней девочки Хелен Келлер в «Сотворившей чудо» выходила на сцену до 58 лет! По психофизике могла бы сыграть её и сегодня. Но вот лицо... К сожалению, мы, актёры, как и все люди, стареем...



Сегодня Вера Ильинична занята в двух спектаклях – в «Моей маленькой чародейке», где исполняет роль доброй ведьмы, и в сказке для взрослых «Шаматила».

– Наш бывший директор Юрий Кулик незадолго до смерти написал пьесе «Звычайная Шамаціла» и дал мне ознакомиться с ней, – делится собеседница. – Прочла и стала его упрашивать: хочу играть Шаматилу! Но тогда не успели... Премьера спектакля состоялась в апреле нынешнего года. Поставила его режиссёр Анна Козлова. Роль Шаматилы – глубокая, многогранная, это настоящий подарок для меня. Собственно, я играю не Домовика, а Со-весть.

Предложений в театре сейчас стало заметно меньше. Зато её начали задействовать в кино в возрастных ролях. Вернул Веру Кавалерову на съёмочную площадку после долгого перерыва режиссёр Иван Павлов, предложив роль в фильме «На спине у чёрного кота». Потом стали приглашать и российские режиссёры. По словам самой Веры Ильиничны, не всегда работа в сериалах ей интересна, но она ни от чего не отказывается: долгие профессиональные простои ведут к потере формы.

САМЫЙ БЛАГОДАРНЫЙ ЗРИТЕЛЬ

– Вот считается, что актёрство – не божеское занятие, – рассуждает Вера Кавалерова. – Но помню, как в Жировичах довелось беседовать со священником. Навсегда запомнила его слова: «Это не мы выбираем профессию, это промысел божий нас направляет. Богу было угодно, чтобы вы стали актрисой в детском театре. Представляете, какая на вас ответственность!»



Жизнь её не баловала. Но, может, это и научило не расстраиваться из-за пустяков, расценивать любые трудности как временные и верить в лучшее.

Вера Ильинична убеждена: она работает в особом театре – он сеет в детях «разумное, доброе, вечное», воспитывает честность, справедливость, отзывчивость. А ещё именно ТЮЗ готовит будущего зрителя для взрослых театров.

– Дети приходят в этот мир чистыми, – настаивает актриса. – Да, перед началом представления современные мальчишки и девчонки часто сидят, уткнувшись в смартфоны. Но поднимается занавес и если происходящее на сцене их захватывает, они забывают о гаджетах, включаются в происходящее, горячо переживают за героев, подбадривают их, смеются, горюют. Чтобы добиться эмоционального отклика публики, приходится отдавать здоровье, силы, энергию, иначе зритель за тобой не пойдёт.

В жизни Веры Кавалеровой был момент, когда она испугалась: как бы ей не превратиться в «тюзятину», не застыть в творческом росте.

Захотелось попробовать себя во взрослом театре. И когда поступило предложение из Драматического театра Прикарпатского военного округа, откликнулась и переехала во Львов. Но очень быстро почувствовала – у неё теряются критерии работы. Реакция зала вводила порой в заблуждение. Взрослые могут хлопать из вежливости, по привычке, оставаясь при этом глубоко равнодушными к происходящему на сцене. А дети – нет.



Они – лучший индикатор для актёра. Играешь хорошо – откликаются, плохо – начинают шуметь, встают, бродят по залу. Вера Кавалерова остро ощутила, как не хватает ей непосредственности и эмоциональности юного зрителя, и вернулась в ТЮЗ. Теперь уже навсегда.

– Я люблю своих зрителей, и они отвечают мне взаимностью, – признаётся Вера Ильинична. – Вот недавно ловит меня после «Моей маленькой чародейки» девочка и спрашивает: «А правда, что тебе 127 лет?» Отвечаю: «Да. А разве не видно?» – «Видно. Но люди же столько не живут!» «Добрые живут ещё и дольше, – возражаю я ей. – Всё зависит от того, какой путь выбираешь». И вижу: мои слова ребёнка убеждают.

Или другой пример. Гастроли в Лиде. Играем спектакль «Дорога на Вифлеем». Я произношу такие слова: «Падманула мяне зорка – няма ніякага Бога». «Ёсць», – раздаётся в ответ хор голосов. «Што ж мне рабіць?» – спрашиваю у зала. «Шукаць», – выдохнули дети. У меня мурашки по телу. Настолько мощные чувства охватили, что с трудом доиграла. Как можно поменять такую аудиторию на взрослых?

ЖИЗНЬ ВНЕ СЦЕНЫ

– Мой отец, Илья Никифорович Смирнов, был кадровым военным. Мама Анастасия Ивановна работала портнихой, замечательно шила. Я, к слову, тоже хорошо шью. Однажды в детстве я на машинке прошила насквозь палец и даже не заплакала. Мама страшно расстроилась. Она не хотела, чтобы я шла по её стопам. А вот когда увидела меня в студийном спектакле «Сестричка», у неё на глазах заблестели слёзы счастья. К сожалению, мамочки не стало, когда мне было 11 лет.

Вскоре отец привёл в дом мачеху, отношения с которой не сложились, и опорой в жизни для Веры стала старшая сестра Ольга. Хотя и сама за себя она умела постоять. Когда дразнили «рыжей-конопатой», сразу лезла в драку с обидчиками.

Интересная семейная деталь: мама по национальности русская, отец – удмурт, и они были однофамильцами – оба Смирновы. Зрительский успех Вера впервые узнала под девичьей фамилией. А потом вышла замуж за актёра Александра Кавалерова, исполнителя роли хулигана Мамочки в фильме «Республика Шкид». Брак оказался недолгим.

– Когда мы познакомились, Саша уже был серьёзно оравлен славой, обрушившейся на него после звёздной роли, – рассказывает Вера

Ильинична. – Не раз говорила ему: «Ты же ничего не умеешь в профессии, надо работать, а не шляться по кабакам...» Как ни сражалась, победить его «головокружение от успеха» не смогла. Как актёр он быстро сошёл на нет.

От этого союза у Веры Ильиничны остались сын Александр и фамилия. По собственному признанию актрисы, роль жены по-настоящему ею не освоена. Хотя ухажёров хватало, замуж она больше не вышла. Работала, растила сына. Никто из её наследников – ни сын, ни внучка Александра, ни внук Арсений – актёрскую династию не продолжил. Веру Кавалерову это не огорчает. Актёрство, по её убеждению, – это хроническая болезнь. И если человек не подхватил с ранних лет вирус сцены, то ему в театре делать нечего. Главное, чтобы каждый нашёл свою дорогу, своё призвание, занимался тем, к чему лежит душа.

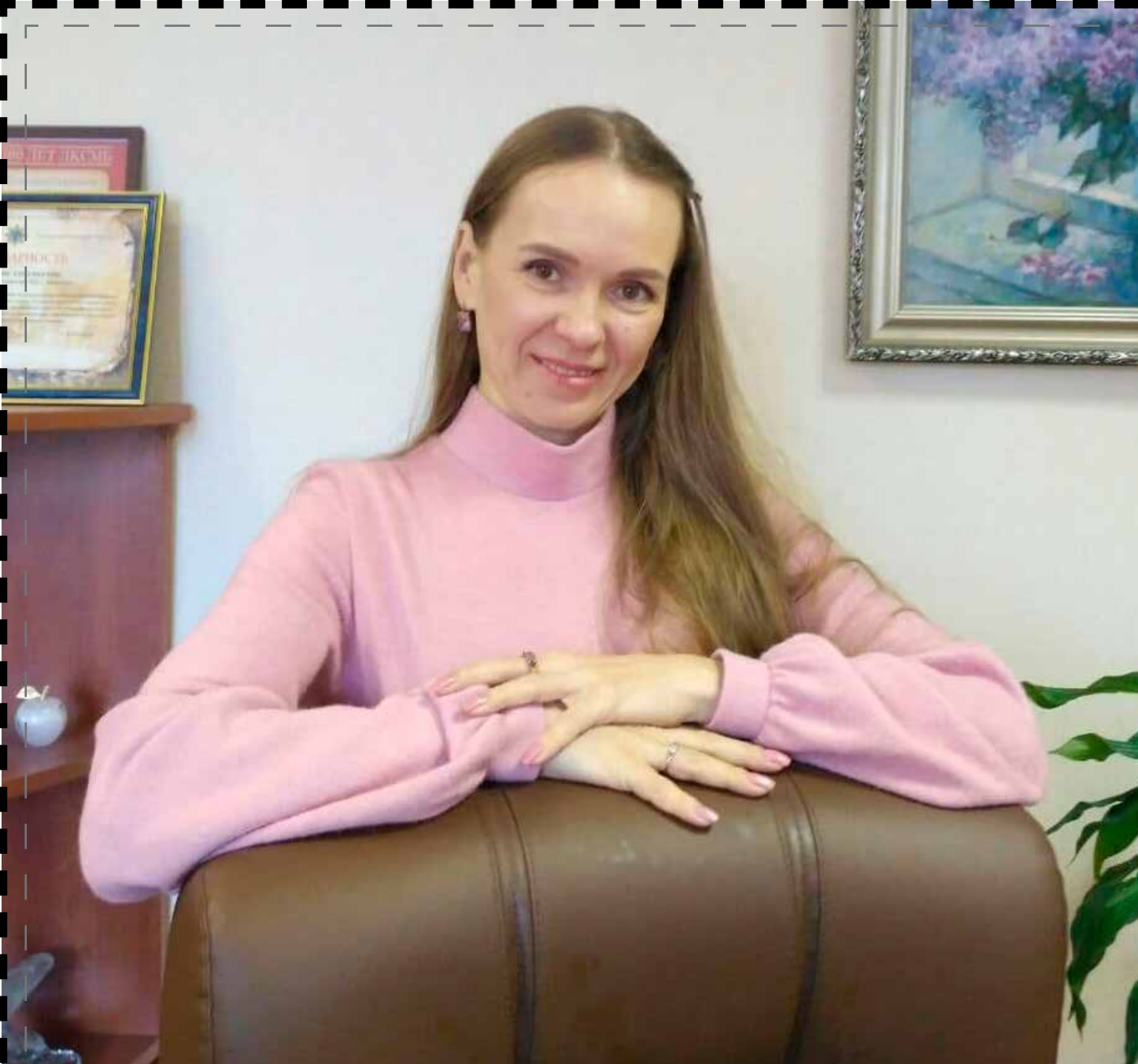
РАНО ЖИТЬ ВОСПОМИНАНИЯМИ

Вера Кавалерова не считает себя особенно везучей. Жизнь её не баловала. Но, может, это и научило не расстраиваться из-за пустяков, расценивать любые трудности как временные, верить в лучшее. Когда давался шанс, она старалась его использовать.

Её всегда спасала работа. И даже сейчас, когда профессиональная нагрузка стала заметно меньше, Вера Ильинична не сидит без дела.

В свободное время шьёт, вяжет, вышивает, читает. На даче занимается грядками. Если надо, справляется и с шуруповёртом. Она не торопится подводить итоги. Аппетит к профессии и к жизни ещё не утрачен.





« Л О В Е Щ ТАЛАНТОВ »

ОЛЬГА ПОКЛОНСКАЯ, ФОТО АВТОРА И ИЗ АРХИВА ОЛЬГИ МАХИТКО

Так часто называют преподавателя вокала столичной гимназии № 5 Ольгу МАХИТКО за её умение найти и раскрыть одарённого ребёнка.

– За время летних каникул успеваю настолько соскучиться по своим воспитанникам, что испытываю настоящее счастье когда, наконец, опять слышу их голоса! – признаётся собеседница.

Сегодня Ольга Махитко не представляет, чем ещё, как не эстрадным вокалом (причём исключительно с детьми), могла бы в жизни заниматься.

А между тем в своё время она не представляла себя в школе. Во время учёбы в Могилёвском музыкальном училище работала в городской капелле. Поступив в Белорусскую государственную академию музыки (которую окончила с красным дипломом), собиралась стать хоровым дирижёром. Но пришла в минскую СШ № 178 и с тех пор «пропала», настолько ей понравилось иметь дело с мальчишками и девочками. Правда, детского эстрадного вокала в качестве факультатива тогда ещё в школах не было. Появившись, это направление быстро становилось всё более востребованным. В СШ № 53, где Ольга Махитко задержалась на 11 лет, она уже с успехом зажигала «звёзды». В 2017 году победила в Республиканском конкурсе «Учитель года» в номинации «Своя высота».

ПЕСНЯ ОСТАЁТСЯ С ЧЕЛОВЕКОМ

– Любого способного ребёнка можно научить красиво петь, – убеждена Ольга Николаевна. – Но чем раньше начинаешь заниматься, тем лучше. Сейчас есть конкурсы, в которых участвуют мальчики и девочки от 3 до 5 лет, они ещё говорить порой, как следует, не умеют, а уже поют! Когда берёшь шестилетку и доводишь его до выпускного класса, видишь рост, развитие таланта – испытываешь ни с чем не сравнимое удовлетворение.

Мариам Абделькадер попала к Ольге Махитко в 6 лет. Как рассказывает мама девочки Лилия Анатольевна, в семье и не подозревали о способности дочери к пению, пока Ольга Николаевна не разглядела её. Сегодня Мариам уже стала обладателем Гран-при и лауреатом множества международных конкурсов, финалистка 3-го сезона детского телевизионного конкурса «Талант країны», победительницей российского шоу «Голос. Дети 6». В прошлом году – лауреатом 9-го Республиканского радиоконкурса «Маладыя таленты Беларусі».

Конкурсы – возможность доказать профессионализм и увидеть недоработки. Без них нет роста ни для учителя, ни для учеников



С Мариам АБДЕЛЬКАДЕР.



Ольга Николаевна считает, что конкурсы для детей – это исключительный опыт преодоления неуверенности, волнения, воспитания стрессоустойчивости и умения мобилизоваться. Одно дело выступать в школе, где все тебя знают и любят, а другое – на сцене перед незнакомой публикой. Для самой Ольги Махитко конкурсы – возможность доказать профессионализм и увидеть недоработки. Без них нет роста ни для учителя, ни для учеников.

