Краіна здароўя

Вядучая рубрыкі Алена КРАВЕЦ.
Тэл. (017) 287-18-36.

Добрая навіна

КОЛЬКАСЦЬ «СУПРАЦЬПРЫШЧЭПАЧНІКАЎ» ЗМЯНШАЕЦЦА,

бо вакцыны даказваюць сваю эфектыўнасць

СУСВЕТНЫ тыдзень імунізацыі сёлета пройдзе з 24 да 30 красавіка пад лозунгам #Vaccines Work for AN# — «За агульны доступ да эфектыўных вакцын». Урач-педыятр, загадчык 3-га педыятрычнага аддзялення 3-й гарадской дзіцячай клінічнай паліклінікі Мінска Людміла КІПЦЭВІЧ расказала, чаму імунізацыя дагэтуль застаецца самай паспяховай мерай аховы здароўя, якая выратоўвае мільёны жыццяў.

— Як вядома, хваробу лягчэй прадухіліць, чым лячыць, і гэта аксіёма. Але ў наша «прасунутае» стагоддзе знаходзяцца людзі, якія скептычна ставяцца да імунізацыі. Пра гэта сведчыць і пэўная колькасць бацькоў, якія адмаўляюцца ад правядзення прафілактычных прышчэпак сваім дзецям. Інакш як дрэннай інфармаванасцю, а таксама бесклапотнасцю гэта растлумачыць немагчыма, — кажа Людміла Іванаўна. — Бо імунізацыя дае кожнаму дзіцяці шанц на здаровае жыццё з першых дзён да сталага веку.

У нашай краіне, як і ў многіх іншых, планавая імунізацыя праводзіцца згодна з Нацыянальным календаром прафілактычных прышчэпак (апошняя рэдакцыя — пастанова Міністэрства аховы здароўя ад 17.05.2018 г. № 42 «Аб прафілактычных прышчэпках»). У яго ўключана вакцынацыя ад асноўных інфекцыйных хвароб, якія з'яўляюцца найбольш небяспечнымі для чалавека.

— Калі ў сярэдзіне мінулага стагоддзя дзеці паміралі ці станавіліся інвалідамі пасля перанесенага поліяміэліту, то ў цяперашні час у нашай краіне дзякуючы імунізацыі рэгіструюцца адзінкавыя завозныя выпадкі гэтай інфекцыі.

А такія грозныя хваробы, як слупняк і дыфтэрыя, апошнія гады ўвогуле ў нас не сустракаюцца, — нагадвае ўрач-педыятр. — Дзякуючы імунізацыі рэзка скарацілася захваральнасць на гепатыты А і В.

Людміла Кіпцэвіч кажа, што было б выдатна, калі б з'явіліся вакцыны супраць ВІЧ і гепатыту С — яны сталі б заменай доўгай тэрапіі і змаглі б абараніць чалавека ад гэтых смяротна небяспечных захворванняў. Аднак у сувязі з высокай мутацыяй (зменлівасцю) гэтых вірусаў прафілактычных прышчэпак ад іх пакуль няма.

— Сёння ўжо не стаіць пытанне, ці варта прышчапляцца ад адру, бо усё расставіла на месцы нядаўняя эпідэмія гэтай інфекцыі ў Еўропе і бліжнім замежжы, у прыватнасці ва Украіне, — кажа ўрач.

Нагадаем, што на адзёр у 2018 годзе па ўсім свеце захварэла 353 тысячы чалавек, а ў 2019-м — 429 тысяч. У нашай краіне захварэў усяго 201 чалавек, і медыкі тлумачаць такую лічбу высокім ахопам прышчэпкамі супраць адру. Для дзіцячага насельніцтва ён складае 97 %.

— Нават такія інфекцыі, як краснуха і эпідэмічны паратыт, якія не заўсёды працякаюць цяжка, могуць прыводзіць да цяжкіх незваротных наступстваў. Пры захворванні на краснуху цяжарнай жанчыны вельмі высокая рызыка выродлівасці ці мёртванароджання плоду. А хлопчык, які перанёс эпідэмічны паратыт, можа назаўсёды застацца бясплодны, — звяртае ўвагу Людміла Кіпцэвіч.

