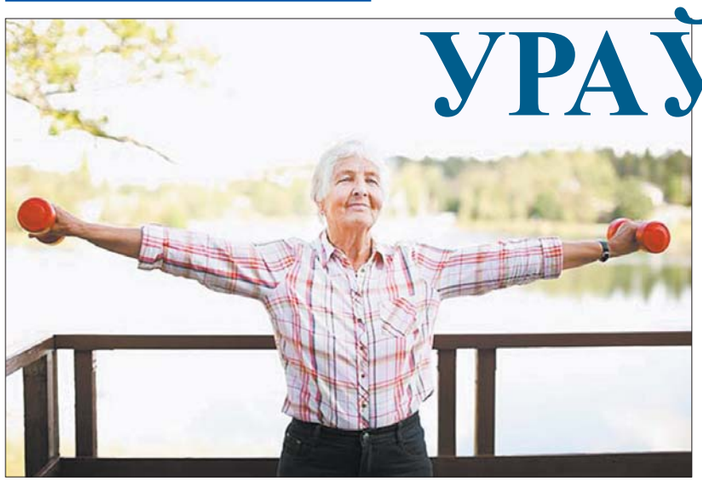
■ Друкуецца ў «Алесі»

УРАЎНЕННЕ ЗДАРОЎЯ



Ад таго, наколькі мы актыўныя і рухавыя, залежыць не толькі наша фігура, але і самаадчуванне, і настрой, і кемлівасць, і многае іншае.

СТАІМ = ТРАЦІМ КАЛОРЫІ

Прырода прызначыла чалавека для руху, для мышачнай дзейнасці. Без яе не тое што перамяшчацца — стаяць немагчыма. Стоячы, мы нагружаем мышцы значна мацней, чым седзячы. Ведаеце, чаму? Стаянне — гэта перапыненае падзенне. Цэнтр цяжару фігуры аказваецца напарадзе галёнкаступнёвага сустава. Значыць, калі мы стаім, мы непазбежна падаем наперад, а мышцы вяртаюць нас назад.

Прасядзеўшы 10 хвілін, 60-кілаграмовая дама выдаткуе 14,4 ккал, а прастаяўшы гэтыя ж дзесяць хвілін — ужо 15,6 ккал. Калі ж гэтыя дзесяць хвілін яна правядзе ў гарызантальным становішчы, згарыць усяго 10,2 ккал.

Калі чалавек толькі і робіць, што сядзіць, узнікае гіпакінезія — недастатковасць рухальнай актыўнасці. Пакутуе ад яе, у першую чаргу, мышачная сістэма, яна практычна атрафіруецца. Самы элементарны рух — напрыклад, пад'ём па лесвіцы, калі не працуе ліфт, — падасца непасільным. Вось чаму, нават калі ў вас аўрал і няма калі адысці ад працоўнага стала, важна частку часу правесці хаця б стоячы, а не седзячы.

СКАЧАМ = УМАЦОЎВАЕМ КОСЦІ

Ад мышачнай бяздзейнасці пакутуюць і косці. Каб мы маглі абапірацца на шкілет, ён павінен быць трывалым. Напрыклад, падчас бегу ўдарныя нагрузкі на касцявую тканку складаюць да 6 мас цела чалавека. І косці вымушаныя паступова ўмацоўвацца.

Калі ж чалавек не рухаецца, арганізму здаецца, што трываласць шкілету не патрэбная. Косць становіцца проста лёгкай — страчвае кальцый. Нават калі вы харчуецеся збалансавана і прымаеце мінеральныя комплексы, ён проста амаль не засвойваецца. Так і да астэапарозу недалёка.

ХОДЗІМ = ТРЭНІРУЕМ СЭРЦА

Сэрца таксама мышца, і без трэніроўкі яму дрэнна. Хваробы XXI стагоддзя — атэрасклероз і каронарная хвароба сэрца — шмат у чым абумоўленыя нерухомым ладам жыцця.

