



Беларускі Ўсход

ЖЫВЕ БЕЛАРУСЫ!
НАЦЫЯНАЛЬНАЯ
ДЭМАКРАТЫЧНАЯ
ГАЗЕТА

● Заснавана ў 1991 годзе ● № 39 (172) ● Чацвер, 1 лістапада 2001 г. У розніцу кошт свабодны

НАВІНЫ, ПАДЗЕІ, ФАКТЫ

Так працуюць перасяленцы!

— Колькі атрымаецца! — адказаў на маё пытанне перад жнівом, колькі мяркуе намалачіць сёлета зерня камбайнер Сяргей Браніслававіч Фёдарэў з племзавода «Ціманав».

А атрымалася так, што больш за ўсё камбайнераў у Клімавіцкім раёне: 1415 тон! На новым камбайне. Вось што значыць новая тэхніка! І стаў першым у раёне камбайнерам-тысячнікам.

Дарэчы, убіраў ён хлеб разам са сваім памочнікам Аляксандрам Мікалаевічам Паркіным. Таксама, як і ён сам, чарнобыльскім перасяленцам, які ўсяго нейкі год працуе ў гаспадарцы пасля службы ў арміі. А васьм Сяргей Браніслававіч — з 1984-га камбайнер. Волыт, памножаны на малодасць, і прынёс поспех.

Ведай нашых!

За актыўны ўдзел у Рэспубліканскім конкурсе экалагічнай журналістыкі сярод школьнікаў «Дзень Зямлі, Беларусь-2001», лістоў падзякі Міністэрства адукацыі Рэспублікі Беларусь і Грамадскай арганізацыі «Беларусь зялёны крыж» удастоены юныя карэспандэнты Клімавіцкай раённай газеты «Родная ніва» Вольга Елізарава, Кацярына Маскалевіч, Галіна Пруднікава, Аляксандр Афанасенка, Таццяна Галаўнёва з другой школы горада, а таксама Дамітрый Тарасога, Святлана Сіпьяновіч, Марына Пруднікава, Алена Лапо, Ніна Гарохава, Наталля Валюжніч з трэцяй школы горада, Аляксей Гарохаў з сельскагаспадарчага тэхнікума і Сяргей Краўцоў з першай школы.

Старшыня аргкамітэта І.С. Шаўцоў пажадаў у сваім пасланні кожнаму з іх творчы поспеху, руплівасці і здзяйснення цікавых пачынанняў у сваім захалпенні нашай прыгожай роднай прыроды.

Іван ЛАПО.

Хворы хамяк пакусаў дзіця

У Магілёўскай вобласці сёлета выяўлены 104 выпадкі шаленства жывёл. Хвароба пакуль абыходзіць бокам толькі Быхаўскі і Кіраўскі раёны.

У Магілёве зафіксаваны дзевяць выпадкаў шаленства хатніх жывёл. На гэты раз хворая кошка на лесвічнай пляцоўцы жылога дома напала на суседскую сабаку і яго гаспадары. А ў Бабруйску 9-гадовае дзіця укусіў хамяк, хворы на шаленства. Па словах бацькоў дзіцяці, хамяк быў куплены чатыры месяцы таму ў заалягічным магазіне.

Канстанцін УВАРАЎ.

Ці дачакаемся аблічча светлага?

На нашай вуліцы жывуць розныя людзі: дырэктар АГП «Шклоўскае» У. Магілёўцаў, медсястра масцовай амбулаторыі Г. Мацвеева, дырэктар школы З. Маісеева. І наогул шмат рознага люду — аграроны, бухгалтары, іншыя работнікі — добраахвотлівыя, прыветлівыя суседзі, старанныя працаўнікі.

Уражвае няўвага камунальнікаў да іх. Сцены ў многіх дамах брудныя, пакрыліся чорнымі плямамі, у тым ліку і ў нашым доме.

Паглядзіш на будынік — душа баліць, сэрца шчыміць. На іншых вуліцах тратуары выкладзены пліткай, фасады дамоў светлыя, чыстыя, любя паглядзець.

Хто ж павінен добраўпарадкаваць нашу вуліцу? Калі нашы дамы-катэджы набудуць прыгожы, прывабны, светлы вонкавы выгляд?

І.ЯСКЕВІЧ, інвалід II гр.,
п. Гавяды, Шклоўскі раён.

«Валютчыкі» здорава папоўнілі бюджэт

Вялікую суму грошай прынеслі ў бюджэт краіны ў Мінску супрацоўнікі ўпраўлення на барацьбе з эканамічнай злачыннасцю МУС, ГУУС і Кастрычніцкага раёна горада. На вуліцы Талстога за незаконныя валютныя аперацыі затрыманы двое мінчан, у якіх праваахоўнікі канфіскавалі 29 мільёнаў 902 тысячы беларускіх рублёў, 45 тысяч расійскіх, 5793 долараў ЗША і 290 нямецкіх марак.

Аляксандр ДАНИЛЬЧАНКА.

Нарада ў прэм'ер-міністра

Прэм'ер-міністр Беларусі Генадзь Навіцкі 22 кастрычніка правёў нараду са сваімі намеснікамі, кіраўнікамі міністэрстваў фінансаў і эканомікі, апарату Савета Міністраў.

Як паведаміў БЕЛТА прэс-сакратар кіраўніка ўрада Іван Знаткевіч, абмеркаваны падыходы да выканання даручэнняў прэзідэнта, дадзеных на сустрэчы з прадстаўнікамі дзелавых колаў Беларусі і накіраваных на больш актыўнае развіццё прадпрыемстваў. Групу па выпрацоўцы праекта пратакола даручэнняў узначаліў міністр эканомікі Уладзімір Шымаў, яго намеснікам прызначаны кіраўнік апарату Саўміна Аляксандр Селязнёў. Праект пратакола аб мерах па развіццю малага бізнесу і прадпрыемстваў пасля той нарады ўжо адзін раз абмеркаваны на спецыяльнай нарадзе ў прэм'ер-міністра і з улікам заўваг і прапановаў будзе ў другі раз, канчаткова абмеркаваны, зноў на такой жа спецыяльнай нарадзе.

Генадзь Навіцкі зрабіў таксама шэраг канкрэтных даручэнняў па падрыхтоўцы праекта выступлення кіраўніка ўрада перад дэпутатамі Палаты прадстаўнікоў Нацыянальнага сходу.

На нарадзе абмеркаваны і іншыя актуальныя пытанні сацыяльна-эканамічнага развіцця краіны.

Пачаліся выпрабаванні РЛС

На стратэгічным аб'екце касмічных войскаў Расіі ў Баранавічах 19 кастрычніка пачаліся выпрабаванні радыёлакацыйнай станцыі (РЛС) сістэмы папярэджання аб ракетным нападзе.

