Часопіс жанчын Беларусі

АЛЕСЯ

ISSN 0131-8055

№ 6 ■ 2020

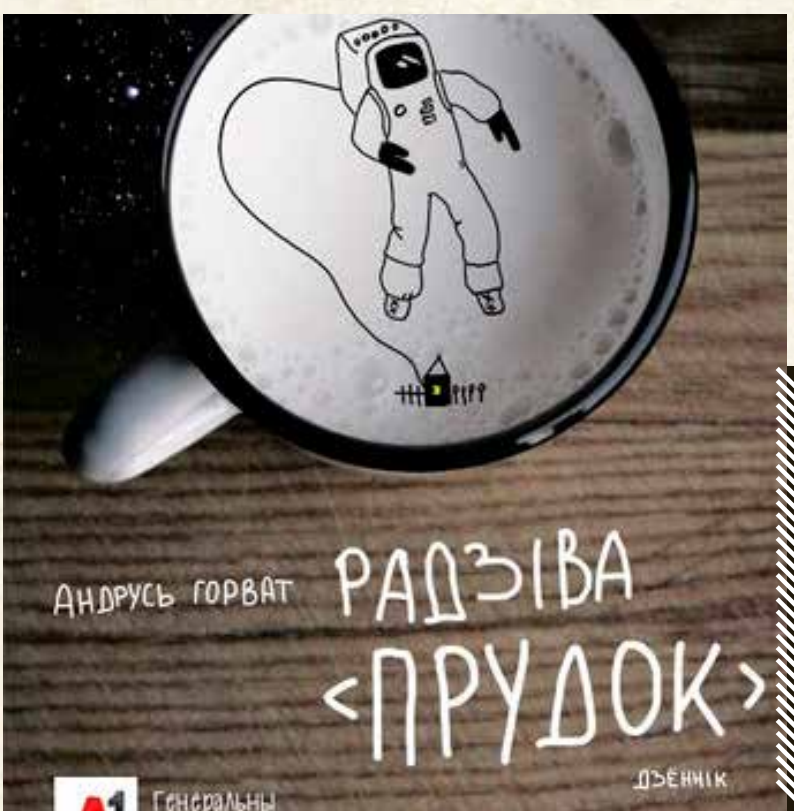
Работніца і сялянка

Вольга Костэль.

Харэограф, які бачыць у танцы паэзію

Ироническая драма по мотивам романа А.С.Пушкина

Спектакль, наполненный завораживающей музыкой струнного квартета и экспрессивной игрой на саксофоне Игоря Бутмана, - удивительно эмоционален. Здесь все нереально и... реально: и декорации, и свет, и шум дождя на сцене, и звуки бездыханных инструментов…



Радзіва «Прудок»

Спектакль

24 июня

19:00

Нацыянальны акадэмічны тэатр імя Янкі Купалы

г. Минск
ул. Энгельса, 7

Алеся

6/2020

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".

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

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

Дырэктар – галоўны рэдактар
Павел Якаўлевіч СУХАРУКАЎ

Шэф-рэдактар
Ларыса Паўлаўна РАКОЎСКАЯ

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

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

Падпісныя індэксы:
індывідуальны – 74995
ведамасны – 749952

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

Стыль-рэдактар К. М. БАНДУРЫНА

Падпісана да друку 01.06.2020 г.
Фармат 60x84 1/8.
Гарнітура "Georgia".
Афсетны друк.
Ум. друк. арк. 6,51.
Ул.-выд. арк. 8,45.
Тыраж 1163 экз. Зак. №

На вокладцы:
балетмайстар Вольга КОСТЭЛЬ.
Фота: Аніка Нядзелька.

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

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

12+

© Міністэрства інфармацыі Рэспублікі Беларусь, 2020
© Грамадскае аб'яднанне "Беларускі саюз жанчын", 2020

ЧЫТАЙЦЕ

ГОСЦЯ РЭДАКЦЫІ

Вольга БАБУРЫНА: «Выцінанка — новае жыццё народнага мастацтва» 2

ЖАНЧЫНА ГОДА

Святлана ДЗЯТКО: «Цешуся поспехамі нашых выхаванцаў» 6

АКЦИИ

Марафон поддержки 9

ПРАЕКТЫ

Знайдзіся, дзіця!
«Любіць нескладана, калі ўсё добра» 10

ПЕРСОНА

Ольга КОСТЕЛЬ: «Когда не хватает слов, начинается танец...» 12

ПСИХОЛОГИЯ

Быть собой-2 18

ГОСТЬ РЕДАКЦИИ

Ксения ФЁДОРОВА: «Важный компонент счастья – свобода выбирать себе жизнь» 20

Виталий Чернобрисов: «Пусть дети бесконечно рисуют!» 24

СПАДЧЫНА

Ларыса МЯТЛЕЎСКАЯ. У гародзе лебяда – гаспадыні не бяда. Гатуем стравы з пустазеллем 28

ІНІЦЫЯТЫВЫ

Чаго хочуць жанчыны? Быць паспяховымі! 31

ТЭМА

Сакрэтны код ДНК 34

ВКУС ЖИЗНИ

Майстэрня. Пэчворк у інтэр'еры 38

Увлечения. Яркие идеи 41

Здоровье. Без выраженных симптомов. Что должна знать каждая женщина? 42

Мы выбираем, нас выбирают... Как найти «своего» мастера по красоте 44

Стиль. Золотые правила красоты 46

Секреты. Что в имени тебе моём? 48

ЖЕНСКАЯ ИСТОРИЯ

Валентина БЫСТРИМОВИЧ. Бедная Настя 50

Вольга Бабурына: «Выцінанка — новае жыццё народнага мастацтва»

Выцінанка з'явілася на Беларусі ў часы Вялікага княства Літоўскага. Першымі яе ўзорамі лічацца кустодзіі — папяровыя накладкі пад сургучныя пячаткі. Больш шырокае распаўсюджанне выцінанкі пачалося ў часы, калі папера стала даступным матэрыялам. Ажурныя ўпрыгожанні з задавальненнем рабілі як жанчыны са шляхты, так і сялянкі.

Мастацтва выцінанкі патрабуе ўважлівага погляду на свет, умення бачыць і яго драбнюткія дэталі, і ўніверсальныя сімвалы, у метафарычнай форме адлюстроўваць жывую повязь часоў. Такім поглядам на свет валодае наша госця — народная майстрыха, загадчыца секцыі выцінанкі Беларускага саюза майстроў народнай творчасці Вольга БАБУРЫНА, у творчым асяродку вядомая як Palunisa.

— У мінулым стагоддзі ў Беларусі ў міжваенны перыяд і першае пасляваеннае дзесяцігоддзе прынята было ўпрыгожваць выцінанкамі хату да свят, — успамінае Вольга. — Мая маці, як многія ў савецкія часы, на Каляды выразала сняжынкі, мы прымацоўвалі іх да аконных шыбаў, падвешвалі пад столлю. Гэта прыклад выкарыстання выцінанкі ў гарадскім асяроддзі. У вёсцы мая бабуля выразала ўзоры з гафрыраванай паперы і ўпрыгожвала імі драўляныя скрыні. Элементы папяровага дэкору прысутнічалі і на абразах. А бабуліна сястра рабіла выбіванкі: брала гільзы ад куль розных калібраў і стварала пры дапамозе дзірачак ад іх аздабленне для хаты.

На жаль, папера — недаўгавечны матэрыял для выкарыстання ў інтэр'еры, бо хутка губляе свае якасці. Да наступнага свята папярэдняе ўпрыгожанне проста палілі ў печы і рабілі новае. Так заканчваўся жыццёвы цыкл выцінанкі. Праз гэта шмат артэфактаў проста знікла. Ды выцінанка і не лічылася відам мастацтва, пакуль не трапіла з бытавога асяродку ў сферу зацікаўленасці прафесійных мастакоў. Вось тады і пачаўся сапраўдны яе росквіт.

Цяпер у розных краінах праводзяцца семінары, канферэнцыі, звязаныя з выцінанкай. Актыўна вывучаецца яна ў Расіі, Украіне, Нямеччыне, Літве, Польшчы і, вядома, у Беларусі. Шэсць сімпозіумаў па выцінанцы прайшло ў Маскве. У Маладзечне, дзе я жыву, сёлета ў другі раз запланаваны Міжнародны сімпозіум па выразанні з паперы. Перад Калядамі адбыўся семінар-практыкум па выцінанцы, яго зладзілі педагогі аддзялення

Алена ГАРШКОВА
Фота з архіва
Вольгі БАБУРЫНАЙ

дэкаратыўна-ўжытковага мастацтва Маладзечанскага музычнага каледжа імя Агінскага. Зацікаўленыя людзі абменьваюцца досведам, знаходкамі. Выцінанка жыве, вывучаецца, набывае новых прыхільнікаў.

— Як і калі вы зацікавіліся выцінанкай?

— Падчас маёй вучобы ў мастацкай школе ў Маладзечне дэкаратыўна-ўжытковае мастацтва ў нас вяла Вікторыя Мікітаўна Чырвонцава, педагог ад Бога. Яна пачала займацца адраджэннем выцінанкі, і я была адной з першых вучаніц, з кім яна гэта рабіла. У 90-я гады, пасля вучобы ў Мірскім вучылішчы, я вярнулася ў Маладзечна, прыйшла ў клас народнага мастацтва для дарослых, дзе выкладала Вікторыя Мікітаўна, і зноў сустрэлася з выцінанкай. Выразанне з паперы пачало займаць усё больш месца ў маім жыцці. Узораў для пераймання не было, што сталася да лепшага, бо майстрыхі, якія разам са мной выйшлі з маладзечанскай школы выцінанкі, маюць свой почырк. Да гэтага часу ў Маладзечанскім музычным каледжы імя Агінскага выцінанка выкладаецца. У 1997 годзе я ўступіла ў Саюз майстроў народнай творчасці, на той час я ўжо ўдзельнічала ў выставах, конкурсах, мела калекцыю работ і сфарміравалася як мастачка ў тым, што тычыцца выцінанкі.

— Як кожнае адметнае народнае мастацтва, выцінанка звязана з нацыянальнай ідэнтычнасцю. Заўважна, што вы выкарыстоўваеце ў сваіх работах матывы беларускага фальклору, вобразы-сімвалы дрэў, птушак, каранёў. Ці ёсць у вас улюбёныя вобразы, праз якія вы выяўляеце Беларусь?

— Дрэва жыцця — адзін з распаўсюджаных вобразаў. Безумоўна, мне гэты сімвал блізкі, бо гэта сімвал існавання, развіцця, праз які шмат што можна перадаць. У свой час я стварыла калекцыю ўладароў Вялікага Княства Літоўскага — у гэтых работах вобраз дрэва быў узяты за аснову. У сярэдзіну ствала я змяшчала выявы Вітаўта, Альгерда ў медальёне, а праз галінкі і карані паказвала сваё бачанне той ці іншай гістарычнай асобы. Паводле гэтых выцінанак нават рабіліся вышыўкі. Сярод маіх улюбёных вобразаў — букеты кветак, вазоны. У дэкаратыўна-ўжытковым мастацтве, у адрозненне ад жывапісу, дрэва заўжды мела сімвалічны сэнс. Адна з варыяцый дрэва жыцця — вазон, гэты вобраз атрымаў распаўсюджанне на маляваных дыванах, у ткацтве, вышыўцы. Выява вазона валодае станоўчай энергетыкай і сімвалізуе сям'ю, дабрабыт, лёс. Праз такія вобразы жанчына магла выказаць свае мары, жаданні, просьбы да Бога, Сусвету.

Люблю выразаць расліны, жывёл. Я не проста выразаю, напрыклад, воўка ці рысь, мне цікавы сэнс, які стаіць за выявай. Скажам, яблыня — жаночае дрэва, яе плады — новыя пакаленні, але для мяне яблыня — яшчэ і сімвал найстарэйшай жанчыны ў родзе, нашай прамаці. У матэрыяльным свеце для мяне гэта мая бабуля, якой споўнілася 93 гады. Я часта запісваю яе голас на дыктафон і кожны раз чую ад яе новае беларускае слова.

— Што вас натхняе на творчасць?

— Крыніц натхнення шмат. Стасункі з людзьмі, сустрэчы з фальклорам, удзел у рэканструкцыі народных свят абуджаюць вібрацыі, якія пераплаўляюцца ўва мне ў візуальныя выявы. Ёсць у мяне выцінанкі, у аснове якіх ляжаць традыцыйныя вобразы — з ткацтва, вышыўкі, народнага мастацтва. Іншыя работы больш звязаныя з маім унутраным светам, філасофскімі разважаннямі. Яны таксама базіруюцца на міфалогіі, сімволіцы, якая бярэ пачатак у беларускіх каранях, іх адметных мясцовых асаблівасцях. Я не толькі ў выцінанках гэта паказваю, але і пішу ў дапаўненне да іх невялічкія апавяданні, з якіх складаю кніжку. Некаторыя размяшчаю ў Фэйсбуку, і людзі адзначаюць, што гэтыя тэксты разам з выцінанкамі глыбока іх закранулі, абудзілі нейкія патаемныя струны ў душы. Яшчэ адна асаблівасць маіх выцінанак — я ўжываю расквечаную паперу. У традыцыі яе, канешне, не ўжывалі, бо яе проста не было, хоць выцінанкі часам расфарбоўвалі ці рабілі з каляровай паперы. Я карыстаюся паперай для падарункаў, адмыслова шукаю такую, якая падыдзе для маіх мэт, дадасць пэўнага эмацыйнага акцэнту.

— Вы неяк сказалі, што выцінанка для вас — духоўная практыка.

— І практыка стасункаў з Сусветам, асэнсавання свету вакол мяне і майго ўнутранага «я».

— Давялося пабачыць паштоўкі, торбачкі з вашымі выцінанкамі — звяртаюць увагу нечаканае спалучэнне колераў, незвычайны матэрыял. Вы як бы пераводзіце гэты традыцыйны від мастацтва на сучасную мову.

— Выцінанка ў тым яе выглядзе, у якім яна існавала на пачатку мінулага стагоддзя і ў яго сярэдзіне, у сённяшнім асяродку не мае перспектыў. Яна мусіць развівацца, каб існаваць далей. На маю думку, захоўваючы прынцыпы, характэрныя для нашай выцінанкі, даследуючы тое, што было, варта ўкладваць гэтае мастацтва ў новыя формы. Прыкладам, у 2000 годзе на фестывалі мастацтваў «Славянскі

«Мне цікава выкарыстоўваць выцінанку для выказвання на тэму, якая мяне хвалюе, — гістарычную, экалагічную. У выцінанцы я зрабіла «Усеагульную дэкларацыю правоў чалавека». Так традыцыйнае мастацтва выразання з паперы набывае сучаснае гучанне.»

базар» я была з выцінанкай адна, даводзілася тлумачыць людзям, што гэта такое. Прайшло два дзясяткі год — і на «Славянскім базары» мы ўбачылі афармленне сцэны ў выглядзе выцінанкі. Летась на Еўрапейскіх гульнях у Мінску на білбордах выкарыстоўвалася выцінанка. Усё часцей з'яўляецца яна і на вопратцы ў выглядзе прынтаў, вышыўкі.

Прыклад укаранення выцінанкі ў сучасны побыт — мае экалагічныя торбы. Я шыла іх з натуральнай тканіны, што была ва ўжытку, выбірала яе ў сэканд-хэндах, пасля набівала выявы розных жывёл, напрыклад, рысі. Кожная такая торба існуе ў адзінкавым варыянце. Рабілася выцінанка, потым выкарыстоўвалася як трафарэт для набівання малюнка. Нашмат прыемней хадзіць па вуліцы з арыгінальнай торбай, чым з пластыкавымі пакетамі. Да таго ж, мы даём другое жыццё матэрыялам, якія выкарысталі свой рэсурс у выглядзе кашулі ці спадніцы. Тэма экалогіі мяне хвалюе даўно, я збіраю смецце асобна і амаль не карыстаюся пластыкавымі пакетамі.

Ёсць у мяне паштоўкі з выцінанкамі, якія рабіліся ў межах экалагічнага праекта «Зялёнай сеткі» разам з амбасадай Швецыі. Прыкладам, на адной з такіх паштовак выяўлены хата, дрэва, буслянка. Але калі паглядзець на ўвесь абрыс цалкам, атрымліваецца бутэлька-апырсквальнік. Ці іншая выцінанка: воўк бяжыць уздоўж ракі каля лесу, а ўся выява мае абрыс пластыкавай бутэлькі. Ідэя была — звярнуць увагу на тое, колькі пластыку нас атачае. Наш свет літаральна «закаваны» ў пластык, і праз яго прарастае натуральнае жыццё.

Як бачна, мне цікава выкарыстоўваць выцінанку для выказвання на тэму, якая мяне хвалюе, — гістарычную, экалагічную. У выцінанцы я зрабіла «Усеагульную дэкларацыю правоў чалавека». Так традыцыйнае мастацтва выразання з паперы набывае сучаснае гуча

Святлана ДЗЯТКО:

«Цешуся поспехамі *нашых выхаванцаў*»

Амаль два дзясяткі гадоў Святлана ДЗЯТКО працуе галоўным урачом Барысаўскага спецыялізаванага Дома дзіцяці. Па выніках абласнога конкурсу «Жанчына года Міншчыны-2019», арганізаванага ГА «Беларускі саюз жанчын», Святлана Анатольеўна прызнана адной з пераможцаў у намінацыі «Паспяховы кіраўнік». «Алеся» распытала яе пра складанасці працы з дзецьмі, якія засталіся без апекі бацькоў, а таксама пра шчасце і пра тое, як спраўджваюцца мары.

— А з чаго ўсё пачыналася?

— Муж у мяне вайсковец, у часы СССР служыў у Азербайджане, Манголіі, скончыў Ваенную акадэмію ў Кіеве. Як любая жонка афіцэра, я ездзіла па гарнізонах разам з ім. Усюды працавала па спецыяльнасці — я педыятр, скончыла Смаленскі медыцынскі інстытут. У Беларусь, на радзіму мужа, прыехалі ў 1993 годзе, апынуліся ў Барысаве. Праца ў практычнай ахове здароўя мне вельмі падабалася, і я ўладкавалася ўчастковым педыятрам у паліклініку. А ў 2002 годзе мяне прызначылі на пасаду галоўнага ўрача Барысаўскага дома дзіцяці.

— Да гэтага вам не даводзілася мець справу з дзецьмі-сіротамі?

— Працуючы на ўчастку, вядома, сутыкалася з нядобранадзейнымі сем'ямі. Здаралася, прыходзіла ў дом, а там — п'яныя дарослыя, у шафе сярод брудных ануч — галодныя, з каростай і вошамі, дзеці. Выклікала міліцыю, хуткую дапамогу, інфармавала службы апекі. Таму для мяне не было навіной даведацца пра дзяцей, якія маюць патрэбу ў абароне дзяржавы.

Іншая справа, што матэрыяльна-тэхнічная база ўстановы была слабой, патрабаваўся рамонт будынка, узведзенага яшчэ ў 1979 годзе. Патрэбныя былі новая мэбля, адзенне дзецям... З вырашэння гэтых праблем і давялося пачынаць.

— Зараз у дзіцячым доме — прыгожыя цацкі, новая мэбля ў групах, добра апранутыя дзеці. З цяжкасцю верыцца, што не заўсёды так было...

— Галоўнае — моцна захацець, і абавязкова знойдзецца той, хто дапаможа. Стаўшы кіраўніцай, я задумала сур'ёзны рамонт. Адначасова дала аб'яву па тэлебачанні бягучым радком: прымем у дар калыскі, манежы. І... ніхто не адгукнуўся. Прыехала толькі гаспадыня сэканд-хэнда, прывезла дзіравыя рэчы: «Вы ж жанчыны, зацыруеце». Я тады заплакала і падумала: «Мае дзеці пазашыванае насіць не будуць». У думках я бачыла дзіцячы дом такім, які ён сёння. І працягвала далей стукацца ў розныя дзверы.

Вядома, мы атрымліваем фінансаванне як установа. Але заўсёды ёсць тое, у чым мы маем патрэбу, каб дзецям было ўтульна, а супрацоўнікам — камфортна. У нас ёсць спіс неабходнага, кожны з нашых

Гутарыла Агата СЛАВІНА
Фота: mpravda.by,
асабісты архіў С. ДЗЯТКО

сяброў можа выбраць тое, што яму па сілах. І свет не без добрых людзей. Адно з прадпрыемстваў кожны месяц пералічвае па 1200 рублёў. Валанцёры некалькі раз на год прывозяць патрэбныя рэчы, мэблю, цацкі. Да свят — падарункі і сюрпрызы. Мары збываюцца, калі не чакаць склаўшы рукі, а працаваць.

— Як дзеці трапляюць у дзіцячы дом?

— Наш Дом дзіцяці быў адкрыты ў 1944 годзе пасля вызвалення Барысава ад нямецка-фашысцкіх захопнікаў. Жылі ў ім дзеці, якіх асірацела вайна. Сёння ў нас выхоўваюцца 63 дзіцяці ва ўзросце да трох гадоў. А калі я прыйшла сюды працаваць, было 120 дзяцей, у мінулым бывала і 200, і каля 300. Чаму так многа? Дастаткова пачытаць гісторыі дзяцей — у іх адлюстравана гісторыя краіны. Напрыклад, у саракавыя гады часта сустракаецца такі запіс: бацька загінуў на фронце, маці рэпрэсаваная або памерла. Пазней дзеці змяшчаліся сюды па заяве бацькоў у сувязі з цяжкім матэрыяльным становішчам. Для адзінокіх маці ў савецкі перыяд гэта было выйсце: яны атрымлівалі магчымасць працаваць. Былі і падкідышы, і адказнікі, і дзеці, чые бацькі пазбаўленыя бацькоўскіх правоў або знаходзіліся ў месцах пазбаўлення волі.

У 2006 годзе з'явіўся Дэкрэт № 18, камісія па справах непаўналетніх стала забіраць дзяцей у нядобранадзейных бацькоў і змяшчаць у дзіцячыя ўстановы. Такое дзіця прызнаецца маючым патрэбу ў дзяржаўнай абароне. Найважнейшай задачай з'яўляецца пошук сям'і для яго. Добра, калі бацькі адумаюцца, перастануць піць, забяруць малога. Яго могуць перадаць блізкім сваякам, калі такія ёсць і яны адэкватныя. Альтэрнатыўныя формы ўладкавання — прыёмная сям'я або дзіцячы дом сямейнага тыпу. Але часам, на жаль, уладкаваць хлопчыка ці дзяўчынку ў сям'ю не атрымліваецца, або дзіця мае нейкія сур'ёзныя захворванні. Тады яно накіроўваецца ў інтэрнатную ўстанову на дзяржаўнае забеспячэнне.

— Многія дзеці трапляюць да вас з эмацыйнымі траўмамі. Тобок, гэта ўсё ж асаблівыя дзеці. Што галоўнае ў рабоце з імі?

— Чалавечнасць, дабрыня. Нават не прафесіяналізм, хоць ён,

Штогод у нашай краіне пад патранатам Прэзідэнта Беларусі Аляксандра Лукашэнкі праводзіцца дабрачынная акцыя «Нашы дзеці». Кіраўнікі органаў дзяржкіравання, парламентарыі, актывісты грамадскіх арганізацый наведваюць дзіцячыя інтэрнаты і дамы сямейнага тыпу, апякунскія і прыёмныя сем'і, віншуюць з Новым годам і Калядамі, уручаюць падарункі, абмяркоўваюць дапамогу ў вырашэнні бягучых праблем.

Заслужаны дзеяч культуры Беларусі дырыжор Рыгор Сарока ўручае Святлане Дзятко дыплом на ўрачыстай цырымоніі конкурса «Жанчына года Міншчыны-2019».

«Як бы добра ні было нашым малышам, у глыбіні душы мы разумеем: у іх не самае шчаслівае дзяцінства. Таму крыху песцім іх.»

безумоўна, вельмі важны. У працы з нашымі выхаванцамі недапушчальная абыякавасць. Калі чалавек не любіць дзяцей, яны гэта адчуваюць і не давяраюць яму. Такія людзі ў нас не затрымліваюцца. Мы стараемся стварыць для дзяцей добразычлівую абстаноўку. Нашы выхаванцы адкрытыя, лёгка ідуць на кантакт, радуюцца падарункам.

— Вы і калектыў установы фактычна замяняеце ім сям'ю...

— Гэта так. Усіх дзяцей ведаю па імёнах, памятаю гісторыю кожнага. Раніца пачынаецца з таго, што прыходзіць дзяжурная медсястра і дакладвае, як прайшла ноч. Калі ёсць нейкая праблема, я сама агледжу дзіця, прааналізую зробленыя прызначэнні. Штодня наведваю групы.

Але як бы добра ні было нашым малышам, у глыбіні душы мы разумеем: у іх не самае шчаслівае дзяцінства. Таму крыху песцім іх. Дазваляем больш, чым хатнім дзецям. Стараемся, каб нашы дзяўчаткі і хлопчыкі былі прыгожа апранутыя і заўсёды задаволеныя. А яшчэ мы вельмі спадзяёмся знайсці кожнаму з іх добрую сям'ю.

— Гэты працэс рухаецца?

— І даволі актыўна. За мінулы год 99% дзяцей, што выбылі ад нас, уладкаваныя ў сем'і: 17 вярнуліся ў біялагічныя, 19 дзяцей усыноўлена, 3 перададзеныя на апеку. Толькі адну дзяўчынку перавялі ў дзіцячы дом, бо мы не паспелі знайсці ёй бацькоў з-за доўгага судовага працэсу па пазбаўленні бацькоўскіх правоў, але, паводле нашых звестак, яна зараз на апецы.

Дзіця шчаслівае ў сям'і, калі яго ці яе любяць. Вельмі хочацца, каб нашым дзецям пашанцавала.

— Працаваць у дзіцячым доме зможа не кожны, і задача кіраўніка — падабраць такіх людзей. Вам гэта ўдалося?