Першапрычына гэтых захворванняў — адкладанне халестэрыну на сценках артэрый. У нашай крыві ёсць так званая згусальная сістэма, якая ратуе нас ад крывацёкаў. Яна ўключаецца кантактам з чужароднай паверхняй — напрыклад, у адкрытай ране. Халестэрынавую бляшку кроў таксама ўспрымае як чужароднае цела, таму згусае і ўтварае тромб проста ў сасудзе. Гэта шлях да інфаркту, інсульту і іншых небяспек.

Адмова ад халестэрыну ў ежы — не выйсце: без яго арганізм не зможа вырабляць некаторыя гармоны, у тым ліку палавыя.

Але выслізнуць з гэтых нажніц рэальна: трэба проста больш рухацца! Ліфт, які доўга не працуе, — не прыкрая перашкода, а прафілактыка атэрасклерозу. Медыкі ў барацьбе з атэрасклерозам прапісваюць вельмі сур'ёзныя нагрузкі: займацца фітнесам 5-6 разоў на тыдзень па 30-40 хвілін з пульсам не менш як 100 удараў. Можна проста хадзіць, але бадзёрым крокам (1 км за 8-9 хвілін).

ПРАЦУЕМ РУКАМІ = РАТУЕМСЯ АД ДЫЯБЕТУ

Цукровы дыябет — вельмі распаўсюджанае і каварнае захворванне. Пры дыябеце 1 тыпу ў арганізме няма гармону інсуліну (адказнага за ўтылізацыю глюкозы — паліва для мышцаў). Пры дыябеце 2 тыпу інсулін у крыві ёсць, але рэцэптары клетак яго не ўспрымаюць. У выніку глюкоза не пераходзіць з крыві ў мышачную і тлушчавую тканкі, а пасля ежы кроў літаральна ператвараецца ў ліпкі сіроп.

Дыябет 2 тыпу добра лечыцца мышачнай нагрузкай у спалучэнні з дыетай. Справа ў тым, што ад пастаянных трэніровак адчувальнасць рэцэптараў да інсуліну павышаецца. Акрамя таго, у гэты час клетачныя мембраны становяцца больш пранікальнымі для глюкозы. Таму дыябетык 2 тыпу, які рэгулярна займаецца па пасільнай праграме, можа неўзабаве забыцца на медыкаменты і цалкам вылечыцца.

ВАРУШЫМ НАГАМІ = СІЛКУЕМ МАЗГІ

У чалавечым мозгу ёсць так званы цэнтр рэтыкулярнай інфармацыі. У яго няма канкрэтнай функцыі — ён падтрымлівае вызначаны ўзровень актыўнасці цэнтральнай нервовай сістэмы ў цэлым. Эксперыменты на жывёлах паказалі: калі рэтыкулярная інфармацыя выключана, жывёла засынае, і яе немагчыма разбудзіць.

Гэта сістэма працуе за кошт нашых адчуванняў і ўражанняў — калі мы бачым, чуем, да чагосьці дакранаемся... Вялікая доля прыпадае на інфармацыю ад рухальнай сістэмы. Пры нерухомым ладзе жыцця цэнтральнай нервовай сістэме хранічна не хапае актывацыі. Вось і атрымліваецца, што мала рухаючыся, мы нават думаць як след не можам.

БЯЖЫМ = «ВЫХОЎВАЕМ» ГАРМОНЫ

Нерухомасць прыводзіць да агрубення гарманальнай сістэмы. Вобразна кажучы, залозы ўнутранай сакрэцыі трэніруюцца гэтак жа, як мышцы і сэрца, і, вядома, гэта залежыць у першую чаргу ад рэгулярнасці і інтэнсіўнасці нагрузкі.

На першым этапе трэніровак арганізм пачынае выкідваць больш гармонаў, больш актыўна працуюць гіпофіз, наднырачнікі, шчытападобная залоза. Затым паступова гармонаў выпрацоўваецца менш, затое расце адчувальнасць клетак да іх. Па меры росту фітнес-вопыту на адну і тую ж нагрузку арганізм траціць менш сіл, чым раней. Такім чынам, павялічваецца патэнцыял і эканамічнасць эндакрыннай сістэмы. Зрэшты, як вы ўжо зразумелі, гэта адносіцца і да іншых сістэм арганізма.

