

Гасцёўня «Звязды»

РЭКОРДЫ ГІНЕСА — У ПАВЕТРЫ І ПАД ВАДОЙ

устаанаўлівае гіравік Анатоля ЯЖОЎ

Не так даўно ў Гродне прайшоў чэмпіянат свету па гіравым спорце, у якім удзельнічалі 157 спартсменаў з 17 краін. Адзін з арганізатараў гэтых спаборніцтваў — старшыня праўлення міжнароднай федэрацыі гіравых відаў спорту, унікальны гіравік, адзіны ў свеце ўладальнік 145 сертыфікатаў Гінеса Анатоль ЯЖОЎ.



Анатоль ЯЖОЎ падчас устаанаўлення сусветнага рэкорду на Паўднёвым полюсе.

ПАД ДВУМА СЦЯГАМІ

— Анатоля Мікалаевіч, вы жывяце ў Расіі, але ладзіце спаборніцтвы гіравікоў не толькі там — яны ўжо праводзіліся ў многіх рэгіёнах Беларусі. Вас называюць і расійскім, і беларускім спартсменам...

— Мая мама — беларуска, яна з Віцебска, а бацька — рускі, лясніцаўца. Апошнія 25 гадоў яны жылі ў Віцебску, пахаваны там. Я вучыўся ў Віцебскім электратэхнікуме сувязі, потым служыў у арміі ва Уруччы пад Мінскам. І цяпер, хаця жыву ў Расіі, лічу сваёй радзімай і Беларусь, імкнуся садзейнічаць дружбе, партнёрскім кантактам паміж нашымі краінамі. Дарэчы, у міжнароднага Інстытута кіравання ў Архангельску, які ўзначальвае, падпісаны дагаворы з сямнаццацю ВШУ Беларусі: супрацоўнічаем у сферах навукі, адукацыі, спорту, друкуем у сваім выдавецтве навуковыя артыкулы беларускіх калег. Сёлета правялі студэнцкі літаратурны конкурс, прысвечаны 70-годдзю Вялікай Перамогі, і вызначылі чатырох пераможцаў — з Беларусі, Расіі, Казахстану і Туркменістана.

Што ж тычыцца гіравага спорту, то я выступаю за Расію (з расійскім сцягам), за Беларусь (з беларускім сцягам) і за Саюзную дзяржаву, падмаючы сцягі Расіі і Беларусі. Апошнія 125 сусветных рэкордаў устанавіў за Беларусь. Дарэчы, у масавым гіравым спорце беларусы зараз найлепшыя ў свеце, ім належыць дзясятакі ўсіх пяці намінацый, якія прызнае лонданскі штаб-квартирай Кнігі рэкордаў Гінеса.

У міжнародным гіравым супольніцтве шмат выдатных спартсменаў, чэмпіёнаў яшчэ СССР, сваіх краін. Паміж намі не існуе падзелу на нацыянальнасці, нейкіх межаў, а толькі ўзаемапавага, сяброўства. Мы прыязджаем на спаборніцтвы не столькі нават па ўстаанаўленні рэкордаў, атрыманне ўзнагарод, колькі па таварыскія сустрэчы, шчырыя чалавечыя кантакты. Вось так умяцоўваем дружбу паміж нашымі народамі.

КЛАСНЫЯ ГІРАВІКІ НАГАДВАЮЦЬ ЛЁГКААТЛЕТАЎ

— Цікава, што каласальных поспехаў у гіравым спорце вы дамагліся ва ўжо не надта маладым узросце...