Як паведаміў БЕЛТА ў прэс-службе Міністэрства абароны, выпрабаванне радару прадоўжыцца да сярэдзіны снежня гэтага года.

На аб'екце ўжо завершана наладка баявых алгарытмаў і праграм. Цяпер РЛС працуе ў штатным рэжыме па рэальнаму касмічнаму фону. Яна выяўляе і суправаджае касмічныя аб'екты, а затым выдае інфармацыю аб іх на камандны пункт.

Пасля завяршэння выпрабаванняў аб'ект касмічных войскаў Расіі ў першай палове 2002 года заступіць на баявое дзяжурыства. З уводам у строй гэтай радыёлакацыйнай станцыі павысіцца эфектыўнасць ракетна-касімічнай абароны краін СНД.

БЕЛТА.

У Гомелі аб'явіўся тэарыст

Праўда, устанавіць яго асобу пакуль не ўдалося. Але тое, што ён зрабіў, цалкам можна лічыць «тэарыстычным» актам, накіраваным ці то супраць адваката адной з юрыдычных кансультацый абласнога цэнтра, ці яго сына, які карыстаўся бацькавай іншамаркай.

Пад днішча аўтамабіля была пакладзена нейкая ўзрыўчатка і калі сын, які сеў за руль, каб уехаць у гараж, завёў матор, адбыўся моцны выбух. У выніку вадзіцель з сур'ёзнымі ранамі трапіў на бальнічны ложка.

Восень.

Зладзеі робяць запасы

Асабліва бульбы і капусты. Напрыклад, з двара жыхара вёскі Конкавічы Петрыкаўскага раёна два мясцовыя ляйдак, якія «ўсё лета прапелі», укралі паўтаны бульбы. А ў вёсцы Маканавічы Рэчыцкага раёна непрацуючыя мужчына і жанчына спрабавалі пакінуць без «другога хлеба» насельніцкаў дома-інтэрната для інвалідаў. Яны прыбралі да сваіх ліпучых рук ажно 1700 кг бульбы. Праўда, часова, бо на іх след выйшла міліцыя.

Раней судзімы жыхар вёскі Ліскаўская Слабада Рагачоўскага раёна зрабіў больш «прыстойна». Ён не стаў чакаць таго моманту, калі бульба якога-небудзь суседа ляжа ў склеп і тады яе трэба будзе браць з улопам, а проста выкапаў яе з дзесьці сотак, якіх належалі жыхару вёскі. Гэтак жа зрабілі і раней судзімыя мужчына і жанчына, калі на полі фермера з Веткаўскага раёна зрзалі паўтары тоны капусты.

Уладзімір ПЕРНІКАЎ.



Падпіска — 2002
1-е паўгоддзе

Выпісвайце «Беларускі Ўсход»!

Калі «Беларускі Ўсход» у Вашым доме, то вам пра многае вядома: як гатаваць, як пекчы здобы, і як лячыцца ад хваробы без усялякіх там таблетак, напоем з траў, карэнняў, кветак. Чытайце «Беларускі Ўсход», выконвайце друкуемыя парады, і пражывеце ўсе сто год, і будзеце жыццём вы рады!

Усё, што патрэбна вам у жыцці, на старонках «Беларускага Ўсходу» вы зможаце знайсці. Газета раіць без падману вам, як лепш кахаць і быць каханаму. Як, што, калі і колькі піць, каб не старэць і доўга жыць.

З газеты вы даведаецеся дзе, што было. І нават — што будзе, пра што гавораць нам прарокі. Выпісвайце «Беларускі Ўсход», людзі. У газеце дыяпазон інфармацыі шырокі.

Хто выпіша «Беларускі Ўсход» — не пашкадуе! Газета карысная і для вяскоўцаў, і для гараджан. А падпіску можна аформіць у любым паштовым аддзяленні.

Падпіска на «Беларускі Ўсход» працягнецца да 20 снежня, але лепш не адкладваць яе і аформіць як мага хутчэй. Можна падпісацца як на 1 месяц, так і на паўгоддзе. У залежнасці ад вашых фінансавых магчымасцяў. Кошт падпіскі для індыўідуальных падпісчыкаў наступны:

- на 1 месяц — 568 рублёў;
- на 2 месяцы — 1136 рублёў;
- на 3 месяцы — 1704 рублі;
- на 6 месяцаў — 3408 рублёў.

Выпісвайце і чытайце «Беларускі Ўсход»! Пішыце, тэлефануйце, заходзьце ў рэдакцыю.

Заставайцеся з «Беларускім Усходам»! Можна да 25 лістапада падпісацца яшчэ і на снежань 2001 года. Кошт падпіскі на снежань — 451 рубель.

Аб'ява

Рэдакцыя газеты «Беларускі Ўсход» прымае заказы на рэкламнае аб'явы, аб'яў і іншай інфармацыі па расцэнках: **Для юрыдычных асоб.**

1. Па купонах, выразаных з газеты, — бясплатна (але не больш 1 купона ад 1 асобы).
2. Аб пошуках работы — бясплатна.
3. Аб страце дакументаў — 500 рублёў.
4. Іншыя (ў залежнасці ад займаемай газетнай плошчы):
— да 5 кв. см. — 500 рублёў;
— да 7,5 кв. — 600 рублёў;
— да 12,5 кв. — 700 рублёў;
— аб знаёмстве з указаннем адваротнага адрасу — 600 рублёў;
— аб знаёмстве без указання адваротнага адрасу — 700 рублёў.
5. Віншаванне, удзячнасць, спачуванне — 600 рублёў.

Для юрыдычных асоб.

1. Рэклама па прадстаўленаму тэксту (рублёў за 1 кв. сантыметр газетнай плошчы):
— на першай старонцы — 500 рублёў;
— на ўнутраных старонках — 450 рублёў;
— на апошняй старонцы — 400 рублёў.

Рэклама ў выглядзе разгорнутых журналісцкіх матэрыялаў — 35% ад указаных расцэнак.

2. Аб'явы — за 1 кв. сантыметр газетнай плошчы — 400 рублёў.
 3. Спачуванне, віншаванне, удзячнасць — 1000 рублёў.
- Прадугледжана сістэма сцідак.**
- Аплата паслуг рэкламных агенцтваў і агенцтваў (ад кошту арганізаванай паслугі):
— разавая паслуга — 10%;
— сталае супрацоўніцтва з прадастаўленнем арыгіналмакета — 15%;
— аплата заказаў — папярэдняя.
- За даведкамі звяртацца па тэлефоне ў Хоцімску 22-9-89.**

Програма телевидення

ПОНЕДЕЛЬНИК, 5 ноября

ВТ
 6.30 Доброе утро, Беларусь
 7.00, 9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 23.30 Новости.
 7.10 Доброе утро, Беларусь
 9.15 «Страны мира». Оман.
 10.05 «Страсти»
 11.10 «Человек моря».
 13.10 Волшебная шкатулка «Союзмультфильма».
 13.45 «Долгая дорога в дюнах». Закл. серия.
 15.15 «Жюли Леско».
 17.00 «Страсти»
 18.20 Зона Икс.
 18.30 «Рождение звезды». Док.фильм.
 19.10 «Золотой шлягер-2001».
 20.40 Кольбельная.
 21.00 Панорама.
 21.45 «Человек моря».
 22.35 Стадион.
 23.00 Планета «АРТ».
 23.45 Международный турнир по теннису.