ЕМ, КАБ РУХАЦЦА, А НЕ НААДВАРОТ!

Рух і актыўнасць немагчымыя без энергіі, якую мы атрымліваем з ежы. Аднак як правільна дазаваць ежу? Ці можаце вы ўявіць сабе дзікую жывёлу, якая пастаянна аб'ядаецца? Не, такога не бывае! Наадварот, асноўная праблема ў дзікай прыродзе — голад. Тысячагоддзямі ў нас выпрацоўваліся механізмы барацьбы з ім; толькі гадоў сто таму чалавек пачаў есці ўволю і нават пераядаць. Так што змагацца з лішкам калорый наш арганізм пакуль папросту не прывык — ён паранейшаму імкнецца наесціся ў запас.

Выснова простая — уставайце з-за стала з лёгкім пачуццём голаду! Тады не будзе млявасці і санлівасці, не адкладзецца лішні тлушч. І рухайцеся: без гэтага — ніяк!

Аліна БЯЛОВА

Таксама ў лістападаўскім нумары часопіса «Алеся»:

✓ Як ствараюцца сцэнічныя касцюмы артыстаў Вялікага тэатра оперы і балета Беларусі.

✓ Другая работа, або чым яшчэ займаюцца сучасныя артысты.

✓ Ці можа пост быць смачным? Аб гэтым на кулінарнай старонцы Ларысы Мятлеўскай.

✓ «Геній — у кожным з нас», — сцвярджае Тамара Сахарчук і дзеліцца вопытам, як выхаваць таленавітае дзіця.

■ Спорт-тайм

РАНА ХВАЛЯВАЦЦА

У штотыднёвым спартыўным аглядзе «Звязды» расказваем пра тое, як айчынныя гандбалісты ўпершыню ў гісторыі абыгралі сербаў, як завяршыліся міжнародныя хакейныя турніры ў краіне і за яе межамі, і пра тое, якія клубы ўмацавалі сваё становішча ў першай тройцы чэмпіянату Беларусі па футболе.

1. Мужчынская нацыянальная зборная па гандболе на мінулым тыдні стартавала ў адборачным цыкле чэмпіянату Еўропы-2018. У першым матчы на сваёй пляцоўцы падапечныя Юрыя Шаўцова ўступілі румынам (23:26), а праз тры дні адправіліся ў Сербію. Выязны паядынак склаўся куды больш удала: са старту і на працягу ўсяго матчу беларусы валодалі ініцыятывай і завяршылі сустрэчу на сваю карысць — 36:27.

Адзначым, што ў трох папярэдніх сустрэчах з сербскімі гандбалістамі зборная Беларусі цярпела паражэнні і зараз упершыню дабілася перамогі.

У другім матчы другога тура зборная Румыніі прымала ў Клужы гандбалістаў Польшчы і, атрымаўшы перамогу 28:23, узначаліла турнірную табліцу. Палякі, якіх перад стартам лічылі галоўнымі фаварытамі гэтага квартэта, пацярпелі другое паражэнне запар. У першым туры яны саступілі сербам у Гданьску з лікам 32:37.

Турнірнае становішча пасля двух тураў: Румынія — 4 ачкі, Беларусь — 2, Сербія — 2, Польшча — 0.

Адборачны турнір кантынентальнага першынства адновіцца ў маі 2017 года, зборная Беларусі прыме на сваёй арэне палякаў, а сербы згуляюць у гасцях у каманды Румыніі.

2. Юнёрская зборная Беларусі (U-17) заняла трэцяе месца на міжнародным турніры «Кубак Прэзідэнцкага спартыўнага клуба». У заключным матчы турніру гаспадары пляцоўкі ўступілі сапернікам з Расіі 0:3. Адзначым, што расійскія хакеісты шосты раз за дзесяць гадоў правядзення турніру сталі ўладальнікамі ганаровага трафея. Другое месца ў спаборніцтвах занялі хакеісты Славакіі.

У гэты ж час у Гомелі прайшоў яшчэ адзін міжнародны турнір па хакеі — «Кубак Дружбы» (сярод зборных каманд да 18 гадоў). Беларуская зборная там атрымала перамогу ва ўсіх трох матчах і стала ўладальніцай ганаровага трафея. Другое месца заняла зборная Славакіі, трэцімі сталі немцы.

