

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

АЛЕСЯ

ISSN 0131-8055

№ 9 ■ 2020



Работніца
і сялянка



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

12+



Художественная
выставка
«Краски Лета»
(арт-студия
«KPASKI»)

Фантазии на тему отдыха и
волшебных миров, красота
природы и мастерство автора –
что может быть прекрасней!
Выставка будет работать до

15 ноября 2020 г.

Вход свободный.

Музей природы и экологии
г. Минск, ул. К. Маркса, 12

Справки по тел.
+37517 363 96 33

ВЫСТАВКА УЧЕНИКОВ АРТ-СТУДИИ KPASKI

KPASKI ЛЕТА



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

ВЫДАЕЦЦА З ЛІСТАПАДА 1924 г.

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

ЗАСНАВАЛЬНИКІ:

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

Пасведчанне аб дзяржайной рэгістрацыі
сродку масавай інфармацыі № 1140
ад 28.10.2014, выдадзеное Міністэрствам
інфармацыі Рэспублікі Беларусь.

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

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

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

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

Падпісныя індэксы:
індывідуальны – 74995
ведамасны – 749952

Мастацкі рэдактар, камп'ютарная
вёрстка Т. А. МАЛЬКО
Стыль-рэдактар К. М. БАНДУРЫНА

Падпісана да друку 01.09.2020 г.
Фармат 60x84^{1/8}.
Гарнітура "Georgia".
Афсетны друк.
Ум. друк. арк. 6,51.
Ул.-вид. арк. 9,02.
Тыраж 1163 экз. Зак. №

На вокладцы: Фотаэцюд з серыі
«Дачны букет».
Фатограф Наталя ДОРАШ.

Аўтары апублікованых матэрыялаў нясуць
адказнасць за падбор і дакладнасць фактаў.
Матэрыялы, пазначаныя гэтым значком ®,
носяць рэкламны характар.
Адказнасць за замест рэкламы нясуць
рэкламадаўцы.

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

© Міністэрства інфармацыі
Рэспублікі Беларусь, 2020

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

12+



ЧЫТАЙЦЕ

ПЕРСОНА

Алёна СПІРЫДОВІЧ: «Вядучай я стала,
можна сказаць, выпадкова...» 2

ГОСТЬ РЕДАКЦИИ

Наталія ДОРОШ: «Фотосъёмку делаю
по настроению» 6

ПРАЕКТЫ

Ганна ГАРЧАКОВА: «Асаблівая дзеці
таксама дасягаюць значных вышынь» 12

ГОСТЬ РЕДАКЦИИ

Маріна БОНДАРОВІЧ: «Одна работа –
это не для меня!» 16

АКТУАЛЬНА

З дастаўкай на дом. Як працуе інтэрнэт-крама
«Белпошты»? 19

АГРОТУРИЗМ

Подсказано природой 20

ІНІЦІАТИВЫ

Осознанное садоводство: будущее наших городов 22

РАКУРС

Літаратура сёння ствараецца энтузіястамі 24

КРЫЛЫ

Паэтычная старонка «Алесі» 30

ЗНІЧКА

Дзіцячы клуб «Алесі» 31
Кнігі для дзяцей і падлёткаў 32

МАСТЕРСКАЯ

Подкова на счастье 33

СПАДЧЫНА

Народная аптэка: для здароўя, прыгажосці
і смачных страў 34

ПСИХОЛОГІЯ

Начать сначала 38

ВКУС ЖИЗНИ

Увлечение. Вышиваем салфетку для кухни
«Осенний натюрморт» 41

Стиль. Мой дружок – гребешок 42

Здоровье. Пассивное курение 46

Дом. Как воспитывать четвероногого друга? 49

Сад. Цветок императора 52

ВАШ ГАРАСКОП



Без яе асляпляльной усмешкі цяжка ўяўіць сабе беларускае тэлебачанне.

А яшчэ яна — сімвал і талісман «Славянскага базару ў Віцебску».

Каб выходзіць на сцэну заўжды ў добрым настроі і ўтрымліваць на сабе ўвагу дзесяткаў тысяч гледачоў, трэба штодня працаўаць над сабой. Вось такі просты сакрэт папулярнасці ў заслужанай артысткі Беларусі Алёны Спірыдовіч.

Алёна Спірыдовіч: «Вядучай я стала, можна сказаць, выпадкова...»

— Алёна, нават праз гады вы выглядаецце выдатна, як і ў пачатку сваёй кар'еры. Як гэта ў вас атрымліваецца, падзяліцеся сакрэтамі?

— На дыетах не сяджу, але прытрымліваюся пэўных правіл. Шмат гадоў не ем макароны і пельмені, фастфуд. Найлепшая ежа для мяне — гародніна і садавіна. Можа, на такі выбар паўплывала тое, што па гараскопе я Цялец? Зразумела, калі мы з мужам былі ў Італіі, то з задавальненнем ела там пасту, піцу... Але вярнулася дадому, і я зноў перайшла да звыклага рацыёну.

Перад эфірамі, канцэртамі стараюся наогул не есці асабліва, каб была лёгкасць у целе. А яшчэ я ўпэйненая, што знешняя прыгажосць і ўвогуле фігура перш за ёсё залежаць ад агульнага стану — як фізічнага, так і эмацыйнага. Трэнажорная зала і жорсткія дыеты не для мяне. На мой погляд, у шпацырах на свежым паветры карысці нашмат больш, чым у занятках той жа ёгай, якая для нас не традыцыя, а прадукт імпарту. А яшчэ я лічу, што галоўнае, пра што павінна клапаціцца

кожная жанчына, — гэта душэўная раўнавага. Мы выглядаєм лепш, калі на працы, у сям'і ёсё ладзіцца.

— Раскажыце, як лёс звязаў вас з фестывалем?

— Дарэчы, вядучай я стала, можна сказаць, выпадкова, дзякуючы недарэчнаму збегу абставін. На першым фестывалі «Славянскага базару» я вяла «Дзённікі». У прымым эфіры брала маленькія інтэрв'ю. Але здарылася непрадоказальнаяна: канцэрт затрымліваўся, і замест 15 хвілін мы вымушана былі ў «прамым эфіры» ўсе 35. Давялося імправізаваць, выкручацца: я падыхаў з мікрофонам да гледачоў, работнікаў сцэны і нават да міліцыянтаў... Сітуацыя нервовая, здавалася, усіх кагомагла апытала. І трэба ж такому здарыцца, гэты «прамы эфір» убачыў старшыня Белтэлерадыёкампаніі. Ён запатрабаваў у галоўнага рэдактара зняць мяне з «Дзённікаў» і паставіць больш вонятнага журналіста.

Уяўляеце мой стан? Нікола не хадзела бачыць, вочы на мокрым месцы... Менавіта ў гэты момант мяне сустрэў рэжысёр фестывалю. Ён жа ведаў сапраўдныя прычыны скамячанага тэлеэфіру. Падышоў і выбачыўся, і прапанаваў стаць вядучай наступнага свята. Так у мяне з'явіўся шанец, і тут ужо я не разгубілася.

— Першы раз на сцэну «Славянскага базару» вы выйшлі яркай бландынкай з вельмі стылёвай прычоскай — пад «вожыка». Гэта і сёння даволі смела, а ў 1993 годзе было амаль што выклікам.

— Насамрэч, мая знакамітая стрыжка — вынік няўдалага наведвання цырульні. Літаральна напярэдадні фестывалю майстар перастараўся з «хіміяй», мне практична спаліў валасы. Калі я прыехала ў Віцебск, то папрасіла знаёмага стыліста прыдумаць хоць што, каб і з сітуацыі выкруціцца, і зрабіць так, каб мяне гледачы запомнілі.

Калі ўбачыла сябе ў люстэрку, вохнула і заплакала! Але што рабіць, давялося прывыкаць да сябе такой, новай.

Яніна КУРЫЛОВІЧ

Фота з архіваў

Белдзяржтэлерадыёкампаніі

і А. СПІРЫДОВІЧ





Дарэчы, потым, як мне рассказываюць знаёмыя стылісты, многія беларускія жанчыны пачалі стрыгчыся «пад Спрыдовіч». Неспадзявана я скасавала ўяўленне, што святочная жаночая прычоска — гэта абавязковая «хімія» і начосы з лакам. Мая стрыжка была проста іншапланетнай!

Праўда, у нейкім сэнсе я стала закладніцай свайго вобразу: больш за дваццаць гадоў мы са стылістамі прыдумваем розныя інтэрпрэтацыі кароткіх стрыжак. Але я ўжо сябе і не ўяўляю з іншай прычоскай. Адкрыю сакрэт: смелае стылістичнае ражэнне дапамагло мне і ў прафесійным пла-не — з такой адметнай стрыжкой я стала больш упэўненай у сабе.

— Атрымліваецца, што вобраз вам таксама падказаў выпадак! А строі для сцэны якім чынам падбіраецце?

— На адкрыцці «Славянскага базару» заўсёды шыю новую сукенку. Гэта ўжо традыцыя. Потым магу яе на нейкія іншыя мерапрыемствы апра-наць, але на першы дзень Віцебскага фестывалю мой убор абавязковая павінен быць новым — гэта вобраз, які задае рытм усёй маёй працы на сцэне. Частку калекцыі захоўваю дома, частку — на тэлебачанні. Ства-рае для мяне касцюмы дызайнер Тац-цяна Сычова, з якой мы шмат гадоў сябруем і супрацоўнічаем.

“Перад эфірамі,
канцэртамі
стараюся наогул
не есці асабліва, каб
была лёгкасць у целе.
А яшчэ я ўпэўненая,
што знешняя прыгажосць
і ўвогуле фігура перш за
усё залежаць ад агульнага
стану — як фізічнага,
так і эмацыйнага.
Прэнажорная зала і
жорсткія дыеты не для
мяне. На мой погляд,
у шатацах на свежым
паветры карысці
нашмат болыи.”





“ Каб выходзіць на сцэну заўжды ў добрым настроі і ўтрымліваць на сабе ўвагу дзясяткаў тысяч гледачоў, трэба штодня працаць над сабой. Эсэс такі просты сакрэт папулярнасці Алёны Спірыдовіч. ”

— У Віцебску падчас «Славянскага базару» асаблівая атмасфера. Ці знаходзіце вы магчымасць у перапынках паміж выступамі прагуляцца па горадзе Шагала?

— Віцебск штогод дорыць мне сустрэчу з дарагімі сэрцу людзьмі, з камандай, якая стварае гэта надзвычайна свята. Мне заўсёды вельмі шкада, што падчас фестывалю няма часу для павольнай прагулкі — рэпетыцыі, канцэрты, запсы.

Але мне вельмі падабаецца фестываль вулічнага мастацтва «На сямі вятрах», калі на некалькі дзён вуліцы старажытнага горада ператвараюцца ў імправізаваныя сцэны, а мінакі — у гледачоў. На розных пляцоўках Віцебска співаюць, танчаць, чытаюць вершы, праводзяць майстар-класы — гэта цудоўная атмасфера свята і сучаснага карнавала.

Сёлета «Славянскі базар» змяніў фармат і ператварыўся ў вялікі опэн-эйр. Гэта новы цікавы вопыт.

І з надвор’ем пашанцевала, бо ў фестывальныя дні яно бывае капрызным, спёка тут жа змяненца халодным даждом.

— Лета — час традыцыйных адпачынкаў, а вы на працы. Як аднаўляеце сілы?

— Для мяне найлепшы адпачынак — гэта лецішча. Там вельмі прыгожа, асабліва калі ўсё патанае ў зеляніне і кветках. Дарэчы, мая суседка па лецішчы — Марыя Карпенка,



якая раней узнальчала часопіс «Алеся». У яе шыкоўныя кветнікі, штосьці яна дорыць нам. Можа, здзілуло, але ў нашай сям'і «справамі зямельнымі» займаецца муж — ён даглядае кветкі, вырошчвае садавіну і гародніну.

Лецічча — маё месца сілы. Саджуся ў машыну, паўгадзіны ў дарозе — і я ўдыхаю свежае паветра. Для таго, каб адчуць сябе «абноўленай», мне хапае некалькі гадзін. А потым вяртаюся ў горад, на эфір праграмы «Беларуское времечко».

Пандэмія адмяніла шмат фестываляў і канцэртаў, у мяне з'явілася больш часу на тыя простиры рэчы, якія адкладваліся на «потым». І зараз я атрымліваю асалоду ад прыгажосці роднай прыроды, зносін з бліzkімі і дарагімі мне людзьмі. Майму тату 85 гадоў.

З-за пандэміі ён некалькі месяцаў быў вымушшаны сядзець у ізоляцыі ў гарадской кватэры. Калі сітуацыя стала больш спакойнай, мы прыехалі з ім на дачу. Тут можна бяспечна шпацыраваць, няспешна займацца дачнымі справамі, прастор нас напаўняе і дае новыя сілы. Тут я з задавальненнем займаюся гатоўкай страў. Сам працэс адцягвае ад руціны, прыводзіць думкі ў парадак.

— Вы таксама вядоўца самых «смачных» кулінарных праграм на нашым тэлебачанні.

— Упэўненая, што самая карысная для чалавека ежа — тое, што вырасла на зямлі, дзе жылі твае продкі. Гэтыя спалучэнні прадуктаў правераны часам, жывуць у нашай генетычнай памяці. Мяне вельмі ўразіў смак гур'ёўскай кашы, якую мы гатавалі на перадачы «Братэрская кухня». Рэцэпт, увогуле, усім вядомы. Але якая ж гэта смаката! Шкада, што многія нават не здагадваюцца, наколькі ў нас багатыя кулінарныя традыцыі. Упэўненая, што яны могуць атрымазь другое нараджэнне, у тым ліку, і з дапамогай нашай праграмы.

А праект «Беларуская кухня» — гэта сапраўднае кулінарна-гісторычнае шоу! Этнограф Ларыса



Мятлеўская ездзіць са здымачнай групай па вёсках і збірае старадаўнія рэцэпты беларускіх страў. Віртуозны кухар Вартан падказвае гаспадыням, як прыгатаваць па бабуліных рэцэптах на сучаснай кухні тыя ж бабоўнік, вантрабянкі і іншыя стравы, назвы якіх для многіх сёння гучаць як экзотыка. Наш праект вучыць, як на сучаснай кухні — без печы, але з цэлым

арсеналам сучаснай тэхнікі, — прыгатаваць аўтэнтычныя стравы.

— Хто ў вашай сям'і часцей становіцца да пліты?

— Гатуем і я, і муж. Увогуле, у нас хатняя праца не дзеліцца на жаночую ці мужчынскую. Сям'я — гэта наш агульны дом, дзе прыемна рабіць нешта карыснае адно аднаму.

ГОСТЬ РЕДАКЦИИ



Наталия
Дорош:

«Фотосъёмку

по настроению»

Более десяти лет с увлечением создаёт серию дачных букетов и цветочных композиций гродненская фотограф Наталия ДОРОШ.

«В моих натюрмортах нет гламура, кружевных салфеток и дорогих золочёных ваз», — говорит Наталия. — Здесь натуральность и цветочный хаос».

— Как давно вы занимаетесь фотографией? Как пришло к вам это увлечение?

— Мой дед был заядлым фотолюбителем, отец тоже увлекался фотографированием, поэтому считаю, что «виноваты» в моей страсти гены. Активно заниматься фотоделом я стала в юности. Снимала отцовским фотоаппаратом «Зенит 3-М», все фотографические принадлежности тоже достались в подарок от отца. Постепенно приобрела навыки проявлять плёнки и печатать сама под красным фонарём снимки. Это волшебство, когда в кювете на фотобумаге появляется изображение. Испытывала восторг. Могла полночи просидеть за проявлением фотоснимков и не чувствовать усталости.

Елена ВАСИЛЬЕВА

Фото: архив Наталии ДОРОШ



У меня сохранились фотоплёнки начала 1970-х: снимала подружек, родных, виды Гродно, моих домашних питомцев. А первой помощницей и соратницей в моём увлечении была мама.

— Юношеское хобби стало вскоре вашей профессией?

— Да, в 19 лет я уже работала внештатным фотокорреспондентом областной газеты, потом — штатным фотожурналистом в ряде других СМИ. Более 40 лет я с фотоаппаратом в руках. Сейчас на пенсии, но по-прежнему с фотокамерой не расставаюсь и не расслабляюсь. Периодически публикую тематические фотоблоги в газете «Вечерний Гродно».

Пару лет назад я купила сканер для фотоплёнок и стала оцифровывать старые негативы. Архив плёночных негативов у меня оказался весьма впечатльным, коробки лежали в книжном шкафу, на антресолях, в кладовке. Нахлынули воспоминания юности: я снова оказалась на центральных улицах рядом со зданиями, которые давно снесены или перестроены, увидала старый парк, утопающий в кустах сирени, суetu горожан, одетых в болоньевые плащи по моде того времени. Снимая много лет назад, даже представить не могла, что фотографии моего города могут однажды пригодиться для истории, — просто снимала и не придавала тогда никакого значения. Теперь отобрала самые интересные кадры и сделала выставку «Мая Гародня». Некоторые из моих старых снимков вошли в фотоальбом-книгу «Гродненские фотоистории».

— Расскажите о самых памятных ваших фотовстречах.

— Когда был организован Народный фотоклуб «Гродно», я стала его членом и мои фотографии стали участвовать в клубных выставках и в фотоконкурсах. Фотоклуб стал моей школой для понимания художественной фотографии.

Сейчас не часто бываю на фотографических мероприятиях. Но постоянно общаюсь по интернету с фотографами — не только из Беларуси, но и из других стран. Мне импонирует знакомство с Борисом Беленьким из Израиля. Постоянноучаствую в международных выставках «Мы из Беларуси» и «Женский взгляд», которые ежегодно проводят израильские коллеги.



Первый автопортрет в зеркале.
1970 год.

Из серии «Полешуки»



Из серии «Полешуки»



Запомнились встречи с известным белорусским фотографом, куратором многих проектов и знаковых выставок Юрием Васильевым. Интересная история произошла: у Васильева в его частной коллекции «Фотографы СССР» оказалась моя фотография 1980 года «Дедовы яблоки». Негатив снимка потерялся, единственный отпечатанный экземпляр сохранился только у Юрия Сергеевича. Я пересняла свой же снимок и теперь имею его качественную копию. Считаю этот факт самым памятным событием в моей фотожизни.

— Есть ли у вас любимые жанры?

— Люблю снимать зарисовки с натуры: деревенские виды, стариков и детей, людей на улицах города. Но суставы моих ног износились (один прошлым летом даже пришлось заменять на протез), поэтому теперь совсем не бываю в центре Гродно. Чтобы в творческом плане не было простоя, я переключилась на фотосъёмку пейзажей, некоторые снимки делаю из окна машины. Но чаще всего муж останавливается по моей просьбе и терпеливо ждёт, когда сфотографирую то, что меня восхитило. Иногда прошу его специально свозить меня на фотосъёмку окрестностей. Один такой снимок из окна машины получил недавно главный приз на фотоконкурсе.

— Расскажите, пожалуйста, чуть больше о фотосерии «Дачный букет». Как появилась идея? Вы сами выстраиваете композиции или есть помощник-флорист?

— Порой испытываю недоумение от того, какое огромное количество лайков набирают мои дачные букеты в социальной сети Фейсбук. Сотни восторженных комментариев, подписчики копируют на свои странички, их у меня выпрашивают для оформления интерьеров. Особенно настойчивым френдам посыпаю понравившиеся файлы в хорошем качестве — просто дарю. Одна дама из дальнего зарубежья отпечатала мои натюрморты в большом формате, оформила в рамы и развесила на стенах в загородном коттедже. Прислала мне потом снимки, чтобы показать, как органично мои дачные натюрморты вписались в её интерьер под кантири-стиль. Ну что ж, слава Богу, что людям мои дачные букеты нравятся!



«Дедовы яблоки», 1980 год. Эта фотография признана победителем на Всесоюзном межклубном фотоконкурсе «Мир современника-82»

— Женская фотография — для многих такая терминология кажется спорной. Хотя принимается, что у женщин свой взгляд на окружающий мир, своя эстетика. А как считаете вы?

— Я уже упомянула о международной выставке «Женский взгляд» в Израиле. Авторы снимков — женщины со всех уголков мира. Фотографии их наполнены светом и любовью к детям, они отражают красоту женской души и во многом сентиментальны. Я не феминистка, далека в реалиях нашей современности от этого течения и не воспринимаю его. Но как профессиональный в прошлом фоторепортёр я наблюдаю и жёсткие стороны общественной жизни и без проблем могу работать в этом направлении. В моём архиве есть такие «мужские» фотографии.

Из серии «Полешушки»



На даче я пропадаю с ранней весны до поздней осени. Наблюдаю цветение садовых растений и созревание овощей и фруктов. И всё это служит мне «моделями» для фотографирования. Фотосъёмку делаю по настроению: если оно неважное, то не снимаю — такое у меня правило, — потому что знаю, что без настроения ничего интересного не получится. Избегаю излишеств в кадре, как кружевные или вышитые салфеточки, фарфоровые золочёные вазочки, хрустальные бокалы.

Композиция собирается по ходу фотосъёмки. Первые яблоки белого налива сами изнутри светятся, именно такими и стараюсь их запечатлеть, чтобы зритель не только этот свет от зрелого яблока увидел, но даже его аромат почувствовал... Цветущие пионы — моя любимая модель, эти цветы мне напоминают женщину в пору её любовного томления.



Самые капризные модели — полевые маки. На соседнем с нашей дачей хлебном поле можно собрать их букет, но важно успеть доставить маки до моей дачной «студии» и сфотографировать. Сорванные маки быстро вянут и осипают свои атласные листики.

Чтобы придать натюрморту живописности, иногда использую экран из стекла, который перед съёмкой обрызгиваю водой. Некоторые фрагменты натюрморта зрительно расплываются, получается как бы акварельная картина. Фотошоп мне не нужен: всё на фотографиях естественное, разве только иногда корректирую цвет.



Все композиции дачного букета выстраиваю сама. С детства я любила рисовать, мальшкой сидела днями за столом и усердно рисовала «каляки-мяляки». Потом мама записала меня в кружок изобразительного искусства при Доме пионеров. Мои рисунки участвовали в выставках детского творчества, я получала дипломы. В старших классах посещала изостудию при Дворце культуры текстильщиков. А фотография — это то же художественное творчество, буквально термин «photographie» означает «свет» и «пишу», или «светопись», «рисование светом».



— На ваших натюрмортах привлекают внимание также стильные глиняные горшочки. Как, откуда они у вас появились?