— Цалкам. У нас цяпер працуе 120 чалавек. У кожнай з васьмі груп — 4 медсястры, 4 няні, настаўнік-дэфектолаг, выхавацелька. Яны працуюць кругласуткава, змяняючы адно аднаго. У нас свой харчаблок, свая пральня, ёсць кіроўцы, дворнікі, рабочыя па рамонце. І, як у любой арганізацыі, бухгалтэрыя, юрыст, а яшчэ — працэдурная медсястра, масажысткі і іншыя супрацоўнікі. Ёсць свая малочная кухня. Шэсць чалавек адпрацавалі ў Доме дзіцяці больш за 30 гадоў, дваццаць — больш за 25. Асноўная колькасць работнікаў — па 10-15 гадоў. Тры медсястры маюць стаж 36 гадоў, гэта ў іх адзінае месца працы. Апошнім часам прыйшла і моладзь: музычны работнік, медсёстры. І ўсе аб'яднаныя жаданнем зрабіць жыццё дзяцей яркім, цікавым, поўным любові і клопату.

— Што вас у вашай працы радуе?

— Цешуся поспехамі нашых выхаванцаў. Напрыклад, хлопчык з ДЦП робіць першыя крокі. Або дзіця не размаўляла доўгі час — і вось прамовіла першыя словы. Вядома, мы радуемся, калі дзіця сыходзіць у новую добрую сям'ю. І калі біялагічныя бацькі мяняюць свае паводзіны і забіраюць малыша дадому. Нагода для радасці — відэа і фота, якія дасылаюць нам усынавіцелі, каб мы маглі ўбачыць, як растуць і развіваюцца нашы выхаванцы. Чым горш складваўся лёс у дзіцяці спачатку, тым прыемней бачыць яго ці яе жыццёвыя поспехі. Вельмі вялікая радасць для нас, калі прыязджаюць нашы «выпускнікі» — ужо дарослыя. Нядаўна наведаў Алег, мы яго перадалі ў трохгадовым узросце ў Мар'інагорскую SOS-вёску. Цяпер ён вучыцца ў будаўнічым каледжы ў Мінску. Прыязджаюць і тыя, каго ўсынавілі замежнікі. Такіх прыкладаў мноства.

— Вы шчаслівы чалавек?

— Калі займаешся любімай справай, гэта, безумоўна, шчасце. Іншага лёсу я сабе не жадала б. Ні разу не пашкадавала, што выбрала педыятрыю. Калі сёння давялося б зноў рабіць выбар, ён быў бы такім самым.

Марафон поддержки

ОО «Белорусский союз женщин» организовало масштабную акцию поддержки медиков.

Старт акции «Марафон поддержки» был дан во время заседания президиума БСЖ. Состоялась видеоконференция с участием всех областных организаций и городской организации Минска, а также руководства главных управлений по здравоохранению регионов. Также участие приняла заместитель министра здравоохранения Елена БОГДАН.

Председатель ОО «БСЖ» Марианна ЩЁТКИНА подчеркнула, что женщины не могут оставаться в стороне от решения проблем здоровья и благополучия семьи. Она отметила, что в дни пандемии COVID-19 стало поступать очень много звонков из первичных организаций с предложениями помочь в борьбе с короновирусом. Есть много желающих оказать поддержку, и это неудивительно.

– Значительная часть медиков — это женщины, и мы как женское объединение хотим и просто обязаны по мере возможности облегчить их нынешнее положение. Медицинские работники находятся на передовой борьбы с COVID-19. Многие работают круглосуточно, оторваны от семей, некоторые, чтобы обезопасить родных, ночуют на работе, и тут возникает ряд бытовых неудобств. Мы можем помочь! При круглосуточной работе нужны горячие обеды, те же средства гигиены. У некоторых медработников дома пожилые родители, некоторые одни воспитывают детей – возможно, их семьям надо помочь в это время. Именно для решения таких конкретных проблем и создаётся благотворительный счёт Белорусского союза женщин.

Для акции «Марафон поддержки» открыт отдельный благотворительный счёт ОО «БЕЛОРУССКИЙ СОЮЗ ЖЕНЩИН»

УНП 100094859

BY06AKBB31350000001100000000

ОАО «АСБ БЕЛАРУСБАНК»

BIK AKBBBY2X

Юридическим лицам и ИП, в соответствии с Указом Президента Республики Беларусь от 1 июля 2005 г. № 300 «О предоставлении и использовании безвозмездной (спонсорской) помощи» необходимо заключать договор предоставления безвозмездной (спонсорской) помощи. Контактное лицо по вопросам заключения договора — главный бухгалтер ОО «БСЖ» Нестерович Светлана Фёдоровна, тел. 8 (044) 519 48 24 .

Физическим лицам можно воспользоваться ЕРИП/ благотворительность, общественные объединения/женские общественные объединения/ Белорусский союз женщин/ благотворительный взнос. Далее в строках ввести ФИО и сумму взноса.

Дарить добро важно!

В числе первых подключился к акции «Марафон поддержки» женский актив Минщины. Рассказывает председатель Минской областной организации ОО «БСЖ» Светлана СОРОКО: «Сейчас нам крайне важно поддерживать друг друга. Медики самоотверженно выполняют свой долг, а наша задача – проявить к ним внимание и заботу. Акцию БСЖ поддержали все районы области. Реализуется целый комплекс мероприятий: это и сбор финансовых средств, и волонтёрская деятельность, и пошив средств индивидуальной защиты, и приобретение дезсредств, бытовых предметов. По мере необходимости доставляем всё по заявкам местных медучреждений. А это также и холодильники, стиральные машины, микроволновые печи, электрочайники, утюги, напольные сушилки и др. Хотела бы поблагодарить здесь всех неравнодушных людей!»

Знайдзіся, дзіця!

«Любіць нескладана, калі ўсё добра»

Вікторыя КУЗЬМІНА,
маці-выхавальніца дзіцячай вёскі «Вытокі»:

— Я выхоўваю семярых хлопчыкаў: трох маіх біялагічных сыноў, 13-гадовага Радзівона, Рамана 9 гадоў і Аляксандра 8 гадоў. І чатырох прыёмных. Хлопцы, якія засталіся без апекі бацькоў, рознага ўзросту: старэйшаму, Уладзіміру, 17 гадоў, Якаву — 16, таксама з намі сямігадовы Аляксандр і шасцігадовы Максім. Маці-выхавальніцай я працую 10 гадоў, і столькі ж часу са мной Валодзя і Яша. Тры дзіцяці ўжо выраслі і не жывуць з намі — гэта мае «выпускнікі».

Вядома, з хлапчукамі бывае складана. Але дзякуючы маім выдатным сябрам, дасведчаным псіхолагам дзіцячай вёскі «Вытокі» я спраўляюся. Ды і старэйшыя хлопцы, Уладзімір і Якаў, актыўна дапамагаюць у выхаванні малодшых, іх прыклад, словы і справы маюць вялікую вагу і значэнне. Дапусцім, заняткі спортам: старэйшыя хлопчыкі любяць футбол, адціскванні, і тыя, каму ад шасці да дзевяці, таксама стараюцца не адставаць. Валодзя з Яшам настаўляюць і ў бытавых пытаннях: «Ложак трэба засцілаць вось так. Мама не нянька, ты павінен умець паклапаціцца пра сябе сам». А якія пірагі мы пячэм разам — пальчыкі абліжаш! Мае хлапчукі ўсё ўмеюць самі: і прыбраць у доме могуць, і гатуюць смачныя стравы. Гэта і ёсць агульны побыт сям'і, дзе кожны па сваіх сілах робіць нешта для дабра ўсіх. Разам працуем на агародзе, разам фарбуем дрэвы, робім прыборку і гатуем абед. Сямейныя каштоўнасці фарміруюцца праз супрацоўніцтва. Я заахвочваю ў дзецях ініцыятыву.

Магу з асабістага досведу сцвярджаць: пры ўсіх тых добрых умовах, якія ствараюцца ў нас у дзіцячых дамах, толькі сям'я паўнавартасна рыхтуе да дарослага жыцця, адаптуе да грамадства. Найлепшы прытулак ці інтэрнат гэтага не здолеюць. Калі ты кругласуткава знаходзішся побач з дзіцём, працэс навучання і выхавання не спыняецца ніколі. Клопат, ласка, добрае слова і эмацыйная падтрымка патрэбны хлопчыкам і дзяўчаткам увесь час, а не толькі некалькі гадзін у дзень. Як узаемадзейнічаць з людзьмі, арганізаваць свой побыт, набыць іншыя неабходныя навыкі? На ўсе гэтыя пытанні адкажа толькі сям'я. Мы нават у садок аддаём дзяцей на паўдня: навучаем у садку, выхоўваем дома. Псіхолагі пацвердзяць: нават калі ты не займаешся з дзіцём, яно назірае за табой і несвядома капіруе твае паводзіны. Так закладваецца характар, сцэнар будучага жыцця — і важна, каб гэтыя працэсы не далі збою! Нават пірог сумесна спячы — гэта вельмі шмат значыць. А ў дзіцячым доме дзеці атрымліваюць усё гатовае: згатаваную ежу, памытае і папрасаванае адзенне. Яны не бачаць, як купляюцца прадукты, варыцца суп ці пячэцца пірог.

Але гэта не азначае, што ў сям'і вас не чакае ніякіх цяжкасцей. Калі вы прымаеце адказнае рашэнне ўзяць дзіця з дзіцячага дома, то падрыхтуйцеся да гэтага кроку — не толькі маральна і псіхалагічна, але і фізічна, бо дзеці патрабуюць шмат сіл. Заручыцеся падтрымкай з боку лекараў і псіхолагаў, а таксама родных і блізкіх людзей. Прайдзіце спецыяльную падрыхтоўку. І памятайце, што дзіця — гэта асоба са сваім характарам і сваім мінулым, часта не бясхмарным. Часам спачатку ўсё ідзе гладка, а потым хлопчык ці дзяўчынка пачынаюць расці, узнікаюць праблемныя пытанні. Трэба быць мудрымі і цярплівымі, мець

сяброў і спецыялістаў, якія дапамогуць вам парадай і справай.

Перад тым, як узяць дзіця ў сям'ю, пазнаёмцеся з ім. Гучыць банальна, але на самой справе гэта важна. З выгляду ўсе дзеці прыгожыя і кранальныя, але бывае так, што менавіта з гэтым дзіцём вам цяжка будзе сысціся характарамі. Спачатку трэба пасябраваць з маленькім чалавекам, і толькі потым пачынайце яго ці яе выхоўваць, навучаць. Таму што, калі паміж вамі не будзе сяброўства, цёплых і шчырых адносін, паўплываць на паводзіны дзіцяці вы не зможаце. Ласка, сардэчнасць — на першым месцы. Будзьце гатовыя да таго, што дзіця будзе пастаянна правяраць, ці прымаеце вы яго такім, якое яно ёсць. Ці любіце яго, калі яно плача, нервуецца, робіць нешта не тое: ламае цацкі, кажа вам крыўдныя словы. Калі ўсё добра, любіць дзіця нескладана. А калі з'яўляецца праблема, трэба паказаць свайму выхаванцу, што вы яго прымаеце безумоўна.

Усё роўна, у якім узросце адбылася ў дзіцяці драма, — усе дзеці, якія спазналі няшчасце са сваімі біялагічнымі бацькамі, траўмаваныя. Гэта трэба ўлічваць. Бываюць неўсвядомленыя ўчынкі і паводзінныя рэакцыі, дзіця само не разумее, чаму плача або капрызіць. Дарослы павінен мець цвёрдую вытрымку, мудрасць і, вядома, падтрымку з боку педагогаў і псіхолагаў, а таксама ўнутраны стрыжань і пазітыўную ўстаноўку: «Усё атрымаецца, я дапамагу дзіцёнку і ён (яна) будзе шчаслівы».

Не саромейцеся прасіць парады ў спецыялістаў. Ваша задача — накіраваць характар, здольнасці дзіцяці ў добрае рэчышча, дапамагчы яму ўсвядоміць сямейныя каштоўнасці, сфарміраваць маральныя прынцыпы. Вядома, гэта складаны, доўгі працэс, справа нават не пяці, а часам сямідзесяці гадоў. Я гэта бачу па сваіх выхаванцах, у якіх стараюся ўкладаць шмат добрага і разумнага, і вынікі з'яўляюцца не адразу. Лягчэй, калі дзіця з маленства жыло ў нядрэнных умовах. А калі спазнала цяжкі досвед, калі ўжо сфарміраваны негатыўныя звычкі, уздзейнічаць на іх бывае цяжка. Што ў такіх выпадках раблю? Стараюся наладзіць адносіны, падказаць, калі просіць парады — дапамагчы. Навязваць сваю волю сілай не мае сэнсу, бо асоба фарміруецца ў раннім дзяцінстве. Змяніць асобу немагчыма, але можна ўплываць на дзіця праз супрацоўніцтва, сяброўства і прыняцце.

Максім

Вясёлы, абаяльны, усмешлівы, гаваркі, любіць увагу і актыўныя гульні. Дапытлівасць гэтага шасцігадовага хлопчыка не ведае межаў: Максім хоча ўсё ведаць, усім цікавіцца і задае шмат пытанняў. Ласкавы і прыязны, ён ахвотна ідзе на кантакт, гатовы пагаварыць на любую тэму. З задавальненнем гуляе з іншымі дзецьмі, шчыры і адкрыты з дарослымі. Жыццярадасны і рухавы, не любіць доўга сядзець на адным месцы. Займаецца спортам, ахвотна катаецца на самакаце, ровары, гуляе ў футбол, зімой — у снежкі. Сабраць што-небудзь з дэталей канструктара, пакорпацца ў пясочніцы разам з іншымі дзецьмі — таксама ўваходзіць у кола яго захапленняў.

Цяпер Максім жыве ў дзіцячай вёсцы «Вытокі» разам з іншымі рабятамі. Калі знойдзецца сям'я, гатовая ўзяць яго пад апеку, каб займацца яго усебаковым развіццём, хлопчыку гэта пойдзе толькі на карысць.

ДУА «Дзіцячая вёска «Вытокі»

Тэл. 8 (017) 505-56-59

Аляксандр

Сямігадовы Саша — спакойны, прыязны, разумны і старанны. Камунікабельны і вясёлы. Любіць актыўныя і пазнавальныя гульні. Ахвотна і з канструктарам павозіцца, і за мячом пабегае, і ў альбоме намалюе карцінку. Саша добры хлопчык, гатовы клапаціцца пра іншых і дзяліцца з імі прысмакамі і цацкамі. Любіць жывёл. У верасні ён пойдзе ў першы клас, а пакуль вучыцца лічыць і чытаць. Кемлівы і цікаўны, схоплівае веды на ляту, мае добрую памяць. Уразлівы і эмацыйны, Саша доўга памятае добрыя моманты жыцця: паездкі, сямейныя святы. А яшчэ ахвотна і без напамінкаў дапаможа маме — падмяце, прыбярэ рэчы на месцы. І вельмі любіць слухаць казкі!

У дзіцячай вёсцы «Вытокі» забяспечваецца паўнавартаснае яго выхаванне. Але здольны хлопчык зможа дасягнуць большых поспехаў, калі знойдзецца сям'я, гатовая аддаваць яму шмат часу і падтрымліваць на жыццёвым шляху.

ДУА «Дзіцячая вёска «Вытокі»

Тэл. 8 (017) 505-56-59

Ольга КОСТЕЛЬ:

«Когда не хватает слов, начинается танец...»

Она обладает манящей природной красотой, за которой скрывается характер удивительной силы. С детства именно танец делал её счастливой. Сейчас она дарит эту радость зрителям. Сегодня мы беседуем с балетмейстером-постановщиком Большого театра Беларуси Ольгой КОСТЕЛЬ.

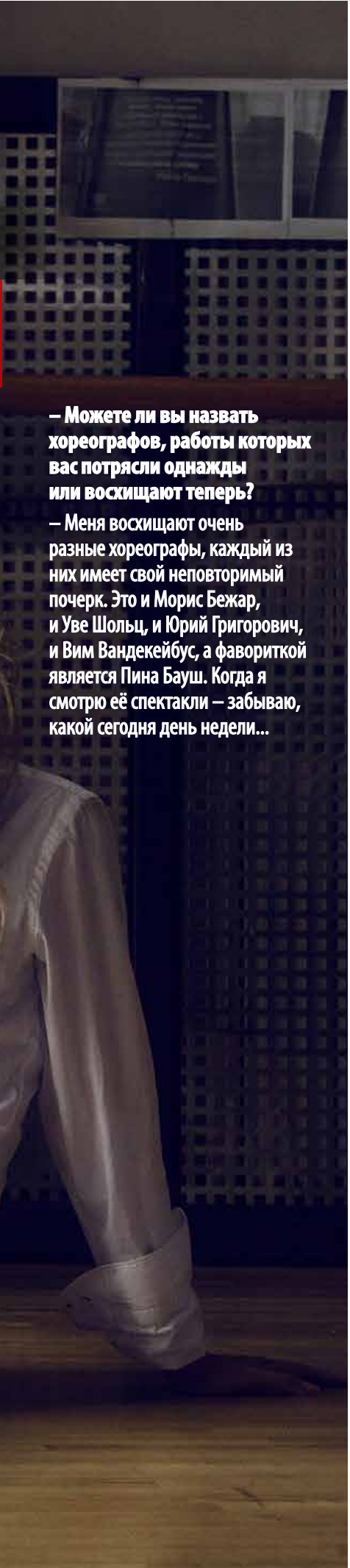
— Танец в вашей жизни присутствует с детства? Или родители видели вас идущей по другой профессиональной стезе?

— Могу сказать, что танец с детства вызывал во мне радость. Ещё большее счастье у меня вызывало понимание, что твой танец может приносить радость другим. Но вот когда я, немного повзрослев, заявила родителям, что хочу стать балериной, в восторге они не были. Оба хотели, чтобы я получила профессию, которая позволит твёрдо стоять на ногах. Потом были длинные разговоры с преподавателями и знакомыми. В итоге родители сдались, но при условии: если поймём, что не получается — сразу забираем документы.

— Вы окончили Минский хореографический колледж, работали в труппе балета Большого театра. А когда вы поняли, что хотите создавать спектакли, а не танцевать в них?

— Профессия артиста балета очень жестока. «Балет — это каторга в цветах», — говорила Раневская. Жестока она не только потому, что необходимо изнурять себя многочасовыми тренировками, отрабатывая филигранность каждого па, но и потому что ты являешься заложником своих физических данных от рождения. Сколько бы ты ни работал в зале, ноги длиннее не станут, а прыжок не будет выше, увы.

Елена БАЛАБАНОВИЧ
Фото: Аника НЕДЕЛЬКО, Павел СУЩЁНОК



– Можете ли вы назвать хореографов, работы которых вас потрясли однажды или восхищают теперь?

– Меня восхищают очень разные хореографы, каждый из них имеет свой неповторимый почерк. Это и Морис Бежар, и Уве Шольц, и Юрий Григорович, и Вим Вандекейбус, а фавориткой является Пина Бауш. Когда я смотрю её спектакли – забываю, какой сегодня день недели...

«Танец – это тоже язык, а искусство хореографа – это умение рифмовать, сочетать движения.»

Рада, что, будучи молодой, мне хватило мужества и профессионализма признаться себе в том, что для примы я не обладаю нужными данными, а довольствоваться меньшим не хотела.

Что касается постановок, то у меня был интерес к этому с самого начала. Не знаю почему, но я очень часто переделывала комбинации преподавателя по классике. Это не могло не раздражать моего первого педагога, поэтому я никогда не была в любимчиках.

А настоящим импульсом поменять профессию стало предложение немецкого хореографа, профессора Берлинской академии драматических искусств Дитмара Зайффферта. Он приехал в наш театр ставить «Тщетную предосторожность», обратил на меня внимание — и предложил поступить к нему на курс.

— Помните свою первую работу как постановщика? Как оценили бы её сейчас?

— Моей первой работой была миниатюра «Белый дом», где я экспериментировала с разными стилевыми направлениями в танце, смешала брейк-данс, сальсу и балет. Это была история одиноких молодых людей, праздно проводивших своё время, заблудившихся в интернет-пространстве, за которых все решения принимал искусственный интеллект. За эту работу я получила награду «Дебют» на международном фестивале в Витебске. Миниатюра с успехом шла в репертуаре учебного театра академии в Берлине.

«Белый дом» был поставлен в 2005-м, сейчас — 2020-й. Но и тогда, и теперь мне сложно быть довольной собой: я постоянно сомневаюсь. Бывают моменты, когда мне доставляет радость реакция зрителей, если они уходят домой растроганными. Но это кратковременное состояние радости. Я бы сказала, что это драгоценные блёстки моей профессии. Наступает следующий день — и опять начинаются блуждание, поиски, сомнения, недовольство собой. Всегда хочется больше, тоньше, пронзительнее, самобытнее...

Ирина Еромкина (Анна), Игорь Оношко (Вронский), Никита Провалинский (Серёжа Каренин).

Сцены из балета «Анна Каренина».

«Наступает следующий день — и опять начинаются блуждание, поиски, сомнения, недовольство собой. Всегда хочется больше, тоньше, пронзительнее, самобытнее…»

— Каких принципов придерживаетесь, выстраивая работу с артистами?

— Наблюдая за людьми вокруг и за собой — как за постановщиком, так и за зрителем — поняла, что публика, идя в театр, хочет ощутить эмоциональный взрыв. Но одновременно не желает этого. Постараюсь объяснить. Если зрителю заранее известно, что спектакль или фильм очень тяжёлый, требующий сильных эмоциональных переживаний, то, скорее всего, он не купит билет. Если же зритель знает, что спектакль или фильм прекрасны, то он обязательно купит билет, хотя, возможно, там будут те же сильные эмоциональные переживания, но после них, как правило, придут состояние счастья и очищения. Человек так устроен: он избегает сильных эмоциональных переживаний, но одновременно только они дают ему ощущение полноты жизни.

У артистов то же самое. На первых репетициях большинство избегает искренних, открытых реакций. Но постепенно, если ты даёшь им уверенность и понимание, что самое драгоценное — это их личное, образ героя приобретает живые, неповторимые черты. Трогает то, что является правдой, и наоборот, как бы изящно ни была придумана роль, она оставляет равнодушными зрителей, если в ней нет правды, если зритель не узнает в ней себя.

— Где черпаете вдохновение?

— Я вдохновляюсь поэзией и хорошей литературой. Очень люблю стихи Бориса Пастернака и Райнера Марии Рильке, не перестаю восхищаться гением Владимира Набокова. Ведь танец — это язык, а искусство хореографа — это умение рифмовать, сочетать движения. Я люблю путешествовать, наблюдение за природой даёт мне много идей. Вдохновение или озарение — это, с одной стороны, плод кропотливой и долгой работы, оно никогда не бывает на пустом месте, но с другой, чтобы его поймать, надо отвлечься, восхититься чем-то…

— Что для вас талант и гениальность? Это вещи одного порядка или разного?

— Сложно судить, но точно знаю, что хорошей проверкой служит время. От произведений Эсхила и Еврипида нас отделяют более 2-х тысяч лет,

но, когда читаешь их пьесы, складывается ощущения, что эти произведения — о нас сегодняшних. Слушая произведения Моцарта, Чайковского или Баха, сложно остаться равнодушным. Вот, наверное, это и есть талант, гениальность.

— Ваши постановки шли на сценах Великобритании, Германии, Болгарии, Польши, Финляндии, Швейцарии, России. Может быть, выделите для вас особенную работу?

— Самой запоминающейся стала моя первая самостоятельная работа — балет «Коппелия-2» в Софии в 2008 году. Помню, я так переживала на премьере, что ушла в парк и весь спектакль просидела на скамейке — ждала, пока за мной придут... Очень хорошо почувствовала тогда, какая это ответственность: забирать время у зрителя, думать, что тебе есть что сказать, более того — что это будет интересно публике. Спектакль шёл с успехом несколько сезонов. Но это волнение и ожидание на скамеечке в парке, это ощущение бессилья и одиночества я никогда не забуду.

— В этом сезоне ваш балет «Анна Каренина» стал украшением программы белорусского Большого. Почему решили обратиться именно к Толстому?

— Мечта создать балет «Анна Каренина» родилась в 2014 году, но интенсивно работать над материалом я начала в конце 2016-го, тогда же подала творческую заявку руководству театра. Изначально остановилась на трёх русских композиторах: Чайковском, Рахманинове и Скрябине. Но чем больше погружалась в материал, тем яснее понимала: для моей работы достаточно только Чайковского.

Сложно описать, какая она — моя Анна. Мне кажется, если хватает слов, чтоб описать героиню, то нечего тогда танцевать, ведь танец начинается там, где не хватает слов... Мне кажется, литература, как и любое другое искусство, — это не слова. Это то, что между слов. Каждая из трёх артисток (Ирина Еромкина, Людмила Уланцева, Александра Чижик) по-своему меня поняли и по-своему воплотили поставленную актерскую задачу. И каждая по-своему была хороша. Но, например, в сценах с ребёнком у меня фаворитка — Ирина Еромкина.

Балет «Любовь и Смерть». Байджан – Ирина Еромкина, Азер – Юрий Ковалёв.

Константин Кузнецов (Каренин), Людмила Уланцева (Анна). Балет «Анна Каренина».

— Скажите, ваша природная красота вам часто помогает?

— Честно говоря, нет. Из-за моей внешности меня всегда воспринимали несерьёзно. Это если говорить о работе хореографа и постановщика. Раньше я очень огорчалась по этому поводу, сейчас это случается довольно редко.

— Как относитесь к критике?

— Критика бывает разной. Хотя даже конструктивная критика меня ранит... Но это не означает, что я не прислушиваюсь. Просто когда ты создаешь полотно, то находишься в состоянии «без кожи». И любая критика лишает меня равновесия. На какое-то время. Но это и есть, наверное, своеобразное столкновение с жизнью: одни её проявления нарушают твою гармонию, другие позволяют тебе её обрести. В общем-то, это и есть танец... Это игра со своим равновесием...

— Недавно вы обронили, что в ваших планах есть идея поставить роман Достоевского. Можете уже приоткрыть завесу тайны?

— Очень надеюсь, что следующей постановкой на родной сцене будет балет «Идиот» по мотивам одноименного романа Федора Достоевского на музыку Густава Малера. Несколько недель назад я озвучила это творческое предложение художественному руководителю театра — Валентин Николаевич Елизарьев одобрил.

— Если говорить о танце, что для вас важно: сохранять традиции или выстраивать что-то новое? Предрекают, не за горами балет с участием андроидов. Готовы к таким экспериментам?

