

Здаровае харчаванне

Гэтыя ягады цяпер на прылаўках ледзе не круглы год. І неабавязкова яны нашпигаваны хіміяй. Усё ж такі прывоззяць кавуны не толькі з Астрахані і Узбекістана, але і з Турцыі, Эміратаў і іншых цёплых краін, дзе ўраджай збіраюць ці не ўвесь год. Аднак у нашых шыроках сезонам вялікіх ягад лічацца жнівень-верасень.

Кавуны не забаронены ні людзям з лішняй вагой, ні цяжарным, ні кормячым матуліям, ні дзябетыкам. Гэтая ягада не надта шчодрая на вітаміны, аднак нейкая колькасць В, В₂, В₆, РР і С у яе мякці ёсць. У невялікіх дозах ёсць і ёта-карацін, лекцыны, фоліевая кіслата, натрый, жалеза, фосфар, кальцій, а таксама арганічныя кіслоты — яблычная і лімонная. На самай справе кавун багаты толькі на два мікраэлемента — калій і магній. Калій рэгулюе водны баланс у арганізме, нармалізуе сардэчна-судзістую дзейнасць, а магній патрэбны мышцам, у тым ліку сардэчнай і коснай тканцы. Яшчэ адна каштоўнасць кавуны — у яго мацагонным эфекце. Рэкамендуецца напружыцца месяца раз на тыдні ладзіць разгрузачныя дні. Разам з тым трэба памятаць, што «сядзець на кавунах» можа быць небяспечна з-за вялікай нагрузкі на ныркі, асабліва калі вы дакладна не ведаеце пра стан іх здароўя.

Існуе даволі шмат дыет, заснаваных на ўжыванні кавуноў. Праўда, як і любыя дыеты, яны даюць кароткатэрміновы эфект. Таму лепш іх разглядаць у якасці пераходу на новы, здаровы лад харчавання, які напачатку нармалізуе магніева-кальцыевы баланс, стабілізуе ціск (пры адсутнасці вострых формаў захворванняў) мочывыдзяляльнай сістэмы, органы страўнікава-кішачнага тракту).

Магніевая дыета (працягласць 3 дні, на працягу года — не больш за 3 курсы).
Снядак: талерка аўсянай кашы на вадзе, 2 кавалкі цвёрдага сыру, зялёны чай.

1 жніўня, пятніца. Стрыжка ў гэты час спрыяльная не толькі для валасоў, але і нейкім чынам можа палепшыць зрок і памяць.

2 жніўня, субота. Неблагі дзень для наведвання цырульніка. Асабліва добра ў гэты дні удаецца ўкладва валасоў.

3 жніўня, нядзеля. Неспрыяльны час. Калі стрыгчы валасоў ў гэты дзень, то ўзнікнуць праблемы, пераходзіць і хваробы.

4 жніўня, панядзелак. Па тыецкіх традыцыях, гэты дзень «спальвае» — лепш устрымацца ад стрыжкі.

5 жніўня, аўторак. Добры дзень для стрыжкі валасоў. У выніку розум стане больш ясным, павысяцца інтуіцыя і здольнасць для прадбачання.



СЕННЯ

Месяц
Першая квадра 4 жніўня.
Месяц у сусор'і Шалая.

Імяніны
Пр. Міліцы, Рамана, Серафіма, Сцяпана.
К. Надзеі, Пятра, Юстына.

Сонца	Усход	Захад	Даўжыня дня
Мінск	— 5.23	21.08	15.45
Віцебск	— 5.07	21.03	15.56
Магілёў	— 5.13	20.58	15.45
Гомель	— 5.16	20.48	15.32
Гродна	— 5.39	21.22	15.43
Брэст	— 5.46	21.16	15.30



ПАСЛУЖАЙ... ЯГАДУ

Абед: рыба або курыная грудка з тушанай або свежай гароднінай, 2 кавалачкі кавуна.

Падвячорак: 1 кавалачак кавуна.

Вячэра: нятлусты тварог або фруктовая салата з яблыкаў, цытрусовых і ягад, 2 кавалачкі кавуна.