– *Есть воспитанники, которые по своему вокальному мастерству к окончанию школы не уступают профессиональным певцам,* – говорит Ольга Николаевна. – *Но большинство из них не собираются связывать свою жизнь с эстрадой. Я их понимаю и не ориентирую на сцену. Та же Мариам Абделькадер хочет быть стоматологом. Но песня всё равно остаётся с человеком и, чем бы он ни занимался, она делает его жизнь ярче, одухотворённое, счастливее. Убеждаюсь в этом всякий раз, встречаясь со своими выпускниками и слушая их.*

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО ПЕДАГОГА

– *У меня нет любимчиков,* – подчёркивает Ольга Махитко. – *Мне нравится, что мои ученики не похожи друг на друга. У каждого своя харизма, свой темперамент, тембр голоса. Каждому подбираю песни, которые эмоционально подходили бы, отвечали индивидуальности, раскрывали потенциал. Младшим стараюсь объяснить своё видение и восприятие текста, а 13–14-летние насыщают произведения своими эмоциями. Песня должна трогать зрителей, задевать струны души. Хороший репертуар найти непросто, особенно на русском языке.*

Бытует мнение, что раннее приобщение детей к эстраде чревато нежелательными побочными эффектами. Ольга Махитко с этим не согласна. Конечно, юным воспитанникам нравятся восхищение и аплодисменты. Но она требовательный

и чуткий наставник – дети не задирают нос, не зазнаются.

– *Самое важное в работе учителя – не посеять в воспитанниках ненужных комплексов,* – считает Ольга Николаевна. – *Исхожу из личного опыта. После родной музыкальной школы в Бобруйске была даже чересчур уверена в себе, своих способностях и знаниях. Но четыре года в Могилёвском музыкальном училище всё кардинально изменили. Стараниями одного из педагогов у меня сформировалось убеждение, что плохо пою. Причём этот посыл адресовался не мне лично, а всем учащимся, но кто-то его наверняка проигнорировал, а я не смогла, приняв на свой счёт. С тех пор редко пою. Поэтому своим воспитанникам не устаю повторять: «Вы самые лучшие». Когда готовимся к конкурсу, постоянно им напоминаю: «Вы идёте не участвовать, а побеждать».*

Моя собеседница не скрывает: когда в 2017-м сама принимала участие в Республиканском конкурсе «Учитель года», тоже настраивалась только на победу. И было очень приятно, когда цель оказалась достигнутой. Но всё-таки успехи воспитанников доставляют ей гораздо большую радость. Это чувствуют не только дети, но и их родители. За всё время работы у Ольги Махитко не было конфликтов с мамами и папами своих учеников.

– *Все взрослые во всём меня поддерживают и помогают, со всеми находим общий язык,* – отмечает Ольга Николаевна. – *Преимущество преподавателей факультативных предметов в школе в том, что они имеют дело с мотивированными детьми и такими же взрослыми.*

ЕЁ КРЕПОСТЬ

...Говорят, что счастливые люди с радостью утром спешат из дома на работу, а вечером – обратно. Для Ольги Махитко очень важно получать от профессии моральное удовлетворение. Ходить на работу как на каторгу она бы не смогла. Но и семья, муж Дмитрий и 12-летняя дочь Карина, – для неё огромная ценность, источник вдохновения и сил. Она всегда находит время для близких, старается окружить их теплом и заботой. С дочерью вместе ходят зимой на каток, летом путешествуют, по выходным плавают в бассейне, смотрят кино, любят готовить что-нибудь вкусное. Карина не солистка, но она поёт в ансамбле.

– *Пение в любом случае эстетически воздействует на человека, формирует его как личность, да и просто улучшает настроение и хорошо сказывается на здоровье,* – уверена Ольга Махитко. – *Когда душа поёт, тогда на всё хватает сил, тогда всё получается.*

ПРОЩАНИЕ С ДЕТСТВОМ

ОЛЬГА ПОКЛОНСКАЯ

Быть подростком всегда было непросто. Но каково это в цифровую эпоху? Какие особенности отмечают в современных юношах и девушках специалисты? Что беспокоит тинейджеров и их родителей? О чём нужно помнить взрослым, чтобы лучше понимать своих детей?



Своими мыслями и наблюдениями я попросила поделиться психолога, гештальт-терапевта, одного из авторов идеи клуба «Дети мегаполиса» Александра ЛАПШОВА.



СОВРЕМЕННЫЙ ПОДРОСТОК: ШТРИХИ К ПОРТРЕТУ

Подростки всех времён и народов схожи – очень многое в их поведении определяется гормональной перестройкой. «Революция» в организме часто осложняет переход из детства во взрослую жизнь, делает его болезненным и мучительным. Старые механизмы не работают, а новые только формируются. Бунт против навязывания взрослыми своих стереотипов, представлений, ценностей, стремление почувствовать самостоятельность, физически и психологически отделиться – типичные проявления на этом этапе жизни. Отличительные особенности, характерные для современного поколения юношей и девушек, объясняются цифровой эрой, огромными потоками информации, которые обрушиваются на них. С одной стороны современные дети адаптируются к этому, с другой – испытывают некоторую перегруженность и страдают из-за неё. Им сложно бывает отфильтровать зёрна от плевел, главное от второстепенного, фальшивое от подлинного.

По большому счёту ценности этого поколения схожи с ценностями прежних поколений. По моим наблюдениям, для современных тинейджеров семья – огромная ценность. Отсутствие отца и матери, лишение их родительских прав очень болезненно переживаются ими. Такие юноши и девушки обычно воспринимают мир как очень враждебный.

На мой взгляд, нынешнее поколение подростков более терпимо, чем поколение «отцов», к однополым бракам, разновозрастным или бездетным союзам. Они легче принимают отличия, разнообразие во всём: финансовом и социальном статусе людей, их взглядах, манере одеваться. Мне кажется, в подростковой среде менее жёсткими, чем прежде, стали представле-

ния о том, какими должны быть юноша и девушка. Сексуальная активность в их глазах перестала восприниматься как один из основных критериев личностной состоятельности, резко повышающий рейтинг в глазах сверстников.

Современные юноши и девушки более свободные, чем были мы, достаточно целеустремлённые и сильные. На мой взгляд, взрослым даже стоит поучиться умению выбирать из множества возможностей и путей то, что ближе и интереснее конкретно им.

ЧТО БЕСПОКОИТ ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ?

Большее всего современных подростков тревожит вопрос самореализации. Они хотят разобраться, кто я, какой я, что мне нужно, как достичь своих целей. Часто проблемы тинейджеров касаются телесных изменений: им сложно бывает принять себя в новом теле, они не всегда себе нравятся, болезненно воспринимают критику со стороны ровесников.

Случаются обращения к специалистам по поводу травли в коллективе. Иногда юноши и девушки, которые не умеют выражать свою агрессию, выплёскивают её на первого встречного, кто покажется им слабее. Но троллинг подростков имеет место обычно при невольном, молчаливом «пособничестве» взрослых: там, где последние не контролируют ситуацию, не вмешиваются в отношения воспитанников.

Многие родители очень переживают, что их дочери и сыновья в переходном возрасте теряют интерес к учёбе, занятиям музыкой, спортом и т. д. «Он (она) ничего не хочет. «Почините» мне ребёнка, он сломался», – весьма распространённая жалоба взрослых. Тут важно разобраться. Порой подросток не хочет того, чего от него ждут родители, но кризиса желаний у него на самом

деле нет. У некоторых утрата смысла, интереса к прежним увлечениям связана с гормональной перестройкой, действующей угнетающе. Потеря двигательной и интеллектуальной активности может быть симптомом подростковой депрессии. В таком случае следует обращаться к врачам – психотерапевтам или психиатрам. Иногда отсутствие желаний объясняется пресыщенностью. Скорее всего, исчезновением дефицита объясняется и определённая инфантилизация молодёжи, которую отмечают специалисты. Не случайно границы подросткового возраста в современном мире отодвинули до 24 лет. Когда всё есть, пропадает стимул к развитию.

Некоторые родители удивляются, почему подростки так мало читают, не ощущают в этом острой потребности. Мне тоже сложно принять факт, что мои дети абсолютно не тяготеют этим. Может, причина в информационной избыточности и невероятном ускорении темпа жизни?

ПРАВИЛА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ, ЖЕЛАЮЩИХ СОХРАНИТЬ ОТНОШЕНИЯ С СЫНОВЬЯМИ И ДОЧЕРЬМИ В ПЕРЕХОДНОМ ВОЗРАСТЕ

1. Избегать насилия – как физического, так и психологического. Жестокость, агрессию, оскорбления подростку крайне трудно принять.
2. Помнить о том, что гормональная перестройка сказывается на эмоциональном состоянии и поведении тинейджеров.
3. Уважать взгляды, желания, выбор подростка, его право на самостоятельность.
4. Эмоционально поддерживать сыновей и дочерей, доверять им.
5. Обращать внимание на формирование мужественности у юношей и женственности у девушек.
6. Не предъявлять непомерно высоких требований, не пытаться навязать им свои нереализованные желания, не рассматривать детей как свой родительский проект.

ЧЕМУ ВАЖНО НАУЧИТЬ ПОДРОСТКА

Мы живём в эпоху, когда люди стали малоконтактными и часто непосредственному, живому общению предпочитают виртуальное.

Между тем основная задача в переходном возрасте – научиться общаться, эффективно строить отношения с людьми. Помочь вобрать эти навыки должны взрослые, прежде всего родители. До 14 лет важно активно расширять круг контактов детей, поддерживать с ними диалог, вместе читать, заниматься спортом, путешествовать. Психологи рекомендуют родителям применять активное слушание – такой способ общения, когда с помощью особых приёмов, активного выражения собственных переживаний и мыслей лучше понимаешь психологические состояния, чувства, мысли собеседника.



Благополучие детей в семье, их душевный комфорт напрямую зависят от взаимоотношений родителей. Супруги могут расставаться, находить себе других спутников жизни, устраивать после развода личную жизнь. Но при этом они всегда остаются мамой и папой и в ответе за своих потомков. С сыном и дочкой нельзя развестись.

РАССТАВАНИЕ – МАЛЕНЬКАЯ СМЕРТЬ

О ЧЁМ ДОЛЖНЫ ПОМНИТЬ ВЗРОСЛЫЕ, ЧТОБЫ ИХ РАЗВОДЫ И НОВЫЕ БРАКИ НЕ НАНОСИЛИ ТЯЖЁЛЫХ ТРАВМ ДЕТЯМ



Как выстраивать отношения с бывшими и новыми партнёрами, чтобы от этого не страдали дети? Стоит ли идти на поводу у ребёнка, если он не принимает нового избранника матери или отца? Почему важно знакомить сводных братьев и сестёр?

Разобраться в этом помогает семейный психолог, гештальт-терапевт Ирина ПОПОВА.

ДЕТИ – НЕ ЗАЛОЖНИКИ

Развод родителей – всегда травма для детей. Чтобы пережить его с наименьшими потерями, дети должны по-прежнему ощущать любовь и отца, и матери, иметь возможность встречаться и общаться с покинувшим дом взрослым (зачастую отцом).

По мнению специалистов, после случившегося разрыва мужчинам и женщинам лучше не торопиться вступать в другие отношения, не спешить с повторным браком, а сделать паузу: самим восстановиться и дать детям привыкнуть к новой ситуации.

– Случается, после расставания мама (или отец) не разрешает ребёнку встречаться с другим родителем, – отмечает Ирина Попова. *– Причины запретов могут быть разными. Иногда бывший партнёр злоупотребляет алкоголем, ведёт асоциальный образ жизни – в этом случае ограничение контактов обоснованно. Совсем другое дело, когда запреты налагаются из-за собственных неразрешённых обид, ложных надежд, отрицания самого факта развода. Это может показывать психологическую незрелость, инфантилизм взрослого, нежелание принимать реальность. Такое поведение, возможно, приведёт к тому, что ребёнок, следуя родительскому «примеру», в будущем не научится договариваться, преодолевать конфликты, строить отношения с другими людьми.*

Если после расставания между партнёрами нет тяжёлых переживаний, признана собственная ответственность за факт развода, то обычно они не мешают детям встречаться с бывшим спутником. Если же по факту развелись, а злость, обида, ревность остались, то эти чувства могут вымещаться на ушедшего супруга путём манипуляций ребёнком. Дети, к сожалению, нередко становятся заложниками незавершённых родительских отношений. Взрослым важно понимать, на кого они злятся – на партнёра или ребёнка. И если ты обижен на своего «бывшего», то почему должны страдать сын или дочь?



С собственными проблемами нужно справляться самим либо с помощью психолога, а не перекладывать их на детей, не наносить им психологическую травму, лишая родительской любви. У детей после распада семьи подрывается чувство безопасности, для его восстановления необходимо время.

Развод родителей – всегда травма для детей. Чтобы пережить его с наименьшими потерями, дети должны по-прежнему ощущать любовь и отца, и матери, иметь возможность встречаться и общаться с покинувшим дом взрослым (зачастую отцом).

ПОЛЮБИТЬ КАК РОДНОГО

Актёр Николай Рыбников женился на актрисе Алле Ларионовой, когда она была беременна от Ивана Переверзева, пережила драматичный разрыв и предательство с его стороны. Николай Николаевич удочерил не родную по крови Алёну и относился к ней так же нежно и заботливо, как и к родной Арине. Прекрасные отношения были у актёра Леонида Филатова с пасынком Денисом. Дочь Юрия Визбора Татьяна от первого брака очень любила его вторую жену Евгению Уралову. И примеров того, как не родные по крови взрослые становились очень близкими своим приёмным детям людьми – достаточно.

– Обычно если мы кого-то любим, то принимаем его со всей личной историей, со всем «багажом»: родителями, детьми, бывшими супругами. Отношение взрослого к сыну или дочери нового спутника жизни зависит от его отношения к детям вообще, от жизненных приоритетов и ценностей. Если он любит детей, то наверняка поладит с пасынком или падчерицей. Хотя, разумеется, любовь к родным и неродным детям может быть разной.

Порой женщины и мужчины, вступая в новые отношения, скрывают, что у них есть дети от прошлых союзов. Это лишь усложнит в будущем отношения. Такие факты о себе нельзя утаивать. Задумываясь о повторном браке, взрослые часто беспокоятся, поладит ли их ребёнок с новым избранником, найдут ли они взаимопонимание.

Эта тревога зачастую мешает тому, чтобы новый партнёр подключился к воспитанию, взял часть забот о пасынке или падчерице на себя. Проявив такт и терпение, взрослый может даже улучшить отношения мамы (отца) с детьми.

– Вместе с тем он должен быть готов к тому, что чужой ребёнок его не сразу примет, – подчёркивает Ирина Попова. – Дети могут отказываться от сближения, не желать общаться, игнорировать советы и просьбы нового маминго друга (или папиной подружки). Нередко они ревнуют родителей к новым партнёрам. Задача взрослых – найти ключ к ним, завоевать их доверие, показать, что вместе им будет хорошо. С дошкольниками обычно проще устанавливать контакт, с тинейджерами – сложнее, но и с теми, и с другими важно говорить и о своих чувствах, и о чувствах ребёнка. О том, что вы понимаете, как бывает ему (ей) страшно в сложившейся ситуации; как жаль, что родные папа и мама сейчас не вместе. Можно обсудить, о чём он мечтает, чем интересуется.