— Для меня важна правда. Когда образ создан так, что зритель видит в нём себя, начинается тот волшебный момент сопереживания. А каким языком это решено — мне не так важно. Может быть удивительно трогательной постановка, рассказанная классической лексикой, а может быть поставлен спектакль, где используются самые необычные движения, но почему-то после нескольких минут хочется домой...

Вы знаете, не думаю, что андроиды будут интересны зрителям. Человека интересует он сам. Сколько тысяч лет уже прошло — а он всё не устает искать ответы на поставленные им же вопросы. Кто я? Куда иду? Зачем? Что есть смысл жизни? Что такое смерть? Что такое любовь?

«Человека интересует он сам. Сколько тысяч лет уже прошло, а он всё не устает искать ответы на поставленные им же вопросы. Кто я? Куда иду? Зачем? Что есть смысл жизни? Что такое смерть? Что такое любовь?..»

Блиц

Принцип, которому стараетесь не изменять в жизни и в творчестве?
– Любознательность.

Напиток?
– Хорошее вино.

Аромат?
– Запах розмарина и сандалового дерева

Книга, которую читаете сейчас?
– Их две: «Толстой и Достоевский. Противостояние» Джоржа Стайнера и «Л. Толстой и Достоевский» Дмитрия Мережковского.

Песня, которую напеваете дочери на ночь?
– Ева Софи лучше всего засыпает под белорусскую «Калыханку».

Музыка?
– Сейчас часто слушаю Густава Малера, Яна Сибелиуса. Выбор зависит от внутренней потребности. Если настроение плохое, ставлю Коула Портера или французских шансонье.

Животное?
– Лошади.

Недостаток, от которого хотели бы избавиться?
– Неуверенность в себе.

Качество, которым гордитесь?
– Любознательность, жажда узнать, что скрывается там, где, как уверены другие, ничего нет.

Чего никогда не простили бы человеку?
– Это зависит от того, кто этот человек. Любимому человеку простила бы всё.

Хореограф – мужская профессия?
– Думаю, профессии не имеют гендерных различий. Женщине сложнее самоутвердиться в любой профессии, прежде всего потому, что на её плечи возлагается вся тяжесть рождения и воспитания детей.

«Для меня важна правда. Когда образ создан так, что зритель видит в нём себя, начинается волшебный момент сопереживания. А каким языком это решено – мне не так важно…»

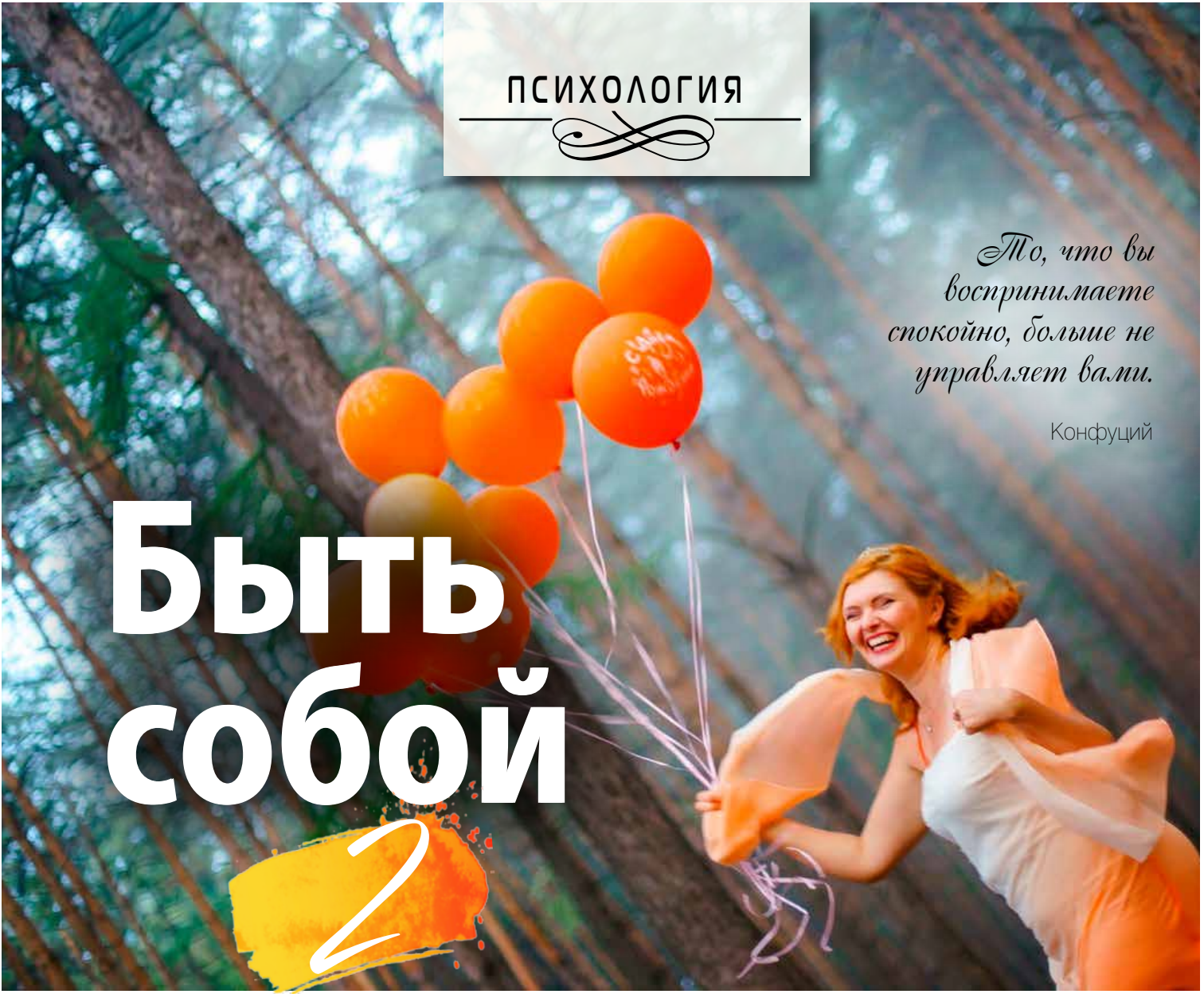
— Вы не только работаете на несколько стран, но и живёте. Расскажите немного о своей семье.

— Сейчас я живу в своеобразном шпагате — между Люксембургом и Минском. С моим мужем мы познакомились в Берлине. Оба были студентами, но учились в разных вузах. Я хореограф, он — дипломат. Мой супруг старается не пропускать моих премьер, а если не удаётся быть на первых показах, смотрит спектакль в записи. Ну и, конечно, он — первый человек, которому я рассказываю свои идеи и замыслы и от которого я получаю критику, иногда и очень хлёсткую.

— Где всё-таки ваш дом?

— Хотелось бы ответить словами Милана Кундеры. «У деревьев дом там, где они получают достаточно тепла, солнечных лучей и влаги, а у людей дом там, где их любят...»

«Анна Каренина». Поклоны после премьеры балета на сцене Большого.



То, что вы воспринимаете спокойно, больше не управляет вами.

Конфуций

Быть собой

Раздел ведёт

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

— Есть ли различие между чувствами и эмоциями?

— Да. Эмоции — более широкое понятие, нежели чувства. Ещё одно важное различие: эмоции, как правило, ориентировочны, сообщают нам о недостатке или избытке чего-либо. Чувства же предметны и конкретны. Эмоции в большей степени связаны с нашим бессознательным. Чувства максимально представлены в сознании и имеют определённое внешнее проявление.

Попытки психологов выделить, назвать основные эмоции привели к тому, что появилось множество мнений и теорий. Чаще всего обозначаю такие: радость, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, обиду, зависть, ревность, восхищение, нежность, любовь и др. Но нюансов и оттенков гораздо больше.

Говорят ещё и про эмоциональный интеллект. По определению Стивена Дж. Стейна и Говарда Бука, в отличие от привычного всем понятия интеллекта, эмоциональный «является способностью правильно истолковывать обстановку и оказывать на неё влияние, интуитивно улавливать то, чего хотят и в чём нуждаются другие люди, знать их сильные и слабые стороны, не поддаваться стрессу и быть обаятельным». Согласитесь, стоит развивать — в жизни пригодится.

В прошлом номере журнала «Алеся» я рассказывала вам про радость, злость, страх, стыд. А сейчас поговорим про отвращение, грусть, любовь и вину.

Фууу… Мне это не нравится

Отвращение — физиологичное, хорошее и полезное чувство, но совершенно неприятное. Оно сообщает, что вы столкнулись с чем-то неподходящим (обычно эта эмоция даже на лице написана). Оно защищает нас от отравления чем-то несъедобным, опасным для здоровья, как физического, так и психического. Противными могут быть и слова, и ситуации, и люди.

Если не распознавать своё отвращение, то могут возникать такие ситуации:

- ✓ зависимые и созависимые отношения;
- ✓ сложности в понимании своих желаний, что чревато снижением ощущения счастья в жизни и отсутствием целей, результатов, достижений;
- ✓ расстройства пищевого поведения (анорексия и булимия);
- ✓ трудоголизм со всеми вытекающими последствиями, вплоть до серьёзных заболеваний;
- ✓ высокий уровень тревожности.

Важно вовремя понять: «Всё, стоп! Мне это не нравится, я этого больше не хочу и не буду!»

«Не грусти»

Фраза, которую часто говорят тем, кто печалится. Но она совсем не успокаивает, скорее, даже злит. А как можно не грустить, не печалиться, если ты что-то важное в жизни потерял? Любимую банковскую карточку или такую красивую и радужную иллюзию про отношения. А если близкого человека — то совсем горе.

Грусть заставляет нас замедлиться в суете дней, остановиться, обнаружить себя, свой дефицит: нет уже кого-то или чего-то очень важного или любимого. В этот момент важно побыть с собой или найти друга, чтобы послушал или просто побыл рядом. И тогда грусть отпускает. И потеря может стать новой мечтой… А то, что не вернётся к нам никогда, стоит отгоревать, разжать сердце и отпустить. Утешить себя и жить дальше.

О тревоге замолвим слово

Тревога — сегодня очень популярное переживание. Ощущается как беспокойство, волнение, может сопровождаться телесными проявлениями, разными по интенсивности. Часто возникает, когда много неопределённости. В отличие от причин страха, который конкретен, причины тревоги не осознаются, а порой реально их и нет… Но точно есть подсознательная мобилизация всех сил организма для борьбы с потенциально опасной ситуацией.

По мнению некоторых исследователей, тревога представляет собой смесь нескольких эмоций: страха (представляется всё самое плохое с опорой на предыдущий жизненный опыт), печали (вдруг с чем-то или кем-то придется расстаться), вины («я ничего не могу сделать» или «мои поступки приведут к ещё худшему») и стыда («не справляюсь, значит со мной что-то не так»). Согласитесь, неприятнее переживания и не придумаешь.

Что же запускает тревогу? Перенос неприятностей из прошлого в будущее. При этом в настоящем «здесь и сейчас» может и не быть реальной опасности. Кстати, человек может испытывать тревогу и по поводу событий, которые с ним никогда не случались, но он был их свидетелем.

Есть ещё тревожность, но это уже черта личности. Люди значительно различаются между собой по уровню своей тревожности, в интернете есть тесты-опросники для определения личностной тревожности и для оценки ситуативной (реактивной) тревожности. По желанию эти тесты можно пройти.

О любви немало песен сложено

Говорят, без неё не живут. И любовь всегда с нами, в нашем сердце. Кому-то, чтобы её почувствовать, нужен другой человек, а кто-то умеет наслаждаться любовью к себе. Скорее, и не чувство это вовсе, а изменённое состояние сознания, которое сопровождается гормональным всплеском, приятными телесными переживаниями, что приводит к выработке огромного количества энергии, способной творить подвиги и чудеса.

Искусству любви можно учиться, и даже навык такой натренировать (на детях, например). Но чаще, когда мы ждём любовь, томимся и желаем услышать три заветных слова, актуализируются наши общечеловеческие потребности в привязанности и близости. Когда хочется, чтобы был кто-то, с кем можно поделиться сокровенным – и тебя бы выслушали, поняли, порадовались с тобой, не осудили, поддержали и утешили, если необходимо.

Упражнение про любовь: *вспомните себя в детстве, дом, где вы жили, состояния, ощущения, вещи, запахи. Напишите 10 слов-ассоциаций к слову «дом». Пока дальше не читайте :)*

А теперь замените слово «дом» на слово «любовь». Есть совпадения?

«Если виноватых нет, их назначают. Совесть обычно мучает не тех, кто виноват».

Э. М. Ремарк

Не виноватая я!

В норме чувство вины присуще каждому человеку. Вина, в принципе, задумывалась как хорошее чувство. Например, конструктивная вина про соблюдение нравственных законов. Сделал кому-то плохо — попроси прощения, предложи исправить ситуацию или предложи компенсацию, больше так не делай и забудь. Она про эмпатию, человечность и уважение к другим. И хорошо бы также к себе быть бережными, не винить, не мучать себя всю жизнь за совершённые ошибки.

Есть, правда, и деструктивная вина. Когда не понимаешь толком, в чём ты виноват, но и освободиться от этого чувства не можешь. Такая вина заставляет нас подстраиваться под других людей или события, выбирая роль жертвы. И способна до депрессии довести…

ЗАДАНИЕ: **Спросите себя, каким вы выбираете быть:**

1. Справедливым или оптимальным?
2. Хорошим или здоровым?
3. Правильным или счастливым?

**** ОТВЕТ: выбирая правую сторону, вы выбираете быть собой, а значит, действительно нужным, ценным и счастливым человеком.*

Ксения Фёдорова: «Важный компонент счастья — *свобода выбирать себе жизнь»*

Тамара ВЯТСКАЯ
Фото из личного альбома К. ФЁДОРОВОЙ

Мы встретились с Ксенией Фёдоровой в разгар пандемии в её пустующем баре «Синяя коза» и говорили долго-долго. Но всё равно я не успела расспросить её о многом: например, о любимых стихах, любимых местах отдыха, любимых блюдах... Потому что говорили мы в основном о её деле, о её становлении в бизнесе и её разочарованиях, о поиске и принятии решений.

И, думаю, я поняла о ней главное: она из тех людей, кто никогда не отчаивается и не останавливается. Ксения Фёдорова — очень взрослый человек. Несмотря на внешнюю хрупкость, она всегда отвечает за свои действия и свой выбор — а испытаний жизнь приготовила ей бесконечную череду.

Из аккаунта Ксении в соцсетях:

«Когда всё это, этот вирус, закончится, я первым делом ворвусь в бар и попрошу огро-о-о-мную чашку капучино с огро-о-о-мной шапкой упругой пены. Щедро посыплю её корицей и мускатным орехом. Выйду с чашкой на улицу, буду вдыхать свежий воздух и думать о седом и мудром мироздании. А после того, как выпью кофе жадными глотками, я продолжу жить. Потому что всё происходящее дало мне понять: жить надо здесь и сейчас. Никакого "потом" может не быть. Очень, очень остро я это чувствую — это сейчас».

А начался наш разговор с воспоминаний о детстве и детских мечтах. Оказалось, что свой первый суп Ксения сварила в 10 лет, а к 16-ти она была уже с вполне сложившимся характером и занималась тем, чем хотела.

— Я была такой ребёнок-бунтарь, своенравная, дерзкая, давала прикурить родителям. В юности хотелось диссидентствовать, слушала допоздна с друзьями «Наутилус Помпилиус». Первые поцелуи, осознание самостоятельности, лето на Цнянке... Удивительно, но тогда не мечтала ни о семье, ни о детях, видела себя и будущее только в саморазвитии. А в сочинении вообще написала, что буду следователем ОБХСС, приплела комиссара Катани — учительница читала вслух в классе, и все вместе хохотали...

Неожиданно для друзей Ксения поступает вдруг в Минский техникум советской торговли. Это была радость для родителей и выброшенные годы для неё, как она тогда считала. Для нынешнего времени это потрясающая профессия, которая Ксении очень пригодилась. Но тогда она училась без особой радости, параллельно пытаясь зарабатывать на бирже, куда прошла через огромный конкурс. И именно там она поняла, что ей не хватает серьёзных знаний. Перешла в турбизнес, возила группы поляков в Анапу, зарабатывая на разнице валют, на продаже опта. Собрала очень неплохие по тем временам деньги и поступила в только что открывшийся ЕГУ. А потом — шаг конём: Ксения, желая получить серьёзное образование, едет учиться в Сорбонну!

Это было и смело, и рискованно, и авантюрно, безусловно. Её французский был непонятным для парижан, а двести долларов в кармане на жизнь закончились за две недели... Но работы она не боялась, и работа находилась; с подружкой снимали квартиру на двоих — так дешевле. За годы учёбы во Франции Ксения много увидела и узнала. И два города — Париж и Питер — для неё теперь любимые навсегда. Будучи студенткой Сорбонны, она вышла замуж, в этом браке пребывает и поныне — в середине лета у её семьи серебряная свадьба.

Есть люди, «заточенные» с детства только на семью, и есть другие. Она была из других, но с неоправданно заниженной самооценкой: она всегда могла больше, чем сама думала, она даже себя считала ленивой...

Из аккаунта Ксении: «В юности решила делать всё, чтобы стать независимой от мужчин. Я осознала необходимость иметь свой крепкий тыл и всегда помнить о собственных правах. И тогда уже я думала, что важный компонент счастья — свобода выбирать такую жизнь, какую мы хотим. Никогда у меня и мысли не было бросить работу ради семьи, а свои годы отдать только мужу и детям... Мне повезло — скандалить или устраивать сцены и ссоры мне для этого не приходилось. Меня понимали и поддерживали, в большей своей части, безусловно».

Вам странно в это поверить? У Ксении сегодня три направления в бизнесе: бар «Синяя коза», маникюрные салоны «Сороки» и «Ноготки» и арт-пространство «Место», которое появилось совсем недавно, осенью прошлого года. Но у Ксении есть и ещё не менее интересные идеи.

— Многие мне говорят, что я очень хозяйственная: берегу каждый рубль и стараюсь его грамотно вложить. Всё, что открывала, — за собственные деньги, муж не участвовал в моих бизнесах. У меня же ещё есть и диплом нашего БГЭУ, и я всегда сама просчитываю основные ошибки и риски. Бар «Синяя коза» я увидела во сне, с этим интерьером, как сейчас есть. Я увидела этот образ, а утром поняла, что мне приснилась картина Марка Шагала «Козы на ветру». Потом вспомнила, что и у Пабло Пикассо тоже есть картина с козой. Так два моих любимых художника помогли мне. И, конечно, в моей концепции «Синей козы» есть некоторые ассоциации с барами на Монмартре начала прошлого столетия.

А маникюрня — это была идея, привезённая из Парижа: там сидят такие парижанки с бокалом вина или чашечкой кофе, в бигуди и за незашторенными окнами... Кстати, парикмахеры — очень непростые люди, они по натуре своей психологи. У меня работают сегодня 20 мастеров, и эти девушки все успешные в профессии, потому что им интересно дело, которым они занимаются. В принципе, я лояльна к своим работникам, это заграничный тренд — со-трудничество, и у нас фактически нет текучки, мы все ценим то, что имеем. Мы — классная команда! На начальном этапе, конечно, я много времени всему уделяла, а теперь всё катится спокойно по своим рельсам, которые, естественно, надо постоянно «смазывать»...

Ксения — человек спонтанный, но при том всегда всё планирует. А если человек правильный, то у него правильно всё.

Она — любящая мама троих детей. Старший сын Матвей — человек с аутизмом, и Ксения в этом видит очень значимый жизненный опыт, который многому её научил. Договориться с человеком с аутизмом сложно, здесь нужно слышать интонации собеседника и вдумываться в каждое слово. Не спешить с требованиями. Люди с аутизмом не умеют выбирать и решать, что для них лучше, потому что это для них вообще не важно. Матвею 24 года, но и сейчас приходится следить, чтобы он одевался по погоде... Между тем, Матвей уже закончил вуз.

Приоритет в общении с детьми для Ксении — их душевный комфорт. Контролировать выполнение уроков не считает важным, ведь если какие-то учебные темы дети сами не понимают, то всегда можно обратиться за консультацией к педагогам. Мама — это не контролёр, а друг. Например, Ксения — перфекционистка в быту, ей важно, чтобы всё было на своих местах, чисто и аккуратно. Но у детей в комнатах так, как нужно им, особенно бунтует против порядка средний сын-подросток, и Ксении приходится смиряться.

«А жена я нескучная!» — задорно смеётся Ксения. Замуж она вышла по любви, в их доме и сейчас живёт это трепетное чувство. Она очень благодарна мужу, хотя были разные периоды в жизни и разные взаимоотношения. Но она счастлива именно с этим человеком.

— Когда мне становилось плохо, я ему об этом говорила, и мы вместе искали выход, буквально по конкретным пунктам, — делится Ксения. — Хотя воспитание у меня совсем другое. У моей мамы были подруги, интеллигентные, образованные, которых мужья били, а сами гуляли, и они терпели. Я слушала эти разговоры на кухне и не принимала их. Почему под женской мудростью понимают это сверхужасное? У меня культа мужчины нет! Я своего мужа просто люблю, с ним советуюсь, обсуждаю то, в чём сомневаюсь. И мы вместе растим детей. Кстати, маленькая Доминика — полностью папина любовь...

«Я лояльна к своим работникам, это заграничный тренд — со-трудничество, и у нас фактически нет текучки, мы все ценим то, что имеем. Мы — классная команда!»

Для Ксении очень важно быть человеком искренним, уместным и целесообразным в поступках. Её батарейка — радость, которая возникает от самых простых вещей. Куста форзиции в ботаническом саду. Или танцующих барменов «Синей козы». Или после правильно сделанной «планки» на гимнастическом коврике. Её ничего не сдерживает и ничто не мешает ей воплощать мечты в жизнь. А мечты? Они есть всегда.

Из аккаунта Ксении:

«Старик сажал яблони. Ему сказали: "Зачем тебе эти яблони? Долго ждать с этих яблонь плодов, и ты не съешь с них яблочка". Старик ответил: "Я не съем, другие съедят, мне спасибо скажут". Лев Толстой писал гениальные произведения. И короткие, в том числе».

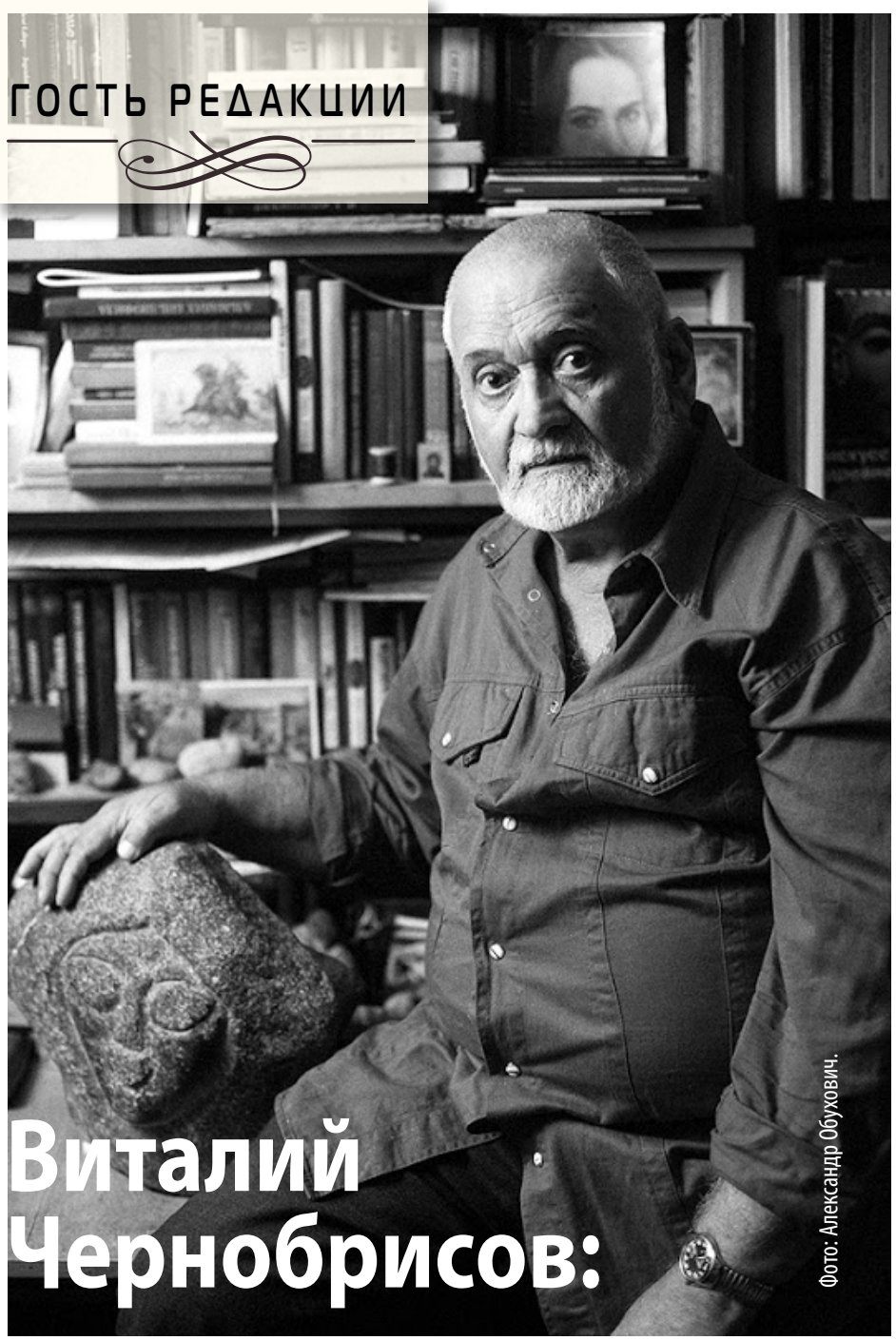


Фото: Александр Обухович.

Виталий Чернобрисов:

«Пусть дети бесконечно рисуют!»

Линия фронта Первой мировой войны «застряла» на белорусских землях на два с половиной года, сломав судьбы тысяч людей, разделив десятки семей. В память о том сложном времени творческие люди города Гомеля объединились для создания выставки. В её подготовке приняли участие образцовая студия «Палитра» при «Центре Инклюзивной культуры» (руководитель Василий Сидоренко), Ерёминская детская школа искусств (преподаватель Дмитрий Чак), Гомельский дворцово-парковый ансамбль, а также художники Дмитрий Ковалёв и Виталий Чернобрисов. Выставка была презентована сперва в Гомеле, а сейчас экспонируется в Минске во Дворце культуры им. Н. Ф. Шарко. В июле её планируют показать в некоторых других городах Беларуси.

