Часопіс жанчын Беларусі

АЛЕСЯ

ISSN 0131-8055

№ 7 ■ 2019

Работніца і сялянка

Анастасия Сорокина — наша шахматная королева!

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

«Алеся» приглашает

20 июля – Государственный академический симфонический оркестр Республики Беларусь;

27 июля – Национальный академический народный оркестр Республики Беларусь им. И.Жиновича;

3 августа – Музыкальная капелла «Сонорус»;

10 августа – Эстонский духовой оркестр «Саксон»;

17 августа – Государственный камерный оркестр Республики Беларусь;

31 августа – Президентский оркестр Республики Беларусь.

Концерты проходят с 20.30 до 23.00
Вход свободный!

ДЖАЗ ТРИО
ЕВГЕНИИ ЛЕТУН

ЕВГЕНИЯ ЛЕТУН - ВОКАЛ
ЛЮДМИЛА КРУКОВСКАЯ - БАС
МАКСИМ ЛОСКУТОВ - РОЯЛЬ

8 АВГУСТА
19:00

ВЕРХНИЙ ГОРОД
VERHNI GOROD
КЗ "ВЕРХНИЙ ГОРОД"
ПЛ. СВОБОДЫ, 23А

Минский городской исполнительный комитет

ДАМСКИЕ ШТУЧКИ

аксессуары XVII-XIX веков из коллекции Игоря Сурмачевского

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГАЛЕРЕЯ МИХАИЛА САВИЦКОГО

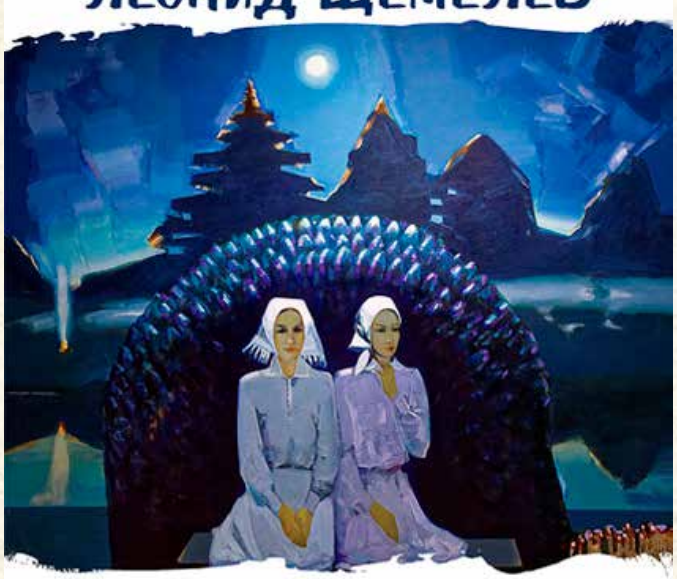
пл. Свободы, 15

до 15 сентября

МИНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КОМИТЕТ
МУЗЕЙ ИСТОРИИ ГОРОДА МИНСКА
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ МУЗЕЙ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
БЕЛОРУССКИЙ СОЮЗ ХУДОЖНИКОВ

0+

ЛЕОНИД ЩЕМЕЛЁВ



ОТКРЫТИЕ ЖИВОПИСИ

ГОРОДСКАЯ ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГАЛЕРЕЯ ПРОИЗВЕДЕНИЙ Л.Д.ЩЕМЕЛЁВА

11.00 - 19.00
СРЕДА - ВОСКРЕСЕНЬЕ
ВЫХОДНЫЕ: ПОНЕДЕЛЬНИК, ВТОРНИК

УЛ. РЕВОЛЮЦИОННАЯ, 10
Т. (017) 342 24 26
MINSKMUSEUM.BY

Наш інфармацыйны партнёр

Алеся
7/2019
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

Падпісана да друку 28.06.2019 г.
Фармат 60x84 1/8.
Гарнітура "Georgia".
Афсетны друк.
Ум. друк. арк. 7,44.
Ул.-выд. арк. 10,0.
Тыраж 1227 экз. Зак. №

На вокладцы: Настасся САРОКІНА, майстар спорту па шахматах.
Фота Юліі ТАРАСАВАЙ.

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, 2019
© Грамадскае аб'яднанне "Беларускі саюз жанчын", 2019

ЧЫТАЙЦЕ

НАША ГІСТОРЫЯ
Месяц з мінулага: ліпень 2

КАМЕРТОН
Анастасия СОРОКИНА: «В жизни, как в шахматной партии» 6

ГОСЦЯ НУМАРА
Ганна ЯНКУТА. Мінскія прыгоды ката Шпрота 11

РАКУРС
Аксана ДАНІЛЬЧЫК: "Каб быць у літаратуры надоўга, трэба мець моцную волю" 14

ПРАЕКТЫ
Знайдзіся, дзіця! 18

19-42 с.

СПАДЧЫНА
Замест гадзінніка – кветкі 44

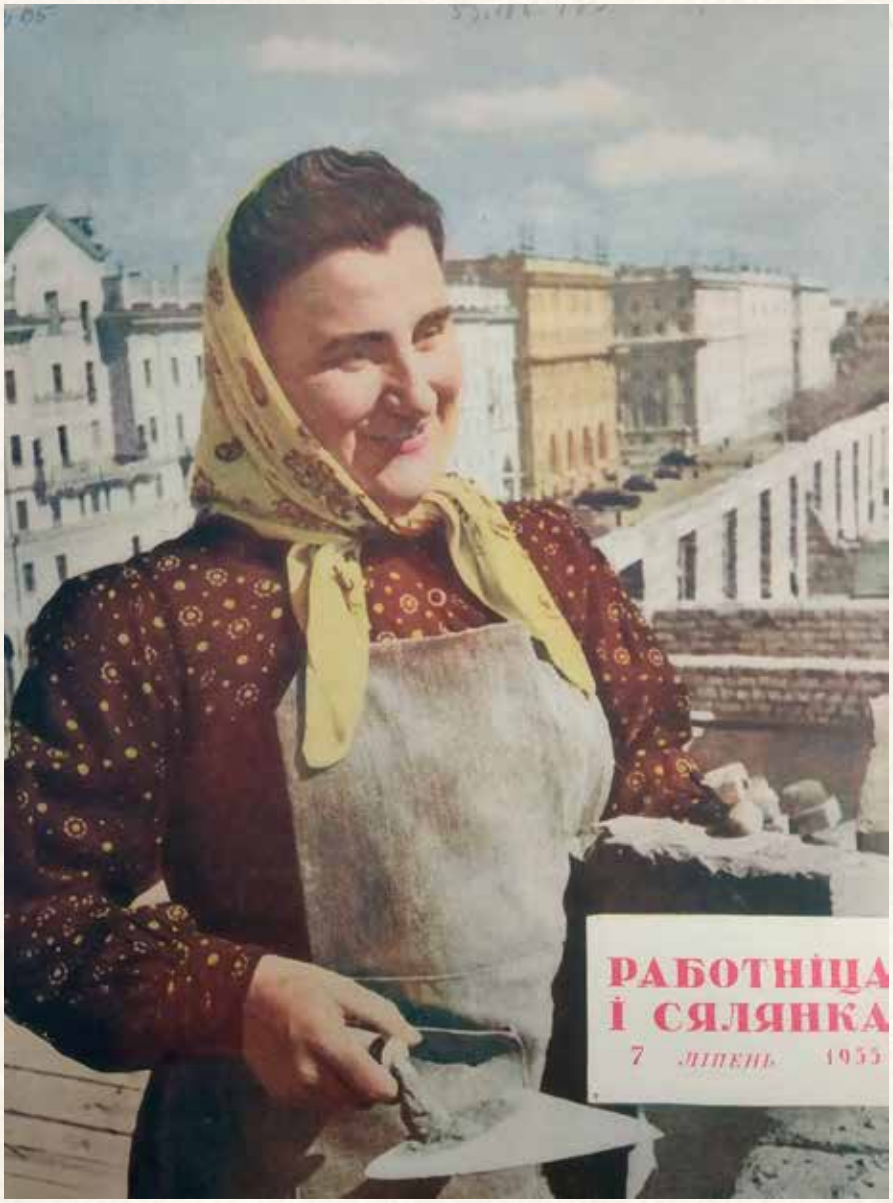
МАЯ БЕЛАРУСЬ
Пра зёлкі, гінкга білоба і «касмічны чай» 46

СМАК ЖЫЦЦЯ
Здароўе. Лясная гарбата 48
Как уберечь сердце от жары 50
Правілы галівудскай усмешкі 52
Стыль. Ільняныя дзівосы 55
Психология. Выбор профессии – выбор судьбы 58
Дом. Ад спякоты ўратуе кандыцыянер 60
Отдых. В старинной шляхетской усадьбе 62

ВАШ ГАРАСКОП

СКАНВОРД

Месяц з мінулага: ЛІПЕНЬ



Працягваем паказваць вам мінулае нашай краіны, гартаючы старонкі жаночага часопіса. Колькі важных падзей яму давялося апісаць і адлюстраваць! Сёння сабралі для вас хроніку, якая друкавалася ў колішніх ліпеньскіх нумарах.
Цікава, што беларускія трактары МТЗ ужо ў канцы 1940-х — на пачатку 1950-х былі сімвалам Беларускай ССР і на парадах, і ў эканоміцы. Старэйшае пакаленне памятае зусім не бясспрэчныя ўрокі савецкай ідэалогіі, але адначасова ўспамінае з настальгіяй сяброўства народаў СССР, адсутнасць міжнацыянальных канфліктаў, будатрады... Ці толькі таму, што «якія маладыя мы былі»? Жыццё — рэч складаная, супярэчлівая, і часопісныя публікацыі тое пацвярджаюць. (Захоўваем арфаграфію і пунктуацыю арыгіналаў.)

ХРОНІКА

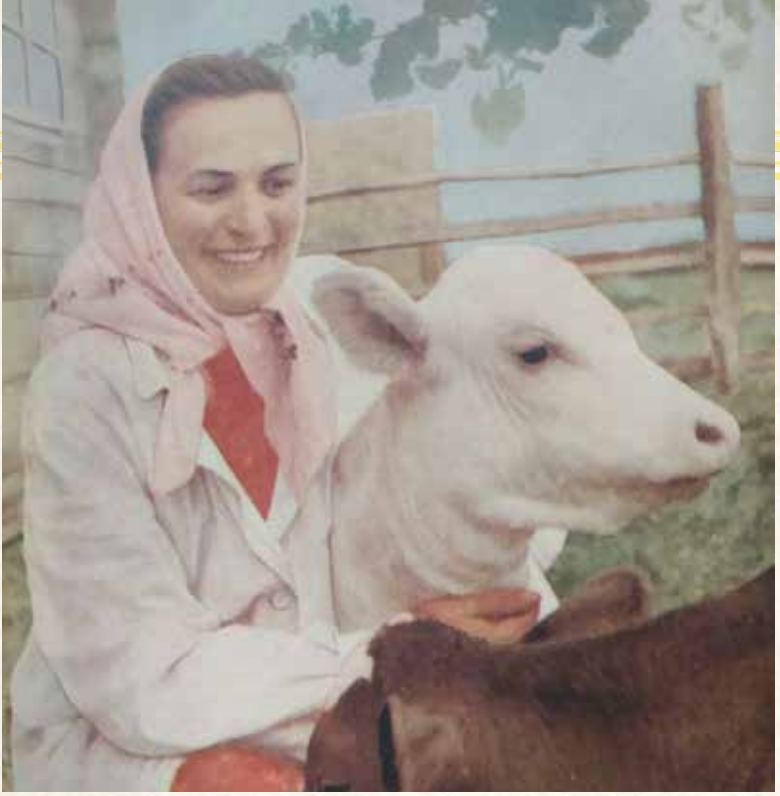
1926 г. Смерць Дзяржынскага. На першых старонках жаночага часопіса друкуецца ўрадавае паведамленне. Вось невялікі ўрывак: «20 июля, в 16 часов 40 минут, в своей квартире, от приступа грудной жабы скоропостижно скончался председатель ВСНХ, председатель ОГПУ СССР тов. Феликс Эдмундович Дзержинский. Смерть застигла т. Дзержинского через 3 часа после его горячей содержательной речи на пленуме ЦК и ЦИК ВКП(б). Правительство СССР, застигнутое неожиданной смертью одного из самых выдающихся деятелей, не находит слов для оценки настоящей потери, в лице тов. Дзержинского, для всего СССР».

1950 г. У гэты час на старонках “Работніцы і сялянкі” мы штомесяц бачым лозунгі, якія заклікаюць захаваць мір і свабоду. Вось, напрыклад, надрукавана важнае пісьмо Раісы Заслонавай: “Мой муж – Герой Совецкага Саюза Канстанцін Заслонаў – загінуў у баях з нямецка-фашысцкімі захопнікамі. Вялікае гора не зламіла мяне. Я ведаю, што ён аддаў сваё жыццё за свабоду і незалежнасць нашай Радзімы, за тое, каб дзеці яго маглі спакойна жыць, вучыцца і працаваць. І калі я чую, што англа-амерыканскія імперыялісты рыхтуюцца распаліць новую сусветную вайну, гэта выклікае ў мяне хвалю абурэння і пратэсту. Яны не пасмеюць гэта зрабіць! Падпісваючыся пад Адозвай Пастаяннага камітэта Сусветнага кангрэса прыхільнікаў міру, я веру, што мільёны людзей усіх нацыянальнасцей гатовыя адстаяць мір! Мір пераможа вайну!”

1960 г. Традыцыйнай аб’яўлена гонка на веласіпедах на прыз часопіса “Работніца і сялянка”. Спаборніцтвы праходзілі два дні – на 20 км з раздзельнага старту і на 50 км групавая гонка. Пераможцамі ў гэты раз выйшлі О. Сафрончык і Н. Шалягейка.

1963 г. Трыумфальны палёт першай жанчыны Валянціны Церашковай у космас. Ліпеньскі нумар прысвечаны гэтай вялікай падзеі, на вокладцы – фота гераіні і подпіс “Слава Валянціне Церашковай!”.

1980 г. Дэвіз цяперашняга часу – зноў на вокладцы часопіса: “Дзень добры, Алімпіяда-80!”. Унутры змешчаныя некалькі матэрыялаў аб падрыхтоўцы да Летніх Алімпійскіх гульняў. У тым ліку абмяркоўваецца, што 19 ліпеня на Мінскім вакзале адбудзецца ўрачыстая сустрэча алімпійскага агню.



ЮРЫДЫЧНЫЯ ПАРАДЫ

Чытачы нярэдка звярталіся ў “Алесю” за юрыдычнай кансультацыяй. На працягу ўсяго існавання часопіс дапамагаў вырашаць самыя разнастайныя і даволі складаныя пытанні.

Так, у 1926 годзе была надрукавана наступная кансультацыя.

“*ВОПРОС:* *Ко мне обратилась одна женщина за советом. Её муж взят в солдаты во время империалистической войны, затем попал в плен в Германию (уже скоро будет как 12 лет). Первые годы он писал письма, а затем перестал. Она осталась дома с двумя детьми и должна себе и им добывать на пропитание иглой (она швейка). От брата, который находится в Швейцарии, женщина получила письмо с известием о том, что её муж женился вторично. Она обратилась ко мне и спрашивает: возможно ли сделать так, чтобы её муж высылал деньги на детей или сам приехал. Если не то и не другое, то хотя бы развод прислал. Адрес у неё имеется. От многолетнего труда и забот она в настоящее время больна и уже не может зарабатывать, так что её положение тяжёлое. Прошу Вас дать точный совет, как ей быть и к кому обратиться.* ***Раиса Крацик***

***ОТВЕТ*:** По советскому законодательству для расторжения брака не нужна никакая «присылка мужем развода». Развод производится по желанию любой стороны. Поэтому надлежит обратиться в суд по месту Вашего жительства.

Иск об алиментах, на содержание детей, тоже можно предъявить к мужу, проживающему в Германии, через суд по месту Вашего жительства”.

БЕЛАРУСКІЯ СТРАВЫ

Традыцыйна на апошніх старонках часопіс друкуе рэцэпты самых апетытных страў. Гэта можа быць штосьці незвычайнае і незнаёмае, што падштурхне да эксперыментаў, а можа быць штосьці, што вы калісьці смакавалі, але ніколі не спрабавалі гатаваць, ці тое, што вы заўжды рабілі, толькі інакш. Як бы тое ні было, мы перакананыя: нішто не можа быць лепей за стравы роднай кухні. Таму ў ліпеньскім нумары за 1955 год мы знайшлі для вас рэцэпты беларускага супа, пірага і кракетаў.

Суп грыбны з вушкамі

Вушкі: грыбы белыя сушаныя 20 г, цыбуля рэпчатая 20 г, масла раслінnае 15 г, мука пшанічная 60 г, воцат па смаку.

З вараных грыбоў і цыбулі робяць фарш, а з адвару і 10 г мукі – пюрэпадобны суп, які запраўляюць воцатам. З рэшты мукі замешваюць прэснае крутое цеста і рыхтуюць вушкі з грыбным фаршам (падобныя да калдуноў), якія абсмажваюць з раслінным маслам і кладуць пры падачы ў суп.

Бульбяныя кракеты з мясам

Бульба 400 г, яйкі 1\2 шт., свініна 90 г, цыбуля рэпчатая 35 г, сала таплёнае 20 г, мука пшанічная 10 г, сухары 20 г, смятана 25 г.

Сырую бульбу расціраюць на цёрцы і адкідваюць на сіта. Пасля таго, як вадкасць сцячэ, дадаюць сырыя яйкі, соль і перамешваюць. Для фаршу сырую свініну прапускаюць праз мясарубку, дадаюць соль, перац, злёгку падсмажаную цыбулю. З бульбяной масы фармуюць невялікія шарыкі, фаршыруюць іх свінінай, закатваюць у муцэ і абсмажваюць у тлушчы, затым кладуць у каструлю, паліваюць тлушчам і тушаць. Падаюць у гарачым выглядзе са смятанай.

Пірог з яблыкамі

Мука пшанічная 100 г, смятана 10 г, цукар-пясок 8 г, яйкі 1шт., яблыкі сушаныя 5 г, дрожджы 1,5 г.

Рыхтуюць цеста і дадаюць у яго папярэдне змочаныя, дробна нарэзаныя яблыкі. Калі цеста паднімецца, яго раскладаюць на бляху і даюць расстаяцца, затым выпякаюць. Выпечаны пірог змазваюць зверху густым цукровым сіропам. Замест смятаны можна выкарыстаць кіслае малако.

Падрыхтавала Віталіна БАНДАРОВІЧ

Авторская рубрика
Людмилы КУСЛИВОЙ

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

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

Анастасия Сорокина:

«В жизни, как в шахматной партии»

Впервые за шахматную доску Настя Сорокина села, когда ей было 5 лет. С тех пор, как она сама говорит, её жизнь — это сплошная партия в шахматы. Весьма успешная партия, которая по праву сделала Анастасию шахматной королевой!

Анастасия СОРОКИНА – международный мастер спорта по шахматам, восьмикратная победительница первенств Беларуси по шахматам среди девушек, участница чемпионатов Европы и мира, член Национальной сборной на Всемирных шахматных Олимпиадах. А также – тренер ФИДЕ, международный арбитр, входит в топ-10 лучших шахматных арбитров в мире.

В 2017 году возглавила Белорусскую федерацию шахмат. За это короткое время много сделано для развития и популяризации шахмат. Чемпионаты Беларуси получили новую жизнь. На Всемирной юношеской Олимпиаде наша команда разделила престижное 3-4-е место с командой Китая.

Осенью 2018 года Анастасию Сорокину избрали на пост вице-президента ФИДЕ. А Беларусь выиграла право провести в 2022 году в Минске шахматную Олимпиаду.

– Анастасия, как начиналась ваша шахматная партия, как вы стали шахматисткой?

– Я родилась в «шахматной» семье, так что увлечение шахматами было для меня предопределено с детства. Мой дядя – международный гроссмейстер Виктор Купрейчик. А меня научила играть в шахматы бабушка. И я упорно сражалась с дедушкой, с папой. Затем бабушка отвела меня в шахматный кружок Дома пионеров. Но дядя не одобрил этого решения: зачем девочке шахматы? А мама хотела, чтобы я занималась фигурным катанием, даже приготовила мне костюм для занятий. Но я боялась льда, боялась падать, так что «фигурка» была явно не моим форматом.

Когда я училась во 2-м классе, в нашу школу пришла тренер по шахматам Руслана Ивановна Мочалова. Она набирала детей в клуб «Проходная пешка». Я попросила и меня взять, сказала, что уже умею играть в шахматы. Прихожу в клуб, а там – ребята, которым по 12-13 лет. Они удивлялись, что я, 7-летняя девочка, начала у них выигрывать. Мне же это очень нравилось! Руслана Ивановна меня поддержала, рассмотрела во мне шахматный талант. А когда я стала старше, меня «подхватил» её муж Евгений Вениаминович Мочалов, международный мастер по шахматам. Благодаря их тандему я состоялась как шахматистка.

Кстати, мой дядя не занимался со мной ни одного дня! Моими тренерами потом были Сергей Михайлович Бегун, Валерий Петрович Смирнов. Много помогал гроссмейстер Андрей Васильевич Ковалев. Каждый из них внес свою лепту в моё становление как шахматистки.

«Шахматы – это систематическая, монотонная и трудная работа. Профессиональные шахматисты тренируются по 6–8 часов в день. И сами шахматы, и среда, в которой я росла, формировали характер.»

– С юного возраста вам знакомы и победы, и неудачи. Чему они вас научили? Пригодилась ли вам в жизни шахматная наука?

– Конечно! Шахматы – это систематическая, монотонная и трудная работа. Профессиональные шахматисты тренируются по 6-8 часов в день. И сами шахматы, и среда, в которой я росла, формировали характер. Приходилось все время доказывать, что я могу сражаться на равных. В результате сама не заметила, как из застенчивой тихой девочки, какой я была в детстве, стала энергичной, активной, целеустремлённой личностью.

– Вы были уже титулованной шахматисткой, имели престижную работу в Министерстве спорта и туризма. И вдруг всё бросаете и уезжаете на другой конец света – в Австралию. Почему и зачем?

– Поехала за мечтой! В детстве мой дядя привез мне из Австралии игрушку – плюшевого мишку коалу. Я с ним никогда не расставалась. На турнирах сажала свой талисман рядом с шахматной доской. Но в 1992 году на детском чемпионате мира, в котором впервые участвовала независимая Беларусь, перед последним туром я свой талисман потеряла... Всю ночь проплакала. И загадала, что если не проиграю завтрашнюю партию, то когда вырасту, поеду на Зелёный континент и найду себе точно такого мишку-коалу. Партия закончилась вничью.

Но красивая детская мечта не отпускала меня. И когда появилась возможность её осуществить – меня пригласили на тренерскую работу в Австралию, – отправилась не раздумывая! Хотя английского языка толком не знала, деньги на билеты одалживала у родственников и знакомых. Но мечту осуществила! Мне казалось, что только таким образом я буду счастлива.

– Получилось? Как вам в Австралии жилось?

– Оглядываясь назад, понимаю, что это был правильный шаг. Сначала у меня был полный восторг! Хотя я работала в маленькой частной шахматной школе в Брисбене. Контракт был копеечный. Занятия вела с помощью учебника, написанного одновременно на русском и английском языках.

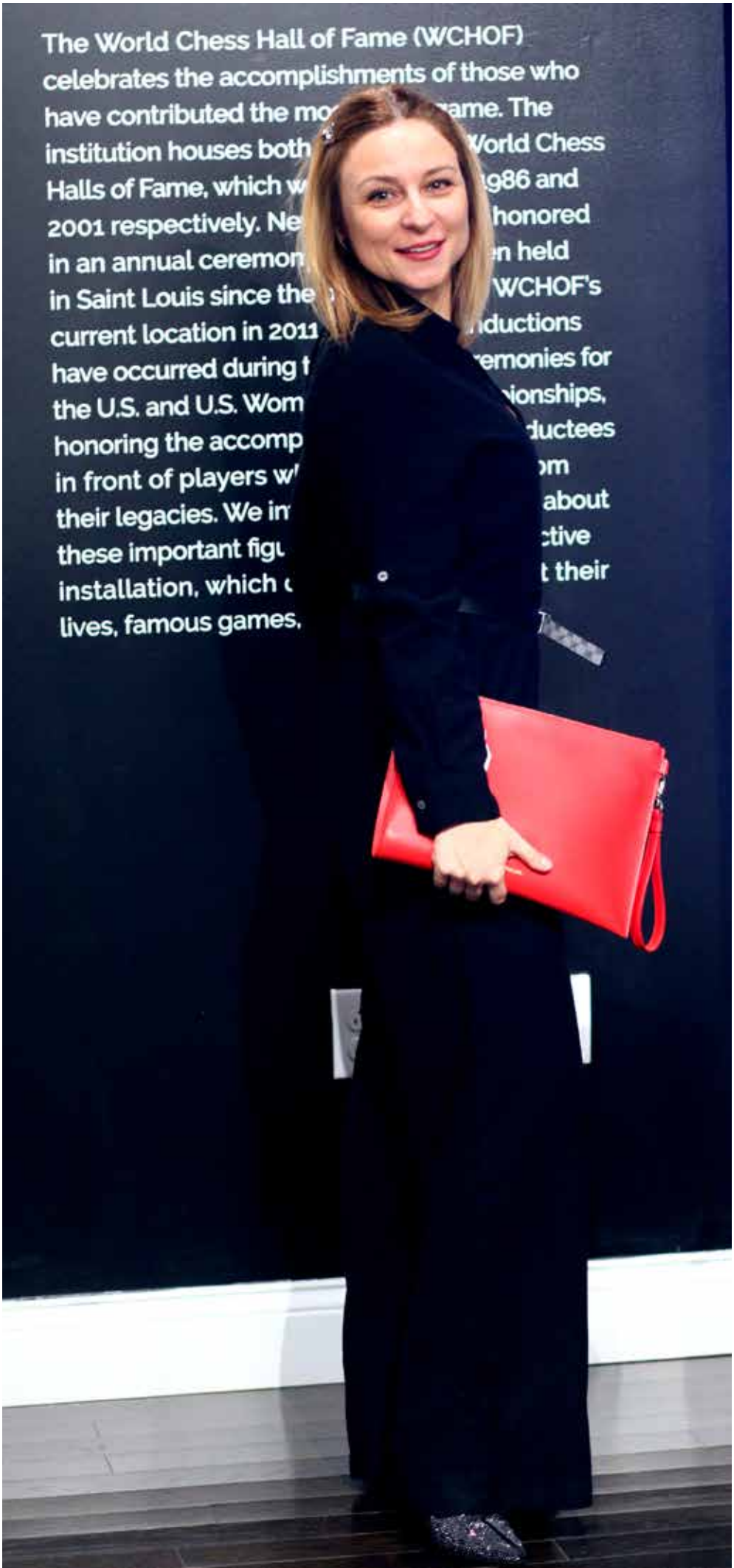
Но какие могут быть трудности, когда все люди тебе улыбаются, когда вокруг такая яркая природа! Тропическая зелень, волнистые разноцветные попугайчики на ветках чирикают, словно наши воробьи. А трудности только подстёгивали, добавляли адреналина.

Вскоре я переехала в Мельбурн, открыла там свою шахматную школу для детей. И выступила на шахматной Олимпиаде 2004 года за сборную Австралии.

Но со временем я начала понимать, что хотя все тебе улыбаются, в твою жизнь никто не вникает. И никто не хочет, чтобы нарушали его жизненное пространство. Наверное, сейчас я бы уже спокойно к этому отнеслась. Но когда ты молодая, тебе хочется общаться, дружить. Там это было невозможно. По своей семье я тоже очень скучала, я ведь человек домашний. И когда родилась моя дочь Женя, я поняла, что не могу больше жить на чужбине. Взяла месячного младенца на руки и вернулась в Минск.

– Здесь вы открыли первую в Беларуси шахматную школу для совсем маленьких детей. И все тренеры в школе – девушки. Почему?

– Один мой друг попросил найти педагога по шахматам для его трёхлетнего сына. Но оказалось, что с такими малышами в Минске никто не занимается. Тогда он предложил мне взяться за уроки, а ещё лучше – открыть детскую шахматную школу.



Спросил, что мне для этого нужно. И я, буквально чтобы отвязаться, ответила: «Нужен сайт». Через два месяца друг позвонил и сообщил, что сайт готов. Пришлось мне делать следующий шаг, пробовать работать с маленькими детьми. Это было ноу-хау для Беларуси – учить шахматам таких малышей. Мы были первопроходцами. Начиналось всё с аренды небольшой комнатки на базе РЦОПа по шахматам, тогда я тренировала сама и моя школа насчитывала 30 учеников.

Почему девушки? Потому что девушкам-тренерам гораздо легче расположить к себе маленьких шахматистов. Они с ними и пели, и танцевали, и лепили, и рисовали. Ведь главное на начальном этапе, чтобы малыши через игру полюбили шахматы. Некоторые дети из первых наборов продолжают и сейчас заниматься шахматами, уже достигли хороших результатов, участвуют в чемпионатах республики, попадая в десятку сильнейших. Наша школа до сих пор остаётся единственной, кто имеет лицензию Международной федерации шахмат. Мы этим гордимся.

В рамках школы успешно работает «Академия Виктора Купрейчика», где бесплатно занимаются дети, показавшие достойные результаты на чемпионатах города или республики. И я очень счастлива, что на последнем Чемпионате Беларуси наша воспитанница Ника Венская стала победительницей среди девочек в возрасте до 8 лет, а Варвара Марченкова – бронзовым призёром среди девочек до 10 лет. Кира Изофатова заняла 4-е место в этой группе. Радуюсь и горжусь одновременно!

– Анастасия, вы возглавляли женскую комиссию в ФИДЕ, но подобной мужской комиссии не существует. Женская солидарность нужна и важна в шахматах?

– Мы обсуждали и старались решать в комиссии разные проблемы, например, привлечение девочек к занятиям шахматами. Сегодня, кстати, примерно одинаковое количество девочек и мальчиков увлечены этой игрой. А ещё недавно девочек было значительно меньше... Женщин-судей также было меньше, мы старались и эту ситуацию исправить. Ещё наша комиссия пытается решить вопрос с призовыми вознаграждениями – на турнирах у женщин призовые меньше, чем у мужчин. И второй очень важный для меня вопрос: дресс-код шахматистов. Формы как таковой у нас нет.

– Шахматная Олимпиада в Беларуси – эта идея многим казалась фантастической. Многим, но не вам. Что значит для вас проведение в стране такого масштабного спортивного форума?