Нет ничего плохого в том, если при знакомстве с ребёнком взрослый вручит ему какой-то подарок. Презент может быть поводом, чтобы наладить диалог, лучше узнать круг интересов, особенности мальчика или девочки. Обычно дети чувствуют искренность и откликаются на неё. При появлении в повторных браках совместных детей супругам важно не забывать о старшем ребёнке от первого брака. Лучше заранее подготовить его к ожиданию малыша, к предстоящим изменениям в семье. И постоянно напоминать, что его по-прежнему любят и ценят в семье.

Нередко они ревнуют родителей к новым партнёрам. Задача взрослых – найти ключ к ним, завоевать их доверие, показать, что вместе им будет хорошо.



НЕ НАРУШАТЬ ИЕРАРХИЮ

Нередко дети открыто демонстрируют неприязнь к новому партнёру мамы или отца. И это нормально – они имеют право на любые эмоции. Чувства ребёнка нужно уважать, дать ему время присмотреться к чужому человеку. Но не стоит нарушать иерархию. Взрослые не должны спрашивать у детей разрешения жениться или выйти замуж. Это выбор взрослых, его нельзя перекладывать на несовершеннолетних. Им нужно объяснить: «Мне очень жаль, что тебе не нравится дядя Сергей. Но я люблю этого человека, хочу быть с ним. И тебя тоже люблю, и пока за тебя отвечаю, мы будем жить вместе и привыкать друг к другу». Истории женщин, которые пошли на поводу у детей, пожертвовали личной жизнью ради них, обычно оборачиваются неудовлетворённостью самих матерей и чувством вины у сыновей и дочерей.



НЕ ПЕРЕКЛАДЫВАТЬ ДЕТЕЙ НА БАБУШЕК И ДЕДУШЕК

Порой новый партнёр заявляет о готовности жить вместе, иметь совместных наследников, а вот ребёнка от бывшего супруга предлагает отдать бабушке и дедушке.

– *Отношения каждой пары индивидуальны, ситуации бывают разные, многое зависит от целей, которые ставят партнёры перед собой,* – отмечает Ирина Попова. – *Если дети побыстрее «списываются» к бабушкам, то высока вероятность, что и родной ребёнок со временем станет помехой. Дети – это наше богатство. Если рассматривать их как обузу, бремя, то зачем тогда рожать? Отдавать их на воспитание бабушкам-дедушкам – значит, отказываться от ответственности, от своих родительских обязанностей, так и не узнать, какой я отец, какая я мать.*

Случается, бабушки и дедушки противятся новому союзу сына или дочери, им не нравится новый зять или невестка, и они сами предлагают забрать внука или внучку к себе. По-настоящему зрелые взрослые не пойдут на поводу таких инициатив. Соглашаются на такой шаг чаще те, кто так и не отделился от родителей.

Истории женщин, которые пошли на поводу у детей, пожертвовали личной жизнью ради них, обычно оборачиваются неудовлетворённостью самих матерей и чувством вины у сыновей и дочерей.

Бабушка и дедушка могут помогать воспитывать внуков, но не замещать родителей. Дети, воспитанные без участия отцов и матерей, обычно страдают массой комплексов, у них повышена тревожность, им не хватает уверенности.

У МЕНЯ СЕСТРЁНКИ НЕТ, У МЕНЯ БРАТИШКИ НЕТ...

Человек, лишённый братьев и сестёр, информации о них, становится гораздо слабее в жизни. Наладить отношения между детьми от разных браков, сводными братьями и сёстрами – задача взрослых. И хотя в реальной жизни бывшим супругам непросто навести мосты дружбы, но стремиться к этому нужно в интересах своих наследников. Трудно научить детей строить здоровые отношения, не показывая на собственном примере, что можно забывать обиды, подниматься над своим эгоизмом, заботиться об интересах и благополучии ближних.

ПЕРВЫЙ РАЗ – В ПЕРВЫЙ КЛАСС!

ТЕЛЕВЕДУЩАЯ КАТЕРИНА КРУТАЛЕВИЧ ОТПРАВЛЯЕТ СЫНА В ШКОЛУ

ЕКАТЕРИНА ТУМАС-ТИШКЕВИЧ

Полтора года назад Катерина и её сын Ян переехали из Минска в Барановичи. Как говорится, по семейным обстоятельствам. Частично сменив столичную жизнь на региональную, они ни о чём не жалеют. Катерина продолжает работать на ОНТ,



а Ян готовится к новому этапу в своей жизни – первому классу.



О подготовке к школе и о предстоящем событии для Яна и семьи в целом Катерина рассказала нам со свойственными ей честностью, прямотой и юмором.

– Катерина, насколько я знаю, Яну 6 лет. Почему ты решила, что он уже готов к школе? Ведь многие родители жалеют своих детей и стараются продлить детство ещё на год.

– Несмотря на ещё юный возраст, в школу Ян пойдёт в этом году, потому что он достаточно развит: умеет читать, считать, писать, и ему, как он говорит мне, «скучно в детском саду». Раз ты такой взрослый и энергичный – давай в школу! Так мы и решили.

– При выборе школы для Яна что для тебя, как для мамы, было в приоритете – школа, гимназия?

– Для меня важнее не учреждение, а учитель. С Яном занимается педагог из моей родной школы (я же тоже училась в Барановичах). Она нам посоветовала хорошего педагога, который в этом году набирает первые классы.

Поэтому в приоритете для меня, прежде всего, личность педагога и его профессионализм: спокойствие и умение заинтересовать ребёнка учёбой. Не должно быть, конечно, ни криков, ни ругани. Моя первая учительница была именно такой, мы все так её любили, что боялись расстроить. При железной дисциплине в классе я не помню, чтобы на меня повышали голос. Того же я жду и от педагога Яна. Что касается формы учреждения: «школа» или «гимназия» – не имеет значения. Но Ян идёт конкретно в школу.

– Первый класс – событие важное в жизни каждого ребёнка и его родителей. С каким настроением в вашей семье ждут этого дня?

– 1 сентября мы закатим вечеринку из вечеринок! Это важный этап в нашей жизни! Я помню, как ещё совсем недавно Ян лежал 5-килограммовым жучком, и вот он идёт в пиджаке с цветами В ШКОЛУ... Поверить сложно! Мне кажется, у каждой мамы именно такие картинки-воспоминания мелькают в голове. Новый этап!

– Расскажи, как вы готовились к школе. Какие-то специальные занятия были?

– Мы с Яном много занимались, потому что его энергию надо было как-то организовывать. Иначе он сходил с ума от безделья. Я уверена, что родитель учить ребёнка сам не может. Родитель не для этого. Ребёнок будет вам жаловаться, не слушаться, вы сами будете переживать, что педагог из вас «так себе»... Ну зачем вам всё это? Я нанимала учителя, и Ян учился. Говорю честно, этот процесс не был «праздником на лугу», но результат – идеальный. Сын читает, пишет, считает. В общем, цель достигнута.

– Сегодня многие первоклассники, поступая в школу, умеют читать, писать, считать, иногда владеют азами иностранного языка. На каком уровне, на твой взгляд, всё это нужно уметь дошкольнику?

– Дошкольник должен как минимум знать буквы и цифры. Подумайте сами: современные дети в 3 года уже могут включить Wi-Fi в телефоне и во что-то там поиграть. Станным будет, если буквы при этом не знать... Как правило, если малыш совсем ничего не умеет, значит, родитель просто не нашёл для него времени. Безусловно, «ничего не умеет» не должно быть критерием «мы не возьмём его в 1 класс». Но с родителями мыша в таком случае беседа я провела бы...

У меня есть довольно яркая история из моей журналистской практики. Снимали репортаж в школе для детей с тяжёлым нарушением слуха. Так вот там в первом классе были абсолютно

разные малыши по уровню подготовки. С кем-то родители очень серьёзно занимались. Как результат, у этих детей в разы увеличивалась возможность сохранить слух: частично, неидеально, но, так как родители с ними занимались, они тренировали остатки слуха. А часть детей эту опцию потеряли совсем, потому что родители делали вид, что «у меня вот с ним заниматься не получается». И это не мой вывод, это конкретно объяснения педагогов.

– Первый класс, безусловно, новый этап в жизни ребёнка. Нужно много всего купить к школе. При покупке мебели, одежды, школьных принадлежностей ты прислушивалась к мнению сына?

– Перед школой мы купили Яну то, что хотел именно ОН! Начиная от цвета пенала до мебели в комнате – всё его выбор. Я верю, что и в шесть лет ты вполне можешь сам себе организовать место, где тебе удобно заниматься, играть. Так и получилось: Ян любит свою комнату, ему нравятся костюм и рюкзак. И он сам будет выбирать цветы. Я вообще воспитываю Яна по принципу: решение принимай сам, но к этому подходи ответственно. Учю его жить, как нравится именно ему, но с оговоркой на дисциплину и в разумных пределах, конечно.

– Многие родители жалуются на то, что с началом школьной жизни у ребёнка она начинается и у них. Насколько правильно, на твой взгляд, родителям учиться в школе вместе с детьми?

– Я за совместные домашние задания. А как вы хотели? Отдать – и пусть кто-то там учит? Нет, конечно! Родитель должен участвовать. Если не может полноценно это делать из-за профессиональной загрузки, можно привлечь бабушку или пусть это будет специально нанятый педагог. Важно найти варианты, чтобы был результат: уроки выучены, ребёнок ничего не упустил, новые темы понял, и все любят друг друга.

– Что ты сегодняшняя – успешная, самодостаточная – хотела бы сказать своему сыну-первоклашке и тысячам таких же юных белорусов, у которых всё ещё впереди?

– Мои советы скорее родителям – только вы определяете будущее своих детей! Они не могут в 6 лет осознать важность учёбы или других развивающих занятий. Да что там, они и в 16 не все могут... Детские неудачи – это, прежде всего, наши ошибки. Наши «поленился», «не успел», «неправильно расставил приоритеты»... Давайте будем заниматься детьми – и у них всё получится!



ХЛЕБ,

ЯКІ ПЯКЛІ СПРАДВЕКУ

АЛЕНА ВАСІЛЬЕВА. ФОТА АЛЬФРЭДА МІКУСА

Традыцыя выпякання хлеба ў вёсках Жораўка і Кузьмічы Любанскага раёна нядаўна афіцыйна была ўнесена ў Дзяржаўны спіс гісторыка-культурных каштоўнасцяў Беларусі ў якасці нематэрыяльнай праявы творчасці чалавека.

Жораўскі хлеб стаў візітоўкай Любаншчыны дзякуючы дзейнасці Ірыны Жудрык і створанаму ёй аматарскаму аб'яднанню «Клуб традыцыйнага хлебапекарства «Кулітка» пры Жораўскім ДOME народных традыцый.

Жнівень... Ужо сама назва гаворыць, што асноўны клопат месяца – жніво, уборка збожжа. Залатыя каласкі потым лягуць на наш стол духмяным боханам. І ў полі, і ў хаце хлеб спрадвеку быў ахутаны нашымі продкамі вялікай павагай і пачцівасцю. «Адзіны хлеб не прыдаецца», – кажа народная мудрасць.

Таксама і да хлебапёкаў адвеку адносіліся з асаблівай пашанай. Бо хлеб быў не проста ежай, ён меў важную сакральную функцыю: пышны каравай – галоўны ўдзельнік большасці абрадаў на народным свяце, хлебам-соллю сустракалі дарагіх гасцей і пасля вячання маладых, лустачку хлеба клалі памерламу ў труну...



Быць адмысловым пекарам – талент, які патрабуе адмысловых ведаў і светлай душы, казалі на вёсцы раней. Пра Ірыну Міхайлаўну Жудрык сёння ведаюць не толькі ў Беларусі, але і за мяжой як пра адметнага хлебапёка, якая захавала і аднавіла традыцыі выпечкі хлеба па старадаўніх беларускіх рэцэптах.

– З маёй радні ўсе ўмелі пячы хлеб: і мае цёткі, і маці, якая стала для мяне першай дарадцай (ёй ужо амаль 90 гадоў). Сямейны рэцэпт хлеба перадаваўся з пакалення ў пакаленне, – расказвае Ірына Міхайлаўна. – У суседнюю з Жораўкай вёску Барок я пераехала, калі выйшла замуж. Мне спачатку здалося, што тут няма традыцый свойскага хлеба. Аднак на справе выйшла інакш, хлеб пяклі і тут...

З дзяцінства Ірына з пільнасцю назірала за сваёй маці, калі тая завіхалася ля печы. Большасць рэцэптаў маці прыдумала сама, бо яе матуля вельмі рана пайшла з жыцця і дзяўчынцы не было ў каго вучыцца. А хлеб у вёсцы тады пяклі пастаянна, рэдка куплялі яго. Вядома, іншы раз дзяцей бацькі адпраўлялі ў краму, тая беглі з радасцю -- на рэшту ім дазвалялася купіць падушчак (невялікія квадратныя цукеркі без абгорткі). Ірына ім зайздросціла, у яе сям'і елі толькі свой, дамашні, хлеб.

Пяклі яго звычайна ў выхадныя ў разліку на ўвесь тыдзень, бо ў буднія дні людзі былі занятыя на працы і гаспадаркай. У іх вёсцы не ва ўсіх меліся бляшаныя падкладкі для выпечкі. А хлеба патрабавалася шмат – сем'і былі вялікія. Выйсце знаходзілася простае: сёння напякуць удосталь хлеба для сябе, назаўтра перадаюць посуд іншым.

А некаторыя рабілі выпечку на адчышчаных да глянцу гарачых цаглянах, якія высціралі кляновымі, дубовымі лістамі, аерам. Усімі гэтымі рэцэптамі валодае Ірына Міхайлаўна і папаўняе іх спіс пачутымі ад іншых жанчын.

Выпечка хлеба – гэта сапраўды патаемны рытуал, які патрабаваў уважлівасці пры кожным руху і... цішыні. Калі падыходзіла цеста і хлеб саджалі ў печ, нельга было шумець, гучна размаўляць. Таму дзяцей часта праганялі на вуліцу ці зачынялі ў іншым пакоі. Яшчэ лічылася, што калі хлеб ставіцца ў печ, не варта нікога пускаць у хату, інакш сям'я можа пазбавіцца дабрабыту.

...Водар свежага духмянага хлеба сустракае кожнага яшчэ на подступах да невялікай драўлянай хаткі, у якой месціцца Дом народных традыцый. Ад круглых кулідак (так тут называюць бохан хлеба) зыходзіць прыемная пахучасць, што так і хочацца хутчэй паспрабаваць хрусткую скарыначку.



