Часопіс жанчын Беларусі

# АЛЕСЯ

ISSN 0131-8055

№ 9 ■ 2022

## ИРИНА РОМБАЛЬСКАЯ: «НАЧНЁМ С СЕБЯ, И У НАС ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОЛУЧИТСЯ СПАСТИ ЭТОТ МИР!»

АСОБА ■ ПОСПЕХ ■ ЗДАРОЎЕ ■ ПСІХАЛОГІЯ ■ СЯМ'Я ■ ДЗЕЦІ ■ ДОМ 12+

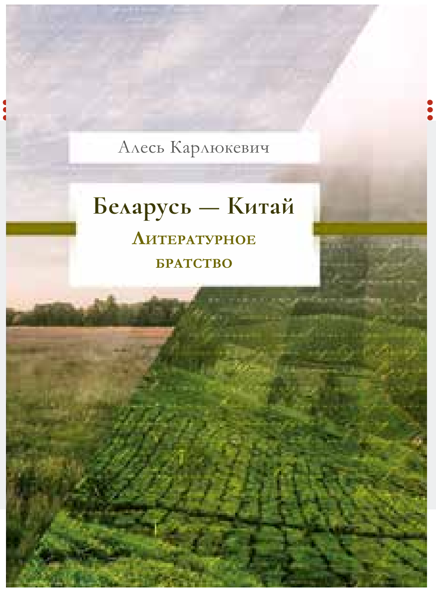
# ВЫДАВЕЦКІ ДОМ «ЗВЯЗДА» ПРАПАНУЕ

Віктар Шніп. Заўтра была адліга – 2. – Минск : Звязда, 2022.

«Заўтра была адліга — 2» — працяг дзённікавага рамана паэта, пачатак якога прыйшоў да чытачоў праз кнігі Віктара Шніпа «Пугачоўскі цырульнік» (2013), «Заўтра была адліга» (2015) і «Трава бясконцасці» (2018). Дык пра што ж працяг рамана? Калі коратка — пра штодзённасць, якую ўсе мы пражываем і часта нічога для памяці не заўважаем. Аўтар не толькі заўважыў, але і занатаваў яркія моманты з быцця сваіх родных і блізкіх, нечаканыя факты з біяграфій вядомых людзей, варункі вучобы ў Літінстытуце (1985–1986), таямніцы легендарнага Таварыства літаратараў «Тутэйшыя» (1988), мітрэнгі рэдактарскай працы, вандроўкі ў снах і наяве. І ўсё гэта разам сплялося ў цікавую празаічна-паэтычную гісторыю, чытаючы якую можна і засмяяцца, і заплакаць, і задумацца.

Карлюкевич А. Н. Беларусь – Китай: литературное братство. – Минск : Звязда, 2022.

В книге «Беларусь – Китай: литературное братство» рассказывается о сегодняшних и вчерашних белорусско-китайских культурных и литературных связях. Издание является хорошим подтверждением того, что судьбы народов Беларуси и Китая, наши культуры тесно переплетены. Об этом – очерки и эссе, размышления и интервью, собранные под одной обложкой.



Спрадвечны бераг: вершы / Міхась Васілёк, Юрка Голуб, Мар’ян Дукса. — Мінск : Звязда, 2022.

У калектыўным зборніку «Спрадвечны бераг» сабраны творы Міхася Васілька, Юркі Голуба, Мар’яна Дуксы. Яны, хоць і паэты розныя па ўзросце, розныя па сваіх мастацкіх зацікаўленнях, — творцы, якія сваё жыцці прысвяцілі правінцыі, не рваліся ў сталіцу. Яны знайшлі філасофію жыцця сярод блізкіх, родных людзей.

Літаральна ўсе старонкі кнігі «Спрадвечны бераг» — цёплае прывітанне сённяшняму часу, размова пра наш народ і нашу краіну, шчымлівыя лірычныя і спавядальныя радкі, знаёмства з якімі выклікае сапраўдную асалоду.

«Спрадвечны бераг» — добры прыклад паважлівага стаўлення да роднай беларускай літаратуры, жаданне выдавецтва зрабіць сапраўдны падарунак сваім чытачам.

**Алеся**
9/2022
РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА
ВЫДАЕЦЦА З ЛІСТАПАДА 1924 г.
ШТОМЕСЯЧНЫ ГРАМАДСКА-ПАЛІТЫЧНЫ
І ЛІТАРАТУРНА-МАСТАЦКІ ЧАСОПІС (ДЛЯ ЖАНЧЫН)

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

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

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

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

Дырэктар – галоўны рэдактар
Аляксандр Мікалаевіч КАРЛЮКЕВІЧ

Шэф-рэдактар
Ларыса Паўлаўна РАКОЎСКАЯ

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

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

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

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

Мастацкі рэдактар, камп'ютарная вёрстка Таццяна МАЛЬКО

Стыльрэдактар Валянціна РЖЭУЦКАЯ

Падпісана да друку 07.09.2022 г.
Фармат 60x84 1/8.
Гарнітура "Georgia".
Афсетны друк.
Ум. друк. арк. 5,58.
Ул.-выд. арк. 6,43.
Тыраж 935 экз. Зак. №

На вокладцы
Ірына РАМБАЛЬСКАЯ.

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

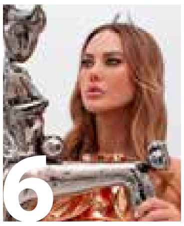
Рэспубліканскае ўнітарнае прадпрыемства "БудМедыяПраект",
ЛП № 02330/71 ад 23.01.2014 г.
вул. В. Харужай, 13/61, 220123, г. Мінск, Рэспубліка Беларусь.

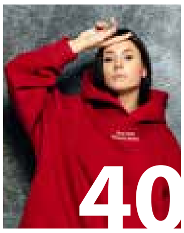
12+

© Міністэрства інфармацыі Рэспублікі Беларусь, 2022

© Грамадскае аб'яднанне "Беларускі саюз жанчын", 2022

# ЧЫТАЙЦЕ





ЖАНЧЫНА ГОДА-2021

**Іна ЛІСІЦКАЯ:**
«Дапамагайце людзям і не чакайце падзякі» .........2

ГОСТЬЯ РЕДАКЦИИ

**Ирина РОМБАЛЬСКАЯ:**
«Начнём с себя, и у нас обязательно получится спасти этот мир!» .........6

АСОБА

**Ганна ШЧАЮК.**
Генетыка без белых плям.........12

ПРАЕКТ

Знайдзіся, дзіця! .........16

МИЛОСЕРДИЕ

История одной дружбы .........18

ЗДАРОЎЕ

«Сонейка» на галінцы .........22

ПРЕОДОЛЕНИЕ

**Ольга ДЕМИДОВА:**
«Pole dance для меня – жизнь, настроение и, главное, здоровье» .........24

ЗДОРОВЬЕ

Укрощение строптивой: можно ли «обезоружить» головную боль.........28

Таблетки и операции?
Есть альтернатива.........31

7 прадуктаў для здароўя сэрца .........34

Сельдэрэй – жанчынам на карысць .........35

ПРЫГАЖОСЦЬ

8 правіл догляду рук восенню .........36

МОДА

Модная класіка: паласаты пуловер .........38
Стыльна і зручна: актуальныя худзі .........40

ВЫСТАВКИ

Городской променад.........42

ЖЕНСКАЯ ИСТОРИЯ

Жаль, что иногда мечты сбываются .........46

ГАРАСКОП

СКАНВОРД