– Когда я в первый раз озвучила идею проведения шахматной Олимпиады в Минске, меня назвали фантазёркой. Действительно, мы только мечтать об этом могли! Однако руководство страны всецело поддержало Белорусскую федерацию шахмат. Мы провели Президентский Совет ФИДЕ в Минске, и это было важно. Все убедились, что наша столица готова к проведению столь масштабного спортивного форума. Своими глазами увидели многофункциональный комплекс «Минск-арена», другие спортивные объекты, гостиницы, получили гарантию от руководства Министерства спорта. Многие члены Совета ФИДЕ были приятно удивлены. Сыграл роль и безвизовый режим для участников и гостей Олимпиады.

У нас были серьёзные конкуренты – Южная Корея, Тунис, но на Конгрессе ФИДЕ в Батуми практически единогласно право проведения шахматной Олимпиады-2022 отдали Беларуси. Так что фантазии стали реальностью!

Лично для меня Олимпиада – это и большой праздник, и признание того, что в Беларуси шахматы любят и ценят.

Муж –Денис

С дочкой Евгенией

– Важна ли для успешной сильной женщины возможность опереться на мужское плечо?

– Говорят, что за каждым успешным мужчиной стоит любящая женщина. Но справедливо и то, что за каждой успешной женщиной стоит надёжный мужчина. Я не слишком традиционная жена – не всегда хватает времени готовить, следить за домом. Но мой супруг не делает из этого трагедии – и это уже поддержка. Я ему благодарна, что он понимает, принимает и поддерживает меня во всех начинаниях. Очень помогают родители, ведь у меня плотный рабочий график. А сейчас, когда меня избрали вице-президентом ФИДЕ, приходится часто ездить в командировки. К счастью, в Белорусской федерации шахмат отличный коллектив, тоже всегда можно рассчитывать не только на профессиональную, но и на дружескую поддержку.

Лично для меня Олимпиада – это и большой праздник, и признание того, что в Беларуси шахматы любят и ценят. И кроме патриотической гордости у меня есть и семейные обязательства. Накануне моего избрания председателем Белорусской федерации шахмат ушёл из жизни мой дядя, Виктор Давыдович Купрейчик. Тогда я поняла, что его дело по развитию шахмат я должна продолжить. И Олимпиада – достойное продолжение.

– За что вы благодарны шахматам?

– Знаете, когда я была ещё совсем юной девушкой и говорила, что я – шахматистка, это всегда вызывало интерес у ребят: «Ах, шахматистка, ну, давай сыграем!». А когда понимали, что это вовсе не шутка, что играю я профессионально, то их интерес ко мне становился активным. Что всегда дают девушке шахматы, так это повышенное внимание со стороны противоположного пола!

Я не стала чемпионкой мира. Но шахматы для меня стали школой жизни. Благодаря им я научилась самостоятельно логически мыслить, анализировать ситуации, где-то выждать, перестроиться, принимая решения, отвечать за них. Научилась не быть пешкой в чужой игре, идти к цели, никогда не сдаваться и побеждать! А поражения принимать достойно. В жизни ведь всё как в шахматной партии – мало достичь преимущества, ещё нужно его удержать, приумножить. И за эту науку жизни я очень благодарна шахматам! Я уверена, что когда женщины, даже во взрослом возрасте, начинают играть в шахматы, у них и в жизни что-то меняется к лучшему.

Шахматы мне помогают дочку воспитывать. Ведь шахматы – это изначально сказочная история. Когда я хочу дочке проиграть какую-то ситуацию, я рассказываю её на примере шахмат: «В шахматном королевстве было так, а потом всё изменилось...». Ребёнку и понятно, и интересно.

Вся моя жизнь – шахматы. Это любимая работа, которой я занимаюсь, новые проекты, возможности, встречи с новыми людьми. Я очень рада, что могу пропагандировать шахматы как интеллектуальное занятие для детей и как вид спорта.

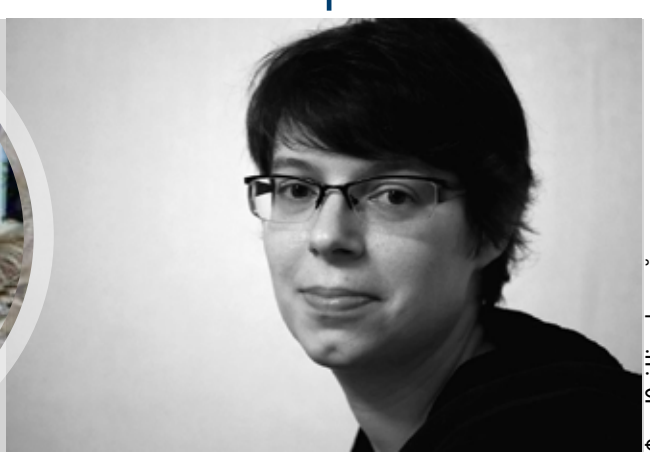
Фото из личного архива Анастасии СОРОКИНОЙ

Мінскія прыгоды ката Шпрота

У мінулым годзе пабачыла свет кніга “Кот Шпрот і таямніца атракцыёнаў”. Стварылі яе пісьменніца Ганна Янкута і мастачка Лілія Давыдоўская, прычым для абедзвюх жанчын гэты праект стаўся дэбютам. Кніга адразу ж палюбілася дзецям і дарослым. Як ствараўся “Кот Шпрот...”? У чым сакрэты паспяховасці праекта? Пра гэта і не толькі — наша гутарка з Ганнай ЯНКУТА.

– Дзякуючы вам, Ганна, па-беларуску загучалі Артур Конан Дойл, Чарлз Дыкенс, Джэйн Остэн. Вы займаліся таксама літаратурнай крытыкай, паспяхова абаранілі кандыдацкую дысертацыю па творчасці Маргарэт Этвуд. Усе такія сур’ёзныя, дарослыя заняткі... І раптам – дзіцячая кніга. Як з’явілася ідэя “Ката Шпрота...”?

– Зварот да дзіцячай літаратуры быў для мяне самой нечаканым, бо я сапраўды доўгі час займалася толькі мастацкім перакладам і літаратуразнаўчымі даследаваннямі. На з’яўленне “Ката Шпрота...” паўплывала шмат фактараў, але перадусім – пераезд са спальнага раёна Мінска, Сухарава, у якім я пражыла досыць шмат гадоў, у наваколле парка Чалюскінцаў. Перабраўшыся з каменных джунгляў на ціхую зялёную вуліцу са старымі – наколькі гэта можна сказаць пра сталінкі і хрушчоўкі – дамамі, я ў нейкі момант уявіла, што сярод іх жывуць прывіды. Аднойчы вечарам, вяртаючыся дадому, прыдумала эпізод пра знаёмства майго ката, якога якраз і звалі Шпротам (на жаль, на той час ён быў ужо старэнькі і некалькі месяцаў таму памёр), з двума прывідамі, што жывуць пад балконам яго кватэры. З гэтага эпізоду кніга і пачынаецца.



Фота Юлі Цімафеевай

Наступнай задачай было прыдумаць прывідам імёны – запамінальныя, забаўныя. Я абдумвала іх некалькі дзён. У выніку прывідаў завуць Жан-Жах і Мара (скарочаны варыянт ад Кашмара). А калі ўжо галоўныя героі былі прыдуманыя, гісторыя пачала стварацца сама сабой. Я пісала раздзел, потым ішла гуляць па ваколіцах і прыдумляла наступны. Так я зразумела, што, па-першае, для мяне важна пісаць пра ўбачанае на свае вочы: большасць дэталяў і людзей, якія згадваюцца ў кнізе, сапраўды былі заўважаныя падчас такіх прагулак. А па-другое, не варта прыдумляць гісторыю адразу ад пачатку і да канца, бо тады пісаць яе будзе нецікава. Так што, прыдумаўшы таямнічае знікненне мышэй, я абсалютна не ўяўляла, што насамрэч з імі здарылася.

– У кнізе ёсць яшчэ адна сюжэтная лінія – гісторыя Алеся і яго таты...

– Гэтыя героі, як і кот Шпрот, маюць прататыпаў: мой муж Ігар і яго сын Алесь.

Фота Аляксея ВЯЗМІЦНАВА (sb.by)

Сярод першых чытачак кнігі былі мае сяброўкі з Гродна – Ліда і яе дачка Надзейка. Прачытаўшы гісторыю яшчэ ў выглядзе раздрукоўкі, яны сказалі: для тых, хто жыве не ў Мінску, патрэбная карта. Да таго ж, і мне ў дзяцінстве кнігі з картамі падабаліся найбольш. Таму я папрасіла мастачку Лілію Давыдоўскую аформіць форзац у выглядзе карты. Мабыць, дзякуючы гэтаму "Кот Шпрот..." і не стаўся кнігай выключна для мінчан.

Безумоўна, мае героі не капіююць рэальных людзей, аднак многія рэплікі і жарты я брала проста з жыцця. Спачатку кніга пісалася выключна "для ўнутранага карыстання", як падарунак Ігару і Алесю, але калі яна спадабалася і ім, і многім нашым сябрам, я пачала думаць пра яе выданне.

– Грошы на выданне вы сабралі праз краўдфандынг, які, дарэчы, апошнім часам набірае папулярнасць сярод беларускіх аўтараў і чытачоў. То-бок, кніга ад пачатку зрабілася праектам, у якім трэба было зацікавіць як мага больш людзей. Ці складана было аўтарцы займацца яшчэ і прасоўваннем кнігі?

– У гэтым плане мне пашанцавала – краўдфандынгавую кампанію арганізавала і ад пачатку да канца правяло выдавецтва "Янушкевіч", таму ад мяне асаблівых высілкаў не патрабавалася. Безумоўна, я расказвала пра збор грошай сябрам, пісала пра яго на фэйсбуку. Варта згадаць, што ў апошні час кампаніі па зборы грошай на публікацыю кнігі, якія праводзяць беларускія выдавецтвы, хутчэй нагадваюць папярэднюю падпіску: чытачы маюць магчымасць зрабіць перадзамову па нізкім кошце. Так, напрыклад, "Ката Шпрота..." можна было "перадзамовіць" за 15 рублёў, цяпер жа ў выдавецтве кніга прадаецца за 18-20 рублёў, а ў кнігарнях яшчэ даражэй, за 23-24. Таму атрымліваецца, што ўдзел у кампаніі выгадны абодвум бакам: і чытачу, які купляе кнігу танней, і выдаўцу, які збірае папярэднія замовы і вывучае попыт на яе.

– Дзеянне ў кнізе адбываецца ў сапраўдным Мінску. Сёлета падчас "Фэста экскурсаводаў" дзецям прапанавалі экскурсію-квэст па маршруце, па якім хадзілі Шпрот з Алесем. У кнізе, дарэчы, ёсць адпаведная карта. Вось гэты складнік – блізкасць да рэальнасці, магчымасць для чытача "трапіць у казку" – наколькі ён важны для дзіцячай кнігі? Як вы цяпер гэта ацэньваеце – пасля экскурсій і сустрэч, якія адбыліся?

– Прывязка да канкрэтных мясцін у Мінску ад пачатку задумвалася як фішка гэтай гісторыі. Мне было важна "міфалагізаваць" Мінск, паказаць яго як месца, у якім могуць адбывацца чароўныя гісторыі. Каб дзеці разам з бацькамі, прачытаўшы кнігу, маглі прайсціся па апісаных у ёй ваколіцах і зразумець, што іх горад – цікавы і незвычайны. Хоць насамрэч спачатку я не была ўпэўненая, ці гэта спрацуе. Нехта з маіх сяброў, якія чыталі "Ката Шпрота..." перад публікацыяй, выказаў меркаванне, што прывязка да канкрэтных вуліц пойдзе кнізе не на карысць, бо істотна звузіць яе аўдыторыю. Але ў выніку гэтая фішка спрацавала, і кніга прыцягнула ўвагу чытачоў. Мне здаецца, цікавасць да "Ката Шпрота..." даказвае, што людзям – і дарослым, і дзецям – хочацца чытаць пра тое, што адбываецца вакол іх. Хоць злоўжываць гэтым прыёмам, напэўна, не варта.

Асобна хачу расказаць пра карту. Сярод першых чытачак кнігі былі мае сяброўкі з Гродна – Ліда і яе дачка Надзейка. Прачытаўшы гісторыю яшчэ ў выглядзе раздрукоўкі, яны сказалі: для тых, хто жыве не ў Мінску, патрэбная карта. Да таго ж, і мне ў дзяцінстве кнігі з картамі падабаліся найбольш. Таму я папрасіла мастачку Лілію Давыдоўскую аформіць форзац у выглядзе карты. Мабыць, дзякуючы гэтаму "Кот Шпрот..." і не стаўся кнігай выключна для мінчан.

– Сёння на беларускім рынку з'яўляецца вялікая колькасць дзіцячай літаратуры, айчыннай і перакладаў. "Кот Шпрот..." не згубіўся сярод навінак, бо гэта цікавая гісторыя з займальным сюжэтам. Але ёсць яшчэ адзін складнік паспяховасці кнігі – прыгожыя ілюстрацыі. Распавядзіце пра вашу супрацу з мастачкай. Як візуалізаваўся вобраз "галоўнага героя"?

– Няма сумневу, што мастак для дзіцячай кнігі – ключавая асоба. І таму да яго пошуку я паставілася вельмі сур'ёзна. Распытвала сяброў, што маюць дзяцей і набываюць беларускія дзіцячыя кнігі, якія ілюстратары ім падабаюцца, сама разглядвала розныя выданні. У нейкі момант мне далі спасылку на блог Лілії Давыдоўскай, якая вывешвала там цудоўны комікс

пра крумкача, і я адразу зразумела: гэта менавіта тое, што мне трэба. Я знайшла яе ў сацыяльных сетках (бо Лілія цяпер жыве ў Каіры і сазваніцца ці сустрэцца з ёй досыць складана), даслала тэкст кнігі – і яна пагадзілася яе ілюстраваць. Мне здаецца, гэта найвялікшая ўдача, якую толькі можна ўявіць! Для нас абедзвюх "Кот Шпрот..." – гэта дэбют. Мы шмат абмяркоўвалі і саму гісторыю, і тое, як яна мусіць візуалізавацца. Аднак усе намаляваныя вобразы прыдумала сама Лілія, я цалкам даверылася яе густу і фантазіі. Лічу, што яна ідэальна ўвасобіла гісторыю ў ілюстрацыях, пры тым дадаўшы ў яе нешта сваё. Калі вы пагартаеце кнігу, то заўважыце, што побач з катом Шпротам час ад часу з'яўляецца яго "альтэр эга" – намаляваны Алесем гарэзлівы кот-бандыт. І што ноч таксама выяўленая ў выглядзе коткі. У ілюстрацыях шмат дробных прыемных дэталек (напрыклад, запамінальная зялёная хустачка на шыі ў Шпрота), і яны, як і тэкст, адлюстроўваюць сапраўдны Мінск, бо падчас працы над кнігай Лілія прыязджала сюды і гуляла па апісаных у кнізе мясцінах. А калі яна да чагосьці не дабралася (напрыклад, да дамка спадарыні Мышы), я дасылала ёй фотаздымкі.

– Ганна, вы – аматарка назіраць за птушкамі і падарожнічаць. Ці паўплывалі гэтыя вашыя захапленні на стварэнне кнігі? Бо ў кнізе і птушкі дзейнічаюць, і мышы, і нейкая таямнічая істота – атракцыёнавік. І героі ўвесь час у дарозе, адкрываюць новыя маршруты.

– Безумоўна, на кнігу паўплывалі мае інтарэсы і каштоўнасці. Мне хацелася расказаць пра важныя для мяне рэчы, але так, каб гэта не гучала павучальна, а непрыкметна рабілася часткай гісторыі. Па-першае, птушкі. Я сапраўды люблю назіраць за птушкамі (такое хобі часта называецца запазычаным з англійскай мовы словам "бёрдвотчынг"), і ў кнізе з'яўляюцца вераб'і, салаўі, шпакі. Мне хацелася паказаць, што побач з намі – цэлы птушыны свет, які жыве паводле сваіх правілаў і на які мы часам зусім не звяртаем увагі. А тэма птушак у горадзе наўпрост звязаная з тэмай экалогіі.

Па-другое, важнай для мяне з'яўляецца тэма добрасуседства, суіснавання ў гарадской прасторы людзей з рознымі жыццёвымі абставінамі і цікавасцямі. Героі кнігі – птушкі, каты, мышы, прывіды – вучацца жыць разам, не перашкаджаць, а дапамагаць адно аднаму, рабіць сумесныя справы. Менавіта таму ў кнізе з'яўляюцца эпізадычныя апісанні людзей на вуліцах – моладзі, што ездзіць на роварах, бяздомнага дзядка і г.д. Гэтая ідэя цудоўна ўвасобленая ў ілюстрацыі Лілії Давыдоўскай, якая выяўляе парк атракцыёнаў. Калі прыгледзецца, на ёй можна ўбачыць самых розных людзей, што прыйшлі адпачыць у парк. Так што ў кнізе выяўленае не столькі маё захапленне падарожжамі, колькі цікавасць да арганізацыі гарадской прасторы і стварэння ўмоў для камфортнага суіснавання людзей.

Трэцяя важная для мяне тэма – гендарная роўнасць. Мне хацелася пазбегнуць пэўных стэрэатыпаў, і менавіта таму ў кнізе пра хлопчыка клапоціцца тата, а не мама, ваганетку для атракцыёна вынаходзяць мышы-"дзяўчаткі", прывід Жан-Жах аказваецца летуценным, а Мара – рашучай. А старэнькая спадарыня Мыш, якая пячэ найсмачнейшы шакаладны маннік, выяўляецца вялікай аматаркай атракцыёнаў і заўсёды гатовая прыйсці на дапамогу.

«Важнай для мяне з'яўляецца тэма добрасуседства, суіснавання ў гарадской прасторы людзей з рознымі жыццёвымі абставінамі і цікавасцямі.»

– Вы абяцалі чытачам працяг гісторыі пра незвычайнага ката і яго сяброў. Калі плануеце новую кнігу?

– Мне заўсёды страшна расказваць пра свае планы, бо здаецца, што тады нешта не атрымаецца. Але нягледзячы на такую забабоннасць, я рызыкну анансаваць выхад другой кнігі пра ката Шпрота бліжэй да наступнай вясны. Я ўжо амаль дапісала новую гісторыю і маю папярэднюю дамоўленасць на далейшую супрацу з выдавецтвам "Янушкевіч" і Ліліяй Давыдоўскай. Спадзяюся, ужо ў ліпені мы зможам дэтальна абмеркаваць нашы далейшыя планы адносна серыі і дакладна вызначыцца з часам выдання. А пакуль магу распавесці толькі тое, што большая частка дзеяння ў наступнай кнізе пра ката Шпрота, прывідаў Мару і Жан-Жаха, Алеся і яго тату будзе адбывацца ў мінскім Батанічным садзе. І сябры будуць зноў расследаваць загадвае здарэнне, якое на першы погляд падаецца невытлумачальным.

Гутарыла Алена БРАВА

Фота з асабістага архіва Ганны ЯНКУТА

Цацачны кот Шпрот, зроблены па матывах кнігі Людмілай Кавалеўскай (г. Брэст)

На працягу стагоддзяў прывілею ствараць інтэлектуальныя прадукты мелі мужчыны. Рэдкія прарывы асобных аўтарак, якія найчасцей хаваліся пад мужчынскімі псеўданімамі, нічога не мянялі ў агульнай карціне. Прыйшлі новыя часы, але жанчынам яшчэ доўга даводзілася даказваць, што іх творы — сур'ёзная літаратура. Не дарэшты зжытыя гэтыя стэрэатыпы і па сённяшні дзень.
З іншага боку, зараз ва ўсім свеце расце цікавасць да творчасці жанчын — даследчыкі адзначаюць гэта як прыкмету новай літаратурнай сітуацыі.

Аксана Данільчык:

“Каб быць у літаратуры *надоўга*, трэба мець моцную волю”

У 2017 годзе паэты, літаратуразнаўцы Аксана Данільчык і Віктар Жыбуль упершыню сабралі раскіданыя па розных крыніцах творы паэтак першай паловы мінулага стагоддзя ў адным томіку «Бліскавіцы: анталогія беларускай жаночай паэзіі міжваеннага перыяду». Ёсць сярод іх вядомыя імёны – Канстанцыя Буйло, Зоська Верас, Ларыса Геніюш. Ёсць і тыя, чые паэтычныя дасягненні дагэтуль заставаліся для шырокага кола чытачоў terra incognita: Антаніна Шунейка, Ганна Брэская, Зінаіда Бандарына, Іда Чырвань ды іншыя.

Пра шляхі творчай самарэалізацыі беларускіх паэтак міжваеннага часу, праблемы самасцвярджэння жанчын у літаратуры ды пра стэрэатыпы, якія існуюць у адносінах да іх творчых здабыткаў, мы гутарым з кандыдаткай філалагічных навук, даследчыцай літаратуры, паэткай Аксанай ДАНІЛЬЧЫК.

– Бліскавічная энергетыка ўздыму, перададзеная праз радкі паэтак, сапраўды уражвае. Жанчыны, якім упершыню было дадзена права ствараць на ўсю "шыр нервова-гордых дзён" (у ілюзорнасці гэтага дазволу яны хутка ўпэўняцца), прынеслі ў паэзію новыя сэнсы і вобразы, новыя інтанацыі. Пісалі ярка, радасна, смела. Прыкладам, адзін з вершаў 1928 года Яўгеніі Пфляўмбаўм так і называецца – "Радасць". Ці адчувалі вы, калі працавалі над зборнікам, гэты моцны струмень стваральнай жаночай энергіі?

– Напэўна, у апошні год працы над анталогіяй, калі яна набыла ўжо больш-менш канчатковы выгляд, і праца стала больш інтэнсіўнай, можна сказаць, што так. Аднак на падрыхтоўку выдання спатрэбілася прыкладна шэсць гадоў, былі і больш плённыя перыяды, і перапынкі, калі я займалася зусім іншымі справамі і праектамі.

Увогуле, мы яшчэ настолькі мала ведаем "жаночую" гісторыю гэтага пакалення, што "Бліскавіцы" – толькі адзін з першых крокаў. Улічваючы, што нават самыя простыя біяграфічныя дадзеныя кшталту даты нараджэння або смерці ў многіх выпадках застаюцца нявысветленымі, працы яшчэ вельмі шмат.

Дарэчы, сярод імёнаў, якія вы назвалі, ёсць і аўтаркі часопіса "Алеся" у яго папярэдніх версіях – "Беларуская работніца і сялянка" і "Работніца і калгасніца Беларусі", які давялося ўважліва вывучаць у працэсе падрыхтоўкі кнігі. Самае цікавае, што ў пэўны момант я пачала звяртаць увагу не толькі на вершы, але і на розныя артыкулы, на мадэлі вопраткі, медыцынскія парады. Часопіс пачаў выходзіць у 1924 годзе і ад пачатку меў пэўную ідэалагічную афарбоўку. Шчыра кажучы, паэтычных шэдэўраў там няшмат, але, напрыклад, даволі прапагандысцкі верш З. Бандарынай "Памяці Клары Цэткін", тым не менш, вельмі "жаночы", а таму заслугоўвае ўвагі. Верш распавядае пра выступленне ўжо далёка не маладой Клары ў Рэйхстагу, там у канцы гучыць радок, які я з усмешкай згадваю: "...ды ня здольна старасць засціць сонца"*.

* "Работніца і калгасніца Беларусі", 1933, № 24.

– А яшчэ Бандарына – аўтарка радкоў, якія выдатна ілюструюць далёкі ад ружова-гламурнага сэнс, што надавалі яе паплечніцы святу 8 сакавіка: "Сястрыца, любая! Сягоння наша свята – мы новага жыцця будаўнікі!" Але мы ведаем, што потым: радасць згасне, жыццё павернецца да паэтак іншым бокам. Яўгенія Пфляўмбаўм паедзе ў Сібір следам за мужам, асуджаным Максімам Лужаніным, і ажно да канца 1980-х яе паэтычнага голасу не будзе чуваць. Маўчала пасля зборніка "Веснацвет" і Зінаіда Бандарына. Маўчанне, невыданне... Гісторыя якой з паэтак, надрукаваных у "Бліскавіцах", закранула вас найбольш?

– Тут што ні лёс, то свая гісторыя і свая бяда. Я магу дакладна вызначыць, каму аддаю перавагу ў літаратурным плане, але чый лёс закрануў мацней – цяжка сказаць. Зразумела, гэта не датычыцца прадстаўніц "масавай" паэзіі і тых, хто друкаваўся ў Савецкай Беларусі другой паловы 1930-х, калі ўсе прыстойныя аўтаркі замаўчалі.

Можа быць, таму, што я найбольш займалася вывучэннем творчасці Зінаіды Бандарынай (з чаго, дарэчы, усё і пачалося), у некаторым сэнсе да яе лёсу ў мяне асаблівае стаўленне. Сёння я магу абсалютна ўпэўнена сказаць: тое, што кніга З. Бандарынай "Выбраныя вершы", пра якую я ў свой час пісала, не выйшла ў

Зінаіда Бандарына на I Усебеларускім з'ездзе "Маладняка" ў 1925 г. Фрагмент агульнага фотаздымка (БДАМЛМ).

Фота Віктара Жыбуля

60-я гады (машынапіс захоўваецца ў БДАМЛМ) – вялікая ганьба як для тагачасных супрацоўнікаў выдавецтва, так і для яе калег, тым больш, што на пачатку 60-х павыходзілі кнігі многіх аўтараў, якія вымушаныя былі зрабіць перапынак у актыўнай літаратурнай дзейнасці. Спадзяюся нейкім чынам выправіць гэтую сітуацыю, прынамсі, працягваць знаёміць чытачоў з больш познімі вершамі гэтай аўткркі. Не магу не згадаць пра нашу з Віктарам Жыбулем сустрэчу з сынам Зінаіды Бандарынай Канстанцінам.

Зусім іншымі вачыма я паглядзела на жыццёвы і творчы шлях Зоські Верас, Паўліны Мядзёлкі і многіх іншых аўтарак Усходняй і Заходняй Беларусі, чые імёны нават добра вядомыя, але істотнае значэнне мела змена ракурсу. Большасць нашых аўтарак годна прайшла праз усе выпрабаванні лёсу, часам ахвяруючы літаратурай, але значна радзей – сваім сумленнем. З іншага боку, хто сёння возьме на сябе смеласць судзіць тых, хто жыў у той час, за жыццёвы выбар? Я дакладна не буду гэтага рабіць. Лёсы беларускіх паэтак міжваеннага перыяду нараджаюць шмат пытанняў, на якія кожны творца павінен адказаць самастойна. Адно з іх – паэт і ўлада.

Большасць нашых аўтарак годна прайшла праз усе выпрабаванні лёсу, часам ахвяруючы літаратурай, але значна радзей – сваім сумленнем. З іншага боку, хто сёння возьме на сябе смеласць судзіць тых, хто жыў у той час, за жыццёвы выбар? Я дакладна не буду гэтага рабіць.

– У цікавым даследаванні вы параўноўвалі адносіны да свайго творчага паклікання Яўгеніі Янішчыц і Эн Сэкстан, разважалі пра складаныя ўзаемаадносіны творчых жанчын з асяроддзем і сабой. У дакументальным фільме "Небяспечны талент" пра Янішчыц, у якім вы зняліся, даследчыца творчасці паэткі Святлана Калядка кажа пра тое, што ў лірыцы Янішчыц захаваны ключ ад генетычнай памяці нешчаслівай долі асобы, у першую чаргу – жанчыны. Трагічнасць светаадчування не вызначаецца выключна полам і сацыяльна-палітычным кантэкстам, але ўсё ж жанчынам у мастацтве складаней самасцвердзіцца, як вы лічыце?

– Відавочна, што ў патрыярхатным грамадстве жанчынам заўсёды цяжэй заняць адпаведнае месца ў публічнай прасторы. Як справядліва заўважыла сацыёлаг Алена Гапава ў адным з інтэрв'ю (думка, якая мне вельмі падабаецца): гэта пытанне пра размеркаванне рэсурсаў, прынамсі, яно такім было на працягу доўгага часу і ў многіх сферах такім і застаецца. Але свет не стаіць на месцы. Тут ёсць вялікая рызыка пачаць разважаць у тэрмінах сацыялогіі ды эканомікі, і мне б гэтага не хацелася, але не магу не адзначыць, што апошнім часам сустракаецца шмат маладых людзей, якія працуюць там, дзе зусім нядаўна працавалі адны жанчыны, напрыклад, у сферы гандлю.

З другога боку, сустрэчнае пытанне – для чаго самасцвярджацца ў мастацтве? Зноў жа на гэтае пытанне кожны творца павінен адказаць самастойна. Дзеля самарэалізацыі? Дзеля таго, каб жыць было цікавей? Дзеля таго, каб мець магчымасць зарабляць творчасцю? Я вельмі люблю фразу Артура Кляйнзалера, якую працытавала ў згаданым вамі даследаванні: "Мастацтва жорсткае... тут не бывае справядлівай узнагароды за намаганні..."**.

** Кляйнзалер А. Нет поля для игры, или Мир как кондоминиум по-американски // Иностранная литература, 2004. № 10.– С. 298.

Памятаеце, у лістападзе 2017 года ў Мінску адбыўся цудоўны фестываль “Знак роўнасці”, скіраваны супраць “цэнтралізаванасці і іерархічнасці” ў айчыннай літаратуры, які прапанаваў звярнуцца да “жаночай прысутнасці і да літаратурнага жыцця па-за межамі сталіцы”? Я думаю, гэта рух у правільным накірунку.

– Так, фестываль быў сапраўды своечасовы і цікавы. Калі працягнуць гаворку пра стэрэатыпы... У 1930-я гады ідэолагі ад літаратуры крытыкавалі “пяшчотнае” і “жаноцкае” ў вершах той жа Бандарынай. А сёння, наадварот, ад жанчыны ў літаратуры часам чакаюць саладжавых казачак, чагосьці “для адпачынку”. Калі ж чаканні не спраўджваюцца, а ў творы выяўляецца замах на той вобраз жаноцкасці, які склаўся ў культуры намаганнямі пераважна мужчын-творцаў, можна сустрэцца з неразуменнем, абурэннем. Гэта мне здаецца выбудоўваннем псіхалагічнай абароны, нежаданнем ведаць і чуць пра тое, часам балючае, нязручнае, што хвалюе жанчын. А як думаеце вы?