О том, как проявляется тема войны в детском творчестве, как изменились рисунки детей сегодня и почему детские зарисовки нам важно сохранять, рассказал один из кураторов выставки, художник, которого называют «дедушкой белорусского авангарда», Виталий Феодосьевич ЧЕРНОБРИСОВ:

— Детское творчество — очень важная часть развития личности. До определённого возраста, лет до 12-ти, рисуют все. Когда ребёнок растёт, он познаёт окружающий мир и осваивает его через рисунок. Дети проходят историю развития человечества в своём творчестве. Сначала это «наскальные рисунки», потом примитивное искусство, а когда приходит время реализма, многие забрасывают рисование. Но творчество — это ступень интеллектуальной подготовки. Почему Япония и Китай до сих пор сохраняют каллиграфию? Они знают, что человек космичен. А искусство каллиграфии – это и процесс внутреннего постижения древней народной мудрости, и процесс самопознания. Это то, что важно для духовного развития каждого.

Виталина БАНДАРОВИЧ
Фото: личный архив В. ЧЕРНОБРИСОВА

— Ваш преподавательский стаж — более 30 лет. Как изменилось детское творчество за это время?

— Прежде всего, изменилось отношение общества. В 1970-е был расцвет детского творчества во всём мире, и в Минске тоже. В одном только Первомайском районе было восемь детских изостудий в ЖЭСах. Наши художники были активными, шли работать в кружки с большим энтузиазмом. Конечно, со временем это пошло на спад. Изменились и способы преподавания, и работы ребят. Нет ярких эмоций.

Например, девочки всегда лучше чувствуют и проявляют цвет в рисунках. Но даже у них заметно падение цветопередачи. Возможно, детей сегодня мало восхищает жизнь? Я езжу на выставки и замечаю, как их учат работать акварелью. Это сложнейшая техника. Но ребята размачивают картину, а при высыхании она выглядит бледно.

Конечно, рисунки отправляются на выставки, занимают призовые места. Выставок организуется у нас немало. Но оценивают ли у нас старания педагогов? Обязательно надо хоть как-то награждать лучших. Дело не в деньгах, а в том, что надо выделять хороших преподавателей, чтобы равнялись другие на них. Например, Василий Сидоренко и Дмитрий Чак — редкие таланты, работающие с детьми каждый более 20 лет, заслуженные педагоги. Они развили творческие способности многих ребят, и это нужно поощрять.

— Выставка памяти Первой мировой войны — интересно ли было юным художникам отображать такую непростую тему?

— Война 1914–1918 годов до сих пор остаётся «белым пятном» в нашей общей памяти. Работы учеников гомельских детских коллективов и есть попытка заглянуть в прошлое. Когда рассказываешь детям о поворотах истории, они внимательно слушают, задают вопросы. Они стараются понять эту непростую тему, а потом уже рисуют.

Мы связались с историко-культурным музейным учреждением «Гомельский дворцово-парковый ансамбль», специалисты которого предоставили нам много материалов из архивов. Оказалось, в Первую мировую у нас было немало героев, георгиевских кавалеров. Город прифронтовой, здесь госпитали принимали раненых солдат, с вокзала отправлялись на фронт войска, через Сож и Припять плыли пароходы с новобранцами. А рядом шла обычная жизнь: работали предприятия, магазины, парикмахерские, кинотеатры. До настоящего времени сохранилось здание госпиталя, и оно у многих учеников встречается в их работах.

В. Чернобрисов. 2018 г.

Чак Полина 12 лет

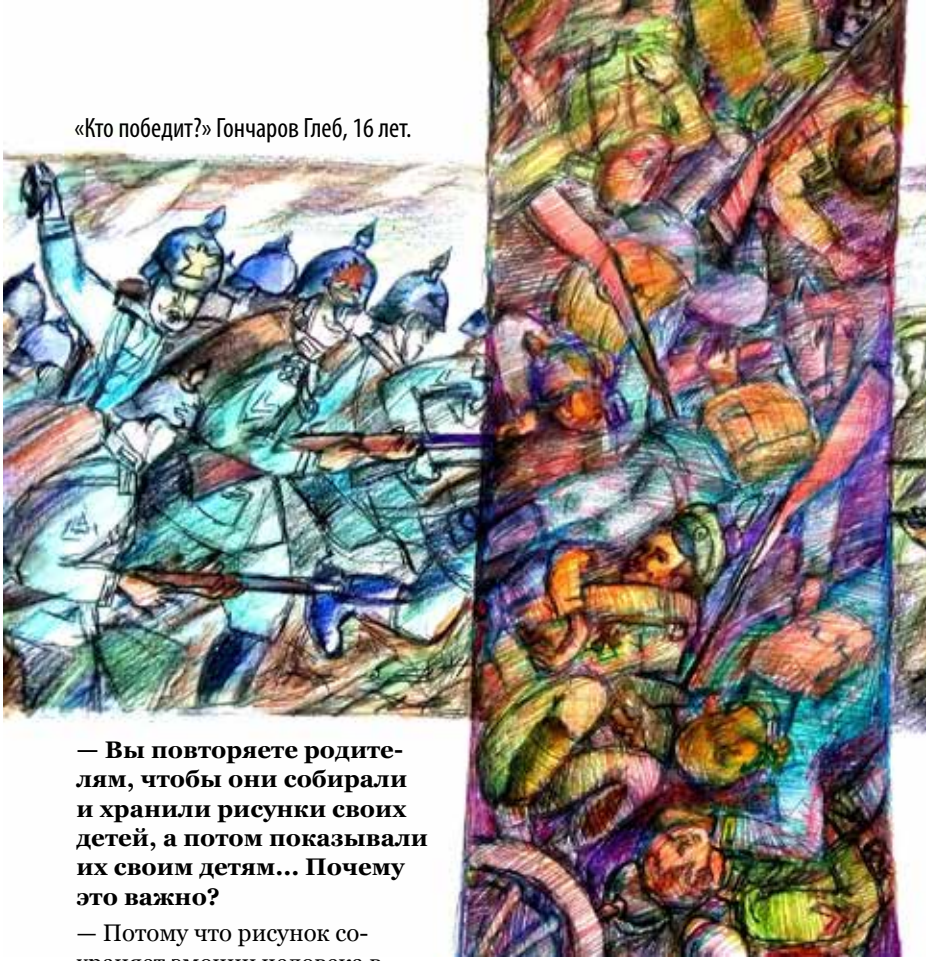
— Некоторые работы на выставке выполнены в чёрно-белой графике. Насколько современным детям интересен этот вид искусства?

— Детям всегда нравилась эта техника рисования. Графика, занятия пером — это непросто, это большая дисциплина. Но когда трудно, то интерес только возрастает. Так было всегда, и современные дети такие же, их захватывает сложное, то, что увлекательно постигать.

Факт

«Дедушка белорусского андеграунда» Виталий Чернобрисов устроился на работу в Художественный музей пожарным в 1972 году. Также он исполнял обязанности ночного вахтёра и подрабатывал в музее дворником. А днём Чернобрисов писал картины, которые охотно покупали коллекционеры и музеи. И только когда художнику исполнилось 75 лет, его наконец признал родной музей. Сейчас в коллекции Национального художественного музея 6 скульптур и несколько живописных работ мастера.

«Кто победит?» Гончаров Глеб, 16 лет.



— Вы повторяете родителям, чтобы они собирали и хранили рисунки своих детей, а потом показывали их своим детям… Почему это важно?

— Потому что рисунок сохраняет эмоции человека в определённый момент. И эта эмоциональная связь важна и родителям, и детям. Детские рисунки искренни и открыты, а фантазии просто удивительны. Как-то я привёз на выставку работу моего ученика, где жирафы были выше пальм. Педагоги мне сказали: «Такого не бывает!» Я отвечаю: «Конечно! Но и ковра-самолёта не бывает, и избушки на курьих ножках. Так не бывает у взрослых, а у детей — бывает». Замечательный французский художник Анри Матисс говорил, что точность не есть правда. Дети должны отображать свою правду. Своё видение мира и свои настоящие эмоции, а не продиктованные взрослыми.

Позвольте детям пробовать себя! Пусть они поют и танцуют. И бесконечно рисуют! Пальцами, кистью, карандашом — пусть творят. Все мы творцы. Только, в отличие от Бога, не можем дать произведению жизнь. Или, как Пигмалион, пробудить в камне душу. В этом наша трагедия. Но нам позволено созидать и создавать. Развивайте это — и в детях, и в себе.

В. Чернобрисов. 2016 г.

В. Чернобрисов. 2018 г.

Досье

Виталий Феодосьевич ЧЕРНОБРИСОВ — живописец, скульптор, педагог. Известен как активный деятель ленинградского андеграунда 1960–70-х и приверженец «интуитивного» письма. Знаковая фигура белорусского авангарда. Член ряда творческих объединений, в том числе художественной комиссии Музея детского творчества в Санкт-Петербурге. На благотворительных началах создал ряд скульптурных композиций в Минске, Бобруйске, Гомеле. Произведения Виталия Чернобрисова хранятся не только в частных коллекциях Беларуси, России, США, но и в различных государственных музеях: в Гомельском дворцово-парковом ансамбле, Национальном художественном музее Республики Беларусь, Третьяковской галерее, Томском художественном музее (Россия), Музее современного русского искусства в Джерси-Сити (США) и др. Более 30 лет обучал детей изобразительному искусству, им создано красочное пособие для педагогов «Красота спасёт мир».

КРЫЛЫ

Шаноўныя чытачы «Алесі»!

Па шматлікіх вашых просьбах наш часопіс распачынае новую літаратурную рубрыку. Мы назвалі яе «КРЫЛЫ». Тут вы сможаце далучыцца да прыгожага пісьменства — прачытаць вершы беларускіх паэтак і паэтаў, як вядомых, так і тых, хто не ставіць перад сабой задачы скарыць прафесійны літаратурны Алімп, але не ўяўляе жыцця без паэтычнага радка.

А можа, вы самі пішаце вершы? Дасылайце вынікі свайго творчага плёну ў рэдакцыю, на электронны адрас alesya@zviazda.by — найлепшыя з іх будуць надрукаваныя.

Жанна Усцінава

аг. Гарбавічы Чавускага раёна

Мае медуніды*

Медуначкі.
Медуначкі...
Пах дзяцінства...
М-м-мядовы!
З яблынь коўзаюць,
бы знічкі,
коцяцца па даху дома.
Оп! – адна
ў далонь упала
бокам спелым
і бліскучым –
я яе пакаштавала
з захапленнем –
ей-ей! – гучным...
Я заву вас «медуніды»,
метэоры майго саду,
і штогод
рыхтую мары
ў шораху яблыкападу!

* *Па аналогіі з Персеідамі і Леанідамі – метэорнымі патокамі з космасу*

Небавока

Пазірае на нас звысоку
задуменнае Небавока!
Не стамляецца,
не міргае –
бо павекаў яно не мае.
Ад стварэння за намі сочыць –
днямі светлымі,
цьмянай ноччу,
а як злічыць усе правіны –
зарыдае слязой дажджынай.
Як жа моташна Небавоку
з усюдыісным яго звышзрокам!
...і на мой светлы твар,
дарэчы,
крыху ўпала яго сінечы.

Елена Атай

г. Минск

После дождя

Мы когда-нибудь встретимся,
После дождя.
На залитой водой,
Родившейся вновь улице.
У скамейки беспечно целуются голуби.
Через тысячу лет,
Сразу после дождя
Я тебя поцелую.
Ты не веришь?
Всего только тысяча лет!
Для безумцев,
Сумевших друг друга найти
В разном времени,
Это не срок.
Не вспугни голубей,
Когда будешь идти
Быстрым шагом ко мне
По залитой дождём,
Родившейся вновь улице.
Я тебе благодарна за боль
И огромное счастье –
Жить с тобою
На этой земле.
Знать, что мы будем вечно,
Что встретимся снова.
Сразу после дождя.
...через тысячу лет.

Таіса Роліч

г. п. Падсвілле Глыбоцкага раёна

***

Мая душа імкнецца на прасторы
Старонкі любай – родных хутароў,
У маленства кут, жыло дзе шчасця мора,
Свяціўся сонцам кожны чабарок.

Дзе сцежка ледзь прыкметная праз поле
Вяла наўпрост на вузенькі прасцяг.
Маё карэнне тут і продкаў доля,
Выток ракі жыцця на зорны шлях.

Вякоў дыханне чуецца ў зацішку
Сярод прастораў родных берагоў.
Спяваюць птушкі меладычна-ціха,
Каб не парушыць вечны сон бацькоў.

Тут рай душы, збавенне ад спакусаў
Пустых жыццёвых гонаў за рублём.
...Заціх гармонік, скрыпка, жальба гусляў.
Сады старэюць, долу гнуць галлё.

А маладыя дрэўцы падрастаюць,
Жыццё ўслаўляе пошчак салаўя.
Растуць лясы, да вёскі падступаюць.
Надзеяй новай дыхае зямля.

Малюнкі Лілі АБРАЗЕЙ.

Марина Шадуя

г. Брест

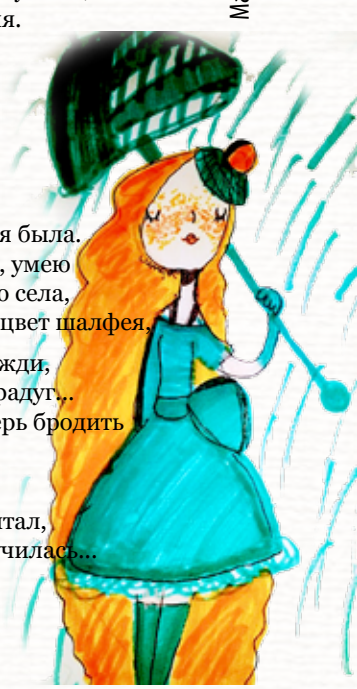
Фантазёрка

Фантазёркой сызмальства я была.
Всё казалось мне, что могу, умею
Со звездой болтать на краю села,
Расписать рассвет в яркий цвет шалфея.

И в тугую косу сплетать дожди,
Рисовать на небе полоски радуг...
Хочешь, будем вместе теперь бродить
Босиком по лужам?
Мне очень надо,

Чтобы кто-то на ухо нашептал,
Что всё это правда, не разучилась...
Тишина в ответ.
Значит, мой причал
Нынче снова пуст.
И грустят светила.

Молча смотрят с неба, боясь упасть,
Оказаться пылью и камнепадом.
Им нужны, как людям, любовь и страсть,
И чтоб тот, кто верит, всегда был рядом.



У гародзе лебяда – гаспадыні не дяда

Гатуем стравы з пустазеллем

Для тых, хто мае дачу і ўласны агарод, надышоў час змагання з пустазеллем. Аднак будзем уважлівыя да некаторых раслін: лебяда, крапіва, снітка, агурочнік і дзьмухаўцы — з іх можна прыгатаваць смачныя стравы.

Расказвае этнограф Ларыса Мятлеўская

Спрадвеку ў гаспадарчых справах паміж гаспадаром і гаспадыняй на вёсцы існаваў даволі строгі падзел. Сферай дзейнасці мужчыны (у якую жанчына не ўмешвалася, а толькі супрацоўнічала) з'яўляліся поле, луг, гумно, догляд за цяглавай жывёлай (коні, валы), выраб і рамонт усіх гаспадарчых прылад, будоўля і іншыя, больш дробныя працы. Жанчына затое адзінаўладна ўпраўлялася ў хаце і агародзе, даглядала хатніх жывёл і птушнік, даіла карову, жала жыта, вырабляла тканіны і адзенне з іх і шмат што іншае. Як казалі, «жаночай работы рабіць — не перарабіць»! Мужчына таксама дапамагаў ёй, але нашмат меней. Пра тое ў народзе такая показка была: «Мужык у жаночае рабоці столькі паможэ, сколькі кот наплачэ, не то што ена, гарутніца».

Чужакоў і дзяцей не пускаць!

Звычайна ў агародзе выдзялялася асобна градка ў зацішным, сонечным месцы — пад высеўкі. Так называліся караняплоды і капуста з коранем, пасаджаныя для атрымання насення. Гэта цяпер, каб купіць пачак насення, мы ідзём у краму, а хадавыя культуры — агуркі, таматы, радыску — можна набыць у любым супермаркеце. А даўней гаспадыні вырошчвалі насенне самастойна.

З гэтай нагоды ўзгадаўся выпадак з дзяцінства. Было мне гадоў 5–6, калі аднойчы, на пачатку лета, ускочыўшы чагосьці ў агарод, вырвала вялікую морквіну і з гонарам панесла яе да бабулі, як сапраўдная памочніца. Вой, і ляманту тады было! Аказваецца, я адным махам пазбавіла бабулю насення моркві на наступны год.

Фота Ларысы МЯТЛЕЎСКАЙ

І ўсё ж, калі такое здаралася і насенне па нейкай прычыне не выспявала, то яго можна было сімвалічна купіць у суседкі або сваячкі. За жменю насення плацілі манетнай дробяззю, абавязкова прыгаворваючы: «Каб вялося і не звялося».

А што тычыцца малых дзяцей, то пускаць іх у агарод было не прынята па ўсёй Беларусі. Маўляў, чаго таптацца па градах? Прысутнасць чужых людзей на агародзе таксама была непажаданай. Лічылася, што ліхое вока можа пашкодзіць здаровому росту раслін і будучаму ўраджаю. На Століншчыне мне распавядалі, як маці, ідучы ў калгас на працу, выбірала ў падол фартуха салодкіх агуркоў і пакідала іх для дзяцей, якія ласаваліся імі да вечара, а на грады ім самім ісці катэгарычна забаранялася!

Як абаранялі агарод ад шкоднікаў

Ад канца красавіка і на працягу мая гаспадыня шчыравала ў агародзе. Парабіўшы грады, сеяла на іх звыклыя для нашай зоны культуры. Звычайна акрамя абавязковай бульбы вырошчвалі капусту, моркву, буракі, рэпу, рэдзьку, бручку, боб і фасолю, салодкі гарох, кукурузу, цыбулю і часнок, агуркі і гарбузы, зрэдку — салату і пятрушку, кроп і каляндру. Асобна сеялі мак, насенне якога выкарыстоўвалі ў выпечцы і ў прыгатаванні посных страў.

Акрамя таго, гаспадыня мусіла быць гатовай да процістаяння такім з'явам, як веснавыя замаразкі, засуха, вераб'і, уласныя і суседскія куры, краты, блошкі, вусені, а таксама... свінні. У замаразкі расліны з раніцы апырсквалі вадой, каб змыць іней, у засуху цягалі штовечар вёдры з сажалак і шчодра палівалі грады. Супраць вераб'ёў ставілі страшыдлы (пудзіла), супраць вусеняў, тлі і блошак пасыпалі расліны попелам, апырсквалі настоямі горкага палыну і піжмы, а таксама садзілі побач антаганістаў: напрыклад, каля морквы садзілі часнок, у радках паміж цыбуляй сеялі рэдзьку. Добрай абаронай для шматлікіх насякомых шкоднікаў былі каноплі, якія ў невялікай колькасці наўмысна садзілі сярод градак.

Лебяда — сваячка шпіната

Палолі агарод ад мая і да жніва. Заўсёды ўзгадваю бабуліну прыказку: «Калі ў гародзе лебяда — гаспадыні не бяда, а як брыца ды макрыца, памажы ты мне, сястрыца!» І сапраўды, на ўрадлівых глебах лебяда — а гэта вельмі блізкая сваячка шпіната — расце буйная, з сакавітым лісцем. У даўнія часы лебяда вырошчвалася як агародная культура. Калі пагартаць старадаўнія кулінарныя кнігі, можна вышукаць нямала кулінарных рэцэптаў страў, у складзе якіх красуецца лебяда. Напрыклад, першая кулінарная кніга «Літоўская кухарка» Вінцэнты Завадскай у меню на чэрвень штодня прапануе шмат цікавых страў, сярод якіх ёсць і смаката з лебядой. Дзівіцеся і спрабуйце прыгатаваць самі!

Тушанка з лебяды

Інгрэдыенты: *800 г лебяды (або шпінату)* ❖ *1 сталовая лыжка мукі* ❖ *1 сталовая лыжка алею* ❖ *1 шклянка булёну або малака* ❖ *1 чайная лыжка цукру.*

Як гатаваць: лебяду ці шпінат перабраць і добра памыць, адлучыўшы ад карэнчыкаў, абтрэсці ад вады. Укінуць у кіпячую падсоленую ваду. Як стане мяккай, перакласці ў халодную ваду, апаласнуць, адціснуць і працерці праз сіта. Распусціць лыжку масла, змяшаць з такой жа колькасцю мукі. Развесці булёнам або малаком і закіпяціць. Пакласці ў гэтую вадкасць шпінат або лебяду, перамяшаць, пасаліць і пасаладзіць, моцна нагрэць, але не кіпяціць, бо страва счарнее.

Падаць з падсмажанымі грэнкамі, выпускнымі яйкамі, амлетам або падсмажанай цялячай пячонкай.

Магчыма, вы здзівіцеся, але для прыгатавання гэтай стравы можна выкарыстаць бацвінне радыскі, салаты або маладой крапівы. Толькі ў гэтым выпадку разводзіць страву трэба не малаком, а булёнам.

Гэтая страва тычыцца шляхецкай кухні, а вось на вёсцы лебяду дадавалі разам са шчаўем і маладой бурачнай націнай у першыя стравы, якія варылі як посныя, так і на костцы.

Пірагі з лебядой

Умаёй сям'і часам пяклі пірагі, у сярэдзіне якіх была лебяда, вараныя яйкі і смажаныя на алеі цыбуля з грыбамі. Бабуля была з заможнай сям'і, і такія пірагі былі ўспамінам пра яе дзяцінства.

Лебяду тушылі на масле або алеі да мяккасці і крышылі, асобна смажылі вараныя сухія грыбы з цыбуляй, усё разам з яйкам перамешвалі, салілі і дадавалі здробнены зялёны кроп. Раней цеста бралася дражджавое, але смачна атрымліваецца і са слаёным. Калі ж лянота ўчыняць цеста, то можна ў краме купіць гатовае ці выкарыстаць выпечаныя каржы і нават лаваш. Праўда, гэта будзе ўжо нешта новае, але ж хто нам на сваёй кухні забароніць? Калі бабулі бракавала часу, яна замест цеста пякла тоўстыя бліны, якія перакладала начынкай і пакідала на час пад сурвэткай. З'ядалася ўсё хутка, і ніякіх нараканняў не было.

Пельмені з зелянінай

Інгрэдыенты: *2 шклянкі мукі ❖ палова шклянкі соку з крапівы, сніткі, лебяды ❖ соль — на смак.* ***Для фаршу:*** *па 100 г здробненай сумесі лебяды, крапівы і сніткі ❖ 100 г мяснога фаршу ❖ чорны молаты перац ❖ соль.*

Як гатаваць: Травы прамыць, здрабніць і адціснуць сок. Мясны фарш змяшаць з травой, пасаліць і паперчыць. Старанна вымесіць. Цеста для пельменяў раскатаць у тонкі пласт. Шклянкай выразаць кружкі, пакласці начынне. Сфармаваць пельмені. Варыць у кіпячай падсоленай вадзе 5–7 хвілін. Дадаць масла, смятану, здробненую зеляніну пятрушкі і кропу.

Беларускія халаднікі

Для лета нам звыклыя халодныя супы. Беларускія кухары і кухаркі любілі фантазіраваць і прыдумалі шмат варыяцый на гэтую тэму.

Халаднік з агурочнага расолу

Каб прыгатаваць халаднік для аматараў «чаго-небудзь салёненькага», вам спатрэбіцца 1 л агурочнага расолу, 2-3 вараныя яйкі, 400 г вады, 2 свежыя агуркі, пер'е цыбулі, жменя зялёнага кропу, некалькі кветак агурочнага пустацвету і 200 г смятаны.

У агурочны расол дадаць дробна пакрышаныя агуркі, цыбулю, кроп. Калі расол вельмі салёны, яго можна развесці вадой. Перад падачай у талерку трэба пакрышыць варанае яйка, дадаць смятаны і ўпрыгожыць страву кветкамі агурочнага пустацвету.

Халаднік з кіслага малака

Не вельмі адрозніваецца па інгрэдыентах ад свайго агурочнага брата халаднік з кіслага малака. У ім крыху менш складнікаў: толькі кіслае малако, зялёная цыбуля, агурок, вараныя яйкі і кроп. Многія не разумеюць, як можна спалучаць свежую агародніну з малочнымі прадуктамі, але варта паверыць: гэта сапраўдная смаката. Хрумсткія агуркі і мяккі малочны смак не пакінуць абыякавым нікога.

Халаднік з лебяды і шчаўя

Інгрэдыенты: *200 г шчаўя ❖ 200 г лебяды ❖ 500 г бульбы ❖ 100 г цыбулі рэпчатай ❖ 3 л вады ❖ 50 г морквы ❖ соль — на смак.*

Як гатаваць: бульбу ачысціць, нарэзаць кубікамі і адварыць. Шчаўе і лебяду дробна парэзаць, пасераваць разам з цыбуляй і морквай на раслінным алеі, затым пакласці ў бульбяны адвар. Размяшаць і кіпяціць яшчэ каля 5 хвілін. Пасаліць, ужываць можна як гарачым, так і халодным, са смятанай і без.

Халаднік са шчаўя

Інгрэдыенты: *шчаўе ❖ снітка ❖ пер'е цыбулі ❖ малады кроп ❖ агурочнік або зялёны агурок ❖ яйка ❖ смятана і соль — на смак.*

Як гатаваць: усю зеляніну неабходна памыць, перабраць і пакрышыць. Шчаўе — яго трэба ўзяць больш, чым астатняй зеляніны, — і снітку (толькі маладыя парасткі) зварыць у падсоленай вадзе і астудзіць. Дадаць крышаную цыбулю, агурочны ліст або агурок, кроп і варанае яйка. Халаднік забяліць смятанай. Ядуць страву з варанай бульбай або хлебам.