Цяпер бацькі могуць прышчапіць сваіх дзяцей ад асноўных узбуджальнікаў, якія выклікаюць пнеўманію, а таксама супраць такой небяспечнай інфекцыі, як менінгакокавы менінгіт.

З 2012 года ў Нацыянальны каляндар прафілактычных прышчэпак уключана вакцынацыя супраць грыпу, які адносіцца да найбольш распаўсюджаных і небяспечных сваімі ўскладненнямі інфекцый. У нас у краіне зарэгістраваны і прысутнічае ў аптэчнай сетцы толькі адзін прэпарат для лячэння яго цяжкіх формаў — асельтамівір. Прычым прымаць яго варта не пазней чым праз 72 гадзіны ад пачатку хваробы, а яшчэ лепш — у першыя суткі. Далей яго эфектыўнасць знижаецца. А ўскладненні грыпу часам выклікаюць нават смерць — дастаткова згадаць пандэмію грыпу 2009 года.

— З той пары, дарэчы, прыхільнікаў вакцынацыі супраць грыпу з кожным годам становіцца больш. У дзіцячых калектывах — школах і садках — колькасць прышчэпленых цяпер дасягае 50—60 %. Эфектыўнасць вакцынацыі складана пераацаніць: амаль усе выпадкі захворванняў на грып у апошнія гады — у непрышчэпленых, і толькі ў іх развіваюцца постгрыпозныя ўскладненні, — прыводзіць звесткі Людміла Кіпцэвіч. — Таму калі мы хочам, каб нашы дзеці раслі ў бяспецы і былі здаровыя, парада адна — прышчапляцца.

Гіпотэза

Прышчэпка БЦЖ замаруджвае распаўсюджванне COVID-19?

Адна з прышчэпак, якая ўваходзіць у Нацыянальны каляндар, можа змяншаць імавернасць заражэння COVID-19. Такія звесткі, як паведамляе ТАСС, апублікавалі амерыканскія эпідэміёлагі. Вучоныя звязваюць розніцу ў хуткасці распаўсюджання і ўзроўні смяротнасці ад каранавіруса ў розных краінах з тым, як даўно і наколькі шырока ў іх выкарыстоўваецца вакцына БЦЖ, якая прызначана для барацьбы з туберкулёзам.

«Жыхары тых краін, у якіх універсальная вакцынацыя з дапамогай БЦЖ не была прынята, у тым ліку Італіі, Нідэрландаў і ЗША, мацней за ўсё церпяць ад COVID-19. Акрамя таго, мы выявілі, што вакцынацыя БЦЖ зменшыла колькасць выпадкаў заражэння вірусам. Камбінацыя паніжанай смяротнасці і захваральнасці можа зрабіць гэту прышчэпку адным з галоўных інструментаў у барацьбе супраць віруса», — пішуць вучоныя.

Вакцыну БЦЖ распрацавалі ў 1921 годзе французскія бактэрыёлагі Альбер Кальмет і Каміль Герэн. Яна дагэтуль застаецца галоўным сродкам барацьбы супраць туберкулёзу. Пры гэтым многія вучоныя сумняваюцца ў яе эфектыўнасці, асабліва для вакцынацыі дарослага насельніцтва. Таму, у адрозненне ад Расіі і іншых краін былога СССР, вакцынаванне БЦЖ у ЗША і некаторых краінах Еўропы ў масавым парадку не праводзілі.