— Спортар я займаюся ўсё жыццё. Быў майстрам спорту па барацьбе самба, кулявой стральбе. І заўсёды падмаю гіры. Памятаю сябе яшчэ хлопчыкам з 16-кілаграмавай гірай — меншых па вазе тады не было. І калі мне стукнула 60, то адчуў патрэбу ў фізічных нагрукках і вярнуўся да гірай. Пра што не шкадуў і ўсім рэкамэндуе. Гіра — гэта, так бы мовіць, вельмі разумны спартыўны снарад, наш сябар. Тым больш, што яны ў масавым спорце розныя па вазе — ад 2 да 60 кілаграмаў. Галоўнае — правільная метадыка падрыхтоўкі да выканання практыкавання і адпаведная вага гіры з улікам узросту спартсмена. Тады гэта будзе на карысць здароўю, добраму самаадчуванню. І разам з тым, чалавек зможа дабіцца лепшых вынікаў у сваіх прафесійных відах дзейнасці.

Дарэчы, гіравы спорт прыдатны як для мужчын, так і для жанчын. Прычым, прадстаўніцам прыгожага полу не трэба бацца, што напампоўвае вялікія мышцы. Нічога падобнага. Класныя гіравікі, які правіла, нагадваюць лёгкаталету — стройныя фігуры, мышцы невялікія, але эластычныя і выносливыя. Дарэчы, я хацеў бы падрыхтаваць спартсмену з Беларусі, якая б упершыню стала рэкардсменкай Гінеса

«Я хацеў бы падрыхтаваць спартсмену з Беларусі, якая ўпершыню стала рэкардсменкай Гінеса зьяржанцы»

Калі ёсць ахвотныя — зьяртайцеся і будзем супрацоўнічаць».

Кожны чалавек сам вырашае, якім жыццёвым шляхам ісці, устаанаўлівае для сябе пэўныя мэты і бар'еры.

Такое адчуванне, што мяне нехта вядзе гэтым шляхам. Азіраючыся назад, бачу, што ўсё, здавалася б, нерэальнае, зроблена, так бы мовіць, на адным дыханні і паўтары гэта я не змагу. Дзякуй Богу, што дазволіў мне гэта зрабіць і захаваў жыццё.

Анатоль Мікалаевіч, новыя рэкорды будучы?

— Я ведаю, што мой патэнцыял яшчэ не вычарпаны. Таму маю намер прадоўжыць устаанаўленне рэкордаў Гінеса. І калі мне скажыць «зверху» «стоп», то я спыніўся і буду далей перадаваць сваё майстэрства іншым. А ў мяне 13 вучняў з 7 краін, якія ўстанавілі 33 індывідуальныя рэкорды Гінеса. А яшчэ 1838 чалавек з 27 краін удзельнічалі ва ўстаанаўленні пяці калектыўных рэкордаў, калі гіравікі на працягу пэўнага часу сіхронна падмаюць гіру.

Вядома, што пасля кожнага экстрэмальнага падарожжа з устаанаўленнем гіравых рэкордаў вы стараецеся выпусіць кніжку...

— Так, іх ужо выйшла каля 40 — з апеводам пра ўсё, што адбылася, фатаграфіямі. Адначасова я пішу вершы ў жанры рубая. Гэтыя чатырохрадкоўкі пачынаюць вылівацца з май галавы, душы, быццам хтосьці праз мяне прыводзіць філасофскія думкі ў жыццё. У чатырох радках закладзены глыбокі сэнс той ці іншай з'явы, праблемы, падзеі. Праз рубая і імкнуса выказаць свой погляд на сучаснасць, паянціці Радзімы, маральнасці, сяброўства. Зьяртаюся да людзей: будзьце справядлівымі, памяркоўнымі да слабасцей іншых, не забывайцеся, што ў жыцці шмат рававых выпадкаў, старайцеся карыстацца ва ўзаемададносінах мудрасцю веку і ісці.

