

Сканворд з сеткай для вядзення і літаратурнымі адказамі на загады. Включае тэкст «Узрост», «Гэты год», «Навіны», «Валерыя», «Свабода», «Рыбак», «Савіч», «Мужчына», «Падарунак», «Выправа», «Між», «Які», «У», «Дзень», «Восень», «Наступны», «Падарунак», «Свабода», «Рыбак», «Савіч», «Мужчына», «Падарунак», «Выправа», «Між», «Які», «У», «Дзень», «Восень».

Адказы на сканворд: 1. Узрост, 2. Гэты год, 3. Навіны, 4. Валерыя, 5. Свабода, 6. Рыбак, 7. Савіч, 8. Мужчына, 9. Подарунак, 10. Выправа, 11. Між, 12. Які, 13. У, 14. Дзень, 15. Восень, 16. Наступны, 17. Подарунак, 18. Свабода, 19. Рыбак, 20. Савіч, 21. Мужчына, 22. Подарунак, 23. Выправа, 24. Між, 25. Які, 26. У, 27. Дзень, 28. Восень.

Далікатная ТЕМА

І РАПТАМ ПАЧУЎСЯ ГУК...

НІХТО не сумняваецца ў тым, што хварэць ня добра. Але калі хвароба прыводзіць акрамя недамагання да канфузаў, нерывенага ўдава, недакладных гукі, якія ідуць з правай кішкі, — наступства працы, які ў медыцыне абазначаецца словам «метарызм».

Метарызм — збіранне ў кішчэчнік вялікай колькасці газу ў выніку іх павышанага ўтварэння або павышэння вываднення. Пры гэтым назіраецца ўздуццё жытва і буркотанне ў ім. Метарызм нярэдка суправаджаецца прыступамі болю (газавага коліка), які сціскае пасля выхаду газу; мусносна, адрыжжы, нерывеным прысмакам у роце, зніжэннем апетыту. У асобных выпадках, асабліва ў маладых людзей, метарызм можа стаць прычынай нейрозу. Часам ён выклікае перабоі ў рабоце сэрца, пачашчанае сэрцабіццё, болі ў мышцах, паруханне сну.

Асабліва распаўсюджаны метарызм у звычай і людзей пажылога узросту. Газуўтварэнне ўзмацняецца, калі чалавек ужывае вялікую колькасць вугляводаў, асабліва грубай расліннай клетчаткі. Прычынай метарызму могуць быць таксама газаваныя напоі, прадукты, якія выклікаюць бродзілыя працэсы (чорны хлеб, разынкі, бараніна, піва, квас); малочныя прадукты, калі ёсць перанасыненнасць лактозы.

Часам метарызм з'яўляецца наступствам некаторых захаваных органаў стрававальнага тракта: дысбактэрыёзу, панкрэатыту, каліту, атані кішчэчніка і інш. Магчыма развіццё метарызму і ў выніку аэрафагіі — павышанага заглытвавання паветра (апошняя адбываецца пры размовах падчас яды, у выпадку паспешлівага праглытвання ежы, пры піцці праз саломкі, жаванні гумкі, курэнні, пры дрэнна падобраных зубных пратэзах).

Лячэнне прызначаецца з улікам прычыны, якая

Фітатэрапія пры метарызме

□ Змяшайце плады фенхеля (10 грамаў), анісу (10), м'яну (20), лісце мяты ярашовай (20). Вазьміце 2 ч. лыжкі збору на 200 мл кіпеню. Выпіце за некалькі прыёмаў.

□ 1 ст. лыжку к'меню, 4 ст. лыжкі караня валер'яну, 6 ст. лыжак кветак рамонку змяшчайце, 1 ст. лыжку сумесі заварыце шклянкай кіпеню, настойвайце 3-4 гадзіны ў закрытай пасудзіне, працадзіце. Прымайце па 1 шклянцы раніцай і вечарам.

□ 1 ст. лыжку сухіх кветак рамонку атэчнага заліце 200 мл кіпеню, кіпяціце 5 хвілін, настойвайце 4 гадзіны, працадзіце. Прымайце па 2 ст. лыжкі 4 разы ў дзень да яды.