— О горшочках для букетов — отдельная история. У каждой посудины своя биография, я их нахожу на свалках или выкрашиваю у хозяев, когда случайно замечаю в деревне. Ни одного на ярмарке ремесленников не купила, все эти кувшинчики сами ко мне попадают. Некоторым уже почти полвека, некоторые от времени или по недосмотру раскололись. Использую в качестве ваз для цветов и почтенный чугунок, что остался в наследство от моей деревенской свекрови. Ещё люблю стеклянный бабушкин графин и старинную рюмочку-шкалик.

— Каким вам видится будущее ваших дачных натюрмортов? Может, всё же планируете фото-печать для дизайна интерьеров? Или есть другие мысли?

— В начале этого года в Гродно, в галерее «Центр городской жизни» (ул. Кирова, 3) состоялась моя персональная фотовыставка дачных натюрмортов. Затеяла фотовыставку гродненская журналистка Ирина Новик, она же стала её куратором. В качестве сувениров были изготовлены кружки с принтом букетов. По-моему, этого было достаточно, чтобы угодить зрителям. Пока каких-то ещё планов нет.



“

*Фотосъёмку
делаю по
настроению: если
оно неважное, то
не снимаю — такое
у меня правило, —
потому что знаю, что
без настроения ничего
интересного не
получится.*



Открытие выставки в галерее «Центр городской жизни», Гродно.



— Где вы набираетесь вдохновения и эмоций, необходимых творческому человеку?

— Сейчас в основном все эмоции черпаю на даче, когда прихожу на берег Нёмана встретить рассвет или проводить за горизонт солнышко. Смотреть в тишине на медленное течение реки, наблюдать за полётом птиц и ловить в объектив краски уходящего дня — вот такой мой отдых, моя творческая подзарядка.

На берегу Нёмана у меня есть заповедное местечко, где я ловлю рыбу. Беру удочку, фотоаппарат и с утра пораньше отправляюсь туда. Неподалёку лебеди гнездятся, в прибрежных кустах заливаются соловьи, на соседнем поле гордо расхаживают аисты, ищут лягушек... Природа всегда наполняет и вдохновляет человека.

верасень 2020

— У вас было немало выставок. Какие из них для вас самые значимые? Расскажите о ваших ближайших планах.

— Всю весну просидела на самоизоляции дома, переболела коронавирусом. Понятно, что мои творческие планы на текущий год не состоялись. Из-за карантина отменили две мои персональные выставки, которые были запланированы на май и июль — «Свет Жировичской обители» и «Городские фотоистории». Третья выставка «На крыльях памяти» состоялась в галерее Народного фотоклуба «Гродно», но только для виртуального посещения, без зрителей.

Раньше в фотоконкурсах участвовала самозабвенно, теперь отношусь к ним с недоверием. Мне кажется, что жюри в некоторых случаях победителей объективно не выбирает, а назначает.

Наталья ДОРОШ — гродненская фотографиня, неоднократный лауреат международных фотоконкурсов и фестивалей. Её персональные выставки проходили в Беларусь, России, Израиле. Выставка «Полешушки» была показана в Минске, Москве, Гродно и Гомеле

По крайней мере, победившие фотографии меня не вдохновляют, а разочаровывают. Для душевного равновесия перестала принимать в них участие.

А самым значимым событием в моей фотографической жизни считаю выставку «Полешушки» в Национальном историческом музее Республики Беларусь. Её экспозицию составили ретро-фотографии 70-80-х годов, сделанные мной на гомельском Полесье. Выставка состоялась благодаря известному белорусскому фотомастеру Валерию Ведренко, который её курировал.





Знайдзіся, дзіця!



Сярод дзяцей, якія знаходзяцца ў дзіцячых дамах і інтэрнатах, ёсьць асаблівія — тыя, чые фізічная або інтэлектуальная магчымасці аблівія ўзыходзяць за межаваныя. Многія з іх менавіта па гэтай прычыне з нараджэння апынуліся ў дзяржуставонах: самая блізкія людзі пабаяліся ці не захацелі ўзыць на сябе адказнасць за лёс незвычайнага дзіцяці.

Аднак пры правільным даглядзе і выхаванні такія дзецы здольныя вырасці шчаслівым і цалкам самастойнымі, здольныя дасягнуць пэўных поспехаў.

Пра гэта з упэўненасцю гаворыць

Ганна ГАРЧАКОВА — чатырохкратная чэмпіёнка свету, чатырохкратная чэмпіёнка Еўропы, дзесяціразовая пераможца Кубка свету ў спартыўных танцах на інвалідных вазках, уладальніца залатых медалёў чэмпіянатаў Беларусі і 60 міжнародных медалёў.

Мы папрасілі Ганну Віктараўну — псехолага па адукацыі, заснавальніцу і кіраўніцу школы танцаў «Дар» — расказаць пра тое, чаму не варта баяцца выхоўваць асабліве дзіця.

— Безумоўна, такое дзіця патрабуе больш пульснай увагі да стану яго здароўя з маленства. У астатнім, на мой погляд, да выхавання дзіцяці з асаблівасцямі трэба падыходзіць так жа, як і ў выпадку са звычайнім хлопчыкамі ці дзяўчынкай. Але сістэму выхавання трэба выбудоўваць больш старанна, бо дзіця без асаблівасцей шмат чаму навучыцца сама, яно мае зносіны ў школе,



Ганна Гарчакова:

«Асаблівія дзецы таксама дасягаюць значных вышынь»



сябруе з аднагодкамі, наведвае гурткі і г. д. Для дзіцяці з асаблівасцямі ўклад бацькоў становіца вызначальным у развіцці камунікацыйных навыкаў. І тут важна дзіця не толькі вучыць чаму-небудзь, не проста купляць яму цапкі, а гуляць з ім разам, размаўляць. Пасля, адаптуючыся ў грамадстве, такі чалавек змога атрымаць пазітыўныя эмоцыі ад камунікацыі. Такая мая агульная рэкамендацыя.

У астатнім працаваць з дзіцём трэба, зыходзячи з яго фізічнага стану. І тут некаторыя бацькі могуць не зусім дакладна абраць тактыку. Калі, напрыклад, у сына або дачкі ДЦП, часцяком бацькі, акрамя медыцынскай дапамогі, імкнуща больш надаваць увагу рэабілітацыі ног, бо іх мэтага — каб дзіця ні ў якім разе не было ў інвалідным вазку. Часта намаганнямі бацькоў такі чалавек пачынае хадзіць, але рукі ў яго толькі не працуюць. Чым жа ён зоймецца ў жыцці? Маё меркаванне: у першую чаргу трэба развіваць інтэлект, не забываць пра рукі — яны важныя для вядзення хатнай гаспадаркі, для надомнай, офіснай працы. Ногі, вядома, важныя таксама, але ёсьць аўтамашыны з ручным кіраваннем, а вось тэхнічных прыстасаванняў, якія замяняюць рукі, няма.

Паўтару: развіваць інтэлект вельмі важна. Вядома, вынік залежыць ад захворвання. Часам дастаткова, каб дзіця проста спраўлялася з бытавымі задачамі. Але я бачыла, як дзецы з сур'ёнай інтэлектуальнай недастатковасцю граюць на музычных інструментах, выразна і правільна размаўляюць, дасягаюць многага ў спорце, мастацтве, танцах — і ўсё гэта дзякуючы таму, што бацькі займаюцца іх развіццём.

Аднойчы да мяне на заняткі прывезлі дзіця ў інвалідным вазку. Я нікак не магла паверыць, што ў яго складанасці з інтэлектам — настолькі развіты быў хлопчык. Бацькі шмат з ім займаліся і дасягнулі прагрэсу. Я бачыла дзяўчынку з дома-інтэрната з інтэлектуальнай недастатковасцю; калі ёй далі ў рукі крэйду, перасадзілі з інваліднага вазку на асфальт, у кола дзяцей, яна стала маляваць сапраўдныя карціны, з раскошнай палітрай колераў! Адна дзяўчына не магла паўтарыць запар трох слоў, але танчыла на вазку танцы, якія ўтрымліваюць каля 50 розных рухаў!

Прыведу прыклад, калі з дадзенага прыродай «мінімуму» атрымаўся такі «максімум», якога не ўсе здароўвыя людзі дасягаюць. У звычайнай



“ Чалавек з абмежаванымі магчымасцямі можа дасягнуць значнага поспеху. Эты шлях пачынаецца з дзяцінства. Тому не варта баяцца асаблівых дзяцей. У ваших сілах — бацькоў, выхавальнікаў — дапамагчы ім раскрыць іх таленты і здольнасці. ”



Фота БЕЛТА

сям'і нарадзілася дзяўчынка з ДЦП, паралізаваная, але з нармальным інтэлектам. Гаварыць не можа, ёй складана нават узяць у рукі аловак. Бацькі змаглі дакладна ацаніць яе разумовыя здольнасці і далі дачца магчымасць шмат часу праводзіць за камп'ютарам, навучацца замежным мовам. Дзяўчынка скончыла Оксфорд, выкладчык прыязджаў з Англіі, каб

асабіста ўручыць ёй пасведчанне найлепшай абітурыенткі, — такую выдатную ўступную работу яна даслала на конкурс. Цяпер яна працуе за камп'ютарам на замежных кампаніях, бо веданне англійскай мовы ў яе на найвышэйшым узроўні. Доўгая дараўніца пачынаецца з першага кроку: бацькі забяспечылі ўмовы, дзяўчынка шмат і ўпартая працавала сама.

Яшчэ адзін прыклад. Дзяўчынка нарадзілася без абедзвюх ног і без абедзвюх кісцей рук, да таго ж – з дэфектам языка; каб навучыцца гаварыць, ёй даводзілася працаўца з лагапедам. Бацькі адмовіліся ад яе, дзяўчынка выхоўвалася ў дзіцячым доме. Але пры добрым інтэлекце і творчых здольнасцях самастойна займалася замежнымі мовамі. Выхаванцаў дзіцячага дома часам адпраўлялі за мяжу на адпачынак – дзяўчынкай зацікаўліся ў Амерыцы, і яна паступіла там у каледж, прычым па конкурсе, без усялякіх ільгот. Пасля каледжа гэтак жа паступіла ва ўніверсітэт, засталася жыць у ЗША, дзе выйшла замуж і нарадзіла дзіця.

Гэтыя прыклады сведчаць: пры правільным падыходзе асаблівае дзіця можа дасягнуць значных вышынь.

Дзеля таго, каб дапамагаць асаблівым дзесям і падлеткам, праводзіць з імі псіхалагічную рэабілітацыю, у 2013 годзе я адкрыла школу танцаў «Дар» – стварэнне і праца школы ажыццяўляліся пры падтрымцы Беларускага таварыства інвалідаў. У многіх людзей з інваліднасцю, на жаль, усё ж ёсьць комплексы, і танец можа стаць выдатным спосабам ад іх пазбавіцца. Я працаўала з людзьмі, у якіх быў патэнцыял стаць чэмпіёнамі, і яны імі сталі, але мне было не менш важна дапамагчы хлопцам і дзяўчынкам, дастаткова слабым фізічна, паверыць у сябе, зразумець, што іх магчымасці большыя, чым яны думаюць. Нам патрэбныя былі грошы для набыцця спецыяльных танцевальных калясак. Я зварнулася ў пасольства ЗША ў Беларусі з просьбай дапамагчы з фінансамі. Дзякуючы ім мы набылі дарагія каляскі – і школа адкрылася.

У моладзі проста вырасталі крылы! Методыка была вывераная, кожны з 15 вучняў пратэставаны, для кожнага створана індывідуальная праграма. Мне важна не нашкодзіць, я ж не доктар, а псіхолаг і трэнэр, таму і нагрузку старалася даваць мінімальную, каб дзесят атрымалі задавальненне ад трэніроўкі. І мае выхаванцы павольна, але дакладна рухаліся наперад. У іх павысілася самацэнка, яны адчулуць сябе наройні са звычайнімі людзьмі. Высокія псіхалагічныя вынікі былі дасягнутыя. А як пабочны эфект – гэта нейкія абсолютныя чэмпіёны!

Часта дзіцяці з абмежаванымі магчымасцямі кажуць: ты бедны, няшчасны. А ў мяне на занятках яны атрымліваюць імпульс веры ў сябе. І дамагаюцца выдатных вынікаў. Я кажу дзіцяці: ты гэта здолееш. І яно разумее, што зможа. Я веру ў іх, і яны – у сябе.

Сёння ў мяне трэніруюцца асаблівия людзі ва ўзросце ад 10 да 35 гадоў. Ёсьць нават ансамбль – шэсць дзяўчатаў на вазках. У адной з іх не працуе правая рука, у іншай праблемы са слыхам. Словам, усе танцоркі маюць тყы ці іншыя праблемы, і мне даводіцца гэта ўлічваць. Мне казалі, што яны ніколі не змогуць танцаўца разам. Дзяўчата танцац сінхронна! Яны заваявалі першае месца на Міжнародным фестывалі «Інклузіў Данс», дзе было 15 краін-удзельніц, з'яўляюцца пераможцамі шматлікіх фестываляў, лаўрэатамі 2-й ступені Міжнароднага фестывалю мастацтваў «Славянскі базар у Віцебску», шматразовымі чэмпіёнамі Беларусі.

Танцы на вазках пачалі развівацца ў нашай краіне ў сярэдзіне 1990-х, я ў гэтым руху з 1997 года. Мы з партнёрамі працтваўлялі Беларусь на сусветных спаборніцтвах і заўсёды заваёўвалі прызы вышэйшага месцы. Мне вельмі хацелася, каб мой нялягкі шлях стаў прыкладам для іншых людзей з абмежаванымі магчымасцямі, каб і яны дасягнулі поспеху. У савецкі час людзі з інваліднасцю ў нашай краіне ў асноўным былі зачыненыя ў сваіх кватэрах, у іх не было магчымасці развівацца, самарэалізоўвацца. Сёння сітуацыя мяньяецца, але многае залежыць ад самога чалавека і ад яго блізкіх.

За свае поспехі я перш за ўсё ўдзячнае маме – Таццяне Пятроўне Жукавай. Мама ніколі не казала, што я бездапаможная, няшчасная, яна нацэльвала мяне на развіццё інтэлекту, творчых здольнасцей. У мяне былі пэўныя абавязкі па хаце – і ніякай гіперапекі. Такое выхаванне дапамагло мне стаць самастойнай, выкаваць характар, скончыць універсітэт (дзённае аддзяленне), атрымаць ступень бакалаўра і магістра.

Цяпер я імкнуся перадаць гэты імпульс веры ў сябе сваім вучням у школе «Дар». Многія з іх сталі пераможцамі міжнародных спаборніцтваў, заваявалі розныя ўзнагароды.



ІВАН

Іван асцігадовы Ванечка – вясёлы і жыццярадасны, прыязны і камунікабельны. У хлопчыка ёсьць некаторыя асаблівасці ў стане здароўя, таму вучоба даецца яму з цяжкасцю. Але адставанне ад іншых дзяцей у інтэлектуальных занятках Ваня кампенсуе рухавасцю і актыўнасцю на спартыўнай плошчы: з захапленнем гуляе ў футбол, стараецца закінуць у кольца баскетбольны мяч. Ахвотна карыстаецца самакатам. Хлопчык часам сваволіць проста з дапытлівасці – напрыклад, можа разабраць які-небудзь хатні прыбор, каб даведацца, як той працуе. Праўда, потым папросіць прарабачэння за свой учынак. Любіць канструяваць, але не надта ўседлівы. Затое маляванне і танцы – сярод яго любімых спосабаў правесці вольны час. Паколькі Ваня – добры і спагадлівы, з аднагодкамі ў школе ў яго склаліся сяброўскія адносіны. Цёплая, шчырая атмасфера пануе і ў сям'і ў дзіцячай вёсцы «Вытокі», дзе выхоўваецца хлопчык. Прыймітальная мама Крысціна і тата Павел імкнутца рабіць усё для ўсебакога фізічнага і духоўнага развіцця Вані і ўсіх яго родных і прыёмных братоў і сястрычак, абарграўць ласкай і ўвагай. Калі знойдзутца жадаючыя ўсынавіць хлопчыка, гэта пойдзе Івану толькі на карысць: індывідуальныя заняткі дазволяць яму хутчэй развіць інтэлект, а бацькі атрымаюць добрага, ласкавага сына.

ДУА «Дзіцячая вёска «Вытокі»

Тэл. 8 (017) 505-56-59

Сафія

«Дзяўчына не па гадах», – кажа пра шасцігадовую дзяўчынку прыёмная мама Крысціна, маючы на ўвазе яе спакойны і разважлівы характар, а часам і вынаходлівасць у маленікіх хітрасцях. І ў выкананні хатніх даручэнняў, і ў вясёлых гульнях Сафія – сярод першых. Дзяўчынка добра развітая інтэлектуальна і фізічна. Кемлівая, заўсёды гатовая вучыцца новаму, яна стараецца дабівацца поспеху ва ўсім, за што бярэцца. А яшчэ Сафія надта любіць фізічныя практыкаванні і з задавальненнем здзяйсняе прабежкі вакол стадыёна, неўзабаве яе чакае спартыўны гуртк. Дзяўчынцы падабаецца быць лідарам, знаходзіцца ў цэнтры ўвагі. Яна камунікабельная, ахвотна ідзе на контакт з дзецьмі і дарослымі, усюды знайдзе сяброў і сябровак. Сярод любімых захапленняў Сафіі – мальванне, актыўныя гульні на свежым паветры, а вось доўга вазіць лялек у калясцы яна не надта імкненца. Затое дзяўчынцы падабаюцца гульні, арыентаваныя на прафесійнае самавызначэнне, якія дазваляюць прымерыць на сябе ролю прадаўца, доктара, настаўніка. А яшчэ Сафія любіць прыгожа апранацца, пры тым не распешчаная і спагадлівая. Дзяўчынка будзе шчаслівая, калі знайдзеца сям'я, гатовая яе ўдачарыць, падарыць ёй ласку і клопат блізкіх людзей, аказаць неабходную падтрымку на далейшым жыццёвым шляху.



ДУА «Дзіцячая вёска «Вытокі»

Тэл. 8 (017) 505-56-59



Улляна

Зевяцігадовая Улляна захапляецца гімнастыкай і харэографіяй. Гнуткая, пластычная дзяўчынка ўжо два гады трэніруецца, ахвотна ўдзельнічае ў школьніх конкурсах. Улляна сціплая і сарамлівая, з малазнаёмыі людзьмі паводзіць сябе стрымана, але калі вам удалося заваяваць яе давер, становіцца відавочна, што характар у дзяўчынкі ласкавы, адкрыты і памяркоўны. Спакойная і прыязная, яна любіць мальвані, гуляць у «дочки-мацеры». Вучоба ў школе не заўсёды добра даецца Улляне, затое яна гатовая адгукнуцца на просьбы старэйших: без лішніх напамінаў дапаможа маме па хаце, навядзе парадак у пакой, раскладзе па месцах рэчы, пагаспадарыць на кухні. Улляна клапоціцца пра малодшыя дзецей, ахвотна дзеліцца з імі прысмакамі. Дзяўчынка любіць сямейныя святы, вячоркі за гарбатай і пірагом, сумесны сям'ёй прагляд тэлеперадач. Біялагічныя бацькі Улляны пазбаўленыя бацькоўскіх правоў. У дзіцячай вёсцы «Вытокі» забяспечваецца яе паўнавартаснае выхаванне і развіццё, але калі знайдзеца сям'я, якая захоча ўдачарыць гэтую ласкавую і прыязнную дзяўчынку, падарыць ёй клопат і абароненасць, падтрымаць у будучыні, новыя бацькі атрымаюць вялізную аддачу ад шчырага сэрца Улляны.

ДУА «Дзіцячая вёска «Вытокі»

Тэл. 8 (017) 505-56-59

Увага: шукаем сям'ю!

Вы зацікаўлены ва ўсынаўленні (удачарэнні), прыёме дзіцяці пад апеку? Хочаце атрымаць больш поўную інфармацыю пра дзецей, якія маюць патрэбу ў сямейнай дапамозе і падтрымцы? Спецыяльна для гэтага ў нашай краіне працуе дабрачынны праект.

Дзецям, якім не пашчасціла расці ў біялагічных бацькоў, дзяржава дае права жыць і выхоўвацца ў іншай сям'і – замяшчальнай. Ёсць некалькі спосабаў прыняць дзіця, якое засталося без апекі бацькоў, у сваю сям'ю. Гэтыя спосабы называюцца формамі сямейнага ўладкавання дзецей, якія засталіся без апекі бацькоў. Але для пачатку дзецям і іх патэнцыйным усынавіцелям трэба пазнаёміцца.

Для гэтай мэты з 2013 года працуе інтэрнэт-партал DADOMU.BY.





У Мариной Бондарович есть редкий дар — видеть хорошее во всём, что с ней случается.

Фундаментом яркой жизни она считает удовольствие от этой самой жизни! От того, что человек может творить, принося радость другим. А ещё важна улыбка:

именно она спасает в сложных ситуациях.

Родилась Марина в Минске. Воспоминаний из детства о родителях осталось не очень много, поскольку основное время она проводила с бабушкой. А бабушка была не просто бабушкой, а мастерицей и красавицей, пережившей войну, она умела делать всё! А ещё бабушка была травницей — очень нужное умение, люди приезжали к ней лечиться.

Лето Марина обычно проводила на даче у дяди. И вот там начиналась активность: Марина организовывала дачную самодеятельность и устраивала концерты. Были в её детстве и различные кружки, и любимые танцы, и конкурсы, и первые победы. Не оттуда ли её любовь к различным шоу теперь? Марина считает, что вариантов стать другой, наверное, у неё и не было.

— На меня оказали влияние как родители, так и педагоги, вот с этим несказанно повезло! Были разные хобби, но готовка для меня стала любимым занятием с раннего детства. Как только родители за порог — я брала кулинарную книгу в руки и начинала кухарить. Родители узнавали о том, что происходило в доме без их присутствия, очень интересным способом: я накрывала стол из сервиса, но не совсем качественно мыла за собой посуду... Это же естественно в 5 лет!



Фото: Вадим РАТНИКОВ

Марина Бондарович: «Одна работа — это не для меня!»

Тамара ВЯТСКАЯ

Фото: личный архив
М. БОНДАРОВИЧ

Друзья всегда настоящие

Kумиров у неё нет. Разве что в музыке — Аль Бано и Ромина Пауэр, которые остались в её душе с детства до сих пор.

