Часопіс жанчын Беларусі

АЛЕСЯ

ISSN 0131-8055

№ 2 ■ 2017

Работніца і сялянка

Вясна зусім побач!

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

«Алеся» приглашает

К замечательному весеннему празднику 8 марта Театр Геннадия Гладкова готовит особенный подарок – большой концерт-поздравление всем женщинам. Провозгласят свои тосты «За прекрасных дам-с!» самые харизматичные мужчины белорусской музыкальной сцены: ведущие солисты Театра Геннадия Гладкова, лауреаты международных конкурсов артистов оперетты и мюзикла. А в этих жанрах, как известно, не обойтись без галантных манер и истинного аристократизма, которых не всегда хватает в повседневной жизни. Компанию артистам-мужчинам на сцене составят и сами прекрасные дамы, которым тоже есть что сказать по случаю праздника.

На сцене Дворца профсоюзов (пр. Независимости, 25)

В День всех влюблённых,

Большой театр Беларуси

дарит настоящий праздник своим зрителям.

14 февраля, начиная с 18:15, в фойе театра будут звучать волынки, барабаны, флейты, скрипки и даже бузуки – в гостях у белорусского Большого уже полюбившийся публике фольклорный коллектив HardWood.

Кстати, на вечере можно будет не только услышать музыку, которая магическим образом перенесёт нас на несколько столетий назад, но и… потанцевать! Да-да! Обучить средневековому танцу вас попробует театр Soleil.

Продолжит вечер белорусской культуры уникальное событие – выставка одного дня. На сей раз зрители смогут увидеть Белыничскую икону Божией Матери.

И уже в 19:00 в большом зале театра – история любви, которая живёт в веках благодаря двум белорусским классикам – писателю Владимиру Короткевичу и композитору Дмитрию Смольскому, – опера «Седая легенда».

Наш информационный спонсор

Минская Волна РАДИО

Алеся

2/2017

РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА

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

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

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

Дырэктар – галоўны рэдактар
Павел Якаўлевіч СУХАРУКАЎ

Шэф-рэдактар
Ларыса Паўлаўна РАКОЎСКАЯ

Рэдакцыйная калегія:
Л. С. АНАНІЧ,
Н. А. ЕРМАКОВА,
Н. С. ІВАНОВА,
М. І. КАРПЕНКА,
Н. М. КАТКАВЕЦ,
Т. У. ФІЛІПОВІЧ.

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

Падпісныя індэксы:
індывідуальны – 74995
ведамасны – 749952

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

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

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

Стыль-рэдактар
В. М. СУГОЙДЗЬ-ЗУБОВІЧ

Падпісана да друку 01.02.2017 г.
Фармат 60x84 1/8.
Гарнітура "Georgia".
Афсетны друк.
Ум. друк. арк. 7,44.
Ул.-выд. арк. 10,31.
Тыраж 2051 экз. Зак. №

На вокладцы фота Ірыны КАЗАЧОНАК.

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

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

© Міністэрства інфармацыі Рэспублікі Беларусь, 2017
© Грамадскае аб'яднанне "Беларускі саюз жанчын", 2017

ЧЫТАЙЦЕ

ПЕРСОНА

Нина ЛОМАНОВИЧ: «Музыка – это космос» 2

СЕМЕЙНЫЙ АЛЬБОМ

Мамино наследство 6

ПСИХОЛОГИЯ

Тренинги личностного роста от Ирины АКСЮЧИЦ 10

КОНКУРСЫ

NAVIBAND едет на «Евровидение»! 13

ГОСТЬ НОМЕРА

Ангелина УЭЛЬСКАЯ: «Модный образ создаётся тогда, когда есть история» 14

КАМЕРТОН

Татьяна КРАВЧЕНКО: «Большая семья – большой женский труд» 18

СПАДЧЫНА

Кулінарныя старонкі Ларысы МЯТЛЕЎСКАЙ 22

ИСКУССТВО

История одной картины. Разноцветное пламя Ильи Машкова 24

ИКОНЫ БЕЛАРУСИ

Жировичская икона Божией Матери 28

ВКУС ЖИЗНИ

Увлечение. Вышиваем картину 33

Дети. ГЕНИЙ – в каждом из нас, или Как воспитать талантливого ребёнка 34

Бацькі і дзеці. Сямейны бізнес: цукеркі з журавін 38

Уютные мелочи. Ваша авторская карандашница 41

Гаспадыня. Падушкі на канапе – "разынка" сучаснага інтэр'еру 42

Салон прыгажосці. Пазбаўляемся непатрэбнага бляску валасоў 46

Стиль. 7 вопросов о педикюре 48

Здароўе. Як зберагчы фігуру зімой? 50

Убегаем от простуды 53

Чем опасна папиллома? 56

Редька чёрная 58

Отдых. Все на лыжи! 62

ВАШ ГАРАСКОП

СКАНВОРД

Нина Ломанович: «Музыка – это космос»

(По материалам журнала «Партер»)

Елена Балабанович
Фото: архив Большого театра Беларуси

Нина Иосифовна Ломанович пришла в Большой театр Беларуси, когда ей было 25 лет. «Гениальные партитуры и музыка, великолепные голоса, невероятное действо меня до сих пор приводят в неописуемый восторг!» – признаётся сегодня главный хормейстер театра. О людях, с которыми связала судьба народную артистку и которые повлияли на её жизнь и выбор профессии, о белорусском Большом театре, в котором она служит вот уже 40 лет, – наш откровенный разговор.

Все мы родом из детства

– Моя сила воли, целеустремлённость, стойкость – от родителей и любимой бабушки Павлы Яковлевны Титовой. Мы с ней были очень близки, именно она для меня была словно свет в окошке. Бабушка знала очень много – была начитанным и высокообразованным человеком, с ней всегда было безумно интересно. В семье у нас никто музыкой не занимался, и только у бабушки в доме на стене висела балалайка – она хорошо играла на этом, казалось бы, незамысловатом инструменте. Бабушка знала много самых разных русских песен, но я помню, как она играла и душевно напевала «Светит месяц...». Она даже учила меня, как взять на балалайке тот или иной аккорд, правда, я об этом тут же благополучно забывала.

Бабушка жила в Пензе, я с родителями – в Мозыре, ездили друг к

другу не так часто, как хотелось бы. Но каждую неделю я ждала от неё посылку. Бабушка не присылала мне просто сказки, она присылала настоящие книги о жизни художников и музыкантов. До сих пор помню, как однажды развернула бандероль, а в ней – биография великой русской актрисы Софьи Гиацинтовой. Эту книгу я, 12-летная девчонка, прочитала от корки до корки – так она меня заинтересовала. Думаю, эта любовь к искусству, музыке, живописи у меня именно от бабушки. Родители выписывали журнал «Огонёк», и в каждом его номере публиковалась какая-нибудь картина из фондов Третьяковской галереи. Эти репродукции тут же мной из журнала нещадно вырывались и пополняли мою коллекцию. Художников и их творения я знала наизусть!.. Но связать свою жизнь с искусством, музыкой никогда не помышляла – я мечтала о профессии врача. Судьба распорядилась иначе.

Опера меня сразу впечатлила

– В 6 лет у частного педагога я брала уроки игры на фортепиано, а в школе участвовала в самодеятельности – пела в вокальном ансамбле. Никогда не забуду, как наш большой ученический хор стоял на ступеньках родной школы и старательно выводил на все лады: «Жил-был у бабушки серенький козлик...». (*Улыбается.*) И так получалось, что на вокальные репетиции ансамбля нас всегда забирали именно с уроков химии. Поэтому о поступлении в медицинский мне уже можно было забыть.

Геннадий Михайлович Птушенёнок, руководитель школьного ансамбля, предложил поступать в Гомельское музыкальное училище. Так я попала на факультет хорового дирижирования в класс потрясающего человека и блестящего музыканта Петра Фёдоровича Кирейцева. Именно он первым познакомил меня с оперой – на последнем курсе училища начал давать мне готовить оперные сцены. Самое удивительное, что в оперном театре я ещё никогда не была. Видела, конечно, что-то по телевизору – не более. Но благодаря воображению и богатой фантазии я, только лишь глядя в партитуры и слушая музыку, сама представляла всё действо: кто во что одет, как двигается и выглядит.

Если человек хочет чему-то научиться – он обязательно научится.

На выпускном курсе меня можно было увидеть всегда с партитурами в руках. Опера меня так впечатлила, что ни о чём другом я и думать не могла. После музучилища поступила в Белорусскую государственную консерваторию и стала единственной ученицей народного артиста БССР Алексея Петровича Когадеева, главного хормейстера Большого театра Беларуси. Судьба моя была решена – уже с первого курса я часами пропадала в театре.

Считаю, что то время можно назвать золотым веком театра. Только представьте, с кем мне посчастливилось работать! Ярослав Вощак, Татьяна Коломийцева, Геннадий Проваторов, Александр Анисимов, Юрий Александров, Аркадий Савченко, Светлана Данилюк, Наталья Руднева, Людмила Златова, Виктор Чернобаев, Нина Козлова, Виктор Скоробогатов, Михаил Галковский, Тамара Шимко... На тот момент так громко и уверенно могли заявить о себе лишь четыре театра на бывшем постсоветском пространстве: Большой в Москве, Мариинский в Ленинграде, Национальная опера Украины в Киеве и наш, минский...

Музыкант учится всю жизнь

– Очень горжусь тем, что являюсь ученицей Алексея Когадеева. Когда он, совсем молодой, приехал в Минск, его сразу же назначили главным хормейстером в белорусском Большом, потому что до него здесь не было руководителя хора со специальным образованием. И его школа хорового дирижирования действительно потрясающая – без серии обманных движений, очень внятная рука.

Когда я была на 3-м курсе консерватории, он привлёк меня к работе над оперой «Лоэнгрин» Рихарда Вагнера, а выпускалась я уже с собственным спектаклем «Дон Паскуале» Гаэтано Доницетти. Это говорит о том, что Алексей Петрович не боялся рисковать, давал работать самостоятельно. Как педагог он никогда не заставлял студентов учиться, придерживался принципа: захочет человек – будет заниматься. Интересно, что когда я ступила на стезю преподавания, у меня появилась точно такая же система. Если человек хочет чему-то научиться – он обязательно научится.

С режиссером Вячеславом Цюпой.

С ног на голову

– «Дон Паскуале» Доницетти – моя дипломная работа, которую я готовила вместе с Юрием Александровым (сейчас – режиссёр-постановщик Мариинского театра). Мы были молоды, веселы и беспечны. Многие режиссёры сейчас по-новому смотрят на классику, переворачивая её с ног на голову. А Юра уже тогда, в конце 1970-х, мыслил совершенно нестандартно и безумно интересно. Хор слуг он решил представить единым организмом. Как он это видел? Он пошил длиннющий мешок, низ которого был рассечен, а вверху имелось 20 круглых прорезей… для голов. То есть артисты просовывали головы в эти отверстия – и получалась живая гусеница, которая, по задумке Александрова, должна была бегать по дому Паскуале и прибираться. Но гениальная идея не удалась: артисты влезли в эту «кишку», но каждый из них бежал с разной скоростью – кто быстро, кто медленно. Оттого гусеница теряла ориентацию и падала на пол. (Улыбается.) Это было очень смешное зрелище! Так мы хохотали дня два. А потом Юра решил разрезать этот мешок на отдельные балахоны для каждого артиста хора.

Алексей Петрович был образованнейшим человеком, очень много читал и нас любил знакомить с хорошей литературой. А ещё Когадеев убеждал в том, что надо слушать и видеть самых разных музыкантов. Потому что у одного обязательно найдётся то зерно, которого нет у другого. Ведь не зря говорят: музыкант учится всю жизнь.

Дети или музыка?

– Когда Татьяна Михайловна Коломийцева (до 1993 года – дирижёр Большого театра Беларуси) начала готовить спектакль «Сказки Гофмана» Жака Оффенбаха, то сказала как отрезала: «Хормейстером будет Ломанович!». Она действительно была довольно резким человеком. Много курила и всегда носила брюки. Но за этой внешней грубостью скрывался очень ранимый человек, которого обидеть было крайне легко… Мы усердно работали над «Сказками Гофмана», я пропадала у Татьяны Михайловны дома, мы постоянно что-то обсуждали, о чём-то спорили. И спектакль действительно получился, его отметили критики, с ним наш театр поехал в Москву.

Татьяна Михайловна полностью отдавалась музыке, работе. Однажды она мне сказала: «Запомни: или дети – или музыка! Середины быть не может. Поняла меня?». Что мне оставалось? Только кивнуть в ответ. А я уже была замужем и ждала ребёнка.

Да, мне удалось совместить профессию и семью, правда, с большими потерями для себя. Когда дочь выросла, как-то обронила: «Я в детстве так хотела, чтобы ты мне почитала сказку, но ты постоянно убегала…». С Наташей в декрете я сидела месяца четыре, не более – рвалась в театр поднимать хормейстерское искусство. Сейчас понимаю: этого женщине делать нельзя, маленькому ребёнку необходимо чувствовать присутствие матери.

Конечно, моя дочь росла за кулисами – она с 2-х лет в театре. Приведёшь её на работу, закроешь в кабинете – и идёшь на сцену. А она одна играет, рисует что-то. Однажды на репетиции слышу – по трансляции передают: «Нина Иосифовна! Ваш ребёнок кричит – поднимитесь к нему!». Бегу вверх по лестнице, по коридорам, врываюсь в кабинет – а моя кроха показывает свой рисунок и говорит мне: «Мама! Надо этот цветочек повесить на стену!». И это действо не требовало никаких отла-

гательств. (*Улыбается.*) Помню, прихожу домой, а дочка разговаривает по телефону. Вернее, не разговаривает, а просто держит трубку. Спрашиваю: «Что делаешь?». Она в ответ: «Мама, не мешай. Мы с подругой «Иоланту» Чайковского слушаем!». И действительно, у нас дома играла пластинка, а девочки (7 лет) на разных концах провода вместе её слушали. Что говорить: театральный ребёнок!

«Держи хор»

– Александр Анисимов (до 2003 года – главный дирижёр Большого театра Беларуси), безусловно, человек настроения, я это всегда чувствовала. Как бывшему хормейстеру, ему было очень легко с хором, а артистам, в свою очередь, было легко следить за дышащими руками маэстро. Помню, на «Аиде» Верди хор как-то прибавил в темпе – и Александр Михайлович пошёл за ним, немного подогнал оркестр. Закрылся занавес, отзвучали аплодисменты – я подошла к дирижёру поблагодарить за то, что спектакль не развалился. А он отвечает: «Это же не стадион – кто кого обгонит. Это театр...».

Когда Мстислав Ростропович только начинал учиться дирижированию, он спросил у Герберта фон Караяна: «За кем мне следить в первую очередь: солистами, хором, оркестром?». – «Держи хор», – ответил австрийский гений. Хор для любого дирижёра – головная боль. Это масса певцов, которые разбросаны по сцене, но которые обязаны дышать, как единый организм. Поэтому хормейстер должен так подготовить своих артистов, чтобы дирижёру было легко. И я всегда стараюсь сделать свою работу по максимуму.

Показатель того, что всё удалось, – аплодисменты зрителей. Слова можно произносить любые, но когда рукоплещет весь зал – ощущения невероятные!

Порой на меня обижаются: мол, редко хвалю. Сама знаю, что на похвалу я скупа. Да, спектакль прошёл прекрасно – но это лишь этап, а впереди нас ждёт следующий. Ведь музыка – это космос, постоянно есть куда стремиться. Наверное, поэтому моя профессия до сих пор мне безумно интересна.

Такая профессия: театру служить

– Можно ли представить Оперный театр без хора? Конечно, нет! Хор и оркестр – вот два мощных кита, на которых он стоит. Хор в опере – это не просто артисты, которые построились в ряды, а настоящее действующее лицо. Это высокопрофессиональные певцы, которые через исполнительское мастерство должны передать разные чувства и эмоции.

Я служу театру. Специфика моей профессии не позволяет вернуться вечером домой, выбросить всё из головы и начать заниматься домашними делами, не думая о том, что тебя ожидает в театре завтра. Нет! После спектакля анализирую, что получилось, а что, возможно, пошло не так; продумываю план работы на завтра, помечаю, о чём не забыть сказать на репетиции. И от этого убежать нельзя – такая профессия.

В репертуаре театра – 26 опер на языках оригиналов. Я люблю практически все спектакли, которые создаём мы с хором. Как можно без трепета относиться к своей работе?.. Да и вообще, что-либо делать без любви – невозможно.

Хор для нашей огромной сцены театра – Национального и академического – честно признаемся, мог бы быть и побольше. Хотя официально в труппе 70 человек, к зрителям, как правило, выходит 60-65 артистов. И никому из них нет замены, каждый – на вес золота! Артисты оркестра, балета или солисты могут быть заняты в одном спектакле, а в другом – уже нет. А хор работает не только в оперных, но и в балетных постановках, кроме того – часто в эти же дни репетирует новые спектакли. Загрузка колоссальная! Наши артисты и сами любят постановки, где можно показать себя: помимо большой хоровой партитуры выполнить сложные мизансцены, профессионально станцевать.

Не зря говорят, что сцена – это увеличительное стекло, где видно всё, особенно – кто честен в профессии, отдаётся ей полностью, а кто нет. Да, люди искусства очень эмоциональны. Но я уверена – в театре должна быть безукоризненная дисциплина! Не тот грим, не та мизансцена, не та эмоция – и спектакль снижает планку. А высокий уровень Большого театра важно поддерживать.

Мамино наследство

У меня было исключительно счастливое детство: наши родители любили нас и друг друга, мы любили своих родителей. Мама всегда очень много работала, но я постоянно ощущала её присутствие в моей духовной жизни.

***

1946 год. Пригородный поезд «Москва – Можайск». На скамье у самого тамбура – две женщины: пожилая в платочке и молодая в шляпке с вуалью. На одной из станций в вагон входит полковник в каракулевой папахе. Молодая женщина вытягивается в струнку и отдаёт полковнику честь, вздёрнув руку ... к шляпке с вуалью.

– Фронтовичка? – улыбаясь, спрашивает вошедший.

– Так точно, товарищ полковник, – покрывается краской старший лейтенант запаса.

Эпизод этот много лет спустя живописала мне моя бабушка Анастасия Ивановна. А старшим лейтенантом в шляпке была моя мама Александра Александровна Шавня. Под вуалью она прятала раненый на фронте глаз.

***

После окончания школы золотая медалистка Шура Шавня из небольшого подмосковного посёлка Дорохово поехала поступать в один из самых престижных вузов Советского Союза – Московский институт истории, философии и литературы им. Н. Г. Чернышевского (МИФЛИ). Выдержав огромный конкурс, она стала студенткой и обрела счастье слушать лекции таких учёных с мировым именем, как академики Тарле и Готье, профессора Радциг и Гудзий. Однако длилось это счастье всего один академический год.

22 июня 1941 года, перед экзаменом по истории Древней Руси, академик Юрий Владимирович Готье проводил консультацию для первокурсников. Вдруг в аудиторию – самую большую в учебном корпусе – вошёл один из преподавателей и молча включил висевший на стене репродуктор. Так студенты-ифлийцы узнали, что началась война.

У репродуктора собрались все, кто был в институте. Когда выступление по радио главы Советского правительства В. М. Молотова закончилось, рядом с кафедрой образовалась длинная очередь. Началась запись в добровольцы. Встала в эту очередь и Шура Шавня.

В тот день в добровольцы записалось более 300 студентов МИФЛИ. Позже из них были отобраны 60 – для подготовки военных переводчиков. Учёба на шестимесячных курсах при Военном институте иностранных языков Красной Армии строилась по законам военного времени – занимались по 18 часов в сутки с короткими перерывами на сон и еду. И уже через полгода младший лейтенант Александра Шавня была направлена в распоряжение разведотдела Крымского фронта.

Там, в Крыму, во время одного из самых трагических для советских войск сражений моя мама была ранена осколком снаряда в правый глаз. Оперировали её в Москве, в Центральном госпитале Красной Армии. Операция прошла успешно. Но хотя бельмо и удалось убрать, правый глаз стал различать только «светло-темно»: из него был удалён хрусталик.

Маме предложили демобилизоваться. Она наотрез отказалась и вернулась на фронт. Всю Великую Отечественную войну она прослужила в действующей армии. Награждена орденом Красной Звезды, многими медалями.

***

А ещё на фронте мама познакомилась с моим папой, Борисом Михайловичем Пшоником. После госпиталя она попала в ту же часть, где служил папа, занимавшуюся радиоразведкой. После войны родители поженились и стали жить в Москве. Мама поступила в институт иностранных языков – посчитала, что надо использовать практические знания, полученные за четыре военных года.

Однако и этот вуз закончить ей не удалось. Мужа папиной сестры, военного инженера, направили служить в Минск. Туда же вернулся, демобилизовавшись из армии, папин средний брат. Младший погиб на фронте. Бабушка очень тяжело переживала его гибель и мечтала собрать в одном городе всех оставшихся детей. Так моя мама оказалась в Беларуси, на родине своего мужа и своего отца (дедушка Александр Прокофьевич Шавня был родом с Оршанщины).

В разрушенном войной Минске с жильём было очень тяжело. Мама устроилась комендантом в общежитие строительной организации, и им с папой выделили комнату в деревянном бараке на окраине города.

...Как-то после записи телепередачи, посвящённой абитуриентской

кампании, ко мне, тогда журналистке молодёжной газеты, подошёл начальник управления одного из министерств, тоже в этой передаче участвовавший.

– Как поживают ваши родители?

– Вы знаете моих родителей?

– Ещё бы! Я у них в комнате в Пушкинском посёлке несколько месяцев на раскладушке ночевал...

Оказалось, много лет назад выпускник МГУ приехал по распределению в Минск. Мамина сестра Зина, жившая в Москве, дала ему «на всякий случай» наш адрес. И, конечно же, мои родители приютили молодого специалиста.

***

Сегодня я просто удивляюсь, как много людей перегостило – причём неделями, а то и месяцами – у нас: сначала в комнате в Пушкинском посёлке, потом в двухкомнатной квартире на Ленинском проспекте (теперь проспект Независимости). Мамины с папой однополчане, дети однополчан, знакомые родственников, знакомые знакомых... Но, самое главное, они не были маме в тягость. Когда гости уезжали, она никогда не выражала недовольства их визитом, не жаловалась на дополнительные хлопоты. Даже когда у нас ещё не было стиральной машины, холодильника, пылесоса...

В комнате в Пушкинском посёлке, с интервалом в два года, появились я и моя младшая сестра Света. Получение высшего образования нашей так любившей и умевшей учиться маме опять пришлось отложить.

Когда удалось уйти с должности коменданта общежития, она нашла себе работу корректора в газете «Сталинская молодёжь» (теперь «Знамя юности»). Вот такими непростыми тропами вывела маму судьба к профессии, которая стала содержанием и смыслом её жизни.

Работая в газете, Александра Шавня поступила на заочное отделение факультета журналистики Белгосуниверситета. Но учиться заочно ей показалось недостаточно. И мама поступает на стационар факультета журналистики Высшей партийной школы. Занимается одновременно в двух вузах (с двумя маленькими детьми!). И оба оканчивает на «отлично».

***

У меня было исключительно счастливое детство. Наши родители любили нас и друг друга. Мы любили своих родителей. Да, мама всегда очень много работала, даже дома: по вечерам (а случалось, и ночами) писала свои статьи. Но я постоянно ощущала её присутствие в моей духовной жизни. Прочтение “Легенд и мифов Древней Греции” Куна, “Вечеров на хуторе близ Диканьки” Гоголя, романов Тургенева (любимого маминого писателя), “На росстанях” Коласа, “Из воспоминаний” Чуковского, “подсунутых” мне намного раньше, чем того требовала школьная программа, стало не просто фактом моей биографии, а во многом определило моё мироощущение.

Профессию я выбрала не по совету родителей – они, напротив, считали, что я должна поступать в институт иностранных языков. Но под несомненным их влиянием (папа тоже был журналистом). Видимо, их собственное отношение к делу, их жизнь в профессии агитировали за неё сильнее слов.

***

Вскоре маму приглашают в газету «Звязда» и назначают сразу заведующей отделом литературы и искусства.

Это был замечательный период в моей жизни! Чтобы быть в курсе всех культурных событий в республике, мама постоянно ходила в театры на спектакли. И очень часто брала меня с собой. Помню, как директор Русского театра провожал нас в свою ложу и сажал в уголок, прикрытый бархатной шторкой: детям на вечерние представления ходить не разрешалось. Но когда в зале гас свет, я «выруливала» из своего укрытия и с замиранием духа смотрела на сцену. До сих пор память высвечивает декорации тех спектаклей, мизансцены, даже интонации актёров.

Из «Звязды» мама перешла в «Настаўніцкую газету» и проработала в ней 20 лет, до самой пенсии. В 1960–70-е годы там собрался уникальный коллектив единомышленников («наше “Настаўніцкае” братство» – называла его мама) – интеллигентов, интеллектуалов, подвижников. Они мощно подерживали учителей-новаторов, смело поднимали назревшие в тогдашней школе проблемы, много ездили по республике.

Однажды из командировки мама приехала не одна – с собой она привезла маленькую старушку.

– Знакомьтесь, это Зинаида Митрофановна, она поживёт у нас, – сказала нам мама.

Оказалось, Зинаиде Митрофановне, в прошлом учительнице младших классов, уроженке Западной Беларуси, всё никак не удавалось оформить пенсию – не хватало каких-то документов. Жила она вдвоём с сестрой и на пенсию сестры. И вдруг сестра внезапно умирает. Зинаида Митрофановна оказалась практически без средств к существованию. Каждый день ездила она в райцентр – пыталась выхлопотать себе пенсию. И каждый день возвращалась ни с чем. Плачущей на автобусной остановке и увидела Зинаиду Митрофановну моя мама.

Несколько месяцев жила у нас настрадавшаяся женщина. Всё это время мама упорно ходила по инстанциям. И добилась в конце концов пенсии для бывшей учительницы. Провожали мы Зинаиду Митрофановну, как родную. А она до самой своей смерти присылала маме трогательные письма.

***

На фестивале в Берлине я, молодая журналистка газеты “Чырвоная змена”, познакомилась с корреспондентом польского студенческого журнала Войтеком Фурманом. Обменялись телефонами и адресами. А спустя пару месяцев у нас дома раздался звонок:

– Привет, Галя! Я в Минске, с журналистской делегацией. Все – из студенческих изданий. Тебе интересно будет познакомиться. Приезжай к нам в гостиницу.

– Мама, звонит Войтек, он с другими польскими журналистами в гостинице, приглашает меня, – сообщаю, держа трубку в руке.

– В какую ещё гостиницу? Приглашай к нам.

– Войтек, мама сказала, чтобы вы приезжали к нам.

– Но нас двенадцать человек! – кричит в трубку Войтек.

– Мама, их двенадцать!

– Ну и что? Пусть приезжают двенадцать.

Мама нажарила гору своих фирменных отбивных, мы со Светой начистили картошки и приготовили несколько салатов. Войтек приехал с одиннадцатью спутниками. Оказалось, что русский понимают все наши гости, но не все разговаривают на нём. И мама придумала, чтобы после ужина мы – она, Света, я – почитали стихи. Неожиданно стали читать стихи и поляки – на польском. После этого затруднений в общении уже не испытывал никто.

В письме из Варшавы Войтек потом благодарил за проведённый у нас вечер, особенно – за стихи.

***

Очень любили бывать у нас в доме и наши со Светой однокурсники. Они обязательно настаивали, чтобы за общий стол на студенческих вечеринках сели наши мама с папой. Было очевидно, что наши родители откровенно интересны ребятам. Помню, например, как однажды папа, взяв из рук одного из парней гитару, поразил всех своей по-настоящему виртуозной игрой. У него был абсолютный слух и он играл на нескольких инструментах.

Наши мама и папа прожили вместе почти 50 лет удивительно красивой, чистой, достойной жизнью. Им было хорошо друг с другом, и рядом с ними было хорошо другим.

Папа ушёл от нас в 1992 году, мама – на исходе 2016-го. В девятый день после её смерти мы все вместе, дети и внуки, поехали на кладбище. Уже возвращаясь к машине, возле одной из заснеженных могил увидели пожилую женщину.

– Надо предложить ей подвезти, – сказал мой племянник. Все, конечно же, согласились.

– Вы меня только до метро “Уручье” довезите, – попросила женщина.

В машине выяснилось, что живёт наша пассажирка в Жлобине, а на Колодищанском кладбище похоронен её сын, и мать приезжала на годовщину его смерти. Племянник не высадил её у метро. Он довёз нашу новую знакомую до вокзала, усадил в зале ожидания и сам купил билет до Жлобина.

Когда я сказала племяннику, что он молодец, тот ответил:

– А ты помнишь Зинаиду Митрофановну?

Я улыбнулась: достойный внук своей бабушки и даже назван в её честь – Александр.

Галина ПШОНИК

Тренинги личностного роста *от Ирины Аксючиц*

Ирина Аксючиц – кандидат психологических наук, психолог-консультант, член Российского и Международного общества психологов, работающих методом «символдрама», индивидуальный предприниматель, владелец бренда @SimvolwoMan (консультации и тренинги).

Имеет более 50 публикаций, 6 книг по психологии и мотивации. Многие годы преподавала в БГУ (доцент кафедры психологии).

Восемнадцать лет работает психоаналитическим методом «символдрама» (кататимно-имагинативная психотерапия), имеет опыт исцеления от наркомании и психосоматических заболеваний.