Нядаўна ў Жораўцы адрадзілі і старадаўні рэцэпт вясельнага каравая. Збіралі інфармацыю па крупінках, распытвалі старажылай-бабуль.



Падаючы кулідку, Ірына Міхайлаўна растлумачвае гасцям працэс выпечкі дамашняга хлеба:

– Патрэбна амаль двухдзённая падрыхтоўка. Спачатку робіцца закваска. Калі зімой у хаце халаднавата, то трэба, каб не менш як суткі яна пастаяла, а летам хапае і паловы сутак. Калі закваска паднялася, то можна пачынаць мясіць цеста. Старажылы казалі, што каб хлеб быў правільны, яго трэба перамясіць столькі разоў, колькі дзён у годзе!

Ірына Міхайлаўна прызнаецца, што выпечка хлеба – справа адказная, важна не пралічыцца з тэмпературай печкі, каб атрымаць тую самую ідэальна хрусткую скарыначку. Дровы павінны цалкам выгарэць, каб не засталася ніводнага ярка-чырвонага вугольчыка, каб адзін толькі гарачы дух захаваўся...

Рэцэптура тамашняга хлеба даволі простая: мука двух гатункаў – жыгняя і пшанічная, малочная сыроватка (або проста вада ў пост), соль, прыправы і дадаткі. Інгрэдыенты злучаюцца ў залежнасці ад віду хлеба, які выпякаецца. Іх існуе некалькі: сітны – штодзённы; пшанічны – калядны і святочны; хлеб з дадаткамі і прысмакамі; хлеб партызанскі, які пяклі ў галодны ваенны час (у яго складзе былі размалатыя жалуды, саламяная церуха, кара дрэў і інш.).

Закваска ставіцца на ноч з адным гатункам мукі, раніцай падмешваецца другі гатунак, дадаюцца інгрэдыенты. Сёння гэта могуць быць насенне чарнушкі, кмен, каляндра, кроп. У якасці дадаткаў выкарыстоўваюцца таксама сушаныя чарніцы, сушаныя яблыкі, сушаныя ігрушы, «гарбузікі» – ачышчаныя семкі гарбузоў, сырая надраная або вараная тоўчаная бульба.

Пасля ўсіх дадаткаў цеста “выходжаецца” яшчэ на працягу некалькіх гадзін у залежнасці ад тэмпературы ў пакоі. Потым цеста дзеліцца на кавалкі, з якіх фарміруюць кулідкі. Боханы летам садзяць на лістах клёна, дуба або на разасланым аеру. Іншы раз выкарыстоўваюцца не патэльні, а драўляныя кружочкі, абітыя бляшанкай.

Разам выпякаюцца таксама “скавароднікі”, ці “перапечкі”, – невялікія круглыя блінцы з хлебнага цеста. Яны гатуюцца вельмі хутка. Цеста прымінаецца на патэльні і праколаецца пальцамі, каб “не ўставала”, перапечкі могуць пячыся перад агнём, у той час як боханы-куліткі – толькі “ў духу”.





Жанчыны-жнеі кланяюцца ніве: "Дзень добры, жыта залатое! Мы да цябе прыйшлі".

Нядаўна ў Жораўцы адрадзілі і старадаўні рэцэпт вясельнага каравая. Збіралі інфармацыю па крупінках, распыталі старажылаў-бабуль. Гэта ж раней быў цэлы абрад: рыхтаваць каравай павінны былі толькі замужнія жанчыны і абавязкова тыя, хто шчасліва жыве ў шлюбе. Прыносілі кожная па ледзь-ледзь: хто муку, хто яйкі, хто малако. А цеста павінны былі мясіць толькі далонькамі, а не кулакамі – інакш у шлюбе муж будзе біць жонку. Пакуль падыходзіла цеста, жанчыны спявалі песні, дапамагалі моладзі збіраць нявесту...

Дзякуючы Ірыне Міхайлаўне Жудрык такая, здавалася б, будзённая справа як выпечка дамашняга хлеба стала прыцягальнай экзотыкай для турыстаў.

– Я вельмі хацела стварыць Клуб хлебапёкаў, проста трызнiла гэтым, – дзеліцца Ірына Міхайлаўна. – Але ў сваім доме апошнім часам печы ў мяне ўжо не мелася. На адным з вяско-вых свят пра маю мару даведаўся загадчык арганізацыйна-творчага аддзела Любанскага раённага цэнтра культуры Сяргей Выскварка. Ён адразу падхапіў маю ідэю, адразу сказаў: гэта будзе ўнікальны культурны праект! Набылі пад наш Клуб хлебапёкаў старую хату, зрабілі там ремонт. Афармлялі ўсёй вёскай: хто мэблю старадаўнюю падарыў, хто ручнікі, хто прынёс калаўрот, хто маслабойку. Столькі ўсяго цікавага знайшлі! Цяпер гэтыя рэчы – частка інтэр'ера нашага аматарскага клуба. І сталі мы тут пячы хлеб такі, як пяклі спрад-веку ў беларускай вёсцы.



ДЕНЬГИ В ДОЛГ:

ЛЕГКО ОТДАТЬ, ТРУДНО ВЕРНУТЬ

ВОПРОС ЮРИСТУ



«День добрый, «Алеся»!

Моя история невесёлая: по очень большой просьбе дала деньги в долг своему хорошему, как мне казалось, знакомому. Правда, что-то всё-таки подсказало мне, что нужно оформить всё как положено. В итоге мы составили расписку, в расписке написали крайний срок, когда деньги должны были мне вернуться.

Проблемы с возвратом начались почти сразу же. А когда наступил срок, обозначенный в расписке, мне вернулось только процентов 30 основного долга. Дальше я начала вести бесконечные переговоры и уговоры этого товарища, чтобы он имел совесть и деньги мне всё-таки возвращал. Пока я пыталась говорить по-хорошему, не получалось ничего. Потом я уже начала угрожать судом.

Как только мой знакомый понимал, что я настроена решительно, мне волшебным образом хоть маленькая, но всё-таки какая-то сумма от него возвращалась. Всякий раз при возврате денег каждый из нас писал расписку: мол, вернул/принял такую-то сумму.

Так продолжалось примерно 2,5 года. А потом мой знакомый просто стал избегать любого общения со мной – и лично, и по телефону. Ответил он мне на какое-то, уже миллионное, наверное, сообщение ровно через три года с того момента, как должен был по расписке вернуть деньги. Сказал, что вот теперь-то я могу в какой угодно суд идти – никто уже не заставит его мне заплатить, потому как якобы вышел срок исковой давности.

Я в ужасе от бессовестности человека – он же понимает, что деньги я не рисую, это были почти все мои сбережения. Мало того, я единственная вызвалась тогда ему помочь! Истрепала себе все нервы, выбивая свои же деньги, при этом невозвращённой до сих пор остаётся значительная для меня сумма.

Неужели и вправду я могу больше не увидеть своих денег? Что мне делать?»

Антонина И., г. Солигорск.



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



Прежде всего, давайте разберёмся с тем, что означает понятие «исковая давность», которое будет часто встречаться в сегодняшнем разъяснении.

Согласно ст. 196 Гражданского кодекса Республики Беларусь (далее – ГК Республики Беларусь), исковая давность – это срок для защиты права по иску лица, право которого нарушено. Проще говоря, это срок, который закон предоставляет для взыскания долга в судебном порядке.

При этом общий срок исковой давности, который применяется в том числе к рассматриваемой ситуации, составляет три года (ст. 197 ГК Республики Беларусь).

Для того чтобы правильно посчитать, когда в конкретном случае истекает срок исковой давности, принципиально важно правильно определить, с какого момента этот срок отсчитывать. По общему правилу течение срока исковой давности начинается со дня, когда лицо узнало или должно было узнать о нарушении своего права (п. 1 ст. 201 ГК Республики Беларусь).

А вот по обязательствам с определённым сроком исполнения течение исковой давности начинается по окончании срока исполнения (п. 2 ст. 201 ГК Республики Беларусь).

Это значит, что в рассматриваемой ситуации срок исковой давности начал отсчёт со дня, следующего за днём, который определён в расписке как дата возврата долга.

В своём письме в редакцию читательница указала, что три года с определённой в расписке даты возврата долга на сегодняшний день уже истекли. Но следует учитывать определённые законом последствия истечения срока исковой давности.

Так, если спор дойдёт до суда (а суд должен принять иск вне зависимости от истечения срока исковой давности) и в ходе рассмотрения дела должник заявит о пропуске срока исковой давности, это послужит основанием к вынесению судом решения об отказе в иске (п. 2 ст. 200 ГК Республики Беларусь). При таких исходных данных суд откажет во взыскании суммы долга. Так гласит закон, и по такому пути идёт и судебная практика в данной категории дел.

Истец при этом рискует не только проиграть дело и не взыскать то, что принадлежит ему по праву, но и понести дополнительные расходы: по оплате государственной пошлины, юридической помощи и т. д. Причём высока вероятность того, что он понесёт расходы не только по оплате полученной им юридической помощи, но и оплатит юридическую помощь, оказанную должнику, если тот захочет ею воспользоваться. Эти обстоятельства должен учитывать каждый взыскатель, который обращается в суд в спорных ситуациях, связанных с исчислением срока исковой давности.

Однако в рассматриваемой ситуации, как описывает в своём письме читательница, следует, что в её случае срок исковой давности неоднократно прерывался. В силу ст. 204 ГК Республики Беларусь течение срока исковой давности прерывается совершением обязанным лицом действий, свидетельствующих о признании им долга.

Сложившаяся судебная практика свидетельствует о том, что одним из таких действий является частичная уплата долга заёмщиком. Наша читательница пишет, что это неоднократно имело место в её случае. При этом по закону после перерыва течение срока исковой давности начинается заново. Время, истекшее до перерыва, не засчитывается в новый срок.

Следовательно, с учётом данного требования законодательства теоретически у женщины сохраняется возможность доказать в суде, что срок исковой давности в её ситуации следует отсчитывать не с даты, указанной в расписке, а с последней даты возврата должником части долга.

Безусловно, необходимо учитывать, что данный вывод базируется исключительно на нормах действующего законодательства. Для того чтобы он в полной мере соответствовал обстоятельствам конкретного дела, необходимо дополнительно ознакомиться с имеющимися у читательницы на руках письменными документами, прежде всего, с текстом расписок, которые составлялись по факту возврата денежных средств. Тем не менее шансы отстаивать свои права в суде у взыскателя в данном случае имеются.

БЫВАЕТ, ЧТО И БЫКИ ЛЕТАЮТ, ИЛИ ФОРМУЛА УСПЕХА

ОЛЬГА ПОКЛОНСКАЯ.
ФОТО ЯНА ХВЕДЧИНА
И ИЗ АРХИВА ЕЛЕНЫ ХРОМЕНКОВОЙ

Однажды ремесленницу Елену ХРОМЕНКОВУ попросили на заказ сделать сувенир к дню рождения. Фотографий заказчики не показали, но описали юбиляра: любит читать, носит кожаные куртки, разводит павлинов. Елена вылепила панно – мужчина сидит на книгах и обнимает павлинху. Работа настолько восхитила именинника, что тот прямо из ресторана, где шло веселье, позвонил и очень эмоционально поблагодарил мастера за «самый лучший подарок».



Тёплые слова от тех, в чьи руки попадают её изделия, – это бонус, которым Елена Хроменкова очень дорожит.

– *Керамикой я занялась в лихие 1990-е, – вспоминает собеседница. – Устроиться по специальности после окончания технологического техникума не смогла, а после декретного нужно было как-то зарабатывать. Знакомый привел меня в керамическую мастерскую, мне там понравилась. Не всё сразу получилось. Сначала выполняла колокольчики по заданным шаблонам, потом попробовала реализовать собственные авторские замыслы.*

С тех пор Елена трудилась в разных местах и в разных качествах. Однако с керамикой уже не расставалась. Изготавливала украшения, сувениры, а в последние годы предпочитает объёмные керамические панно. При необходимости использует в работе и другие материалы, шьёт для своих персонажей наряды.

– *Создание керамических изделий технологически сложный процесс, – отмечает мастер. – Чуть-чуть передержал работу, потекла глазурь, и всё насмарку. Но трудности окупаются удовлетворением от творчества. Когда на душе тяжело, сажусь и просто начинаю разминать глину, леплю что-то и становится легче. Настоящая арт-терапия!*

Недостатка идей Елена не ощущает. Иногда её вдохновляют произведения известных художников, но гораздо чаще – персонажи из окружающей жизни: какой-нибудь кот, щенок или ворона на дереве. Случается, среди людей встречается таких колоритных фигур, что не может удержаться, чтобы не зарисовать их, а потом вылепить из глины.