ОРТ
 8.00, 11.00, 17.00 Новости.
 8.15 «Земля любви».
 9.15 Каменистая. Смерть и немного любви. 1-я серия.
 10.20 Док. детектив.
 10.50 Библиомания.
 15.00 «Вечный зов». Сериал.
 16.00 Большая стирка.
 17.25 «С легким паром!»
 18.00 Жди меня.
 19.00 «Кто хочет стать миллионером?»
 20.00 Время.
 20.35 «Каменистая: Чужая маска». 1-я серия.
 21.40 Независимое расследование.
 22.30 Ночное «Время»
 23.00 «На футбол».
 23.30 «Ночная смена».

РТР
 7.00, 8.00, 10.00, 16.00, 19.00 Вести.
 7.15 Экспертиза РТР.
 7.30 Москва - Минск.
 7.50 Вести - Москва.
 8.15 Мультфильм.
 8.30 «Семейные тайны».
 10.30 Мультфильм.
 10.40 Фильм «По прозвищу «Зверь»».
 16.30 Фильм «Корона Российской Империи».
 18.00 «Московские окна».
 19.35 Вести - Москва.
 19.55 «Пуаро Агаты Кристи. Тайна отравленной пряжки».
 22.00 Вести + Подробности.
 22.30 Вести - Москва.
 22.45 Большой репортаж РТР. «Чечня: незаконченные истории»
 23.10 Крим. комедия «Святой год».

НТВ
 5.00 Сегодня утром.
 7.55 «Скорая помощь».
 7.55 Криминал. «Чистосердечное признание».
 8.25 Служба спасения.
 9.25 Намедни.
 10.40 Купцы.
 11.30 «Приключения Электроника».
 13.45 «Королева Марго».
 16.30, 18.55 «День рождения Буржуя-2».
 18.35 Герой дня.
 20.00 Агнесть.
 21.55 «Скорая помощь».
 23.30 Гордон.

КУЛЬТУРА
 11.30, 15.00 Новости культуры.
 11.45 «Иностранка». Худ. фильм.
 12.55 Мультфильм.
 13.15 Вместе с Фавфалей.
 13.30 Золотая ладья-2001.
 14.15 Архитектурная галерея.
 14.30 «Осенние портреты».
 15.10 «Готовы или нет».
 15.35 Док. фильм.

МОГИЛЕВ-1 на ВТ
 12.15 Пунктур.
 12.45 Видеоаром.
 13.05 Мультфильм.
 19.10 «Золотой шлягер-2001». Конкурс молодых исполнителей.

2-й КАНАЛ
 7.00, 7.30, 7.55, 8.20, 9.25, 11.15, 18.55, 19.55, 20.55, 21.55 Городской вестник.
 7.05, 7.35 Энергетический завтрак.
 8.00, 10.00 Сейчас.
 8.25 «Тайны следствия».
 9.30 «Один день»
 10.25 «Улицы разбитых фонарей II»
 11.30 «Все в саду»
 13.00 ТВС на польском.
 18.00 «Победоносный голос верующего».
 18.30 «Таинственные рыцари Тир На Ног».
 19.00 «Нина».
 20.00 «В гостях у бабки Агапки».
 20.15, 21.00 «Поздравления».
 22.00 Грань.
 22.40 Трагикомедия «Стрелочник неприкаянный»
 0.20 MTV.

ВТОРНИК, 6 ноября

ВТ
 6.30 Доброе утро, Беларусь
 7.00, 9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 23.30 Новости.
 7.10 Доброе утро, Беларусь
 9.15 «Страсти»
 10.10 Арсенал.
 11.00, 21.45 «Человек моря».
 12.15 Добрый день, Беларусь
 13.00 Худ. фильм «Невеста с Севера».
 14.20 Здоровье.
 14.45 «Сокровища мировой культуры»
 15.15 «Данни, рассказы мне истории».
 15.25 «Все на орбиту!»
 15.35 «Маленькие Эйнштейны».
 16.10 «Пять чудес».
 16.20 «5 х 5».
 17.00 «Страсти»
 18.15 Зона Икс.
 18.25 «Москва - Минск».
 18.40 Док.фильм.
 19.10 «Золотой шлягер-2001».
 20.40 Кольбельная.
 21.00 Панорама.
 21.35 Спорт-курьер.
 22.45 «Дела житейские».
 23.25 Мелодрама «Любимая теща».

ОРТ
 8.00, 11.00, 17.00 Новости.
 8.15 Жди меня.
 9.15 «Каменистая: Смерть и немного любви». 2-я серия.
 10.20 Памяти Г. Чухрая.
 10.50 Библиомания.
 15.00 «Вечный зов».
 16.00 Большая стирка.
 17.25 «Ускоренная помощь».
 18.00 «Земля любви».
 19.00 «Слабое звено».
 20.00 Время.
 20.35 «Каменистая: Чужая маска». 2-я серия.
 21.40 Лубянка. «Треугольник Пеньковского».
 22.30 Ночное «Время».
 23.00 «Сатис»
 23.30 «Ночная смена».

РТР
 8.00, 10.00, 16.00, 19.00 Вести.
 8.15 Мультфильм.
 8.40 Папа, мама, я — спортивная семья.
 9.25 Доброе утро, страна.
 10.05 Аншлаг.
 11.05 Концерт Н. Орейро.
 13.00, 19.00 Вести.
 13.20 Фильм «Любить по-русски».
 15.05 Фильм «Любить по-русски-2».
 16.55 Фильм «Губернатор. Любить по-русски-3».
 19.25 Бенефис Р. Карцева.
 20.55 Фильм «Брат-2».
 23.30 Фильм «Глаза подматривающего».

НТВ
 5.00 Сегодня утром.
 7.55 «Скорая помощь».
 9.25 Агнесть.
 10.10 «Я и моя собака».
 11.30 «Приключения Электроника».
 12.50 Впрок.
 13.45 «Королева Марго».
 16.35, 18.55 «День рождения Буржуя-2».
 18.35 Герой дня.
 20.00 Агнесть.
 21.55 «Скорая помощь».
 23.30 Гордон.