Активно консультирует людей, ориентированных на саморазвитие и личностный рост. Среди клиентов – женщины и мужчины, известные дизайнеры, телеведущие, директора фирм, банков, руководители организаций.
Как мотиватор использует тренинговые методы в компаниях. Подготовила Национальную сборную по футзалу на Чемпионат мира в 2015 году.

Авторский метод – сочетание академических знаний по психологии и богатый практический опыт работы с компаниями и клиентами.

Дорогие читательницы!
Мы продолжаем с вами тренинги саморазвития и самосовершенствования. В январском выпуске «Алеси» мы работали над темой, как развивать уверенность в себе. Сегодня вам предстоит задуматься над тем, как вы общаетесь.
Для эффективного общения необходимы сенсорная гибкость, чутьё, которое позволяет понять собеседника, а также знания психологии о ведущих репрезентативных системах человека, на основе которых выстраиваются отношения между людьми.
Пишите мне, а все статьи полностью читайте на сайте *www.simvolwoman.by*.

Тренинг развития сенсорной чувствительности в общении

Человек имеет так называемое сенсорное чутьё, которое помогает ему видеть, слышать, чувствовать изменения в поведении собеседника, потому что внутренние мысли и эмоции человека проявляются через его поведение, позы тела, жестикуляцию. Проявляются и через более тонкие изменения: в цвете кожи, тонусе мышц, частоте дыхания. Эти бессознательные реакции очень ценны для общения, они почти не контролируются человеком и поэтому содержат истинную информацию о нём. Чтобы обучиться сенсорной остроте, или чувствительности, надо освоить три умения:

✓ Фиксацию изменений в поведении человека. Наблюдайте за людьми, слушайте, смотрите, включайте свою интуицию – тренируйтесь каждый день, но помните правило: не спешите со своей интерпретацией.

✓ Различение повторяющихся моментов в поведении человека (паттернов). Наблюдайте, и скоро вы начнёте замечать у людей повторяющиеся специфические изменения в позе тела, в движениях головы, ритме дыхания, темпе голоса в определённых ситуациях, например, когда они нервничают, злятся на вас или, наоборот, радуются.

✓ Прогнозирование поведения собеседника по его ведущей репрезентативной системе. Развитию данного умения и посвящён тренинг.

Процесс общения начинается с восприятия, помогающего человеку устанавливать контакт с миром и людьми. Наши органы чувств – пять каналов, через которые мы узнаём об окружающей действительности. Наше сознание «открывает» органы чувств по очереди: у одного человека самыми первыми включаются образы или картинки, для другого самыми важными являются звуки, а потом присоединяются запахи. Всё происходит за доли секунды, сознание воспринимает информацию по всем пяти каналам, но всё равно присутствует некоторая последовательность в восприятии реальности.

Модель общения строится на идее о том, что у человека есть основной, наиболее комфортный канал восприятия, или та репрезентативная система, которой он доверяет больше, чем другим органам чувств.

Установлено, что ведущая репрезентативная система обусловлена строением нервной системы, темпераментом человека и проявляется внешне, а именно: в позе, движениях тела, жестах, речи, дыхании, движении глаз, слушании информации. По данным критериям выделяют четыре типа людей и столько же типов общения: визуалистов, аудиалистов, кинестетиков и «компьютеров».

Человек с преобладанием ***зрительного восприятия*** (визуал, или визуалист) говорит и формулирует мысли, перебирая и просматривая в памяти образы-картинки. Взгляд его при выражении своих мыслей направлен поверх головы и выше глаз другого человека, спина прямая, жесты проявляются на уровне собственной груди и шеи, движения резкие и напряжённые. Речь у визуала быстрая, громкая, высокого тона, преобладают слова: «ясно», «красиво», «красочный»; «я вижу», «видите ли», «что вы имеете в виду». А вот слушая другого человека, визуал смотрит в глаза, потому что его система восприятия полагается на принцип: «Я должен видеть для того, чтобы слышать».

Человек со ***слуховой репрезентацией*** (аудиал, или аудиалист) больше доверяет информации, которую слышит, а не читает. Слушая другого, он не смотрит в глаза, чтобы лучше понять собеседника, голову склоняет к плечу и поворачивается боком. Обладает выразительным мелодичным голосом, жестикулирует редко, у него нет напряжения в движениях. Аудиал постоянно внутренне ведёт дискуссию с самим собой, поэтому ему бывает трудно сделать выбор. Речью владеет в совершенстве, его приятно слушать, употребляет чаще такие слова-маркеры: «я слушаю вас», «интонация», «какой тон», «послушайте», «критика», «громко», «тихо».

Люди с ***чувственной репрезентативной системой*** (кинестет, или кинестетик) в общении больше слушают, чем говорят, при этом голова их может быть опущенной, спина согнутой, лицо повёрнуто в сторону, однако они приближаются на близкое расстояние, чтобы прекрасно чувствовать собеседника своим телом. У кинестетиков раскрепощённые движения, мягкие удобные позы, они прикасаются руками к собеседнику, если общение для них комфортно, но при угрозе – отодвигаются и закрываются, скрещивая руки и ноги. Говорят меньше, чем слушают, речь медленная и негромкая, присутствуют часто употребляемые слова-маркеры: «обожаю», «чувствовать», «ощущать», «тёплый», «холодный», «тяжело на душе», «я чувствую проблему», «уютный».

Люди ***рассудочные, или «компьютеры»*** – это те, кто реагирует не на свои ощущения, а на понятия, наименования, ярлыки, слова, которыми сами обозначают свои ощущения и образы. Их движения глаз трудно уловить, они предпочитают пользоваться выражениями: «я понимаю», «знаете ли вы», «интересно», «логично», «надо проанализировать», «систематизируйте».

Для общения очень важно руководствоваться знанием собственной репрезентативной системы и ведущей системы собеседника. Конфликты между людьми на работе и дома очень часто имеют причины в несовпадении репрезентативных систем. Используйте предлагаемый тест для себя и своих близких, чтобы упреждать конфликты и полноценно общаться. Определив ведущие каналы другого, вы сможете подстроиться к его восприятию. Употребляя слова, позы и движения репрезентативной системы собеседника, вы легко установите контакт и взаимопонимание.

Успехов вам в налаживании контактов и взаимоотношений!

Тест:

«Ведущая репрезентативная система»

Инструкция: выберите один из четырёх ответов на каждое утверждение. По таблице определите свою ведущую систему и сопутствующие каналы чувств.

1. Я, скорее всего, скажу:
а) важные решения – это дело чувств;
б) важные решения зависят от моего настроения;
г) важные решения зависят от моей точки зрения;
д) важные решения – это дело логики и ума.

2. На меня, скорее, окажет влияние тот:
а) у кого приятный голос;
б) кто хорошо выглядит;
в) кто говорит разумные мысли;
г) кто оставляет у меня хорошее чувство.

3. Если я хочу узнать, как вы поживаете:
а) я посмотрю на вашу внешность;
б) я проверю, что вы чувствуете;
в) я прислушаюсь к звукам вашего голоса.

4. Для меня легко:
а) модулировать полноту звуков в стереосистеме;
б) сделать выводы по поводу значимых проблем в интересующем меня вопросе;
в) выбрать суперкомфортабельную мебель;
г) найти богатые комбинации красок.

5.
а) мне очень легко понять смысл новых фактов и данных;
б) мои уши всегда настроены на окружающие звуки;
в) я хорошо чувствую одежду, облегающую моё тело;
г) когда я смотрю на комнату, я описываю её в ярких красках.

6. Если люди хотят узнать, как я поживаю:
а) им следует узнать о моих чувствах;
б) им следует посмотреть, как я одета;
в) им следует послушать, что я говорю;
г) им следует прислушаться к интонациям моего голоса.

7. Я предпочитаю:
а) услышать факты, о которых вы знаете;
б) увидеть картины, которые вы нарисовали;
г) узнать о ваших чувствах;
д) послушать интонацию вашего голоса.

8.
а) когда я вижу что-то, я верю этому;
б) когда я слышу факты, я верю им;
в) я верю себе, когда чувствую что-то;
г) в зависимости от того, что я слышу, я верю этому или нет.

9.
а) обычно я хорошо чувствую настроение своей семьи;
б) я могу нарисовать лица, одежду, маленькие видимые детали, касающиеся моей семьи;
в) я знаю, что именно думают члены моей семьи по поводу наиболее важных вопросов;
г) я хорошо различаю интонации голосов членов моей семьи.

10.
а) я учусь понимать какие-то новые факты;
б) я учусь делать какие-то вещи;
в) я учусь слушать новое;
г) я учусь видеть новые возможности.

11. Когда я думаю о принятии важного решения, я, скорее:
а) определяю, что важные решения принимаются при помощи чувств;
б) в зависимости от моего настроения;
в) приму те, которые я вижу наиболее отчётливо;
г) приму их с помощью логики и разума.

12. Мне легко вспомнить:
а) как звучит голос моего друга;
б) как выглядит мой друг;
в) хорошая мысль – вспомнить, что говорил мне друг;
г) как я чувствую переживания и настроения своего друга.

Обработка результатов:

вопрос/ ответ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
а	К	А	В	А	Д	К	Д	В	К	Д	К	А
б	А	В	К	Д	А	В	В	Д	В	К	А	В
в	В	Д	А	К	К	Д	К	К	Д	А	В	Д
г	Д	К	Д	В	В	А	А	А	А	В	Д	К

В – визуал;
А – аудиал;
К – кинестетик;
Д – думающий («компьютер»).

EUROVISION SONG CONTEST

На популярном международном конкурсе «Евровидение» в этом году впервые прозвучит белорусскоязычная песня.

Международный праздник музыки и песни состоится традиционно весной, 9-13 мая, и в этом году он пройдёт в украинской столице – Киеве. За победу будут бороться представители 43 стран.

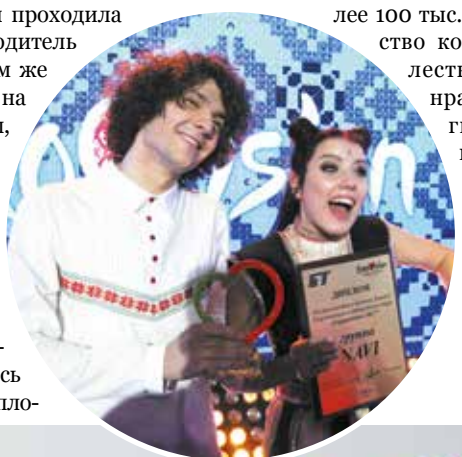
В национальном отборе по итогам голосования зрителей и жюри лучшей признана группа NaviBand с песней «Гісторыя майго жыцця». Прямую трансляцию шоу можно было наблюдать на телеканале «Беларусь 1». И впервые в истории проекта можно было заглянуть за кулисы: артисты ожидали свой выход на сцену под прицелом телекамер, общаясь с ведущими и друг с другом. Номера оценивали зрители и профессиональное жюри по формуле 50х50. Кстати, поначалу музыканты NaviBand оказались не в лидерах, но жюри поставило им самый высокий балл – 12, что сделало группу победителем.

NaviBand – это молодые исполнители Артём Лукьяненко (вокал, гитара) и Ксения Жук (вокал, клавиши). Песню «Гісторыю майго жыцця» на белорусском языке написал сам Артём. Принимая диплом победителя отбора на «Евровидение-2017», Ксения не смогла сдержать слёз... Эмоции зашкаливали, что даже неудивительно: разбилось стилизованное сердце, которое традиционно вручается победителям национального отбора. Но, как потом сказал Артём Лукьяненко, «мы не особо расстраиваемся, что разбили хрустальное сердце, – верим, что это на счастье! Для нас «Евровидение» – это в первую очередь музыка, и нам хочется, прежде всего, показать современную белорусскую музыкальную культуру, нашу энергетику, мелодичность родного языка».

Коллективу немногим более трёх лет, но музыканты уже имеют большую армию поклонников и плотный гастрольный график. Артисты выпустили третий за свою недолгую творческую жизнь альбом «Иллюминация».

Конечно же, многих интересует история создания группы. Шуточный рассказ об этом прозвучал во время онлайн-встречи с фанатами. Артём с серьёзным выражением рассказал, что их встреча произошла, когда Ксения проходила стажировку как водитель троллейбуса. Артём же тогда зарабатывал на жизнь кондуктором, мечтая стать рэп-исполнителем. Он красочно описал Ксюшу в кабине за огромным рулём... На самом деле молодые люди познакомились случайно, встретившись на репетиционной площадке накануне концерта ко Дню святого Валентина. Ксения подкупила своей непосредственностью, попросив парня потрогать кудряшки, чтобы убедиться, что они настоящие. Затем Артём предложил девушке спеть дуэтом, для чего написал новую песню «Абдымі мяне», которая стала первым их хитом. К моменту знакомства Артём Лукьяненко работал на радио «Сталіца», журналистом, а Ксения Жук была педагогом в музыкальной школе и пела в группе Sonika.

В коллективе NaviBand сейчас пять артистов. Артём и Ксения пишут и исполняют музыку, которую фанаты называют музыкой солнца. Молодая команда стремительно набирает популярность, а после победы на национальном отборе количество их поклонников выросло в разы не только на родине, но и за рубежом. Клип на песню «Гісторыю майго жыцця» посмотрело на YouTube уже более 100 тыс. человек. Большинство комментариев очень лестные: иностранцам нравится живая энергичная конкурсная песня, искренность и жизнерадостность ребят, и то, что исполняют на родном белорусском языке.



Так держать!

NaviBand едет на «Евровидение»!

Ангелина УЭЛЬСКАЯ:

«Модный образ *создаётся тогда,* когда есть история»

Ольга ГОЛУБ
Фото из личного архива Ангелины УЭЛЬСКОЙ

Мировые СМИ называют её первой топ-моделью с ДЦП в Беларуси и странах СНГ. 25-летняя минчанка Ангелина Уэльская сегодня частый гость на модных европейских показах и мероприятиях, рабочий график у этой девушки расписан на месяцы вперёд. Она выходила на подиум «Moda Italia-2016». Окончила БГАИ магистратуру (театральное искусство). Покоряет Нью-Йорк как Angelina Wales. На международном интерактивном конкурсе красоты Miss Dukascopy Ангелина среди 550 участниц была единственной девушкой с изюминкой.

– Стандарты красоты в модельном мире всем нам известны. Тем не менее, вы не побоялись разрушить стереотипы.

– Я свободна от стереотипов и мнения окружающих! Хочу прожить жизнь так, как хочу я, не оглядываясь на мнение других, считающих, что я делаю что-то не так. Это только их мнение, я же думаю по-другому.

Никогда не боялась выглядеть смешной в глазах людей, которых общество признаёт красивыми. Они красивы, потому что у нас принято за красоту выдавать красивость. Это неправильно. Настоящий, интересный и продаваемый модный образ можно создать только тогда, когда есть история, есть некое повествование, исходящее изнутри модели. Поэтому так часто можно видеть на подиуме и в глянцевых журналах моделей некрасивых и даже уродливых по обывательскому мнению, но очень успешных. Такие модели обитают, как правило, на Западе, а не у нас. Здесь, к сожалению, ещё «не наелись» ни стандартными лицами, ни стандартными телами. Но я по-хорошему упрямая и очень целеустремлённая, что не раз меня выручало и приводило к заветной цели.

– Неужели такая осознанная цель появилась у вас уже в детском возрасте?

– В детстве я хотела стать известной актрисой, грезила театральной сценой. В мечтах видела себя знаменитой и успешной. Но, понимая, что стать актрисой для меня сложно, я переключилась на моделинг. Тем более, что по ТВ с успехом проходили программы Тайры Бэнкс (шоу «Топ-модель по-американски»), показы бренда Victoria's Secret. И я подумала: а почему бы и нет?

Моя первая фотосессия состоялась в 2010 году, причём сразу совместная. У меня был партнёр-стриптизёр. Но образы у нас были не пошлые, целомудренные. Признаюсь, поначалу я была немного зажата и скована. Но в процессе работы всё-таки смогла немного расслабиться и сделать несколько удачных кадров. Вобщем, вышло неплохо. Результат меня вдохновил и придал силы идти дальше.

Моя любимая фотосессия и видео – в образе Victoria's Secret. Этот образ соответствует моему внутреннему миру: сочетание женственности, интеллектуальной сексуальности и успешности.

Никогда не боялась выглядеть смешной в глазах людей, которых общество признаёт красивыми. Они красивы, потому что у нас принято за красоту выдавать красивость.

Моя любимая книга:

«Портрет Дориана Грея» Оскара Уайльда. В книге акцентировано внимание на поступках человека, которые отражаются на эволюции души, что, в свою очередь, позволяет задуматься над своими собственными поступками и проанализировать свои ошибки.

– Но надо сказать, что и актёрская карьера у вас начинает складываться. Читала, что вы снялись в фильме.

– В 2012-м году снялась в эпизодической роли в художественном фильме В. Тумаева «А снег кружит...». Изначально сценарий был написан о девушке, пережившей ампутацию ноги. Но, пообщавшись со мной и посмотрев мои фото, режиссёр принял решение изменить сценарий. И для меня переписали роль, основываясь на фактах моей биографии. Таким образом, я сыграла саму себя, и даже имя у моей героини было Ангелина. В фильме также были использованы мои фото. На сегодняшний день эта роль является пока единственной в моей кинематографической копилке.

В прошлом году «Беларусьфильм» начал съёмки документального получасового фильма обо мне. Съёмочный процесс продолжается, так как в будущий фильм войдут самые основные и интересные события из моей текущей жизни.

Я не являюсь человеком с ограниченными возможностями. Ведь если признать существование человека с ограниченными возможностями, то, несомненно, нужно признавать и существование человека с неограниченными возможностями, а это нереально.

– Знаю, что вы большое внимание уделяете образованию и саморазвитию.

– Да, действительно. Я окончила БГУКИ по специальности «менеджмент социокультурной деятельности». Сейчас изучаю историю и режиссуру профессионального театра, а также парфюмерию. В контексте духовного развития участвую в благотворительных акциях по сбору средств для детей с проблемами здоровья. Считаю, что обязательно нужно оказывать помощь нуждающимся. От осознания того, что ты полезен и сделал что-то нужное, интереснее жить.

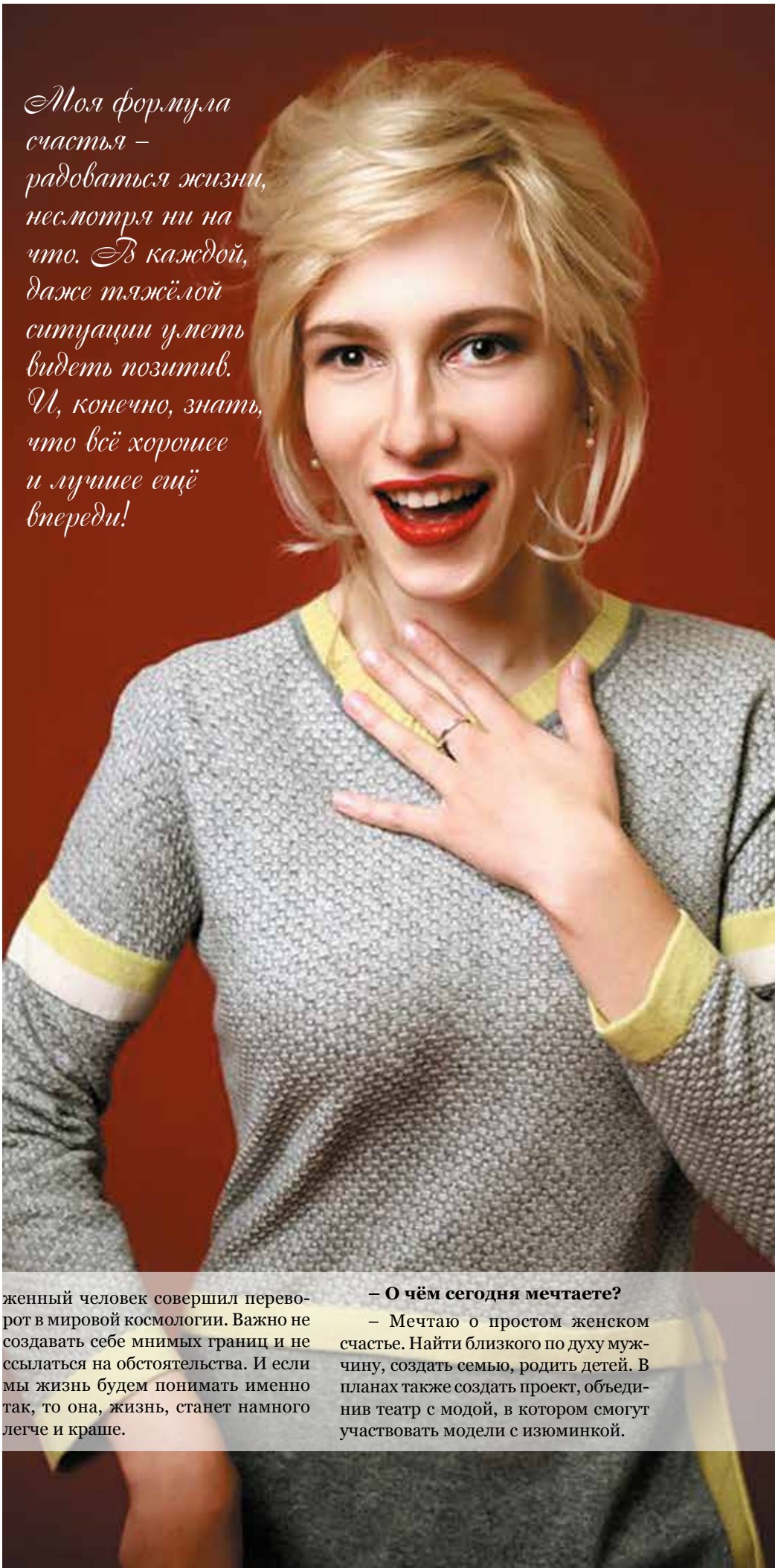
– Что бы вы могли посоветовать людям, которые считают себя, к примеру, некрасивыми, несчастливыми, нездоровыми?

– Нужно менять терминологию заменить слова с тяжёлой смысловой нагрузкой на более лёгкую. Например, не проблема, а задача; не инвалидность, а изюминка; не неудачник, а запутавшийся. Используя новые слова в своей ежедневной речи, можно быстро добиться изменения ситуации в лучшую сторону. Проверено на себе!

– Некоторые психологи советуют свою болезнь не лечить, а полюбить...

– ДЦП – это образ жизни, а не заболевание. Человек, который в силу социальных или медицинских возможностей сопротивляется болезни, признаётся здоровым. Поэтому считаю себя здоровой. Я не являюсь человеком с ограниченными возможностями. Ведь если признать существование человека с ограниченными возможностями, то, несомненно, нужно признавать и существование человека с неограниченными возможностями, а это нереально. Нет людей с неограниченными возможностями! Неограниченные возможности только у Господа Бога...

Все мы ограничены в чём-то и не ограничены ни в чём одновременно. Просто это вопрос нашего соглашения с самими собой. Если человек способен на поступок и чувствует в себе большой потенциал, то отсутствие конечностей или прикованность к инвалидной коляске не остановит его личностную эволюцию, и он обязательно осуществит свою мечту. Как это сделал, например, учёный Стивен Хокинг: полностью обездвиженный человек совершил переворот в мировой космологии. Важно не создавать себе мнимых границ и не ссылаться на обстоятельства. И если мы жизнь будем понимать именно так, то она, жизнь, станет намного легче и краше.



– О чём сегодня мечтаете?

– Мечтаю о простом женском счастье. Найти близкого по духу мужчину, создать семью, родить детей. В планах также создать проект, объединив театр с модой, в котором смогут участвовать модели с изюминкой.

Авторская рубрика
Людмилы КУСЛИВОЙ

Камертон – звук определённой высоты, по которому настраивают инструменты в оркестре. Чтобы звучал оркестр гармонично и слаженно.

Особый камертон – профессиональные, жизненные, нравственные ориентиры в отношениях между людьми – нужен и каждому из нас. Об этих ориентирах я и буду вести разговор со своими собеседниками.

Многодетная мама Татьяна Кравченко каким-то непостижимым образом умеет управлять временем. Вырастив пятерых детей, она успевает заниматься не только своей большой семьёй, но и множеством очень важных, ответственных государственных дел.

Татьяна КРАВЧЕНКО: **«Большая семья – большой** *женский труд»*

Более четверти века Татьяна Александровна Кравченко возглавляет ОО «Белорусская республиканская ассоциация многодетных родителей». Она является также председателем Минской городской ассоциация многодетных родителей. Четыре года была членом Совета Республики Национального собрания Республики Беларусь, работала в Постоянной комиссии по демографической безопасности и социальному развитию. Участвовала в избирательных кампаниях разных уровней, была делегатом всех пяти Всебелорусских народных собраний.

Татьяна Кравченко – обладательница званий «Женщина года», «Минчанин года», удостоена за свою деятельность многих государственных наград и благодарностей.

– Татьяна Александровна, с такой большой семьёй у Вас всегда хватало забот и хлопот, а Вы ещё и общественную работу на себя взвалили. Почему?

– В 1990-х многодетные семьи, пожалуй, как никто другой ощутили на себе все трудности после распада Советского Союза. Они оказались просто на обочине жизни. В одночасье исчезли все организации и структуры, которые их поддерживали. Многие семьи, в которых было по 8-12 детей, ютились в тесных квартирах, даже в бараках, дети спали вповалку, а уроки делали на подоконнике... В меню этих семей были только картошка и макароны.

В 1992 году стихийно собралась группа многодетных матерей, все со своим горем. Я тоже пошла на их собрание: посмотреть, послушать. Общим решением выбрали представителей, которые станут помогать решать самые неотложные проблемы. Появилась идея создания городской ассоциации многодетных родителей, меня выбрали её председателем. А в 1996 году я возглавила уже две организации – республиканскую и городскую.

– Опыт общественной работы у Вас до этого был?

– Нет, никакого! Я работала экономистом в НПО «Белпищепромтехника». Однако проблемы, трудности многодетных матерей знала не понаслышке. Мне самой пришлось развестись с мужем, когда младшему сыну было всего полтора годика. После расставания, конечно, было нелегко. Хватало и материальных трудностей, и дети болели, но сидеть в декрете было для меня непозволительной роскошью.

К счастью, в коллективе к моим проблемам относились с пониманием. Много помогали мои родители. А ведь в других многодетных семьях и помочь зачастую было некому. И я понимала, что мы, женщины, сами себе должны помочь!

– Но как, чем могла помочь общественная организация, у которой не было ни материальных, ни финансовых ресурсов?

– Мы определили главными своими задачами: повысить общественный статус многодетной семьи, вернуть уважение к ней, обратить внимание общества на проблемы детства и материнства. Ведь отношение к многодетным было тогда, в лучшем случае, безразличное. И от чиновников доводилось слышать: «Сами детей нарожали, что теперь ходите с протянутой рукой?». Отмахивались от нас, как от назойливых мух. Мы пошли в СМИ, активно выступали на телевидении, чтобы показать, что достойной может быть и многодетная семья. Проводили различные фестивали, спортивные соревнования, День первоклассника, торжественно отмечали День матери. Ходили на приём к председателю Верховного Совета Беларуси, когда шла работа над проектом закона о наградах: из документа вдруг исчез орден Матери, которым награждали ранее многодетных матерей. То, что сейчас он есть в нашей республике, считаю сугубо заслугой нашей организации.

Мы очень много сделали, чтобы помочь многодетным семьям решить жилищную проблему. Ведь если есть крыша над головой, семья может нормально жить и заниматься именно воспитанием детей. В 2000 г. вышел Указ Президента, который регламентировал обеспечение жильём многодетных семей. С тех пор в этот документ вносились дополнения и изменения. Сейчас многодетным семьям предоставлена возможность на 40 лет брать банковский кредит под 1%, семьи с тремя детьми получают дотацию государства в размере 70 % на погашение кредита, а семьям, где более 4-х детей, кредит полностью погашается госдотацией.

Сейчас многодетным семьям предоставлена возможность на 40 лет брать банковский кредит под 1%, семьи с тремя детьми получают дотацию государства в размере 70 % на погашение кредита, а семьям, где более 4-х детей, кредит полностью погашается госдотацией.

Кстати

В Беларуси в настоящее время орденом Матери награждены 8,5 тыс. женщин, родивших и достойно воспитавших пять и более детей. Этот высокий знак материнской доблести был учреждён Указом Президента Беларуси в 1995 г.

С 2012 г. женщинам, родившим и воспитавшим девять и более детей и награждённым одной из государственных наград Республики Беларусь (или СССР) – орденом Матери, «Медалью материнства», орденом «Материнская слава», орденом «Мать-героиня» – назначается пенсия «За особые заслуги перед Республикой Беларусь».

– К каким трудностям, кроме материальных, должна быть готова многодетная семья?

– Например, я боялась переходного возраста у сыновей. Из пятерых детей у меня четверо – мальчики. Чтобы прокормить семью, приходилось много работать. Но как бы ни была занята, всегда знала, где и с кем мои дети. Главное – подросткам нужно всегда уделять внимание, проявлять к ним уважение и понимание к их интересам, увлечениям. Дети должны чувствовать, что их в семье любят. Если нет заботы семьи – выбирают улицу… К моему счастью, мне очень помогали родители. Мой папа Александр Максимович Кравченко – бывший военный, фронтовик, сыновья его любили и уважали. Чтобы помочь растить внуков, наши дедушка и бабушка переехали в Минск, оставив солнечный черноморский город Феодосию.