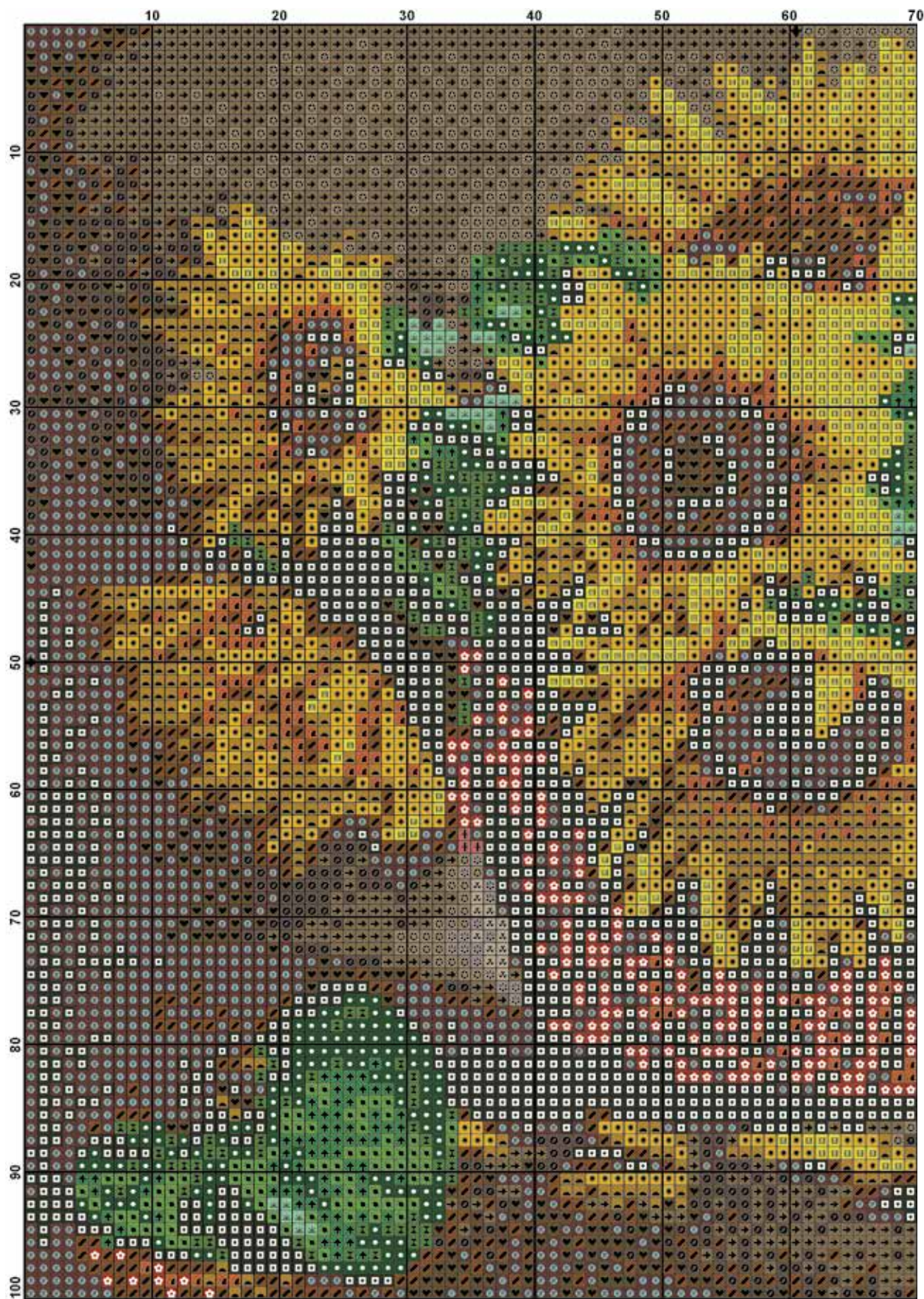
66
Если что-то по-настоящему нравится, то время на это обязательно найдётся.

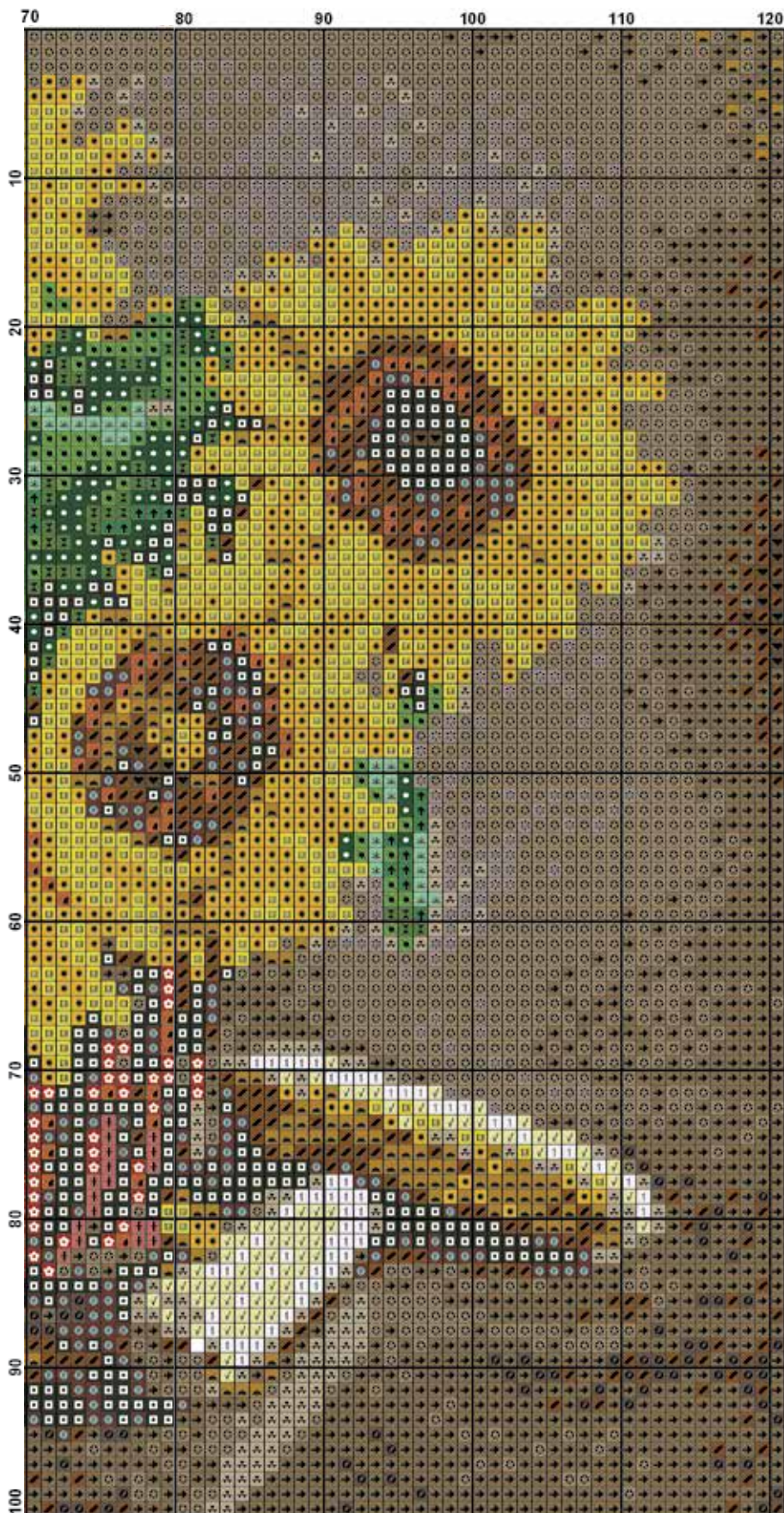
У каждой работы Елены Хроменковой есть название – «Мартовский заяц», «Лётчик», «Ворона-путешественница», «Птица счастья», «Ожидание», «Утиная охота», «Бывает, что и быки летают» и так далее. Название, на её взгляд, очень важно – оно содержит авторское «послание», поясняет идею автора.

На старте Елена тяжело расставалась со своими изделиями, а сейчас – легко. Если что-то долго не продаётся, то она дарит это кому-то из знакомых или друзей. Сегодня мастер убеждена: «Каждая работа должна у кого-то жить и кого-то радовать». Очаровательные сувениры Елены Хроменковой любой дом делают уютнее и теплее.

Время от времени она проводит мастер-классы по керамике со взрослыми и детьми. Заинтересовала глиной и свою 8-летнюю внучку Ксению. И сама не устаёт учиться, осваивать что-то новое. Посещала студию рисования, занималась кунг-фу, выращивает цветы на даче. Многие знакомые и друзья удивляются, как она всё успевает, а сама Елена убеждена: если что-то по-настоящему нравится, то время на это обязательно найдётся.







ДЕКОРАТИВНЫЕ ПОДУШКИ

Самый простой и быстрый способ освежить интерьер – приобрести декоративные подушки. Именно эта деталь может изменить не только внешний вид, но и настроение вашей гостиной. Кстати, диванная подушка выполняет две функции – это то, на чём лежат, и то, чем украшают. Подушки с дивана могут легко переключаться на пол, чтобы удобнее было отдыхать, они выступают в качестве опоры, когда хочется удобнее расположиться в кресле. Сегодня «Алеся» предлагает вам узор вышивки для декоративных подушек. Пусть в вашем доме появятся новые, сделанные своими руками, красивые вещицы.

DMC ГАММА

	3328	3072
	817	024
	902	028
	954	0502
	890	3152
	701	0321
	906	3160
	905	030
	782	3185
	307	3192
	745	021
	972	3197
	720	0109
	400	3023
	3861	3217
	779	3249
	801	055
	3864	056
	3863	3035
	3862	0808
	310	0420
	5283	3250

Размер вышитой картины при стандартной канве 14 кл. на дюйм – 18×23,5 см.



Для беларусаў збор грыбоў заўсёды быў нечым асаблівым і крыху чароўным. Разнастайнасць колераў і формы, пажыўнасць і атрутнасць, галюцынагеннасць і лекавыя ўласцівасці – усё гэта цікавіла чалавека здаўна і прыцягвала да сябе ўвагу.

ЛАРЫСА МЯТЛЕЎСКАЯ | ФОТА АЛЯКСАНДРА БАТУРЫ

НАРОДНЫЯ СТРАВЫ З ЛЯСНЫХ ГРЫБОЎ



ПАХ БАРАВІКОВЫ

МАКСІМ ТАНК

*...ЛЯ ПЕЧЫ СУШАЦА З ЦЫБУЛЯЙ РАЗАМ
Вянкi грыбоў – лясныя анталогіі
Неверагодных, фантастычных казак.
Вось гэты баравік рос там, дзе забалаць,
Пад лён зязюльчын нават шапкі колер.
Ён можа расказаць, як шуміць папараць
І ваўчанят вядзе ваўчыца борам.
А гэты жыў, дзе ягаднікі сінія.
Прапах увесь п'янічнікам, ядлоўцам.
Ён знае закуткі цецеравіныя,
Нябачныя для воч людскіх і сонца.
А гэты быў прысыпаны ігліцаю
На версам расквечаным пагорку.
Ён знае баравыя таямніцы ўсе
Пра барсука, пра дзятла, пра вавёрку.*



Самым каштоўным у грыбным асяроддзі здавён лічыцца баравік. Яшчэ ў XVI стагоддзі вадзянымі выцяжкамі з ножак і шляпак маладых баравікоў, атрыманымі з дапамогай шкляных перагонных апаратаў, лячылі незагойныя раны пры абмарожванні, цяжкіх хваробах скуры, а густым наварыстым булёнам з гэтых грыбоў палі хворых, каб у іх палепшыўся апетыт і з'явіліся сілы падняцца на ногі.

Паважлівае стаўленне да баравіка можна прасачыць і па народных назвах, якімі надзялілі яго ў розных кутках Беларусі: «белы грыб», «праўдзівы грыб», «шчыры грыб», «добры грыб», «сапраўдны грыб». Або інакш – «дабрак», «праўдзівік». Расце баравік з пачатку чэрвеня і па кастрычнік, таму мае назвы, якія адлюстроўваюць час яго з'яўлення: «майскі грыб», «юр'евік», «мікольнік», «каласавік», «верасовік» і інш.

Нашы продкі лічылі, што ў лесе з грыбамі неабходна паважліва размаўляць, каб не пайсці дадому з пустым кошыкам. Напрыклад, існавала прыкмета, згодна якой, заходзячы ў лес, трэба было перахрысціцца і прамовіць: «Грыбок, грыбок, пакажы мне свой лабок».

Вядома, што зацягтыя грыбнікі, як і рыбакі, і паляўнічыя, маюць шэраг сваіх прыкмет і забабонаў. Так, пытацца ў чалавека, які выйшаў з лесу з поўным кошыкам, дзе ён збіраў грыбы, было дарэмнай справай, бо ён абавязкова адпраўляў у адваротны бок ад сваіх заповітных мясцін. Рабілі так не ад злосці, а ад пераканання, што грыбы могуць пакрыўдзіцца і будуць хвацца ад цябе наступным разам. Дзяліліся грыбнымі сакрэтамі толькі са сваякамі і добрымі людзьмі, да якіх ставіліся з даверам.

Беларуская грыбная кулінарыя вельмі багатая на разнастайныя стравы з грыбоў. Наогул, існуе

шмат спосабаў іх нарыхтоўкі. Пачатак грыбнога сезона быў заўсёды доўгачаканы, паколькі грыбы вельмі часта замянялі мяса, асабліва ў пост. Народныя кухары так і казалі: «Не кідай мяса, бо грыб – лепшая закраса», «Добры казляк лепшы за любое мяса».

Збіраць грыбы любяць многія, а гатаваць – адзінкі. У самы разгар «ціхага палявання» прапануем незвычайныя рэцэпты грыбных ласункаў для тых, каму надакучылі смажаныя і салёныя, а душа патрабуе чагосьці незвычайнага.

У кожнай добрай гаспадынькі заўсёды былі і ёсць свае рэцэпты нарыхтоўкі грыбоў. Прапаную ўнесці ў кулінарную скарбонку некалькі старадаўніх рэцэптаў.

САЛЕННЕ БАРАВІКОЎ

Маладыя баравікі пачысціць, адрэзаць карэньчыкі, укінуць у кіпень і трымаць на агні, пакуль не з'явіцца белая пена. Пасля гэтага неабходна выняць грыбы з каструлі, пакласці на абрус і трымаць так, пакуль яны цалкам не астынуць.

Пакуль грыбы астываюць, трэба дробна стаўчы соль, а пасля складаць баравікі слямі, перасыпаючы кожны соллю. Зверху грыбы трэба прыціснуць дошчачкай, на якую пакласці камень. Неабавязкова накладаць поўны слоік адразу, можна дадаваць па 10–20 грыбоў, толькі трэба сачыць, каб былі добра прыціснутыя і плавалі ў расоле.

Як выкарыстоўваць салёныя баравікі? Грыбы прамыць некалькі разоў, закіпяціць у каструлі малако, дадаць у яго грыбы і трымаць на агні, пакуль малако не закіпіць зноў. Пасля гэтага грыбы выняць і гатаваць у масле або тушыць у смятане як свежыя.

БАРАВІКІ НА ЗІМУ Ў СМЕТАНКОВЫМ МАСЛЕ

Крэпкія, маладыя баравікі пачысціць, памыць і насуха абцерці. Распусціць у каструльцы масла, укладзі ў яе столькі грыбоў, каб яны былі пакрыты маслам, падсмажыць да паўгатоўнасці, выкладзі на талерку, а ў тое самае масла зноў укладзі сырыя грыбы. І так рабіць, пакуль усе грыбы не будуць падсмажаныя.

Калі грыбы астынуць, перакласці ў невялікія шклянныя слоікі, кожны слой паліваючы таплёным маслам. Калі слоікі запоўняцца, іх трэба заліць маслам, а праз некалькі гадзін закаркаваць. Перад ужываннем іх можна злёгка пратушыць у тым жа масле.



ГРЫБНЫ СУП З АЎСЯНЫМІ КРУПАМІ

Для прыгатавання гэтай поснай стравы спатрэбіцца 5-6 баравікоў, 40 г аўсяных круп, адна морквіна і адна цыбуліна, корань пятрушкі, дзве лыжкі сметанковага масла, а таксама соль, перац і лаўровы ліст на смак.

