№ 5 (333)
май
2020

Гаспадыня

семейный журнал

ИНДЕКС
74870

У Аляксандры вясновы настрой.

0+

ISSN 1992 – 9390

Началась подписка на II полугодие 2020 года!

На "Гаспадыню" падпішыся сам – Выпішы часопіс і бацькам. Змітрок Верас.

Индекс		Цена
74870	для индивидуальных подписчиков	2 р. 70 к.
00659	для пенсионеров, инвалидов, учащихся и студентов	2 р. 60 к.
748702	для предприятий и организаций	2 р. 90 к.
00738	на 6 месяцев	15 р. 00 к.

Библиотека журнала «Гаспадыня» «Календарь-2021»	
Индекс	**Цена**
74947 для индивидуальных подписчиков	4 р. 00 к.
749472 для предприятий и организаций	4 р. 20 к.

Не лянуйся, не скупіся – На "Каляндар" наш падпішыся! Змітрок Верас.

Комплект:«Гаспадыня» (6 мес.) + «Календарь»

75044	Комплект: «Гаспадыня» (6 мес.) + «Календарь-2020»	18 р. 30 к.

Только вместе и никак иначе

К сожалению, катастрофическое падение цен на нефть да еще на фоне пандемии коронавируса снова, как и в пресловутые девяностые, ухудшили финансово-экономическую ситуацию в стране. Снова в редакцию приходят сигналы о том, что приходится на многом экономить, чтобы свести концы с концами. И снова «Гаспадыня» спешит на помощь своим читателям. Помочь им словом и делом.

Делом — это значит, что мы усиливаем практическую направленность нашего журнала.

В разделе «Сад и огород» мы будем рассказывать о новых перспективных сортах садовых и огородных культур. В связи с изменением климата у нас уже успешно выращиваются южные культуры. Мы познакомим вас с лучшими сортами и правильной агротехникой их выращивания. И наш девиз при этом будет — никакой химии! Все овощи и фрукты на своих садовых участках давайте выращивать полезными для здоровья. В этом вам помогут секреты высоких урожаев известных садоводов и огородников.

Особое внимание мы уделим разделу «Здоровье». Пожалуй, он один из самых сложных в журнале. И вот почему.

У каждого та или иная болезнь протекает по-своему. Порой даже опытному врачу, имея на руках все анализы, трудно определить, что происходит в организме больного. А многие из нас любят самому себе поставить диагноз, а что еще хуже, насмотревшись телепередач, начитавшись в интернете сомнительных рекомендаций и отзывов, приступают к самостоятельному лечению.

Хорошо, если это безобидные народные средства: соль, сода, ромашка, шалфей, боярышник или шиповник. Но даже эти лекарственные растения надо принимать с осторожностью. Потому, рассказывая о том или ином заболевании, мы стремимся дать полную картину его симптомов, протекания, осложнений и последствий, если вовремя не обратиться за помощью к врачу.

И даже если доктор подтвердит диагноз, у него за 15 минут не хватит возможности выслушать вас, осмотреть, записать результаты в карточку и рассказать все о вашей болезни. Вот для чего в журнале ведутся рубрики «Все о диагнозе», «На приеме у специалиста».

Часто можно слышать совет, дескать, надо найти хорошего специалиста. А каким образом? Частные клиники, титулы, звания — не показатель. Одна знакомая минчанка съездила в клинику к Малышевой. Теперь лечит еще и нервы, отдает долги и жалеет, что не прислушалась к здравому смыслу.

Кстати, я подвела вас к важности новой в журнале рубрики «Слово о докторе». Вы часто пишете в редакцию, чтобы публично поблагодарить того или иного врача. Хотелось бы, чтобы в письмах было несколько слов о том, почему человек в белом халате заслужил, чтобы как можно больше людей узнали о его профессиональных, человеческих качествах. Расскажите, как вы попали к нему на прием, что вынесли из общения с доктором, какие мысли о нем у людей, побывавших на приеме. И желательно дать не общие ответы на все эти вопросы, а подкрепить каким-то конкретным примером.

На днях «грамадзянка Доўнар» пригласила меня «у шапік на кубачак кавы». То, что я от нее услышала, несколько меня удивило. Узнав, что Валентина Аркадьевна — сотрудница «Звязды», врач-стоматолог рассказала ей следующую историю. На прием к ней приехала пациентка с периферии. Пришла пора обратиться к стоматологу, а как и где найти надежного специалиста? Поспрашивала у одного-другого, а потом вспомнила, что когда-то в журнале «Гаспадыня» читала о столичном стоматологе. Полезла на чердак и год за годом пересмотрела все журналы за последнее десятилетие. Нашла, благо, кабинет не переехал в другое место, не поменялись и телефоны.

Теперь вы понимаете, как важно убедительно рассказать о докторе, чтобы запало в душу на года. Хотя заметка та была всего в полколонки. Так что будем помогать друг другу попасть на прием к специалисту, врачу по призванию. Но лучше все-таки не болеть.

А чтобы быть здоровым, надо хотеть жить без докторов и лекарств. Это так просто. Надо только, чтобы здоровый образ жизни стал всегонавсего привычкой. Будем учиться и этому. С этого номера, обращаясь к опыту известных предсказателей и целителей, мы будем публиковать их рекомендации и наставления о том, как жить, сохраняя здоровье до глубокой старости.

«Гаспадыня» — один из немногих в республике журналов, на страницах которого читатели могут получить бесплатную консультацию опытных юристов по поводу всех интересующих их вопросов. А с проблемами, которые возникают при покупке тех или иных товаров, помогут разобраться работники Республиканского общества защиты потребителей.

Новым содержанием постараемся наполнить раздел «Наш дом». Помимо советов, как разумно поддерживать чистоту, порядок и уют в своем жилище, будем подсказывать, как экономно и рачительно вести хозяйство. Приглашаем и всех читателей активно делиться своим опытом.

Один из самых популярных разделов в нашем журнале — «Семейный очаг». Это и понятно: именно в семье закладываются главные моральные, идейные и духовные принципы человека. И поэтому чрезвычайно важно, чтобы в семье формировался здоровый нравственный климат, закладывались правильные, гармоничные отношения между родителями и детьми. Вместе с детским психологом разберемся, что делать, если подросток связался с плохой компанией; как заметить, что с вашим ребенком что-то не так, как научиться его слушать и слышать.

Еще одна важная проблема, которая ставит под угрозу семейные отношения — супружеская измена. Как сохранить брак, а если он повторный, как наладить отношения в сводной семье, чтобы в ней все были счастливы — и взрослые, и дети?

Задумаемся и над тем, почему в некоторых семьях царят любовь и гармония, а в других супруги постоянно конфликтуют, почему они раздражают друг друга, куда уходит любовь? Разумные, практические советы здесь никогда не будут лишними. Мы привлекаем для сотрудничества самых опытных, высококвалифицированных педагогов, психологов, социологов.

Напоминаем, что для раздела «Семейный очаг» очень важна обратная связь с вами, дорогие читатели. Приглашаем вас к разговору о семейных ценностях, традициях, вашем личном опыте в воспитании детей, отношениях с родителями.

Надеемся, что полезными для вас будут и такие наши разделы, как «Барбара», «Рукодельница», «Приглашаем к столу». В них мы подскажем вам, как оставаться стильной и привлекательной, несмотря на возраст; как из взрослой вполне пригодной вещи сшить детскую одежду; как приготовить из обычных продуктов вкусную и здоровую еду.

Еще одна наша задумка — нельзя сказать, что новая, но востребованная читателями. В редакцию продолжают идти письма со стихами. Вспоминается, как Янка Сипаков трепетно и бережно относился к их авторам. Он придумал рубрику «Стихи в письме» и каждый раз восхищался, изумлялся, когда читал стихотворные строчки, написанные рукой работницы фермы, полевода, почтальона, учительницы. Помню его возмущение («Я буду жаловаться главному редактору!»), когда мне нужно было поставить тот или иной материал, и я переносила стихи в следующий номер. Такого бережного отношения к каждому письму и его автору я до Янки Сипакова и после не встречала. И вот, размышляя над стихами наших читателей, мы пришли к решению — пусть их поэтическое творчество не всегда совершенно, но если стихотворение не рассыпается на строки, отдельные слова, в нем есть мысль, настроение, значит надо дать возможность автору увидеть его напечатанным на страницах журнала. Уже в этом номере знакомьтесь с подборкой стихов наших читателей на 3-й странице обложки. Хорошее в людях надо приветствовать, будить и поощрять. Или я не права? И не забудьте о конкурсе коротких рассказов! Вторая книга будет издана в начале следующего года. Станьте ее талантливым соавтором!

Еще одно предложение, которое больше касается прозы жизни. Мы предлагаем читателям бесплатно воспользоваться «Доской объявлений», чтобы купить-продать-обменять не только саженцы и семена, но и что-то из одежды, обуви, а также дом, машину, бытовую технику и т.д. Надо только к тексту объявления приложить копию чека о подписке.

Это все, что касается нашей помощи делом. А словом мы постараемся поддерживать вас, дорогие читатели, в материалах разделов «Мир с Богом», «Медуница», «У камина».

В непростых сегодняшних условиях важно не терять оптимизма, надежды на лучшее, верить, что за темно-серой полоской в жизни непременно приходит светлая. Выписывайте, читайте «Гаспадыню», прислушивайтесь к ее добрым советам — и вместе мы победим все невзгоды!

Софья ЖИЛЯК, зам. главного редактора журнала «Гаспадыня».

Дарите радость себе и людям!

К журналу «Гаспадыня» меня приобщила моя свояченица из г. Докшицы Витебской области, которая к моему выходу на пенсию подарила мне подписку на него. С тех пор я стала активным читателем журнала. Объясню, почему активным.

Чтобы не заела рутинная работа по дому, нахожу себе занятия для души. А помогает «Гаспадыня». Так я благодаря Татьяне Михневич из Бреста стала заядлой любительницей комнатных растений.

Особенно меня радуют орхидеи, которые мне подарили, провожая на заслуженный отдых. Одно время я думала, что им пришел конец, до того они стали страшненькие. Но я их пересадила, как советовала Татьяна, предварительно осмотрев каждый корешок. Обрезав все больное, гнилое и омертвевшее, подсыпала кору, которую заготовила заранее, слегка уплотнила, полила и поставила горшок на западное окно.

Мой питомец отблагодарил меня за заботу щедрым цветением. Каждое утро я подхожу к окну, улыбаюсь, и мне кажется, что цветущее растение тоже радуется моему присутствию. Я это прямо ощущаю, честное слово, точно так, как я чувствую рядом хорошего человека.

Всем читателям желаю крепкого здоровья, оптимизма, желания дарить себе и людям хорошее настроение.

Валентина КУПРЕЙЧИК, г. Минск.

З вамі і сонца

У часопіс я ніколі не пісала, а вось чытаю з першай да апошняй старонкі. А выпісваю з таго часу, як ён пачаў друкавацца.

Я жыву у вёсцы, 40 год адпрацавала ў калгасе. Мне было цікава чытаць пра агарод, кароў, цялят, коз, пра хваробы і іх лячэнне і, канешне ж, людскія гісторыі пра жыццё.

Усім нам у 90-ыя было вельмі цяжка, прапалі і грошы, і ўсё ў магазінах.

Мир не без добрых людей

Есть учреждение, где нам помогают: оформляют пенсии, пособия на детей, меняют утраченные документы и т. д. У меня возник вопрос: что сделать, чтобы сына отпускали с работы, когда есть необходимость меня сопровождать куда-либо.

Пошла. Заняла очередь. Отпустив очередного «просителя», сотрудница учреждения вышла в коридор. Спросила, какое дело у меня. Не успела я договорить, как специалист воскликнула: «Бабушка! Пришла к нам сама, без помощи и еще чего-то хочешь?» — и, повернувшись ко мне спиной, добавила: «Не лежишь ведь...»

Сказать, что я оглохла — это не то, я потеряла дар речи.

Иду на выход, слезы в глазах, прохожий подал руку, помог сойти с крыльца. Подъехав к дому, вспомнила, что мне надо на почту — купить новогодних открыток. Пропустили без очереди. Какой-то мужчина, обогнав меня, быстро пошел вперед (вот, думаю, как спешит). А он открыл тяжелую дверь и держит, потом — вторую.

Еще надо спуститься по ступенькам. Держусь за шершавую стену. Незнакомая женщина берет меня под руку, мол, помогу. Одолели последнюю ступеньку с разбитыми плитками, и она пошла вверх, а я — в арку и разрыдалась. Рыдала навзрыд и не могла остановиться...

Вот я и спрашиваю вас, почему так сильно подействовала доброта, а зло — закрыло все чувства?

На следующий день я написала в эту службу. Заведующая ответила, что факт подтвердился, виновная понесет наказание — ее лишат премиальных.

А мне что из этого? Не она, так другая или другой «достанут» до самого сердца. А главное, так и не спросили, зачем я приходила. Вот я и подумала: может, они потому такие, что целый день — бумаги, просьбы, споры и т.п. Может, мы и сами немного виноваты, что не проявляем доброты к их «бумажным душам», не считаем нужным лишний раз позвонить, поздравить с праздником, сказать доброе слово?

Я решила так и сделать. Отнесла красивую открытку, а они: «А вам что еще нужно в такой день?» Ответила, что пришла поздравить их с Новым годом. Сколько шла к двери, рты у них не закрывались от слов благодарности.

Это случилось в конце 2018 года. Можно было бы уже и забыть, но почему-то не забывается. Я больше не хожу в эту службу: когда сын сопровождает, а когда — просто прохожие. И каждый раз благодарю за людскую доброту.

З.М., г. Минск.

ярчэй свеціць!

Было складана не толькі часопісу выжываць (гэта адчувалася), але і нам, чытачам.

І аднойчы я «Гаспадыню» на квартал не выпісала, прапусціла, і сама здзівілася — так чагосьці мне не хапала! Зноў стала выпісваць раёнку і «Гаспадыню».

Публікацый на першай старонцы я заўсёды чакаю. Яны чымсці, што я не магу разгадаць, блізкія мне па духу. Дзякуй вам!

Але не толькі гэта прывяло напісаць у рэдакцыю. У часопісе № 3 за 2020 год у раздзеле «Мир с Богом» быў надрукаваны верш Зінаіды Паляковай «Облекитесь в любовь». Я яго для сябе назвала «Дабрыня». Гэты верш мяне ўсхваляваў да слёз. Гэткія словы маглі нарадзіцца толькі ў добрай душы і ад Бога. А ў мяне з'явіўся напеў, і я хаджу, напяваю. І так лёгка на сэрцы!

Жыву адна, гаспадара няма ўжо два гады, і хочаш — спявай, хочаш — плач. Трое дзяцей — усе за 70, 20, 14 кіламетраў ад мяне, вось іх дабрыня мяне і сагравае. Па званку і без яны заўсёды ў мяне. І дапамагаюць, і ў царкву завязуць кожную нядзельку. Хаця храм недалёка — да аднаго кіламетра, але дайсці не магу.

Справа ў тым, што мне вельмі захацелася сказаць словы падзякі Зінаідзе Паляковай за яе словы, за харошую душу. І вось адважылася напісаць, успомніла, што магу напісаць так, як мы ўсе раней пісалі пісьмы.

Здароўя ўсім!

Лідзія КАНДУХОВІЧ, в. Шашкі, Стаўбцоўскі раён.

Маленькая радасць

Праверкі, візіты кантралюючых асоб — усё гэта для сучаснай школы не рэдкасць. Не мінаюць яны і невялікую вясковую ўстанову адукацыі. Калісьці звонкая ад вучнёўскага гоману, цяпер яна — базавая школа-дзіцячы сад, дзе выхаванцаў пералічыш па пальцах. Затое кемлівасці некаторых пазайздросціць і ў вялікім горадзе.

Аднойчы адзін з дзетсадаўскіх малых заўважыў, што ў дні, калі няма праверак, выхавальніца дае ім не ўсе цацкі: самыя прыгожыя і новыя не «ўдзельнічаюць» у дзіцячых гульнях. Затое перад візітам кагосьці з раёна ці з вобласці запаветныя машынкі і лялькі на радасць малым дастаюцца са схованкі.

У адзін з такіх дзён, калі цацкам далі «зялёную вуліцу», хлопчык давяральным тонам пацікавіўся ў выхавальніцы:

— Што, ізноў праверка едзе?

Тая рассмяялася, здзівіўшыся назіральнасці выхаванца. І цацкі больш не хавала: дзіцячая радасць не менш дарагая, чым станоўчыя водгукі дарослай праверкі.

Выхоўвайце сябе

На першы погляд, гэта самая звычайная сям'я: бацька, маці, трое дзяцей. Да таго ж галава сямейства — без шкодных звычак: не п'е, не курыць. Збоку — усё як трэба. Калі б не схільнасць яго да брыдкаслоўя, якую ён неўпрыкмет перадаў дзецям.

Што яны брыдкасловяць дома — яшчэ паўбяды. Але калі аднойчы на вуліцы маці пачула з вуснаў дзевяцігадовага сына мацюкі, тут жа пачала ўшчуваць хлопца:

— Ні дома, ні на вуліцы — нідзе нельга гаварыць такія словы!

На што той лагічна заўважыў:

— А нас тата навучыў!

Жанчына разгубілася, у першы момант не знайшоўшы, што супрацьпаставіць такому важкаму аргументу.

«Не выхоўвайце сваіх дзяцей, усё роўна яны будуць падобнымі на вас. Выхоўвайце сябе», — прыходзяць на розум мудрыя словы. І дадаць да іх больш нічога не хочацца.

Ірына МАТУСЕВІЧ.

Скоро лето!

Стою на остановке рядом с хмурым мужчиной. Вроде не пьющий, нет на лице следов возлияния. Подходят еще женщины, молодые люди с мобильными телефонами. И такие же хмурые, озабоченные. Стоят, как будто у всех случилось какое-то горе, в крайнем случае, неприятность — усталость, печаль в глазах. Не знаю, отчего мы все такие озабоченные, когда появляемся в общественных местах — в магазинах, транспорте, на улицах.

Ведь в кругу друзей, да и на работе мы умеем и улыбнуться, и посмеяться от души, и согреть человека ласковым, приветливым взглядом. Но стоит появиться «на людях», как маска безразличия, суровости тут же появляется на лицах. Почему? Разве серая унылость привлекает?

Почему мы, выходя на улицу, оставляем, я уже не буду говорить об улыбке, приветливое выражение лица дома? Ведь даже в зеркале, когда мы смотрим на себя, лицо наше теплеет, становится милее, глаза лучистые, взгляд приветливый. А людей мы окидываем в лучшем случае безразличным взглядом, а в основном невидящим.

Не буду кривить душой, мне не нравится, когда показывают по телевизору американцев, сплошь «увешанных» дежурными улыбками. Это, пожалуй, тоже перебор, который если и не раздражает, то уж точно не умиляет. Но это, согласитесь, приятнее, чем наши хмурые, какие-то затравленные лица. Ведь поводов для улыбки при всей нашей закомплексованности, граничащей с бытовой неустроенностью, всегда больше.

Улыбайтесь, дорогие соплеменники, скоро лето!

Светлана КУДЕЛКО, г. Минск.

Поможем друг другу

Получила очередной номер журнала «Гаспадыня», в котором читатель из г. Новогрудка Александр Карчевский поделился опытом, позволяющим устранить опасное состояние — стресс, при котором развиваются многие болезни.

После сильнейшего нервного потрясения я похудела на десять килограммов, обзавелась многими болячками. Я далеко еще не пенсионного возраста, но выгляжу на десяток лет старше.

Взяла на вооружение систему Карчевского борьбы со стрессом. Пока о результатах говорить рано, но у меня затеплилась надежда на улучшение состояния.

Глотала таблетки горстями трижды в день, сейчас отказалась — уже польза. Настроение стабилизировалось — улучшилось и самочувствие. Реже стала просыпаться по ночам.

Хотелось бы, чтобы читатели журнала почаще делились опытом избавления от недугов, которые поддаются лечению без медикаментов.

Ирина МОРОЗОВА, Петриковский район.

Посадки с оглядкой

О ОПЫТ, СЫН ОШИБОК ТРУДНЫХ... НО КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ЭТИ САМЫЕ ОШИБКИ И В ТО ЖЕ ВРЕМЯ ОПЫТ ПРИОБРЕСТИ? ОЧЕНЬ ПРОСТО! ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С ДЕСЯТЬЮ «ГОТОВЫМИ» ОШИБКАМИ, КОТОРЫХ НУЖНО ИЗБЕГАТЬ ПРИ ПОСАДКЕ САЖЕНЦЕВ. И ВЫ БУДЕТЕ ЗНАТЬ, КАК НЕ СЛЕДУЕТ САЖАТЬ.

1. Горе-садовод покупает растения, а потом уже думает, куда их сажать. А нужно сначала основательно подготовить почву, и пока она зреет, наводить справки о лучших источниках сортовых саженцев.
2. Он покупает слишком много саженцев, тогда как для одного плодового дерева требуется в саду не менее 15 кв.м (размер средней комнаты), а правильная посадка каждого растения занимает много времени.
3. Он приобретает слишком взрослые растения, полагая, что те скорее начнут плодоносить, хотя следует отдавать предпочтение однолеткам.
4. Он не придает значения срокам посадки (весной саженцы не должны иметь распустившихся листьев).
5. Он использует для своей сиюминутной посадки неподготовленную землю, пронизанную корнями других деревьев и отравленную их корневыми выделениями.
6. Он хранит саженцы до вывоза на участок на открытом солнце: их следует полностью упаковать в полиэтилен, предварительно обернув корни мокрой газетой или тряпкой, и поместить в тень.
7. Он выбирает худшее время для посадки — солнечное утро.
8. Он вносит минеральные удобрения в день посадки: сначала они должны соединиться с почвой, иначе «потянут» влагу из корней.
9. Он слабо привязывает саженцы к кольям, ветер раскачивает их и возникает зазор воздуха между корнями и почвой.
10. Легкомысленный садовод не мульчирует приствольный круг, и земля быстро высыхает.

Лунный календарь — ИЮНЬ

Долгота дня на 1 июня — 16.47			
Новолуние	**Первая четверть**	**Полнолуние**	**Последняя четверть**
○ — 21/09.41	◗ — 28/11.15	● — 05/22.12	◖ — 13/09.23
ЗАПРЕЩЕННЫЕ дни для посадок и пересаживания			
4-6, 20-22			
БЛАГОПРИЯТНЫЕ дни для посева, посадки и пересадки основных овощных культур			
Арбуз, дыня, патиссон, кабачок, цукини, тыква	3, 23у, 28-30		
Баклажан	1-2, 28-29		
Боб, горох, фасоль	1-3, 28-30		
Капуста:			
брокколи, брюссельская	23у		
краснокочанная	23у		
цветная	23у		
белокочанная поздняя	7-8, 16в-18, 23у		
белокочанная ранняя	1-3, 28-30		
пекинская, савойская	1-2, 23у, 28-29		
Картофель	7-8		
Дайкон, редька, репа	7-8,11в-13		
Морковь	11в-13		
Лук репчатый:			
на перо	3, 23у, 30		
на репку	7-8		
Редис	7-8, 11в-13, 30		
Огурцы	23у		
Перец сладкий	3, 30		
Петрушка листовая	11в-13		
Петрушка, пастернак, сельдерей — на корень	7-8, 11в-13, 16в-18		
Помидоры	3, 30		
Салат, шпинат, мангольд	3, 7-8, 30		
Свекла стол., топинамбур	7-8, 11в-13		
Укроп	3, 23у, 26-27, 30		
Чеснок	3, 14-16у, 30		
СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЕ РАБОТЫ			
Газон разбивать	26-27		
Закладка компоста	21-23у		
Пасынкование растений	5-6, 9-11у, 14-16у, 19-20		
Прищипка растущих верхушек растений	9-11у, 19-20		
Прореживание всходов	19-20, 23в-25, 26-27, 5-6		
ОСТОРОЖНОСТЬ в обращении со всеми острыми инструментами			
5-6, 14-16у, 23в-27			

Условные обозначения: буквой «**у**» рядом с цифрой дня обозначена первая половина суток с 0 до 12 часов, а буквой «**в**» – вторая половина суток с 12 до 24 часов.

Персики из зарубежья

С ПЕРСИКАМИ И АБРИКОСАМИ Я ПОЗНАКОМИЛСЯ ПОЛВЕКА НАЗАД, БУДУЧИ СТУДЕНТОМ. НЕ ВЕРИЛИ МЫ ТОГДА СВОЕМУ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ, ЧТО В БЕЛАРУСИ ПРИЖИВУТСЯ ЭТИ КУЛЬТУРЫ. ОДНАКО В ПОСЛЕДНЕЕ ДЕСЯТИЛЕТИЕ КЛИМАТ ИЗМЕНИЛСЯ. Я НАЧАЛ ИЗУЧАТЬ ОПЫТ ВЫРАЩИВАНИЯ ЭТИХ КУЛЬТУР В ВОСТОЧНОЙ ЕВРОПЕ. ЗАТЕМ ПОСЕТИЛ ПЕРСИКОВЫЙ САД НИКОЛАЯ ИВАНОВИЧА ШОСТАКА В БРЕСТСКОМ РАЙОНЕ. НЕСКОЛЬКО ПОБЕГОВ ВЗЯЛ У ЭТОГО ОПЫТНОГО САДОВОДА, ОСТАЛЬНЫЕ ПРИВЕЗ МНЕ КОЛЛЕГА ИЗ ПОЛЬШИ. И НАЧАЛ ПРОВОДИТЬ ЭКСПЕРИМЕНТЫ.

СОРТА ДЛЯ ЭКСТРИМА

Главная моя цель была — узнать, как приживутся у нас, в Беларуси, лучшие сорта персика, выращиваемые в Европе, попав в условия более низких температур зимой. Ведь главная проблема при культивировании этих растений — в их слабой морозоустойчивости.

По совету польских коллег, взял те сорта, которые характеризуются как наиболее морозоустойчивые. Всего испытал семь сортов — Инка, Вулкан, Золотой юбилей, Рилайнс, Фрост, Фьюри, Харнас.

Привил персики на сеянцах дикорастущего абрикоса. Подвой, конечно, не лучший, но что было под рукой, на то и привил. Саженцы находились в чистом поле, в экстремальных условиях. Здесь же их оставил на зимовку. В ту зиму самая низкая температура одной ночью была −27°С.

Как перезимовали однолетние саженцы? Абсолютно не замечено повреждений морозами у сорта Рилайнс. Инка и Фарнас подмерзли незначительно — кончики побегов. У Фрост и Фьюри молодые побеги подмерзли на 1/3 длины. Больше всего пострадали от морозов Золотой Юбилей и Вулкан. Золотой юбилей был поврежден морозом основательно — «живым» остался штамб высотой 12 см, который находился в снегу. У Вулкана осталась неповрежденной 1/4 древесины.

ИМПОРТ НА ВЫБОР

Предлагаю краткую характеристику зарубежных сортов.

РИЛАЙНС считается одним из самых зимостойких сортов персика, выведен в США в 1964 году. Дерево среднерослое, среднеоблиственное, с чашевидной кроной. Цветки мелкие, колокольчатые, темно-розовые. Плоды средней величины, округлые, часто неравнобокие, весом до 100 г. Кожица со средним опушением, оранжевая, с румянцем. Мякоть плотная, ярко-оранжевая, сочная, сладкая, с кислинкой. Косточка легко отделяется. При перегрузке дерева урожаем у плодов появляется горчинка. Созревание — в начале августа, вместе с Золотым Юбилеем. На 10-12 дней позднее Киевского раннего. Урожайность до 60 кг с дерева. Сорт устойчив к курчавости, но поражается мучнистой росой. По сравнению с Киевским ранним, отличается лучшими вкусовыми качествами и более высокой морозоустойчивостью.

ИНКА — сорт средне-позднего срока созревания, самоплодный, получен в Польше. Дерево сильнорослое, выдерживает морозы, по данным польских специалистов, до −28°С. Плоды крупные (100-180 г), овальной формы, с привлекательным внешним видом. В Польше пользуется очень хорошей репутацией и спросом на рынке. Мякоть маслянистая, сочная, хорошего десертного вкуса. Косточка хорошо отделяется от мякоти. Съемная зрелость наступает в конце августа. Дерево сильнорослое, самоплодное. Устойчивость к морозам относительно высокая. Сорт урожайный, устойчив к болезням. Плоды хорошо переносят транспортировку, предназначены как для употребления в свежем виде, так и для изготовления различных заготовок.

ФЬЮРИ — сорт с высокой устойчивостью к болезням (особенно к курчавости) и морозам, выведен в США.

Плоды очень крупные, массой до 250 г. Цвет апельсиновый, с красноватым румянцем, охватывающим половину персика. Мякоть желтого цвета, очень сочная и замечательного вкуса. Косточка легко извлекается. Время созревания — вторая декада сентября. Считаю, что это единственный сорт, с крупными плодами и отменными вкусовыми качествами, который меньше подмерзает в сравнении с другими аналогичными персиками.

ХАРНАС — самоплодный канадский сорт раннего созревания. Дерево достаточно высокорослое.

Плоды крупные, до 180 г, ярко-красного цвета, шаровидной формы. Сорт устойчив ко многим болезням, в том числе к курчавости. Мякоть желтая, кисло-сладкого вкуса, сочная, с отличными вкусовыми качествами. Косточка хорошо отделяется от мякоти. Созревает в условиях Брестчины в конце июля-начале августа. Достоинство сорта — плоды крепко держатся на ветках, не опадают. Сорт пользуется повышенным спросом в Польше. И, думаю, его можно выращивать в северных районах Беларуси.

ФРОСТ — американский морозостойкий сорт позднего срока созревания. На испытаниях в США выдержал мороз −32°С. В Европе он под такие морозы не попадал. Дерево средней силы роста, скороплодное. Плоды имеют красную окраску, с легким опушением, по внешнему виду близки к Фьюри. Обладают отменными вкусовыми качествами, очень сладкие, с легкой кислинкой. Сорт иммунный к болезням. Польские садоводы пока не отмеча-

ли признаков курчавости листьев и мучнистой росы. Созревают плоды в первой декаде сентября. Персики крупные, масса около 200 г, иногда и более. Косточка легко отделяется от мякоти. Очень высокий, стабильный урожай.

СОВЕТЫ НА ПЕРСПЕКТИВУ

Какие могу дать рекомендации по этим культурам, исходя из собственного опыта?