— Мне нравится моя жизнь, поэтому кумиров нет. Не люблю заглядывать в чужие окна — кто, что и как делает. Я много читаю: это и классика, и современники. Сама пишу стихи, с 17 лет — благодаря учительнице русского языка. С ней связаны прекрасные воспоминания, она мне на день рождения подарила книгу Тургенева и называла «тургеневской девушкой»...

Марина — действительно тонко чувствующая натура, обладает глубокой внутренней силой. Любовь для неё всегда с большой буквы. Любовь — это честь, достоинство, мужественность. Несмотря на не совсем удачный брак, Марина ценит настоящие чувства. Возможно, и это из детства, когда была Первая Любовь, — взаимная, чистая, светлая, но расстались и не виделись больше никогда. Поэтому к друзьям Марина относится очень ответственно.

— Друзья занимают очень много места в моей жизни, хотя их мало по количеству. Зато они настоящие. Понятно, что мы меняемся: кого-то принимаем в свою жизнь, кого-то отпускаем. Я очень доверчивая, поэтому всегда опираюсь на интуицию. Сделаю добро, а уж как человек ответит на это — его выбор.

Кредо — мульти潜能

Eсть у Марины Бондарович одна странная, при её яркой деятельности и самодостаточности, черта — излишняя скромность. Ей очень сложно рассказывать о себе, хотя при этом она очень ценит похвалу в свой адрес. И невероятно радуется, когда её работу замечают и отмечают.

— Профессия — это жизнь, это удовольствие, это эмоции. У меня их несколько: преподавание, кулинария во всех её оттенках, парикмахерское искусство. Когда-то руководила школой красоты, и моя школа с претенциозным названием «Хрустальная туфелька» даже претендовала на звание народной студии. Однако переезд из одного района в другой не позволил всё продолжить.

Марина БОНДАРОВИЧ —

бренд шеф-повар, диетолог, технолог питания, международный кулинарный судья, автор и ведущая «Семейных кулинарных баттлов». Председатель экспертного совета конкурса «Лидер года», руководитель проектов Института Бизнеса БГУ и минского филиала РЭУ им. Плеханова. Участница сборной шеф-поваров Академии ресторанного бизнеса России.





с которыми я могу быть разной. А я такая и есть: вся порыв. Люблю конкурсы, люблю готовить для них команды. Люблю рисовать шоколадом картины. Люблю поездки: смотреть мир, общаться с людьми. Много планов, много мыслей, много идей и задумок. И знаю, что всё зависит от меня.

При этом у Марины Бондарович не такая уж праздничная или гла-мурная жизнь, как может кому показаться. Она действительно много трудится, иногда только с первыми лучами солнца завершает создание очередного кондитерского или кулинарного шедевра. Были в её жизни и моменты полной нищеты, и были такие периоды, когда достаток намного выше среднего. Когда появлялся вдруг страх нехватки денег, она старалась мобилизоваться и начать развивать какие-то новые направления.

Эта женщина многое умеет, но и ещё многому хочет научиться. Нет никакой усталости от жизни, есть любовь и желание идти вперёд.

А вот моя кулинарная история успешно продолжается. Есть такое понятие — мульти潜能 (мульти潜能). Когда человек одинаково хорошо во многих областях, наделён разными способностями и интересами. Это именно мое. Всегда несколько направлений, несколько работ. Одна работа не для меня! Зачахну, жизнь станет неинтересной. Помимо всего, я ещё изучала психологию, и здесь у меня были свои достижения. Много разного было, но ещё больше будет, я в это верю.

Если говорить о личной жизни, то самым главным своим достижением Марина считает своего сына. На втор-

ом месте — она сама. Сейчас ей особенно интересно обучать национальные кадры, она очень радуется, когда видит у молодых такое же, как у неё, отношение к профессии: с любовью и даже восторгом.

— Часто задумываюсь о жизни. Что несём, что нам предназначено, что можем изменить своим присутствием здесь, на этой земле? О чём наша душа подписала договор с Высшим разумом — с Богом? Как из песчинок складываются глыбы, так из нашего малого — большое дело. Наверное, мне нескованно повезло, что рядом есть люди,

Супер-шоу!

Этой весной Марина Бондарович поучаствовала в юбилейном выпуске телевизионного капитал-шоу «Поле чудес» и удивила всех своим шоу: нарезкой продуктов вслепую. В студии Марина с завязанными глазами виртуозно порезала яблоко на красивые ровные ломтики. «Я действительно вижу с закрытыми глазами. При условии, что не сама их завязываю, — улыбается Марина. — Не знаю, это способности у меня такие или годы кулинарного опыта. Всё как-то само начало получаться. Ломтики режутся один в один и быстро. Некоторые, посмотрев видео, не верят, говорят, монтаж. Скептикам готова приехать и всё продемонстрировать».





З дастаўкай на дом

Як працуе інтэрнэт-крама «Белпошты»?

З паўсюдным развіццём інтэрнэта з'явіліся і арганізавалі сваю дзейнасць па ўсёй краіне інтэрнэт-крамы. Асабліва гэта важна для людзей, якія жывуць у невялікіх населеных пунктах. Цяпер ужо ім неабавязкова ехаць у горад, марнаваць свой час на паход па розных магазінах. Можна ў сябе дома ў спакойнай абстаноўцы выбраць разам з сям'ёй патрэбны тавар, параўнаць яго характарыстыкі і кошт з аналагічнымі. І, што немалаважна, выбраць найбольш аптымальны для сябе час дастаўкі або замовіць тавар праз пошту.



Лідарам гандлю ў невялікіх гарадах і сельскай мясцовасці з'яўляецца інтэрнэт-крама shop.belpost.by, заснаваная Рэспубліканскім унітарным прадпрыемствам паштовай сувязі «Белпошта».

У гэтай краме прадстаўлены шырокі спектр тавараў спажывецкага попыту. Агульная колькасць найменняў іх перавышае 15 тысяч, а вытворцаў больш за 300. Найперш гэта найбуйнейшыя беларускія брэнды адзення, гаспадарчых рэчаў.

Сярод тавараў, якія карыстаюцца найбольшым попытам, — інвентар для сельскагаспадарчых работ, паўсядзённае адзенне і абудак, бытавая тэхніка і электратавары, посуд, побытавая хімія, а таксама разнастайнія парфума і галантэрэя.

Сёлетняя сітуацыя, якая склалаася з-за распаўсюджвання пандэміі каранавіруса, паспрыяла тому, што колькасць замоў у інтэрнэт-краме толькі павялічылася. Для зручнасці выбару патрэбных рэчаў вяскоўцам падрыхтаваны спецыялізаваны друкаваны каталог «Тавары Беларусі з дастаўкай». Яго экзэмпляры ёсць па ўсёй сетцы аб'ектаў паштовай сувязі РУП «Белпошта», а гэта больш за трэћыя адзяленняў па Беларусі. Паштальёны таксама могуць прынесці, пры неабходнасці, каталогі адпраўленняў пажылым людзям або хворым на дом. Такім чынам, сотні тысяч чалавек маюць магчымасць доступу да паслуг інтэрнэт-крамы, могуць своечасова даведацца пра ўсія навінкі і акцыі shop.belpost.by.

Што да гарантыйнага абслугоўвання, то яно нічым не адрозніваецца па сваіх умовах ад того, якое прапануецца ў звычайных гандлёвых пунктах. Праца інтэрнэт-крамы здзяйсняецца ў адпаведнасці з дамовай, якая мае юрыдычную сілу.

Дзякуючы таму, што «Белпошта» мае буйную сетку аб'ектаў сувязі, перасылка тавараў ажыццяўляецца ў любое месца Беларусі ў патрэбнае аддзяленне або паскоранай поштай EMS на дом. У тым ліку магчымая дастаўка буйнагабарытных і цяжкавагавых тавараў (напрыклад, мэблі або бытавая тэхніка) да пад'езда або брамы.

Варта адзначыць, што заказаныя ў інтэрнэт-краме shop.belpost.by тавары могуць быць дастаўлены ў 41 краіну свету.

Як аплаціць тавар?

— Мы прымае аплату пластыковымі карткамі, у тым ліку карткамі растэрміноўкі. Для «Халвы», напрыклад, тэрмін крэдыту складае трэція месяцы, для «Карткі пакупак» — чатыры, — растлумачылі ў прэс-службе РУП «Белпошта».

— Аплаціць тавар можна таксама праз сістэму АРІП. Калі тавар аплачваецца накладной платай, то прымаюцца як карткі, так і наяўныя гроши ў любым пункце паштовай сувязі. Пры дастаўцы паскоранай поштай варыянтай два: можна аплаціць тавар падчас замовы безнайўным шляхам або разлічыцца непасрэдна з кур'ерам. Замову можна зрабіць на сайце кругласутачна. Арыенціровачны тэрмін выканання — 10 дзён. Па Рэспубліцы Беларусь дастаўка будзе бясплатнай, калі сума замовы складае больш за 30 рублёў.



Порой, чтобы проявить скрытые таланты, воплотить потаенные мечты, нужен некий толчок. Для 500 женщин из Брестской области таким мотиватором стало участие в проекте «Поддержка женщин в фермерстве, агротуризме и ремесленничестве», реализуемом БОО «Отдых в деревне» при участии Брестского облисполкома и компании «The Coca-Cola Foundation».

Развивать народные ремёсла — эту задачу поставили перед собой сразу несколько победительниц проекта. Причём известные традиционные умения они взялись совершенствовать с учётом современных реалий.

К примеру, бизнес-инициатива «ЖУРавіная ПТУШКА» Натальи Грицко направлена на возрождение чернолощёной керамики, а также на сохранение гастрономических традиций Пружанского региона, продвижение натуральных продуктов и местных даров природы. И эти идеи — родом из детства. Бабушка Натальи Серафима была знатной собирательницей ягод, грибов, лекарственных растений и диких плодов — всего того, чем одаривают нас лес и поле. Она учила: «Бережно относись к этим дарам — они дают нам Силу, особенно зимой, когда так нужна людям энергия Солнца, чтобы сохранить здоровье и выносливость в трудное время».

Наталья с детским любопытством рассматривала различные по форме чёрные горшочки, в которых хранилась Сила. Горшочки нельзя было трогать без разрешения, и девочка не могла дождаться зимы — так хотела наполниться этой Силой. Глиняные горшочки определили её будущее: Наталья стала мастером по керамике, закончила БГАИ. Она считает, что в эпоху обезличенного массового производства важно донести людям ценность исконных народных промыслов и потребность быть в контакте со своим культурным наследием, разбудить желание прикоснуться к своим корням.

Подсказано природой



Надежда СУСЛОВА

Фото автора и из альбома

Н. ГРИЦКО



Усадьба «Арт-прастора “Птах”», хозяйка которой Наталья Грицко, расположена в Беловежской пуще, на окраине болота Дикое, где в большом количестве растёт клюква. Уникальная целебная ягода — это тоже та Сила, которую бережно передаёт природа людям и о которой говорила в детстве Наталье её бабушка. Поэтому свой бренд Наталья назвала «ЖУРавінавая ПТУШКА». По сути своей, её идея — это единение традиционной для региона чёрной глиняной посуды и даров родной природы: сушёные ягоды, фрукты, фитосборы, мёд.

Как заявлено в проекте, каждый месяц Наталья и привлечённые ремесленники будут создавать в среднем 40 единиц черноглянцевой керамической посуды, которая будет обжигаться в дровянной печи по традиционной технологии. Керамическая посуда послужит экотарой для региональных даров природы, а также это оригинальный местный сувенир для гостей и туристов.



Факт

Черноглянцевая керамика — вид декоративно-прикладного искусства, эндемичный для Пружанского района. В настоящее время это гончарное ремесло здесь практически утрачено. Соответствующими знаниями, навыками и технологиями владеют лишь немногочисленные художники-керамисты. А между тем, в середине XIX века в одних только Пружанах работало около 40 семейных гончарных мануфактур.

— Наталья, в чём особенность вашей усадьбы, которая называется весьма необычно: «Арт-прастора “Птах”»?

— Мы работаем недавно, с 2017 года. Большинство наших гостей — это мастера-ремесленники и керамисты, которые приезжают на пленэры. Творческие встречи мы проводим ежегодно. В течение двух недель профессионалы и любители с увлечением лепят, рисуют, обжигают, создавая новые произведения. Красивая природа дарит вдохновение. Очередное такое мероприятие запланировано на август, надеемся, что всё получится.

Отдыхают у нас не только творческие люди. Также часто гостят орнитологи и бёрдватчеры, наблюдающие за редкими птицами на болоте Дикое. Когда-то в нашей деревне было 30 домов, а теперь жителей практически не осталось. Но мы бы хотели сохранить ту аутентичность в селении, которая ещё имеется. И хотели бы сделать свою усадьбу полностью экологичной.

— Какую практическую помощь вам оказал проект?

— Благодаря участию в проекте у нас теперь есть глина и дегидратор — сушилка для фруктов и ягод. Всё это очень важно для развития нашей инициативы. Черноглянцевую керамику обжигают только в дровянной печи, по традиционной технологии. Это действительно уникальные керамические изделия. Наши горшочки будут небольшими, от 50 до 300 граммов. Мёд планируем покупать на соседней пасеке. У нас хороший собственный яблоневый сад, собираемся делать яблочную пастилу. Учитывая, что рядом лес и болото, недостатка в ягодах и дикоросах нет. Очень хочется производить красивые и полезные для людей вещи, чтобы было и вкусно, и упаковка радовала своей эстетикой.



Осознанное садоводство: *будущее наших городов*

Недавно в Беларуси открылась «Библиотека растений». Участники проекта могут бесплатно обмениваться саженцами, черенками, взрослыми растениями, а также опытом домашнего цветоводства. Создателем и идеальным вдохновителем площадки стала Марис МАР. Девушка работает переводчиком, но неравнодушна к природе.

Первой появилась инициатива «Городские фермы Марис Мар». В рамках этого проекта Марис со своей командой проводила лекции, мастер-классы по осознанному садоводству. И выяснилось, что есть необходимость обмена растениями.

— Нам часто стали приносить и отдавать комнатные цветы, которые уже просто не помещаются в городской квартире, — рассказывает Марис Мар. — Поэтому и пришла идея связать напрямую тех, кто хочет отдать зелёного питомца, с теми, кто давно мечтал завести новое растение, но, возможно, не решался. Или с теми, кто ищет определённый вид и не находит его... Так появилась «Библиотека растений».

В «Библиотеке» можно найти не только растения, но и семена, клубни/луковицы с хорошим генофондом. Их приносят люди, которые вложили душу в уход за саженцами.

— Делиться растениями и их черенками — это, по сути, экологический проект. Принимая и отдавая местные саженцы, вы поддерживаете акклиматизированные, адаптированные для вашего региона растения, тем самым уменьшаете углеродный след и количество использованных химических ускорителей роста, — объясняет Марис.

В планах — создание платформы, где люди смогут обмениваться излишками овощей и трав.



Виталина БАНДАРОВИЧ
Фото из соцсетей



Как работает «Библиотека»?

На страничке «Библиотеки растений» в Инстаграме есть галерея фотографий. На них представлены материнские растения, от которых хранитель (так называют владельца растения) раздаёт «деток» или черенки. Аккаунты хранителей отмечены на этих фото. По умолчанию обмен происходит в Минске, но если хранитель из другого города, то рядом с его именем указывают информацию об этом.

Желающий получить отросток / черенок / семена пишет напрямую хранителю — и они договариваются о времени и месте передачи.

Как стать хранителем? Нужно всего лишь прислать в сообщения аккаунта библиотеки фото и название материнского растения, которым — целиком или черенками — вы готовы поделиться. После этого на страничке появится пост о вашем растении, где будут прикреплены также рекомендации по уходу за ним и ссылка на ваш аккаунт. Готово! Осталось только погодождаться, когда с вами свяжутся.

У библиотеки есть правила:

- 1 Можно отдавать и ничего не забирать.
- 2 Позаботьтесь о том, чтобы перевозить вашего зелёного питомца на новое место было удобно (особенно в холодную пору года).
- 3 Можно забирать и ничего не отдавать.
- 4 Можно отдавать землю, горшки, дренаж, удобрения.
- 5 Библиотека работает бесплатно. Это значит, что передача новых зелёных питомцев происходит на безвозмездной основе. По желанию можно отблагодарить хранителя.
- 6 По всем вопросам по уходу за растениями нужно писать администрацию или хранителю.

Зелёные крыши Минска

В числе планов инициативы «Городские фермы Марис Мар» была и такая: сделать Минск более зелёным городом.

— Мы мечтали, чтобы в Беларуси также появились зелёные крыши. Это красиво, романтично и практично!

По задумке городских фермеров, крыша должна была стать обществен-



Плюсы обмена растениями:

- ❖ переданные в «Библиотеку» растения имеют хорошую энергетику, они выращены с любовью, человек хаживал за ними, поливал, лечил и удобрял;
- ❖ растения, привезённые из других стран, выращиваются на выгонку: в ускоренном темпе, с обилием подкормки и стимуляторов, чтобы они зацвели. Как только мы забираем вазон домой, цветок гибнет — а всё потому, что в квартире другие условия, у него нет иммунитета к изменениям;
- ❖ по обмену вы часто получаете либо готовое растение, либо черенок, который нужно всего лишь немного подержать в воде. То есть вы не тратите время на семена и не волнуетесь, приживутся ли они;
- ❖ за новое растение не нужно платить.

ным пространством, которое одновременно служило бы местом для отдыха, проведения камерных мероприятий и для выращивания растений.

Где сегодня развиты зелёные крыши? Например, в Скандинавии. Там для них делают специальные газоны (прямо как в домиках хоббитов). Это нужно для того, чтобы жилище не продувало и в нём сохранялась устойчивая температура. Растения помогают домам не перегреваться летом и не переохлаждаться зимой. Кроме того, зелёные крыши становятся популярны и в крупных городах разных стран. Застройки там уплотнены, а крышу можно использовать как дополнительное пространство. Эти проекты помогают решить и некоторые городские проблемы. Например, ливневые воды в таких случаях не утяжеляют сток и не создают проблем для канализации. Около 50-70% воды остаётся в почве на крышах, растения пьют её и чувствуют себя прекрасно.

— В Беларуси тоже есть похожие площадки, — рассказывает Марис. — Некоторые PR-агентства арендовали офисы с зелёными террасами, куда открывали доступ для всех желающих.

А вот крыши обычных домов не предназначены для таких целей. Подходящие площадки появились в новостройках минского микрорайона Новая Боровая, но это не значит, что там посадят растения.

Сделать зелёную крышу в уже построенном здании стоит немалых денег. Поэтому проще всего решать этот вопрос на стадии проектирования и застройки, когда учитывается несущая способность стен, колонн, аварийные выходы, кровля и покрытие и др.

Поняв, что на пути к озеленению минских домов есть множество препятствий, городские фермеры на время отложили эту идею и стали принимать участие в других эко-проектах. Команда помогала озеленять пространства для ряда кафе, создала маленькие комнатные зелёные сады, участвовала в многочисленных фестивалях.

— Я смирилась с тем, что если не я, то кто-то другой в любом случае сделает в Минске зелёные крыши, — говорит Марис. — Белорусы неравнодушны к экологии, природе, и это даёт мне веру, что наши идеи смогут осуществиться.



Літаратура сёння ствараеца *энтузіястамі*

Кніг выходзіць у Беларусі багата, аднак сам літаратурны працэс значна адрозніваецца ад того, якім быў у ранейшыя часы. Хто сёння прыходзіць у краснае пісьменства? Які шлях прынясе аўтару найбольшы плён? Прысутнічаць у інтэрнэце — гэта абаязкова? Ці варта, ацэнываючы твор, арыентавацца на літаратурныя прэмii?

Пра феномены сённяшняга «літаратурнага надвор’я» разважае даследчыца, літаратурны крытык Ірына ШАЎЛЯКОВА-БАРЗЕНКА.

Ірына ШАЎЛЯКОВА-БАРЗЕНКА — даследчыца, кандыдат філалагічных навук, дацэнт, літаратурны крытык. Аўтар 4 кніг літаратурна-крытычных артыкулаў і рэцэнзій, больш за 190 артыкулаў, каля 70 рэцэнзій на літаратурна-мастакі і на-навуковыя выданні. Сфера навуковых інтарэсаў: тэорыя і гісторыя літаратуры, актуальная праблемы функцыянавання і развіцця літаратурнай крытыкі і літаратуразнаўства, літаратурныя практикі ў інфармацыйным грамадстве і інш. З 2018 года — эксперт Мультыкультурнага даследчага цэнтра Універсітэта Хучжоу (КНР), адным з заснавальнікаў якога, разам з Кітаем, Азербайджанам і Украінай, з'яўляеца Беларусь (Нацыянальны інстытут адукацыі).

— Мінулі часы, калі пісьменнікі карысталіся асаблівай пашанай, а кнігі выходзілі вялікімі накладамі. Гэта звычайна тлумачаць тым, што культура і грамадства перасталі быць літаратурацэнтрычнымі. Пры пэўных мінусах, ці можа такі паварот паспрыяць таму, што ў літаратуру будуць прыходзіць

людзі, якія не маюць іншых матацый, акрамя выключна творчых?

— Тыя, нібы па вызначэнні блаславёныя для любога літаратара, часы скончыліся амаль «на ўваходзе» ў літаратурную прастору майго пака-

лення. «Дзевяносцікам» — мянушка дадзена генерацыі сённяшніх саракагадовых (каля)літаратурных людзей пісьменнікам, выдаўцом Змітром Вішнёвым — і на самым пачатку 1990-х дасталіся пра «тлустыя» (у біблейскім сэнсе) гады толькі згадкі-шкадаванні старэйшых калег.

Мой досвед, жыццёвы і літаратурны, сведчыць, што сапраўды рухавік

Гутарыла Алена БРАВА
Фота: асабісты архіў
I. Шаўляковай-Барзенка



найноўшай гісторыі беларускай літаратуры — выключна творчыя матывы. Беларускі літаратурна-мастацкі дыскурс апошніх дваццаці год — высипа энтузіястай. Асабліва відавочна гэта прасочваецца на прыкладзе шэрагу маладых пісьменнікаў (куды я залічваю генерацыі, што прыйшлі пасля «дзевяносцікаў»), якія зарабляюць не творчасцю, а на творчасць — на выданне кніг, часопісаў, рэалізацыю літаратурна-крытычных праектаў і г. д. — найчасцей праз бізнес, не звязаны з літаратурай. Як ні дзіўна, неманетызованая (агульнакультурная, чыста творчая) матывація становіцца найбольш выніковай у сэнсе прасоўвання праектаў у літаратурнай і нават у глабальнай медыяпрасторы.