Вучоныя вырашылі высветліць, наколькі БЦЖ можа ўплываць на распаўсюджванне каранавіруса і імавернасць гібелі ад яго. У цэлым хуткасць распаўсюджвання і смяротнасць ад SARS-CoV-2 залежалі ад эканамічных паказчыкаў, аднак для невялікай групы краін, у тым ліку ЗША, Ірана, Італіі, Бельгіі, Нідэрландаў і шэрагу іншых еўрапейскіх дзяржаў, гэта было не так. Гэтыя краіны аб'ядноўвала тое, што ў іх ніколі масава не прымянялі вакцыну БЦЖ ці яе пачалі выкарыстоўваць адносна нядаўна. У выніку, як пішуць вучоныя, адносная колькасць выпадкаў заражэння ў такіх краінах аказалася ў чатыры разы вышэйшая за тыповыя значэнні для ўсёй планеты ў цэлым, што было характэрна і для ўзроўню смяротнасці.

На карысць гэтага сведчыць і наступны факт: у краінах, дзе названыя прышчэпкі робяць пастаянна ўсяму насельніцтву, пачынаючы з пачатку мінулага стагоддзя, у прыватнасці ў Бразіліі, назіраецца незвычайна нізкі ўзровень смяротнасці ад каранавіруснай інфекцыі, несупастаўляльны са станам іх эканомікі. На думку даследчыкаў, гэта сведчыць аб тым, што БЦЖ можа сапраўды абараніць арганізм ад каранавіруса новага тыпу.

У Беларусі вакцынацыя супраць туберкулёзу таксама праводзіцца — на 3—5-я суткі пасля нараджэння. У будучым на месцы ўколу — у верхняй траціне левага пляча — можа сфарміравацца круглы келоідны рубец.

БОЛЬШ САДАВІНЫ І АГАРОДНІНЫ, СПЕЦЫЙ І КРУП

Як харчавацца, каб вясной не захварэць?

Увесну, калі актыўнасць нашай імуннай сістэмы зніжана з-за працяглай барацьбы з вірусамі, адсутнасці неабходнай колькасці вітамінаў і сонечных дзён, лёгка захварэць. Тут варта ўспомніць аб правільным, рацыянальным харчаванні, якое дае магчымасць падтрымаць і ўмацаваць сваё здароўе і павысіць ахоўныя сілы арганізма.

З ежай мы павінны атрымліваць дастатковую колькасць бялкоў, тлушчаў і вугляводаў — у суадносінах 1:1:4, важныя мінеральныя рэчывы (макра- і мікраэлементы), комплекс вітамінаў і, вядома ж, ваду. А рацыянальны рэжым харчавання прадугледжвае 4-5-разовы прыём ежы на працягу сутак з інтэрвалам 3-4 гадзіны і вячэру не пазней, чым за 2-3 гадзіны да сну. Сняданак павінен складаць каля 25 % сутачнага рацыёну, абед — 35 %, падвячорак — каля 15 %, а вячэра — астатнія 25 %. Важна, каб харчаванне было энергетычна адэкватнае — колькі атрымалі, столькі і патрацілі.

— У штодзённы рацыён трэба ўключаць агародніну і садавіну, асабліва тую, што ўтрымлівае вітаміны А, В1, С, Е, свежую зеляніну, багатую на вітаміны групы В, — кажа **ўрач-гігіеніст Мінскага абласнога цэнтра гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя Вольга ФІНСКАЯ.** — Як вядома, да пачатку вясны ў агародніне і садавіне, сабраных восенню, як і ў замарожаных, вітамінаў значна менш, аднак яны багатыя на клятчатку, якая дапамагае рабоце кішэчніка, у тым ліку ачышчэнню арганізма ад таксінаў. Таму карысць ад іх прыёму абавязкова будзе. Варта згадаць і пра такую агародніну, як капуста, морква, буракі, цыбуля, якія да вясны не трацяць сваіх карысных уласцівасцяў.

Для падтрымання імунітэту і ахоўных функцый арганізма нам патрэбны крупы, арэхі і сухафрукты — яны ўтрымліваюць неабходныя вітаміны групы В і вітамін Е, жалеза, селен, цынк.

— Паколькі арганізм не можа назапасіць пажыўныя рэчывы на працяглы час, іх паступленне павінна быць рэгулярнае і штодзённае, — нагадвае ўрач.