Кстати, связь разных поколений, общение со старшими дают полезный опыт младшим. Думаю, такая ситуация во всех многодетных семьях, где родители смогли создать дружелюбную обстановку взаимопонимания и доверия.

Ещё одна трудность: среди многодетных семей около 30 % – неполные. В основном, детей воспитывают мамы. К таким семьям у нашей ассоциации особое внимание, стараемся оказывать им не только гуманитарную, но и психологическую помощь.

– За рубежом вообще нет в законодательстве понятия «многодетная семья». Рожают столько детей, сколько могут вырастить сами, не рассчитывая на поддержку государства. Может, и наши семьи стоит на это ориентировать?

– Я считаю, что должен быть ответственный выбор родителей, сколько детей они хотят и могут вырастить и воспитать. Сейчас 75 % многодетных – это семьи с тремя детьми до 18 лет. Такой статус регламентирован Кодексом о браке и семье. Большинство же белорусских семей сегодня воспитывают 1-2 детей, и такая тенденция характерна как для городской, так и для сельской местности. В нашем обществе всё ещё сохраняется социальная норма малодетности, а это, к сожалению, не обеспечивает простого замещения родительских поколений.

Да и что такое – один ребёнок в семье? Рано или поздно он остаётся один, ведь родители покидают этот мир. Братья, сёстры – это родные люди, на поддержку которых всегда можно рассчитывать. Какими бы вескими сегодня ни казались молодым причины, по которым они отказываются растить несколько детей, со временем эти причины потеряют свою значимость. Семья изначально создаётся для того, чтобы в ней появились дети! И пусть их будет как минимум трое.

– Считается, что семью нужно стараться сохранить. А когда, на Ваш взгляд, не стоит этого делать?

– Если семейная жизнь не сложилась, то супругам лучше разойтись. Так случилось у меня, хотя никаких скандалов в семье не было. Мы развелись, когда младшему сыну было всего полтора годика. Многие говорили: мол, что будешь делать одна с пятью детьми? Но я не пропала! И все мои дети выросли достойными людьми, получили образование. У старших уже свои семьи, дети. К сожалению, несколько лет назад погиб мой сын Андрей. Но после него осталось двое внуков, а у его сына Максима растёт мой правнучек Димочка.

Подумайте сами: когда в семье непонимание, скандалы, отец не уважает мать – разве ребёнку лучше в такой атмосфере? А в неполной семье возможно создать нормальную психологическую обстановку, способствовать гармоничному развитию детей. Важно, прежде всего, взаимоуважение, понимание и поддержка.

– Материнское счастье может заменить личное женское счастье?

– Да, материнское счастье способно компенсировать женщине неустроенную личную жизнь. Ведь главное для любой матери –её дети. Если у них всё ладится в жизни, то счастье есть, как бы не складывалось со всем остальным. У меня, например, не сложилось с личным счастьем, но рядом со мной мои дети! И, кстати, если бы я не разошлась с мужем, может, не добилась бы того, чего я добилась. И в воспитании детей, и на общественной работе.

Мои дети всегда видели, что мама много работает, дома они, как умели, так меня и поддерживали. С детства у них закрепилось понимание, что без труда не будет успеха. Четыре года я работала в Совете Республики – это был очень ответственный и в то же время интересный этап моей жизни. Не знаю, как бы к этому отнёсся муж, но дети мной гордились, старались не грузить домашними заботами. В итоге всё сложилось гармонично – и в семье у меня была поддержка, и общественная работа приносила радость и удовольствие.

– У Вас есть семейные традиции? Нужно ли их создавать, поддерживать в семьях?

– Обязательно! Семейные традиции дают не просто ощущение стабильности в семье, это не только повод для общения друг с другом. Это тихое счастье, которое превратится потом в самые тёплые ваши воспоминания. Это могут быть бабушкины пироги, зимние походы на лыжах, летние сплавы на байдарках или просто совместное украшение новогодней ёлки – любые приятные сердцу мелочи. Это то, что наполняет родительский дом уютом, делает его по-настоящему родным, общим для всех.

У моих родителей было принято поздравлять друг друга с праздниками, отмечать дни рождения и другие даты. Мама всегда пекла пироги, делала торт «Наполеон» по своему особому рецепту. И я это сохранила потом в своей семье. Сейчас по традиции все собираются у меня – с детьми, внуками, уже и правнук есть. Вся наша семья сегодня – это 15 человек! Сын Валера окончил кулинарное училище, он мой первый помощник на кухне. Я даже не знаю таких рецептов салатов, какие он готовит. Но традиционный торт «Наполеон» по маминому фирменному рецепту я всегда пеку сама.

– Татьяна Александровна, а какие дни в Вашей жизни можете назвать своим «тихим счастьем»?

– Дни рождения моих детей. Я всегда благодарю судьбу, подарившую мне материнство. Конечно, большая семья – это большой труд. И трудиться нужно всю жизнь. Но когда дети здоровы, когда они рядом со мной – это и есть счастье!

Деловой блокнот

Выбираем правильно продукты питания

Жителей больших городов магазины поражают своим обилием и разнообразием продуктов питания. Но как в крупных торговых центрах отличить качественные продукты от не очень полезных, на что обратить особое внимание при покупке? Эти вопросы становятся более чем насущными. Рекомендации даёт врач-гигиенист Надежда СКРЫННИК.

К наиболее важным правилам выбора продуктов относятся:

1. Проверка сроков годности. Часто мы доверяем магазинам в том, что они следят, чтобы на прилавках были только пригодные и безопасные для здоровья продукты питания, но, к сожалению, встречается и обратное. Надо помнить, что многие пищевые продукты служат хорошей питательной средой для микроорганизмов, поэтому могут играть роль посредников в передаче инфекции и способствовать возникновению инфекционных (неинфекционных) заболеваний и пищевых отравлений.

2. Проверка маркировки. Покупайте продукты питания только с наличием этикетки (ярлыка) на каждой единице упаковки и нанесённой на неё в соответствии с требованиями законодательства информацией, в которой указываются: наименование предприятия/изготовителя, сроки годности, температурные режимы хранения (реализации), калорийность, пищевая ценность и другие сведения. Маркировочными ярлыками должна сопровождаться каждая единица фасованной продукции. При торговле нерасфасованными продуктами этикетки (ярлыки) должны выкладываются на прилавок либо находиться на транспортной таре.

При покупке продуктов питания в торговой сети (магазины, рынки) вы можете потребовать у продавца документы, удостоверяющие качество и безопасность товара, а также получить другую интересующую вас информацию о продукте.

3. Изучение информации о пищевых добавках. Наличие либо отсутствие в продуктах питания тех или иных консервантов, красителей, эмульгаторов, усилителей вкуса и прочих новейших изобретений промышленности является важной информацией. Существуют невредные и даже полезные для здоровья пищевые добавки. Но огромное количество не позволяет в полной мере изучить всё их многообразие и комплексное воздействие на организм человека. Поэтому относитесь к ним настороженно и старайтесь как можно меньше употреблять продукты питания с наличием пищевых добавок.

4. Натуральность продукта. Сегодня ещё не изучены в полном объёме механизмы воздействия ГМО на организм человека и отдалённые последствия этого. Учёные не могут доказать, что продукты генной инженерии абсолютно безвредны. В то же время нет и однозначных доказательств их опасности.

В Беларуси, как и во многих других странах, введена обязательная маркировка продуктов питания, содержащих генетически модифицированные компоненты. Поэтому вы сами должны принимать решение, употреблять подобные продукты в пищу или нет. По возможности, отдавайте предпочтение органическим натуральным продуктам, а не фастфуду. Избегайте низкобюджетных продуктов.

5. Доверие производителю. Всем известны факты, что продукты питания иногда выращиваются в экологически неблагоприятных районах, подверженных воздействию вредных факторов окружающей среды. Гарантом качества пищевого продукта является лабораторный контроль, осуществляемый аккредитованными лабораториями на предприятиях-изготовителях и документы, удостоверяющие качество и безопасность, без которых реализация продуктов питания в торговой сети и на рынках не должна осуществляться. Покупайте продукты того производителя, которому вы доверяете, либо имеющего авторитетные сертификаты и награды за качество.

Кулінарныя старонкі Ларысы Мятлеўскай

Ласункі

Беларуская кухня з Гарадзеншчыны

Вандруючы па Беларусі ў пошуках кулінарных рэцэптаў, мне давялося пабываць у старажытным мястэчку Зэльва, што ў Гродненскай вобласці. Вандроўка гэта прынесла радасць знаёмства з цікавым чалавекам, выдатным кулінарам Юрыем Качуком, які сабраў немала мясцовых кулінарных рэцэптаў і расказаў пра іх, напісаўшы кнігу па беларускай кухні «Моц смаку».

Цікавымі і пазнавальнымі былі таксама сустрэчы з гаспадынямі з вёсак ў наваколлі Дзярэчына. Вось некаторыя рэцэпты з тых мясцін.

Яечная каўбаса

- *10 яек;*
- *4 ст. лыжкі зеляніны пятрушкі;*
- *тонкая свіная кішка;*
- *соль, чорны молаты перац – на смак;*

Яйкі выпусціць у міску так, каб не парушыць жаўткі, акуратна перамяшаць іх з зелянінай пятрушкі, соллю і перцам. Начыніць атрыманай масай кішку, апусціць у крыху падсоленую ваду і варыць 7-10 хвілін. Затым пакласці на патэльню і крыху абсмажыць разам са скваркамі і цыбуляй.

Спажыванне мяса ў нацыянальнай беларускай кухні вельмі нязначнае, але шырока выкарыстоўваюцца мясцовыя прадукты: яйкі, рыба рачная, гародніна і зеляніна (бульба, капуста,рэпа, буракі, морква, гарбуз, агуркі, лук, часнок, шчаўе, крапіва, нават лебяда, карані заячай капусты) , бабовыя, садавіна, лясныя грыбы і ягады.

Смажаніна па-лідску

- *500 г бекону ці ялавічыны*
- *700 г капусты*
- *30г сушаных грыбоў*
- *1 морква*
- *1 цыбуліна*
- *30 г молатых сухароў*
- *100 г смятаны*
- *50 г тлушчу*
- *соль*

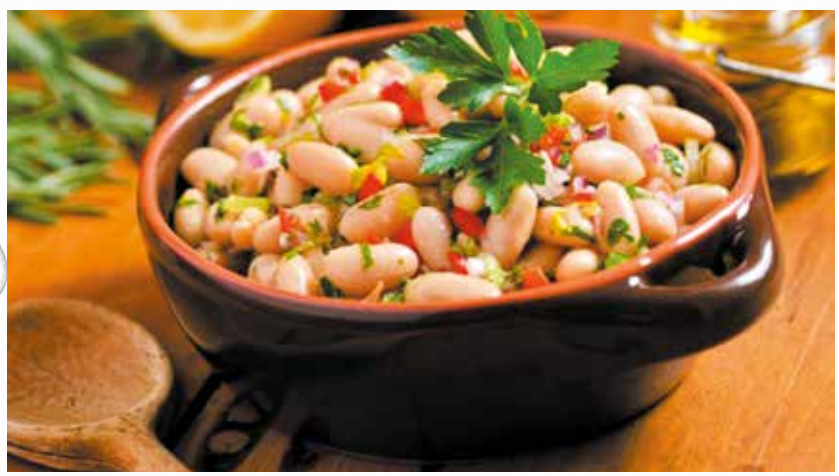
Грыбы адварыць, адкінуць на друшляк, адвар працадзіць. Капусту нашаткаваць, моркву нацерці на тарцы, грыбы нарэзаць саломкай. Мяса нарэзаць брусочкамі, пасаліць, паперчыць і ўкачаць у сухарах.

Усё паасобку абсмажыць. На дно чыгунка пакласці пластамі смажаныя капусту, цыбулю, моркву, грыбы, мяса , ізноў смажаную капусту, заліць гарачым грыбным адварам, дабавіць смятану і тушыць да гатовасці.

Дзярэчынская падкалотка

- *2 шклянкі пасолі*
- *3 морквы*
- *4 бульбіны*
- *1 л малака*
- *соль*

Гэты рэцэпт ад Сяргея Варгана. Замочаную загадзя пасолю зварыць амаль да гатовасці. Моркву і бульбу ачысціць. Памыць, нарэзаць дробнымі кубікамі, дадаць да пасолі і варыць да мяккасці. Малако закіпяціць і ўліць да пасолі, морквы і бульбы. Паварыць 5 хвілін. Можна патаўчы.



«Ещце сала, каб душа скакала!»

У вёсцы Кандакі, што ў Зэльвенскім раёне, салёным свіным салам лечаць розныя хваробы страўніка. Пры лёгкіх атручваннях такога сала дастаткова з'есці маленькі скрылік. Вось як яно гатуецца.

Салёнае сала па-Зельвенску

Увесну, калі толькі сыйдзе снег, загарнуць салёнае сала ў ільняны мяшочак і падвесіць на сонцы пад саламяную павець. Праз 6 тыдняў да першай спёкі сала трэба зняць. Зверху яно будзе жоўтым, ружовым у сярэдзіне, а на смак прыемна ёлкі.

У Крамяніцкім наваколлі Зэльвеншчыны часта гатуецца традыцыйная для гэтай мясцовасці страва – церцюха. Юры Качук запісаў рэцэпт ад Валянціны Масюк з вёскі Падбалоцце. Кажуць, смак – не ад'есціся!

Церцюха

- *10-15 сярэдняга памеру бульбін*
- *150 г сала*
- *1 цыбуліна*
- *3,5 л вады*
- *соль*

Бульбу паскрэбці, надраць на тарцы, дадаць солі да смаку, перамяшаць. Затым гэту масу,паціхеньку памешваючы лыжачкай, уліць у кіпень у посуд ёмістасцю ў 3-4 літры. На маленькім агні, памешваючы, варыць, як закіпіць, хвілін 15-20. Асобна пакрышыць сала і цыбулю, падсмажыць іх на патэльні. У талеркі са стравай пакласці па лыжцы смажанага з цыбуляй сала.

Фаршмак

- *1 селядзец;*
- *1 луста булкі;*
- *2 яйца;*
- *1 цыбуліна;*
- *20 г сушаных грыбоў;*
- *30 г алею.*

Замачыць у вадзе лустачку булкі без скарынкі. Ваду адціснуць. Яйкі зварыць укрутую, пачысціць ад шалупін. Селядзец ачысціць, зняць скуру, выдаліць косткі. Селядзец, яйкі і цыбулю прапусціць праз мясасечку. Замочаныя загадзя грыбы адварыць, здрабніць і перамяшаць з цыбуляй, селядцом і яйкамі. Дадаць алей і перамяшаць. Асобна скрышыць зеляніну цыбулі, кропу і пятрушкі.

Атрыманую масу намазаць на лусты хлеба і пасыпаць зелянінай.

Детали

Пры зубным болі невялікую лустачку сала без скуры (папярэдне саскрэсці соль) прыкласці да хворага зуба паміж дзясной і шчакой на 15-20 хвілін. Зубная боль паступова сціхае.

Разноцветное пламя Ильи Машкова

В постоянной экспозиции Национального художественного музея Республики Беларусь можно увидеть работу известного русского авангардиста Ильи Машкова, вызывающую неизменный интерес, а порой и удивление у большого количества посетителей.

Казалось бы, нет в ней ничего удивительного – привычные рамки станковой картины: холст, масло, женский портрет. Но яркость работы сразу же при входе в зал приковывает взгляд. Словно с ярмарочной фотографии, примитивистски «намалёванная», с откровенным буфонадным оттенком, на нас взирает молодая женщина, лицо, причёска и руки которой горят всеми мыслимыми и немыслимыми красками.

Разве может быть женское лицо зелёным или синим, с багровыми пятнами румянца и театрально «намазанными» чёрными бровями? Что это? Пощёчина эстетствующим вкусам? «Рапэнское хулиганство» художника*, весёлая пародия или озорной и дерзкий шарж? И главное, кто она, модель художника, не побоявшаяся такого перевоплощения?

Про одну из таких вызывающих и грубых, но темпераментных и живописных работ Ильи Машкова учитель художника Валентин Серов язвительно заметил: «Это не живопись, а фонарь». Действительно, в творчестве И. Машкова и других представителей «Бубнового валета» – художественного объединения, членом которого был художник, – было много эпатажного, провокационного, дерзкого и озорного. Уже в самом этом названии была заложена потенциальная смысловая нагрузка. Как писал Машков, «название нравилось тем, что оно вызывало в тогдашнем московском сытом мещанстве, и купечестве, и дворянстве чувство удивления, изумления, брезгливости [...]». В карточно-криминальном звучании этого вызывающего сочетания слов содержался протест против утончённости и изысканности «декадентских» художественных проявлений с такими их эстетскими названиями, как «Голубая роза», «Золотое руно» и др.

«Бубновый валет» презентовал другое: на языке гадалок валет бубновой масти означал «молодость и горячую кровь». Во Франции в разговорном обиходе так величали мошенников и обманщиков, в России название ассоциировалось прежде всего с «бубновым тузом» – нашивкой на спине каторжников. Была и ещё одна версия, связанная с итальянскими картами эпохи Возрождения. По мифологизированной интерпретации Михаила Ларионова, участника объединения, на итальянских картах бубновый валет изображался с палитрой в руках, следовательно, выбор карточного персонажа был обусловлен тем, что бубновый валет – это художник.

На самом деле это была одна из типичных художнических мистификаций. Главным было то, что название настраивало на атмосферу игры и балагана, вызывало азарт и было неразрывно связано с эпатажным и театральным поведением художников. Что может быть нелепее «Бубнового валета»?

Вместе с тем дерзкие выступления и театрализованные скандалы, эпатирование «приличных» посетителей и прогулки с раскрашенными лицами были не просто желанием молодого поколения подурачиться и посмеяться. Их деятельность была рождена революционной эпохой авангарда, взрывная энергия которого была направлена на отстаивание творческой свободы путём разрушения традиций и принятых норм в искусстве, борьбы с академической рутиной, отказа от классических ценностей жизнеподобия и красоты. «Нам хотелось своей живописью разгромить весь мёртво написанный мир», – сказал Илья Машков.

Всё, что казалось недостойным внимания «высокого» искусства, – дикость и яркость народного творчества, лубок, вывеска, такие низовые формы искусства, как площадной юмор и заборные надписи, буйство и стихийность простонародных цветовых сочетаний, примитивность формы, отсутствие чувства меры – всё то, что виделось грубым, мужицким и нехудожественным, было взято на вооружение художниками «Бубнового валета».

Представленные характеристики ярко иллюстрирует портрет из нашей коллекции. Здесь эстетика маргинального искусства (в нашем случае ярмарочного портрета) становиться оружием для пародийного переосмысления жанра парадного портрета. Разве перед нами образ Прекрасной дамы, красоты, любви и женственности? Это прямо-таки вызов концепции светского портрета с его увлечением внешней эстетизированной стороной образа, блеском шёлка и атласной кожей с персиковым румянцем.

*Рапэн – недоучившийся художник.

Илья Машков. «Женский портрет». 1908. Национальный художественный музей Республики Беларусь (Минск)

Илья Машков. «Портрет Евгении Ивановны Киркальди (Дама с китаянкой)». 1910. Государственная Третьяковская галерея (Москва, Россия)

Перед нами предстаёт героиня, выглядящая, как на ярмарочном снимке, с подчёркнутой неподвижностью взгляда, направленного в объектив фотоаппарата. Фронтальный разворот фигуры, «размалёванность» лица, надуманное позирование – всё это усиливает ощущение народной эстетики.

Машков «лепит» лицо, руки, одежду своей героини невероятными по интенсивности и антинатурности красками, он утрирует натуру, использует манеру, в которой обычно пишутся вывески. На узорочном фоне светло-зелёного ковра, расписанного гигантскими красными маками, стебли которых, словно лианы, окутывают героиню, утверждается торжество изумрудно-зелёного и фиолетового сияния её одежд. Лицо дамы горит чудовищными для «воспитанного» зрителя сочетаниями пунцового, зелёного и синего. «Они всяких цветов, кроме того, который попадается в природе, — возмущался критик, — всё в синяках и кровоподтёках; она вишнёвая, как будто купалась в настойке...». Говорят, что для достижения подобного эффекта, стремясь преодолеть привычные способы видения натуры, Машков даже подкрашивал своих моделей зелёным и синим цветами!

Человеческое тело и лицо стало пространством живописных экспериментов, был перенесён акцент с человеческого образа, характеристики, психологии на ценность самого процесса живописания, наслаждение силой цвета и фактуры, на радость красочности и богатство форм, на создание живописно-орнаментального панно. «Живопись стала единственным содержанием живописца».

Несмотря на то, что художников «Бубнового валета» принято считать преимущественно создателями натюрмортов, внимание со стороны публики как тогда, так и сейчас приковано к портретам, которые даже сами художники окрестили «пугачами». В связи с этим у минчан и гостей столицы неизменный интерес вызывает не только сам портрет, но и то, кто же отважился увидеть себя преображённой «авангардной» и дерзкой кистью художника, кто героиня этого портрета?

Живопись стала единственным содержанием живописца.

Эта работа поступила в художественный музей из расформированного в 1924 году Музея современного искусства в Витебске, созданного по инициативе нашего прославленного земляка Марка Шагала, и в книге поступлений значится как «Портрет жены». Поэтому и появилось предположение о том, что на портрете изображена первая жена Ильи Машкова Софья Аренцвари. Однако ввиду отсутствия документальных свидетельств или хотя бы фотографий подтвердить эту гипотезу невозможно.

Есть также предположение, что позировать Машкову могла дама, близкая кругу авангардистов, разделявшая экспериментальные устремления художника. Особенно учитывая тот факт, что в то время, когда был написан портрет, а датирован он 1908 годом, Машков создаёт целую серию портретов своих друзей, учеников, людей, близких ему по духу и по творчеству. И если сравнить написанный художником в 1910 году портрет его ученицы Евгении Киркальди («Дама с китаянкой»), находящийся в собрании Третьяковской галереи, становится очевидным её физиогномическое сходство с неизвестной дамой. Это сходство подтверждается и эскизом из Кировского музея, который также предположительно атрибутирован как портрет Евгении Киркальди. Эти произведения очень близки и по времени создания, и по стилистике: узорочье коврового фона, декорации, напряжённость и интенсивность колорита; ассоциация с ярмарочными портретами: овал лица, рисунок бровей, характер причёски с пышными, уложенными волнами рыжими волосами.

С достаточной долей уверенности можно предположить, что и на портрете из нашего собрания изображена Евгения Киркальди, дочь немецкого подданного, купца третьей гильдии Джона Киркальди, родившаяся в 1889 году. В конце 1900-х годов она начала заниматься в студии Ильи Машкова, а в конце 1910 года вышла замуж, впоследствии к занятиям живописью никогда не возвращалась. Особый интерес представляет происхождение фамилии Евгении – Киркальди. Как пишет Наталья Чернышёва, «...итальянское звучание на самом деле является своеобразной транскрипцией английского словосочетания. Дело в том, что её предки были родом из Шотландии, где есть даже город с похожим названием – Керколди. Они были набожными, богобоязненными людьми, часто посещали церковь. Образ их жизни и послужил основой для возникновения фамилии. «Churchallday» (дословно «церковь весь день» — англ., по-шотландски церковь — kirk) — именно так она звучала в первоначальном варианте».

Сегодня сложно предполагать, нравились ли Евгении Киркальди её портреты, созданные Ильёй Машковым. Но то, что они поражали свежестью и энергией красочного вещества, как будто только что вышли из мастерской художника, – неоспоримо.

Екатерина ИЗОФАТОВА

Илья Машков.
Рисунок Бориса Григорьева

Илья Машков был старшим из девятерых детей в семье, и, хотя интерес к рисованию мальчик обнаружил ещё в раннем детстве, родители направили сына на "более практичный путь". С 11 лет Илья служил у продавца фруктов, затем перешёл на службу к купцу. Но всё это время мальчик не оставлял занятий живописью, он использовал любую свободную минуту, чтобы рисовать: плакаты для торговца, популярные лубки, репродукции картин, копии икон... Со временем Машков всё же смог поступить в Московское училище живописи, ваяния и зодчества. Его учителями стали А. Васнецов, А. Корин, К. Городской. Юноша много работал самостоятельно, изучая картины в Румянцевском музее и Третьяковской галерее. Уже в 1904 г. Машков создаёт свою студию, которая впоследствии стала Центральной студией АХРР.

Жировичская икона Божией Матери

Это самая знаменитая наша святыня, она входит в число 100 наиболее почитаемых икон в мире. Учёные говорят, что аналогов у Жировичской иконы фактически нет, существуют только три похожих образка, относящихся к XIV–началу XVI вв.

Среди обширных лесных угодий неподалёку от реки Щары раскинулись владения маршалка Великого княжества Литовского Ивашко Солтана. Однажды его пастушки углубились дальше обычного в лесную чащу, и среди густых ветвей дикой груши вдруг они увидели чудесное сияние. Яркий свет исходил от маленькой иконы. Пастушки с благоговением сняли образ с дерева и отнесли его в дом хозяина, рассказав ему обо всех обстоятельствах удивительной находки. Боярин Солтан не обратил особого внимания на их рассказ и безучастно положил принесённую икону в шкатулку. Лишь вечером, принимая гостей, он вспомнил о находке и захотел показать икону. Но, открыв шкатулку, не нашёл её.

На следующий день пастушки, ничего не знавшие об исчезновении образа, пришли на прежнее место и вновь увидели на груше ту же икону в ярком сиянии. Как и накануне, они отнесли её хозяину, который, уразумев чудо Божие, теперь уже с благоговением принял святыню и тотчас же сам посетил место её явления. Помолившись, он дал обет Богу построить здесь

Святыня почитается как нерукотворная, ибо явлена чудесным образом, а не создана человеком. И с самого момента явления возле неё начали происходить чудесные исцеления, свидетельства о которых записаны в летописи Жировичского монастыря.

храм в честь Пресвятой Богородицы (временем явления иконы ранее называли 1470 год, но ошибочно, сегодня источники указывают на 1515-1520 гг.; владелец земель И. А. Солтан).

Вскоре Солтаном был построен деревянный храм, и весть о явлении чудотворного образа Божией Матери быстро распространилась по окрестностям, привлекая множество народа для поклонения. Вокруг храма возникло поселение: земли здесь радовали плодородием, окрестности – богатыми лесами и пастбищами (по одной из версий, название Жировичи произошло от «жирных» пастбищ).

Но однажды в селении случился сильный пожар, истребивший почти все строения, в том числе и деревянный храм. В огне пожара исчезла чудотворная икона. Все поиски святыни на пепелище не имели успеха... Прошло время, и однажды дети, играя, забрались на соседнюю горку. Неожиданно на огромном камне они увидели Саму Божию Матерь в небесном сиянии. В руках Пресвятой Девы была та икона, которую напрасно искали на месте пожарища. Дети побежали в селение, рассказали священнику и родителям о видении. Все поспешили к камню, но больше не увидели там Девы Марии, на камне лежала только нерукотворная икона. Это событие считается вторым явлением Жировичской чудотворной иконы Божией Матери. Камень, на котором дети видели Богородицу и на котором вновь была обретена икона, сразу же огородили. Именно этот камень, названный «Стопа Богородицы» и обладающий целебным действием, находится сейчас в алтаре церкви Явления Жировичской иконы Божией Матери.

Это первая каменная церковь в обители, строительство её было начато внуком Солтана и завершилось к 1672 г. Престол освятили в честь Рождества Пресвятой Богородицы, ныне это Явленская церковь.

О существовании в Жировичах монашеской обители впервые упоминается в 1587 году. Благодаря чудотворной иконе и щедрости благотворителей, Жировичский монастырь вскоре стал крупнейшим центром религиозной жизни и паломничества. С 1636 г. богослужения здесь проводились по греческому и римскому обрядам.

В XVII-XVIII вв. поклониться святой иконе накануне важных для них событий приезжали польские короли и великие князья литовские: Владислав IV Ваза с королевой (1644), Ян II Казимир Ваза (1651), Ян III Собеский (1683), Август III (1744), Станислав Август Понятовский (1780). 14 мая 1613 г. король Сигизмунд III Ваза пожаловал Жировичам городское право, а в июне 1652 г. Ян Казимир подписал грамоту на получение Магдебургского права.

В 1710 г. на землях Литовского княжества была отмечена вспышка моровой язвы, повлёкшая массовую гибель населения. Тогда же в Жировичах умерло несколько сотен монахов, и по преданию, в живых остался только один иеромонах. Но Жировичский монастырь вновь возродился, были построены новый братский корпус, монашеские и хозяйственные помещения.

После официального признания Римским папой образа Жировицкой иконы Божией Матери чудотворным в сентябре 1730 года на празднике Рождества Пресвятой Богородицы состоялась её торжественная коронация – на икону были возложены изготовленные в Риме золотые короны. На средства магнатских фамилий Великого княжества Литовского, духовенства и мещан по дороге из Слонима в Жировичи было установлено 7 триумфальных арок. Успенский собор украсили живописные композиции с изображением чудес от Жировицкой иконы. На праздник прибыло более 100 тысяч гостей и паломников.

Коронованная чудотворная Жировичская икона Божией Матери. Икона Жировичская почиталась на западных землях не только православными, но и католиками.