□ 2 ст. лыжкі чарніцы і 3 ст. лыжкі агад чаромі змяшчайце, заліце 10 ст. лыжкамі вады, даведзіце да кіпення, трымайце на малым агні хвілін 10. Прымайце па 1/4 шклянкі 2 разы на дзень.

□ 1 ст. лыжку здробненага насення кропу заліце 1,5 шклянкі кіпеню. Настойвайце ў закрытай пасудзіне не менш як 2-3 гадзіны, старанна працадзіце. Піце па 1/2 шклянкі 3 разы на дзень за некалькі гадзін да яды.

выклікала ўзмоцненае газуўтварэнне: калі гэта дысбактэрыёз — неабходна аднаўляць склад мікрафлоры ў тоўстай кішцы, калі панкрэатіт — праводзіць заміяшчальна-ферментнае тэрапію і г.д.

Для хуткага зняцця праў метарызму і палепшэння якасці жыцця хворым рэкамендуецца прымаць адсербенты (актываваны вугаль, поліфепан, смекта) і ветрагонныя сродкі (эспумізан, бэбінон, кропава вада).

Пры метарызме, які выклікае ужыванне прадуктаў, багатых на вугляводы, неабходна адкарактаваць рацыён харчавання. Ежу прымаць малымі порцыямі па 5-6 разоў на дзень. Есці не спяшаючыся і старанна перажоўваючы. Уключаць у штодзённае меню бялковыя прадукты (рыба, нятуластае мяса, кісламалочныя прадукты), варуны агародніны (морква, буракі), зялёнава (кроп, пятрушка).

Пазбягаючы харчовых прадуктаў, якія, як правіла, узмацняюць газуўтварэнне, трэба памятаць, што реакцыя ва ўсіх індывідуальных, таму чалавек павінен іці шляхам «спробы і аналізу». Не трэба адразу выключыць «непажаданыя» прадукты з рацыёну. Рабіць гэта варта паслядоўна: выключыць — праверыць, ці дапамагло — зрабіць выснову. Мэтазгодна праз некі час зноў улічыць у свой рацыён выключаны прадукт, паколькі цэлкам верагодна, што метарызм быў справакаваны не ім самім, а злішнім яго ужываннем.

Пры метарызме абмяжоўваюць: капуста, рэдка, радыска, сачавіца, фасолю, гарох, цыбулю, спаржу, артышоку, яблыкі, грушы, вінаград, бананы, разынкі, мучныя вырабы, чорны хлеб, плустую ежу, замешаны цукру — кіліт, сарбіт (апошняя ўтрымліваюцца ў напоі, сіропах, дыетных і д'ябетных прадуктах).

Падрыхтавала Волга ЦЫБУЛЬСКАЯ.

Уходзі гараскон на наступны тыдзень

Скарпіёнам лепш устрымацца ад рашучых дзеянняў, а Львам добра было б набыць новыя веды

У АВЕН. Вы на грэбні хваля, вас акружаюць загады і таемніцы, і нават пліткі могуць зрабіць вам добраю рэкламу. Дзякуючы таварыскасці і абаяннаму вас ахілюе віхура новых сутэрэў і знаёмстваў. А вось на працы не варта залішне капрызіць і прыдзірацца па дробязях — такімі дзеяннямі вы можаце пашкодзіць сваёй кар'еры. Самы час чакаць выдатнай неспадзеўкі.

У ЦЯЦЕЦ. Было б разумна ўсе нудныя справы завяршыць у панядзелак, тады аўторак зможаце прывісці пабудова планаў на будучыню. Паспрабуеце не мітусіцца, таксама не варта недацэнываць або пераацэньваць свае здольнасці і магчымасці. Вельмі да месца будзе абнаўленне ўражанню або кароткага паездка. Зазірніце на вечарынку, схадзіце на канцэрт — і не пашкадуеце аб гэтым. Пакіньце для сябе хоць трохі вольнага часу і нацешцеся адпачынкам. Уважліва адсочвайце ўсе падзеі, якія адбываюцца, каб не прапусціць знака лёсу.