– Тут ёсць адзін цікавы момант, на які я нядаўна звярнула ўвагу. У 70-80-я гады замацавалася меркаванне, што паэзія беларускіх аўтарак – гэта ў асноўным любоўная лірыка. Але, калі паглядзець з іншага боку, то напісанне любоўнай лірыкі, мне здаецца, у некаторым сэнсе пазбаўляла ад неабходнасці пісаць вершы пра вернасць партыі і камуністычным ідэалам... Хоць, напрыклад, Таіса Бондар у сваіх вершах вельмі пратэставала супраць паблажліва-высакамернага стаўлення да “жаночай” паэзіі і да жанчын увогуле.

Свет мяняецца, мяняюцца і мужчыны, і жанчыны, мяняецца і ўяўленне пра “зручнасць” адных у адносінах да другіх. Але пакуль што тут, безумоўна, ёсць доля праўды.

– У маладыя гады вялікая колькасць жанчын прыходзіць у беларускую літаратуру, яны выдаюць свае першыя кніжкі. Але часам дэбютам усё і заканчваецца. Аўтаркі знікаюць з публічнай прасторы, хоць часам працягваюць пісаць. Чаму?

– Трэба сказаць, што і вельмі шмат юнакоў сыходзіць з літаратуры. Дастаткова пагартаць часопіс “Першацвет” пачатку 1990-х або першыя нумары часопіса “Верасень”, каб у гэтым пераканацца. Каб быць у літаратуры надоўга, трэба мець моцную волю або персанальнага менеджэра (ці стаць такім самой). Самыя ўдалыя літаратурныя праекты апошніх гадоў мелі добрую медыйную падтрымку, часта з боку саміх аўтараў. Можна спрачацца, добра гэта ці дрэнна, але гэта так.

Для аднаго чалавека літаратура – спосаб існавання, для другога – адзін з магчымых відаў дзейнасці. Некаторыя маладыя аўтары знаходзяць сябе ў іншых сферах. Дарэчы, і сярод аўтарак “Бліскавіцаў” ёсць такія прыклады. Адна справа – агульны ўздым, энтузіязм, другая – рэальная штодзённая праца, літаратурная і не толькі.

З іншага боку, мы ведаем і шматлікія прыклады, калі жанчыны працягваюць пісаць усё жыццё, не зважаючы ні на якія перыпетыі лёсу. І рана ці позна іх творы прыходзяць да чытачоў.

Зінаіда Бандарына. Канец 30-х гг. Копія фотаздымка захоўваецца ў БДАМЛМ.

Зінаіда Бандарына

***

Імчыць поезд, клубы дыму чорнага
па аржышчы распаўзліся, зніклі...
Зноў туман і променя ніводнага,
з восенню душа мая не зжылася...

Клубы дыму горнуцца жалобаю
па аржышчы мар жыццём
знявечаных...
Закульгала восень з прыдарожнай
торбаю
і змяла, і знесла лета квецень.

Усё ж насуперак разважлівым
і хцівым
я шукала і шукаю кветак,
быццам птушка перад дальнім
выраем
лётаю самотна па палетках.

1957 г. Вязынка

Верш публікуецца ўпершыню паводле: Бандарына З. Выбраныя вершы. Машынапіс. БДАМЛМ, фонд 75, вопіс 1, справа 114.

– Летась вы выдалі электроннай кнігай паэтычны зборнік “Блюмэнштрасэ”. Адзін з вершаў называецца “Вызваляючыся ад стэрэатыпаў”. Хочацца прывесці яго цалкам і на гэтай аптымістычна-феміністычнай ноце скончыць нашую гутарку.

Вызваляючыся ад стэрэатыпаў

Мы так прывыклі саступаць дарогу
і чакаць падарункаў,
што калі іх ніхто не дарыць,
робім вялікія вочы...
Мы так прывыклі,
што менавіта мужчына
павінен нам нешта даць,
а калі не можа, не хоча,
не ў стане – плачам.
Кожнаму свой лёс,
свой дом,
свая машына.
Выпеставаныя.
Можна, напэўна, і без гэтага,
але я вось іх стварыла,
і цяпер гляджу на іх і думаю:
калі б усё гэта за мяне
стварыў нейкі мужчына,
я б ніколі не даведалася,
што абсалютна спакойна
магу зрабіць гэта сама.

Гутарыла Алена БРАВА

Фота з асабістага архіва А. ДАНІЛЬЧЫК

Знайдзіся, дзіця!

Насця

Насця жыве ў дзіцячым доме №2 г. Мінска разам з брацікам Данілам. Спакойная і сціплая, цікаўная, часам гарэзлівая – усё гэта пра Насцю. Як і ва ўсіх дзяцей, у Насці вялікая патрэба ў пяшчоце, эмацыйнай адданасці. І, вядома, дапамагчы ёй рэалізаваць гэтыя патрэбы, завяваць давер дзяўчынкі зможа чалавек з адкрытым і шчодрым сэрцам. Выхавацелі ўстановы прыкладаюць шмат намаганняў, каб акружыць малых цяплом і клопатам, але пасапраўднаму любячая і зацікаўленая сям'я, вядома, здолее зрабіць для дзіцяці больш.

У Насці шмат цікавых заняткаў. Тут у яе ўлюбёныя сяброўкі. Дзяўчынка з цёплай усмешкай называе іх імёны: Дамініка, Саша, Аня, Віка. Насця гуляе ў розныя гульні – ёй падабаюцца і лялькі, і канструктар. Яна яшчэ не ўмее чытаць, але вельмі любіць, калі ёй чытаюць услых. І тут прыходзіць на дапамогу старэйшы брат. Даніла з ахвотай чытае Насці казкі, вершы. Брат і сястра вельмі прывязаныя адно да аднаго, і хацелася б, каб прыёмныя бацькі, якія знойдуцца, узялі ў сям'ю абаіх. Данік кранальна клапоціцца пра сястру, расказвае пра яе з любоўю, дзяўчынка ж з гонарам паведамляе, што мае старэйшага брата. Яны не хацелі б разлучацца.

ДУА "Дзіцячы дом № 2 г. Мінска".
Тэл. 8 (017) 281-14-18,
8 (017) 283-03-29.

Даніла

Ветлівы, таварыскі, пазітыўны шасцігадовы хлопчык лёгка ідзе на кантакт з дзецьмі і дарослымі. Даніла яшчэ не ходзіць у школу, але ўжо добра да яе падрыхтаваны. Можна не сумнявацца: калі прыйдзе час сесці за парту, паспяховасць у яго будзе на высокім узроўні. У дзіцячым доме №2 горада Мінска Данік жыве разам з малодшай сястрычкай Насцяй.

– Даніла ўважлівы, уседлівы і цікаўны, вельмі любіць чытаць, – распавяла пра выхаванца дырэктар дзіцячага дома Валянціна Зяневіч. – Ахвотна вучыць на памяць вершы, з задавальненнем іх расказвае, спявае песні.

– Я не толькі малюнкі ў кніжках гляджу, – з гордасцю паведамляе Даніла. – Мне падабаюцца доўгія казкі: пра гномаў, пра Папялушку. Заўсёды дачытваю іх да самага канца!

Данік любіць запускаць самалёцікі, будаваць з кубікаў, гуляць у розныя гульні. Складаць апісанні таго, што выяўлена на малюнку, ляпіць – творчаму і артыстычнаму, яму гэта лёгка ўдаецца.

А яшчэ Даніла – старанны памочнік выхавацеляў. Падмятаць падлогу, засцілаць ложак, прыбіраць у пакоі – усё гэта павінны ўмець не толькі дзяўчынкі.

У будучым Данік марыць стаць ваенным або міліцыянерам. І ўжо цяпер не забываецца на спартыўную падрыхтоўку, стараецца быць падцягнутым і акуратным. А яшчэ хлопчык хацеў бы навучыцца іграць на гітары.

У дзіцячым доме Даніку падабаецца. Але кожнае дзіця марыць мець свой дом, клапатлівых бацькоў. Калі знойдуцца мама і тата для гэтага сціплага, ласкавага, добра выхаванага хлопчыка і ягонай сястрычкі Насці, Даніла будзе шчаслівы.

ДУА "Дзіцячы дом № 2 г. Мінска".
Тэл. 8 (017) 281-14-18,
8 (017) 283-03-29.

Ліпеньскі сшытак

Літаратурны выпуск “Алесі”

Шаноўныя чытачы!

Вы трымаеце ў руках “Ліпеньскі сшытак” – літаратурны выпуск часопіса “Алеся”.

Імкненне далучыцца да прыгожага пісьменства ўласцівае многім. Часам прага да творчасці такая моцная, што радкі самі просяцца на паперу. Не першы год часопіс “Алеся” ладзіць літаратурны конкурс, і кожны раз мы ўпэўніваемся: адораных людзей сярод нашых чытачоў багата. Некаторыя пранеслі любоў да творчасці праз усё жыццё. Моцныя перажыванні, яскравыя падзеі, цікавыя сустрэчы, прырода – усё гэта натхняе і робіцца штуршком да стварэння мастацкага тэксту. І няхай радкі верша ці апавядання не заўсёды дасканалыя з тэхнічнага боку, яны, безумоўна, шчырыя. Нават калі чалавек не збіраецца скараць літаратурны Алімп, творчасць дорыць яму імгненні радасці, магчымасць адчуць подых чагосьці такога, што выходзіць за межы будзённага.

Паспытаць свае сілы ў нашым літаратурным конкурсе сёлета захацелі дзясяткі чалавек. Выбраць найлепшыя сярод тых твораў, якія адпавядалі ўмовам конкурсу, было нялёгка. Не варта сумаваць тым, чые тэксты не ўвайшлі ў літаратурны выпуск: самае галоўнае, сябры, у вас ёсць жаданне пісаць, ёсць матывацыя да творчасці. А развіваць свой літаратурны густ і працаваць над тэхнічным бокам твора ніколі не позна.

Дзякуй усім, хто адгукнуўся на прапанову паўдзельнічаць у праекце “Алесі”. Жадаем вам творчага плёну і натхнення на новыя вершы і прозу. А чытачам “Ліпеньскага сшытка” – прыемных сустрэч з творчасцю нашых аўтараў і аўтарак.

Жанна Усцінава
а.г. Гарбавічы Чаускага раёна

Закахань-травіца

На прылессі, за сёмым полем,
у час паўночны, калі ўсім спіцца,
пад сярэбраным светам поўні
узыдзе закахань-травіца.

Закалышуцца лісце-стрэлы,
даль асвецяць чароўным светам,
разляцяцца па свеце белым,
па дзівосным снавідам лета.

І ў твой сон прыляцяць, мой любы!
Сэрцам ты не ўкіруеш болей –
я шукала свабодзе згубу
на прылессі...
за сяміполлем.

Мора нашай пяшчоты

За будзённым кіпучым пляжам,
як збавенне ад усіх адчаяў,
Мора Нашай Пяшчоты ляжа.
Неабсяжнае!
Незвычайнае!

Са шматрыб'ем – пярэстым, багатым!
З надкаралавымі глыбінямі!
І мы ў ім – паважнымі скатамі...
Ці, найлепш, –
двума афалінамі!

Расце, шырыцца акваторыя,
але ў заўтра праз сёння з учора
мы плывем – не баімся шторму,
толькі намі яно
наморана!

Ля цябе

Ты накрыў мой дзень, нібы цунамі.
Ускалыхнуў у вачах маіх нябёсы.
Ты мой пяты смак,
Ты мой "умамі"
з пачастунку шчадраванца-лёсу.

Ля цябе і ўбудна мне, і ўсвятна.
Не дажджыць душа –
праменіць сонцам!
Ты да клетачкі апошняе прыняты
у пяшчотных мар маіх
бясконцасць.

Ты – мой тын, мая сівая вежа,
мой курган асвечаны, вячысты.
Ля цябе і ўлежна мне, і ўежна.
Ля цябе струменіць
мая існасць.

Хай цякуць па шыры майго краю
дзве ракі-рукі: Жарсць і Ласкавасць...
Ля цябе –
ўжо подступы да раю.
А што ў раі – покуль не цікава!

На мяжы між каханнем і шчасцем

На мяжы між каханнем і шчасцем
пелясткуе акветнены ўчастак –
тут пяшчоткі, ласкоткі, казыткі,
абдымонкі і неразлучыткі,
нестамляльныя мілавастры
дыванком пунсавеюць прыўкрасным,
даўкім водарам ноч напоена
смачнавуснай буйной цалавоніі...

Ты з іроніяй, прыкрай воку,
як заўжды, пазіраеш звысоку
на маё нараджонае раніцай
слова новае ў батаніцы.

З рамонкавым войскам змагаліся мы

Мы берагам рэчкі ішлі з табой –
рамонкаў вакол палоскі.
Спакусаў гудзеў неадольны рой
над іх ваяўнічым войскам.
У вір сполах панеслі сівыя самы.
Прыціхлі самлелыя хвалі.
З рамонкавым войскам змагаліся мы
і скораныя... ўпалі.

Таццяна Цвірка
г. Клецк

Смак ліпеня

Каменьчык, цюкнуўшы у шыбу,
Даў знак – сустрэчу святкаваць.
Нясмела ты мяне паклікаў
Па кроплі ліпень смакаваць.

Збіралі зёлак пах ля рэчкі,
З рамонкаў мералі вянкі.
І елі спелыя парэчкі –
О, што за цуду смак такі!

Пасля бязглуздай нашай спрэчкі
Ад крыўды слёз мне не стрымаць...
Якія кіслыя парэчкі!
Ну проста нельга ў рот узяць.

***

Ты адляцела птушкай легкакрылай
У сонечны Эдэм, у райскі сад.
Ты за дваіх нас, мамачка, любіла,
цябе мы не даклічамся назад.
Расчынена акно. Гуляе вецер
З фіранкаю бялюткаю, як бог.
Упершыню, матулька, твае дзеці
Сіроцкі перасілілі парог.
Ты адляцела...
Скінь нам хоць па пёрку,
Каб нам лягчэй было на крылы стаць.
Так нам балесна, мама... Так нам горка
Ля свеч царкоўных воблік твой шукаць.
Расчынена акно. Шумяць бярозы.
Забылася дзятва кароткім сном.
Зноў побач мама. Выцірае слёзы
Танюткім саматканым ручніком.

***

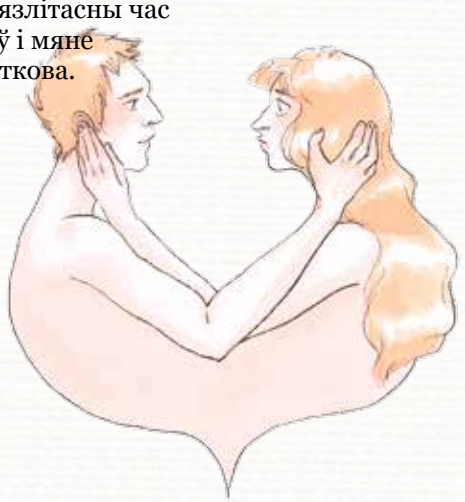
Падае долу кляновы лісток сіраціной,
чырвань каліны ўлагодзіць трывогу душы,
луг адцвітае – прывычная воку карціна.
Восені подых. Калючы. Халодны. Чужы.

Ціха кружляюць сняжынкі з бялюткіх аблокаў.
Ружы пад снегам. Іх летам садзіла сама.
След пакідаю на сцежцы. Прыгожы. Глыбокі.
Я ўжо не тая. І больш не здзіўляе зіма.

Дні так бягуць – не зважаеш і нават не лічыш.
Зноў занявесціцца груша ля спальні акна.
Я не гадаю, калі мяне неба пакліча.
Дый без мяне не заблудзіцца, прыйдзе вясна...

З будучыні

Я так баялася гэтай сустрэчы.
І вось ты стаіш.
Такі непадобны, худы, высокі.
Гады асірацілі цябе:
асыпалі, як лістападаўскі клён,
твой чуб,
абмянялі на бліскучы метал
тваю белазубую ўсмешку,
адклалі тонкімі штрыхамі па твары
пражытыя дні.
Я так баялася гэтай сустрэчы.
І вось ты стаіш.
Знаёмы і чужы,
жаданы і непрыемны,
каханы і забыты...
Але... Куды ты, куды?
Няўжо не заўважыў мяне
на гэтым мітуслівым пероне?
Няўжо не рашыўся падысці?
Скуль мне здагадацца,
што бязлітасны час
змяніў і мяне
канчаткова.



Малюнак Валеры Дзятковай.

Галіна Трафімава
г. Ельск

Радзіма малая

Радзіма малая – мілы сэрцу куточак,
Далеч росных лугоў, неба чыстага сінь,
Лясы і пагоркі, і ў полі дубочак,
Прасторы палёў, што глядзяць удалячынь.

Люблю вас і сэрцам сваім прысягаю
На вечную вернасць радзіме малой
І вёсачцы той, што з дзяцінства кахаю,
І маці, што ўслед мне махае рукой.

Вясёлцы ў небе, мурашцы ў лесе
І буслу, што зноў прылятае вясной,
Крынічцы сцюдзёнай і матчынай песні –
Усёй Беларусі і мове сваёй!

Ірына Сідарчук
а.г. В. Матыкалы Брэсцкага раёна

***

Я вочы заплюшчу і вузкаю сцежкай
Вярнуся ў дзяцінства, дзе тата з усмешкай
Сустрэне мяне каля дзедавай хаты.
Высокі і дужы, ён шчыра мне рады.
Гаворку пачне пра сваю гаспадарку,
І смачна запахне зноў смажанай шкваркай.
А я памаўчу, хай гаворыць паболе:
Наяве не стрэну яго больш ніколі.

***

Недзе высока ў небе
Збіраюцца белыя птушкі,
Каб тых, кто мае патрэбу
У матчынай ласцы, гушкаць.

Вяртае ў стан немаўляці
Птушынае «люлі-люлі»,
Бо сёння няма спагады
У любых вачах матулі.

Дзяўчынка-падлетак, шыпшына,
Крок робіць і адлятае
У белы вырай птушыны,
Сляпая ў сваім адчаі.

Зламанаю лялькай цела
Са шчырым дзіцячым тварам
Распяццем святым здранцвела
Ад моцы зямнога ўдару.

***

Психолог-манипулятор,
Невидимый кукловод,
Ты выстроил кукол рядом
В затейливый хоровод.
Прекрасны марионетки,
Наивны, добры, просты.
В твоём арсенале клетки,
Долги, якоря, хлысты.
Казалось бы, всё в порядке:
Успешен ты, Карабас,
Но ночью, от всех украдкой,
Лежишь, не смыкая глаз.
Боишься, сломают клетки
В умах, и наступит ад:
Былые марионетки
Дела твои заклеймят.

Сонет

Мы оба знаем: ты – мой Бог.
Я в творчестве твоём сгораю.
В тебе вся неба синь без края,
К тебе ведут все семь дорог.

Пусть на земле стоит чертог,
Где ты творишь, не иссякая,
Вернуть в наш мир богатство рая
Мы оба знаем, что ты – смог.

Как сопричастная тебе,
В подарок принимаю крылья
И обгоняю голубей.

И неба синяя стихия
Зовёт, как равную себе,
В своём божественном всесильи.

Ирина Фомина
г. Брест

Миниатюры

***

Душа мечется, как пламя свечи на ветру. Другие горят ровно, уверенно, тянутся вверх, никакой ветер им не страшен.

Моя же в постоянных раздумьях растерянно наклоняется, каждое колебание воздуха вызывает резонанс и неустойчивость. В любой момент может погаснуть. Но нет, несмело выпрямляется и мерцает до первой жизненной встряски. Капельки воска стекают со свечи, будто слёзы. Обжигают и согревают.

И в такой вот неуверенности, нерешительности она сгорает быстрее других. Значительно быстрее...

***

Невидимыми нитями переплетает судьба человеческие жизни. Связывает крепкими узлами. И хотел бы развязать, да не так это просто. Держат дела, обязательства, мысли, чувства. И ни от толщины (кошелька) эта связь не зависит, ни от её качества. Связь может быть как прочно-неразрывной, так и тонюсенькой, словно для бисерной иглы. Цвета и оттенки, характеры и темпераменты на жизненные нити влияют, на прочности и счастье сказываются.

Неразрывная связь, тесная, порой напряжённая. Искусственно её не разорвать. Сама может исчезнуть. Иногда из-за досадной мелочи.

Порой восстанавливается. Но, как и на нитях, каждый узелок, даже самый невидимый, душой чувствуется, шить-жить мешает. Здесь или старательно и терпеливо шить белыми нитками, или отбросить в сторону, новую нить веретеном закрутить...

Иной раз возникает желание развязать нити, а иногда и разорвать, разрубить. Не так всё просто. Судьба решает. Она связала, ей и основу ткать.

***

Я люблю на него смотреть. Оно завораживает. Своим непостоянством. И разнообразием.

Безмерно-высокое привлекает и манит.

Сумрачное пугает и торопит.

Звёздное – загадочное. Я не умею его читать, но люблю наблюдать. В августовскую пору и в рождественские морозы.

Предрассветное несёт в себе тайну. Неспешно впуская солнечные лучи.

Порой оно бывает бесцветное. Словно отдыха просит.

Я витаю в его облаках. Облака причудливых форм стимулируют воображение.

Все мы под небом ходим. Смотрим и видим. И росчерки его, и безмятежность. И мыслями тянемся. И молитвами...

***

Когда он во мне возник, определить сложно. Этот внутренний страх «не успеть». Нет, не в смысле – не опоздать на распродажу. А вот это вот – «долюбить, дообнять, достучаться».

Он живёт во мне как сокровенный стимул: торопит и подгоняет. То на выставку меня тянет, то на спектакль. С ощущением, что если я не увижу – движение Вселенной нарушится.

Как правило, ко всему отношусь философски, что должно случиться – случится: встреча состоится, дороги пересекутся, ружьё выстрелит. И дилемма вырисовывается: при чувстве избытка общения испытываю нехватку откровения. Есть желание слушать. Тихо и спокойно. Важное не упустить. И говорить, неторопливо и шёпотом.

Осознаю, что порой бываю навязчива. Вопросами, сочувствием, разговорами, опекой. Это из-за него: внутреннего страха не успеть.

С этим сейчас жить? Долго?..

***

Говорят, что влюблённые часов не наблюдают. Вот и я не наблюдаю. Бегу, спешу, опаздываю до момента, пока какой-нибудь природный стопкадр в глаза не бросится.

Сегодня вот одуванчики остановили. Одуванчики как показатель движения времени. Вот они только что желтизной своей из зелёной травы кивали, а уже парашютами по ветру разлетаются.

Быстротечно всё. Ох, быстротечно. Редко этому значение придаём. Я вообще, по большому счёту, то прошлым живу, то будущим грежу. С настоящим временем порой себя не отождествляю. Многое впрок мысленно откладываю. Не всегда это оправдано.

Иногда небольшая яркая картинка взгляд сфокусирует, мысль пробьёт: сейчас надо жить. Вдыхать, замечать, любоваться, чувствовать, любить, осчастливить. Сейчас.

Жизнь – явление одуванчиковое. Мимолётное и стремительное...

***

Лето как уходящая натура. Медленно уходящая. Оборачивается, кивает, манит...

Лето – оно осторожное. Оно не врывается, как весна. Наступает постепенно, медленными шагами зелёной травы, сочных ягод, глубокого неба. В пастельные тона вплетаются лишь яркие рябиновые бусы да цветочный принт на платье.

С летом не бывает скучно. Оно спокойное. Лишь иногда грозой пытается сбросить с себя сонное оцепенение.

Его время ушло, а прощаться не хочется. В лёгкой дымке тают совершённые им дела: рассветы, встречи, закаты.

И уходит оно так же: вальяжно, плавно, откровенно. Ведя за собою в осень.

Міхась Сліва
г. Рагачоў

Ішла прыгажуня па праспекце

Ўёплай, ціхай летняй перадвячэрняй парой па галоўным праспекце сталіцы, які тады насіў імя Францішка Скарыны, ішла маладая пара. Сустрэчныя спачатку заўважалі дзяўчыну: высокую, стройную, вельмі прыгожую тварам, з доўгімі русымі валасамі. Пад руку з ёй рухаўся хлопец, ніжэйшы за яе. І хоць быў ён сімпатычны, усё роўна знешасць яго выдавала нядаўняга вяскоўца. Маладыя людзі ажыўлена размаўлялі, весела смяяліся. Па тварах было відаць, што яны шчаслівыя, асабліва хлопец.

Дайшоўшы да ГУМа, яны павярнулі ў бок Паркавай магістралі (цяпер гэта праспект Пераможцаў) і накіраваліся да студэнцкага інтэрната, які размяшчаўся насупраць Палаца спорту (цяпер на месцы інтэрната ўзведзены шматпавярховы гмах – культурна-забаўляльны цэнтр). Сустрэчныя хлопцы – а гэта былі ў асноўным студэнты розных факультэтаў БДУ – заглядваліся на дзяўчыну, з зайздрасцю зыркалі на яе спадарожніка. Мабыць, некаторыя здзіўляліся, як гэтаму простаму хлопцу ўдалося пакарыць такую прыгажуню, кожны хацеў бы, без сумнення, быць на яго месцы.

А ў хлопца сэрца поўнілася радасцю, шчасцем, што ён трымае за руку такую цудоўную дзяўчыну, хоць і ведаў ён, што гэта – ненадоўга...

Максім, студэнт чацвёртага курса біяфака, выпадкова пазнаёміўся з пяцікурсніцай журфака Наташай. Многія хлопцы хацелі сустракацца з гэтай сапраўднай прынцэсай, але яна ўсім адмаўляла. Максім жа прапанаваў ёй схадзіць у новае кафэ, якое адкрылася на вуліцы Свярдлова, каля стадыёна “Дынама”. Яна скептычна паглядзела на яго, загадкава ўсміхнулася і... згадзілася. Ёй было забаўна, што гэты, маладзейшы за яе, хлопец, не зважаючы на свой рост, асмеліўся пазнаёміцца з ёй і запрасіць на рамантычнае спатканне. Яна ў гэтыя дні праходзіла практыку ў газеце “Чырвоная змена” і выбрала вольны час для паходу ў кафэ.

Там яны пілі нейкае смачнае віно, слухалі добрую музыку, размаўлялі. Абаім было прыемна. А калі выйшлі на вуліцу, пацалаваліся.

Пацалаваліся, але ж...

– Ты зразумей, Максім, мы не будзем больш сустракацца, – ціха сказала Наташа. – У мяне ёсць хлопец, які зараз служыць у арміі.

– Разумею, – нахмурыўся Максім. – І не крыўдую. Дзякуй табе, што згадзілася сустрэцца сёння. Ты не ўяўляеш, які я шчаслівы!

Эйлин Несплюшка
г. Брест

Сон

Я – Муха. Я родилась Мухой в мушином семействе, но каждый раз, очнувшись от долгого сна и вновь ощутив себя Мухой, я испытываю беспредельное изумление.

У меня на ладошках очаровательно-сочные присоски-липучки, похожие на бархатные подушечки для иголок, гигантские крылья, как экзотические прозрачные листья, дрожат у меня за спиной, и я могу перемещаться в любых плоскостях практически силой мысли.

Но главное – это, конечно, не липучки, не крылья и даже не мятный холодок в животе от стремительных изгибов полёта, а мои огромные фасеточные глаза, которыми я неторопливо обозреваю весь окружающий мир. Эти диковинные выпуклые полусферы, похожие на шикарные солнечные очки, в многочисленных ячейках которых отражаются тёмные капли зелёно-бутылочного солнца, – главная причина моей гордости. С такими глазами, окружёнными фиолетово-розовыми мохнатыми щупальцами ресничек, я чувствую себя престарелой кинозвездой на заграничном курорте. Изящно помахивая сумочкой, я деликатно пробираюсь по полированной поверхности пляжа сквозь холмы конфетных обёрток, быстро привожу себя в порядок в одной из чашечек-кабинок и спешу к накрытому в керамическом отеле столу.

Идиллия чудесного отдыха за крошкой сахара так близка – и вдруг безобразная серая туча съедает ясное небо, чёрными молниями сверкают на ней таинственные валтасаровы знаки: мене, текел, фарес! Какую весть несут они мне: горе или радость? Охваченная мистическим, суеверным трепетом, я только успеваю подумать, что я – Муха – совершеннейшее создание на Земле, и как частица Вселенной тоже бессмертна...

Вывод: «Жизнь насекомых» Пелевина – не слишком удачное снотворное.

Марына Шадуя
г. Брэст

***

А на матчыным падворку
Водар яблык ды адчаю,
Бо ніхто нас год каторы
Тут у госці не чакае.

Шэпчуць матчынай гаворкай
Дуб вялізны ды бярозы.
І губляюць ноччу зоры
Ці то росы, ці то слёзы.