ПАВОДЛЕ ЭТЫКЕТУ

У гасцях, рэстаране, на прыёме кавун дэманструе есці крыў іначай, чым мы прывыклі дома. Павярніце кавалак мяккаццю да сябе (калі лупіна выдалена, рэкамендацыя губляе сэнс), адразаіце невялікія кавалкі, кон-



чыкам нажа выдаляіце семкі, накальвайце на відэльці... атрымліваецца задавальненне.

Урачы-гастрэнтэралогі, як вядома, выступаюць супраць моладу, у тым ліку і кавуноў. Усё ж такі мы атрымліваем з мяккаццю чыстыя вугляводы. А для таго, каб папоўніць запас тых жа бялкоў, арганізм пачне «выцягваць» іх з мышачнай тканкі.

ЯК ПРАВЕРЫЦЬ КАВУН?
Размяты ў пальцах кавалачак мяккацці апунсці ў шклянку з вадой. Вада стала мутнай — можна каштаваць, пафарбава-лася — можаце «здаць» некан-

дыцыйны тавар паводле правоў спажываўца.

Загядчыца лабараторыі комплексных праблем гігіены харчовай прадукцыі Навукова-практычнага цэнтру гігіены, кандыдат медыцынскіх навук Ала БАНДАРУК кажа:
— Цэлюлоза кавуна спрыяе паляпшэнню мікрафлоры ў страўнікава-кішачным тракце, паскарае вывадзненне з арганізма халестэрыну. Кавун — вадатны дыурэтычны і жаўцягонны сродак. Ён рэкамендуецца людзям, схільным да адкладання пяску ў нырках. У якасці мацагоннага сродку карысны і пры атлусценні.

Кавуны зрываюць у стадыі поўнай спеласці. Сарванія недаспелымі, яны такімі і застаюцца, паколькі спеюць толькі на карані.
Выбіраць кавуны даволі цяжка, але нікуды не падаецца — трэба вучыцца. Агледзьце той бок, на якім ягада ляжала на зямлі. Бледна-жоўты колер, заасохлы вусік пладаножкі, пасвятленне малюнку лупіны і ўсёй афарбоўкі плода ўказваюць на спеласць. Пры ўдарых пальцамі такі плод дае глухі гук, пры сцісканні — трэск.
Целю кавун можна трымаць у пакоі, а разрэзаны закрыць пластыкам і захоўваць у халадзільніку. Пры няправільным захоўванні, як і падчас паражэння правільна гандлю, можна атрымаць цяжкае атручэнне. Не забывайце, што пры высокай тэмпературы бактэрыі размнажаюцца вельмі хутка.
Гігіенічныя патрабаванні да ажыццяўлення гандлю на рынках харчовай сыравінай і харчовымі прадуктамі забараняюць рэалізацыю бахчавых і разрэзаным выглядзе пры адсутнасці ўмоў для апрацоўкі інвентару і індывідуальнай упакоўкі.
Кавуны не павінны захоўвацца на адкрытым сонцы, асабліва ў спеку. На іх паверхні не павінна быць ні плям, ні ўвагнутасцяў.

ПРОСТЫЯ ПРАВИЛЫ

- Кавуноўяя атручэнні здароўяцца з-за перабору хімікатаў, якія могуць надаць актыўнае прымяненне для павышэння ўраджайнасці. Такіяны заявляць аб сабе, калі вы будзеце раз за разам ужываць менавіта такія ягады.
- Набывайце астраханскія, азербайджанскія і узбекскія кавуны не раней за жнівень.
- Бярэце ягады не менш за 6-7 кг (малыя не могуць быць спелымі).
- Лупіну спелага кавуна немагчыма праткнуць пазногцем.
- Не варта доўга ціскаць кавун — прасцей пастукаць па ім. Пакладзіце на яго руку і другой стукніце па баку. Калі гук рэзануе, плод паспеў вылець. У няспелых мяккацці горш прапусткае гук. А біць, падмерзлыя, пракліяны даюць глухі гук (ён патанеае ў «нетрахах»).
- Белья костачкі, надта чырвоная мяккаццю і жоўтыя валокны — кавун «падкармілі» марганцоўкай.
- Разразаць кавун у гандлёвай кроплі забаронена: мікробы з лупіны трапяць у месца разрэзу.