У БЛІЗНЯТЫ. У вас можа з'явіцца столькі розных займальных спраў, што дома вы станеце рэдкім госьцем. Добры тыдзень для творчых пачынанняў, фізічнай актыўнасці і адстойвання асабістых інтарэсаў. Адна з галоўных мэтай — умацаванне свайго становішча ў выбранай сферы дзейнасці. Вечар у панядзелак лепш правесці ў адзіноце, пад лёгкаму вачару і спакойную музыку. Пачынаючы з другой паловы тыдня надыходзіць спрыяльны час для адпачынку. Калі ж гэта вам пакуль не свеціць, арганізуйце хоць бы вечарынку для калегай.

У РАК. Магчыма, мітусня падасца празмернай, але, нягледзячы на гэта, даведзеца завяршаць тры справы, якія немагчыма адклікаці на будучыню. Вам захочацца ўсё кінюць, каб пазбавіцца ад гэтай напругі, але не прэспыявайце падзеі: вынікі перагаворку ўсё чаканні. Заклічце на дапамогу чарпленне і мудрасць, саступайце па дробязях — тады ў цэлым вы выйграеце і здобудзеце поспех. Паспрабуеце сачыць за сваімі выказваннямі — неабдуманія словы могуць павярнуцца супраць вас. Панядзелак — спрыяльны дзень для заключэння дамоў аб кантрактах, дзелавы перамоў. У аўторак не варта разлічваць на дапамогу сяброў — зможаце распрадацца толькі ўласнымі сіламі і магчымасцямі. У суботу лепш не пачынаць новых спраў.

У ЛЕВ. Неабходна павысіць свой прафесійны ўзровень. Навучанне, набыццё новых ведаў будзе вельмі своечасова і паспяховае рашэннем, якое дазволіць прапусціцца па кар'ернай лясвіцы. Падчас працы будзеце знаходзіцца пад пільнай увагай калегай. Пажадана больш часу працаваць у адзіноце, што будзе карысна для вас і вашай кар'еры. Пры ўсёй шырыні натуры і адчуванні абавязку паспрабуеце захаваць заробленыя грошы для асабістага ўжывання, а не аддаваць іх тым, хто жыве ў нястачу. Дазвольце сабе ў сярэдзіне тыдня выхадны дзень. Велікадушны ўчынак у дачыненні да сявакой будзе ацэнены на вартасці, блізка людзі выкажуць падзяку. Паспрабуеце дапамагчы сябрам, калі ім спатрэбіцца ваша падтрымка.

У ДЗЕВА. Паспяхоўна будзь справы ў сферы працы і бізнесу. Слушная парада, неўзабемт выказаная начальства, можа спрыяць адбіццям на працоўных уземааўнасціх. Паспрабуеце пазбягаць крытыкі калегай, яна можа быць самай спраядлівай, але, хутэй за ўсё, будзе вельмі недарачай. Бліскіце разумовымі здольнасцямі — наваколльня гэта ацэняць. Магчыма праоуванне ўверх па сацыяльнай лясвіцы, калі не спыніцеся на дасягнутым.

У ШАЛІ. Уплываць на ход падзей наўрад ці атрымаеца, а вось выкарыстаць іх з выгадай для сябе зможаце. Інфармацыя панядзелка можа пацешыць, магчыма вестка аб павышэнні на службе. Удалымі і выдатнымі могуць быць доўгія камандзіроўкі, якія пачынаюцца ў першай палове тыдня. У сераду нечач абнаважваецца, магчыма, што і ваша ўласная, можа заставацца ў няёмкае становішча. У чацвер паспрабуеце устрымацца ад крыўдаў і паводзіць сябе нейтральна на стаўленні да калегай. У надзелю вырашыце свае праблемы, любымі метадамі (у рамках закона!) дамагайцеся пастаўленых мэтай — гэты дзень абяцае быць выніковым.

