БЕЛОРУССКАЯ АССОЦИАЦИЯ СОЦИАЛЬНЫХ РАБОТНИКОВ

УНИВЕРСИТЕТ ТРЕТЬЕГО ВОЗРАСТА

НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Вестник Минского университета третьего возраста

23 декабря 2016

Совсем скоро в свои права вступит новый 2017 год. Встречать его готовится и вся дружная команда Минского университета третьего возраста. Мы подготовили для вас последний в этом году выпуск, загадали все желания и со спокойной душой готовимся нарезать оливье.
Будьте с нами в следующем году – здоровья и новых возможностей!

Группа «Журналистики» Минского УТВ

В зимние праздники каждый из нас ждёт новых событий в жизни, перемен к лучшему и, конечно же, новогодних чудес и сюрпризов. **Ольга Павловна Чубарева**, слушательница группы «Журналистика» предлагает Вашему вниманию тематические зарисовки. И знайте, чудеса случаются!

Мадам Пурга

Мадам Пурга завьюжила,
Заколдовала свет.
Дорожки леса разутюжила
И осерчала вслед.

Припорошила тропочки,
Видны лишь маленькие точечки –
Зарубки на дубах,
Ещё на старых пнях.

По ним спешит на саночках,
Волнуясь, впопыхах,
К нам Дед Мороз с Снегурочкой
Морозным переулочком.

Наш Дед Мороз управится –
Приедет в срок,
А колдовство, другие сказок шалости
Преодолеть всегда он мог.

Колдовство

Расписала нам кистью зима
И окошки и дерева.
Серебрится всё в инее,
Всё созвучно с её именем.

В деревушке большие снега,
Вот такие теперь времена:
Спит берёзка, одетая в шубу,
Спит в берлоге медведь в эту стужу.

Дремлет озеро подо льдом,
Жизнь притихла давно уже в нём.
Заколдована зимушкой жизнь,
Лишь в избушках дымок рвётся ввысь.

Вандроўкі ў мінулае

Праект «Вандроўкі ў мінулае» працуе згодна з прынцыпам «Free Walking Tours» - гэта бясплатныя пешыя экскурсіі, сацыяльны праект, мэтай якога зьяўляецца азнаямленьне зь гісторыяй гораду. Такія экскурсіі будуць цікавымі як гасьцям, так і жыхарам гораду; экскурсіі такога фармату даўно ладзяцца па ўсім сьвеце і карыстаюцца вялікай папулярнасьцю.

Кожны жадаючы можа прыйсьці на вандроўку, па сканчэньні якой, калі вам спадабалася, вы можаце дапамагчы разьвіццю праекту, пакінуўшы чаявыя.

Загадзя запісвацца на вандроўкі ня трэба. Сярэдняя працягласьць экскурсіі - 1,5 гадзіны. Экскурсіі адбываюцца пры наяўнасьці мінімум 10 чалавек.

Кантакты для сувязі:
+375(29) 564-70-09 (МТС)

25 снежня (нядзеля)
14.00 – *МЕНСКІЯ ГІСТОРЫІ* (Сустракаемся ля Ратушы)
31 снежня (субота)
14.00 – *АД ФРАНЦІШКАНСКАЙ ДА ДАМІНІКАНСКАЙ* (Сустракаемся ля ГУМу з боку вуліцы Леніна)
01 студзеня(нядзеля)
14.00 – *ЛЕГЕНДЫ І ГІСТОРЫІ СТАРОГА МЕНСКУ* (Сустракаемся ля Чырвонага касьцёлу каля статуі Арханёла Міхаіла)
02 студзеня (панядзелак)
14.00 - *МЕНСКІЯ ГІСТОРЫІ* (Сустракаемся каля Ратушы)
07 студзеня (субота)
14.00 – *СТАРОНКІ ЖЫЦЬЦЯ ДАРЭВАЛЮЦЫЙНАГА МЕНСКУ* (Сустракаемся ля помніку Адаму Міцкевічу)
08 студзеня (нядзеля)
14.00 – *ПАДАНЬНІ СІВОЙ ДАЎНІНЫ* (Сустракаемся ля ўваходу ў Палац Мастацтваў. Вул. Казлова, 3)

Энтузиаст, волонтер, сподвижник

Корзунова Валентина Васильевна - активный участник жизни Университета третьего возраста. Инструктор по скандинавской ходьбе в Беларуси. В 2014 году в качестве волонтёра проводила занятия по этому направлению в Минском УТВ. Со своими единомышленниками участвует в восстановлении усадьбы в деревне Наднёман, которая принадлежала известному белорусскому врачу Якубу Наркевич-Йодко.