Квіток да прыпынку «Дзяцінства»

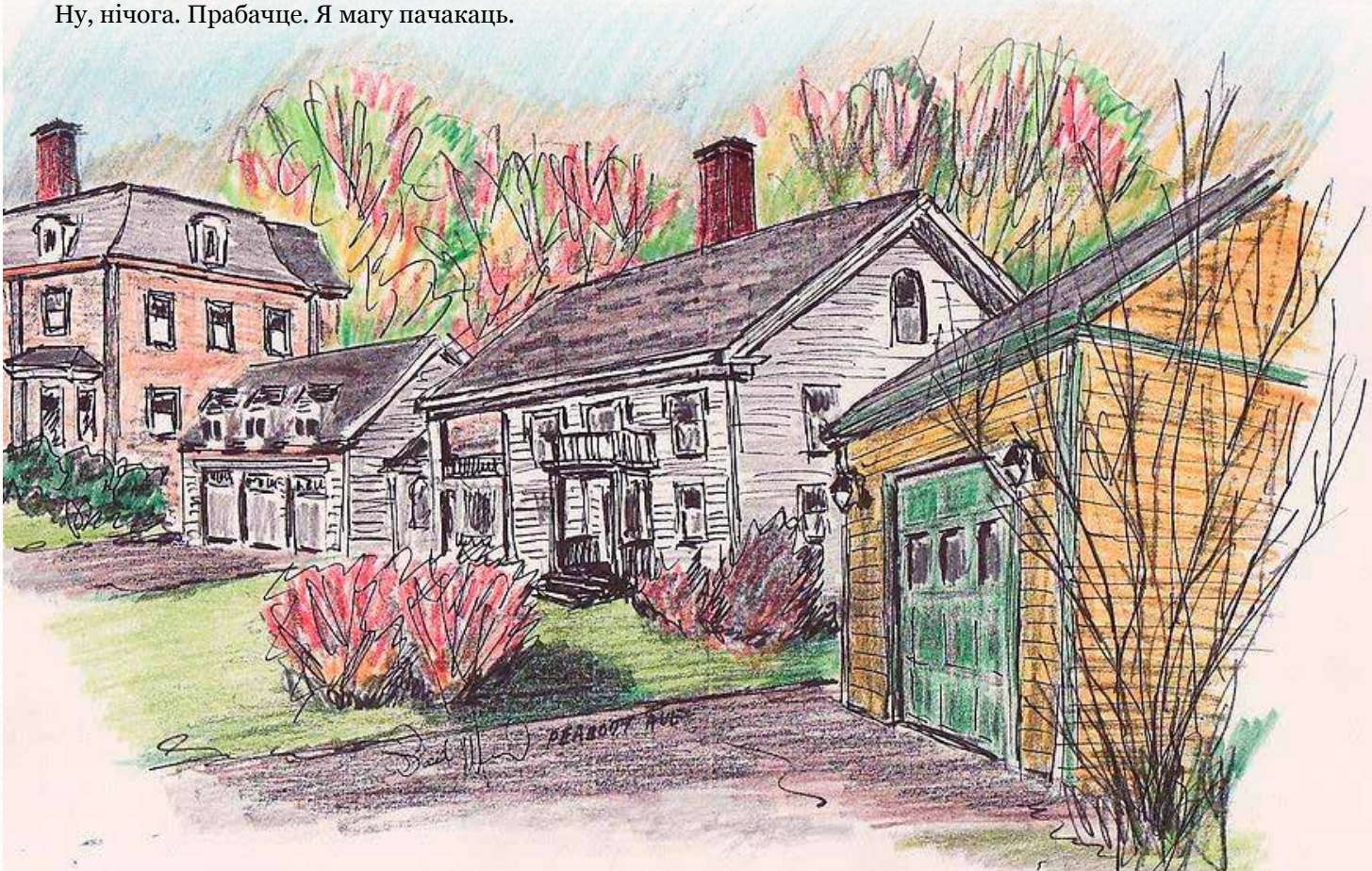
Калі ласка, квіток да прыпынку «Дзяцінства».
Грошай мне не шкада. Колькі трэба, скажы?
Там рамонкі на лузе, маёй маці хусцінка
Прытанцоўваюць з ветрам... То мае міражы.

Там зімой на двары снег блішчыць на марозе
І здаецца жывым пад акном снегавік.
Там аб нечым шапоча з грушай дуб пры дарозе...
У бясконцым прасторы светлы смутак мой знік.

Лужа там, нібы мора, і ніякіх памылак
За плячыма маімі яшчэ ні відаць.
Мне квіток да «Дзяцінства»! Што, у вас перапынак?
Ну, нічога. Прабачце. Я магу пачакаць.

Вецер гуляе ў адзіноце...

Вецер гуляе ў адзіноце
старой сядзібы,
дзе, нібы чапля, што на балоце,
ліхтар адзіны
гарыць маркотна. Ці тое, можа,
вядзьмак жартуе
і кожны вечар (ды так прыгожа!)
святло малюе.
Світанак прэч прагоніць зоры,
сонца зайграе,
І зашчабеча ў каліне кволай
сінічак зграя.
Ды адзінота самотным рэхам
заместа смеху
нібыта кажа: «Сын не прыехаў.
Жыве за светам».
...Тая гаворка ўжо на памінках
апошнім словам
была ў хаце. Чорнай хусцінкай
сышла да долу.
Гадкоў з дзясятак ужо на пагосце
цётка Галіна...
Старая хатка чакае ў госці
Галіны сына.



Татьяна Шульга
г. Брест

***

Свободна, как птица! Свободна, как ветер!
А есть ли такая свобода на свете?
Ведь даже в поэзии столько «силочков»!
Размеры и строфы! А рифмы? А строчки?
Лишь мысли и образы в стихотворении
В свободном парении! В свободном парении!

***

Он, март, ни в чём не виноват.
Не виноват, что чехардой
То день морозный, то весенний.
Что ты так часто – не со мной,
А лишь в моём стихотворении.
А я без твоего тепла
Как распустившийся подснежник,
Которому бедой в бесснежье
Морозов утренних волна...

***

Деревья голые.
И ураганное
Весны – в Прощёное! –
Дыханье хладное.
Но только холоду
Не всё куражиться!
За пояс бороду –
И синь покажется.
И солнце выглянет,
Чтоб не печалились.
И ветром выпалит:
«Весна в начале лишь!»

Галіна Мішнёва
г. Мінск

***

Закахаўся Ян, бядак.
І аднойчы ён сабраўся
На спатканне. На пятак
Шмат ласункаў расстараўся.
Звечарэла. Ён з двара
Непрыкметна знік, употай.
У каўнерчыку з бабра
І наваксаваных ботах.
Хлопец быў ён неблагі –
Кучаравы, сімпатычны.
Вопыт меў ён дарагі –
Гаспадар ён быў практычны.
Ціхі вечар. Снегапад.
Крочыць Ян на вечарынку.
І, канешне, вельмі рад,
Што спаткае там Янінку.
Пры святле, сярод дзяўчат,
Ён пазнаў яе хусцінку.
Вусны – вішнямі гараць,
Шчочкі – нібыта малінкі!
Жартавала з ім яна,
Цэлы вечар танцавала
І яго ў сябе сама
Яшчэ болей закахала.
...Хай застануцца заўжды
Шчасце, маладосць на свеце.
І няхай у маладых
Плачуць і смяюцца дзеці.

Лилия Ефремова-Забавленко
г. Витебск

На поле одуванчиков стою
(песня)

Спасибо земле за такую награду:
Стою среди золота я на лугу.
И дарит она мне нежданную радость,
Никак наглядеться вокруг не могу.

Припев:
Это одуванчики рядышком со мной,
Солнечные зайчики на земле родной,
Море золотистое – утону я в нём,
Счастье мне родиться здесь,
Здесь отцовский дом.

Куда ж, одуванчики, вы улетите,
Какие вас ветры подхватят в пути?
И всем расскажите в высоком зените:
Милей белорусской земли не найти!

Припев.

Сергей Пержуков
г. Минск

КОРОВКА

Житейские истории

Рисунок Анны Романовской.

Камешек, травинка, луч сквозь тучу, случайно брошенный взгляд – никогда не знаешь, что оставит неизгладимый след в душе. Как вот эти житейские истории, услышанные от близких людей. Вспоминаются, не отпускают.

История первая. Рыжоня

Был летний вечер, мы подъезжали к деревне, неспешно катили на машине. В какой-то момент остановились – дорогу перегородило стадо коров. Бурёнки флегматично перебирались по своим делам с одного поля на другое. Были они такие похожие и такие разные, каждая со своим характером, со своей статью. Это особенно остро воспринимается, когда смотришь отстранённым взглядом, словно вдруг по-новому открываешь для себя мир других существ, вроде бы привычных – и таких неожиданно незнакомых...

– Какие они всё-таки удивительные создания, – сказала жена. – Вот была у нас в детстве корова – Рыжоней звали. Родители купили её за рекой, в Латвии. В округе таких не было: большая, золотисто-рыжего цвета, рога ровные, глаза вдумчивые, спокойные, с длинными каштановыми ресницами. Ходила она неспешно, словно плыла. В стаде авторитетом пользовалась непререкаемым. Бывало, какая товарка подойдёт с претензией, Рыжоня только глазом поведёт – и больше ничего не надо! А уж если головой мотнёт, так и подавно конфликт исчерпан.

Коровы живут долго, и было ощущение, что Рыжоня всегда была у нас. Смотрела, как будто все понимала. А я? В детстве всё кубарем, везде успеть надо, везде всё интересно, а тут – корова: подои, на пастбище отведи-забери, сена отнеси, воды дай – одни хлопоты. Раздражалась на неё частенько. Помню, доила однажды, а её овод укусил, ну и мотнула она ногой, развернула доёнку. Я на неё как крикнула! А она так испуганно и виновато глянула, до сих пор этот взгляд в душе стоит. В Индии коровы – священны...

Шло время, я подросла и уехала в город учиться. Однажды приехала домой и не увидела нашей Рыжони. Так бывает в сельской жизни: состарилась животина, увезли... хочется верить, что в сторону Индии. А вот образ величия остался. И сколько я потом ни наблюдала за коровами, такой удивительной, как Рыжоня, больше не видела.

История вторая. Зорька

Владимир Владимирович – мой приятель. Много с ним проводим времени в деловых поездках. О чём только ни переговоришь в дороге! Нашлась и у него задушевная история про коровку.

Работал он тогда в министерстве сельского хозяйства, а мама его жила в деревне, уже одна. И случилось у неё несчастье: корова занедужила туберкулёзом, пришлось сдать.

– Приезжаю, – рассказывает Владимир Владимирович, – смотрю, а мама плачет. «Как же мне, – говорит, – без коровки? Дочка обещала помочь найти, да все большие попадаются, не по мне... Мне б маленькую!». Ну что делать? Взял документы на замену. Порядок такой был. Если корова по туберкулёзу пропадала, то можно было в хозяйстве взять на замену другую.

Пошел к председателю колхоза. Он говорит: «Владимир Владимирович, если б знал, что вашей маме помощь требуется – давно бы всё решили. Выбирайте самую лучшую!» – «Да мне не надо самую лучшую. Дай мне маленькую».

Поехали на ферму. Я девчонкам-доярочкам коробку конфет, как водится: порекомендуйте, какая тут у вас хорошая из маленьких?

«А вот Зорька! – говорят. – Она, правда, с выбраковки, три соска на вымени, может, сдавать будут, но доится хорошо».

Маму на смотрины привёз, она всю ферму обошла – и тоже выбрала Зорьку. Яркая такая коровка была, в три цвета: светлый каштановый и рыжие подпалины. На том и порешили.

Говорю: «Садись, мама, в машину, а Зорьку привяжем и потихоньку поедем». – «Нет, сынку, что ты. Я с такой коровкой сама пешком пойду, а ты езжай себе, дома встретимся».

Так и пошли они – небольшого роста мама и маленькая коровка. А тут подвода ехала попутная, маму подвезли, а коровка следом привязанная пошла.

Шло время. Мама стала слабеть, и надо было её забрать к себе в город. Что с Зорькой делать? Пошёл опять к председателю. «Возьми, – говорю, – коровку к себе, не пожалеешь. Молока она много даёт, только на убой не сдавай!».

Маму увёз в город, за коровкой машина пришла. А Зорька машину как увидела, упёрлась – и ни в какую из хлева не хочет выходить. Видно, помнила такие машины, которые увозили в неизвестность. Стоит и плачет. Первый раз видел, чтобы корова плакала. Обнял её, уговариваю: «Едь, Зорька, не бойся!» Взглянула на меня, вздохнула и пошла. Потом я приезжал на ферму к стаду, навещал её. Как кликну: «Зорька!» – всё бросает и бежит ко мне. Хлебом покормлю, маму вспомню.

Вот такие две истории.

Майя Галицкая
г. Буда-Кошелёво

ВАЛЕНТИНОВ ДЕНЬ

Анечка была счастлива. В её взрослой, самостоятельной жизни всё складывалось именно так, как ей и хотелось. Да и с самого детства всё получалось как-то легко: сначала школа с золотой медалью, затем беспроблемное поступление в университет и профессия мечты. Но самым главным счастьем было то, что сегодня они поедут знакомиться с родителями Антона и выбирать день свадьбы. Именно сегодня, в Валентинов день – они давно так решили, в знак своей будущей вечной любви.

С Антоном они познакомились первого сентября на школьной линейке, где Анечка впервые переступила порог родной школы уже в качестве Анны Андреевны, учителя русского языка и литературы и классного руководителя девятого класса. Антон – вернее, Антон Александрович – был направлен в эту же школу по распределению из соседнего райцентра и планировал обучать подрастающее поколение основам информатики и вычислительной техники.

Молодые специалисты быстро нашли общий язык. Даже на профессиональную стажировку они попали к одному наставнику. Затем были вечера школьной самодеятельности, совместные репетиции и подготовка школьной ребятни к предметным олимпиадам. Уже к Новому году Анечка и Антон поняли, что им всё тяжелее обходиться друг без друга и потихоньку начали строить планы на совместное будущее – долгое, безоблачное и счастливое. А ещё через месяц Антон сделал Анечке предложение.

– Ну, что это ты? Не бойся, моя хорошая, – ласково журил Анечку Антон. – Мои родители – мировые люди. Вот я же у них хороший получился, правда? Значит, они добрые. А какие мать пирожки печёт с начинками – ммм, за уши не оттянешь! Правда, Славка, младший, – тот ещё сорвиголова, тот может и не церемониться. А так – нечего тебе бояться, ну, перестань.

– Я боюсь им не понравиться, – призналась Анечка. – Всё-таки они городские люди, а я... Всю жизнь на поле с матерью да с коровами. И отца нет у меня. Бесприданница я...

– Зато у меня приданое есть – ты, Анечка! Самая-самая моя!

Антон рассмеялся, подхватил девушку на руки и закружил по комнате.

– Давай собираться, милая, скоро на автовокзал пойдём.

Вторая половина дня в сборах и счастливом предвкушении пролетела незаметно. По дороге они зашли в магазин, купили букет цветов для матери Антона и подарки отцу и брату. Ехать было недалеко, и добрались они ещё засветло.

Анечку с Антоном уже ждали. В гостиной был накрыт стол, нарядно одетые мать и отец Антона смущённо обняли девушку. Поначалу беседа за ужином не клеилась, но потом отец, рассказывая смешные истории о своей работе, заставил забыть о неловкости, и вскоре знакомство перешло в обычный семейный ужин. Договорились, что через пару недель родители Антона и мать Анечки встретятся ещё раз, чтобы окончательно обсудить свадебное торжество, назначенное на конец апреля.

Тренькнул звонок входной двери.

– О, Славка с тренировки вернулся. Пойду впущу братца, голодный, небось!

Антон поднялся и пошёл в коридор. Через несколько минут в комнату вошло два Антона – настолько Славка был похож на старшего брата!

– О, привет! – Славка протянул Анечке руку. – Вячеслав, можно Слава, Антохин брат. Ты не смотри, что я такой здоровый, я младшенький! Вот, доучиваюсь, физруком буду скоро! А ты красивая, мне Антоха рассказывал о тебе! Ну, не буду мешать вам, пойду в свои пенаты!

Славка, набросав в огромную тарелку еды, пошёл в другую комнату. Буквально сразу из комнаты братьев раздался злой Славкин крик:

– Да сколько можно уже! Снова провод погрызли! Батя, опять новый нужен!

Славка вышел в гостиную, тряся компьютерным проводом:

– Вот, смотрите. На той неделе заменил только. А мне курсовую нужно писать. Что теперь?

– Не кипиши, брат, бери мой ноутбук пока, – предложил Антон.

– Надо что-то делать с этим, – расстроенно заговорила Екатерина Васильевна, мать Антона. – Обнаглели мыши совсем в этом году, чуть ли не на голову лезут. Ты бы посмотрел, сынок, может, доски в полу заменить надо...

– А где Борька-то наш? Опять дрыхнет, небось? – повышенным тоном поинтересовался отец. – Только ест да спит, за что ж кормить его?

– Борька – это кот наш, – пояснил Антон Анечке, – вместе с нами рос. Старый уже, лет пятнадцать ему, да и глуховатый стал. Не выполняет своих обязанностей! Да вон он, растянулся, спит и видит всех мышей!

Анечка повернула голову. На широком подоконнике, растянувшись в добрый метр, безмятежно спал огненно-рыжий кот, смешно высунув кончик языка и подрагивая усами. Губы девушки невольно растянулись в ласковую улыбку. Сколько она себя помнила, в их с матерью доме тоже постоянно были коты. Чёрные, пятнистые, полосатые – абсолютно разные, но всегда бесконечно любимые...

А отец всё не унимался, распаляясь больше и больше:

– Кот в доме, а мыши жируют! Антон, завтра же свези в лес его, пускай там кормится! Ещё не хватало каждую неделю провода покупать. Недешёвое удовольствие! Хватит, отжил он своё. Вон, по весне от соседей мать нового котёнка принесёт! Задарма кормить только...

Отец встал, принёс из кладовки мешок, огромной пятернёй сгрёб сонного кота за шиворот, затолкал в мешок и злобно, с размаху вышвырнул в коридор.

– Чтоб не сбежал. Пусть там подождёт приговора, – пояснил отец, потёр руки и довольно заулыбался: – Аня, вы не волнуйтесь, мыши вас не побеспокоят. Они, скорее всего, только комнату пацанов моих любят. Там всегда есть чем поживиться – они же вечно куски таскают из кухни. Да вы пирожки попробуйте, мать специально для вас старалась!

Анечка натянуто улыбнулась. Ещё пару раз она невпопад отвечала на какие-то вопросы и пыталась что-то говорить. И как ни старался отец балагурить и хохмить, разговор как-то больше не пошёл.

– Антош, пойдём прогуляемся с полчаса, что-то голова разболелась у меня, – тихонько попросила Анечка.

– Ты из-за кота? Да не бери в голову, глупенькая моя, это ж просто кот. Ну, чего ты? Завтра свезу его за город, да и дело с концом! А потом мать нового принесёт от тёти Маши, соседки.

– Да, просто кот, – растерянно повторила Анечка.

Молодые люди встали из-за стола, вышли в прихожую. Старый кот Борька, сдавленно завывая, мяукал в завязанном мешке, уже даже и не делая попыток выбраться. Казалось, что где-то очень далеко воет старый больной волк, и зимнее гулкое эхо разносит этот вой-плач на многие километры.

Антон и Анечка вышли из дома и медленно пошли по хрусткому февральскому снегу.

– Анька, я такой счастливый, если бы ты только знала! Сегодня наш праздник – только наш День святого Валентина! Если у нас будет сын, пускай будет Валентин, ладно? Ань, родишь сына, а? Всю жизнь ждал тебя – и дождался! Я сча-а-астлив!!! – закричал Антон изо всех сил.

Он ещё что-то говорил, забегал вперёд, смешно подпрыгивал и раскидывал руки, словно хотел обнять не только свою невесту, но и весь мир. Но Анечка его не слышала, она дежурно улыбалась и кивала головой. Слова Антона кружились где-то вокруг неё, и их смысл был размытым и совсем не важным...

– Аня, я тебе в маленькой комнатке постелила, она самая тёплая, – распорядилась Екатерина Васильевна. – И не бойся ты так, девочка! Ты ж посмотри на себя, совсем бледная. Или нехорошо, может, тебе?

– Да нет, всё хорошо, не волнуйтесь, я просто немного устала, – поблагодарила Анечка. – Спасибо вам!

– Ну, если устала, то иди, ложись отдыхать. А завтра выходной, успеем наговориться ещё! Пойдём, сынок, поможешь мне порядок навести.

Антон, нежно обняв девушку, прошептал ей на ухо:

– Будущая жена! Даже не верится!

Весна всё громче заявляла о своих правах. День, следующий за праздником всех влюблённых, был не менее значимым – православное Сретенье. И по тому, что обитателей дома разбудила звонкая капель, можно было предположить, что зиме осталось царствовать совсем недолго.

Первым проснулся Антон. Заварив для невесты ароматный кофе и выложив на подносе сердце из печенья, он тихонько приоткрыл дверь и заглянул в маленькую комнатку, но, к своему удивлению, Анечку он там не увидел. Кровать была аккуратно заправлена, а Анечкиного пушистого свитерка на спинке стула не было.

– В ванной, наверное, – догадался Антон. – Ох уж эти невесты, тяжело им – с самого утра маски, макияжи, ресницы, красота!

Оставив поднос с завтраком на тумбочке возле комнаты, он, стараясь не разбудить родителей и брата, тихо надел куртку и вышел в подъезд.

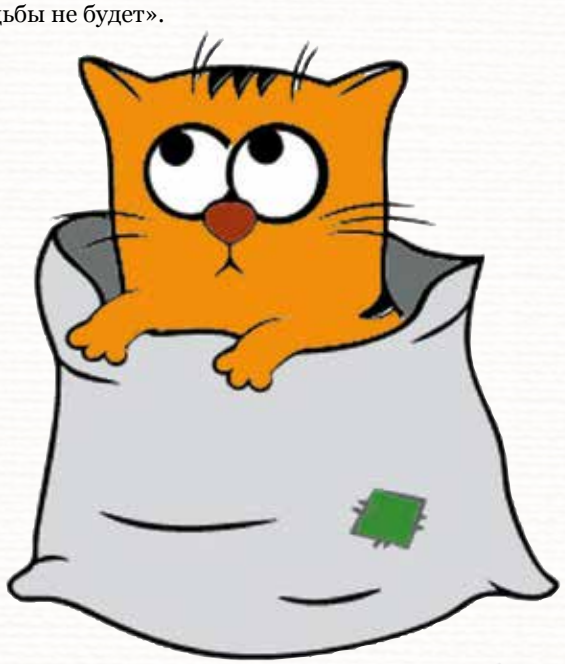
– Схожу в гараж, выведу машину, пока все спят. Попрошу отца, чтобы нас с Анечкой в парк свозил к Камню желаний. Да и Борьку свезти нужно. Жалко, а что поделаешь, – решил Антон, сошёл с крыльца и направился к гаражу.

– Антоша, а ты куда в такую рань, за невестой следом побежишь? – окликнула его соседка, та самая тётя Маша, о которой говорили за ужином.

– Здравствуйте, тёть Маш! – Антон рассмеялся. – Да нет, я отбегался уже! А невеста дома, перед зеркалом вертится! Я побегу в гараж, у нас сто-о-олько планов – ух!

– Так постой, я же твою девушку видела. Шла с ночной смены и её вот тут прямо и встретила. С вещами она была, торопилась очень, к первому автобусу, скорее всего, я ещё на часы посмотрела, шесть почти было. Точно на автобус. И под курткой что-то большое тащила. Как будто живое что-то. Да она, точно! Всё останавливалась, тяжело ей, видно, было... Да точно, точно она! Я спутать не могла, у меня память на лица хорошая, а я вас вечером видела вдвоём...

Последних её слов Антон уже не слышал. В два прыжка он заскочил на крыльцо. Рывком открыл входную дверь. Едва не запутавшись в брошенном на полу коридора пустом мешке, он влетел в маленькую комнатку и растерянно заметался. Мельком взглянув на подушку, увидел белый лист бумаги, на котором было написано: «Свадьбы не будет».



Таццяна Дземідовіч
г.Брэст

Гумарэска

Сустрэча

Ранішнім суботнім вечарам у Косці Сямёнава раздаўся тэлефонны званок.

– Пазнаў? – густым басам спытаў субяседнік.

– Сярожка! Вядзёркін! Колькі гадоў не бачыліся! – узрадаваўся Косця.

– Амаль дзесяць! – заўважыў Вядзёркін.

У доўгай размове прыпомнілі ўсё: і як працавалі ў адным кабінеце, і якія карпаратывы ладзілі, і як у камандзіроўкі ездзілі.

– А давай, Сямёнаў, у гонар нашай сустрэчы на рыбалку паедзем! – кажа Вядзёркін. – Уяўляеш: раніца, свежае паветра, жаўрукі спяваюць, конікі ў траве стракочуць.

– Не, – кажа Сямёнаў. – Нудоцце гэтая рыбалка. Да таго ж камары грызуць. Ды ў мяне рыбацкіх прылад няма. Давай лепш у рэстаран сходзім! Патанцуем, пастедаем добранька.

– Не, – кажа Вядзёркін, – там не пагутарыш, бо музыка гучыць, да таго ж дорага. Давай лепш я да цябе ў госці з падарункам прыйду. Прынясу хатняе віно! Смачнае, духмянае...

– Не, – кажа Сямёнаў. – Віно я не люблю... Лепш піва. Ды і няўтульна зараз у мяне. Цёшча з вёскі прыехала і кожны дзень сваіх гарадскіх сяброўак на каву запрашае. Давай я да цябе лепш прыйду ды прынясу вясковыя прысмакі – варэнне малінавае, кампот грушавы...

– Не трэба, – кажа Вядзёркін. – У мяне цукровы дыябет. Да таго ж сабака дома родзіць вось–вось... Ведаеш... а давай у вайберы сустрэнемся!

– Давай! – узрадаваўся Сямёнаў.

Так і зрабілі. Адзін адаслаў сябру відэа, як хатняе віно выпіў за яго здароўе, другі – сюжэт з півам. Сямёнаў яшчэ паказаў, якія на выгляд смачныя вясковыя загатоўкі, а Вядзёркін прадэманстраваў на фота свае дарагія рыбацкія снасці.

Карацей кажучы, добра пасядзелі, нядорога ды ў цяпле, без надакучлівых камароў і надакучлівай музыкі.

Амир Пахлеван
г. Баку

Спаси меня, мама!

Волшебное утро...
Прошу тебя, мама,
Сегодня опять
Разбуди меня рано,
Когда упиваются птицы росою,
Когда мою форточку ветер раскроет.
Волшебное утро,
Утро восточное...
Ах, моё сердце,
Ах, дом мой отчий,
Нет больше тебя!
Молчит река.
Где звуки дождя?
Где крик петуха?
Серая слякоть
Синь неба вытерла,
Птицы молчат,
Говорят политики.
И между домами
Лишь сумрак залёг...
Спаси меня, мама!
Спаси меня, Бог!

Зоя Новоенко
г. п. Подсвилье Глубокского района

Нарисуй свою дорогу

Когда я училась в четвёртом классе, однажды учительница рисования принесла и положила на стол красивое, крупное, румяное яблоко, велев всем его нарисовать.

Яблоко! Мы, голодные дети, смотрели на это чудо.

После только что окончившейся войны в школе не было ни столовых, ни буфетов. Очереди за хлебом следовало занимать с четырёх часов утра, и часто из-за этого не посещалась школа.

А тут... Настоящее яблоко!

Конечно, видели мы на нашем маленьком Марковском рынке яблоки. Их продавали, но денег-то не было. А есть хотелось. Тихонько подбирали огрызки и ели.

Учительница принесла яблоко и сказала нарисовать. Нам. Голодным, истощённым.

Зачем рисовать? Надо съесть его! Немедленно! Пусть по маленькому кусочку, но съесть!

Я не рисовала. Текли слюни. Зверьком, слабым и беззащитным, смотрела на женщину, которая выучилась на учительницу. Я получила двойку.

Учительница была красивая. Но после этого урока я её разлюбила. Совсем.

А в пятом классе пришел новый учитель рисования Иван Матвеевич. Он был долговязым, немногословным. Попросил каждого из нас что-нибудь нарисовать. Что умеем. Мы, высунув языки, упорно рисовали весь урок. Я нарисовала букет цветов.

Иван Матвеевич ходил по классу и рассматривал наши работы. Что-то кому-то пояснял.

На следующем уроке он подошел к доске и сказал:

– Итак, друзья мои, будем учиться рисовать! Я покажу вам, как нарисовать картину. Вы согласны нарисовать дорогу в лесу?

Конечно, мы были согласны. Но не понимали, как нарисовать такую дорогу.

Иван Матвеевич предложил нам открыть чистый лист в тетради по рисованию. Его чистым листом была доска. Он мелом ставил на ней точки и соединял их. Мы делали в тетрадях то же самое, только карандашами. Когда соединили все точки, оказалось, что далеко в лес от нас уходит дорога. (Лапки сосен, стоящих вдоль дороги, мы дорисовывали под объяснения учителя.)

К концу урока все справились с заданием. Иван Матвеевич попросил поднять рисунки вверх и показать ему. Затем велел собрать работы. У большинства ребят оценка была пять («отлично»). Учитель сказал тогда слова, которые запомнились на всю жизнь: «Ребята, вы нарисовали свою дорогу. Каждый – свою. Как бы ни было в жизни трудно, идите по ней уверенно и смело к своей цели». Почему через лес? Лес – это препятствия, которые будут на пути. Сильные и смелые из леса выходят всегда.

Спасибо тебе, Учитель.

Выражения «Дорогу осилит идущий» я тогда ещё не знала, но мечтательная улыбка Ивана Матвеевича и его слова запомнились.

Бывших учителей не бывает. По закону природы они уходят от нас, но оставляют светлую память.

А разве этого мало?

Алеся Русак

Белое перо

Слова глубинны, звуки невесомы,
хрустальный шар рассыпался в руках.
И кажется запретное – условным
в тех запредельных, сказочных мирах,
мирах души. Бессмысленны границы.
Над полем жизни веют времена,
листают пожелтевшие страницы
и новые бросают семена.
Они взойдут, но будущей весною.
Печать зимы угрюма, но легка.
Побудь ещё мгновение со мною,
пока не разлучили нас века.
Но душам ведь неведомы разлуки.
Зима куёт мосты из серебра.
Однажды я твои согрею руки
прикосновеньем белого пера.

Под Покровом

Золотые осенние храмы,
Купол неба пронзит синева.
И ложатся на свежие раны
золотистых лучей кружева.
То ли это на небо дороги,
то ли это на землю пути.
Край мой, край, под Покровом у Бога
Тебе светлую правду найти!..
Наша доля – упасть и подняться.
Возвратятся весной журавли.
Как глаза твои солнцем лучатся,
сколько в них благодатной любви!
Не вместить этой радости сердцу
ни на небе, ни здесь, на земле.
Осыпается солнечный ветер
на осеннюю проседь полей...

Яблочный август

Август – спелым яблоком под ноги.
Месяц алогривый, молодой,
топчет золотистые дороги,
ходит за серебряной уздой.
Жёстче травы в пору новолунья
Августа пронзительных ночей.
Зажигает звёздная ведунья
тысячи мерцающих свечей.
Гулки звуки, пряны ароматы,
на цветах – пылающий огонь.
Августа багровые закаты –
зёрнами на хлебную ладонь.
Закрома заполнены дарами,
солнце покатилось по траве.
Августа спасительные храмы,
яблоки в небесной синеве.

Как ждут любимых

Как ждут любимых после зим разлуки,
так ждёт земля и ласки, и тепла.
Так пахарей натруженные руки
с любовью сыплют зёрна на поля.
И как, тая ненужную тревогу,
идут встречать любимых за порог.
Всегда находит верную дорогу
к лучам небесным крохотный росток.
И как спешат к любимым без оглядки,
так к солнцу стебель тянется простой.
Как поцелуи встречи будут сладки,
так сладок будет колос золотой.
Великое всегда таится в малом –
пусть ждут любимых дольше и сильней,
пусть хлеб растёт от края и до края
просторов светлой родины моей!