В 1795 г. в результате 3-го раздела Речи Посполитой Жировичи вошли в состав Российской империи. Жировичский монастырь возымел большое значение для развития на западных землях образования, здесь долгое время без различия вероисповеданий учились дети дворян. В семинарии помимо общепринятых дисциплин большое внимание уделялось обучению живописи, пению и музыке: семинаристы пели под гитару романсы на слова А. Пушкина и А. Мицкевича; был свой оркестр, в котором по описи 1821 г. насчитывалось 38 музыкальных инструментов, в том числе 2 фортепиано, 11 скрипок, контрабас и др. К 1867 году монастырские здания освятили в соответствии с русской православной традицией. К этому времени увеличилось количество паломников к чудотворному Жировицкому образу и к целебному источнику, вытекающему из-под алтаря Успенского собора, на месте второго явления иконы, а также к источнику в лесу близ ручья Викня.

Во время Первой мировой войны церковное имущество монастыря было перевезено в Москву и помещено в подвалы собора Василия Блаженного. В 1920-х годах икона была возвращена в Жировичи. Несмотря на все невзгоды и лихолетья двух мировых и гражданских войн, православные священники и верующие отстояли святую обитель и чудотворную икону Божией Матери. Жировичский Свято-Успенский монастырь – одна из немногих православных обителей, никогда не закрывавшихся в советское время.

Изображённая чудесным образом на камне, опалённая пожаром, чуть треснувшая от огня и времени, икона сегодня помещена в иконостасе Свято-Успенского собора Жировичской обители.

Чудотворный Жировичский образ Богоматери – самая маленькая из почитаемых Богородичных икон. Овальный кусочек зелёной с красными вкраплениями яшмы имеет в длину всего 5,7 см, а в ширину – 4,1 см. На нём барельефно проступают очертания Богородицы с Младенцем на руках. В иконографии такие иконы относятся к типу «Умиление». Хотя изображение как бы схематичное – мы не можем различить лиц, мелкие детали не прорисованы – но с первого же взгляда на икону остаётся впечатление необыкновенной утончённости и глубины образа. Первоначально икона излучала свет и тонкий аромат, но со временем поблёкла и потемнела: до 1638 года она хранилась открыто, без стекла, и от частого прикосновения к ней и целования богомольцев поверхность её несколько сгладилась. Ясно различимые трещины на образе напоминают о пожаре, в котором побывала святыня.

Чудотворный Жировичский образ Богоматери хранится в особом киоте в иконостасе Свято-Успенского собора слева от царских врат (в зимний период – в Никольской церкви). До середины XIX в. здесь также хранилось «Жировичское Евангелие» – белорусский рукописный памятник XV в. Евангелие написано уставом на 404 листах. В нём на 376-377-м листах по-белорусски была сделана запись канцлера Великого княжества Литовского Льва Сапеги (отсюда другое название рукописи – «Евангелие Сапеги»). Теперь «Жировичское Евангелие» находится в Научной библиотеке Академии наук Литвы.

В Свято-Успенском храме сохранён родник, бивший из-под корней груши, на которой была обретена икона Божьей Матери. Однако сегодня доступ к колодцу ограничен. В настоящее время почитается и посещается многочисленными паломниками источник, находящийся в 2-х километрах от монастыря, в урочище Викня.

Жировичская икона Божией Матери относится к иконографическому типу «Умиление», отражающему идею о богоматеринском заступничестве. День празднования –20 мая (7 мая по старому стилю).

Деловой блокнот

Вы попали в ДТП

Белорусская зима сложная для автолюбителей: частые мокрые снегопады, слякоть, гололедица. То и дело ГАИ предупреждает об опасностях на дорогах и предельной внимательности за рулём. Но если всё же не удалось избежать ДТП, как в дальнейшем повести себя правильно? Рассказывает Станислав Абразей, адвокат Витебской областной коллегии:

– В своей практике мне часто приходится сталкиваться с водителями, которые, попав в ДТП, совершают серию ошибок, что потом значительно осложняет работу по защите их интересов в суде. И если в случае, когда два автомобиля просто поцарапали друг друга, это не так существенно, то в авариях с пострадавшими некоторые «мелочи» могут повлиять на всю дальнейшую жизнь.

Если вам не повезло оказаться в неприятной ситуации с ДТП, самое главное – не нужно поддаваться эмоциям. Не буду оригинальным и замечу, что эмоции — это враг здравого смысла. Конечно, оставаться спокойным очень сложно, но это — ваша основная задача, как и то, что без советов «доброжелателей» и заведомо «пострадавших» необходимо самостоятельно осознать, что произошло и по чьей вине.

Нередко на неопытного или неустойчивого к стрессам водителя оказывается давление со стороны другого участника ДТП, и этот фактор каждому автолюбителю надо иметь в виду.

Помните, что в итоге всё будет решать суд. Ваша задача – в любом случае, независимо от того, пострадавший вы или невольный виновник аварии, — собрать наибольшее количество материала, который можно будет использовать в дальнейшем при расследовании ситуации.

Очень сложно в первые часы после аварии, особенно тяжёлой, адекватно и беспристрастно оценить произошедшие события, а тем более внятно их описать. Известен не один случай, когда водитель говорил, что увидел на дороге автомобиль или пешехода за три секунды до аварии. И только после, в результате кропотливой работы, удавалось доказать, что прошла всего секунда-полторы. «Плотность» эмоций, которые мы испытываем в стрессовом состоянии, может «растянуть» время. Порой, испугавшись, участник ДТП намеренно искажает обстоятельства, при которых произошла авария. Как правило, сотрудники ГАИ или следователь просят дать объяснения по поводу произошедшего прямо на месте ДТП.

Помните: в случае, если вы чувствуете, что не можете адекватно оценивать ситуацию, у вас есть право сказать, что сейчас вы взволнованны, находитесь в шоковом состоянии, и предложить перенести разговор на другое время. Более того, вы можете отказаться от показаний вообще, сославшись на 27-ю статью Конституции.

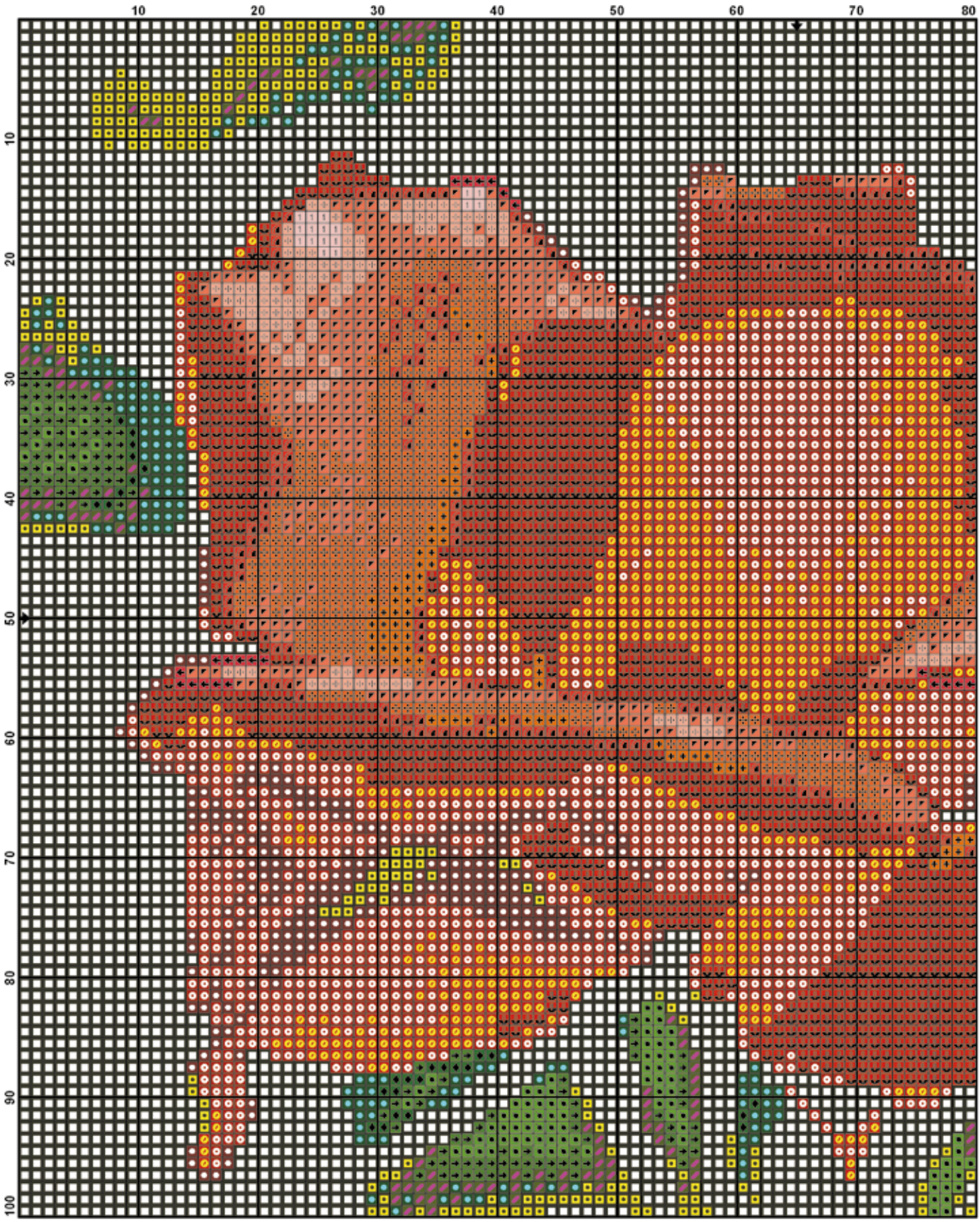
Важно чётко осознавать, что исходные данные, которые вносятся следствием либо работниками ГАИ при описании картины ДТП, как правило, становятся основой для проведения экспертизы. Это может быть тормозной путь, расстояние до обломков, отлетевших от машины после столкновения, находящиеся поблизости знаки и др. Не доверять сотрудникам ГАИ нет никаких оснований, они специалисты в своём деле, но человеческий фактор ещё никто не отменял. Поэтому я рекомендую максимально внимательно проверить информацию, которая внесена в документы ГАИ. Правильно ли составлен план-схема, правильно ли с ваших слов указано место наезда или столкновения, насколько верно задокументирован тормозной путь — всё это очень важно. Как участник процесса, вы имеете право попросить провести те или иные замеры и задокументировать их, а если в этом вам отказано, проследите, чтобы факт отказа также был отражён в официальных документах.

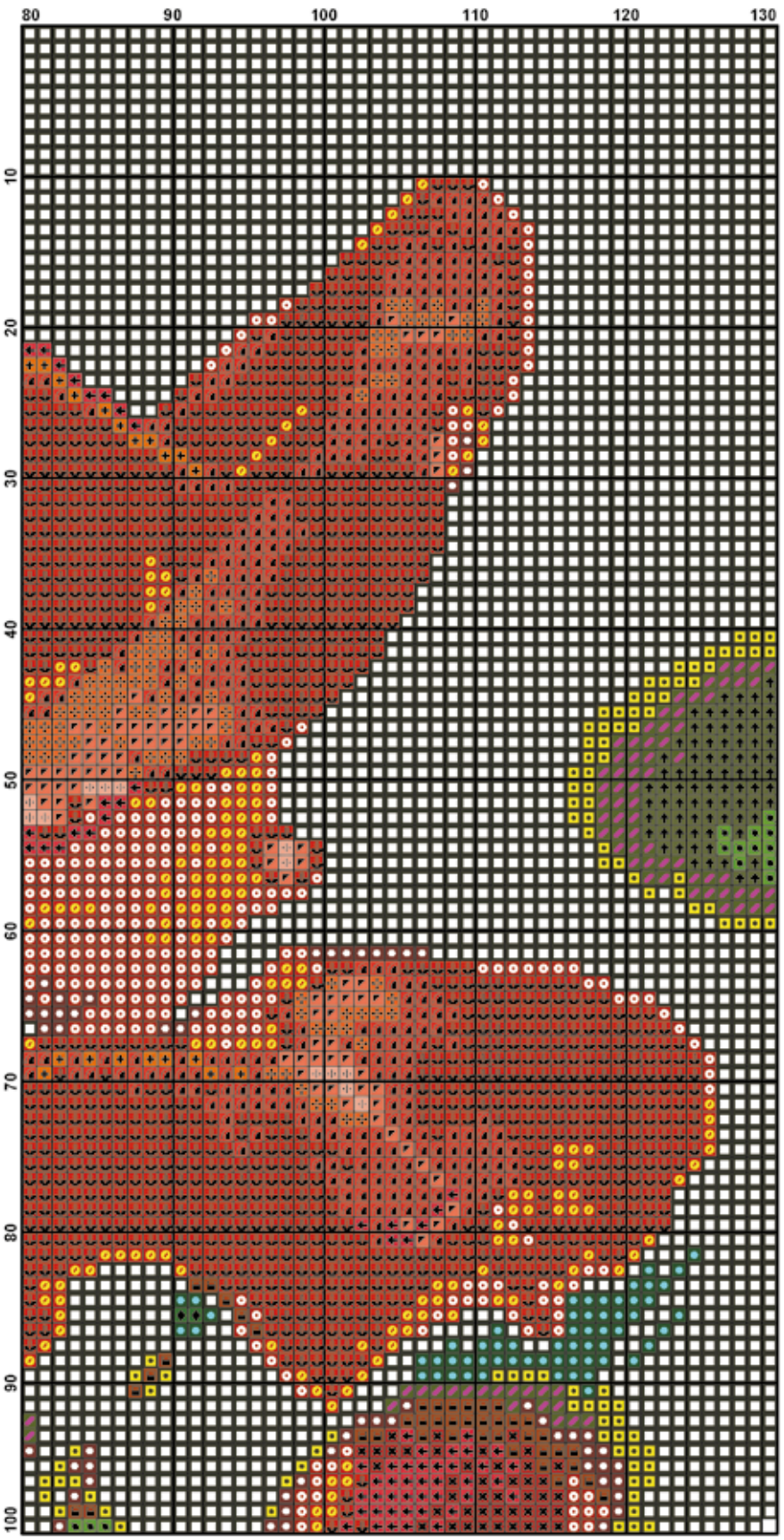
Упомяну, что юридически видеорегистратор может являться лишь косвенным доказательством, но практика показывает, что именно показания видеорегистратора решают исход дела. Также любая фото- и видеосъёмка, сделанная вами на месте ДТП, может дать дополнительные сведения, которые помогут доказать вашу невиновность или, по крайней мере, смягчить вину.

Найдите в себе силы, соберитесь и внимательно изучите место ДТП, старательно всё документируя. Вспомните обстоятельства произошедшего, причины, которые привели к ЧП. Работали ли задние габариты на прицепе грузовика, в который вы «въехали»? Вы уверены, что не работали? Тогда осмотрите их — возможно, туда даже провóдка не подведена. Иначе может случиться так, что уже завтра эти провода появятся, а водитель будет божиться, что вся электрика его авто была в порядке.

Немаловажный момент — получение компенсации в страховой компании. Очень часто водители тщательно изучают, что произошло с автомобилем, забывая, что помимо него есть имущество, которое находилось в машине во время ДТП. В практике был случай, когда таким образом забыли внести в список телевизор-плазму, который лежал на заднем сиденье. Доказать после, что он там действительно находился, было уже сложно.

Подводя итог, как адвокат я советую в любых ситуациях говорить правду. Так как в большинстве случаев она всё равно будет раскрыта в результате ряда экспертиз и комплексных мероприятий. Показания, которые вы дали заведомо ложно, станут головной болью как для вас, так и для вашего адвоката, значительно осложнив дело по вашему ДТП.


10
20
30
40
50
60
70
80
10
20
30
40
50
60
70
80
90
100



РОЗА

Пожалуй, ни об одном растении не существует столько мифов и легенд, как о розе. По свидетельствам археологов, этот цветок появился примерно 35 млн лет назад – так датируются находки окаменевших растений.

Роза почиталась и в Древней Персии, и в Древней Греции, и во Франции, ей посвящали оды и трактаты, многие знатные рода помещают розу на свои гербы. Римляне называли розу символом нравственности, а греки разводили розовые сады вокруг храма Афродиты — богини любви и красоты, а розовыми лепестками усыпали путь новобрачных. С давних времён розовая вода служит женской красоте, а букеты и декоративные изображения роз украшают интерьеры.

	DMC	GAMMA
1	761	3011
X	349	0708
O	817	024
←	3801	063
/	666	012
O	814	0409
●	890	3152
◆	986	3154
■	906	3160
→	905	030
/	936	3162
↑	3051	035
+	971	3198
✣	970	3199
◢	608	0315
◣	606	011
✣	3341	0312
◤	3340	3202
▬	919	3206
⊡	3371	3219
□	310	0420

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

Шаг третий. **Развиваем способности**

(*продолжение*)

ГЕНИЙ в каждом из нас, или Как воспитать талантливого ребёнка

Напутствия родителей самим себе спустя 30 лет.

(Продолжение. Начало в №9-2016)

Тамара САХАРЧУК

Идём к успеху вместе

– Как-то я была на курсах в Москве, – делится воспоминаниями Элла Николаевна Якубовская, – и нам рассказывали, как ребёнок в 4-м классе вместе с родными ездил по станциям метро рассматривать мраморные плиты. Они искали там доисторические организмы, которые, собственно, ребёнка и интересовали. Такой вот семейный подряд: мама отвечала за питание – бутерброды и чай, папа – за транспорт и маршрут,

За свою учёбу дети несут ответственность сами. Но для них очень важно, чтобы родители были рядом.

а дедушка, кандидат биологических наук, за научные формулировки («колупал» мрамор). Он же и фотографировал. Так всей семьёй и ходили, искали. Понятно, что ребёнок в 4-м классе сам не поездит по станциям метро. Но ведь ему это интересно! А если родители такому ребёнку скажут: «Что ты там ерундой занимаешься?» – ничего у него не получится.

Элла Николаевна рассказывает, но я уже знаю, что в успехах её сына Захара также есть немалый родительский вклад. Поэтому прошу поделиться воспоминаниями о том, как их сын пришёл к двум своим наивысшим в Беларуси наградам для одарённых школьников. Вспоминали оба родителя, но рассказ привожу от имени Эллы Николаевны:

– К своим наградам Захар шёл постепенно. Сначала была первая работа, получившая название «Палая осенняя листва как альтернативный вид топлива», он её делал вместе с учителем географии Ириной Николаевной Пичугиной, которая ему эту тему и предложила.

Летом мы с ним стали делать опыты на даче. Калориметра не было. А нам нужно было сжигать листву и определять, сколько тепла она даёт. Я прекрасно понимала, что сам ребёнок этого не сделает. Тогда мы с ним вместе придумали опыт: ставили два стаканчика, под одним размещали щепки, под другим – листву. Мы высчитывали, сколько тепла даёт листва. Захар взвешивал, измерял. Термометры, два кирпича, на кирпичах всё лежит, как положено. Помню, ещё Люда, моя соседка, наблюдавшая за всем этим действом, поразилась: «И ты заставляешь ребёнка всё это делать?». «Ты не поверишь, – отвечаю ей, – я и сама всё это с удовольствием делаю».

У нас в Беларуси проходят два параллельных конкурса: конкурс научных биолого-экологических работ учащихся, его проводит Республиканский центр экологии и краеведения, и республиканский конкурс работ исследовательского характера, который проводит БГУ. Ирина Николаевна подала работу Захара в РЭЦ, и он выиграл первый диплом. Дело в том, что восьмиклассников, победителей конкурса, уже можно было отправлять в Стамбул, где в тот год проводилась Международная олимпиада проектов по охране окружающей среды (INEPO). В Турции нужно было выступить на английском языке. Захар свой доклад готовил на русском, но на второй день, когда уже шёл отбор на Турцию, выступил на английском. И он здорово выступил!

Нам тогда сказали: вот если бы высчитали экономический эффект... Конечно, прибор какой-то мы к этому времени нашли, но подумали вместе с Ириной Николаевной и возразили: «Если мы доделаем экономический эффект, то это будет уже диссертация». Теперь подумали уже члены отборочной комиссии и ...взяли нас на INEPO.

Из Турции Захар привёз «золото». И это было первое «золото» Беларуси на INEPO за 15 лет.

Мы видеорепортаж о церемонии награждения победителей олимпиады в интернете посмотрели. Награждение проходило в два этапа. Бронзу и серебро вручали всем вместе, для чего дети выходили на сцену. Захару организаторы поручили выносить бронзовые медали. На нём была рубашка, вышитая национальным белорусским орнаментом, и «саламяны капялюш».

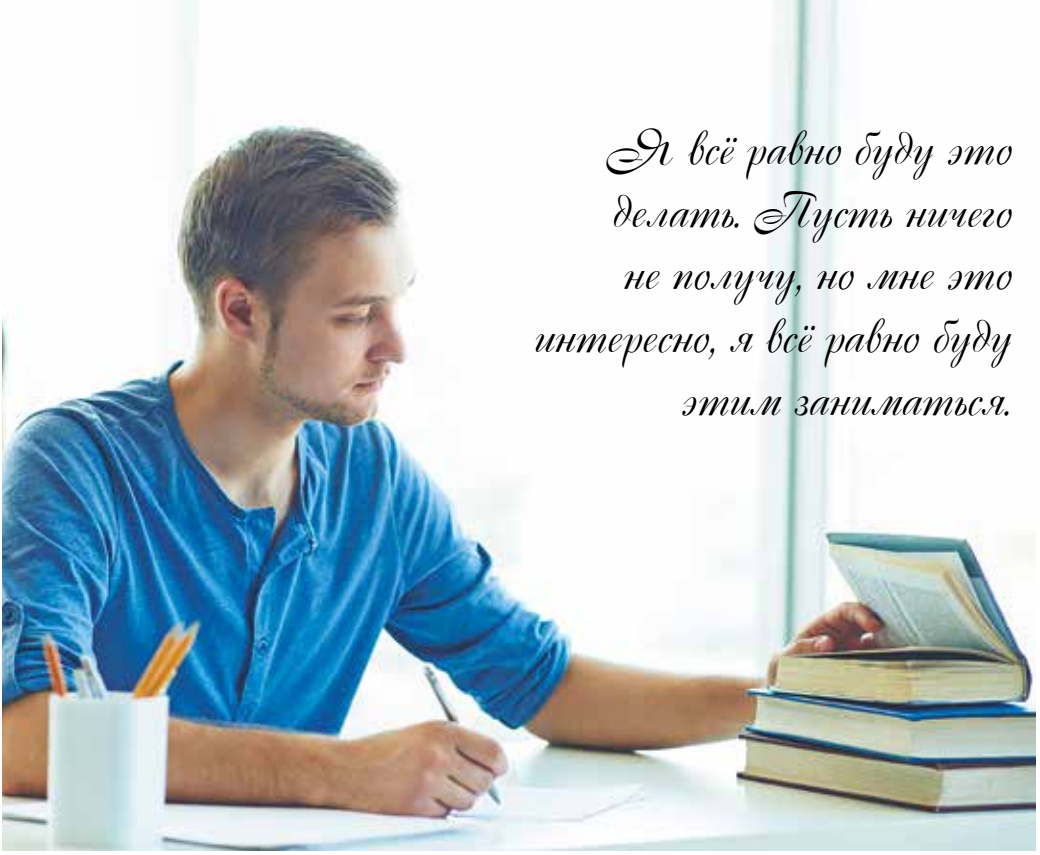
А накануне всех участников олимпиады снимали. Такое вот видео, где каждый представляется: «Здравствуйте, меня зовут... Я из такой-то страны... Я представляю работу...». На церемонии опускается экран, и когда ребёнок получает награду, на этом экране идёт его видео. И вот экран уже подняли, а Захар награду так и не получил. Американка в составе жюри заволновалась: это неправильно, она очень «болела» за Захара. И тут снова гаснет свет, опускается экран, и называют вторую пятёрку. Третьим за наградой идёт Захар. Рёв по залу! Американка даже плакала. Наш ребёнок выходит с белорусским флагом. И этим флагом... слёзы на лице вытирает. Очень жалко, что не получилось этот репортаж скачать. А из интернета его потом убрали.

За эту работу Захар получил ещё несколько очень серьёзных наград: Главный приз бизнес-жюри на Международном Балтийском научно-инженерном конкурсе в Санкт-Петербурге; Диплом I степени на областной научно-практической конференции биолого-экологических работ; Диплом I степени на Республиканской научно-практической конференции биолого-экологических работ; Диплом I степени на республиканском конкурсе научно-технического творчества молодёжи «ТехноИнтеллект»; Диплом I степени на конкурсе научно-технического творчества учащихся Союзного государства «Таланты XXI века» в Санкт-Петербурге, это конкурс Союзного государства, России и Беларуси. И была ещё победа на конкурсе «100 идей для Беларуси».

Не совсем уверена, что все успехи перечислены в хронологической последовательности, но на этих конкурсах сын получил громадный опыт, и, я убеждена, что даже взрослого такое количество побед подвигнуло бы на то, чтобы заниматься научно-исследовательской работой дальше.

О том, какой вклад внесли в эти успехи Захара его родители, мы поговорили с его талантливым педагогом, учителем-методистом гимназии, помогавшим своим ученикам завоевать немало Международных наград, обладателем звания «Человек года» Минщины Ириной Николаевной Пичугиной:

– Прежде всего нужно сказать, что родители Захара – настоящие энтузиасты, в своём саморазвитии они никогда не останавливаются на достигнутом. И это качество в За-



Я всё равно буду это делать. Пусть ничего не получу, но мне это интересно, я всё равно буду этим заниматься.

харе, наверное, от них. Когда Захар пришёл в мой класс, я знала, что его родители – учителя, но знакома с ними не была. Ребёнок меня поразил горящими глазами, постоянно вздёрнутой рукой и бесконечными вопросами: «А почему?..», «А ещё спросить можно?..». Когда же мы начали с ним работать, я поняла, что всё, что мы с ним проговариваем, обязательно обсуждается в семье. Работа у нас была на стыке экологии и физики, и очередная беседа нередко начиналась со слов Захара: «Мы вот дома посмотрели... А можно ещё сделать так и вот это покрутить?..». Я постоянно чувствовала эту обратную связь с его родителями и позже, когда Элла Николаевна и Александр Владимирович пришли работать в нашу школу и мы познакомились лично, у меня было такое ощущение, что рядом со мной – мои давние и хорошие знакомые...

– В 10 классе мы с Захаром начинаем делать работу по миражам, – продолжает свой рассказ Элла Николаевна Якубовская. – В чём её суть? Чтобы увидеть миражи, нужны большие расстояния. Но эти условия можно создать искусственно в воде. И наблюдать. Итак: конструкция из оргстекла. Налить кипяток. Создать луч света. Лучше того, чтобы использовать пустой пакет из-под соли, мы ничего не придумали. У нас сохранились фотографии с этим пакетом из-под соли. Получались даже двойные и тройные миражи. Просто шикарные миражи! Но одно дело – их получить, а другое – математически обработать. На городе сын взял второе место. На области заведующий кафедрой физфака БГУ Анатолий Иванович Слободянюк «подарил» сыну идею математических моделей. Но это сложная вещь, и школьный учитель не может её вытянуть.

Каждую неделю по пятницам сын ездил на физфак на консультацию к Анатолию Ивановичу. После каждой поездки сообщал: мы с Анатолием Ивановичем решили вот это, потом – вот это.

С этой работой сын взял первый диплом на республике. Потом – снова тест на знание английского и поездка на Международную конференцию молодых учёных ICYS в Амстердам. Захар там... не получил ничего. А ребёнок привык к успеху. И выступил он шикарно. И работу сделал сложную. Стенд для него помогал делать БЕЛАЗ. Все надеялись на успех. Это позже мы поняли, что дело было не в Захаре. Конференции имеют своё особое свойство – субъективизм, в некоторые работы просто нужно было глубоко вникать, но у жюри не всегда хватает времени, а иногда и желания, чтобы это делать. После конференции детей повезли на экскурсию на теплоходе, и девочка, которое заняла 1 место, отдала Захару свой приз – калькулятор. В устах ребёнка это звучало, как «Я понимаю, что тебя не оценили».

В одиннадцатом классе мы сказали: «Всё, Захар, заканчиваем. Потому что нужно поступать, а твои поездки отнимают много времени».

Международная конференции молодых учёных ICYS ежегодно проходит в разных странах мира, и отборочные туры при подготовке к ней начинаются задолго до финальных выступлений. На городе и области в 11 классе Захар в них не участвовал. Пошёл работать, сказал: «Буду зарабатывать деньги». И всё же поехал к Анатолию Ивановичу Слободянюку на курсы: подскажите тему. Слободянюк подсказал: перколяция. Что это такое? Это как протекает печеньице на противне – чисто случайный канал проводимости. Это как распространяются вирусы и сплетни. Словом, применяется везде.

Дело в том, что по всем предметам, кроме физики и математики, проводятся региональные конференции, и первые три места идут на республику. По физике работы отбираются традиционно сразу на республику. А в том году прошёл слух, что, в связи с изменениями, и по физике работы будут отбираться, как и по другим предметам. То есть на республику мы уже не попадаем. И тут проявился характер нашего сына. Захар сказал: «Я всё равно буду это делать. Пусть ничего не получу, пусть моя работа останется Ярику, но мне это интересно, я всё равно буду этим заниматься».