Считаю, что сорта Рилайнс, Инка, Фрост и Харнас можно пробовать выращивать в Беларуси. Замечательные вкусовые качества у плодов персика Золотой Юбилей, несколько хуже у сорта Вулкан. Эти сорта также нельзя сбрасывать со счетов. Если их выращивать под прикрытием стен от восточных и северных ветров, или в форме куста или чаши, то с нашими, в последнее время, легкими зимами можно надеяться на успех.

Для нормального созревания плодов персика нужна сумма положительных температур в пределах 2500-2600°С за период вегетации и температура зимой не ниже −25°С. Даже в суровые зимы, если нижнюю часть куста защитить снегом или соломой, она не погибнет. Достаточно 3-5 см здоровой древесины, и персик даст сильные молодые побеги.

Есть еще один перспективный вариант, который недостаточно используется садоводами при выращивании персиков. Он заключается в получении саженцев из косточек. Как я заметил, при данном способе культивирования наследование материнских качеств у этой культуры сравнительно высокое. Сеянцы будут на порядок более жизнеспособными по сравнению со своими «культурными братьями».

В зависимости от степени опушения плодов и концентрации мякоти все сорта персика делят на шесть групп — **настоящие, павши, нектарины, бруньоны, клинги, инжирные**. Помимо настоящих, или обыкновенных персиков, для Беларуси представляют интерес нектарины и инжирные сорта (репчатые, медовые, китайские), с плодами, по вкусу напоминающими инжир.

Золотой богач

В ПРОШЛЫЙ РАЗ МЫ ГОВОРИЛИ О НАДЕЖНЫХ СОРТАХ АБРИКОСОВ. СЕГОДНЯ ПРОДОЛЖИМ ЗАГРАНИЧНЫЙ ЭКСКУРС. В ЕВРОПЕ ХОРОШО СЕБЯ ЗАРЕКОМЕНДОВАЛИ КАНАДСКИЕ СОРТА – ХАРГРАНД И ХАРКОТ. ЕСЛИ КОМУ-ТО ПОВЕЗЕТ ПРИОБРЕСТИ ЭТИ СОРТА, ВЫ БУДЕТЕ С КРУПНЫМИ, ВКУСНЫМИ ПЛОДАМИ.

ХАРГРАНД — популярный канадский сорт, зарегистрирован в 1981 году. Дерево высокорослое, до 5 м, с раскидистой кроной. Листья яйцевидной формы, с заостренным кончиком, как у большинства абрикосов. Растения начинают плодоносить спустя 2 года после посадки. Плоды созревают в конце июля-начале августа. Урожай высокий и регулярный. Плоды весом 70-80 г. При хорошем уходе и на плодородных почвах могут достигать массы 120 г и выше. По форме они удлиненно-овальные, оранжевого цвета с румянцем в виде красных точек. Мякоть нежная, сочная, с медовым привкусом. Косточка мелкая, хорошо отделяется у зрелых плодов, у перезревших — хуже. Вкусовые качества — 4,6 балла. Плоды длительное время могут висеть на ветвях после полного созревания, не опадая. Сорт требует дополнительной регулировки урожая.

ХАРКОТ — канадский сорт среднего срока созревания. Деревья сильнорослые, с раскидистой, округлой кроной, плодоносят на 3-4-й год после посадки. Очень урожайный, коммерчески перспективный сорт. Плоды крупные, массой 60-80 г, а иногда и до 160 г. Округлой формы, желто-оранжевые, с насыщенным красным точечным румянцем. Мякоть оранжевая, плотная, сочная, деликатесная. Косточка легко отделяется от мякоти. Сорт достаточно морозоустойчивый, отлично переносит большие понижения зимних температур. Урожай созревает в конце июля-начале августа. Сорт универсального назначения, пользуется повышенным спросом благодаря сочетанию красоты плодов и их прекрасного вкуса. В Украине и Польше выращиваются довольно большие массивы этого сорта.

ГОЛДРИЧ — выведен американскими селекционерами более сорока лет назад. Многим садоводам он известен под переводным названием «Золотой богач».

Деревья среднерослые, с широкой и раскидистой кроной. Плоды крупные, массой 60-90 г (некоторые до 150 г), привлекательные, овальные, слегка приплюснутые.

Мякоть бледно-оранжевая, плотная, с легким ароматом, очень вкусная. Косточка частично прирастает к мякоти. Плоды созревают в начале августа одновременно, пригодны для транспортировки на большие расстояния. Растение зимостойкое и высокоурожайное, плодоносит регулярно. Сорт самобесплодный. Относится к популярным сортам, пользуется повышенным спросом. Растение обладает высокой устойчивостью к болезням.

Разворот подготовил Анатолий КРАВЧУК, биолог, агроном, г.Кобрин.

В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ МЫ РАССКАЖЕМ О СОРТАХ И АГРОТЕХНИКЕ НЕКТАРИНА.

Прощайте, пестициды!

СЕГОДНЯ В ЕВРОПЕ ОЧЕНЬ ЦЕНИТСЯ ПРОДУКЦИЯ, ВЫРАЩЕННАЯ БЕЗ ПЕСТИЦИДОВ. ЛЮДИ ЗАДУМАЛИСЬ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ. САДОВОДЫ УХОДЯТ ОТ 20-24 ХИМИЧЕСКИХ ОБРАБОТОК ЗА СЕЗОН, ИСПОЛЬЗУЯ БИОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ. КАК ЖЕ ГРАМОТНО «УЙТИ» ОТ ПЕСТИЦИДОВ? ПРЕДЛАГАЮ СВОЙ МЕТОД.

ЗАЩИТА ВМЕСТО НАПАДЕНИЯ

Природа до вмешательства человека сама со всем справлялась. Работали те же «триходерма», «сенная палочка» и другие естественные биофунгициды и биоинсектициды против болезней и вредителей, но человек уничтожил их ядами. Сейчас быстро баланс не вернуть, нужен постепенный переход от пестицидов к биопрепаратам. Многие садоводы жалуются, что биологические средства защиты малоэффективны. Они и не будут эффективны при повсеместном засилье почвы пестицидами, от которых просто погибают. Причем биопрепараты не сразу убивают патогенные микроорганизмы, как большинство пестицидов.

В чем преимущество применения биологических препаратов? Во-первых, они подавляют грибковые и бактериальные инфекции, повышают иммунитет растений, улучшают товарный вид, вкусовые качества плодов, плодородие почвы. Во-вторых, они относительно безвредны для человека, птиц, животных. Большинство из них малотоксичные (класс опасности – 4).

ТАКТИЧЕСКИЙ ХОД

Весной рекомендую провести искореняющую обработку в саду . Предлагаю такой рецепт: мочевина 5-7 % (для молодых деревцев – 500-600 г, с 5 лет и старше – по 700 г на 10 л воды), медный купорос – для молодых деревьев 100-120 г, старшего возраста до 150 г, мыло жидкое 50-60 мл на 10 л воды, можно добавить колпачок гумата. Некоторые специалисты рекомендуют брать медного купороса и жидкого мыла по 300 г и 250 мл соответственно. Не делайте этого! Вместо жидкого мыла лучше применять биоприлипатель «Липосам».

По распускающимся почкам против парши и других болезней используйте баковую смесь из следующих биопрепаратов: триходермин +планриз + гаупсин (по инструкции). Если сад запущен болезнями, давайте до 150 мл каждого препарата на 10 л воды. Вы заселите сад бактериями и спорами грибов-антагонистов, которые сами будут «контролировать» болезни и вредителей.

Через 10-15 дней, в фазу обособления бутонов дополнительно обработайте сад против вредителей: актофит (40 мл)+битоксибациллин (60-80 мл), или лепидоцид (20 г) на 10 л воды.

Сразу после цветения, при наличии признаков болезней, обработайте микосаном–В либо фитодоктором, согласно инструкции.

Когда плоды достигнут размера порядка 3 см – опрыскайте препаратом фитолавин, 0,2 % (20 мл на 10 л воды) + гаупсин (80-90 мл на 10 л воды).

ИММУНИТЕТ ВЕРНЕТСЯ

Являются ли биопрепараты панацеей от всех бед в садах? Пока нет. Я, например, в первый год использовал пестициды в апреле и первой половине мая – дальше только биопрепараты. На второй год в апреле сад обработал мочевиной и медьсодержащими препаратами. В 2019 году, в связи с моей болезнью, сад остался без «присмотра». Только в июне и августе обработал по разу биопрепаратами. С плодами и деревьями проблем не было. Против насекомых в саду постоянно присутствуют «ловушки».

Через два года плодовые деревья, в целом избавившись от пестицидов, с помощью биопрепаратов приобретают иммунитет. На третий год сад уже сам справляется со своими проблемами, при необходимости достаточно нескольких обработок биопрепаратами.

ПАРАД БИОПРЕПАРАТОВ

Даю краткую характеристику современных биопрепаратов, которые предлагают торговые предприятия в Беларуси.

Актофит – инсектоакарицид биологического происхождения, сегодня один из надежных защитников сада от тлей, плодожорки, разновидностей клещей, земляничного долгоносика, щитовки. Аналоги – **фитоверм, аградвертин, акарин**. Комплекс естественных токсинов – авермектинов быстро оказывает токсическое действие на нервную систему вредителей, не накапливаясь в почве и плодах и разлагаясь до сахаров. Этим актофит и его аналоги выгодно отличаются от инсектицидов, которые губительно действуют и на вредителей, и на остальной животный мир.

Однако актофит не уничтожает яйца вредителей. С этой работой хорошо справляется второй биоинсектицид – **битоксибациллин**, его используют отдельно, а также в баковой смеси с актофитом. Битоксибациллин эффективен против листогрызущих, плодоповреждающих и сосущих вредителей. По своему действию он похож на старый препарат **хлорофос**.

Лепидоцид служит для уничтожения более 40 видов чешуекрылых вредителей – плодожорок, листоверток, молей, совок, применяется на плодово-ягодных и овощных насаждениях. Лепидоцид также отпугивает вредителей своеобразным запахом. Многие бабочки улетают с обработанного участка, и количество яйцекладок снижается. Обычно делают две обработки. После первой в течение трех суток погибает 20% вредителей, через две недели – 50-60%. Повторная обработка через 10-14 дней доводит гибель вредителей до 90%.

Анатолий КРАВЧУК,
биолог, агроном, г.Кобрин.

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ МЫ ПРОДОЛЖИМ ОПИСАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ЭФФЕКТИВНЫХ БИОПРЕПАРАТОВ.

ЗДОРОВО, ЕСЛИ ВАМ УДАЕТСЯ ПЫШНАЯ ВЫПЕЧКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА! А ЕСЛИ ВЗЯТЬ ПЕКАРСКИЕ ДРОЖЖИ, РАЗВЕСТИ ИХ В ТЕПЛОЙ ВОДЕ И ... ПРИГОТОВИТЬ ПИТАТЕЛЬНЫЙ КОКТЕЙЛЬ ДЛЯ РАСТЕНИЙ? ОНИ НАЧНУТ РАСТИ, КАК ПЫШКИ НА ДРОЖЖАХ! ВЕДЬ ЭТО ЦЕННАЯ ПОДКОРМКА СОДЕРЖИТ БОГАТЫЙ КОМПЛЕКС БЕЛКОВ, МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ, МИКРОЭЛЕМЕНТОВ И НЕЗАМЕНИМЫХ АМИНОКИСЛОТ. А ЕЩЕ ЭТОТ БЕЗОПАСНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ ФУНГИЦИД ЗАЩИТИТ ПОСАДКИ ОТ ГРИБКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

Как пышки на дрожжах!

КОКТЕЙЛЬ ДЛЯ КОРНЕЙ

Проведем эксперимент у себя в саду, укореняя черенки и используя дрожжи в качестве стимулятора корнеобразования натурального происхождения. Ведь в этом продукте содержатся витамины группы В, органическое железо, цинк, медь и марганец, а также ауксины и цитокинины.

Приготовим раствор из 500 мл воды и двух третей 100-граммовой палочки прессованных дрожжей. Погружаем в него на двое суток подготовленные черенки, а по истечении этого времени заменяем дрожжевой коктейль на чистую воду и дожидаемся появления корешков на посадочном материале. Как правило, черенки выпускают многочисленные корешки на 10-12 дней раньше, чем при укоренении их в обычной воде.

Такой дрожжевой раствор в качестве натурального стимулятора корнеобразования отлично подходит для укоренения черенков всех ягодных и декоративных культур.

ВКУСНОЕ «ПИРОЖНОЕ»

Растения обожают подкормки из дрожжей, как вкусные пирожные. Готовить подкормки легко и просто, как из сырых прессованных, так и из сухих хлебопекарных дрожжей. Разводим в 1 л теплой воды 200 г сырых прессованных дрожжей, выливаем раствор в 10-литровое ведро и доливаем в него еще 9 л чистой воды. Питательный коктейль используем для подкормок овощных культур из расчета 1 л на 1 растение — для томатов, перца, баклажанов, огурцов или 3 л на 1 погонный метр грядки — для моркови, свеклы, лука. Садовую землянику и цветы подкармливаем из расчета 4-5 л раствора на каждый метр грядки. Под ягодные кустарники вливаем по ведру такой смеси. А плодовые деревья удобряем в зависимости от их возраста, внося в их приствольные круги от 1 до 5 ведер дрожжевого коктейля. Для внекорневой подкормки прессованными дрожжами раствор готовим из расчета 100 г продукта на 10 л воды.

РЕЦЕПТ НА «СУХУЮ»

Не менее эффективен для подкормок раствор на основе сухих хлебопекарных дрожжей. Если использовать его для корневых подкормок, то в 10 л воды всыпаем пакетик (10 г) сухих дрожжей, добавляем 2 ст. л. сахара, тщательно перемешиваем содержимое и оставляем в теплом месте на 2,5 часа, а затем по тем же нормам, что и раствором сырых дрожжей, подкармливаем растения. Для опрыскивания по листу ведро такого снадобья разбавляем еще 5 литрами чистой воды.

ФИТОФТОРОЗ НАПУГАН ДО ДРОЖИ

Внекорневые дрожжевые подкормки эффективны в борьбе с фитофторозом на томатных растениях. Обработки начинаем через две недели после высадки рассады в грунт и повторяем каждые 14 дней. Дрожжи оказывают на растения выраженный стимулирующий эффект и способствуют росту их наземных побегов, поэтому после начала бутонизации «дрожжевание» прекращаем. Для профилактики фитофтороза обрабатываем и все остальные пасленовые культуры. А вот огурцы, кабачки и тыквы фитогормоны, содержащиеся в растворе, надежно защитят от мучнистой росы.

ЧЕТЫРЕ ПРАВИЛА

1. Для приготовления растворов берем только подогретую воду и используем их только в теплую погоду по хорошо прогретой земле. Эти полезные дрожжевые грибки активны только в достаточно теплой среде.

2. Не перекармливаем растения дрожжами, иначе они начнут жировать. За сезон достаточно одной корневой подкормки в апреле-мае, повторить процедуру спустя 2-3 недели либо провести в весенне-летние месяцы (апрель-июнь). А вот ослабленные, больные или недавно пересаженные растения можно подкормить дрожжами под корень с промежутком в 7-10 дней. И прекратим подкормки, когда растения начнут активно выпускать молодые листочки.

3. Использовать дрожжевой раствор в качестве фунгицида для профилактики грибковых заболеваний можно только до конца первой декады июля.

4. Дрожжевые грибки активно выделяют азот и фосфор, но поглощают из почвы калий и кальций. Спустя несколько дней после подкормки дрожжевым раствором нужно дать им дополнительную подкормку кальциевой селитрой и сернокислым калием по инструкции, либо внести на каждый 1 кв.м по поллитровой банке просеянной древесной золы.

С ОЧАРОВАТЕЛЬНОЙ КРАСОТКОЙ КАССАНДРОЙ, ПРОИЗРАСТАЮЩЕЙ НА МОХОВЫХ БОЛОТНЫХ КОЧКАХ, НАС ПОЗНАКОМИТ ТАТЬЯНА КУРЛОВИЧ, КАНДИДАТ БИОЛОГИЧЕСКИХ НАУК.

Красавица кассандра

ЗНАЙ В ЛИЦО

Кассандра или болотный мирт — это типичное растение для наших широт. Она распространена в северной и средней Европе, в Скандинавии, Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке, на северо-востоке Китая и севере Японии. Растет кассандра по кочкам на моховых болотах и в сырых лесах.

Растение представляет собой вечнозеленый, полулистопадный ветвистый кустарник высотой 15-50 см. Корневая система поверхностная, ее придаточные корни образуются на погруженных в мох ветвях. Побеги прямостоячие, молодые — покрыты зонтиковидными чешуйками и пушком, старые — серовато-бурой корой. Листья кожистые, продолговато-овальные. С верхней стороны они грязновато-зеленые, снизу ржаво-зеленые, с выдающейся главной жилкой.

СЛОВНО ЛАНДЫШИ

Цветет болотный мирт в мае-июне. Соцветия — однобокие, поникающие на концах ветвей, напоминают соцветия ландышей,. Кувшинчато-колокольчатые цветки на коротких цветоножках сидят в пазухах постепенно уменьшающихся к вершине листовидных прицветников. Венчик цветка белый, до 1 см длиной, состоит из 5 сросшихся лепестков. Плод — сплюснуто-шаровидная, пятигнездная, буровато-коричневая, пятистворчатая коробочка. Плодоносит в июле-сентябре. Период обсеменения может продолжаться до начала следующего вегетационного периода.

ДЕЛИКАТНАЯ РЕДКОСТЬ

И хотя это очень неприхотливое и устойчивое растение, в культуре кассандра встречается очень редко. В Англии и Германии она изредка используется в так называемых болотцах, несмотря на то, что прекрасно растет на почвах со средними показателями

увлажненности и не выносит затопления. Она легко поддается культивированию, легко размножается черенкованием, хорошо сочетается в композициях с другими вересковыми. Растет не слишком интенсивно, благодаря чему не вытесняет из ценоза растущие с ней рядом растения.

ДВЕ ДЕВИЦЫ

Кассандра, как и другие представители семейства вересковых, не выносит щелочных и нейтральных почв, а предпочитает кислые, торфянистые. Растет она и на солнце, и в полутени, но лучше цветет при хорошем освещении. Это замечательное почвопокровное растение для посадки как рядом с вечнозелеными, так и листопадными рододендронами. В природе растет рядом с андромедой, поэтому и высаживать их можно вместе. Они прекрасно дополняют и оттеняют друг друга как во время цветения, так и в период вегетации и даже зимой. Весной замечательно выглядят их оригинальные соцветия, розоватые в зонтиках у андромеды и снежно-белые в длинных кистях у кассандры. Летом голубовато-зеленые листья андромеды прекрасно сочетаются с темно-зелеными листьями кассандры. С осени и до весны у кассандры листья имеют темно-бордовую или буровато-коричневую, вплоть до черной, окраску, на фоне которой эффектно выделяются зеленые листья андромеды.

МОРОЗА НЕ БОИТСЯ

Уход за кассандрой заключается в регулярном поливе, прополке и подкормке. Поливают растения регулярно, не допуская пересыхания верхнего слоя почвы, хотя засуху это растение переносит довольно стойко. Для защиты от засухи поверхность почвы мульчируют опилками, опавшей хвоей или листвой слоем 4-5 см. Подкармливают весной, в апреле (можно в мае) полным минеральным удобрением (лучше кислым). Можно использовать специальное удобрение для вересковых, а также «растворин», «кемиру Универсал». На 1 куст вносят 10-15 г (1 чайная ложка) удобрения, которое можно просто равномерно рассыпать вокруг кустов, а затем полить растения. Можно развести удобрение в воде и полить посадки готовым раствором. После этого сразу же растения поливают чистой водой, чтобы смыть остатки раствора с листьев и побегов, иначе возможны ожоги. Специальная обрезка кассандре не требуется. Достаточно следить лишь за аккуратным внешним видом растения.

Кассандра отличается очень высокой морозостойкостью и в зимний период не нуждается в защите от вымерзания. Достаточно осенью замульчировать почву вокруг кустов торфом, опилками или опавшей хвоей.

К сожалению, до сих пор не зарегистрировано ни одного сорта этого замечательного растения, а выращиваются только садовые формы. В качестве садовых форм чаще используются разновидности:

— кассандра, форма узколистная — растение с более узкими, чем у исходной формы, листьями;

— кассандра, форма низкорослая — представляет собой более густо облиственный и компактный куст высотой всего до 30 см.

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ МЫ ПОЗНАКОМИМСЯ С АНДРОМЕДОЙ — ВЕРЕСКОВЫМ КУСТАРНИКОМ, КОТОРЫЙ ДЕКОРАТИВЕН ПРАКТИЧЕСКИ КРУГЛЫЙ ГОД И ЦВЕТЕТ БЕЛЫМ ИЛИ НЕЖНО-РОЗОВЫМ ЦВЕТКОМ.

Долой мифы о меде!

(Начало в №№ 1-3, 2020 г.)

Сергей МЫТЬКО, заместитель председателя Правления РОО «Белорусские пчеловоды», продолжает развенчивать мифы.

МИФ 12.

РАССЛОЕНИЕ – ПРИЗНАК ФАЛЬШИВОСТИ

Расслоение натурального меда происходит в следующих случаях:

1. Образование небольшого жидкого слоя над загустевшим медом может быть вызвано длительным (иногда более года) хранением меда при комнатной температуре.

2. Жидкий слой может появиться при хранении меда даже непродолжительное время при температуре, приближающейся к 40°С.

3. Яркий прямой солнечный свет тоже способствует образованию жидкого слоя над густым медом.

4. Не исключено расслоение при смешивании во время откатки меда разных периодов сбора или с разных групп медоносов. Подобные рамки могут находиться в одном или в разных ульях с одного или нескольких точков (маленьких пасек) пчеловода.

5. Такое явление возможно и при купажировании (смешивании) разных качественных видов меда оптовыми (мелкооптовыми) поставщиками.

Мед, в котором больше фруктозы, может дольше оставаться жидким и поднимется наверх. Толщина жидкого слоя колеблется от нескольких миллиметров (в первом и втором случаях) до нескольких сантиметров и даже больше. Отсутствие кисловатого запаха и вкуса, газообразования скорее будет признаком качественного меда, который используется в обычном порядке. В любом случае лучший для вас результат зависит от вашего опыта выбора меда и «своего» пчеловода.

МИФ 13.

МЕД НЕ ХРАНЯТ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Мед дольше сохранит свои полезные свойства при температуре ниже 5°С. И это особенно важно, если речь идет о тоннах продуктов. Население же заготавливает мед для себя с расчетом употребить его до нового урожая либо, если останется, на следующий год. Потому лакомство можно держать при комнатной температуре в плотно закрытой таре (мед вбирает запахи, а напитавшись влагой из воздуха, может даже забродить), в темном или затененном месте.

Нет ничего плохого в том, что вы будете держать мед и в холодильнике. Но, чтобы почувствовать его тонкий вкус и аромат, даже маленькую баночку нужно перед употреблением на часа два (из-за низкой теплопроводности меда) выставить в комнату. К тому же плотная консистенция его после затвердения на холоде может кому-то и не понравиться.

МИФ 14.

МЕД НЕЛЬЗЯ КЛАСТЬ В ЧАЙ

В телепередачах и в интернете часто высказывается мнение: мед класть в чай нельзя, поскольку при этом образуется канцероген. Если подразумевается гидроксиметилфурфураль — продукт разложения углеводов, то сегодня не доказано, что он вызывает рак у человека. Опасения, скорее, могли бы вызывать другие продукты, в которых его можно найти в десятки (кока-кола, коньяк, подкрашенный жженым сахаром, жареный кофе) или даже в сто раз больше (отдельные виды растворимого кофе), чем разрешено для меда. Но вряд ли они, как и любимые бабушкины булочки или варенье, могли из-за этого стать причиной трагедии в чьей-то семье.

В меде гидроксиметилфурфураль контролируют лишь для того, чтобы определить срок хранения продукта и установить, не подвергался ли он чрезмерному длительному нагреванию.

Конечно, мед, опущенный на 10-15 минут в чай с температурой примерно 60°С, не останется настолько же полезным, как если бы вы кушали его «живьем», запивая холодной водой, или даже с чаем вприкусу. Быстрее уйдут ароматические вещества, немного снизится его биологическая активность. Но в любом случае он не успеет стать подсластителем, подобно сахару. Так что, если вам нравится класть мед в чай — не отказывайте себе в этом удовольствии.

ИЗВЕСТНЫХ ПЧЕЛОВОДОВ ЧАСТО ПРОСЯТ ДАТЬ СОВЕТЫ, КАК САМОСТОЯТЕЛЬНО ОПРЕДЕЛИТЬ КАЧЕСТВО МЕДА. К СОЖАЛЕНИЮ, НЕКОТОРЫЕ ПЧЕЛОВОДЫ СОГЛАШАЮТСЯ, ЗАБЫВАЯ О ТОМ, ЧТО ИХ СОВЕТ КРИВЫМ БУМЕРАНГОМ МОЖЕТ ИХ ЖЕ И ПОРАЗИТЬ. НЕ В ТОМ СМЫСЛЕ, ЧТО ОН ДЕЙСТВИТЕЛЬНО КОГДА-ТО УЛИЧИТ МАСТЕРА В НЕДОБРОПОРЯДОЧНОСТИ. В ЧЕМ ПРИЧИНА — ОБ ЭТОМ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ, В КОТОРОМ МЫ И ЗАВЕРШИМ НАШ РАССКАЗ О «МОДНЫХ» МИФАХ ПРО МЕД.

РЕАЛИЗУЮ в апреле-мае на месте и **ВЫШЛЮ** почтой годовалые саженцы винограда: неукрывных сортов Юодупс, Супага, Д-32 Розовый, Люсиль (земляничный вкус); требующих укрытия сортов Агат Донской, Алешенькин, Шасло Гайлюнаса.

А также смородину крупноплодную сорта Селеченская, шиповник лекарственный, боярышник.

НА МЕСТЕ РЕАЛИЗУЮ укорененные саженцы винограда Диво, кишмиш (6 сортов), Запорожский, Г 342 Венгерский, Восторг мускатный, Аркадия, Злато, Преображение, Рошфор, Алладин, Арочный, Чарли, Виктор А, Лора, Плевен (Августин), Надежда Аксайская, Мелитопольский, Кеша, Память Домбковской.

КОВАЛЕВСКИЙ Михаил Иванович, ул. Островского, д. 34, кв. 69, г. Могилев, 212027. Тел. (8-0222)64-27-01, Velcom (8-044)571-38-40.

ВЫШЛЮ ПОЧТОЙ: клубнику 30 сортов (Зефир, Мара, Львовская, Ева Браун, Альба и др.), земклунику 3 сортов. А также саженцы: малины (Феномен, Кумберленд, Гусар, Метеор, Сказка и др.), крыжовника крупноплодного, смородины красной и черной, семена гороха Богатырь и помидоров экзотических расцветок и форм, перца толстостенного (80 сортов), польский чеснок (головка до 10 см), картофель (10 сортов, в том числе с цветной мякотью), флоксы, георгины, луковицы нарциссов и тюльпанов.

КУДЕЛЬКО Светлана Сергеевна, Гомельский район, тел. (8-0232)91-94-47, (8-029)670-44-17.

ПРЕДЛАГАЮ саженцы яблони, сливы, вишни войлочной, смородины (черной, белой и красной), крыжовника, боярышника. А также семена и сухие корни женьшеня.

ФЕДОРУК Евгений Николаевич, г. Гомель, тел. (8-029)635-14-08.

ПРЕДЛАГАЮ: розы (кустовые ландшафтные, почвопокровные, плетистые, флорибунда), сирень карликовую, гортензию (разных сортов и окрасок: красную, малиново-розовую, бордово-темно-красную, фиолетовую, зеленую, хамелеон), пионы (бело-зеленые с желтым, бордово-черные, лавандовые, оранжевые, желтые и др.), гинкго билобу, камелии, ирисы, лилейники, флоксы от карликовых до высокорослых крупноцветковых и махровые (желтые, голубые, оранжевые, пепельно-малиновые, бело-зеленые, красные, синие, коричнево-белые, коричнево-красно-зеленые и др. (более 40 сортов)), герань садовую (махровую фиолетовую, белую, красную), клопогон (белый, розовый), фиалки повторноцветущие (15 сортов), кровохлебку лекарственную, эхинацеи, василистники (желтые, розовые, красные, белые), рябчик императорский (красный, желтый, оранжевый), нимфеи (желтые, розовые, красные, бордово-черные, голубые). А также чеснок Рокамболь для осенней посадки, чеснок озимый Любаша, Полесский, Грибовский, Добрыня.

ДАНИЛЕВИЧ Александр Александрович, п. Октярьский, Витебский район. Тел. А1 (8-029)967-98-57.

ПРЕДЛАГАЮ: посадочный материал новых сортов картофеля, клубники, земляники, малины, ежевики, винограда, смородины, жимолости, голубики, актинидии, клюквы, лимонника китайского, айвы японской, крыжовника, боярышника, шиповника, ирги, хмеля, вишни, облепихи.

Цветы-многолетники: розы, тюльпаны, пионы, клематисы, гладиолусы, георгины, примулы, маргаритки, хризантемы, флоксы, жасмин индийский, сирень, гортензию, купальницу, дельфиниум, наперстянку, ромашки, нарциссы, крокусы, лилии, ирисы, папоротник декоративный, тладиант (красный огурец), хосты, монтбрецию, рябчики, хмель, цикорий, купену лекарственную, эхинацею пурпурную, левзею сафлоровидную, мордовник, болиголов, иссоп, окопник, лапчатку белую, пижму бальзамическую, лофант анисовый, мяту трех видов, мелиссу лимонную, валериану, девясил, любисток, шалфей двух видов, санберри, пустырник, золотой корень, лаконос, душицу, черемшу, донник лекарственный, сабельник болотный, тархун. А также семена овощных культур. Цены умеренные. Каталог — в вашем конверте.

ТАРАСЕНКО Татьяна Семеновна, ул. Симонова, д. 19а, кв. 26, г. Могилев, 212036. Тел. (8-0222)76-61-63, (8-029)547-61-02.

ВЫШЛЮ ПОЧТОЙ саженцы: гортензии (дуболистные, пильчатые, шершавые, древовидные, крупнолистные), унаби, годжи, крупноплодного крыжовника, ежеклубники, мушмулы, хурмы Виргинская и Россиянка, ореха (маньчжурского, черного, грецкого, Чекалкин, фундука краснолистного, пекана, миндаля), гинкго билобы, шелковицы, катальпы, павлонии, роз редких окрасок (оранжевые, бордово-черные с желтыми штрихами, лавандово-голубые, фиолетовые, желтые и др.), магнолии (с желтыми, розовыми, красными и белыми цветами), малинового и клубничного дерева, синеголовника, пиона (травянистого, древовидного, ИТО-желтого, оранжевого, лавандово-голубого с черным центром, бело-зеленого, бордово-черного окраса), садовых орхидей, морозника, триллиума, трициртиса, туберозы, эухариса, амариллиса, олеандра (махровые желтые, красные, белые, персиковые).