3. Тым часам хакеісты нацыянальнай зборнай Беларусі сталі пераможцамі першага тура Еўрачэленджа. Падапечныя Дэйва Льюіса нанеслі паражэнні камандам Латвіі (4:0), Францыі (3:0) і Славеніі (4:3).

4. Вядучая велагоншчыца краіны Таццяна Шаракова двойчы паднялася на п'едэстал на першым этапе Кубка свету па веласпорце на трэку, які завяршыўся ў Глазга.

У індывідуальнай гонцы праследавання Таццяна стала трэцяй, такое ж месца яна заняла і ў сваёй любімай дысцыпліне — гонцы па ачках. На выніках чатырох заездаў Шаракова набрала 119 балаў і выйграла другую бронзавую ўзнагароду.

5. Завяршыўся 28-ы тур чэмпіянату краіны па футболе. «Мінск» дома з буйным лікам абыграў «Нафтан» — 4:0, «Віцебск» на сваім полі адолеў «Крумкачоў» — 2:1, жодзінскае «Тарпеда-БелАЗ» на выездзе няўдала згуляла з БАТЭ — 1:2, брэсцкае «Дынама» мінімальна абыграла «Граніт» — 1:0. У нядзелю «Шахцёр» і мінскае «Дынама» атрымалі перамогі і ўмацавалі свае пазіцыі на п'едэстале. Футбалісты з Салігорска былі мацнейшыя за «Ісламей» — 3:1, а мінчане перайгралі гродзенскі «Нёман» — 3:2. Матч без галоў прайшоў з удзелам «Белшыны» і «Слуцка» — 0:0. Завяршылі тур «Славія» і «Гарадзея», яны згулялі ўнічыю — 3:3.

Дар'я ЛАБАЖЭВІЧ. *lobazhevich@zviazda.by*

Даты. Падзеі. Людзі

9 ЛІСТАПАДА

Міжнародны дзень барацьбы з фашызмам і антысемітызмам. У ноч з 9 на 10 лістапада 1938 года адначасова ў Германіі і Аўстрыі пачаліся масавыя яўрэйскія пагромы («Крышталёвая ноч»), арганізаваныя кіраўніцтвам нацысцкай партыі.

1512 год — у Падуанскім універсітэце былі скліканы і ўрачыста сабраліся вядомыя дактары святой Калегіі майстроў мастацтваў і медыцыны, каб праэкзаменаваць доктара мастацтваў Францыска, сына Лукі Скарыны з Полацка. Пад старшынствам знакамітага доктара мастацтваў і медыцыны Тадэя Мусаці і пры ўдзеле славутага доктара мастацтваў і медыцыны Францыска Фульманелі з Вероны, а таксама перад усімі прысутнымі дактарамі калегіі ён быў праэкзаменаваны ў строгім парадку і праявіў сябе настолькі слаўна і дастойна, адказваючы на пытанні і прыводзячы доказы, што атрымаў аднадушную хвалу ўсіх прысутных вучоных без выключэння, і было прызнана, што ён валодае дастатковымі ведамі ў галіне медыцыны. Пасля гэтага Францыск Скарына быў абвешчаны доктарам медыцынскіх навук і атрымаў знакі медыцынскага прызнання. Дакумент аб гэтай падзеі (на лацінскай мове) захоўваецца ў архіве Падуанскага ўніверсітэта ў Італіі.

1818 год — нарадзіўся Іван Сяргеевіч Тургенеў, рускі пісьменнік, член-карэспандэнт Пецярбургскай АН (1860). Значную частку жыцця правёў за мяжой. У 1870-х гадах, жывучы ў Парыжы, зблізіўся з дзеячамі народніцкага руху, матэрыяльна дапамагаў у выданні народніцкага часопіса «Вперед». Уваходзіў у гурток найбуйнейшых французскіх пісьменнікаў — Г. Флабера, Э. Заля, А.Дадэ, братоў Ганкур. У 1879 годзе Оксфардскі ўніверсітэт прысвоіў яму ступень доктара звычайнага права. Аўтар цыкла нарысаў «Запіскі паляўнічага», аповесці «Муму», раманаў «Рудзін», «Дваранскае гняздо» і інш.