Надзвычай паказальны ў гэтым сэнсе літаратурна-крытычны інтэрнэт-праект беларускага паэта Мікіты Найдзёнава. Вершы з яго дэбютнага зборніка «Развітанцы» (2015) у літаральным сэнсе разліяліся па ўсім свеце: адгукаючыся на заклік аўтара, іх чыталі беларусы (пераважна моладзь) у розных кутках свету (у ЗША і на Гоа, у Чэхіі і В'етнаме, у Даніі і Славакіі). Праект стаў чымсьці сярэднім паміж флэшмобам і паэтычна-географічным «сэлфі»-вандроўкамі. Словам, тое, пра што вы пытаецся, ужо адбываецца з намі, і ў гэты новай матывацыйнай прасторы паспела сфарміравацца як мінімум трэці чатыры паэтычныя пакаленні.

— Спадарыня Ірына, а якім быў ваш асабісты шлях у літаратурную крытыку? У каго давялося вучыцца прафесіі?

— Я ўлучана ў рэдактарскі бок літаратурнага (і навуковага) жыцця больш за чвэрць стагоддзя, з таго часу, калі на трэцім курсе філфака БДУ мела гонар працаўца рэдактарам аддзела крытыкі ў часопісе маладых літаратаў «Першацвет». Адразу пасля ўніверсітэта я трапіла ў аддзел крытыкі і літаратурна-мастацкага выдання. Гэта быў пуд, угрунтаваны ў рагучасці тагачаснага галоўнага рэдактара Алеся Жука, і час набыцця неацэннага вопыту. На самым старце ты меўмагчымасць працаўца з тэкстамі бліскучых даследчыкаў і асоб выключнай

годнасці (Уладзіміра Конана, Міхася Мушынскага, Васіля Жураўлёва, Генадзя Кісялёва, Алы Сямёнаўай і інш.), ты вучыўся прафесіі — і не меў шанцу не паводзіцца ў гэты прафесіі як прыстойны чалавек.

Строга кажучы, мае дачыненні з літаратурным працэсам у якасці аўтара літаратурна-крытычных тэкстаў (артыкулаў, рэцензій, эсэ) заўсёды былі «ўскладнены» ўласна рэдактарскімі практикамі: апроч «Першацвета» і «Нёмана», быў «ЛіМ», дзе працавалі выдатныя пісьменнікі і не менш выдатныя рэдактары Анатоль Кудравец, Уладзімір Машкоў, Генадзь Бубнаў, Алеся Жук, Анатоль Казлоў і іншыя.

— Калісці маладых аўтараў прасейвалі праз сіта тоўстых літаратурных часопісаў, з кожным працаваў рэдактар. Цяпер часта ўсё пачынаецца адразу з кнігі, і далёка не ў кожнай ёсьць рэдактар і нават карэктар. Які шлях у літаратуру для аўтара-печаткоўца вам падаецца найбольш плённым?

— Найбольш удалай формулай стасункаў рэдактара і аўтара мне бачыцца стратэгія колішній рэдакцыі «Крыніцы», калі ў яе склад уваходзілі Валяніцін Акудовіч, Алеся Разанаў, Леанід Галубовіч.

“*Мой досвед, жыццёвы і літаратурны, свядчыць, што сапраўдны рухавік найноўшай гісторыі беларускай літаратуры — выключна творчыя матывы.*”





“ Я не веру ў літаратуры густ як у раптоўны талент, дар ці спадчыннасць. Эта заўсёды вынік працяглага скіраванага працэсу сама(адукацыі), самафарміравання.

З Леанідам Галубовічам пашчасціла пасля працаўца і ў «ЛіМе», дагэтуль лічу гэта ўнікальным шанцункам нязмушанай вучобы прафесіі і набыцця таемных ведаў захавання чалавека-любства ў асяродку творчых людзей, дзе ўсе па вызначэнні відавочныя ці прыхаваныя геніі. Логіка была простая, але надзвычай сумленная: тэкст ніхто не перапісвае, калі ён здзейсніўся як тэкст — бяром і рыхтую з дарэчнай (неабходнай і дастатковай) праўкай; калі тэксту, па сутнасці, няма — не варта прымаць у друк.

Мне падаецца, што літаратурны рэдактар для мастацкага дыскурсу — гэта талент адмысловы; без пэўнай сукупнасці-супольнасці таленавітых рэдактараў (многія з якіх былі і таленавітымі празаікамі, паэтамі, крытыкамі) літаратурныя пакаленні сённяшніх сарака-, пяцідзесяці-,

шасцідзесяцігадовых былі б іншымі. У пэўным сэнсе, «вонкавае ablіčча» беларускай літаратуры апошнія трэці XX — пачатку ХХІ ст. было б іншым.

Гэта інтуітыўна разумеюць і маладыя літаратары — якраз з прычыны культурнага прагматызму і, вядома, адукаванасці. Дэбютныя кніжныя выданні нярэдка дэмантуюць не толькі выдатную абазнанасць іх аўтараў у гісторыі і тэорыі культуры, мастацтва, уласна літаратуры, але і ў сферы кнігавыдання, маркетынгавых стратэгій. Якаснае рэдагаванне кніг сённяшнімі творцамі-прагматыкамі (насамрэч таленавітымі) успрымаецца неад'емнай часткай працэсу асвяення літпрасторы. Думаю, якраз прагматызм падказвае маладым калегам найбольш лагічны шлях да атрымання якаснага выніку — кнігі, што спрадўздлалася як факт сучаснага мас-

тацтва ва ўсіх аспектах (і змястоўных, і вонкава-фармальных).

— Інтэрнэт, дзе можна апублікаўца і атрымаць імгненны водгук, — гэта добра для пачаткоўца ці наадварот?

— Было б дзіўна, калі б у антычныя часы хтосьці не любіў Зеўса з тae хоць бы прычыны, што катэгорыя «любові-нелюбові» тут непрыдатная. Падобна да колішняга Зеўса, Сеціва ў вялікай ступені вызначае сістэму каардынат быцця інфармацыйнага грамадства, яго форму і змест. Тобок сённяшні аўтар-пачатковец папросту не мае шанцаў унікнуць інтэрнэта, ігнараваць яго, пачынаючы з мінімальнага абвяшчэння пра «я — ёсць, я — тут». Што да водгукаваў на творы, варта ад пачатку браць пад увагу «законы жанру». Літаратурнангажаваны беларускі сегмент Сеціва ўтрымлівае прафесійную літаратурную рэфлексію (у выглядзе асобных публікаций і праектаў), але ўпльывовасць яе наўпрост абумоўлена яе прысутнасцю (то-бок імкненца да мінімуму — нават у паруцані з сярэдзінай 2000-х). Адпаведна, са-маабвешчаным лідарам становіцца крытыка карыстальніцкая, сутнасць якой паўстае з сукупнасці такіх рысаў, як «імгненнасць», эмациональнасць, падкрэсленая суб'ектыўнасць, нават правакатыўнасць выказвання, суб'ектыўная ацэначнасць замест аналітычнасці і г. д. Карыстальніцкая крытыка ў Сеціве — гэта адмысловы «новы фальклор», калектыўны і нярэдка ананімны. Меркаванні «калектыўнага аўтара» цікава вывучаць, іх можна браць пад увагу як феномен літаратурнага надвор’я, але я маю вялікі сумнёў у тым, што аўтар, паслядоўна скіраваны на самавыражэнне ў творчасці і праз яе, будзе адно на іх будаваць уласную самаацэнку.

— Малады пісьменнік, безумоўна, чытае калег па цэху — вучыцца, выбудоўвае нейкія іерархіі. На што варта яму ці ёй арыентавацца ў ацэнцы чужых тэкстаў? На меркаванні крытыкаў у літчасопісах? Медыйных экспертаў? Кніжных блогераў? Парады фрэндаў у сацсетках? На літаратурныя прэміі? Продажы на кіжным рынку?

— Слухаць іншых варта, аднак па выніку слухаемся мы найчасцей сябе.

Мне падаецца, што ў ацэнцы чужых тэкстаў найбольш плённае спалучэнне падыходаў этнаграфічнага (збиральніцкага) і аналітычнага. Самая розная інфармацыя пра твор можа быць карыснай: ад крытычных разбораў да згадак пра кулінарныя зацікаўленні аўтара. Іншая справа, што вы з ёю будзеце рабіць пасля: скінене ў агульную кучу «таго-што можа спратрэбіцца-калі-небудзь» ці будзеце даводзіць да ладу, уважваць розныя меркаванні, назіранні, уражанні, статыстычныя даныя і г. д. Інакш кажучы, браць пад увагу можна самыя розныя ацэнкі з розных крыніц інфармацыі, важна іх пасля ўзважыць на сваіх унутраных эстэтычных «шалах».

— Прафесійны інструмент крытыка і рэдактара — літаратурны густ. Ці можна вырасціць у сабе аб'ектыўнага крытыка ўласных тэкстаў?

— Я не веру ў літаратурны густ як у раптоўны талент, дар ці спадчыннасць. Гэта заўсёды вынік працяглага скіраванага працэсу сама(адукацыі), самафарміравання. Я скептычна стаўлюся да аб'ектыўнасці ў прасторы гуманітарных ведаў, дзе, як вядома, чалавек з'яўляецца і аб'ектам, і суб'ектам асэнсавання. Адпаведна, веру ў тое, што вынікам эфектыўнай і разнастайнай (сама)адукацыі і становлення — дзе творчае неаддзельнае ад асобаснага — можа стаць нейкая да-сведчанасць, назавіце гэта кампетэнтнасцю, якая будзе актывавацца не толькі падчас сутыкнення з чужымі тэкстамі, але і падчас асэнсавання вынікаў уласнай творчасці.

— Стратэгію з'яўлення беларускага бестсэлера вызначыць даволі цяжка, але можна, прынамсі, сцвярджаць: прасоўванне кнігі ўсё больш робіцца адным з найважнейшых фактараў поспеху. Ці варта маладому пісьменніку ахвяраваць час на маркетынгавыя заходы, актыўнічаць у сацсетках, на презентацыях?

— Гэта Андрэй Федарэнка можа сабе дазволіць татальнае адпрэчванне самапрасоўвання ў любых фарматах — з яго рэпутацыяй, падмацаванай рэгулярным творчым поспехам; згадаем, напрыклад, новую кнігу «Жэтон на метро» (2020), якая свайго

чытача знайшла без удзелу аўтара. А ў пачаткоўца выбар небагаты: малады аўтар сёння не мае шанцаў быць абсалютна «антыпаблічным» менавіта з той прычыны, што спецыфіка актуалізацыі культурных падзеяў, асабліва новых, у інфармацыйнай просторы вымагае персанальнага ўдзелу.

— Якую самую галоўную параду вы далі б пісьменнікам-пачаткоўцам?

— Даваць парады я лічу маладым ефектыўнай справай, бо ўнікнуць

ментарства тут нячаста ўдаецца, а гэта наўпроставы шлях да ўзаемнага раздражнення паміж тым, хто параду дае, і тым, хто яе нібыта й не прасіў. Магу адно падзяліцца тым прынцыпам, якім кіруюся сама ў прафесійным жыцці (у тым ліку звязаным з літаратурай): рабі, што лічыш вартым і неабходным, — пакуль гэта па-сапраўднаму табе цікава і важна. Но залішне тонкая мяжа аддзяляе любімую прафесію ад знялюбленай работы, а літаратуру як спосаб жыцця у сённяшнім спецыфічным часе — ад спосабу як-небудзь у ім выжываць.



Фота БЕЛТА



Галіна Зшонік

Крыўда

(КАЗКА ДЛЯ МАЛЫХ І ДАРОСЛЫХ)



Курыца Стракатка

Ва ўтульным цёплым куратніку жыла маладзенская курыца Стракатка. Добра жылося Стракатцы: заўсёды ўдосталь смачнага зерня, побач руплівия, таварыскія суседкі, і саме галоўнае — надзеяная сяброўка Чубатка.

Аднаго разу прыкмеціла Чубатка побач з куратнікам тлустага ружовага чарвяка, начала цягнуць з зямлі. Ужо і які ён смачны, уявіла, і як са Стракаткай падзеліцца, размеркавала, а чарвяк не выцягваецца ды не выцягваецца. Стамілася Чубатка, папрасіла Стракатку крыху патрымаць дзюбкай чарвяка, пакуль сама адпачне. Згадзілася Стракатка, ухапіла сваёй дзюбкай чарвяка, трymае. Неспадзянавана ў другім канцы двара руды пеўнік заспіваў. Заслухалася Стракатка і — выпусціла чарвяка.

— Вось варона! — не стрымалася Чубатка.

Не стрымалася — і тут жа пашкадавала.

Папрасіла прабачэння ў Стракаткі, але не схадзела драваць Стракатка. Дзень крыўдавала, два крыўдавала, а на трэці ад крыўды вырашыла зусім збегчы з куратніка — у Далёкі лес.

Дабегла Стракатка да Далёкага лесу, а забягаць у яго байца: цёмна, сыра, зямля калючая, спрэс у ігліцы. Забілася пад куст на ўзлеску і сядзіць-дрыжыць.

Варона Чарнотка

Угаманкой варанячай сям'і жыла маладзенская варона Чарнотка. Добра жылося Чарнотцы: штодня захапляльныя прыгоды, побач — адчайныя кемлівия сяброўкі, і саме галоўнае — надзеяная прыяцелька Хвастатка.

Неяк наважылася Хвастатка ўцяпліць гняздо. І вось удача: знайшла два шматкі заечай поўсці! Адзін учапіла сама, другі даручыла даставіць у гняздо Чарнотцы. Схапіла

Чарнотка шматок поўсці, паляцела хутчэй — і зачапілася ношай за галіну. Паспрабавала зняць — не здолела. Затое здолеў вецер: падзымуў і сарваў з галіны заечую поўсць. Памкнулася наўздагон Чарнотка, але дзе ж ты вецер дагоніш!

— Ну проста курыца! — пагарачылася Хвастатка.
Пагарачылася — і тут жа пашкадавала.

Папрасіла прабачэння ў Чарноткі, але не схадзела драваць Чарнотка. Дзень крыўдавала, два крыўдавала, а на трэці ад крыўды вырашыла зусім уцячы ад сваёй сям'і — у Далёкі лес.

Даляцела Чарнотка да Далёкага лесу, а залятаць у яго байца: дрэвы густыя, высачэзныя, чужыя птушкі панезнаёмаму перагукаюцца. Апусцілася на куст на ўзлеску і сядзіць-дрыжыць.

Сава Сафія

Начула Стракатка над сабой нейкае варушэнне, яшчэ больш задрыжэла. Чарнотка праз яе дрыжыкі ледзь з куста не звалілася і ад страху пракаркала:

— Ты хто?!

— Я курыца Стракатка, — ціхенька праквохкала Стракатка. — А ты хто?

— Я варона Чарнотка, — крыху паспакайнела Чарнотка, але на ўсялякі выпадак спытала: — І што ты тут робіш?

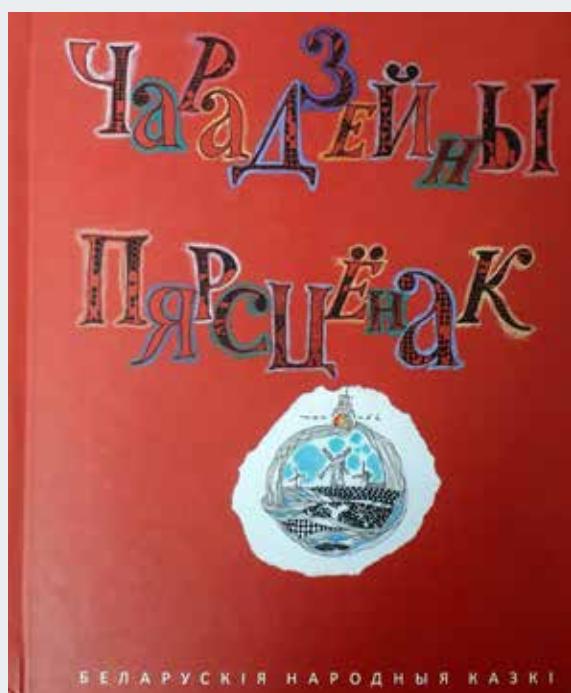
Стракатка спярша разгубілася, ды потым палічыла, што не адказаць на пытанне будзе няветліва.

— Я пакрыўдзілася на сяброўку сваю Чубатку і вырашыла збегчы ў Далёкі лес, — чыстасардэчна прызналася яна.

— Вось цікава! — узмахнула крыламі Чарнотка. — Я таксама зляцела сюды ад крыўды на сваю сяброўку Хвастатку.

— Чым жа яна цябе пакрыўдзіла? — спагадліва пацікаўлася Стракатка.

Что варта пачытаць



— Абазвала... курыцай, — раптам рассмяялася Чарнотка. — А цябе твая сяброўка?

— А мяне абазвала варонай! — ледзь здолела вымавіць з-за смеху Стракатка.

Ад іх вясёлага рогату нават паветра на ўзлеску закалыхалася. І невядома, колькі яшчэ працягвалася б гэтая шалённая весялосць, каб аднекуль зверху, зусім побач, не начулася чыёсьці гучнае вухканне:

— Вух-ху-ху, сакатухі, разбудзілі заўчасна занятую птушку, вух-ху-ху!

Стракатка і Чарнотка ўзнялі ўверх свае дзюбкі і ўбачылі два вялізныя вокі ў вялізным дупле на вялізным дрэве.

— А вы хто? — спыталі яны ў адзін голас.

— Я сава Сафія, — з годнасцю прадставілася птушка і трохі буркліва дадала: — У гэтым дыхтоўным дупле мая спальня, таму мне замест таго, каб выспацца перад доўгай ноччу, давялося слухаць усю вашу балбатню. Але я не крыўдую, бо крыўдаваць з кожнай нагоды — значыць згадзіцца, што ты запальчывая і надаеш занадта вяліке значэнне дробязям. Зрэшты, мяркуючы па вашым нядаўнім рогаце, вы таксама гэта зразумелі.

— Мы яшчэ пра гэта не падумалі, — шчыра прызналіся Стракатка і Чарнотка.

— Можаце пачынаць ужо думаць, — паравіла Сафія. — Тады, пэўна, за час, што будзеце дабірацца дамоў, вы дадумаецесці і да таго, што дараўваць — шчасце не толькі для таго, каму даруюць, але і для таго, хто даруе.

— Мы абавязкова падумаем пра гэта, — паабяцалі вандроўніцы.

— А цяпер, пакуль сонца не схавалася за лесам, — у дарогу! — строга ўзняла магутнае крыло сава Сафія.

Сама яна зручна ўладкавалася на краі дупла і пільна сачыла за Стракаткай і Чарноткай, пакуль тыя не апінуліся на бяспечнай адлегласці ад Далёкага лесу.



Малюнак: Лілія АБРАЗЕЙ

Чарадзейны пярсцёнак. Беларуская народная казкі. Мінск, «Мастацкая літаратура», 2018.

Эты зборнік — добры падарунак мален'кім чытачам. У даступнай для дзіцячага ўзросту форме казкі распавядаюць пра маральныя каштоўнасці беларускага народа, а іх героі ўласабляюць найлепшыя рысы нацыянальнага харектару. Народныя казкі яскрава адлюстроўваюць беларускую міфалогію, звычай і традыцыі, у сімвалічнай форме паказваюць, чым жылі беларусы на працягу стагоддзяў, з якімі выклікамі сутыкаліся і дзякуючы чаму перамагалі. І зусім не выпадкова мы сутрэнем тут разумную, таленавітую, надзеленую магічнымі здольнасцямі жонку, якая дae рады бедам і выправаванням, што абрываўліся на яе мужа. Найвялікшай каштоўнасцю з'яўляецца і сапраўднае сяброўства: істоты з жывёльнага свету (Кот, Сабака, Мышка, Рак, Жучок, чароўныя коні) верай і прайдай служаць свайму гаспадару. Беларускі варыянт казкі пра добрага бацьку і яго трох сыноў (два разумныя, а трэці Іван-прастаяк) падкрэслівае перавагу нібыта праставатага, але смелага і дасцінага мужыцкага сына, які, паводле беларускай завядзёнкі, не скільны лезці наперад, дэманстраваць усім свае здольнасці і дасягненні, а ціха і незаўважна робіць свою справу і ў выніку атрымлівае ўзнагароду: царскую дачку ў жонкі і ўсё царства («Бацькаў дар»). Даволі часта сустракаецца ў казках вобраз дурнаватых, пыхлівых цароў і каралевічаў, а чалавек з народу заўсёды аказваецца разумнейшым і дужэйшым за іх («Жаўнер Іванька»). Адужваюць героі беларускіх казак не толькі варожую армію і царскіх хаўрусынікай, але і розных пачвар — Змея, Цмока, прычым не сілай, а розумам («Хведар Набілкін і яго таварышы»). Мудрасць, вобразнасць і паэтычнасць мовы, займаўнасць сюжэтаў — тое, чым беларускія народныя казкі прывабляюць сучасных дзяцей.

Алена БРАВА



Пазырная старонка «Алесі»



Вольга Андрусеўіч

г. Мазыр

Я – рамонак, а ты – васілёк

Маладымі з табою сустрэліся,
Ты прыехаў у мой горад здалёк.
Луг духмяны, квіцісты нам сцелецца,
Я – рамонак, а ты – васілёк.
Вечарамі ў зорнае неба
Углядаліся, бы незнарок.
Лішніх слоў гаварыць нам не трэба,
Я – рамонак, а ты – васілёк.
Зверху зоркі мігцелі, усміхаліся,
Нам спляталі свой зорны вянок.
З той пары мы з табой пакахаліся,
Я – рамонак, а ты – васілёк.
Гарадскія прыгожыя кветкі,
Ну, а мы – палявыя, дальбог.
Па жыцці ідзём разам навекі:
Я – рамонак, а ты – васілёк.

Жанна Сарэнкова

г. Мінск

Плата за праезд

Трамвай па Мінску едзе – зіхаціць.
Бабулька сціпла ля акна сядзіць.
Праз школу паціху моўчкі паглядае
На вуліцы паўздоўж руху трамваю.
Пасляваенны Мінск... Хто не загінуў,
Той боль у вачах на ўсё жыццё пакінуў.
Адны руіны. Бач – адны руіны...
Дарогам трэба месца рыхтаваць,
Ды могілкі вакол. Як будаваць?..
Вайна. Трамвай звон. І – выбух, жах...
І мёртвае дзіцятка на руках.
Бяжэнцамі дарогі заплылі.
Хто не паспей – пад немцамі былі...
Бабуля ўсталала.
Ёй наперарэз:
– Ва прад'явіце плату за праезд.