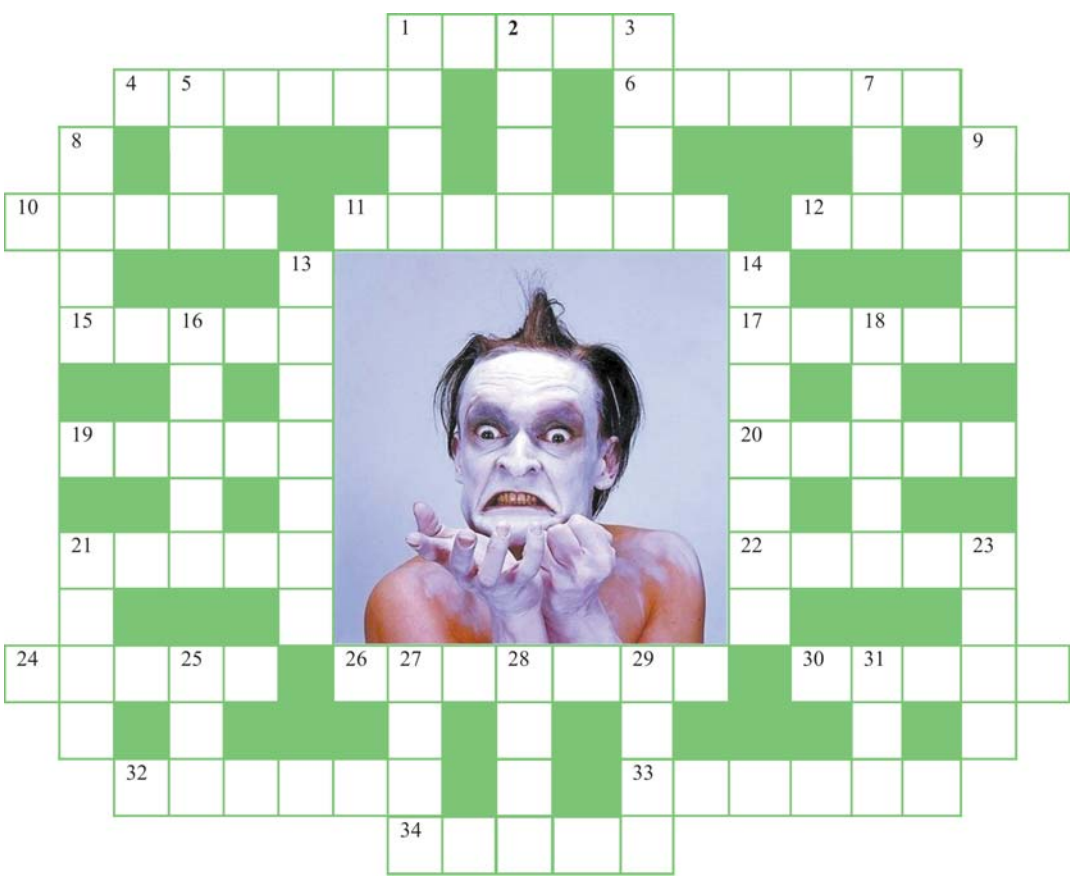
Святлана БАРЫСЕНКА

АД ЗЛОСЦІ БАЛЯЦЬ КОСЦІ

Заганы і хібы людскія ў беларускіх прыказках

Па гарызанталі: 1. Дурнога салаўя — дурная ... (прык.). 4. Лейей горкая праўда, чым салодкая ... (прык.). 6. Дзе двое, там рада, дзе трое, там ... (прык.). 10. У каго чорна глыба, у таго і хлеба ... (прык.). 11. І ў харошай сям'і ... бывае (прык.). 12. ..., што зярнят не мае, угару лоб задзірае (прык.). 15. Каб ... заспаіць, вухэй асліных мала (з байкі К. Крапівы «Сава, асёл ды сонца»). 17. Яшчэ там не ..., калі там цёлла (прык.). 19. ... шырокае, ды кішка тонкая (прык.). 20. Вялікі ... дзярэ раток (прык.). 21. Сябака і на ... брэша (прык.). 22. Уцёк — твая сіла, не уцёк — твая ... (прык.). 24. Рамка. 26. Згода дом будзе, а ... — руйнуе (прык.). 30. Як жонцы радзіць, так скупому ... плаціць (прык.). 32. Не тыч носа не ў свае ... (прык.). 33. ... кажа «годзе», а вочы «яшчэ!» (прык.). 34. ... кумцы па сакрэту, а ... усюма свету (прык.).