А также для осенней посадки луковичные — тюльпаны, кандык, сциллу, эремурусы, лук-гигант, чеснок Рокамболь (лук причесночный, очень крупный и вкусный).

ПРЕДЛАГАЮ: георгины голландской и российской селекций, пионы, крокусы, тюльпаны, первоцветы, хризантемы, лилии, ирисы, лилейники, флоксы, ромашки. А также рассаду клубники.

МИХАЛЬКЕВИЧ В.В., д. Криница, д. 35, п/о Воложин, Воложинский район, Минская область, 222357. Тел. (8-01772)3-95-85.

ПРЕДЛАГАЮ клубнику сортов Альбион, Искушение F1, Капри, Королева Елизавета 2, Линоза, Пандора, Онда, Монтерей, Фестивальная, Сан Андреас, Элан F1, Тоскана (с красными цветками), ананасная (с белыми ягодами), Чамора Турусси, Гигантелла Макси, Мармелад, Любава, Валотар, Лумотар, Купчиха, Кимберли, Черный принц, Азия, Русич.

ТЕРЕШНИКОВ Иван Иванович, Минский район, А1 (8-029)982-67-11.

РЕАЛИЗУЮ НА МЕСТЕ вегетирующие саженцы винограда в ассортименте более 50 сортов, двухлетние саженцы гибискуса сирийского морозостойкого (розовый, сиреневый, белый), юкки нитчатой, вейгелы (3 сорта), гортензии (3 сорта), флоксы сортовые низкорослые (розовые, коралловые).

КОРЗУН Яков Ананьевич, ул. Прямая, д.14, г. Пинск, 225704. Тел. (8-0165)62-14-36, А1 181-38-49. E-mail yakovkorzun@mail.ru

Ведущий рубрики и автор фотографий – Максим ШЕСТАКОВ, член Совета гомельского регионального отделения ОО «Ахова птушак Бацькаўшчыны».

Обложка

Этой птице я дал кличку Обложка. Почему? Да потому что взлетает она с таким звуком, словно кто-то быстро перелистывает страницы книги или блокнота. Видны чаще всего только спина и крылья пернатой — «книжная обложка». Вот такие ассоциации. Настоящее же название этой птицы из отряда Ржанкообразные — бекас. Целое семейство он «возглавляет» — Бекасовые, разумеется.

Где найти бекаса? Вопрос несложный. Там, где есть мелкие водоемы или заболоченные поймы рек, эта птица чувствует себя как дома. Лично я часто встречал бекасов на сельхозсвалке одного из аграрных предприятий Гомельского района. Окраска у птицы под тон земли, грязи, поэтому на свалке она чувствует себя в безопасности. Спрячется за какой-нибудь кучей гнилой капусты или свеклы, и попробуй заметь этого хитрого бекаса! А он тебя видит прекрасно. Еще один шаг — и треск «переворачиваемых страниц». Бекас уже в воздухе, где голос меняет с трескучего на заунывно-протяжный, словно в дудочку или флейту дует: «Ффу-уу-уу!» Звук примерно такой. А может бекас и «блеять»: «бэ-э-ээ-э-э». Возможно, из-за этого первый слог в названии этой птицы именно «бе».

Что меня, честно говоря, удивило, так это то, что кулики (травник, большой веретенник и бекас вместе с ними) являются большими любителями высоковольтных линий. Казалось бы, лапки длинные, неудобно — ан нет, сидят на проводах не хуже воробья с вороной. И как раз на проводах бекас спокоен, как удав. Позволял мне подбираться к себе вплотную.

Бекас — птица перелетная. Прилетает в Беларусь рано, еще в начале-середине марта, покидает нас в августе-сентябре. Питается, в основном, различными беспозвоночными: пауками, дождевыми червями, насекомыми и их личинками. Бекасом тоже кое-кто не прочь закусить. Речь о ястребе-тетеревятнике и дербнике, у которых Обложка является одним из любимых блюд. Да и от человека бекасу достается по полной программе — охота на эту птицу ведется издавна. Хоть А.П.Чехова вспомнить — помещики в его рассказах, наверное, через одного на бекасов да вальдшнепов хаживали. Кстати, интересный факт: по-английски бекас зовется «snipe». Именно от этого слова произошло слово «снайпер». Но бекас ни в кого не стреляет, стреляют по нему. Вот такой парадокс!

ЭНЦИКЛОПЕДИЧЕСКАЯ СПРАВКА:

Бекас (лат. *Gallinago gallinago*) — небольшая птица с очень длинным, прямым и острым клювом. Размером примерно с пестрого дятла. Длина тела около 26 см, масса — 80-180 г, размах крыльев 40-45 см. Гнездится в субарктическом и умеренном климате Евразии, а также в Исландии, на Британских, Азорских и Фарерских островах. Зимует в Южной Европе, Азии, Африке.

● На суше, в воздухе и воде

Немного о жабах

Жабы — это вам не лягушки. Они намного интереснее и круче. По крайней мере, я так считаю. Лягушек пруд пруди, а жабу попробуй найди. (Рифма вот вышла!)

Действительно, выйдешь на берег какого-нибудь водоема, и сразу слышно «ква-ква». Это прудовые и озерные лягушки проводят «спевку хора». А вот как квакает жаба, я не слышал ни разу. Жалко. «Концерты» они дают еще те (спасибо Интернету, послушал). И встречал жаб я нечасто. Из трех видов, обитающих в Беларуси, я «лично» знаком с двумя.

Чаще всего сталкивался я с жабой зеленой. Вид этот большей частью сухопутный, но и плавает жаба хорошо — не зря ведь к земноводным относится. Одна встреча запомнилась особенно хорошо. Выслеживая чибиса, я лег в густую траву, только кепка торчала. Вдруг реально слышу чье-то приглушенное сопение. Кабан, выдра? Нет, зеленая жаба. Причем две. Попал я на брачный жабий сезон.

Еще нередко зеленых жаб я наблюдал ночью. Прямо под продуктовым магазином. Припрыгивали за покупками, наверное.

Второй вид жаб — серую жабу — я наблюдал единожды. В 30 км от города, недалеко от поля. Земноводное поразило своими габаритами — мне лично оно чем-то напомнило не то гоблина, не то орка из трилогии Джона Толкиена «Властелин колец».

Третий вид жаб — жабу камышовую — мне встретить пока не довелось. Что ж, лето на подходе — буду восполнять пробелы.

МОНТАЖ ДВЕРЕЙ ТРЕБУЕТ ОПРЕДЕЛЕННЫХ НАВЫКОВ. ТАК ЧТО ЕСЛИ ВЫ НИКОГДА НЕ ДЕРЖАЛИ В РУКАХ МОЛОТКА ИЛИ ПИЛЫ, ТО ЛУЧШЕ ДАЖЕ НЕ ПРОБУЙТЕ. ВЕДЬ НИКАКАЯ, ДАЖЕ ОЧЕНЬ ПОДРОБНАЯ И ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ ИНСТРУКЦИЯ НЕ НАУЧИТ РОВНО ОТПИЛИТЬ, ПРАВИЛЬНО ЗАБИТЬ ГВОЗДЬ, ЗАКРУТИТЬ САМОРЕЗ ИЛИ УСТАНОВИТЬ ЗАМОК В ДВЕРЬ. ДЛЯ ВСЕХ ОСТАЛЬНЫХ – РАССКАЗ О ТОМ, КАК МОЖНО МОНТИРОВАТЬ МЕЖКОМНАТНЫЕ ДВЕРИ СВОИМИ РУКАМИ И КАК УПРОСТИТЬ ЭТОТ ПРОЦЕСС.

Монтаж дверей своими руками

ГОТОВИМ ПРОЕМ

Итак, если вы решились установить двери самостоятельно, то еще до начала работ позаботьтесь об инструменте и расходных материалах, которые понадобятся для успешного выполнения работы. Это измерительный инструмент, дрель, пила по дереву с мелким каленым зубом, молоток, отвертка, шило, отвес или уровень, инструмент для угловой прирезки под 45-90 градусов, монтажная пена, несколько брусков и клиньев для распорок, силиконовый герметик.

Приступаем к подготовке дверного проема. Как правило, двери сейчас выпускают стандартных размеров, а вот дверные проемы соответствуют стандарту далеко не всегда. Последние можно подогнать при помощи монтажного бруска (можно использовать для этой операции и доску из массива, и ДСП, и ГВЛ).

Но учтите: установка доборов возможна только в том случае, если наращивать нужно не более 40 мм с каждой стороны (иначе наличник просто не перекроет стык между стеной и дверьми). Если же нарастить нужно больше, чем 40 мм с каждой стороны, то лучше подыскать дверной блок большей ширины.

СОБИРАЕМ КОРОБКУ

Следующий этап — сборка дверной коробки. Выбираем ровный участок: можно составить два стола с промежутком 1 метр или просто разложить на полу большие листы картона от упаковки.

Укладываем горизонтальные и вертикальные элементы коробки и стягиваем их саморезами, не допуская смещения комплектующих. В случае необходимости устанавливаем порог.

С порогом, как правило, устанавливаются двери в туалет, ванную. В этом случае делаем следующее: вставляем деталь в коробку (расстояние до полотна двери должно составлять 3-3,5 мм); сверлим отверстия 2,5 мм; вытаскиваем порог обратно и рассверливаем отверстия в коробке до 4,5 мм; вновь вставляем порог и стягиваем его с коробкой саморезами. Если это необходимо, отпиливаем лишние части вертикальных элементов коробки.

ВРЕЗАЕМ ПЕТЛИ И РУЧКИ

Дальнейший монтаж дверей требует врезки петель. Расстояние от края петли до края полотна должно составлять и снизу, и сверху по 200 мм.

Отмеряем и приступаем к выборке под петли. Делать ее можно электрическим фрезерным инструментом или ручной стамеской (правда, в этом случае нужно обладать достаточным опытом подобных работ).

Инструментом углубляем места для посадки петель на глубину, равную толщине металлического флажка петли — 2,2-2,7 мм.

Когда выборка будет готова, прикладываем петли к полотну, размечаем отверстия, используя острое шило. Сверлим отверстия под шурупы. И затем вворачиваем сами шурупы (используйте шурупы с нарезкой до самой головки).

А теперь устанавливаем ручку — тут технология та же, что и при врезке петель. Отмеряем от пола до центра ручки около 1 м. И приступаем к выборке, а затем фиксируем деталь.

ЗАВЕРШАЕМ КОНСТРУКЦИЮ

Переходим к установке в стенной проем дверной коробки.

Учитывая разметку для петель на коробке, еще раз проверяем положение блока в стене и сторону, куда будет открываться дверь.

Закрепляем дверную коробку при помощи саморезов. Для этого сверлим отверстия в обоих вертикальных элементах коробки в трех местах: два — на расстоянии от верха и низа около 300 мм, третье — посередине.

Дверную коробку (при необходимости с установленным доборным элементом) можно расклинить при помощи деревянных клиньев и распорок, но не полностью, оставляя коробке некоторую подвижность. Это необходимо для того, чтобы наиболее точно подогнать ее под нужный размер полотна. Убедились, что все точно? Теперь прочно закрепляем дверную коробку в стенном проеме.

Равномерно подбиваем клинья и подтягиваем саморезы несущего бруса коробки, выверяя его по отвесу или уровню и не забывая следить за тем, чтобы не было искривлений у элементов коробки. Затем навешиваем полотно.

В идеале у вас должна получиться целостная картинка с ровным зазором по всему периметру между полотном и коробкой в 2-2,5 мм.

Защищаем поверхность деталей дверной коробки и монтажной пеной заполняем зазор между стеной и коробкой. После высыхания пены (время должно быть указано на баллоне) срезаем ее отвердевшие излишки.

Прикладываем наличник к месту установки, размечаем и отпиливаем при помощи инструмента для угловой прирезки под углом в 45 градусов.

Делаем это в такой последовательности: сначала идет левый наличник, затем — верхний и только потом правый. Прикрепляем эти элементы конструкции на гвозди с удаленной шляпкой или плоские шпильки.

И проверяем, не мешает ли наличник открывать вашу новую, установленную своими руками дверь.

Эскиз, каркас, обшивка

На работе мне сказали, что многоярусные потолки выходят из моды. Но у нас потолок неровный, стыки плит перекрытий ничем иным не замаскируешь. Так что мы вынуждены сделать навесной потолок. Подскажите, на что при этом обратить внимание?

Семья Прушевских, г. Лида.

В небольшом помещении не стоит сооружать массивную многоуровневую конструкцию потолка. Лучше опустить его по периметру или вдоль одной стены. А вот в просторных гостиных можно сделать многоярусные потолки любой конфигурации, дополняя разнообразными декоративными вставками и источниками света.

Казалось бы, подвесная конструкция должна уменьшить высоту комнаты, но зрительно может выглядеть как раз наоборот. Например, подшивной потолок из гипсокартона со ступенчатым карнизом, который расположен по периметру помещения, да еще подсвечен светодиодной лентой, будет казаться выше.

Сделать многоярусный потолок из гипсокартона вполне по силам домашнему умельцу. Вначале надо продумать его конфигурацию, рассчитать высоту ступенек и общие фронтальные очертания. Можно даже сделать эскиз и чертеж в масштабе.

Если в конструкцию планируется включить криволинейные и другие сложные детали, то могут понадобиться их лекала в натуральную величину. Сделать их самому нетрудно из оргалита, фанеры или толстого картона.

После того как чертеж будет готов, закупаются все необходимые материалы и инструменты: листы гипсокартона, профиль, крепежные детали, точечные светильники и пр.

Подвесной многоярусный потолок можно сделать и из других материалов: из пластиковых плит различного дизайна (прозрачных, матовых, цветных, однотонных или с узорами и даже с фотопечатью), из пластиковых или алюминиевых реек, которые укладываются в ячейки металлического каркаса. Особенно выигрышно смотрятся такие потолки со скрытой подсветкой.

Многоуровневый потолок из гипсокартона начинают делать с каркаса. Для этого нарезают П-образный профиль на отрезки, соответствующие ширине и длине подвесной конструкции. Сначала к черновому потолку крепят внутренние, самые длинные ребра будущих ярусов. Затем к ним присоединяют поперечные стойки и наружные продольные ребра.

Профиль легко гнется и режется ножницами по металлу. Если ступени многоярусного потолка округлые, то металлическую полосу надо изогнуть по лекалу, предварительно сделав насечки по краям через каждые 4-8 см.

После того как каркас будет готов, начинают обшивать выкроенными по чертежу деталями из листов гипсокартона. Готовый подвесной многоярусный потолок обязательно требуется прогрунтовать, а затем его можно оштукатурить, покрасить или оклеить потолочными обоями.

Игорь ВОЙТОВИЧ, специалист частной строительной фирмы.

Пригодится зубочистка

Бывает, после какой-то работы с деревом уже существующее или старое отверстие не годится по размеру. Советуем взять зубочистку, смочить ее в клее и загнать в отверстие.

Возможно, понадобится не одна зубочистка. Выступающие концы нужно обрезать. Теперь на этом месте можно сверлить новое отверстие.

Если же нужно просто скрыть отверстие, то зубочистку отрежьте заподлицо и, если потребуется, зашпаклюйте это место.

Инструменты, по местам!

После развода мне «в наследство» от мужа достался шкафчик с инструментами.

Там есть все необходимое для самых простых работ: гвозди и шурупы, отвертки и клещи, молотки и плоскогубцы. Когда я передала все это добро сыну, тот был очень рад: в свои 14 лет он очень хозяйственный. У его отца инструменты лежали на полочках как придется, а сын придумал навести в шкафчике идеальный порядок.

Снял две верхние полочки шкафа и вбил в заднюю стенку несколько гвоздей. Повесил на них инструменты, а затем жирно обвел каждый карандашом. И после использования, скажем, плоскогубцев сразу видно, где их место. Теперь поддерживать порядок в инструментах очень легко.

Валентина АНДРЕЕВА, по электронной почте.

Чем разрезать ДВП?

Традиционно для раскроя листа древесно-волокнистой плиты используются ножовка с мелкими зубьями или электролобзик. Еще быстрее позволяют произвести разрез электропила или болгарка. Но если первые два инструмента дают просто большое количество опилок, то последние создадут в помещении долго оседающий «туман» из целлюлозной пыли...

Но как разрезать лист ДВП в чистом помещении и при этом как можно меньше намусорить? Очень просто. Примените в качестве инструмента проходные ножницы по металлу. Это очень удобный механизм, позволяющий прорезать листы жести, почти не раздвигая их в стороны. Проходные ножницы идеально подойдут и для резки ДВП, быстро проходя сквозь лист, будто это картон. Края получаются ровные, без трещин и неровностей. А главное, не будет никакой пыли или опилок. После проведенной работы останется только небольшое количество крошек на полу.

Винная пробка для наушников

Надоели вечно запутывающиеся наушники? Возьмите винную пробку, воткните в ее мягкую часть контакт наушников, а после этого просто намотайте на пробку провод. Теперь он будет в куда большем порядке при попадании в хозяйский карман.

Если сломались щипчики

Как-то у жены сломались косметические щипчики — пружинка лопнула. Время было позднее, в магазин уже не побежишь, а щипчики ей нужны были позарез!

Я придумал вот что. Взял ластик, вырезал в нем пазики по форме ручек и закрепил его между ручками при помощи резинки. Так вот, жена и по сей день пользуется щипчиками!

Сергей СОЛОМАТИН.

Простой секрет единого стиля

Гармонично смотрится интерьер, в котором все аксессуары выполнены в одном стиле или цвете. Если у вас накопилось много разнокалиберных и разноцветных вазочек, фигурок, статуэток и т.п., придайте им единый стиль.

Попросите мужа или сына покрасить их одним цветом — например, белым. Наносите краску из пульверизатора (например, белую или бронзовую) в два слоя. Интерьер преобразится!

Как отжать кисть от краски

Если снимать с кисти излишки краски о край банки, краска обязательно испачкает банку и снаружи. Чтобы не допустить этого, поперек открытой банки можно самоклеящейся лентой прикрепить кусок ремня и отжимать кисть об него.

Чтобы не повредишь стену

Иногда требуется просверлить отверстие в тонкой стене, например, в гипсокартонном коробе. Когда сверло полностью войдет в отверстие, стенку можно повредить патроном дрели. Чем же защитить стену?

Надо вырезать из куска фетра круг и надеть его на сверло. Так, при касании патрона дрели стены фетр служит амортизатором.

Иван ПРОТАСОВ.

Выбираем мебель с «правильным» стеклом

И СНОВА С ВАМИ Я, АЛЕНА ТРОФИМОВА. НЕ ЗНАЮ, К СОЖАЛЕНИЮ, НАСКОЛЬКО ИНТЕРЕСНЫ МОИ СОВЕТЫ, НО Я С БОЛЬШИМ ИНТЕРЕСОМ И УДОВОЛЬСТВИЕМ ДЕЛЮСЬ ИМИ С ВАМИ, ДОРОГИЕ МОИ ГАСПАДЫНЬКИ. НАДЕЮСЬ, ЭТИ МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ УПРОСТЯТ ВАМ ЖИЗНЬ. ВЕДЬ КАКОЙ БЫ ЗАНЯТОЙ ЖЕНЩИНОЙ ВЫ НИ БЫЛИ, НО ДОМ ВСЕГДА НА ВАШИХ ХРУПКИХ ПЛЕЧАХ. А КОМУ ИЗ НАС НЕ ХОЧЕТСЯ, ЧТОБЫ В НЕМ БЫЛО ЧИСТО И УЮТНО ВСЕМ?!

НАПОМНЮ, В ПРОШЛОМ НОМЕРЕ МЫ ПРОВЕЛИ ГЕНЕРАЛЬНУЮ ЧИСТКУ ВСЕЙ ПОСУДЫ ОДНОВРЕМЕННО И ПРИМЕРЯЛИ ЭКРАН НА БАТАРЕЮ НА КУХНЕ. СЕГОДНЯ, ПОЖАЛУЙ, БОЛЬШЕ КОСНЕМСЯ ДИЗАЙНА.

Современная мебель не только практична, но и красива. Одним из элементов декора является стекло.

Когда мы переезжали на новую квартиру, я очень хотела кухню под заказ. Даже вызвали мастера, чтобы он сделал проект и подсчитал, во что нам обойдется наш каприз. Озвученная сумма, мягко говоря, сильно расстроила и заставила искать альтернативу. Посетив несколько мебельных магазинов, уверилась в том, что готовые кухни ничуть не хуже сделанных под заказ, а по цене в четыре (!) раза дешевле.

И вот наконец привезли новую кухню. К слову, я не сторонница многочисленных шкафчиков и полочек. Почему? Не знаю, как у вас, у меня же они, знаю, заполнятся под завязку непонятно чем. И разхламлять придется их довольно часто. Поэтому я выбрала не угловую, а прямую кухню, еще и для экономии свободного пространства.

Через некоторое время поняла, что меня не устраивает в новом шкафчике — стекло. Оно было матовым, но с выпуклым узором в виде маленьких шариков. Понятно, что вымыть его просто не получится. Я сразу же решила его заменить. Измерила, поехала на рынок и купила гладкое стекло с рисунком под мою плитку. Муж поменял его в тот же вечер. Получилось очень даже симпатично (**см. фото 1**).

Кстати! Чтобы чисто и без разводов вымыть стекла в квартире необязательно покупать дорогую аэрозоль, да и не факт, что не нарветесь на подделку. Просто в миску налейте теплой воды, добавьте марганцовки (продается в любой аптеке), чтобы вода стала насыщенного цвета — и все! Раствор готов к работе. Вымывает стекла чисто и без разводов, проверено не мной одной.

В новую квартиру мы не стали перевозить секцию, хоть она и была в идеальном состоянии, но уж слишком темная и громоздкая. А известно, что на темной поверхности малейшая пылинка заметна. Хватит, решила я, бороться с этой напастью, пусть у нас будет белая мебель. Бросилась по мебельным салонам. Да, мебель от белорусских производителей очень красивая, но цены уж больно кусаются. По интернету нашла российскую стенку по цене, как у нас в магазине продается один шкаф.

Привезли через три недели. Муж с другом стали собирать. И тут я немного расстроилась. Стекла в секции были не прозрачные, а чуть затонированные — на картинке я этого не заметила.

Фото 1

Фото 2

Позже поняла, что это большой плюс. Никаких пятен, никаких разводов на таких стеклах не видно. Молодцы дизайнеры (**см. фото 2**)!

Сами полки в секции цвета капучино. Хочешь — не хочешь, а от пыли никуда не деться. Разве что у вас много свободного времени или вы любительница сутки напролет непрерывно вытирать пыль. Я к таким, увы, не отношусь. Поэтому нашла способ, чтобы пыль вытирать пореже.

При влажной уборке тряпочку следует слегка намочить кондиционером для белья. Пыли на вытертой таким образом поверхности будет скапливаться намного меньше.

Еще один совет, который работает. Чтобы пыль долго не садилась на мебель, используйте полироль (или антипыль). В ней содержатся антистатики для мебели от пыли. А еще полироль придает блеск элементам мебели. Таким образом, пыль не оседает на подлокотниках или столе, а просто «соскальзывает» с них.

Тем не менее и кондиционер, и полироль для мебели — не панацея: делать влажную уборку все равно придется, но хотя бы не так часто.

В квартире у нас везде лежит ламинат под дуб. Раз в неделю, когда делаю влажную уборку, в воду добавляю несколько капель глицерина (продается в аптеке, стоит недорого). Это позволяет засверкать моему полу и показать всю красоту рисунка напольного покрытия.

Пусть ваша уборка станет легкой, а жизнь наполнится новыми яркими впечатлениями!

В моде большой формат

Хотим положить в прихожей крупноформатную плитку из керамического гранита, которая используется для оформления полов на кухне и даже гостиной. Работа с материалом такого размера имеет некоторые особенности. Можно ли самостоятельно справиться с такой работой?

Семья Климовых, г. Солигорск.

Если плитку обычного размера приобретают с запасом 5-10 процентов, то крупноформатный вариант должен приобретаться с запасом не меньше 10 процентов.

Кроме того, такие плиты (60 х 60, 60 х 90 или 60 х 120 см) тяжелые — вес доходит до 25 кг, так что мастеру-одиночке с ними не справиться. Для грамотной укладки требуются как минимум два человека.

Основание пола должно быть прочным с отклонением не более 5 мм на двухметровой рейке. Если не соблюдать этого условия, сильно возрастет расход плиточного клея (довольно, кстати, дорогого). Клеевую смесь наносят и на пол, и на поверхность плит, благодаря чему под плиткой не образуются пустоты (из-за которых плитка может треснуть).

Меняем пол, не убирая мебель

Можно ли сменить покрытие из паркетной доски, целиком не освобождая комнату от мебели?

Светлана НОСКИНА, Минский район.

Можно, хотя и сложно. Надо только определить, с какой стороны у вас начинали настилать покрытие. Обратите внимание: доски первого ряда укладывают шипом к стене. А разбирают пол в обратном порядке, то есть начинать надо с паза.

Когда вы определите, где у вас паз, а где шип, двигайте мебель. Освободив участок комнаты, где с краю уложена доска с пазом, начинайте в этом месте демонтировать доски.

На освободившуюся часть основания пола кладут гидроизоляционную пленку, подложку и проводят в обычном порядке укладку пола — до старой паркетной доски. Далее мебель переставляют на готовый пол, оставшуюся часть паркетной доски демонтируют и продолжают укладывать новую доску, повторяя все операции укладки.

Красим старую ванну

Хотим покрасить старую эмалированную ванну из чугуна. Можно ли это сделать собственными силами?

Надежда Ильинична, г. Лепель.

Старую ванну из чугуна несложно отреставрировать, не прибегая к большим тратам.

Для начала на поверхность наносят порошок типа «Пемолюкса» и тщательно зачищают поверхность. При этом используют наждачную влагостойкую бумагу или абразивный камень. Когда от старой эмали, сколов и царапин останутся одни воспоминания, образовавшуюся кашицу смывают и на несколько минут наполняют ванну горячей водой. Затем воду спускают.

Высохшую ванну необходимо обезжирить и снова просушить.

Если вы обнаружили, что поверхность недостаточно чистая и ровная, повторите процесс зачистки.

Перед окраской поверхности ванну надо загрунтовать. Грунтовку выполняют с помощью обычной эмали с отвердителем или же аэрозольной грунтовкой. Следите за тем, чтобы на поверхности не образовывались пузырьки, иначе новый слой эмали начнет отшелушиваться.

После грунтовки ванну снова сушат.

И вот последний этап. Эмаль наносят кисточкой из натурального волокна или мохеровым валиком. Ванну обычно красят в несколько слоев, при этом каждый слой просушивают. Хотя можно ограничиться и минимумом слоев — многое зависит от качества окрашиваемой поверхности и самой эмали.

Эмаль сохнет при температуре 20-23 градуса, полностью ванна будет готова через семь суток.

Еще один вопрос, который у вас может возникнуть: какой эмалью лучше пользоваться — аэрозольной или из банки? Считается, что второй способ надежнее. В аэрозоли содержится много растворителя, который сокращает срок службы эмали.

Кухонный фартук из стекла

Можно ли сэкономить время на оформлении «кухонного фартука», если вместо керамической плитки использовать пластиковые панели?

Тамара СОСНОВСКАЯ, г.п. Плещеницы.

Можно. Но есть еще один материал, позволяющий ускорить ремонт. Это стеклянная панель. Кстати, закаленное стекло — материал на редкость прочный и может долго прослужить.

Панель крепится к стене с помощью шурупов, головки которых закрываются декоративными колпачками. Чтобы брызги не попадали за стекло, верхние и нижние края панели следует спрятать за шкафами.

Стекло может выглядеть очень эффектно, если на заднюю его стенку будут нанесены оригинальные изображения. Это могут быть рисунок или фотография, перенесенная на клеящуюся пленку. Производители стеклянных панелей предлагают огромное количество сюжетов и расцветок.

За стеклом легко ухаживать: оно моется мягкой губкой и специальными очистителями для стекол.

Банные хлопоты

КАКИЕ ТЕНДЕНЦИИ В СТРОИТЕЛЬСТВЕ И ОБУСТРОЙСТВЕ БАНИ СЕЙЧАС ПОЛЬЗУЮТСЯ НАИБОЛЬШЕЙ ПОПУЛЯРНОСТЬЮ? ТРАДИЦИИ КЛАССИЧЕСКОЙ РУССКОЙ БАНИ СЕЙЧАС АКТИВНО ДОПОЛНЯЮТСЯ ВСЕВОЗМОЖНЫМИ ИНОЗЕМНЫМИ ЗАИМСТВОВАНИЯМИ. ОДНАКО ЕСТЬ НЕЧТО, ОСТАЮЩЕЕСЯ НЕИЗМЕННЫМ.

ПО СТАРИНКЕ

В наш век стекла, стали и бетона многие хотят видеть на своем участке постройку не из кирпича или пеноблоков, а по старинке, из бревен. У деревянной бани множество преимуществ. Например, бревно из древесины хвойных пород (ель или сосна) работает как природный кондиционер, поддерживая оптимальную влажность в помещении. Подсчитано, что в срубе с закрытыми окнами и дверями за сутки меняется до 30% объема воздуха. К тому же такая баня легко протапливается даже в зимнее время.

Большинство домовладельцев предпочитают оборудовать свои бани традиционными дровяными печами-каменками: они лучше подходят для русской бани, чем электрические печи (которые больше пригодны для сауны с «сухим» жаром, где температура может достигать +120°С).

В настоящей русской бане может быть только дровяная печь, считают специалисты. А одним из лучших камней для заполнения печей-каменок считается габродиабаз — горная порода вулканического происхождения, обладающая высокой твердостью и хорошими характеристиками банного камня.

КАРМАННАЯ БАНЯ

Недостаток свободного места на земельных участках и понятное желание сэкономить породили моду на встроенные бани. Обычно для таких мини-бань подбирают место на первом или цокольном этаже, подальше от жилых комнат.

Такую «купальню» можно легко подключить к инженерным коммуникациям дома: электросети, вентиляции, водоснабжению, канализации.