Тэма жаночай занятасці і жаночага прадпрымальніцтва ў сельскай мясцовасці сёння значыцца ў ліку найбольш актуальных. Перш за ўсё таму, што менавіта на жаночай ініцыятыве грунтуецца будучыня сельскага турызму і народных рамёстваў. Многія краіны Еўропы ўжо прайшлі гэты шлях, і мы маем цяпер масу прыкладаў і мадэлей развіцця. Але нават самы лепшы замежны вопыт трэба здолець ажыццявіць у нашых умовах, напоўніць мясцовым зместам. А для гэтага трэба знайсці ініцыятыўных жанчын і падтрымаць іх памкненні.

Чаго хочуць жанчыны? Быць паспяховымі!

Мінулай восенню быў заяўлены сацыяльны праект «Падтрымка жанчын у фермерстве, аграгурызме і рамесніцтве», рэалізуюць яго грамадскае аб'яднанне «Адпачынак у вёсцы» ў партнёрстве з Брэсцкім абласным выканаўчым камітэтам пры фінансавай падтрымцы «The Coca-Cola Foundation». Больш за 400 жанчын Берасцейшчыны прайшлі бізнес-навучанне і атрымалі індывідуальныя кансультацыі. Трэнінгі адбыліся ў Брэсце, Маларыце, Камянцы, Кобрыне, Баранавічах, Пінску. Тэарэтычная частка праекта ўключала дасканалае знаёмства з юрыдычнымі і фінансавымі аспектамі. На вэбінарах закраналіся такія тэмы, як «Гісторыя беларускай кухні», «Мясцовыя гастранамічныя брэнды», «Сацыяльныя сеткі як інструмент прасоўвання бізнесу», «Сакрэты шляху да поспеху маленькімі крокамі» і інш.

А потым сярод удзельніц быў праведзены конкурс бізнес-ініцыятыў. Аргкамітэт атрымаў 89 заявак, з іх выбраны 50 лепшых. Прадстаўленыя праекты былі крэатыўнымі і разнастайнымі: ад лялечнага тэатра — батлейкі, сямейнай зефірнай майстэрні, міні-пякарні да гадоўлі паўлінаў, нарыхтоўкі мёду з хваёвых шышак або снэкаў з гарбузоў.

Рэалізацыя праектаў ужо пачалася, у верасні плануецца ўбачыць некаторыя вынікі. Аўтары найлепшых бізнес-ініцыятыў атрымалі фінансаванне на набыццё абсталявання і расходных матэрыялаў для станаўлення ўласнага бізнесу.

Надзея СУСЛАВА
Фота аўтара
і з сацыяльных сетак

Вопыт

Імя кобрынскай краўчыхі і дызайнера Марыны Баніфацьевай вядомае сёння не толькі ў Беларусі, але і за мяжой. Матушка Марына — жонка настаяцеля царквы Святога Іаана Прадцечы, што ў аграгарадку Хідры Кобрынскага раёна. Яе сённяшні дызайнерскі поспех пачаўся амаль 20 гадоў таму з царкоўнага шыцця — а менавіта з жадання прыгожа апрануць мужа для набажэнстваў. Уборы айца Андрэя спадабаліся іншым святарам, матушка стала шыць вопратку таксама і для іх, асвоіла вышыўку ў розных тэхніках. Нават і ўявіць не магла, чым можа скончыцца яе ініцыятыва. Зараз расшытае матушкай Марынай царкоўнае адзенне можна ўбачыць у праваслаўных храмах Расіі, Украіны, Польшчы, Эстоніі, Германіі, Італіі, Швейцарыі, Канады, ЗША.

Затым Марына Баніфацьева пачала шыць і ўпрыгожваць вышыўкай у народным стылі жаночыя сукенкі, спадніцы, кашулі. Першы час яна апранала выключна ўдзельнікаў мастацкіх калектываў. Але нечакана змянілася мода — і з'явілася цікавасць да такой самабытнай вопраткі ў звычайных жанчын. Марына ўжо цудоўна валодала майстэрствам шыцця і аздаблення рознага адзення, яна стала выпускаць свае калекцыі, прымаць удзел у модных паказах. Была адзначана дыпломам на Беларускім тыдні моды. «Галоўнае — верыць у свае сілы, не баяцца пачынаць сваю справу ў любым узросце», — дзялілася падчас бізнес-трэнінгу асабістым вопытам майстар.

Каментарыі

Ірына ФЕДЧЫК, намесніца старшыні Камітэта па працы і сацыяльным забеспячэні Брэсцкага аблвыканкама:

— Праект вельмі патрэбны і актуальны. Хочацца падзякаваць арганізатарам за змястоўныя трэнінгі па асноўных аспектах самазанятасці. Радуе, што жанчыны нашай вобласці праявілі столькі актыўнасці. І як вынік — 50 цікавых, грунтоўных бізнес-ініцыятыў, якія абапіраюцца на мясцовую культуру і рэгіянальныя асаблівасці. Спадзяюся, што гэты конкурс для многіх удзельніц стане пачаткам паспяховай прадпрымальніцкай і рамеснай дзейнасці, паспрыяе пашырэнню паслуг у сферы сельскага турызму.

Валерыя Кліцунова, старшыня БГА «Адпачынак у вёсцы»:

— Не сакрэт, што ў сельскага турызму — жаночы твар. Наш праект накіраваны на прасоўванне магчымасцей жанчын па ўдзеле іх у прадпрымальніцтве, на прыцягненне іх да заняткаў традыцыйнымі рамёствамі і нацыянальнай кухняй, што ў выніку будзе спрыяць павелічэнню даходу іх сем'яў. Вельмі ўдзячная ўсёй нашай камандзе, нашаму галоўнаму партнёру — Брэсцкаму аблвыканкаму, нашаму спонсару — дабрачыннаму фонду «The Coca-Cola Foundation». Наша зладжаная праца — гэта ключ да поспеху. І, вядома, мяне вельмі радуюць сельскія жанчыны, для якіх праект быў задуманы. Яны прадэманстравалі сапраўдны запал, ім вельмі важна ўсе свае ідэі ажыццявіць, здзейсніць задуманае. Няхай жа ў нашых удзельніц з'явіцца любімая справа, якая будзе прыносіць ім творчае задавальненне, а яшчэ карысць сям'і і грамадству.

ТОП-10 найлепшых бізнес-праектаў

1 Зоя Неліповіч, гаспадыня аграсядзібы «Калінка-2», жыве ў вёсцы Голы Барок, дзе на аднаго жыхара прыпадае 5 пчаліных сем'яў. У апошнія гады пчолы часта гінуць з-за выкарыстання хімікатаў на палях, а якасць белавежскага мёду пагаршаецца. Таму Зоя прапанавала высадзіць у кожным двары «дрэва XXI стагоддзя» — паўлоўнію. Гэтая расліна вядомая тым, што стварае экалагічны баланс. Буйное лісце добра чысціць паветра ад выхлапных газаў і іншых шкодных рэчываў, а каранёвая сістэма здольная паглынаць значную колькасць хімікатаў і цяжкіх металаў, чысцячы ад іх глебу. Паўлоўнія лічыцца адным з самых хуткарослых дрэў у свеце, за год вырастае на 3-5 метраў, акрамя ўсяго мае буйную крону і вельмі меданосную кветчень. Лічыцца, што адно дрэва замяняе 1 га пасяўных меданосных траў; яно квітнее 1,5 месяца, а якасць мёду з паўлоўніі канкурыруе з акацыевым мёдам. Драўніна паўлоўніі вельмі лёгкая і трывалая, з прыгожым малюнкам і прыемным серабрыста-карычневым колерам, валодае выдатнымі акустычнымі ўласцівасцямі — з яе вырабляюць музычныя інструменты, спартыўны інвентар, а таксама звыштонкі шпон таўшчынёй з газетную паперу. Вынік ініцыятывы — стварыць цэнтр па вырошчванні культуры паўлоўніі ў Белавежы. Высадзіўшы дрэвы-меданосы, Зоя марыць ператварыць вёску Голы Барок у квітнеючы рай — прывабны для турыстаў, дзе слоічак паўлоўніевага мёду будзе візітоўкай і выдатным сувенірам для гасцей.

2 Наталля Лімарэнка з аграгарадка Турна Вялікая, што ў Камянецкім раёне, збіраецца адкрыць вытворчасць крэм-мёду «Мроя» па канадскай тэхналогіі з даданнем вырашчаных на ўласным участку ягад, садавіны і гародніны. Мэта гэтай ініцыятывы — выраб мясцовых экалагічна чыстых прадуктаў. Крэм-мёд — гэта натуральны харчовы прадукт, які атрымліваецца пры доўгім ўзбіванні пчалінага мёду, па жаданні – з дабаўленнем раслінных выцяжак. У выніку такога тэхналагічнага працэсу атрымліваецца лёгкая пластычная кансістэнцыя, а пры захоўванні крэм-мёд не зацукроўваецца.

3 Алена Бандарэвіч з Лунінецкага раёна плануе распачаць вытворчасць дамашняга зефіру на аснове натуральных інгрэдыентаў з уласнага саду і з дабаўленнем прыродных кампанентаў. Ключавымі канкурэнтнымі перавагамі яе прадукту з'яўляюцца не толькі натуральнасць, але і разнастайнасць формы вырабаў. Да прыкладу, мяркуецца вырабляць зефірныя кветкі і букеты з іх. Будзе развівацца такі крэатыўны накірунак, як зефірная фларыстыка. Ужо сёння выконваюцца заказы на ружы з зефіра, ласункавы бэз і кампазіцыі з некалькіх салодкіх кветак. Акрамя таго, што будзе папаўняцца асартымент, гаспадыня стварае ўласныя варыянты рэцэптуры.

4 Ларыса Быцко, гаспадыня сядзібы «Стулы», ужо добра вядомая тым, хто цікавіцца беларускай народнай творчасцю. Дзякуючы Ларысе ў вёсцы Стойлы пабудаваны культурна-адукацыйны цэнтр, дзе можна навучыцца традыцыйным рамёствам, там часта праводзяцца майстар-класы, праходзяць фальклорныя святы. На гэты раз жанчына выступіла з новай ініцыятывай: стварыць адметную турыстычную візітоўку вёскі, і гэта будзе лялечны спектакль-батлейка пад назвай «Прыгоды ката Самі ў Белавежскай пушчы». Для ажыццяўлення ініцыятывы ёсць пэўны вопыт: на аграсядзібе ставяцца сямейныя батлеечныя спектаклі, напрыклад, традыцыйны калядны «Цар Ірад» або «Палеская батлейка», спектакль на заходне-палескім дыялекце. Новая п'еса — пра гісторыю і ўнікальнасць Белавежскай пушчы. «Прыгоды ката Самі…» разлічаны на цікаўных турыстаў, спектакль будуць дапаўняць экскурсія-квэст, майстар-клас па традыцыйных рамёствах і дэгустацыя страў рэгіянальнай кухні.

5 Наталля Зямлянік, гаспадыня сядзібы «Лясная», распрацавала некалькі экалагічных маршрутаў па Белавежскай пушчы. А новую ініцыятыву прысвяціла адраджэнню бабуліных рэцэптаў дамашняга варэння, вяртанню даўніх спосабаў нарыхтоўкі ягад і грыбоў. Перш за ўсё, гэта натуральная сушка грыбоў і ягад па старадаўніх тэхналогіях. А яшчэ — нарыхтоўка варэння з хваёвых шышак (сасновы мёд) і рэалізацыя лясной прадукцыі ў выглядзе прыгожа афармленых сувеніраў. Усё гэта спрыяе развіццю мясцовага турыстычнага рынку.

6 Зоя Нікалайчык з Баранавіцкага раёна назвала свой праект «Лапікавая мазаіка ў сучасным інтэр'еры». Яна займаецца шыццём разнастайных вырабаў у лапікавай тэхніцы для дому і хатняй утульнасці, яе ініцыятыва спрыяе самазанятасці і развіццю жаночага сямейнага бізнесу.

7 Людміла Недашкоўская, гаспадыня аграсядзібы «Куфрынка», прадметам сваёй новай справы выбрала добра вядомы здаўна на Беларусі гарбуз. Яе мэта — павялічыць пасадкі гэтай гародніны, зрабіць вёску «гарбузовай сталіцай» і тым самым прыцягнуць у рэгіён турыстаў, што дапаможа мясцовым жыхарам палепшыць сваё жыццё.

Гарбуз вельмі яркі, прыгожы знешне, і гэта таксама вельмі карысны і каштоўны прадукт, які ўтрымлівае шмат мікраэлементаў і вітамінаў. Разнастайныя старадаўнія і сучасныя стравы з гарбуза стануць асноўным ласункам для турыстаў. Акрамя таго, госці змогуць паўдзельнічаць у майстар-класе па вырабе лялек-абярэгаў. Сярод іншых «фішак» праекта — дэгустацыя гарбузовага хлеба проста з печы, на які прапануецца намазаць гарбузовы джэм і запіць усё гарбатай з кавалачкамі вяленага гарбуза.

8 Ала Сапяжынская з Кобрынскага раёна збіраецца заняцца вырабам эка-снэкаў. Гэты карысны экалагічна чысты прадукт будзе вырабляцца з мясцовай сыравіны (ягад, гародніны, арэхаў) шляхам дэгідравання (сушкі). Цукаты і чыпсы з гарбуза, сушаныя ягады, гародніна, плады, арэхі, гарбузовыя і сланечнікавыя семкі — усё гэта будзе расфасавана ў зручныя ўпакоўкі невялікага аб'ёму, разлічаныя на 1-2 перакусы для аднаго чалавека. Эка-снэкі стануць выдатнай заменай розным булачкам, вафелькам, сухарыкам, што прызнаны шкоднай ежай.

9 Аксана Трухановіч з вёскі Цяшэўлі Баранавіцкага раёна назвала сваю ініцыятыву «Сытыя каровы — залог добрага даходу сям'і Трухановіч». Сям'я выхоўвае семярых дзяцей, таму зразумела, што мае вялікую гаспадарку, а нядаўна зарэгістравалі ўласную ферму. Здаецца, сутнасць гэтага праекта простая і зразумелая: развіццё сямейнай справы, рэгістрацыя асабістага брэнда «14 буронак», продаж смачнага цельнага вясковага малака і малочных прадуктаў.

10 Вольга Саванчук з Ляхавіцкага раёна свой праект прысвяціла козам, а дакладней, яна прапанавала вытворчасць паўцвёрдых гатункаў сыру па італьянскай тэхналогіі і па ўласнай рэцэптуры. На дадзены момант у асартыменце яе гаспадаркі ўжо маюцца сыры італьянскай і французскай груп: качота, канестрата, шэўр, камамбер і інш. Для гэтых сыроў выкарыстоўваецца малако коз англа-нубійскай пароды, з высокімі паказчыкамі шчыльнасці бялку. Але для развіцця вытворчасці не хапала абсталявання: формы для прасавання і халадзільнай камеры для выспявання сыроў. Праект даў сур'ёзную падтрымку сямейнай справе і сельскаму малому бізнесу.

Сакрэтны код ДНК

Як ён стаў нашым «генетычным пашпартам»

Да сярэдзіны мінулага стагоддзя спосаб перадачы спадчыннай інфармацыі заставаўся для вучоных загадкай. Расшыфроўка структуры ДНК (дэзоксірыбануклеінавая кіслата, 1953 г.) стала адным з паваротных момантаў у гісторыі біялогіі, а навукоўцам, якія здзейснілі адкрыццё, была прысуджана Нобелеўская прэмія па фізіялогіі і медыцыне (1962 г.). З гэтага моманту пачалося ўсебаковае і пільнае даследаванне ДНК — кода біялагічнай памяці, які зберагае генетычныя дадзеныя на працягу ўсёй эвалюцыі жывых істот.

У кожнага асобна ўзятага арганізма ДНК усіх саматычных клетак цалкам супадае. Таму ў хуткім часе вучоныя змаглі на аснове аналізу ДНК стварыць «індывідуальны профіль», які здольны служыць «генетычным пашпартам» для ідэнтыфікацыі асобы. Сёння ДНК-тэхналогіі найперш шырока выкарыстоўваюцца ў сусветнай судовай практыцы для аналізу біялагічных доказаў, пры вызначэнні ступені сваяцтва або бацькоўства, выяўленні псіхаэмацыянальных асаблівасцей асобы і інш.

Дзяржаўны камітэт судовых экспертыз Рэспублікі Беларусь у ліку першых сярод краін СНД стаў укараняць тэхналогіі ДНК-ідэнтыфікацыі для судова-біялагічных экспертыз. Іх эфектыўнасць у шэрагу выпадкаў прыкметна вышэй за традыцыйныя. Дзякуючы працы навукоўцаў, біёлагаў і генетыкаў магчыма досыць хутка па мікраскапічным элементе вызначыць асобу, якая з'яўляецца ўдзельнікам злачынства або пацярпелым, а гэта ўжо зусім новыя гарызонты ў крыміналістыцы. Напрыклад, па кроплі крыві і ўзятай з яе ДНК сёння можна высветліць узрост, колер вачэй, валасоў, нацыянальнасць і нават рэгіён паходжання невядомага чалавека. Дзяржкамітэт судовых экспертыз РБ зараз мае базу дадзеных ДНК, якая ўтрымлівае больш за 300 тысяч генатыпаў і выкарыстоўваецца пры раскрыцці злачынстваў.

Для любой краіны адно з найважнейшых прававых пытанняў для судовай практыкі — доказнасць, перакананасць фактаў. Сёння ў Беларусі (і ў цэлым у СНД) часта вяртаюцца на даследаванне старыя нераскрытыя справы, і яны завяршаюцца паспяхова. Тэхналогіі ДНК-ідэнтыфікацыі цяпер дазваляюць не толькі больш эфектыўна змагацца з крыміналам, але і абменьвацца дадзенымі з Інтэрполам, іншымі міжнароднымі структурамі. Сярод самых актуальных задач — барацьба з наркатрафікам.

Са школьных урокаў мы ведаем, што носьбітам генетычнай інфармацыі з'яўляецца макрамалекула ДНК, яна забяспечвае захоўванне, перадачу з пакалення ў пакаленне праграмы развіцця і функцыянавання любога жывога арганізма. Паслядоўнасць элементаў ДНК — нуклеатыдаў — мае індывідуальныя асаблівасці ў кожнай асобнай жывёлы ці расліны (акрамя блізнят або клонаў).

Алена ЦЯРЭНЦЬЕВА

Раней, каб выявіць маршруты паступлення наркатычных рэчываў, патрабаваліся значныя выдаткі і чалавечыя рэсурсы. З дапамогай жа ДНК-ідэнтыфікацыі ўзрастае аператыўнасць, а доказная база становіцца больш дасканалай і аргументаванай.

Вядома, перш за ўсё праграма ўяўляе цікавасць для праваахоўных структур. Але нельга не адзначыць і яе сацыяльную значнасць. Вельмі часта ў выпадку пажару, авіякатастрофы або тэхнагенных аварый цяжка вызначыць асобу сярод пацярпелых. З дапамогай ДНК-тэхналогій і «генетычнага пашпарта» гэта можна зрабіць на працягу некалькіх сутак, але навукоўцы кажуць аб будучай выніковасці гэтага аналізу за лічаныя хвіліны.

Таксама праграма «ДНК-ідэнтыфікацыя» здольная расказаць пра нашу стрэсаўстойлівасць, апісаць псіхаэмацыянальны стан чалавека, што вельмі важна для ацэнкі здольнасцей да асобных прафесій або экстрэмальных відаў дзейнасці — гэта тычыцца падбору супрацоўнікаў спецпадраздзялення, выратавальнікаў і пажарных, пілотаў, авіядыспетчараў і інш.

Медыцынскія прагнозы

Вядома ж, пашырэнне даследаванняў ДНК мае вялікае значэнне і для развіцця медыцыны. Новыя тэхналогіі дапамагаюць выявіць генетычную схільнасць да сардэчна-сасудзістых, аўтаімунных, эндакрынных, анкалагічных захворванняў. Сёння ў Беларусі выконваецца шэсць праектаў, якія тычацца вывучэння лячэбнага аспекту і прафілактыкі амаль 20 найбольш частых захворванняў. У кожнай з вызначаных хвароб ёсць свае ДНК-маркеры, якія робяць магчымым дыягнаставаць іх на ранніх стадыях. Беларускія вучоныя Інстытута генетыкі і цыталогіі НАН РБ ужо склалі больш як 15 тысяч медыцынскіх «генетычных пашпартоў». Усё гэта надзвычай важна для карэкціроўкі дыягназу і індывідуальных рэкамендацый пры лячэнні. У будучым гэты аб'ём дадзеных ляжа ў аснову персаніфікаванай сістэмы медыцынскага абслугоўвання, што дазволіць лячыць хворага не па агульнай сярэднестатыстычнай схеме, а індывідуальна, з улікам яго геному.

Асабліва важна загадзя вызначыць схільнасць да цукровага дыябету, тыроідных парушэнняў, сардэчна-сасудзістых адхіленняў. Шмат увагі надаецца маніторынгу генетычнай рызыкі да інфаркту, гіпертаніі і некаторых іншых сардэчных захворванняў. З гэтай мэтай на базе РНПЦ «Кардыялогія» былі арганізаваны сістэмныя назіранні на працягу двух гадоў.

У 2017 годзе вучоныя Беларусі і Расіі распачалі сумесныя даследаванні ў межах праграмы «ДНК-ідэнтыфікацыя».

Вывучаючы геном чалавека, рэальна даць прагноз, чым ён можа ў перспектыве захварэць. А гэта дазваляе скарэкціраваць яго лад жыцця або схемы яго лячэння. Акрамя таго, дэталёвае вывучэнне інфармацыі, якую ўтрымлівае геном пэўнай этнічнай або рэгіянальнай групы, будзе ўлічвацца фармацэўтамі пры распрацоўцы рэкамендацый па прыёме лекавых прэпаратаў, эфектыўнасці або неэфектыўнасці іх для дадзенага рэгіёна або этнасу.

Метад ДНК-ідэнтыфікацыі таксама дае магчымасці сфарміраваць групы рызыкі па захворваннях для правядзення эфектыўнай прафілактыкі. Як вынік — прагнозы зніжэння захворванняў і інваліднасці, паляпшэнне якасці і працягласці актыўнага жыцця насельніцтва. У перспектыве гэта дазволіць больш эфектыўна выдаткоўваць бюджэтныя сродкі на сацыяльныя мэты.

«Нечалавечая» генетыка

Многія ўпершыню пачулі гэты тэрмін зусім нядаўна, вядома ж, ён прадказальна выклікаў цікавасць. Так вучоныя абазначылі пашырэнне даследаванняў у рамках праграмы «ДНК-ідэнтыфікацыя» на іншыя біялагічныя аб'екты.

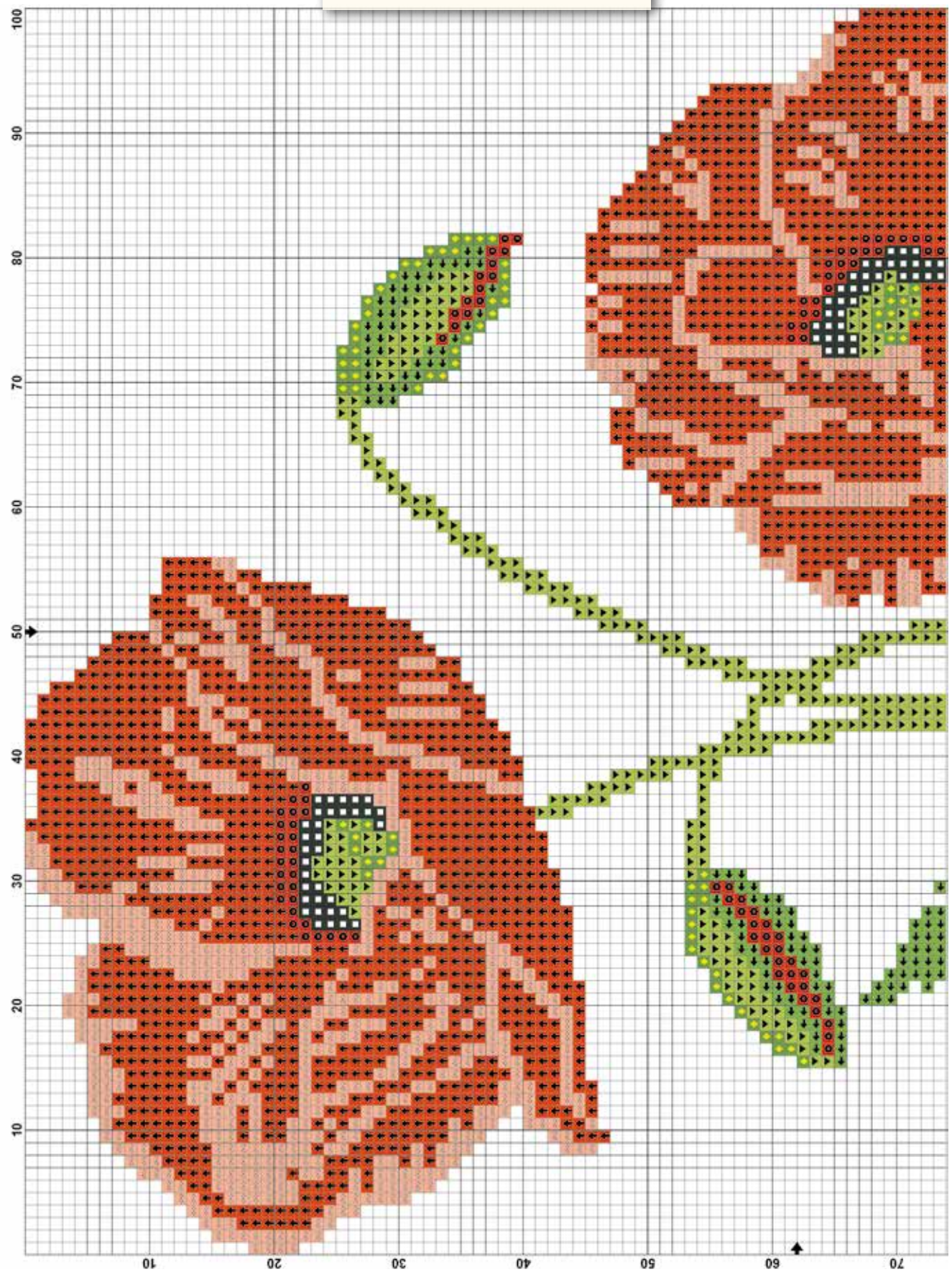
— *Сёння існуе шмат актуальных задач, што звязаны з эканамічнымі злачынствамі,* — тлумачыць доктар біялагічных навук, акадэмік НАН Беларусі Аляксандр Кільчэўскі. — *Напрыклад, прымяненне ДНК-тэхналогій пры генетычнай ідэнтыфікацыі паходжання драўніны дазволіць вызначаць выпадкі незаконнай рубкі лесу, нават магчыма ўстанавіць, у якім лясніцтве гэта адбылося. ДНК-ідэнтыфікацыя відаў жывёл дапаможа змагацца з незаконнай здабычай і вывазам рэдкіх звяроў для продажу за мяжу. Важная таксама і праца з раслінамі, якія змяшчаюць наркатычныя рэчывы. Або селекцыйная праца для змяншэння верагоднасці імбрыдынгу — блізкароднаснага скрыжавання пры развядзенні. Апроч усяго, на гандлёвых рынках сёння фальсіфікацый больш чым дастаткова.*

Да працы над праграмай «ДНК-ідэнтыфікацыя» былі запрошаны вядучыя генетыкі і біёлагі акадэмічных навуковых устаноў Беларусі і Расіі. Таму мэтазгодным стала разам з вывучэннем «генетычнага пашпарта» чалавека прыступіць да распрацоўкі інавацыйных тэхналогій ідэнтыфікацыі іншых аб'ектаў – так званай «нечалавечай» генетыкі. Такі тэрмін існуе ў замежнай навуковай літаратуры. Першыя такія даследаванні непасрэдна тычацца эканамічных злачынстваў: фальсіфікацыі харчовых тавараў, асабліва з рыбы і ікры, кавы і шакаладу, мяса і мясных вырабаў. Як вядома, ад якасці і бяспекі спажывецкіх прадуктаў наўпрост залежыць здароўе, а іншым разам і жыццё чалавека. Фальсіфікацыя прадуктаў часта адбываецца шляхам надання тыповых прыкмет вонкавага выгляду, аднак пры агульным пагаршэнні або поўнай страце харчовай каштоўнасці. Таму праблема фальсіфікацыі харчовых прадуктаў значна шырэй, чым проста падман і продаж няякаснага тавару з карыслівай мэтай.

