

# бярэзка №12

№12/2020 (1111)

ISSN 0320-7579





Шэлдан, калі мінуць твае дні, Бог не спытае цябе:  
«Чаму ты не стаў Энштейнам?»  
Але ён можа спытаць: «Чаму ты не быў Шэлданам?»

Дзяцінства Шэлдана

**Я**к часта бывае, набліжаюцца Каляды, а ад святочнага настрою застаўліся сумныя рэшткі. Яшчэ ў пачатку лістапада варушылася нейкая радасць на дне душы, а тут ужо падыходзіць канец снежня — і ані звання.

Гэта ва ўмовах сучаснага свету зусім не дзіўна. Чалавек часам стамляецца нават святкаваць або чакаць сякога-такога каляднага цуда.

Але не хвалюцца, «Бязрозка» з вамі. І разам мы абаронім ваш святочны настрой, каб Каляды, як бы там ні было, прайшлі выдатна. Бо як год пачнеш, так і пакоціцца, памятаеце?

Таму хочацца, каб унутры было цёпла, а вакол вас — утульна. Каб ставала сілы рабіць цуды самім. Бо Каляды, калі падумаць, насамрэч не пра падарункі або смачную ежу. Каляды — гэта тая любоў, тая цеплыня і клопат, якімі мы здольныя дзяліцца з тымі, хто побач.

І каб агеньчыкі ўнутры вас не згаслі, мы падрыхтавалі адмысловае перадсвяточнае паліва.

Бо мы, калі на тое, вас таксама любім і раім...

**...паслухаць святочную музыку.** Не сакрэт, што адзін з самых простых спосабаў паўплываць на свой настрой — гэта музыка. То чаму б не скарыстацца гэтым зараз? Мы прапануем вам некалькі выканаўцаў з самым розным па стылістыцы, але аднолькава святочным гучаннем.

**Фрэнк Сінатра.** Аксамітныя джазавыя ноткі ў «Santa Claus Is Coming to Town», «Let It Snow» або класічных на сёння «Jingle Bells» дададуць вам імпэту, пакуль будзеце наводзіць пераднавагоднюю прыборку. А яшчэ пад песні з альбома 1957 года «A Jolly Christmas From Frank Sinatra» весела танчыць. Нават калі не дужа ўмееце — Сінатра дапаможа.

## Настрой свой настрой: як радавацца Калядам, нягледзячы ні на што



**Зміцер Вайцюшкевіч.** Беларускія калядныя песні ад беларускага выканаўцы — скажам, «Валёначак святога Мікалая», запісаны разам з РСП, або дынамічная «Калядкі», або напеўная «На Каляды» з чароўным мульткліпам. Не заўважыце, як пачнеце падпяваць: «Пакуль ты на ганку змятала з валёначкаў снег, насталі Каля-а-ады».

**Guda.** Трохі чароўнай фальклорнай аўтэнтыкі ў ваш калядны плэйліст. Бо гэты гурт акцэнтуюе ўвагу менавіта на аўтэнтчным гучанні абрадавых песень. Чыстыя жаночыя галасы, што пяюць традыцыйныя беларускія калядкі кшталту «Добры вечар табе, пане-гаспадару» або «Мяцеліца» — гэта сапраўдны цуд. Сапраўдны — і беларускі. Наш.



**...пачытаць прыемную кнігу.** У калядны час, мусіць, як ніколі хочацца цудаў ды чараў. І пісьменнікі могуць з гэтым дапамагчы, кожны па-свойму, канечне. Фэнтэзі, фантастыка... а можа быць, і больш блізкія да рэальнасці тэксты. Некалькі душэўных кніг мы выбралі спецыяльна для вас.

**«Дзікае паляванне караля Стаха».** Так, Караткевіч. Кніга нібыта не калядная — але неймаверна ўтульная і захапляльная. І калі вам раптам патрэбная яшчэ адна нагода перачытаць гісторыю пра стары замак сярод балотаў, пра прывідаў ды старажытныя радавыя праклёны — то вось яна. Дзесяць дрыгантаў гэтаму фалькларысту!

**«Гары Потэр».** Вы ж ведаеце, што на беларускую мову перакладзеныя ўжо дзве кнігі са славутай серыі Джаан Роўлінг? Калі яшчэ не дабраліся, не адкладвайце надоўга, пакаштуйце той самы свет Патэрыяны з беларускім адценнем. Упэўненыя, вам спадабаецца (а яшчэ гэта някепская ідэя для падарунка).

**«Некулінарная кніга: калядны стол».** Невялікі зборнік апавяданняў ад маладой беларускай пісьменніцы Зараславы Камінскай. Вельмі цёплыя і душэўныя, гэтыя тэксты сапраўды саграваюць душу. І ствараюць адпаведны настрой, якім хочацца дзяліцца. Зрэшты, як і ўражаннямі ад гэтай кнігі.

**...паглядзець утульны фільм.** Антураж можа змяняцца, проста дадайце цёплай какавы, пледаў ды зефірак пад уласны густ. Зладзіць сумесны прагляд з блізкімі ці глядзець самастойна — як захаце. Галоўнае, уладкуйцеся зруч-

на і пазнаёмцеся з нашай святочнай падборкай фільмаў.

**«Адзін дома».** Лепей, канечне, пераглядзець першую або другую частку: наступныя фільмы з серыі згубілі колішнюю абаяльнасць. Назіраць за маленькім Кевінам МакАлістарам, які вучыцца цаніць уласную сям'ю і (адначасна) бараніць уласны дом, і цікава, і весела. Эпізоды з фільма былі шматкроць спарадзіраваныя і разыйшліся на мемы. Гэта легендарна.

**«Гары Потэр».** Зноў жа, пачаць варта з першай і другой частак, дзе атмасфера папраўдзе казачная (ва многім дзякуючы высілкам рэжысёра Крыса Каламбуса, які — сюрпрыз! — здымаў і першыя дзве часткі «Адзін дома»). Магія, абаяльнае трыя цэнтральных персанажаў, выдатная музыка і чароўны свет, дзе, нягледзячы ні на што, перамагае Дабро. І гэта прыемна. Дзесяць ачкоў Грыфіндару!

**«Таямніца Келс».** Мультыплікацыйны фільм з зялёнай Ірландыі, які распавядае пра далёкае Сярэднявечча. Цікавая малёўка, кранальная (амаль да слёз) гісторыя і выключны талент Тома Мура, аўтара коміксаў і рэжысёра, гарантавана ахінуць вас чароўнай атмасферай. А яшчэ (калі пералічанага вам мала) тут ёсць мілая белая котачка Pángur Bán.

Чытайце добрыя кнігі, слухайце душэўную музыку, глядзіце ўтульныя фільмы. А самае галоўнае — не забывайцеся пра тых, хто побач з вамі.

Цеплыні, калі ёю дзелішся, толькі большае.

Маргарыта Латышкевіч

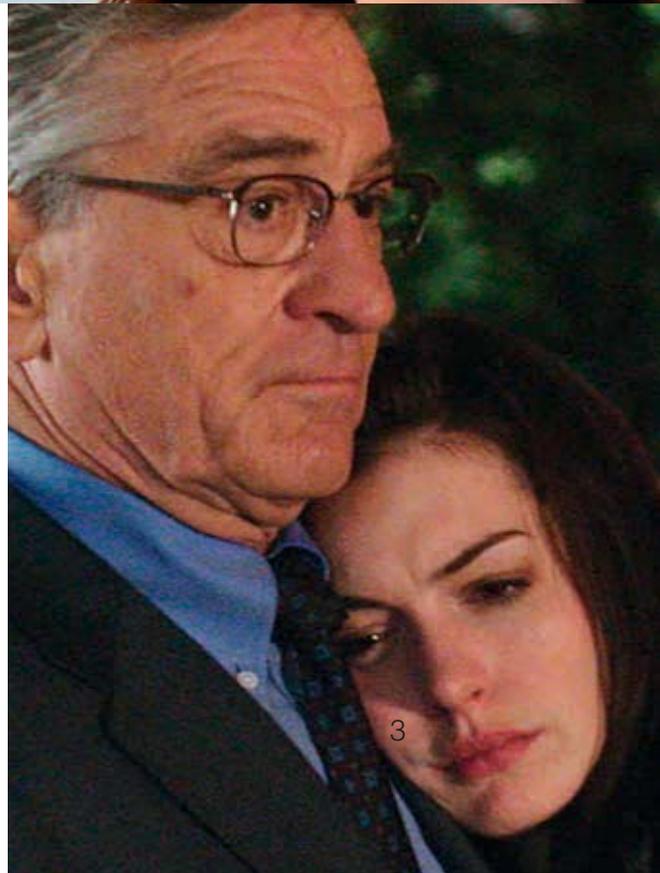
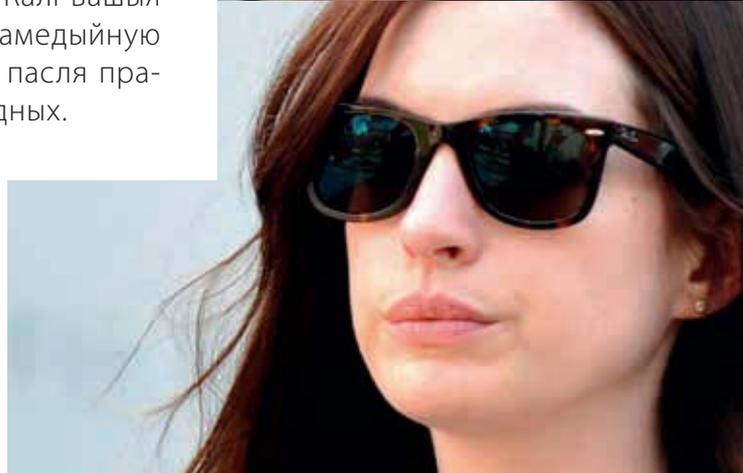
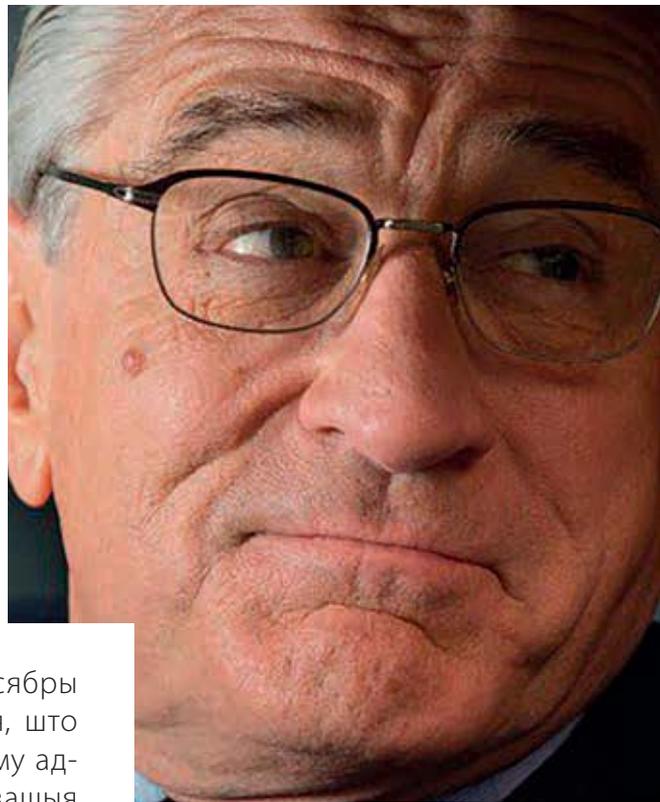
# Сяброўства з розніцай у паўстагоддзя? Лёгка!