Встретиться с Валентиной Васильевной Корзуновой договорились в спорткомплексе «Олимпийский». Здесь она готовила встречу участников международного марафона святого Олова в Финляндии и показ видеофильма.

Детские годы и годы учебы

Валентина Васильевна родилась и выросла в Брестской области. Стала врачом. Проработала врачом-терапевтом, преподавателем медицинского колледжа до выхода на пенсию. Во время учебы занималась настольным теннисом, волейболом, туризмом. Выйдя на пенсию, увлеклась скандинавской ходьбой и стала инструктором.

«Своих узнаём по палочкам!»

Школа скандинавской ходьбы в Беларуси организована на европейском уровне.

Скандинавская ходьба - это физиологично, просто, результативно, поддерживает форму и психоэмоциональное состояние. Просто, потому что взял палочки и пошел. Результативно, потому что одна из участниц команды в 35 лет за 1,5 года избавилась от сколиоза! Это ли не победа?

Именно это занятие доставляет Валентине Васильевне массу удовольствия и радости в жизни. Она стала таким энтузиастом скандинавской ходьбы, что увлекла этим видом спорта трёх своих сестёр, коллег-медиков, друзей, знакомых и незнакомых людей. У нее есть последователи не только в Минске, но и в Бресте, Пинске, Солигорске, Литвянах и др.

Три раза в неделю по 2 часа каждый из этих людей, вооружившись палками, идет добывать себе здоровье, прекрасное самочувствие, великолепное настроение, радость жизни и прекрасное общение со своей командой. Не просто ходить, а становиться дружной семьей. Занятия скандинавской ходьбой принесли в семьи занимающихся умиротворение, стабильность, положительные эмоции, хорошее настроение, полное взаимопонимание и поддержку со стороны членов семьи.

Удовольствие от встречи с коллегами было написано огромными буквами у каждого из членов команды, пришедшего на встречу в спорткомплекс. С искренней радостью рассматривали размещенные на стенах фотографии. В каждой из них запечатлен эпизод какого-то совместного достижения или впечатление от пережитого. Восторженными воспоминаниями была насыщена атмосфера ожидания предстоящего разговора, подведения итогов поездки и совместного просмотра видеофильма о поездке в Финляндию.

На встречу пригласили организатора движения скандинавской ходьбы в Беларуси Александра Меха. В непринужденной манере и с удовольствием Валентина Васильевна рассказывала о своих соратниках, обращаясь к каждому с уважением и симпатией, отмечая достижения и победы каждого, подчеркивая, что только совместными усилиями инструкторов Ирины Сентюровой и Анны Олейник можно было добиться полученных результатов.

Глядя на эти счастливые лица, мне тоже захотелось заняться скандинавской ходьбой, благо я знаю, что палки для скандинавской ходьбы нужно выбирать с коэффициентом 0,68 от высоты своего роста.

Благодаря инициативе и энтузиазму Валентины Васильевны, стала возможной поездка в Финляндию и участие в марафоне в июле месяце. Состоялась встреча с Марко Кантанева - основателем школы скандинавской ходьбы! Десять призовых мест привезли участники белорусской команды. Первый результат в возрастной категории – у Валентины Васильевны (необычный подарок к собственному юбилею)!

О впечатлениях и удовольствии не приходится даже говорить. Побывали в Таллинне, Риге, Хельсинки, Юрмале. Пять дней, насыщенных событиями, удовольствиями, радостью и прекрасным летним отдыхом пролетели на одном дыхании.

И это не единственная инициатива Валентины Васильевны. На территории Республиканского реабилитационного центра для детей инвалидов она организовала посадку миндальной аллеи, привлекла свою команду к участию в работах по восстановлению усадьбы выдающегося белорусского ученого с мировым именем Якуба Оттоновича Наркевича-Иодко.