КУЛЬТУРА
 11.30, 15.00 Новости культуры.
 11.45 «После дождика в четверг...» Худ. фильм.
 13.00 Мультфильм.
 13.30 Вместе с Фавфалей.
 13.45 Дело житейское.
 14.15 Власть факта.
 14.30 «Жаворонок».
 15.10 «Готовы или нет».
 15.35 Док. экран.

МОГИЛЕВ-1 на ВТ
 10.34 Тяжелый день.
 10.54 Мультфильм.
 19.12 «Золотой шлягер-2001». Конкурс молодых исполнителей.

2-й КАНАЛ
 7.00, 7.30, 7.55, 8.20, 9.25, 11.15, 18.55, 19.55, 20.55, 21.55 Городской вестник.
 7.05, 7.35 Энергетический завтрак.
 8.00, 10.00 Сейчас.
 8.25 «Тайны следствия».
 9.30 «Один день»
 10.25 «Улицы разбитых фонарей II»
 11.30 Катастрофы недели.
 13.00 ТВС на польском.
 18.00 «Победоносный голос верующего».
 18.30 «Таинственные рыцари Тир На Ног».
 19.00 «Нина».
 20.00 «В гостях у бабки Агапки».
 20.15, 21.00 «Поздравления».
 22.00 Грань.
 22.40 Комедия «Мистер Миллиард».
 23.40 MTV.

СРЕДА, 7 ноября

ВТ
 7.00, 9.00, 15.50, 18.00 Новости.
 7.10 Худ. фильм «Чапаев».
 8.40 Сокровищница «Союзмультфильма».
 9.15 Сад мечты.
 9.40 Худ. фильм «Зеленый другон». 1-я и 2-я серии.
 12.00 Док.фильм «Примерка судьбы».
 12.25 Комедия «Свадьба в Малиновке».
 14.00 Футбол. «Динамо-Минск» — «БАТЭ» (Борисов). В перерыве (14.50) — Третий тайм.
 16.05 Сокровища мировой культуры.
 16.25 «Золотой шлягер-2001». Закртытие.
 18.55 Комедия «Сбежавшая невеста».
 21.00 Панорама.
 21.35 Третий тайм.
 22.05 Комедия «Старые клячи». 1-я и 2-я серии.

ОРТ
 7.00, 9.00, 14.00, 17.00 Новости.
 7.10 Комедия «Шельменко-денщик»
 9.10 Смехопанорама.
 9.50 Лубянка. «Треугольник Пеньковского».
 10.30 40 лет шутя. КВН.
 11.25 «Ералаш».
 11.50 Боевик «Чтобы выжить».
 14.10 Праздничная юмористическая программа.
 15.20 Фильм «Белое солнце пустыни».
 17.15 «Кто хочет стать миллионером?»
 18.15, 20.35 Слегка Газманову — 50! Юбилейный концерт.
 20.00 Время.
 22.30 Фильм «Тесты для настоящих мужчин».
 23.30 «Ночная смена».

РТР
 6.00 Фильм «Иду на грозу».
 8.40 Папа, мама, я — спортивная семья.
 9.25 Доброе утро, страна.
 10.05 Аншлаг.
 11.05 Концерт Н. Орейро.
 13.00, 19.00 Вести.
 13.20 Фильм «Любить по-русски».
 15.05 Фильм «Любить по-русски-2».
 16.55 Фильм «Губернатор. Любить по-русски-3».
 19.25 Бенефис Р. Карцева.
 20.55 Фильм «Брат-2».
 23.30 Фильм «Глаза подматривающего».

НТВ
 5.00 Сегодня утром.
 7.55 «Скорая помощь».
 9.25 Агнесть.
 10.10 «Продолжение следует...» с Ю. Меншовым.
 11.25 Наше кино. «Берегите женщин».
 12.50 Впрок.
 13.45 «Королева Марго».
 16.30 «Салон красоты».
 18.35 Герой дня.
 18.55 «День рождения Буржуя-2».
 20.00 Внимание. Розыск
 21.55 Совершенно секретно.
 Информация к размышлению.
 23.25 Гордон.

КУЛЬТУРА
 9.10 «Добро пожаловать, или Посторонним вход воспрещен». Худ. фильм.
 10.20 Монолог. А. Райкин.
 11.20 «Гори, гори, моя звезда» Худ. фильм.
 12.45 Мультфильм.
 13.30 Новости культуры.
 13.45 Гости Старого цирка.
 14.25 Док. фильм.

МОГИЛЕВ-1 на ВТ
 16.25 «Золотой шлягер-2001». Торжественное закрытие.

2-й КАНАЛ
 7.00, 7.30, 7.55, 8.20, 9.25, 10.25, 18.55, 19.55, 20.55, 21.55 Городской вестник.
 7.05, 7.35 Энергетический завтрак.
 8.00, 10.00 Сейчас.
 8.25 «Тайны следствия».
 9.30 «Один день»
 10.25 «Улицы разбитых фонарей II»
 11.30 Катастрофы недели.
 13.00 ТВС на польском.
 18.00 «Победоносный голос верующего».
 18.30 «Таинственные рыцари Тир На Ног».
 19.00 «Нина».
 20.00 «В гостях у бабки Агапки».
 20.15, 21.00 «Поздравления».
 22.00 Грань.
 22.40 Драма «По 206-й».
 0.25 MTV.

ЧЕТВЕРГ, 8 ноября

ВТ
 6.30 Доброе утро, Беларусь
 7.00, 9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 23.30 Новости.
 7.10 Доброе утро, Беларусь
 9.15 «Бригады «Тигра»»
 10.10 Иснась.
 10.35 Телевитамины.
 11.00 «Человек моря».
 12.15 «Добрый день, Беларусь»
 13.00 Фильм «Тени исчезают в полдень». 1-я с.
 14.25 «Сокровища мировой культуры».
 15.15 «Данни, рассказы мне истории».
 15.25 «Все на орбиту!»
 15.35 «Маленькие Эйнштейны».
 16.10 «Пять чудес».
 16.20 «5 х 5».
 17.00 «Страсти»
 18.20 Зона Икс.
 18.30 «Меня зовут Арлекино».
 21.00 Панорама.
 21.45 «Человек моря».
 22.35 Спорт-курьер.
 22.45 Белорусская двадцатка.
 23.25 Хоккей. Чемпионат Беларуси. «Гомель» — «Химволокно» (Могилев).

ОРТ
 8.00, 11.00, 17.00 Новости.
 8.15 «Земля любви».
 9.15 «Каменистая: Чужая маска». 2-я серия.
 10.20 «Сами с усами».
 10.50 Библиомания.
 14.20 Фильм «Обращение в Моите - Карло».
 16.00 Большая стирка.
 17.25 Док. детектив. «Шайка для министра». Дало 2000 года. Часть 1-я.
 18.00 «Земля любви».
 18.55 Поле чудес.
 20.00 Время.
 20.35 «Каменистая: Не мешайте палачу». 1-я серия.
 21.40 Человек и закон.
 23.30 Ночное «Время».
 23.00 Формула власти. Президент Словакия.
 23.30 «Ночная смена».