Што б вы падумалі, калі б вам прыйшоў запыт у сябры ад вашых дзядулі ці бабулі? А калі б даведаліся, што хтосьці з іх уладкаваўся на працу ў інтэрнэт-краму адзення? Я б хутчэй за ўсё моцна здзівілася. Калі вашыя пачуцці былі б падобныя, то паглядзіце камедыйную драму «Стажор» (англ. The Intern). Мабыць, пасля прагляду вы лепш зразумеете сваіх сталых родных.

**А**мерыканская сцэнарыстка і рэжысёрка Нэнсі Маерс выпусціла фільм у 2015 годзе, калі ёй было 65 гадоў. У даволі сталым узросце аўтарка працягвае напоўніцу не толькі жыць, але і працаваць. Таму ў нейкай ступені гэты фільм і пра яе — чалавека, які цягам усяго жыцця застаецца дзейным і можа «даць жару» нават маладым і поўным энтузіязму спецыялістам.

Сюжэт фільма завязаны на эксперыменце вялікай кампаніі: яны вырашаюць узяць на працу стажораў сталага ўзросту. Удавец Бэн, які ўсё жыццё займаўся распрацоўкай нікому цяпер не патрэбных тэлефонных даведнікаў, адгукаецца на гэту прапанову. Ён становіцца асабістым памочнікам Джулс, заснавальніцы і генеральнай дырэктаркі кампаніі.

Для інтэрнэт-крамы гэта цікавы эксперымент, але ў чым матывацыя Бэна? Магчыма, я б ніколі не змагла адказаць на гэта пытанне, калі б свет не



апынуўся ў становішчы каранціну і самаізаляцыі. Калі ты бясконца заняты, часам так хочацца правесці дзень-два, не вылазячы з-пад коўдры. Але, калі адпачынак доўжыцца занадта доўга, «спакойнае» баўленне часу больш не падаецца прыемным. Асабліва для чалавека, які прызвычаіўся ўвесь час працаваць і атрымоўваў ад гэтага асалоду. Фільм пачынаецца з цытаты Фрэйда: «Праца і каханне, каханне і праца — вось аснова шчасця», — і гэтыя радкі дапамагаюць зразумець матывацыю героя.

### **Пра сяброўства, моцных людзей і змены ў жыцці**

Бэн і Джулс — людзі, якія знаходзяцца ў вельмі падобных «стасунках» з грамадствам. Яны абодва не адпавядаюць тым ролям, якімі старога і жанчыну надзяліла тое самае грамадства. Бэн, здавалася б, з'яўляецца ўзорам упэўненага ў сабе статуснага мужчыны. Але ў новым асяроддзі ён адчувае сябе не ў сваёй талерцы. У касцюме, з «рарытэтным» чамаданам, Бэн неподобны на сваіх калег у офісе. А Джулс неподобная на ідэал, які можна ўявіць сабе, калі чуеш словы «сямейная жанчына»: яна кіраўніца кампаніі, шмат працуе і часта не паспявае праводзіць дастаткова часу са сваёй дачкой.

Акрамя таго, калі Бэн і Джулс сустракаюцца, яны знаходзяцца ў падобных жыццёвых абставінах. Выйшаўшы на пенсію, Бэн страціў свой звычайны рытм жыцця. Аснова яго шчасця, па словах Фрэйда, пахіснулася. Таму ён разумее, якая важная для Джулс яе праца і сям'я. Мне здаецца, стары адчуў у Джулс такі ж характар, як у яго самога. Усе ўспрымалі Джулс як энергічную, заўсёды гатовую працаваць маладую дзяўчыну. Але нават моцнаму чалавеку патрэбна падтрымка і дапамога. Бэн перасцярог Джулс ад памыл-



Цэнтральныя персанажы Бэн Уітакер і Джулс Осцін блізкія акцёрам, якія іх граюць. Роберт дэ Ніра — немалады чалавек, які не хоча сыходзіць на пенсію і з узростам толькі пашырае сваю дзейнасць з акцёрскай на рэжысёрскую і прадзюсарскую. Эн Хэтуэй — маладая і паспяхова актрыса і спявачка, якая здымаецца і выступае так шмат, што часам забываецца на жыццё па-за працай.



кі, якую яна магла зрабіць, абіраючы паміж справай свайго жыцця і сям'ёй нешта адно.

Складана ўявіць стасункі на роўных паміж людзьмі з вялікай розніцай ва ўзросце, але ж паразуменне і натхненне адзін адным цалкам могуць стаць пачаткам сапраўднага сяброўства. Калі ты з чалавекам «у адной талерцы», разумееш яго як сябе, то для гэтага не існуе ніякіх замінак.

Трэба не баяцца рабіць тое, што ты хочаш, нягледзячы ні на што. Можна адбыцца так, што тыя акалічнасці, якія нібыта павінны вам перашкаджаць, наадварот дапамогуць прыйсці да мэты. Мы самі робім сваё жыццё такім, якім хочам, каб яно было. І калі нешта ў гэтым жыцці нас не задавальняе, у нашых руках змяніць сітуацыю. Але спачатку трэба вырашыць для сябе, ці сапраўды гэтыя змены патрэбны, ці зробіць яны цябе па-сапраўднаму шчаслівым.

### **Пра ўважлівасць, працавітасць і ўнутранае суладдзе**

Каб зразумець, які чалавек насамрэч, трэба быць да яго ўважлівым. Супрацоўнікі кампаніі папярэдзілі Бэна, што з Джулс Осцін вельмі складана працаваць. Але гэта яго не спыніла, ён імкнуўся знайсці да яе падыход і ў выніку знайшоў: з дапамогай увагі і назіральнасці. Стаўленне да Джулс яе супрацоўнікаў лёгка тлумачыцца эфектам арэола: усе звыклі, што кіраўніцу хвалюе выключна вынік працы і нічога больш. Але праз арэол «працавітасці» ніхто не заўважаў іншыя асобныя якасці дзяўчыны. Бэн — адзіны, хто пераадолеў гэты эфект.

У нас ёсць прыказка: працуй пільна, будзе і дома Вільня — шчырая праца дапаможа дасягнуць самых амбітных мэтай. І Джулс на сваім прыкладзе

**Эфект арэола — памылковае ўспрыняцце чалавека, з'явы або рэчы. Узнікае, таму што агульнае ўражанне ўплывае на ўспрыняцце асобных рыс. Напрыклад, прыгожых людзей лічаць разумнымі, хаця гэтыя характарыстыкі не звязаны.**

пацвярджае прыказку: яна прайшла ўсе этапы працы ў кампаніі, ад самых простых — працы на складзе і ў кол-цэнтры — да кіраўніцтва. І менавіта плённая праца і вопыт, які яна назапасіла, дазваляюць ёй добра кіраваць анлайн-крамай. Мне блізка тое, пра што буду пісаць далей, бо для мяне гэта стыль жыцця: шторы пераадолюваць цяжкасці, каб дасягаць поспеху.

Часам працавітыя людзі бяруць на сябе занадта шмат абавязкаў, не заўважаючы, што перастаюць спраўляцца. Джулс настолькі шмат працавала, што стала забывацца паесці. Бэн узяў на сябе паўсядзённыя справы Джулс — і гэта дапамагло: яна крыху «разгрузілася», стала паспяваць больш. Калі я рэдагавала школьны часопіс і трэба было выпусціць яго за тыдзень, я вельмі позна зразумела, што не паспяваю. Старэйшыя калегі самі прапанавалі дапамагчы мне, і мы здалі часопіс у тэрмін. Тады я зразумела, што важна ўмець дзяліць абавязкі і перадаваць задачы, каб здзяйсняць праекты паспяхова.

Складана вытрымліваць моцны стрэс, калі няма падтрымкі блізкіх. Маці Джулс злавалася, што дзяўчына шмат працуе, замест таго, каб прапанаваць дапамогу. І ў выніку Джулс сарвалася на маці. Бэн выправіў сітуацыю, але мы не ведаем, як далей развіваліся стасункі маці і дачкі. Джулс асэн-

савала, што насамрэч ёй важныя маміны пачуцці і стасункі з ёй. Але гэта толькі першы крок на шляху доўгай працы над адносінамі і вяртання даверу паміж маці і дачкой. Бо давер, знішчаны непаразумеаннямі, складанай вяртаць, чым наладжваць яго ўпершыню.

Калі не паважаць жаданні блізкага чалавека, можна сапсаваць стасункі. Муж Джулс ахвяраваў кар’ерай дзеля сям’і і чакаў ад Джулс таго ж. Але ён не ўлічваў, што для герані яе праца значна важнейшая, чым ягоная была для яго. Праз тое, што ён ціснуў на жонку, яны страцілі давер і паступова сталі чужымі адно адному. Падсвядома я адчуваю, калі сябры ціснуць на мяне, настойваючы правесці час так, як хочацца ім, і таму знікае жаданне нават бачыцца з імі. У такой сітуацыі яны не паважаюць мае жаданні, а значыць мяне. Блізкія людзі ж мусяць імкнуцца знайсці кампраміс, каб усім у стасунках было ўтульна.

Важна разумець, чаго мы хочам насамрэч. Пасля таго, як Джулс даведалася пра здраду мужа, яна вырашыла ахвяраваць кар’ерай дзеля сям’і. Але ж Бэн дапамог ёй разабрацца, што



тады яна будзе нешчаслівай, бо праца для яе — усё. Калі я працавала не па спецыяльнасці і не мела магчымасці пісаць тэксты і фатаграфавачы, я адчувала сябе нешчаслівай. Праз пару месяцаў я зразумела: больш так не магу, я здраджваю сабе. І гэта не выйсце, бо калі мы лёгка адмаўляемся ад сваіх захапленняў дзеля кагосьці, чаму гэты хтосьці не адмовіцца ад нас гэтак жа лёгка?

Каб наладзіць любую са сфер жыцця, трэба перш за ўсё наладзіць стасункі з сабой. Толькі набыўшы ўнутраную гармонію, паставіўшы свае цікаўнасці на першае месца, вярнуўшы сабе павагу да сябе, можна знайсці ўнутраную гармонію. Фільм «Стажор» дапамог мне усвядоміць важнасць уласных жаданняў і пачуццяў.