И тут мы узнаём, что будет прямой отбор. А у нас не просто работа не написана, у нас эксперимент не сделан. Если не отправлять по почте, а самому привезти, получается в запасе два дня. Мы работали с Захаром 3 дня до 3 часов ночи. Причём я не могла работу набирать, потому что ничего не понимаю. Я за клавиатурой. Сын говорит фразу, я уточняю, правильно ли я поняла, а потом печатаю, дальше – следующая фраза. У него мысли, я – лишь наборщик. Папа отвечал за эксперимент, обеспечивал оборудованием и консультировал по его подключению. Это был ужас. Сначала были крупные опилки, потом – мелкие. Опилки смешивались с солью. У нас кухонный стол был весь в опилках. И ванная. Сложнее всего было с крупными опилками – они всё резали, застревали в губке. А мелкие были везде.

Но в конце концов опыты получились. Потом, когда строили графики, всё было, как в энциклопедии. Анатолий Иванович Слободянюк сказал: «Захар, ты проделал колоссальную работу». Маша Бондарчик, учитель английского, помогала её переводить. «Сколько у меня времени?» – только и спросила. Мы настраивали сына: «Если возьмёшь хотя бы диплом, мы перекрестимся». Захар ответил: «Мама, я всё понимаю». В этот момент он уже знал, что такое проиграть, так что негативный опыт сослужил хорошую службу.

Была шикарная компьютерная модель, но надо было создать ещё и программу. Захар не программист, и ему нужна была помощь. Александр Владимирович позвонил другу – преподавателю информатики, но и он не смог помочь. Тогда Захар написал письмо знакомому мальчику Лёше Лапотко, они познакомились в «Бригантине» на физматшколе, вместе делали работу по гидравлическому удару, и он ему помог. Он создал бокс – это когда варианта, что флешка не сработает, нет – всё работает с интернета.

В 2013 году, в XX Юбилейной Международной конференции молодых учёных ICYS, которая в тот год проходила на острове Бали (Индонезия), принимали участие более 200 исследователей из 20 стран мира. Поскольку это было очень далеко, государство оплачивало поездку только трёх человек. Нам сказали о том, что мы едем, только за два дня. Тогда же выяснилось, что авиабилеты нужно приобретать за свои деньги, затраты нам возместят по возвращении. А где взять эти деньги? Ведь это полторы тысячи долларов. Хорошо, что наши родители, люди пожилые, запас денег хранили дома...

На конференцию сын летел не за медалями. Понимал, что надо просто достойно выступить. Это для нас обязательно, и всегда. В итоге исследовательская работа Захара «Перколяция как модель фазового перехода» была удостоена бронзовой медали и признана лучшим постерным докладом в секции теоретической физики. А надо сказать, что после неудачи в Амстердаме мы никому не говорили, что Захар поехал на Бали. И когда мне позвонили – а я была в Польше – то вопила на весь автобус: «У нас бронза!». Документы на лауреатство подписали вовремя, и сын мог поступать в БГУ без экзаменов. Но Захар всё равно накануне сдавал все тесты. Мало ли что, ведь диплом республиканской конференции права на поступления без экзаменов не давал.

В 2013 году в Республике Беларусь впервые проходил научно-инженерный конкурс учащихся «BelarusScienceandEngineeringFair». Заключительный этап конкурса проводили весной в Национальной академии наук Беларуси и Парке высоких технологий. Захар стал лауреатом национального конкурса и получил награду Йельской Научно-Инженерной Ассоциации. Вместе с наградой пришло письмо, в котором Йельский университет предлагал дальнейшее сотрудничество и поддержку, если он продолжит свою работу в области научных исследований...

Сейчас в нашей семье подрастает младший сын Ярослав. Он уже в седьмом классе. Никаких новых открытий в воспитании детей мы не делаем.

За свою учёбу дети несут ответственность сами. Но для них очень важно, чтобы родители были рядом. У нас за физику и математику отвечает папа, а я – за биологию, русский. Ярик говорит: «Мама, проверь. Мама, давай я расскажу тебе, как я буду решать». И вот я сижу и слушаю. «Мама, я правильно делаю?». – «Умница!!!» – Причём очень важно сказать: «Ярик, у тебя мысль даже лучше, чем у меня». И он уходит такой довольный и гордый!

Мы с Яриком уже выступали на школьной конференции. Он был зажат, и я поняла, что с этим надо что-то делать. Папа повезёт Ярика в Минск (понятно, что сам ребёнок сразу этот маршрут освоить не сможет), на кафедру физики, где работает Анатолий Иванович Слободянюк. Там с ребятами работают с большой заинтересованностью. После двух-трёх таких поездок Ярик научится ездить сам.

В следующем году мы вместе с Яриком поедем в Минск на научно-инженерную ярмарку проектов (в этом году мы с моими нынешними учениками не участвовали в ярмарке с работой, но меня пригласили выступить перед учителями, а Захар работал в составе молодёжного жюри). Поедем не для того, чтобы Ярик там получил диплом. Просто ему нужен опыт выступлений, опыт общения и умения отстаивать своё мнение, понимать, о чём тебя спрашивают. Этот опыт нигде не приобретёшь, кроме как на подобных форумах.

На первый взгляд может показаться, что мы стремимся вырастить ещё одного физика. Это не так. Мы просто создаём детям среду и условия, в которых они могут выбирать и в которых им будет комфортно. Захар в своё время занимался соломкой, мы это увлечение поддерживали, потому что мелкая моторика развивает запястье. В нашем доме везде висят его картины из соломки. Папа у нас всё делает своими руками, и мы рады, что дети тоже развиваются в этом направлении. Сегодня младшенький ходит на факультатив, занимается резьбой по дереву с Василием Николаевичем, это наш трудовик в гимназии. Надо сказать, что я человек, который никогда не высыпается. У нас даже есть семейный анекдот: «Мама у нас хорошая, она много умеет, она помогает делать уроки, а когда выспится, то ещё и добрая». Для меня очень важно отдохнуть в выходные дни. Но сейчас Ярик встаёт в субботу рано и идёт на факультатив. И для нас это святое. Ярик смастерил вешалку для полотенец в виде совы, хлебницу, сейчас делает своими руками шкатулку, а папа уже заказал столик на дачу...

Я всегда говорила, что это неважно, будут ли мои дети знать физику. Главное – быть успешными. Это им в жизни пригодится.

...Наш старший сын Захар сейчас учится в БГУ на факультете радиофизики и электроники, специализация «компьютерная безопасность». Он в этом далеко не самый сильный, есть ребята сильнее и лучше его, есть более трудолюбивые. Но я вижу, с кем он общается, и меня как маму это устраивает. У нас с сыном как-то состоялся откровенный разговор о будущем. Я пыталась ему объяснить, что программисты зарабатывают больше. А он спросил: «Мама, то, чем ты занимаешься, тебе нравится? Ты же не получаешь больших денег. Я тоже хочу заниматься тем, что мне нравится». Захару выбрал электронику. Как мы с ним понимаем, будущая работа должна приносить деньги и удовольствие. Но, как признаётся сам Захар, если нужно будет выбирать, то он бы выбрал второе.

(Продолжение следует)

Сямейны бізнес: цукеркі з журавін

У вельмі папулярнай сёння слодычы “Журавіны ў цукровай пудры” цікавая гісторыя: вытворчасць дражэ, якое цяпер па праву называюць нацыянальным брэндам Беларусі, арганізаваў інжынер з горада Глыбокае Анатоль Брылёнак. Уявіце сабе, што невялікае сямейнае прадпрыемства «Аржаніца» выпускае штогод да 60 тысяч тон дэсертаў з лясных ягад!

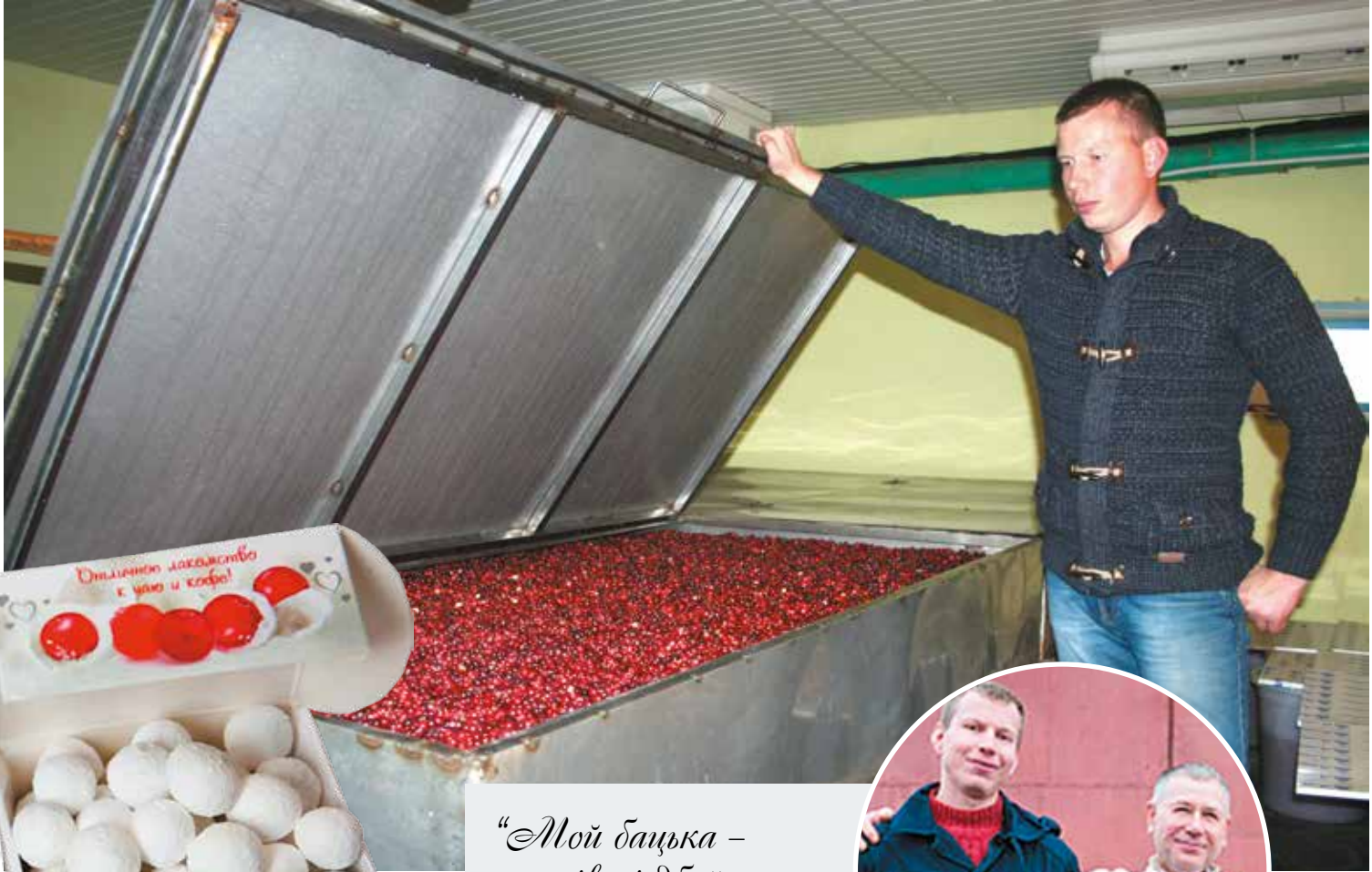
Па волі лёсу

Шмат для каго з нас журавіны ў цукры, напэўна, былі ў дзяцінстве любімым ласункам. Прадукт гэты здаўна вядомы беларусам і, на першы погляд, вельмі просты ў прыгатаванні: няма ў ім дарагіх заморскіх складальнікаў, няма паляпшальнікаў смаку або араматызатараў, «ідэнтычных натуральным». Ёсць толькі надзвычай вітамінная ягада ў салодкай абалонцы.

Аднак прамысловы выраб дражэ мае пэўныя сакрэты. Глыбоцкая лінія – адзіная ў сваім родзе ў краінах СНД, яе тэхналогія запатэнтаваная ў Еўразійскай патэнтнай камісіі. А прыдумаў, як выпускаць тонамі любімы беларускі ласунак, авіяцыйны інжынер Анатоль Апалінаравіч Брылёнак.

На прахадной “Аржаніцы” мяне сустракае Васіль Брылёнак – намеснік дырэктара кампаніі, малодшы сын гаспадара. Менавіта ён будзе маім экскурсаводам. Па спецыяльнасці Васіль – механік тэхналагічных установак. Мае сямігадовы вопыт працы на Наваполацкім нафтаперапрацоўчым заводзе «Нафтан». Два гады таму Васіль вярнуўся дадому і ўліўся ў сямейны бізнес, займаецца, як ён кажа, справамі маркетынгу.

Хрысціна ХІЛЬКО



“Мой бацька – руплівы і дбайны гастадар. Ён – мой лепшы сябра і настаўнік”

– Першая партыя журавін ў цукровай пудры сышла з нашага канвеера ў 1996 годзе, – расказвае Васіль. – Увогуле, абсталяванне распрацаваў бацька, але менавіта сямейным гэты бізнес стаў для нас па волі лёсу... Мой бацька па адукацыі авіяцыйны інжынер, скончыў Харкаўскі авіяцыйны інстытут. Пасля звальнення са службы ў арміі адказваў за рамонт абсталявання на Глыбоцкім малочна-кансервавым камбінаце. У 1990-х бацька арганізаваў у Глыбокім цэнтр навукова-тэхнічнай творчасці. Тут ён ужо працаваў як самастойная юрыдычная асоба, распрацоўваў і вырабляў нестандартнае абсталяванне для харчовай прамысловасці. Браў заказы ў прадпрыемстваў на розныя тэхналагічныя лініі – для разліву малака, піва і многае іншае. Зрабіў у тым ліку і лінію па вытворчасці журавін у цукры. Але кліент ад яе адмовіўся. Тады бацьку ў галаву прыйшла, як ён кажа, “шалёная ідэя”: чаму б самім не выпускаць журавіны, раз ужо абсталяванне ёсць? Кемлівасці, знаходлівасці бацьку не займаць! Дамовіўся з райвыканкамам, каб выдзелілі пад будучае прадпрыемства пустуючы будынак.

Чатыры гады пайшло на рамонт і падрыхтоўку памяшканняў для фабрыкі, мантаж абсталявання. Потым да справы падключылася наша маці, Ніна Васільеўна, яна ў свой час скончыла Харкаўскі інстытут харчовай прамысловасці па спецыяльнасці “інжынер-тэхнолаг”. Так “журавінны бізнес” стаў нашай сямейнай справай. Пасля сумесных шчырых намаганняў у 1996 гозе з канвеера сышла першая скрыначка «Журавін у цукры».

– Практычна ўсё абсталяванне нашай “Аржаніцы” зробленае па ўласных чарцяжах і ў адзіным экзэмпляры, – з гонарам гаворыць далей Васіль Брылёнак. – Тут асаблівы ўнёсак нашага дарагога таты! Бацька

яшчэ ў савецкі час атрымаў аўтарскае пасведчанне на ўдасканаленне тэхналогіі вырабу журавін у цукры. Але потым вытворчасць гэтых цукерак у Беларусі закрылася. У бацькі, вядома ж, захаваліся яго напрацоўкі, ён вырашыў не проста аднавіць вытворчы цыкл, а запусціць яго на прынцыпова новай аснове. У выніку з'явілася найноўшая ў свеце тэхналогія. Гэта пацвярджае патэнт, атрыманы ў 2008 годзе ў Еўразійскай патэнтнай камісіі: сапраўды, такога спосабу тэхналагічнага і тэхнічнага рашэння па вытворчасці кандытарскіх вырабаў з журавін, як у Анатоля Брылёнка, у свеце больш няма! Мы не толькі самі распрацоўваем і збіраем абсталяванне, але і самі рамантуем яго. Для гэтага ёсць ўласная майстэрня. І гэта ўсё – заслуга майго бацькі. Сёння я пераймаю яго вопыт, імкнуся стаць такім жа дбайным гаспадаром. Мой бацька – мой лепшы сябра і настаўнік.

Скарбніца вітамінаў

Зімой і вясной натуральны ласунак асабліва запатрабаваны – з вітрын крамаў ён знікае ў імгненне вока. Не дзіва! Журавіны – скарбніца вітамінаў, якія так неабходныя і дзецям, і дарослым у халодную пару года. Акрамя ўсяго, гэтыя ягады ўмацоўваюць імунітэт. Каб максімальна захаваць іх карысныя ўласцівасці, тэрміны рэалізацыі прадукцыі невялікія – ад 30 да 90 сутак.

Абалонка ў дражэ з журавін розная. На прадпрыемстве "Аржаніца" ягады пакрываюць цукровай пудрай з карыцай, какавай, шакаладам з міндалём, арахісам, фундуком або какосавай стружкай.

Журавіны з Глыбокага ўжо пакаштавалі і палюбілі ў Італіі, Швецыі, Англіі, Польшчы, Японіі.

Журавіны з Глыбокага ўжо пакаштавалі і палюбілі ў Італіі, Швецыі, Англіі, Польшчы, Японіі. Але галоўныя пакупнікі сёння – жыхары Беларусі і Расіі.

Выпускаюць з нядаўняга часу на "Аржаніцы" і ягадныя сіропы, жэле, мармелад. Усё – толькі натуральнае! Пацвярджэнне таму зноў жа – невялікі тэрмін прыдатнасці: не больш за тры месяцы.

– Калі павялічыць тэрмін захоўвання, то прыйдзецца дабаўляць кансерванты, але гэта паўплывае на карысныя ўласцівасці ягад і іх натуральны смак, – зазначае Васіль Брылёнак.

Мы ідзём па "Аржаніцы". Васіль Анатольевіч раз пораз падымае вечкі велізарных скрыняў. У іх – брусніцы, маліны, дурніцы. Аднак каралева вытворчасці – сакавітая, пунсовая ягада-журавіна. У гэтым годзе яе нарыхтавалі 25 тон. У скрынях-камерах журавіны захоўваюць свае пажыўныя якасці да 10-12 месяцаў.

Заходзім у цэх перапрацоўкі, дзе адразу казыча нос салодкі пах цукру. Рэкі пунсовай ягады цякуць па канвееры, які спрэс засыпаны лёгкай белай пудрай. Журавіны, падскокваючы ў барабане, паступова пакрываюцца салодкай абалонкай. Фінальны акорд: работніцы праз сіта пасыпаюць ягады яшчэ адным слоем цукровай пудры. Ласунак гатовы! У невялікіх скрынках цукеркі адпраўляюцца на сушку.

Белае дражэ рассыпаюць па папяровых каробках-куфэрках на спецыяльным канвееры. Здаецца, увесь вытворчы цыкл – прасцей простага. Васіль Анатольевіч толькі пасміхаецца:

– Вядома, ёсць шмат нябачных простым вокам нюансаў, без якіх якасны ягадны ласунак не зрабіць. Думаеце, ніхто больш не спрабаваў?!

Сакрэтаў вытворчасці, вядома ж, намеснік дырэктара мне не раскрыў. Але заўважыў, што вельмі многае залежыць ад правільнага рэжыму захоўвання ягад, а ён на "Аржаніцы" максімальна набліжаны да прыродных умоў. Як вядома, на балоце журавіны могуць паспяхова зімаваць, а калі іх сабраць вясной, то акажацца, што ягады не проста захавалі свае карысныя ўласцівасці, а сталі нават смачнейшымі...

Ваша *авторская карандашница*

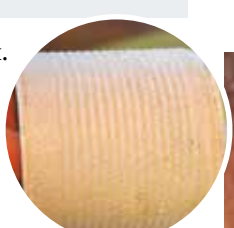
5 шагов от жестяной банки к творчеству

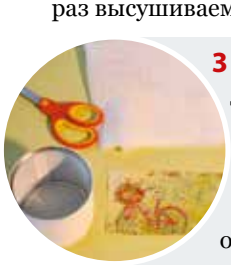
Сегодня мы предлагаем вам замечательный способ обновить свой дом и интересно провести время. Займёмся декупажем, а заодно наведём порядок в канцелярских предметах и сделаем салат «оливье». Как всё это сочетается, спросите вы? Очень просто и весело! Взмах волшебной палочки, 5 простых действий — и жестяная банка из-под зелёного горошка превращается... в любимую карандашницу!

Материалы: жестяная банка ❖ салфетка с красивым рисунком ❖ спиртосодержащая жидкость для обезжиривания ❖ акриловая краска ❖ клей для декупажа или клей ПВА ❖ лак акриловый ❖ кисточка (плоская, синтетическая) ❖ губка ❖ гуашь ❖ ножницы.

1 шаг. Берём жестяную банку (из-под консервов, кофе, детского питания; главное, чтобы у нее были безопасные края). Тщательно её вымываем, убираем все наклейки, высушиваем, обезжириваем.

2 шаг. Покрываем всю поверхность банки акриловой краской. Лучше всего это делать при помощи губки мягкими штампующими движениями. Если хочется сделать основу цветной, добавьте несколько капель гуаши в белую акриловую краску. Подсушиваем поверхность феном или ждём, когда краска высохнет окончательно. Наносим второй слой краски. Ещё раз высушиваем.





3 шаг. Работаем с салфеткой. Лучше всего использовать салфетки для декупажа или любые другие красивые салфетки. Обычно каждая состоит из двух или трёх слоёв. Для работы нам нужен верхний, цветной слой, его отделяем от нижних белых. Из салфетки вырезаем рисунок, который планируем нанести на банку. Если используем салфетку целиком, то берём необходимый отрезок, предварительно сделав замеры по высоте окружности.

4 шаг. Приклеиваем салфетку к банке. Этот процесс и называется декупажем. Работать можно клеем для декупажа (он ложится аккуратнее) или клеем ПВА (его проще купить). Аккуратными мазками приклеиваем салфетку к банке. Стараемся, чтобы не было пузырьков воздуха и разрывов. Ну очень нежно!

5 шаг. Покрываем банку лаком. Когда клей высохнет, можно нанести любые декоративные элементы на вашу карандашницу: блёстки, бусины, шнурки. А затем покрыть всё несколькими слоями акрилового лака.

Ура! Превращение случилось!

Галина ЦЫГАНОК
Фото автора

Есть идея!

Баночки, оформленные в технике декупаж, можно использовать для разных целей. Из них получатся отличные подсвечники, горшки для цветов, вазочки, органайзеры для мелочей и ёмкости для хранения сыпучих предметов. Фантазируйте и получайте удовольствие!

Як унесці нотку разнастайнасці ў інтэр'ер, не робячы рамонту або сур'ёзных пакупак? Усё вельмі проста: стварыць дэкаратыўныя падушкі сваімі рукамі! Яны стануць яркім акцэнтам у вашай кватэры ці загарадным доме. Нават проста мяняючы навалочкі на іх, вы зможаце задаваць настрой усёй прасторы — ад пяшчотнага ці гуллівага да строгага і стрыманага.

Падушкі на канапе – “разынка” сучаснага інтэр'еру

Аліна БЯЛОВА

Тонкасці матэрыялаў

Калі вы вырашыце зрабіць дэкаратыўныя падушкі сваімі рукамі ад і да, вам трэба будзе запасціся не толькі ідэямі, але і ўсім неабходным для іх стварэння. Перш за ўсё варта вызначыцца з матэрыялам. З гэтай мэтай можна выкарыстоўваць тканіны, прызначаныя для абіўкі мэблі, а таксама бавоўну, лён і нават часам трыкатаж (асцярожна – матэрыял даволі капрызны). Акрамя таго, для стварэння падушкі цудоўна падыдуць джынс, фетр, фліс і палатняная тканіна.

Пашыў падушак са старога адзення – гэта таксама выдатная і крэатыўная ідэя.

Без камбінацыі розных тканін у гэтым працэсе вы наўрад ці зможаце абысціся, таму паклапаціцеся пра тое, каб тканіны, якія не цягнуцца, не стыкаваліся са стрэтчавымі, інакш пасля набіўкі можа атрымацца не падушка, а штосьці бясформенае.

Калі вы ўмееце вязаць, то гэты навык стане цудоўным бонусам, бо вязаныя падушкі выглядаюць даволі стыльна і незвычайна. І яшчэ спрабуйце выкарыстоўваць футра: кароткі ворс або доўгі – вырашаць вам.

Вязаныя падушкі стануць стыльным акцэнтам інтэр'еру і напоўняць яго цеплынёй, што асабліва актуальна ў халодную пару года. Звязаныя кручком або пруткамі, гэтыя цёплыя «жыхары» не толькі радуюць вока, але і дораць прыемныя тактыльныя адчуванні.

Інструментарый

Для работы вам спатрэбяцца, вядома ж, іголкі, ніткі, нажніцы, крэйда (ручка, аловак, маркер або мыла, каб перанесці выкрайку на тканіну). Ніткі трэба падбіраць пад колер і таўшчыню тканіны. Акрамя таго, могуць спатрэбіцца ніткі для вязання або мулінэ, калі справа дойдзе да выканання дэкаратыўных швоў уручную або стварэння кутасікаў, якія ўпрыгожваюць падушку. Запасіцеся таксама паперай для мадэліравання выкраек і іншымі прадметамі для шытва, якія вы звычайна выкарыстоўваеце. Таксама падбярыце ўсе неабходныя прылады для вязання або вышыўкі, калі вырашыце заняцца імі.

Добра, канешне, калі ў вас дома ёсць швейная машынка, але калі яе няма – не засмучайцеся. Пашыць падушку можна і ўручную, толькі часу спатрэбіцца больш.

Чым набіваць падушку?

Адразу варта адзначыць, што вату для набіўкі лепш не выкарыстоўваць – яна саб'ецца даволі хутка. Вазьміце лепш сінцепон. Праўда, калі карыстацца падушкай будуць па прызначэнні, то ён таксама крыху страціць у аб'ёме.

Ідэальным варыянтам для набіўкі стануць сінцепух або файбертэк, якія можна набыць у аддзелах тканін. Матэрыялы гэтыя сапраўды ўнікальныя ў сваім родзе, паколькі яны не збіваюцца, не злежваюцца, абсалютна гіпаалергенныя і, акрамя таго, захоўваюць пышнасць і аб'ём нават пасля мыцця.

Таксама вам можа спатрэбіцца паралон, напрыклад, для падушак-валікаў. Яго можна знайсці ў крамах будаўнічых матэрыялаў, і бывае ён рознай таўшчыні. На крайні выпадак можна набіць падушку футрам ці нават абрэзкамі тканіны.

Дэкор і дызайн

Ну а калі аснова (гэта значыць, ужо гатовая падушка) у вас ёсць, а ствараць вы будзеце навалочку, запасіцеся ўсялякімі разнастайнымі матэрыяламі – і пабольш. Тут ужо выбар залежыць толькі ад вашай фантазіі. Так, аматаркі вышываць могуць выкарыстоўваць свае навыкі для стварэння зусім унікальнай падушкі. Разнастайнасць тэхнік – гладзь, крыжык, дэкаратыўныя швы – і шырокі асартымент колераў нітак дазваляюць стварыць свой маленькі твор мастацтва. Дарэчы, цікавы эфект пры вышыванні ўзору дае спалучэнне тонкай і тоўстай пражы для вязання. Толькі для гэтага вам спатрэбіцца тоўстая іголка.

Падушкі, выкананыя тэхнікай пэчворк (абрэзкавая, мазаічная тэхніка), ажывяць любы інтэр'ер. Стракатыя, вясёлкавыя, яны стануць сведчаннем экстравагантнасці гаспадыні дома і цудоўным яго аздабленнем. Падбірайце тканіны яркіх колераў, гарманічна спалучайце іх і насычайце дом фарбамі!

Кветкі з тканіны на падушках унясуць у інтэр'ер пакоя пяшчоту і вытанчанасць. Шматслойныя, розных колераў – ад далікатных пастэльных да яркіх маляўнічых – і розных фактур кветкі як сімвал жаночай прыгажосці раскажуць пра рамантычную натуру гаспадыні і створаць адпаведны настрой. Падбіраючы тканіну для стварэння кветак, аддайце перавагу тым, якія не сыплюцца, паколькі звычайна краі такіх кветак не апрацоўваюцца.

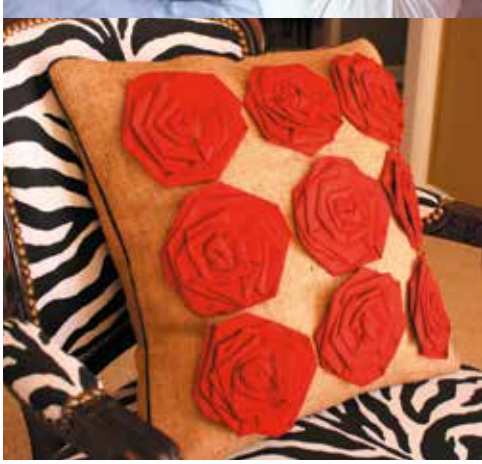
Вялізную колькасць цікавых ідэй афармлення падушак можна ўвасобіць з фурнітурай для тканіны. Стразы, бліскаўкі, заклёпкі, бісер, гузікі – усё гэта цалкам даступна, а глядзіцца на падушках проста раскошна!

Падушкі з ручным роспісам – сапраўдны хатні шэдэўр. Усё, што спатрэбіцца для яго стварэння – гэта фарбы для роспісу тканіны і шоўк.