Па вертыкалі: 1. Кажу новы, а ... голяя (прык.). 2. Не бачыць ..., якая сама (прык.). 3. Пра шкардлівага, з'едлівага чалавека (разм.). 5. ... нізкі, нос слязік, відаць, што лізаў панскія міскі (прык.). 7. Не траць, куме, сілы, спускайся на ... (прык.). 8. Касьба. 9. Апрапуты як ..., але брыдка слава (прык.). 13. Зайздросніка сушыць ... чужая (прык.). 14. Тое, што спакушае чалавека. 16. Невялікі літаратурны твор. 18. Ад злосці баляць ... (прык.). 21. На чужое ... як сабака ласы (прык.). 23. Жаргон. 25. Дзе ... б'юць,

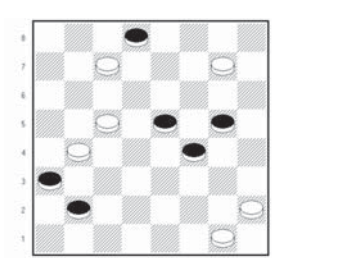


Па гарызанталі: 1. Пёна. 4. Хілуна. 6. Здрапта. 10. Скіба. 11. Вяртаецца. 12. Косіла. 15. Сонца. 17. Тарма. 20. Кісок. 21. Мясца. 22. Сіна. 24. Асада. 26. Нягода. 30. Дайт. 32. Калёсы. 33. Трыбуна. 34. Кумка.
Па вертыкалі: 1. Парты. 2. Сава. 3. Ява. 5. Лоб. 7. Дно. 8. Укос. 9. Пала. 13. Радыца. 14. Спайка. 16. Нерва. 18. Коскі. 21. Меса. 23. Аро. 25. Дня. 27. Язык. 28. Рым. 29. Дата. 31. Агні.

ШАШКІ

Пад рэдакцыяй міжнароднага арбітра Мікалая ГРУШЭУСКАГА

ДРУГІ ТУР
Працягваем ім конкурс «Пагода ў доме — 10». Ва ўсіх заданнях, падрыхтаваных вядучым рубрыкі, ход і выйгрыш белых:



Белыя: b4, c5, c7, g1, g7, h2 (6). **Чорныя:** a3, b2, d8, e5, f4, g5 (6). Пашукіца камбінацыю самастойна.
Заслугоўваюцца увагі і задумкі В. Варушылы на 64-і 100-клетачных дошках, якія ён даўла нам раней:
1. Белыя: b4, d2, e1, g3, g7, h2 (6). **Чорныя:** a5, b6, c3, c7, e5, e7, g5, h8 (8). H4, f2, b8, e5, d2-.
2. Белыя: 6, 7, 12, 25, 34, 40, 41 (7). **Чорныя:** 9, 13, 15, 22, 36, 45 (7). 29, 8, 30, 24, 34.
3. Белыя: 6, 7, 12, 25, 29, 34, 40, 41, 43 (9). **Чорныя:** 9, 13, 15, 22, 36, 42, 45 (7). 38, 29, 8, 30, 24, 34-.

№ 4. Белыя: d4, e3, f6, g5, g7, h6 (6). **Чорныя:** a3, a7, b2, c3, c7, f4, h4 (7).

№ 5. Белыя: f6, g1, g5, g7, h6 (5). **Чорныя:** a3, b6, d2, d4, e5, h4, дамка e1 (7).