Пасля прагляду фільма захацелася па-іншаму паглядзець на сяброўства людзей рознага ўзросту. З першага погляду мы можам не зразумець іншага чалавека, і нас таксама могуць не зразумець, бо мы толькі «стажоры» ў стасунках адзін з адным. Але чалавек, які адразу нам не спадабаўся, потым можа стаць самым блізкім. Мабыць, набярэся мы ўвагі і жадання зразумець, таксама здолеем знайсці сяброў нават сярод старэйшых за нас?

Анастасія Правальская  
Паліна Забела



# Як разумець людзей і асадкі

Яўгенія Габец, Паліна Забела

***Аб'юзіўныя стасункі*** — гэта стасункі, у якіх адзін парушае асабістыя межы іншага — ***прыніжае, маніпулюе,*** — каб падпарадкаваць яго волю сваёй.

**В**ам часта здаецца, што бацькі вас не разумеюць? Нам — штодзень. Праз гэта часам не хочацца раскаваць ім нешта важнае: маўляў, усё адно няправільна ўспрымуць. Але аповесць Алеся Бадака «Адзінокі васьмікласнік хоча пазнаёміцца» прымусіла задумацца, ці сапраўды гэта так. У творы пісьменнік суадносіць васьмідзясятая — час маладосці нашых бацькоў — з нулявымі — нашым дзяцінствам. І высвятляецца, што з часам мала што змяняецца, бо чалавечыя стасункі застаюцца такімі ж складанымі, а нашы бацькі могуць перажываць вопыт, падобны да нашага. А значыць, могуць зразумець нас лепш, чым здаецца.

Па сюжэце васьмікласнік Сяргей за-



кахаўся ў сваю маладую настаўніцу біялогіі Танечку. Каб звярнуць на сябе ўвагу, ён рабіў глупствы, чым толькі злаваў яе. Імкнучыся пажартаваць з настаўніцы, школьнік спужаў яе. Ён не ведаў, што дзяўчына была цяжарная і страціла дзіця праз няўдалыя кпіны. Праз шмат гадоў пісьменніка Сяргея запрасілі выхаваць сына Танечкі, які непрыстойна сфатаграфавалі сваю маладую настаўніцу. У кнізе галоўны герой, ад імя якога напісаны твор, спрабуе асэнсаваць і прыняць свой учынак.

#### **Пра першае каханне і прыняцце памылак**

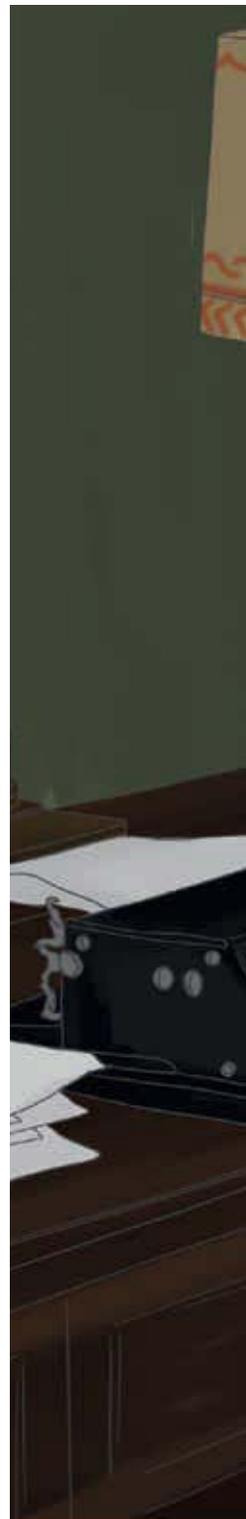
Вы былі закаханыя? Я так. Калі гэта здарылася ўпершыню, я не ведала, як сябе паводзіць. Таму рабіла глупствы, за якія зараз сорамна. У выніку проста надакучыла хлопцу, і ён амаль наўпрост пра гэта сказаў. Было балюча. Цяпер я баюся надакучыць блізім. Але той досвед навучыў мяне быць больш уважлівай у стасунках з людзьмі, шукаць залатую сярэдзіну паміж «дакучаць» і «паводзіць сябе, быццам чалавек мне абьякавы». Часам гэта складана, але ж чалавечыя стасункі ўвогуле рэч няпростая.

Калі я чытала аповесць Алеся Бадака «Адзінокі васьмікласнік хоча пазнаёміцца», пазнавала сябе. Мне пашчасціла не закахацца ва ўласнага настаўніка. Але ж сітуацыі, калі Сяргей спрабаваў любым чынам звярнуць на сябе ўвагу Танечкі, выклікалі ў мяне абурэнне і спачуванне. Думкі «што ты робіш?!» і «ну а сама хіба лепшая?!» узнікалі ў галаве амаль адначасова. Каб асэнсаваць уласны досвед, я вырашыла прааналі-

заваць гісторыю стасункаў Сяргея і Танечкі.

Алесь Бадак канструюе сітуацыю досыць груба. Паўгода настаўніца не заўважае, што вучань у яе закаханы. А ён, у сваю чаргу, не разумее, што тая цяжарная. Мне гэта здаецца ненатуральным. Паводле майго досведу, мы заўважаем, што нехта ў нас закаханы, калі гэты чалавек адважваецца неяк дэманстраваць свае пачуцці. Часам складана гэта прыняць праз нізкую самаацэнку ці таму, што пачуцці неўзаемныя, як было ў кнізе. Да таго ж, сярод маіх настаўніц было нямала маладых, і штораз, калі яны выходзілі замуж і пасля цяжарылі, мы з аднакласнікамі гэта заўважалі і пачыналі маральна рыхтавацца да прыходу новай настаўніцы. Таму мне складана паверыць у гісторыю. Але ж, мабыць, Алесь Бадак зрабіў гэта не проста так. Сумняваючыся ў праўдападобнасці гісторыі, я задумалася: чаму так магло здарыцца? Мабыць, ні Сяргей, ні Танечка не хацелі заўважаць, што адбываецца з яго настаўніцай і яе вучнем адпаведна.

Нежаданне заўважаць чужыя пачуцці тлумачыцца лёгка: яны не супадаюць з уласнымі. Танечка была замужам, чакала дзіця, і ў яе не было патрэбы ў закаханых вучнях. Заўваж настаўніца пачуцці Сяргея, ёй прыйшлося б размаўляць з ім, і гэта было б няпроста. Да таго ж, была верагоднасць выклікаць рэўнасць мужа. Жаданні закаханага Сяргея таксама не супадалі з патрэбамі сям'і Танечкі. Пакуль ён не заўважаў, што яна цяжарная, то мог спадзявацца скрасці дзяўчыну ў мужа.





Калі каханне здараецца ўпершыню, памылкі непазбежныя з абодвух бакоў. У Танечку ўпершыню закахаўся вучань — нават калі б яна гэта зразумела, яна б не ведала, як сябе паводзіць. Сяргей не паспеў навучыцца ставацца з дзяўчынамі, таму праз нявыпытнасць няўключна спрабаваў звярнуць на сябе ўвагу настаўніцы, а тая разумела яго паводзіны як нявыхава-

насць. І тут я пазнаю сябе: падчас першай закаханасці таксама няправільна разумела паводзіны хлопца. Яго сціслыя адказы на частыя паведамленні ўспрымала як заняцасць ці абьякавасць. Прайшоў час, і я здагадалася: яму было няўтульна, бо за сваімі пачуццямі я не бачыла тое, што адчувае ён, і працягвала, працягвала, нават калі ад яго не было аніякай рэакцыі.

А мы стасуемся не з прадметам, а з чалавекам, які мае свае пачуцці. Таму варта чакаць рэакцыі, каб быць упэўненым ці ўпэўненай, што ўсё добра, каб рухацца далей.

Агрэсія, якой бы яна ні была, выклікае агрэсію ў адказ. Калі настаўніца ігнаравала жаданне вучня адказаць на ўроку, то выклікала агрэсію ў Сяргея. Ён прынёс газету з вершамі на ўрок і шамацеў ёй. Танечка парвала газету, і хлопец адрэагаваў яшчэ больш агрэсіўна: па тэлефоне ён паабяцаў скрасці яе ў мужа. Хутчэй за ўсё, яны абодва не ўсведамлялі, як іх учынкi ўплываюць на іншага, таму кола агрэсіі было немагчыма разарваць. Часам у стасунках мы не ўсведамляем, што нашы жарты ці словы, якія мы бяздумна кідаем, могуць раніць іншага чалавека.

Прыняцце мусіць пачынацца з сябе. А значыць, з прыняцця мінулых учынкаў, якія ўжо немагчыма выправіць. Аповесць «Адзінокі васьмікласнік хоча пазнаёміцца» — гэта спроба галоўнага героя прыняць уласную памылку. Пішучы сваю гісторыю, ён вельмі шмат крэсліць, і нават напрыканцы збіраецца ўнесці некалькі правак. Крэсліць — значыць імкнуцца выправіць памылкі, бо ён так і не змог прабачыць самому сабе. Гэта можа быць неверагодна складана, але пакуль мы не прыем сябе цалкам, іншыя таксама наўрад ці здолеюць нас прыняць. Жыццё складаецца з шэрагу памылак, і гэта нармальна. Калі мы вучымся на іх, то становімся лепшымі.

### **Пра асадкі, хаты і людзей**

Мне заўсёды падабаецца знаходзіць і «раскручваць» сімвалы, якія аўтар выкарыстоўвае ў тэксце. І для мяне гэта не проста «лірычныя адступленні» з мэтай расцягнуць твор на некалькі лішніх старонак. Гэта маг-

чымасць самой падумаць і зразумець сэнс на першы позірк дзіўных рэчаў, і натхніцца на стварэнне ўласных сімвалаў і адсылак. У творы «Адзінокі васьмікласнік хоча пазнаёміцца» галоўны герой шмат разважае пра асадкі і хаты, і кажа пра іх як пра жывых людзей.

Калі аўтар дзеліцца гісторыяй пра няўдалую спробу замяніць стрыжань у асадцы — стрыжань не трымаўся і

***Асадкі — не проста нагода прыгожым вобразам пачаць і скончыць аповесць. «У маёй калекцыі ніколі не бывае дзвюх аднолькавых аўтаручак», — кажа герой. Таксама як у свеце няма двух аднолькавых людзей.***

ўвесь час хістаўся, — я разумею гэта як намёк на асаблівы «змест» кожнага чалавека. Мы ўсе ўнікальныя, і нікога з нас нельга замяніць нечым іншым. А спроба змяніць чалавека для сваёй зручнасці — правальная. Лепш знайсці таго, з кім будзе камфортна адпачатку.