Татьяна Шульга

г. Брест

* * *

Давай, любимый, споём вдвоём!
Ведь мы не пели с тобой сто лет.
И будет в песне цветенья свет.
И будет сад в ней – умыт дождём.

И будет с рекрутом молодым
Стоять дивчина. И – яблонь дым.
А он – к девичьим губам приник...
И пусть плывет по реке рушник.

* * *

Тогда мне было так мало лет.
Я так хрупка была и звонка.
И так невинно легла рука
Твоя – чтобы вычертить вальса след...

И вот уж полсотни кружимся лет.
Среди забот, переездов, трудов.
И сколько сменили квартир и углов.
Подняли детей. И глядим им вслед...

Но стоит музыке зазвучать,
Но стоит в вальсе нам закружить,
И – словно мне девятнадцать опять.
И впереди ещё – целая жизнь!

Уладзімір Шымановіч

Дзяржынскі раён

Малюнак дзяцінства

Малюю верш. Пляту вяночак.
Калодзеж. Малады дубочак.
Чаромха белая ля хаты.
Кажух старэнечкі ў заплатах.
Каляндыры водар. І аблокі,
Што праплываюць так высока,
Што іх амаль нікто не ўбачыць.
Не трэба, думаю, тлумачыць:
Дзяцінства я сваё малюю.
Рабіну, дзе зімой шчыруюць
У снезе снегіры, як дзеци.
Пра што яшчэ вам распавесці?
Пра вузкую сцяжынку ў полі?
Пра пыл слупом па наваколі?
Пра рэчку ў ціхіх перакатах?
Ці пра чмяля, што так заўзята
Жужжыць у кветках канюшыны?
А можа, як, спаліўши спіны,
Збягалі з енкам у цянёчак?
Малюю верш. Пляту вяночак.
Пакуль яшчэ я трохі ў сілах.
Сасновы лес ля небасхіла.
Вясну малюю з ручайкамі.
Малюю ластавак з бусламі.
На скрыжаванні трох дарог –
Старую ліпу. Каб жа змог,
Намаляваў бы, як было.
Дарогу, рэчку, лес, сяло.
Намаляваў бы ўсё, як ёсць.
Той успамін – мой часты госьць.

Зорачка

Зорачку зніму з начнога неба,
Лёгкую і светлу такую.
Мне, па праўдзе, вельмі мала трэба:
Каб ты ведала, як я сумую.

Зорачку зніму з начнога неба.
Адагрэю сэрцам. Прыласкаю.
Мне сягоння вельмі мала трэба:
Каб ты ведала, як я кахаю.

Зорачку зніму з начнога неба,
Каб з рамонкамі ў вяночак уплесці.
Мне сягоння вельмі мала трэба:
Ведаць, што ты ёсць на свеце дзесяць.



ЗНІЧКА



Шаноўныя чытачы!

Па вашых просьбах мы адкрываем новую рубрыку «Знічка», дзе будуць з'яўляцца вершы і празайчныя мініяцюры для дзяцей і пра дзяцей. Але не толькі. У наступных нумарах «Алесі» мы плануем распачаць публікацыю вершаў, якія стварылі самі дзеці і падлеткі. Дзіцячыя літаратурныя творы могуць суправаджацца малюнкамі.

Шаноўныя маці і бабулі, а таксама таты і дзядулі!

Давайце дапаможам запаліца новым літаратурным зорачкам. Мы чакаем вершы і казкі, якія напісаныя вашымі дзецьмі і ўнукамі. Пазначце электронны адрес:

alesya@zviazda.by.



Малюнак:
Лілія АБРАЗЕЙ

Дзіцячы клуб «Алесі»

Міхась Слива

г. Минск

МИНИАТЮРЫ

Почему не звенят?

– Бабушка, какие это цветы? – спрашивает Петя.
– Колокольчики.
– А почему они не звенят? – удивляется мальчик.

На плачах

Маленький Юрочка топает ножкой:
– Хочу пронестись!
– Как это? – спрашивает отец.
– На твоих плечах...

Цыплица

Катя просит:
– Дедушка, насыпь песка в ведёрко!
Дедушка насыпает, а Катя весело смеётся:
– Разве ты маленький, что с песком играешь?

Хочу ещё!

Бабушка дала внучке попить парного молока. Мама напоминает:
– Что надо сказать бабушке?
– Хочу ещё!

Находчивый

– Василёк, иди спать, это фильм для взрослых! – отгоняет мать пятилетнего сына от телевизора.
– Да!.. А вы же детские фильмы смотрите!

На кого похож?

– Ваш Витя – вылитый отец, – говорит соседка, заглядывая в коляску на малыша.
– Нет, – вмешивается в разговор пятилетняя сестричка Таня. – Он похож на бабушку.
– Почему?
– У него тоже нет зубов.

Прогулка

Машенька учится читать по буквам: «М-а-ш-и-н-а...».
– И какое слово получилось? – спрашивает мама.
– Бумер!

Украли песню

Детей принимали в музыкальную школу.
Когда подошла очередь петь Толика, он заупрямился.
– Не буду! Мою песню уже спели.

Есть различия

– Мама, надо дать поесть котику, – говорит пятилетняя Наташа.
– Я ему уже налила молока, – отвечает мать.
– Молоко он пьёт, – строго поясняет дочка, – а теперь ему надо дать поесть!

Стихи Захаркиной бабушки

Про пчелу

Не спеши домой, пчела,
Отложи свои дела!
Ты летала целый день,
Отгоняя сон и лень.
Ты работы не боишься –
Слыть бездельницей стыдишься;
Ты почти до темноты
Ищешь на лугу цветы,
Из пыльцы готовишь мёд.
Он на пользу всем идёт:
Твоим пчёлкам, малым детям,
Взрослым людям и медведям.
Отдохни в тени листа,
У ольхового куста.

Про вредного ежа

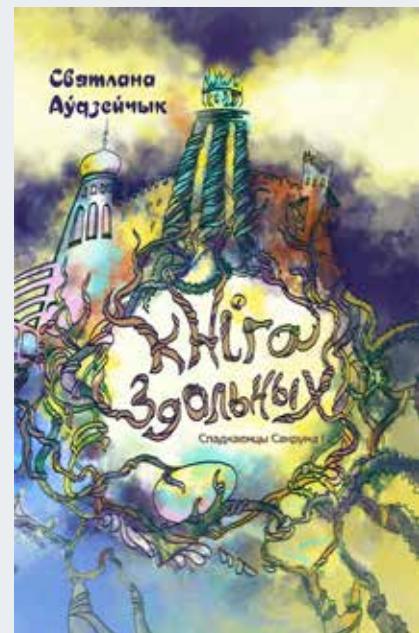
В белочку Танюшу
Ёжик бросил грушу,
А она перехватила
И в него же запустила,
Да так метко – прямо в лоб!
Ёж свалился, будто сноп,
Завертелся на спине,
Лоб пылает, как в огне.
Больно вредному ежу.
Вот что я ему скажу:
– Ты зачем в Танюшу
Первый бросил грушу?
Не проказничай! Иначе
Сам в ответ получишь сдачи!



Про старого Потапыча

У Потапыча берлога –
Приглашай хоть носорога!
В ней просторно и тепло,
В ней уютно и светло.
Есть кровать, диван, буфет
Для варенья и конфет.
Есть огромный круглый стол,
На полу лежит ковёр.
У стола три мягких кресла
И стул внука Филиппка,
Всё из дуба – на века!
Есть, конечно, телевизор,
Холодильник, печь, камин,
Полки для любимых книг,
Шкаф, на тумбочке ночник.
С потолка свисает люстра,
Занавески на окне.
Фото внука на стене:
Ещё кроха, Филиппок
Дарит дедушке цветок.
С той поры малыш подрос
И не кажется к деду нос.
Всё с друзьями мяч гоняет
Или по лесу гуляет,
А Потапыч каждый день
Ждёт и смотрит за плетеньем
На тропинку – из окна,
Хорошо она видна:
Не бежит ли милый внук
Скоротать его досуг?
Или дедушке помочь...
Но опять приходит ночь,
А внучок не навестил.
И Потапыч загрустил.
Ай, как стыдно, Филиппок!
Дед твой стар и одинок,
Тебя любит всей душой.
Ты теперь уже большой
И, конечно, должен знать:
Деда надо уважать,
Помогать ему, любить,
Да почаше приходитъ.

Что варта пачытаць



Святлана АЎДЗЕЙЧЫК. Кніга
Здольных. Мінск, Галіфы, 2020.

Часнае фэнтэзі для падлётка раскрывае перад чытачамі таямнічы свет Ларбора, дзе жывуць дзіэндары – уладальнікі чароўных здольнасцей (дзіэнаў). Адораныя дзеці ларбарэйцаў навучаюцца ў адной з дэзвюх школ – Аквіле і Серпенце, якія чамусыці варагуюць паміж сабой. А ёсьць яшчэ бездары, ёсьць жахлівыя пронгі, што жывуць у парку Карнігард і зарабляюць на існаванні пошукамі міраіту – скамянелай смалы містычных дрэў тэронаў. У пронгай час ад часу ператвараюцца прадстаўнікі эліты Ларбора. Ці ёсьць ад гэтага паратунак, ніхто не ведае. Увогуле ва ўяўленнях дзіэндарапра сябе і навакольны свет шмат белых плям, бо згублены ключ да таямнічых першакрыніц – старажытная мова ветус, на якой ніхто ў Ларборы больш не размаўляе. Захаваліся толькі надпісы на ветусе, ды яшчэ свяшчэнная кніга ў бібліятэцы, прачытаць якую ніхто не можа. Рой, на-вучэнец Аквілы, які апынуўся ў цэнтры загадковых падзеяў, звязаных з пошукам Сакруму, раптам выяўляе ў сабе незвычайную здольнасць чытак на ветусе. Але неўзабаве вы-свяляеца: гэтыя яго дзіэн цікавіць надта многіх – і далёка не ўсе з іх маюць добрыя намеры. Аўтарка абыае працяг.



Подкова на счастье

Издавна люди считают подкову символом удачи. Найти её на дороге — не просто к счастью и благополучию, но ещё и к деньгам.

Примета эта пришла из далёких времен, когда лошадь была самой большой ценностью в хозяйстве. Найденную подкову вешают на дверь. Но зачем? И откуда пошла такая традиция? По легенде, однажды в сельскую кузницу явился дьявол в облике лошади и стал соблазнять мастера-кузнеца на чёрные дела. Но кузнец не поддал-

ся, более того, он подковал «рогатого», а чтобы чёрт помнил науку и больше в кузню не посмел показываться, на дверь повесил подкову. Его примеру последовали и другие люди, они также стали вешать подковы на двери своих домов или на ворота, чтобы отпугнуть нечистую силу. А в некоторых странах Европы считают, что волшебную силу подкова приобрела благодаря богам, ведь по форме она напоминает небесный месяц.

Как вешать подкову: рожками вверх или вниз? На Востоке и в Латинской Америке вешают рожками

вниз — чтобы счастье лилось на вас. А вот англичане и ирландцы убеждены, что надо вешать рожками вверх, чтобы счастье не вытекало. Мексиканская подкова украшена лентами и монетами, иногда — ликами святых. Она вешается высоко, и трогать её никому нельзя. А итальянцы наоборот, вешают подкову так, чтобы каждый вошедший в дом задевал её своей головой — на счастье.

Мы же предлагаем повесить так, как вам больше нравится, и наблюдать. Подкова у славян имеет две функции: считается одновременно и предметом, отпугивающим злых духов, и символом удачи. Поэтому если использовать для защиты от злых духов, то надо вешать рожками вниз, а если для удачи и благополучия в доме — то рогами вверх, чтобы была полная чаша...

Мастерим сувенир «Подкова»

Материалы: распаренная в горячей воде соломка, проволока, ленточки для декора, мешковина

Вариант 1: взять проволоку 15 см, надеть на неё соломинку. На полученной основе заплести из соломки витую плетёнку из пяти соломин. Согнуть плетёнку по форме подковы. Украсить.

Вариант 2: вырезать из картона форму подковы, наклеить мешковину, край отделать джутом и оформить разными элементами из соломки.





Народная аптэка:

для здароўя, прыгажосці і смачных страў

Каралева саду

«Мая дочка ў садочку ружу, ружу поліць, белы ручкі коліць», — спявалецца ў любімай беларусамі народнай песні «Купалінка». Няпростая гэта кветка, што дзеля яе прыходзілася і руки парапаніць! Ружа са старажытных часоў лічыцца каралевай саду, аднак не толькі з-за чароўнай прыгажосці бутонаў розных адценняў і форм. Самае цэннае — яе раслінны духмяны алей, што па сваім кошце параўноўваўся нават з золатам, бо гэта быў і ёсьць галоўны кампанент для шматлікай парфумерыі. Таксама алей і экстракт ружы вельмі запатрабаваны ў медыцыне і кулінарыі.

Ружа для ўсіх славян — кветка-сімвал, якая была ўведзена ў народную культуру ў глыбокай старажытнасці. Здаўна яна лічылася сімвалам жаночай прыгажосці, а калючыя галінкі атаясамліваліся з перашкодамі, якія

заўсёды ёсьць на шляху ў дасягненні нечага высокага, дасканалага, надзвычай прыгожага.

У фальклорнай спадчыне беларусаў квітнеючая ружа атаясамліваецца з юначым хараством і цнатлівай дзявоцкасцю. З ружай парадайно ўваюць нявесту: «У гародчыку, на прасотчыку не мак, ружа расцвітала, красна паненка пахаджала». У сімволіцы вясельнага вянка абавязковая ўтлеценая ружы: «У чырвонай ружы — жаніх прыгожы». Галоўны атрыбут вяселля — каравай, і амаль заўсёды ён упрыгожваецца выпечанымі з цеста ружкамі.

Ружа дала назву ружоваму колеру, але вось у беларускай народнай традыцыі галоўным колерам для ружы лічыўся чырвоны. Гэта адлюстравана ў колеравай сімволіцы тканых і вышываних народных убораў, у купальскіх, вачачобных, лірычных песнях. Архаічная беларуская назва кветкі — рожа, таму ў фольклорных тэкстах іншым разам су-

стракаецца: «Чырвоная рожа, не стой пры дарозе! Хто йдзе, той ламае...» або «Як гэта рожа чырвона, прыгожа!»

Парфум і лекі

Ружа — сонечная кветка. Бутоны распускаюцца вельмі рана, прыкладна а 4-5 гадзіне, і закрываюцца ў 19-20 гадзін. Таму, каб атрымаць паўнацэнны духмяны раслінны алей, пляўсткі ружы падчас цвіценні пачынаюць збираць на досвітку, паколькі ў сярэдзіне дня ў іх значна менш каштоўных эфірных масел.

Нам найперш вядомая розная прадукцыя з кампанентамі ружы вытворчасці Балгарыі. Звычайны традыцыйны падарунак пасля адпачынку на балгарскіх курортган — ружавая вада, бальзам і губная памада, кремы і мыла, салодкія ласункі. У Балгарыі можна нават запісацца на экспкурсію на ружовыя фермы і самім паўдзельнічаць у зборы дамаскай ружы.



Рассказывает этнограф
Старина Светланка Мячковская



Як ужо мы ўзгадвалі, ружавы алей па цане параўноўвалі з золатам, сёняння таксама ён мае вельмі высокі кошт. Натуральны ружавы алей атрымліваецца метадам дыстыльяцыі, змяшчае звыш 300 неацэнных каштоўных кампанентаў. На вытворчасць 1 літра чыстага ружовага алею патрабуецца да 3-х тон плялёсткаў! Па аўгустах Балгарскай нацыянальнай асацыяцыі, за 1 кг такога алею высокай якасці пррапануюць 4200–6000 ёура. На аснове яго вырабляюць дарагую парфуму, элітную касметыку, ружавы лікёр, шакаладныя вырабы вышэйшай пробы, а таксама знакамітае сочыва з ружай. Дарэчы, натуральны ружавы алей у чыстым выглядзе нельга наносіць на скру.

Здаўна таксама культывуюць ружу ў Францыі, Швейцарыі, Грэцыі, Турцыі, Марока, у Крыме. Акрамя парфумы, вырабляюць шмат лекаў. Дамаскую ружу з чырвонымі плялёсткамі выкарыстоўваюць як антысептык пры запаленчых працэсах страўніка-кішечнага тракту, пры ангінах і кан'юнктивітах. Плялёсткамі белай ружы, якія ўтрымваюць слізістыя рэчывы, у невялікіх дозах лечаць гельмінтоzu, а ў Арменіі — захворванні сэрца. У Францыі ружы выкарыстоўвалі як вітамінны і танізуючы сродак. Таксама ўжывалі пры дыярэі, гемароі і як супрацьгельмінтны прэпарат.

У Салерна з глыбокай старажытнасці, яшчэ ад Старажытнага Рыма, ружа ўваходзіла ў склад большасці лекавых мазей. Так, ёю у спалучэнні з воцатам лячылі інфікаваныя раны; плялёсткамі, настоенымі на віне, лячылі дыярэю і жаночыя захворванні; плялёсткамі, змяшанымі з мёдам, лячылі захворванні дзёснаў; плялёсткі, змяшаныя з мядовай вадой, выкарыстоўвалі як гарачкапаніжальны сродак.

На нашых землях культурныя ружы з'явіліся ў часы Вялікага Княства Літоўскага, іх прывозілі з Еўропы і вырошчвалі ў магнацкіх парках і ля шляхецкіх фальваркаў. І не толькі дзеля прыгажосці: беларускія лекары таксама добра ведалі пра лекавыя ўласцівасці расліны і шырокая выкарыстоўвалі прэпараты з плялёсткаў ружы. Ружавы алей меў супрацьзапаленчае дзеянне пры абсцесах, гангрэне. Ужывалі яго і пры лячэнні бранхіяльнай астмы, гепатыце, грыпе, іншых прастудных захворваннях. Дробна сточаным парашком з плялёсткаў кветкі пасыпалі язвы, накладвалі на месцы, пашкоджаныя рожыстым запаленнем.

Як зрабіць ружавую ваду?
У мінулыя часы ў аптэках з плялёсткаў ружы гатавалі ружавую ваду, яе рабілі часта на замову. Але нам і самім можна парупіцца! Дробна нашаткаваць 5-10 г плялёсткаў

ружы, заліць 400 мл кіпячай вады, астудзіць да пакаёвай тэмпературы. Выкарыстоўваць у выглядзе прамыванняў і кампрэсau для вачей і твару.

Дэсерты з ружы

Намешчыца і аўтар кулінарнага спадарчай энцыклапеды «Літоўская кухарка» Вінцэнта Завадскага ў першай палове XIX ст. вучыла нашых жанчын гатаваць сухое варэнне з плялёсткаў ружы, а таксама апісала прыгатаванне канфіцюра. Ружавы мёд, кансервы, ружавы сіроп, ружавы алей — усё гэта ўмела выкарыстоўвалі нашы прапрабабулі для паляпшэння смаку страў і з касметычнымі мэтамі. Вядома ж, спажывалі і ў кулінары, калі варылі розныя віды варэнняў, кісялёў і іншай слодычы, выпякалі пірагі і пячэнне.

Вось некалькі цікавых рэцэптаў слодычы з плялёсткаў ружы, што вы можаце прыгатаваць самастойна, каб адчуць смак старадаўняй беларускай кухні ад Вінцэнта Завадскага. Ружавыя плялёсткі трэба збіраць вельмі акуратна!

Варэнне з плялёсткаў

Інгредыенты: 1 кг плялёсткаў ружы; 2 кг цукру; 650 мл вады; 1 лімон.

Як гатаваць: 1 кг плялёсткаў ружы апaryць кіпячонай вадой і некалькі разоў ablіць халоднай вадой, пакуль вада не стане празрыстай. Пасля гэтага пакласці плялёсткі ў кіпячы сіроп з цукру і варыць на малым агні. Пад канец варкі выцісніць у варэнне сок лімона, каб яно набрала колеру, і яшчэ трошкі праварыць.

Ружа па-манастырску

Інгредыенты: 100 г плялёсткаў; 400 г цукру; 2 лімоны; 250 мл вады.

Як гатаваць: плялёсткі ружы з паловай цукру (200 г) расцерці ў гліняным гаршчку ў аднародную масу, выцісніць туды сок аднаго лімона. Зрабіць сіроп з другой паловы цукру і шклянкі вады; калі закіпіць, уліць ружавую масу, перамяшаць і варыць, выцісніўшы сок яшчэ аднаго лімона. Далей варыць як звычайнае варэнне да гатоўнасці.

Гатоўнасць вызначаюць так: калі кропля сіропу не расцякаецца лёгка па талерцы, то варэнне гатова.





Ля балота рос рагоз

Rагоз — добра знаёмая нам усім расліна, з яе доўгімі карычневымі плюшавымі шышкамі-суквеццямі многія любілі гуляць у дзяцінстве, а таксама рабілі з імі зімовыя букеты. Але не толькі для фларыстыкі прыдатны рагоз. Аказваецца, чалавек вельмі даўно прыстасаваў гэтую расліну для сваіх патрэб у гаспадарцы і народнай медыцыне.

Часам рагоз памылкова называюць або камышом, або трыснягом, але ён, хоць і сусед гэтых раслін па балоце, усё ж ім не сваяк. Рагозавыя маюць толькі адзін род і, як сцвярджаюць навукоўцы, больш за 20 відаў, якія рассяліліся амаль па ўсім свеце. У нашай краіне гэты травяністы мнагалетнік да 2 метраў вышынёй сустракаецца паўсюль: па берагах ваддэмаў, на лясных балатах, у канавах і паабапал азёр. Расце там, дзе кіслая глеба і шмат сонца. Заўважана, што рагоз не дае размывацца берагам, а ў зарасніках гэтай расліны заўсёды вада чыстая. У рагозе хаваюцца качкі і іншыя птушкі з выгадкамі падчас лін'кі. Яго сакавітym, тоўстым і даволі галінастым карэнішчам любяць ласавацца дзікі.

Аб даўніяй распаўсюджанасці расліны па ўсёй тэрыторыі Беларусі сведчаць старожытныя назвы вёсак: Рагозна, Рагозніца, Рагазы, Рагозін і іншыя.