№ 6. Белыя: d2, e1, e3, f2, g1, h6, дамка f8 (7). **Чорныя:** a3, b2, b4, c5, d8, f6, g7, h4 (8).
Таму, хто з імі справіцца, будучы залічаны і першы тры заданні. Так што яшчэ не позна ўключыцца ў конкурс. Нагадаем яго асноўныя ўмовы: праводзіцца ў Свіслацкага прадпрыемства жыллёва-камунальнага гаспадаркі, усяго будзе 24 заданні, кожнае з якіх ацэньваецца ў адно ачко. Пераможцы конкурсу пацвердзяць свой высокі рэйтынг першакласных рашальнікаў альбо папоўняць іх рады; яны, а таксама суддзя спорторніцтва і лепшая рашальніца будучы адзначаны.

Варыяцыя і задумкі чытача
Мінчаніну Віталю Варушылу спадабалася падборка пазіцый, надрукаваных у выпуску нашай рубрыкі 13 чэрвеня. Папрацаваўшы над канструкцыяй, што на дыяграме, у яго атрымалася такая варыяцыя:
Рашэнні «Разнімка» (М. Грушэўскі):
№ 1. G5, b2, f8, e1, g1x. Новы матыў! Далей можа быць: (f6) g7 (e5) f8 (d4) a7 (g7, g1) h6/fh4x. Перагукаецца з ідэйным папярэднікам І. Наўроўскага (ЧРБ-10 1999 года № 50), **№ 2.** F8, b6, c7, c5, b4, a5x. Пераплятаецца з творам П. Кажанюўскага (часопіс «Горизонты шахек» №4 за 2009 год, д. 28), **№ 3.** Fe3, b6 (h:f6) g5, a7, b8 (b6a) a7 (g5) h6 (g3) h3 (h2) a7! (c3, c3) g1x. A(g5) h6 і далей, як у галюўным варыянце, **№ 4.** F8, b8, c7, b4, a5 (e3) e1x і **№ 5.** F8, b6, c7 і далей, як у **№ 4.**

ГАРАСКОП СТРЫЖАК НА ЖНІВЕНЬ

1 жніўня, пятніца. Стрыжка ў гэты час спрыяльная не толькі для валасоў, але і нейкім чынам можа палепшыць зрок і памяць.

2 жніўня, субота. Неблагі дзень для наведвання цырульніка. Асабліва добра ў гэты дні удаецца ўкладва валасоў.

3 жніўня, нядзеля. Неспрыяльны час. Калі стрыгчы валасоў ў гэты дзень, то ўзнікнуць праблемы, пераходзіць і хваробы.

4 жніўня, панядзелак. Па тыецкіх традыцыях, гэты дзень «спальвае» — лепш устрымацца ад стрыжкі.

5 жніўня, аўторак. Добры дзень для стрыжкі валасоў. У выніку розум стане больш ясным, павысяцца інтуіцыя і здольнасць для прадбачання.

6 жніўня, серада. Афарбоўванне і стрыжка валасоў дададуць у ваша жыццё радасці і аптымізму.

7 жніўня, чацвер. Удалы дзень для стрыжкі. Яна прынясе шчасце і прывабную знешнасць.

8 жніўня, пятніца. Стрыжка прыцягне поспех, моцнае здароўе і зробіць ваша жыццё лепшым.

9 жніўня, субота. Добры дзень для авангардных стрыжак.

10 жніўня, нядзеля. Сёння добры дзень, каб зрабіць кардынальна новую стрыжку.

11 жніўня, панядзелак. Неспрыяльны час для наведвання цырульніка. Абстрыжаньня валасы прыцягваюць духаў, якія выкарыстоўваюць энергію чалавека.

12 жніўня, аўторак. Варта ўстрымацца ад стрыжкі. Гэта дзень пасійнасці і назірання, але ніяк не змены іміджу.

13 жніўня, серада. Дзень неспрыяльны для стрыжкі валасоў.

14 жніўня, чацвер. Неспрыяльныя месцы ўплыву на валасы. Старажытныя астрологамі прыкметана, што калі два разы запар стрыгчы валасы пры Месяцы ў Авене, то можна аблысець.

15 жніўня, пятніца. Добры дзень для стрыжкі. У выніку вы атрымаеце прыгажосць і унутраную гармонію.