Ёсць і іншая ідэя наконт таго, чаму ўсё ж такі герой не пісаў тым самым стрыжнем той самай асадкі, якую падаравала яму Таццяна. Рэчы ўмеюць захоўваць час і ўспаміны. У нас усіх ёсць нешта, да чаго мы намагаемся вяртацца не так часта, каб не страціць дух мінулага, каб ён яшчэ доўгі час мог радаваць нас. Для галоўнага героя гэта не проста асадка з малодсці — гэта напамін пра першае каханне.



Але стасункі нельга закансерваваць, змясціць хоць у слоік, хоць у асадку. Яны з часам развіваюцца, разгараюцца, заціхаюць. І, магчыма, у нейкі момант герой разумее гэта, бо менавіта той асадкай піша гісторыю настаўніцы і вучня, якія не разумелі адзін аднаго. Піша, каб адпусціць тое, што даўно прайшло, каб вызваліць сябе ад цяжкіх успамінаў. Тое, што мы пакідаем у мінулым, нельга адтуль забіраць, бо яно ўжо не будзе ранейшым.

Яшчэ адна рэч, пра якую галоўны герой разважае ў сваіх лірычных адступленнях — гэта хата — самае дарагое месца для многіх людзей, дзе захаваныя цёплыя ўспаміны і куды хочацца вяртацца. Але сцены хаты ўбіраюць у сябе не толькі ўспаміны, а і аўру свайго гаспадара. Аўтар распавядае сумную гісторыю пра жанчыну, якая хварэла і памерла. Разам з гаспадыняй хварэла і памірала яе хата. Месца, у якім мы жывем, жыве разам з намі. І гэты кантакт, здавалася б, нежывога з жывым, адбываецца паўсюль. Таму важна сачыць, якія эмоцыі вы аддаеце ўсяму, што вас акружае. Асабліва людзям. Героі нашай гісторыі не сачылі ні за словамі, ні за эмоцыямі, таму яны не разумелі паводзіны адзін аднаго і чаму тое, што яны пасылаюць адзін аднаму, успрымаецца імі няслушна.

Мабыць, самае важнае ў гэтай гісторыі з хатамі заключана ў думцы, што нічога не будзеца проста так. Калі паставіць знак роўнасці паміж хатамі і людзьмі, да чаго ўпарта штурхае аўтар, то ўсе адцягнутыя метафары адразу набываюць сэнс: у кожныя стасункі трэба нешта ўкладаць. Каб пабудаваць хату, патрэбны падмурак, цэмент, каб нічога не рассыпалася. Людзям патрэбна аддача, увага, разуменне — гэта тое, на чым будуецца і развіваюцца зносіны: «...перадаваць іншым свае веды тое ж самае, што дзяліцца ў далёкай дарозе хлебам, ад чаго становішся больш сытым, чым калі б ёў яго адзін...»

Праз узаемны абмен ведамі мы працуем на агульнае параўменне. Калі ж абмену не адбываецца, то стасункі могуць рассыпацца. Мы гэта бачым на прыкладзе герояў: яны не зразумелі, што людзі не ўмеюць чытаць думкі адзін аднаго, што падзяліцца сваёй гісторыяй і пачуццямі — значыць даць магчымасць другому зразумець цябе і стаць на твой бок. Галоўны герой мог даведацца пра цяжарнасць сваёй настаўніцы і ўзяць пад кантроль сваё каханне, а настаўніца магла проста пагутарыць са сваім вучнем. Але яны не ўкладалі ў стасункі нічога, яны не паспрабавалі падзяліцца сваімі ведамі з іншым, расплюшчыць вочы адзін аднаму.

У канцы аповесці герой кажа пра тое, што ён нядрэнна разумее асадкі, бо можа без праблем даведацца, ці скончылася чарніла, не раскручваючы іх. Гледзячы на гэтыя радкі, я з расчараваннем адзначаю для сябе, што асадкі ён разумее лепш, чым людзей. Бо людзі не асадкі: не раскрыўшы іх душу, ты ніколі не даведаешся, што ў іх унутры.

# Што яшчэ для шчасця трэба?

*Ангеліна Галубовіч*  
*Мінск*

**Л**ічу сябе шчаслівым чалавекам,  
— бо ў мяне дзве радзімы — два  
месцы, дзе я адпачываю душой і ната-  
ляю сілы.

Нарадзілася, жыву і вучуся ў Мінску.  
Я люблю яго шырокія праспек-  
ты і велічныя дамы, што красуюцца  
ўздоўж іх. Часамі магу любавацца на  
калоны лангбардаўскай Акадэміі на-  
вук, або захапляцца мудрагелістымі  
ўпрыгожаннімі на фасадах усіх вядо-  
мых блізнят — варот Мінска, якія мін-  
чане не без жарта называюць баш-  
макамі. Прайсціся па вуліцах горада  
— неверагодная асалода для мяне.  
Хтосьці скажа, што сумна гуляць адна-  
му, без кампаніі. Але я не адна блукаю  
між зяленых паркавых прысад, гарад-



скіх завулкаў і шэрых набярэжных — мой любімы горад разам са мной. О, які ён гаманлівы, калі мы застаёмся сам-насам, які абаяльны і прыгожы! Красуецца горад і какетнічае, дэманструе сябе ва ўсёй сваёй красе. Шчыра распавядаюць пра гісторыю Мінска шэльды на будынках, назвы вуліц, помнікі. Гонарам і шчасцем перапаўняюся, калі гляджу на гэты вялікі і прыгожы горад і разумею, што ён мая радзіма, а я яго мінчанка.

Ёсць у мяне і другая радзіма. Гэтаму мястэчку належыць другая палова майго сэрца. Гэта невялікі хутар на Мядзельшчыне. Мястэчка схавалася між глухіх лясоў, нават добрай дарогі да яго няма, таму мала хто дабіраецца сюды. Куды ні кінь вокам, усюды зялёная сцяна лістоты, толькі падняўшы галаву ўбачыш новы колер — блакітны небасхіл. Здаецца, пануюць і нават спаборнічаюць у ціхім куточку толькі гэтыя два колеры, але перавага застаецца за блакітным. Чаму? Распавяду пазней, крыху трывання.

Можа, «хутар» для гараджан гучыць нязвыкла? Але для мяне няма нічога бліжэйшага і меладычнейшага за яго, бо на хутары я правяла сваё дзяцінства! Кожнае лета з пяці гадоў сюды мяне прывозілі да бабулі бацькі. Хутар складаецца з пяці вясковых дамоў. На польскі лад платы тут ніхто і ніколі не ставіў. Для мяне гэта з маленства было вялікай неспадзяванкай: вакол лес, і госцем па начах бывае дзік або нават мядзведзь ці воўк! Але і днём невялікая справа сустрэцца з лясным жыхаром. Любяць частавацца яблыкамі ў садзе алені, па палях перабягаюць статкі ласей... Усё для жыцця хутаране бяруць ад прыроды. О, якая яна тут шчодрая! Лес частуе ягадамі, грыбамі, арэхамі, зёлкамі, духмянымі кветкамі і крынічнай вадой. Чысцейшай і салатзейшай за яе няма!

На хутары ёсць усё, каб палюбіць прыроду Беларусі: зялёныя абшары лясоў, што з усіх чатырох бакоў абступілі хутар, побач з хатай невялікая сажалка, крыху далей ад пруда — балота з лягушкамі і вялікі стары сад, за домам бяжыць да лесу сцяжынка праз духмяныя палі. Але найвялікшы скарб хаваецца пасярод лесу. Сваю блакітную таямніцу прырода нібы спецыяльна схавала ад вачэй чалавека, каб ён ніколі не дайшоў, не даведаўся, не нашкодзіў ёй. Гэтая каштоўнасць — возера Нарач. Гэта для ўсіх яно самае вялікае ў Беларусі, а для мяне, як і для іншых, хто жыве на хутары, гэта самае прыгожае месца на зямлі. «Такой маленькай пасярод вялікага наваколля, як тут, на беразе Нарачы, напэўна, ніколі сябе не адчувала», — неяк прызналася мне бабуля, якая нарадзілася і вырасла ў гэтых мясцінах. І сапраўды так, менавіта тут, на беразе возера, адчуваеш сваю еднасць з роднай прыродай. Мне здаецца, што кожны чалавек адчуў бы тое ж самае, калі б стаў на бераг вялікага возера і паглядзеў бы на яго блакітнае люстра, у якое апракінуліся нябёсы і ў якім плывуць аблогі. У возера, як у мора, не бачна берага, здаецца, чысты-чысты блакіт запоўніў сабой усё вакол і блішчыць, зіхаціць у кожнай хвалі, што нават вачам глядзець балюча.

Якія ж багатыя людзі жывуць у гэтых пяці дамах хутара на беразе Нарачы. Якое гэта невыказнае шчасце — ведаць лясную сцэжку да ляснога возера, мець магчымасць у любы момант прыйсці на нікому не вядомы бераг, каб падумаць пад го-ман хвалеі, каб пазахапляцца майстрыцай-прыродай, што стварыла гэты цуд...

Багаты чалавек і я, хоць не жыву круглы год на хутары. Багатая, бо маю дзве радзімы, дзве радасці, два месцы, куды завітваю ў думках, і дзе назаўсёды пакінула сваё сэрца.



## Мне ніхто не дасць іншае цела

**К**аця — студэнтка чацвёртага курса факультэта журналістыкі БДУ. Яна паспявае выдатна вучыцца, працаваць па спецыяльнасці і займацца спортам. Каціны ўчынкі часта называюць эгаістычнымі, бо яна не адступаецца ад уласных каштоўнасцяў, поглядаў і прынцыпаў.

Дзяўчына марыць змяніць свет і сябе. Часткова — з дапамогай журналістыкі, часткова — з дапамогай дроб-



**Вы ведаеце, што такое не любіць сябе? Калі вам не падабаецца ўласны адбітак у люстэрку і вы лічыце сябе непрыватнымі на фоне сяброў? Гісторыя Кацярыны Волкавай пачыналася менавіта так.**

ных паўсядзённых учынкаў кшталту выкінутага ў сметніцу фанціка. Каця верыць: паказваючы добры прыклад людзям вакол, можна зрабіць свет крышачку лепшым. Мы паразмаўлялі з дзяўчынай пра боль у спорце, давер у сям'і, сястрынскую падтрымку, перамогу над комплексамі і жыццё з разладам харчовых паводзін.

#### **Пра «недзявочы» спорт, клаўнаду і ляноту падчас трэніровак**

Мой тата больш за 20 гадоў займаецца кунг-фу. Калі ён адкрыў сваю залу, я вырашыла пайсці туды займацца. Першы год гэта было толькі дзеля пахудзення. Потым пачалі атрымлівацца ўдары, мне гэта стала падабацца.