У нашай краіне найчасцей сустракаюцца шырокалісны і вузкалісны рагоз, пажыўныя каштоўнасці якіх амаль аднолькавыя. Карэнішчы ўтрымліваюць бялок, цукар і тлушч, дубільныя рэчывы, шчаўева-кіслы кальцый, слізь. А крухмалу столькі ж, колькі ў бульбе. У наземнай частцы расліны пазначаны высокі працэнт пратэіну. Увогуле ж у травяністай частцы рагозу, як і ў карэнішчах, ёсьць аскарбінавая кіслата, карацін, солі жалеза, калію, марганцу, цынку, медзі і іншыя карысныя кампаненты.

На Каўказе з тоўстых каранёў рагозу робяць муку або ядуць іх печанымі. Маладыя паасткі вараць, яны на смак нагадваюць спаржу. Іх можна таксама марынаваць на воцце і ўжываць як салату. Пажыўная каштоўнасць рагозу вагаеца ў межах ад 72 да 87 ккал. на 100 грам. А яшчэ з высушаных і здробненых каранёў рыхтуюць падбадзёрлівы напой, які нагадвае сурагат кавы.

Дарэчы, муку з рагозу начали вырабляць вельмі даўно, ёсьць звесткі вучоных, што гэты адбылося каля 30 тыс. гадоў таму, значна раней чым са зборжавых культур. Цэлья палеткі рагозу меліся і на тэрыторыі нашай краіны, бо мы на балоты і азёры багатыя.

У гаспадарцы таксама рагоз знайшоў прымяненне. З лісця плялі кошыкі, цыноўкі і вяроўкі. Сцёблы выкарыстоўвалі як будаўнічы матэрыял. Пухам з суквеццём можна было набіваць падушкі. Сёння пух дадаюць пры вырабе выратавальных паясоў, бо ён мае высокую плавучасць. А яшчэ пух выкарыстоўваюць у кераміцы: з ім матэрыйялы становяцца водаўстойлівымі, гідраізалацыйнымі і лёгкімі.

Калі нарыхтоўваць рагоз

Yякасці лекавага сродку ўжываюць карэнішчы, ліске, кветкі, шышкі (або пачаткі). Карэнішча нарыхтоўваюць восенню, пасля заканчэння вегетацыі, ад верасня па лістапад. Маладыя паасткі і кветкі-носіны збіраюць у маі, ліске і кветкі — у чэрвені.

Ліске сушаць пад навесам, выкладаючы іх тонкім слоем. Карані выкопваюць, миюць, здымаютъ скурку і сушаць у сушылках або печы пры тэмпературы 50–60°C. Кветкі сушаць у цёмным памяшканні з добрай вентыляцыяй — напрыклад, на гарышчы. Карычневыя пачаткі пры неабходнасці падсушваюць у цёплых памяшканнях.

Тэрмін захоўвання карэнішчаў — 1-1,5 гады. Тэрмін захоўвання кветак — 6-12 месяцаў. Тэрмін захоўвання лісця і пачаткаў — 1 год. Захоўваюць сыравіну толькі ў папяровых мяшочках.

Найбольшую каштоўнасць расліна мае ў перыяд з'яўлення карычневага суквецця, верхняя частка якога ўтворана бурымі мужчынскімі кветкамі (тычынкамі), а ніжняя, больш тоўстая, карычневая — жаночымі (песцікамі). Шышкі ці пачаткі рагоза можна збіраць да першых маразоў.



Выкарыстанне ў народнай медыцыне

Rагоз лечыць авітаміноз, анемію, цынгу, slabасць цягліц і ператамленне. Лекі з яго выкарыстоўваюць пры лячэнні дызентэрыі, калітаў, стамацітаў, парадантозу, бранхіяльной астмы, як мачагоннае і інш. Вонкава адвар з каранішчаў і лісця ўжываюць, каб спыніць кроў і як гаючы сродак у выглядзе кампрэсаў. Здробненае ліске або кветкі прыкладаюць да апёкаў, ран, сінякоў, фурункулаў. Сухім парашком з суквеццяў прысыпаюць кроватачывыя раны.

Калі перамяшаць пух рагозу з топленым маслам або салам, то атрыманай маззю можна лячыць апёкі і абмаражэнні. Адкрыццём у апошнія гады стала прымяненне павязак з попелу ад лісця рагозу ў якасці адсарбенту таксічных рэчываў і радыянуокладаў, гною з паверхні ран. Цікава, што такі способ лячэння цяжкіх ран быў вядомы яшчэ запарожскім казакам.

Звычайна, калі няма алергіі на пыл квецені, супрацьпаказанні ў для прымянення рагозу таксама няма, але ёсё ж ужываюць яго трэба асцярожна, пакрысе, і абавязковая раішца з доктарам. Да ўсяго, нарыйтоўваючы съравіну, важна добра ведаць, як выглядае рагоз у разны час года, каб не пераблытаць яго з іншай раслінай, якая можа быць таксічнай.

“ *Найболышую каітойнасць расліна мае ў перыяд з'яўлення карычневага суквецця, верхняя частка якога ўтворана бурымі мужчынскімі кветкамі (тычынкамі), а ніжняя, больш тоўстая, карычневая – жаночымі (песцікамі).* ”

Народныя рэцэпты

Попел з лісця рагозу. Вымытае ліске прасушыць і спаліць на пракаленай патэльні або іншай металічнай паверхні. Асцярожна, каб не разбурыць сетчаты астатак, сабраць попел. Выкарыстоўваюць як накладку на раны пры перавязках.

Пры ангіне. 1 ст. л. здробненага сухога лісця заліць шклянкай кіпеню, настаяць 2 гадзіны і працадзіць. Паласаць горла пасля ежы.

Пры парадантозе і дэрматыце. 20 г здробненых каранёў рагозу заліць шклянкай вады і кіпяціць на слабым агні 10 хвілін. Пасля настаяць 2 гадзіны і працадзіць. При парадантозе паласаць рот на ноц. При дэрматыце рабіць кампрэсы або ўціраць настой у скуре.

Пры каліце і дызентырыі. 1 ст. л. здробненага сухога лісця заліць шклянкай кіпеню, настаяць 2 гадзіны, пажадана ў тэрмасе, працадзіць. Выпіваць за 40 хвілін перад ежай 3-4 разы на дзень.

Пры дыябецце. Сцвярджаюць, што пры дыябецце 2-га тыпу адвар рагозу нармалізуе ўзровень цукру ў крыві. Бяруць 1 ч. л. сушанага лісця і заліваюць шклянкай вады. Даводзяць да кіпення, затым на маленькім агні томяць 5 хвілін, дзеляць на 3 часткі і прымаюць 3 разы на дзень за 30 хвілін перад ежай. Курс — 2 тыдні.

Мазь супраць апёкаў і абмаражэнняў. Для прыгатавання мазі бяруць 100 г топленага сметанковага масла або жывёльнага тлушчу, пух аднаго ці двух пачаткаў (шышак), старанна перамешваюць. Захоўваюць у халадзільніку.





Начать сначала

«Тревога – это цена билета за жизненное странствие. Нет билета – нет странствия, нет странствия – нет жизни. Мы можем бежать от тревоги, сколько хватит сил, но это значит, что мы бежим от своей жизни, которая у нас одна»

Джеймс Холлис



Радзивилов

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

Начало всех начал

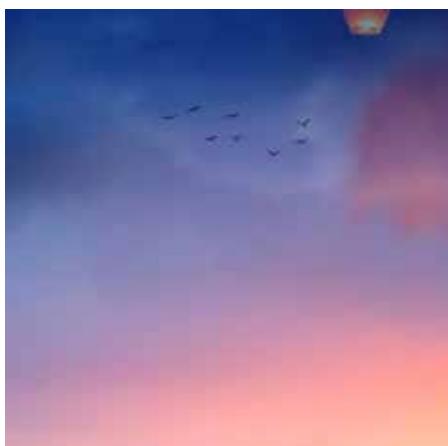
В момент рождения нас не обеспечили инструкцией к жизни. И многие люди ожидают увидеть готовую дорогу и только после этого отправиться в путь. К сожалению, так бывает крайне редко. Остановки на пути и отступления от планов – нормальный и привычный ход событий. А бывают в жизни моменты, что теряется и сам смысл путешествия.

В кабинете психолога часто оказываются взрослые, достаточно успешные люди, которые имеют, по

мнению окружающих, всё: дом, семью, детей, хорошую работу... Но жизнь им кажется скучной, бессмысленной и безрадостной. Они на самом деле проживают настоящую потерю – потерю прежних ценностей и целей. Катастрофа. Но это только на первый взгляд.

Это также и большая удача. Об этом знают те, кто уже однажды переживал подобный кризис и нашёл в себе силы возродиться, а порой и переродиться.

И это точка нового отсчёта – жизнь с нуля. Страшно интересно, трудно, но возможно. И хорошо бы начать эту новую жизнь с ревизии того, что имеется!



Выполните упражнение «Хочу, имею»: заполните четыре квадрата

1. Хочу и имею. Прекрасно.

2. Хочу и не имею. Список желаний (можно писать левой рукой))

3. Имею и не хочу. Это проблемы. Здесь и нелюбимая работа, надевшие отношения, обязательства, которые взяли на себя неосознанно и т. д. Это заархивированные желания, их лучше превратить в задачи. Определить, что не нравится, а как хотелось бы. Потом записать «хотелки» в квадрат «Хочу, но не имею». «Это невозможно», — скажете вы. Ответьте лучше на вопрос: «А как можно это реализовать?»

4. Не хочу и не имею. По идеи, должен быть пустым. Это зона осознанного выбора. Но всякое бывает.

Мы имеем право уйти из любой ситуации, в которой себя не видим,

себе не нравимся, освободиться от своих ожиданий. Позвольте изменить вектор своей жизни, начать сначала, открыть себя и мир.



Зона комфорта

Вот если бы так: решили и побежали. Но не тут-то было...

Психика устроена таким образом, что даже если наше новое начинание приведёт к более счастливому существованию, она подталкивает поступать по-старому. Просто, с точки зрения определённых структур мозга, привычное = безопасное.

Но есть и другие причины, которые мешают начать. Это психические защиты, когда мы не видим реальность ясно, и различные негативные убеждения. Эти установки пришли к нам от предков или были нажиты собственным непосильным трудом в течение жизни. «Не получится, не справишься, не высорвайся, ишь чего захотел, куда тебе...» Знакомо всем. Но кто-то остался в рамках до-зведенного, а кто-то позволил себе больше. На какой стороне вы?

Посмотрите кинофильм «Всегда говори «Да».

Как быть с негативными убеждениями:

1. Замените негативные убеждения на позитивные.

Эти позитивные убеждения можно проговаривать перед сном и утром. Прочтите Хэл Элрод «Магия утра. Как первый час дня определяет ваш успех».

2. Ведите дневник.

Утренние страницы помогут выявить свои убеждения. На страничках можно делиться своими сомнениями и страхами, и они со временем потеряют над вами власть.

3. Читайте позитивные книги.

Истории успеха, биографии известных личностей. Они пробуждают жажду жизни, мотивируют дышать полной грудью.

4. Общайтесь с теми, кто поддерживает вас и вдохновляет.

Создавайте такое окружение. Когда вы общаетесь с успешными людьми, вы заражаетесь их успехом и мышлением.

5. Используйте подсознание.

Прочтите книгу Джона Кехо «Подсознание может всё». Как сказал Генри Форд, «верите вы, что сможете сделать или не сможете, в любом случае вы правы». Ваше подсознание будет подбрасывать вам доказательства того, во что вы верите, потому что подобное притягивает подобное.

Важно

Следуйте формуле счастливой жизни:

Место. Живите там, где реально хотите, где вам нравится и хорошо.

Люди. Окружите себя приятным общением и единомышленниками.

Еда, сон, дружба, уединение, творчество, любовь, служение — в достаточном количестве и качестве.

И посмотрите кинофильм «Хороший год».

Не откладывая «на потом»

Решение, что пора что-то в жизни менять, принято. Что ж можно расслабиться, надо ж набраться сил... Успеется... Не сегодня... Ещё не время... Не подходящий момент...

А дело всё в том, что его, этого идеального времени для начала, нет. Разве что прямо «здесь и сейчас».

«*Есть масса вещей, которые ты сейчас делаешь и которые казались бы тебе безумными десять лет назад. Эти вещи сами по себе не изменились.*

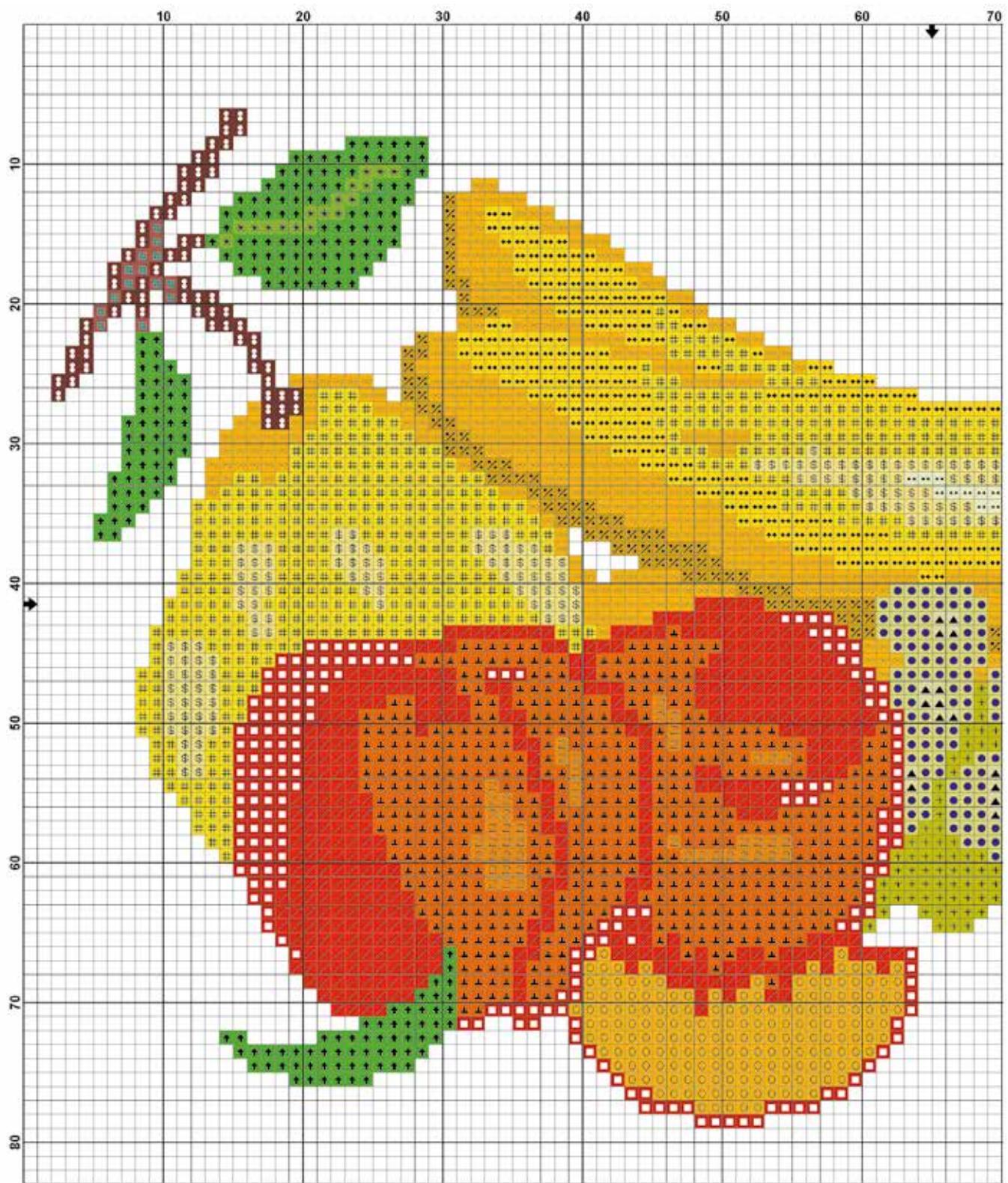
Изменилась твоя идея относительно себя. То, что было совершенно невозможно тогда, возможно сейчас».

Карлос Кастанеда.

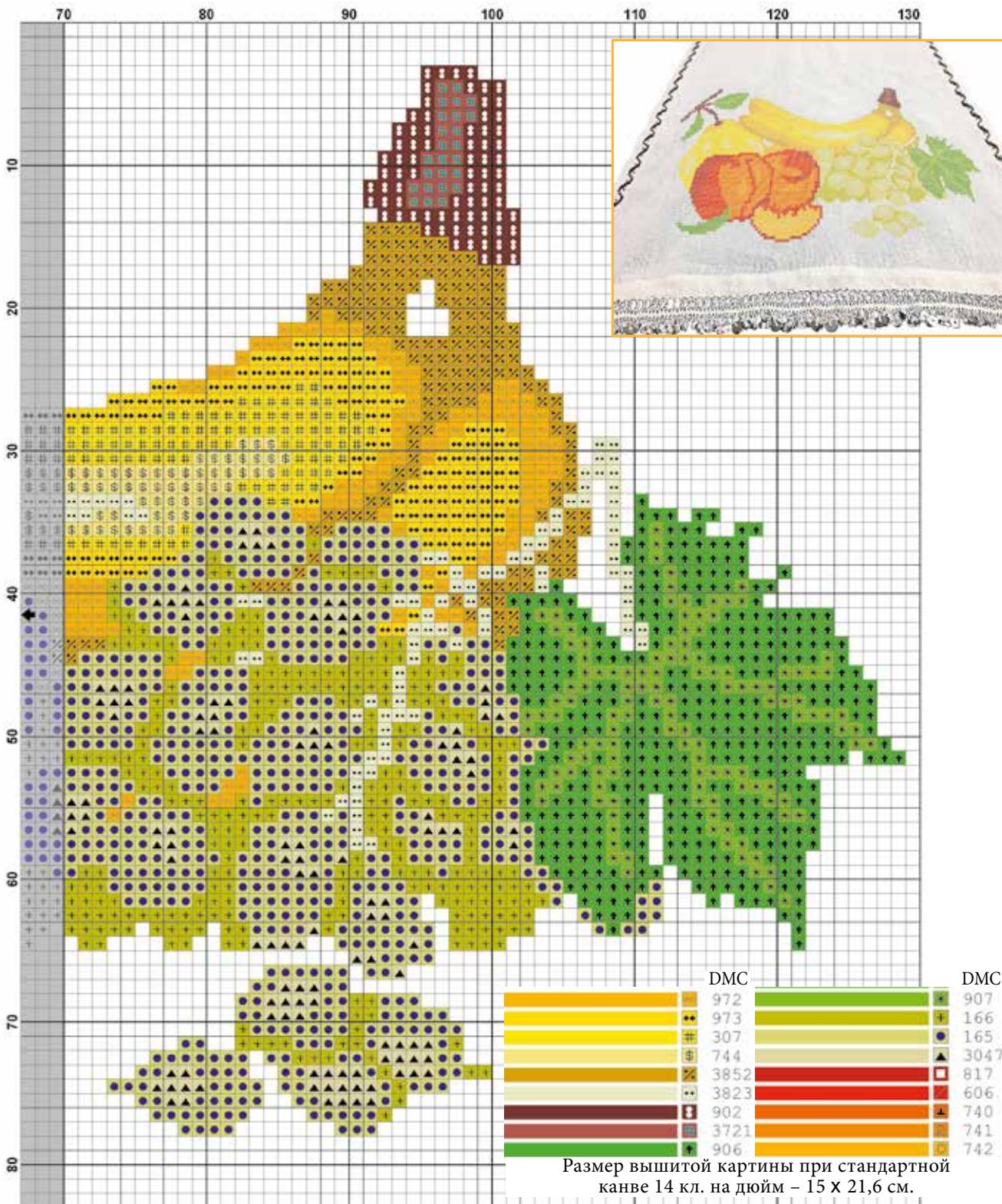
И помните: что бы ни случилось, продолжение следует)))



ВКУС ЖИЗНИ
УВЛЕЧЕНИЕ



ВЫШИВАЕМ САЛФЕТКУ ДЛЯ КУХНИ «ОСЕННИЙ НАТЮРМОРТ»



Мой дружок – гребешок

Жизнь настолько ускорилась, что мы редко задумываемся о вещах, которые нас окружают постоянно. Почти автоматически чистим зубы, расчёсываем волосы, пьём чай или кофе, одеваемся и бежим по делам... А между тем, оказывается, что всё, с чем мы взаимодействуем, имеет глубокий смысл и давние традиции.



Самая дорогая расчёска найдена в России в скифском захоронении. Предположительно, это захоронение скифского царя. Гребень датируется концом V – началом IV столетия до н. э. Этот шедевр эпохи скифов, изображающий кульминационную сцену боя между воинами, сделан полностью из золота. Хранится в Санкт-Петербурге, в Эрмитаже.

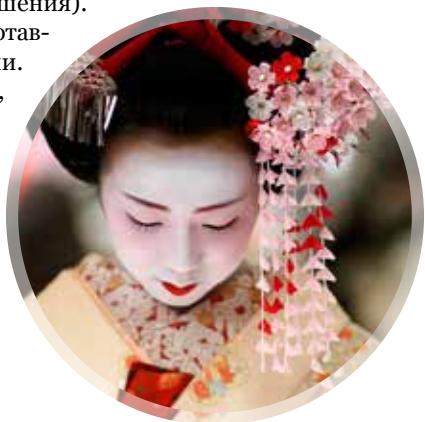
Макой канон женской красоты, как длинные сияющие волосы, вероятно, мог бы и не появиться, если бы наши предки не придумали этот простой, но очень нужный предмет – гребень.

Гребни были в обиходе у всех древних народов, в самых разных уголках планеты. Они являются одной из самых частых археологических находок. «Старшим» по возрасту чесалкам для волос около 10 000 лет. Древние люди делали их из костей рыб, вырезали из рога животных, панцирей черепах, твёрдых пород дерева, позже выплавляли из металла.

Женщины быстро оценили чесалки для волос по достоинству, а со временем превратили их в стильный аксессуар. В разных странах существовали свои традиции ношения гребней. Например, в Испании был популярен высокий костяной гребень; его было принято втыкать в причёску строго вертикально и прикрывать лёгкой кружевной шалью. Во Франции времён Людовика XIV была мода на высокую причёску под названием фонтанж; её фиксировали шпильками и гребешками. Многофункциональный гребень для волос украшался лентами и цветами. В Японии к кимоно было позволено добавить только одно украшение – чаще всего это был гребень (и у него целый список правил ношения).

Вообще, на Востоке изготавливали именные гребни.