У рацыён абавязкова варта ўключыць паўнавартасны бялок (а гэта мяса і тварог), які з'яўляецца будаўнічым матэрыялам нашага арганізма і ўдзельнічае ў сінтэзе імуналабулінаў. Акрамя таго, для работы імуннай сістэмы патрэбныя і тлушчы, бо гэта не толькі крыніца энергіі, але і будаўнічы матэрыял для клетак. Стравы з мяса і рыбы ўтрымліваюць вялікую колькасць незаменных амінакіслот, вітамінаў і мікраэлементаў, а таксама энзімы, якія актывізуюць страваванне. Нельга выключаць з рацыёну яйкі і малочныя прадукты, — рэкамендуе суразмоўца.

Спрыяльна на сістэму стрававання і імунітэт уплываюць спецыі, асабліва імбір, каляндра, кардамон і кумін.

— Што датычыцца спосабу гатавання, то больш карысная будзе адварная, тушаная і запечаная ежа, а ад смажанай і вэнджанай лепш адмовіцца. Мінімальна неабходная тэрмічная апрацоўка дазволіць захаваць максімум карысных рэчываў, — кажа Вольга Фінская.

Не менш важна ўжываць дастатковую колькасць вадкасці. Лепш за ўсё, калі гэта будзе чыстая негазіраваная вада. Яна дапамагае рабоце кішэчніка, забяспечвае дэтаксікацыю арганізма. Надаюць сіл, аднаўляюць бадзёрасць і забяспечваюць вітамінамі свежавыціснутыя сокі з агародніны і садавіны, а таксама морсы і кампоты з замарожаных ягад.

— Правільнае харчаванне з'яўляецца прафілактыкай розных неінфекцыйных хвароб: стрававальнай сістэмы (гастрыты, язвы, панкрэатыт), сардэчна-сасудзістай сістэмы, гіпертаніі, дыябету, парушэнняў абмену рэчываў, атлусцення. Акрамя таго, яно спрыяе захаванню прыгажосці, запавольвае працэсы старэння арганізма, а таксама дапамагае падтрымліваць на належным узроўні актыўнасць імуннай сістэмы, — рэзюмуе ўрач.

ШТО ЛЮДЗІ ПІШУЦЬ

Чалавек — чалавеку

Сярод добрых людзей

...Бацьку гэтага дзіцяці лёс не шкадаваў. Трое яго малых загінулі ў час вайны ад рук фашыстаў, не пашчасціла і чацвёртай: трохмесячная дачка, пасля таго як памерла маці, апынулася ў доме малюткі.

Грэх было скардзіцца: дзяўчынку і кармілі там, і абмывалі, і нянек як быццам хапала. «Дагледжанае дзіця, — штораз казаў бацька, наведаўшы малую. — А якое ж разумнае! Усё чуе, усё разумее, праўда, не гаворыць...»

З гэтым болем і клопатам ён неяк жыў, працаваў, пераехаў у вёску Падгай Мінскага раёна, з часам сустрэў жанчыну. У гэтай яго новай сям'і нарадзіўся хлопчык. І тады... «До табе рваць душу, — сказала жонка. — Дзе адно дзіця, там і двое. Едзь — забірай дачушку. Будзем самі гадаваць».

Вось так Галя апынулася ў новым месцы, у клапатлівай сям'і. «Харошае дзіцятка, — прызнавалі вяскоўцы, — але ж чаму не гаворыць? Ці хрышчонае яно?» — «Не», — мусілі прызнацца бацькі ды павялі дзіця ў царкву. А пасля гэта проста дзіву дацца: адкуль толькі што ўзялося?! Дзяўчынка пачала не проста гаварыць, а нават лапатаць, нібы выплюхваць з сябе ўсё слоўнае багацце, якое назапасіла за свае чатыры гадкі...