РТР
 8.00, 10.00, 16.00, 19.00 Вести.
 8.15 Мультфильм.
 8.25 Фильм-сказка «Илья Муромец».
 10.30 «Санта-Барбара».
 16.30 Планета КВН.
 17.00 Пресс-клуб.
 18.00 «Московские окна».
 18.25 Местное время. Вести - Москва.
 19.55 Детектив «Три дня вне закона».
 22.00 Вести + Подробности.
 22.30 Местное время. Вести - Москва.
 22.45 Фильм «Группа «Дорз»».

НТВ
 5.00 Сегодня утром.
 9.25 Своя игра.
 10.10 Внимание. Розыск
 11.25 Наше кино. «Берегите женщин».
 13.45 Афиша.
 13.50 «Подъем». Юмористическая программа.
 14.25 Юмористическая программа.
 11.25 Наше кино. «Берегите женщин».
 12.50 Впрок.
 13.45 «Королева Марго».
 16.30 «Салон красоты».
 18.40 Пелси-чарт.
 20.10 Криминальная Россия.
 21.45 Женский взгляд.
 22.30 Комедия «Частные уроки».

КУЛЬТУРА
 11.30, 15.00 Новости культуры.
 7.30 «Сталкер». Худ. фильм.
 9.05 Музыка Вены.
 9.40 Док. фильм.
 10.35 «Русские театральные сезоны в Европе».
 11.15 Мультфильм.
 11.45 «Дубравка». Худ. фильм.
 13.00 Мультфильм.
 13.30 Вместе с Фавфалей.
 13.45 «Щелкунчик». II Международный конкурс юных музыкантов.
 14.15 Чем живет Россия.
 14.30 Малые музеи Санкт-Петербурга.
 15.10 «Готовы или нет».
 15.35 Док. фильм.

МОГИЛЕВ-1 на ВТ
 10.34 Тяжелый вариант.

2-й КАНАЛ
 7.00, 7.30, 7.55, 11.20, 18.55, 19.55, 20.55, 21.55 Городской вестник.
 7.05, 7.35 Энергетический завтрак.
 8.00, 10.00 Сейчас.
 8.25 «Тайны следствия».
 9.30 «Один день»
 10.25 «Улицы разбитых фонарей II»
 11.30 Катастрофы недели.
 13.00 ТВ на польском.
 18.00 «Победоносный голос верующего».
 18.30 «Таинственные рыцари Тир На Ног».
 19.00 «Нина».
 20.00 «В гостях у бабки Агапки».
 20.15, 21.00 «Поздравления».
 22.00 Грань.
 22.40 Драма «По 206-й».
 0.25 MTV.

ПЯТНИЦА, 9 ноября

ВТ
 6.30 Доброе утро, Беларусь
 7.00, 9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 23.30 Новости.
 7.10 Доброе утро, Беларусь
 9.15 «Бригады «Тигра»»
 10.10 Иснась.
 10.35 Телевитамины.
 11.00 «Человек моря».
 12.15 «Добрый день, Беларусь»
 13.00 «Тени исчезают в полдень». Худ. фильм. 2-я с.
 14.25 «Сокровища мировой культуры».
 15.15 «Данни, рассказы мне истории».
 15.25 «Все на орбиту!»
 15.35 «Маленькие Эйнштейны».
 16.10 «Пять чудес».
 16.20 «5 х 5».
 17.00 «Бригады «Тигра»».
 18.20 Зона Икс.
 18.30 «Меня зовут Арлекино».
 21.00 Панорама.
 21.45 «Человек моря».
 22.35 Спорт-курьер.
 22.45 Белорусская двадцатка.
 23.25 Хоккей. Чемпионат Беларуси. «Гомель» — «Химволокно» (Могилев).

ОРТ
 8.00, 11.00, 17.00 Новости.
 8.15 «Земля любви».
 9.15 «Каменистая: Чужая маска». 2-я серия.
 10.20 «Сами с усами».
 10.50 Библиомания.
 14.20 Фильм «Обращение в Моите - Карло».
 16.00 Большая стирка.
 17.25 Док. детектив. «Шайка для министра». Дало 2000 года. Часть 1-я.
 18.00 «Земля любви».
 18.55 Поле чудес.
 20.00 Время.
 20.35 «Каменистая: Не мешайте палачу». 1-я серия.
 21.40 Человек и закон.
 23.30 Ночное «Время».
 23.00 Формула власти. Президент Словакия.
 23.30 «Ночная смена».

РТР
 8.00, 10.00, 16.00, 19.00 Вести.
 8.15 Мультфильм.
 9.05 Новая «Старая квартира».
 10.30 «Санта-Барбара».
 16.30 Планета КВН.
 17.00 Пресс-клуб.
 18.00 «Московские окна».
 18.25 Местное время. Вести - Москва.
 19.55 Детектив «Три дня вне закона».
 22.15 Фильм «Внезапный удар».
 0.15 Большой репортаж РТР.
 1.10 Горячая десятка.

НТВ
 5.00 Сегодня утром.
 9.25 Своя игра.
 10.10 Внимание. Розыск
 11.25 Наше кино. «Берегите женщин».
 13.45 Афиша.
 13.50 «Подъем». Юмористическая программа.
 14.25 Юмористическая программа.
 11.25 Наше кино. «Берегите женщин».
 12.50 Впрок.
 13.45 «Королева Марго».
 16.30 «Салон красоты».
 18.40 Пелси-чарт.
 20.10 Криминальная Россия.
 21.45 Женский взгляд.
 22.30 Комедия «Частные уроки».

КУЛЬТУРА
 11.30, 15.00 Новости культуры.
 7.30 «Сталкер». Худ. фильм.
 9.05 Музыка Вены.
 9.40 Док. фильм.
 10.35 «Русские театральные сезоны в Европе».
 11.15 Мультфильм.
 11.45 «Дубравка». Худ. фильм.
 13.00 Мультфильм.
 13.30 Вместе с Фавфалей.
 13.45 «Щелкунчик». II Международный конкурс юных музыкантов.
 14.15 Чем живет Россия.
 14.30 Малые музеи Санкт-Петербурга.
 15.10 «Готовы или нет».
 15.35 Док. фильм.

МОГИЛЕВ-1 на ВТ
 10.34 Тяжелый вариант.

2-й КАНАЛ
 7.00, 7.30, 7.55, 11.20, 18.55, 19.55, 20.55, 21.55 Городской вестник.
 7.05, 7.35 Энергетический завтрак.
 8.00, 10.00 Сейчас.
 8.25 «Тайны следствия».
 9.30 «Один день»
 10.25 «Улицы разбитых фонарей II»
 11.30 Катастрофы недели.
 13.00 ТВ на польском.
 18.00 «Победоносный голос верующего».
 18.30 «Таинственные рыцари Тир На Ног».
 19.00 «Нина».
 20.00 «В гостях у бабки Агапки».
 20.15, 21.00 «Поздравления».
 22.00 Грань.
 22.40 Драма «По 206-й».
 0.25 MTV.