Аплікацыя – гэта яркі і цікавы спосаб дэкору, пры дапамозе якога вы створыце абсалютна арыгінальную і незвычайную падушку. Аплікацыі з тканіны можна прышываць уручную, на машынцы або прыклейваць. Падушка з такім упрыгажэннем унясе ў хатні інтэр'ер адчуванне ўтульнасці і гармоніі.

Вязаныя падушкі стануць стыльным акцэнтам інтэр'еру і напоўняць яго цеплынёй, што асабліва актуальна ў халодную пару года. Звязаныя кручком або пруткамі, гэтыя цёплыя «жыхары» не толькі радуюць вока, але і дораць прыемныя тактыльныя адчуванні.

Дарэчы, упрыгожванне падушак сурвэткамі, звязанымі кручком, – яшчэ адзін арыгінальны спосаб дэкору. Гэтыя далікатныя ажурныя падушачкі выглядаюць вельмі прыгожа і вытанчана.



Падушкі з ручным роспісам – сапраўдны хатні шэдэўр. Усё, што спатрэбіцца для яго стварэння – гэта фарбы для роспісу тканіны і шоўк. Ну, і, вядома ж, натхненне. Кветкі, матылькі, казачныя персанажы ці гарадскія панарамы – усё гэта цяпер можа красавацца на вашай падушцы замест банальнай навалочкі ў кветачкі. Ну, а калі талент мастака за вамі не заўважаны – не бяда. На гэты выпадак ёсць спецыяльныя трафарэты, якія дазваляюць наносіць любыя малюнкі на паверхню тканіны. У трэндзе падушкі незвычайных формаў. Прамавугольнымі і квадратнымі вы наўрад ці здзівіце гасцей, а вось падушкі ў выглядзе сушы або бервяна выклічуць сапраўдны фурор! А яшчэ – ў выглядзе пазлаў, дэталяў тэтрыса, у выглядзе кексаў і цукерак... ды ўсяго, што акружае нас у жыцці. Ну як? Стварыўшы такую падушку, вы дакладна выклічаце захапленне сваіх гасцей і праславіцеся сярод іх як вялікі арыгінал.

Ну, і, вядома ж, мілыя і слаўныя дзіцячыя падушачкі. Здзівіце сваіх малых, стварыўшы ўласнаручна падушку ў выглядзе пацешнага звярка ці любімага мультперсанажа. Вось убачыце, гэта падушка стане ў дзіцяці любімай, а што можа быць прыемней для бацькоў? Такім чынам, цяпло вашых рук, вашай душы і сэрца будзе саграваць і аберагаць малога падчас сну.

Як бачым, ідэй для стварэння дэкаратыўных падушак сваімі рукамі вялікае мноства. Выбірайце, натхняйцеся і эксперыментуйце!

Правілы падбору дэкаратыўных падушак

Упершую чаргу захоўвайце прынцып яркасці. Калі навакольная прастора (шторы, шпалеры, мэбля, падлога) вытрыманая ў спакойных тонах, выбірайце яркія расфарбоўкі і ўзоры для падушак. Калі ж інтэр'ер сам па сабе стракаты, навалочкі павінны быць мяккіх адценняў, якія не рэжуць вока.

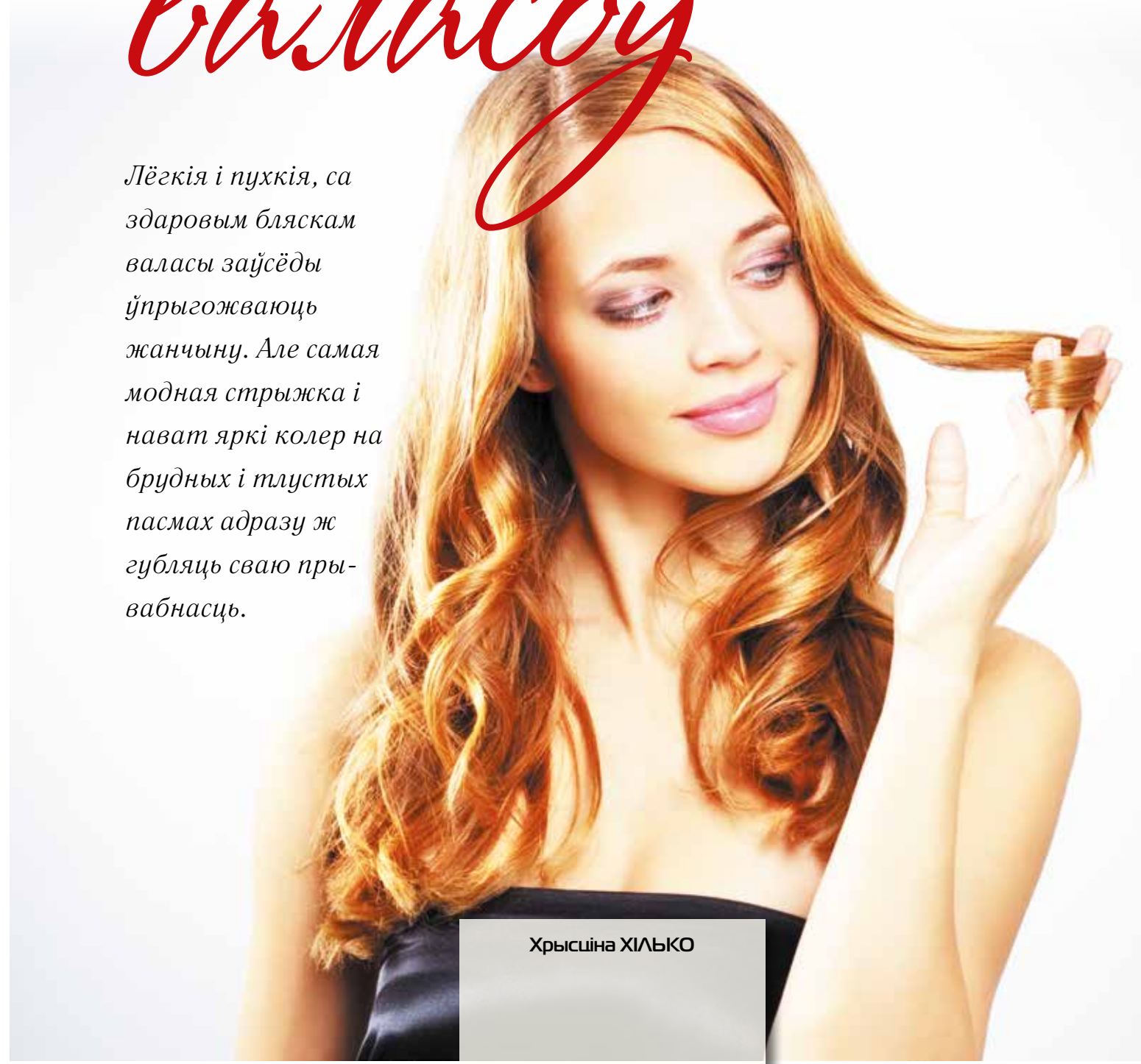
Многія не ведаюць, ці трэба спалучаць узоры на падушках са шторамі ці абіўкай канапы. Калісьці гэта было модна, аднак у сучасным дызайне вітаюцца смелыя эксперыменты. Колер здольны «прымірыць» нават самыя неспалучальныя ўзоры: напрыклад, раслінныя арнаменты і геаметрычныя палоскі. Дарэчы, у пагоні за ўзорамі не варта забываць пра спалучэнне фактур самога тэкстылю ў вашым інтэр'еры.

Што датычыцца аптымальнай колькасці падушак, то гэтая лічба вагаецца ад трох да шасці. Зноў жа, шмат што залежыць ад інтэр'еру. Пакой ва ўсходнім «гарэмным» стылі прадугледжвае мноства падушак на падлозе, канапе ці ложку. І, наадварот, на зэдліку ў пярэднім пакоі цалкам дастаткова аднаго мяккага сядзення.

Модныя тэндэнцыі на дэкаратыўныя падушкі імкнуцца да «музейных» матываў. На іх адлюстроўваюцца фрагменты жывапісных шэдэўраў, гістарычных дываноў, помнікі архітэктуры, віды гарадоў. Гэтыя арыстакратычныя ўзоры стануць цудоўным дапаўненнем рэтра-стылю. Яркія, вясёлыя падушкі падыходзяць для афармлення дома ў стылі кантры. Пры жаданні з дапамогай дэкаратыўных падушак можна падкрэсліць і традыцыі Дзікага Захаду. Тут лепш за ўсё падыдуць прадметы, пры вырабе якіх былі выкарыстаныя элементы каўбойскай тэматыкі.

Пазбаўляемся непатрэбнага бляску валасоў

Лёгкія і пухкія, са здаровым бляскам валасы заўсёды ўпрыгожваюць жанчыну. Але самая модная стрыжка і нават яркі колер на брудных і тлустых пасмах адразу ж губляць сваю прывабнасць.



Хрысціна ХІЛЬКО

Цырульнік **Алег НАВІНСКІ** сёння раскажа нам, як змагацца з непатрэбным бляскам, як можна ажывіць валасы і якія падручныя сродкі дапамогуць пазбавіцца залішняй іх тлустасці.

Спачатку давайце разбяромся, чаму валасы тлусцеюць. У іх каранёў размяшчаюцца залозы, якія выпрацоўваюць скурнае сала. Менавіта дзякуючы яму валасы абароненыя ад перасушвання і ломкасці, застаюцца здаровымі і гладкімі. Але калі скурнага сала зашмат, валасы страчваюць прывабны, свежы выгляд. Асноўныя прычыны з'яўлення непатрэбнага бляску: няправільнае харчаванне, стрэс, змяненне гарманальнага фону, а таксама спадчыннасць.

Правільнае і беражлівае ачышчэнне скуры галавы – галоўнае ў доглядзе за валасамі. Не выкарыстоўвайце падчас мыцця занадта гарачую або занадта халодную ваду. Яе тэмпература павінна быць сярэдняй, каб не выклікаць непатрэбнай актыўнасці сальных залоз. Адмоўцеся ад шампуняў з паметкай "для ўсёй сям'і" або "для ўсіх тыпаў валасоў". Пастаўце на вашу палічку ў ваннай шампунь з надпісам "для тлустых валасоў". Пажадана выбіраць тыя шампуні, у склад якіх ўваходзяць экстракты розных раслін: шалфею, рамонку, падбелу (рус. "мать-и-мачеха"), крапівы, аеру і г. д.

Колькі разоў на тыдзень мыць валасы, кожная жанчына вырашае сама. Галоўны прынцып – сачыць за іх выглядам і мыць па меры неабходнасці. Калі патрэбна – нават кожны дзень.

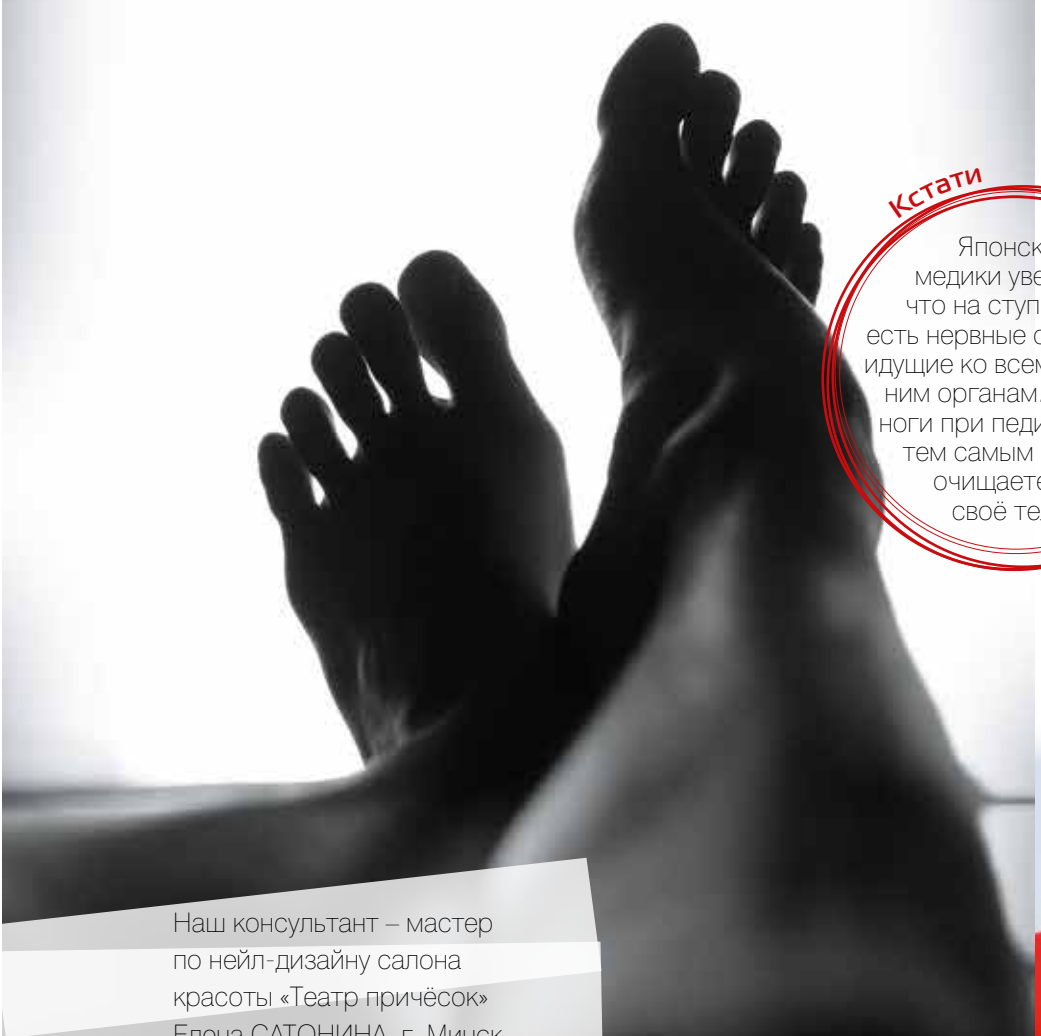
І яшчэ. Каб валасы былі прыгожымі і здаровымі, выпівайце не менш за два літры вады штодзень. Зімой пераходы з цёплага памяшкання ў халоднае, галаўныя ўборы ствараюць дадатковы стрэс для валасоў, таму паклапаціцеся пра больш пільны догляд за імі: прымяняйце часцей маскі і бальзамы, не злоўжывайце фенам.

Запасны варыянт: прыгожыя валасы без мыцця

Увас незапланаваная сустрэча, а прычоска далёкая ад ідэалу? Не панікуйце! Выратуе сухі шампунь. Сёння яго можна набыць у кожнай касметычнай краме. Па сутнасці, гэта звычайны шампунь, толькі ў спрэі. Змываць яго не трэба. Дастаткова папырскаць ім на карані, крыху пачакаць, а пасля грэбенем (чыстым і сухім) выдаліць спрэй з валасоў. Калі вашы валасы вельмі хутка становяцца тлустымі, параю насіць сухі шампунь у сумачцы заўсёды. Таксама ён будзе вашай палачкай-ратавалачкай у доўгіх падарожжах, калі памыць валасы няма магчымасці. Акрамя сухога шампуню, "прыкрыць" тлустасць валасоў дапамогуць простыя прычоскі (для доўгіх выдатна падыйдзе звычайны пучок обо хвост).

Пад рукой не аказалася сухога шампуню? Не бяда. Нават у гэтым выпадку магчыма прыбраць лішні тлушч з валасоў. Бландзінкі зробяць гэта з дапамогай крухмалу альбо мукі, а брунэтак выратуе сухая гарчыца. Гэтымі рэчывамі варта крышачку прыпудрыць брудныя валасы, а пасля старанна вычасаць рэшткі густым грэбенем. Валасы стануць сухімі і на выгляд чыстымі. Галоўнае – не перастарацца. Канешне, з багатым асартыментам сучасных касметычных сродкаў "бабуліны" метады выкарыстоўваюць сёння вельмі рэдка. Але зразумела, што ніякія сухія шампуні і розныя падручныя сродкі не дадуць такога эфекту, які дасягаецца звычайным мыццём галавы.

7 вопросов о педикюре



Наш консультант – мастер по нейл-дизайну салона красоты «Театр причёсок» Елена САТОНИНА, г. Минск

1 С какой периодичностью зимой и летом надо делать педикюр?

В данном случае точной рекомендации нет: по мере необходимости. У некоторых ногти могут выглядеть аккуратными и спустя два месяца после педикюра. Некоторые приводят в порядок свои ножки исключительно в летний сезон. Но в среднем, педикюр можно делать раз в месяц.

2 Какой набор инструментов понадобится для самостоятельного ухода за кожей стоп?

Кусачки, лопаточка для кутикулы, пилка для ногтей, пилка для шлифовки пяток. Конечно, лучше пользоваться дорогим профессиональным инструментом. Самое главное, чтобы была возможность впоследствии заточить инструмент, ведь, как известно, он тупится. Обратите внимание, что кусачками лучше пользоваться после того, как распарите кожу. Не стоит обрезать кутикулу, когда она сухая, – инструмент при этом сильно тупится, и вам придётся чаще его точить, обращаясь к специалистам по заточке парикмахерского инструмента.

Кстати

Японские медики уверяют, что на ступнях ног есть нервные окончания, идущие ко всем внутренним органам. Очищая ноги при педикюре, вы тем самым словно очищаете всё своё тело.

Ксения КРАСОТА

3 Правильнее подпиливать ногти ДО или ПОСЛЕ ванночек?

Итак, мы приводим ноги в порядок. Подрезаем и подпиливаем ногти до того, как размягчили их в ванночке. Встречаются, конечно, слишком толстые ногти, которые плохо поддаются подпиливанию, вот тогда подпиливаем их после принятия ножных ванн, когда ноготь размягчится.

Но не стоит распаривать ноги более 10 минут, это уже будет вредно для ногтей. Ноготь на большом пальце не обрезайте слишком коротко, так как он должен защищать край пальца от трения с обувью (чтобы не появлялись мозоли). Чтобы не было вросших ногтей, состригать их стоит только прямо, уголочки не трогать. Если такая проблема уже появилась, лучше обратиться к специалисту.

4 Какие ножные ванночки рекомендуете делать?

Можно делать самые простые в приготовлении: добавить в горячую воду жидкое мыло, или гель для душа, или натёртое на тёрке мыло, а также лимонный сок, оливковое масло, морскую соль, которая всегда прекрасно снимает усталость. Можно делать и многокомпонентные составы, смешивая различные травы.

Например, ванночка из отвара листьев подорожника и дубовой коры. Возьмите в равных пропорциях полстакана предварительно измельчённых листьев подорожника и дубовой коры. Залейте 1 л воды и варите на водяной бане. После того, как отвар настоится полчаса, процедите. Добавьте 2 л воды. Принимайте ванночку 25 минут. Ноги нужно хорошенько распарить перед основной процедурой.

Сейчас часто красят ногти на руках и ногах в разные цвета, но классический подход – тон в тон. Поэтому подбирайте лаки на ваше усмотрение!

5 Как правильно работать шлифовальной пилкой?

На форумах нет-нет да и проскочит вопрос: надо ли шлифовать пятку в одном направлении сверху вниз, либо можно хаотично, либо круговыми движениями.... Итак, отвечаю: особой техники здесь нет. Она есть только при работе со станком, но самим лучше станком не баловаться.

Единственное, что стоит отметить, шлифовальные пилки бывают разной степени абразивности: с одной стороны – чуть грубее, с другой – более щадящая. Так вот, сначала плотные мозолистые места отшлифовываем грубой стороной пилочки, только затем шлифуем второй стороной. После того, как отшлифовали пяточки, переходим к основной процедуре педикюра. Нужно аккуратно специальной лопаточкой отодвинуть кутикулу и обрезать её.

6 Обязательно ли применять скраб для ног?

Необязательно, но с ним вы достигнете лучшего эффекта. Скраб поможет снять ороговевшие частички кожи быстрее и легче.

К примеру, отшелушивающий скраб для ног из апельсина и соли. Апельсин поможет заживить трещинки – он выступает в роли антисептика, а соль укрепит ногти. Перетрите в блендере один апельсин, добавьте 1 ст. л. морской соли. Перемешайте и нанесите круговыми массажными движениями на ноги. Через 10 минут смойте тёплой водой. Затем, отшлифовав ноги скрабом, сделав педикюр, вотрите в них питательный крем либо нанесите питательную маску, которую можете приготовить сами. Возьмите 4 ст. л. жирного творога, разотрите его с 2 ст. л. глины и 1 ст. л. мёда, добавьте эфирное масло ромашки. Всё хорошо перемешайте! Маску нанесите на ноги толстым слоем, укутайте пищевой плёнкой и заверните в полотенце либо что-то другое. Держите 20-30 минут. Эта маска увлажнит кожу ног, смягчит пятки, улучшит кровообращение. Если делать её 1-2 раза в неделю, то можно будет позабыть о натоптышах.

7 Ногти на ногах покрываются таким же лаком, как и ногти на руках?

О модных тенденциях мы сейчас говорить не будем. А технология такова: сначала наносим основу, затем два слоя лака и ещё чётвертый слой – закрепитель.

Сейчас часто красят ногти на руках и ногах в разные цвета, но классический подход – тон в тон. Поэтому подбирайте лаки на ваше усмотрение!

Ні для каго не сакрэт, што зімой многія схільныя набіраць лішнія кілаграмы. Што крыўдна: зіма спрыяе зніжэнню нашай актыўнасці, як фізічнай (з-за халадоў мы менш рухаемся, менш бываем на свежым паветры), так і сацыяльнай (нават з сябрамі мы сустракаемся радзей, а з-за эпідэмій і у грамадскіх месцах стараемся бываць менш), а тут яшчэ і лішняя вага... Няўжо ўсё так дрэнна? Вядома ж, не! Існуе шмат маленькіх хітрыкаў, каб лішняя вага не з'явілася.

Як зберагчы фігуру зімой?

Аліна БЯЛОВА

Спачатку пра тое, што зусім, здавалася б, не звязана з ежай:

1 ***Недахоп сонечнага святла зніжае выпрацоўку сератаніну*** (так званага гармону шчасця), у выніку чаго псуецца не толькі наша самаадчуванне і настрой, але і павялічваецца жаданне з'есці што-небудзь смачненькае. Да таго ж у халодную пару года мы менш бываем на вуліцы, і, як бы нам гэтага не хацелася, ступень нашай фізічнай актыўнасці зніжаецца. У выніку – павелічэнне вагі. Выйсце – больш сонечнага святла і свежага паветра!

2 ***Даўно вядома, што мы пачынаем больш есці ад суму.*** І тут выйсце таксама простае – знайсці сабе занятак для зімовых вечароў. Вязанне, вышыванне крыжыкам, разгадванне галаваломак і крыжаванак – усё гэта дапамагае трымаць рукі занятымі і не дае ім цягнуцца да вазы з печывам.

3 ***Халоднымі вечарамі мала ў каго з'яўляецца жаданне выходзіць на вуліцу,*** таму займайцеся фізічнымі практыкаваннямі ў памяшканні. Калі ёсць магчымасць, «прыкрыйце» цэнтральнае ацяпленне і паспрабуйце сагравацца іншымі спосабамі. Спампуйце з інтэрнэта ці вазьміце ў сяброў дыск з запісам практыкаванняў і займайцеся імі. Не хочацца фізкультуры? Пагуляйце з дзецьмі ў рухомую гульню – так вы сагрэецеся і спаліце калорыі. Ці вучыцеся танцаваць – дзякуючы гэтаму вы зможаце заставацца ў форме і атрымліваць задавальненне.

4 ***Займіцеся планаваннем свайго летняга адпачынку.*** Набярыце буклетаў, даследуйце інтэрнэт, прымацуйце на халадзільнік свой фотаздымак з мінулага водпуску. Як толькі вызначыцеся з выбарам, займіцеся чымсьці, што дапаможа вам атрымліваць ад абранага месца адпачынку яшчэ больш задавальнення. Напрыклад, калі вырашылі паехаць у Францыю, пачніце браць урокі французскай мовы, а калі паедзеце ў Іспанію – вучыцеся танцаваць фламенка.

5 Вам, магчыма, хочацца праводзіць зімовыя вечары і ўікэнды, скруціўшыся абаранкам у крэсле, надзеўшы свабодныя штаны і мешкаваты світэр. Але так вы не заўважыце, што набіраеце вагу! ***Насіце адзенне ў абліпку***, і яно хутка дасць вам знаць, калі ў вас з'явяцца лішнія сантыметры.

6 ***Больш спіце!*** Скарыстайцеся дадатковымі гадзінамі цемры, каб правесці час у краіне мрояў. Навукоўцы сцвярджаюць, што хранічнае недасыпанне вядзе да павелічэння вагі, а падоўжыўшы час сну, можна скінуць лішнія кілаграмы. На іх думку, недахоп сну павышае ўзровень гармонаў, якія ўплываюць на апетыт, за кошт чаго мы можам паўнець. Акрамя таго, чым больш мы спім, тым менш часу праводзім у кампаніі з ласункамі.

7 ***Гартайце фотаальбомы.*** Як бы банальна гэта не прагучала, але павысіць узровень сератаніну дапамагаюць шчаслівыя ўспаміны. Асабліва калі чалавек схільны да дэпрэсіі – прыемныя моманты аберагаюць ад дрэнных думак. Калі не атрымліваецца паглыбіцца ў сябе і ўспомніць штосьці прыемнае – можна проста пагаварыць па душах з блізкімі або пагартаць сямейны альбом.

8 ***Пачніце хадзіць з прамой спінай.*** Даказана, што пачуццё годнасці або высокі сацыяльны статус чалавека можа падняць ўзровень сератаніну. Як вынік, у кіраўнікоў гэтага гармону больш, чым у падначаленых. Перамога любімай каманды таксама выклікае павышэнне ўзроўню сератаніну ў крыві балельшчыкаў. А самы просты спосаб выклікаць пачуццё годнасці, а значыць, і павысіць узровень сератаніну, – заўсёды хадзіць з прамой спінай. Бо гордасць асацыіруецца з добрай паставай, таму, выпростваючыся, мы аўтаматычна становімся больш упэўненымі ў сабе.

9 ***Вядзіце дзённік харчавання!*** Гэта дапаможа скарэкціраваць рацыён і зразумець: што, колькі і, галоўнае, ЧАМУ вы ясцё. Ёсць альтэрнатыва – можна фатаграфаваць тое, што вы ясцё (балазе, мабільнікі цяпер з фотакамерамі). Такім чынам, вы ўбачыце, як часта вы спакушаецеся на прысмакі, а як часта спажываце гародніну і садавіну.

А зараз некалькі парад, як правільна арганізаваць сваё харчаванне зімой.

1 *Ужывайце дастаткова вадкасці!* Зімой, калі за акном холадна, лёгка забыцца, што трэба піць ваду. Аднак ацяпленне ў офісах і кватэрах усё роўна прымушае нас пацець, і вадкасць страчваецца з арганізма. Смагу часта прымаюць за голад і ядуць, калі насамрэч проста хочацца піць. Выпівайце 6–8 шклянак вады на дзень.

2 *Не выключайце з рацыёну вугляводы,* якія патрэбны для таго, каб падтрымліваць узровень сератаніну ў норме. Самы праблемны час, калі ўзровень гэтага гармону пачынае зніжацца і арганізм патрабуе салодкага, – гэта канец дня, дзесьці 16.00–17.00 гадзін. Менавіта ў гэты час і трэба даць арганізму тое, што ён патрабуе, – складаныя (яшчэ іх называюць «павольныя») вугляводы: хлеб з мукі грубага памолу, бабовыя і сачавіцу, крухмалістую гародніну (салодкую бульбу, пастарнак). І толькі зрэдку можна пасесціць сябе горкім шакаладам.

3 *Правільна абедайце!* Калі летам мы маглі адмовіцца ад гарачага, то зімой арганізм сам просіць чаго-небудзь патлусцей і пагусцей! Таму самы лепшы варыянт – пачынаць абед з талеркі першай стравы. Даследчыкі з Пенсільванскага дзяржаўнага ўніверсітэта высветлілі, што жанчыны, якія ядуць суп, спажываюць падчас яды на 100 калорый менш. Лічыцца, што вадкасць, якая змяшчаецца ў ежы, у супрацьлегласць той, якую мы проста п'ём, спрыяе больш павольнаму спусташэнню страўніка, такім чынам, адчуванне сытасці захоўваецца даўжэй, а калорый пры гэтым атрымліваем менш. Аддавайце перавагу нізкакаларыйным супам без соусаў і тлустай смятаны, каб атрымаць максімальны эфект.

4 *Не забывайце пра гародніну і садавіну.* На думку бразільскіх навукоўцаў, ужыванне цёмна-зялёнай (брокалі, капуста, шпінат, зялёны перац, яблыкі, ківі, авакада, фейхоа і рознае зяленіва) і аранжавай (апельсіны, мандарыны, морква, рэпа, гарбуз, печаныя бабы, балгарскі перац, манга) гародніны і садавіны спрыяе зніжэнню вагі ў асенне-зімовы перыяд. Як сцвярджаюць спецыялісты па колератэрапіі, аранжавы колер падымае настрой і надае нам энергію. Калі ў вас на талерцы будзе нешта аранжавае, больш шанцаў, што вы адчуеце прыліў сіл і вам не захочацца наядацца, каб адчуць сябе лепш. Дарэчы, большасць прадуктаў гэтых колераў нізкакаларыйныя.