Людзі вакол часта не разумелі майго захаплення. Раздражняла просьба «паказаць што-небудзь». Тата сказаў: «Мы не клоўны. Хочаце ўбачыць прыёмы, прыходзьце на заняткі». І я стала жартам так адказваць. Шмат было кпінаў кшталту «ты ж дзяўчынка». Я гэтага не разумею. Так, часта лічаць, што дзяўчыны — гэта эстэтыка, а хлопцы — гэта сіла. Але гэта не значыць, што ў дзяўчыне не павінна быць сілы, а ў хлопцы не павінна быць эстэтыкі.

Я займалася кунг-фу шэсць гадоў. Потым ва ўніверсітэце пачалася другая змена, і я не змагла хадзіць на трэніроўкі. Да таго ж пасля пахудзення ўдары сталі балюча аддавацца ў суставах. І я не змагла ўтрымліваць планку, якую паставіла сама сабе: раней у мяне былі самыя моцныя ўдары ў групе.

Падчас кунг-фу я трохі займалася практыкаваннямі на дыханне з ёгі. Жонка майго дзядзькі гадоў дзесяць ёй займаецца. Думкі схуднець ужо не было. Мне спадабалася філасофія ёгі і тое, што, не напружваючыся фізічна, я адпачываю, мозг адпачывае, але цела ў тонусе. Мяне нічога не хвалюе дзве гадзіны. Я сяджу і думаю, ці правільна я дышаю.

Калі вельмі лянота трэніравацца, кажу сабе: «Мне ніхто не дасць іншае цела. Гэта маё цела, і я вырашаю, якім яно будзе. Калі я зараз палянуся, то мы будзем у пралёце». А пасля трэніровак я гатовая жыць. Для мяне важна з кожнай секундай становіцца лепшай. І праз усведамленне, што я працую над цэлам, упэўненасць у сабе маленькімі крокамі падымаецца ўверх.

**Разлад харчовых паводзін (РХП) — гэта група псіхічных разладаў, калі людзі занадта клапацяцца пра сваю фігуру, вагу, цела і ежу. Яны скажона ўспрымаюць харчаванне, і гэта выклікае сур'ёзныя праблемы з псіхічным і фізічным здароўем.**





НАМ ХАЦЕЛАСЯ Б  
РАСКАЗАЦЬ ПРА ТОЕ,  
ЯК ДЗЯЛІЦЦА ПАЧУЦЦЯМІ  
І ЎМЕЦЬ ПАДТРЫМЛІВАЦЬ.

САМАЕ ГАЛОЎНАЕ – ГЭТА  
ВЕЛЬМІ  
ВАЖНА

КАЛІ ТЫ ХОЧАШ З КІМСЦІ ДОЎГА ПАГУТАРЫЦЬ  
ПРА ПАЧУЦЦІ, СПЫТАЙ, ЦІ ЁСЦЬ У СУРАЗМОЎЦЫ  
АБО СУРАЗМОЎНІЦЫ СІЛЫ ДЛЯ ТАКОЙ РАЗМОВЫ.  
ЧАСАМ СІЛ НЯМА І НІЧОГА ДОБРАГА МОЖА  
НЕ АТРЫМАЦЦА, І ТЫ МОЖАШ АДЧУВАЦЬ НЕРАЗУМЕННЕ.



КАЛІ ХОЧАЦЦА РАСКАЗАЦЬ ПРА НЕГАТЫЎНЫЯ  
ЭМОЦЫІ, ВЫКАРЫСТОЎВАЙ «Я-ВЫКАЗВАННІ».  
НАПРЫКЛАД, «Я ЗЛУЮСЯ», А НЕ «ТЫ МЯНЕ ЗЛУЕШ»,  
АБО «МЯНЕ КРЫЎДЗЯЦЬ ТВАЕ СЛОВЫ» ЗАМЕСТ  
«ТЫ МЯНЕ КРЫЎДЗІШ».  
ГЭТА ДАЗВОЛІЦЬ ЛЮДЗЯМ ДАКЛАДНА ЗРАЗУМЕЦЬ,  
ШТО ТЫ АДЧУВАЕШ І ШТО МЕНАВІТА ЦЯБЕ ХВАЛЮЕ.

ЧАСАМ ВАЖНА ПРОСТА ПАМАЎЧАЦЬ  
РАЗАМ І ПОБАЧ – ГЭТА НАРМАЛЬНА.

ПРЫСУТНАСЦЬ КАГОСЦІ ПОБАЧ ТАКСАМА  
ПАДТРЫМЛІВАЕ І ДАПАМАГАЕ АДЧУВАЦЬ,  
ШТО ТЫ НЕ АДНА І НЕ АДЗІН.



РАСПАВЯДАЮЧЫ ПРА СВАЕ ПАЧУЦЦІ, ЧАЛАВЕК  
МОЖА ХАЦЕЦЬ РОЗНАЙ РЭАКЦЫІ: КАБ ЯГО ЦІ ЯЕ  
ПАСЛУХАЛІ АБО ДАПАМАГЛІ РАШЭННЕМ.

ЛЕПШ ЗА ўСЁ СКАЗАЦЬ: «ДЗЯКУЙ, ШТО ПАДЗЯЛІЛАСЯ»  
І СПЫТАЦЬ: «ЯК Я МАГУ ЦЯБЕ ПАДТРЫМАЦЬ?»  
«ЯК Я МАГУ ДАПАМАГЧЫ?».



АДЧУВАЦЬ ПАЧУЦЦІ І КАЗАЦЬ ПРА ІХ  
НЕ СОРАМНА!

ВАЖНА ўМЕЦЬ СЛУХАЦЬ ІНШЫХ  
І ПАДТРЫМЛІВАЦЬ ІХ.

**Пра моцных жанчын і комплекс выдатніцы**

Я абажаю сваю сям'ю. Мае бацькі ў разводзе, таму ў мяне ёсць дзве маленькія сям'і. Я адчуваю падтрымку з боку мамы, таты і сястры Насці, што б ні адбылося. Давяраю сям'і, бо ведаю: мяне не асудзяць.

З тым жа журфакам — творчай спецыяльнасцю, — калі я сказала, што хачу туды паступаць, бацькі сказалі: «Добра, давай». У дзясятым класе мяне пераклініла і я захацела стаць авіяпілотам. Прыходжу да таты: «Тут патрэбна фізічная падрыхтоўка». І ён такі: «Давай рыхтавацца». Праз здароўе я не змагла паступіць. Але я запамніла, што мяне падтрымалі.

Мы размаўляем з Кацяй па відэасувязі. Падчас размовы ў пакой заходзіць Насця.

Насця: Ты будзеш марозіва?

Каця: Марозіва? Сур'ёзна?

Насця: Так, мы едзем у краму.

Каця: Ну давай.

Насця: Ты дакладна хочаш?

Каця: А ты хочаш?

Насця: Хачу.

Каця: І я хачу. Давай.

Каця (мне): Мы будзем есці марозіва. Раней я б так не зрабіла. Нават цяпер у мяне будзе думка «Навошта?», але я разумею, што я хачу марозіва. Такія маленькія рэчы ад Насці мне сапраўды дапамагаюць.

Я заўсёды бачыла, якая мама моцная. І разумела, што калі далікатная жанчына можа і плітку пакласці, і камін зрабіць, і дваіх дзяцей выгадаваць, то ў жыцці ўсё магчыма.

Я ёй расказваю ўсё. Мне здаецца, я нават павінна маме распавядаць, што ў мяне адбываецца ў жыцці. Калі ў нас у школе былі тусоўкі, усе казалі, што ідуць гуляць у прыстаўку ці ночыць да сяброўкі. Я казала: «Мама, мы ідзем тусавацца з аднакласнікамі». Мама адказвала, што давярае мне, і ўсё было добра.

Сям'я зрабіла мяне звышадказнай і звышпатрабавальнай да сябе. Мы з сястрой малымі праводзілі генеральныя прыборкі. І з банальных бытавых рэчаў гэта перарасло ў сапраўдную адказнасць. Мне трэба было ў дзяцінстве ўсе рабіць добра, каб мама не выкарыстала белы рэмень — літаральна ці метафарычна. Так узнік комплекс выдатніцы: я баюся «накасячыць», бо хачу, каб мной ганарыліся.

**Пра сястрынскі клопат, павагу і падтрымку**

У дзяцінстве паміж намі з Насцяй было суперніцтва. Мы часта біліся, спрачаліся, хто будзе гуляць у камп'ютар. Я вельмі часта рабіла шкоду, а Насця паклёпнічала на мяне. Аднойчы Насця разліла вішнёвы кампот на светлыя шпалеры. Калі мама спытала, хто гэта зрабіў, адказала: «Каця». І я не магла адмовіцца: і так заўжды шкодзіла, а тут яшчэ маленькая і міленькая Насця (у нас розніца паўтары гады) першая сказала, што гэта я.

Моцная сувязь з'явілася гады два таму. Год таму мы вырашылі набіць парныя татуіроўкі. На іх — контур нашых сілуэтаў з дзіцячага фота. Гэта самаўнушэнне, але калі мне хочацца плакаць, я праводжу рукой па тату і разумею, што Насця са мной.

Калі ў маім жыцці нешта адбываецца, я ў першую чаргу распавядаю пра гэта Насці. Нядаўна прыйшлі да высновы, што калі ёсць такая сястра, непатрэбныя лепшыя сяброўкі.

Мне хочацца клапаціцца пра Насцю як пра малодшую. Таму штодзень я гатую ёй сняданак. Я адчуваю дыскамфорт, калі не ведаю, чым яна будзе снедаць. Насця давярае мне як старэйшай. Калі ў яе праблемы, яна ідзе па параду да мяне, бо ведае, што я хоць чым-небудзь паспрабую дапамагчы. Хочацца верыць, што я яе натхняю. Для мяне гэта гэтак жа важна, як не расчараваць яе. І для Насці важна не растроіць мяне.

### **Пра абразы, страх перад ежай і марганцоўку**

Школа сапсавала маю самаацэнку. Занадта часта я чула абразы маёй фігуры. Я пачала параўноўваць сябе з сяброўкамі, а яны ўсе былі худзенькія, і я думала: «Чаму я не такая?» Мне давалі крыўдныя мянушкі. Прычым дражнілі не толькі аднакласнікі і сябры. Аднойчы хлопчык, які быў на тры-чатыры гады малодшы за мяне, сказаў: «Ты тоўстая». І я падумала: «Ты ж мяне не ведаеш!» І вельмі крыўдна было, калі лепшы сябар пажартаваў, што мы з сяброўкай — як гераніні фільма «Прастушка»: Дзіяна прыгожая, а я тоўстая і непрывабная. Калі і так самаацэнка ў нішто і табе такое кажа лепшы сябар, ты канчаткова вырашаеш схуднець.

Канечне, паўплывала, што ўсё дзяцінства мне казалі: «Уцягни живот». Я нават цяпер гэта раблю несвядома, хоць няма што ўцягваць. Плюс цётка, калі я прыезджала ў госці, казала: «Ой, неяк вы паправіліся!» І гэта таксама «натхняла» мяне худзець.