СУББОТА, 10 ноября

ВТ
 7.00, 9.00, 15.00, 19.00 Новости.
 7.10 Иснась.
 7.40 Сериал «Оксенщина в Белом». 1-я серия.
 8.30 Белорусская двадцатка.
 9.15 Индийское кино. «Цветок и пламя». 1-я серия.
 11.20 Волшебная шкатулка «Союзмультфильма».
 12.15 Сад мечты.
 12.40 Королевская охота.
 13.10 Видеофильм.
 13.30, 0.45 Сериал «Отряд по борьбе с мафиной».
 15.50 Парламентский вестник.
 16.05 Здоровье.
 16.30 Вечер с творческой группой «Чистый голос».
 17.20 «Самый лучший друг».
 18.15 Судьба человека.
 18.40 Из достоверных источников.
 19.20 кино.
 20.00 «На перекрестках Европы».
 21.00 Панорама.
 21.50 Спорт-курьер.
 22.40 Комедия «Путевство, или Хвост машет собакой».
 23.35 Видимо-невидимо.

ОРТ
 7.00, 9.00, 14.00, 17.00 Новости.
 7.10 Слово пастыря.
 7.25 Док. джунгли.
 7.55 «Ералаш».
 8.05 «Эх, Семеновна!»
 8.50 Библиомания.
 9.10 Смехопанорама.
 9.45 Смак.
 10.05 40 лет шутя. КВН. Фрагменты биогарни.
 10.50 «Мир живых».
 11.50 Здоровье.
 12.35 «Чтобы помнили...»
 13.15 История одного следствия в милиции.
 13.30 Дисней-клуб: «Все о Микки Маусе».
 14.10 Фильм «Это случилось в милиции».
 15.50 «На страже порядка».
 17.20 Человек и закон.
 17.55 «Предель прочности» («Убойная сила - 3»)
 18.00 «Самое лучшее»
 20.35 «Предель прочности» («Убойная сила - 3») Киноверсия.
 22.25 «На съёмках «Убойной силы». Спецрепортаж.
 22.55 Футбол. Сборная Украины — сборная Германии.

РТР
 7.20 «Телелюбимый».
 7.45 Папа, мама, я — спортивная семья.
 8.30 Золотой ключ.
 8.50 Почта РТР.
 9.00 Доброе утро, страна.
 10.00 Вести.
 10.55 Ток-шоу «Рядом с тобой».
 11.55 «Тайный агент».
 12.50 «Вести».
 13.20 Детектив «Инспектор уголовного розыска».
 15.00 Фестиваль песни «Викторина».
 17.00 Моя семья.
 17.55 Аншлаг.
 19.25 Зеркало.
 20.00 Концерт, посвященный Леоно мильки.
 22.30 Комедия «Бархатные ручки».
 0.35 «Кинескоп».

НТВ
 5.15 Фильм «Сказание о землели».
 7.00, 9.00, 11.00, 15.00, 21.00 Сегодня.
 8.20 «Улица Сезам».
 9.20 Ох, уж эти дети!
 10.00 Сегодня.
 11.20 Комедия «Жандарм из Сан-Тропе».
 13.20 Служба спасения.
 14.00 Своя игра.
 16

Гаючая флора

Парэчка чырвоная

Валодае высокімі спажыванымі і лекавымі ўласцівасцямі. Калісьці ў Заходняй Еўропе разводзілася як лекавая расліна, якая скарыстоўвалася для паляпшэння дзейнасці страўніка і кішчэніка, павелічэння выдзялення поту і мачы, а з ім і лішкаў соляў з арганізму, як жоўцгонны, паслабляльны, процізапаленчы і кроваспыняючы сродак.

Вельмі добры ачышчальнік кішчэчных таксінаў дзякуючы багатаму ўтрыманню пектынаў. Пектыны яшчэ і выводзяць лішак халестырыну. Гэта цудоўны жараланікаючы сродак. Варта замарозіць на зіму хаця б 1 кг ягад з галінкамі на выпадак прастуды ці грыпу. Для лячэння атэрасклерозу, захворванняў сістэмы кровазвароту трэба сталовую лыжку ягад з галінкамі запарыць шклянкай вару. Настойваць да ахалоджэння. Піць па паўшклянкі некалькі разоў за дзень у прамежках паміж прыёмамі ежы.

Лісці парэчкі валодаюць высокімі лекавымі ўласцівасцямі. Іх настой карысны пры гіпавітамінозе.

Сталовую лыжку лісцяў заліць паўшклянкай вады. Вытрымліваць на вадзяной лазні 15 хвілін, піць па 1/3 шклянкі 5-6 разоў за дзень! Можна выкарыстоўваць як свежыя, так і сушаныя лісці.

Рэцэпт для лячэння цыстыту:

50 г лісцяў запарыць літрам вару. Настойваць 4 гадзіны ў закрытым посудзе. Працадзіць. Піць па паўшклянкі 4-5 разоў у дзень.

Можна знізіць высокую кіслотнасць страўнікавага соку ці нармалізаваць яе лісцямі чырвонай парэчкі.

Рэцэпт: 20 г свежых лісцяў заліць літрам белага віна. Настойваць 2 тыдні ў цёмным месцы пры пакаёвай тэмпературы. Піць па 70 г за 20-25 хвілін да яды.

Цудоўны мачагонны сродак:

Рэцэпт: 20 г лісцяў запарыць шклянкай вару. Настойваць да ахалоджэння. Працадзіць. Піць па 2 ст. лыжкі 3 разы ў дзень.

Трэба памятаць, што гэта цудоўны патогонны сродак. Улічваецца гэта пры лячэнні ацёкаў, дрэнна адыходзячай мачы.

Сок чырвонай парэчкі добра выводзіць з арганізму мочакіслыя солі. На зіму парэчку чырвоную лепш не варыць, а мяшаць яе з мёдам. Ад гэтага спалучэння лячэбны эффект узрастае і вы захаваете ўсе ўнікальныя лячэбныя ўласцівасці ягад.

3 народнага лячэбніка

Спосаб лячэння

нутранага гемарою

Узяць тоўсты гліняны гаршчок (махотку) і наліць у яго 2 кварта лічкіцы. Апусціць туды 4 вялікія цыбуліны. Гаршчок павінен быць зачынены накрыўкай. Усё гэта варыць у духоўцы на малым агні. Калі ўсё добра праварыцца, гаршчок паставіць у патрэбнае месца, закрываць драўлянай накрыўкай з дзіркаю ў цэнтры прыкладна 2 дзікмы ў дыяметры.