Барыс ПРАКОПЧЫК, prakopchik@zviazda.by

Спраўдзі, экстрэмальныя кропкі свету і звышнарзкі не шкадуць нікога. Я неаднойчы траўмаваўся, а ў некаторых месцах сітуацыя падчас выступлення з гірамі здавалася крытычнай. Напрыклад, на Паўночным полюсе навакол знаходзілася шмат расколін, лёд быў даволі тонкі, метра паўтара. А пад нагамі — 4,5 кіламетра Паўночнага Ледавітага акіяна. Яго гул літаральна адчуваўся нагамі, выклікаў іх држжанне, ды яшчэ кіслароднае галаданне — гэтыя фактары прывялі да сутаргі мышцаў, спазмаў дыханья. На вяршыні дзеючага вулкана Ясур (Вануату) атруціўся серавадародам, атрымаў апёкі, была рэальная небяспека загінуць пад вулканічнымі распаленымі бомбамі...

«Я хацеў бы падрыхтаваць спартсмену з Беларусі, якая ўпершыню стала рэкардсменкай Гінеса зьяржанцы»

Кожны чалавек сам вырашае, якім жыццёвым шляхам ісці, устаанаўлівае для сябе пэўныя мэты і бар'еры.

Такое адчуванне, што мяне нехта вядзе гэтым шляхам. Азіраючыся назад, бачу, што ўсё, здавалася б, нерэальнае, зроблена, так бы мовіць, на адным дыханні і паўтары гэта я не змагу. Дзякуй Богу, што дазволіў мне гэта зрабіць і захаваў жыццё.

Анатоль Мікалаевіч, новыя рэкорды будучы?

— Я ведаю, што мой патэнцыял яшчэ не вычарпаны. Таму маю намер прадоўжыць устаанаўленне рэкордаў Гінеса. І калі мне скажыць «зверху» «стоп», то я спыніўся і буду далей перадаваць сваё майстэрства іншым. А ў мяне 13 вучняў з 7 краін, якія ўстанавілі 33 індывідуальныя рэкорды Гінеса. А яшчэ 1838 чалавек з 27 краін удзельнічалі ва ўстаанаўленні пяці калектыўных рэкордаў, калі гіравікі на працягу пэўнага часу сіхронна падмаюць гіру.

Вядома, што пасля кожнага экстрэмальнага падарожжа з устаанаўленнем гіравых рэкордаў вы стараецеся выпусіць кніжку...

— Так, іх ужо выйшла каля 40 — з апеводам пра ўсё, што адбылася, фатаграфіямі. Адначасова я пішу вершы ў жанры рубая. Гэтыя чатырохрадкоўкі пачынаюць вылівацца з май галавы, душы, быццам хтосьці праз мяне прыводзіць філасофскія думкі ў жыццё. У чатырох радках закладзены глыбокі сэнс той ці іншай з'явы, праблемы, падзеі. Праз рубая і імкнуса выказаць свой погляд на сучаснасць, паянціці Радзімы, маральнасці, сяброўства. Зьяртаюся да людзей: будзьце справядлівымі, памяркоўнымі да слабасцей іншых, не забывайцеся, што ў жыцці шмат рававых выпадкаў, старайцеся карыстацца ва ўзаемададносінах мудрасцю веку і ісці.

Барыс ПРАКОПЧЫК, prakopchik@zviazda.by

«БЫЦЦАМ НЕХТА ВЯДЗЕ МЯНЕ ГЭТЫМ ШЛЯХАМ»

— На вагу думку, у гіравага спорту ёсць шанцы на ўключэнне ў праграму Алімпійскіх гульняў?

— Безумоўна. Гэта патэнцыяльна самы алімпійскі від спорту, бо ім моцна займацца ўсюды. Мы гэта паказалі і на Паўночным, і на Паўднёвым полюсе, нават у гарах, у паветры, пад вадой, пад зямлёй... Гіравым спортам могуць займацца мужчыны і жанчыны ў любой краіне, у тым ліку і паралімпійцы.

Дарэчы, у 2011 годзе мы ўжо правялі ў Архангельску першы Алімпійскі гульні ў гіравым спорце, а ў 2014-м — другую сусветную Алімпіяду ў Віцебску. Акрамя таго, адбыліся дзве Алімпіяды ў экстрэальных умовах высакагор'я — на Эльбурсе і ў Ікавалды на гары Чымбараса. Такім чынам, алімпійская гісторыя ў гіравым спорце ўжо распачалася.