1941 год — 75 гадоў таму каля вёскі Малы Трасцянец, што пад Мінскам, нямецка-фашысцкімі захопнікамі створаны Трасцянецкі лагер смерці. Масавыя расстрэлы праводзіліся ва ўрочышчы Благаўшчына (да кастрычніка 1943 года тут загінула 150 тыс. чалавек), затым — ва ўрочышчы Шашкоўка (загінула больш за 50 тысяч), дзе была пабудавана спецыяльная печ-яма для спальвання целаў пакараных. Попел з печы выкарыстоўваўся як угнаенне на палях падсобнай гаспадаркі. Усяго ў Трасцянецкім лагеры смерці загінула 206,5 тыс. чалавек.

1946 год — 70 гадоў таму нарадзіўся Дзмітрый Дземічаў, беларускі юрыст, доктар юрыдычных навук, прафесар. З 1995 года — загадчык аддзела, намеснік старшыні Мінскага аблвыканкама. У 1997—1999 гадах — начальнік галоўнага ўпраўлення кадравай палітыкі Адміністрацыі Прэзідэнта, з 2001 года — загадчык кафедры Акадэміі кіравання пры Прэзідэнце, з 2006-га — Беларускага дзяржаўнага эканамічнага ўніверсітэта. Аўтар шэрагу навуковых прац.

Было сказана

Ніна МАЦЯШ, паэтэса:
«Чым больш пакут,
тым болей сіл трываць».

Фота Марыны БЕГУНКОВАЙ.

СЁННЯ

Сонца

	Усход	Захад	Даўжыня дня
Мінск	8.26	17.20	8.54
Віцебск	8.20	17.05	8.45
Магілёў	8.16	17.10	8.54
Гомель	8.07	17.12	9.05
Гродна	8.40	17.36	8.56
Брэст	8.35	17.42	9.07

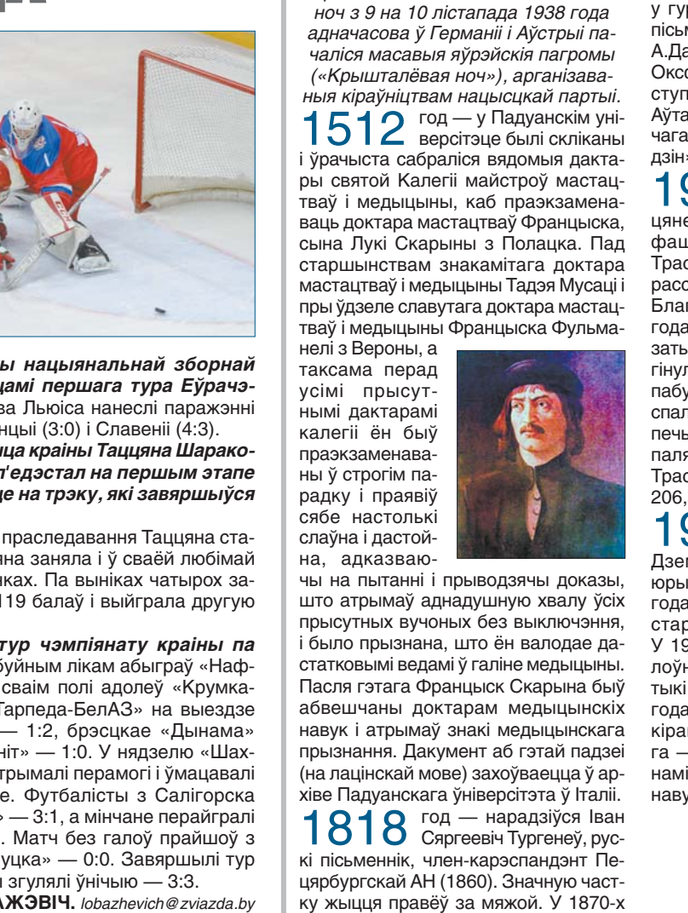
Месяц

Першая квадра 07.11—13.11. Месяц у сузор'і Вадалея.