Над гэтай дзіркай прагравіць задні праход да той пары, покуль будзе выходзіць пара.

Можна паўтараць сеанс праз 3 дні. Трох ці чатырох праграванняў лічкіца дастатковымі. Не залішнім будзе за 6 гадзін да сеансу ўжыць паслабляльнае, а перад сеансам і пасля змазаць у заднім праходзе вазялінам.

Гэты сродак лічкіца незаменным для лячэння нутранага гемарою.

Бразільскі сродак ад кашлю

Бяруць спелыя бананы, працараць іх праз сіта, кладуць у каструлю з гарачай вадою ў прапорцыі: два бананы на адзін кубак вады з цукрам, зноў падагравваюць гэта сумесь і п'юць гарачай.

Народныя прыкметы

Пераносіца сярбіць — да нябожчыка, наздра — да хрэсбін, збоку — да вестак, кончык носа — да выпіўкі.

Чхнеш у панядзелак нашча — да падарунка, у аўторак — да прыездных, у сераду — да вестак, у чацвер — да пахвалы, у пятніцу — да спаткання, у нядзелю — да гасцей.

У правым вуху звніць — да добрых вестак, у левым — да худых.

Спатыкнуўся — хтосьці ляўкай памянуў.

У каго вуха гарыць, пра таго кажучы: правае — праўду, левае — брахну.

Калі сонейка зацілася, новага бохана не пачынаюць жабраць аднолюе.

Куток гаспадыні

Салата з сельдэрэю

6 каранёў сельдэрэю, 1 цыбуліна, 2 морквы, 1/2 шклянкі смятаны, соль па смаку.

Прамыты і ачышчаны сельдэрэй дробна нашынкаваць, заліць падсоленым варам на 2-3 хвіліны. Ваду адцадзіць, дадаць дробна нарэзаную цыбулю, моркву, соль, смятану, перамяшаць. Можна дадаць да салаты 2-3 адвараныя бульбіны ці 2 свежыя яблыкі, здробненае варанае яйка.

Суп з сельдэрэю

1,5 л вады, 4 карані сельдэрэю, 2 ст. лыжкі мукі, 2 жаўткі, 3 ст. лыжкі расліннага алею, 2 ст. лыжкі смятаны, зеляніна пятрушкі, кропу.

Ачышчаны карань сельдэрэю нацерці на буйной драчцы, тушыць у алеі, дадаць мукі, упіць у гарачую ваду, варыць да гатоўнасці. Пасаліць, дадаць жаўток, змешаны са смятанай, дробна нарэзаную зеляніну кропу і пятрушкі.

Напой каханія

Узяць пароху мяту, святяннік, рамонак, кветкі ліпы, лісце маліны, парэчак, змяшаць. Можна браць як свежую, так і сушаную сыравіну. Сталовую лыжку сумесі заліць крутым варам і настояць, пакуль стане напоі летным. Працадзіць. Дадаць па смаку мёд. Піць толькі свежы напоі. Падагравваюць нельга — траціцца яго якасць.

Накармі, гаспадынька, свайго каханага гэтымі стравамі за 2 гадзіны за таго, як класіцца ў ложка з ім, і ты не пашкадуеш.

Шакаладны напоі

Плітку шакаладу — 100 г — здраўніць нажом і кавалачкі ўсыпаць у эмаліраваную каструлю, куды дадаць 1 л халоднага малака. Каструлю паставіць на агонь і варыць, па смаку дадаць цукар. Падаць гарачым.

Маляко з мёдам

На шклянку гарачага малака — кавалачак сметанковага масла і адну сталовую лыжку мёду.

ХАРЧЫ І АЛКАГАЛІЗМ

Харчы сучаснага чалавека сталі менш разнастайнымі. Яны ўтрымліваюць мноства сітэтычных харчовых дабавак, якія зусім не патрэбныя, а то і шкодныя арганізму. Але самае галоўнае, яны сталі на трэць рафінаванымі.

Рафінаваныя прадукты (белы цукар, мука тонкага размолу, рафінаваны алей, жывёльны тлушч і інш.) пазбаўлены прыродных рэчываў, надзвычай важных для здароўя чалавека. Інакш кажучы, структура-інфармацыйны патэнцыял сучаснага харчовага рэчыва знізіўся катастрофічна.

Найбольшую небяспечнасць рэкламуемыя стандартныя харчы ўяўляюць для дзяцей і падлеткаў, якія з раніцы да вечара смочуць карамелькі, жуць снікерсы, пачэньне і п'юць пельсіколы і іншыя салодкія напоі замежнага паходжання (хоць нават і ў нас вырабленыя).

Залішняе ужыванне рафінаванага цукру і белай мукі, што ўтрымліваецца ў гэтых прадуктах, прыводзіць да таго, што ў крыві час ад часу, які ні дзіўна, узровень цукру рэзка зніжаецца. Гэты феномен называюць рэактыўнай гіпаглікеміяй, якая развіваецца ў выніку эндакрыннага адказу падстраўнікавай залозы на вугляводны голад нараджае апетыт раздражненне. У такіх момантах развіваецца вострае пачуццё голаду.

Што робіць дзеці ў такой сітуацыі? Зноў жуць снікерсы, купляюць марожанае, пельсі-колу ці іншыя «смачныя» напоі і п'юць. Ці купляюць рафінаваную жывочку, якой вакол шырока выбар.

Усё б нічога, ды толькі вугляводны голад нараджае апетыт іншага роду — алкагольны. А ў тых, хто курыць, у такі моманты рука сама цягнецца за цыгаркай.

Алкагольны апетыт — рэч даволі цікавая. З ім добра знаёмыя хворыя алкагалізмам. Любы ўрач нарколак, калі дае парадзі сваім пацыентам, абавязкова папярэджае — не дапускайце ў сябе пачуцця голаду, інакш сарвецеся. Ды і здаровыя людзі добра ведаюць: калі прагаладаўся, чарка-другая пралятае птушачкай. А вось на сыты страўнік любая, нават самая добрая гарэлка і пахне дрэнна, і ў рот не лезе.

Самае цікавае, што алкагольны апетыт можна справакаваць з дапамогай асабага харчу не толькі ў людзей. Лабараторным пацукам някалькі разоў склалі корм па ўзору «снікерснай» дыеты, якую так любяць падлеткі. Другая ж група пацукоў атрымала стандартны корм, збалансаваны па асноўных прадуктах харчавання. Тыя і другія мелі вольны доступ да паілак з вадою і даволі моцным растварам эцілавага спірту, які яны не любяць. Літаральна праз некалькі дзён пацукі, якія атрымлівалі «моладзевы» корм, пачалі хлябаць спірт.