5 *Складзіце сваё зімовае меню з любімых прадуктаў.* Для гэтага спачатку запішыце ўсе-ўсе тыя, якіх вам хочацца больш за ўсё. Нават калі гэта будуць пончыкі або шакаладкі! Потым паспрабуйце ўвесці іх у свой звычайны рацыён замест таго, каб есці гэтыя прысмакі ў прамежкі паміж прыёмамі ежы.

6 *Зрабіце свае любімыя стравы карыснымі,* навучыцеся гатаваць іх па-новаму, каб знізіць утрыманне ў іх тлушчаў і калорый. Выкарыстоўвайце прадукты з нізкім утрыманнем тлушчу.

7 *Пачніце ўласныя кулінарныя эксперыменты!* Вы ніколі не задумваліся, чаму ўзімку вы знаходзіце ў сваёй паштовай скрыні больш рэкламы дастаўкі ежы, чым звычайна? Ды проста ў піцэрыях і рэстаранах ведаюць, што вы з большай верагоднасцю замовіце ежу на дом, калі за акном сыра, цёмна, холадна і вам не хочацца ехаць у супермаркет. Выкідвайце рэкламныя ўлёткі, як толькі яны трапляюць у вашу скрыню – і ў вас не будзе спакусы імі скарыстацца. Замест гэтага займіцеся доўгімі вечарамі кулінарнымі эксперыментамі з выкарыстаннем здаровых інгрэдыентаў. Дарэчы, нарэзка прадуктаў і іншыя заняткі па кухні, з якімі асацыіруецца працэс прыгатавання ежы, дапамагаюць спальваць прыкладна 120 калорый за паўгадзіны.

8 *Адмоўцеся ад «цеснага сяброўства» з кавай!* Старайцеся ўтрымацца ад спакусы сагрэцца гарачым шакаладам, капучына або кубкам кавы з малаком. Вялікая порцыя кавы латэ змяшчае 250 калорый, капучына – 210, а вось гарачы шакалад з узбітымі вяршкамі выходзіць на першае месца з 450 калорыямі. Але вагу вы набіраеце нават не з-за гэтых калорый. Даследаванні паказваюць, што лішак кафеіну вымушае арганізм назапашваць тлушч. Таму сагравацца лепш травяной або фруктовай гарбатай. Калі ўсё ж вам даводзіцца піць напоі з кафеінам, спецыялісты рэкамендуюць ужываць іх пасля яды.

9 *Больш перцу!* Аддаючы перавагу вострай ежы, такой, як стравы мексіканскай і індыйскай кухні, вы саграваецеся, а заадно і спальваеце тлушч. Даследаванні паказалі, што перац чылі на працягу трох гадзін пасля яды павышае абмен рэчываў на 50%. Што яшчэ лепш: такіх страў вы шмат не з'ясце, а вашы смакавыя рэцэптары будуць задаволены хутчэй. Але не перашчыруйце са спецыямі, яны здольныя павышаць апетыт!

Убегаем от простуды

Если кашель, насморк и вообще простуда посещают вас слишком часто, то основная причина этого вовсе не в том, что вы промочили ноги или озябли на холодном ветру. Ваш организм просто не смог противостоять атакам вирусов в момент временного ослабления, которое вызвано неполноценным питанием.

Именно правильное питание способно поставить надёжный заслон зловредным ОРВИ. Об этом подробнее нам рассказала **Валентина ТЕРЕШКО**, врач-гигиенист Минского областного центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья.

– Действительно, сегодня врачи едины во мнении, что именно пища активизирует, стимулирует нашу иммунную систему, а значит, повышает защитные функции организма. Поэтому в холодное время года, в период сезонной циркуляции острых респираторных вирусных инфекций, в том числе гриппа, стоит сознательно позабыть о диетах и ограничениях в продуктах. Ведь даже священники ослабляют пост болящим, а простой насморк иногда может закончиться серьёзными осложнениями.

При любой простуде для подъёма настроения и активизации жизненного тонуса выбирайте себе блюда по вкусу. Однако важно придерживаться общих правил: питаться дробно, маленькими порциями, причём предпочтение нужно отдавать хорошо измельчённым продуктам. Овощные пюре, слизистые каши, супы и кисели считаются идеальной пищей для организма, который оккупирован вирусами. А вот острое, солёное и жареное желательно в это время исключить из рациона. Прежде всего потому, что все эти продукты ещё больше раздражают воспалённую слизистую верхних дыхательных путей и усиливают её отёк.

Кроме того, в период болезни следует обращать особое внимание на питательную ценность продуктов. В первую очередь они должны быть богаты витаминами и микроэлементами. Так как простуды наиболее часты в зимний период, вопрос витаминного голодания особенно остро звучит именно в это время.

Мария МОРОЗ

Важно придерживаться общих правил: питаться дробно, маленькими порциями, причём предпочтение нужно отдавать хорошо измельчённым продуктам.

Замороженные овощи и ягоды хорошо снабжают наш организм витаминами. Однако никогда не покупайте потёкший продукт, подвергшийся вторичной заморозке, – из него «вытекает» большая часть полезных веществ, витаминов и минералов. Перед покупкой проверьте на ощупь, нет ли в упаковке снега или льда, которые образуются при вторичной заморозке. Если замороженные овощи склеились в единый ком, то это свидетельствует о нарушении правил хранения товара.

Замороженные овощи нужно бросать в кипяток и готовить в полтора-два раза быстрее, чем свежие, примерно 5-10 минут. Увеличение времени кипения приведёт к тому, что витамины «не дойдут» до вашего организма – они разрушатся или вымоются горячей водой.

Больше питья! Простуженному человеку нужно выпивать как можно больше жидкости, которая увлажняет слизистую верхних дыхательных путей, а также смывает с неё остатки разрушенных клеток и токсины, выделяемые микроорганизмами. Рекомендуется выпивать не менее 2-2,5 л жидкости в сутки. Огромное значение имеет и температура выпиваемой жидкости. Если симптомами болезни являются только лихорадка и насморк, то нужно отдать предпочтение горячему питью. Если же простуда осложняется першением и болью в горле, то воспалённую слизистую носоглотки не следует травмировать высокой температурой: горячая жидкость действует на горло как наждак, удаляя поверхностные слои воспалённой слизистой.

При появлении болей в горле надо обратить внимание на кислотность напитков. Они должны быть щелочными или pH-нейтральными. Это простая вода, чай, какао, отвары лекарственных растений или ягодные нектары. А вот сильнокислые напитки (концентрированный клюквенный морс, соки из цитрусовых) употреблять не рекомендуется. Кроме того, на время болезни надо отказаться от газированных напитков, а минеральную воду пить без газов.

Не каждый фрукт улучшит состояние простуженного человека. Например, ***цитрусовые***, которые считаются кладезем витамина С, на самом деле очень раздражают слизистые оболочки. Именно поэтому апельсинами, лимонами и грейпфрутами больному не стоит злоупотреблять. Их лучше заменить, например, на ***киви***. Съедая один киви в день, вы обеспечите себя суточной нормой витамина С, который помогает укрепить иммунитет, повысить сопротивляемость организма; кроме того, в киви почти все элементы таблицы Менделеева и огромное количество пектиновых веществ. В нём также есть фермент антимидин, который ускоряет гидролиз белков и сложных эфиров, т.е. нормализует обмен веществ.

А вот к ***бананам*** нужно относиться с осторожностью – их мякоть почти целиком состоит из сложных углеводов, плохо поддающихся перевариванию. Для организма, который борется с болезнью, нежелательно перегружать кишечник работой, отнимающей массу времени и энергии, так нужной для выздоровления.

Не употребляйте также ***виноград***: в его сочных ягодах много глюкозы, которая оседает на стенках носоглотки, обволакивая слизистую. А бактерии очень любят сладкую среду и быстро размножаются в таких благодатных условиях.

Важно

Киви – это ягода китайской лианы; изначально плоды имели небольшие размеры. Лишь в начале XX века был выведен культурный сорт, отличающийся от дикорастущего увеличившейся массой плода (100 г и более) и вкусовыми качествами. В киви много витаминов С и А, группы В (В2, В3, В6), минеральных солей, дубильной кислоты и ферментов, растворяющих белок. Особенно много витамина С (75 мг в среднем плоде), что в 3 раза больше, чем в апельсинах. Благодаря большому количеству калия (в 100 г /125 мг), магния и витамина С киви заметно улучшает работу сердца. Как известно, магний регулирует клеточный обмен. В традиционной китайской медицине киви применяют для улучшения пищеварения.

Кстати, мёд – тоже эффективное средство при простуде. Ещё не помешало бы вспомнить и рекомендации наших бабушек – тёплое молоко и куриный бульон с кусочком мяса.

При проявлении симптомов простуды нужно сразу же пересмотреть свой рацион питания, отказаться от высокоуглеводной пищи (сладости, хлебобулочные изделия, фаст-фуд) и дополнить меню полезными продуктами. Ежедневно в вашем меню должны присутствовать кисломолочные продукты без фруктовых добавок и сахара (кефир, ряженка, йогурт), зелень (петрушка, укроп, перья лука, стебель сельдерея, мята). Употребляйте нежирные сорта мяса: в мясе содержится цинк, при дефиците которого снижается иммунитет, однако мясо нужно употреблять вареное, тушеное или запечённое в духовке. И помним: режим питания важно установить 5-разовый.

Главным пищевым лекарством от простуды по праву называют лук с чесноком. В них действительно много фитонцидов, которые обладают антибактериальными свойствами. Рекомендуется делать ингаляцию: мелко нарезать эти продукты и вдыхать пары (можно размешать с мёдом – в таком случае меньше раздражаются слизистые).

Простуженному человеку нужно выпивать как можно больше жидкости, которая увлажняет слизистую верхних дыхательных путей, а также смывает с неё остатки разрушенных клеток и токсины, выделяемые микроорганизмами.

«ВИТАМИННАЯ» памятка

Один из наиболее важных для нас витаминов — ***аскорбиновая кислота, или витамин С.*** Он защищает организм от стресса, увеличивает устойчивость к инфекциям и вирусам, уменьшает вредное воздействие аллергенов.

Самыми богатыми аскорбиновой кислотой продуктами являются вовсе не цитрусовые, а **сушеный шиповник** (1500 мг на 100 г), **красный болгарский перец** (250 мг на 100 г), **чёрная смородина** (250 мг на 100 г), **цветная капуста** (75 мг на 100 г), **садовая земляника** (60 мг на 100 г).

Недостаток ***витамина А*** приводит к снижению иммунитета, вызывает потускнение волос, сухость кожи, расслаивание ногтей, проблемы со зрением (появляются «мушки» в глазах и болезненное восприятие света). Избежать этого помогут **абрикосы, морковь, крапива, свёкла, тыква, красный перец, помидоры, кукуруза.**

Недостаток ***витамина В1*** становится причиной резких перепадов настроения, а также проблем со сном. В ряде случаев появляются бессимптомная тошнота и рвота, сухость во рту, язык становится тёмно-красным. Заметили подобные изменения? Тогда скорее включите в рацион **рис, гречку, бобовые, орехи, яйца, рожь, овёс, хлебобулочные изделия и мясо.**

Недостаток ***витамина В2*** проявляется в дерматитах на лице, а также в проблемах со зрением. Справиться с его нехваткой помогут **свежие овощи, злаковые, дрожжи, яйца, мясо, молоко, рыба.**

Витамины Е и D содержатся в высококалорийных продуктах, таких, как **мясо, печень, почки, куриные яйца, коровье молоко, сливочное и растительное масло, хлеб из муки грубого помола, крупы** (гречневая, овсяная, пшено, бурый рис).

Наиболее полезными сухофруктами являются ***чернослив, финики, изюм, курага.***

Чем опасна папиллома?

Вирус папилломы человека (ВПЧ) является наиболее распространённым онкогенным вирусом человека. Представляя собой крохотную частичку (до 40 нанометров в диаметре), он проникает в клетки кожи, слизистых, там активно размножается, вызывая рост папиллом, кондилом. Некоторые типы вируса являются причиной возникновения рака шейки матки.

Подробно рассказать о ВПЧ мы попросили кандидата медицинских наук, доцента кафедры акушерства, гинекологии и репродуктивного здоровья ГУО «БелМАПО», члена Европейского общества гинекологов, врача акушера-гинеколога **Дмитрия Викторовича БУРЬЯКА.**

– Как давно врачи узнали о существовании вируса папилломы человека?

– Сначала в результате многочисленных опытов врачи заметили, что если папиллому растереть, а затем содержимое втереть в кожу животного, то и у животного также появится папиллома. Тем самым учёные предположили её инфекционное происхождение. Когда появились микроскопы с высоким разрешением, учёные-исследователи смогли установить и подтвердить вирусное происхождение папиллом. Это произошло в 70-х годах прошлого века. Но этим изучение вируса не ограничилось. В дальнейшем учёные установили, что тот же самый вирус обнаруживается в очагах рака шейки матки. В 2008 году Харальд цур Хаузен получил Нобелевскую премию по физиологии и медицине за открытие связи между вирусами папилломы человека и возникновением рака шейки матки.

– Чем опасен ВПЧ для женщин?

– Опасен вирус тем, что вызывает рак шейки матки, реже – рак вульвы или рак влагалища. Но не у всех женщин. Как и вирус герпеса, ВПЧ есть у многих людей, но развивается лишь у немногих. Можно с ВПЧ жить годами, при этом вирус никак о себе не заявит.

– Сколько типов ВПЧ существует?

– На сегодняшний день известно около170 типов вируса и постоянно открываются всё новые его типы.

– Какие из них особенно опасны?

– К числу высокоонкогенных принадлежат 15 типов; около 10 типов относятся к группе средней онкогенности, а 6-й и 11-й типы – не онкогенны, но вызывают около 90% случаев папиллом и бородавок.

Ольга БЕЛЯВСКАЯ

Кстати

В Беларуси, согласно статистическим данным, раком шейки матки заболевают 17 – 18 женщин на 100 000 населения в год (т.е. около 1700 новых случаев ежегодно). Аналогичный показатель в странах Скандинавии снизился до менее чем 10 случаев на 100000 населения в год, а в некоторых странах Восточной Европы достигает 20-30 случаев на 100000 населения в год.

– Как можно заразиться ВПЧ?

– Чаще всего вирус передаётся половым и контактным путём. Однако возможны и другие пути передачи, например, врождённое инфицирование.

– Кого можно отнести к группе риска по заражению ВПЧ?

– Как правило, это женщины, которые рано начали жить половой жизнью, имели (или имеют) много разных половых партнёров.

С 2006 года управление по Санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США разрешило использовать первую профилактическую вакцину против ВПЧ. В следующем, 2007 году, вакцина была разрешена в 80 странах, в том числе и в Республике Беларусь. К концу сентября 2010 года в США было привито вакциной 10,6 миллионов женщин. В некоторых странах введена обязательная вакцинация против ВПЧ (тип 16 и 18) мальчиков и девочек. (Во Франции государство оплачивает 65% затрат на прививку; в 58 странах мира вакцинация против ВПЧ включена в национальную программу иммунизации).

– Кто в большей степени подвержен заражению ВПЧ: мужчины или женщины?

– И мужчины, и женщины в одинаковой степени. Но у мужчин онкогенные типы вируса практически не вызывают онкологических заболеваний, если не считать некоторые редкие раковые опухоли. Если в организм мужчины попал вирус 6 или 11 типа, то могут появиться папилломы или кондиломы в области половых органов, ануса.

– Можно ли по каким-либо признакам обнаружить ВПЧ у себя, не посещая специалиста?

– Кроме кондилом и папиллом больше никаких изменений самостоятельно обнаружить нельзя. Только специалист, в данном случае, гинеколог, может обнаружить изменения. И только после осмотра шейки матки и проведения специальных манипуляций.

– Возможна ли беременность у женщины с ВПЧ? Может ли передаваться ВПЧ от матери к ребёнку во время родов?

– Да, беременность возможна. Если у женщины к началу беременности уже был ВПЧ, то во время неё этот вирус может активизироваться. Например, если до беременности у женщины уже были изменения на шейке матки, то во время беременности они могут прогрессировать в худшую сторону. Также велика вероятность передачи ВПЧ от матери к ребёнку.

– Какие обследования необходимо пройти женщине, чтобы определить, есть у неё ВПЧ или нет?

– Все дело в том, что вирус может быть в организме и при этом даже активно размножаться, но клинически никак себя не проявлять. Женщина может быть носителем онкогенного типа ВПЧ, но физически она здорова: шейка матки будет чистой – здоровой. Поэтому самое главное заключается не в том, чтобы установить наличие вируса и его тип, а в том, чтобы определить наличие или отсутствие вызванных вирусом патологических изменений на шейке матки. Ведь случается и так: у женщины в прошлом году определили тип ВПЧ, а в этом году она сдала анализы, а вируса-то и нет. Что касается диагностики: в каждой женской консультации есть кабинет, который так и называется: «Кабинет патологии шейки матки» (КПШМ). Туда участковый гинеколог направляет женщину в том случае, если обнаружит любые изменения на шейке матки. С помощью кольпоскопа гинеколог чётко видит патологию. Кольпоскопия включает в себя тест с уксусной кислотой и тест с раствором Люголя. В начале исследования делается забор мазков на флору, цитологию. Затем гинеколог обрабатывает шейку матки 3% раствором уксусной кислоты, которая позволяет оценить наличие связанных с вирусом изменений на шейке матки. После обработки шейки матки уксусной кислотой также можно выявить участки для взятия дополнительных анализов (биопсии, соскоба) для подтверждения диагноза. После обработки шейки матки раствором Люголя здоровые клетки окрашиваются, а патологически изменённые – нет. Эта процедура необходима, чтобы чётче увидеть границы патологии.

– Можно ли привиться от ВПЧ у нас в стране?

– Да, с 2009 года можно привиться в гинекологической больнице, в детской инфекционной, в центральных и районных поликлиниках, коммерческих медицинских центрах. Схема вакцинации состоит из трёх инъекций. Вакцина платная.

– Является ли вакцинация обязательной?

– Прививка от ВПЧ введена в республиканский календарь прививок, но, ещё раз повторюсь, вакцинация платная. Поэтому делать или не делать прививку – решает пациент или его законные представители (если речь идёт о детях).

– Если ВПЧ уже обнаружен в организме, есть ли смысл делать прививку?

– Прививка защищает от нескольких типов ВПЧ, поэтому если в организме уже есть определённый тип ВПЧ, то прививка защитит от других типов ВПЧ (от 6 ,11, 16, 18 типов).

– Как вы считаете, станет ли прививка своеобразным страховым полисом для девушки?

– Ни в коем случае не стоит пренебрегать профилактическими осмотрами, надеясь на то, что прививка защитит на 100%. Такой гарантии нет, эффективность существующих вакцин составляет от 70 до 90%.

– Может ли организм самостоятельно излечиться от ВПЧ?

– Да, у практически здоровой женщины возможно самопроизвольное исчезновение вируса из организма. Однако лучше на это не надеяться и прибегнуть к существующим методам лечения и профилактики.

Редька чёрная

Есть немало отечественных продуктов, которые отлично хранятся всю зиму и пригодны для употребления вплоть до следующего урожая. В их числе — чёрная редька. Издавна славяне использовали её не только в кулинарии, но и в народной медицине, косметологии.

Лолита АНИСОВЕЦ

В стародавние времена чёрную редьку называли «овощем покаяния». Едких ферментов и эфирных масел в ней так много, что говорили, будто человек во время еды подвергается настоящим испытаниям, а значит, очищается. Ставя на стол миску с редькой, крестьяне, конечно, надеялись на милость богов, однако главное – ценили блюдо за своеобразный остро-сладкий вкус и большую пользу для здоровья. Долгое время редька считалась важнейшим кладезем витаминов и эликсиром молодости. Правда, сейчас экзотические овощи и фрукты потеснили её, но всё же хотелось бы, чтобы она была частым гостем на столе современного человека.

Поздний обитатель грядок

Редька получила своё название от латинского слова Radix, что означает «корень». Её родина – Средиземноморье. Культивируется овощ как двулетнее растение (зимняя редька), а ранние сорта – как однолетние. Корень – плод – толстый, мясистый, веретено- или реповидный. Известно более 8 видов редьки. Лучшими сортами считаются гайворонская, зимняя круглая чёрная, зимняя круглая белая. У нас распространены 3–4 вида: редька чёрная, белая, зелёная и дайкон. По составу витаминов они очень похожи, отличаются только их количеством в разных сортах. Самыми мягкими (но менее насыщенными витаминами) считаются белые сорта. Чем темнее редька, тем она полезней. А самая полезная – чёрная. О ней и пойдёт речь.

Ближайшие родственники редьки – репа, брюква и редиска, которую называют младшей сестрой редьки.

В диком виде редька чёрная не встречается. Её выращивают в Европе, Австралии, России и Америке. Овощ предпочитает умеренный климат, увлажнённую и удобренную перегноем почву.

Чтобы редька хорошо хранилась всю зиму, её нужно убрать с грядки до заморозков, удалить корни и обрезать ботву вровень с головкой корнеплода. Если вы выращиваете редьку на своём участке и хотите сохранить до весны, уложите её в контейнеры или ящики (можно в бумажные мешки), пересыпая каждый слой песком.

Как правильно выбрать

Чтобы выбрать в магазине или на рынке хорошую редьку, овощ надо внимательно осмотреть. Корнеплод должен быть твёрдым, с упругим хвостиком. Если редька вялая, имеет небольшие дырочки, можно предположить, что внутри завёлся какой-то вредитель.

Бывает, на редьке видны небольшие, напоминающие сеточку повреждения. Эти трещинки подсказывают, что середина её чёрная, никуда не годная. Но не спешите выбрасывать такую редьку, её можно использовать для получения сока, только надо вырезать черноту.

Редька должна иметь примерно 5–15 сантиметров в диаметре. Если корнеплод меньшего размера, значит, он не дозрел. Когда редька выросла толще 15 см, считается, что она перезрела, и витаминов у неё меньше.

Полезные свойства

Чёрная редька – ценный питательный и целебный продукт, обладающий многими полезными свойствами. Об этом чудесном овоще писал Гиппократ, в Древней Греции его использовали и в пищу, и как лекарство, а из семян растения добывали масло.

В редьке ***много углеводов, белков, минеральных веществ*** (большое количество натрия, калия, кальция, железа, фосфора), глюкозидов и эфирных масел. В ней содержатся витамины группы В (В1 (0,03 мг тиамина), В2 (0,03 мг рибофлавина), В5 (0,2 мг пантотеновой кислоты), В6 (0,06 мг пиридоксина)), витамины С, А, РР, бета-каротин – все они необходимы для нормализации процессов жизнедеятельности организма человека.

Чёрная редька обладает ***иммуностимулирующим и общеукрепляющим действием.*** В корнеплоде высокое содержание пищевых волокон, благотворно влияющих на работу пищеварительной системы человека: они нормализуют деятельность кишечника, устраняют застойные явления.

Редька наиболее полезна в свежем виде. Учёные утверждают, что в 100 г овоща содержится почти 2 г белков, 0,2 г жиров, 6,7 г углеводов, 2,1 г пищевых волокон (клетчатки), есть органические кислоты, вода, крахмал, зола, моно- и дисахариды.

Редьку советуют употреблять как профилактическое средство в сезон массовых простудных заболеваний, при мочекаменной болезни, отёках разной локализации. Редька очищает сосуды, выводит из организма «плохой» холестерин, а значит, полезна при атеросклерозе. Овощ оказывает положительное воздействие на лимфатическую, нервную и сердечно-сосудистую системы. Помогает при сердечных и ревматических болях. Когда-то с помощью редьки избавлялись от глистов. Она регулирует выработку билирубина и помогает выводить его из организма, что даёт положительный эффект при лечении желтухи. Чтобы избавиться от постоянного чувства усталости и головной боли, надо включить в рацион салаты из редьки. Сок корнеплода также помогает стимулировать рост волос.

Особенно полезен овощ зимой и ранней весной, когда человеческий организм испытывает нехватку витаминов и подвержен различным заболеваниям. Редька – прекрасное средство при заболеваниях верхних дыхательных путей и бронхитах.

Калорийность продукта всего 36 ккал, поэтому редька необходима тем, кто хочет избавиться от лишних килограммов.

По количеству эфирных масел чёрная редька практически не уступает луку и хрену. Её фитонциды обладают бактерицидными свойствами и способны заменить антибиотики. Поэтому овощ включают в меню при бронхите, пневмонии, коклюше, ангине, гриппе, а также при дисбактериозе для оздоровления микрофлоры кишечника.

Благодаря высокому содержанию солей калия корнеплод рекомендуют людям с повышенным давлением и проблемами сосудов. Салаты из редьки способствуют растворению камней в желчных протоках, почечных лоханках, мочевом и желчном пузыре, препятствуют развитию многих заболеваний печени, в том числе и жировой дистрофии.

Проявим осторожность

Несмотря на то, что чёрная редька, несомненно, полезна, в некоторых случаях корнеплод может причинить вред. Например, её нельзя включать в рацион людям с индивидуальной непереносимостью этого продукта, тем, кто страдает болезнями желудочно-кишечного тракта (в момент их обострения), в том числе гастритами с повышенной кислотностью. С осторожностью стоит относиться к овощу и людям с некоторыми заболеваниями сердца, а также при воспалительных процессах в почках и печени, подагре, токсическом зобе, энтероколите, язвенной болезни, беременности. Противопоказана редька тем, кто страдает метеоризмом (улучшая работу желудка, редька усиливает образование газов).

Накладывают табу на употребление чёрной редьки перенесённый инфаркт, панкреатит, энтероколит, заболевания мочевого пузыря и почек (если это не мочекаменная болезнь).

«Горькая» кухня

Славяне традиционно делают из редьки салаты, а в других странах овощ используют для приготовления супов, соусов, маринадов, солений. Чёрную редьку полезно вводить в меню во время разгрузочных дней. Калорий в ней мало, но в то же время она даст организму витамины и минеральные вещества. Однако для монодиеты корнеплод не годится: может усилить чувство голода.

Начатый корнеплод желательно использовать в течение 1-2 суток с того момента, как его разрезали. Повреждённая редька теряет свои качества и не принесёт никакой пользы.

Салат из кабачков с редькой

500 г кабачков ♦ 100 г редьки ♦ 100 г репчатого лука ♦ 100 г майонеза ♦ 50 г сметаны ♦ зелень ♦ соль по вкусу.

Овощи нарезать соломкой, посолить, полить взбитой смесью майонеза и сметаны, посыпать рубленым укропом.

Салат сырный с редькой и морковью

200 г сыра ♦ 1 редька ♦ 1 морковь ♦ масло растительное ♦ лук зелёный ♦ тмин ♦ соль по вкусу.

Сыр, редьку и морковь натереть на крупной тёрке. Соединить ингредиенты, посолить, заправить растительным маслом или майонезом. Посыпать тмином и мелко нарезанным зелёным луком.

Салат из опят с редькой

300 г опят ♦ 1 редька ♦ 1-2 ст. ложки растительного масла ♦ зелень ♦ соль.

Грибы почистить, вымыть, нарезать ломтиками, положить в эмалированную кастрюлю и тушить в растительном масле до готовности.

Редьку натереть на крупной тёрке, смешать с готовыми опятами и заправить растительным маслом. Выложить грибы с редькой в салатник, украсить зеленью.

Салат из редьки с квашеной капустой

1 редька ♦ 300 г квашеной капусты ♦ 1 луковица ♦ 2 ст. ложки растительного масла ♦ соль ♦ сахар.

Средних размеров редьку натереть на мелкой тёрке, добавить квашеную капусту, мелко нарезанную луковицу, соль, сахар. Заправить растительным маслом.

Лечение чёрной редькой

Кашель

Самое эффективное и широко известное средство от кашля – редька с мёдом. Чтобы приготовить лекарство, берут корнеплод средних размеров (мелкие не годятся, а крупные считаются переросшими), срезают у основания «крышку» и вырезают сердцевину. В образовавшуюся выемку кладут мёд и накрывают срезанной «крышкой».

Лечение можно начинать уже через два часа. После того, как взята ложка образовавшегося сока, содержимое пополняют новым мёдом. Так поступают до тех пор, пока не перестанет выделяться сок. Правда, тогда редька довольно быстро завянет.

Чтобы избежать этого, редьку трут на крупную тёрку и заливают мёдом. У этого метода свой недостаток: при длительном хранении смесь забродит.

Детей лечат так же, как и взрослых, только вместо столовых используют чайные ложки.

Для тех, у кого аллергия на мёд, есть другой рецепт от кашля. Редьку надо почистить, нарезать мелкими кубиками, обильно посыпать сахаром и перемешать. Оставить настаиваться не менее чем на 8 часов. Образовавшийся сок принимать по столовой ложке через каждый час.

Бронхит

Необходимо смешать 100 г тёртой чёрной редьки и 100 г тёртого хрена. Добавить ложку мёда и половину чайной ложки соли.

Больному надо хорошо прогреться (принять горячую ванну), а потом растереть этой смесью спину, выпить горячего чаю с малиной и укутаться в одеяло. К утру самочувствие существенно улучшится.

Горчичники из редьки

Если под рукой нет готовых горчичников, в качестве них можно использовать свежий жмых из редьки. Тёртую редьку надо отжать так, чтобы в ней осталось немного сока. Жмых равномерно разложить на марле и завернуть.

Горчичники кладут на спину, под лопатки, и держат до покраснения кожи, но не менее чем 15 минут. Затем их можно перевернуть на другую сторону и использовать ещё раз. Горчичники – не компресс, накрывать их плёнкой не надо, но можно накрыть спину полотенцем. Для усиления лечебного действия можно выпить 100 — 150 г сока чёрной редьки.