Імяніны

Пр. *Апанаса, Дзмітрыя.*
К. *Клаўдзіі, Адрыяна, Віктара.*

ЗАЎТРА



УСМІХНЕМСЯ

Першае правіла сельскага клуба: каму не хапіла месца стаць ля сцяны — той танчыць.

— А ў Пецярбургу даўно дождж?
— З 1703 года...

Дапамог жонцы ва ўборцы кватэры. Ачысціў халадзільнік ад піва.

— Ты калі апошні раз жонцы кветкі дарыў? Не на 8 Сакавіка, не на дзень нараджэння, а проста так?
— Ага, падары ёй, паспрабуй. Адразу пачнуцца падазрэнні, капаць пачне. І абавязкова нешта адшукае.

Будзеш мяне крыўдзіць, выйду за цябе замуж, нараджаю 10 дзяцей, а яны народзяць 30 унукаў, а тыя — 90 праўнукаў, а карміць усіх павінен будзеш ты!

Малюнак Уладзіміра ЧУГПАЗАВА.

Крынічка

Вядучая рубрыкі Ірына ТАМКОВІЧ. Тэл. 8 (017) 287-18-15

Апошнія работы перад зімой

Надвор'е імкліва псуецца, і выходзіць з дома ўжо асабліва і не хочацца... але трэба! На шчасце, работ у лістападзе ў садзе, агародзе і кветніку не так ужо і шмат, а працаёмкіх і маштабных, лічыце, і зусім няма.

Што рабіць у садзе

Практычна ўсе садовыя работы ў лістападзе звязаны з барацьбой са шкоднікамі і падрыхтоўкай да зімы, а таксама будучай вясны (якая таксама можа быць суровай да дрэў).

Вычарпальны спіс садовых работ у лістападзе выглядае так:

• прафілактычная апрацоўка ад хвароб і шкоднікаў растворам меднага купарвасу;

• санітарнае абразанне дрэў і кустоў;

• сховішча раслін у прыкопе;

• выдаленне падпорак з-пад галінак пладовых дрэў;

• ачыстка штамбаў дарослых дрэў ад старой кары, лішайнікаў;

• абарона іглічных раслін абвязваннем кроны тканым матэрыялам;

• пабелка штамбаў і пачатку шкілетных галін;

• абарона ад грызуноў і абвязка штамбаў дрэў;

• уборка саду ад смецця, лісця і раслінных адходаў;

• нарыхтоўка чаранкоў для зімовых прышчэпак;

• абразанне ліян у пачатку лістапада — актынідыі, лімонніка, вінограду;

• абразанне каранёвых параснікаў у бэзу, бружмелі, вішні, слівы, алычы, глогу, абляпіхі;

• нарыхтоўка насення дэкаратыўных дрэў і кустоў для падзімовага і вясновага пасеву;

• установка кармушак для птушак.

Усе ведаюць, як абвязкай абараняюць дрэвы ад грызуноў. Ёсць і іншы спосаб — раслінныя рэшткі пасля ўборкі можна ўторкнуць вакол высадка, стварыўшы частакол. Для гэтай мэты падыходзяць засохлыя сцёблы флёксу мяцельчатага, салідага, грэчкі сахалінскай, абрэзаныя сухія галінкі маліны. Не забудзьцеся абвязаць іх вакол ствала вяроўкай.

Асобнай увагі заслугоўвае і абарона дрэў ад апёкаў і маразабоін — пабелкай на аснове гліны ці адмысловай акрылавай фарбай для садовых дрэў. Вышыня — да 1,7 метра. І калі за зіму абарона «аблезе», не палянуйцеся паўтарыць яе ў канцы лютага або пачатку сакавіка.

Туі і ядлоўцы таксама маюць патрэбу ў адмысловым доглядзе. Каб галіны не сагнуліся назаўжды пад цяжарам снегу, іх трэба абвязаць шпагатам. Крону таксама варта абараніць ад сонечных апёкаў, абгарнуўшы галіны мешкавінай (вялікія дрэвы можна толькі з паўднёвага боку).