У СКАРПІЁН. Сітуацыя будзе складацца ў залежнасці ад вашай працаздольнасці і ўмення ладыць з калектывам. У панядзелак адно слова зможа цэлкам змяніць усе ход падзей. У сераду лепш не рабіць ніякіх рашучых дзеянняў. Пакіньце ўсё на сваіх месцах, а пакуль разбіраецеся з назапашанымі справамі. Другую палову тыдня пажадана прывісціць адпачынку і вандраванням, не пашкодзіць і навучанне чаму-небудзь новаму і цікаваму. У суботу магчыма складаная гутарка з дзецьмі — ім спатрэбіцца ваша дапамога.

У СТРАЛЕЦ. У першай палове тыдня праявіце асярдожнасць у прафесійнай дзейнасці. Варта спачатку ўсё прадумаць, а толькі потым дзейнічаць. У аўторак не спяшайцеся прымаць прапановы, якія падаюцца выдатнымі. Пазней могуць выявіцца некаторыя няўпільначыя нюансы. У чацвер, перш чым прыняць якое-небудзь рашэнне, неабходна ўсё добра ўважыць. Гэты дзень спрыяльны для людзей, якія выбалі літаратурную дзейнасць.

У КАЗЯРОГ. Панядзелак добры для спраў, якія можна хутка скончыць. У аўторак непажадана пачынаць нешта новае, але, калі сітуацыя распрадзіца па-свойму, не спяшайцеся даволі зорак, то асабліва ўвагу надайце фінансаваму боку справы і правільнаму афармленню дакументаў. Канец працоўнага тыдня будзе ўдалы для пошуку працы, гутарак з начальствам аб павышэнні зарплатаў. Выхадны адсвяткуючы выездам за горад або ў найбліжэйшы парк.

У ВАДАЛЕЙ. Ваша ініцыятыва і настойлівасць дазволіць пераадолець усе падводныя камяні тыдня. Магчыма, у планы ўварвецца блытаніна, якая да непазнавальнасці і зменці, не хвалючыцца — усе змены да лепшага. У панядзелак варта адклікаці задчы, якія патрабуюць дакладных разлікаў. Серада — вельмі ўдалы дзень для спраў, якія можна хутка скончыць. У пятніцу неабходна ачысціць свае намеры, не даючы спакінець і блізка падсыці да вас. Надзелю пажадана прывісціць сямі і дому.

У РЫБЫ. На гэтым тыдні проста абавязаная павысціцца ваша уплывеннасць у сабе. Магчыма нечаканая змена месца працы або працы. Панядзелак добры для зносінаў, азначу навучаня чаму-небудзь. Гэты дзень таксама удалы для перамоў з дзелавымі партнёрамі. У аўторак карысна праявіць актыўнасць і ініцыятыву. Серада добра падыходзіць для разабурэння старога і пачату новага, у гэты дзень у вас будзе велікая прастора для выбару. У пятніцу можа правіцца ваша змацішняя ўралівасць. Надзелю лепш прывісціць пасіўнаму адпачынку, у гэты дзень не варта прымаць сур'езных рашэнняў.

Сёння, паважання чытачы, я прысвечваю сваю рубрыку тым, хто, нягледзячы на ўсе спаксы і шматлікія святы, заховае пост. Практычна ўсе народныя традыцыі і звычкі выпрацоўваліся на працягу многіх тысячагоддзяў. Нашы продкі не былі «цёмнымі мужыкамі-папатнікамі», які гэта часта сцярджаюцца. Жыццё паказвае, што зусім наадварот, менавіта сучасны чалавек развучыўся адчуваць і разумець свой арганізм. Асабліва што датычыцца харчавання. Імклівы рост практычна ўсіх захавананняў — нагляднае таму

пачвардэжнне. Сучасная медыцына (і дыеталогія, у прыватнасці) толькі набліжаецца да разумення гэтага. Найногя людзі могуць захоўваць Вялікі пост так, як гэтага патрабуе царкоўны статут. Ды гэта і не абавязкова. Строгае захаванне посту — «прывілае» манашаў і святароў. Царква гаворыць пра тое, што міраніку дастаткова прытрымлівацца менш жорсткіх абмежаванняў. Таму Вялікі пост — гэта выдатная магчымасць папоўніць свой рацыён новымі натуральнымі прадуктамі расліннага паходжання і смачнымі карыснымі стравамі.