Энтузиаст, волонтер, сподвижник

Прошлое – бесценный дар живущим ныне

Субботник в Наднёмане - добрая традиция. С 2013 года Валентина Васильевна Корзунова - организатор и активный участник работ, проводимых фондом имени Якуба Оттоновича Наркевича-Иодко.

В 1823 году предводитель дворянства Онуфрий Наркевич-Иодко купил имение Радзивилов «Малысковщина». За участие в восстании Костюшко в 1827 году его приговорили к пожизненному заключению в собственном имении.

Воспользовавшись этим обстоятельством, Онуфрий затеял обустройство своей усадьбы. Частично действующий бровар (пивзавод) он превратил в роскошный дворец неоготического стиля, функциональный и комфортный. Посадил парк, доныне сохранившийся, хотя и заросший.

Именно в этом дворце его внук Якуб, родившийся в 1847 году, оборудовал первую в Беларуси метеорологическую станцию.

Незаслуженно забытый при жизни и позднее Якуб Оттонович Наркевич-Иодко - белорусский врач, естествоиспытатель, физик, изобретатель электрографии и беспроволочной передачи электрических сигналов, профессор электрографии и магнетизма. Сотрудник Императорского института экспериментальной медицины в Петербурге, физико-математического общества Галилея во Флоренции, французского электротерапевтического общества при Парижской академии наук. На 5 лет ранее других признанных изобретателей радио он в Париже демонстрировал его работу. Его труды отмечены многочисленными наградами.

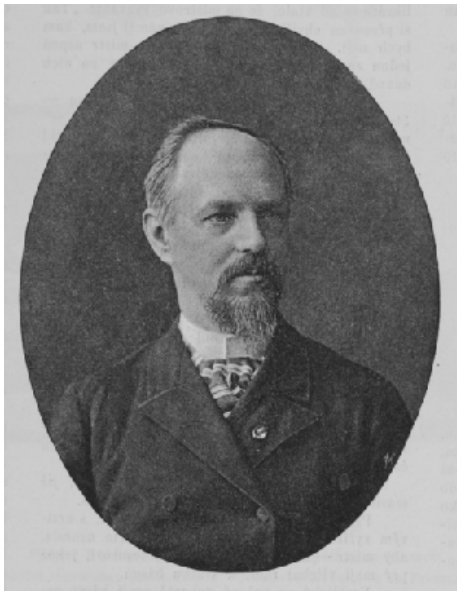
Начинал белорусский ученый с неожиданного открытия электрографического снимка руки человека. Ему удалось установить связь между линиями на снимках и заболеваниями человека. По электрографическому отпечатку он ставил диагноз и проводил лечение методами электротерапии и биоэлектрографии, опередив на целое столетие науку своего времени, по мнению современных ученых и исследователей деятельности Якуба Оттоновича Наркевича-Иодко.

Его называли «Укротитель молний» и «Электрический человек». После смерти сестры Анелии Якуб Наркевич-Иодко вплотную занялся медициной. В своем имении он открыл первый в Беларуси санаторий «Над-Неман», где и лечил пациентов, используя атмосферное электричество, солнечную энергию и музыку. Якуб Оттонович Наркевич-Иодко был известным пианистом, композитором, дирижером. В своем имении Наднёман устраивал ежегодные музыкальные «Праздники лета».

Интерес к Якубу Оттоновичу Наркевичу-Иодко возобновился в 80-ые годы XX столетия. В работах современных ученых труды белорусского исследователя оценены очень высоко.

В 2011 году был образован фонд имени Якуба Оттоновича Наркевича-Иодко. Корзунова Валентина Васильевна со своими единомышленниками волонтёрами регулярно участвуют в восстановлении усадьбы в деревне Наднёман.

Валентина Васильевна очень хочет, чтобы все слушатели Университета третьего возраста посмотрели фильм «Укротитель молний или «Электрический человек» студии исторических фильмов «Мастерская Владимира Бокуна» (проект «Обратный отсчёт», премьера цикла «100 имён Беларуси») и приглашает к участию в работах по восстановлению исторического наследия ученого.