— *Ці ёсць недасягальныя пакуль мэты ў генетыкаў?* — пытаюцца цікаўныя журналісты ў акадэміка Аляксандра Кільчэўскага.

— *Ёсць такія,* — шчыра ўсміхаецца акадэмік у адказ. — *Вывучэнне генетыкі інтэлекту — вельмі складаная і пакуль невырашальная праблема. Мы да яе толькі падбіраемся. Як, напрыклад, вызначыць патэнцыйнага Пушкіна або Эйнштэйна? Задача для будучыні.*

Але мы ведаем, што ёсць адкрыцці, якія апераджаюць нават самыя смелыя ўяўленні. Бо навука заўсёды звернутая тварам у заўтрашні дзень.


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

ЛЕТНЯЯ СУМКА. УЗОР «МАКИ»

Льняная сумка ручной работы с вышивкой – модный и актуальный летний аксессуар. Основным преимуществом является её экологичность. Производство льна полностью безвредно для окружающей среды. Экосумки из ткани спокойно выдерживают многоразовое использование, легко утилизируются и быстро разлагаются в почве, не нанося вреда природе. Для пошива выбирайте неокрашенный лён: красители снижают показатели качества. Стирать вручную или на деликатном режиме; использовать моющие средства без содержания хлора; гладить с изнанки утюгом с высокой температурой, а если ткань успела высохнуть – через влажную салфетку.

Экостиль – это ваш имидж и показатель вашего стремления к здоровому образу жизни, вашего отношения к проблемам экологии и завтрашнего дня планеты Земля.

DMC

907
906
905
608
606
310
3341

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

Пэчворк у інтэр'еры

Лапікавая бабуліна коўдра, вясёлы дыванок, стракатыя накідкі на старых крэслах, пашытыя з рознакаляровых кавалачкаў тканіны — рэчы, добра знаёмыя ўсім нам з дзяцінства. Сёння зноў яны ўрачыста вяртаюцца ў нашы кватэры: дызайнеры называюць пэчворк самым модным акцэнтам загараднага інтэр'ера.

Пэчворк (анг. patchwork — «выраб з абрэзкаў») — вядомы досыць даўно від рукадзелля, у якім паводле прынцыпу мазаікі ствараецца цэльнае палатно з кавалкаў. Такі спосаб шыцця рэчаў хатняга ўжытку і адзення першапачаткова выкарыстоўвалі з меркаванняў эканоміі.

Марыя МАРОЗ

Навучыцца майстэрству нашых бабуль няцяжка, галоўнае тут – жаданне — і вы зможаце самі напоўніць дачны катэдж або вясковы бацькоўскі дом цеплынёй і ўтульнасцю, вярнуць мілыя дзіцячыя ўспаміны.

Практычна адначасова шыццё з кавалкаў з'явілася ў краінах Усходу і ў Егіпце. Пра гэта сведчаць экспанаты музеяў Каіра, дзе выстаўлены лапікавыя коўдры, пашытыя егіпецкімі жанчынамі, і лапікавае кімано — найцікавейшы экспанат музея ў Токіа. Гэтыя рэчы датуюцца IX ст. да н.э. Больш позняя знаходка — кілім, створаны з кавалачкаў адзення паломнікаў, ён знойдзены ў Пячоры Тысячы Буд у Кітаі.

Зусім іншыя першыя знаходкі пэчворка ў Еўропе. У эпоху крыжовых паходаў рыцары актыўна выкарыстоўвалі тэхніку «шматкоў» пры стварэнні сцягоў і ваенных палотнаў. Але сапраўды папулярным лапікавае шыццё стала дзякуючы брытанцам. Прычына гранічна простая — эканомія: у пачатку XVIII ст. у Англіі была ўведзена забарона на продаж індыйскага паркалю. Увозілася бавоўна ў краіну нелегальным шляхам, адпаведна, кошты на яе сталі астранамічнымі. Выкінуць у сметніцу кавалачкі, што засталіся пасля асноўнага вырабу з такога

каштоўнага матэрыялу, рука не падымалася. Прадпрымальныя англічанкі вырашылі дэкарыраваць шматкамі любыя іншыя рэчы, а потым сталі сшываць кавалачкі ў адзінае палатно, якому потым абавязкова знаходзілася прымяненне. Такім чынам яны міжвольна перанялі тэхніку азіяцкіх народаў, узбагаціўшы яе новымі варыянтамі арнаментаў.

На нашых землях лапікавае шыццё вызначаецца пачаткам XVIII ст. І звязана яно з асяроддзем старавераў: вымушаныя пакінуць родныя мясціны, яны вельмі ашчадна ставіліся да сваёй маёмасці, да нешматлікіх рэчаў хатняга ўжытку. Менавіта старавераы пачалі шырока выкарыстоўваць лапікавыя коўдры і стракатае, з палосак, адзенне для «брыдкай працы», а таксама для дзяцей і падлеткаў. Вясковыя сяляне заўважылі і перанялі гэты іх добры прыклад.

Аж да XIX ст. «шыццё з абрэзкаў» было чыста сялянскім заняткам. А потым нечакана, калі больш даступнымі сталі дарагія заморскія шаўкі і парча, пэчворк стаў папулярным відам рукадзелля і замацаваўся сярод паненак як від дэкаратыўна-прыкладнога мастацтва. Ствараліся ўнікальныя прадметы дамашняга побыту з якасных матэрыялаў, усё гэта часта аздаблялася адмысловымі карункамі і ўзорамі вязання кручком.

А вось XX ст. у гісторыі пэчворка ўспрымаецца неадназначна. Авангардысты і футурысты актыўна выкарыстоўвалі яго ў сваіх палотнах для надання адпаведнага каларыту і экспрэсіі. Але ў звычайным жыцці пэчворк паступова губляў сваю прысутнасць: пасля цяжкіх войнаў лапікавае шыццё ўспрымалася як напамін пра час нягод і разрухі. І яно паступова знікала з побыту...

Толькі XXI ст. разам з небывалым узлётам цікавасці да розных відаў hand made вяртае да нас пэчворк, ён становіцца сапраўды модным хобі. Лапікавае шыццё дае поўную свабоду для творчасці і ідэй. Яно не ставіць дакладных межаў у спалучэнні колераў і форм. Але існуе пэўная база, на якую напластоўваюцца ўсе аўтарскія фантазіі — гэта веданне асноўных відаў і тэхнік пэчворка.

Віды пэчворка

1. Самы папулярны від — класічны пэчворк, ён жа англійскі пэчворк. Кавалачкі тканіны падбіраюцца аднолькавай формы і памеру; колеравая гама стрыманая — як правіла, выкарыстоўваюцца два-тры асноўныя колеры. Праца выконваецца па загадзя выбранай схеме ці шаблоне. Атрыманая карціна лаканічная, акуратная ў выкананні і прывабная сваёй эстэтыкай.

2. Другі шырока распаўсюджаны від — crazy-пэчворк (шалёнае шыццё), калі лічыцца, што не варта думаць пра геаметрыю і маляваць схемы, размяшчэнне дробных і буйных шматкоў тканіны адбываецца бессістэмна, у хаатычным парадку. Аднак вырабы ў такім стылі зусім не падобныя да тварэння рук вар'ята, наадварот, яны арыгінальныя і прыцягальныя.

Crazy-пэчворк ніяк не абмяжоўвае фантазію рукадзельніцы, не стварае ніякіх межаў для творчай натуры. Часткі тэкстыльнай мазаікі могуць быць рознымі па колеры, форме і памерах. Выраб можа быць упрыгожаны стужкамі, карункамі ці вышыўкай. Выглядае так, быццам гэты ўзор быў выпадкова сабраны і сшыты. Такая сутнасць метаду «вар'яцкага пэчворка».

3. Яшчэ адзін від лапікавага шыцця — усходні. Прынцып пабудовы вырабаў блізкі да класічнага, асаблівасцю з'яўляецца выкарыстанне такіх дэталей для аздаблення, як махры, «косы», вузельчыкі, іншыя дэкаратыўныя элементы. Унутры гэтага віду вылучаецца японскі пэчворк: выкарыстоўваецца абавязкова шоўк, а шыццё ідзе спосабам «сашыка»: шывок «наперад іголка» і абавязкова кантраснай ніткай.

4. Асобна стаіць такі від творчасці, як вязаны пэчворк. Аснову складаюць вязаныя квадраты, яны выконваюцца спіцамі або кручком. Пража бярэцца рознакаляровая, што вельмі зручна, калі засталося крыху ад кожнага матка.

Тэхнікі пэчворка

У іх аснову пакладзена элементарная геаметрыя — спалучэнні розных геаметрычных фігур. Самая лёгкая — тэхніка квадратаў. Выраб выконваецца з квадратных кавалачкаў або з вырабленых блокаў тканіны квадратнай формы, пашытых з рознакаляровых палосак. Прыкладамі гэтай тэхнікі могуць служыць арнаменты.

Для пачаткоўцаў ідэальны варыянт — «шахматка»: квадраты кантрасных колераў складаюцца ў шахматным парадку ў ідэальны ўзор.

Наступная па папулярнасці — тэхніка палос. Асноўны малюнак збіраецца з асобных палос, якія могуць ісці паралельна (паласа да паласы), размяшчацца ў выглядзе спіралі вакол цэнтральнага квадрата («барвенне на хаце») або змяшчацца ўбок адносна адна адной («барджэла»).

Тэхніка трохвугольнікаў. Тут часцей за ўсё выкарыстоўваюцца роўнабаковыя яркія трохвугольнікі (узор «вясёлыя трыкутнікі»). Цікава атрымліваецца, калі пашыць трохвугольнікі ў выглядзе зорак (узор «зорка»).

І нарэшце дзве самыя цікавыя тэхнікі — «соты» і «лапачыха». Выкананы ў тэхніцы «соты» ўзор нават вонкава нагадвае пчаліныя соты: палатно збіраецца з даволі дробных шасцівугольнікаў. Лапачыха ўяўляе сабой аб'ёмнае шыццё: каляровыя лапікі розных тканін мацуюцца зверху да палатна-асновы.

Пэчворк ў загарадным доме

Сёння вам не трэба самастойна збіраць шматкі тканін, разразаць старыя сукенкі або кашулі. Як толькі гэты від рукадзелля стаў папулярным, у крамах з'явіліся ўжо гатовыя наборы для пэчворка.

Пачынаць варта, вядома ж, ад выбару агульнага дызайнерскага рашэння для інтэр'ернай прасторы. Дзе вы лічыце мэтазгодным зрабіць такі дэкор: у спальні, гасцёўні, на кухні або, напрыклад, верандзе? Важна адзначыць: пэчворк — шыццё пярэстае (нават калі выкарыстоўваюцца пастэльныя адценні), яркае і адразу кідаецца ў вочы. У любым пакоі яго не павінна быць зашмат, інакш прывабнасць стракатай мазаікі дасць зваротны эфект.

Для спальні можна планаваць лапікавае пакрывала, дэкаратыўныя падушкі або дыванок пад ногі. Вядома, не ў кожнага хопіць уменняў і цярпення пашыць адразу коўдру. Тады варта звярнуць увагу на вырабы, якія меншыя па памерах і нескладаныя ў выкананні: сурвэткі, накідкі на зэдлік, абрус, палавічок. Тое, што здолее пашыць нават зусім неспрактыкаваная майстрыха.

Абмежаванняў па колерах і выбары тэхнікі для пачаткоўцаў няма — фантазія, фантазія і яшчэ раз фантазія! Напрыклад, чаму б вокны летняй сталоўкі не ўпрыгожыць «цыганскімі шторамі», а на канапу не змайстраваць вясёлых узораў падушачкі? Галоўнае — не перабраць з пярэстым дызайнам.

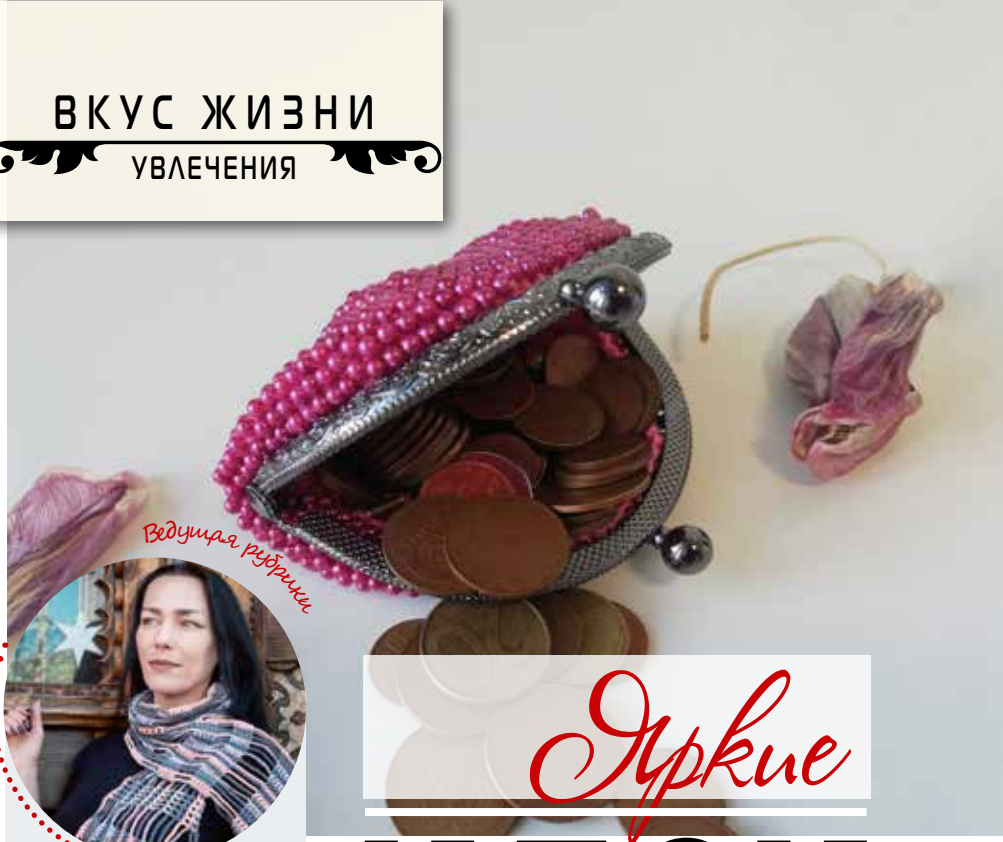
Што спатрэбіцца майстрыхам?

Найперш, інструменты. Для шыцця пэчворк вам спатрэбяцца: швейная машынка, іголкі, шпількі, нож для тканіны, нажніцы, ніткі, абрэзкі тканіны, бейка або стужка для акантоўкі, вацін або сінтэпон для напаўнення, добры прас і дошка для прасавання.

Падрыхтоўка тканіны. Колер лапікаў павінен гарманіраваць з агульнай каляровай гамай пакоя. Перад тым, як будзеце шыць кавалкі тканін, іх трэба вымыць, прасушыць і прагладзіць. Баваўняную тканіну можна накрухмаліць, каб яна стала больш жорсткай. Чым больш жорсткая тканіна, тым лягчэй з ёй працаваць.

Выбіраем узор і складаем яго. Падрыхтаваныя кавалкі тканіны складаем ў пары. Потым трэба застрачыць кожную пару і сшыць іх паміж сабой. Адпрасаваць. І выконваць гэтыя дзеянні зноў, арыентуючыся на схему. Нарыхтоўку лапікаў замацоўваем шпількамі.

Сёння ёсць шмат інтэрнэт-урокаў па розных тэхніках пэчворка, і гэта вялікая дапамога пачаткоўцам.



Яркие идеи

Сегодня предлагаем читателям связать бисерный кошелёк-монетницу. Вязать бисером несложно: вводим крючок в петлю предыдущего ряда, пододвигаем бусинку близко к вязанию, захватываем нить над бусинкой и провязываем столбик без накида.

Ведущая рубрики

Анастасия БАГРЕЦОВА.

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

Для работы нам понадобится: бисер размера 9 понравившегося цвета ❖ нить YarnArt Iris похожего цвета или наоборот – контрастного, она будет оттенять бисер и создаст интересный эффект ❖ крючок размера 1,5 ❖ бисерная игла или игла с широким ушком ❖ прозрачная нить ❖ защелка-фермуар для кошелька диаметром (в раскрытом виде) около 9 см.

Нить вдеваем в бисерную иглу либо иглу с широким ушком, которая проходит в бусинки. Собираем на нить весь бисер, распределяя его как можно дальше по нити. И начинаем вязать.

Набираем три воздушных петли и замыкаем в кольцо.

1-й ряд: пододвигаем 7 бусин и вяжем 7 столбиков без накида (ст. б/н).

2-й ряд: пододвигаем 14 бусин и вяжем по два ст. б/н в каждый столбик предыдущего ряда.

3-й ряд: 21 бусина, (два ст. б/н в столбик предыдущего ряда, ст. б/н)×7.

4-й ряд: 28 бусин, (два ст. б/н в столбик предыдущего ряда, 2 ст. б/н)×7.

5-й ряд: 35 бусин, (два ст. б/н в столбик предыдущего ряда, 3 ст. б/н)×7.

6-й ряд: 35 бусин, 35 ст. б/н.

7-й ряд: 42 бусины, (два ст. б/н в столбик предыдущего ряда, 4 ст. б/н)×7.

8-й ряд: 42 бусины, 42 ст. б/н.

9-й ряд: 49 бусин, (два ст. б/н в столбик предыдущего ряда, 5 ст. б/н)*7.

10-й ряд: 49 бусин, 49 ст. б/н.

11-й ряд: 56 бусин, (два ст. б/н в столбик предыдущего ряда, 6 ст. б/н)*7.

12-й ряд: 56 бусин, 56 ст. б/н.

13-й ряд: 63 бусины, (два ст. б/н в столбик предыдущего ряда, 7 ст. б/н)*7.

14-й ряд: 63 бусины, 63 ст. б/н.

15-й ряд: 70 бусин, (два ст. б/н в столбик предыдущего ряда, 8 ст. б/н)*7.

16-й ряд: 70 бусин, 70 ст. б/н.

17-й ряд: 77 бусин, (два ст. б/н в столбик предыдущего ряда, 9 ст. б/н)*7.

18-й ряд: 77 бусин, 77 ст. б/н.

19-й ряд: 84 бусины, (два ст. б/н в столбик предыдущего ряда, 10 ст. б/н)*7.

20-й ряд: 84 бусины, 84 ст. б/н.

21-й ряд: 91 бусина, (два ст. б/н в столбик предыдущего ряда, 11 ст. б/н)*7.

22-й ряд: 91 бусина, 91 ст. б/н.

23-й ряд: провязываем без бусин 91 ст. б/н и обрываем нить, прячем конец нити. Получившийся мешочек аккуратно прозрачной нитью пришиваем к фермуару.

Без выраженных симптомов

Что должна знать каждая женщина?

Есть цифры, которые у женщин всегда вызывают неосознанную тревогу. Например, что ежегодно в мире регистрируется более миллиона вновь выявленных случаев заболеваний рака молочной железы, в том числе в Беларуси — около четырёх тысяч случаев. Как предостеречь себя от этой болезни, что важно знать и чему следовать в повседневной жизни? Об этом нам рассказывает врач-валеолог Минского клинического онкологического диспансера Ольга КАПУСТИНА.

Важно

Всем женщинам (даже при отсутствии жалоб) минимум 1 раз в год проходить осмотр у врача-гинеколога; по показаниям проводить ультразвуковое исследование. Женщинам старше 45 лет необходимо каждые 2 года (даже при отсутствии жалоб) проводить маммографические обследования.

В возникновение рака молочной железы сопряжено с влиянием различных факторов, в большинстве случаев конкретная причина остается неясной. Несомненно, опасным здесь является невежество, незнание мер профилактики и предупреждения развития этой болезни. Именно незнание вселяет страх, неуверенность, которые являются причиной неправильного поведения, а порой и роковых ошибок, приводящих к серьёзным нарушениям здоровья. В то же время, знание причин болезни и возможностей борьбы с ней не только придают уверенности и спокойствия, но и помогают в преодолении недуга.

Сегодня многие онкозаболевания, в том числе рак молочной железы, действительно являются менее опасными и тяжёлыми, чем некоторые сердечно-сосудистые или болезни обмена веществ. Это, прежде всего, подтверждает статистика. Известно, что смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в несколько раз выше, чем от онкологии. При своевременном лечении рака молочной железы большинство женщин окончательно излечиваются, полностью восстанавливают жизненную активность и трудоспособность. В то же время, при многих других «безобидных» заболеваниях вроде полиартрита, гипертонии, сахарного диабета излечение достигается сравнительно редко, у многих больных существенно ограничиваются физические возможности, они вынуждены переходить на инвалидность. Даже при посещении онкодиспансера обращает на себя внимание тот факт, что больные выглядят «здоровее», чем в других больницах. В частности, среди пациенток с опухолями молочных желез, как правило, нет лежачих. Постельный режим и дополнительный уход требуются только в несколько первых дней после операции. Всё это объясняется тем, что на начальных стадиях опухолевый процесс ограничен только локальным поражением. При этом какие-то выраженные симптомы или нарушения общих функций организма отсутствуют. Физическое самочувствие больной женщины, как правило, нисколько не меняется.

Но именно в этой невыраженности симптомов, замедленности развития кроется определённое коварство. Отсюда и главная опасность в отношении рака молочной железы — невнимание к своему здоровью.

Большинство людей приучено к тому, что всякая болезнь развивается обычно быстро. При этом ощущается выраженное недомогание, явные нарушения функций организма. Самочувствие меняется в такой степени, что больной вынужден обращаться за помощью к врачу. Раковое заболевание развивается иным образом.

При раке молочной железы можно выделить доклинический и клинический этапы заболевания.

Первый этап может занимать от 2 до 10 лет и вообще не сопровождаться какими-либо изменениями и ощущениями, заметными для женщины. В этот период опухоль может быть выявлена только с помощью инструментальных методов обследования, маммографии, диагностической пункционной биопсии.

Во втором клиническом этапе развития болезни рак молочной железы может протекать с очень незначительными симптомами и ощущениями. Обычно замечают уплотнение в молочной железе, также могут быть малозаметные изменения кожи или соска молочной железы, незначительные болевые или неприятные ощущения в молочной железе. Все эти изменения, как правило, мало беспокоят, не мешают жить, работать, и многие женщины продолжают не обращать на них внимание, а если и обращают, то не придают особого значения, долго откладывают визит к врачу за консультацией.

Таким образом, для профилактики и успешного лечения рака молочной железы требуется особое внимание к своему здоровью. Это не следует понимать, как призыв к постоянному копанию в своих ощущениях и здоровье, граничащему с мнительностью. Но если появились какие-то новые, пусть даже незначительные и непонятные изменения в молочных железах, не следует отмахиваться и забывать. Необходимо безотлагательно проконсультироваться по этому поводу с врачом.

При этом у подавляющего большинства обращающихся по причине тех или иных изменений в молочных железах никакого рака нет. Из тысячи женщин, приходящих к врачам за консультацией по поводу молочных желез, онкологический диагноз устанавливается буквально у единиц. Но это не значит, что остальные пришли к врачу зря. Во-первых, они получили уверенность, что у них нет опухолевого заболевания, во-вторых, если у них были какие-то другие заболевания молочных желез, то лечение их явилось профилактикой возможных опухолевых изменений в будущем.

Что же касается тех сравнительно редких случаев, когда обнаруживается рак, то своевременное обращение за консультацией и лечение, как правило, гарантируют спасение от болезни.

В результате многочисленных исследований были установлены основные факторы риска развития рака молочной железы:

- ✓ возраст (вероятность заболеть раком молочной железы возрастает после 40 лет);
- ✓ ранее перенесённые онкозаболевания;
- ✓ семейная предрасположенность, что предполагает случаи рака молочной железы у родственников 1-й или 2-й степени родства;
- ✓ воздействие женских половых гормонов: раннее начало менструаций (до 12 лет), поздняя менопауза, аборты, отсутствие в анамнезе беременностей и родов;
- ✓ гормональное лечение, приём оральных контрацептивов;
- ✓ ионизирующая радиация в молодом возрасте;
- ✓ нездоровый образ жизни: низкая физическая активность, курение, злоупотребление алкоголем, ожирение;
- ✓ генетические факторы: мутации в генах BRCA1 / BRCA2.