САЛАТА «АДМІРАЛЬСКАЯ» (ПОСНАЯ З РЫБАЙ)

Нам спатрэбіцца: рэдка, бульба, 1 пачка крававых палачка, марская капуста, посны маянэз.

Рэдка надерці на буйной тарцы. Бульбу адварыць, надзерці на тарцы. Крававыя палачкі дробна парэзаць. Салату выкасіць слямі: рэдка, бульба, крававыя палачкі, марская капуста.

Тэфэлі з грэчкі з грыбамі ў соусе

Вазьміце: 1 шклянку грэчкі крупаў, 700 г шампін'явай або вешанка, 3 цыбулі-рэпкі, зялёнава, соль, перац, паніраваныя сухары, 5 ст. лыжак краснадарскага соусу.

Прыгатуеце грэчку: 1 шклянку грэчкі крупаў заліце 2 шклянкамі вады, крыху пасаліце і варыце да гатунасці. Калі каша будзе гатовая — каструлю ўхуйтайце ручніком і пакіньце на 10-15 хвілін. Грыбы нарэжце скрылкамі, цыбулю нарэжце дробна, зялёнава дробна пасячыце. Разарэжце на патыльні алей і абсмажце цыбулю каля 5 хвілін, дадайце грыбы і смажце яшчэ каля 15 хвілін. Пасаліце, паперчыце і астудзіце. Пасмажаныя грыбы з цыбуляй здрабніце ў блендэры або прапусціце

КАЗІНАКІ

Вазьміце: 1 кг ачышчаных грэчкі арэхай, 1 кг мёду, 50 г цукру.

Ачышчаныя грэчкі арэхі пакласці на патыльню і крыху падсмажыць, затым не вельмі дробна нарэзаць вострым нажом. Мёд уліць у таз для варэння і, памешваючы, кіпяціць на слабым агні да таго часу, пакуль кропля, зятая на пробу, не будзе раскідвацца на спадочку. У кіпячым мёду ўсыпце падрыхтаваныя арэхі, цукар і, бесперапынна памешваючы, варыць на слабым агні да таго часу, пакуль мёд не пачне карамелізавацца. Атрыманую густую масу выкасіць на драўляную, змочаную халоднай вадою, дошку і скалкай, таксама змочанай халоднай вадою, раскачаць у пласт таўшчыняй у 1 см, астудзіць і нарэзаць невялікімі ромбамі, затым пачушыць да зацярдзення. Казінакі можна прыгатаваць з лісных арэхай і міндалю, якія папярэдне варта абліць кіпенем і зняць скорку.

«Ядомы» анекдот — Васья, туй не ў курсе, калі ў нас пост за канчываеца, ну каб можна было спакойна мяса есці... дакладней я яго ем... але неак неспаккойна...

ХАТНЯЯ ЭНЦЫКЛАПедыя

Спачатку руку, сэрца потым

Сучасныя псіхологі на падставе шматлікіх даследаванняў стварылі тэорыю, якая дазваляе меркаваць пра тып чалавека па форме яго кісці. У прыватнасці, даследаванні бодовы мучніцкай кісці выявілі шэсць асноўных мужчынскіх тыпаў.

Стандартны Шырыня кісці амаль роўная яе даўжыні (даўжыня вымяраецца ад кісцевага згібу да канца палецаў). Рука грубая, з кароткімі маларукомымі пальцамі. Падобныя рукі характэрныя для мужчын, якія выраслі ў сямі, дзе з пакалення ў пакаленне людзі займаліся фізічнай працай. Гэтыя людзі далекія ад мастацтва, культуры, яны прамалінейныя і няхитрыя як у жыцці, так і ў любовных гульнях і заляцанні. У сямейных адносінах яны не сямья пачуточны партнёры, але дастаткова надзейныя. Цяньць трывалы і ўстойлівы быт, не схільныя да перамен, на жаль, часта канфілікуюць з дзецьмі.