Юлия Митько

г. Минск

***

На каком языке говорят эти птицы и звери?
Я давно позабыла и тот, и другой языки,
разложила на пальцах все чувства, открыла свой веер,
и стою, как лунатик, у тихой, прозрачной реки.

А река глубока, ни конца, ни начала не видно,
только всплеск откровений и вздохи речных пузырей,
пусть душа отдохнёт, было ей тяжело и обидно,
что совсем не понятны слова здешних птиц и зверей.

Жаль, что пальцев не хватит, чтоб все перечислить оттенки,
и мой веер становится радугой, радуга – дном,
надо мной вырастает большая небесная Церковь,
Я вхожу в эту Церковь открытым, задумчивым лбом.

***

Ты откроешь уста мне, я знаю,
И слова закружатся, как снег.
Пусть сегодня я жизнь коротаю,
Но я помню, как выглядит свет.

Свет как совесть, а совесть как воздух,
Без неё не напишешь строки.
Жизни всей моей краткая повесть:
Совесть. Нежность. Любовь. И стихи.

Анатолий Мозгов
г. Борисов

Сустрэча

Раптам я цябе страчаю –
Мімаходам, на людзях.
І ад шчасця і адчаю
Сэрца сціснула ў грудзях.

Запытайся, пацікаўся:
«Як жывеш? Працуеш дзе?»
У цябе так закахаўся,
Нават звёўся ў нудзе.

Але марна час губляю,
Ты прыбавіла хады.
«Ты куды імчыш?» – пытаю.
«За дачкой у садок. А ты?»

Твой вобраз

Чаму так узнёсла, чаму так прачула
Прыходзіць твой вобраз з самотнай нуды?
Якія сакрэты і дзе ты пачула,
Што так счаравала мяне назаўжды?

«Цябе я кахаю!» – сказаць не адчаюся,
Але мне патрэбна, каб ведала ты:
У думках штодня да цябе я вяртаюся
І веру, што прыйдзе мой час залаты.

Печанские мадонны

Опять автобус утром ожидая,
Я каждый взгляд запомню наизусть.
И пусть сегодня даже опоздаю:
Я очарован, я не тороплюсь.
Мои мадонны вновь на остановке.
Хоть по утрам хлопот невпроворот:
И макияж неброский сделан ловко,
И с кофе съеден лёгкий бутерброд.
По вашим ликам вряд ли кто узнает,
Что там у вас творится на душе.
Но тот, кто вас в упор не замечает,
От этой жизни отупел уже.
На ожиданье нервы свои тратя,
Вы все равно чертовски хороши.
Вы элегантны в шубе или платье,
Зимой и летом так же все свежи.
Пока мадонны едут на работу,
Обдумают и ужин, и обед.
О, эти повседневные заботы:
Дадут зарплату завтра или нет?
Порой толпа прижмёт меня небрежно
К одной из них. Дыханье затая
И аромат духов вдыхая нежный,
Я ощущаю прелесть бытия.
Не будьте так обидчивы и строги:
Мы вместе едем в город по делам.
Печанские мадонны-недотроги,
Сближает нас автобус по утрам.

Ностальгия

По рельсам заветных мечтаний,
Проложенных втайне тоской,
Я в поезде воспоминаний
Умчусь на свиданье с тобой.

На станции клятв и объятий
Покину вагон всех сомнений.
И в памятном ситцевом платье
Ты выйдешь под дождик осенний.

Забуду багаж свой – печали –
На полке с вещами чужими.
И губы, что так целовали,
Привычно сольются с моими.

Глаза, что запали мне в душу,
Увидят, как долго их ждали.
Я клятву любую нарушу,
Но эту нарушу едва ли.

Укрою продрогшие плечи,
Согрею озябшие руки.
И радость нечаянной встречи
Затмит горечь долгой разлуки.

По тропкам своих сновидений,
Протоптанным грустью ночною,
Я строчками стихотворений
Иду на свиданье с тобою.

Віктар Хмарук

Брэсцкі раён

***

Восеньскі лес – сон дзівосны,
Верасовыя краскі.
Млява скрыпяць вяльможныя сосны,
Нашэптваюць казкі.

Хруст жалудоў пад нагамі,
Імгла над ракою.
Бор стары пахне грыбамі,
Спелаю бузіною.

Ветрык бярозам расчэсвае косы,
Куст шыпшыны зайграў фа мажор.
Далонямі збіраю белыя росы,
П'ю без стомы цудадзейны лікёр.

***

Жаўцее лісце клёна старога –
Дзён былых каляровы адбітак.
Таемная сцежка, лёсу дарога –
Жыцця няўёмнага цяжкі здабытак.

Сонечны дзень, бяздонне блакіту,
Спелых яблык водар п'яніць.
Шкада, што час не дае нам крэдыту:
Няўмольна хутка восень бяжыць.

***

Чорнае крыло.
Ноч вечар спудзіла.
Вокнаў святло.
Цішыня. Цнота заваражыла.

Пачуццяў аджылых
Тлен. Таемныя мары.
Радасцяў былых
Прывід. Марныя ахвяры.

Скупымі агнямі
Надзея знічкаю свеціць.
Машчу камянямі
Шлях. Каханне прывеціць.

Позняя нота
Ва ўнісон. Дрэвы гамоняць.
Вуснаў пяшчота.
Сон. Пачуцці палоняць.

***

Цені крыжоў пазіраюць –
Ды жыцця не агледзець...
– Як тут? – нас пытаюць,
Памяць вярэдзяць...

Хто жывы, хто памёр?
Колькі збожжа каштуе?
Вёска як наспазор,
Хто ў наваколлі пануе?

Як лес, як рака?
Ці дзічыны багата?
Колькі душ талака,
Як святкуецца свята?

Я ж стаяў і маўчаў,
Хрысціўся на царкву...
Памяць іх шанаваў,
Схіліўшы галаву...

***

Восень. Музыкі гукі.
Шоргат лістоты.
Просінь. Маміны рукі.
Цень адзіноты.

Дрыготка. Вецер халодны.
Доўгія ночы.
Смутак. Шлях безвыходны.
Голас сірочы.

Сум. Няздзейсныя мары.
Дні бы аблокі.
Час. Забытыя твары.
Кахання вытокі.

Галіна Нічыпаровіч
а.г. Магільна Уздзенскага раёна

Жыву я…

Жыву я, дзе славуты Колас
У вершах край мой апяваў.
Лагодны, пранікнёны голас
Шаноўнай Арабей гучаў.

Дзе Крапівы дасціпным словам
Пяклі уедліва радкі,
І тут ахоўнікам-анёлам
Паўлюк Трус будзе на вякі.

Легендамі праменяць ночы
Маёй наднёманскай зямлі.
А прыгажосць! Куды ні збочу,
Куды б сцяжыны ні вялі:

На луг, дзе шоўкам леглі травы
Пад спеў птушыных галасоў.
Лясоў адвечныя дубравы
Наведаць клічуць зноў і зноў.

Хвалюе поле збажыною,
Цвіце у жыце васілёк.
Мой край, я дыхаю табою,
З адметных слоў пляту вянок.

А мы з табой…

Ты чуеш,
Як шапоча лісце,
Калыша
Вецер вербалоз.
А мы з табой
Шукаем выйсце,
Блукаем
Паміж трох бяроз.
А мы з табой
Неспадзявана
На сцежцы
Стрэліся ізноў
Праз тоўшчу дзён,
Нібы з тумана,
Нібыта з казачных замоў…
Твой вобраз
Родны і далёкі…
У сэрцы
Шчэ маім жыве…
А ў небе
Месяц аднабокі
Кудысь
Задумліва плыве.
З табой
Адмерваем мы крокі,
Губляем
Па хвілінах час,
І толькі зоркі,
Толькі зоркі,
Напэўна,
Разумеюць нас.

Восеньскі сюжэт

Па лісточку
Злятае восень.
Белым срэбрам
Ралля працята.
Зрэдку блісне
У небе просінь,
Мы ж чакаем
Цяпла заўзята.
Парасон
Ад дажджу хавае,
Заблукала
Бабіна лета.
Жоўты ліст
Танчыць з ветрам,
Кружляе.
То прэлюдыя
Да сюжэта.

Маёй Уздзеншчыне

Па-над полем і па-над лугамі
Ладзіць песню ад рання жаўрук.
Не прывыкнуць мне нават з гадамі
Прыгажосць гэту піць з тваіх рук.

Дзе бярозкам пляце вецер косы,
А зязюля палічыць гады.
Зорак пацеркі сыплюцца ў росы
Ды шумяць чараты ля вады.

Тут азёры, як вочы каханых,
Углядаюцца ў неба блакіт,
Першы промень гарачы, жаданы
Зноў цалуе травы аксаміт.

Нёман з Вусай нясуць свае воды,
Тут віруе спрадвеку жыццё.
Я душой прыкіплю назаўсёды,
У палон забярэ пачуццё.

Тут мой позірк спыніўся аднойчы
На разлогах уздзенскіх мясцін,
Дзе натхненнем напоены ночы
І блукае сівы успамін.

Малюнак Валеры Дзятковай.

Галіна Пшонік
г. Мінск

ДОБРАЯ ФЕЕЧКА

Пралятаючы над бярозовым гаем, Добрая фея спакусілася яго светлай гожасцю і цёплым водарам лясных зёлак. Яна прызямлілася на ўскрайку невялікай палянкі і ўтульна ўладкавалася пад цяністым дрэвам. Раптам на блакітную зіхоткую спадніцу Добрай феі з дрэва ўпаў махнаты тлусты вусень. А трэба сказаць, што гэтая фея вельмі і вельмі баялася махнатых вусеняў. На шчасце, не паспела яна і войкнуць, як на спадніцу апусцілася маленькая шэрая птушка і ў імгненне здзяўбла вусеня. Здзяўбла, ухапіла галінку, відаць, для будучага гнязда і ўжо наважылася ляцець далей.

– Чакай, чакай, птушачка! – спыніла яе Добрая фея. – Як жа мне аддзячыць цябе?

Падумала імгненне і вырашыла:

– Ператвару-ка я цябе ў Добрую феечку!

Кінула на птушачку сваё пакрывала, зняла, а замест птушачкі на лясной палянцы ўжо стаіць згрубненькая Добрая феечка. Замест шэрага апярэння – серабрыстая сукенка, замест вострых цёмных крылаў – круглявыя празрыстыя крыльцы, замест галінкі для гнязда – чароўная палачка.

– І што ж мне цяпер рабіць? – пытаецца Добрая феечка ў Добрай феі разгубленым, але, без сумневу, задаволеным голасам.

– Добрыя справы, натуральна! – спагадліва ўсміхаецца Добрая фея.

– А як і дзе іх рабіць?

– Як – гэта павінна падказаць табе тваё сэрца. А дзе, магу і я падказаць. Ляці ў бліжэйшы горад. Там для нас, фей, спраў – нераспачаты край.

Паслухалася Добрую фею Добрая феечка, прыляцела ў бліжэйшы горад. Апусцілася на дах высачэзнай будыніны – наўкол азіраецца. Гмахаў – бы дрэў у лесе. “Перш чым за добрыя справы брацца, трэба з жыллём уладкавацца”, – мяркуе Добрая феечка. Бачыць, на другім канцы даху галка нейкую скарынку дзяўбе. Падляцела Добрая феечка да галкі, просіць на птушынай мове (балазе, не забылася яшчэ):

– Падкажыце, калі ласка, спадарыня, дзе ў вашым горадзе прыстойны прытулак можна знайсці.

Галка вельмі ўсцешылася, што такая прыгажуня па параду да яе звяртаецца. Таму не вагаючыся адказала:

– Бачыце вунь той доўгі дом уздоўж ракі з невялікай вежкай на даху? Дык вось, у вежцы гэтай ніхто не жыве. Чым не прыстойны прытулак! Магу правадзіць.

Падляцелі яны да вежкі, зазірнулі праз бруднае акенца. Узмах чароўнай палачкі – і Добрая феечка ў сваім новым гняздзечку. Другі узмах – і розныя неахайныя скрыні, дошкі, паперкі знікаюць з будучага феечкавага жытла. А далей... далей ужо трэба грунтоўна меркаваць. Як абсталяваць пакойчык? Чым аздобіць? Трэці асцярожны ўзмах – і ля сценкі насупраць акенца, ужо, вядома, не бруднага, з’яўляецца прыгожая ружовая канапка.

Малюнкі Лілії Абразей.

Села Добрая феечка на ружовую канапку, засяродзілася: над будучым інтэр'ерам мазгуе. Ужо і змяркацца пачало – на шчасце, чароўная палачка яшчэ і святлівай аказалася. Раптам – грук у дзверы. Здзівілася Добрая феечка, аднак адчыніла. На парозе стаялі віхурысты хлопчык з павадком у руках і лахматы сабачка без павадка.

– Пайшоў Джэка выгульваць і адразу заўважыў святло ў вежцы. А тут ніколі святла не было, – з парога паведаміў госць і з цікаўнасцю азірнуўся. – Я Паўлюк. А вы хто?

– А я Добрая феечка.

– Здорава! І што будзеце тут рабіць?

– Добрыя справы, вядома ж.

– Дык, можа, вы майго сябра Федзьку вылекуеце? Лета, канікулы, а ён сядзіць дома са зламанай нагой.

– Зараз аніяк не магу. Часу зусім няма! Трэба падумаць, якая мэбля мне спатрэбіцца, як яе расставіць у гэтым цеснаватым пакойчыку.

– Зразумела... – крышачку расчаравана працягнуў Паўлюк. – Тады да пабачэння!

– Да пабачэння! – ласкавым голасам адказала Добрая феечка і зноў уселася на ружовую канапку.

За наступны дзень у вежцы з'явіліся круглы стол, чатыры крэслы, вялікае люстэрка ў белай з залатым раме, умяшчальная шафа. Стаміўшыся ад гаспадарчых клопатаў, Добрая феечка апусціла чароўную палачку. І тут зноў пастукалі ў дзверы. На парозе зноў стаялі Паўлюк з павадком у руках і яго Джэк без павадка.

– Прывітанне! Як тут хораша стала! А ведаеш, Добрая феечка, у нашым пад'ездзе на першым паверсе жыве бабуля Ганна. Яна зусім адзінокая і апошнім часам ўвогуле перастала ўсміхацца. Але я ведаю, што б ёй вярнула б усмешку. Неяк бабуля Ганна прызналася маёй маме, што больш за ўсё сумуе па піяніна. Сваё яна вымушана была прадаць, каб аплаціць лячэнне. Дык можа ты магла б, як гэтыя крэслы, стол, шафу...

– На жаль, пакуль што не магу – няма часу. Мне ж яшчэ трэба гэтую шафу запоўніць строямі, у якіх годна Добрай феечцы з'явіцца на людзях.

– Шкада! – расстроена сказаў Паўлюк і скіраваўся разам з Джэкам уніз па лесвіцы.

А Добрая феечка, шчыльна запоўніўшы разнастайнымі ўборамі шафу, вырашыла размясціць побач з ёй яшчэ і камоду.

– На сёння хопіць, – задаволена абвясціла яна самой сабе, лягла на ружовую канапку і накрылася ружовай коўдрачкай.

Першай ранішняй думкай Добрай феечкі была: "А ці дарэчы побач з шафай камода?" Узмах чароўнай палачкі – і няма ў пакоі камоды. "Але ўсё ж прыгожая была камода ..." Узмах чароўнай палачкі – і камода спрытна ўціснута паміж двух акенцаў. Аднак не паспела Добрая феечка прыняць канчатковае рашэнне наконт камоды, як у пакой без стуку і нават без прывітання ўляцеў узрушаны Паўлюк з павадком у руках.

– Згубіўся Джэк! Ён жа зусім шчанё! Я ледзь угаварыў бацькоў купіць яго! Ён яшчэ не ведае наш раён! А ў нас так шмат машын і злых вялікіх сабак! Дапамагі адшукаць Джэка, Добрая феечка!

– Прабач, калі ласка, Паўлюк, але не паспею аніяк. Сёння я запланавала заняцца аздабленнем майго пакойчыка. Бачыш, вокны без фіранак, сцены без карцін, ды і камода без адзінай вазачкі. Не, няма калі мне займацца пошукамі твайго Джэка.

– Ты ж казала, што хочаш рабіць добрыя справы!

– Вядома, хачу.

– Калі Добрая фея хоча рабіць добрыя справы, але ў яе на іх пастаянна не хапае часу, то яна – ніяк не Добрая фея!

– А што ж – злая? – самаўпэўнена запытала Добрая феечка.

– Мо, і не злая... – памяркоўна адказаў Паўлюк. – Проста ніякая – ніякая не фея.

– А хто ж тады?

Добрая феечка звыкла павярнулася да вялікага люстра ў белай з залатым раме. А ў люстэрку – маленькая шэрая птушка з галінкай у дзюбе. Узмахнула птушка крыламі і вылецела праз акенца, на якім так і не былі яшчэ павешаныя фіранкі...

Паўлюк пачухаў патыліцу і, пераскокваючы праз прыступкі, пабег шукаць Джэка.

Елена Брицкая
г. Борисов

Мои мелодии

Мелодии витают в тишине,
Перекликаясь где-то, где-то ссорясь.
И наяву они, и в лёгком сне,
И в ужасе, когда тревожит совесть.

Вальсирует любовь, волнуя слух,
Чечётку бьёт сонм хлопотных событий,
Бродяга твист чуть переводит дух,
Бездельник рок плетёт интриги-нити.

А где-то рядом вспыхнул блюз страстей.
Мазурку вьюга завела ночную,
Эстрада маски (жаль, не знаю, чьей)
Таинственно звучит, зовёт, чарует.

Мелодии витают в тишине...
Диапазоны звуков выше, ниже...
Они звучат внутри, звучат извне.
И каждая с годами ярче, ближе.

***

А в жизни всё своим путём:
Пройдёт зима,
Промчит весна,
Настанет лето,
Прольётся осень стылыми дождями.
Ты только думай об одном,
Как ты сама
Всегда сильна.
Теплом согрета,
Не ностальгируешь о прошлом днями.

Живи сегодня, здесь, сейчас!
Поётся – пой.
Взгрустнулось – пусть.
Люби открыто.
Душевности не прячь – дари горстями.
Дыши свободно каждый раз,
Гордись собой
И верный путь
В страну открытий
Стремись украсить яркими лучами.

А в жизни всё своим путём...
Каким бы ни был день,
будь лучшей в нём.

Вечер

Солнце скрылось, вокруг тишина.
Ветерок тихо шепчет реке:
– Дай по глади пройтись и до дна
Дотянуться. Цветы на песке
Очень жалко. Я их подниму.
Просушу дуновением вмиг.
Как смогли они вдруг утонуть?
Прост букет и совсем невелик...
– Здесь у берега пара была, –
Ветерку отвечает река. –
Молодая ромашки рвала
И в букет их вязала слегка.
Её спутник – красив и высок.
Он подругу свою обнимал,
Приговаривая: «Мой цветок...»,
А потом целовал... целовал...
Как стемнело, нехитрый букет
Они бросили в воду мою,
Словно спрятали до рассвета.
Потому я его и храню.
Ветерок пробежал по траве,
Помахал силуэтам домов...
– Потрясающе: я в глубине
Вижу чудо-тайник из цветов!

***

Коты орут на все лады:
Держитесь, кошки, март пришёл!
Вот больше б не было беды...
Да только март пока что квёл.
Снежок и дождик, лужи, лёд –
Весна ли это? Не понять!
...Как только непогодь пройдёт,
Тогда и будете орать.

Кацярына Сойка
г. Мінск

“Любоў уласцівая толькі разважнаму чалавеку”

Так гаварыў старажытнагрэчаскі філосаф Эпікцет. Аднак сучасныя навукоўцы даказалі: закахаўшыся, чалавек губляе здольнасць цвяроза разважаць, бо ўчастак мозгу, які адказвае за рацыянальнае прыняцце рашэнняў, перастае працаваць, калі чалавек бачыць свайго каханага (каханую). Кажуць таксама, што на біяхімічным узроўні каханне і абсесіўна-капульсіўнае разладжанне выклікаюць надта падобныя рэакцыі.

І што ж цяпер – зусім не ўлюбляцца? Многія так і робяць, напрыклад, некаторыя спартсмены, якія ў пагоні за алімпійскім золатам забараняюць сабе любоўныя адносіны. І збольшага я магу зразумець такія паводзіны, бо калі чалавек улюбляецца, ён у імгненне забывае пра свае планы і мэты, пачынае жыць дзеля іншага. Вельмі сумна чуць гісторыі пра людзей, якія дзеля любові адмовіліся ад усяго: кар’еры, сям’і, будучыні – і ў рэшце рэшт засталіся ні з чым, бо пачуцце не можа быць вечным. Аднак нельга прадбачыць прыход любові. Яна з’яўляецца, калі яе менш за ўсё чакаеш, і скоўвае чалавека нябачнымі ланцугамі. І сыходзіць таксама нечакана, як «сон у летнюю ноч».

З іншага боку, Эпікцет мог казаць пра тое каханне, на аснове якога будуюць сем’і. Многія пісьменнікі параўноўваюць любоў з марскім штормам, але гэтая любоў не такая. Прынамсі, у наш час усё больш людзей заводзяць сем’і пасля трыццаці, сарака, калі яны здольныя быць разважлівымі ў пачуццях, і тыя не бурляць, як кіпень у чайніку.

Аднак, што б Эпікцет ні меў на ўвазе, чалавек не можа жыць без кахання, бо тады гэта будзе толькі існаванне. Так нас вучаць з дзяцінства. У казках каханне заўсёды перамагае, нават Альбус Дамблдар з «Гары Потэра» казаў, што жаль трэба адчуваць толькі да тых, хто жыве без кахання. І таму я ўпэўненая: жыццё занадта кароткае, каб перажываць пра тое, змагу я рацыянальна мысліць, закахаўшыся, ці не. Бо каханне, як і самое жыццё, непрадказальнае. І хіба ад гэтага не становіцца цікавей жыць?

Малюнак Валеры Дзятковай.

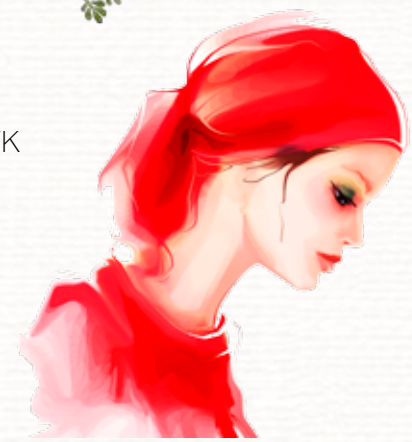
Лилия Высоцкая
г. Брест

***

Вот жить бы в деревне в избушке из брёвен.
И чтоб на окошке – букет васильковый.
А солнце-подсолнух все зёрнышки лета
раздарит с любовью и вкусом секрета.
У тихой речушки теченье без правил:
все беды и слёзы обратно отправит.
На стёртом крылечке, знакомом до боли,
наденет колечко мне день доброй воли.
И жизнь так чудесна, проста без изъяна,
что новое платье пошью из тумана.
И буду кружиться я в пене ромашек:
и будет не больно, не грустно, не страшно.
Но в город вернусь я, как нитка к иголке.
И встретит меня небо серого шёлка.
Обманы, потери, вся суетность улиц...
Вот жить бы в деревне, на солнышко щурясь.

***

Улыбаешься,
жмурясь на фото...
Взгляд счастливый,
как искренний смех.
А меня ждут дела и работа.
Понедельник.
И выпавший снег...
Можем встретиться только случайно.
Можем даже уже не узнать,
что судьба нас связала, как тайну,
тем узлом, что нельзя развязать.



Маргарита Назарук
г. Брест

Всё повторяется

И всё повторяется, боже мой, всё повторяется!
И кружат над старым селом долгожданные аисты!

Спешат маргаритки здороваться с солнцем неласковым.
Вот-вот и взорвется весна разноцветными красками.
И всё повторится. Захочется жить и надеяться,
Что все перемелет судьбы равнодушная мельница.

И беды однажды останутся в прошлом невидимом...
Обидчики или же те, кого сами обидели
Простят и простятся. И, боже мой, всё повторяется!
И пусть же душа в этом вечном движении мается!

Пусть новые тропы в нехоженом поле проложатся.
Черешневым соком нальётся тончайшая кожица.
И деток дождутся пернатые парочки дачные.
Пусть солнце на глади пруда, улыбаясь, покачивается...

Пусть всё повторится! И радости, и расставания.
Закаты и звёзды. Пусть неисполнимы желания,
Но как же их сладко загадывать, ждать и надеяться,
что их-то не смелет судьбы неуёмная мельница.

Не ругайся

Не ругайся, что в душе беспорядок,
Все мечты и не-мечты вперемешку...
Разложить бы всё по полочкам рада.
Рада б стать была хозяйкой прилежной

Мыслям-птицам, мыслям-звёздам и прочим
Глупым радостям своим и сомненьям...
Не кори, что все бессонные ночи
Коротаю не с тобой... Вдохновенье

По глоточку пью – боюсь, расплескаю...
Потерпи! Оно не вечно. Не вечно...
И летаю я не в поисках рая!
Просто небо назначает мне встречу!..

Ты прощаешь и тоску, и усталость.
И скучаешь в этой странной разлуке.
Помни! Ты – моя земля! Приземляюсь
Лишь к тебе. В твои надёжные руки...

Косынка

Откуда нам с тобою это знать,
Что там, за той синеющею дымкой,
Где машет кто-то белою косынкой,
Где шелестит страницами тетрадь.

Там будущих печалей череда,
Открытий и побед хмельное эхо.
Там отголоски чьих-то слёз и смеха
И снова холода и города.

Там грустные слова и лунный свет.
Прохладная роса, хрустящий иней.
Там день осенний между строк застынет
И, может быть, мы в нём найдём ответ

На тот вопрос, единственный вопрос,
Который мы сейчас задать не смеем.
Который скрытым будущим синеет,
А в душах наших нежностью пророс.

Там ты идёшь. В твоих руках тетрадь,
Полна стихов, полна признаний пылких.
И я машу, машу тебе косынкой...
И ты меня не сможешь не узнать!

За ширмой июля

Хоть ливни, пока ещё тёплые,
Смывают печали с души,
Но тайными летними тропами
Любимая осень спешит.

За ширмой июля пахучею,
За липовым цветом - она.
То выглянет чёрною тучею,
То выбьет под утро из сна.

То выведет грустно мелодию,
То робким туманом вздохнёт.
Прозрачна, невидима, входит и
Вдруг прячется за поворот,

Где лето на вечную мельницу
Колосья надежды снесёт.
Там прошлое в хлеб перемелется.
Там Завтра костры разожжёт...

Ирина Карнаухова
г.п. Мачулищи Минского района

Воплощения

Сон ушёл… Снова мысли и мысли
Будоражат, достав до нутра.
Чей-то дом… связка дров… печка… искра…
Как в нирване, я там до утра.

Голос тихий, как будто знакомый.
Только тень… С кем беседу веду?
Ощущение странное: «Дома…»
Незнаком интерьер… Я в бреду?

Вновь пиявками мысли цепляют:
Поле в травах… цветов аромат…
Сарафан… бант в косе… молодая…
Этой ночью – купальский обряд…

Голос первенца громкий и властный –
Мужичок! Будет в помощь отцу.
Кадь с водою, другая – с закваской.
Из опары хлеб ситный пеку…

Изменился пейзаж. Кадров смена:
Горных пиков вокруг череда…
Там дацаны*… а дальше – дольмены**…
Что же так притянуло сюда?

Я в одежде буддийских монахов.
Тишина… А в ушах сильный звон!
У Джоканга*** – ни капельки страха.
И счастливый духовный поклон…

…На часах стрелок сход – полседьмого…
Миражи в мыслях иль наяву?
И с такого вопроса немого
Начинаю свой день… Я живу!

Марина Шаповалова
г.п. Мачулищи Минского района

***

Искусство утешает тех,
кто сломлен жизнью
Винсент Ван Гог

Рыдала скрипка в переходе,
Смычок отчаянно взлетал:
Он, музыкант, при всём народе
Стонал, томился, душу рвал…

– Я тряпка, не мужик… Сломался…
Но как забыться от потерь?
Недавно с матерью прощался,
Отца похоронил теперь!

Но снова музыка звучала,
Звала в неведомую даль,
Больное сердце исцеляла
И прогоняла прочь печаль.

Надрывный, нервный Паганини
Сменился Моцартом… И вот
В душе, как в солнечной долине,
Опять гармония живёт!

И появилось пониманье,
Что вечна жизнь и смерти нет!
Искусства светлое дыханье –
Залог спасения от бед…

---

* Дацан – у буддистов Тибета и др. учебное отделение монастырского университета, иногда сам монастырь.

** Дольме́ны – древние погребальные и культовые сооружения.

*** Джоканг (тиб.) в городе Лхасе в Тибете – буддийский храм и монастырь, особо почитаемый тибетцами.

Варта пачытаць

Элизабет Фоули, Бет Коутс. **Как бы поступила Клеопатра? Как великие женщины решали ежедневные проблемы: от Фриды Кало до Анны Ахматовой. Москва, 2018.**

Этот томик из серии «Книги, разбивающие стереотипы» полезно будет полистать не только юным бунтаркам, но и их мамам, которых в школьные годы, скорее всего, учили хорошо готовить и активно «стрелять глазками», чтобы взяли замуж. На примере 50 великих женщин в книге убедительно показано, что так называемому слабому полу под силу многое: защитить свое королевство от завоевателей, возглавить Академию наук, оказаться в авангарде современной компьютерной науки. Важно лишь верить в себя и в своё предназначение и действовать решительно, как бы ни пытались тебе в этом помешать окружающие и собственные страхи.

В книгу вошли жизненные истории таких женщин, как Сапфо, легендарная царица Норфолка Боудикка, королева Виктория, Елизавета I, Клара Шуман, Анна Ахматова, Анна Павлова, Агата Кристи, Фрида Кало, Эмили Дикинсон, Коко Шанель и многих других. Всех их объединяет то, что они не захотели мириться с ограниченной ролью, отведённой женщине вплоть до двадцатого века. Китаянка Ван Чжэньи, родившаяся в XVIII веке, прекрасно разбиралась в математике и астрономии, писала стихи, а также владела искусством ведения боя – и всё это в окружении, которое ценило изящные дамские ножки больше, чем ум. Екатерина Воронцова-Дашкова стала первой женщиной, возглавившей Петербургскую Академию наук, открыла несколько журналов, занималась литературной деятельностью, дружила с Вольтером и Дидро, стала первой женщиной – членом Американского философского общества. Анна Ахматова, находясь под постоянным наблюдением НКВД, надолго лишённая возможности публиковаться, пережила репрессии близких и друзей, сама была на краю гибели, но не перестала писать.