У другім доследзе пацукам давалі піць па выбару ваду, раствор цукру і пельсі-колу. Спірту гэтыя пацукі ні разу ў жыцці не спрабавалі. Дык вось, пельсі-колу пацукі паглыталі за суткі па 300-400 мл, што перавышае іх уласную вагу. Калі ў гэтых пацукоў змерлі ўзровень эндагеннага эцілавага спірту, аказалася, што яго ўтрыманне ў крыві павялічылася ў 2 разы. Але яшчэ больш — у чатыры разы — павялічылася ўтрыманне вадатнага альбідэду. Гэта значыць, напоі, які выбіраюць нашы дзеці (і пацукі), перабудовы абмен рэчываў у арганізме на алкагольны лад. Відавочна, пельсі-кола і, напэўна, іншыя падобныя на яе безалкагольныя напоі, утрымліваюць рэчывы, якія ўплываюць на арганізм не лепшым чынам. Зусім можа быць, што яны ўносяць вельмі сур'ёзны ўклад у фарміраванне цягі да спіртнаго, з пільшчэннем ўзросту прывучаючы аматараў салодзенага да алкаголю. Таму, калі не хочаце, каб вашы дзеці сталі алкаголікамі, не пікайце іх «снікерсамі» і пельсі-колай, іншымі «смачнымі» (салодкімі) напоямі.



Абанент N 9

Валіяціна. 54 гады.

Рост — 160 см, вага — 57 кг. Спакойная, ўважлівая, без шкодных звычак, чыстасардэчная.

Пазнаёмлюся для стварэння сям'і з добрым, спакойным, без шкодных звычак мужчынам, ростам ад 170 да 176 см.

Адрас у рэдакцыі.

Абанент N 10

Святлана. 60 год. Сярэдняга росту, сярэдняй паўнаты. Адзінокая пенсіянерка. Жыллём забяспечана. Пазнаёмлюся з высокім мужчынам старэй 67 год, прыстойным, інтэлігентным.

Адрас у рэдакцыі.

Абанент N 11

Раіса. 38 год. Рост — 165 см. Вага — 70 кг. Сімпацічная бландзінка, блікітнавокая, стройная, працалюбіва, была замужам, есць 2 сыны, абодва жанатыя.

Пазнаёмлюся з мужчынам ад 35 да 50 год для стварэння сям'і. Згодна на пераезд.

Адрас у рэдакцыі.

Абанент N 12

Уладзімір. 56 год. Рост — 160 см. Вага — 70 кг. Жанаты на быў. Даволі прыстойны адзінока мужчына. Адам у падарунак усё непатрачанае каханне і пільшчоту адзінокай жанчыне без дзяцей.

Адрас у рэдакцыі.

Увага!

Паважаньня чытачы!

Аб'явы ў клуб знаёмстваў прымаюцца бясплатна на купонах, што змяшчаюцца ў газеце раз у месяц. Калі тэкст аб'явы не змяшчаецца ў клетках купона (адзін знак у адной клетцы), то трэба пералічыць рэдакцыі плату па тарифах, якія

Ці ведаеце вы, што...

Ежа з малым утрыманнем солі выклікае рост халестырыну ў арганізме і садзейнічае развіццю інфаркту міякарда.

Мёд утрымлівае бактэрыцідныя рэчывы, якія пры нагрыванні разбураюцца і мёд траціць лекавыя ўласцівасці. Ён становіцца толькі як цукар, з такой жа каларыйнасцю і такім жа шкодным для зубоў.

Вострая спецыялі, такіх як хрэн, чырвоны стручковы і молаты перац забіваюць мікробаў, паляпшаюць работу печані і жоўцевага пузыра.

Кароўскае масла ўтрымлівае шмат алейнавых кіслот, якія нармалізуюць работу сэрца.

Многія прадукты маюць патрэбу адзін у другім. Напрыклад: мяса і рыбу заўсёды трэба есці з гароднінай.

Колькі трэба спаць?



Норма вызначаецца жаданнем і патрэбнасцю чалавека. Але неабходны мінімум усё ж такі існуе. Гэта — 5-5,5 гадзіны. Калі тры ночы запар паспаць менш гэтага, то ў арганізме адбудзецца такія ж змены, як і пасля сутак без сну наогул. Пазбаўленне сну пагражае спачатку эмацыянальнымі расстройствамі, а потым зрокавымі і слыхавымі парушэннямі, адчуванымі боляў у нагах і руках, павышэннем адчувальнасці да болю. Чалавек, які вельмі доўга не спаў, бывае цяжка падабраць правільнае слова ў размове. Ён забывае недаўняй падзеі.

Калі вы правялі ноч без сну, трэба паўнацэнна высыпаць дзве наступныя ночы — і усё будзе ў парадку. Важна, каб пасля сну вы адчувалі сябе бадзёрымі, адпачыўшымі і гатовымі да работы, каб на працягу дня ў вас не ўнікала санліваасці. Наспаць у запас, як часячком робяць перад святамі, немагчыма. І проста бескарысна гэтак жа, як паспрабаваць наліцца, наецца, нагаварыцца і назайміцца каханнем у запас. Усё роўна зноў захопачца — гэтак устроены наш арганізм.

Вольга ДЗЮБАНКОВА.

Лечымся спецыялі

Лаўровы ліст — вялікі ачышчальнік, выводзіць солі. Ад трох да сямі лісцікаў на шклянку вады. Варыць на маленькім агні да дзесяці хвілін, ахалоджвае, у слоіку з накрыўкай ставім у халадільнік і прымаем тры-чатыры разы ў дзень два тыдні запар па сталовай лыжцы за 15 хвілін да яды. Гэты састаў добра выводзіць пясок з нырак і мачовага пузыра.

Пры адгноме прастаты

Добрым гаючым сродкам з'яўляецца шодзённае ужыванне невялікай цыбуліны. Проста і тана. Без лікаў.

"Беларускі Ўсход"

Грамадска-палітычная і літаратурна-мастацкая газета. На беларускай і рускай мовах.

Заснавальнік — рэдакцыя газеты «Беларускі Ўсход».

Галоўны рэдактар Васіль ДАЎГАЛЁЎ

Адрас: в.Маркаўка, Хоцімскі р-н,

Магілёўская вобл., 213670.

Тэлефон галоўнага рэдактара 22-9-89

Рэгістрацыйны N 141

Падпісны індекс — 64098

Пункт гледжання аўтараў надрукаваных матэрыялаў можа не супадаць з пазіцыяй рэдакцыі.

За даставернасць фактаў, падзеяў, прозвішчаў і іншай інфармацыі адказваюць аўтары апублікаваных матэрыялаў.

Газета падпісана да друку

у 16 гадзін 31 кастрычніка 2001 г.

Надрукавана ў Магілёўскай абласной друкарні,

вул. Першамайская, 70.

Наклад 1420 ас. Аб'ём і друк. аркуш. Заказ № 39.