Што рабіць у агародзе

Збіраць у агародзе ўжо нічога не трэба — час сяўбы пад зіму і прыбірання. Дарэчы, саджаць не позна нават пасля выпадзення першага снегу.

Вычарпальны спіс агародных работ у лістападзе выглядае так:

• набыццё насення для пасеваў пад зіму морквы, буракоў, зеляніны;

• пасеў і пасадка часнаку, цыбулі шалоту, цыбулі сеянкі, морквы, зеляніны, буракоў;

• мульчыраванне градак з пасевамі пад зіму (пры надыходзе замаразкаў);

• нарыхтоўка торфу, агароднай зямлі, кампосту, перагною;

• размяшчэнне гародніны і зеляніны на выганку (цыбуля, пятрушка, сельдэрэй, буракі);

• уборка ў цяпліцы;

• перакопка глебы, уборка раслінных рэшткаў;

• барацьба з грызунамі: раскладванне атрутных прынад у садзе і сховішчах;

• квашанне капусты, мачэнне яблыкаў.

Што б вы ні саджалі ў лістападзе, памятайце — усё давядзецца мульчыраваць, напрыклад, пілавіннем, а лепш нават торфам. Паліваць пасадкі пад зіму не трэба. Калі зіма будзе маласнежнай — падкідвайце снег на градкі. Дарэчы, нават першы снег пасадкам пад зіму не перашкода, яго можна проста змесці ўбок і спакойна пасадзіць тое, што хацелася.

Лістапад — самы час для нарыхтоўкі розных відаў грунту пад стварэнне глебавых сумесяў вясной. У крамах не заўсёды ёсць патрэбнае, так што лепш папрацаваць цяпер. Прасцей за ўсё ссыпаць патрэбную зямлю ў шчыльныя поліэтыленавыя пакеты і падпісаць іх: «пясок рачны», «торф верхавы», «дзярновая зямля», «перагной», «пілавінне». Захоўваць можна дзе заўгодна, хоць у хляве, хоць дома на балконе — прамарожванне пойдзе толькі на карысць.

Што рабіць у кветніку

Лістападаўскія клопаты ўключаюць сховішча на зіму ўсяго, што яшчэ не схавана, а ў прамежках — збор лекавых траў і пасеў раслін на выганку.

Вычарпальны спіс работ у кветніку ў лістападзе выглядае так:

• кляматысы: канчатковае сховішча на зіму;

• ружы: укрыццё нятканымі матэрыяламі, установка паветрана-сухой хованкі;

• буйналісцевыя гартэнзіі, дрэвападобныя півоні: канчатковае сховішча на зіму;

• Закладка на зімовае захоўванне караняклубняў вяргіні, кан;

• мульчыраванне ўсходніх лілей і ўстаноўка хованак ад вільгаці;

• абразанне шматгадовых раслін, навядзенне парадку ў кветніках;

• пасеў пад зіму аднагадовых і шматгадовых кветак;

• пасадка цюльпанаў і гіяцынтаў (калі не прамерзла глеба);

• пасадка раслін на выганку (цюльпаны, крокусы, ландышы, гіяцынты);

• збор лекавых раслін: алтэй (карані), жывакост (карані), остальнік палявы (карані), вольха шэрая (суплоддзі).

Больш за ўсё клопату, мабыць, з раслінамі ў кантэйнерах: зямля ў іх звычайна цалкам прамярзае, так што раслінам будзе вельмі дрэнна. Каб гэтага не адбылося, выкапайце вялікія ямы і пастаўце кантэйнеры ў іх так, каб расліны атрымалася прыкапаць «па шыю». Паверхню глебы замульчыруйце, адступіўшы ад каранёвай шыйкі, прыкапайце расліны, атуліце лапнікам.