Гатаваць беларускі народны грыбны супчык нескладана: грыбы паставіць варыць, праз некаторы час дадаць да іх памытыя аўсяныя крупы, падсмажаныя моркву і цыбулю. Усё гэта варыцца на слабым агні 30 хвілін, а потым дадаюцца прыправы – соль, перац і лаўровы ліст.



СМАЖАНКА СА СВЕЖЫХ БАРАВІКОЎ

Нельга ўявіць стол грыбніка без маладых смажаных баравічкоў. Але падсмажыць іх раю ў сметанковым масле – так значна смачней! Грыбы пачысціць, памыць і злёгка абсушыць ручніком. Тым часам у патэльні распусціць 100-150 г масла, дадаць грыбоў столькі, каб яны былі амаль цалкам пакрытыя маслам, і смажыць да гатоўнасці.

ПОРХАЎКІ Ў ЦЫБУЛЬНАЙ ПОЛІЎЦЫ

Гэты незвычайны грыб вельмі палюбіўся ў беларускай народнай кухні. Пасля летніх дажджоў сем'і порхавак сустракаюцца на ўзможках палёў і ўскрайках лясоў, дзе дастаткова вільгаці і сонечнага святла. Напачатку з порхаўкі здымаюць абалонку, мыюць грыб, рэжуць на лустачкі і смажаць 15 хвілін у гарачым сметанковым масле. Затым абсмажаныя порхаўкі трэба адправіць у гарачую духоўку або печ, каб яны даходзілі.

Тым часам на патэльні ў разагрэтае масла кладуць дробна пакрышаную цыбулю і смажаць да мяккасці, потым дадаюць смятану і зноў тушаць. Атрыманы соус выліваюць зверху на порхаўкі.

ЗУЦЫ З ЛЯСНЫХ ГРЫБОЎ

Зуцы – гэта катлеты з лясных грыбоў. Вельмі смачныя, духмяныя і далікатныя грыбныя катлеткі рыхтуюцца па прынцыпе звычайных. З прадуктаў спатрэбяцца: грыбы лясныя (баравікі, махавікі, падбярэзавікі), цыбуля, сала салёнае, яйка курнае, паніровачныя сухары, чабор сухі, перац чорны молаты, соль і алей – для смажання.

Лясныя грыбы могуць быць як свежыя, так і замарожаныя. Грыбы адварыць 10–15 хвілін у падсоленай вадзе. Адкінуць на друшляк. Невялікі кавалчак салёнага сала парэзаць як мага драбней, цыбулю нацерці на тарцы. Грыбы, пасля таго як з іх сцякла вада, змяльчыць у блендары (або праз мясарубку). Змяшаць цыбулю, сала, грыбы і яйка ў місцы. Пасаліць, папярчыць, пацерушыць у фарш дробку чабора.

Старанна ўсё перамяшаць. Каб грыбны фарш стаў больш густы, можна дадаць 2-3 сталовыя лыжкі паніровачных сухароў.

Сфармаваць катлеты з грыбнога фаршу і абкачаць кожную ў паніровачных сухарах з усіх бакоў. Выкладзі катлеты на патэльні. Смажыць зуцы на ўмераным агні да румянай коркі з двух бакоў. Зуцы смачныя як у гарачым, так і ў халодным выглядзе.

Смачна есці!

Мокрый стиль укладки волос не имеет возрастных ограничений, он может быть и дерзким, и нежным, и элегантным. Такая причёска проста в исполнении, потому практична. Основные средства для её создания доступны по цене и есть в каждом магазине косметики или даже на столике у каждой модницы.

Мокрый эффект – это уникальный способ разнообразить вашу причёску и придать вашему образу особый шарм. Мокрая укладка выглядит стильно как на вьющихся, так и на прямых волосах. Сделать её можно самостоятельно в домашних условиях.

Главное правило – не перестараться с применением средств для укладки. Иначе может получиться не эффект мокрых волос, а впечатление немой и неухоженной шевелюры. По утверждению стилистов, влажные пряди должны выглядеть естественно и непринуждённо. Поэтому рекомендуется использовать как можно реже стайлеры, а от расчёски лучше отказаться вовсе.

Эффект мокрых волос уместен при создании многих образов. Аккуратно оформленные локоны подходят к деловому костюму и вечернему платью, дерзкие и растрёпанные – вариант для вечеринки или дискотеки.

Как создать эффект мокрых волос? Начните с мытья волос с бальзамом, слегка просушите пряди. Затем нанесите на них немного геля для укладки с эффектом мокрых волос любой марки (выбор профессионалов – Taft Ultra сверхсильной фиксации). После этого немного разомните волосы руками и, прижимая их к голове, подсушите с помощью фена с насадкой-диффузором. Чтобы эффект мокрых волос удался, непременно нужно правильно распределять гель в процессе укладки.

На прямых волосах создавать эффект нужно с осторожностью: большое количество средства для укладки может превратить причёску в «сосульки». Наилучший выбор – мокрые пряди в высоком «конском хвосте».

На волосах средней длины для создания кудря-



МАРИЯ МОРОЗ. ФОТО ИЗ ДОСТУПНЫХ ИСТОЧНИКОВ

Э Ф Ф Е К Т М О К Р Ы Х В О Л О С

ОБСУЖДАЕМ САМУЮ
ТРЕНДОВУЮ УКЛАДКУ 2021 ГОДА



шек с мокрым эффектом разделите пряди на зоны и нанесите средство для объёма. Затем скрутите пряди в жгуты, нанесите на каждый лак для моделирования, закрепите жгуты на голове при помощи шпилек. Через некоторое время, когда волосы подсохнут, расплетите жгуты и разберите их руками на пряди, нанеся небольшое количество геля с эффектом мокрых волос.

На кудрявых волосах можно обработать средством для укладки лишь некоторые пряди – получится весьма эффектная причёска.

На коротких волосах мокрым эффектом – это супермодно в наступившем сезоне! Появившись на исходе 1980-х, непокорные прядки озорных девчонок в стрижках “каре”, “боб”, “каскад” восхищают и сегодня являются примером для подражания.

СТИЛЬ

Мода сегодня делает крутой поворот на практичность: в 2021–2022 годах комфорт – основной её акцент, и удобные кроссовки теперь становятся главными героями женских нарядов. Так что вполне закономерно, если в вашем шкафу место туфель заняло несколько пар спортивной обуви популярных цветов: белые, чёрные, синие, зелёные, гламурно-розовые или нежно-кофейные.



КРОССОВКИ С ПЛАТЬЕМ

МОЖНО ИЛИ НЕЛЬЗЯ, ЕСЛИ ВАМ «ЗА»?

Кроссовки разрешено сочетать со всеми стилями одежды в этом сезоне: пальто, куртки, джинсовые и классические брюки и – представьте себе! – платья. Мода сегодня допускает и приветствует любые эксперименты с вашим аутфитом, если в него вписаны супермодные кроссовки или кеды. Даже если это вечернее платье на тонких бретельках или юбка плиссе, элегантный брючный костюм или этнический сарафан.

За дуэт «платье плюс кроссовки» стоит благодарить кутюрье Карла Лагерфельда. Он первым вывел на подиум моделей с таким неканоничным, сомнительным сочетанием. А другие дизайнеры подхватили идею,

и вскоре в таких нарядах мы стали встречать самых смелых it-girls. И сегодня это любимое сочетание большинства горожанок, мечтающих об удобной обуви при скоростном ритме жизни.

Вариант «кроссовки плюс платье» в сезоне 2021/2022 перестал быть сугубо молодёжным – его теперь выбирают для ежедневных образов и на торжественные мероприятия как девушки, так и солидные леди.

Следует различать кроссовки для спорта и кроссовки для повседневности. Если первые, прежде всего, функциональны и разработаны для занятий определённым видом тренинга, то вторые соединяют в себе стиль, моду и спорт.

Модную обувь спортивного типа сегодня производят не только спортивные концерны, но и ведущие обувные предприятия: их дизайнеры создают изящные модели, которые можно подбирать под любые дамские наряды.

Модный образ с кроссовками в наше время создать несложно. Выбор обуви невероятно велик – от классических вариантов, лёгких цветастых хлопковых кедров до моделей на платформе, с авторским декором или нотками гламура.



Обувь под цвет платья. Кроссовки и платье в одной цветовой гамме – отличный вариант для стильных дам, кто не ставит своей целью эпатировать прохожих. Этот образ выглядит сбалансированно и гармонично, уместен как для деловой встречи, так и для вечернего мероприятия.

Белые кроссовки с платьем.

Классические кроссовки белого или молочного цвета с низкой посадкой – беспроигрышный вариант вне зависимости от возраста. Они универсальны с любой длиной платья, любым фасоном или принтом. А в сочетаниях с кружевными, шифоновыми, фатиновыми платьями длины миди получаются очень романтичные и женственные образы.

Варианты образов с кроссовками белого цвета: сарафан с цветочным принтом, платье сафари, платье в горошек, наряд в стиле бохо-шик, наряды с оборками, короткое платье, джинсовые платья или юбки.

Макси плюс кроссовки. Это сочетание подходит, прежде всего, для высоких и стройных. Кроссовки способны визуально укоротить фигуру, и, если при этом полностью закрыть ноги, невысокая девушка превратится в коротышку. Выбирайте длинное платье с разрезом и из лёгких тканей – удобно и модно.

Кеды под платье? Отбросьте раздумья – искушённые модницы демонстрируют восхитительные образы в кедах и в разных стилях: от делового и кэжуал до романтического и спорт-шик. В офис, на прогулку, на встречу с друзьями или просто побродить по городу практично, удобно, а главное – стильно!

ВЫБІРАЕМ ПРАВИЛЬНА

ГАРОДНІНУ І САДАВІНУ

Лета – усяго 90 дзён, і за гэты кароткі прамежак часу трэба адпачыць, падмацаваць сваё здароўе, набрацца станоўчых эмоцый і сіл для пераадолення доўгіх, працяглых асенне-зімовых халадоў. І, вядома ж, варта папоўніць арганізм натуральнымі, “жывымі” вітамінамі і мінераламі.



Адзеля таго каб свежыя садавіна, ягады і гародніна прынеслі максімум карысці, прыслухайцеся да парад урача-гігіеніста Мінскага абласнога цэнтра гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя Кацярыны СУХАВЕР.

Дзе лепш за ўсё купляць садавіну і гародніну ў сезон? Правільна, на рынку. Гэта галоўнае правіла, якое аднак патрабуе некаторых тлумачэнняў.

На што трэба звяртаць увагу пры выбары:

- »» сезонную прадукцыю выбірайце пераважна мясцовай вытворчасці; не варта ў жніўні купляць агуркі з Іспаніі і памідоры з Туркменістана;
- »» пазбягайце ненатуральна яркіх колераў, вялікіх памераў і вельмі гладкіх, без няроўнасцяў і прыроднай шурпатасці пладоў;

- »» не саромейцеся запатрабаваць у прадаўца кіёска дакументы на прадукты. Так вы можаце даведацца, дзе былі вырашчаны садавіна і гародніна;
- »» купляйце плодаагароднінную прадукцыю, асабліва бахчавыя культуры, не каля дарог, а ў вызначаных для гандлю месцах;
- »» таксама звяртайце ўвагу на выконванне прадаўцом правіл асабістай гігіены і захаванне чысціні ў гандлёвай палатцы;
- »» выбіраючы гародніну, садавіну ці ягады, звяртайце ўвагу не толькі на іх знешні выгляд, але і на пах, колер і кансістэнцыю. Колер пладоў павінен быць уласцівы гэтаму віду, не павінна быць прыкмет гніення, пашкоджанняў вонкавай абалонкі. Спелыя плады заўсёды вызначае прыемны салодкі пах;
- »» продаж падгнілых, сапсаваных, з парушэннямі цэласнасці гародніны і садавіны забаронены.

Прафілактыка інфекцыйных захворванняў:

- »» выкананне правіл асабістай гігіены (мыццё рук перад ежай і падрыхтоўкай ежы, пасля вяртання з вуліцы, наведвання туалета, кантакту з хворымі людзьмі і г. д.);
- »» захаванне ўмоў і тэрміну захоўвання садавіны, гародніны, зеляніны і ягад.

Стараннае мыццё пладоў і зеляніва з'яўляецца абавязковай умовай іх ужывання і асноўнай мерай прафілактыкі інфекцыйных захворванняў. Прамываюць плодаагароднінную прадукцыю пад праточнай вадой рукамі ці пры дапамозе шчоткі. Не рэкамендуецца выкарыстоўваць бытавыя сродкі для мыцця посуду або мыла.

ЯК ПРАВІЛЬНА МЫЦЬ?

Караняплоды (бульбу, радыску, моркву, буракі і інш.) трэба спярша патрымаць у цёплай вадзе. Затым старанна ачысціць шчоткай і добра прамыць.

Капусту (белакачанную, пекінскую і іншыя ліставыя віды) перад прамываннем халаднаватай вадой трэба ачысціць ад верхняга пласта лісця. Квяцістую капусту лепш падзяліць на суквецці і вызваліць ад пацямнелых участкаў.

Зеляніна патрабуе асаблівай увагі. Зялёную цыбулю, кроп, пятрушку, кінзу, шчаўе, салатную зеляніну трэба перабраць, выдаліць карані, пажоўклае і пашкоджанае лісце. Далей зеляніну замачыць у халоднай вадзе на 15 хвілін, разбіраючы тым часам на асобныя лісточкі і галінкі. Прамыць некалькі разоў, пакуль на дно не асядзе бруд і вада не стане чыстай. Пасля гэтага старанна спаласнуць праточнай вадой.

Для лепшага ачышчэння зеляніны ад патэгенных бактэрый і мікробаў можна патрымаць яе на працягу паўгадзіны ў солева-воцатным раствору (па 1 сталовай лыжцы солі і воцату на 1 літр вады).

Вінаград трэба прамываць пад «душам» з-пад крана. Пасля мыцця даць вадзе сцячы. Тутгія гронкі акуратна падзяліць з дапамогай нажніц, але не адрываць ягады. Непасрэдна перад мыццём варта зняць усе мягтыя, пераспелыя, недаспелыя, падгнилыя, пашкоджаныя ягады.

Трускаўкі, вішні, чарэшні, маліны, парэчкі і іншыя ягады рэкамендуецца выкласці на друшляк у адзін пласт і прамываць пад лёгкай «душам» праточнай вадой 5 хвілін. Так з паверхні пладоў сыдуць зямля і пыл. Потым для ягад трэба зладзіць кантрасныя «ванны»: напераменку акупаць друшляк у ёмістасць з гарчай 80–85 градусаў (але не кінем!) і халоднай вадой: 2–3 такія працэдуры дастаткова для выдалення ўсіх мікробаў.