Я ведала, што мне вельмі не падабаецца маё адлюстраванне, але не ўспрымала гэта як псіхічную праблему. Меркавала: я проста хачу схуднець, і гэта нястрашна, бо такіх людзей шмат. Зразумела, што нешта не так, калі ўпершыню пасля харчавання прамільгнула думка пайсці ў туалет выпхнуць



гэта ўсё вонкі. Пасля я ўсвядоміла, што баюся есці. Што мне камфортней, калі я адчуваю голад, чым калі я сытая. Я расказала Насці, што п'ю марганцоўку, каб мяне рвала. Спадзявалася: яна мяне асудзіць, і гэта дапаможа спыніцца. Але я ўбачыла расчараваны позірк.

Насця таксама ў нейкі момант моцна схуднела, у яе пачаліся праблемы са здароўем. Потым яна пачала правільна харчавацца і паправілася. Цяпер яна выглядае ашаламляльна, і я хачу гэтак жа. Мы пачалі разам правільна харчавацца.

Усе астатнія даведаліся пра мой РХП з публікацыі ў СМІ. Я распавяла сваю гісторыю, каб людзі зразумелі, чаму я баюся есці, чаму ў мяне ёсць праблемы са стасункамі, але не шкадавалі, крытыкавалі ці асуджалі.

Мама даведалася пра матэрыял ад суседкі, і напісала мне: «А я думала, у нас няма з табой таямніц». Я прапанавала абмеркаваць усё дома ўвечары, вельмі баялася вяртацца, бо не ведала, як мама адрэагуе. У выніку мы спакойна абмеркавалі праблему за мыццём посуду. Тата наогул прачытаў тэкст і напісаў мне толькі: «А што, марганцоўка дапамагае?»

### **Пра плюс на вагах і праблемы са здароўем**

Нядаўна я ўстала на шалі: плюс кілаграм. Можа быць, гэта цягліцы, бо ў мяне стала больш фізічнай нагрузкі. І хоць я ведаю, што трэба паправіцца, падсвядомасць кажа: «Зноў худнеем». Мне здаецца, што я заўсёды тоўстая,

**Я хачу справіцца з праблемамі са здароўем не толькі дзеля сябе, але і дзеля сям'і. Мама, бывае, на мяне глядзіць, быццам я невылечна хворая. Я не хачу, каб мая мама на мяне так глядзела.**



нават калі ў мяне праблемы са здароўем і ўсе вакол называюць мяне анарэксічкай.

Каб справіцца з псіхічнай праблемай, я размаўляю пра яе. Калі ў мяне пытаюцца, я спрабую казаць пра РХП і абмяркоўваць праблему з людзьмі, якія таксама хварэюць на яго. Гэта дапамагае: калі я кажу ўслых, я спрабую ўбачыць рашэнне.

Таксама дапамагаюць размовы з сябрамі. Яны мяне падтрымліваюць, клапацяцца. Два маіх лепшых сябра кажуць, што я нездарова выглядаю. І я разумею, што яны хочуць мне дапамагчы.

Зараз я вырашыла паправіцца. Папрасіла фітнес-трэнерку скласці мне рацыён. Раней я няправільна ела правільную ежу. Цяпер я ўсё раблю правільна. Толькі мой арганізм пакуль не можа есці столькі, колькі патрабуе суткавая норма. З гэтым трэба працаваць.

У мяне няма месячных, праблемы са спінай, суставамі і страўнікамі. Я ледзь не забіла свой арганізм, бо хаце-

ла адпавядаць грамадскім ідэалам. Каб вярнуць здароўе, я кожную раніцу займаюся ёгай, і вельмі адказна да гэтага стаўлюся. Веру: гэта мне дапаможа.

### **Пра прыняцце сябе**

Я нядаўна злавіла сябе на думцы: я прыгожая. Раней я лічыла сябе бульбай. Калі побач незнаёмая кампанія смяялася, была ўпэўнена: смяюцца з мяне. Я ўтрымвала недахопы і недаацэньвала заслугі. Зараз я хвалю сябе за смачныя сняданкі, прыгожыя фразы, дасягненні ў ёзе, створаны мной новы вобраз. Я зразумела: калі не буду чапляцца да сабе, жыццё будзе прасцейшым.

Некалькі месяцаў таму я разышлася з хлопцам. Раней бы я ні за што так не зрабіла. Але важна, каб вакол былі людзі, якія даюць магчымасць станавіцца лепшай. Цяпер я магу паставіць свае каштоўнасці вышэй за каштоўнасці іншых. Бо хто падумае пра мяне, калі не я? Гэта можа гучаць эгаістычна, але занадта доўга каштоўнасці іншых людзей я ставіла вышэй за свае сабе на шкоду.

Я імкнуся прыняць і свае адмоўныя рысы, таму ў канцы мая набіла тату з залатымі рыбкамі. У кітайскай міфалогіі яны сімвалізуюць гармонію цела і душы. Рыбкі плывуць да сэрца — у цэнтр жыццёвай энергіі, які складаецца і з добрых, і з кепскіх рыс. Таму на тату адна рыбка чорная, другая — чырвоная.

Калі табе нешта не падабаецца ў сабе, ты мусіш не ненавідзець сябе, а паспрабаваць стаць лепшым ці лепшай, не дастаўляючы сабе дыскамфорту. Бо кожны ўчынак будзе мець наступствы. У галаве трэба трымаць вобраз, кім ты хочаш быць, але свой уласны, не навязаны стэрэатыпамі. Трэба любіць сябе, але не мірыцца са сваімі недахопамі, інакш не будзе развіцця.

Паліна Забела

# Ад Сакрата да Ютуба

Сатырычная п'еса

## **Дзеючыя асобы:**

Біка (Анюта) — школьніца

Маці Анюты

Францішка Уршуля — прапрапрапрабабуля Анюты

## **Дзея 1**

Пакой сучаснай кватэры. Біка (Анюта) вяртаецца са школы. Забягае ў пакой, раскідвае свае рэчы, садзіцца за стол, дастае камп'ютар, навушнікі, уключае музыку.

Біка. Нарэшце закончыліся гэтыя ўрокі. І сёння ў мяне цудоўны вайб (настрой). Зараз буду стрыміць (весці прамую трансляцыю ў інтэрнэце).

Звініць тэлефонны званок.

Біка. Рэпет (рэпетытар) тэлефануе. Сапсаваў мне ўвесь батхерт (настрой) Алё! Ой, ведаеце, я захварэла, прабачце. Вельмі-вельмі. ...Мусіць, вірусы нейкія... Не, прыходзіць не трэба. Да пабачэння! Гаворыць са злосцю. Які надакучлівы! (Паўза) Уяўляю, які заўтра будзе хайп (шуміха) ад майго рэпартажа! Усе ў школе будуць рофліць (смяцца да слёз).

Уваходзіць маці.

Маці. Анюта, я сёння затрымаюся. Вельмі многа працы. Не забудзь пра ўрокі і забяры з садка сястру.

Біка. Урокі....Зноў урокі... Пачакаюць урокі! У мяне сёння важная перапіска ў чатах, сустрэча з сябрамі і з крашам (чалавек, які падабаецца).

Біка як заўсёды садзіцца за стол. І пачынаецца яе «рэальнае жыццё» ў віртуальным свеце.

## **Дзея 2**

У пакой уваходзіць дзяўчына — прывід Францішкі Уршулі. Яна вяртаецца да Бікі.

Францішка Уршуля. Я, Францішка Уршуля, з магнацкага роду Карыбутаў-Вішнявецкіх, дачка кракаўскага ваяводы, твая прапрапрапрабабуля. Давай пагутарым. Я ў тваім узросце любіла спяваць, займалася танцамі, вышывала і пляла карункі. А як завуць цябе, мая юная прапрапрапраўнучка? А чым любіш займацца ты?

Біка. Маці заве Анютай, сябры завуць Бікай. А я люблю раніцай зайсці ў інтэрнэт і падыхаць свежым анлайнам. А яшчэ я люблю хайпіць (шумець), стрыміць (весці прамую трансляцыю ў інтэрнэце) і флексіць (весяліцца).

Францішка Уршуля (са здзіўленнем). І адкуль ты ведаеш такія словы?

## Заяўка на Парнас

Біка. А ты пагуглі з маё?

Францішка Уршуля. А я добра ведаю замежныя мовы: лацінскую, французскую, італьянскую. Ведаю законы хрысціянскай маралі. А якія мовы ведаеш ты?

Біка (са злосцю). А я...я... ведаю... не ведаю... Калі ласка, не сунься ў мае наладкі! Я шчаслівая па змаўчанні!

Францішка Уршуля. Я маю свой уласны экслібрыс (уласны друкаваны знак на кнізе), пішу эпіталамы, вершы на дабранач. А ты, Біка, любіш пісаць вершы?

Біка. А я маю свой уласны гаджэт і вяду свой блог у інэце.

Францішка Уршуля. Дзе?

Біка. Ха, не ведае, што такое інтэрнэт! Ну ты і нуб (нявопытны чалавек)!

Францішка Уршуля. А навошта табе гэты блог?

Біка. На мяне падпісаны тысячы сяброў з розных краін свету!

Францішка Уршуля. А пагаварыць па душах, падзяліцца сакрэтам...Гэта як?

Біка. А калі мне сумна і няма з кім пагаварыць, я заходжу ў «чорны спіс» і гляджу, каго можна разблакіраваць і пасварыцца.

Францішка Уршуля. Прайшло некалькі стагоддзяў, і людзі сталі гаварыць на нейкай незразумелай мове.

### Дзея 3

Біка сядзіць у сваім пакоі за камп'ютарам. Уваходзіць маці.

Маці. Дачушка, я кладуся на лячэнне. Хвароба, на жаль, прагрэсіруе. Вось табе спіс, што ты павінна зрабіць. Надзея толькі на цябе!

Біка. (Задумаўшыся). Дзіўна, але мне чамусьці стала сорамна перад сваёй прапрапрапрабабуляй. Смешная яна... Цікавая... Трактаты, вершы, замежныя мовы... А што ведаю я? Іншым разам мне здаецца, што Бог мяне спампаваў, але не можа распакаваць файл. (Чытае спіс маці). Як мне зрабіць гэта адной? А-а, не страшна, у мяне ж столькі сяброў!

Біка тэлефануе сябрам і просіць дапамогі.

Біка. (Засмучаная) Усе занятая, усім няма часу, усім не да мяне... Прабачце мне, Францішка, матулечка! Вы дапамаглі мне зразумець вельмі важную рэч: трэба цаніць тых, хто побач з табой сёння і тут! Мама, не хвалюся, я спраўлюся! (Задумаўшыся) Існуе толькі адзін чалавек, які можа пацягнуць цябе за сабой на дно або дапамагчы выбрацца на паверхню — гэта ты сам!