У маленстве яна вельмі любіла жывёл, медыцыну, магла пайсці ў ветэрынары, аднак лёс распарадзіўся іначай: стала тэхнолагам, працавала ў ліцейным цэху, паралельна (няхай будзе, за плячыма насіць не трэба) — скончыла курсы кройкі і шыцця. І тады ж, разам з іншымі «гарадскімі», трапіла на так званыя сельгасработы ў калгас «Саюз» Бярэзінскага раёна, запала ў душу мясцоваму хлопцу, неўзабаве стала жонкай...

Муж, Мікалай Ліхадзіеўскі, працаваў кіроўцам сельгастэхнікі, сама ўладкавалася швачкай на мясцовую фабрыку і адразу ж паказала сябе з найлепшага боку: арганізавала хор, стала старшынёй прафкама, атрымала жыллё — палову няхай недабудаванага, але ж дома, — у якім з часам загучалі галасы дзяцей...

Потым былі гады перабудовы. Іх швейная фабрыка, не вытрымаўшы канкурэнцыі, спыніла сваю работу, кадры паразыходзіліся хто куды. Галіна Пятроўна ўладкавалася на раённы вузел электрасувязі, дапрацавала да пенсіі. Але, як той казаў, не ўгаманілася: паранейшаму арганізоўвае паездкі па музеях і тэатрах, адстойвае інтарэсы людзей. Каб захаваць краму на вуліцы Мультана, схадзіла на прыём да старшыні райвыканкама, каб навесці парадак у кавярні, звярнулася да камунальнікаў, каб абсталяваць прыпынак — да кіраўнікоў дарожных службаў... Гэта — клопат пра жывых. Сярод абавязкаў — і апошні шлях памерлых...

Такое вось неспакойнае жыццё ў ветэрана, поўнае любові да людзей, сярод якіх некалі расла, сярод якіх жыве.

Ніна Бурко, *Бярэзінскі раён.*

Была вайна

«Не жаночая гэта справа — хадзіць з вінтоўкай...»

Колькі часу мінула, але ветэраны да сёння памятаюць пажары, свіст куль, разрывы бомбаў, траскучыя маразы і вогнішчы каля партызанскіх зямлянак... Праўда, сведак гэтых падзей усё менш і менш. У нашай вёсцы, напрыклад, толькі адна — Ніна Рыгораўна Барысевіч.

Нарадзілася яна ў шматдзетнай працавітай сям'і ў вёсцы Загалле. Бацька яе быў умелым шаўцом, маці пыніла гаспадарку. Сваёй уласнай зямлі сям'я не мела, а таму большменш спакойнае жыццё скончылася, як толькі памёр гаспадар... Ніне на той час было пяць гадоў, і яе сталі гадаваць бабуля з дзедам. Ад іх Ніна хадзіла ў пачатковую школу, потым у васьмігодку, якую скончыла перад самай вайной.

Дзень 22 чэрвеня 1941-га жанчына памятае нібы ўчарашні, бо якраз у тую нядзельку ў Загаллі было вяселле, на якім гулялі амаль усе вяскоўцы і амаль усю тую кароткую ноч. А раніцай наваколле скаланула страшная вестка — вайна!

З пачатку яе ў Загаллі была сфарміравана партызанская група, у склад якой увайшла і Ніна. Разам з сябрамі яна збірала інфармацыю пра немцаў і здраднікаў, пра іх узбраенне. Для гэтага часам бегалі ажно ў Слаўкавічы. Нацярпеліся страху: аднойчы іх злавіў паліцай і замкнуў у чужым халодным склепе...

Да таго ж хлопцы распаўсюджвалі лістоўкі, дзяўчаты вязалі шкарпэткі і рукавіцы з двума «пальцамі», каб у іх зручней было трымаць зброю.

Паступова вёска Загалле станавілася моцнай партызанскай базай, аднак жыццё там спакойным не было: немцы бамбілі часта. А неяк уварваліся ў вёску, сталі паліць хаты, а жыхароў зганяць у хлеў... Запаліць яго не паспелі. Прыехаў нейкі афіцэр і загадаў выпусціць людзей, бо партызан, маўляў, паблізу няма. Моладзі хацелася даказаць, што ёсць. У Загаллі і Жывуні былі створаны камсамольскія падпольныя арганізацыі.