Філасофскі Форма кісці нагадвае сабою конус, бо рука звужаецца ў бок канчыць палецаў. Пальцы таксама маюць канічную форму дзякуючы падоўжаным, міндалеподобным пазночкім. Вузкія рукі сведчаць аб перапапачоўнай малой схільнасці да фізічнай працы іх уладальніка, а таксама аб яго рамантычнай і сентыментальнай натуре. Гэты чалавек прывык жыць па волі сваёй пачуццяў. Ён умее прыгожа заляццяцца, таму лёгка зааваўвае жаночае сэрца. Міралюбы, добразычлівы, вясёлы, шыры, ён можа стаць надзейнай апарай для жанчыны, здойнай аданіць гэтыя якасці і дараваць некаторую эксіцэнтрычнасць і магчыма зрады.

Маленькая кісць з гладкімі роўнымі пальцамі, доўгімі і завостранымі пазноччавымі фалангамі і вузкім вялікім пальцам можа сведчыць аб псіхалагічным складзе характару. Такім мужчынам упасціць нервовасць, падзонасць, рэзнасць. У быцце яны вельмі непрактычныя, часта не ўмеюць пастаяць за сябе, схільныя да хуткай змены меркаванняў, часта выбіраюць арыгнальнныя прафесіі, якія дазваляюць пазбягаць манатоннага і журботнага існавання. У сямейным жыцці праўдзівыя і адданыя, калі не даваць падстаў для рэзнасці і не звяртаць увагі на непрактычнасць мужа.

Дзелавы Канцы палецаў як бы раздзеляюцца, таму шырыня, чым астатняя частка палецаў. Рукі буйныя і ў цэлым нагадваюць лапатку. Уладальнікі такіх рук — рухомыя, энергійныя, локія і дзелавыя людзі, больш схільныя да прыемнай чым разумовай дзейнасці. Яны вельмі гаспадарлівыя, а ў сямейным жыцці клпатлівыя, асабліва ў дачыненні да дзяцей. А вось у саске не заўсеюць такія энергійныя, часта і да яго, які і да ўсяго іншага ў жыцці, падыходзіць «па-дзелавому», без асаблівай фантазіі.

Практычны Тып, падобны на папярэдні. Рукі буйныя, моцныя, з прамавугольнымі ў канцы пальцамі і добра развітымі суставамі. Далоні крыху увагнутыя. Такія мужчыны любяць парадка, прастату, нават у складаных сітуацыях не упадаюць у паніку і маркату. Яны вытрымліваю, настойлівыя і энергійныя, здойныя дабіваюцца любой пастаўленай мэты. Умеюць заваяваць жанчыну, якая спадбабася, акружыць яе цяплом і клопатам. Часта яны імкнучца быць не толькі лідарамі, але і жорсткімі кіраўнікамі ў сваіх сем'ях. У інтымным жыцці цэлкам добрыя партнёры.

Кабу быць здравым і адчуваць сябе выдатна

Наша імунная сістэма — гэта надзейны шчыт супраць розных вірусай і бактэрый. Але і яна іншы раз мае патрэбу ў абароне. Дыеталогі ўпэўняюць: умацаваць імунітэт дапамагаюць не толькі левявыя таблеткі і мікстурі, але і розныя смачныя стравы. Аднак спачатку некалькі карысных рэкамендацый.

Прытрымліваецца збалансаванай дыеты. Даследаванні паказалі, што недахоп усяго толькі аднаго карыснага рэчыва ў кітэміну ў нашым арганізме можа прывесці да аслаблення імуннай сістэмы. Таму пры любых абставінах неабходна есці разнастайную ежу.