ЦІКАВЫЯ ФАКТЫ

- »» Аб карысці для нашага арганізма
- »» гародніны і садавіны можна мерка-
- »» ваць па іх колеры.

Плады жоўтага колеру багатыя на караціноіды, якія ўмацоўваюць сардэчна-сасудзістую сістэму чалавека. Да такіх пладоў адносяцца жоўтыя слівы, яблыкі, абрыкосы, персікі, дыні, бананы, ананасы, квяцістая капуста і кукуруза.

Гародніна і садавіна аранжавага колеру ўтрымліваюць багата бэта-карацінаў, а яны з'яўляюцца моцнымі антыаксідантамі. Гэта морква, манга, гарбуз, абляпіха і іншыя.

Плады сіне-бэзавага колеру – чарніцы, буякі, ажына, вінаград, слівы, баклажаны – таксама з'яўляюцца крыніцай антыаксідантаў і дапамагаюць запавольваць працэс старэння арганізма, а таксама аказваюць супрацьмікробнае дзеянне.

Чырвоны колер гаворыць аб наяўнасці ў гародніне і садавіне флаваноідаў, якія абараняюць арганізм ад уздзеяння свабодных радыкалаў, дазваляючы чалавеку даўжэй захоўваць маладосць і прывабнасць. Чырвоныя плады таксама дапамагаюць зняць запаленне мочавыводзячых шляхоў і знізіць рызыку анкалогіі. Гэта чырвоныя яблыкі, кавуны, вішня, гранат, клубніцы, маліна, журавіны, памідоры, буракі і інш.

Зялёныя гародніна і садавіна ўтрымліваюць у вялікай колькасці хларафіл, а таксама магній, калій і кальцый, што вельмі важна для стрававання, нервовай сістэмы. Таксама у іх шмат вітамінаў А, В, С. Зялёную афарбоўку маюць ківі, авакада, агуркі, капуста, гарох, шпінат, салата, некаторыя сарты яблыкаў і г. д.

Гародніна пастаўляе ў арганізм чалавека не толькі вітаміны, але і мінеральныя рэчывы, такія як жалеза, магній, фосфар, кальцый, калій і іншыя. Больш за тое, гародніна і садавіна ўтрымліваюць у сабе арганічныя кіслоты і эфірныя алеі. Гэтыя рэчывы вельмі важныя для працэсу стрававання, яны спрыяюць лепшаму засваенню больш цяжкай, тлустай ежы і вэнджаніны.



ЭТА ГРОЗНАЯ ЭРОЗИЯ.

ПРАВДА И МИФЫ

ЕЛЕНА ВАЛЕРЬЕВА

Кажется, нет ни одной женщины, которая не слышала бы об эрозии шейки матки. Термин настолько часто произносят во врачебных кабинетах, что им называют уже практически любое повреждение тканей шейки матки. Многих волнует, обязательно ли «прижигать» эрозию, в каких случаях женщине надо насторожиться, а когда просто выдохнуть и не загонять себя в состояние стресса. Мы собрали вопросы читательниц «Алеси» на эту тему и попросили ответить на них врача акушера-гинеколога, кандидата медицинских наук Елену ГЕРАСИМОВИЧ.

– Что же это такое – эрозия шейки матки?

– Различают две формы патологии. Первая – это истинная эрозия, когда повреждённая поверхность шейки матки имеет ярко-красный цвет и может кровоточить. Такое активное воспаление встречается достаточно редко. Вторая – псевдоэрозия (эктопия), и как раз именно такое состояние в быту привыкли называть эрозией. При этом поверхность шейки не повреждена и не разрушена, однако призматический эпителий, который должен находиться внутри цервикального канала, «заблудился» и вышел из него на поверхность плоского эпителия шейки матки. Выглядит это как красно-розовое пятно вокруг отверстия цервикального канала. Такая эрозия часто никак клинически себя не проявляет, за исключением белёсых выделений.

На шейке матки нет чувствительных рецепторов, поэтому «поймать» момент, когда возникла эрозия, невозможно.

– Нужно ли лечить («прижигать») эрозию?

– Мнения врачей старой школы, докторов новой формации, да и самих пациентов по этому вопросу встречаются разные. Моё профессиональное мнение такое. При абсолютно нормальных результатах анализов ПАП-теста (цитологии), когда в ответе указано: «Цитологическая картина в норме», «Атипичных клеток не обнаружено», а также при отсутствии кольпоскопических признаков вирусного поражения шейки матки никаких манипуляций с ней производить не надо. Если гистологическое заключение не



свидетельствует о дисплазии (эта патология обозначается как CIN I, CIN II, CIN III), также «руки прочь» от шейки матки. Если же врач, тем не менее, предлагает вам хирургическую тактику, хорошо подумайте и обратитесь за консультацией к ещё одному специалисту-гинекологу.

– Что должно насторожить женщину?

– Заставить вас насторожиться должны контактные кровянистые выделения из половых путей, а также межменструальные кровянистые выделения. Если хотя бы один из этих признаков лицо, задерживаться с визитом к врачу не стоит. Что в этом случае сделает доктор? Выполнит цитологию (мазок из шейки матки на атипичные клетки) и кольпоскопию.

– Для чего делается кольпоскопия?

– Кольпоскопия выполняется для выявления подозрительных участков поражения эпителия шейки матки. Материал изучается под микроскопом. Если доктора что-то смущает в кольпоскопической картине, женщине будет рекомендовано дальнейшее обследование – прицельная биопсия шейки матки.

– Какие есть способы лечения эрозии?

– В настоящее время используются:

- »» криолечение – лечение жидким азотом;
- »» химическая коагуляция растворами специальных кислот (щавелевой, уксусной) – это такие препараты, как солковагин и ферезол;
- »» диатермокоагуляция – лечение электрическим током, устаревшая процедура, от которой, к счастью, отказалось уже большинство учреждений здравоохранения в нашей стране;
- »» лазерная коагуляция и эксцизия шейки матки лидировали до появления нового метода лечения – радиоволновой энергии.

К слову, радиоволновой метод разрешён и для нерожавших женщин, но строго по показаниям.

– Всегда ли эрозия перерастает в рак?

– По статистике от эрозии шейки матки до рака проходит не менее 8 лет. Не каждая эрозия превращается в онкологический процесс, однако быть настороженной в отношении своего здоровья надо всегда. Как говорят известные эксперты по патологии шейки матки профессор П. С. Русакевич и С. И. Роговская, заболевания этого органа полностью предотвратимы на этапе диагностики.

– Могут ли у женщины быть последствия в родах, если ей «прижгли» эрозию?

– К сожалению, да, если лечение производилось с помощью тока (диатермокоагуляция). Если процедура проводится не слишком опытным врачом на старом оборудовании, которое способствует нарушению анатомии внутреннего зева шейки матки, зев может труднее раскрываться в родах из-за возникновения стриктур, «спаек» в шейке. Но технологии идут вперёд: сегодня на вооружении у гинекологов радиоволновая энергия, которая не вызывает кровотечения шейки матки, ожогов и стриктур. К тому же, как я уже говорила, массово «прижигать» здоровые шейки матки нет необходимости.

– Какую цель ставит врач, «прижигая» эрозию?

– Лечится не эрозия сама по себе. Мы лечим таким образом дисплазию, но и то не всегда, а при ряде условий. Дисплазия легкой степени (CIN I, LSIL), как правило, только наблюдается. В случае если дисплазия первой степени сохраняется более двух лет, а анализ на вирус папилломы человека (ВПЧ) положительный, лечиться уже нужно. Также может «прижигаться» эктопия, если женщина имеет регулярные кровянистые выделения после полового акта. При дисплазии шейки матки второй степени выполняется конизация шейки матки (хирургическая манипуляция – конусообразное иссечение поражённых тканей цервикального канала, иногда и части шейки матки). При дисплазии третьей степени требуется консультация онкогинеколога, который и определит дальнейшую тактику лечения.

– И ещё один вопрос читательницы:

«У меня выявили вирус папилломы человека (ВПЧ), врач мне назначил лечение и сказал, что, если не лечиться, будет рак. Так ли это?»

– Анализ на ВПЧ сдавать просто так не имеет смысла. Факт наличия у вас ВПЧ ничего не значит, так как препаратов для лечения не существует, а предложенные вам иммуномодуляторы не имеют доказанной эффективности. Факт того, что у вас диагностирован ВПЧ, можно сравнить с фактом, что у вас есть дома ножи. Согласитесь, ножом можно убить (точно так же, как ВПЧ может привести к раку), но само наличие ножей в доме не означает, что рано или поздно вас ими убьют. Да, ВПЧ может вызвать дисплазию шейки матки – изменение её клеток, которые могут перерасти в рак. Степени этой дисплазии, как я уже говорила, бывают разные, прогрессирование изменений до злокачественных занимает годы, и случается это крайне редко. Вернёмся к примеру с ножом. Вы можете серьёзно порезаться им, но это лечится и не указывает на то, что в дальнейшем вас этим ножом убьют. Ваш иммунитет должен сам справиться с ВПЧ в течение нескольких лет, но страх из-за заражения, постоянные проверки, прием лекарств в ожидании излечения – всё это ведёт борьбу не с вирусом, а с иммунитетом, который снижается на фоне хронического стресса.

– Что же делать, чтобы не прозевать настоящую болезнь? Можете дать рекомендацию?

– Выявить дисплазию можно путем цитологического исследования клеток шейки матки и кольпоскопии. Именно эти исследования и надо проходить регулярно.



МОДНАЯ

АЛЬТЕРНАТИВА

КОФЕ

МАРИЯ МОРОЗ | ФОТО ИЗ ДОСТУПНЫХ ИСТОЧНИКОВ

Всё чаще сегодня мы слышим признания в любви к напитку с необычным названием «матча». Это японский зелёный чай, растёртый в порошок (по-японски он называется «маття»). Такой чай традиционно используется в японской чайной церемонии. Особенности выращивания и приготовления позволяют напитку сохранять огромное количество полезных веществ.

Однако появился порошковый зелёный чай не в Стране восходящего солнца, а в Китае. Ещё в V веке китайцы обжаривали чайные листья, а затем растирали их в ступках. Полученный порошок спрессовывали в брикеты, которые затем заваривали в кипятке с добавлением некоторого количества мяты или соли.

Приготовление и потребление «маття» превратилось в особый ритуал у дзэн-буддистов. И если в Китае порошковый чай постепенно утратил свою популярность, то в Японии благодаря дзэнским монахам он стал широко распространяться и среди других слоёв общества, и в течение периода от XIV до XVI в. стал национальным напитком. Именно японцы довели до совершенства приготовление зелёного порошкового чая и даже пошли ещё дальше, сделав «маття» основным компонентом своих национальных сладостей. Порошком матча посыпают десерты мандзю и какигори, его добавляют в конфеты и выпечку, алкогольные и безалкогольные напитки.

Собирают урожай матча всего один раз в году. Важной особенностью является то, что за две недели до сбора листья накрывают, чтобы защитить их от попадания солнечных лучей. Таким образом, чай сохраняет аромат и насыщенный тёмно-

зелёный цвет. Листья собирают вручную, сушат в специальном помещении не скручивая, а в прямом состоянии, затем перемалывают в лёгкий, пудрообразный порошок ярко-зелёного цвета.

Вкус чая матча зависит от наличия в нём аминокислот. Высшие сорта, которые собирают первыми, имеют более глубокий насыщенный аромат и сладкий вкус, чем низшие сорта, собранные позже.

СОРТА МАТЧА

Церемониальный. Самая дорогая вариация, созданная из молодых и нежных побегов. Именно её используют в буддистских храмах и на элитных чайных церемониях.

Премиальный. Листья для этого типа продукции собирают чуть позже, поэтому вкус более горький, чем у первого варианта.

Кулинарный. Для изготовления такого вида используют сырьё, собранное в последнюю очередь. Особенностью является насыщенный терпкий привкус, который прекрасно подходит для выпечки, мороженого и коктейлей.



Разница между обычным и элитным церемониальным сортами легко прослеживается во вкусе напитка: дорогой матча не имеет горьковатого привкуса, он очень сладок и нежен на вкус. Кроме того, у него более мелкая структура, больше напоминающая тальк, а дешёвые сорта матча по виду скорее можно сравнить с песком.

Состав матча: кальций, железо, калий, йод, фтор, витамины С, А, Р, В1, В2, В6, пищевые волокна. Также матча содержит большое количество антиоксидантов. В частности, в 100 раз больше эпигаллокатехина (EGC), чем любой другой чай. А это самый сильный антиоксидант из четырёх основных чайных катехинов. Благодаря ему активно идёт выработка дофамина и серотонина – веществ, которые поднимают настроение, способствуют концентрации памяти и внимания. Бодрящий эффект от чашки матча может длиться до 6 часов, при этом он не сопровождается нервозностью и гипертонией. Зелёный чай матча ускоряет метаболизм и нормализует уровни холестерина.

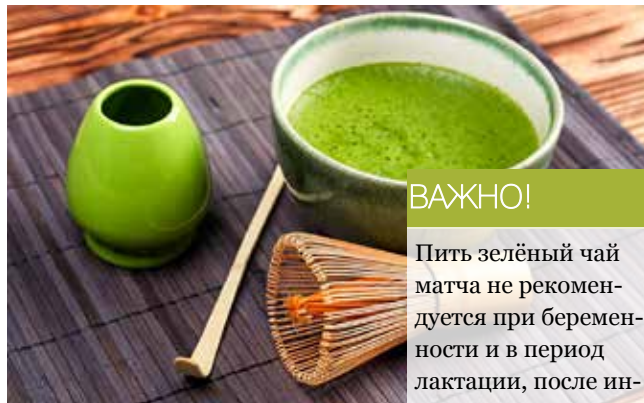
КАК ПРИГОТОВИТЬ ЧАЙ МАТЧА

Заваривание матча отличается от приготовления обычного зелёного чая. В случае с привычным зелёным чаем человек пьёт воду, которая насыщена компонентами и ароматом чайного листа. При этом само растение выбрасывается. В случае с матча человек употребляет, в том числе, и сам чайный лист.

Заваривать и пить матча важно правильно, только в таком случае мы получим удовольствие и в полной мере ощутим чудесные свойства легендарного зелёного порошка.

Посуда для заваривания. Традиционная японская чайная церемония приготовления матча строго регламентирована. Для этого есть особый набор посуды: церемониальная керамическая чаша (чаван); бамбуковый венчик для взбивания (часен); бамбуковая ложка (тясаку).