16 жніўня, субота. Вельмі спрыяльны час для наведвання цырульніка. Валасы хутка растуць, становяцца здаровымі, не выпадаюць, менш сякуцца.

17 жніўня, нядзеля. Нейтральны дзень для стрыжкі.

18 жніўня, панядзелак. Сёння лепш запланаваць аб'ёмны, лёгкія прычоскі. Валасы будуць хутка расці.

19 жніўня, аўторак. Даволі неспрыяльны час для стрыжкі. Могуць працягчы хронічны захворванні, у тым ліку і вельмі сур'езныя.

20 жніўня, серада. Стрыжка, зробленая ў гэты дзень, вельмі няудалая. Можна зьявіцца перахці.

21 жніўня, чацвер. Вельмі дрэнны дзень для стрыжкі валасоў, але затое спрыяльны час для іх выдалення.

22 жніўня, пятніца. Гэты час не падыходзіць для стрыжкі і стварэння прычоскі, таму што валасы ў дні Рака непакорлівыя. Таксама лепш за ўсё нават не мыць галаву ў такі дзень.

23 жніўня, субота. Самы спрыяльны час для стрыжак і прычосак. Валасы стануць як грыва ў ільва — шаўкавістымі, здаровымі, прыгожымі, густымі. Стрыжка валасоў падчас Месяца ў Льве спрыяе актывізацыі жыцця.

24 жніўня, нядзеля. Цяжкі дзень для ўсіх спраў. Перанясіце стрыжку на іншы час.

25 жніўня, панядзелак. Добры дзень для стрыжкі валасоў. Разам з абстрыжанымі кончыкамі знікне і частка праблем, якія вас хваляюць.

26 жніўня, аўторак. Стрыжка даўжэй захоўвае форму, спрыяе росту і ўмацаванню валасоў.

27 жніўня, серада. Самы спрыяльны час для стрыжак і прычосак. Пасля стрыжкі валасоў (нават пасечаных кончыкаў або грыўкі) яны будуць хутка расці, стануць мацэйшымі, зменшыцца іх выпадзенне.

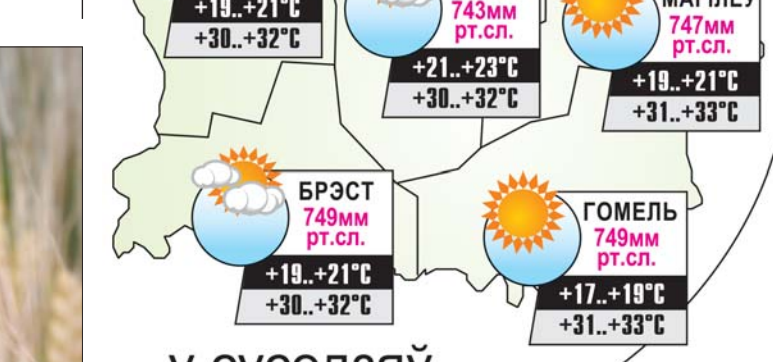
28 жніўня, чацвер. Пасля стрыжкі сёння валасы хутка растуць, але іх структура і стан не змяняецца.

29 жніўня, пятніца. Прычоска, зробленая ў гэты дзень, будзе лёгкая. Валасы будуць хутка расці.

30 жніўня, субота. Стрыжка ў гэты дзень зробіць вашы валасы неспакуснымі.

31 жніўня, нядзеля. Наведваць цырульніка непажадана: стрыжка можа справакаваць дрэнныя адносіны з наваколлем.

Геамагнітныя ўзрушэнні

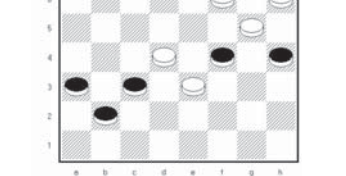


...у суседзях

Горад	Тэмпература
Варшава	+29...+31
Кіеў	+32...+34
Рыга	+23...+25
Вільнюс	+29...+31
Масква	+30...+32
С.-Пецярбург	+24...+26

УСМІХНЕМСЯ

Чым бліжэй зарплата, тым мацней пацалункі жонкі.
— Мой папугай ведае сто васьмё слоў.
— А мой усяго тры. І яго не пераспрачаеш!
Еду я такая ўчора на «Ферары» — і раптам... будзільнік!
— Ваван, ты сто кілаграмаў падымеш?
— Ну, я ж устаю неяк раніцай.
З тлумачальнага слоўніка: «Гэтанея, Чамаудраза і Чамау (старажытнагрэч. міф.) — Багіні апраўданай і ўхіленай ад адказнасці».