КЛАССИКА ПЛАНИРОВКИ

Традиционная планировка бани предполагает деление на три зоны: предбанник, помывочная и парилка.

Как бы ни был велик дом, нет смысла в слишком просторной парилке: большой объем сложнее протопить. Обычно баню рассчитывают на одновременное нахождение в ней трех человек (около 7,5 кв. м).

Довольно часто владельцы частных домов устанавливают в бане купель, она позволяет полностью окунаться в горячую или холодную воду. Это, по заверению врачей, дает гораздо больший оздоровительный эффект, чем простое обливание холодной водой из душа или ведра.

В качестве бюджетного решения используются купели из пластика (полипропилена). Куда более дорогой популярный вариант — это деревянные купели-бочки. В них могут разместиться сразу два-три человека. Наконец, существуют и эксклюзивные купели ручной работы из клееного бруса.

СВЕТ В ОКНЕ

Окна в бане всегда делались небольшими, ведь яркая освещенность в ней ни к чему. Однако сейчас вместо устаревших деревянных окон применяют энергосберегающие оконные системы на основе ПВХ-профиля.

Пластиковые окна ничем не уступают деревянным по экологичности, а по эксплуатационным характеристикам зачастую их превосходят. Например, они не деформируются при высокой влажности и температуре.

При монтаже пластиковых окон в деревянные бани нужно учитывать один нюанс. Из-за усушки древесины такие строения в первые годы довольно серьезно оседают (иногда до 10% высоты). Поэтому во избежание деформации ПВХ-окна устанавливают в окосячку (обсаду) — каркас из бруса, который будет компенсировать усадку стен.

ВИД ИЗНУТРИ

Температура воздуха в парной традиционной русской бани достигает +70-90°С при относительной влажности 30%. Такие экстремальные условия предъявляют жесткие требования к материалам, применяемым для отделки парной. Чаще всего используется вагонка из разных пород дерева. При обшивке парилки лучше выбирать лиственные породы: липу, ольху, осину. Хвойная древесина может при жаре «пустить смоляную слезу», которой легко обжечься.

Все больше входит в моду и такой отделочный материал, как термодерево. Это древесина, которую подвергли дополнительной сушке при высокой температуре (до 240°С). Благодаря такой обработке материал имеет влажность всего около 3-4%, из-за чего утрачивает многие негативные свойства древесины. Термодерево практически не впитывает влагу, не деформируется при намокании, устойчиво к гниению и имеет высокую износостойкость. Кроме того, оно эффектно выглядит, имея четкую фактуру древесного рисунка и насыщенный цвет (от светло-бежевых и золотистых до темно-коричневых тонов).

Полы, особенно в парной, также предпочтительно делать деревянными. Однако из соображений пожарной безопасности участки, примыкающие к печи, следует покрывать камнем или керамической плиткой.

Для отделки же предбанника пригодны любые виды древесины.

Игорь ВОЙТОВИЧ, специалист частной строительной фирмы.

ВО 2-м И 3-м НОМЕРАХ ЖУРНАЛА «ГАСПАДЫНЯ» МЫ ПРЕДЛОЖИЛИ НАШИМ ПРЕКРАСНЫМ ЖЕНЩИНАМ НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ ЮБОК С ЗАПА́ХОМ. И, СУДЯ ПО ВАШИМ ПИСЬМАМ, ЭТА ТЕМА ВАМ ПОНРАВИЛАСЬ. ПОЭТОМУ МЫ РЕШИЛИ ЕЕ ПРОДОЛЖИТЬ. И СЕГОДНЯ ПРЕДЛАГАЕМ СШИТЬ ЮБКУ-ЧЕТЫРЕХКЛИНКУ.

Потому что мы – Женщины!

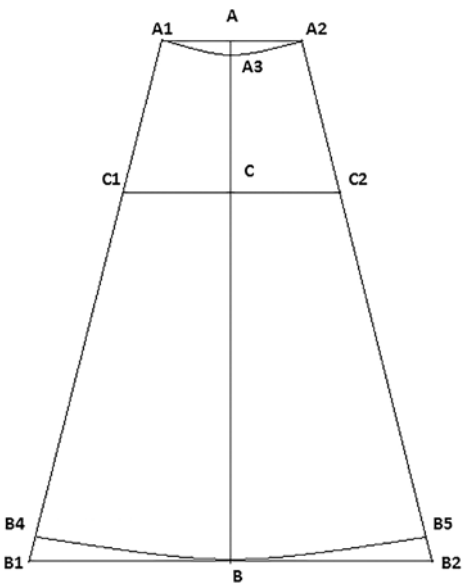
Юбка-четырехклинка никогда не выйдет из моды. В чем же ее секрет? В универсальности и практичности. Юбка, сшитая из четырех клиньев, подходит практически для любой женской фигуры. Из одной основы выкройки юбки можно получить несколько различных моделей. Но самое главное достоинство юбки-четырехклинки – простота построения самой выкройки и пошива.

ЮБКА-ЧЕТЫРЕХКЛИНКА СВОИМИ РУКАМИ ЗА ЧАС

Для того чтобы построить выкройку, нам понадобятся следующие мерки:

- ✔ обхват талии;
- ✔ обхват бедер;
- ✔ длина от талии до бедер;
- ✔ длина юбки.

Возьмите лист бумаги, отступите от верхнего края около 2 см и посередине поставьте точку А. Через нее проведите прямую, параллельную верхнему краю листа линию – это будет линия талии. По ней вправо и влево отметьте точки А1 и А2.



А1А = АА2 = 1/8 обхвата талии. Например, если обхват талии 64 см, то вправо и влево от точки А следует отложить по 8 см (64:8=8).

От точки А перпендикулярно отрезку А1А2 проводим линию и отмечаем на ней две точки С и В, где:

отрезок АС равен мерке «длина от талии до бедер», обычно эта мерка колеблется в пределах 16-18 см;

отрезок АВ равен мерке «длина юбки».

Через точки С и В проводим линии, параллельные линии талии (А1А2): линия бедер и линия низа соответственно.

От точки С вправо и влево отмеряем отрезки:

С1С = СС2 = (обхват бедер + 2 см) : 8.

Например, если обхват бедер 94 см, то вправо и влево от точки С следует отложить по 12 см: к 94 см мы прибавляем 2 см на свободу облегания, получаем 96 см. Цифру 96 делим на 8, получаем 12 см.

Через точки А1 и С1, а также через А2 и С2 проводим прямые линии до линии низа. На пересечении отмечаем точки В1 и В2 соответственно.

Оформляем линию талии. Для этого от точки А вниз откладываем 1,5 см и ставим точку А3. Соединяем точки А1, А3, А2 плавной линией.

Теперь приступим к оформлению линии низа юбки-четырехклинки. Для этого измерим отрезок А3В и эту мерку отложим по стороне А1В1, поставим точку В4 и А2В2, поставим точку В5.

Соединим точки В4, В и В5 плавной линией. Выкройка юбки-четырехклинки готова.

Вырезаем деталь из бумаги, обводим на предварительно подготовленной ткани 4 клина. Не забываем о припусках: по талии – 1 см, по низу – 1,5-2 см, по сторонам клина – около 1,5-2 см.

Вырезаем 4 клина. Для пояса вырезаем полоску, равную по длине обхвату талии +12 см, а по ширине около 8-10 см в зависимости от ширины пояса в готовом виде (например, если ширина пояса в готовом виде 3 см, то ширина детали при раскрое будет 3+3+1+1 = 8 см, где 1 – припуск на обработку).

Юной леди

ЭТОТ ЧУДЕСНЫЙ РОЗОВЫЙ ПУЛОВЕР – ДЛЯ ЮНОЙ КОКЕТКИ. УВИДЕВ ЕГО, ОНА НЕПРЕМЕННО РАСЦЕЛУЕТ СВОЮ ЛЮБИМУЮ БАБУЛЕЧКУ. ПУЛОВЕР ВЯЖЕТСЯ В ДВЕ НИТИ ПРОСТЫМ АЖУРНЫМ УЗОРОМ ЗА НЕСКОЛЬКО ВЕЧЕРОВ.

РАЗМЕРЫ: 98/104 (110/116) 128/134

Отличающиеся данные для больших размеров приведены в скобках и, соответственно, за скобками.

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: пряжа (58% мохера, 42% шелка; 310 м/25 г) – 50 (75) 100 г ярко-розовой; спицы № 4 и 5; круговые спицы № 4.

РЕЗИНКА: РЯДЫ В ПРЯМОМ И ОБРАТНОМ НАПРАВЛЕНИИ: число петель кратно 4 + 2 кромочные. Лицевые ряды: кромочная, * 1 лицевая, 2 изнаночные, 1 лицевая, от * постоянно повторять, кромочная. Изнаночные ряды: петли вязать по рисунку. **В круговых рядах:** число петель кратно 4. Вязать попеременно 2 лицевые, 2 изнаночные.

АЖУРНЫЙ УЗОР: число петель кратно 2 + 2 кромочные. Вязать по схеме. На схеме показаны лицевые и изнаночные ряды. Начать с петли перед раппортом, раппорт постоянно повторять и закончить петлей после раппорта. 1-4-й р. постоянно повторять.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ: ажурный узор (в две нити) – 17 п. х 31 р. = 10 х 10 см.

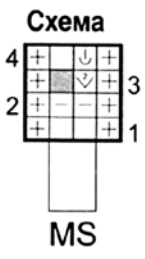
Важно: изделие вязать в две нити.

СПИНКА: на спицы № 4 двойной нитью набрать 54 (58) 62 п. и для нижней планки вязать 4,5 см = 13 р. резинкой, при этом в 1-м р. (= изнаночный ряд) после кромочной начать с 1 изнаночной, 2 лицевых, 1 изнаночной и закончить симметрично. Продолжить работу на спицах № 5 ажурным узором, при этом в 1-м р. равномерно прибавить 0 (2) 2 п. = 54 (60) 64 п. Через 22 см = 68 р. (24 см = 74 р.) 26 см = 80 р. от нижней планки закрыть с обеих сторон для пройм 1 х 1 п. и в каждом 2-м р. 3 х 1 п. = 46 (52) 56 п. Через 11 см = 34 р. (12 см = 38 р.) 13 см = 40 р. от начала пройм закрыть с обеих сторон для плечевых скосов 1 х 3 (4) 4 п., затем в каждом 2-м р. 1 х 3 п. и 2 х 4 п. (3 х 4 п.) 3 х 4 п. Через 0,5 см = 2 р. от начала плечевых скосов закрыть для горловины средние 12 (14) 18 п. и обе стороны закончить раздельно. Для закругления с внутреннего края в каждом 2-м р. закрыть 1 х 2 п. и 1 х 1 п.

ПЕРЕД: вязать, как спинку, но для более глубокого выреза горловины уже через 9 см = 28 р. (10 см = 30 р.) 11 см = 34 р. от начала пройм закрыть средние 8 (10) 12 п. и обе стороны закончить раздельно. Для закругления горловины с внутреннего края в каждом 2-м р. закрыть 1 х 2 п. и 3 х 1 п. Через 2 см = 6 р. от начала горловины выполнить с внешнего края плечевые скосы, как на спинке.

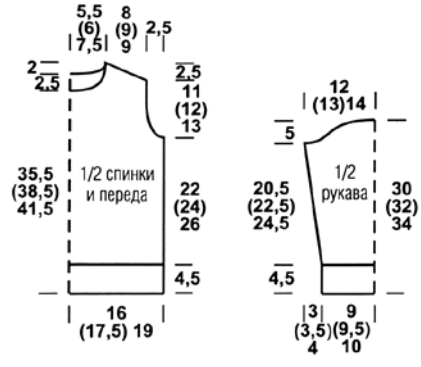
РУКАВА: на спицы № 4 двойной нитью набрать для каждого рукава по 30 (34) 34 п. и для планки вязать 4,5 см = 13 р. резинкой, при этом в 1-м р. (= 1 изнаночный ряд) после кромочной начать с 1 изнаночной,2 лицевых, 1 изнаночной и закончить симметрично. Продолжить работу ажурным узором на спицах № 5, при этом в 1-м р. равномерно прибавить 2 (0) 2 п. = 32 (34) 36 п. Для скосов прибавить с обеих сторон в каждом 12-м р. 2 х 1 п. и в каждом 10-м р. 3 х 1 п. (в каждом 10-м р. 6 х 1 п.) в каждом 10-м р. 6 х 1 п. и в следующем 8-м р. 1 х 1 п. = 42 (46) 50 п. Через 20,5 см = 64 р. (22,5 см = 70 р.) 24,5 см = 76 р. от планки закрыть с обеих сторон для оката 1 х 2 п. и в каждом 2-м р. 7 х 2 п. Через 5 см = 16 р. от начала формирования оката закрыть оставшиеся 10 (14) 18 п.

СБОРКА: выполнить плечевые швы. На круговые спицы № 4 по краю горловины набрать для бейки 52 (56) 60 п. и вязать 1 круг.р. изнаночными. Продолжить работу резинкой. На высоте бейки 4 см = 10 круг.р. закрыть петли. Бейку сложить пополам, отвернув внутрь, и пришить. Рукава вшить, слегка припосадив. Выполнить боковые швы и швы рукавов.



Условные обозначения:

- ⊞ = 1 кромочная
- □ = 1 лицевая
- ⊟ = 1 изнаночная
- ▩ = нет петли (петля дана для наглядности)
- ⊠ = 2 п. провязать вместе лицевой
- ⊡ = вывязать из протяжки 1 лицевую



Барбара

Домашние ополаскиватели

ЕСЛИ ВЫ ПРИГОТОВИЛИ ШАМПУНЬ ПО ОПУБЛИКОВАННЫМ В ПРОШЛОМ НОМЕРЕ НАРОДНЫМ РЕЦЕПТАМ, ТО ВАМ НИЧЕГО НЕ СТОИТ ПРИГОТОВИТЬ И ДОМАШНИЙ ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ ДЛЯ ВОЛОС ИЗ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ.

Для приготовления выбирайте свежее, непросроченное сырье, а воду берите фильтрованную или отстоянную (1-3 суток). Температура воды для ополаскивания не должна быть выше 37 градусов.

Волосы ополаскивайте трижды: два раза просто чистой водой и в третий раз — чистой водой (в идеале минеральной негазированной) с добавками. Для получения максимального эффекта опустите волосы в таз со средством и хорошенько прополощите их 2-3 минуты, затем вылейте содержимое на голову.

Полезно менять ополаскиватель каждый месяц. Предлагаем вам на выбор несколько известных с давних времен рецептов.

ДЛЯ СУХИХ ВОЛОС

- 20 г порубленных свежих березовых листьев завариваем стаканом кипятка. Настаиваем 2 часа.
- 40 г зеленого чая завариваем 0,3 л кипятка, настаиваем полчаса.
- 70 г листьев мяты завариваем 0,5 л кипятка и настаиваем 30 минут.
- 25 г цветков мальвы завариваем стаканом кипятка, настаиваем полчаса.
- 40 г листьев шалфея завариваем стаканом кипятка, настаиваем 30 минут.
- 40 г шишек хмеля заливаем стаканом кипятка и настаиваем 30 минут.
- 40 г порубленных свежих листьев одуванчика завариваем стаканом кипятка и настаиваем 40 минут.

ДЛЯ ЖИРНЫХ ВОЛОС

- 110 г свежих листьев подорожника завариваем 0,5 л кипятка. Настаиваем полчаса.
- 80 г хвои ели или сосны (можно взять по 40 г каждой) варим в 0,7 л воды 7-10 минут.
- В 1 л отстоянной воды 15 минут варим 60 г дубовой коры, остужаем.
- 100 г зверобоя завариваем 0,5 л кипятка. Настаиваем 30 минут.
- 60 г корней лопуха варим в 0,7 л воды 15-20 минут. Остужаем.
- 40 г крапивы, 20 г дубовой коры и 40 г цветков календулы завариваем 1,5 л кипятка. Настаиваем 30 минут.

ДЛЯ НОРМАЛЬНЫХ ВОЛОС

- 50 г лавровых листьев варим в 1 л отстоянной воды 5-10 минут. Ополаскиватель готов после остывания.
- 100 г тысячелистника (все растение) завариваем 0,5 л кипятка, настаиваем полчаса.
- 80 г корня аира завариваем 0,5 л кипятка. Настаиваем 30 минут.

Спортзал

Для самых ленивых

НЕ ВВЕРХ, А ВНИЗ ПО ЛЕСТНИЦЕ!

Часто желающим похудеть рекомендуют подниматься на нужный этаж без лифта, что довольно утомительно. А если человек плохо тренирован физически, то такой подъем может стать причиной проблем со здоровьем.

В качестве альтернативы предлагаем не подниматься, а... спускаться по лестницам. Это гораздо легче, но не меньше способствует усиленной работе мышц и сжиганию калорий.

Особенно полезны для фигуры спуски спиной вперед, когда задействуется мускулатура поясницы и верха ног с задней стороны, которая обычно не работает. Только, чтобы не оступиться и не получить травму во время таких тренировок, не торопитесь (достаточно соблюдать темп, даже если он небыстрый) и обязательно держитесь за перила.

УНИВЕРСАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Не секрет, что для поддержания тела в подтянутом состоянии нужно регулярно заниматься физическими упражнениями. Но не всегда есть время, а, главное, желание для такой зарядки.

Так что предлагаем самым ленивым заниматься по такой системе. Она совсем не сложная и в то же время задействует разные группы мышц, делает тело более сильным, гибким и подтянутым.

Принцип такой: ложитесь на пол (или на гимнастический коврик), не торопясь потягиваетесь несколько раз, чтобы размяться, а затем скручиваете тело так, чтобы чувствовать напряжение (но не боль!) в мышцах, и задерживаетесь в таком положении на 30-60 секунд. Потом принимаете другую произвольную позу, тоже на 30-60

- Смешиваем по 20 г ромашки, аирового корня и крапивы, варим в 1 л кипятка около 5 минут. Остужаем.
- 80 г чабреца варим в 1 л кипятка примерно 10 минут, остужаем и используем.
- 40 г листьев розмарина завариваем стаканом кипятка. Ополаскиватель будет готов к применению через 40 минут.
- 100 г петрушки завариваем 1 л кипятка и настаиваем 30 минут.
- Смешиваем 100 г рябиновых листочков, половину лимона (можно порезать на небольшие кусочки) и 100 г крапивы. Заливаем смесь 1,5 л холодной отстоянной воды, доводим до кипения и провариваем 25 минут. Средство будет готово к применению после остывания.
- Кожуру 6 лимонов варим 15 минут в 1,5 л отстоянной воды. Используем после остывания.

ДЛЯ СВЕТЛЫХ ВОЛОС: 85 г сушеной ромашки варим в 0,5 л горячей отстоянной воды не меньше 5 минут. Ополаскиватель готов к применению после остывания.

ДЛЯ ТЕМНЫХ ВОЛОС: 40 г листового черного чая варим 5 минут в 1 л отстоянной воды. После остывания ополаскиватель готов к использованию.

Мастер-класс

Меняем правила

Мы привыкли наносить тональную основу, а потом закреплять ее пудрой. А что если попробовать сделать все наоборот?

Самый большой бонус, который дает перевернутая схема — это возможность визуально скрыть расширенные поры: рассыпчатая пудра их заполняет, поэтому тональное средство ложится поверх, никуда не проваливаясь и не западая. Схема решает проблему блеска кожи. В экстремальных условиях (к примеру, в сильную жару) можно дополнительно еще раз припудрить Т-зону.

Способ подойдет для любого типа кожи, и даже жирная кожа с таким макияжем практически не лоснится.

Итак, расскажем пошагово, как это правильно делать.

ШАГ ПЕРВЫЙ. УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ

Перед любым макияжем кожу нужно увлажнить. Используйте свой привычный дневной крем.

ШАГ ВТОРОЙ. ПУДРА

После того как хорошо увлажнили кожу, при помощи кисти нанесите рассыпчатую пудру. Если у вас нет никаких проблем на коже, выбирайте прозрачную пудру. Если есть, то пудру с кроющим покрытием.

ШАГ ТРЕТИЙ. ТОНАЛЬНЫЙ КРЕМ

Далее используйте тональный крем или флюид. Делая макияж в такой последовательности, вы заметите, что тонального средства потребуется намного меньше: оно буквально моментально «садится» на кожу и не течет. В течение всего дня тон на лице выглядит естественно и натурально.

секунд. И так выполняете 10-15 перекручиваний подряд. Всего гимнастика длится около 15 минут.

Польза от этих упражнений достаточно ощутимая. Подтягиваются многие мышцы, исправляются зажимы в теле, оно становится легким, и даже настроение улучшается.

Есть только один важный момент, о котором должны предупредить. Поначалу сильно не усердствуйте: двигайтесь медленно и следите за своими ощущениями, чтобы не получить растяжение или вывих. Будьте осторожны!

СЕКРЕТ ПЛОСКОГО ЖИВОТА

Если упражнения на пресс не помогают вам убрать лишнее на животике, попробуйте правильные завтраки.

С вечера взять чернослив (4-6 шт.), залить кипятком на 15 минут, а затем измельчить в блендере. Потом добавить к чернослив 2 ст. ложки геркулеса или гречки, по 1 ч. ложке молотого льняного семени, кунжута и какао. Смесь развести кефиром до состояния кашицы и убрать в холодильник. А утром съесть, запивая зеленым чаем.

В таком завтраке содержатся необходимые микроэлементы и питательные вещества, поэтому есть после него долго не хочется. К тому же ингредиенты нормализуют пищеварение, улучшают обмен веществ.

ПРОСТО НЕ СПЕШИТЕ!

Когда в воздухе витает аромат чего-то вкусненького, аппетит резко возрастает. Этим и пользуются продавцы фастфуда, кондитерских изделий. Но не стоит попадаться на их уловки и покупать вредный для фигуры перекус. Ведь победить соблазн несложно.

Просто не спешите! В течение 2-3 минут насладитесь приятным желудку запахом и увидите, как аппетит вдруг уляжется, желание съесть калорийный продукт ослабнет. И вот у вас уже хватает силы воли, миновав «опасное» место, перейти к прилавку с овощами, фруктами и молочной продукцией.

Рекомендация кажется очень простой, но, поверьте, это срабатывает. Всего-то и нужно — не идти на поводу у эмоций и сиюминутных желаний.

Май – на зелень налегай!

ЗАВТРАК И УЖИН

Рулет «Весна»

2 листа тонкого лаваша, 4 яйца, 200 г крабовых палочек, укроп, капуста, 5 ст. ложек майонеза.

Один лист лаваша расстелить на столе, слегка смазать майонезом (2,5 ст. ложки). Укроп вымыть, обсушить на бумажном полотенце, затем мелко порубить. Лист лаваша присыпать нарубленным укропом (1/2 пучка).

Накрыть вторым листом лаваша. Смазать его оставшимся майонезом. Яйца отварить вкрутую, охладить и очистить. Держа терку над лавашом, аккуратно натереть яйца и крабовые палочки. Если нужно, равномерно распределить начинку по поверхности.

Капусту вымыть, затем мелко нашинковать и слегка помять руками, чтобы дала сок. Капусту добавить к начинке, присыпать оставшимся нарубленным укропом.

Плотно свернуть лаваш с начинкой в рулет, завернуть в пленку и убрать в холодильник. Готовый завтрак или ужин у вас под рукой.

Творожные оладьи

100 г творога, 2 яйца, 1,5 стакана муки, 3 ст. ложки сахара, сода на кончике ножа, 1 стакан кефира, ванильный сахар, соль по вкусу, 100 г мармелада, варенье, мед или сметана для подачи.

Творог тщательно растереть с мукой, добавить взбитые с сахаром яйца, соду, погашенную в кефире, по вкусу соль и ванильный сахар. Замесить тесто, по желанию добавить в него мелко нарезанный мармелад.

Выкладывать оладьи столовой ложкой на разогретую с растительным маслом сковороду. Жарить с двух сторон.

Выложить готовые оладьи на тарелку. Подавать их можно со сметаной и джемом, с медом или вареньем.

Вкус оладушек будет всегда отменным, ну а завтрак — радостным и полезным!

Салат с морской капустой

250 г морской капусты, 200 г крабового мяса, 2 яйца, майонез, зелень, кружочек лимона.

Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить и натереть на крупной терке. Морскую капусту нарезать небольшими кусочками. Крабовое мясо нарезать кусочками.

Тертые яйца, нарезанную капусту, крабовое мясо соединить и хорошо перемешать. Заправить салат майонезом и вновь хорошо перемешать.

Выложить готовый салат в салатник или блюдо. Украсить веточкой свежей зелени и кружочком лимона. В салат можно добавить 1 ч. ложку сока лимона, в этом случае рекомендуется немного подсолить.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Свекольник на кефире

2 небольших огурца, 3 вареных яйца, 1 свекла, 2 стакана воды, 250 мл кефира, 100 г редиса, 100 г докторской колбасы, по пучку зеленого лука, укропа и петрушки, соль, перец.

Небольшого размера свеклу вымыть, завернуть в фольгу и запечь 40 минут в духовке при 180°С. Остудить, очистить, натереть на средней терке и выложить в сотейник.

Добавить к натертой свекле стакан воды. Свеклу довести до кипения на маленьком огне и немного дать покипеть (3 минуты). Снять с огня и охладить.

Основа холодного свекольника готовится из тех же продуктов, что и обыкновенная окрошка.

Зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать. Огурцы вымыть, обсушить. Редис вымыть, отрезать хвостики.

Натереть или нарезать кубиками огурчики, редис, 1 вареное яйцо, колбасу. Выложить все в миску, добавить свеклу, влить кефир и добавить воды, можно минералку. Посолить, поперчить и перемешать. Охладить.

Подавать свекольную окрошку с половинками яйца.

Щи из крапивы

300 г говядины, 100 г крапивы, 1 луковица, 1 морковь, 3 шт. картофеля, 2 ст. ложки растительного масла, 1 л мясного бульона, соль, сметана.

Лук, морковь очистить, нарезать и спассеровать на растительном масле.

Говядину отварить. Добавить нарезанный картофель. Довести до кипения. Положить зажарку из моркови и лука.

Крапиву хорошо вымыть и нарезать. Положить в кастрюлю. Посолить по вкусу и варить еще 10 минут.

Подавать на стол со сметаной.

Свекольник «Семейный рецепт»

Для отвара: 1-2 свеклы, 2,5 л воды, немного лимонной кислоты.

Для заправки: 5 яиц, 2 свежих огурца, большой пучок зеленого лука, сметана (по вкусу).

Свеклу помыть, почистить, отварить в воде до готовности, причем отвар не сливать! Готовую свеклу извлечь, аккуратно натереть на средней или крупной терке, после чего опять положить ее в отвар. Дождавшись, когда отвар со свеклой остынут, добавить чуточку лимонной кислоты, руководствуясь собственным вкусом.

В то же время сварить яйца вкрутую, остудить в холодной воде, очистить.

Огурцы нарезать, лук нарубить. Все ингредиенты перемешать в отдельной посуде, посолить по вкусу.

В каждую тарелку положить по 3 ст. ложки заправки, залить свекольным отваром. Положить половинку яйца и сметану.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Рулька в луковом отваре

Свиная рулька, соль, перец, специи, лавровый лист, перец горошком, душистый перец, 5-6 зубчиков чеснока, 1 луковица, брусочки моркови, сухие травы (тимьян, базилик, укроп и петрушка).

В кастрюлю налить воды, поместить в сеточке луковую шелуху, довести до кипения, посолить.

Рульку заранее замочить в холодной воде, после чего помыть и поскоблить. Вырезать кость и надрезать мясо так, чтобы получился пласт. Посолить, поперчить, посыпать сухими травами, обмазать натертым чесноком, положить брусочки моркови.

Туго скрутить в рулет, обвязать шпагатом и завернуть в марлю. Положить в закипевший отвар, варить 1 час. Добавить целую луковицу (можно в шелухе) и варить до готовности.

Вынуть рульку, снять шпагат. Можно поместить в форму, выстеленную целлофаном. Поставить в холодильник под гнет.

Перед подачей нарезать.

Рыба, запеченная с картофельным пюре

600 г рыбы, 1 кг картофеля, 3 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 стакана молока, 1 луковица, 1 ст. ложка тертого сыра, соль и сахар — по вкусу.

Для отвара: по 0,5 моркови и корня петрушки, укроп, 0,5 головки репчатого лука, 1 лавровый лист, 3-4 горошины черного перца.

Порционные куски рыбы отварить в пряном отваре.

Приготовить картофельное пюре, заправить его солью и сливочным маслом.

Приготовление соуса: поджарить муку на масле, развести горячим молоком, проварить на огне 5-7 минут. Снять с огня, посолить, добавить сахар и слегка обжаренный измельченный лук.

В хорошо смазанный сливочным маслом сотейник выложить картофельное пюре, сверху выложить отварную рыбу. Залить приготовленным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке при 200°С.

При подаче посыпать зеленью.

Фаршированная куриная грудка

Чтобы нафаршировать 1 куриную грудку, смешайте 100 г мягкого сыра, 50 г шпината, добавьте соль и перец по вкусу.

Надрежьте грудку в самом толстом месте, вложите в разрез сыр со шпинатом и хорошенько заколите зубочистками, чтобы начинка не вытекла при приготовлении.

На тарелке смешайте панировочные сухари с приправой для курицы, запанируйте грудку и выложите на противень, застеленный пергаментом. Запекайте в разогретой духовке 35-40 минут. Перед подачей не забудьте вынуть зубочистки.

Холодник «На здоровье»

Ботва 1-й свеклы, 1 огурец, 1 пучок укропа, 1 пучок зеленого лука, 2 яйца, 300 мл кефира, соль, сахар, укроп, 150-200 г вареной колбасы (по желанию).

Ботву свеклы промыть, мелко нарезать и положить в кастрюлю с кипящей водой. Поварить минут 10 на слабом огне. Остудить отвар, листья вынимать не нужно.

Огурец нарезать кубиками, зелень измельчить. Чтобы лук не был грубым, его нужно немного растереть с солью.

Положить все овощи в бульон. Добавить кефир, посолить, для вкуса слегка подсластить холодник, перемешать.

Разлейте холодник по тарелкам, положите в каждую тарелку по половинке вареного яйца и вареную колбасу, нарезанную кубиками.

Умела гатаваць, ды не ўмела падаваць!