Коклюш

Редьку почистить и мелко порезать, посыпать сахаром и перемешать. Поставить в духовку, разогретую до 120 градусов, на два часа. Остудить и отжать полученный сок, слить его в бутылку. Принимать по одной чайной ложке 5 раз в день. Хранить сок в холодильнике, но пить обязательно тёплым. Последний приём сока – обязательно перед сном.

Боли в суставах

Для лечения суставов используют следующую смесь. Соединяют 300 г сока редьки, 200 г мёда, 100 г водки и чайную ложку соли. Употреблять один раз в день, начиная с 50 г за один приём. На следующий день увеличить дозу и постепенно довести её до 100 г.

Плохое пищеварение

Улучшить пищеварение поможет салат из редьки. Для салата берут в равных пропорциях редьку, морковь и свёклу. Овощи трут на крупную терку, добавляют оливковое масло или любое другое растительное.

Употреблять один раз в день, желательно на ужин. Но можно съедать такой салат и несколько раз в день. Через неделю работа пищеварительного тракта нормализуется, а облегчение наступит и раньше.

Кожные заболевания

Чтобы приготовить мазь, нужно соединить 100 г сока чёрной редьки и 100 г красного вина. Кастрюльку со смесью накрыть крышкой и поставить на слабый огонь. Выпаривать до загустения. Делать это лучше в хорошо проветриваемом помещении. Полученной мазью смазывать поражённые участки кожи.

Для этой же цели используют семена редьки. Их растирают в порошок, смешивают с небольшим количеством воды, чтобы получилась кашицеобразная масса. Её накладывают на экземы, язвы, незаживающие раны.

Выпадение волос

Понадобится 100 мл сока редьки, 50 мл касторового масла и 1 столовая ложка мёда. Всё хорошенько перемешать. Нанести на корни волос. Через час смыть. При регулярном использовании такой маски волосы станут гуще, будут расти быстрее.

Лишний вес

Быстрее всего сбросить несколько килограммов поможет мазь из редьки, которой нужно воспользоваться перед походом в сауну.

Чтобы приготовить мазь, **понадобится 50 г натёртой на мелкой тёрке редьки, 1 столовая ложка мёда, 1 столовая ложка соли. Ингредиенты соединить, перемешать и добавить 10 мл скипидара, 10 г чёрного молотого перца.**

Ещё раз перемешать. Нанести на всё тело перед тем, как войдёте в парилку. Через 10 минут выйти, завернуться в льняную простыню. Еще через 10 минут, когда тело остынет, смыть мазь под прохладным душем. За один сеанс можно сделать три захода в парилку, каждый раз нанося и смывая мазь. Мазь вызывает повышенное потоотделение, усиливает приток крови к коже, что делает её упругой.

Следующий рецепт не даёт такого быстрого эффекта, но результат при соблюдении диеты (исключить сдобу, жирную свинину, сливочное масло) порадует.

Взять 10 кг редьки. Чистить её не надо, только хорошо вымыть и вырезать повреждённые участки. Потереть и выжать сок (получится примерно 3 л).

Хранить сок чёрной редьки надо в холодильнике. Принимать трижды в день через час после еды по одной столовой ложке, пока сок не закончится.

При соблюдении такой диеты вы не просто себя оздоровите, но и потеряете не менее одного килограмма веса на килограмм редьки, из которой был сделан сок.

Желчнокаменная болезнь

Приготовить сок чёрной редьки. Пить по 1 чайной ложке три раза в день за 30 – 40 минут до еды или через 1 час после еды. Курс лечения – месяц.

При застое желчи сок принимают так же, как и при желчнокаменной болезни, постепенно увеличивая дозу до 80 и даже до 100 г. Если в самом начале лечения появятся боли в правом подреберье, необходимо положить грелку на печень и полежать на боку, слегка поджав колени (лежать до остывания грелки).

Во время лечения надо придерживаться диеты, избегать острых и кислых продуктов. Для повышения эффективности лечения рекомендуется использовать даже жмых, оставшийся после приготовления сока. Его смешивают с сахаром в пропорции 2 : 1. Сахар можно заменить мёдом (не по объёму, а по весу, в пропорции 3 : 1, то есть 3 части жмыха и 1часть мёда).

Смесь поместить в стеклянную или эмалированную посуду, положить небольшой гнёт и оставить в тёплом месте до начала брожения. Когда смесь забродит, перенести в холодное место.

Курс начинают после завершения лечения соком. Принимают во время еды, начиная с одной столовой ложки и постепенно доводя до трёх.

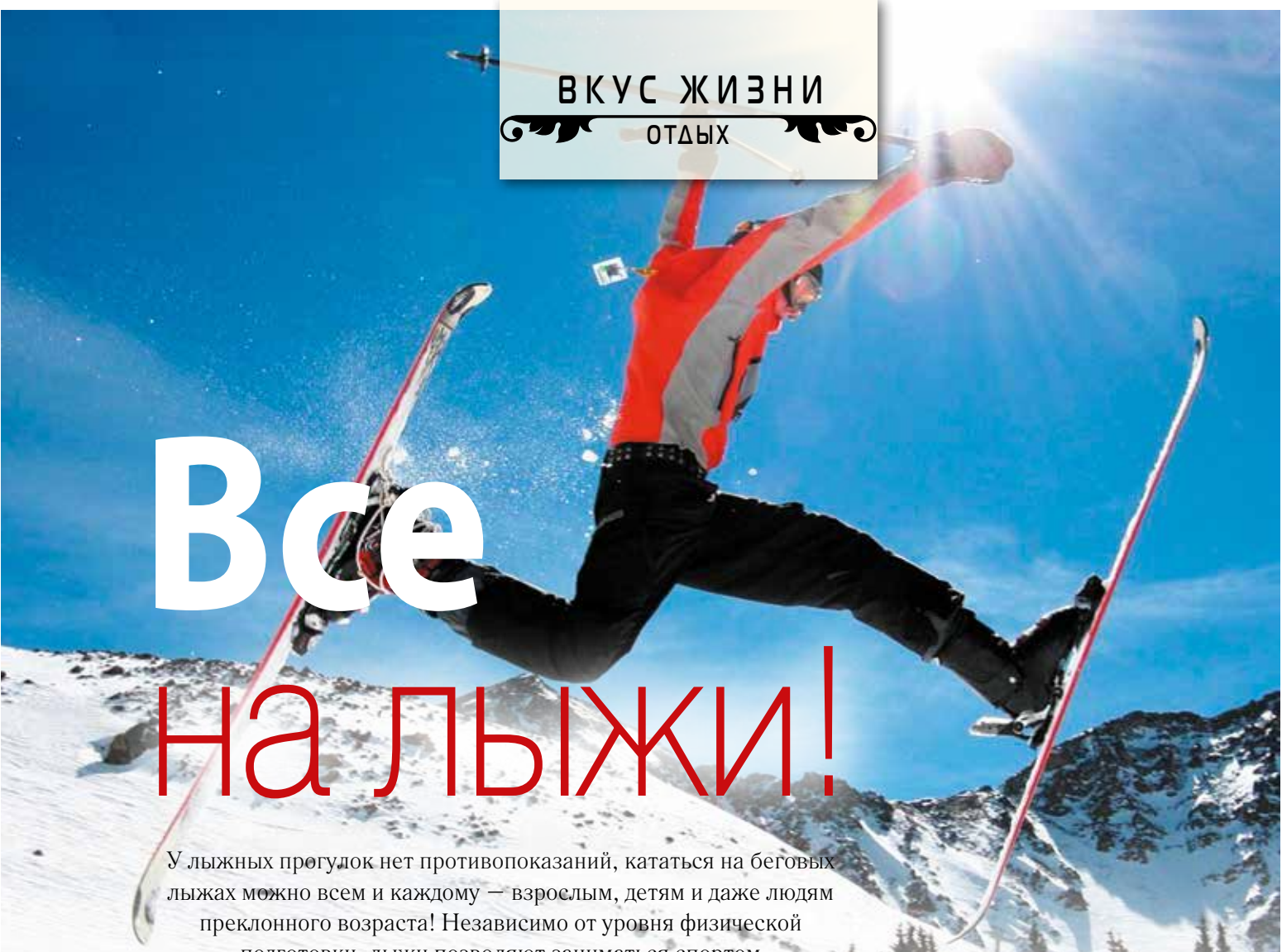
Аритмия

При аритмии чистый сок редьки употребляют три раз в день по одной столовой ложке за 30 — 40 минут до еды.

Для улучшения состояния кожи

Этот лосьон будет полезен тем, у кого с возрастом нарушается контур овала лица, появляются морщины. 100 г кожицы чёрной редьки и 100 мл водки поместить в стеклянную банку. Настаивать 10 дней в тёмном месте, периодически встряхивая.

Лосьон улучшит кровообращение, сделает кожу упругой, придаст ей красивый свежий вид.



Все на лыжи!

У лыжных прогулок нет противопоказаний, кататься на беговых лыжах можно всем и каждому — взрослым, детям и даже людям преклонного возраста! Независимо от уровня физической подготовки, лыжи позволяют заниматься спортом с минимальной нагрузкой на организм.

Конечно, лыжный спорт не поможет вам накачать мышцы, но он является отличным средством поддержания их в тонусе, ведь, в отличие от велосипеда, бега или коньков, лыжи заставляют работать не только ноги, но и руки. При движении в работу включается большая часть мышц тела, причём не только крупных, но и второстепенных. Особенно интенсивно сокращаются мышцы пресса (нижняя часть), что способствует приданию животу плоской формы. Лыжные прогулки помогают сжечь лишние калории и сформировать красивую фигуру. В зависимости от техники, скорости и интенсивности движения, а также от рельефа местности, за час лыжной прогулки может сжигаться до 1000 калорий.

Мягкие и плавные движения при езде на лыжах обеспечивают улучшение работы коленных суставов и дополнительное их увлажнение. Вообще, лыжный спорт может считаться одним из самых безопасных для суставов и связок, ведь нагрузка на них минимальна.

Лыжные прогулки укрепляют сердечно-сосудистую систему: улучшают работу мышц сердца, нормализуют кровяное давление и процессы обмена веществ – всё это естественным образом положительно влияет на иммунитет. Физическая активность при низких температурах повышает защитные функции организма, обладает закаливающим эффектом, что помогает предотвратить возникновение многих болезней, в том числе простудных. Кроме этого, катание на лыжах заряжает энергией, повышает настроение, помогает справляться со стрессами и депрессиями, улучшает сон и аппетит.

...Неспешная прогулка по морозному лесу, приятное поскрипывание свежего снега под ногами, прохладный и чистый воздух – всё это поможет забыть о проблемах и тревогах, почувствовать единение с природой. Вдобавок, как и любые физические нагрузки, лыжный спорт ведёт к выработке гормонов радости – эндорфинов – что так важно в холодную пору года.

Экипировка:

Лыжи должны быть правильно подобраны по росту: носки лыж доходят до кончиков пальцев поднятой вверх руки, а палки – до подмышек. Крепление лучше выбирать жёсткое, а лыжные ботинки – на 1,5–2 размера больше, чем размер ноги, чтобы надеть две пары носков, одну из них хлопчатобумажную, другую – тёплую.

Перчатки – специальные лыжные или двойные варежки (руки не должны мёрзнуть).

Лыжный костюм – лёгкий, воздухонепроницаемый снаружи и с натуральной подкладкой внутри; не должен стеснять движений.

Шапочка – лучше плотная, шерстяная.

ВАШ ГАРАСКОП

Сакавік 2017

Авен
21 сакавіка – 20 красавіка

Месяц абяцае нямала цікавых падзей. Авены будуць поўныя энергіі і бадзёрасці, жадаючы ўвасобіць мары ў жыццё. Ваша актыўнасць нікога не здзівіць, аднак пачуццё меры ўсё ж неабходнае. Празмерны энтузіязм не заўсёды да месца і часам здольны прывесці да негатыўных наступстваў. У фінансавай сферы праблем не прадбачыцца, грошай будзе столькі, колькі вы і планавалі – ні больш і ні менш.

Цялец
21 красавіка – 21 мая

Унутры вас будзе расці незадаволенасць тым, што адбываецца ў вашым жыцці. Прычынай гэтага можа быць каханне з першага погляду. Вашы спатканні будуць таемнымі, бурнымі і кароткімі, часам спантаннымі. Няпэўнасць палюбоўных адносін можа засмучаць ці нават несці непрыемнасці, паколькі многае давядзецца ўтойваць. У фінансавых пытаннях таксама могуць узнікаць цяжкасці. Пастаўцеся да гэтага спакойна, даволі хутка ўсё пройдзе.

Блізняты
22 мая – 21 чэрвеня

Сакавік для вас – месяц творчых падыходаў і нестандартных рашэнняў. Не бойцеся дзейнічаць, аднак памятайце, што кожная рызыка павінна быць добра пралічаная. Вашай увагі запатрабуюць узаемаадносіны з аднадумцамі і сябрамі. У калектыве, у якім вы працуеце ці дзе бавіце вольны час, адназначна будуць адбывацца прыкметныя змены. Магчыма, з кімсьці давядзецца расстацца або разарваць адносіны наогул.

Рак
22 чэрвеня – 22 ліпеня

Не бойцеся складаносцяў і непаразуменняў у адносінах з каханымі і дзецьмі. Гэта цяпер ўмоўна нармальна. Нармальна і некаторае часовае ахаладжэнне пачуццяў – апошняе дадзена звыш невыпадкова. Нярэдка людзі схільныя моцна «раствараццa» ў партнёры і хатніх клопатах, не заўважаючы, як страчваюць саміх сябе. Таму паспрабуйце лепш разабрацца ў сваіх пачуццях і жаданнях. На рабоце могуць узнікаць нейкія інфармацыйныя падставы. Будзьце разважлівымі, не верце чуткам, асабліва з неправераных крыніц.

Шалі
24 верасня – 23 кастрычніка

У асабістым жыцці не выключаны неапраўданыя надзеі, падман і нават разрыў адносін... Часовым або канчатковым будзе расстанне – залежыць толькі ад вас, але ў любым выпадку цярпенне вам не пашкодзіць. Гэта ў аднолькавай ступені адносіцца і да сужэнцаў, і да закаханых. На рабоце вас могуць заваліць справамі. Прынамсі, часу на яе вы будзеце траціць больш, чым у папярэднія месяцы. Гэта добра, таму што яна будзе годна аплачана, хоць і з магчымымі затрымкамі.

Дзева
24 жніўня – 23 верасня

Месяц будзе складаным і прывядзе да глыбокіх разважанняў на тэму чалавечых стасункаў. Узнікне жаданне разабрацца ў паводзінах іншых людзей. Навакольным вы будзеце здавацца крыху адасобленымі. Вы можаце сутыкнуцца з праблемай выбару, неабходнасцю прымаць рашэнне самастойна, а не пад ціскам абставінаў. Блытаніна ў дакументах або ў адносінах з дзелавымі партнёрамі парушыць вашы планы. Гэта створыць крытычныя сітуацыі, з якіх давядзецца хутка шукаць выйсце. Ваш моцны бок – гэта прадбачлівасць.

Леў
23 ліпеня – 23 жніўня

У пачатку месяца лепш адмовіцца ад далёкіх паездак, бо ў далечыні ад дому нечакана для сябе вы можаце трапіць у складаную сітуацыю. Жаданне дапамагчы або давер, які раптам узнікне да малазнаёмых людзей, могуць зрабіць вас ахвярай злачынства. У любоўных справах магчымае аднаўленне адносін з даўнім сябрам. Фінансавая сітуацыя нестабільная, старайцеся ўтрымацца ад буйных пакупак.

Скарпіён
24 кастрычніка – 22 лістапада

Вам нельга мітусіцца і прыспешваць падзеі, хоць расслабляцца і выбіраць лёгкія шляхі таксама не варта. Уласна кажучы, гэта і не атрымаецца, таму прыміце параду ад зорак: павольна і асцярожна, але ўсё ж рухайцеся наперад! У сакавіку вам не варта інвесціраваць буйныя сумы ў набыццё каштоўнасцяў, дарагой мэблі або ў новыя кірункі бізнесу. Будзьце асцярожнымі і ўкладваючы грошы ў банк – з гэтым лепш пачакаць.

Стралец
23 лістапада –21 снежня

Спакой, стрыманасць, асцярожнасць! Сакавік вам лепш прайсці на малых хуткасцях. Паспрабуйце адступіць на некалькі крокаў і падумаць: што, навошта і як вы робіце. Час кідацца ў бой яшчэ не настаў. У многіх з вас дастаткова шмат часу будзе ісці на хатнія справы, могуць узнікнуць і асобныя крызісныя сітуацыі. Абавязкова знайдзіце час для таго, каб пабачыцца з бацькамі.

Казярог
22 снежня – 20 студзеня

У вас з'явіцца жаданне і магчымасць куды-небудзь паехаць развеяцца ці адправіцца ў дзелавую камандзіроўку па краіне. Калі так, то паспрабуйце атрымаць ад гэтага мерапрыемства максімум задавальнення і новых уражанняў. Фінансавая сітуацыя складваецца нядрэнна. Аднак вам давядзецца змяніць свой звыклы падыход да размеркавання сямейнага бюджэту. Сродкі могуць паступаць нерэгулярна, або ваш заробак будзе непастаянным. Кантроль над выдаткамі і адмова ад некаторых забаў засцерагуць вас ад фінансавых страт.

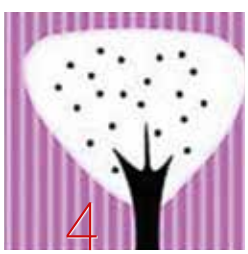
Вадалей
21 студзеня – 18 лютага

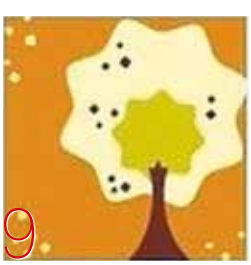
З'явяцца павышаная цікаўнасць і жаданне жыць больш актыўным жыццём. Уменне ўсталёўваць кантакты, ярка выражаны прадпрымальніцкі дух дапамогуць выкарыстоўваць існуючыя сувязі ў асабістых інтарэсах. Абнаўленне кола зносін або атрыманне дадатковых ведаў дазволяць увасабляць вашы задумкі ў жыццё. Праўда, гэта не вырашыць фінансавых праблем, але дазволіць адчуваць сябе больш упэўнена. У многіх сем'ях прадоўжацца праблемы са сваякамі, прычым на гэты раз яны могуць прыняць дастаткова вострую форму.

Рыбы
19 лютага – 20 сакавіка

У прафесійным аспекце вас чакае перыяд, калі любое заданне будзе выконвацца са стопрацэнтным поспехам. Рашучы настрой стане гарантыяй удачы, удача падніме самаацэнку, павысіўшы заадно і ўпэўненасць ва ўласных сілах. У адзінокіх Рыб з'явіцца нядрэнны шанц знайсці сваю другую палавінку. Праўда, для гэтага можа спатрэбіцца не так строга прытрымлівацца крытэрыяў выбару ідэальнага партнёра. Больш правільна будзе даверыцца пачуццям. Не выключана, што вы закахаецеся ў зусім неідэальнага чалавека, але пры гэтым толькі выйграеце.

Психологический тест





Проверь себя!

Не задумываясь, выберите дерево, которое кажется вам наиболее привлекательным на рисунке.
А потом посмотрите ваши результаты.

1 **Щедрый и моральный.** Вы стремитесь стать лучше. У вас высочайшие амбиции и стандарты. Людям может и показаться, что с вами трудно, но труднее всего вам с самим собой. Вы усердно работаете, но вы не эгоист. Вы работаете, потому что хотите сделать мир лучше. Вы любите, пока вас не ранят. А после… всё ещё не перестаёте любить. Очень мало людей могут оценить по достоинству всё, что вы делаете.

2 **Увлекательный и правдивый**. Вы ответственный человек, который любит заботиться о других. Вы верите в честную работу и легко берёте на себя обязательства. У вас хороший характер. Вы вызываете доверие у людей. Вы яркий, быстрый и остроумный. Вы диммидент, у вас всегда есть что-то интересное рассказать.

3 **Умный и задумчивый.** Вы отличный мыслитель. Ваши мысли и идеи – самое важное. Вы любите обдумывать свои теории и взгляды в одиночестве. Вы интроверт. Вы ладите с теми, кто любит думать и учиться. Вы никогда не бываете поверхностным. Вы тратите много времени, раздумывая о морали. Вы пытаетесь делать то, что правильно, даже если большая часть общества с вами не согласна.

4 **Проницательный и философский.** Вы уникальный, единственная в своём роде душа. Рядом с вами нет никого, даже слегка похожего на вас. Вы интуитивный и немного причудливый. Вас часто понимают неправильно, и это вас ранит. Вам необходимо личное пространство. Ваше творчество необходимо развивать, оно требует уважения окружающих. Вы человек, который отчётливо видит тёмные и светлые стороны жизни. Вы очень эмоциональный.

5 **Уверенный и доминирующий.** Вы очень независимый. Ваш принцип: «Сделаю сам». Полагаетесь только на себя. Вы знаете, как оставаться сильным для себя и людей, которых вы любите. Вы знаете, чего хотите, и вы не боитесь идти навстречу этому. Единственное, что вам требуется от людей – чтобы они были искренни с вами. Вы готовы к правде.

6 **Добрый и чувствительный.** Вы легко строите отношения с людьми. У вас есть много друзей, и вы любите делать их жизнь лучше. У вас тёплая и светлая аура. Люди чувствуют себя крайне спокойно в вашем присутствии. Вы каждый день думаете, как стать ещё лучше. Вы хотите быть интересным, проницательным и уникальным. Вам необходима любовь более, чем кому-либо в мире. Вы готовы любить тех, кто не любит вас в ответ.

7 **Счастливый и невозмутимый.** Вы чуткий, понимающий человек. Вы слушаете: внимательно и без осуждения. Вы считаете, каждый человек имеет свой собственный путь в жизни. Вы легко принимаете события и людей. Вы стрессоустойчивый, редко беспокоитесь. Вы, как правило, очень расслаблены. Всегда хорошо проводите время, при этом не сбиваясь с собственного пути.

8 **Очаровательный и энергичный.** Вы весёлый, смешной человек. Вы находитесь в гармонии со всем миром. Вы спонтанный. Всегда полны энтузиазма. Вы всегда «за», особенно если речь идёт о каком-нибудь приключении. Вы часто удивляете и шокируете людей. Но что поделать… вы просто всегда остаётесь самим собой. Вам всё интересно, вы легко увлекаетесь. Если что-то вас интересует, вы не успокоитесь, пока не изучите это досконально.

9 **Полный оптимизма и удачливый.** Вы верите, что жизнь – это подарок, и вы пытаетесь сделать как можно больше и воспользоваться как можно большим из того, что вам было дано. Вы безмерно гордитесь тем, чего добились в жизни. С теми, кого любите, готовы разделить все радости и горести. У вас очень здоровый взгляд на жизнь.

Сканворд

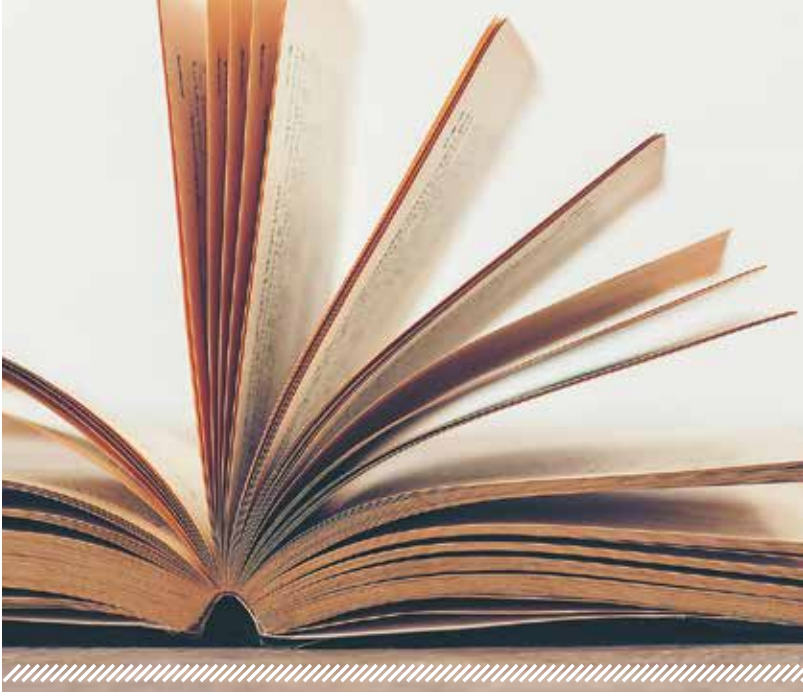
Смотри фото №1 | Русский крейсер | "Повелитель" цепей | Все грехи смоет | Оружие Дон Кихота
Деньги живьём | Клоуны ... и Бом | Хищная птица | Морской пират | Мастер на стройке | Беспорядок, путаница
Олигарх из фильма "Платон" | Бегунья Светлана
Деньги Бразилии | На ней стоит Берлин | Ядовитая змея | Сырьё для текилы | "Семья" кино Абдуллы | "Звено" электрички
Арбуз по своей сути | 44-й президент США | Граф де ла Фер | Кляуза без подписи
Говяжья отбивная | Алтарный выступ в храме
Образцовая мера | Французский танец | Смотри фото №2 | Брус под половицей | Дымоходный налёт | Блюдо из крупы
Просека
Немка в браке | Орган зрения ПВО | Архитектор "Лужники" | Приток Лены
Внук Эдиты Пьехи | Татарский сапог | Овчарка Шотландии | Подземный приз
Божок фанатов | "20000 ... под водой" | Дух дома у римлян | Гребля под себя
Имя актёра Гейбла | Узконосая обезьяна | Биополе человека | Огонь в море
Вязкая конфета | Буйвол малых форм | Персонаж трагедии "Борис Годунов" | Лопатка лепщика
Город во Франции | Графство в Англии | Каменистый остров | Звук страниц | Грибная сумка
Немецкий микробиолог | Французская сладкая булочка
Приправа в щепотке | Стальной бочонок пивной
Река в Польше | Армянский суп

Сканворд составил Юрий ФАЛИНСКИЙ.

ВЫДАВЕЦКІ ДОМ

«ЗВЯЗДА»

ПРАПАНУЕ



Людміла Рублеўская

«Авантуры Пранціша Вырвіча, здрадніка і канфедэрата»

Новая кніга серыі — як новы сезон любімага серыяла: героі ўсе знаёмыя, іх характары вядомыя, чытаеш — нібы плывеш на хвалях павольнай ракі. Але кепска тое, што як у серыяле бывае апошні сезон, так у кніжнай серыі — апошні том. Сумна ўсведамляць, што гісторыя смелага Пранціша Вырвіча і мудрага Баўтрамея Лёдніка заканчваецца. Але гэта не азначае, што новы раман Людмілы Рублеўскай наводзіць нуду і выклікае сон. Зусім наадварот: чацвёртая кніга прыгод нашых любімых герояў хавае шмат вострых момантаў, выпрабаванняў, вынаходніцтваў.

Раман «Авантуры Пранціша Вырвіча, здрадніка і канфедэрата» прыйшоў да чытача спачатку на старонках часопіса «Полымя», затым у фармаце электроннай кнігі і толькі цяпер — у класічным папяровым варыянце. Твор зноў пераносіць нас у эпоху Асветніцтва, вірлівае XVIII стагоддзе, дзе герояў літаральна на кожным шляху чакаюць і прыемныя сюрпрызы, і смяротная небяспека. Як ужо бачна па назве, Пранціш і Баўтрамей становяцца канфедэратамі, змагаюцца за незалежнасць краю, супрацьдзейнічаюць старым і новым ворагам, здабываюць саюзнікаў.

Георгій Захараў

«ПРАВІНЦЫЯЛКА»

Яна была добра вядомая ў літаратурных колах Пецярбурга, кантактавала са многімі славутымі пісьменнікамі і паэтамі пачатку XX стагоддзя. Яе кахалі і прысвячалі ёй вершы. Ігар Севяранін, «кароль паэтаў» перыяду Сярэбранага веку, зрабіў яе гераіняй сваёй аўтабіяграфічнай паэмы «Колокола собора чувств». «У меня есть Сонечка-сестра,» – казаў пра яе Уладзімір Маякоўскі. Пасля бурнай «паэтычнай» маладосці яе чакала не менш насычаная савецкая сталасць: шлюб са старшынёй Саўнаркама БССР, буйныя адміністрацыйныя пасады ў культурна-асветніцкіх структурах, 17 гадоў у сталінскіх лагерах… Супярэчліваму жыццю Соф'і Шамардзіной – першай у свеце жанчыны-футурысткі, якая нарадзілася ў Мінску, але з лёгкасцю стала «сваёй» у літаратурнай супольнасці Пецярбурга, – прысвечана кніга Георгія Захарава «Правінцыялка».

Набыць кнігі можна па адрасе:

г. Мінск,
вул. Захарава, 19.

Тэл.: 288-12-94,
284-79-65.

Падпісныя індэксы:

74995 для індывідуальных падпісчыкаў

749952 для ведамасных падпісчыкаў

Будзем разам, сяброўкі!

АЛЕСЯ

ISSN 0131-8055

9 770131 805003 17002