Зразумела, што устаанаўленне рэкордаў ў экстрэальных умовах звязана не толькі з прэстыжам краіны, чыя сцяг узнімаецца ў гэтай кропцы свету, прапаганда гіравага спорту, але і з сур'ёзнай рызыкай, траўмамі. Што ж вамі рухае?

— Гэтыя рэкорды даюць вам дадатковы імпульс да перамогі. У агульным, Анатоля Мікалаевіч устаанаўлівае іх ва ўсіх краінах Еўропы, а таксама ў Азіі, Афрыцы, Паўночнай і Паўднёвай Амерыцы, Аўстраліі. Гэта рабілася ў самых экстрэмальнейшых кропках свету — на горных вяршынях, у палёце на паветраным шары і звышгалавным самалёце, у бязважасці пад вадай і ў шахце на глыбінні больш за 100 метраў, у пустыні — літаральна ва ўсіх сферах, дзе можа існаваць чалавек. І ўсюды падмаюліся дзяржаўныя сцягі Расіі і Беларусі.

Зрэшты, інакш 68-гадовага Анатоля Яжова не абмяжоўваюцца толькі гіравым спортам.

Ён — доктор эканамічных навук, узначалвае міжнародны Інстытут кіравання ў Архангельску, піша вершы ў стылі рубая, член Саюзаў пісьменнікаў Расіі і Беларусі.

Дарэчы, у 2011 годзе мы ўжо правялі ў Архангельску першы Алімпійскі гульні ў гіравым спорце, а ў 2014-м — другую сусветную Алімпіяду ў Віцебску. Акрамя таго, адбыліся дзве Алімпіяды ў экстрэальных умовах высакагор'я — на Эльбурсе і ў Ікавалды на гары Чымбараса. Такім чынам, алімпійская гісторыя ў гіравым спорце ўжо распачалася.

Зразумела, што устаанаўленне рэкордаў ў экстрэальных умовах звязана не толькі з прэстыжам краіны, чыя сцяг узнімаецца ў гэтай кропцы свету, прапаганда гіравага спорту, але і з сур'ёзнай рызыкай, траўмамі. Што ж вамі рухае?

— Гэтыя рэкорды даюць вам дадатковы імпульс да перамогі. У агульным, Анатоля Мікалаевіч устаанаўлівае іх ва ўсіх краінах Еўропы, а таксама ў Азіі, Афрыцы, Паўночнай і Паўднёвай Амерыцы, Аўстраліі. Гэта рабілася ў самых экстрэмальнейшых кропках свету — на горных вяршынях, у палёце на паветраным шары і звышгалавным самалёце, у бязважасці пад вадай і ў шахце на глыбінні больш за 100 метраў, у пустыні — літаральна ва ўсіх сферах, дзе можа існаваць чалавек. І ўсюды падмаюліся дзяржаўныя сцягі Расіі і Беларусі.

Зрэшты, інакш 68-гадовага Анатоля Яжова не абмяжоўваюцца толькі гіравым спортам.

Ён — доктор эканамічных навук, узначалвае міжнародны Інстытут кіравання ў Архангельску, піша вершы ў стылі рубая, член Саюзаў пісьменнікаў Расіі і Беларусі.

Зрэшты, інакш 68-гадовага Анатоля Яжова не абмяжоўваюцца толькі гіравым спортам.

Ён — доктор эканамічных навук, узначалвае міжнародны Інстытут кіравання ў Архангельску, піша вершы ў стылі рубая, член Саюзаў пісьменнікаў Расіі і Беларусі.