Канец

Карына Ярашэнка, 9 «Г» клас,  
сярэдня школа №32 г.Мінска

Забайскі Арцём,  
школа № 153 г. Мінска



# Матуліна мара

Калі ты збіраешся ў «Роблакс» залезці  
На гадзін гэтак шэсць, што няма як паесці,  
Падумай хоць трохі, што б змог ты зрабіць,  
Калі б той планшэт узяць адключыць.

Чытаў бы ты кніжку,  
Глядзеў бы кіно,  
Пайшоў бы на шпацыр  
Ці зрабіў бы пано?

Калі б толькі часу хапала на ўсё,  
Дапамог бы матулі, узяў пыласос.  
І марыць матуля пра гэта сядзіць:  
«Узяць бы планшэт той ды адключыць!»

# Журавіны

**У** паўсядзённым жыцці часта сутыкаешся з рознымі словамі, якія існуюць ужо сотні гадоў, па-рознаму гучаць у розных абласцях і раёнах, а абзначаюць адно і тое ж. Слухаючы гаворку людзей, мімаволі задумваешся, адкуль пайшлі тыя ці іншыя назвы прадметаў ды з’яў?

Аднойчы, чакаючы на вакзале аўтобуса, я пачула размову жанчын, якія везлі поўныя кашы журавін. Адна з іх назвала гэту ягаду пузанікай. Мяне настолькі гэта заінтрыгавала, што я спытала ў жанчыны, чаму яна ужывае такое цікавае слова?

— Ну, як жа! Вы ж паглядзіце на ягаду — круглая, чырвоная, пузаценькая, як бочачка. Канешне пузаніка!

Яшчэ цікавую назву гэтай ягады можна пачуць у Міёрскім раёне. Там яе называюць кіслючкай і зразумела чаму!

Пасля я доўга думала, адкуль наогул прайшла назва «журавіны», і спытала пра гэта ў сваёй бабулі. Тая мне расказала прыгожую легенду.

Даўным-даўно ў адной мясцовасці жыў сквапны мужык. Багаццю свайму ён не ведаў меры. Ніколі нікому ён не паспагадаў і не даў дарма ніводнага зярнятка. Вёску, дзе жыў мужык, акружала вялікае балота. Аднойчы на балота прыляцела шмат вялікіх птушак — журавоў. Людзі здзіўляліся і радаваліся гэтаму, бо вельмі шмат распладзілася жаб і змей, а для журавоў гэта была любімая ежа. Злосны мужык адразу загарэўся жаданнем спаймаць некалькі птушак і цэлую ноч рыхтаваў сілкі. Жонка, плачучы, прасіла яго адмовіцца ад дрэннай задумкі, але ўсё было дарэмна. Багацей з парабкам расставілі сілкі і пайшлі дадому. Раніцай, прыйшоўшы на балота, яны ўбачылі мноства вялікіх злоўленых птушак, якія спрабавалі вырвацца. Раптам самы стары журавель загаварыў чалавечым голасам:

— Не губі нас, не сіраці нашых дзяцей. Мы не зрабілі людзям ніякай шкоды. Наадварот, ловім гадзюк і жаб, каб вёсцы спакайней жылося.

Але мужык сказаў:

— Што папалася ў маю пастку, то маё! Я пагляджу, ці смачнае ў вас мяса, — і пачаў забіваць журавоў аднаго за другім. Кроплі іх крыві падалі на балотны мох, на багульнік, рассыпаліся па верасе і апошні журавель усклікнуў:

— Ты згубіў усё наша пакаленне гэтага года, бо нашы дзеці цяпер памруць ад голаду. Няхай жа і табе будзе дрэнна і прыйдзеца ўспомніць і пашкадаваць пра тое, што ты нарабіў!

Мужык звязаў журавоў за ногі і панёс іх праз балота дадому, а кроплі крыві не пераставалі падаць на мох.

Дома мужык загадаў сваёй жонцы абскубсці і зварыць іх, але тая са слязьмі адмовілася і пайшла начаваць да суседзяў. Мужык з праклёнамі закінуў мёртвых журавоў у халодную пуню і пайшоў спаць. Ноччу яго разбудзіў незвычайны шум



і шамаценне. Выглянуўшы ў акно, мужык жажнуўся: усюды куды ні кінь вокам варушыліся, круціліся, паграджальна шыпелі скруткі балотных гадзюк. Гаспадар, схапіўшы палку, хацеў выйсці на ганак, але змеі, як па камандзе, кінуліся насустрач. Сэрца багацея не вытрымала. Раніцай жонка знайшла яго нежывога ў хаце. На вуліцы і вакол хаты нікога не было.

Праз некаторы час людзі пайшлі на балота, каб назбіраць верасу, і ўбачылі мноства ярка-чырвоных круглых ягад, густа рассыпаных па мху, якія ім вельмі спадабаліся. Людзі назвалі гэтыя ягады журавінамі.

Анастасія Лазарава,  
9 «А» клас, сярэдняя школа №1 г. Талачына

# Падарунак

Косцік — вельмі добры хлопец:  
Футбаліст, выдатнік ён.  
І на свой дзень нараджэння  
Папрасіў ён тэлефон...

І бацькі пачулі хлопца:  
— Што ж, здаецца, зарабіў.  
Шмат у спорце дасягненняў,  
І вучобу не забыў...

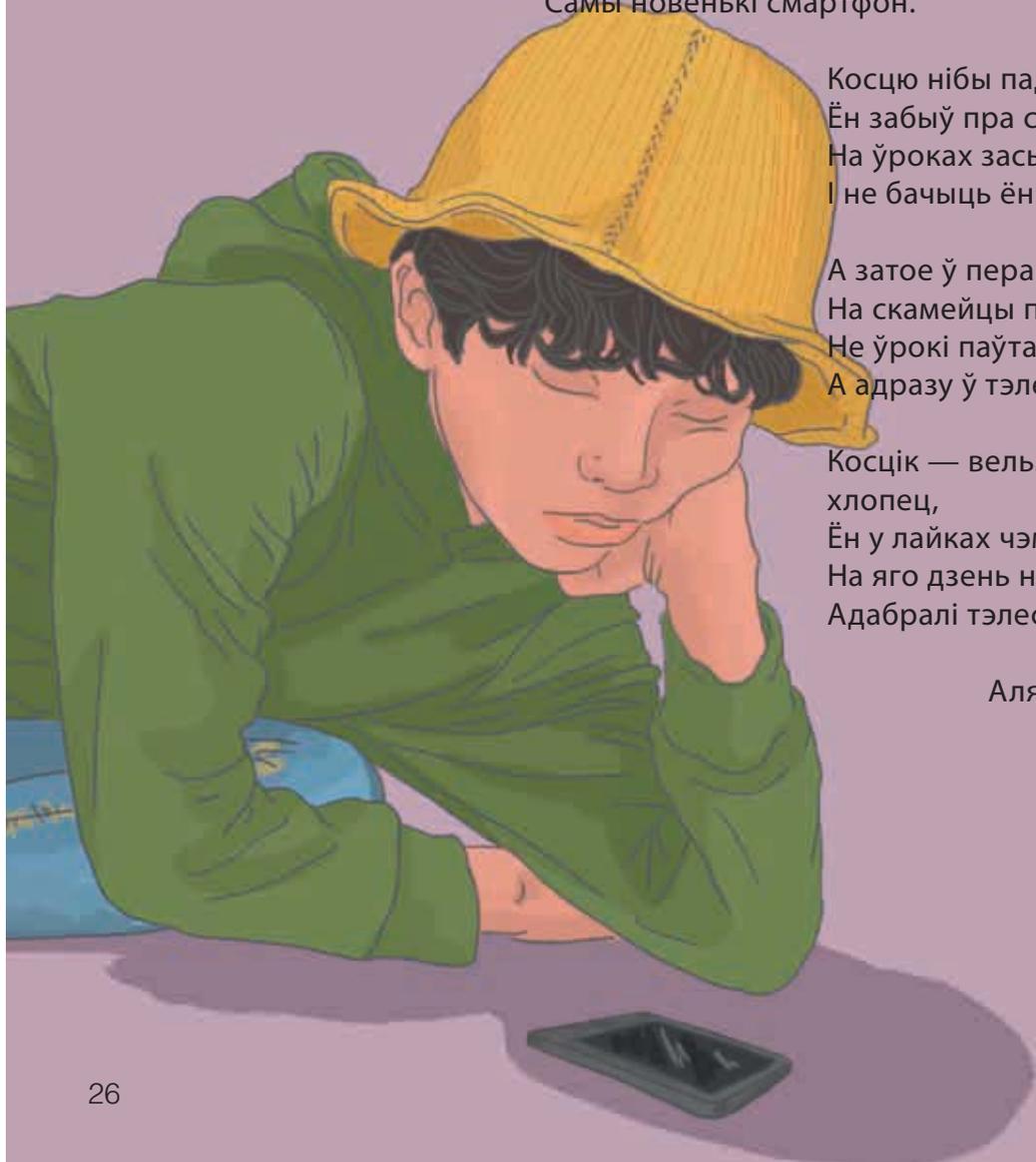
Вось у Косці імяніны,  
Атрымаў ён тэлефон!  
І вялікі, і бліскучы —  
Самы новенькі смартфон.

Косцю нібы падмянілі:  
Ён забыў пра свой футбол,  
На ўроках засынае,  
І не бачыць ён сяброў...

А затое ў перапынак  
На скамейцы першы ён  
Не ўрокі паўтарае,  
А адразу ў тэлефон.

Косцік — вельмі добры  
хлопец,  
Ён у лайках чэмпіён!  
На яго дзень нараджэння  
Адабралі тэлефон.

Аляксандра Юшко, 10 клас,  
гімназія №5 г. Мінска





«Матуля, ты мяне цягни, а я паеду!» —  
Дачушка ў возіку загадвае маці.  
Хаця ў руках цягнуць яшчэ пакеты...  
Не хоча адмаўляць свайму дзіцяці.  
«Матуль, ты за мяне рашы задачу,  
Бо лень так доўга ў лічбах разбірацца».  
І маці думае: «Нічога я не страчу,  
Дапамагу. Ну як тут не паддацца?»  
«Матуля, мне сукенка новая патрэбна.  
Дай трохі грошай, ты ж сабрала?»  
Ну добра. Калі хоча дзетка.  
Абы дачка найпрыгажэйшай стала.  
Уяўляецца, калі пачуеш збоку,  
Падобную паміж людзьмі бяседу,  
Дзяўчынка ў возіку дзіцячым кажа:  
«Матуля, ты мяне цягни, а я паеду!»

Марта Барталевіч, 8 клас, сярэдня школа  
№175 г. Мінска

Анатоль Зэкаў

# Правільныя вершы, або Зарыфмаваныя правілы

Цяжкавата правілы вучыць?  
Вы з такіх не першыя!  
Паспрабую вам дапамагчы  
правільнымі вершамі.