З вясны 1942 года над мясцовасцю сталі з'яўляцца нашы самалёты. Яны скідвалі зброю, боепрыпасы, газеты і лістоўкі. Каб прымаць іх, трэба было мець свой аэрадром. Рыхтаваць пляцоўку пад яго, карчаваць лес, засыпаць ямы стала моладзь. І ўжо ў верасні 1942 года самалёты маглі садзіцца на востраве Зыслаў. Там жа знаходзіліся Мінскі абкам партыі, камандаванне партызанскага злучэння, выходзілі газеты «Звязда», «Чырвоная змена». У Загаллі працавала партызанская школа, у якой настаўнічалі камсамолкі Марыя Дзяшковіч, Аляксандра Бедзік, Антаніна Корбут і Аляксандра Комлік.

...Позняй восенню ў Загалле прыехалі партызаны з Рэдкавіч. Адзін з іх, Адам, прыглянуўся Ніне. Неяк, выконваючы баявое заданне, яны разам з іншымі натрапілі на варожую засаду, завязаўся бой, пасля якога хлопец сказаў: «Не жаночая гэта справа — хадзіць з вінтоўкай і ў цяжкіх салдацкіх ботах. Жанчына павінна гадаваць дзяцей».

Запярэчыць тады Ніна не магла, бо яе калаціла гарачка. Адам прывёз доктара, той паставіў дыягназ — тыф.

Выжыць ёй удалося цудам... І ці не гэта хвароба, хісткасць жыцця паскорыла намеры маладых пабрацца шлюбам. Вяселле спраўлялі ў глухім загальскім лесе.

— А музыка ж ці была? — спытала я жанчыну.

— А як жа! І музыка, і песні, і ваўкі, — засмяялася яна.

Пасля вяселля Адам прапанаваў жонцы паехаць у Рэдкавічы. Так яны апынуліся ў атрадзе імя А. Труцікава, дзе камандзірам быў Васіль Статкевіч. Жонку яго звалі Марыяй. Часам жанчыны таксама хадзілі на баявыя заданні нароўні з мужчынамі. Аднак асноўным заняткам у Ніны быў догляд хворых і параненых. Марыя гатавала ежу.

Партызанскі атрад стаяў у лясным масіве «Смалянка». Ніне Рыгораўне ў памяці, як двое байцоў захварэлі на тыф. Адзін з іх вельмі прасіў журавін. Адам не пускаў жонку па ягады — кругом былі немцы ды паліцаі. Але Ніна ўпершыню не паслухала яго: раніцай употай выбегла з зямлянкі, дабралася да балота і назбірала журавін. Пацыент пасля папраўкі расказваў усім, што ўратавалі яго менавіта ягады.

...Шмат што давялося перажыць. Ніна Рыгораўна ніколі не забудзе, як у атрад прывезлі раненага разведчыка Івана. Хлопец згасаў на вачах: нага пачарнела і распухла, пачыналася гангрэна. «Будзем рэзаць... Звычайнай пілой, — сказаў Ніне доктар. — Іншага інструмента ў нас няма, а марудзіць нельга».

Каб хоць трохі прытупіць боль, раненаму далі гарэлкі, і разведчык той вытрымаў — перанёс цяжкую аперацыю.

...Наш Любанскі раён быў вызвалены 30 чэрвеня, а неўзабаве свабодная стала і ўся Беларусь. У Мінску пасля мітынгу адбыўся парад Перамогі, у якім удзельнічаў і Адам Барысевіч.

А далей пачаліся будні: хата яго (як, дарэчы, амаль усе ў вёсцы Рэдкавічы) была спалена — давялося ўзвесці новую, лепшую. У ёй нарадзілася пяцёра дзяцей, у ёй без малога шэсцьдзясят гадоў сужэнцы пражылі разам.

І ніколі не маглі змірыцца з тым, колькі людзей — маладых, прыгожых — у гады вайны палягло, колькі пакут перанесена.