Особенно уязвимы мочевой пузырь и почки. Сегодня их нельзя перегружать, не нужно пить слишком много жидкости, чтобы не было отеков. Откажитесь от кофе и алкоголя. Эффективен прием любых препаратов для лечения почек или профилактики почечных заболеваний. Также ослаблена эндокринная система, в первую очередь поджелудочная железа.	1-2, 28-29
Наиболее чувствительны к любым воздействиям мочевой пузырь, гениталии и прямая кишка. Благоприятен прием лекарств, направленных на лечение этих органов. Стоит отказаться от секса, особенно если есть проблемы с половой системой. Возможны обострение геморроя, запоры.	3-4, 30
Очень чувствительна печень. День не подходит для лечения крови и желчного пузыря, для переливания крови. Эффективны профилактические и лечебные процедуры по поддержке функций печени. Благополучно проходит лечение легких, на пользу пойдут и дыхательные упражнения.	5-6
Запрещены процедуры, связанные с желчным пузырем, обменом веществ, кожей. Эффективны профилактика и лечение заболеваний селезенки и желчного пузыря. Очень уязвимы кости (особенно колени), возрастает опасность переломов.	7-8
Особенно уязвимы глаза. Хороший период для начала приема антидепрессантов (если таковые актуальны). Воздушные процедуры противопоказаны, а вот водные как раз-то желательны. Не стоит перегружать голени и голеностопные суставы.	9-11у
Очень уязвима кожа, высок риск аллергии и раздражения. В эти дни учащается количество отравлений. Опасен прием некачественных продуктов питания и лекарственных (особенно сильнодействующих и снотворных) препаратов. Категорически запрещено спиртное: даже от малых доз повышается нагрузка на почки, возможны отеки и отравление.	11в-13
Не перегружайте внимание, поберегите глаза и уши. Как можно меньше читайте, смотрите телевизор, слушайте музыку. Хорошо очищать почки и поджелудочную железу натуральными лекарствами. Отлично усваиваются препараты для лечения тонзиллита, ангины и обычной простуды.	14-16у
Повышается чувствительность к пище, поэтому следите за рационом и качеством. Никакого фаст-фуда, просроченных и подпорченных продуктов! Откажитесь от сладостей и корнеплодов. Уязвимы горло и эндокринная система.	16в-18
Уязвимы руки и плечи, а также органы дыхания (легкие, бронхи), поэтому постарайтесь не застуживаться. Могут быть затрудненное дыхание, одышка, обострение легочных заболеваний. Вполне вероятно обострение ревматизма, артрита, остеохондроза.	19-20
Уязвимы грудь, легкие, печень, желчный пузырь и больше всего желудок. Если возможно, откажитесь от приема лекарств. Очень вредно спиртное, даже в малых дозах. Хорошо очищать организм, лечить артрит, подагру, восполнять недостаток витаминов, микроэлементов, аминокислот.	21-23у
Крайне опасно перенапрягаться: возможны осложнения вплоть до сердечной недостаточности, инфаркта. Уязвима спина: не носите тяжестей, отложите генеральную уборку, особенно мытье полов. Сильно повышается риск обострения радикулита. Может появиться бессонница. Очень благоприятное время для лечения сосудистых заболеваний и болезней нервной системы.	23в-25
В эти дни желудочно-кишечный тракт (за исключением прямой кишки) и поджелудочная железа становятся наиболее восприимчивыми к любым воздействиям. А вот фитотерапия этих органов и их лечение будут весьма эффективны.	26-27
Неблагоприятные дни для проведения любых операций.	4-6, 20-22

Лучше всего проводить операции на убывающей Луне, когда ночное светило находится в поддерживающем оперируемый орган знаке. Но, увы, совместить эти два пункта не всегда бывает возможным. Выбирая дату операции, старайтесь избегать неблагоприятных дней и времени (см. таблицу на стр. 27). Также не стоит оперироваться в свой день рождения, за день до и после него.

Буквой **«у»** рядом с числом обозначена первая половина суток с 0 до 12 часов, а буквой **«в»** — вторая половина суток с 12 до 24 часов.

Наталья ТЫШКЕВИЧ, астролог.

Домашний лекарь

Прежде чем пользоваться рецептами, обязательно посоветуйтесь с врачом.

Для всей семьи

Нанесите на волосы кефир 1-процентной жирности, держите не менее 2 часов. Затем смойте теплой водой, после чего промойте волосы шампунем или мылом. Уже через три процедуры волосы перестанут выпадать.

Делайте это дважды в месяц, чтобы закрепить лечение. Можно использовать кислое молоко обезжиренное или 1-процентной жирности.

Трава и цветки при заболеваниях печени

Поделимся рецептами, которые используют для профилактики заболеваний печени.

Залить 2 ст. ложки травы цикория 0,5 л кипятка, варить минут 5, затем перелить в термос и дать настояться. Процедить, добавить 1 ст. ложку меда и 1 ч. ложку яблочного уксуса. Пить напиток в теплом виде, сколько хочется, он предохраняет от воспалительных заболеваний печени.

Залить 2 ч. ложки измельченных цветков бессмертника стаканом воды, поставить на слабый огонь и, не доводя до кипения, потомить 10 минут. Принимать по 2 ст. ложки за 30 минут до еды 3 раза в день. Это очень хорошее средство при болях в области печени.

Рецепт от ОРВИ

Как только появились первые признаки недомогания, следует начинать пить имбирный чай. Если это порошок, то на 1 стакан кипятка надо положить четверть чайной ложки порошка имбиря. Можно добавить сахар или варенье.

Если это свежий корень (сейчас продается в магазинах), то надо отрезать кусочек размером примерно с ягоду черешни, мелко-мелко порезать, залить кипятком. Стакан накрыть блюдцем или крышкой. Когда настой станет теплым, выпить медленно.

Пить чай надо каждый час. Если начать лечение сразу, можно избавиться от болезни за три дня. Если недомогание остается, можно добавить щепотку корицы и пить умеренно горячим каждые полтора часа.

А чтобы простуда прошла окончательно, в дни болезни парьте в горчичном порошке, растворенном в воде, ступни ног и обязательно кисти рук (если нет высокой температуры). Затем смажьте ступни скипидарной мазью, наденьте шерстяные носки и ложитесь в постель.

Для укрепления иммунитета приготовьте настой мяты перечной. Залейте 2 ст. ложки листьев стаканом кипятка, настаивайте 1-2 часа. Пейте утром и вечером по стакану в теплом виде с медом.

Ломота в суставах

Возьмите шерстяные вещи — рукава от старой кофты, штаны, варежки (в зависимости от того, где именно ломит суставы) — и просолите их. Для этого сделайте раствор из расчета на 1 л воды 2 ст. ложки соли.

Вскипятите воду, немного остудите, замочите шерстяные тряпки и оставьте до полного остывания. Затем, не отжимая, разложите их на доске и дайте высохнуть. Прогревайте на батарее и носите при болях и днем, и ночью (спите прямо в соленых вещах).

От фурункулов

Взять горсть сухих березовых листьев, запарить кипятком и ждать, пока они остынут. Перед сном теплые распаренные листья наложить на больное место, утеплить полиэтиленом и шерстяным шарфом. Утром компресс снять, вместе с листьями выйдет и гной.

Время, когда не стоит совершать действий, результат которых очень важен для вас.

02.06 13:40 ч.	02.06 19:05 ч.
04.06 14:36 ч.	04.06 20:17 ч.
06.06 07:10 ч.	06.06 22:44 ч.
08.06 21:05 ч.	09.06 03:54 ч.
10.06 17:35 ч.	11.06 12:31 ч.
13.06 15:45 ч.	14.06 00:03 ч.
16.06 03:49 ч.	16.06 12:35 ч.
18.06 15:02 ч.	19.06 00:00 ч.
21.06 00:47 ч.	21.06 09:02 ч.
23.06 10:20 ч.	23.06 15:33 ч.
24.06 08:34 ч.	25.06 20:05 ч.
27.06 23:02 ч.	27.06 23:16 ч.
29.06 16:02 ч.	30.06 01:47 ч.

ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ БРОСИТЬ ПИТЬ РАЗ И НАВСЕГДА!

Обоснованным выбором является лечение по методике ПМР — «Полимодальная ритмическая стимуляция», которая имеет следующие достоинства.

Во-первых, эта методика основана на достижениях современной психотерапии и биотехнологий, разработок в области электроники и программирования.

Во-вторых, действие методики направлено на ликвидацию не одной, а сразу двух зависимостей, лежащих в основе развития алкоголизма — психологической и физиологической, что является основой эффективности лечения.

В-третьих, лечение проводит специалист, который внедрял методику в республике, доктор медицинских наук, профессор Копытов А.В.

Получить более подробную информацию и записаться на прием можно по телефонам:

(8-017) 316-43-11, (8-029) 650-59-01, (8-044) 703-34-33,

а потом ждем вас по адресу: г. Минск, ул. Б. Хмельницкого, д. 8, корп. 2.

www.kopytov.by

Лицензия МЗ РБ № 02040/0174501 от 30.06.2014 г. до 30.06.2019 г.

«Сытая» болезнь

НАШ ПОТЕНЦИАЛЬНЫЙ ГЕРОЙ – МУЖЧИНА С ЛИШНИМ ВЕСОМ, КОТОРЫЙ ЛЮБИТ ПОСИДЕЛКИ С ДРУЗЬЯМИ ЗА ОБИЛЬНЫМ СТОЛОМ. ДА И ВТОРАЯ ПОЛОВИНКА, ЗНАЯ, ЧТО ПУТЬ К СЕРДЦУ МУЖЧИНЫ ЛЕЖИТ ЧЕРЕЗ ЖЕЛУДОК, ТОЖЕ «ПОДКИДЫВАЕТ ДРОВИШЕК», СТАРАЯСЬ НАКОРМИТЬ БЛАГОВЕРНОГО. И В ОДНУ ПРЕКРАСНУЮ НОЧЬ ТАКОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРИВОДИТ К СИЛЬНЫМ БОЛЯМ В НОГАХ. ВСЁ – ЗАЛОЖНИК ПОДАГРЫ ГОТОВ!

СТАРТ ДЛЯ ПОДАГРЫ

По сути, подагра — это артрит, но возникает он не вследствие изнашивания суставов, а из-за повышенного уровня мочевой кислоты в крови. Излишек образуется благодаря продуктам, в которых содержатся пурины. Надо сказать, пурины входят в состав практически всех продуктов, но в особенно «вкусненьких» их больше. Это мясо и птица (особенно жареная куриная шкурка), субпродукты, морепродукты (в изобилии), копченые, соленые и жареные блюда. Много пуринов в бобовых, орехах и таком популярном напитке, как пиво. Проблема в том, что возможности организма по выведению мочевой кислоты ограничены. При ее концентрации в крови сверх допустимой нормы весь излишек остается внутри. Так запускается механизм образования нерастворимых солей — уратов. Кристаллы соли откладываются в суставах, травмируют ткани, вызывают воспаление, со временем они насыщают и другие ткани и органы.

ВНИМАНИЕ, ФАКТОР РИСКА!

- стресс, переутомление, неполноценный сон;
- лишний вес, сахарный диабет;
- заболевания почек и печени;
- термальный стресс, переохлаждение организма — купание в холодном водоеме, ношение мокрой обуви — или, наоборот, перегрев — баня, сауна, длительное пребывание на солнце;
- увлечение аспирином и мочегонными препаратами.

О, ЭТА БОЛЬ!

Заподозрить подагру можно и до ее появления. Если в организме наблюдается регулярное скопление мочевой кислоты, происходит образование камней в почках. Тем, кто столкнулся с такой проблемой, желательно посетить не только нефролога, но и ревматолога. Сама болезнь заявляет о себе острой болью в большом пальце ноги, сопровождается чувством жара, припухлостью в области сустава, покраснением кожи и отеком. Со временем болезненные ощущения схватывают другие суставы, и любое движение становится невыносимым. Как правило, спустя некоторое время после лечения интенсивность ощущений снижается, в суставах восстанавливается подвижность и человек возвращается к привычной жизни. Но если продолжать мало двигаться и «вкусненько» питаться, приступы начнут беспокоить чаще — без должного внимания подагра протекает с частыми обострениями. Постепенно интервал между приступами уменьшается, в процесс вовлекаются все суставы организма. С годами скопление солей в виде кристаллов наблюдается не только в суставе, но и даже в коже. Они достаточно легко прощупываются и называются подагрическими шишками. Подобные узелки в основном встречаются у людей, страдающих недугом около десяти лет. Также подагра может привести к опасным осложнениям: поражению почек, сердца и других внутренних органов.

ОБРЕМЕНИТЕЛЬНОЕ НАСЛЕДСТВО

Подагра относится к наследственным недугам. Генетическая предрасположенность связана с нарушением обмена пуриновых оснований, недостатком специфических ферментов, помогающих утилизировать мочевую кислоту. Примечательно, что абсолютное большинство больных подагрой — мужчины, а женщины выступают лишь как носители гена. Ученым пока не удалось разгадать этот феномен. Возможно, с пониманием проблемы будет найдено и универсальное лекарство.

ИДЕМ К ВРАЧУ

Лечением подагры занимаются ревматологи, также может понадобиться обследование у хирурга и терапевта. Оно включает биохимический анализ крови на мочевую кислоту, рентгенологическое исследование больного сустава. По показаниям проводится пункция синовиальной жидкости из пораженного сустава для выявления в ней кристаллов урата. Необходим и бактериальный посев для обнаружения возможной инфекции. Наряду с суставами надо обсле-

довать и почки, поскольку из-за того, что они не справляются с выводом мочевой кислоты, образуется ее избыток. Далее назначается лечение. Как правило, это нестероидные противовоспалительные и стероидные гормональные средства, антибиотики, обезболивающие препараты, а также лекарства, останавливающие образование мочевой кислоты и солей. Хорошо себя зарекомендовали и компрессы с димексидом, они снимают боль и отек, ускоряют кровообращение и выздоровление. Длительность лечения зависит от состояния сустава и самочувствия в целом. Однако все медикаментозные средства имеют лишь вспомогательное значение. Главное — ваш образ жизни.

ВАЖНОЕ ЗВЕНО

Физические упражнения имеют огромное терапевтическое значение при любых суставных заболеваниях. Двигательная активность — лучшая профилактика деформации суставов. Она приводит к тому, что концентрация мочевой кислоты в тканях снижается, уменьшается ее уровень в моче и крови, мышцы и кости укрепляются, организм снабжается кислородом. К тому же физические упражнения помогают нормализовать вес, что тоже является профилактикой воспалительных заболеваний суставов. Гимнастический комплекс составит для вас лечащий врач, принимая во внимание состояние суставов, сердечно-сосудистой системы, форму заболевания. При отсутствии болей в суставах (в стадии ремиссии) и при здоровом сердце тренироваться можно самостоятельно. Полезны прогулки, подвижные игры, летом — плавание и гребля, зимой — коньки и лыжи. Большое значение имеет дыхательная гимнастика. Она насыщает ткани кислородом, ускоряет утилизацию мочевой кислоты, препятствует образованию солей в организме.

НАРОДНЫЕ СПОСОБЫ

Поскольку ночью болевой синдром усиливается, облегчить состояние помогут компрессы. Возьмите в равных пропорциях соль и мед, перемешайте их, выложите полученную мазь ровным слоем на марлю и приложите к больному суставу. Или сделайте кашицу из горчичного порошка и меда, добавив немного соды. В горячей воде распарьте больной участок, выложите на него смесь, оберните марлей, закрепите компресс удерживающей повязкой. Компрессы оставляйте на ночь, процедуру проводите каждый день в течение двух недель.

ЯГОДНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

При лечении подагры помогут свежие черника и вишня. Чернику ешьте в любом количестве каждый день. Вишню — по 300 г в день в течение недели. Полезна бузина, она выводит из организма излишки мочевой кислоты. Делайте из нее отвары, компоты, морсы.

Ольга ШЕВЦОВА, ревматолог.

При соблюдении некоторых правил даже при генетической предрасположенности болезнь можно взять под контроль. Ваша задача — нормализовать уровень мочевой кислоты в крови, чтобы симптомы болезни отступили. Поскольку подагра «обожает» пищевые излишества либо полное голодание, при котором нарушается функция желчного пузыря, печени и почек, победить ее можно рациональным питанием.

НЕТ

- Исключите копченые и соленые продукты, консервы, сало.
- Удалите из меню быстрые углеводы: сдобу, кондитерские сладости.
- Щавель, шпинат и цветную капусту тоже нельзя употреблять, в них много кислоты, провоцирующей воспаление.
- Откажитесь от кофе, сведите к минимуму употребление шоколада (не более трех плиток), какао (не более одной чашки) в три дня. Некрепкий чай допускается.
- Исключите пиво и другие напитки, содержащие алкоголь. Они задерживают мочевую кислоту в организме, что при подагре недопустимо.

ДА

- Обязательно включайте в меню молочные продукты. В молоке и его производных нет пуринов, поэтому они подходят для людей с диагнозом «подагра».
- Налегайте на злаки и крупы, они предотвращают отложение солей в суставах.
- Мясо допускается диетическое: кролик, индейка, куриная грудка. Лучше отварное или приготовленное на пару. Следите, чтобы соотношение мясной и растительной пищи было 1:3. На пользу пойдут и диетические овощные бульоны.
- Лимонная кислота не относится к веществам, которые излечивают подагру, но продукты, ее содержащие, могут предотвратить образование и рост камней в почках. Поэтому смело включайте в рацион лимоны, апельсины, мандарины и грейпфруты.

- Соблюдайте питьевой режим. Мочевая кислота ограничено растворяется в жидкости, поэтому чем больше воды выделяется почками за день, тем больше мочевой кислоты выводится из организма. Если нет патологии сердечно-сосудистой системы, почек, рекомендуется употреблять в сутки не менее 1,5 литров воды, особенно в жару. Полезны при подагре слабощелочные минеральные воды, они нейтрализуют мочевую кислоту.

Темные круги под глазами

НЕ ВСЕГДА ТЕМНЫЕ КРУГИ ПОД ГЛАЗАМИ – РЕЗУЛЬТАТ ПОПЛЫВШЕЙ КОСМЕТИКИ. СИНЯКИ ПОД ГЛАЗАМИ ЧАСТО ВОЗНИКАЮТ ПОСЛЕ АВРАЛА НА РАБОТЕ ИЛИ, К ПРИМЕРУ, ПОСЛЕ НОЧИ У ПОСТЕЛИ БОЛЬНОГО РЕБЕНКА. НО ИНОГДА ТЕМНЫЕ ПЯТНА ПОД ГЛАЗАМИ – СИГНАЛ О НЕЗДОРОВЬЕ ОРГАНИЗМА.

Если круги возникли из-за болезни, человек может годами пользоваться лучшими косметическими средствами, тщательно составлять свой рацион и спать строго по восемь часов в сутки, однако эффекта не будет. Поэтому, прежде чем купить маскирующий крем, задумайтесь: а нет ли у вас каких-то других симптомов, которые могут говорить о заболевании?

ВИЗИТ 1. ВРАЧ-ЭНДОКРИНОЛОГ

СИМПТОМЫ: синяки под глазами, а также вялость, сонливость, ухудшение памяти, внимания, потеря веса (при хорошем аппетите), выпадение волос.

ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ

ГИПОТИРЕОЗ – гормональное заболевание, при котором щитовидная железа теряет способность производить свои гормоны – трийодтиронин (Т3) и тироксин (Т4). Их главная функция – обеспечивать нормальную скорость биохимических реакций, протекающих в организме. Если железа по каким-то причинам производит гормоны в недостаточном количестве, страдает выработка и половых гормонов, что грозит невозможностью забеременеть. Также при гипотиреозе замедляется обмен веществ, нарушается функция переработки холестерина, и он активнее откладывается на стенках сосудов. Отсюда ранний атеросклероз, а значит, повышенный риск инфаркта, инсульта, поражения почек, ног.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Посетите эндокринолога, сдайте анализ крови на гормоны щитовидной железы, пройдите УЗИ. Гипотиреоз скорректировать несложно. Однако придется запастись терпением, чтобы подобрать подходящую дозу лекарства для восполнения дефицита гормонов. Если она будет мала, риск осложнений останется. Но и превышение дозировки грозит осложнениями. Например, тахикардией или сбоями сердечного ритма: сердечная мышца очень чувствительна к уровню тироксина. Ваша задача – дисциплинированно принимать гормональные препараты для щитовидной железы: строго натощак, утром, как минимум за полчаса до еды (а лучше подождать с завтраком даже чуть дольше). Запивать их необходимо водой. Дело в том, что препарат может вступать в реакцию с пищей и напитками, они влияют на его усвоение. Так что от соблюдения данных правил зависит эффективность лечения.

ВИЗИТ 2. ВРАЧ-КАРДИОЛОГ

СИМПТОМЫ: синие или светло-фиолетовые отечные круги под глазами, а также одышка, аритмия, повышенная утомляемость.

ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ

СЕРДЕЧНАЯ ПАТОЛОГИЯ, ПРИЧЕМ ХРОНИЧЕСКАЯ. Состояние, при котором сердечная мышца ослабевает, становится неспособной прокачивать нужное количество крови. В то же время кровь, возвращаемая в сердце из внутренних органов, застаивается. Если ослаблена левая половина сердца, кровь накапливается в легких, вызывая одышку и приступы кашля. Если ослаблена правая половина сердца, застой крови в большом круге кровообращения приводит к отеку прежде всего ног, а потом и других органов и тканей. Часто пораженными оказываются обе половины сердца. Сердечная ткань медленно заменяется рубцовой тканью.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Обратитесь к кардиологу. Если врач подтвердит подозрения, то направит вас на эхокардиографию. Во время этого исследования оценивается такой показатель, как фракция выброса левого желудочка. Если он составляет 40-45% и меньше, то хроническая сердечная недостаточность подтверждается. Лечение недуга длительное, медикаментозное. Главная задача терапии – повысить функции сокращения сердечной мышцы и избавить организм от избытка жидкости. Но это не значит, что нужно меньше пить. Ваша норма, как и для здоровых людей – 1,5 литра чистой

питьевой воды в день. Вода в буквальном смысле вымывает шлаки и токсины, регулирует обменные процессы и способствует нормальной деятельности организма. Кроме того, в воде содержится кислород, который необходим всем тканям для нормальной жизнедеятельности.

А вот потребление соли необходимо контролировать (не более 3 г в день). Конечно же, надо бросить курить, отказаться от спиртного, хотя бы потому, что это оказывает серьезную нагрузку на сердце.

ВИЗИТ 3. ВРАЧ-НЕФРОЛОГ

СИМПТОМЫ: отечные синяки под глазами, а также общая слабость, боль в суставах, неприятный запах изо рта.

ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ

ПОЧЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ. Состояние, при котором почки теряют способность поддерживать водно-солевой баланс. В результате, несмотря на то, что количество выделяемой мочи увеличивается, возникает задержка жидкости в организме. Связано это с тем, что в почках останавливается процесс перехода излишков солей из крови в мочу. В итоге накапливаются токсины, которые планомерно разрушают организм. При хронической почечной недостаточности угнетается в первую очередь выделительная система — вплоть до полного отсутствия мочеиспускания. Многие думают, что распознать почечную недостаточность легко, но это заблуждение. Чаще всего болезнь развивается скрыто, без видимых симптомов, и лишь на поздней стадии появляются яркие признаки: резкое повышение азотистых шлаков в крови вызывает постоянную тошноту, ощущается запах мочевины изо рта.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Не дожидайтесь проявления тяжелых симптомов, обратитесь за помощью при наличии малейших подозрений, и вы обойдетесь «малой кровью». При почечной недостаточности применяется гемодиализ — замещающая терапия, во время которой роль поврежденного органа передоверяется аппарату «искусственная почка». В ходе процедуры через нее многократно прокачивается кровь больного. Проходя через центральный рабочий узел аппарата — диализатор, она постепенно освобождается от накопившихся в ней излишков воды, азота и солей.

В результате внутренняя среда организма приходит в норму, и состояние улучшается. Обращение к гемодиализу при острой почечной недостаточности помогает пережить критическое состояние, спасти почки от разрушения и вернуть их к нормальной работе. При хронической почечной недостаточности полностью восстановить работу почек с помощью гемодиализа невозможно. Однако такая процедура может поддерживать человека десятилетиями. Для хронических больных нормальный режим проведения процедуры — три раза в неделю, без выходных и пропусков. Продолжительность каждого сеанса — примерно четыре часа.

Вопросы гинекологу

На приеме у гинеколога в мазке из влагалища у дочери обнаружили отсутствие флоры. Что это значит и в чем может быть причина?

С.М., по электронной почте.

Важно знать, сколько лет вашей дочери и живет ли она половой жизнью. Если она девочка, то такое может быть, когда мазок берут поверхностно из наружных половых путей и вульвы. Если дочь ведет половую жизнь, то мазок может быть неинформативным, если на стекло попало недостаточно материала, тогда нужно просто повторить процедуру. Более достоверное обследование на флору — бактериальный посев из цервикального канала или ПЦР (полимеразная цепная реакция на выявление ДНК возбудителя).

Мне 24 года, первые месячные появились в 16 лет. Беременностей не было, выкидышей тоже. Половой жизнью не живу. Беспокоят кровянистые выделения — то темно-красные, то коричневые. Иногда запах с гнилью. Что это может быть?

Маргарита, г. Могилев.

Заочно ответить на ваши вопросы и дать рекомендации невозможно. Кровянистые выделения из половых путей необязательно связаны с инфекцией. Это могут быть заболевания шейки матки, самой матки. Установить причину можно только на дообследовании (УЗИ, гормональное обследование, по показаниям — диагностическое выскабливание полости матки и цервикального канала и др.).

На ваши вопросы отвечала Ольга СТУЛОВА, врач-гинеколог.

СЛЕДУЮЩУЮ РУБРИКУ «ВИЗИТ К ВРАЧУ» МЫ АДРЕСУЕМ ТЕМ, КОГО ПЕРИОДИЧЕСКИ БЕСПОКОИТ МЕЛЬКАНИЕ ПЕРЕД ГЛАЗАМИ РАЗЛИЧНЫХ МУШЕК, НИТОЧЕК, ТОЧЕК. ПОДОБНОЕ МОЖЕТ СВИДЕТЕЛЬСТВОВАТЬ НЕ ТОЛЬКО О НАРУШЕНИИ ЗРЕНИЯ. ОБ ЭТОМ ПОГОВОРИМ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ.

К сведению!

КОГДА КРЕМ ВО ВРЕД

Многие женщины считают, что кожа станет красивее, если на ночь нанести на лицо толстый слой крема. На самом деле под толстым слоем крема кожа потеет, межклеточная жидкость не испаряется, а в результате вокруг глаз появляются мешки. Поэтому не забывайте стирать излишки крема косметической салфеткой — во время сна кожа должна свободно дышать.

На колени – становись!

В ОБЛАСТИ КОЛЕННЫХ ЧАШЕЧЕК СОСРЕДОТОЧЕНЫ МНОГИЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ТОЧКИ. НЕДАРОМ ДЕТИ, ПОЛЗАЮЩИЕ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ, РАЗВИВАЮТСЯ ГОРАЗДО АКТИВНЕЕ ТЕХ МАЛЫШЕЙ, КТО ЭТУ СТАДИЮ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПО КАКОЙ-ТО ПРИЧИНЕ ПРОПУСТИЛ.

При кажущейся простоте ходьба на коленях задействует огромное количество мышц: икроножные, ягодичные, межреберные; мышцы, сгибающие и разгибающие бедра, а также мышцы нижней части спины.

Именно поэтому ходьба на коленях:

- улучшает кровоснабжение и обменные процессы в органах ЖКТ и мочеполовой системы;
- оздоравливает позвоночник, выправляет осанку;
- способствует профилактике заболеваний коленей (на начальной стадии);
- «разгоняет кровь» при малоподвижном образе жизни;
- ускоряет метаболизм, способствуя похудению;
- улучшает работу мозга, зрение, общее самочувствие, продляет активность.

Кстати, китайцы называют колено «дворцом сухожилий» и отмечают, что ходьба на коленях улучшает состояние печени и желудка, а также значительно влияет на зрение. Если вы хотите укрепить зрение, то ходить на коленях рекомендуется с закрытыми глазами.

«ЗОЛОТОЙ ПЕТУХ»

Если по какой-то причине вы не можете ходить на коленях, то попробуйте простую китайскую практику «Золотой петух». Для этого утром после пробуждения поочередно стойте на

одной ноге по 2 минуты, удерживая равновесие с закрытыми глазами. Стимуляция, оказанная давлением тела на точки стопы, поможет при радикулите, подагре, болезнях щитовидки, шуме в ушах, проявлениях стресса, пониженном иммунитете.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

В первую очередь, с нескольких шагов в день. Иначе вам не избежать синяков и боли от непривычного способа передвижения. Если вы чувствуете боль в коленях, то несколько дней «приучайте» их к нагрузкам, просто стоя на четвереньках без движения.

Для начала делаем небольшую разминку: высоко поднимаем ногу, сгибая ее в колене. Можно легко помассировать область голеней и коленей.

Затем расстилаем мягкий коврик (можно надеть наколенники), встаем на колени, спину выпрямляем, руки свободно опускаем вдоль тела или фиксируем на талии, голову не опускаем.

Для начала двигаемся вперед, затем, набравшись опыта, можно начинать передвижение в любую сторону — назад или вбок.

Начинаем с 1-2 минут, постепенно увеличивая движение на коленях до 15-20 минут в день.

После окончания занятий лучше всего лечь на спину, приподнять ноги и руки и потрясти ими для расслабления.

Разумеется, не факт, что такая нагрузка необходима и показана именно вам. Обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом — терапевтом, ортопедом, неврологом.

У ходьбы на коленях есть и ряд противопоказаний: высокая температура тела, травмы, онкологические заболевания, опухоли коленей, а также периоды обострения остеохондроза, артроза и артрита, воспаления суставов.

ПОЧЕМУ БОЛЯТ КОЛЕНИ?

Снижение кровообращения в области коленного сустава приводит к пониженному образованию внутрисуставной смазки. Хрящи изнашиваются, а затем кости колена начинают тереться друг об друга, доставляя боли при ходьбе.

Делая упражнения, активно передвигаясь, мы увеличиваем кровоснабжение коленных суставов, облегчая их состояние.

МРТ и СКТ – что более информативно?

Такой вопрос нередко возникает у больных, которым назначают томографию. Врачи четко знают, какую «картинку» они хотят получить, чтобы увидеть, что происходит в исследуемом организме.

МРТ — это магнитно-резонансная томография, которая позволяет послойно исследовать ткани и органы человеческого организма, используя электромагнитное поле.

Спиральная компьютерная томография (**СКТ**) также послойно исследует ткани, но только с использованием рентгеновских лучей.