## ГЛЯДЗІ Ў КОРАНЬ!

Аніколі вучань Вова  
Ў тым не памыляецца,  
Што заўжды значэнне слова  
Ў корані хаваецца.

А пасля такой затраўкі  
Пэўна ведаць варта:  
Перад каранем — прыстаўка,  
А пасля яго — канчатак.

І для Вовы не загадка  
(Падказаць аж рупіць),  
Што парой перад канчаткам  
Можа быць і суфікс.

Прыклад трэба?  
Дык вазьміце  
Слова «падрыхтоўка»  
І яго вы раскладзіце  
Так,  
як робіць Воўка.

## ЗЫЧНЫЯ І ГАЛОСНЫЯ

Бываюць гукі розныя.  
Ёсць зычныя,  
А ёсць галосныя.  
Яны — галосныя і зычныя —  
Для нас знаёмыя, прывычныя.  
А словы скласці каб і сказы,  
Патрэбна іх паставіць разам,  
Бо ў россып не было б іх колькі,  
Яны ўсё ж гукі — ды і толькі.

## САМЫ ЦІ НЕ САМЫ?

Хоць ты рукой словы гладзь,  
Толькі запомні з гэтага верша:  
Правільна трэба казаць  
«Самы прыгожы»  
Ці «найпрыгажэйшы».

Правіла гэта згадаў,  
Каб падказаць табе правільным вершам:  
Ты слова «самы» не стаў  
Перад прыметнікам «найпрыгажэйшы».

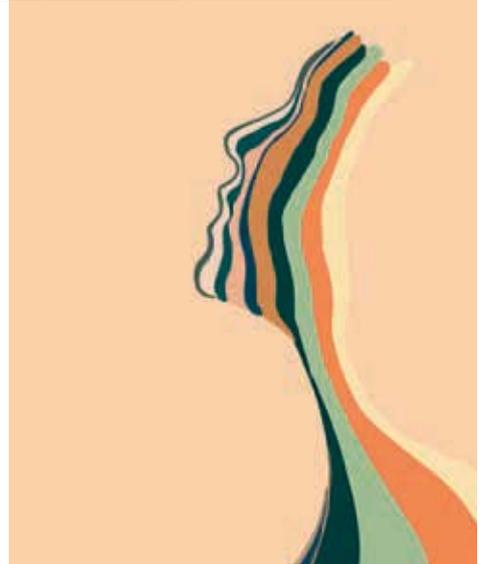
Верш гэты перачытай —  
І адгані ўсе сумненні да грама:  
Кожны прыметнік, што з «най-»,  
Не патрабуе ніякага «самы».

## КАГО І КАМУ

У займенніках ні мэ, ні бэ  
Не кеміць брацік мой Мікіта:  
Ён блытае сябе й сабе,  
Цябе з табе ён блытае.

Люблю я браціка свайго  
І патлумачу так яму:  
Сябе, цябе — калі каго,  
Сабе, табе — калі каму.

Табе — калі што хочаш даць,  
Цябе — калі кагосьці ўважыш.  
Гляджу на брата — і відаць:  
Ён хутка правільна ўсё скажа!



## ПА-БЕЛАРУСКУ І ПА-РУСКУ

Вучыць мову рускую  
Глеб  
і беларускую.

Мовы блізкія, аднак  
Глеб на мове беларускай  
Словы звязвае не так,  
Як звязаў бы іх па-руску.

Усвядоміў добра Глеб,  
Што на мове нашай трэба  
Па ваду пайсці, па хлеб,  
А не «за водой» і «хлебom».

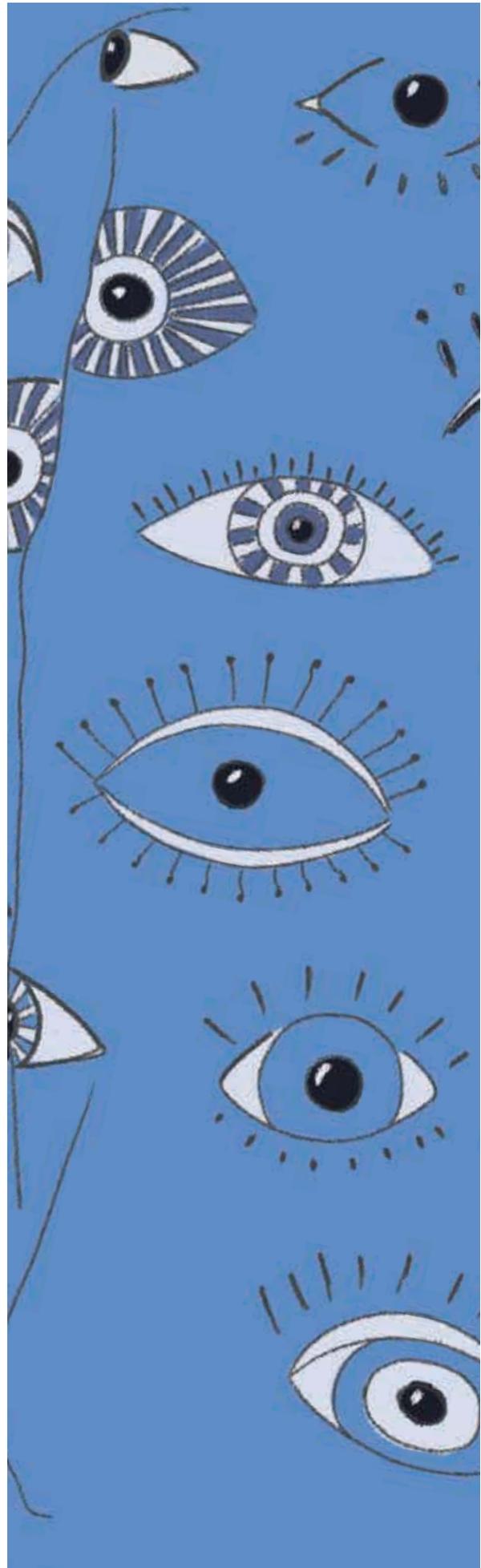
І яшчэ, апроч таго,  
Як хто кпіць па-беларуску,  
Дык патрэбна кпіць — з каго,  
А над кем — калі па-руску.

З тропу не саб'еш больш Глеба,  
Бо вядома ўжо яму,  
Не кога прабачыць трэба,  
Як па-руску, а каму.

Тое ж з дзякаваць таксама  
І, вядома, з дараваць.  
Вучыць Глеб і тату з мамай,  
Як ім правільна казаць.

Шмат са словамі турбот,  
Ды і тут бяды ніякай,  
Бо мужчынскі маюць род  
Больш, медаль, палын, сабака.

Як вучыцца —  
пэўна, трэба  
Павучыцца ўсім у Глеба.





## СУСЕДНЯЯ МЯККАСЦЬ

Як цвярдзец з і с ні стараюцца,  
Мякка ўсё ж і яны вымаўляюцца.  
Хоць у словах не пішам знак мяккі,  
Ды змякчаем з, с вось, аднак, мы  
Кожны раз перад мяккім зычным:  
Сьцежка, зьвер, песьня,  
Сьвечка, зьмей, зьнічка.



# бярозка



Штомесячны грамадска-палітычны і літаратурна-мастацкі часопіс (для дзяцей сярэдняга і старэйшага школьнага ўзросту)  
Выдаецца са снежня 1924 года  
Узнагароджаны ордэнам «Знак Пашаны»

Заснавальнік  
Вытворча-выдавецкае рэспубліканскае ўнітарнае прадпрыемства «Дом прэсы»

Галоўны рэдактар:  
Кацярына Вячаславаўна Каплун

Рэдакцыйная калегія:  
Алесь Бадак, Валерый Гапееў, Алесь Дуброўскі, Уладзімір Ліпскі, Алена Масла, Міхаіл Мірончык, Людміла Рублеўская, Аляксей Чарота, Таццяна Швед

Адрас рэдакцыі

Юрыдычны і паштовы адрасы:  
Рэспубліка Беларусь, 220013, г. Мінск,  
вул. Б. Хмяльніцкага, 10а.  
chas.bjarozka@gmail.com  
Тэл.: 8 (017) 311-16-07, 8 (017) 311-16-98.

Падпісныя індэксы:  
74822 — індывідуальны  
74888 — індывідуальны льготны для членаў БРПА  
748222 — ведамасны  
74879 — ведамасны льготны для ўстаноў адукацыі і культуры

Пасведчанне аб дзяржаўнай рэгістрацыі сродку масавай інфармацыі №210 ад 25.07.2019, выдадзенае Міністэрствам інфармацыі Рэспублікі Беларусь

Выдавец:  
Рэспубліканскае ўнітарнае прадпрыемства «Дом прэсы»  
Дырэктар:  
Фёдар Пятровіч Караленя

Намеснік галоўнага рэдактара:  
В. А. Красоўская  
Мастацкі рэдактар, камп'ютарная вёрстка:  
П. В. Каралева  
Стыль-рэдактар:  
П. У. Забела

Падпісана да друку 23.12.2020 г.  
Фармат 60×84 1/8. Друк афсетны.  
Ум. друк. арк. 3,72. Ул.-выд. арк. 3,42.  
Тыраж 413 экз. Заказ ??.

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

© РУП «Дом прэсы», 2020

- 01 Дайджэст. Настрой свой настрой: як радавацца Калядам, нягледзячы ні на што
- 03 Праектар. Сяброўства з розніцай у паўстагоддзя? Лёгка!
- 07 Бел-літ. Як разумець людзей і асадкі
- 12 Месца. Што яшчэ для шчасця трэба?
- 14 Гісторыя поспеху. Мне ніхто не дасць іншае цела
- 21 Заяўка на Парнас. Проза
- 26 Заяўка на Парнас. Вершы
- 28 Літаратурныя старонкі. Правільныя вершы, або Зарыфмаваныя правілы

Аўтар вокладкі і разварота: Nollaig Lou (@nollaiglou ).  
Аўтар фотаздымка: Кацярына (e\_r\_o\_s\_h\_k\_a .

Цяпер «Бярозку» можна набыць анлайн!  
Заходзь на [belkiosk.by](http://belkiosk.by) — і любімы часопіс будзе ў тваім гаджэце!  
А для амататараў шоргату паперы пад пальцамі — льготная падпіска па індэксе 74888 (індывідуальная) і 74879 (ведамасная).

«Бярозка» ў сацсетках:

 @bjarozka

 @bjarozka.mag



**ВЫЦІНАНКА «ЗУБРОВАЯ ВЕЖА»**

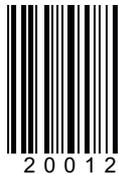
Аўтар: Вольга Бабурына (Palunisa)





ISSN 0320-7579

**EAC**



9 770320 757007

2 0012