Марыя СЛІВЕЦ, бібліятэкар, *Любанскі раён.*

P.S. *На вялікі жаль, пусцеюць вясковыя хаты. Не дажыла да гэтага дня Перамогі і Ніна Рыгораўна: абарваўся яе жыццёвы шлях. Але землякі будуць помніць яе, як і юныя ўдзельнікі дзіцячага аматарскага аб'яднання «Сіняя зорка», якія (на здымку) часта слухалі яе ўспаміны.*

Напярэдадні

КАБ ПАРАДАВАЦЬ БЛІЗКІХ...

Вялікдзень — найвялікшае свята, і рыхтавацца да яго трэба загадзя. Многія, відаць, купілі ўжо фарбавальнікі для яек, іх шмат цяпер у продажы, аднак я лічу, што найлепшыя — усё ж натуральныя, створаныя самой прыродай. А спосабаў афарбоўкі шмат. Што варта ведаць?

Каб у час варкі яйкі не патрэскаліся, трэба дастаць іх з халадзільніка і на некалькі гадзін пакінуць у цяпле. Перад фарбаваннем старанна вымыць з мылам ці содай (абястлушчыць), працерці ваткай, змочанай у воцаце або ў лімонным соку.

Раствор для фарбавання я раблю загадзя. Кладу, напрыклад, шмат цыбульнага шалупіння, заліваю вадой, вару хвілін 30, цягам сутак даю настаяцца і працэджваю. Затым даводжу да кіпення, сыплю сталовую лыжку солі, апускаю яйкі і, паварыўшы хвілін 10—15, вымаю — ужо чырвоныя.

Для атрымання іншых адценняў гэтага колеру выкарыстоўваю бурачны адвар, кару вішні. Кара дуба робіць яйкі «бронзавымі», адвар маладой зеляніны азімых, крапівы, лістоў бярозы — зялёнымі, адвар морквы — жоўтымі.

Можна, прыкласці да яйка лісточкі дрэў, пятрушкі, папараці, крапівы, шчыльна абвязаць марляй... Можна мокрыя яйкі абкачаць у сухім рысе (ці ў іншых крупах), загарнуць у кавалачкі капронавых калгот і гатаваць у цыбульным шалупінні. Атрымліваюцца сімпатычныя крапінкі.

Пафарбаваныя яйкі я вельмі люблю размалёўваць акварэльнымі фарбамі тонкім пэндзлем або зубачысткай. Узоры могуць быць самыя розныя: крыжыкі, кружочкі, смайлікі, кветачкі, сонейкі. Яйкі атрымліваюцца вельмі незвычайныя. Такія прыемна падарыць блізкім.

Соф'я Кабарыха,
в. Паланечка, Баранавіцкі раён.

Смех смехам...

Найлепшы будзільнік

У вёсках шмат хто мае мянушкі. Майго дзеда звалі, напрыклад, Цвік (бо худы і роўненькі), яго сябрукоў-суседзяў — Мангол (за вузкія вочы, відаць) і Зэдаль (за прысадзістасць).

Дык вось аднойчы гэтая тройца з'ездзіла на кані на базар, усё, што трэба, купіла, а дарогай дамоў завітала да Манголавай (Толікавай) сваячкі — да цёткі Марысі. Тая і накарміла іх блінамі ды капустай, і напаіла вішнёвай наліўкай... Пасля такога пачастунка Зэдаль аж заснуў за сталом.

— І што гэта нам рабіць? — трохі пазней спытаў дзядуля Толіка. — Мы дамоў дабяромся. А Зэдаль як? Не даедзе ж?

— А навошта ж вам яго браць? — не зразумела гаспадыня. — Ён у гэтай хаце сто гадоў каля печы стаіць. Ніколі нікуды не ездзіў!

Госці з гэтых слоў так рагаталі, што Зэдаль... прачнуўся, устаў і на сваіх дваіх дайшоў да воза.

Таццяна Марцэвіч, *аг. Ёдкі, Лідскі раён.*

Пошту чытала Валянціна ДОЎНАР.