- Яшчэ пааблей агародніны і садавыні. Яны змяшчаюць шмат антыаксідантаў і тым самым абараняюць ад многіх захворванняў.
- Ужывайце дастаткова цынку. Цэны элемент адрывае важную ролю ў абмене рэчываў. Крыхійны цынку з'яўляюцца морапрадукты, алей, арэхі, які, сыр, збожжавыя.
- Не забывайце пра бромалі. Гэта каліста змяшчае вельмі шмат паўжыўных рэчываў, у тым ліку кітэміну С і сульфарафан, вядомы сваімі антыракэвічнымі ўласцівасцямі.
- Запасайцеся флаваноідамі. Гэтыя карысныя рэчывы стымулююць работу імуннай сістэмы, а таксама валодаюць бактэрыцыднымі ўласцівасцямі. Іх шмат у цыбулі, памідорах і грэчкі арэхях.
- Правільна выбірайце мяса. Лепш за ўсё, калі гэта будзе поная ялавічына ці мяса птушкі, найбольш карыснымі ялавічына і курцыца. У іх шмат фосфары і кітэміну РР. У 100 г адваранай птушкі ўсяго 60 ккал. Да таго ж мяса птушкі стымулюе работу сардэчна-судзістай сістэмы і павышае імунітэт.

Курачка з рысам

500 г курынага філе, 2 памідоры, 2 цыбуліны, 1 кубачка сметані, 50 г алею, прыправы: кары, зір, чылі, чанок.

Парэжце цыбулю, абсмажце на алеі да заластагата колеру, дадайце дробна парэзанія памідоры. Смажце яшчэ 5-10 хвілін, затым пакладзіце сметану і прыправы. Перамешайце, дадайце курынае філе і праз 10 хвілін можна ставіць на стол. На гарнір падайце рыс, звараны на вадзе з дабаўленнем шафрану.

РУКА ДЗЕЛЛЕ

Новы погляд на старую сумку

Часта добрая любімая сумка мае не прывабны выгляд толькі таму, што ў яе абтрапанілі ручкі. Выкідаць? Не! Перайначыць!

Вінт з самарэза

Вінт для мацавання дзяржанна на мэблі можна зрабіць са звычайнага самарэза. Для гэтага ўкруціце яго ў абрэзак тоўстай фанеры, а частку стрыжня, якая выступіла, аблімаце пры дапамозе малатка. На стрыжнях накруціце дзяржанне. Яно будзе моцна трымацца за кошт буйной разбы такога «вінта» (гл. мал.).

МУЖЧЫНА ў ДОМЕ

Вінт з самарэза

Вінт для мацавання дзяржанна на мэблі можна зрабіць са звычайнага самарэза. Для гэтага ўкруціце яго ў абрэзак тоўстай фанеры, а частку стрыжня, якая выступіла, аблімаце пры дапамозе малатка. На стрыжнях накруціце дзяржанне. Яно будзе моцна трымацца за кошт буйной разбы такога «вінта» (гл. мал.).

МУЖЧЫНА ў ДОМЕ

Вінт з самарэза

Вінт для мацавання дзяржанна на мэблі можна зрабіць са звычайнага самарэза. Для гэтага ўкруціце яго ў абрэзак тоўстай фанеры, а частку стрыжня, якая выступіла, аблімаце пры дапамозе малатка. На стрыжнях накруціце дзяржанне. Яно будзе моцна трымацца за кошт буйной разбы такога «вінта» (гл. мал.).

Сёння Месяц Поўня 28 лютага. Месяц у супор'і Льва. Сонца Усход Запад Даўжыня дзяні Мінск — 7.03 17.42 10.39 Віцебск — 6.55 17.30 10.35 Магілёў — 6.53 17.32 10.39 Гомель — 6.48 17.31 10.43 Гродна — 7.18 17.58 10.40 Брэст — 7.16 18.01 10.45 Імяніны Пр. Абрама, Аўксенцыя, Ісака, Кірылы, Міхаіла, Фёдара. К. Анастасі, Ліўі, Васіля, Віктара, Габрыэля, Леанарда, Юльяна.



Надвор'е на зяйтра Віцебск 7:00 г. с.т. -1...+2° Гродна 7:00 г. с.т. +1...+3° Мінск 7:00 г. с.т. -1...+2° Магілёў 7:10 г. с.т. -1...+2° Брэст 7:10 г. с.т. -1...+2° Гомель 7:10 г. с.т. -1...+2°

у суботніцу Варшава -1...+7° Іюль +1...+3° Рыга -1...+1° Вільнюс -1...+3° Масква -1...+1° С. Пецярбург +1...+3°

27 лютага

1520 год — нарадзіўся Астафій Валовіч, дзяржа