Книга написана с юмором. Вот образчик стиля: «Что могло вдохновить царицу Египта в её отношениях с мужчинами, в её делах? У нее не было сотовой связи, ей не приходилось волочить сумки из гипермаркета или отвечать на звонки, она не сдавала сессию и не искала денег на такси в 5 утра, но время, в которое она жила, отличалось своими трудностями и сложностями: война, захват власти, вторжение врагов».

Бесспорно: великие женщины прошлого могут вдохновить сегодняшних нонконформисток, придать уверенности в себе и мотивировать на достижения. А самое главное, список замечательных женщин можно продолжать. Кстати, сейчас в Беларуси готовится подобное издание, в котором расскажут о наших знаменитых соотечественницах.

Яўгенія Янішчыц. **Кахання сад і ластаўка вясны. Мінск. "Мастацкая літаратура", 2018.**

Гэты зборнік, выдадзены летась, калі вядомай беларускай паэтцы магло б споўніцца 70 гадоў, стаўся падарункам для яе паклоннікаў. Тут сабраныя сто вершаў – сто шэдэўраў нашай нацыянальнай лірыкі. Сярод іх – вершы пра талент і пакліканне, пра родную вёску, прыгажосць прыроды. Вершы, прысвечаныя Янку Купалу, Максіму Багдановічу, Васілю Быкаву, Лесі Украінцы. Шмат радкоў, прысвечаных маме, сведчаць пра долю беларускай сялянкі:

"Позна класціся. Рана ўставаць.
Рана ўставаць – не бяліцца:
Па-над загонамі шчыраваць,
Па-над калыскай маліцца".

Багата ў зборніку вершаў пра каханне – спавядальных радкоў, дзе кожнае слова аплочана болем аголенага сэрца. Верш "Застаюся каханай" інтанацыяй гордасці, за якой хаваюцца прыкрасць і роспач, прыводзіць на памяць "Спробу рэўнасці" Марыны Цвятаевай. Увогуле, боль ад разбітых ілюзій – звычайны стан лірычнай гераіні Янішчыц. Яна шукае ў творчасці "лекі для душы" і "зёлкі ад маркоты", але дарма: "Табе, мой боль, табе – і больш нікому! – я й перад смерцю вымаўлю: люблю".

Культ кахання навязваўся жанчыне стагоддзямі, а пакуты з-за кахання паказваліся мастацтвам як нешта рамантычнае. Як жа тут адчуць сябе самакаштоўнай і вольнай? "Скошан лёс, як сенакос". І не такі дух зламаецца, калі даводзіцца выбіраць паміж двума відамі пекла: паміж патрыярхатным міфам пра каханне (пры тым, што ягоны ідэал стаўся для цябе раптам недасяжны) і "экзістэнцыйным нішто", бо без любові сэнс жыцця для такіх жанчын губляўся. "Па леву ручаньку – масток, /Па правую – бяздонне". Зрэшты, у бездань можна скочыць і цвярозай, як шкельца, вольнай ад усіх ілюзій.

Алена БРАВА.

Деловой блокнот

Чем опасен вечер при свечах?

В XX веке свечи окончательно утратили свою «рабочую» функцию и сегодня служат нам лишь для романтических вечеров, создания особой атмосферы волшебства. А ещё мы покупаем свечи, чтобы ароматизировать воздух в квартире, используем их как элементы декора. Но при этом важно уметь их правильно выбирать, чтобы не навредить своему здоровью.

Свечи бывают восковые (натуральные, сделанные из пчелиного, соевого воска) и парафиновые (получают из нефти и сланца). В парафиновые свечи часто добавляют ароматизаторы и красители.

Важно знать, что парафин при горении выделяет в воздух бензол и толуол, а это очень вредные для живого организма канцерогены. Наряду с канцерогенным, бензол обладает мутагенным, гонадотоксическим, эмбриотоксическим, тератогенным и аллергическим действиями. Толуол – яд общетоксического действия, вызывающий острые и хронические отравления. Его раздражающий эффект выражен сильнее, чем у бензола. Он вызывает эндокринные нарушения и снижает работоспособность, длительный контакт с малыми дозами толуола может оказывать влияние на кровь. В силу высокой растворимости в липидах и жирах толуол накапливается преимущественно в клетках центральной нервной системы.

В качестве закрепителя стойкости аромата свечей многие производители применяют сложное соединение – диэтилфталат. Он может вызывать аллергические реакции и экзему, головокружение, головную боль, нарушение ритма дыхания, слезотечение, тошноту и рвоту. Обладает тератогенным и мутагенным действием, что очень опасно для беременных. При регулярном воздействии может поражать нервную и дыхательную системы, внутренние органы и форменные элементы крови, способствовать образованию злокачественных опухолей.

Нечастое применение парафиновых свечей не принесёт вреда вашему здоровью, но систематическое их использование будет оказывать негативное воздействие на организм.

Даже если свеча ароматизирована натуральными эфирными маслами, ароматизатор в процессе прогорает, масло перегревается, меняется его химическая структура и искажается аромат. Поэтому злоупотреблять даже натуральными ароматическими свечами не следует.

Злоупотреблять даже натуральными ароматическими свечами не следует!

Чтобы не принести вреда здоровью, придерживайтесь следующих правил:

- Покупайте безопасные ароматические свечи из природного воска – пчелиного или соевого, с натуральными ароматизаторами.
- Зажигайте свечи не чаще 2–3 раз в неделю примерно на полчаса в хорошо проветренном помещении.
- Не оставляйте зажжённые свечи без присмотра, тем более на ночь.
- Приобретайте свечи в специализированных магазинах, где есть документы, подтверждающие их безопасность и качество.

Сегодня популярность набирает соевый воск — он на 100% безопасен, дешевле пчелиного и не содержит химических веществ.

Восковые свечи полностью изготовлены из натуральных веществ, они не причинят вреда здоровью, даже когда их зажжено большое количество одновременно. Такие свечи лучше всего использовать для создания романтической обстановки, снятия стресса, даже просто зажечь в квартире ради уюта в холодную погоду.

(По информации Минского областного центра гигиены и общественного здоровья)

Замест гадзінніка – кветкі

Расказвае этнограф Ларыса Мятлецкая

Як нашыя продкі жылі без гадзіннікаў і якім чынам яны вызначалі час? Арыенціры ім падказвала сама жывая прырода!

Усяго нейкае стагоддзе таму насценны гадзіннік у хаце быў сведчаннем асаблівага дабрабыту. А сваім кішэнным гадзіннікам заможны гаспадар вельмі ганарыўся, насіў яго ў асноўным па святах. І да сярэдзіны XX ст. наручны гадзіннік быў самым жаданым і ганаровым падарункам. Нават робячы прапанову рукі і сэрца, маладзён часта замест пярсцёнка дарыў каханай дзяўчыне гадзіннік.

Вясковым жа людзям раней і не было патрэбы насіць пры сабе гадзіннік. У лесе, полі ці на балоце арыентавацца ў часе на працягу дня ім дапамагала жывая прырода — сонца, птушкі, расліны.

Увогуле ў нашых продкаў да часу было своеасаблівае, нязвыклае для сучаснага чалавека стаўленне. Вось як пра гэта напісана ў кнізе «Рэчыцкае Палессе» Часлава Пяткевіча: «Суткі маюць чатыры перамены – ранак, дзень, вечар і ноч. Перад ранкам шчэ е досьветак, зара, свет, а ўжэ як сонца ўзойдзе, то настае ранак. Дзень улетку ета найдаўжэйшая суткавая перамена, бо ад ранняе зары да змярку святло не мае ніякае перашкоды. Перад вечарам, пакуль сонца высакавата, то шчэ толькі вечарэе, а як зайдзе, то настае зара, за ею зьмерк, а тагды ўжэ вечар. Ноч на Пятро, то такая, што яшчэ не згасла вячэрняя зара, а ўжэ глядзі – одблескі яе займаюцца на ўсходняй старане. Не то што зімою: дзень толькі да полудня, як гутарыць старая прыказка».

Сяляне раней у асноўным арыентаваліся на час харчавання: сняданак – зранку, абед — апоўдні, полудзень — папалудні, а пазней надыходзіў час вячэры.

Ноч, як і дзень, падзялялі таксама на 4 пары: вечар — ад змяркання і да поўначы, затым глыбокая ноч (глобасць), першыя пеўні – яшчэ змрокам, і другія пеўні — з раннім узыходам сонца. У зімовыя зорныя ночы час поўначы вызначалі, арыентуючыся на сузор'е Арыёна, якое на вёсцы часам называлі Касар або Матавіла. А ўлетку звыклай справай для сялян было карыстацца падказкамі ад раслін.

У Старажытнай Грэцыі і Рыме першымі прыкмецілі, што розныя кветкі адкрываюць і закрываюць свае венчыкі ў розныя гадзіны сутак. І тады садоўнікі заможных гаспадароў сталі афармляць такімі раслінамі кветнікі дзеля цікавасці.

А першы кветкавы гадзіннік стварыў і распрацаваў вядомы натураліст Карл Лінэй. Такое вынаходніцтва было вельмі прыгожым, але не вельмі зручным — гадзіннік "працаваў" толькі ў сонечны дзень.

Нашыя продкі спецыяльных гадзіннікаў не рабілі, але за кветкамі назіралі. Напрыклад, цыкорый дзікі, які квітнее ў чэрвені і ліпені, раскрывае свае блакітныя кветкі на досвітку ў 4–5 гадзін, і прыкладна ў 14–15 гадзін яны «засынаюць».

Дзьмухавец (май і пачатак ліпеня) у сырое надвор'е зусім не адкрывае сваіх суквеццяў, а ў сухі сонечны дзень яго яркія жоўтыя кветачкі прачынаюцца паміж 5-6 гадзінамі раніцы і "свецяцца" да 14-15 гадзін.

Мак раней рос як пустазелле на пустках і паабапал дарог, яго чырвоныя кветкі (чэрвень-ліпень) жывуць усяго два дні. Гэтая прыгожая расліна адкрывае пялёсткі венчыка ў 5 гадзін раніцы, макавыя галоўкі закрываюцца ў 14-15 гадзін.

Бульба радуе бела-ліловымі кветачкамі добрых гаспадароў ад чэрвеня і да пачатку жніўня. Паміж 6-7 гадзінамі раніцы кветкі бульбы раскрываюцца і ў другой палове дня, дзесьці да 15 гадзін, закрываюцца.

Крыху даўжэй “спіць” блакітны званочак, ён раскрывае свае “вочкі” ў 8 гадзін зранку і “засынае” а 17 гадзіне.

Календула квітнее на нашых агародчыках з чэрвеня і да канца кастрычніка. Раскрываюцца яе кветкі ў 9 гадзін і закрываюцца ў 17 гадзін.

Сціплы продак ружы — шыпшына — сустракаецца паўсюль на прасеках у лесе, у зарасніках каля рэк. Яе адмыслова вырошчваюць як вітамінную і дэкаратыўную культуру, а з пялёсткаў і пладоў вараць смачнае варэнне. Квітнее шыпшына ад паловы мая да канца ліпеня. Кветкі расліны заўсёды глядзяць на сонца, яны раскрываюцца рана, у 4-5 гадзін, і позна закрываюцца – ў 19-20 гадзін.

Лілейнік таксама прачынаецца рана, у 5 гадзін, і квітнее да 20 гадзін.

Прыемна думаць, што з пачаткам новага летняга дня ўсё паўторыцца ізноў і яшчэ колькі часу можна будзе з цікавасцю назіраць за хараством навакольнага свету, поўнага прыродных цудаў.

Карл Линней

Карл Ліней і яго кветкавы гадзіннік

Карл Ліней у 1720 годзе ўпершыню ў свеце стварыў кветкавы гадзіннік. Знаходзіцца ён у горадзе Упсала (Швецыя). Гадзіннік былі створаны на аснове трактата «Сон раслін». Вучоны-батанік прысвяціў усё сваё жыццё вывучэнню і сістэматызацыі кветак і раслін. Падчас даследаванняў ён заўважыў, што кветкі можна групаваць па часе закрыцця іх венчыкаў. Тады паводле сваёй тэорыі Карл Ліней і стварае кветкавы гадзіннік.

Аднак перш чым афарміць у сваім знакамітым Батанічным садзе такі гадзіннік, вучоны вядзе назіранне за 50 раслінамі і старанна адзначае ў сваім нататніку рэакцыю кветак на сонца, іх паводзіны раніцай і ўвечары. Былі і такія, што раскрываліся на ноч і зачыняліся днём: дурман, духмяны тытунь і інш. Ліней асабліва звяртаў увагу на адкрытасць кветак у пэўныя гадзіны сутак, залежнасць ад інтэнсіўнасці асвятлення. Так, кветкі дзьмухаўца, цюльпанаў распускаліся пры яркім святле. А іншыя наадварот, ад моцных промняў зачыняліся, як быццам «прыжмурваліся» ад сонца.

І толькі пасля такой карпатлівай працы па назіраннях Карл Ліней стварае свой кветкавы гадзіннік.

Пра зёлкі, гінкга білоба і «касмічны гай»

З вышыні птушынага палёту між трох азёр — Мястра, Нарач і Белае — можна прыкмеціць дзіўныя, быццам іншапланетныя малюнкі. Але калі памкнуцца разгледзець іх бліжэй, то аказваецца, што гэта ў лесе створаныя працай чалавека ланцужкі прыгожых ландшафтных кампазіцый.

Гэта экскурсійна-турыстычны комплекс «Аптэкарскі сад», які ўзнік пяць гадоў таму на тэрыторыі Нацыянальнага парка «Нарачанскі». Ён быў створаны па ўзоры манастырскіх агародаў сярэднявечнай Еўропы і ўвабраў у сябе мноства батанічных калекцый рэдкіх лекавых траў і кветак.

Сцяжынкі і лабірынты, скульптуры і домікі прыводзяць у атмасферу калі не казкі, то даўно страчанай старажытнасці. Найперш госці трапляюць у хатку да бабулі Траўніцы, і знахарка гатова распавесці ўсе легенды гэтага месца пра багоў і магію, пра духаў і цуды...

Многія вясной спецыяльна едуць у сад, каб атрымаць асалоду ад прыгажосці квітнеючай сакуры (Траўніца кажа, што гэта дрэва звязвае нас з духамі продкаў). Напачатку лета паўсюль тут дурманяць яркія пахі і водар лекавых траў. З тутэйшых раслін на сёння вырабляюць чай трох брэндаў: «Аптэкарскі сад», Kali Laska і Gusto Botanico.

Гісторыя «Аптэкарскага саду» пачалася ў 2014 годзе, калі тут, у маляўнічым месцы паміж трох азёр, сталі вырошчваць зёлкі і дэкаратыўныя расліны. Спачатку яны займалі плошчу ў 33 гектары, а сёння яна складае ўжо 190. Вырошчваецца зараз каля 30 відаў рознатраўя лекавага: валяр'яна, меліса, шалфей, чабор, эхінацэя, зуброўка, крываўнік, мята, скрыпень, рамонак, каляндула, васілёк, званочак, сардэчнік, лаванда і іншыя. Палі размешчаны ў экалагічна чыстым раёне, а лекавыя травы вырошчваюцца без ужывання мінеральных угнаенняў і пестыцыдаў.

Віталіна БАНДАРОВІЧ
Фота: planetabelarus.by

Догляд за кожнай раслінай ажыццяўляецца ўручную, а вось для ўборкі траў выкарыстоўваюць і тэхніку, напрыклад, адзіны ў Беларусі «травяны» камбайн распрацаваны спецыяльна для гэтага комплексу.

Наогул жа ў «Аптэкарскім садзе» прадстаўлены больш за 250 відаў лекавых, духмяных, дэкаратыўных раслін, а таксама раслін, занесеных у Чырвоную кнігу Беларусі. Ёсць такія, якія спецыяльна вырошчваюцца для кулінарыі, бо пахучыя травы шырока выкарыстоўваюцца ў кухнях народаў свету.

Не так даўно гэта цудоўнае месца наведаў наш беларускі касманаўт Алег Навіцкі. Ён шмат разоў бачыў возера Нарач з космасу, але ніколі тут не быў. Спецыяльна для Алега Навіцкага быў сабраны «касмічны чай» – з яго любімымі інгрэдыентамі. Магчыма, такі чай калі-небудзь пабывае ў космасе, таму запісвайце састаў: мята, імбір, цэдра лімона, гваздзіка, кардамон, бадзян ці аніс і трохі спецый.

Фішкай праграмы для наведвальнікаў «Аптэкарскага саду» становіцца дэгустацыя гарбаты. Шчыра кажучы, вочы проста разбягаюцца: хочацца пакаштаваць літаральна ўсё! Ды і назвы вельмі прывабныя: тут і «Асалода», і «Зубраня», і «Малінавы рай», і «Манастырскі рэцэпт», і «Банны настрой», і «Мядзельская таямніца»...

Экспазіцыя аднолькава цікавая і дарослым, і дзецям. Сад падзелены на некалькі зон: «Царства Марфея», дзе сабраны гаючыя травы, што валодаюць заспакаяльным эфектам і выклікаюць дрымотнасць; «Аптэкарскі агарод», дзе прадстаўлены лекавыя расліны, якія выкарыстоўваюцца не толькі ў медыцыне, але і ў кулінарыі народаў свету. «Ледніковы перыяд» уяўляе сабой калекцыю млынавых жорнаў, выраблены з існуючых разнавіднасцяў граніту Свянцянскай марэннай грады, а таксама збор лекавых раслін, якія растуць пераважна ў горнай мясцовасці.

«Гаючая камора» з'яўляецца зборам найбольш распаўсюджаных у дзікай прыродзе лекавых траў, якія часта і шмат выкарыстоўваюцца ў народнай медыцыне. Тут расце абсалютна ўнікальная расліна гінкга білоба. Яна жыве на Зямлі больш за 270 мільёнаў гадоў і з'яўляецца адзіным жывым відам у падраздзяленні Ginkgophyta, усе астатнія даўно вымерлі. Сёння ў Беларусі ёсць толькі два месцы, дзе расце гінкга білоба, – у Цэнтральным батанічным садзе і тут, на Мядзельшчыне. Экстракт гінкга, як вядома, пашырае крывяносныя сасуды, прадухіляе каагуляцыю трамбацытаў, павялічвае паступленне кісларoду і глюкозы. У манаграфіях рэкамендуецца ўжываць экстракт гінкга для паляпшэння разумовых якасцей, такіх як увага і памяць, у асноўным, з-за станоўчага ўплыву на кровазварот у сасудах галаўнога мозгу.

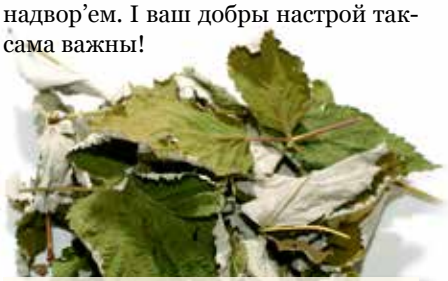
Лясная гарбата

Папулярнасць вітамінных напояў са збораў траў і кветак, лясных ягад і сухафруктаў сёння ўсё больш расце, і гэта не толькі даніна модзе. Матывацыя тут простая: сапраўдны зялёны або чорны чай утрымлівае кафеін і танін, рэчывы, якія ўзбуджаюць нервовую сістэму, “заводзяць” арганізм. Іншая справа — травяная гарбата.

Гэта нашыя традыцыйныя напоі, імі лекаваліся і спаталялі смагу нашыя продкі шмат вякоў запар, бо чайнае лісце трапіла да нас толькі ў канцы XVI ст. Настой або адвар травы, карэнняў ці кветак, правільна падрыхтаваны, валодае цудоўным водарам, насычаным густам і яркім колерам, а таксама з’яўляецца сапраўднай скарбніцай карысных для арганізма чалавека рэчываў. Можна нават сказаць, што травяная гарбата – гэта прадукт, неабходны для харчавання, бо мае ў сваім складзе вялікую колькасць біялагічна актыўных ферментаў, вітамінаў, арганічных кіслот, мікра- і макраэлементаў і г.д.

Як і калі збіраць расліны?

Гэта вельмі цікавы і адмыслова прасякнуты чараўніцтвам працэс, аднак варта захоўваць некалькі правіл. Лепшы час збору сыравіны для вашых хатніх напояў – золак, на ўсходзе сонца, адразу пасля таго, як сышла раса. Травы тады не толькі насычаныя зямной энергіяй, але і маюць максімальна збалансаваныя структуру і мінеральны склад. Найлепей збіраць расліны ў пачатку іх цвіцення або ў час іх поўнага красавання (не рвіце адцвіўшыя травы, яны не паспрыяюць вам ні ў якім сэнсе). Дні выбірайце сонечныя, з добрым надвор’ем. І ваш добры настрой таксама важны!



Марыя МАРОЗ

Усе травяныя чаі ўмоўна падзяляюцца на вітамінныя і лячэбныя. *Як бачна з самой назвы, вітамінныя напоі можна без боязі піць круглы год колькі заўгодна, а вось з лячэбнымі трэба быць акуратнымі. Такія напоі прызначаюцца лекарамі, піць іх трэба строга па правілах і абмежаваны час. Травы, якія ўваходзяць у склад лячэбных збораў, могуць мець розныя супрацьпаказанні, таму абавязкова патрэбна кансультацыя доктара.*

Адпраўляючыся ў лес або на поле, памятайце, што прырода чакае ад вас паважлівых і беражлівых адносін: не вырывайце ўсё запар, пакідайце частку раслін для іх аднаўлення. Пры зборы лісця (суніцы, маліна, ажына) зразайце толькі некалькі лісточкаў з галінкі. Збіраючы расліны з кветкамі, такія як мята, рамонак, чабор, святаяннік дзюравец, скрыпень, мацярдушка і інш., заўсёды пакідайце некалькі суквеццяў для выспявання насення. Кветкі варта збіраць толькі тады, калі яны цалкам распусціліся, а ягады і плады – пасля таго, як яны даспелі. Пажадана засушыць галінкі лясной маліны разам з ягадамі і маладымі лісточкамі – так зберагаюцца ўсе ў комплексе карысныя кампаненты.

Сушка раслін таксама навука. Сабраныя травы сушаць у зацененых памяшканнях – пад навесам, на гарышчы ці ў пакоі з добрай вентыляцыяй. Ні ў якім разе не дапускайце загнівання травы. Пачарнелую траву ўжываць нельга!

Травы, якія змяшчаюць эфірнае масла (мацярдушка, аер, чабор і г.д.), варта сушыць няспешна, пры тэмпературы не вышэй за 30-35°С. Гэта трэба дзеля таго, каб не выпарыліся каштоўныя лятучыя эфіры.

Травы з глюказідамі (піжма, мята, святаяннік, маці-і-мачаха і інш.) сушацца ў сушылцы пры тэмпературы 50-60°С. Плады (шыпшына, чорная парэчка, барбарыс, рабіна і г.д.), якія маюць у сваім складзе шмат вітаміна С, таксама сушаць у сушылцы, але магчымая тэмпература да 80-90°С.

Захоўваць гатовую сыравіну трэба ў папяровых або палатняных мяшэчках, удалечыні ад пахучых прадуктаў, пажадана кожны від раслін асобна. Травы з ярка выражаным пахам лепей скласці ў шкляныя ці керамічныя банкі са шчыльнымі вечкамі. Абавязкова падрыхтуйце этыкетку з назвай раслін ці пладоў і часам іх збору.

Тэрмін захоўвання лісця, кветак і траў – 1-2 гады, плады і ягады прыдатныя да спажывання на працягу 3-4 гадоў, кара і карэнішчы – 2-3-х гадоў.

Ствараем свой непаўторны чай

Тут таксама ёсць некалькі агульных правілаў. Калі вы жадаеце пакласці ў свой збор духмяныя травы (мяту, мелісу, лімоннік, мацярдушку, чабор і г.д.), то ў сумесь пажадана ўключаць толькі адну з іх. Інакш водары могуць знішчыць адзін аднаго або, што яшчэ горш, зліцца ў непрыемны пах. Таму найлепшым варыянтам можа быць змешванне некалькіх нейтральных траў з адной духмянай.

Калі вы рыхтуеце чай з кветак, то яго трэба заварваць у шкляным або фарфоравым імбрычку не кіпенем, а вадой 92-95 °С, калі яна толькі пачынае пузырыцца (і даць настаяцца 5-10 хвілін). Лісце можна заліваць кіпенем, але не варта кіпяціць, бо праз 3-5 хвілін кіпення знікне шмат карысных рэчываў.

Сухія ягады і плады папярэдне трэба раздрабніць, кінуць у заварачны посуд, заліць кіпенем і настойваць да 10 хвілін. Карані, кару і грубыя часткі раслін дробна рэжуць, кладуць у халодную ваду, даводзяць да кіпення і вараць 10 хвілін, затым даюць яшчэ настаяцца на працягу 10-15 хвілін.

Сёння многія раслінныя напоі настойваюць у тэрмасе, а цвёрдыя часткі раслін здрабняюць у кавамолцы.

НЕКАЛЬКІ РЭЦЭПТАЎ ВІТАМІННЫХ ЧАЁЎ:

Бруснічны: 2 г кветак верасу, 2 г пладоў шыпшыны, 10 г лісця бруснікі.

Рабінавы: 30 г ягад рабіны, 5 г ягад маліны, 2 г лісця чорнай парэчкі.

Сунічны: 10 г лісця суніцы, 2 г мяты, 2 г святаяннка дзюраўца (“зверабоя”).

Шыпшынавы: 20 г пладоў шыпшынніка, 15 г мёду, 5 г лімоннага соку.

Вітамінны: 20 г пладоў шыпшынніка, 10 г пладоў рабіны, 5 г лісця чорнай парэчкі.

Вельмі багатыя на вітаміны плады ароніі – чарнаплоднай рабіны; іх заварваюць у тэрмасе (заліваюць сухія ягады гарачай вадой 92-95 °С). Але гэты чай не рэкамендуецца людзям з паніжаным артэрыяльным ціскам.

Мятны: 100 г лісця мяты перачнай, 50 г травы святаяннка; заліць кіпенем і настойваць 15 хвілін. Напой валодае лёгкім заспакаяльным уздзеяннем.

“Энергетык”: 3 г лісця суніцы, 3 г лісця ажыны, 3 г лісця чорнай парэчкі, 10 г чабора, 10 г святаяннка дзюраўца.

“Бадзёрасць”: 30 г пладоў шыпшыны, 20 г ягад чарніцы, 10 г ягад чаромхі, 30 г лісця крапівы. Настойваць у тэрмасе на працягу 1 гадзіны, піць з мёдам.

Танізуючы: 1 ч. лыжку здрабнёных каранёў дзьмухаўца і 1 ч. лыжку каранёў цыкорыя заліць 2 шклянкамі кіпеню, настойваць пад накрыўкай 5 хвілін.

Для пахудання: 70 г ягад рабіны, 30 г лісця крапівы, 10 г кветак шыпшыны, 10 г пладоў чорнай парэчкі. Настойваць у тэрмасе 2, 5 гадзіны, прымаць па паўшклянкі паміж ежай 3 разы на дзень.

Антыстрэс: 10 г пладоў шыпшыны, 10 г лісця маліны, 10 г лісця чорнай парэчкі, 10 г лісця брусніц, 2 г карэння валяр’яну. 3 ст.л. збору заліць 200 мл кіпеню, 10 хвілін кіпяціць, 45 хвілін настаяць. Піць па паўшклянкі 2 разы на дзень. Прыгатаваны чай можна захоўваць у халадзільніку 2 дні.

Изнуряющий летний зной, палящее солнце, высокая влажность воздуха — как в такую погоду быть людям с болезнями сосудов и сердца?

Как уберечь сердце от жары

Всем, кто имеет сердечно-сосудистые заболевания, летом необходимо учитывать два важных момента. Во-первых, летом ускоряется обмен веществ. Во-вторых, в тёплую и жаркую погоду происходит перераспределение крови от внутренних органов к кожным покровам. Поэтому артериальное давление летом ниже (!), чем зимой. Очень важно вместе с лечащим врачом скорректировать приём лекарств и, возможно, снизить дозировку.

Высокая температура вызывает тахикардию – сердце работает в режиме марафонца. Всем, у кого есть патология сердечно-сосудистой системы, не стоит выходить в такие дни на улицу с 12:00 до 16:00 час.

Этого не избежать? Тогда находитесь только в тени. Ищите относительно прохладные места. Прямые солнечные лучи – не ваши товарищи.

Одевайтесь легко и свободно. Пусть это будут натуральные ткани светлых оттенков. Стоит отказаться от сдавливающих горло воротничков, узких рубашек, тугих ремней.

В прохладную воду озера или под душ сердечникам лучше не лезть, чтобы избежать спазма сосудов. Безопаснее в течение дня обрызгивать себя из пульверизатора чуть тёплой водичкой. Именно такая процедура снимает с поверхности кожи тонкий липидный слой, открывая поры и заставляя кожу дышать. Холодная же вода даёт обратный эффект.

«Огородная болезнь»

Так врачи называют сердечные приступы, которые происходят на дачных участках. Не забывайте, что нельзя полоть грядки, сильно согнувшись и опустив голову: эта поза нарушает отток крови от головы – может возникнуть резкий подъём артериального давления, вплоть до потери сознания и инсульта.

Помните о режиме труда: 30-40 минут поработали – 15-20 отдохните. Если появились одышка, перебои в работе сердца, слабость, головокружение или, ещё хуже, загрудинные боли, немедленно прекратите любые физические действия.

Лучше вообще отказаться от работы в зной. Сердечникам в первую очередь.

Аптечка

В личной аптечке всех жарким летом ВСЕГДА должны быть сердечные средства. Это валокордин, валидол и нитроглицерин. Ну и, конечно, препараты для снижения давления, прописанные лечащим врачом. Причём валидол стоит держать у себя в сумочке или в кармане – на всякий случай, если вдруг станет плохо, а добраться до аптечки быстро не получается.

Людям с патологией сердечно-сосудистой системы нужно обязательно иметь при себе тонометр. Случается, что появление головной боли кто-то воспринимает как начало гипертонического криза. Зная о серьёзных последствиях этого состояния, но не измерив давления, в панике начинает хватать одну, вторую, третью таблетку... Однако если окажется, что головная боль не была признаком высокого АД, а возникла от переутомления, стресса и прочее, то бесконтрольный приём лекарств вызовет резкую гипотензию (снижение давления) и может привести к обмороку.