Что касается информативности, то **МРТ** применяют для съемки мягких тканей (аппарат слабо видит кальций), а **СКТ**, чаще всего — для исследования костей.

МРТ лучше видит мозг (инсульты, опухоли, рассеянные склерозы), мышцы, связки, хрящи.

СКТ — травмы мозга, костей черепа, переломы позвоночника, патологии грудной клетки, а также синуситы и отиты.

Длительность **СКТ** — не более минуты, а **МРТ** — около получаса в замкнутом аппарате.

Ай да редиска!

На первый взгляд, редиска — это что-то очень доступное и в отличие от яблок или апельсинов совершенно бесполезное. Однако красные шарики не так просты, как кажется. Например, именно редиска может спасти от весеннего авитаминоза, поскольку в ней много аскорбинки.

А для того чтобы восполнить ее дневную норму, нужно съесть всего три-пять плодов. Из-за большого количества белка редис обязательно надо включать в рацион вегетарианцам. Также это незаменимый овощ при похудении: в 100 г редиски содержится всего 14 ккал. При этом редис препятствует отложению жира, способствует улучшению обмена веществ. Поэтому в рекомендациях диетологов для полезного питания есть и этот полезнейший овощ.

В редисе содержатся вещества, способные стабилизировать уровень сахара в крови. В наше время излишнего употребления вредных продуктов это очень важно. А если в семье есть предрасположенность к диабету,

редис будет желанным продуктом на столе.

Но самый главный козырь корнеплода — эфирные масла, которые дарят продукту пикантную горчинку и дополнительную пользу. Они обладают антисептическими свойствами, стимулируют выделение желудочного сока и улучшают пищеварение. Впрочем, именно из-за присутствия горчичных масел редиской нельзя злоупотреблять людям, у которых есть проблемы с поджелудочной железой, печенью и желчным пузырем.

Тем, кто стремится похудеть, тоже не стоит увлекаться плодом — сама по себе редиска низкокалорийна, однако она повышает аппетит, а значит после салатика из нее захочется съесть чуть больше.

Разнообразие сортов этого корня просто удивительно. При взгляде на коричневые, бордовые, фиолетовые, желтые и белые плоды уже забываешь, что все это — редиска. Вкус у всех «родственников» примерно одинаковый, а вот палитру для салатов, супов и вторых блюд они могут создать очень богатую, хотя и не принято в нашей стране редиску жарить, варить или запекать. Предлагаем поэкспериментировать, приготовив, к примеру, теплый салат.

Обжарить на растительном масле измельченную головку репчатого лука, добавить 300 г куриной печени и 100 г нарезанной редиски. Готовить 15 минут, периодически помешивая. Салат посыпать укропом, подавать теплым.

В огороде лебеда...

Впервые это растение описал известный врач и ученый античного мира Диоскорид. Как овощное и декоративное растение лебеда была известна еще в Древней Греции. В те далекие времена из нее пекли блинчики и варили кашу.

Для еды лебеда годится в любом виде. В пищу идут молодые листья и побеги, перемолотые семена смешивают с ржаной мукой при выпечке хлеба. Из нее готовят лепешки, щи и супы. Лебеду можно заготавливать и впрок: солить, мариновать, сушить.

В Беларуси широко использовали ошпаренные листья лебеды для приготовления пюре и в сыром виде — для салата. Из нее варили борщи и щи, а также каши. Такие каши по ценности приравниваются к молоку благодаря высокому содержанию белка и необычному сочетанию аминокислот.

По химическому составу лебеда богата аскорбиновой кислотой, содержит жиры, клетчатку, минеральные соли, значительное количество белка. Но наиболее ценны ее семена, которые содержат до 16% белка, 3-7% жира, 15-20% клетчатки.

В народной медицине листья лебеды рекомендуется использовать при желтухе, а семена — как рвотное и слабительное средство. Молодые растения используются как витаминное общеукрепляющее средство, а также в виде фитокомпрессов как успокаивающее и противовоспалительное при пояснично-крестцовых радикулитах, нейромиозитах, полиартритах. Кроме того, побеги лебеды добавляют в поливитаминные сборы как противовоспалительное средство при гепатитах и гематохолециститах.

Приглашаю вас приготовить несколько салатов с добавлением лебеды.

ВЕСЕННИЙ ДИЕТИЧЕСКИЙ

Равные части кресс-салата, листочков щавеля, лебеды и амаранта вымыть, ошпарить, измельчить и смешать с нарезанными помидорами (можно и без них), заправить смесью кефира (3 ст. ложки), сахара (2 ч. ложки), измельченного зеленого лука (1 ст. ложка) и укропа

(1 ст. ложка). Слегка посолить и перемешать.

ПОХОДНЫЙ

Готовится из молодых листочков лебеды, крапивы и Иван-чая, которые перетирают с солью пестиком. Затем все составные части перемешивают, подсаливают по вкусу и заправляют растительным маслом.

ВИНЕГРЕТ ИЗ ОВОЩЕЙ С ЛЕБЕДОЙ

Отваренные овощи нарезают кусочками (100 г картофеля, 300 г моркови, 100 г свеклы, 60 г огурцов), смешивают с зеленым луком (50 г), лебедой и щавелем (по 50 г). Солят, заправляют растительным маслом (15 г), уксусом и горчицей по вкусу.

Евгений ШМЕРКО.

Жировичи – духовное сердце, оплот православной веры Беларуси

ОДНА ИЗ ВЕЛИКИХ СВЯТЫНЬ ХРИСТИАНСКОГО МИРА – ЖИРОВИЧСКИЙ СВЯТО-УСПЕНСКИЙ СТАВРОПИГИАЛЬНЫЙ МУЖСКОЙ МОНАСТЫРЬ – В ПРЕДДВЕРИИ 500-ЛЕТИЯ СО ДНЯ СВОЕГО ОСНОВАНИЯ. ОДНОВРЕМЕННО С ЮБИЛЕЕМ ОБИТЕЛИ ОТМЕЧАЕТСЯ ЕЩЕ ОДНА ВАЖНАЯ ДАТА В САКРАЛЬНОЙ ИСТОРИИ БЕЛАРУСИ – 550 ЛЕТ СО ДНЯ ОБРЕТЕНИЯ ЧУДОТВОРНОЙ ЖИРОВИЧСКОЙ ИКОНЫ БОЖИЕЙ МАТЕРИ, КОТОРОЙ НА ПРОТЯЖЕНИИ МНОГИХ ВЕКОВ МОЛИЛИСЬ И МОНАРШИЕ ОСОБЫ, И ПРОСТЫЕ ЛЮДИ РАЗНЫХ КОНФЕССИЙ. ИКОНА И МОНАСТЫРЬ ЯВЛЯЮТСЯ КУЛЬТУРНЫМ И НАЦИОНАЛЬНЫМ ДОСТОЯНИЕМ СТРАНЫ, ДУХОВНЫМИ СИМВОЛАМИ НАШЕГО НАРОДА. МАСШТАБНЫЕ ЮБИЛЕЙНЫЕ ТОРЖЕСТВА ПЛАНИРУЮТСЯ В СТРАНЕ С 18 ПО 20 МАЯ. ЦЕНТРАЛЬНОЙ ДАТОЙ СТАНЕТ ДЕНЬ ЯВЛЕНИЯ ЖИРОВИЧСКОЙ ИКОНЫ БОЖИЕЙ МАТЕРИ, КОТОРЫЙ ЕЖЕГОДНО ОТМЕЧАЕТСЯ 20 МАЯ. ТРАДИЦИОННО В ЭТОТ ДЕНЬ ПАЛОМНИКИ СО ВСЕХ УГОЛКОВ БЕЛАРУСИ И ДРУГИХ СТРАН ПОСЕЩАЮТ МОНАСТЫРЬ, ЧТОБЫ ПОКЛОНИТЬСЯ ЧУДОТВОРНОМУ ОБРАЗУ.*

* Жировичская обитель — самый крупный в стране монастырский архитектурный ансамбль, находится в Слонимском районе Гродненской области. Он формировался в течение нескольких столетий и пять веков является бастионом православной веры нашей земли. Не раз его грабили, передавали другим конфессиям, однако он каждый раз возрождался и никогда не закрывался. Это одна из немногих обителей, которая может стать первой белорусской лаврой.

* Планировка Жировичей сохранилась со времен Екатерины Второй. Тогда эти земли входили в состав Российской империи.

* Обитель включает в себя пять действующих церквей, жилые и хозяйственные постройки, колокольню, а также монастырский пруд, сад, огород и пасеку. Центром монастыря является Успенский собор. Он был возведен на месте обретения чудотворной Жировичской иконы Божией Матери (1613—1760 годы).

* Жировичская икона Божией Матери — самая маленькая из почитаемых Богородичных икон: это овал размером 5,6 х 4,4 см из яшмы с рельефным изображением Богородицы, держащей на руках Младенца. В 1638 году образ закрыли стеклом, чтобы уберечь от истирания, т.к. к нему прикладывался каждый молившийся перед ним.

* На территории монастыря — четыре святых источника. Древнейший из них забил из-под корней груши в момент явления иконы.

* В монастыре подвизаются 33 человека монашествующей братии,

* В стенах обители действует Минская духовная семинария имени Вселенских учителей и святителей Василия Великого, Григория Богослова и Иоанна Златоуста. Ее ректором является наместник Жировичского монастыря, архиепископ Новогрудский и Слонимский Гурий.

* При семинарии есть Воскресная школа. Учащиеся-семинаристы проводят уроки духовности в школах г. Слонима и в Жировичах, преподаватели читают лекции для мирян при храмах. Летом работает Летний богословский институт, где читаются лекции по богословским дисциплинам для желающих углубить свои духовные познания. Круглый год монастырь принимает паломников, помогает людям, попавшим в трудную жизненную ситуацию, укрепляя их духовно.

* По благословению Высокопреосвященнейшего Гурия, наместника Свято-Успенского Жировичского монастыря, в 2011 году в д. Сосновка Слонимского района открыт Центр реабилитации зависимых от алкоголя и наркотиков «Анастасис» (в переводе с греческого — «Воскресение»).

* Жировичский монастырь к знаменательным датам подходит существенно обновленным. Возрождают его всем миром уже 30 лет. Готовится к установлению памятник Серафиму Жировичскому, отливаются новые колокола. Монастырский комплекс пополнился новыми строениями. Возведена трапезная и гостиница. Теперь в помещениях гостиничного типа в комфортных условиях смогут разместиться паломники из других стран.

* Во время подготовки к празднованию изданы информационные буклеты, научно-богословские труды, книги об истории и современной жизни монастыря, состоялись тематические конференции, круглые столы. Активное участие в мероприятиях принимают студенты духовных учебных заведений. Они ведут серьезную научную деятельность — пишут дипломные и курсовые работы об истории монастыря и его насельниках.

* Сейчас обитель живет своей обычной жизнью. Пред Жировичской иконой ежедневно дважды совершается

МОЛИТВА БОЖИЕЙ МАТЕРИ ПЕРЕД ИКОНОЙ «ЖИРОВИЦКАЯ»

«О премилостивая Дева Богородица! Позволь прикоснуться к благодати Твоей, не оставь нас, Божьих рабов, без благословения. К Тебе во скорбях своих обращаемся да мечтаем о скором исцелении недугов наших. Ты, чей свет указывает путь истинный на земле нашей грешной, чудеса творишь и лечишь души наши и тела. Коленопреклонно молим Тебя, Матушка, избави нас от страхов и смятения, не дай проискам дьявольским завладеть нашим разумом, да позволь жить праведно, на Господа уповая. Не лишай нас слова доброго, пред Богом за нас произнесенного. К заступничеству взываю от козней людских, завистников неверных и печалей мирских. Осени своим знамением нас да избави от напасти стихийной, от воды большой да от пожарищ, от ветра сильного да от засухи, дабы не страдали мы от потерь, голода и холода. Твоя сила неисчерпаема, как и неисчерпаема милость Твоя. Аминь».

молебен с акафистом, поминаются имена людей, подавших записки с просьбой молитвы пред чудотворным образом. Ежедневно совершается суточный круг богослужения по уставу Православной Церкви. Работают иконные лавки, где можно приобрести списки-копии Жировичской иконы, духовную литературу, книги об истории обители, проводятся экскурсии.

* Свято-Успенский Жировичский мужской монастырь на протяжении всей своей истории является духовным центром Православия на территории Беларуси, источником веры и добрым примером нравственности для подрастающих поколений. Особую благодать этого святого места ощущают все, кто его посещает.

Подготовила
Анна АЛЕКСАНДРОВИЧ.

** Поскольку в нашем журнале неоднократно публиковались подробные статьи о Жировичском монастыре и его уникальной реликвии — Иконе, сейчас предлагаем лишь краткие сведения об истории обители и подготовке к юбилейным торжествам.*

МОЛИТВА ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИИ

«Господи Боже наш! Услышь с высоты святаго Твоего Престола нас, грешных и недостойных рабов Твоих, благость Твою грехами своими прогневавших и милосердие Твое удаливших, и не взыскивай с рабов Твоих, но отврати страшный гнев Твой, справедливо нас постигший, прекрати пагубное наказание, удали страшный меч Твой, невидимо и безвременно нас поражающий, и пощади несчастных и слабых рабов Твоих, и не обрекай на смерть души наши, в покаянии прибегающие с истомленным сердцем и со слезами к Тебе, Богу Милосердному, мольбам нашим внимающему и перемену подающему. Ибо Тебе принадлежит милость и спасение, Боже наш, и Тебе славословие приносим, Отцу и Сыну и Святому Духу, ныне и присно и во веки веков. Аминь».

ПРАВОСЛАВНЫЕ ПРАЗДНИКИ В ИЮНЕ:

1 — Благоверного великого князя Димитрия Донского и княгини Евдокии.
2 — Святителя Московского Алексия.
3 — Владимирской иконы Божией Матери. Равноапостольных царя Константина и матери его царицы Елены.
5 — Преподобной Евфросинии Полоцкой.
6 — Троицкая родительская суббота. Блаженной Ксении Петербургской. Преподобной Евфросинии.
7 — День Святой Троицы. Пятидесятница.
8 — День Святого Духа.
С 8 по 13 июня — сплошная седмица.
11 — Святителя Луки (Войно-Ясенецкого), архиепископа Симферопольского.
14 — Неделя 1-я по Пятидесятнице, Всех святых. Праведного Иоанна Кронштадтского. Заговенье на Петров пост.
15 — Начало Петрова поста.
21 — Неделя 2-я по Пятидесятнице, Всех святых, в земле Российской просиявших.
24 — Апостолов Варфоломея и Варнавы. Иконы Божией Матери, именуемой «Достойно есть» («Милующая»).
28 — Неделя 3-я по Пятидесятнице. Собор Белорусских святых. Святителя Ионы, митрополита Московского и всея России, чудотворца. Святителя Михаила, первого митрополита Киевского.
29 — Святителя Феофана, Затворника Вышенского.

КАТАЛІЦКІЯ СВЯТЫ Ў ЧЭРВЕНІ:

7 — Найсвяцейшай Тройцы.
11 — Найсвяцейшага Цела і Крыві Хрыста Пана.
19 — Найсвяцейшага Сэрца Езуса.
24 — Нараджэнне св. Яна Хрысціцеля.
29 — Святых апосталаў Пятра і Паўла.

● Вопросы священнику

? С какой молитвой можно обратиться ко Господу в связи с пандемией коронавируса?

— Любая искренняя молитва и чистые помыслы способны сотворить чудеса. Молитвы, идущие от самого сердца, обязательно будут услышаны.

МУДРЫЕ МЫСЛИ НА НИВУ ДУХОВНУЮ

«Многие люди имеют всё, но имеют и печаль, потому что им не хватает Христа».
Старец Паисий СВЯТОГОРЕЦ.

«Не бойся ни горя, ни страданий, ни всяких испытаний — все это посещения Божия тебе же на пользу».
Преподобный Анатолий ОПТИНСКИЙ.

«Какие бы волны ни восстали на твою душу, всегда прибегай ко Христу. Спаситель, Он придет на помощь и укротит волны».
Преподобный Лев ОПТИНСКИЙ.

«Не пряча слез, целовали родную землю...»

«ВСЕ, ЧТО СВЯЗАНО С ПАМЯТЬЮ ОТЦОВ И ДЕДОВ – ДЛЯ НАС ДОРОГО И СВЯТО! МЫ ДОЛЖНЫ ВСЕГДА ПОМНИТЬ, КТО СОВЕРШИЛ ДЛЯ НАС ПРАЗДНИК – ДЕНЬ ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЫ. ЛЮДЕЙ, ЧЬЯ ЖИЗНЬ В ГОДЫ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ СТАЛА СИМВОЛОМ МУЖЕСТВА, СТОЙКОСТИ, САМООТВЕРЖЕННОСТИ... ИМЕННО ИМ МЫ БЛАГОДАРНЫ ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ!»

Эти слова Галина Анатольевна Мильто, жительница г. Шклова Могилевской области произносит со слезами на глазах. В них — бережно хранимая память о ее отце, Анатолии Андреевиче Алейникове, прошедшем всю войну и освобождавшем родную Шкловщину. В преддверии праздника она делится своими воспоминаниями.

ДЛИННАЯ ДОРОГА К ПОБЕДЕ

Младший лейтенант Анатолий Алейников, командир стрелкового взвода, родился в 1918 году в деревне Кривель. Отец его погиб во время гражданской войны, мать воспитывала детей одна.

В 1940 году Алейников проходил военную службу на Дальнем Востоке, недалеко от границы с Японией. Здесь и встретил весть о вероломном нападении Германии на нашу Родину. В числе других был направлен в Новосибирское военное училище, откуда через год его, молодого офицера, направили на фронт.

«В моей памяти бои за освобождение Ржева и Рославля. Это были тяжелые дни. Враг еще чувствовал свою силу и со звериным бешенством сопротивлялся. Но был уже 1943 год, инициативу удерживали советские воины. И вот заветная мечта — дорога на Беларусь. Когда мы ступили на белорусскую землю, не пряча слез, целовали ее, как самую заветную», — писал Алейников в своих воспоминаниях.

ВЫЗВАЛИ ОГОНЬ НА СЕБЯ

С декабря 1943 до июня 1944 года его батальон с боями отвоевывал каждую пядь родной земли. Бойцы освобождали Горки, Чаусы, деревню Городище. И именно здесь Алейников совершил подвиг, за который был награжден медалью «За отвагу». Вот выписка из наградного листа: «Лейтенант Алейников Анатолий Андреевич, бывший командир стрелкового взвода 161-го стрелкового полка 9-й стрелковой дивизии 49-й армии 2-го белорусского фронта 23 июня 1944 г., участвуя в боях с немецкими захватчиками при прорыве немецкой обороны на реке Проня в районе города Чаусы, первый со своим взводом ворвался в траншею противника. Товарищ Алейников лично уничтожил из автомата четырех немецких солдат и одного унтер-офицера взял в плен. При продвижении во вторую траншею лично захватил одного офицера в плен. 24 июня 1944 года при форсировании реки Бася в бою в тылу противника, проявив мужество и отвагу, лично уничтожил двух немецких солдат и одного взял в плен. В этом бою товарищ Алейников был тяжело ранен».

На парад — всей семьей.

«Это был водный рубеж, усиленный инженерными сооружениями и колючей проволокой. В 6 часов утра началась артиллерийская подготовка, которая продолжалась два часа. В ней участвовали больше тысячи орудий, катюши. В наступление пошли наши войска. Переправились через реку Проня, начали выбивать фашистов из траншей. Они оказывали сильное сопротивление, но устоять перед мужеством советских солдат не смогли... При отступлении они все сжигали, людей угоняли в рабство. Нашему полку была поставлена задача: левее деревни Городище Шкловского района форсировать реку Бася и отрезать пути отхода противнику. Ночью мы переправились на другой берег и захватили немецкие окопы. Утром враг открыл сильный артиллерийский огонь. Тяжело нам пришлось. И мы вызвали огонь на себя. В том бою за Городище я был тяжело ранен. А мои друзья по оружию, с которыми было пройдено много военных дорог, шли дальше, до полной победы над врагом», — так вспоминал сам фронтовик.

А ПАМЯТЬ БУДЕТ ЖИТЬ!

Долго Анатолий лечился в госпиталях. Инвалидом вернулся в Шклов в 1945 году. Пошел работать на бумажную фабрику «Спартак». Здесь его ждала жуткая картина — все разрушено, разграблено, уничтожено. Чтобы быстрее восстановить предприятие, трудился на стройке вместе с рабочими. Отработал на фабрике более 30 лет начальником отдела кадров. Все его любили и уважали.

— Анатолий Андреевич умер в 2000 году. Это был добрейший, порядочный, скромный человек, — говорит Галина Анатольевна о своем отце.

Для ее семьи 9 Мая — по-настоящему святой праздник. В этот день она, брат Александр, сестра Людмила собираются вместе со своими семьями, посещают могилу отца. И, конечно же, с его портретом принимают участие в шествии «Беларусь помнит».

О славном боевом пути отца Галины Анатольевны знают ее дети, внуки. И даже 8-летняя правнучка Соня просит о нем рассказать. А это значит, что память будет жить вечно.

Ольга ДАНИЛОВА,
фото Александра РЫБАКОВА.

И это пройдет!

СЛОЖИЛАСЬ НЕОБЫЧНАЯ СИТУАЦИЯ. ВЕСЬ МИР ЗАНИМАЕТ ОДНА ТЕМА: КОРОНАВИРУС, СТРАШНЫЙ И УЖАСНЫЙ. ПРОТИВОРЕЧИВАЯ ИНФОРМАЦИЯ, ЧАЩЕ ВСЕГО ПУГАЕТ. РУШАТСЯ ПЛАНЫ И НАРАСТАЕТ ПАНИКА... КАК ПЕРЕЖИТЬ ВОЛНУ ЭПИДЕМИИ И ПРИ ЭТОМ НЕ СОЙТИ С УМА? ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ «ГАСПАДЫНІ» ДАЕТ РЕКОМЕНДАЦИИ НАШ КОНСУЛЬТАНТ – СЕМЕЙНЫЙ ПСИХОЛОГ ЕКАТЕРИНА КАСТРИЦКАЯ.

Тревога закономерна. Нас пугает неизвестность, к тому же количество летальных исходов от осложнений, вызванных коронавирусом, погружает нас в страх смерти. И все это подрывает ощущение безопасности. Так что стресс понятен. Другое дело, когда он становится настолько сильным, что мешает думать, анализировать ситуацию и нормально функционировать.

Есть способы, помогающие вновь почувствовать почву под ногами и пережить этот период с минимальными потерями.

1 Стоит внимательнее и бережнее относиться к себе. Многие продолжают находиться в тонусе и при этом помогают другим. Это замечательно, так как является отличным способом пережить всеобщую панику. Но при этом не стоит забывать, что ваши ресурсы могут закончиться, причем внезапно. Так что не перегружайтесь.

2 Постарайтесь обеспечить себе физический комфорт и нормальное количество сна. Хотя бы 15 минут в день уделите физическим упражнениям — это можно делать и дома. Учитесь расслабляться. Примите перед сном ванну или теплый душ.

3 Ограничивайте время в соцсетях. Информация там постоянно «подогревается». Это не добавляет спокойствия. Если нужно, ставьте таймер или будильник, который напомнит, что стоит закрыть Фейсбук или Одноклассники. Чтобы найти информацию о происходящем в мире, лучше пользоваться проверенными источниками, а не «запитываться» истерикой в соцсетях. Например, смотреть данные Всемирной организации здравоохранения.

4 Постарайтесь ограничить беседы о коронавирусе. Вспомните, что есть и другие темы, другая жизнь.

5 Если вы работаете дома, не забывайте, что рабочий день имеет начало и конец. Не растягивайте его на круглые сутки. Домашние дела и обычную жизнь никто не отменял. Отделите рабочее пространство от нерабочего, хотя бы с помощью одежды.

6 Если у вас повысилась температура, даже не сильно, лучше все же остаться дома. В то же время не паникуйте. Людям с легкими симптомами лучше находиться дома и не бежать в поликлинику.

7 Постарайтесь оградить пожилых родственников от посещения магазинов и поликлиник. Им тоже тяжело находиться все время в замкнутом пространстве, и чаще всего информацию они получают по телевизору, а там ничего хорошего не услышат. Так что постарайтесь объяснить, что коронавирус — это не навсегда, стоит потерпеть, и потом жизнь вернется в прежнее русло. Если нет возможности навещать пожилых родителей, стоит хотя бы разговаривать с ними по телефону или по видеосвязи, если они владеют такими технологиями.

8 Во время карантина и самоизоляции портятся отношения: ведь вы находитесь с родственниками в замкнутом пространстве 24 часа в сутки. И если раньше могли отдохнуть друг от друга, теперь это невозможно. Умножьте это на высокий уровень тревоги в целом. В результате проблемы, которые были неявными или могли замалчиваться, начинают вылезать на поверхность. Если у вас есть силы мыслить здраво, можно выслушать партнера (хотя соглашаться не обязательно), постараться разговаривать спокойно. Не спорьте и не доказывайте свою правоту. Давайте советы только тогда, когда вас об этом просят напрямую. Если есть возможность, один из супругов может пожить на даче, хотя бы пару недель. Если такой возможности нет, все же постарайтесь обеспечить каждому личное время и пространство — как вариант, стоит составить расписание и структурировать день.

9 Детям тоже сложно. Постарайтесь вовлекать их в домашние дела, находить развлечения. В интернете вы найдете множество вариантов занятости для чад любого возраста. И лучше искать там игры для детей, чем читать очередную статью из серии «Апокалипсис сегодня».

10 Если можете мыслить и воспринимать новую информацию, не пренебрегайте открывшимися возможностями для обучения. На многих интернет-платформах работают бесплатные курсы. Полезно слушать музыку, читать книги, смотреть фильмы, которые помогают справиться со стрессом. Также хорошее средство улучшить самочувствие — общение с домашними животными. Но не злоупотребляйте им — питомцам тоже иногда нужно отдыхать от нас.

11 Помните, что вы не одиноки в своих переживаниях. Сложно всем. Но кризисов было много, и человечество научилось их преодолевать. Так что стоит делать то, что вы можете сделать в сложившейся ситуации: заботиться о себе, по возможности помогать другим и помнить: и это пройдет!

УРОК 1. СЕКРЕТНЫМ РЕЦЕПТОМ ИЗ МЕТОДИКИ А. ЛАЗУРКИНА ДЕЛИТСЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ХИМИИ ОЛЬГА ГРИГОРЬЕВНА СЕЧКО.

КАК НАХИМИЧИТЬ НА 100 БАЛЛОВ НА ЦТ

НА МОИХ ЗАНЯТИЯХ ВЫ СТОЛКНЕТЕСЬ С ШУТОЧНЫМИ «ЗАПОМИНАЛКАМИ», В КОТОРЫХ Я ЗАРИФМОВАЛА НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ В ХИМИИ, ЧТОБЫ С ЛЕГКОСТЬЮ ИХ ЗАПОМНИТЬ. ЕСЛИ ВЫПУСКНИКИ ВЫУЧАТ ВСЕ МОИ «ЗАПОМИНАЛКИ» И НАУЧАТСЯ ИХ ПРИМЕНЯТЬ – ТОГДА ИХ, БЕЗУСЛОВНО, ЖДЕТ УСПЕХ НА ЦЕНТРАЛИЗОВАННОМ ТЕСТИРОВАНИИ (ЦТ).

Итак, первое, с чем сталкивается любой ученик на уроке химии — это периодическая система химических элементов (таблица Менделеева). В названии есть слово «периодическая», которое указывает нам на то, что элементы расположены по периодам и по группам. И раз многие элементы занимают схожие позиции по периоду или находятся в одной группе — значит, они схожи по своим свойствам.

Все элементы делятся на МЕТАЛЛЫ и НЕМЕТАЛЛЫ.

МЕТАЛЛЫ ОТ НЕМЕТАЛЛОВ ОТДЕЛЯЮТСЯ «ЛЕСЕНКОЙ», которая проходит от водорода к бору и затем по ступенечкам доводит нас до 118-го элемента, который находится под радоном (*смотрим таблицу Менделеева*). На картинке эта «лесенка» ярко красного цвета. Проведите такую же ярко-красную «лесенку» на своей таблице Менделеева.

Химические элементы **МЕТАЛЛЫ**, образующие простые вещества с металлическими свойствами, располагаются в периодической таблице «под лесенкой» — то есть слева, ниже диагонали «водород — бор — кремний — мышьяк — теллур — астат — № 118».

«Над лесенкой» — вверху справа — располагаются химические элементы **НЕМЕТАЛЛЫ,** которые образуют простые вещества с неметаллическими свойствами.

МЕТАЛЛЫ и **НЕМЕТАЛЛЫ** очень отличаются друг от друга, как по физическим, так и по химическим свойствам.

Физические свойства МЕТАЛЛОВ:

● **Твердые вещества** (*представляем гвоздь!*) кроме ртути, **ртуть — жидкость**.

Наша запоминалка:

Коль ртуть подмышкою течет, Грипп к тебе уже идет!).

Почему такая запоминалка? Потому что ртутным термометром мы измеряем температуру тела, когда заболели гриппом, внутри термометра находится жидкая ртуть, которая начинает расширяться при увеличении температуры.

● **Металлы проводят электрический ток и теплоту** (у металлов в узлах кристаллической решетки находятся положительно заряженные ионы, а отрицательно заряженные электроны свободно движутся по кристаллу с огромной скоростью, именно свободно движущиеся электроны переносят тепло и электричество с высокой скоростью).

● **Имеют металлический блеск** (*представляем блестящий гвоздь!*)

● **Пластичны** (*представляем ювелирные украшения!*) — при ударе металлы не разрушаются, а меняют свою форму.

Физические свойства НЕМЕТАЛЛОВ:

● **Газы** (водород — H_2, кислород — O_2, озон — O_3, азот — N_2, фтор — F_2, хлор — Cl_2, инертные газы — VIIIA группа в таблице Менделеева), **жидкости** (бром — Br_2) или **хрупкие легкоплавкие твердые вещества** (сера — S, йод — I_2, белый фосфор — P_4).

Наша запоминалка для VIIA группы в таблице Менделеева:

Бром потек, йод твердо знает — фтор и хлор всегда летают.

Почему такая запоминалка? Потому что фтор и хлор — газы, бром — жидкость, йод — твердое вещество. Вот такая вот разнообразная по агрегатному состоянию VIIA группа в таблице Менделеева.