Дарэчы, у 2011 годзе мы ўжо правялі ў Архангельску першы Алімпійскі гульні ў гіравым спорце, а ў 2014-м — другую сусветную Алімпіяду ў Віцебску. Акрамя таго, адбыліся дзве Алімпіяды ў экстрэальных умовах высакагор'я — на Эльбурсе і ў Ікавалды на гары Чымбараса. Такім чынам, алімпійская гісторыя ў гіравым спорце ўжо распачалася.

Зразумела, што устаанаўленне рэкордаў ў экстрэальных умовах звязана не толькі з прэстыжам краіны, чыя сцяг узнімаецца ў гэтай кропцы свету, прапаганда гіравага спорту, але і з сур'ёзнай рызыкай, траўмамі. Што ж вамі рухае?

— Гэтыя рэкорды даюць вам дадатковы імпульс да перамогі. У агульным, Анатоля Мікалаевіч устаанаўлівае іх ва ўсіх краінах Еўропы, а таксама ў Азіі, Афрыцы, Паўночнай і Паўднёвай Амерыцы, Аўстраліі. Гэта рабілася ў самых экстрэмальнейшых кропках свету — на горных вяршынях, у палёце на паветраным шары і звышгалавным самалёце, у бязважасці пад вадай і ў шахце на глыбінні больш за 100 метраў, у пустыні — літаральна ва ўсіх сферах, дзе можа існаваць чалавек. І ўсюды падмаюліся дзяржаўныя сцягі Расіі і Беларусі.

Зрэшты, інакш 68-гадовага Анатоля Яжова не абмяжоўваюцца толькі гіравым спортам.

Ён — доктор эканамічных навук, узначалвае міжнародны Інстытут кіравання ў Архангельску, піша вершы ў стылі рубая, член Саюзаў пісьменнікаў Расіі і Беларусі.

Зрэшты, інакш 68-гадовага Анатоля Яжова не абмяжоўваюцца толькі гіравым спортам.

Ён — доктор эканамічных навук, узначалвае міжнародны Інстытут кіравання ў Архангельску, піша вершы ў стылі рубая, член Саюзаў пісьменнікаў Расіі і Беларусі.

Зрэшты, інакш 68-гадовага Анатоля Яжова не абмяжоўваюцца толькі гіравым спортам.

Ён — доктор эканамічных навук, узначалвае міжнародны Інстытут кіравання ў Архангельску, піша вершы ў стылі рубая, член Саюзаў пісьменнікаў Расіі і Беларусі.

Зрэшты, інакш 68-гадовага Анатоля Яжова не абмяжоўваюцца толькі гіравым спортам.

Ён — доктор эканамічных навук, узначалвае міжнародны Інстытут кіравання ў Архангельску, піша вершы ў стылі рубая, член Саюзаў пісьменнікаў Расіі і Беларусі.

Зрэшты, інакш 68-гадовага Анатоля Яжова не абмяжоўваюцца толькі гіравым спортам.

Ён — доктор эканамічных навук, узначалвае міжнародны Інстытут кіравання ў Архангельску, піша вершы ў стылі рубая, член Саюзаў пісьменнікаў Расіі і Беларусі.

Зрэшты, інакш 68-гадовага Анатоля Яжова не абмяжоўваюцца толькі гіравым спортам.

Ён — доктор эканамічных навук, узначалвае міжнародны Інстытут кіравання ў Архангельску, піша вершы ў стылі рубая, член Саюзаў пісьменнікаў Расіі і Беларусі.

Зрэшты, інакш 68-гадовага Анатоля Яжова не абмяжоўваюцца толькі гіравым спортам.

Ён — доктор эканамічных навук, узначалвае міжнародны Інстытут кіравання ў Архангельску, піша вершы ў стылі рубая, член Саюзаў пісьменнікаў Расіі і Беларусі.

Зрэшты, інакш 68-гадовага Анатоля Яжова не абмяжоўваюцца толькі гіравым спортам.