Наличие факторов риска не означает, что женщина обязательно заболеет раком груди. Это свидетельствует только о том, что вероятность развития онкологической патологии повышается.

Для успешного лечения рака молочной железы очень важна ранняя диагностика. Понятие «опухоль молочной железы» включает в себя факт наличия какого-то объёмного образования в тканях. При этом данное образование может быть как злокачественным, так и доброкачественным. Окончательное суждение о характере опухоли может вынести только врач после выполнения целого ряда диагностических мероприятий. Болезнь, выявленная на I стадии, в 90% случаев излечивается, III стадия поддаётся лечению на 40%.

Следует отметить, что самообследование молочных желез является одним из главных компонентов наблюдения за их состоянием. Прощупывая молочные железы, каждая женщина может определить появление изменений. Также всем необходимо понимать, для чего нужны регулярные посещения врача-маммолога (не реже одного раза в 1-2 года).

Самолечение в онкологии

Врачи настоятельно рекомендуют избегать самолечения или лечения по советам друзей и знакомых. Рак — очень сложная болезнь, здесь необходимы знания не только в области общей медицины, но и специальные, по онкологии. Ни терапевт, ни хирург не решаются заниматься лечением онкобольных, тем более это недопустимо лицам без каких-либо медицинских знаний и опыта.

Как правило, все предлагаемые способы самолечения рака просты до примитивизма: нужно выпить какую-то таинственную жидкость, проглотить определённое количество каких-то пилюль или несколько раз смазать «средством» больное место. И чем примитивнее распространяемый неофициальный метод лечения, тем охотнее ему верят.

Что ж, мы все приучены с детства верить в чудеса! И некоторые люди, годами не веря в возможности официальной медицины, с детской доверчивостью следуют за «волшебством» самых нелепых рекомендаций.

Таких обманутых становится всё больше. Вред, который приносят различные методы самолечения, немалый. Причём безвредных методов здесь не бывает. Даже если ложный способ не стимулировал опухолевый процесс и не привёл к каким-нибудь дополнительным осложнениям (как это иногда случается при использовании всяких таинственных препаратов), он наносит вред из-за потери времени. Рано или поздно это больные понимают и обращаются к врачам-онкологам. Однако время, которое так важно при раке для эффективного лечения, часто бывает упущено.

Чтобы избежать сенсаций и слухов о появлении чудодейственных средств, важно понимать, что создание лекарства невозможно вне медицинской науки, без сложнейших комплексных исследований и проверки разных специалистов — врачей, биологов, биохимиков и др. Вероятность открытия каким-то одиночкой метода лечения рака такая же, как у любителя-авиамоделиста — создать межпланетный космический корабль. Для подобных открытий, кроме личных талантов и способностей, необходимы исследовательская база, сложнейшее оборудование. Безусловно, методы лечения рака будут развиваться и совершенствоваться, возможно, вскоре появится новый, самый эффективный препарат, но произойдёт это только на базе крупных научных медицинских учреждений, в результате совместной исследовательской деятельности ряда специалистов.

Использована информация www.mgkod.by

Мы выбираем, нас выбирают...

Как найти «своего» мастера по красоте

Александра ГРЕБЕНЦОВА, косметик-эстетист, специалист высшей категории, руководитель проекта «Pro-движение»

Сегодня ни одна женщина не может обойтись без консультаций и помощи специалистов индустрии красоты и здоровья. Спектр услуг радует разнообразием и всё новыми возможностями: бьюти-салоны, оздоровительные комплексы, СПА-центры, кабинеты диетологии, фитотерапия. Выбор огромен!

Очень часто для женщины это трудная дилемма: пойти в многофункциональный комплекс или в узкопрофильный кабинет? Где и как найти «своего» специалиста, которому можно довериться и доверить личные проблемы? Каковы преимущества и недостатки частного мастера и салона красоты? Как не потратить впустую время и не переплатить за услугу?

Факторов, так или иначе влияющих на выбор в пользу частного мастера или специалистов из салонов красоты, несколько. Это и качество предоставляемых услуг, и цена, и эстетика помещения, соблюдение санитарных норм, и психологический комфорт, доверие к специалисту, и даже время ожидания услуги, наполнение уютом этого вынужденного ожидания.

Качество и профессионализм

Показателем того, станет ли клиент постоянным у мастера (частного либо в салоне), порекомендует ли своим друзьям, конечно, является качество выполняемой услуги. На уровень мастерства влияют профильное образование, опыт работы в данной сфере, постоянный личный рост и продвижение в профессии. Немаловажными являются и такие субъективные характеристики, как талант и творческий подход — этому вряд ли можно научиться.

Частная практика мастера либо его работа в салоне — это никоим образом не говорит о профессионализме. Безусловно, у администрации салона существуют внутренние требования, предъявляемые к своим сотрудникам, прежде всего в плане образования. Однако и частные мастера имеют сегодня такие же дипломы и сертификаты, порой они даже выигрывают в том, что сами могут выбирать стажировки у лучших преподавателей и овладевать редкими направлениями. Опыт работы в салоне не всегда является показателем качества выполнения услуги, а вот «частник» к этому показателю относится серьёзно: без клиентов он долго не просуществует.

Стоимость услуг

Как формируется цена на услуги? В себестоимость входят аренда, коммунальные платежи, затраты на расходные материалы, зарплата персоналу, налогообложение, затраты на рекламу, поддержание имиджа, транспортные услуги и т. д. Плюс добавляется какой-то процент прибыли для салона. По сути, ценообразование целиком и полностью зависит от ад-

министрации, не существует никаких регламентированных ограничений на накрутку цены сверх себестоимости.

Частный мастер работает только на себя, поэтому расходов у него гораздо меньше: аренда, налоги и затраты на расходный материал. Если работа идёт на выезде — и того меньше. Поэтому в подавляющем большинстве случаев услуги у частного мастера доступнее.

Психологический комфорт

Здесь все индивидуально. Одним людям нравится получать косметологические или парикмахерские услуги в обстановке специального заведения, где соответствующие атмосфера и многофункциональность. В салоне красоты, например, можно за одно посещение сделать сразу несколько бьюти-процедур: маникюр, педикюр, стрижку и покраску волос, коррекцию бровей, покраску ресниц, а ещё массаж или spa-процедуры для ног и рук.

Частный мастер обычно специализируется на одном-двух (в отдельных случаях — нескольких) близких направлениях. Вероятнее всего, в его кабинете не будет дорогого дизайнерского интерьера, а в фойе — музыкального фонтана или кафе-кондитерской, как в крупном бьюти-комплексе. Но часто немаловажным фактором является расстояние от вашего дома до вашего мастера. Это экономия времени и особый кайф: выйти из дома «в тапочках», сделать процедуру рядом и в хорошем настроении вернуться обратно. Вариант, к примеру, после массажа ехать через полгорода за рулём (а тем более в общественном транспорте) многих не устраивает.

Некоторые клиенты предпочитают, чтобы мастер выезжал к ним на дом. Они не готовы тратить время и силы на поездку в салон. И здесь также проявляется преимущество частного мастера: у него есть такая возможность — посещать клиента на дому в любое удобное время, исходя из рабочего расписания.

«Опыт работы в салоне не всегда является показателем качества выполнения услуги, а вот «частник» к этому показателю относится серьёзно: без клиентов он долго не просуществует»

Соблюдение санитарных норм

Это очень важный фактор — безопасность бьюти-процедур. Здесь подразумеваются состояние здоровья и личная гигиена мастера, дезинфекция оборудования и помещения, соблюдение правил асептики и антисептики, правильность хранения и использования материалов, техника безопасности при проведении процедур и т. д.

Для салонов существуют установленные санитарные нормы, соблюдение которых находится под контролем проверяющих органов. Однако это не является гарантией, что всё всегда так, как надо. Частный мастер также ориентируется на эти нормы, его также контролируют соответствующие органы. Но, например, в случае выезда мастера на дом полагаться можно только на совесть и репутацию. А для частного бизнеса репутация — синоним успешности и финансовой стабильности.

Отдельно я бы выделила такое понятие, как доверие к специалисту — оно напрямую влияет на выбор клиента. Уход за красотой лица, рук и тела сложно доверить человеку, в котором нет полной уверенности. Лично из моей практики, при выборе того или иного мастера клиент чаще всего ориентируется на предпочтения и советы «бывалых». Лучшей рекламой здесь является «сарафанное радио». А вот социальные сети, наоборот, из-за анонимности отзывов только вводят в заблуждение.

В заключение хотелось бы сказать, что на самом деле не так важно, где именно работает хороший мастер — в салоне красоты или на себя. Настоящий профессионал способен показывать результат в любых условиях. К тому же, некоторые квалифицированные мастера совмещают работу в салоне и частную практику.

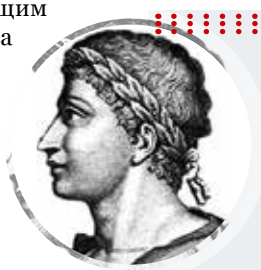
Сложно стать неотразимой, если ты ленива.
Софи Лорен, актриса

Главный закон красоты в зрелом возрасте — правильный ежедневный уход за кожей лица и тела. Усталость, отсутствие времени, банальная лень не могут выступать аргументом, ведь настоящая женщина всегда думает о том, как она выглядит, как её воспринимают окружающие. Советы по сохранению молодости читательницам «Алеси» сегодня даёт врач-валеолог Жанна АЛЕКСАНДРОВА.

Золотые правила красоты

— С давних времён вопросы красоты и продления молодости волновали человечество, а в особенности – женщин. Для древних римлян первостепенное значение имели чистота кожи и тела, о чём свидетельствуют их знаменитые римские бани. Купание для знатных дам было ежедневным ритуалом, где они использовали различные ароматные средства, стремились отбелить кожу, так как смуглость считалась уделом низших классов. Процесс отбеливания представлял собой чистку кожи с помощью скрабов с последующим нанесением белого вещества на лицо и открытые участки тела. А чтобы кожа была нежной и бархатистой, её заботливо питали, используя ряд натуральных веществ: мёд, пчелиный воск, вытяжки и масла из трав и цветов. И в Древней Греции, и в Риме очень ценились специальные рабы — косметы, которые владели несравненным искусством массажа и макияжа. Римляне первыми стали использовать в уходе за собой маленькие ручные бритвы, они считали, что гладкое безволосое тело является признаком красоты — и для мужчин, и для женщин, поэтому они избавлялись от волос с ног до головы. Также они приспособили пинцет и пемзу для удаления волос, кроме того, разработали несколько типов депиляционных кремов из натуральных ингредиентов.

Наши предки, славяне, также были внимательны к своей красоте. Они призывали на помощь силы природы: собирали цветы, травы, ягоды, плоды, корни растений и умело использовали их для приготовления косметических средств. Многие из них входят в состав современной косметики: ромашка, васильки, хмель, листья лопуха, крапива, подорожник, дубовая кора и др.



Овидий — древнеримский поэт (род. в 43 году до н. э.) — изготовил снадобье для улучшения цвета кожи и написал поэму, посвящённую косметике. Известно, что уже тогда был крем, который не только увлажнял, но и охлаждал кожу. И существовали маски, которые не просто очищали, но и решали проблему жирности кожи, омолаживали и придавали упругость, в составе их были мёд, сливки и морская соль.

Возможно, вы читали, как славянские красавицы поутру умывались розовой водой (отваром шиповника) или же «водою, в которой есть романова трава» (отвар ромашки). В банях натирали тела ароматными настоями трав, но прежде хлестали друг друга вениками. Всё это приводило кожу в тонус и продлевало её молодость. Важным считался уход за волосами, ибо роскошная коса — женская краса. В эпоху Петра I женщины, не зная меры, румянились свекольным соком и мазали брови углём (точь-в-точь как в фильме «Морозко»). Лицо пытались сделать белее при помощи муки и мела.

Сегодня изменились стандарты красоты. Но регулярно ухаживать за своим лицом и телом всё так же важно для каждой женщины. Это могут быть и уходовые процедуры в косметических салонах, и забота о себе в домашних условиях. Для того, чтобы кожа была защищена от влияния окружающей среды и выглядела безупречно, необходимо выполнять регулярно три правила: первое — очищать, второе — тонизировать, третье — увлажнять и питать.

Очищение и увлажнение — обязательные этапы ухода за любой кожей в любом возрасте. При этом стоит учитывать, что с возрастом упругость кожи меняется и то, без чего можно было бы обойтись в 30 лет, становится насущной потребностью в 40. А моменты, не критичные для 20-летних девушек, будут крайне важны в 50 лет.

Главные правила ухода за кожей в любом возрасте:

- ✓умывайтесь два раза в день прохладной водой, а лучше — гелем или пенкой (с pH около 5-5,5): такие средства сохраняют защитный барьер кожи;
- ✓обязательно снимайте макияж перед сном;
- ✓используйте только косметику, подходящую для вашего типа кожи;
- ✓используйте разные средства для дневного и ночного ухода, днём лучше увлажняющее, ночью — питательное;
- ✓раз или два в неделю глубоко очищайте кожу с помощью скрабов или пилингов;
- ✓особое внимание уделяйте зоне вокруг глаз, используя для этого специальные кремы и сыворотки с пометкой «для век»;
- ✓помните о солнцезащитной косметике (с SPF не менее 30).

Выполнять эти процедуры нужно утром и вечером. Утром после очищения и тонизирования мы кожу увлажняем — ведь пока мы спим, сальные железы работают, мы трёмся лицом о подушку и собираем с неё пыль и бактерии, которые с удовольствием устроят воспаление и прыщи. А вечером после снятия макияжа мы нашу кожу питаем. Летом обычно любой тип кожи выделяет больше жира, а зимой кожа более сухая, поэтому косметику необходимо подбирать правильно.

Чтобы увлажняющие и питающие крема и сыворотки лучше проникали в структуру кожи и работали там, важно тщательно очищать её при помощи молочка, пенки, гоммажа, геля, скрабов от грязи и отмершего эпителия. При жирной коже отшелушивающие скрабы можно использовать достаточно часто, а при сухой — не более одного раза в неделю, чтобы не повредить кожу.

Питательные маски также важно подбирать под свой тип кожи и наносить 2-3 раза в неделю. Чередуйте их с нанесением (на слегка влажную кожу) натуральных масел для омоложения. Не забывайте, что косметические средства необходимо наносить только по массажным линиям — это линии наименьшего растяжения кожи.

Всегда проверяйте сроки годности косметики!

Все косметические средства необходимо наносить подушечками пальцев — не растягивая и не надавливая на кожу. Кисть руки расслаблена, а подушечки пальцев плавно скользят вдоль поверхности кожи. Если крем довольно плотный или кожа очень тонкая, например, вокруг глаз, то крем можно наносить лёгкими похлопывающими движениями. Лучше всего это делать безымянным пальцем, так как он самый слабый.

Дневной крем необходимо применять не позже, чем за полчаса до выхода на улицу, а зимой — не позже, чем за час, чтобы он успел впитаться. Ночной крем используют за 1-1,5 часа до сна (можно и за 2-3 часа): когда вы бодрствуете, ваши мышцы подвижны и крем хорошо впитывается. Если же нанести крем и тут же лечь спать, особого эффекта не будет: мышцы расслаблены, микроциркуляция замедляется, крем застаивается, утром даже могут появиться отёки, особенно в области вокруг глаз. Совсем юным и молодым девушкам до 25 лет ночной крем обычно и вовсе не нужен: вечером им достаточно очистить и протереть кожу тоником.

Процессы физиологических возрастных изменений, конечно, остановить невозможно. Происходит уменьшение толщины эпидермиса, снижается количество полисахаридов, что ведёт к обезвоживанию кожи. Внешние проявления всё более заметны: например, появляются в уголках глаз «гусиные лапки». С наступлением климакса и изменением гормонального статуса следует быть ещё более внимательной к уходу за кожей.

10 важных правил, если вам 50+

1. Защищаться от солнечных лучей — как шляпами с широкими полями, так и косметикой со светофильтрами, носить солнцезащитные очки.
2. Не курить и не злоупотреблять спиртным: это источники токсинов, которые разрушают клетки, провоцируют дефицит питательных веществ.
3. Следить за питанием, включать в меню свежие овощи и фрукты, морепродукты, уменьшать количество сахара, простых углеводов, холестерина.
4. Избегать активной мимики (привычки морщить нос, лоб, сводить брови и др.).
5. Спать не менее 7 часов (чтобы ткани успевали обновляться).
6. Избегать стрессовых ситуаций, напряжённого жизненного графика, отказаться от нездорового трудоголизма.
7. Принимать витаминные комплексы, предварительно проконсультировавшись с врачом (нехватка нутриентов и витаминов отрицательно сказывается на обменных, восстановительных процессах, иммунных реакциях).
8. Умеренно заниматься спортом. Делать гимнастику и массажи лица.
9. Держать в норме вес, колебания его нежелательны.
10. Посетить специалиста-косметолога, который подберёт грамотный уход, учитывая типы старения кожи лица и проблемы, которые необходимо решить.

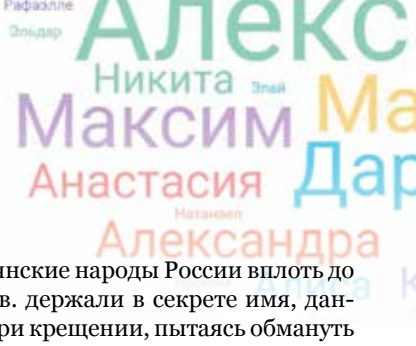
Мигель Сервантес сказал: «Грех, если женщина выглядит менее красивой, чем могла бы быть». В наши дни это выражение особенно актуально, так как для поддержания и совершенствования женской красоты создано столько средств и методик, что, действительно, грех ими не пользоваться!

Что в имени тебе моём?

Один из вечных вопросов, которые мы задаём себе: правда ли, что наше имя влияет на нашу судьбу, на успешность или невезение? Может ли на самом деле имя, данное родителями при рождении, защитить ребёнка от бед и напастей?

Практически во всех странах мира и во всех культурах в древности было принято давать человеку два имени, одно из которых было известно только родителям, священнику, жрецу или шаману. Делалось это для магической защиты от сглаза и порчи. Славяне, как и многие другие народы, полагали, что имя определяет судьбу человека. До крещения Руси ребёнок при рождении получал от отца своё первое имя в честь одного из предков. Затем в 12 лет он проходил посвящение во взрослую жизнь (обряд совершеннолетия) и получал новое, «взрослое» родовое имя. И ещё одно, тайное, известное только близким родичам, давалось ему при обряде «имянаречения». С принятием христианства функцию тайного имени стало выполнять имя каноническое, взятое из церковного календаря, где все святые были перечислены по дням их памяти.

Лара КАРПОВА
Фото автора



Славянские народы России вплоть до XVII в. держали в секрете имя, данное при крещении, пытаясь обмануть злых духов.

Но и мирское имя должно было наделять своего носителя какими-то полезными для его жизни качествами. Прозвища, как правило, отражают территориальное или этническое происхождение, место проживания и др. А имя несёт иную информацию, вместе с ним родители дают ребёнку цель и программу на жизнь. Есть даже такое изречение, что «имя — это формула судьбы», оно помогает человеку осознать своё предназначение и привлечь на помощь высшие силы. Многие имена обладают персональным амплуа (от фр. emploi — роль, должность, занятие), сложившимся в ходе истории. Имена великих людей ассоциируются в общественном сознании с определёнными стремлениями и достижениями, а подвиги тёзок придают человеку уверенности в себе. Недаром в королевских династиях одни и те же имена повторялись из поколения в поколение.

Касаясь мистики, учёный-лингвист В. А. Никонов, изучавший также антропонимику — науку об именах, вспоминает рассказ Джека Лондона, когда женщина называет каждого из четверых своих сыновей именем погибшего любимого брата Самуила, и всех четверых, одного за другим, уносит смерть. Исследователи Университета Джорджии (Georgia State University) установили, что учителя в школах упорно ставят низкие оценки учащимся с одними именами и высокие — с другими. Девушки с привлекательными именами плохо продвигаются по службе в банках и IT-сфере, зато могут достичь заметных успехов в шоу-бизнесе.

Существует наука, даже две, занимающиеся семантикой имени, его происхождением, влиянием на судьбу: антропонимика (исследует собственные имена людей), выделившаяся из ономастики (искусство давать имена, раздел языкознания, изучающий имена собственные). Приведём некоторые варианты описания имён.

Существует несколько теорий, объясняющих, каким образом имя человека может влиять на его характер.

Социальная. Имя человека представляет собой социальную информацию, по которой можно судить о происхождении, национальности, возможном вероисповедании его носителя, основных свойствах характера и темпераменте. «Социальность» имени была сильнее выражена тогда, когда имена давали по святцам и за каждым стояла история жизни святого с определёнными формами поведения. «По имени и житие» — гласила стереотипная формула, равняясь на которую церковь и семья воспитывали будущего христианина.

Эмоциональная. Согласно этой теории, имя человека рассматривается в качестве эмоционального раздражителя. Одни имена звучат мягко, ласково и вызывают у окружающих приятные чувства. Другие, наоборот, вызывают неприятные эмоции, заставляют внутренне напрячься. От того, какова эта так называемая «музыка имён», во многом зависит первое отношение окружающих к носителю имени, что вполне может повлиять на судьбу.

Звуковая. Каждое имя представляет собой набор звуков разной высоты и тембра. Разные имена — разные наборы звуков. Неодинаковые звуковые раздражители возбуждают разные структуры мозга.

Выбор в честь кого-то значимого в роду или в истории, может являться семейной традицией. В таком случае ребёнка «подгоняют» под образ того, чьим именем его нарекли, сужая выбор путей, которыми он может идти по жизни.

Случайный выбор имени происходит, как правило, в семьях, не имеющих традиций или не желающих их поддерживать. Выбранное случайным образом имя даёт ребёнку больше свободы для самореализации, но отчасти лишает чувства сопричастности к роду, семье.

Нельзя сбрасывать со счетов и **астрологию, нумерологию, ассоциативные методы** (увидели родившуюся девочку — и поймали ассоциацию с прекрасным цветком: Роза, Лилия, Маргарита).

Михаил (от древнеевр. — кто как Бог). В семье он обычно неплохой хозяин, на работе активный и старательный. Но его обидчивость (свидетельство его самолюбия) может всерьёз осложнить ему жизнь.

Юлия — носительнице этого имени присуща нервная возбудимость и стремительность эмоций («юла»). Самое главное — направить её интерес в нужную сторону. Она никогда не смирится с ролью домохозяйки. Зато жизнелюбие и подвижность могут хорошо помочь в карьере.

Сергей (от лат. — высокочтимый). В нём есть внутренний баланс твёрдости и мягкости характера. На него хорошо опереться в трудную минуту. Хватает чувственности и человечности. У него много друзей, а успех в делах скорее определяет счастливый случай, а не собственные усилия.

Ирина (от греч. — мир). Чётко знает, чего хочет в жизни. Уравновешенная, в характере сочетаются жизнерадостность и целеустремлённость. Неплохой дипломат и психолог. Карьера, самостоятельность и независимость — то, что движет ею по жизни.

Александр (от греч. — защитник людей). Отличительные качества — сила и напористость. Имеет шансы добиться успехов практически в любой из областей жизни. Лидер и хороший руководитель.

Владимир (от старослав. — владеющий миром). Имя предполагает широту души и благородство. Не агрессивен, уверен в себе, общителен и добр. Но без честолюбия его ждёт тихая и спокойная жизнь.

Игорь (от скандинав. — воинственный). Активен, самолюбив, готов постоять за себя, но замкнут. Хорошо вписывается в любой коллектив. Нередко чересчур требователен к окружающим, что мешает ему занять руководящий пост, а семейная жизнь может стать настоящей борьбой характеров.

Наталия (от лат. — родная). Остро реагирует на замечания. Нередко, предоставленная самой себе, становится замкнутой. За маской весёлости часто скрывает ранимое самолюбие. Обидчивость разъедает ей душу и изматывает нервы.

Ольга (от скандинав. Хельга — священная). Сочетание замкнутости с внешней активностью. Отсюда — дипломатичность и расчётливость. Её скрытность воспринимается как сдержанность. Имеет болезненное самолюбие, но терпение и упорный труд позволяют ей стать не только хорошей хозяйкой и женой, но и сделать успешную карьеру.

Марина (от лат. — морская). По энергетике напоминает набегающую волну прибоя. С детства отличается жизнерадостностью, подвижностью и уверенностью в себе. Даже излишне строгое воспитание не оказывается для неё сильной помехой, чтобы проявлять силу довольно своенравного характера.

Кстати

Имя на подсознательном уровне подключает человека к древнему культурному прошлому того народа, откуда оно происходит, а также даёт защиту и право пользования всеми накопленными им достижениями.

Стоит отметить, что из огромного количества имён нет практически ни одного, которое определяло бы дурные черты характера. Наоборот, каждое является словно бы некой «путеводной звездой», данной человеку для того, чтобы он двигался лучшим путём.

Формально имя никак не влияет на судьбу, однако вдумчивый подход к его выбору вполне обоснован. Заратустра говорил, что «*имя — ключ, открывающий дверь к сокровенному знанию о человеке*». Пифагорейская философия основана на том, что наименование (имя) хранит в себе сокровенную формулу любой вещи. Карл Густав Юнг утверждал, что за именем стоит не только его прямое значение, но и более скрытые смыслы, считываемые бессознательно.

Давая ребёнку имя, родители берут на себя определённую ответственность за его будущее. Совет здесь один: называть детей именами, проверенными временем и освящёнными традициями.

Валентина Быстримович

Бедная Настя

Зинаида переживала: «Дочке за тридцать, а не замужем. Парень есть, а толку нет. Замуж не зовёт — и всё тут! Останется старой девой!» Она уже начала убеждать Настю: «Хоть в подоле принеси, лишь бы одной не оставаться».

У самой Зинаиды с мужем было всё хорошо, только вот их деток как сглазил кто! Сынок Пётр женился, а через полгода вернулся к родителям — поссорился с женой. Настя встречалась с Максом со школы, в институте вместе учились, а сейчас в одной фирме работают. Затянулись их отношения, что-то мешкает этот маменькин сынок. Говорят, если за первые два года мужчина не сделал предложения, то и не жди. Но не мог же он пригласить её замуж в школе!