Без перечисленных предметов тоже можно приготовить матча, однако японцы утверждают, что металлические приборы не подходят для этого чая и не дают в полной мере оценить органолептические свойства матча. Традиционные чаши – керамические, покрытые тонкой однотонной глазурью. Но особенно важен венчик для взбивания, его делают вручную из цельного куска бамбука, он имеет до 100 зубцов. Это самый узнаваемый предмет для проведения японской чайной церемонии. Ничем другим не получается создать нежную бархатистую текстуру матча.



ВАЖНО!

Пить зелёный чай матча не рекомендуется при беременности и в период лактации, после инфаркта или инсульта, при серьёзных проблемах с ЖКТ и нарушениях функции печени. Также возможна индивидуальная непереносимость компонентов. Нежелательно пить матча вечером, так как это может вызвать проблемы со сном. Зато для утра или в разгар рабочего дня этот японский чай подходит как нельзя лучше!



В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ:

1. Налейте в керамическую чашку 30 мл горячей воды. Оптимальная температура – 75–80 °С. Кипяток не подойдёт, слишком высокая температура испортит вкус чая. Лучше всего использовать родниковую или бутилированную воду, в водопроводной воде содержится большое количество разных минеральных соединений.
2. Насыпьте в чашку 2 г зелёного порошка. Быстрыми круговыми движениями взбейте порошок матча бамбуковым венчиком (или хотя бы бамбуковой вилкой). Перемешивайте энергично, пока не образуется обильная пена.
3. Налейте в чашку ещё 30 мл горячей воды. На этом этапе можно добавить сахар, мёд или сироп по вкусу. Перемешайте чай до однородной консистенции.
4. Для матча-латте отдельно подготовьте молоко: подогрейте его до 80 °С, взбейте молоко ручным или автоматическим капучинатором, чтобы получить пену хорошего качества. Аккуратно введите в чай матча взбитое молоко.



В Минске, в Троицком предместье музей «Гостиняя Владислава Голубка» представляет уникальную выставку антикварной куклы коллекционера Аллы Алениной.

«АНТИКВАРНОЕ КОРОЛЕВСТВО»

ТАТЬЯНА МАЛЬКО | ФОТО АВТОРА



В экспозиции представлены куклы из папье-маше, композита, дерева, бисквитного фарфора, текстиля и воска. Самые ранние из них датируются 1860 г. Также представлены кукольные аксессуары: фарфоровая кукольная посуда, коляски, плетёные стульчики и др.

Основными производителями этой богатой кукольной индустрии были фабрики Германии и Франции. А изюминкой выставки стали куклы, созданные специально для взрослых женщин – французских модниц и светских львиц. Когда-то они демонстрировали новинки моды! Это знаменитые французские будуарные куклы 1930-х годов.



ВЫСТАВКИ

Жизнь прожить — не поле перейти.
Дороги наши не всегда ровненькие,
время от времени спотыкаются все. Если
любишь человека, помни, что он тоже
может ошибаться, и учись прощать.
В каждом из нас столько намешано...
Хочу рассказать одну историю, которая
меня впечатлила.

Меня направили на курсы повышения квали-
фикации. Группа собралась разношерстная,
кто-то в модных дорогуших сапогах-чулках
до колена, а кто-то в обычных отечественных
ботинках. Кто-то в норковой шубке, а кто-то в за-
ношенном пальто. И возраст у женщин разный, и
взгляды на жизнь.

Преподаватели наши были доброжелатель-
ные, посещение свободным, а мы, довольные

сменой обстановки, и не особо
вникали в предметы. Однако одна
преподавательница мне запомни-
лась на всю жизнь. Эту женщину
Бог не наделил красотой, но она
была приятной, опрятной и ухо-
женной. Compliment «красивые
глаза», пожалуй, был единствен-
ным, что мог соответствовать её
внешности. Вот я ей его и сказала.
Глаза у неё были действительно
красивые, аккуратно подкрашен-
ные, с длинными ресницами, а
главное, умные и пронизатель-

ные. Она улыбнулась в ответ и сделала отступле-
ние от темы занятий, рассказав в тот день нам
свою историю.

Рассказ был коротким, но отложился мне в
памяти. Не одной подруге я потом дала совет,
используя опыт этой женщины, да и мне самой
её опыт помог. Хотя сначала эту историю я при-
няла в штыки. Однако со временем обдумала и
поняла, что она поступила мудро.

ЖЕНСКАЯ ИСТОРИЯ

С Ю Р Ш Р И З Н А О Б О Р О Т

ВАЛЕНТИНА БЫСТРИМОВИЧ



Как я уже сказала, наша педагог была женщина не-красивая, но она и сама понимала это. «Не могут все на свете быть красивыми, а счастье почему-то нужно всем», – поётся в одной известной песенке. Да, это действительно так. И своё счастье важно беречь.

– Кому-то Бог даёт красоту, кому-то ум, а кому – хорошего мужа, – так начала свой рассказ преподавательница. – Мне дал хорошего мужа. Я всегда была этакой замухрышкой. Ну чего тут долго объяснять, образ перед вами, и это уже с учётом цветных линз вместо громоздких очков и качественного макияжа. Что поделать, родилась я такой, гадким утёнком. В институте парни не обращали на меня внимания, и так как времени на свидания я не тратила, закончила вуз с отличием, затем аспирантуру... Только в 30 лет вышла замуж. Сама не ожидала, что коллега сделает мне предложение. Последнее время мы вместе работали над одним проектом. И так заработались, что вместе и обедать ходили, и до ночи в лаборатории засиживались.

А когда проект сдали, он явился с кольцом и цветами. Я даже растерялась, парень статный, красивый, и вдруг мне предложение... Прожили мы три года, деток ещё не было. Но жили так хорошо, что мне даже не верилось, что я могу быть такой счастливой.

По работе у меня были командировки. В тот раз неожиданно я справилась со своим заданием раньше и решила устроить мужу сюрприз. Не сообщая ему ничего, приехала на сутки раньше. Поезд прибывал на вокзал ночью, я взяла такси и поехала домой. Открыла ключом дверь, включила в прихожей свет...

Если бы это были последние минуты перед апокалипсисом, я бы получила меньший стресс, чем при виде изящных женских туфелек и красного плаща незнакомки в прихожей. Мир рухнул и полетел в тартарары. Пол качнуло под ногами, я машинально прислонилась к стене. Что делать? Мелкая дрожь мешала сосредоточиться. Инстинктивно схватив зонтик с тумбочки, чуть не рванула в спальню. Неимоверное желание разбить этой фурии голову возникло само по себе.

Но здравомыслие остановило: «Спокойно! Надо всё обдумать...» Я прилагала неимоверные усилия, чтобы хоть немного успокоиться. Если я ворвусь и устрою скандал, придётся разводиться! Хочу ли я потерять мужа? Нет! Значит, нужно другое решение.

В спальне было тихо: свет в прихожей никого не разбудил. Я тихонько щёлкнула выключателем и на цыпочках вышла из квартиры. Вернулась на вокзал и, собрав всю свою волю в кулак, чтобы голос не дрожал, позвонила мужу:

Хлопнуть дверью обиженно было бы куда легче...

Ну, а если там нелепый случай? Стоит ли всё рвать? Из-за недоразумения, или ошибки, или минутной слабости рубить концы, рушить свою и его жизнь?

– Привет! Я тебя разбудила? Дела закончила раньше, соскучилась и хочу домой. А тут ещё поезд задержался. Забери меня с вокзала!

Через полчаса муж был на вокзале, без всякой помады на воротничке. Встретил меня с цветами, и, если бы я не была дома час назад, никогда бы не догадалась о поздней гостье и никому бы не поверила, если бы мне такое сказали. Дома не наблюдалось никаких признаков недавнего присутствия дамы.

Я ничего не сказала мужу до сих пор, и больше никаких происшествий не случилось. Муж меня ценит и уважает, мы живём в мире и согласии, у нас двое деток. Вместе мы прожили уже тридцать лет, и я рада, что тогда промолчала, хотя это было нелегко. Хлопнуть дверью обиженно было бы куда легче... Ну, а если там нелепый случай? Стоит ли всё рвать? Из-за недоразумения, или ошибки, или минутной слабости рубить концы, рушить свою и его жизнь? Нет такой семьи, чтобы хоть однажды в жизни не возникло желания посмотреть «налево», а если и есть, то одна на тысячу...

Не ошибусь, если скажу, что это была единственная лекция на курсах, которую все женщины слушали, затаив дыхание, и каждая примеряла ситуацию на себя.



Сласть
есть

ШТО ВАРТА ПАЧЫТАЦЬ



Дзіна Рубіна. Адзінокі пішучы чалавек. Масква, Эксмо, 2020.

Вядомая пісьменніца дзеліцца сакрэтамі майстэрства, запрашаючы чытачоў на сваю літаратурную кухню.

Як з выгляду звычайны хлопчык або дзяўчынка ператвараюцца ў «фабрыку па перапрацоўцы жыцця»? Колькі ў кнігах мае быць вымыслу? Чым мастацкая праўда адрозніваецца ад праўды жыцця? Якое стаўленне пісьменніцы да інтэрнэту і сацсетак? З чаго «робяць» пісьменнікаў? На гэтыя і іншыя пытанні чытач атрымае вычарпальныя адказы.

Адказ Дзіны Рубінай — з сямейнага перфекцыянізму і з вымуштрыванай прагі да славы. Бацька Дзіны, мастак, прышчапіў

даччэ жарсць да дасканаласці і вялікую працавітасць. «Першыя напісаны варыянт тэксту ніколі мяне не задавальняе, і назаўтра ён перапісваецца. Паслязаўтра я да яго вяртаюся... І так безліч разоў». Сама Рубіна называе гэта «дзіцячай траўмай прымусу да працы», лічачы такую школу галоўнай удачай свайго жыцця, бо «поспех — гэта бажанства, якому трэба прыносіць штодзённыя ахвяры напружанай працай і адрачэннем ад шматлікіх задавальненняў». Тым не менш у пісьменніцкай справе нават напружаная праца не гарантуе поспеху: «Ніхто... не выдасць табе сертыфіката на вытворчасць кнігі, і кожную наступную кнігу ты пачынаеш на свой страх і рызыку на пустым, выпаленым бессанню полі».

Шмат увагі аддаецца зместу літаратурнага твора. Напрыклад, тым, хто лічыць, што кніга павінна не столькі гаварыць пра недахопы, колькі «вучыць і выхоўваць», Рубіна пярэчыць словамі Флабера: «Ніякая кніга не небяспечная, калі яна добра напісана». А пісьменнікі — «піранні, яны выскубаюць гніль у свядомасці грамадства, тым самым міжволі робяць гэтае грамадства здаровым». Якія тэмы лепш за ўсё выбіраць аўтару? Рубіна пераканана: сапраўдны пісьменнік піша толькі пра тое, што яго сур'ёзна хвалюе. Ён ці яна падсвядома выбірае для галоўнага героя або гераіні той тып асобы, у якім з найбольшай паўнатай могуць праявіцца моцныя бакі пісьменніцкага дару. А што з сюжэтам? На думку Рубінай, ён павінен быць выбудаваны і злітваны як радыёсхема. Стыль не менш важны за сюжэт. Прычым «шэдэўры нараджаюцца толькі там, дзе "што" і "як" зліваюцца ў сімбіёзе».

Не абышла Дзіна Рубіна і характар пісьменніка — на ўласным прыкладзе даводзіць: аўтар кнігі не рок-спявак — пісьменніцкая прафесія патрабуе самоты і цішыні. Рубіна прызнаецца, што выхад на публіку для яе заўсёды праца, якая патрабуе высілкаў. Што тычыцца сацсетак, для гэтага ў яе ёсць піяр-менеджар. Дзіна Рубіна лічыць, што для чалавека, які піша кнігі, не варта марнаваць сябе на «інтэрнэт-дзвіжку», а ў слове «лайкаць» ёй чуецца «лаяць», то-бок брахаць. На яе думку, адукацыя, нават самая бліскучая, мала дапамагае ў стварэнні кнігі — значна важнейшыя ўяўленне і ўражанні. Сама пісьменніца жыве ў Іерусаліме, шмат падарожнічае, што дапамагае ёй знаходзіць новыя тэмы і сюжэты. А ўвогуле, творчасць — гэта «звычка да незадаволенасці», імкненне стварыць кагосьці, каго яшчэ не бывала, сцвярджае Рубіна і цытуе Фрэйда: «Перад праблемай пісьменніцкай творчасці псіханааліз складае зброю».

Гэтая кніга будзе карысная маладым аўтарам, у першую чаргу прэзіаікам. І, вядома, шматлікім прыхільнікам творчасці папулярнай пісьменніцы.

АЛЕНА БРАВА

Ягор Коней. Прыгоды дамавічкоў. Мінск, Выдавецкі дом "Звязда", 2021

Цудоўны падарунак дзецям — чатыры гісторыі пра забавных і дасціпных істот: дамавічкоў. У нашых продкаў лічылася, што дамавік жыве ў кожнай беларускай хаце і ахоўвае яе ад розных напасцяў. Звычайна ён хаваецца ад людскіх вачэй, але калі надараецца небяспека, абавязкова з'явіцца і абароніць гаспадароў. У сяле Зарэчча ў дамку на ўскраіне жывуць аж двое дамавічкоў — Шушык і Жуля. Кожная з істот мае свой асаблівы характар: працалюбівы Шушык сочыць за парадкам, змятае пыл, прыбірае раскіданыя дзедзьмі цацкі, а гультаяватая Жуля вечна шукае прыгод на сваю галаву. Жуля не толькі прыроджаная авантурыстка і фантазёрка, але і натура творчая: пляце фантэжныя цацкі з саломы. Яе здольнасці не раз выратуюць дамавічкоў у крытычных сітуацыях, калі трэба праявіць кемлівасць. А Шушык не толькі абачлівы і разважлівы гаспадар, але і з захапленнем вывучае іншыя мовы: гусіную, каціную, сабачую, «бо калі ты разумееш іншых, а яны — цябе, то свет становіцца не страшным месцам, а ўтульным». З кнігі можна даведацца, хто такі Хлеўнік і каго ён баіцца, якім чынам Лесавік зносіць у сваё ляснае царства дзяцей. І, канешне, гэтая кніга пра сяброўства, давер, смеласць і ўменне прымаць іншых такімі, якімі яны ёсць.





Ирина Никульченко, г. Хотимск



Галина Некрасова, г. Гродно



Валентина Бобко-Алешкевич,
д. Радково Солигорский р-н



Александра Хрупакова, г. Хотимск



Зоя Маркова, г. Могилев



Наталья Курьян, г. Минск



Галина Липшван, д. Михановичи



Наталья Курьян, г. Минск



Лариса Антюфеева, г. Санкт-Петербург

БАБУШКИ И ВНУКИ



Как подписаться?



viazda.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 «Звезда», 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. Дальше 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 1008