Все остальные свойства противоположны свойствам металлов:

● **НЕ проводят электрический ток и теплоту.**

● **НЕ имеют металлического блеска.**

● **НЕ пластичны.**

Химические свойства МЕТАЛЛОВ и НЕМЕТАЛЛОВ.

Наша запоминалка:

Металл переходит в основный оксид,
Неметалл образует кислотный оксид,
Хром, цинк, алюминий, железо, бериллий
Поспели везде в этом сказочном мире.

Почему такая запоминалка?

Потому что из металла образуется основный оксид, а из основного окси-

ПЕРИОДИЧЕСКАЯ СИСТЕМА ХИМИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ

КОРОНАВИРУС ИЛИ COVID-19 – САМАЯ ОБСУЖДАЕМАЯ ТЕМА ВО ВСЕМ МИРЕ. КАКИХ ТОЛЬКО ВЕРСИЙ ПОЯВЛЕНИЯ ЗАГАДОЧНОГО И СТРАШНОГО ВИРУСА Я НЕ ЧИТАЛА! НАЧИНАЯ ОТ ПОЛИТИЧЕСКИХ МОТИВОВ И ЗАКАНЧИВАЯ СОЦИАЛЬНЫМИ (УСТРАНЕНИЕ ЛЮДЕЙ ПРЕКЛОННОГО ВОЗРАСТА, ДАБЫ НЕ ПЛАТИТЬ ПЕНСИИ И ОМОЛОДИТЬ НАСЕЛЕНИЕ ПЛАНЕТЫ). НА СТРАНИЦАХ ИНТЕРНЕТА ВСЕ, КОМУ НЕ ЛЕНЬ, ПИШУТ ВСЯКУЮ ГЛУПОСТЬ. А ЛЮДИ ВЕРЯТ ВСЕМУ, СОВСЕМ НЕ ФИЛЬТРУЯ ИНФОРМАЦИЮ, А ЕЩЕ И ДОБАВЛЯЯ СВОЮ ВЕРСИЮ.

Коронавирус. Взгляд под другим углом

Паника, захватившая наше сознание, искусственно раздувается многими СМИ, ведь трагические новости так притягательны для читателей! Страх поселился в каждом из нас. Нами стало очень легко манипулировать. Мы мечемся, не зная, что делать. Скупаем лекарства, продукты и промышленные товары, создавая дефицит собственными руками. Доводим до истерики родных, знакомых разговорами про конец света и возможную смерть. Готовы испепелить взглядом ближнего, чихнувшего в нашу сторону, и забросать камнями человека с подозрением на коронавирус. Мы вдруг вспомнили, что мы смертны. Нами стали управлять страх, гнев и озлобленность. Человечество, по большому счету, оказалось не готовым к быстрой мобилизации сил, взаимопомощи, милосердию и адекватности. И сколько бы мы ни говорили об осмысленности бытия, духовности и любви к ближнему, на деле оказалось, что миром правят эгоизм, человеческие страсти и страх. Человек ради своей выгоды бездумно уничтожает природу, не задумываясь, что будет после него. И кажется, кто-то свыше при помощи вирусов и болезней заставляет все Человечество задуматься...

Кто виноват? Понятно — мы сами. А вот что делать сейчас?

А всего-то и надо прекратить панику, успокоиться. Разумно осмыслить и проанализировать ситуацию. Коронавирусы — это не новое семейство вирусов. Первый случай был зарегистрирован в 2002 году, затем вспышка произошла в 2015-м, и новая глобальная — в 2019-2020 годах. Вирус, видоизменяясь, появляется циклично. Название связано со строением вируса, шиповидные отростки которого напоминают солнечную корону. Выздоровление зависит от иммунной системы человека, его образа жизни, возраста.

Если внимательно изучить меры профилактики и средства защиты от коронавируса, то мы с удивлением обнаружим, что они такие же, как и при обычной ОРВИ. Больше бывать на свежем воздухе, умеренные физические упражнения, сон от 7 до 9 часов, укрепление иммунитета, мытье рук с мылом, проветривание и влажная уборка помещений, ограничение посещения многолюдных мест и нахождение дома, со своей семьей. На уровне государства — введение карантинных мер.

Поэтому призываю всех успокоиться самим и успокоить своих родных и знакомых. Принять ситуацию. Заниматься профилактикой и извлекать выгоду из ситуации. Когда вы еще столько времени проведете с семьей, нормально поговорите с детьми, второй половинкой, когда еще у вас будет возможность не торопясь пообщаться с родителями, бабушками-дедушками (пусть даже по телефону), задуматься о смысле своего пребывания на Земле и истинных нуждах?

На самом деле нам не так уж много надо: душевное равновесие, здоровье и поддержка родных, дом, еда, одежда, работа, стабильная зарплата. Хватит бегать по кругу, изображая активную и бурную деятельность. Займитесь тем, что принесет пользу вашей душе, не только телу. Вспомните о Высшей силе, Боге. Помолитесь дома, если боитесь идти в Храм, за себя и своих родных. Слушайте, читайте псалмы 26, 90, «Богородице Дево, радуйся» и Молитву во время эпидемии (*см. в разделе «Мир с Богом»*). Поднимите свои глаза к небу и молитесь, пока не почувствуете покой и умиротворение в душе.

Мы не в силах изменить ситуацию в мире, но в наших силах изменить свое мышление и действовать разумно. Вирус — не смерть. Вирус — проверка на здравый смысл, предупреждение, что пришло время задуматься о своей жизни, о здоровье телесном и духовном, о своей полезной или вредоносной деятельности, о вере, о человечности и умении адекватно оценивать ситуацию. Пора действовать сообща, помогая друг другу. У вас может быть другое мнение? Приглашаю к конструктивному диалогу.

Марина КЛИМОВЕЦ ,
учитель Куковской средней школы,
Ганцевичский район,
Брестская область.

да — основание. Все эти соединения будут иметь основный характер и реагировать будут со своими противоположностями — со всем кислотным.

Из неметалла образуется кислотный оксид, а из кислотного оксида — кислота. Все эти соединения будут иметь кислый характер и реагировать будут со своими противоположностями — со всем основным.

А оксиды Cr_2O_3, ZnO, Al_2O_3, Fe_2O_3, BeO — это исключения, их называют амфотерными соединениями, они «поспели везде», то есть они реагируют с веществами и основного, и кислого характера.

Если реагирует вещество кислого характера с веществом основного характера — такая реакция называется «реакция нейтрализации», эти два вещества нейтрализуют друг друга, то есть лишают друг друга характера и превращаются в нейтральное соединение — воду. Почему именно воду? Потому что любая кислота содержит H+, любое основание содержит гидроксильную группу OH−.

Таким образом, $H^+ + OH^- = HOH\ (H_2O)$.

Итак, урок за уроком вы будете узнавать что-то новое, открывать этот удивительный мир химии. До встречи!

Конкурс! Книгу коротких рассказов пишем вместе.

Две встречи

Вот оно! Все остальное ничего не значит. Две случайные встречи. Первая была в маршрутке. Она — такая красивая, с глазами косули и взглядом полным доверчивости, обожания и любви. Он — высокий, симпатичный, уверенный в себе от осознания того, что его любят. Смотрите, люди! Восхищайтесь этой красотой, но только не спугните, не разрушьте эту гармонию.

Вторую, но уже пожилую пару я встретил в парке. Идут под ручку. Друг на друга опираются. Он внимателен, обходителен, в глазах отражается мудрость прожитых лет. Она улыбается все понимающей улыбкой и с нежностью посматривает на своего спутника. Прав был Алексей Фатьянов: «Когда проходит молодость, еще сильнее любится».

Сергей ПОЛИКАРПОВ, г. Орша.

Пашчасціла

Сядзяць аднойчы дзве старэнькія суседкі, размаўляюць. П'юць гарбату ды дзеляцца сваімі навінамі. Хрысціна частуе Юзэфу прысмакамі, што дзеці з горада прывезлі. Раптам за акном постаць мільганула. Хрысціна зірнула ў акно ды кажа:

— Глянь, ты глянь, Юзэфа, паштарка ідзе, пенсію нясе. Яшчэ тыя грошы ляжаць, а яна зноў нясе!

Салідарнасць

Кот Малыш з'явіўся ў мяне нечакана. Унучка, ад'язджаючы надоўга, пакінула яго мне яшчэ кацянём. Адразу ж між намі ўсталявалася неверагоднае паразуменне, і нейкая шчырая прыцягальная сіла назаўсёды зрабіла сябрамі. Зразумела, кватэра хутка прыняла выгляд, мякка кажучы, неахайны. Абдрапаныя абоі і крэслы да гэтай пары вартыя жалю. Чакаю, калі пасталее мой любімец. Цярплю. І сапраўды, калі любіш — усё даруеш. Тым больш, ён так клапатліва «лечыць» мае балячкі, засынаючы на самых праблемных месцах маіх стомленых за жыццё ног.

Прызнаюся, не раз я з венікам ганялася за няўрымслівым свавольнікам. Потым, супакоіўшыся, нават прабачэння ў яго прасіла, ды адкуплялася за грэх пачастункамі. Пазней, зразумеўшы прычыну маіх прэтэнзій, малы пасля чарговага свайго «подзвіга» (напрыклад, калі ўшчэнт змарнаваў двухметровую дэфінбахію, якую я пеставала пяць гадочкаў), пачуўшы мае крокі яшчэ за дзвярыма, загадзя хаваўся так, што я не магла яго адшукаць. Хто б мог здагадацца, што схованка яго была... на кніжнай паліцы, за ўнушальнымі шматтомнікамі.

Неўзабаве давялося і нам з Малышом згадаць выклікі каронавірусу. Самаізаляцыя закранула і нашы адносіны. Ён часцей лашчыўся і засынаў у мяне на каленях, нібы адчуваючы мой мінорны настрой. Паколькі выходзіць на вуліцу я стала радзей, вырашыла акрамя зарадкі яшчэ і хадой заняцца ў прыхожай: 10 крокаў у адзін бок, 10 — у другі. Сказана — зроблена. Як толькі я зрабіла першыя даволі шпаркія крокі, Малыш імкліва прыладзіўся побач і подбегам паспяваў за мной. Меркавала, што раз-другі прабяжыць ды і адстане, надакучыць. Але не! Да гэтае пары мы штодня «наразаем кругі» на пару. А як жа, салідарнасць!

Ганна АЛЕКСАНДРОВІЧ, г. Мінск.

ДОРОГИЕ НАШИ ЧИТАТЕЛИ!

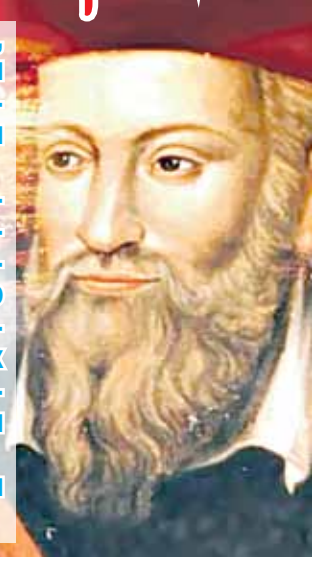
Очень надеемся, что в это непростое время «Гаспадыня», как верный, искренний друг, останется с вами. Давайте вместе переживем невзгоды. Не будем расставаться и дальше! Мы очень постараемся поддержать вас нашими публикациями. Как всегда, интересными, полезными, жизнеутверждающими, которые помогут многим не терять присутствие духа, не умножать страх, не терять (или вновь обрести) здравый смысл, стать сильнее и благоразумнее.

Так называемая самоизоляция предоставила нам больше возможностей для совершенствования, в том числе для творчества и неспешных воспоминаний о своей жизни, жизни родных, близких людей, детей, внуков, соседей, знакомых. В этих воспоминаниях, конечно, найдется множество интересных, поучительных, забавных или смешных историй. Их вы можете изложить в виде коротких рассказов и стать соавтором нашей новой книжки, которая выйдет в свет в начале следующего года. А если вы выскажете свое мнение по иным темам, мы опубликуем его на страничках журнала. Жизнь продолжается!

И будем помнить о том, что испытания нам даются для совершенствования нашей души, наших помыслов, укрепления духа. Наполним свою жизнь делами любви, милосердия и добра! Пусть вера наша будет сильнее страха!

КАК РАСПОЗНАТЬ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК СВЯЗАЛСЯ С ДУРНОЙ КОМПАНИЕЙ И НЕ ДОПУСТИТЬ ЭТОГО, КАК ПОДГОТОВИТЬ ЗА ЛЕТО БУДУЩЕГО ПЕРВОКЛАССНИКА К ШКОЛЕ, ЧТОБЫ ОН БЫСТРО И ЛЕГКО АДАПТИРОВАЛСЯ К НОВЫМ УСЛОВИЯМ СВОЕЙ ЖИЗНИ, КАК НЕ СТАТЬ ВРАГОМ СОБСТВЕННЫМ ВЗРОСЛЫМ ДЕТЯМ. ЭТО ТЕМЫ ПУБЛИКАЦИЙ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ ОТ НАШИХ ВЫСОКОПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЭКСПЕРТОВ.

Взгляд сквозь время



ОН ТОЧНО ЗНАЛ ВРЕМЯ И ЧАС СВОЕЙ СМЕРТИ И ТО, ГДЕ И КАК ОН УМРЕТ. «ВБЛИЗИ ОТ СКАМЬИ И КРОВАТИ НАЙДУТ МЕНЯ МЕРТВЫМ». 2 ИЮЛЯ 1566 ГОДА ЕГО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НАШЛИ МЕРТВЫМ МЕЖДУ СКАМЬЕЙ И КРОВАТЬЮ.

ЭТО ОДНО ИЗ ТЫСЯЧИ ЕГО УДИВИТЕЛЬНЫХ, НЕВЕРОЯТНЫХ ПРЕДСКАЗАНИЙ. ПОСЛЕ СМЕРТИ ОСТАЛОСЬ ДЕСЯТЬ ТОМОВ, В КОТОРЫХ ЭТИ ПРЕДСКАЗАНИЯ ЗАШИФРОВАНЫ В ВИДЕ ЧЕТВЕРОСТИШИЙ-КАТРЕНОВ. НАДО СКАЗАТЬ, ЧТО ОНИ ВЕСЬМА ТРУДНЫ ДЛЯ РАСШИФРОВКИ. ТЕМ НЕ МЕНЕЕ, ЗА 450 ЛЕТ СУЩЕСТВОВАНИЯ ЭТИХ СТИХОВ МНОГОЕ УЖЕ СТАЛО ДОСТУПНЫМ ДЛЯ ПОНИМАНИЯ И ПОРАЖАЕТ НАШЕ ВООБРАЖЕНИЕ ГЛУБИНОЙ И ТОЧНОСТЬЮ ПРЕДСКАЗАНИЙ.

КТО ЖЕ ОН, ЭТОТ ГЕНИЙ, ВИДЯЩИЙ СКВОЗЬ ВЕКА И ПРЕДСКАЗАВШИЙ МНОГИЕ ГЛОБАЛЬНЫЕ СОБЫТИЯ?

Нострадамус... Он родился в достаточно обеспеченной семье в маленьком городке Сен-Реми на юге Франции. Мишель рос замкнутым мальчиком, жадным до знаний. Очень рано обнаружил в себе дар ясновидения.

Будучи студентом медицинского факультета, Мишель поражал учителей мощью своего ума, невероятной памятью. А во время эпидемии гриппа составил лекарство, спасшее жизнь нескольким обреченным. И слава о нем как о великом целителе покатилась по всему югу Франции.

Был еще один случай, который привлек внимание инквизиции. Как-то один из рабочих упал с крыши и сильно разбился. Все уверовали, что он умер, уже даже соборовали. В это время в церкви оказался Нострадамус. Он подошел к рыдающим родственникам, попросил их выйти и, плотно закрыв за ними дверь, остался наедине с покойником.

Каково же было удивление всех, когда примерно через час Нострадамус вышел к ним, поддерживая рабочего под руки. Молва разнесла весть — молодой медик оживил мертвого. Не иначе он как колдун и чернокнижник.

От греха подальше Нострадамус предпочел застенкам инквизиции тайное бегство.

В 1550 году он совершит путешествие в Италию. И вот здесь с ним произойдет еще одно удивительное событие.

Однажды близ итальянского города Анконы Нострадамус повстречал на дороге группу монахов францисканцев. Когда они поравнялись, он сошел с дороги и остановился, чтобы пропустить монахов. Но внезапно бросился перед одним из них на колени. Это был брат Феличе Перетти. Монахи весьма удивились такому почтению. Они знали, что еще недавно брат Перетти — сын бедного садовника — был самым обыкновенным свинопасом. И попросили Нострадамуса объяснить, в чем дело. Тот ответил: «Я преклоняю колени перед его святым высочеством». Монахи от души посмеялись, услышав эти слова.

Но много лет спустя после этой случайной встречи, в 1585 году, брат Перетти станет папой Сикстом V. В историю он войдет как смелый политик и реформатор.

Но даже предаваясь простым медитациям, Нострадамус не оставлял изучения звездного неба. Он был уверен, что все части тела человека подчиняются влиянию звезд, что до самой его смерти они остаются под непреодолимым воздействием планет и созвездий.

В 1555 году была опубликована первая книга Мишеля Нострадамуса с его предсказаниями. Они были облечены в затемненные и труднодоступные для понимания слова и образы. Это была своеобразная конспирация от инквизиции.

Успех книги был огромный. Поэтому за ней последовали вторая, третья, четвертая. Но только после смерти автора появилось первое полное издание предсказаний Нострадамуса.

Если прочитать все 970 дошедших до нас катренов, то складывается довольно мрачная картина относительно будущего человечества.

Одна из сильных сторон пророческого дара Нострадамуса — предвидение убийств и казней представителей французской королевской династии. Кроме Генриха II, Генриха III и Людовика XVI, он предрек будущее и монарха Генриха IV.

Нострадамус предвидел грядущий приход трех тиранов, которых он называл «антихристами». Эти люди, предупреждал пророк, могут довести человечество до полного уничтожения мира к 2000 году. Первый из них — Наполеон Бонапарт. Второй антихрист — Адольф Гитлер. А кто же третий? На это Нострадамус не дает четкого ответа. Одно ясно из прогнозов пророка, что этот третий, последний антихрист, не будет из числа политических деятелей Европы. Возможно, им станет человек, которого Нострадамус называет именем Мабус, не политик и не руководитель, а некий террорист, который запустит механизм третьей мировой войны и уничтожит современную цивилизацию.

Многие события будущего предрек Нострадамус: Октябрьскую революцию, Вторую мировую войну, поражение в ней фашистской Германии, ядерный взрыв в Хиросиме, образование ООН, культурную революцию в Китае, эпидемию СПИДа. Предсказал, что Европе в далеком будущем грозит новое вторжение, на сей раз мусульман. Ухудшатся отношения Америки с Россией: «Проснется давно уснувшая ненависть». Ну а дальше, как и в случае со Вьетнамом, чтобы нейтрализовать недовольство своих граждан, США придется продолжать военную истерию, а значит им понадобится новый враг.

Однако есть у Нострадамуса и более оптимистичные предсказания. Так, в частности, он полагал, что начало Новой эре будет положено в России. Именно здесь произойдет спасение мира. К власти придут новые люди, которые будут побеждать не «силой железа и войны», а «мягкими словами на совете».

Очень хотелось бы, чтобы и это предсказание великого пророка сбылось.

Змитрок ВЕРАС.

Рассказ о войне

Как легко было бы жить, если б помнилось только хорошее, а плохое забывалось, да так, будто его и не было! Но попробуй забудь, глядя на Анну Тополеву...

Кто не знал ее на селе! Только и разговоров было: кому же достанется такая красавица? И верно, хороша была Анна. Вот, говорят, соболиные брови — так это у нее были. Говорят: глаза с поволокой — так опять же у нее. Косы до полу — и это у нее. Парни по ней сохли...

А теперь нет Анны. Есть Аннушка. И хотя ей уже за тридцать, все, даже ребятишки, кличут ее Аннушкой...

Вот идет она в новеньких туфлях по широкой улице села Раздолье. На ней простое, не совсем ладно сшитое платье, в косы, как у девочки, вплетены голубые ленточки. Она торопится. Обеспокоенно глядит в конец деревни.

— Куда ж ты это принарядилась, Аннушка? — ласково спросит ее кто-либо из женщин.

— Мишу встречать, — радостно отвечает Аннушка. — Письмо получила. Пишет: «Скоро приеду...» Может, уже и приехал...

Письма она не таит, и если кто попросит, то охотно достанет из грудного выреза платья. Писем у нее много, и нет той недели, чтобы почтальонша, рябая тетка Наталья, не принесла ей конверт. Все письма пишутся одним человеком — Михаилом, мужем Аннушки. Живет он от нее за три дома, но не признает его Аннушка. Она, конечно, признала бы, если б не «тронулась» до того, как ему вернуться.

Мать Аннушки, Прасковья Авдеевна, так рассказывала мне эту грустную историю.

— Только денек, один-то денечек и пожила Аннушка с Михаилом после свадьбы. А на другой день ушел Миша с односельчанами на войну. И ровно окаменела Анна. Другие плачут, ревмя ревут. А у нее ни одной слезинки не выпало. Ночами не спит. Сидит у окна и глядит, глядит па дорогу... «Хоть бы поплакала», — говорю. Молчит, да и только. Будто и не слышит меня. Уж больно любила она Михаила. Да и то сказать, парень-то что ростом, что силой — всем взял. А уж характером!

Пришло первое письмо от Миши. Ну, думаю, теперь-то отойдет. И верно, порадовалась она, даже на шею кинулась ко мне. Но быстро утихла. «Чего ты?» — говорю. Посмотрела она и глаза ладошкой закрыла. «Когда, говорит, письмо-то пущено?.. Мало ль что с ним за это время могло случиться». Заругалась я, закричала: «Как же это так, говорю, можешь ты думать? Ты верь в хорошее». — «А если б не верила, так и не жила бы», — ответила она.

Картина А.П. Горского

Ну, думаю, ладно, время идет, глядишь, и горе отойдет. Другие с детьми остались. Потяжельче, чем ей-то... Ну, и работа, конечно, отводит думы. Работы у нас завсегда невпроворот. Аннушка много работала. Не жалела себя. Летом от зари до зари и мотыжила, и полола; зимой в лесу валила деревья, чуть не на себе таскала. И плотничала. И траву косила.

«Что уж так-то, — другой раз скажу ей, — хоть бы поберегла себя. Миша-то вернется — не узнает. Смотри, как почернела. Одни косы и остались».

Молчит, только вздохнет да отмахнется от моих слов. Конечно, если б и другие утешали ее, тогда, может, и отошла бы Аннушка, но мало кому было дела до ее тоски. Ведь не проходило месяца, а то и недели, чтоб в село не приносили похоронную.

Так вот и жила — ни в радости, ни в печали, а словно бы во сне. И день ли для нее, ночь ли — все равно. Зима ли на дворе, весна ли — без внимания. И только, помнится, один раз вышла из себя. Как-то наведалась к нам свекровка, мать Михаила Татьяна Семеновна и говорит Аннушке, что не худо бы в церковь сходить, за здравие помянуть воина Михаила. Так Аннушка чуть не прибила ее. «Если уж, говорит, моя любовь не спасет его, так никакой бог не поможет!»

Свекровка обиделась, а я, грешным делом, порадовалась. Значит, думаю, перестала Аннушка мучиться от письма к письму. Самое-то ведь страшное — время это прожить. А письма Миша писал хорошие. О войне ни словечка не говорил, а все больше о любви да как жить будут, когда вернется. И получалось у него как-то так, что о его смерти и не думалось. И все за посылки ее благодарит, что на фронт она слала солдатам. За носки шерстяные или за варежки. Овец мы держали. Так Анна и обстрижет их, и шерсть перемоет, и спрядет, и свяжет, и обязательно буквы выведет — «люблю» или «помню». И все сама. Никому но дозволяла. Сдается мне, замысел она свой имела. Мол, кто бы ни носил, а все равно Мишу пуля не тронет. И ведь верно, за все четыре года даже не царапнуло Михаила. А уж сколько полегло наших мужиков, сколько калек вернулось!

Как тянулось время, никакими словами не передашь. Измучилась я, глядя на Аннушку. А всему — и горю, и радости — всегда приходит свой срок. И вот все чаще стали говорить по радио

и в газетах о победе, что войне скорый конец. В эти дни извелась Анна. До счастья-то осталось совсем недолго. Да уж больно счастье-то велико. Не верится. Нет счастья — и живешь абы как, а то придет да уйдет, так еще горше жизнь покажется.

Но только зря Анна в ту пору тревожилась. Пришло письмо и от Миши, чтоб встречала его, что войне скоро конец. А тут и в самом дело войне объявили конец. Ну что у нас было на селе! Целуются, плачут, радуются. Аннушка так прямо переменилась. Откуда что взялось! И глаза горят, и щеки в румянце, и улыбается, будто на солнышко посмотрела. И вдруг заплакала. И не унять никак. Да я и не унимала. Не шутка — четыре года держать сердце в кулаке.

Ну, стали возвращаться с фронта. Ребятня вокруг батек кружится, старики суматошатся, жены и плачут, и смеются.

Анна словно горела в эти дни. И полы намыла, и окна протерла, и все до последней тряпки выстирала. И за подснежниками в лес сбегала. Тополю наломала, чтоб духовитей в избе стало. И все боится — вдруг не заметит, как на дороге Миша покажется. Там дорога на две стороны расходится. Одна идет в соседний колхоз, а другая на станцию. Прождет там Аннушка час, другой — и ко мне.

— Что ж это Миша-то не едет? — спрашивает. — Вот уже сколько вернулось...

— Да приедет... Теперь-то уж приедет. Не все враз.

А ей не сидится. Побежит к свекровке. А у той и у самой сердце места не находит. Еще пуще расстроится. Опять домой. Достанет письмо. Перечитает его и повеселеет.

А фронтовики все возвращаются.

— Мишу моего по видали? — спросит она кого.

— Едет! — отвечают ей.

И хоть знает она, что солдаты так, для радости говорят, верит им.

— Мамынька, пойду я... Может, Миша и верно едет. Может, и приехал, — как-то уж под вечер сказала она.

— Что ж, иди, — ответила я.

Принарядилась она. Песню, уж не помню какую, запела. И ленточки в косы вплела. Любил Миша, когда у нее в косах ленточки. И только было пошла, как в избу вбежал Володька, меньшой брат Михаила, мальчоночка лет двенадцати. И тут же у порога и закричал: «Аннушка, иди скорей! Мамке худо. Мишу-то убили!»

Как сказал он эти слова, так Аннушка и помертвела. Сначала-то вроде и не хотела верить, слабо этак рукой на него помахала, да ведь поверишь, если Володька-то перед ней ровно лист осиновый трясется. Вот тут-то и тронулась она...

На этом Прасковья Авдеевна закончила свой рассказ. Торопливо утерла концом косынки глаза и отвернулась.

Но горькая история с Аннушкой на этом не закончилась. В помраченном бедой сознании ее накрепко засеклось все, что было до той минуты, когда прибежал Володька. Время как бы перестало отмерять для нее свой шаг. Все остановилось на той минуте, когда она собралась встретить Мишу. И что бы она теперь ни делала, чем бы ни занималась, вдруг все бросала и торопилась к развилке дорог — встречать Мишу.

И однажды встретила. К ней подошел с вещевым мешком за спиной, в солдатской шинели, изуродованный огнем человек. Но Аннушка и смотреть на него не захотела.

— Разве Миша у меня такой? — ответила она ему. — Он красивый, а на тебя и глядеть-то страшно...

— Аннушка, — судорожно глотнув воздух, сказал Михаил. — Я ведь это... в танке горел, потому и такой...

Но она и слушать не захотела и, как всегда, заторопилась:

— Пойду встречать... Письмо получила. Пишет: «Скоро приеду». Может, уж и приехал...

Идут годы. Много новых домов появилось в селе. Мужают парни. Растут ребята. Каждый год сельчане играют свадьбы. И редко услышишь рассказы бывалых фронтовиков о войне. Новые дела, новые заботы. И только для Аннушки нет времени. Давно уже истерлось то первое письмо от Михаила, в котором он писал, чтобы встречала его. Но это не беда. Каждую неделю почтальонша тетка Наталья приносит ей письма. Их пишет Михаил. Это он покупает ей обновки, купил туфли... Все знают об этом. И никто уже не пытается «разбудить» Аннушку. Доктора — и те отступились. Да и ни к чему это. Аннушка счастлива: «Миша едет!»

Сергей ВОРОНИН.

Воскресший из небытия

Я помню его с тех пор, когда ясно стала осознавать свое пребывание в этом мире.

— Кто это? — задавали мы, крохи, вопрос мамочке, показывая пальчиком на увеличенный портрет молодого, красивого солдата, висевший на стене на самом видном месте.

— Это ваш дедушка Яким, — грустно отвечала она и каждый раз почему-то вытирала слезы,

— А почему он не приходит к нам?

— Потому что умер.

Для маленьких головок эта правда была тяжелой, и мы начинали дружно реветь, понимая подспудно, что за сказанным мамой кроется что-то плохое. Она успокаивала и обещала обязательно показать его могилку. И правда, стала брать нас с собой в родную деревню, когда подросли и могли своим шагом вместе с ней преодолеть пять километров, разделявших два селения. Там, на деревенском погосте, мама подводила нас к могильному холму с крепким дубовым крестом и наказывала:

— Вот здесь лежит ваш дедушка Яким. Не забывайте, детки, об этом.

Из скупых маминых рассказов мы знали немногое. Запомнили четко одно: он был у нас отважным. Довелось служить вначале в польской армии, а потом в Красной. В одном из боев его засыпало землей, и, если бы не однополчане, был бы похоронен заживо.

Вернулся после Победы контуженным, долго болел и в июле 1952 года умер, оставив вдовой мою бабушку Прасковью, а трех дочерей — сиротами (младшей Татьяне было всего пять лет). Не достроен был и возводимый на месте сгоревшего в войну дом.

Вот, пожалуй, и все, что поведала мама. Бабушка смогла добавить лишь то, что вскоре после смерти дедушки пришли к ней домой работники сельского Совета и потребовали отдать им все его документы. На ее недоуменный вопрос: «Зачем?» ответили коротко: «Так надо!» И после этого об участнике войны Остапчуке даже не заикались.

Бабушка так и не получила никакой помощи от государства как вдова. Не было на скромном маленьком домике в одну комнату и таблички, указывающей, что здесь живет семья участника войны.