Почувствовали головокружение, учащение дыхания и пульса, повышенное потоотделение? Это первые признаки теплового удара. Тут же перейдите в тень или прохладное помещение, присядьте, выпейте немного охлаждённой воды.

Марина МОРОЗ

Летняя диета

В особо жаркие дни обязательно стоит пересмотреть свой рацион. Потреблять меньше мяса и животных жиров, больше растительной и молочной пищи. Однако в любом случае не стоит переедать, пусть даже и полезные продукты.

Основной принцип питания в жаркие дни – лёгкая еда по «чуть-чуть». При этом минимум соли.

Необходимо есть больше зелени – петрушки, укропа, рукколы, листьев салата, а также овощей и фруктов; мясо лучше заменить рыбой, отказаться от наваристых первых блюд.

Первая помощь

Если в жару человеку стало плохо, помогите ему перебраться в тень. Освободите грудную клетку, расстегнув рубашку, ослабив давление пояса, воротника, ремня… Обрызгайте лицо и грудь водой.

Если он жалуется на загрудинную боль, ощущение сдавленности, камня на груди, дайте под язык таблетку нитроглицерина.

Если боль не проходит (!), нужно принять аспирин – всю таблетку, не половинку и не четверть. Это средство является антиагрегантом – оно разжижает кровь. Потому в данной ситуации разжевывание аспирина – профилактика инфаркта миокарда.

И как можно скорее вызывайте «скорую помощь»!

Что пить в жару?

В жару многие пьют не те напитки и не в том количестве. Людям с больным сердцем не стоит пить всякий раз, когда появляется жажда, лучше просто полоскать рот водичкой комнатной температуры.

Здоровым людям нужно выпивать такой объём жидкости, который компенсировал бы повышенное потоотделение. Иначе обезвоживание может привести к головокружению и обмороку.

Не стоит пить бесполезную сладкую газировку – она вообще не утоляет жажду. И уж, конечно, людям с заболеваниями сердца категорически противопоказаны даже слабоалкогольные напитки, например, пиво.

Оптимальный вариант в жару - зелёный чай. В течение дня можно готовить отвар из мяты, липы, чабреца.

Важные советы для жаркого лета

Стоит сразу отметить, что изнуряет и отрицательно действует на организм не сама жара, а ее продолжительность. Длительная жара создаёт стресс для человеческого организма, которому приходится включать свои силы для компенсирования жары, а силы имеют свойство истощаться.

Жара несёт с собой солнечный и тепловой удары, а также погодную гипоксию, когда количество кислорода, содержащегося в воздухе, значительно снижается. Дышать таким воздухом тяжело, организм реагирует появлением сонливости и слабости.

Жара в городе – испытание не для слабых. Некоторые люди с большим трудом переносят высокие температуры воздуха, а для жителей душного мегаполиса палящий летний зной может стать настоящим испытанием.

КАК СОХРАНИТЬ ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ В ЖАРУ?

- Для хорошего самочувствия желательно носить одежду из эко-материалов. Одежда для лета должна быть сшитой из натуральных тканей – вискозы, шёлка, льна и хлопка. Надевайте на улицу только одежду светлых тонов. В жару предпочтительно носить головной убор – панаму, соломенную шляпку, косынку.

- Чтобы быстро освежить лицо и руки, носите с собой в сумочке баллончик с термальной водой или пульверизатор с минеральной водой. Также полезно смачивать область затылка.

- Старайтесь отказаться от яркого и сильного макияжа. Минимума косметики – туши и блеска для губ – в жару будет вполне достаточно. Используйте очищающие и освежающие средства для ухода за кожей лица.

- В течение дня можно втирать в виски капельки ментолового масла, это поможет вернуть ощущение прохлады и свежести.

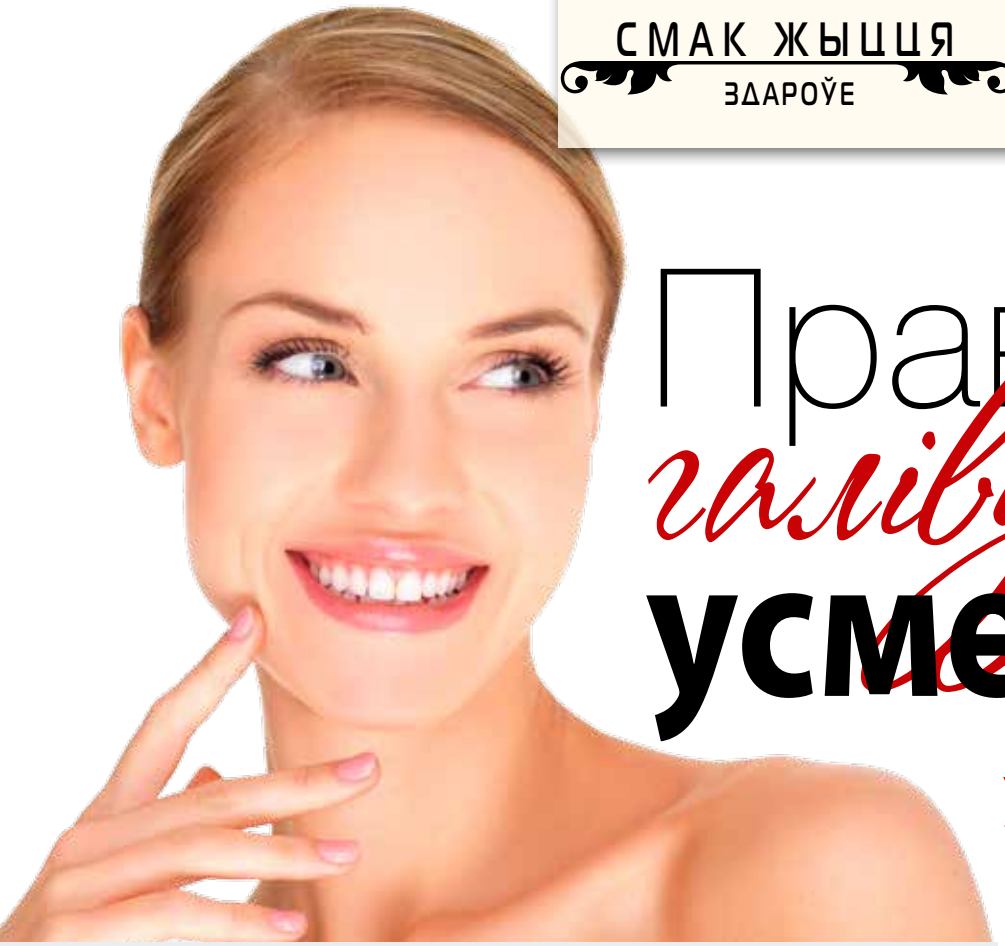
- В жаркую погоду усиливается потоотделение, а с потом в организме теряются микроэлементы и соли. Для восполнения солевого баланса употребляйте легкоусвояемую, богатую минеральными веществами и витаминами пищу, отдавайте предпочтение овощам и фруктам. Принимать пищу желательно небольшими порциями, избегая переедания.

- Чтобы утолить жажду, пейте натуральную чистую или минеральную воду маленькими глотками. Для нормализации артериального давления можно выпивать стакан охлаждённого зелёного чая или стакан свежевыжатого сока сельдерея в день.

- В жару не следует употреблять сладкие соки: через несколько минут жажда будет еще сильнее. Также желательно исключить газированные напитки. Рекомендуемая температура питьевой воды, чая, напитков – 12–15°С.

- В жаркие дни старайтесь не выходить на улицу в дневные часы, когда солнце находится в зените. Выбирайте для своего маршрута затенённые места, там, где больше зелёных насаждений, а также используйте светлый зонт.

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



Правілы галівудскай усмешкі

Ніштo так не ўпрыгожвае нас, як усмешка і... здаровыя зубы. Але з гігіенай ротавай поласці не ўсё так проста. “Алеся” даведалася, якія памылкі пры доглядзе за зубамі часцей за ўсё дапускаюць беларусы і як выбраць правільную пасту і шчотку.

Наш эксперт

Наш эксперт:
Марына КОЛАС,
урач-стаматолаг
I катэгорыі

Сусветная арганізацыя аховы здароўя выявіла, што карыес маюць 60-90% школьнікаў і амаль 100% дарослых ва ўсіх краінах свету. Беларусь – не выключэнне. У нас амаль усё дарослае насельніцтва мае тыя ці іншыя праявы захворванняў перыядонту (яны прыводзяць да выпадзення зубоў). Калі паглядзець на статыстыку 65-74-гадовых, то ўбачым, што трэцяя частка з іх увогуле страціла ўсе натуральныя зубы...

Ганна КУРАК

Важна!

Стаматалагічны кабінет наведвайце 2 разы ў год. Не грэбуйце прафесійнай чысткай, падчас якой вам прыбяруць зубны камень і налёт, адпаліруюць паверхню і пакрыюць яе прэпаратамі з фторам.

Пасля такой інфармацыі хочацца зачыніцца ў ванным пакоі і добра папрацаваць шчоткай з пастай ў роце. Але перш чым за іх хапацца, давайце разбярэмся з асноўнымі правіламі штодзённага догляду за зубамі.

— Навошта рабіць гэта кожны дзень? Справа ў тым, што на паверхні зубоў фарміруецца складаная сістэма мікраарганізмаў. Яны здольныя перадаваць інфармацыю паміж сабой. 64 гадзіны без чысткі — і гэтыя мікраарганізмы фарміруюць устойлівую структуру, неадчувальную да біясептыкаў і антыбіётыкаў. Прасцей кажучы, яны “атрымліваюць прапіску” на зубах, і проста так іх выселіць не атрымаецца, — расказвае Марына Колас. — Галоўныя праблемы, з якімі прыходзяць пацыенты, — карыес і захворванні перыядонту. Кроватачывасць, ацёкі, непрыемны пах з роту — усё гэта першыя званочкі хваробаў, якія ў далейшым прывядуць да выпадзення зубоў.

ШЧОТКА: класіка ў самы раз

Хто з нас не хапаўся за шчотку за хвіліну да выхаду з дому? Хуценька прайшоўся па зубах “туды-сюды”, прапаласкаў рот і пабег. Знаёмая сітуацыя?

— Раз, другі, трэці... Галоўнае, каб такі падыход не ўвайшоў у звычку. На чыстку зубоў неабходна выдзяляць 2-3 хвіліны. Прыступайце да рытуалу выключна пасля ежы, каб выдаліць рэшткі сняданку ці вячэры і не даць распладзіцца непажаданым мікраарганізмам, — раіць стаматолаг. — Не менш за 6 разоў трэба старанна праходзіцца шчоткай ад аднаго ўчастка да другога. Прычым рухі не гарызантальныя (так залішне шліфуюцца зубныя тканкі), а быццам вы вымятаеце ўсё непатрэбнае. Каб не халтурыць, завядзіце дома пясочны гадзіннік ці ўключайце таймер на смартфоне.

Шчотка павінна быць сярэдняй жорсткасці і мець сінтэтычную шчаціну, а шырыня галоўкі – крышачку перавышаць памер аднаго зуба. Навошта тады мяккія і жорсткія шчацінкі?

— Першыя — дзецям, другія — для пратэзаў, — тлумачыць урач. — Мяняць шчотку варта раз у 1,5 — 3 месяцы. Сачыце за яе “распушанасцю”. Усё залежыць ад таго, у якім стане знаходзяцца зубы. Чым больш праблем — тым часцей патрабуецца замена шчоткі. Акрамя таго, не забывайцеся набываць новую кожны раз пасля прафесійнай гігіены ротавай поласці ў стаматолага, каб “старыя” мікробы не пераселі на новы інструмент.

Правілы захоўвання шчоткі простыя: у адкрытым выглядзе ў стаканчыку, шчацінкамі дагары. Ніякіх кантэйнераў і намыльвання! Недахоп кісларoду мікробам толькі на карысць.

— Модныя сёння электрычныя шчоткі першапачаткова распрацоўваліся для людзей з парушанай маторыкай рук і псіхічнымі захворваннямі. Насуперак рэкламным слоганам зазначу: эфектыўнасць у “электрыкі” і “класікі” аднолькавая. Што адной, што другой трэба працаваць 2-3 хвіліны. Не менш. Дзеткам ад навамодных гаджэтаў увогуле лепш адмовіцца, паколькі ім трэба выпрацоўваць мануальныя навыкі. Плюс існуюць супрацьпаказанні да выкарыстання электрычных зубных шчотак: хірургічныя ўмяшальніцтвы на сківічна-тварнай вобласці і, у прыватнасці, тканках перыядонту; тэрмінальная ступень рухомасці зубоў; рэцэсія дзясны і інш.

ПАСТА: беларусам патрэбен фтор!

— Пасля аднаго з выпускаў праграмы “Жыць здорава” з Аленай Малышавай людзі пачалі баяцца фтору, быццам атруты. Тэлевядучая бескампрамісна абвясціла яго ворагам і рэкамендавала пазбягаць. Пасля гэтага праблем у маіх пацыентаў стала больш... — сумна зазначае Марына Колас. — Фтор павялічвае ўстойлівасць эмалі, паскарае працэс рэмінералізацыі зубоў і засцерагае іх ад разбурэння і хваробаў перыядонту, аказвае бактэрыцыдны эфект. Чалавек павінен атрымліваць гэты элемент з вадой, аднак у беларускіх крыніцах яго канцэнтрацыя на літр усяго 0,5-0,6 мг (пры патрэбнай норме 0,7-1,2 мг). Таму пасты з фторам — тое, што доктар прапісаў беларусам на ўсё жыццё, калі яны хочуць мець моцныя зубы. Гэта не маё асабістае меркаванне.

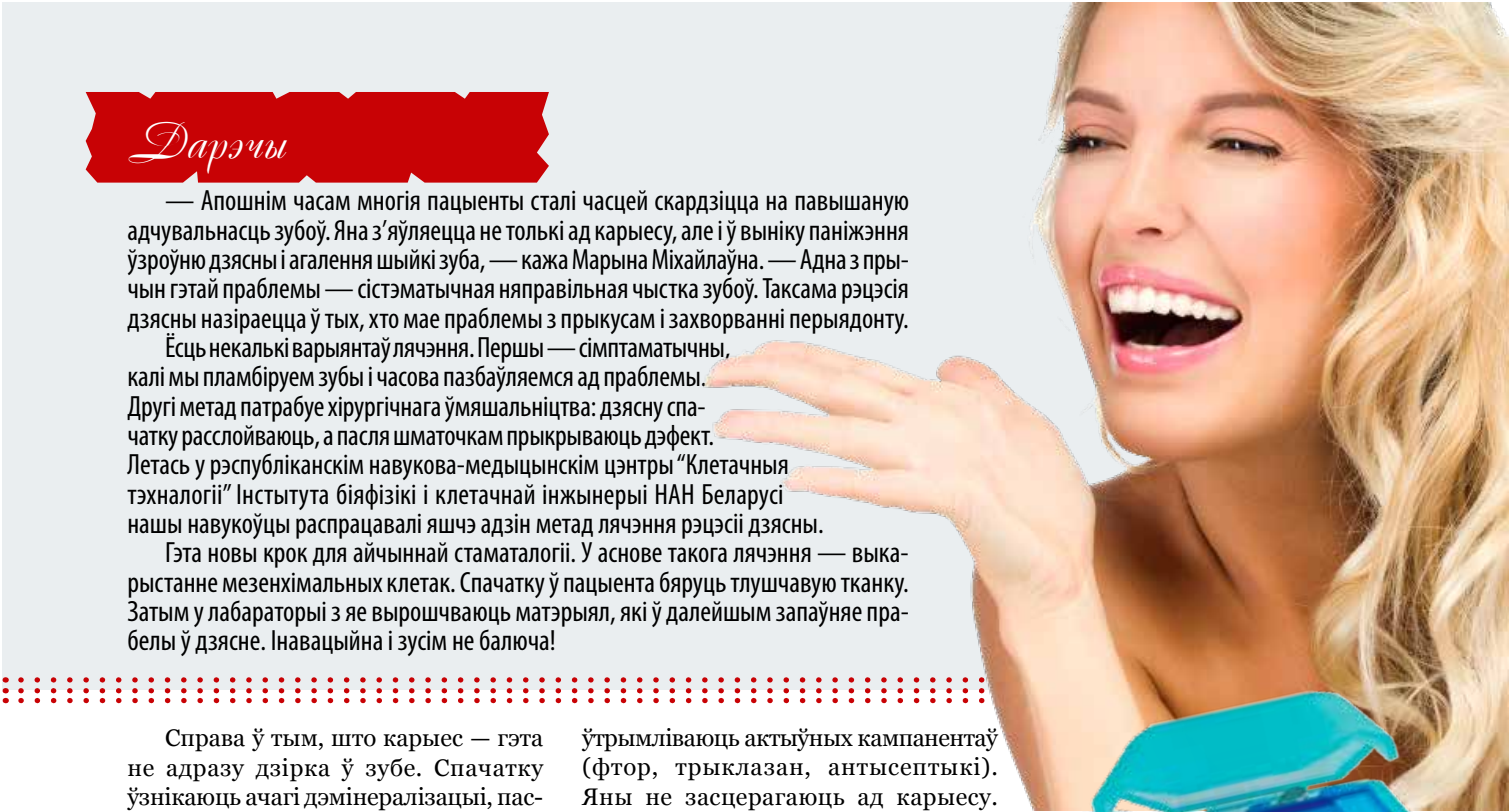
З 1998 года ў Беларусі дзейнічае Нацыянальная праграма прафілактыкі карыесу зубоў і хваробаў перыядонту. Яна заснаваная на рэкамендацыях Сусветнай арганізацыі аховы здароўя і на трох метадах прафілактыкі: гігіена ротавай поласці, падтрыманне ўзроўню фтарыдаў і рацыянальнае харчаванне.

Дарэчы

— Апошнім часам многія пацыенты сталі часцей скардзіцца на павышаную адчувальнасць зубоў. Яна з'яўляецца не толькі ад карыесу, але і ў выніку паніжэння ўзроўню дзясны і агалення шыйкі зуба, — кажа Марына Міхайлаўна. — Адна з прычын гэтай праблемы — сістэматычная няправільная чыстка зубоў. Таксама рэцэсія дзясны назіраецца ў тых, хто мае праблемы з прыкусам і захворванні перыядонту.

Ёсць некалькі варыянтаў лячэння. Першы — сімптаматычны, калі мы пламбіруем зубы і часова пазбаўляемся ад праблемы. Другі метад патрабуе хірургічнага ўмяшальніцтва: дзясну спачатку расслойваюць, а пасля шматочкам прыкрываюць дэфект. Летась у рэспубліканскім навукова-медыцынскім цэнтры "Клетачныя тэхналогіі" Інстытута біяфізікі і клетачнай інжынерыі НАН Беларусі нашы навукоўцы распрацавалі яшчэ адзін метад лячэння рэцэсіі дзясны.

Гэта новы крок для айчыннай стаматалогіі. У аснове такога лячэння — выкарыстанне мезенхімальных клетак. Спачатку ў пацыента бяруць тлушчавую тканку. Затым у лабараторыі з яе вырошчваюць матэрыял, які ў далейшым запаўняе прабелы ў дзясне. Інавацыйна і зусім не балюча!



Справа ў тым, што карыес — гэта не адразу дзірка ў зубе. Спачатку ўзнікаюць ачагі дэмінералізацыі, пасля – порыстасць, якая ператвараецца ў чорную гніль... Калі на першых этапах уздзейнічаць на паслабленыя ўчасткі пастай, гелямі і іншымі сродкамі з фторам, то можна вярнуць зуб у зыходны стан і не дапусціць разбурэння.

Рэкамендуецца ўжываць не звычайную, а ёдавана-фтарыраваную соль з ежай у якасці крыніцы фтарыдаў.

Выбіраючы пасту, глядзіце на яе склад. Злучэнні фтору бываюць рознымі. Самая слабая эфектыўнасць у монафторфасфату натрыю, далей ідуць па ўзрастаючай фтарыд натрыю, амінафтарыд, фтарыд волава. Добрыя вытворцы ўказваюць і канцэнтрацыю. Міністэрства аховы здароўя Беларусі рэкамендуе дзецям да 6 гадоў зубныя пасты з утрыманнем 500 ppm фтарыдаў. Канцэнтрацыя для школьнікаў і дарослых — 1100—1500 ppm.

На ўпакоўцы павінна быць напісана: "Зубная паста". Майце на ўвазе, што сродкі з пазнакай "гігіенічная" не ўтрымліваюць актыўных кампанентаў (фтор, трыклазан, антысептыкі). Яны не засцерагаюць ад карыесу. Лячэбна-прафілактычныя (або проста прафілактычныя) пасты — менавіта тое, што вам патрэбна. Яны дзейнічаюць на папярэджванне сур'ёзных праблем і лячэнне зубоў (пры ўмове рэгулярнага выкарыстання).

Пасты, якія здольныя аказваць рэальны адбельваючы эфект, утрымліваюць перакіс вадароду альбо іншыя абразіўныя рэчывы (соду). Іх прызначае стаматолаг па паказаннях. Пры бескантрольным прымяненні яны парушаюць цэласнасць структуры тканкі зуба. Ёсць пасты, якія называюць адбельваючымі, але на справе яны такімі не з'яўляюцца, проста ў іх складзе ёсць комплекс мінеральных кампанентаў.

Пена падчас чысткі зубоў сведчыць пра тое, што паста ўтрымлівае шмат паверхнева актыўных рэчываў (ПАВаў). Нічога добрага ў гэтым няма. Разам з тым пасты, якія цалкам складаюцца з натуральных кампанентаў, таксама не лепшы варыянт. У іх маленькі тэрмін прыдатнасці і пэўныя ўмовы захоўвання.

Зубная нітка — абавязкова

Не здзіўляйцеся, гэты сродак у наш час перайшоў у катэгорыю асноўных. Карыстацца ніткай трэба штодзень, а не толькі калі паміж зубамі засела нешта адчувальнае. Прычым рабіце гэта перад тым, як возьмецеся за шчотку з пастай.

– Паколькі зубы стаяць шчыльна, у прасторы паміж імі збіраюцца мікробы. Зразумела, самі яны адтуль не выйдуць, "вымыць" вадой не атрымаецца, а шчотка наўпрост туды не пранікае. Як паказвае практыка, менавіта ў гэтых складанадаступных участках узнікае карыес, — расказвае Марына Міхайлаўна. — Рухі ніткай у міжзубнай прасторы павінны ісці зверху ўніз па вертыкалі, як і шчоткай. Ні ў якім разе нельга цягаць нітку "туды-сюды" ў гарызантальным напрамку – так можна пашкодзіць дзясну і парушыць цэласнасць зуба.

Але як бы добра мы свае зубкі ні чысцілі, натуральнага з'яўлення налёту не пазбегнуць.

Ільняныя дзівосы

У праграме Нацыянальнага фестывалю беларускай песні і паэзіі “Маладзечна-2019” з’явілася новае свята — АРТФЭСТ «Лянок». Ён быў арганізаваны ўпершыню па ініцыятыве Мінскай абласной арганізацыі ГА «Беларускі саюз жанчын» і сабраў шмат гасцей.

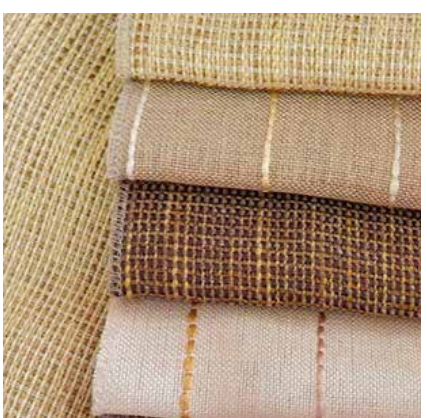
Лён для Беларусі – нацыянальнае багацце. Амаль у кожным доме захоўваюцца вышытыя ўмелымі рукамі нашых бабуль ільняныя ручнікі, сурвэткі, абрусы і сарочкі. Арганізатары фестывалю ўпэўненыя, што ні адна тканіна не можа падарыць чалавеку большага камфорту, карысці і прыгажосці, чым лён. Як адзначыла Святлана Сарока, старшыня Мінскай абласной арганізацыі БСЖ, асноўная мэта фестывалю – паказаць як гасцям Беларусі, так і яе жыхарам сучасныя магчымасці выкарыстання ў побыце гараджан і вяскоўцаў лёну. Артфэст «Лянок» накіраваны на тое, каб спрыяць прасоўванню якаснай і экалагічна чыстай ільняной вопраткі, хатняга тэкстылю і беларускай нацыянальнай сувенірнай прадукцыі.

На працягу двух дзён на выставе-продажы «Ільняныя дзівосы» свае вырабы дэманстравалі вытворча-гандлёвае прадпрыемства «Аршанскі льнокамбінат», прыватнае прадпрыемства «Палінушка», УП «Скарбніца», ЗАТ «Сакавіца». Унікальныя рэчы, створаныя з мастацкім густам і любоўю, прадставілі студыя вышыўкі «Васілёк» і навучэнцы Маладзечанскага прафесійна-тэхнічнага каледжа. А тэатр моды «Віта Брэвіс» калекцыю «Славянскі каларыт», у якой за аснову ўзятая канструкцыя народнага славянскага касцюма і папулярная на сёння тэхніка лапікавага шыцця. Вялікую цікавасць выклікала выстава мастака-дызайнера Вольгі Спірыдонавай – ільняныя сарочкі з ручной вышыўкай.

Марыя МАРОЗ

Адметнасцю свята стала моднае дэфіле «ЭкаСтыль». Паняцце Conscious Fashion (“свядомая мода”) з’явілася зусім нядаўна, але сёння знаходзіцца ў авангардзе сусветнай моднай індустрыі, гэта адзін з асноўных трэндаў сучаснасці. Экалагічнае адзенне павінна быць абавязкова выраблена з натуральнай, экалагічна чыстай сыравіны (Organic), без выкарыстання шкодных хімікатаў і з мінімізацыяй выкідаў, што забруджваюць навакольнае асяроддзе. І такое аддзенне шыюць у Беларусі!

Модныя сучасныя ўборы – гэта сінтэз розных відаў народнага дэкаратыўна-прыкладнога мастацтва, частка нацыянальнай мастацкай культуры. Самабытнасць традыцыйнага адзення беларусаў лепш за ўсё адлюстравалася ў жаночай вопратцы. Гэта можна было назіраць у калекцыях жаночага касцюма прадпрыемства народных рамёстваў «Скарбніца», сукенках гандлёвай маркі VILINI Аршанскага льнокамбіната, новай калекцыі «Рамантыка ільну» дызайн-студыі «Палінушка» і інш. Як сцвярджаюць арганізатары артфэсту «Лянок», сучасныя мадэльеры і дызайнеры робяць усё дзеля таго, каб ільняное адзенне было зручным пры нашэнні, не вельмі мялася і найдаўжэй зберагала свае першапачатковыя колер і форму. А ў прыгажосці яго пераканаліся ўсе госці, хто прыйшоў на дэфіле.



Крыху гісторыі

Культура прадзення нітак з лёну вядома нам не адну тысячу гадоў, і да гэтага часу ільняныя вырабы не губляюць сваёй актуальнасці ў побыце. Унікальныя ўласцівасці ільняных валокнаў робяць тканіны з іх не толькі прыемнымі для цела, але і карыснымі для здароўя. Валакно з лёну мае бактэрыцыдныя ўласцівасці: гэта значыць, што хваробатворная мікрафлора гіне пры судакрананні з ільнянымі тканінамі. Тлумачыцца гэта тым, што дыяксід крэмнію, які ўваходзіць у склад расліны даўгунца, падаўляе рост бактэрый.

Рэгулярны сон на льняной бялізне або нашэнне адзення з ільну паскарае гаенне невялікіх ранак і сонечных апёкаў, а глыбокія раны ў ільняных бінтах зацягваюцца хутчэй. Лён можна гладзіць гарачым прасам і кіпяціць пры вялікай тэмпературы, што дазваляе забяспечыць максімальную стэрылізацыю тканін. Антыгрыбковыя ўласцівасці лёну дапамагаюць лячыць грыбковыя захворванні. Таму вусцілкі з ільнянога валакна шырока выкарыстоўваюць для барацьбы з непрыемным пахам абутку.

Неафарбаваныя ільняныя тканіны гіпаалергенныя. Медыцыне вядомыя выпадкі алергіі на сінтэтычныя тканіны, шэрсць, шоўк, а вось на лён такога не зафіксавана. Пры вырошчванні лён нашмат менш апрацоўваецца хімічнымі рэчывамі, чым бавоўна. Высокая трываласць ільняных валокнаў таксама не патрабуе ад вытворцаў выкарыстоўваць паляпшальнікі тканіны, наносіць штучную абарону ад усаджвання.

З'яўляючыся натуральным матэрыялам, ільняная тканіна выдатна «дыхае», г.зн. прапускае паветра, забяспечвае аптымальную вентыляцыю скуры, дапамагае целу рэгуляваць цеплярэжым: пры судакрананні са скурай зімой сагравае, а ўлетку адводзіць цяпло, зніжаючы тэмпературу цела. Гіграскапічнасць (здольнасць убіраць у сябе вільгаць) у лёну вышэй, чым у бавоўны (12 і 8% адпаведна). Гэтая якасць важная для нацельнага адзення, пасцельнай бялізны і кухонных ручнікоў.

Лён не электрызуецца. Значыць, вашыя валасы заўсёды будуць выглядаць акуратна, калі вы спіце на навалачках з лёну: ніякіх «дзьмухаўцоў» на галаве ранкам або «зліплых» пасмаў.

Савет алергікам і астматыкам:
выбірайце льняныя тканіны, якія лёгка мнуцца і якія трэба часта прасаваць – такія тканіны не маюць наогул ніякай хімічнай апрацоўкі.

Насіце льняную вопратку! У летнюю спякоту такія сукенкі і кашулі – сапраўдная знаходка. Белы лён выдатна абараняе цела ад УФ-выпраменьвання і тым самым зберагае скуру ад апёкаў, ад ранняга завядання і ранняй старасці. Калі ў вас маюцца дэрматалагічныя захворванні, то прасціны, навалачкі і падкоўдранікі з лёну палегчаць сверб, дапамогуць зняць раздражненне скуры. Лён забяспечвае неабходную для добрага сну вентыляцыю.