Абазначэнні:
— няма прыкметных геамагнітных узрушэнняў
— невялікія геамагнітныя узрушэнні
— слабавыя геамагнітныя буря

Незадаволены разумею таго, што яны лепшыя майстры сваёй справы, людзі, народжаныя сёння, абавязкова павінны даказаць гэта ўсім наваколлем. За сур'ёзным знешнім выглядом у іх тоіцца надзвычайнае пачуццё гумару. Большасць з іх вельмі камфортна адчувае сябе на вядучых ролях у сям'і, бізнесе, сферы мастацтва; аднак яны не самыя лёгкія ў зносінах. Якія б цяжкасці ні паднісла ім жыццё, яны заўсёды дабавоўна свайго. Адным з самых моцных бакоў народжаных у гэты дзень з'яўляецца здольнасць да крышталёва чыстага бачання свету, у якім яны жывуць.

Даты	Падзеі	Людзі
1 жніўня	Незадаволены разумею таго, што яны лепшыя майстры сваёй справы, людзі, народжаныя сёння, абавязкова павінны даказаць гэта ўсім наваколлем. За сур'ёзным знешнім выглядом у іх тоіцца надзвычайнае пачуццё гумару. Большасць з іх вельмі камфортна адчувае сябе на вядучых ролях у сям'і, бізнесе, сферы мастацтва; аднак яны не самыя лёгкія ў зносінах. Якія б цяжкасці ні паднісла ім жыццё, яны заўсёды дабавоўна свайго. Адным з самых моцных бакоў народжаных у гэты дзень з'яўляецца здольнасць да крышталёва чыстага бачання свету, у якім яны жывуць.	
1924 год	— 90 гадоў таму на Краснай плошчы ў Маскве быў адкрыты для пастаяннага наведвання Маўзалеі Леніна. Драўляная ўсыпальня была збудавана на праекце архітэктара Аляксея Шчушова.	
1936 год	— адкрыліся XI Алімпійскія гульні — адзіныя ў гісторыі, якія прайшлі ў сталіцы фашысцкага рэйха Берліне. Рашэнне аб іх правядзенні Міжнародны алімпійскі камітэт прыняў у 1932 годзе. Дарчы, на права прыняцця у сябе Гульні прэтэндавалі 11 гарадоў, у тым ліку чатыры з Германіі (акрамя Берліна, Кёльна, Нюрнберга і Франкфурта-на-Майне). Нацысты, прышоўшы да ўлады ў Германіі ў 1933-м, скарысталіся падрыхтоўкай да Алімпіяды для прапаганды фашысцкага рэжыму. У 1934 годзе на сесіі МАК было пастаўлена пытанне аб тым, што палітычная сітуацыя ў Германіі не дазволіць правесці Гульні ўгодна з алімпійскімі традыцыямі. Аднак МАК пакінуў за Берлінам права правядзення Алімпіяды. Дэсяткі нацыянальных спартыўных арганізацый і многія спартсмены заклікалі аб нягледзе з рашэннем правесці Гульні ў Германіі. У чэрвені 1936 г. у Парыжы была арганізавана канферэнцыя ў абарону алімпійскага руху, якая прызнала правядзенне XI Алімпіяды ў фашысцкай краіне несумяшчальным з прынцыпамі Алімпійскай гульні і заклікала арганізаваць Народную алімпіяду ў Барселоне, якая нароўні з Берлінам прэтэндавала на правядзенне Гульні. Аднак гэтым пераходзіў фашысцкі мяч, які пачаўся ў Іспаніі. У Алімпійскіх гульнях-1936 прынялі ўдзел 3963 спартсмены (у тым ліку 33	