От Макса Зина не была в восторге, но признавала его среднестатистическим потенциальным зятем.

— Ох, не судьба внуков понянчить! — жаловалась она соседке. — Настя не Василиса Прекрасная, но ведь не косая и не кривая!

— Придёт время — выйдет. Свою судьбу и на коне не объедешь, — успокаивала та.

— На коне, не на коне, а где эта судьба? На какой козе к ней подъезжать? Настины одноклассницы давно замужем и деток нянчат. А она яловкой остаётся... — причитала Зинаида в сердцах.

И решила взять инициативу в свои руки: «Не могут сами разобраться, так подтолкну!»

В фирме, где работали Настя и Макс, готовились к новогоднему корпоративу. Тусовка оказалась кстати, и Зинаида начала действовать. Потащила дочку по бутикам и салонам, лично подобрала духи с феромонами. Купили Насте стильное платье в терракотовых тонах и золотую декоративную булавку. Из рыжих пышных волос девушки соорудили причёску в стиле «лирический беспорядок». Пусть будет настолько неотразимой на празднике, что Макс голову потеряет!

У матери и дочери было предчувствие, что именно на этом корпоративе долгожданное событие и произойдёт. Новый год — время чудес и исполнения желаний. А после такой «артподготовки» парню не устоять.

Предчувствие перешло в уверенность: всё решится сегодня! По дороге на корпоратив Настя представляла, как это будет. Наверное, как в фильмах. Неужели Макс в киношной позе протянет ей кольцо в красной коробочке?

Зинаида силой вытолкала сына встречать Новый год к его «бывшей»: «Пусть мирятся!» С мужем Анатолием уехала праздновать к друзьям, чтобы не мешать Насте и Максу, когда они вместе вернутся с корпоратива.

Перед дверью в зал ресторана Настя почувствовала, что от волнения у неё немного закружилась голова. Глубоко вдохнув, распахнула дверь и шагнула за порог, чувствуя себя Золушкой на балу. Макс её уже ждал. Терракотовый цвет платья тепло заиграл в свете огней, волосы засияли, отливая медью. Мельком взглянула на своё отражение в стекле окна и удовлетворённо отметила: «Львица!»

— Ух, какая ты! — восхищённо воскликнул Макс и заторопился навстречу, а потом шепнул на ушко: — Госпожа морковка.

— Хорошо, что не редиска, — ответила Настя, уязвлённая его сравнением, но виду не подала, что обиделась. Макс протянул бокал коктейля с вишенкой. Спиртное она не выносила, но пригубила. Настя ждала... Она была хороша... Обстановка располагала, всё шло по плану, и... Максу позвонила его мама, посетовала, что не может найти лекарство.

Макс уехал, оставив Настю одну с её ожиданиями и бокалом в руке, пообещав скоро вернуться.

Прошёл час: Макса не было. Прошёл ещё час — и Настя вышла из зала. Слёзы катилась по щекам, комок подступил к горлу. Вот тебе и предчувствие...

Тим вырос как из-под земли, будто ждал Настю. Тимофей работал у них недавно, и за время своей работы отличился лишь тем, что над своим столом прикрепил картинку с лежащей лошадью. Под картинкой была фраза: «Помните! В колхозе больше всех работала лошадь, но председателем колхоза так и не стала!» И всем стало ясно: парень не лошадь.

Тим — весёлый, на пару лет младше Насти, с чёрными, как смоль, волосами и карими добрыми глазами. Взглянув на заплаканную Настю, он сделал круглые глаза и потащил её к бару. Брюки он заправлял в высокие зашнурованные ботинки, а волосы заплетал в тоненькую косичку. Вид у него был весьма забавный.

— Новый год, а ты кислая! Вайвай... Пойдём поднимать настроение!

Они выпили по коктейлю — напиток приправляли анекдоты Тима. Потом ещё... и оба пришли в состояние невесомости, потеряли счёт времени. Что-то говорили — наверное, не слишком умное, потому что оба смеялись. Говорили и смеялись довольно долго, а потом, пока ещё помнили свои адреса, отправились по домам на такси.

Тим довёл Настю до дверей её квартиры и уехал на том же такси. Настя на автомате закрыла за собой дверь на ключ, «дабы врагу не достаться», и прошла, не раздеваясь, в ванную...

В час ночи Анатолию на сотовый позвонил сосед снизу:

— Заливаешь меня!

— Не может быть! — встрепенулся Анатолий. — Настя же дома.

— Дверь никто не открывает, — сказал сосед, и у родителей Насти всё оборвалось внутри.

Через полчаса они были под дверью своей квартиры, где уже толпились соседи снизу. В квартирах четырёх этажей капало с потолка в ванной и прихожей. Соседка с третьего этажа настойчиво нажимала на звонок. Зинаида едва сдерживала рыдания: «Только бы с Настей всё было в порядке!»

Она громко всхлипнула, открывая дверь, и вбежала в квартиру. За ней — толпа соседей. На краю ванны в нутриевой шубке сидела Настя, прислонившись спиной к стене. Одной рукой она облокотилась на стиральную машину, а в другой держала душевой шланг. Вода из душа лилась на шубу и стекала на пол.

— Настя! — бросилась к ней мать.

— Дышит? — спросил кто-то из ошарашенных соседей.

Вызвали «скорую». Приехавший врач как отрезал: «Промилле в крови зашкаливают!» — и пообещал выписать штраф за ложный вызов. Что это означает, родители толком не поняли, но о том, что выпито немало, догадались. Соседей выпроводили, пообещав всё возместить. А Настю раздели и уложили спать.

Зинаида никак не могла успокоиться: «Вот и выдали дочь замуж, вот уж действительно "Бедная Настя"! Теперь от соседей стыда не оберёшься. А говорят, на Новый год желания исполняются...» Отец только вздыхал и хмурился.

А что Настя? Она так и не вышла замуж ни за Макса, ни за Тима. Но... Видно, в самом деле желания сбываются под Новый год. Через три месяца на крыльце дома Анатолий и Зинаида хлебом-солью встречали молодых. Настя вышла замуж за «залитого» ею на Новый год соседа с третьего этажа. Только во время разборок и познакомились, хотя жили в одном подъезде.

Юя і Тумас Вісландэр, Свэн Нурдквіст. Мама Му на арэлях. Мінск, выдавецтва KOSKA, 2019.

Серыю казак пра незвычайную карову Маму Му і яе сябра Крумкача шведскай пісьменніцы Юі Вісландэр ведаюць ва ўсім свеце — гісторыі перакладзены на тры дзясяткі моў. Цяпер і на беларускую — дзякуючы перакладчыцы Надзеі Кандрусевіч. За што дзіўнаватую карову так палюбілі дзеці? За яе няўрымслівы характар, упартасць у адстойванні ўласных жаданняў, прычым такіх, якія не прынята мець карове. Прыкладам, захацелася Маме Му пагушкацца на арэлях, бо яна вырашыла: «Зусім неабавязкова ўвесь час стаяць, жаваць жвачку і больш нічога не рабіць толькі таму, што ты — карова». І дарэмна яе сябар, скептычна настроены Крумкач, даводзіў, што каровы павінны есці траву на лузе і бавіць час у кароўніку, а не імчацца напярэймы з ветрам — яму ж і давялося прывязваць вяроўкі арэляў да ніжняй галіны дрэва. І мара збылася: «Вецер кудлаціў грыўку і шумеў у вушах Мамы Му. У страўніку казытала».

Без усялякага маралізатарства простыя гісторыі пра смелую і актыўную карову даводзяць: нягледзячы на ідэі ды ўяўленні навакольных наконт таго, якой табе «належыць быць», можна дабіцца сваёй мэты, калі тваё жаданне насамрэч моцнае і ты гатовая за яго пазмагацца.

Алена БРАВА

В квартиру эти мелкие непрошеные гости попадают разными путями. Но большей частью их приносят домашние животные — кошки и собаки. А ещё их могут принести на себе грызуны, если они имеют доступ в жильё.

Непрошеные гости

Блохи — вредоносные кровососы. Несмотря на свои мизерные размеры, они способны высоко подпрыгивать, поэтому их иногда можно обнаружить в одежде, на подоконнике в цветах или на книжной полке. Но чаще всего блохи обитают ближе к полу, прячутся за плинтусами, в коврах, мебели, особенно в подстилках домашних любимцев.

Блохи создают огромный дискомфорт, питаясь кровью теплокровных — людей и домашних животных. Их укусы очень болезненны и приводят к кожным высыпаниям, зуду и дерматитам. Некоторые люди могут страдать от сильной аллергии. Но самая большая опасность — это переносимые паразитами заболевания, такие как саркопсиллёз и пуликоз. Кроме того, блохи могут являться переносчиками различных паразитов и возбудителей таких опасных болезней, как гепатит; бруцеллёз; энцефалит; сальмонеллёз и ряд других. В этом списке свыше 25 заболеваний. Самые опасные заразные блохи — это те, переносчиками которых являются крысы. Если они кусают инфицированных грызунов, то заражаются от них, но при этом не гибнут, а только становятся переносчиками.

Основные пути распространения блох:

»»» Контакты домашних питомцев на улице с бездомными и другими животными, которые уже заражены блохами.

»»» Газоны. В тёплое время года блохи активно размножаются и откладывают яйца, которые вместе с шерстью, травой или листьями на лапах или на себе домашние животные приносят в квартиру.

»»» Подвалы домов. Тёплые и сырые помещения, где обитают крысы, мыши, бездомные кошки, а с ними и подвальные блохи — основные источники распространения в городе. Если не уделять должного внимания их чистоте, блохи успешно «переедут» в подъезд, а дальше своим ходом, в шерсти животных, на одежде людей попадут в квартиры.

Чем опасны укусы блох?

Человек реагирует на укусы блох по-разному. Тот, кто не отличается особой чувствительностью, может сказать, что блохи его не кусают, и не ощущать неудобств. У чувствительного же человека блошиный укус станет огромным зудящим и болезненным пузырём на коже.

Что сделать, чтобы избавиться от блох в квартире?

Современные инсектициды позволяют в кратчайшие сроки одержать победу над паразитами, однако гарантированно полного избавления не дают: блохи вполне могут появиться снова. Только продезинфицировав все уголки и пространства, где могут находиться личинки, можно окончательно избавиться от паразитов.

Непременно сделайте генеральную уборку помещения, вымойте стены и пол. Обработайте все уголки и закоулки, ведь вывести блох можно лишь посредством обеззараживания мест, где они размножаются. Влажную уборку необходимо проводить с применением специальных растворов, купить которые можно в любой ветеринарной аптеке.

Защита домашних питомцев

Кошки и собаки должны носить ошейники, защищающие от блох. Желательно пользоваться и противоблошными каплями. Также следует тщательно выстирать подстилки и подложить под них полынь, отпугивающую кровожадных паразитов. Народный опыт утверждает, что поможет обработка нашатырём и эвкалиптовой настойкой, которую разводят в воде и используют для мытья напольных покрытий.

Народные средства борьбы с блохами приносят определённую пользу, но разумнее использовать их наряду с химическими средствами: полностью истребить большую колонию паразитов с их помощью, вероятнее всего, у вас не получится.

Если ваша борьба с блохами не привела к полной и безоговорочной победе, обратитесь за профессиональной помощью в санитарные службы.

Рисунки Лилии АБРАЗЕЙ

***По информации ГУ «Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

БОРЩЕВИК: обожгу и без огня!

Каждый год сотни человек лечат химические ожоги, полученные в результате контакта с борщевиком. Всё дело в том, что прозрачный водянистый сок растения содержит светочувствительные вещества. Под действием ультрафиолетового излучения они переходят в активную форму, способную вызывать очень серьёзные повреждения кожи.

Ещё в прошлом столетии борщевик Сосновского широко использовали на корм скоту. В конце 1940-х его стали искусственно разводить в промышленных масштабах для изготовления силоса для животноводческих ферм. Но скоро от этой затеи отказались, так как растение оказалось крайне ядовитым.

В настоящее время борщевик Сосновского в Беларуси считается чужеродным и сорным видом. Он очень быстро распространяется, активно набирает зелёную массу, оккупирует территорию, вытесняя другие растения, плюс ко всему, ещё и имеет сок, способный вызывать на коже человека длительно не заживающие ожоги (после контакта с растением в солнечные дни могут появиться ожоги 1-й и 2-й степени). Особая опасность заключается в том, что прикосновение к растению первое время не вызывает никаких неприятных ощущений. Более того, если сок воздействовал через одежду, например носки, волдыри могут появиться позднее, когда вы вечером снимете одежду. Причём для активации их достаточно света обычной электрической лампочки.

Волдыри, заполненные жидкостью от контакта с соком борщевика, проходят очень долго, они болезненные и плохо заживают.

Сок растения лишает клетки кожи человека защиты от ультрафиолета. И кожа сгорает даже в пасмурный день за считанные минуты.

Причём это не просто покраснение, а серьёзный фотохимический ожог. При поражении 80 % тела или более наступает смерть.

Сок борщевика при попадании в глаза может привести к слепоте. Отмечены случаи потери зрения детьми, которые играли с полыми стеблями растения как с подзорными трубами. Причём не всегда для получения ожога следует контактировать именно с соком, часто достаточно просто потрогать листья.

В группе риска — дети и горожане, приехавшие отдыхать на природу и не знающие, что это за растение. Есть сотни ужасных историй о том, как листьями борщевика выстилали пол в палатке, прилепляли их на нос от загара и даже использовали вместо туалетной бумаги.

Борщевик опасен не только ожогами. Сок борщевика Сосновского обладает некоторыми патогенными свойствами и способен вызывать грубые нарушения структуры хромосом – генетические мутации. Происходит это в основном через повреждение механизма деления клеток. Иначе говоря, сок борщевика Сосновского вызывает мутагенный эффект.

Что делать, чтобы не заполучить ожог от борщевика?

Для начала запомнить самому и рассказать в подробностях детям, как именно выглядит борщевик Сосновского, чтобы обходить это растение стороной. Ведь к себе так привлекают его симпатичные большие зонтики с белыми цветочками, иногда они просто огромные: 3 метра на фото выглядят не особо внушительно, а в жизни это просто гигантские растения!

Борщевик наиболее опасен именно в период цветения, в это время даже прикосновение к листьям может привести к ожогам и волдырям. В остальные периоды опасен сок растения, поэтому, если соберётесь косить борщевик, позаботьтесь о максимальной защите: оденьтесь в комбинезон или куртку с длинными рукавами, штаны, бахилы или сапоги, перчатки из непромокаемых материалов.

Если сок борщевика всё-таки попал на кожу, нужно как можно быстрее убрать это место со света. И не бежать смывать сок, а сперва замотать тканью поражённый участок. Звучит нелогично, но это именно так. Затем при искусственном свете тщательно смыть водой с мылом весь сок, попавший на кожу, и после этого ещё минимум двое суток не подставлять данный участок тела солнцу. Если ожоги всё-таки появились, то стоит показать их врачу, особенно если место поражения достаточно большое.

***По информации Минского областного ЦЭГиОЗ

Рождённые морем

Любителей подводного мира ожидает увлекательное знакомство с дарами двух океанов, Индийского и Тихого, и двух морей — Чёрного и Карибского. И взрослых, и детей приведут в восторг более 150 экспонатов. Это недавние обитатели таинственных глубин — моллюски, тропические рыбы, морские звёзды, крокодил, рыба-меч, морские черепахи и ежи, а ещё омар длиной в 70 см. Есть также прекрасно сохранившиеся челюсти акулы.

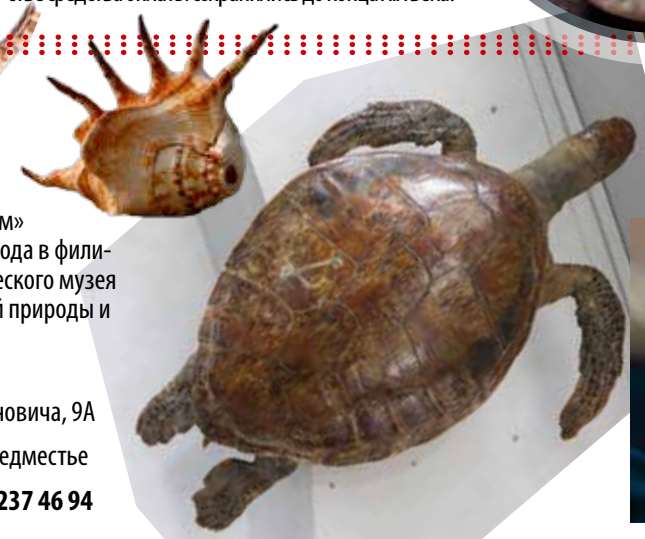
На выставке можно увидеть редчайшие раковины удивительных форм и расцветок, раковины-убийцы, раковины-деньги, раковины, которым миллионы лет, разнообразные кораллы: россо (красные), россо-спуро (тёмно-красные), архи-спуро каркандо (цвета бычьей крови), а также жемчуг, янтарь.

Татьяна МАЛЬКО
Фото автора

Экскурсовод обязательно расскажет о так называемых раковинах-убийцах: эти улитки имеют нечто наподобие гарпунной пушки, которая «стреляет» по мелкой рыбёшке. Если такой гарпун попадёт в человека – шансов выжить у него будет не много. Возможность узнать больше об обитателях подводного мира появилась благодаря коллекционеру из Витебска Рамазану МАХМУДОВУ.

Интересный факт

Раковины каури – род моллюсков семейства Циприеиды. Впервые использовать каури в качестве денег стали в Китае 3500 лет назад. Со временем они были заменены медными монетами, но в провинции Юньнань каури в качестве средства оплаты сохранились до конца XIX века.



Выставка «Рождённые морем» работает по 5 октября 2020 года в филиале Национального исторического музея Республики Беларусь «Музей природы и экологии»

г. Минск, ул. Максима Богдановича, 9А

Дом природы – Троицкое предместье

Телефон для справок: **8 017 237 46 94**

ВАШ ГАРАСКОП
ЛІПЕНЬ

Авен
21 сакавіка – 20 красавіка

Зоркі прадказваюць вам перыяд вялікіх станоўчых перамен. Гэта выдатны час для адпачынку і новых уражанняў. Можна таксама заняцца вырашэннем бытавых спраў, умацаваннем роднасных і сямейных адносін. У гэты час Авены лёгка могуць даверыцца сваім партнёрам у дзелавых і асабістых пытаннях. Вам на ўсё будзе хапаць сіл і творчай энергіі. У гэты перыяд не варта выпрабоўваць лёс у азартных гульнях.

Цялец
21 красавіка – 21 мая

Месяц захочацца правесці спакойна, але абставіны прымусяць мабілізаваць сілы, якія спатрэбяцца для пераадолення шэрагу цяжкасцей. Спадзявайцеся на сябе. Не давярайце навакольным, якія могуць падставіць вас. Справіўшыся з усімі праблемамі, рыхтуйцеся да ўзнагароджання ў выглядзе прасоўвання па кар'ернай лесвіцы. Не забывайце пра блізкіх: яны дадуць неабходную падтрымку.

Блізняты
22 мая – 21 чэрвеня

Блізнят чакае спакойная сярэдзіна лета. Незабыўны адпачынак, новыя адчуванні, прыемныя знаёмствы і шмат прыгод. Не рвіцеся за новымі справамі. Сачыце за фінансавым становішчам, не прымайце неабдуманых рашэнняў. Ліпень — гэта не лепшы час для пачынанняў, таму адпусціце сітуацыю і атрымлівайце асалоду ад лета. Канец месяца дасць шмат пазітыўных зносін і новых знаёмстваў.

Рак
22 чэрвеня – 22 ліпеня

Прыйдзецца змагацца за месца пад сонцам ва ўсіх сэнсах. Ваша стомленасць адаб'ецца на асабістых адносінах і бізнесе. Будзе цяжка знайсці час для адпачынку, але не варта маркоціцца. Напружаны перыяд дадзены для аналізу памылак і падвядзення вынікаў. У любой складанай сітуацыі вам будзе гарантавана годнае акружэнне. Зоркі абяцаюць абуджэнне магутнага творчага патэнцыялу.

Леў
23 ліпеня – 23 жніўня

Матэрыяльнае становішча падвядзе вас. Непрадбачаныя абставіны вымусяць марнаваць шмат грошай. Сродкі будуць сыходзіць у адным выпадку на рабочыя праекты, у іншым — на членаў сям'і. Пераможаць ліпень годна ўдасца за кошт невялікіх, але рэгулярных паступленняў. Чаргуйце працу і адпачынак, адкарэктуйце для гэтага распарадак дня. Толькі так вы пазбегнеце дэпрэсіі.

Дзева
24 жніўня – 23 верасня

У асабістым жыцці надыдзе яркі і незабыўны, насычаны падзеямі перыяд. Гэта датычыцца і сямейных Дзеў. Захоўваеце свята ў душы! Тое, як размесціцца зоркі ў другім летнім месяцы, спрыяльна для большасці прадстаўнікоў вашага знака. Вы раз-пораз будзеце аказвацца ў патрэбны час у патрэбным месцы і атрымліваць жаданае, не прыкладаючы намаганняў. Сусвет пачуе вашы думкі і ва ўсім вам дапаможа.

Шалі
24 верасня – 23 кастрычніка

Сябры і блізкія будуць вельмі разлічваць на вас. Не адмаўляйце ў дапамозе і працягніце ім сваю руку ў цяжкую хвіліну. Канец месяца прынясе нечаканую навіну, якая зменіць вашы планы. Гараскоп прадбачыць шмат бытавых цяжкасцей, справіцца з якімі вам дапамогуць сваякі. Не прыступайце да актыўных дзеянняў без плана. Ён дазволіць вам дзейнічаць мэтанакіравана і не звяртаць увагу на дробязі.

Скарпіён
24 кастрычніка – 22 лістапада

У ліпені вы будзеце неўсвядомлена пераймаць чужы досвед. Гараскоп раіць вучыцца на чужых памылках і рабіць высновы пра сваё жыццё, каб не наступіць на граблі. Зараз вы можаце нарабіць шмат памылак. Будзьце асцярожныя і давярайце толькі розуму. Канец ліпеня будзе насычаным месяцам ў плане новых знаёмстваў. На працы прадбачыцца вялікі аб'ём працы.

Стралец
23 лістапада –21 снежня

З блізкімі Стралец будзе рэгулярна высвятляць адносіны. Не спяшайцеся вінаваціць родных, у канфліктах вінаватыя і вы самі. Навучыцеся ісці на саступкі. З сябрамі магчымыя сваркі, якія ўзнікнуць на фоне грашовых спрэчных пытанняў. Кантралюйце сябе і свае эмоцыі. У асабістым жыцці будзе складана. Пачнуць наведваць думкі адносна таго, што ваш выбар партнёра быў няправільным. Не спяшайцеся з высновамі.

Казярог
22 снежня – 20 студзеня

У вас будзе шмат планаў, якія трэба тэрмінова рэалізаваць у жыццё. Могуць узнікнуць перашкоды, якія прымусяць чымсьці ахвяраваць. Вам пастаянна будуць нагадваць пра абавязацельствы, ад якіх у выніку вы не выкруціцеся. Свабодныя жанчыны, якія прадстаўляюць гэты знак задыяку, сустрэнуць мужчыну, творчую асобу, якая заваюе іх прыгожымі жэстамі ўвагі. Але пабудаваць сур'ёзных адносін не атрымаецца.

Вадаліў
21 студзеня – 18 лютага

Пачатак месяца выдасца цяжкім. Трэба будзе шмат працаваць і адмаўляць сабе ў задавальненні. Але без пазітыўных момантаў не абыдзецца, што радуе. Энергіі і сіл вам хопіць на тое, каб пераадолець усе цяжкасці. Калі захочацца схавацца ад усіх і ўся, падарыце сабе пару-тройку дзён адзін на адзін з сабой — напрыклад, на дачы ці базе адпачынку. І няхай увесь свет пачакае.

Рыбы
19 лютага – 20 сакавіка

Месяц прынясе прадстаўнікам гэтага знака задыяку энергетычны ўздым. Вы будзеце адкрытыя для новых знаёмстваў, актыўнай грамадскай дзейнасці. Міжасобасныя адносіны больш не будуць прычынай стрэсу. Вы зблізіцеся з членамі сям'і, партнёрам. Адзінокія Рыбы сустрэнуць чалавека, з якім яны змогуць выбудаваць моцную рамантычную сувязь.

Сканворд

Спевшаяся парочка
Манит мотылька
Зимой на окне
Зеркало "на троих"
Мужчина из Эдема
Тритон в старину
Мелодия для органа
Мужской костюм
Его берет ищейка
Железный "зверь" на ниве
Рогатое поголовье
Высокая на подиуме
Основал театр зверей
Главная артерия
Родной город Гагарина
Город в Сахаре
Деревня с храмом
Карты гадалки
Курорт в Грузии
Помидоры на зиму
Карточная игра
100 на лампочке
Слово, жест рукой
"Пернатая рука"
Новогодняя ...
Палестинский сектор
Сосуд для фруктов
Маленькое пирожное
Римское копье
Вид соцветия
Рюмка для сударя
Сладкий подарок
Джунгли в Гималаях
Монета, давшая имя баксу
Плетун материи
Подливка к кушанью
Французский композитор
Лёгкая королева спорта
Итальянский математик
"... бы, да кабы"
Тувинская скрипка
Рыбки с колючими плавниками
И ..., и этак
Зрелище над аэродромом
Мясное блюдо
Столовый виноград
Овощная культура
"Кольчатая" иномарка
Египетский фараон
Приток Камы
Топлёное свиное сало
Длинная телега
Команда старта
Пара к брейку в танце

Дом, жилище, приют
Разделение атома
Бык для мясника
"... и Джульетта"
Официант в Париже
След от зубов

Сканворд составил Юрий ФАЛИНСКИЙ.

АЛЕСЯ

Как подписаться?

zviazda.by/be/edition/alesya.by

instagram.com/alesya.mag

facebook.com/alesyamag

В отделениях связи «Белпочты»

В магазинах и киосках «Белсоюзпечати» подписка «До востребования»

С помощью системы ЕРИП:

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

Через систему «Интернет-подписка»:

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

Коллаж Татьяны Малько

Падпісныя індэксы:

74995 для індывідуальных падпісчыкаў

749952 для ведамасных падпісчыкаў

Чытайце і выпісвайце часопіс для жанчын і пра жанчын Беларусі

ISSN 0131-8055

9 770131 805003 20006