Всю жизнь я с восхищением смотрела на них — солдат Победы. И завидовала сверстникам, родственники которых участвовали в Великой Отечественной войне. Последним по заслугам воздавались почести — даже в трудное для страны время тревог и дефицита 1990-х годов. Иногда случались и перекосы.

Помню, даже книги, особенно детские, тогда были в дефиците. А для своих детей хотелось купить что-то яркое, доброе. Именно такой красиво оформленный сборник сказок я и увидела в книжном магазине в руках особы моего возраста. В предвкушении спросила, где можно взять такую книжку. И она, с превосходством глядя на меня, ответила: «Эта книжка только для ветеранов войны». Горько было ощущать, что таковых в нашей семье нет...

Однако по прошествии времени вопросы касательно истории нашей семьи не исчезли — их прибавилось. И я решила обратиться в Ивановский военный комиссариат. Документов на моего дедушку там не оказалось, но сотрудники военкомата послали запрос в Центральный архив Министерства обороны Российской Федерации.

Через несколько месяцев был получен ответ, скупые строчки которого стали своеобразной реабилитацией забытого по чьему-то умыслу рядового войны: «Сообщаем, что в картотеке учета награжденных значится рядовой Остапчук Яким Григорьевич, 1911 г.р., проживавший в Пинской обл., Ивановском р-не, с. Бусса, стрелок 67 стрелкового полка, награжден медалью «За отвагу».»

И этот человек — наш дедушка! Он умер от ран молодым, в сорок один год, так и не успев увидеть ни своих внуков, ни тем более правнуков. Сейчас уже праправнуки вглядываются в портрет красивого мужественного солдата, который по-прежнему в нашей семье на почетном месте.

Смотрит солдат сквозь время на нас, своих потомков, и словно благодарит за воскрешение из небытия, длившееся более 60 лет.

Мария ЛЯШУК.

Пакуль помнім...

Мой муж, Спосаб Анатоль Іванавіч — родам з вёскі Галынка, што ў Клецкім раёне. І хоць каля сарака гадоў жыве на Брэстчыне, ніколі не забывае сваю малую радзіму.

Вёска маленства... Яна вучыла, шкадавала, карала — адным словам, гадавала. І сёння ўспаміны мужа, нібы пацеркі, чапляюцца на нітку жыцця.

Хіба забудзеш, як днямі прападалі на рэчцы Начы? Летам купаліся да пасінення, а зімой, набіваючы гузакі, коўзаліся да ночы. І толькі калі бачылі маці з дубцом (каб пастрашыць), успаміналі, што даўно не паказваліся дома.

Ці такі выпадак (пра яго муж заўсёды расказвае з усмешкай)... Ён, хлапчук гадоў пяці-шасці, часта ўвязваўся за старэйшымі дзецьмі, калі тыя ішлі ў грыбы. А хто хоча вазіцца з малым? І неяк адна дзяўчынка пачала кпіць з яго, пасміхацца. Як яму абараніцца? І ён прыдумаў: узяў жменю пяску і сыпануў ёй у кошык, поўны маслякоў. Маўляў, перабірай цяпер, калі такая разумная.

Хіба ўспомніш пра ўсе прыгоды, пра ўсе дзіцячыя радасці і крыўды? Але, аналізуючы пражытыя гады, у каторы раз пераконваешся, што крыніца, якая дае сілы, узбагачае духоўна — гэта родная вёска, сцяжынкі маленства, бацькоўскі дом.

На вялікі жаль, бацькоў (яны і мне, нявестцы, сталі роднымі і блізкімі людзьмі) ужо няма. Але мы заўсёды помнім, які нялёгкі жыццёвы шлях давялося ім прайсці.

Бацька, Спосаб Іван Сцяпанавіч, васямнаццацігадовым юнаком трапіў на фронт. Сёння, ужо сталай жанчынай, я разумею, як цяжка ўспрымаць вайну і сябе на вайне ў такім узросце. Але наш бацька прайшоў праз тое пекла. Вызваляў Румынію, Венгрыю, Чэхаславакію. Баі ішлі жорсткія, крывапралітныя. Цяжка было фізічна, але яшчэ больш маральна: кожны дзень гінулі таварышы.

З болем у сэрцы і са слязамі на вачах Іван Сцяпанавіч успамінаў ваеннае ліхалецце і заўсёды гаварыў: «Не дай Бог вайны. Не дай Бог нікому перажыць тое, што давялося перажыць мне».

Чаму чарсцвее душа?

Размовы-перасуды, як дрэнна мы жывём, можна пачуць паўсюдна: цэны растуць, а заробкі ніяк за імі не паспяваюць; чыноўнікі застаюцца глухімі і сляпымі да патрэб людзей; медыкі толькі і чакаюць, каб ім у кішэню паклалі купюры як мага большай вартасці; расце колькасць злачынстваў; без сувязяў і знаёмстваў немагчыма вырашыць аніякую праблему і г.д. Давайце будзем шчырымі: падобныя думкі, а ад іх дрэнны настрой час ад часу авалодвае практычна кожным з нас. Але чаму? У пошуках адказу на пытанне міжволі ўспомніліся расказы матулі аб яе жыцці.

Мая мама, Таццяна Парфёнаўна Сабалеўская, якраз на каталіцкае Раство сустрэла свой 89-ы год нараджэння.

Калі пачалася вайна, мама мела толькі дзесяць з паловай гадоў. Дзядулю адразу прыйшла павестка, і бабуля засталася адна з чатырма дзецьмі на руках. Іхнюю хату, ля якой быў калодзеж, немцы ўпадабалі для кухні, а яе жыхары тры гады акупацыі бадзяліся па свояках ды суседзях. Есці хацелася амаль пастаянна. Ранняй вясной на полі збіралі леташнюю бульбу і пяклі з яе шайморы — чорныя аладкі. У так званым хлебе асноўны кампанент быў падзёртыя на тарку кармавыя буракі. Радаваліся, калі ўжо можна было нарваць лебяды ці шчаўя на лузе і зварыць з іх суп. Калі ж яго выпадала засмажыць цыбулькай ды дробна парэзанымі скварачкамі, у хаце было свята. І сапраўдны баль, калі даводзілася разжыцца трыбухой ці вымем забітай каровы. Калі пашчасціць, такое «багацце» зрэдку можна было знайсці ў смеццевай яме, куды немцы выкідвалі вантробы рагуль.

Зімой маме не часта выпадала выходзіць на вуліцу — адзець і абуць не было чаго. Яна, як змагла, напрала нітак з ільняной кудзелі і звязала сабе панчохі. Немцы раздобрыліся і аддалі «дзеравяшкі» — цвёрды і нязручны абутак. Яна і гэтаму была рада,

Дзень Перамогі ён сустрэў у Чэхаславакіі, а потым яшчэ пэўны час ваяваў з японскімі самураямі. Мірным для бацькі стаў толькі 1950 год. Загартаваны вайной, але не пазбаўлены пачуццяў, ён доўгі час не мог прывыкнуць да цішыні, наслухацца салаўіных песень, налюбавацца стройнымі бярозкамі, нарадавацца грыбному дажджу. У збалелае за вайну сэрца прыйшло светлае, раней нязведанае пачуццё — каханне. Нарадзілася новая сям'я. З маладой жонкай пачалі абжывацца, будаваць хату. Дапамагалі сваякі, аднавяскоўцы. Жылі бедна, але дружна.

Бацька, Іван Сцяпанавіч, і маці, Галіна Сямёнаўна, пражылі разам 58 гадоў. Выхавалі сына і дзвюх дачок. Дзеці выраслі сумленнымі і працавітымі людзьмі. Яны падаравалі бацькам шасцёра ўнукаў, а тыя — праўнукаў.

І заўсёды бацькі шмат працавалі. Каля іх хаты на вуліцы ніколі не было лаўкі — не выпадала сядзець на ёй. Бацька доўгі час быў загадчыкам фермы, маці — даяркай. А яшчэ свая немалая гаспадарка, дзялянкі буракоў на калгасным полі, соткі бульбы за некалькі кіламетраў ад дома... Шчыравалі з раніцы да вечара. Стараліся.

Маці была вельмі добрай гаспадыняй. Бывала, толькі прыедзеш, каб наведаць бацькоў, дапамагчы ім, як на стале тут жа з'яўляліся прысмакі: падсушаная дамашняя каўбаса, апетытныя скрылікі паляндвіцы, пульхныя пірагі з варэннем, карыцай. Неяк па-свойму (мы так не навучыліся) маці тушыла ў печы гуся з бульбай і рознымі прыправамі. Смаката! Паспрабуеш — і ніякага рэстарана не трэба!

А сёння ў доме бацькоў пуста і ціха. Горка і балюча!

Але жыццё працягваецца. І бацькоўскі дом час ад часу (стараемся прыязджаць як мага часцей) напаўняецца галасамі дзяцей, смехам і жартамі ўнукаў, шчабятаннем праўнукаў. І ў такія хвіліны на душы светла-светла, бо разумееш: пакуль помнім свае карані, бацькоўскі дом і тыя сцежкі, што выводзілі нас у людзі, пакуль шануем ветэранаў і беражом памяць пра іх, пакуль неабыякава адносімся да гісторыі краіны і свайго роду, будзе жыць Беларусь, будзе жыць беларускі народ.

Ларыса СПОСАБ, г. Драгічын.

бо ад снегу да снегу даводзілася басанож пасвіць у лесе карову. Яе, дзякуй Богу, немцы хоць на нейкі час пакінулі, пашкадаваўшы жанчыну з чатырма дзецьмі, якіх выселілі з уласнага жытла. Халоднай раніцай мама чакала, калі ўзыдзе сонейка альбо карова справіць «малую патрэбу», каб хоць трошкі сагрэць на гэтым месцы ногі.

У 1944-м годзе, пасля вызвалення, мама пайшла вучыцца ў чацвёрты клас. Халодная школа з выбітымі падчас бамбёжак (Орша была непадалёк) шыбамі, адсутнасць падручнікаў і сшыткаў. Матуля ўспамінае, як даводзілася пісаць між радкоў нямецкіх кніг і часопісаў. Якое ж было шчасце, калі, прадаўшы на базары курыцу, купіла на выручаныя грошы 10 лістоў шэрай абгортачнай паперы і зрабіла з яе 10 сшыткаў!

Пасля заканчэння з пахвальнай граматай сямігодкі — вучоба ў Аршанскім педвучылішчы. Чатыры гады маміны ногі мералі адлегласць у 12 кіламетраў ад вёскі да кватэры ў райцэнтры і назад. Пад'ехаць на папутцы каштавала 3 рублі, і гэта было недасягальнай раскошай. На першым курсе плацілі 200 рублёў стыпендыі. На іх трэба было жыць цэлы месяц, а яшчэ хацелася і гасцінцаў дамоў прынесці: гарадскога хлеба, камсы ці цукерак-падушачак.

Потым — размеркаванне ў далёкую ад роднага дому Баранавіцкую вобласць, праца настаўніцай пачатковых класаў і матэматыкі. На месяц выдавалі 5 літраў керасіну для лямпы, 10 кілаграмаў мукі, каб спячы хлеб. Латаныя пад пахамі сукенкі, парусінавыя туфелькі — эканоміла, як магла. Купіць наручны гадзіннік маладая настаўніца змагла толькі пасля трох гадоў працы...

Нялёгка жылося, канешне, не толькі маёй матулі. Але людзі куды меней, чым сёння, скардзіліся на лёс, здольны былі адшукаць пазітыў у любой сітуацыі, любілі без нагоды сабрацца на вячоркі, каб паспяваць, пажартаваць і проста паразмаўляць. Былі жывыя зносіны, не праз смартфоны ды камп'ютары, як цяпер. З якім задавальненнем маё пакаленне, а то і куды маладзейшыя глядзяць знаёмыя да апошняй фразы фільмы «Дзяўчаты», «Кубанскія казакі», «Вяселле з пасагам», «Свінарка і пастух» і многія іншыя, знятыя не адно дзесяцігоддзе таму. Згодна, прыгожыя і добрыя казкі, толькі «сказка — ложь, да в ней намёк». Людзі не мелі выгодаў і магчымасцей, былі бяднейшыя матэрыяльна, але багацейшыя на шчырасць, дабрыню і спагаду. Іх душы радзей закранала іржа фальшы, а вочы часцей свяціліся радасцю. Давайце ж і мы хаця б зрэдку глядзець навокал праз «ружовыя акуляры», не заўважаючы бруду сённяшняй рэчаіснасці. Жыццё — бясцэнны дар Божы. Паспрабуем жа цаніць і любіць яго, якім бы тужлівым яно часам ні здавалася.

Усім стваральнікам такой роднай і патрэбнай «Гаспадынькі», яе чытачам і не толькі шчыра жадаю аптымізму, бадзёрасці духу, поспехаў, маленькіх і вялікіх радасцей на кожны дзень жыцця.

А закончыць хочацца сусветна вядомай цытатай рымскага філосафа Сенекі: «Калі ты не можаш змяніць свет, змяні адносіны да гэтага свету».

Марыя МЯЖЭВІЧ,
п. Валер'янава, Мінскі раён.

● Курьезы

Секс по телефону

Однажды вечером я сидела дома одна — муж был на дежурстве — и щелкала пультом телевизора. Но там не было ничего интересного, и мне пришла в голову шальная мысль: позвонить мужу на работу, который наверняка тоже сейчас скучает, разыграть его и вместе повеселиться.

Поскольку номер его мобильника в моем телефоне обозначен как «Любимый», я, едва взглянув на экран, соединяюсь с ним и тут же, не представляясь и не дожидаясь его ответа, начинаю самым сладким и сексуальным голосом рассказывать, какое на мне в этот час белье, как я жду его и чем бы мы с ним занялись, будь он рядом...

Так я говорила довольно долго, но меня не перебивали, и я стала откровенна соблазнять его, провоцируя на продолжение игры под названием «секс по телефону».

И вот, когда я исчерпала все свои фантазии и замолчала, чужой мужской голос спросил: «А вы знаете, куда звоните?» Я тут же отключилась и уставилась на экран своего смартфона. Оказывается, в его памяти не один «Любимый», а два, причем второй обозначен как «Любимый начальник».

Мне кажется, что я сгораю от стыда, ведь мой номер телефона наверняка у него тоже есть и там же мое имя или фамилия. Как после этого идти на работу и смотреть ему в глаза? Но ни на следующий день, ни потом он ни разу даже не намекнул мне о моем вечернем звонке — наверное, понял, что это был розыгрыш и предназначался не ему, но мне хочется верить, что в телефоне у начальника просто нет моего номера. Правда, спросить его об этом я не решусь никогда.

Оксана.

● Улыбнемся

* * *

Парень с девушкой приходят в кафе. Девушка:

— Я буду карпачо, роллы с черной икрой, лобстеры и кофе.

Парень:

— Ничего себе ты разбогатела! А я буду только кофе.

* * *

Еду утром на работу. Пробка, а впереди меня LEXUS с надписью на стекле: «ПРОДАЮ». Еду аккуратненько, гололед, а сама думаю: «Господи, хоть бы не купить».

* * *

Мы часто говорим: «Зато будет, что вспомнить!» А в старости раз — и склероз!

* * *

Врач — Рите: «Больше бывайте на свежем воздухе и теплее одевайтесь».

Рита — мужу: «Врач прописал мне отдых на море и норковую шубу!»

* * *

— А давай курить бросим, экономия такая!

— Давай и пить бросим. Только зачем тогда нам столько денег?

● Это любопытно!

В здоровом теле – здоровый пук

Несмотря на то, что не только обыватели, но и большинство медиков относятся к предмету изучения флатологии более чем весело, этой сравнительно молодой науке удалось значительно продвинуться вперед.

За сравнительно небольшое время флатологи сумели основательно разобраться в физиологии и патогенезе кишечных газов. Таким образом, теперь науке известно:

— как и в каких отделах кишечника образуются основные газы, составляющие флатус;

— почему все больше людей страдают флатуленцией (усиленным образованием газов в кишечнике) и метеоризмом (вздутием кишечника);

— почему 99% «выхлопных» газов не имеют запаха, и всего один процент является, пардон, зловонным;

— а также все о количестве, средней частоте и звуковом оформлении ежедневно выпускаемых в атмосферу флатусов.

Итак, человек со здоровым кишечником «пускает ветры» в среднем 15 раз в день. При этом флатус вырывается на волю со скоростью от 0,1 до 1,1 метра в секунду.

Что касается объема выпускаемых газов, он колеблется, в зависимости от количества переваренной пищи, от 0,1 до 2,1 литра в сутки. Одна «порция» в среднем составляет 40 миллилитров.

(Для сравнения: люди, страдающие метеоризмом, «метают перуны» до 300 раз в сутки, общим объемом до 5,2 литра).

Английский гастроэнтеролог Джон Фелпс указывает на то, что флатология могла бы продвинуться в своих исследованиях гораздо дальше, если бы ученые имели в своем распоряжении большее количество тестируемых персон. Но, к сожалению, когда речь заходит о предмете исследования, желающих, извините за каламбур, как ветром сдувает. А всего-то и нужно записывать время каждого «выхода в эфир» в течение суток, а также наличие или отсутствие в каждом случае звукового сопровождения и запаха.

Задачки на логику

Поездки в трамваях

Вдоль улицы, на которой я проживаю, курсируют трамваи красного и синего цвета, относящиеся к одному и тому же маршруту. Количество тех и других трамваев одинаковое. Красные трамваи, равно как и синие, ходят с одинаковым интервалом времени, составляющим десять минут. В течение дня я совершаю по несколько поездок, причем в самое разное время. Казалось бы, количество поездок в трамваях красного и синего цвета должно быть приблизительно одинаковым с возможным небольшим отклонением. Однако в силу некоторых обстоятельств фактическое количество поездок в трамваях красного цвета составляет чуть ли не 90% от количества всех поездок. Как можно объяснить такое явление?

Может ли такое быть?

Одного человека спросили:

— Сколько вам лет?

— Порядочно, — ответил он. — Я старше некоторых своих родственников почти в шестьсот раз.

Может ли такое быть?

Шпионские страсти

Агенту необходимо было проникнуть на одну «закрытую» вечеринку. Пропуском внутрь служило особое слово-пароль. Агент спрятался неподалеку от входа и стал прислушиваться. На вопрос охранника «Двадцать два?» первый посетитель ответил «Одиннадцать!» и был впущен внутрь. На вопрос «Двадцать восемь?» следующий посетитель ответил «Четырнадцать!» и также был впущен внутрь. «Всего-то делов» — подумал агент и на вопрос охранника «Сорок два?» смело ответил «Двадцать один!», но тут же был изгнан прочь как чужак. Каким должен был быть правильный ответ?

Лабиринт

Найдите единственно возможный путь от одной из верхних ячеек до любой из нижних. Переходить можно только на ячейки, числа в которых делятся на 7 без остатка. Ходить по диагонали нельзя.

96	7	14	77	52	16	97	77	8
78	33	68	29	61	49	28	91	55
22	14	56	84	9	63	22	53	23
33	42	12	98	35	7	29	5	47
28	21	86	17	54	76	49	56	42
91	75	94	14	77	91	84	74	28
70	49	35	28	59	97	24	48	35
77	62	41	34	18	98	63	21	56
13	58	46	68	38	91	50	15	53

ОТВЕТЫ

Лабиринт. 77-91-28-49-63-7-35-98-84-56-14-42-21-28-91-70-49-35-28-14-77-91-84-49-56-42-28-35-56-21-63-98-91

Поездки в трамваях. Трамваи одного цвета ходят относительно друг друга с интервалом в десять минут. Между трамваем красного цвета и следующим за ним трамваем синего цвета интервал движения составляет одну минуту, а между трамваем синего цвета и следующим за ним трамваем красного цвета — девять минут.

Может ли такое быть? Может, например если человеку 50 лет, а его внуку или внучке 1 месяц.

Шпионские страти. Правильный ответ «Восемь» — суммарное количество букв в словах, произносимых охранником.

ЭФФЕКТИВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ, ЧТОБЫ НЕ ПОТЕРЯТЬ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ ТРЕЗВЫЙ УМ И ЯСНУЮ ПАМЯТЬ

Регулярные тренировки помогают нам оставаться в хорошей форме и отодвигать время появления изменений, связанных с возрастом. И это касается всех органов нашего организма, в том числе и мозга.

РАЗНОЦВЕТНЫЙ ТЕКСТ

ЖЕЛТЫЙ, ЧЕРНЫЙ, КРАСНЫЙ, ЗЕЛЕНЫЙ
СИНИЙ, КРАСНЫЙ, ЖЕЛТЫЙ, ЧЕРНЫЙ
ЧЕРНЫЙ, ЖЕЛТЫЙ, КРАСНЫЙ, ЗЕЛЕНЫЙ
КРАСНЫЙ, ЧЕРНЫЙ, ЗЕЛЕНЫЙ, СИНИЙ
СИНИЙ, ЗЕЛЕНЫЙ, ЖЕЛТЫЙ, КРАСНЫЙ
ЖЕЛТЫЙ, КРАСНЫЙ, ЧЕРНЫЙ, КРАСНЫЙ

Перед вами перечень слов, написанных разным цветом. Начинайте по порядку с первого слова называть вслух цвет, которым написан текст. Дойдите до конца и затем повторите в обратном порядке. Вначале будет сложно, так как за восприятие текста и цвета отвечают разные полушария головного мозга.

ПОЛЬЗА: эффективная профилактика болезни Альцгеймера — помогает устанавливать новые связи между полушариями, тренирует концентрацию и переключаемость внимания.

ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

- Тренируйте недоминантную руку, выполняя ею привычные ритуалы, такие как чистка зубов, расчесывание волос.
- Принимайте душ и выполняйте другие обычные действия с закрытыми глазами.
- Меняйте маршрут, добираясь до работы, магазина и других привычных мест.
- Смотрите видео без звука, пытаясь понять по жестам, движениям, о чем идет речь.

Ответы на сканворд:
По горизонтали: Абзац. Мрак. Оазис. Осётр. Брод. Киоск. Амбал. Ильм. Баня. Утка. Драже. Ска. Ворота. Рампа. Табу. Меню. Текст. Красота. Утёс. Лом. Витола. Дед. Палата.
По вертикали: Сор. Ларго. Тент. Соль. Руан. Мёд. Муж. Бюкс. Тест. Каморка. Кар. Тариха. Бра. Имбаба. Абес. Зазноба. Колода. Хаки. Сан. Пистолет. Сакля. Тамада.

Сканворд

Маленькая комната, чулан
Ночник на обоях
Возлюбленная
«Военный» цвет
Покрасневшая строка
Глубокая, непроглядная тьма
Хижина, жилище кавказских горцев
Не выносят из избы
Добавка в пищу
Место в пустыне с водой
Рыба с чёрной икрой
Город в Египте
Звание, чин
Павильон, палатка для мелкой торговли
Пешеходная зона на реке
Самый медленный музыкальный темп
Бракованный мужик
Здоровенный детина
Пробное задание, испытание
Тёплое парное местечко
Род вяза
Ложное сообщение
Вопль вороны
Сорт мелких конфет
Город во Франции
Музыкальный стиль из Ямайки
Вид теста
Место, куда загоняют мяч
Защитный навес
Лабораторная посуда
Световой пояс театральной сцены
Запрет из Полинезии
Крупный город на юге Боливии
Игровая картотека
Мастер тоста
Последовательность предложений
Перечень блюд
Притягательная сила
Размер и форма сигары
Против него нет приёма

Больничная комната
И Мороз, и Мазай

Ответы на сканворд на стр. 47.

Читайте в номере

ОТКРЫВАЯ НОМЕР 1
Только вместе и никак иначе.

ПЕРЕПИСКА..... 2-4
Дарите радость себе и людям! З вамі і сонца ярчэй свеціць! Мир не без добрых людей. Маленькая радасць. Выхоўвайце сябе. Поможем друг другу. Скоро лето!

САД И ОГОРОД.....5-13
Посадки с оглядкой. Персики из зарубежья. Золотой богач. Прощайте, пестициды! Как пышки на дрожжах! Красавица кассандра. Долой мифы о меде! Мини-рынок. Кстати, о птичках.

НАШ ДОМ..... 14-19
Монтаж дверей своими руками. Эскиз, каркас, обшивка. Выбираем мебель с «правильным» стеклом. Банные хлопоты.

РУКОДЕЛЬНИЦА 20-21
Потому что мы – Женщины! Юной леди.

БАРБАРА..... 22-23
Домашние ополаскиватели. Для самых ленивых. Меняем правила.

ПРИГЛАШАЕМ К СТОЛУ 24-25
Май – на зелень налегай!

ЗДОРОВЬЕ 26-33
Лунный календарь здоровья.
Сода в качестве лекарства. Полощем горло и произносим «пароход». Темные круги под глазами. Когда крем во вред.

МИР С БОГОМ 34-35

СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ 36-40
И это пройдет! Уроки Лазуркина. Коронавирус. Взгляд под другим углом. Конкурс коротких рассказов.

МЕДУНИЦА..... 41-45
Взгляд сквозь время. Рассказ о войне. Воскресший из небытия. Пакуль помнім… Чаму чарсцвее душа?

У КАМИНА 46-47
Секс по телефону. В здоровом теле – здоровый пук.

СКАНВОРД 48

№ 5 (333) 2020

Гаспадыня
семейный журнал

Учредитель и издатель – ЧУП «Деловая печать»
Главный редактор Зиновий Кириллович ПРИГОДИЧ
АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ: ул. Б. Хмельницкого, 10а, г. Минск, 220013.
Тел. (017)287-19-50.
E-mail: gaspad@yandex.ru
www.gaspadynia.by
Юридический адрес редакции:
ул. Аннаева, 78, к. 23, г. Минск, 220037.
Подписной индекс по каталогу РУП «Белпочта» – 74870
Периодичность издания 1 раз в месяц
Отпечатано в ЗАО «Типография «Lietuvos rytas». Адрес типографии: пр. Гедимино, 12а, г. Вильнюс, 01103, Литовская Республика.
Подписано к печати 27.04.2020 г. Тираж 26 300 экз.

НА ПЛОШЧЫ ПЕРАМОГІ

На плошчы Перамогі,
Ля Вечнага агню,
З дзядулем ціхім, строгім,
Задумлівы, стаю.
Гляджу на кветкі, помнік
І думаю пра тых,
Каго дзядуля ўспомніў –
Герояў маладых.
Калі фашыстаў зграя
Прыйшла з агнём вайны,
За мір у нашым краі
Загінулі яны.
Як вырасту, букеты
Насіць ім буду сам:
Пра мужны подзвіг гэты
Патрэбна помніць нам.

Міхась ПАЗНЯКОЎ.

КОТИК

Лера котика купает,
Лапки, хвостик вытирает,
Носик, усики и ушки.
Спать он будет на подушке.

Яна СЕМИНА.

ЗАГАДКА

Как весенняя листва,
Словно на лугу трава,
Словно елочки на склоне.
Это цвет какой?

(Зялёны)

ЗАПАХ ВЕСНЫ

Ёжик проснулся от сильного запаха раскрывающихся берёзовых почек. Он выбрался из норки, принюхался... Земля была еще холодной, но чуткий ежовый нос различил едва уловимый травяной аромат.

А на поляне весело прыгал Заяц.

– Ты чему это радуешься? – спросил Зайца Ёжик.

– Вот уже и первыми ёжиками в лесу запахло! – радостно отвечал Заяц. – Весна пришла!

Сергей ГЕОРГИЕВ.

СКОРО-ГОВОРКА

Ножки, ножки,
Топ-топ-топ!
Ножки, ножки,
Шлёп, шлёп, шлёп!
Раз шажок, два шажок,
Догони меня дружок!

Как пожилым людям защититься от коронавируса

Рекомендации Министерства здравоохранения Республики Беларусь

✔ **НЕ ВЫХОДИТЕ БЕЗ НАДОБНОСТИ ИЗ ДОМА И НЕ ВСТРЕЧАЙТЕСЬ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ БЕЗ ЖИЗНЕННО ВАЖНОЙ НЕОБХОДИМОСТИ.**

Отложите празднования дней рождения и прочих праздников. Не приглашайте к себе гостей и не ходите в гости сами (включая членов семьи, которые не проживают с вами). Отложите на время контакты с детьми и внуками (дети не относятся к группе риска и для них заболевание проходит легко, но они с высокой долей вероятности заразят бабушек и дедушек). Избегайте рукопожатий и поцелуев при приветствии.

Отложите посещение учреждений здравоохранения, если это не требует неотложных лечебных мер.

Избегайте мест скопления людей (общественный транспорт, магазины, поликлиники, аптеки, выставки, театры, клубы по интересам и т.д.).

Избегайте тесного контакта с людьми, у которых есть признаки респираторного заболевания (кашель, насморк, лихорадка). Находитесь от них на расстоянии примерно две длины руки. Используйте маску в случае возможного контакта с больными людьми.

✔ **СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ.**

Как можно чаще мойте руки водой с мылом (не менее 20 секунд), используйте для обработки рук антисептик жидкий (гель) или антисептические влажные салфетки.

Как можно чаще проветривайте помещение, где вы находитесь, проводите влажную уборку, особенно тщательно протирайте дверные ручки, столы, стулья, компьютерные клавиатуры и мышки, телефонные аппараты, пульты управления и др.

✔ **ПОДДЕРЖИВАЙТЕ СВОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РАВНОВЕСИЕ!**

Избегайте излишних беспокойства, озабоченности и стрессов. Старайтесь есть здоровую пищу, высыпаться, регулярно заниматься физическими упражнениями и больше двигаться, занимаясь домашними делами. Читайте хорошие книги, смотрите фильмы, которые вам нравятся. Вспомните о таких хобби, как вышивка, вязание, рисование.

✔ **ПОЗОВИТЕ НА ПОМОЩЬ В РЕШЕНИИ БЫТОВЫХ ПРОБЛЕМ.**

По возможности не ходите сами в магазин и аптеку, попросите сделать это родственников или социального работника. Если вы вынуждены ходить в магазины и аптеку самостоятельно, то делайте это как можно реже и соблюдайте вышеуказанные рекомендации.

Если вы нуждаетесь в выписке рецептов на лекарства для постоянного приема, ранее назначенные врачом, позвоните в регистратуру поликлиники по месту жительства: вам организуют доставку рецептов на дом.

Договоритесь с близкими (знакомыми), которым можно будет позвонить в случае болезни. Убедитесь, что у вас записаны все необходимые номера телефонов.

Если вы нуждаетесь в медицинской помощи в связи с ухудшением самочувствия, позвоните в регистратуру поликлиники и согласуйте время визита врача на дом.

Берегите себя и будьте здоровы!