Выбери себе работу по душе, и тебе не придётся работать ни одного дня в своей жизни.

Конфуций

Надпрофессиональные навыки в профессиях будущего (которые стоит развивать уже сейчас):

1. Системное мышление.
2. Межотраслевая коммуникация.
3. Управление проектами.
4. Бережливое производство.
5. Программирование, робототехника, искусственный интеллект.
6. Клиентоориентированность.
7. Мультиязычность, мультикультурность.
8. Работа с людьми.
9. Работа в условиях неопределённости.
10. Навыки художественного творчества.

Выбор профессии – выбор судьбы

Раздел ведёт

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

У каждого человека в жизни бывают моменты, когда необходимо делать выбор. Считается, что самых важных выборов два: выбор партнёра и выбор профессии. Не всегда получается определиться с этим раз и на всю жизнь. Что ж, не беда. Важно слушать и поддерживать себя на пути к счастью.

Поговорим о профессиональном самоопределении.

Как правило, выделяется ряд ключевых факторов, влияющих на этот процесс: 1) наличие определённых интересов и склонностей; 2) уровень развития способностей, необходимых в интересующей профессиональной сфере; 3) престижность выбираемой профессии; 4) уровень информированности о ней и возможности попробовать себя в ней; 5) мнение родителей; 6) мнение одноклассников, друзей и сверстников; 7) учёт потребностей рынка труда. Особенно они актуальны для подростков, кто впервые сталкивается с этим нелёгким выбором, не пробовал себя в деле, у кого мало жизненного опыта и знаний о себе.

Существует и так называемая формула успешного выбора профессии. Успешным считается выбор, когда совпадают три составляющие: Хочу, Могу, Надо.

«Могу» – состояние здоровья, способности, уровень знаний, темперамент, характер.

«Хочу» – личные цели, интересы, склонности, желания, стремления.

«Надо» – потребности рынка труда.

Загадочное японское слово «икигай» можно перевести на русский язык как смысл жизни. Оно состоит из двух слов — «ики» (жить) и «гай» (причина). Это то, ради чего хочется вставать по утрам, то, что сообщает вашей жизни цель и одновременно даёт силы двигаться к ней.

Это про здесь и сейчас, про тенденции настоящего. А давайте заглянем в будущее...

Тест «Конструктивный рисунок человека из геометрических фигур»

Нарисуйте, пожалуйста, фигуру человека, составленную из 10 элементов, среди которых могут быть треугольники, круги, квадраты. Важно, чтобы все эти три элемента в изображении человека присутствовали, а сумма общего количества использованных фигур была равна 10. Подсчитайте количество затраченных в изображении человечка треугольников, кругов и квадратов.

Запишите результат в виде трёхзначного числа, где:
сотни обозначают количество треугольников;
десятки – количество кругов;
единицы – количество квадратов.

ТИПЫ

I тип – руководитель

Формулы рисунков: 901, 910, 802, 811, 820, 703, 712, 721, 730, 604, 613, 622, 631, 640.

Обычно это люди, имеющие склонность к руководящей и организаторской деятельности, ориентированные на социально значимые нормы поведения. Могут обладать даром хороших рассказчиков, основывающимся на высоком уровне речевого развития. Обладают хорошей адаптацией в социальной сфере, доминирование над другими удерживают в определённых границах.

II тип – ответственный исполнитель

Формулы рисунков: 505, 514, 523, 532, 541, 550.

Данный тип людей обладает многими чертами типа «руководитель», являясь расположенным к нему, однако в принятии ответственных решений часто присутствуют колебания. Такой человек ориентирован на умение делать дело, на высокий профессионализм, обладает высоким чувством ответственности и требовательности к себе и другим, высоко ценит правоту, то есть характеризуется повышенной чувствительностью к правдивости. Часто он страдает соматическими заболеваниями нервного происхождения вследствие перенапряжения.

III тип – тревожно-мнительный

Формулы рисунков: 406, 415, 424, 433, 442, 451, 460.

Данный тип людей характеризуется разнообразием способностей и одарённости – от тонких ручных навыков до литературной одарённости. Обычно этим людям тесно в рамках одной профессии, они могут поменять её на совершенно противоположную и неожиданную, иметь также хобби, которое по сути является второй профессией. Физически не переносят беспорядка и грязи. Обычно конфликтуют из-за этого с другими людьми. Отличаются повышенной ранимостью и часто сомневаются в себе. Нуждаются в подбадривании.

IV тип – учёный

Формулы рисунков: 307, 316, 325, 334, 343, 352, 361, 370.

Эти люди легко абстрагируются от реальности, обладают концептуальным умом, отличаются способностью разрабатывать все свои теории. Обычно обладают душевным равновесием и рационально продумывают своё поведение.

V тип – интуитивный

Формулы рисунков: 208, 217, 226, 235, 244, 253, 262, 271, 280.

Люди этого типа обладают сильной чувствительностью нервной системы, её высокой истощаемостью. Легче работают на переключаемости от одной деятельности к другой, обычно выступают адвокатами меньшинства. Обладают повышенной чувствительностью к новизне. Альтруистичны, часто проявляют заботу о других, обладают хорошими ручными навыками и образным воображением, что даёт им возможность заниматься технически-

Не позволяйте шуму чужих мнений перебить ваш внутренний голос. И самое важное: имейте храбрость следовать своему сердцу и интуиции. Они каким-то образом уже знают то, кем вы хотите стать на самом деле.

Стив Джобс

ми видами творчества. Обычно вырабатывают свои нормы морали, обладают внутренним самоконтролем, то есть предпочитают самоконтроль, отрицательно реагируя на посягательства, касающиеся их свободы.

VI тип – изобретатель, конструктор, художник

Формулы рисунков: 109, 118, 127, 136, 145, 019, 028, 037, 046.

Часто встречается среди лиц с технической жилкой. Это люди, обладающие богатым воображением, пространственным видением, часто занимаются различными видами технического, художественного и интеллектуального творчества. Чаще интровертированы, так же, как интуитивный тип, живут собственными моральными нормами, не приемлют никаких воздействий со стороны, обладают самоконтролем. Эмоциональны, одержимы собственными оригинальными идеями.

VII тип – эмотивный

Формулы рисунков: 550, 451, 460, 352, 361, 370, 253, 262, 271, 280, 154, 163, 172, 181, 190, 055, 064, 073, 082, 091.

Обладают повышенным сопереживанием по отношению к другим, тяжело переживают жестокие кадры фильма, могут надолго быть выбитыми из колеи и быть потрясёнными от жестоких событий. Боли и заботы других людей находят в них участие, сопереживание и сочувствие, на которое они тратят много собственной энергии, в результате становится затруднительной реализация их собственных способностей.

VIII тип – противоположность эмотивного

Формулы рисунков: 901, 802, 703, 604, 505, 406, 307, 208, 109.

Данный тип людей обладает характеристиками, противоположными эмотивному типу. Обычно не чувствует переживаний других людей или относится к ним с невниманием, или даже усиливает давление на людей. Если это хороший специалист, то он может заставить других делать то, что он считает нужным. Иногда для него характерна черствость, которая возникает ситуативно, когда в силу каких-либо причин человек замыкается в кругу собственных проблем.

Ад спякоты ўратуе кандыцыянер

З прыходам лета мы часам пачынаем пакутаваць ад знясільваючай спёкі. Асабліва цяжка прыходзіцца тым, хто ўвесь летні сезон вымушаны праводзіць у гарадскіх каменных джунглях.
Выйсце простае: трэба абзавесціся кандыцыянерам, які ахалодзіць паветра ў памяшканні, чым зробіць ваша знаходжанне там больш камфортным. Сёння нам прапануюць дзясяткі мадэляў. Які кандыцыянер лепшы, і чым увогуле яны адрозніваюцца адзін ад аднаго?

Тып кандыцыянера

1 Самы распаўсюджаны тып сучаснага бытавога кандыцыянера – гэта насценная спліт-сістэма. Яна ўяўляе сабой два блокі, злучаныя меднымі трубкамі. Знешні блок усталёўваюць на вонкавай сцяне дома або на адкрытым балконе, а ўнутраны – на сцяне пакоя. Галоўная крыніца шуму – кампрэсар – размешчаны ў вонкавым блоку, дзякуючы чаму ў памяшканні прыбор працуе амаль бясшумна. З-за таго, што адна спліт-сістэма ахалоджвае толькі адзін пакой, самым простым рашэннем будзе ўстаноўка ў кожным пакоі па спліт-сістэме.

2 Калі ў вас няма магчымасці павесіць некалькі блокаў на вонкавую сцяну ці не хочаце лішні раз прыцягваць увагу да кватэры, то можна падабраць мультыспліт-сістэму. Перавага гэтай сістэмы ў тым, што да аднаго вонкавага блока можна падключыць некалькі ўнутраных.

3 У выпадку, калі ўнутраны блок ад насценнай спліт-сістэмы не падыходзіць да вашага інтэр'ера, выбірайце канальную спліт-сістэму. Канальны ўнутраны блок устанаўліваюць за падвеснай столлю, а размеркаванне ахалоджанага паветра ажыццяўляе сістэма паветраводаў, якая размяшчаецца там жа. Таксама ў канальнага кандыцыянера ёсць магчымасць падачы свежага вулічнага паветра ў аб'ёмах, неабходных для добрай вентыляцыі. Недахоп такога рашэння: канальны кандыцыянер не дазваляе задаваць індывідуальную тэмпературу ў кожным з пакояў. Кошт установкі канальнай спліт-сістэмы вельмі высокі.

4 Калі вы не затрымліваецеся надоўга ў адным месцы, спыніце выбар на мабільным кандыцыянеры. Такі кандыцыянер устанаўліваюць на падлозе, даўжыня яго гнуткага паветравода для адводу цяпла – 0,5-1,5 метра, які выводзяць на вуліцу праз фортку або адтуліну ў сцяне. Істотныя мінусы мабільнага кандыцыянера – высокі кошт і павышаны шум.

5 Самы «старажытны» тып, які практычна не ўжываецца ў кватэрах, – аконны. Галоўны недахоп – павышаны шум, бо кампрэсар размяшчаецца ўнутры памяшкання. Адзіны плюс – нізкі кошт.

Аліна БЯЛОВА

У які пакой? Пры выбары кандыцыянера трэба ўлічваць плошчу памяшкання, дзе ён будзе ўсталяваны. Чым яна большая, тым больш магутны павінен быць кандыцыянер. Калі магутнасць будзе недастатковай, кандыцыянер проста не справіцца з ахалоджваннем, асабліва ў гарачае надвор'е. Калі ж ён будзе занадта магутным, расход энергіі акажацца неапраўдана высокім. Да таго ж кандыцыянер будзе часта адключацца і ўключацца, бо патрэбная тэмпература паветра ў маленькім пакоі дасягаецца хутка. А пастаянныя пераключэнні паскораць яго знос. Таму для невялікіх пакояў лепш выбіраць кандыцыянеры меншай магутнасці, а для прасторных холаў дамоў – больш магутныя мадэлі. У сярэднім патрабуецца прыкладна 1 кВт магутнасці на ахаладжэнне кожных 10 кв. метраў для пакояў са столлю ў 2,5 метра.

Клас энергаэфектыўнасці. Эканамічнасць – характарыстыка, якую можна ацаніць, проста зазірнуўшы ў пашпарт кандыцыянера. Прапісаны там клас энергаэфектыўнасці прыбора пазначаецца лацінскімі літарамі – ад A да G. Мадэлі, якія адпавядаюць класу A, – самыя эканамічныя. Зрэшты, у крамах вам наўрад ці ўдасца знайсці спліт-сістэму класа энергаэфектыўнасці ніжэй, чым A. Пераважная большасць сённяшніх кандыцыянераў адносіцца ўжо да класа A++ ці нават A+++.

Узровень шуму. Для многіх пакупнікоў кандыцыянераў вельмі важны такі параметр, як узровень шуму. У самых "ціхіх" спліт-сістэмах інвертарнага тыпу ўзровень шуму не перавышае 20 дБ. Такі шум сувымерны з ціканнем насценнага гадзінніка або шэптам чалавека. Неінвертарныя мадэлі больш шумныя – ад 30 да 45 дБ: ноччу такі гук будзе вас трохі турбаваць, але днём вы яго перастанеце заўважаць.

У тых ці іншых мадэлях кандыцыянераў могуць быць некаторыя дадатковыя рэжымы і функцыі. Усе яны служаць выключна для павышэння зручнасці выкарыстання. Аднак перад тым, як выбраць такі кандыцыянер для кватэры ці загараднага дома, падумайце, наколькі гэтыя функцыі вам патрэбныя, бо за павышаны камфорт прыйдзецца плаціць.

Рэжым сну. Стварае ідэальныя ўмовы для начнога адпачынку. Дадзены рэжым прадугледжвае зніжэнне шуму, што выдае кандыцыянер. Гэта дасягаецца змяншэннем колькасці абаротаў вентылятара. Акрамя гэтага, кандыцыянер, які працуе ў начным рэжыме, паступова паніжае тэмпературу паветра ў памяшканні на 2 °С, імітуючы тым самым начное пахаладанне. Да раніцы ж тэмпература зноў павышаецца да камфортнага ўзроўню.

Функцыя 3D-паток. Дазваляе рэгуляваць кірунак руху ахалоджанага паветра не толькі ўверх-уніз, як у большасці звычайных кандыцыянераў, але і ўправа-ўлева. У самых «прасунутых» мадэлях кірунак паветранага патоку можа задавацца знаходжаннем пульта дыстанцыйнага кіравання – дзе пульт, туды і дзьме ветрык.

Таймер. Задае час уключэння і выключэння кандыцыянера.

Функцыя Turbo. Спатрэбіцца ў тым выпадку, калі неабходна хутка ахаладзіць або прагрэць памяшканне. Пры актывацыі гэтага рэжыму кандыцыянер будзе працаваць на поўную магутнасць да таго часу, пакуль не будзе дасягнута зададзеная тэмпература.

Самадыягностыка. Функцыя, дзякуючы якой вы ў выпадку неабходнасці зможаце вызначыць прычыну няспраўнасці кандыцыянера.

Гэта далёка не ўсе дадатковыя функцыі, якія можна выявіць у сучасных кандыцыянераў. Чым даражэйшы агрэгат, тым больш разнастайная яго сістэма інтэлектуальнага кантролю за якасцю мікраклімату ў памяшканні. Адным словам, любы капрыз за вашы грошы. Дарэчы, плануючы свой бюджэт, не забудзьцеся пра тое, што набыццём самога кандыцыянера вашы выдаткі не абмяжуюцца – у каштарыс трэба закласці аплату паслуг мантажнікаў.

Якія яшчэ задачы можа выконваць кандыцыянер?

Безумоўна, галоўнай функцыяй кандыцыянера з'яўляецца ахаладжэнне паветра ў памяшканні. Аднак магчымасці сучасных спліт-сістэм значна шырэйшыя. Многія з іх здольныя выконваць шэраг іншых задач, а менавіта:

- абагравание;
- асушэнне;
- увільгатненне;
- вентыляцыя.

Грэць умеюць многія сучасныя кандыцыянеры, аднак не варта разглядаць іх як ацяпляльныя прыборы. Уключаць спліт-сістэму ў рэжыме нагрэву ў мароз не рэкамендуецца. Па-першае, паўнавартасна прагрэць памяшканне яна ўсё роўна не зможа. Па-другое, пры нізкіх тэмпературах масла ў кампрэсары гусцее і страчвае свае ўласцівасці, у выніку халодны пуск прыводзіць да заўчаснага зносу дэталяў. Рэжым абагравання часцей выкарыстоўваюць у міжсезонне, калі ацяпляльны сезон яшчэ не пачаўся ці ўжо скончыўся, а на вуліцы ўжо (ці яшчэ) стаіць халаднаватае надвор'е (-5 °С... + 5 °С).

У вільготным клімаце будзе карысны рэжым асушэння – ён дазваляе істотна палепшыць пераноснасць спёкі. Зрэшты, кандыцыянер нават без гэтай функцыі моцна падсушвае паветра, і гэта варта прымаць пад увагу пры выбары кліматычнага абсталявання.

Жыхарам рэгіёнаў з залішне сухім кліматам, наадварот, патрабуецца ўвільгатненне паветра, з чым нядрэнна спраўляюцца кандыцыянеры, якія маюць адпаведны рэжым. Паколькі празмерна сухое паветра шкоднае для дыхальнай сістэмы, падобныя кандыцыянеры могуць быць карыснымі для людзей з захворваннямі лёгкіх, аднак, перш чым купіць, не лішнім будзе пракансультавацца ў доктара.

І, нарэшце, кандыцыянер можа не астуджваць і не награваць паветра, а проста «ганяць» яго вентылятарам. Гэта спрыяе стварэнню ў памяшканні аднастайнага тэмпературнага фону.

В старинной шляхетской усадьбе

Лето зовёт нас за город, отдохнуть на природе, получить новые впечатления и восхититься интересными открытиями.

Агротуристический комплекс «Гарадзенскі маёнтак «Каробчыцы» – это целый городок с разнообразными развлечениями для отдыха в выходные дни или во время отпуска. Даже просто в свободный вечер здесь можно зарядиться энергией и хорошим настроением: покататься верхом на лошадях или в дилижансе, поиграть в лазерный пейнтбол или послушать живую музыку в шляхетском ресторане.

Находится поместье в пяти километрах от Гродно, рядом с польской границей. Добраться до Коробчиц (деревня, в которой расположен комплекс) не сложно. Многие туристические фирмы, организующие экскурсии по Гродно, уже включают посещение комплекса в свои программы, так что в составе туристической группы довезут с комфортом. Самостоятельно можно отправиться на маршрутке с автовокзала, которая курсирует каждый час – маршрут «Гродно – Коробчицы» или «Гродно – поместье «Коробчицы».

Татьяна МАЛЬКО
Фото автора

Маёнтак «Каробчыцы» стилизован под старинную усадьбу XIX века. Сегодня на его территории располагается более 30 объектов самого разного значения, которые органично вписываются в окружающую природу и дополняют друг друга. А в самые заповедные уголки поместья попасть можно только на дилижансе, бричке или фаэтоне. Здесь, в старом заповедном лесу, на вольном выпасе гуляют пятнистые и благородные олени, косули, яки, а если повезёт, то можно увидеть и других животных.

В маёнтке «Каробчыцы» работают мастерские народных умельцев – кузнеца, гончара, резчика по дереву, при этом каждый из мастеров с радостью делится секретами ремесла с туристами. На территории организованы многочисленные фотозоны и уютные беседки, так что всегда найдётся место для отдыха и красивой фотосессии.

Пять водоёмов создают красивое водное ожерелье, а вокруг – мостики, беседки, цветочные композиции. Дендропарк «Лукоморье» знакомит гостей с богатством белорусской флоры: здесь высажено более 350 видов растений, в том числе и редкие для Беларуси. Парк разбит на зоны по времени цветения, поэтому с мая по октябрь здесь можно найти цветущий уголок. Проектировщики и дизайнеры старались воссоздать атмосферу роскоши и величия, которыми славились старинные усадьбы белорусской знати.

ВАШ ГАРАСКОП

Жнівень 2019

Авен

21 сакавіка – 20 красавіка

Месяц падыходзіць для адкрыцця сваёй справы: у партнёры бярыце праверaных людзей, каб не апынуцца ў руках аферыстаў, тады да канца месяца бізнес гарантавана дасць першы прыбытак. Сярэдзіна жніўня прынясе сустрэчу з кімсьці з вашага мінулага. Не выключана, што ў гэтыя дні ўспыхнуць пачуцці да былой палавінкі: зоркі не раяць аднаўляць старыя любоўныя сувязі, ні да чаго добрага гэта не прывядзе.

Цялец

21 красавіка – 21 мая

Першая дэкада жніўня падорыць вам выдатныя магчымасці для таго, каб наладзіць адносіны з роднымі і каханымі. Сямейныя пытанні будуць турбаваць вас больш за ўсё. У гэтыя дні варта прааналізаваць паводзіны вашых блізкіх і ўласныя ўчынкі, тады ўдасца зразумець сапраўдныя прычыны пастаянных рознагалоссяў. Асабліва ўдала пройдуць прымірэнчыя гутаркі з прадстаўнікамі старэйшага пакалення.

Блізняты

22 мая – 21 чэрвеня

Падзеі пачатку месяца складуцца на вашу карысць у тым выпадку, калі ўвесь свой вольны час вы прысвяціце дэталёваму планаванню. Стыхійныя ўчынкі, насупраць, стануць прычынай тармажэння ў прыярытэтных справах. Зоркі перасцерагаюць: гэта бездакорная пара для актыўных дзеянняў, а вось ад пустых размоў рэкамендуецца ўстрымацца. Ваша празмерная балбатлівасць акажа негатыўны ўплыў на дзелавую сферу.

Рак

22 чэрвеня – 22 ліпеня

Месяц можа прынесці вам станоўчыя змены на прафесійнай ніве. Прадэманструйце эрудыцыю і кваліфікаванасць, сачыце за сваімі выказваннямі, тады кіраўніцтва адзначыць вашы поспехі, і ўжо да канца жніўня вы можаце разлічваць на прасоўванне па кар'ернай лесвіцы. У гэтыя дні многім з Ракаў удасца палепшыць сваё матэрыяльнае становішча, магчыма, вы атрымаеце прыбытак ад мінулых праектаў у бізнесе ці вам налічаць буйныя прэміяльныя за праведзеную работу.

Леў

23 ліпеня – 23 жніўня

Для вас апошні летні месяц стане найбольш дзейным перыядам. Ільвам-кар'ерыстам неабходна ўсяго толькі захаваць тое, чаго яны ўжо дасягнулі. Таму зоркі рэкамендуюць пазбягаць любых канфліктных сітуацый на працы, не спрачацца з кіраўніцтвам і не навязваць уласную думку калегам. Напрыканцы жнівень падорыць вам масу прыемных падзей – рамантычныя знаёмствы і незабыўныя спатканні.

Дзева

24 жніўня – 23 верасня

Час спрыяльны для самааналізу і работы над сабой. Гэта выдатны перыяд для прапрацоўкі фабій, трывог, сумненняў. Працяглае знаходжанне ў спакойнай абстаноўцы паспрыяе аднаўленню энергетычных рэсурсаў. Таксама магчымыя паездкі па старажытных рэлігійных месцах з мэтай духоўнага прасвятлення. Апошняя дэкада можа прынесці ўзмацненне экстрасэнсорных здольнасцяў. Не выключаны прарочыя сны і асаблівыя знакі, на якія варта звярнуць увагу.

Шалі

24 верасня – 23 кастрычніка

Вас чакае вельмі прадукцыйная пара. Наперадзе руплівая работа над сабой, а таксама прафесійнае развіццё. У першыя дні жніўня фартуна будзе цалкам на вашым баку, што станоўча адаб'ецца на бягучых справах і вашым самаадчуванні. Напрыканцы месяца чакаюцца паездкі асабістага і службовага характару. У дарозе вы можаце сустрэць чалавека з мінулага жыцця, які валодае грамадскім уплывам. Зоркі рэкамендуюць скарыстацца гэтым шанцам, вам не адмовяць у просьбе.

Скарпіён

24 кастрычніка – 22 лістапада

Пачатак жніўня варта прысвяціць працы. Надышоў час разабрацца з некаторымі нявырашанымі пытаннямі, толькі пасля гэтага можна прыступаць да ажыццяўлення запланаванага. Шмат каму са Скарпіёнаў удасца знайсці новыя эфектыўныя метады для дасягнення асабістых мэт. Аднак зоркі папярэджваюць: ваш поспех будзе залежаць ад вашага становішча ў грамадстве. Паклапаціцеся пра сваю рэпутацыю, уключыце абаянне і праявіце тактоўнасць у адносінах да навакольных.

Стралец

23 лістапада –21 снежня

Апошні месяц лета акажацца супярэчлівым часам для вас. Першая дэкада падыходзіць для запаўнення прабелаў у ведах, паўтарэння і замацавання пройдзенага матэрыялу, навуковай дзейнасці. Між тым, гэта зусім неспрыяльны час для фінансавых укладанняў і іншых маніпуляцый з грашовымі сродкамі. Адзінокім Стральцам фартуна дапаможа ў любоўных справах: калі вы паставіце сабе такую мэту, то знаёмства з прадстаўніком процілеглага полу абавязкова адбудзецца.

Казярог

22 снежня – 20 студзеня

Месяц будзе надзіва ўдалым і лёгкім. У гэты час вельмі верагодныя дарагія прэзенты, некаторыя даведаюцца аб шыкоўнай спадчыне, а хтосьці набудзе выйгрышны латарэйны білет. У амурных справах таксама намячаюцца станоўчыя тэндэнцыі: не выключаны галавакружныя раманы, а ў кагосьці могуць аднавіцца адносіны з былым партнёрам. Напрыканцы месяца, магчыма, некаторым Казярогам давядзецца адстойваць сваю правату ў адміністрацыйных органах ці вы будзеце ўцягнутыя ў судовыя цяжбы.

Вадалей

21 студзеня – 18 лютага

Найбольш важная тэма жніўня – сфера міжасобасных адносін. Многім удасца арганізаваць эфектыўнае ўзаемадзеянне з партнёрамі, супрацоўніцтва з якімі не складвалася працяглы час па тых ці іншых прычынах. Таксама гэта выдатны час для наладжвання новых дзелавых сувязяў. Магчымыя службовыя паездкі. Адзін з вашых спадарожнікаў можа аказацца ўплывовай персонай, не выключана, што, дзякуючы ягонаму ўплыву, у будучым ваша кар'ера пойдзе ўверх.

Рыбы

19 лютага – 20 сакавіка

Месяц ідэальны для таго, каб у рэшце рэшт заняцца ўласным здароўем. Гэта выдатны момант для праходжання абследаванняў і курсу неабходных працэдур. Акрамя таго, зараз магчыма абвастрэнне хранічных хвароб, калі пусціць усё на самацёк, вы рызыкуеце апынуцца ў бальніцы. Паклапаціцеся аб сабе і не ігнаруйце сігналы, якія падаюцца вашым арганізмам. Узаемаадносіны са спадарожнікам жыцця дадуць цечу ў самым канцы лета. Хутчэй за ўсё, прычынай разладу стане банальная рэўнасць.

Сканворд

Мясо лосося как пища | Родня кузнеца | Половина стерео | | Степная почва | | Потроха на колбасу | |
Растет у воды | Писатель, "Наследники" | | | | | Его берет штангист | |
| Государыня | | Гордая птица | | | | Известный модельер | | | | | |
| | | | | Вино из яблок | | | | Петля на зверя | | Дневная бабочка | | Душевная травма
| Соратник Пожарского | | Футбольный клуб Кишинева | | Высокая меховая шапка | Полярник Роберт ... | Призыв к молитве | Православный звонарь | | Нет его без добра | | | |
| | | | | Восьмушка байта | | | | | | Суп без гущи | | Он для души и укладки
Наряд для ног | | Гнетущее бремя | | Дикий бык | | | | | Рана от огня | | | |
Река в Румынии | | Поза йога | | Бывшая Персия | | | | Японские мультики | | | | |
Умерстен на базаре | | | | Сорт красно-кочанной капусты | | | | | Критик повара | Валюта Латвии | | Актер в "Старом ружье"
Мастер куклы Тутти | | | | | Французский писатель | Остров в Эгейском море | Армейский привал | | Лесная поляна | | | |
| | | | | | Работник у попа | | | | | | Итальянский математик 16 в. | | Пятая точка
Ма кияж - наколка		Любимец фанатов						"Нет" проситителю				
					Верблюжья ноша					Крупный попугай		
					Антагонист мизера		Высший ...	Опера Шарля Гуно	Его наносит курение			
										Остров в Эгейском море		Период в сто лет
						Ингредиент маринада		Сорт белого сыра				
						Бегун на 42 км 195 м.		Болотная трава				

Сканворд составил Юрий ФАЛИНСКИЙ.

АЛЕСЯ

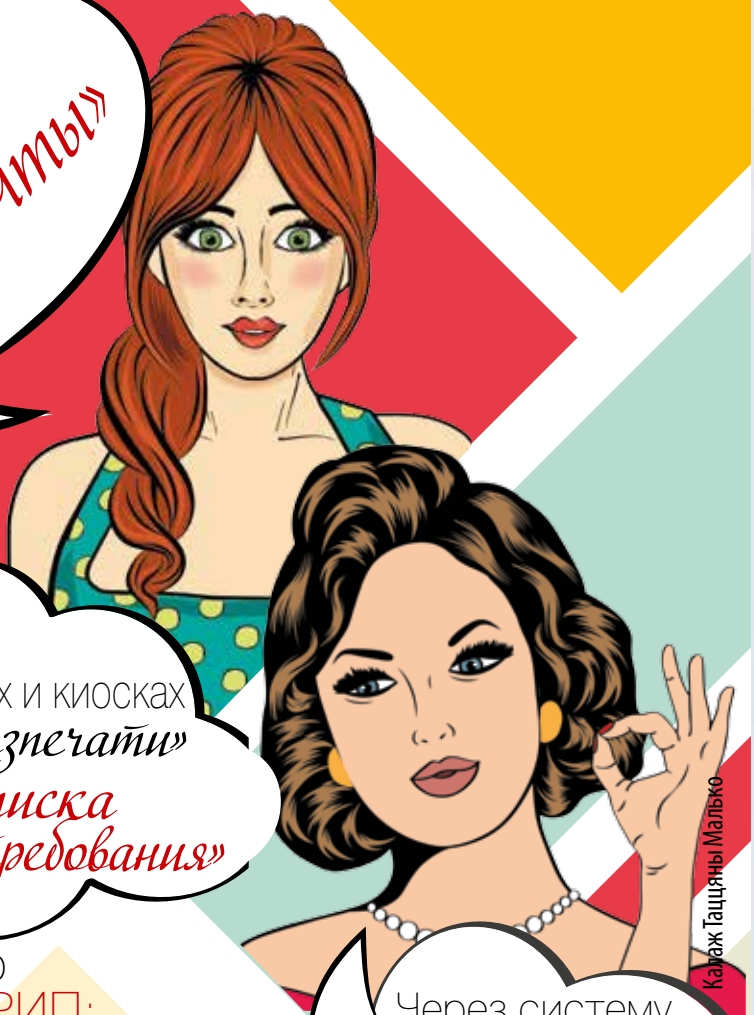
zviazda.by/be/edition/alesya.by

instagram.com/alesya.mag

facebook.com/alesyamag

Как подписаться?

В отделениях связи «Белпочты»



Каляж Таццяны Малько

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.

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 19007