Ён — доктор эканамічных навук, узначалвае міжнародны Інстытут кіравання ў Архангельску, піша вершы ў стылі рубая, член Саюзаў пісьменнікаў Расіі і Беларусі.

Зрэшты, інакш 68-гадовага Анатоля Яжова не абмяжоўваюцца толькі гіравым спортам.

Ён — доктор эканамічных навук, узначалвае міжнародны Інстытут кіравання ў Архангельску, піша вершы ў стылі рубая, член Саюзаў пісьменнікаў Расіі і Беларусі.

Зрэшты, інакш 68-гадовага Анатоля Яжова не абмяжоўваюцца толькі гіравым спортам.

Ён — доктор эканамічных навук, узначалвае міжнародны Інстытут кіравання ў Архангельску, піша вершы ў стылі рубая, член Саюзаў пісьменнікаў Расіі і Беларусі.

Зрэшты, інакш 68-гадовага Анатоля Яжова не абмяжоўваюцца толькі гіравым спортам.

Ён — доктор эканамічных навук, узначалвае міжнародны Інстытут кіравання ў Архангельску, піша вершы ў стылі рубая, член Саюзаў пісьменнікаў Расіі і Беларусі.

Зрэшты, інакш 68-гадовага Анатоля Яжова не абмяжоўваюцца толькі гіравым спортам.

Ён — доктор эканамічных навук, узначалвае міжнародны Інстытут кіравання ў Архангельску, піша вершы ў стылі рубая, член Саюзаў пісьменнікаў Расіі і Беларусі.

Зрэшты, інакш 68-гадовага Анатоля Яжова не абмяжоўваюцца толькі гіравым спортам.

Ён — доктор эканамічных навук, узначалвае міжнародны Інстытут кіравання ў Архангельску, піша вершы ў стылі рубая, член Саюзаў пісьменнікаў Расіі і Беларусі.

Зрэшты, інакш 68-гадовага Анатоля Яжова не абмяжоўваюцца толькі гіравым спортам.

Ён — доктор эканамічных навук, узначалвае міжнародны Інстытут кіравання ў Архангельску, піша вершы ў стылі рубая, член Саюзаў пісьменнікаў Расіі і Беларусі.

Зрэшты, інакш 68-гадовага Анатоля Яжова не абмяжоўваюцца толькі гіравым спортам.

Ён — доктор эканамічных навук, узначалвае міжнародны Інстытут кіравання ў Архангельску, піша вершы ў стылі рубая, член Саюзаў пісьменнікаў Расіі і Беларусі.

Песню бярыце з сабою

ОЙ, ЧАМУ Ж, СТАРЫ, ДЫ НЕ ЖЭНІШСЯ?

Народная песня

— Ой, чаму ж, стары, ды не жэнішся, да-ну, да-ну, да не жэнішся?

— Я старой не хачу, малада не пойдзе, да-ну, да-ну, да-ну, малада не пойдзе.

Ой, хоць яна пойдзе, то не ляжа спаці, да-ну, да-ну, да-ну, то не ляжа спаці.

Ой, хоць яна ляжа — мяне не абдыме, да-ну, да-ну, да-ну, мяне не абдыме.

Хоць яна абдыме, то не пацалуе, да-ну, да-ну, да-ну, то не пацалуе.

Ой, хоць пацалуе, то назад плюне, да-ну, да-ну, да-ну, то назад плюне.

Падрыхтаваў Міхась ШАВЫРКІН

Музыкальная партытура з тэкстам песні «Ой, чаму ж, стары, ды не жэнішся?»

ХАТНЯЯ ЭНЦЫКЛАПЕДЫЯ

У ЧАКАННІ СВЯТА

Салаты на навагоднім столі

Французская салата з апельсінам і авакада



Спартрэбца: 300 г зялёнага салатнага лісця, 1 апельсін, 1 авакада, палова галоўкі рэгчатой цыбулі, 4 ст. лыжкі вінагнага воцату (можна замяніць яблычным або стаповым 5%), 1 ст. лыжка мёду, 120 мл алею, жменя здробненага міндалю, соль, папрыка — на смак.