Существовало поверье, что расчёска в волосах защитит от болезней, поэтому родители дарили дочерям специальные наборы гребней, защищающих от разных недугов.



Лара КАРПОВА

В Африке придумали гребни в виде статуэток: африканки носили их в качестве амулета и никому не передавали свой оберег.

Восхитительные гречанки и римлянки в числе первых стали украшать сложные, замысловатые причёски гребнем, он у них не только поддерживал и моделировал пряди и завитки, но и являлся оправой убранства. Материалом служили драгоценные металлы — золото и серебро, реже встречались гребни из слоновой кости, украшенные россыпями драгоценных камней. В музеях мира можно увидеть гребни со специальными ёмкостями для благовоний, а также и для яда (видимо, чтобы расправиться с соперницей или неверным кавалером).

Красивые, изысканные гребни, выполненные из благородных материалов и инкрустированные драгоценностями, стоили баснословных денег и считались очень дорогим подарком, достойным даже королей. Мария Тюдор, например, к новому 1556 году получила в подарок ящичек с двумя гребнями — шедеврами искусства.

И, конечно же, дамы издавна использовали гребень как оружие кокетства, как талисман и в качестве символов, отражающих душевное состояние их носительницы. Существовали специальные гребни для конкретных случаев. Так на день рождения или именины дама могла выбрать гребень с изображением восхитительного ангелочка-младенца; гребень для свадебной церемонии мог быть украшен любовной символикой; на траурной церемонии гребень отражал скорбь в виде фигурки безутешной женщины.

Как делали гребни?

Национальная расчёска стала популярным предметом народного быта только в XIX ст., после изобретения пластика в 1862 году. А раньше? Производство гребней было преимущественно ручным. Каждый экземпляр, созданный мастером, был по-своему уникален. Один мастер мог изготовить не более 10-15 гребней в день. Для окрашивания использовались натуральные вещества, часто такие, о которых будущей обладательнице лучше не знать: в состав некоторых красителей входила моча животных или другие не очень романтические субстанции. Чтобы овладеть в совершенстве искусством изготовления гребней,



Мифология

В мифологии расчёска — символ женственности. В античные времена она была атрибутом многих богинь, особенно богинь любви и воды — Венеры, Афродиты и Фетиды. Расчёсывание как магия и сама расчёска имели двойственное значение. С одной стороны, это символ красоты и сексуальной привлекательности женщины, а с другой — в сказках многих народов встречаются герои, которые, спасаясь бегством от преследователей, бросают за собой гребень — и вырастает непроходимый лес.

Гребень был одним из главных атрибутов славянской богини Мокоши, покровительницы прядения и ткачества. Пряжу чесали большим гребнем, а малый гребешок для волос был как бы его младшим братом.

Гребни — неизменный атрибут русалок и сирен, которые чесали ими свои длинные волосы. О ведьмах говорили, что они расчёсыванием своих волос могли влиять на погоду, даже вызвать бурю или метель. Гребешки дарили младенцам в качестве оберега, давали девушки как приданое. До сих пор самый простой и известный способ гадания незамужней девушки — положить на ночь под подушку гребешок, приговаривая: «Суженый- ряженый, приходи кудри расчёсывать». Или: «Приди, приди, причеши, причеши. Меня посмотри, себя покажи». Ночью добрый молодец может присниться. В некоторых сказках рассказывается, что девушка, причёсывая волосы юноше своим гребнем, могла приворожить его.

Гребень сопровождал славянскую женщину с момента рождения и до смерти: прежде в изголовье колыбели мальчика клали меч в ножнах, чтобы был смелым, а девочке — гребешок, чтобы росла красавицей.

Чтобы помнил не часочек, не годок —
Подарю тебе, дружочек, гребешок.
Чтобы помнили подружек мил-дружки —
Есть на свете золотые гребешки.

Марина Цветаева



ремесленнику требовалось около десятка лет. В XVIII ст. образовалась специальная гильдия мастеров по гребням, и эти аксессуары стали более разнообразными по назначению: появились специальные расчёски для поддержания причёски, для создания пробора (gravoucere), для создания объёма и начёсов (templieres), расчёски, используемые при бритье (resoier).

Гребни изготавливались в основном из дерева, металлы использовались редко. Для богатых дам материалом гребней служили черепашьи панцири, что, кстати, стало причиной исчезновения с лица Земли некоторых видов черепах.

Деревянный гребень

Конечно, он самый полезный и безопасный для волос. Максимально щадит пряди при расчёсывании, волосы меньше секутся и ломаются, не электризуются, выглядят здоровыми, блестящими и шелковистыми. Деревянным гребнем удобно и безопасно наносить на волосы и распределить по всей длине всевозможные маски и бальзамы, так как древесина не вступает в химическую реакцию с косметическими средствами.

Деревянными зубьями нельзя повредить кожу головы. Кроме того, натуральное дерево выделяет полезные и ароматические вещества, которые благотворно влияют на состояние волос, обогащая и питая их.

Совет

Попробуйте аромарасчёсывание: несколько капель любимого или лечебного аромамасла капните на гребень. Подойдут чайное дерево, лаванда, розмарин, вербена, берёзовый деготь и др. Массажные движения гребнем в течение 10 минут улучшат кровообращение, успокоят нервную систему. Кожа головы насытится кислородом, что будет способствовать укреплению волосистых луковиц.

Считается, что гребень, изготовленный из берёзы, придаёт силы, способствует восстановлению энергетического баланса, помогает его обладателю стать более дружелюбным и открытым. Гребни из липы успо-



Одной из законодательниц моды на украшения считается Мария-Антуанетта, французская королева, жена короля Людовика XVI. Её высокие причёски закреплялись самыми разными гребнями.



Пейнета — крупный гребень, как правило, из резного черепахового панциря, высотой до 20 см. Главный аксессуар в традиционном испанском женском костюме.



каивают, помогают хозяину достичь равновесия. В старину именно липовый гребешок клали под подушку, так как считалось, что это способствует здоровому и крепкому сну. В Таджикистане изготавливают гребни из абрикосового дерева, которое считается благородным и приносящим удачу. Одновременно такой гребень считается лечебным, он обладает успокаивающим и лёгким снотворным действием.

Возрождение традиций.

Менее не менее, несмотря на очевидную полезность, сегодня деревянные гребни используются редко. Мы применяем в быту разные варианты расчёсок, заколок и ободков из пластмассы и металла — их производство массовое, дешёвое и ими заполнены магазины.

Но среди ремесленников-мастеров сейчас появляются те, кто научились искусству изготовления деревянных гребней. Возрождая древнюю традицию, они отдают дань не просто декоративности, но и естеству, наделяя форму энергией и смыслом. У наших предков не было бессмысленных вещей. Сделанный индивидуально, каждый предмет имел свои формы и символы, и даже порода дерева подбиралась не просто так. Гребни одного мастера были похожими, однако они отличались деталями.

Наши предки считали, что ежедневное утреннее и вечернее расчёсывание волос, как и омовение водой, имеет сакральное значение — оно способствует очищению и обновлению: счёсываются остатки сна или дневные заботы, и не только голова, но и мысли, дух человека приводятся в порядок.

Внешне незамысловатые, но очень удобные в пользовании, добротные гребни вырезает один из монахов в Ляденском мужском монастыре (под Смиловичами), здесь их также можно купить. На одной из выставок «Млын» я обратила внимание на деревянные гребни мастера Максима Клышико, лауреата 2020 года в конкурсе «Молодые таланты столицы»: они выполнены в старых традициях и отличаются изяществом, художественным вкусом. Эти гребни не просто теперь в моей коллекции — они добавляют в мою жизнь радость и волшебство. Обычные деревянные гребни для волос...



Коврик, связанный крючком, станет красивой модной деталью интерьера.

Стильный коврик

для уюта в доме

Вдохновение



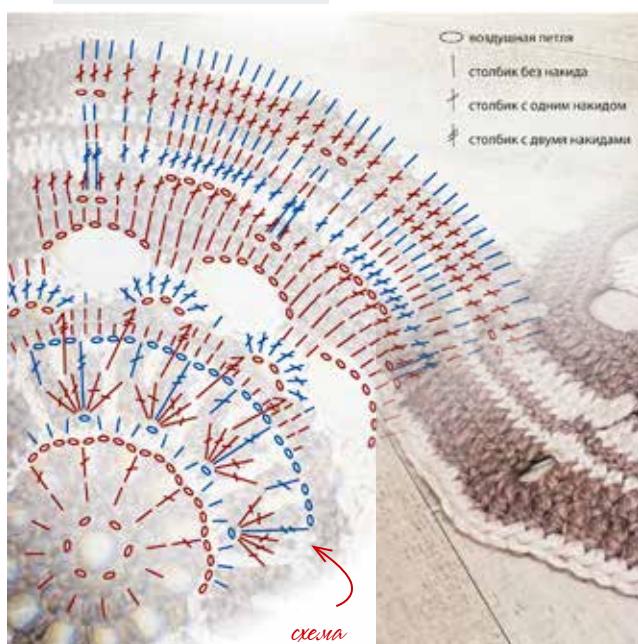
Анастасия БАГРЕЦОВА.

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

Предлагаю сделать этот аксессуар тёплым, уютным, мягким, связав его из толстой полушерстяной пряжи «Пехорка Осенняя» двух оттенков — «суроый лён» и «верблюжий». Крючок к такой пряже подойдёт № 7.

Вяжем коврик по схеме, начав с более тёмного оттенка — «верблюжий», на схеме он обозначен красным цветом. При переходе ко второму оттенку нить предыдущего оставляем на изнаночной стороне. Провязав первых 3 ряда, присоединяем нить светлого оттенка (синие значки на схеме) и продолжаем вязание, чередуя цвета.

После завершения работы коврик замачиваем в тёплой воде, добавив кондиционер для стирки, подходящий для шерстяных вещей. Оставляем на час. Затем аккуратно отжимаем и оставляем сохнуть, разложив на полотенце. Важно хорошо расправить изделие, выровнять все уголки, соблюдая симметрию многоугольника.





Пассивное курение

Сколько ядов мы поглощаем, находясь рядом с человеком, который затягивает сигарету за сигаретой? Каков риск возникновения в таком случае опасных заболеваний? Ведь понятно, что только часть сигаретного дыма направляется в лёгкие курильщика, остальное распространяется вокруг, и эту сложную смесь из химических веществ вдыхают посторонние, хотя они того или нет.

О проблеме пассивного курения рассуждает врач-гиgienист ГУ «Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» Надежда СКРЫННИК.

Стандартный «дымовой коктейль» пассивного курильщика состоит из 4000 различных компонентов, 43 из которых способны вызывать очень серьёзные заболевания — такие, как, например, онкология, астма, аллергия. Среди опасных ядов, кроме никотина, — цианиды водорода, токсические субстанции вроде арсенидов, металлы типа никеля и чрезвычайно опасная окись углерода. Такие компоненты табачного дыма, как формальдегид, акрилонитрил, никель, кадмий, хром, 1,3-бутадин, 2-аминонафталин, 4-аминобифенил и другие, повышают артериальное давление, вызывают почечную недостаточность, отрицательно влияют на центральную нервную систему. Под влиянием ядов повреждаются ткани лёгких и становятся уязвимы для микроорганизмов. Особенно губительны для нашего организма некоторые компоненты табачного дёгтя (к ним можно отнести ароматические углеводороды, фенолы, радиоактивные изотопы и т. д.).

По вине курильщиков все, кто находится рядом в момент очередного «перекура», приобщаются к никотиновой зависимости. Пассивный курильщик в соседстве с активным примерно в течение часа получает дозу табачного дыма, равную выкуренной сигарете. Риск сердечно-сосудистых заболеваний у пассивного курильщика вырастает на 25%. Даже небольшие дозы никотина и окиси углерода приводят к спазмам вен и артерий. А значит, сердцу и прочим органам приходится прилагать дополнительные усилия, чтобы восстановить равновесие.

Некурящий человек беспомощен перед дымовой завесой. Табачный дым вызывает головную боль, тошноту и головокружение, у людей с астмой может спровоцировать острый приступ. В случае, когда привычка отдельного человека угрожает здоровью окружающих, можно говорить о социально агрессивном поведении.

Пассивные курильщики зачастую не имеют возможности оградить себя от действия табака. Но можно постараться

уменьшить его вред. Специалисты составили список продуктов, которые способны возместить организму потери.

Помогут ослабить вред от курения:

Капуста. Исследования, проведённые Национальным институтом экологии США, свидетельствуют, что капуста — отличное средство профилактики раковых заболеваний. Причина кроется в наличии в овоще изотиоцианатов — антираковых веществ, сдерживающих рост раковых клеток и препятствующих их размножению. Такими способностями обладает как обычная белокочанная капуста, так и китайская, и особенно брокколи (спаржевая). Регулярное потребление этого чудесного овоща снижает вероятность заболевания раком лёгких на 36%.

Томатный сок. По мнению японцев, томатный сок — очень эффективное средство против эмфиземы лёгких, причина которой — в регулярном вдыхании табачного дыма. Учёные токийского университета Юнтендо экспериментировали на мышах. Предполагается, что защитное действие томатного сока вызвано наличием в его составе антиоксиданта ликопена, подавляющего образование радикалов.

Морковный сок. Бета-каротин преобразуется организмом человека в витамин А, необходимый для укрепления слизистых оболочек. Доза курильщика — 1-2 стакана морковного сока в сутки.

Проростки. В проросших семенах пшеницы целая гамма полезных и активных веществ, среди которых витамины Е и В12, фолиевая кислота и селен, защищающие ткани лёгких.

Витамин С. Он содержится во многих фруктах и овощах. Особенность витамина в том, что он не синтезируется в организме, а может поступать только извне. А каждая выкуренная сигарета нейтрализует 35 миллиграммов дефицитного витамина. Вооружившись калькулятором, можно подсчитать необходимую вам дневную дозу с учётом количества выкуриваемых сигарет.



Волосы не любят табак

Волосы курильщика можно назвать своеобразным «депозитарием» всего того «ценного», что содержит табачные изделия. Неприятный запах, исходящий от красивой прически, способен вызвать недоумение окружающих, дискомфорт и неловкость при общении.

Как известно, в газовой фракции табачного дыма содержатся около 4 тысяч различных химических соединений, и эти ядовитые миазмы оседают на ваших волосах... Красота и здоровье в данном случае страдают в одинаковой степени. Ускоренное старение — невидимый для самих курильщиков побочный эффект от курения. Во-первых, волосы седеют раньше, чем у некурящих. Во-вторых, настигает облысение. Считается, что это удел мужчин, но и женщины страдают от чрезмерной потери волос, вплоть до образования проплеши.

И среди основных причин выпадения — чрезмерное пристрастие к сигаретам: чем чаще вы курите, тем быстрее теряете волосы. Никотин, ухудшая работу кровеносных сосудов, приводит к алопеции (плешивости), проявляющейся сперва в виде залысин и обильного выпадения волос. Понапалу ухудшается питание волосистых луковиц, а это влечёт за собой снижение роста волос — они станов-

ятся тонкими и ломкими. Укрепить их можно при помощи питательных и стимулирующих масок. Хорошим укрепляющим средством является корень аира, который продается в аптеке: его отваром нужно ополоснуть волосы, обмотать голову полотенцем, а через час волосы следует хорошо вымыть.

Наивно думать, что только ваши лёгкие страдают от курения. Никотиновая зависимость плохо влияет и на другие органы и системы. Почти все курильщики имеют проблемы с сердцем и нарушением кровообращения, у них увеличивается кровяное давление и учащается пульс. Курение притупляет обоняние и вкус, появляется неприятный запах изо рта, изменяется цвет кожи, желтеют зубы... Это самое неприятное для женщины — потеря красоты и раннее старение.

О чём важно помнить, вынимая сигареты из дамской сумочки? У курящей женщины каждая затяжка никотина оставляет свой отпечаток на лице. Чтобы поменять отечную бледность лица на цветущую розовость, лучше всего, конечно, отказаться от сигарет. Однако, если вы пока не можете бросить курить, вы можете хотя бы уменьшить вред от никотина при помощи специальной косметики.

Антиникотиновая косметика

Вредные вещества, которые содержатся в сигаретном дыме, разрушают коллагеновые волокна, кожа становится менее упругой, появляются преждевременные морщины. Кожа лица приобретает землистый цвет, под глазами вырисовываются отёки и круги.

Под воздействием табачного дыма слой эпидермиса утолщён, а это снижает эффективность кремов, масок и тоников. Поэтому полезно чаще делать пилинг. Крем для ежедневного ухода за кожей лица обязательно должен содержать антиоксиданты, витамины А и Е, кофермент Q10.

Вредное воздействие табака можно нейтрализовать при помощи специальной антиникотиновой кислородосодержащей косметики, которая стимулирует метаболизм. Кремы и маски с коллагеном призваны увеличить упругость кожи, а средства с содержанием биофлавоноидов — укрепить стенки сосудов, делая их более эластичными.

Рекомендуется не менее 1-2 раз в неделю делать очищающие маски из зелёной или голубой глины. Они очищают кожу лица от ороговевших клеток, а полезные компоненты питают кожу.

В табаке содержится огромное количество токсинов, которые являются основной причиной возникновения кругов под глазами. Чтобы от них избавиться, делайте холодные компресссы из трав, которые стимулируют кровообращение и снимают отёки.



Как убрать неприятный запах от волос?

Дым (табачный или от костра) быстрее любых других запахов впитывается в наши волосы и держится достаточно долго. Здесь на помощь придёт самый обыкновенный столовый 9%-й уксус. Сделайте слабый раствор (примерно 1 ст. л. на литр) и ополосните им волосы. Не переборщите с концентрацией, чтобы на смену запаху дыма не пришёл кислый запах уксуса.

Чипсы, сухарики, уличная еда, пиво, энергетики и другие продукты могут привести к тому, что жир, выделяемый кожей головы, приобретёт крайне неприятный запах. Поэтому полностью исключите из своего рациона всю нездоровую пищу. Мало просто отказаться от вредных продуктов, важно пересмотреть свое меню, наполнив его полезными продуктами. Обязательно включите в свой рацион как можно больше растительной пищи, а также рыбу. Не забывайте в достаточных количествах употреблять простую воду. Соблюдая такой режим питания, вы не просто избавитесь от неприятного запаха волос, но также и значительно улучшите свой внешний вид.

Ещё одна болезнь, характерная в том числе и для пассивных курильщиков, — купероз. Он проявляется в виде заметной сеточки мелких сосудов на носу и щёках. Чтобы сдержать его развитие, придётся отказаться от всего горячего. Противопоказаны тёплые маски, бани, слишком горячие блюда и напитки, солнечные ванны и загар, в том числе в соляриях.

Помогут улучшить кровообращение:

Одуванчик. Растение богато танином, который оказывает успокаивающее воздействие на кожу и помогает усилить кровообращение.

Хвоц. Настой идеально подходит для снижения уровня холестерина в крови, помогает предотвратить атеросклероз и улучшить циркуляцию крови.

Розмарин. Эта ароматическая трава эффективно улучшает циркуляцию крови. Розмарин применяют в тониках и маслах для массажей.

Остролист. Отличное тонизирующее средство. Также это лекарственное растение используется для профилактики варикоза, отёков, тяжести в ногах.

Боярышник. Улучшает циркуляцию крови, регулирует возможные аритмии.

Лавровый лист. Обладает сосудорасширяющим и мочегонным свойствами. Чаще всего его используют, чтобы улучшить кровообращение в ногах. Компрессы активизируют обмен веществ и снимают раздражение. Настой применяют, чтобы снизить давление, предотвратить аритмию и стенокардию.



Сегодня в гостях у «Алеси» кинолог Ольга Ганчарик, которая недавно прошла обучение в Белорусском общественном спортивном кинологическом объединении (БОСКО). Тема нашего разговора, конечно же, касается проблем воспитания больших и маленьких домашних питомцев.

Как воспитывать четвероногого друга?



Виталина БАНДАРОВИЧ
Фото Анны ЗАНКОВИЧ

верасень 2020

— Профессия кинолога относится к числу редких. Каким был ваш путь?

— Всё решил случай: мы нашли и приютили маленького щенка, который неожиданно для нас стал превращаться в крупную собаку. Было понятно, что с ним нужно учитьсяправляться. И мы обратились к кинологам. Спустя несколько занятий со специалистом я поняла, что тоже хочу получить образование и опыт в этой сфере. Ведь самое правильное — если дрессировать любимого питомца умеет его хозяин. Жить с невоспитанной собакой, тем более крупной, некомфортно не только для человека, но и для самого пса. Придя в профессию ради своего четвероногого друга, я с увлечением занялась дрессировкой и других собак.

— С какими проблемами чаще всего приходят к кинологу?

— Есть две категории работы: корректировка поведения и воспитание щенка. В первом случае приходят те, кто по незнанию или из-за «большой любви» позволил собаке лишнее, а потом ничего уже не может сам исправить. Это ситуации, когда неправильно установлены взаимоотношения, когда хозяин не лидер в доме, пёс его не слушает. У животного закрепилось определённое неправильное поведение: у кого-то собака устраивает туалет в углах комнаты, у кого-то портит мебель, у кого-то лает или боится шума с улицы... Проблемы выражаются по-разному, но причины их лежат в неправильном установлении иерархии.

К нам приходят и те, кто хочет воспитать щенка. В пять-шесть месяцев пёсик становится очень активным, и хозяева не всегда понимают, как справляться с этим. Самое подходящее время, чтобы заняться воспитанием своей собаки!



Дайте собаке любовь и строгую иерархию

— Расскажите о своём опыте дрессировки.

— Я заканчиваю вторую ступень БОСКО. В основном это работа с собаками, которых предоставляет само объединение. У меня уже есть два выпускника, с которыми мы отработали навыки послушания и общую дрессировку. Конечно, это не служебное собаководство, а совершенно бытовые команды, но они важны для обычной жизни.

В первую очередь, кинологи проводят разъяснительную работу с хозяином животного. Потому что, если у человека нет понимания и правильных установок, если он не следит рекомендациям специалиста, результата не будет. Основа успешной дрессировки — это взаимоотношения хозяина с собакой, грамотный уход, хорошие условия содержания и режим.

Собака как биологический вид животных имеет строгую иерархию. И хозяину нужно сразу показать себя главным, лидером, установить правила поведения для собаки в доме, которым важно следовать всегда и всем членам семьи. Например, не стоит бабушке кормить любимого собачку с руки на диванчике, даже если она не видела его все выходные и скучала...

— В народе бытует мнение, что кинологи нужны только для воспитания служебных собак.