Ёсць хітры спосаб захоўвання раслін са «спячымі» пупышкамі проста ў садзе. Саджанцы руж з адкрытай каранёвай сістэмай і расаду шматгадовых кветак многія пачынаюць купляць ужо ў лютым, і, каб можна было захаваць іх у садзе, давядзецца падрыхтавацца да таго, як прамерзне глеба. Знайдзіце добрае, даступнае месца. Вырыйце яму глыбінёй 70—90 см і ўстаўце туды фанерны кораб з накрыўкай, прыбіце на яе ручку. Накрыйце зверху цыратай і прысыпце вынятай з ямы зямлёй. Калі прыйдзе час, расчысціце месца, зніміце цырату, падніміце накрыўку і змясціце пакет з саджанцамі ў кораб, а потым зноў усё накрыйце. Снег не дазволіць раслінам прамерзнуць, а цырата захавае аптымальную вільготнасць.

ЗВЯЗДА БЕЛАРУСКАЯ ГАЗЕТА

ЗАСНАВАЛЬНІКІ: Савет Рэспублікі Нацыянальнага сходу Рэспублікі Беларусь, Палата прадстаўнікоў Нацыянальнага сходу Рэспублікі Беларусь, Савет Міністраў Рэспублікі Беларусь

РЭГІСТРАЦЫЙНАЕ ПАСВЕДЧАННЕ НУМАР 2 АД 17 ЛЮТАГА 2009 ГОДА, ВЫДАДЗЕНАЕ МІНІСТЭРСТВАМ ІНФАРМАЦЫІ РЭСПУБЛІКІ БЕЛАРУСЬ.

Дырэктар — галоўны рэдактар КАРЛЮКЕВІЧ Аляксандр Мікалаевіч.

РЭДАКЦЫЙНАЯ КАЛЕГІЯ: Н. ДРЫЛА, Н.КАРПЕНКА (першы намеснік галоўнага рэдактара), А. КЛЯШЧУК, А. ЛЯЎКОВІЧ (першы намеснік дырэктара), М. ЛІТВІНАЎ (намеснік галоўнага рэдактара), В. МЯДЗВЕДЗЕВА (намеснік галоўнага рэдактара), Н. РАСОЛЬКА, С.РАСОЛЬКА, А. СЛАНЕЎСКІ (намеснікі галоўнага рэдактара), В. ЦЕЛЯШУК, Л. ЦІМОШЫК (намеснік галоўнага рэдактара).

Выдавец — Рэдакцыйна-выдавецкая ўстанова «Выдавецкі дом «Звязда».

АДРАС: 220013, г. Мінск, вул. Б. Хмяльніцкага, 10-а.

ТЭЛЕФОНЫ: прыёмнай – 287 19 19 (тэл./факс); аддзелаў: пісьмаў — 287 18 64, падпіскі і распаўсюджвання — 284 44 04, сакратарыята — 292 05 82, адказных за выпуск дадаткаў: «Чырвоная змена» — 292 44 12; «Мясцовае самакіраванне» — 292 44 12, уласных карэспандэнтаў: у Брэсце: 20 37 98, Віцебску: 43 23 74, Гомелі: 28 27 27, Магілёве: 32 74 31, па Мінскай вобл.: (017) 292 21 03; бухгалтэрыі: 287 18 81.

http://www.zviazda.by;
e-mail: info@zviazda.by,
(для зваротаў): zvarot@zviazda.by

ПРЫЁМ РЭКЛАМЫ тэл./факс: 287 17 79, e-mail: reklama@zviazda.by

Аўтары апублікаваных матэрыялаў нясуць адказнасць за падбор і дакладнасць фактаў. Іх меркаванні не заўсёды супадаюць з меркаваннем рэдакцыі. Рэдакцыя па сваім меркаванні адбірае і публікуе адрасаваныя ёй пісьмы. Перадрук матэрыялаў, апублікаваных у «Звяздзе», толькі з дазволу рэдакцыі.

Матэрыялы, пазначаныя гэтым значком, носяць рэкламны характар. Адказнасць за змест рэкламы нясуць рэкламадаўцы.

Газета аддрукавана ў Рэспубліканскім унітарным прадпрыемстве «Выдавецтва «Беларускі Дом друку». ЛП № 02330/106 ад 30.04.2004.

220013, Мінск, пр. Незалежнасці, 79. Выходзіць 5 разоў на тыдзень. Тыраж 20.008. Індэкс 63850. Зак. № 4503.

М 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
П 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Нумар падпісаны ў 19.30 8 лістапада 2016 года.