Апельсін разбіраем на долькі, наразаем іх тонкімі скрылкамі. Гэтаксам наразаем авакада і цыбулю. Змешваем лісце салаты, авакада, апельсін і цыбулю. Адраўляем нарыхтоўку ў халадзільнік, накрывушы харчовай плёнкай. Для запраўкі ў асобным посудзе старанна змешваем інгрэдыенты: воцат, мёд, алее, соль, папрыку. Калі запраўкі атрымаецца шмат, астатнюю частку можна выкарыстоўваць для іншай стравы. Запраўляць салату лепш напасрэдна перад падачай, зверху пасыпаць арэшкамі.

Салата з Ніцы



Спартрэбца: 4 курыныя філы, 250 г свежамарожанай зялёнай фасолі, 4 яйкі, 50 г маслін без костачкі, 150 г памідораў чэры, 100 г зялёных кукурузы, 3 ст. лыжкі аліўкавага алею, 2 ст. лыжкі лійнага соку, 2 зубчыкі часнаку.

Курныя філы адварваем. Астуджаем і наразаем кавалачкамі шырынёй 1,5 см. Бульён не выліваем! Робім запраўку. Часнок здрабняем. Узбіваем алеі з гарчыцай, часнаком і лійновым сокам. У курны бульён адварваем фасолю да мяккасці на працягу 6-7 хвілін. Адкідаем яе на друшляк. Яйкі зварыць «у мяшочку» — 5-6 хвілін. Абліць халадной вадой, ачысціць ад шкарпупіны і разрэзаць напалоў. Масліны рэжам кружочкамі. Памідоры разрезаем на палойкі. Злучаем рукалу, фасоллю і памідоры, дабаўляем палову запраўкі, перамешваем. Выкладзем на палойкі. Зверху раскладзем кавалачкі курыцы, масліны, палойкі рэк. Паліваем пакінутай запраўкай.

Навагодняя паштоўкі

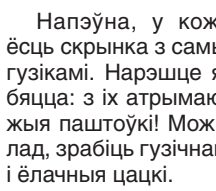
У крамах сёння можна знайсці навагоднія паштоўкі на любы густ. Але калі мы робім рэч сваімі рукамі, то думаем пра таго, каму яна прызначана, і ўкладваем у яе сваё цяпло і любоў. Бярыце на заметку ідэі для прыгожых, арыгінальных і галоўнае, «хуткіх» навагодніх паштовак, на любы з якіх спартрэбца не больш за паўгадзіны.

Дзед Мароз



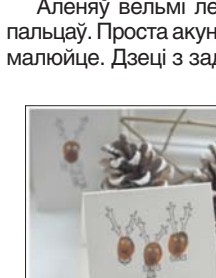
Гэтага сімпатычнага Дзеда Мароза рабіць вельмі проста. Чырвоная шапка і ружовы твар — гэта палоскі паперы, наклеены на паштоўку або падарункавы пакет. Мех шапкі і барада атрымаюцца так: трэба ўзяць паперу для акаверлі (яна прадаецца ў крамах канцатаваараў) і проста адразаць палоскі патрэбнай формы, каб атрымаўся няроўны бакі. Наклеіць на паштоўку па-над чырвонай і ружовай палосамі. А далей намалюваць дзве завакыі — рот і нос — і дзве кропачкі — вочкі.

Паштоўкі з гузікамі



Напэўна, у кожнага дома ёсць скрынка з самымі рознымі гузікамі. Нарэшце яны спартрэбца: з іх атрымаюцца прыгожыя паштоўкі! Можна, напрыклад, зрабіць гузічнага снегавіка і ёлчанья цацкі.

Рознакаляровыя елкі



Мілья ялінкі выйдзе з абразкаў шпалер, калёровай паперы, выразкаў з калёровых журналаў.