— Есть общий курс дрессировки (ОКД), а есть специальный, где собаку учат вырабатывать определённые

качества и умения. Это могут быть навыки поиска и спасения людей, задержания и конвоирования преступников, поиск наркотиков и других веществ по запаху. Я занимаюсь ОКД и обучаю собак командам для комфортной жизни в доме.

— Что лежит вне компетенции кинолога?

— Никогда не даю рекомендаций по лечению, потому что это компетенция только ветеринара. Я также не специалист в области экстерьера собак и проведения выставок, конкурсов или шоу. Считаю этот бизнес жестоким. Я видела животных, которые готовятся для выступлений: их учат, например, как застывать в длительных позах, и часто это делается искусственно, с помощью препаратов... Не хочу никого обижать, в этом направлении есть также любящие животных специалисты, но я демонстрацию таким образом «таланта собаки» не поддерживаю. Результаты выставочного показа важны собаководам, животным же нужны наша любовь и забота.

— Принято считать, что кинологи — в основном, мужчины.

— В группе, где я обучаюсь, из 20 человек всего трое мужчин (улыбается). Но я скорее кинолог-любитель и волонтёр. Мне нравится помогать людям и их питомцам, нравится налаживать общение с собаками и видеть результат своих усилий. Однако моя основная профессия с животными никак не связана.

— Какие критерии при выборе собаки нужно учитывать?

— Самый главный — это ваш образ жизни. Если вы берёте четвероногого друга в семью (не для экsterьера или разведения), для здоровья и счастья ему нужен хороший уровень физической нагрузки. В идеале пёс должен гулять 3 раза в день по 1 часу, и желательно, чтобы из этого времени один час был игровым. В городах есть места, где собираются собачники, можно пойти туда. Но старайтесь не допускать ситуаций, когда животные предоставлены сами себе, а люди находятся рядом, но заняты собой, а не питомцами. Например, мы с соседями приносим на площадку для выгула собак палочки, тарелки, игрушки, развлекаем своих собак, придумываем коллективные игры и в это время дрессируем их. Это устанавливает более тесную связь собаки с человеком. Вашему четвероногому другу должно быть интереснее с вами, а не с сородичами. Только маленьким щенкам важно играть со старшими собаками — так они учатся у них, подражая.

Если вы не готовы к активному времяпрепровождению со своей собакой, я бы не рекомендовала заводить средние и крупные породы. Мелкие, в силу своей физиологии, не нуждаются в длительных и динамичных прогулках. Хотя важно понимать, что щенки до года всегда более энергичны. В остальном всё зависит от темперамента, узнать который не удастся, пока собака не вырастет.

Людям, которые предпочитают спокойный, разумный образ жизни, я бы рекомендовала взять питомца из приюта. Там много взрослых, уже воспитанных собак. Часто они уже обучены командам и поведению в доме: таким образом вы избежите лишней нагрузки, но получите себе в компанию преданного друга.

При выборе питомца стоит подумать и о будущем уходе за ним. Какая у этой собаки шерсть? Если есть подшёрсток, будьте готовы к линьке, которая происходит 3–4 раза в год. Если пёсик декоративный, много времени нужно будет уделять здоровью вашего друга. Болеют все собаки, но особенно подвержены болезням животные, чьи породы выводились искусственно: как правило, слабые места у них — уши, глаза, кости. Например, у таксы в зоне риска позвоночник и тазобедренные суставы.



При выборе питомца стоит подумать и о будущем уходе за ним. Какая у этой собаки шерсть? Если есть подшёрсток, будьте готовы к линьке, которая происходит 3-4 раза в год. Если ёсик декоративный, много времени нужно будет уделять здоровью вашего друга. Болеют все собаки, но особенно подвержены болезням животные, чьи породы вывелись искусственно.

— Нужно ли при выборе собаки учитывать размеры квартиры?

— Если сразу дать установку собаке, что квартира — это не про « побегать », а только про « поспать » и « поесть », то размер жилья не будет играть никакой роли.

Кстати, очень важно, чтобы у собаки в доме было своё место. Это лежак и ещё несколько точек в квартире, где она имеет право отдыхать. Ведь всякое бывает: летом в жару захочется улечься на прохладной плитке, а зимой — найти тёплый уголок.

— О каких особенностях ухода за собаками нужно помнить тем, кто живёт в частном доме?

— Основная ошибка, которую я вижу при содержании собак в частном доме, — они постоянно на цепи. И этим их жизнь ограничивается. Конечно, психика у таких животных совершенно надломлена. Возможно, это сделано специально, чтобы собака всю энергию выплескивала в лай и реакцию на любое движение... Если ёсик живёт в частном доме, это не значит, что ему не нужен выгул, не нужны беговые физические нагрузки, контакт с человеком, игра и т. д. Бывает, что такие собаки, когда срываются с цепи, не возвращаются. Они понимают, что дома их покор-



— Есть ли особенности взаимодействия с «найдёнышами»?

— Всё индивидуально. Некоторые собаки благодарны, что их нашли, приняли с улицы, отмыли и вылечили (животные способны это осознать). Часто они с радостью принимают заботу человека.

Но есть случаи, когда собакам больше нравится свобода. Если ёсик всю жизнь был на улице, а его вдруг запирают в клетку (потому что квартира для него таковой и является), не стоит ждать, что он этому обрадуется. Скорее всего, живя на улице, он не испытывал больших проблем. Были места, где он подкармлививался, где спал. Новые условия он вряд ли хорошо примет.

— Влияет ли порода на способность собаки к обучению?

— Мне довелось работать и с породистыми, и с дворняжками. В обоих случаях всё зависит от характера собаки и её темперамента. Если у вас собака-холерик, будьте готовы к тому, что энергия будет бить через край. А если это флегматик, то, каким бы крупным ёсик ни был, большие нагрузки будут ему в тягость. Мой опыт говорит, что достаточно сложным и независимым характером обладают породы хаски, акита-ину, сиба-ину. Они слабо ориентированы на человека, хотя и бывают исключения. Но абсолютно с любым видом можно справиться. Главное, чтобы вы собаку любили и не допускали ошибок в установлении контакта.

Важно

Можно ли кормить животных своей едой? Как путешествовать с собакой? Как отучить от плохой привычки? Как выстроить взаимодействие четвероногого друга и ребёнка? Читайте об этом в следующем номере «Алеси»!



Цветок императора

Когда знаменитый мореплаватель Марко Поло впервые увидел пион, он описал его как цветок «размером с капусту». Действительно, некоторые сорта достигают в диаметре 25 см.

По праву считается, что осень — оптимальный период для посадки пионов в открытый грунт. Как правило, при посадке в марте-апреле цветения ближайшим летом не бывает. Что касается конкретных сроков, то в нашей климатической полосе наилучшее время — сентябрь.

Для посадки пионов важно выбрать такой момент, когда уже спадёт летняя жара и вечерняя температура станет заметно отличаться от дневной. А ещё в сентябре начинаются обильные осенние дожди, которые помогают укоренению молодых саженцев. Но важно, чтобы до наступления зимних холодов осталось не менее 30 дней, иначе куст не успеет полностью укорениться, а значит, вряд ли порадует красивым обильным цветением.

Воспетый в легендах

ВДревней Греции пион считали символом долголетия. Не случайно его родовое название образовано от греческого слова, которое переводится как «целительный, врачающий». Корень растения имел якобы магическое влияние на судьбу человека, поэтому эллийцы его кусочки носили на шее, как бусы.

В Китае пион олицетворяет знатность, богатство, благополучие. Его в большом количестве выращивали в садах императора, преподнося в знак самых добрых пожеланий. В Китае пион культивируют более 1500 лет, он является национальным растением, подобно хризантеме в Японии или розе у европейцев.

Особенности вида

Все существующие пионы разделяют на 3 группы, у каждой из которых есть свои особенности.

Травянистые. Для пионов этой группы характерны: сравнительно компактная форма куста (50-100 см); наличие мощного корневища с большим количеством почек возобновления, благодаря чему растение легко переносит зиму; густая листва,

которая отмирает после осенних заморозков; разнообразие форм цветка, его структуры и окраски.

Древовидные. Эти пионы представляют собой кустарники и полукустарники, их стебли на зиму не отмирают: они одревесняют и не боятся морозов. Отличаются красотой цветов и широкой палитрой оттенков.

ИТО-гибриды. Выведены с помощью селекции травянистых и древовидных пионов. Отличительная особенность таких гибридов — наследование свойств обоих родителей: форма и окраска цветков, присущие древовидным пионам, а от травянистых получен отмирающий на зиму куст.

Опытные садоводы говорят, что за пионами ухаживают год, а любуются десять дней. Чтобы это время превратилось в настоящий праздник, растения нужно правильно посадить, а потом ухаживать за ними с любовью.

Лолита АНИСОВЕЦ

В нашем климате районировано более 500 сортов травянистых пионов, агротехника их выращивания примерно одинакова. Вот основные правила.

Посадка. Лучшим временем для посадки считается начало осени, когда начинается осенний, вторичный рост корней, да и погода благоприятно сказывается на интенсивном укоренении — в этот период обычно не жарко и влажно, идут частые дожди. До заморозков растения успеют адаптироваться на новом месте и успешно перенесут зимовку.

Если удалось приобрести желанный сорт только весной, придётся учесть одну особенность пионов: растению нужен «холодный старт». Это значит, что корни будут интенсивно расти только при пониженной температуре почвы (от 0 до +5°C).

Место для пионов выбирают солнечное, защищённое от сквозняков. Допускается лёгкое затенение на 2–3 часа в день. Нельзя сажать там, где близко располагаются грунтовые воды или земля надолго подтопляется.

Поливают пионы весь вегетативный период по мере надобности. Через неделю после посадки можно добавлять в воду препарат «Корневин» для стимуляции корнеобразования.

Подкормка. Травянистые пионы нуждаются в большом количестве микро- и макроэлементов, особенно в азоте и калии, поэтому подкормки должны быть регулярными. В период закладки бутонов проводят корневую подкормку любыми удобрениями. И гранулированные, и жидкие из серии «Для цветущих садовых растений» содержат оптимальное количество элементов, поддерживающих цветение. Можно также провести и листовую подкормку. В августе подкармливают фосфорно-калийными удобрениями.

Пять причин завести пионы

- 1 Растение в период цветения величественно: куст покрывается пышными махровыми цветками ярких или очень нежных оттенков.
- 2 Цветы каждого сорта обладают индивидуальным чарующим ароматом.
- 3 Пион неприхотлив, не требует обрезки, укрытия на зиму, не нуждается в обработке пестицидами.
- 4 Резная листва украшает сад и после цветения, приобретая осенью багряные оттенки — это прекрасно смотрится как акцент на газоне.
- 5 Растение устойчиво к болезням и вредителям.



Почему пионы не цветут?

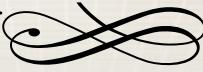
Причин может быть несколько:

- При посадке излишне заглублены почки (более чем на 5 см) или, наоборот, их посадили высоко (менее чем на 2–3 см).
- Растения посадили в слишком тёмном или сыром месте.
- Посажены слишком маленькие делёнки или они ещё не успели нарасти.
- Делёнки слишком крупные, корни не могут обеспечить питание большой массе почек.
- Куст очень старый, требует пересадки с делением.
- На участке кислая почва, возможно, использовалась мульча из кислого верхового торфа. В этом случае необходимо внести известь или золу.
- Внесено много азотных удобрений. Зелёная масса «бушует», а цветов нет.
- Весной сильно подмерзли почки. Перед следующей зимовкой надо утеплить мульчей.
- Слишком рано обрезали листья в прошлом году.
- Не проводили лечение от гнили, поразившей растение.
- Не поливали и не подкармливали кусты.

Что делать с лепестками?

Лепестки с опавшего пиона можно использовать. Их сушат, разложив на чистой бумаге вдали от солнечных лучей (обычно на 3-й день они готовы). Используют в чаях. Вот проверенный рецепт для снятия нервного напряжения: смешать иван-чай, мяту и лепестки пиона, залить кипятком, настоять. Хорошим бактерицидным и тонизирующим эффектом обладает травяной чай из смеси лепестков пионов с лепестками цветов календулы. Ещё пионы помогают сохранить красоту: если умываться отваром лепестков, состояние кожи значительно улучшается.





Ангелы души моей

В Минске открылась выставка кукол «Ангелы души моей» из коллекции Ларисы Межевич «Zawieruszynski Dolls».

Куклы Zawieruszynski впервые выставляются в Беларуси. Экспозиция представлена виниловыми куклами, которые создаются семьей Заверушински на протяжении более 25 лет. Обратив внимание на детали, можно заметить, что создатели подходят с огромной любовью к своему делу. Каждая кукла – это тончайшая ручная работа и исключительно натуральные материалы. Все куклы Zawieruszynski имеют уникальный идентификационный номер и сертификат подлинности. Образ каждой кукольной девочки продуман до мелочей: доведены до совершенства прически, пошиты прекрасные платья с вышивкой, подобраны аксессуары.

В серии существует единственный экземпляр Принцессы-Лягушки, изготовленный специально для Ларисы Межевич.



Татьяна МАЛЬКО
Фото автора



Kуклы Zawieruszynski успели за- воевать такие награды, как Dolls of the Year Industry Choice Award (2011), Dolls of the Year Public Choice Award (2011), премию «Выбор куклы года 2012» и другие. Ручная работа, использование только натуральных тканей и драгоценных металлов – стоимость некоторых кукол доходит до нескольких тысяч долларов!



Выставка «Ангелы души моей» продлится до 4 октября 2020 г. по адресу: г. Минск, пр-т Независимости, 47



ВАШ ГАРАСКОП

КАСТРЫЧНИК

♈ Авен

21 сакавіка – 20 красавіка

Актуальнымі будуць жыллёвае пытанне і праблемы блізкіх. Шмат сіл давядзеца аддаць дзеля іх вырашэння. Нягледзячы на складаную сітуацыю і асуджэнне навакольных, вас чакае поспех. Для падтрымання гармоніі хатніяг ачага трэба ўзяць некалкі дзён адпачынку. Адзінокім прадстаўнікам знака зоркі падрыхтавалі прыемныя знаёмыя з рамантычнымі працягамі.

♉ Рак

22 чэрвеня – 22 ліпеня

Ракі адчуоць адзіноту не толькі дома, але і на працы. Надышоў перыяд, калі жыццё будзе правяраць на трываласць вашы дзелавыя і чалавечыя якасці. Канкурэнты стануть пераследваць вас паўсюль. Прадстаўнікам гэтага знака варта сабрацца з сіламі і даказаць, што яны добрыя спецыялісты. Вашы старанні прынясуць узнагароду.

♊ Шалі

24 верасня – 23 кастрычніка

Ёсьць верагоднасць, што давядзеца расстацца са старымі звычкамі, аднак для прадстаўнікоў знака гэтых працэс пройдзе без болю. Фінансавая стабільнасць адкрые новыя перспектывы. Не ўпусканце магчымасці ўкладці грошы з аглядкай на будучыню. Увагу запатрабуе здароўе, магчымыя галаўныя болі. Паход да ўрача не трэба адкладваць на наступны месяц.

♋ Казярог

22 снежня – 20 студзеня

Любоўны гараскоп абяцае прагматычным Казярогам новае захапленне, якое зойме ўсе іх думкі. У сямейных адносінах вы можаце адчуць сябе адзінокім і непатрэбнымі. Гэта адчуванне часовае, так што не варта паддавацца паницы. У кастрычніку трэба прасоўваць свае ідзі і ўмацоўваць поспех ва ўсіх сферах жыцця. Варта адкінуць страхі і заняцца тым, што сапраўды падабаецца.

♌ Шляец

21 красавіка – 21 мая

Кар'ера пойдзе ўверх. Новыя ідэі знойдуць падтрымку ў фінансава забяспечаных людзей, а праекты прынясуць прыбытак. Цяльцы цалкам пагрузяца ў працу, так што часу на сям'ю ў іх будзе заставацца мала. Гэта можа стаць прычынай дробных сварак, якія рыхыкуюць перараці ў больш буйныя канфлікты. Не забывайце надаваць увагу блізкім.

♊ Блізняты

22 мая – 21 чэрвеня

Пад пагрозай акажуцца адносіны з блізкімі людзьмі. Таксама скончацца адносіны з чалавекам, які даўно ўжо стаў чужкім, але разрыву не было з-за звычкі і боязі застатаца ў адзіноце. Расстанне пройдзе без болю і лёгка. Нягледзячы на восеньскае надвор'е, людзям гэтага знака не здрадзяць аптымізм і жыццярадаснасць.

♍ Леў

23 ліпеня – 23 жніўня

Львам можа паступіць нечаканая прапанова, ад якой ім будзе цяжка адмовіцца. Прадстаўнікі творчых прафесій змогуць паспрабаваць сябе ў іншым амплуа. Наколькі ўдалым акажацца такі досвед, залежыць ад іх зацягнасці і працавітасці. Фінансавы дабрабыт дазволіць зрабіць добрыя капіталаўкладанні, а рашэнне кватэрнага пытання дапаможа ўладзіць рознагалоссі з любімымі.

♏ Дзева

24 жніўня – 23 верасня

Кастрычнік – гэта добры перыяд для разважанняў, рэфлексіі. Не варта пачынаць новыя справы або кідацца да пошуку новых адносін. Трэба прыслухацца да сябе, даведацца пра свае слабыя і моцныя бакі, паставіць новыя мэты і вызначыць спосабы іх дасягнення. Стомленасць здымуць заняткі спортам і медытацияй.

♏ Скарпіён

24 кастрычніка – 22 лістапада

Няпростым абяцае стаць кастрычнік для Скарпіёнаў. Яны будуць адчуваць самоту і непаразуменне з блізкімі. Скарпіёнам варта ўважліва сачыць за станам свайго псіхічнага здароўя, магчымы, давядзеца звярнуцца да ўрача. З-за стомы могуць абвастрыцца адносіны з калегамі і начальствам. Вам варта захоўваць спакой на працы.

♐ Стралец

23 лістапада – 21 снежня

Стральцы будуць адчуваць сябе упэўненымі і самастойнымі. З такім настроем у іх будуць атрымлівацца усе справы. Прадстаўнікі гэтага знака змогуць рэалізаваць даўно задуманыя планы. Вялікія перамены чакаюць іх у любоўнай сферы. Кастрычнік насычаны паездкамі, якія прынясуць карысныя сувязі. Калі хтосьці папросіць дапамогі, не трэба адмаўляць.

♓ Вадаліў

21 студзеня – 18 лютага

У сям'і высіявае крызіс з-за пастаяннага флірту Вадаліў з процілеглым полам. Каб пазбегнуць скандалаў, трэба паказаць другой палоўцы, якое вялікае значэнне яна для вас мае. У адзінокіх прадстаўнікоў знака будзе шмат рамантычных спатканняў. Ёсьць верагоднасць завязаць рамантычныя адносіны, аднак не варта спадзявацца на тое, што яны працягнуцца доўга.

♓ Рыбы

19 лютага – 20 сакавіка

Рыбы адкрыпоп'ясе новыя таленты, якія атрымаеца ўжыць у нязвыклай для вас дзейнасці. З'яўлennie новых крыніц даходу прынясе дадатковыя грошовыя патокі. Асаблівай увагі патрабуе сям'я. Магчымы доўгачаканае папаўненне. Сярэдзіна восені – прыдатны час для таго, каб пазбавіцца шкодных звычак і заняцца сваім здароўем. Кастрычнік для Рыб будзе поўны сюрпризаў, часцей прыемных.



Сканворд

Дуэль на словах	Интервал или зазор	"Биттедримте, фрау ..."		Ирландский танец		Балкон с крышей на столбах		... Лукойе		Нарезная на блюдце		Дядя Том из хижины	
				Азиатская антилопа								Контур предмета	
	Его берёт ищёйка	Он ничто, жаждя всё		Видна по полёту		Боевая моральная сила		Сорт виски		Палестинский сектор			Горы и парк на Тенерифе
						Храм буддистов							
	Гора Зевса		Боязливый человек					Кильватная яхта				Служба Берии	
Юбка короче некуда					Абориген Абакана						Хоккейный клуб		
Она дорога к обеду	Сорт белой глины		Там находится Алушта								"Последняя осень", группа		Нервный "дряг"
Белужья спинка		Водоём Хрюшки		Лёгкая плотная ткань							Летающий таран	Змея живоглот	
Крестная мать											Красная планета		Блюдо из крупы
Жираф как зебра	Смотри фото		Остатки жидкости на дне							Красный цветок			
						Столица Мавритании		Совладелец фирмы		Орудие труда уборщицы	Алкоголь папуасов		
Спрятанный гнев		Работник ресторана									Ингредиент маринада	Мишка Мистера Бина	
						Марка антистатика		Благородное дело	... Адлер, пленившая Холмса	Губки зазнобы			
Верхний слой почвы		Столица Норвегии					Бог в виде сокола				ТВ-канал Беларуси		Египетский бог Луны
				Гараж для самолёта									
Женщина в Польше		Город в Италии						Пустыковое дело		Кухонная щёлочь			
				В Средневековье Азербайджан									



Сканворд составил Юрий ФАЛИНСКИЙ.



■ АЛЕСЯ

Запрашаем вас
аформіць падпіску
на 4 квартал
2020 года!

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

Вас чакаюць:

творчая сустрэчы,

інтэрв'ю з пасляховымі
беларускімі жанчынамі,

псіхалагічныя трэнінгі,

юрыдычныя кансультацыі,

майстар-класы стылістаў,
касметолагаў, цырульнікаў,

дамашняя кухня.



Фота Кацярыны СУСЛАВАЙ

Шаноўныя чытачы!

На вашых просьбах мы адкрываем новую рубрику «Знічка», дзе будуць з'яўляцца вершы і празаічныя мініяцюры для дзяцей і пра дзяцей.

А ў наступных нумарах «Алесі» мы плануем распачаць публікацыю вершай, якія стварылі самі дзеці і падлеткі.

Дзіцячыя літаратурныя творы могуць супра-
ваджацца малюнкамі.

- Шаноўныя маці і бабулі!!!
- А таксама таты і дзядулі!
- Давайце дапаможам запаліцца на
літаратурным небасхіле новым зорачкам.

Мы чакаем вершы і казкі, якія напісаныя
вашымі дзецьмі і ўнукамі.

Пазначце электронны адрес: alesya@zviazda.by.



Падпісныя індэксы:

74995

для індывідуальных
падпісчыкаў

749952

для ведамасных
падпісчыкаў

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

ISSN 0131-8055