Валентина Васильевна рада видеть и обучить технике скандинавской ходьбы всех желающих. Приходите!

Телефон инструктора можно получить по адресу Волгоградская 21А, каб. 17 или сделав запрос на адрес 3-age@basw-ngo.by Удачи и побед Вам в будущем, Валентина Васильевна!

Жанна Владимировна Яблонская,
Группа «Журналистика» Минского УТВ

О Рождестве

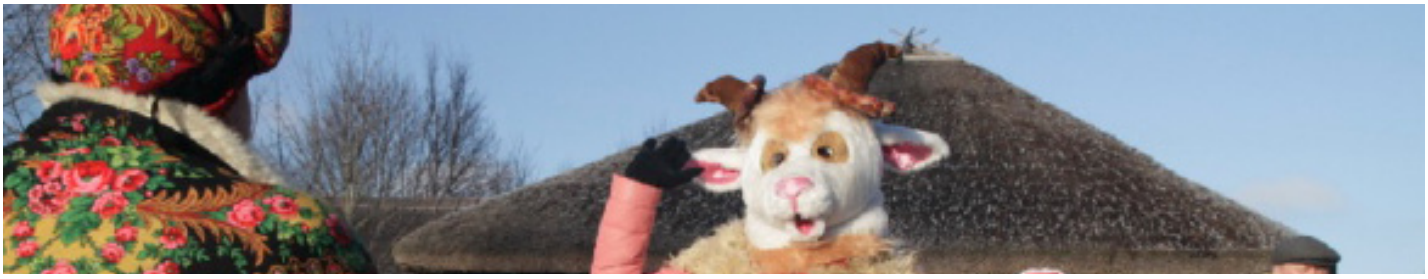
Традиция празднования Рождества возникла в конце III – начале IV в., когда верующие христиане стали отмечать рождение Христа одновременно с Его Крещением в один день – 6 января по юлианскому календарю. В середине IV в. праздник Рождества Христова окончательно отделился от Крещения Христа, и Римская церковь стала отмечать его 25 декабря по юлианскому календарю.

По народным традициям и поверьям, в ночь перед Рождеством в мире хозяйничают две силы: добро и зло. И та сила, к которой человек склонялся, и совершала с ним чудеса в эту волшебную ночь. Одна сила звала на колядки празднования рождения Христа за рождественским столом, а другая собирала на шабаш нечистую силу, ведьм и чертей. Вечером по селам начинала ходить по домам «Коляда» – наряженные и переодетые молодые парни в шубах навыворот и с масками зверей на лицах. Они стучали в дома, пели колядки, хвалили и прославляли хозяев, не жалея добрых слов.

Снегопад считался хорошим признаком в сочельник, который обещал каждому дому процветание, урожай и достаток. Существовала народная примета: «Если на сочельник снежная погода – будет урожай на хлеб». А если в ночь перед Рождеством ударит мороз – семья проживет год дружно, в любви и согласии.

Так традиции Рождества дополняются народной религиозностью, окутав великий праздник сказочным и волшебным настроением.

Дорогие читатели нашего информационного Вестника, поделитесь своими волшебными рождественскими воспоминаниями: как с Колядой ходили, как гадали в праздники, какие приметы сбылись и др. Адрес для писем: **3-age@basw-ngo.by**



Пусть праздники будут вкусными!

На праздники каждая хозяйка старается удивить своих домашних и гостей вкусными блюдами. Любимыми рецептами делятся слушательницы и куратор «Центра волонтеров 60+» Университета третьего возраста.

● Котлеты от Галины Константиновны Жидолович

Продукты:
- *Фарш (курица/свинина)*
- *Лук, чеснок*
- *Яйцо*
- *Мука*
- *Молоко*

Отдельно взбиваем молоко, яйцо, муку – до консистенции густой сметаны. Соединяем фарш и взбитые продукты, солим, перчим. Обжариваем и затем можно притушить.

● Рыбка от Оксаны Борисевич

Продукты:
- *500 гр. Форели*
- *125 гр. йогурт*
- *Прованские травы*
- *Соль*
- *Лимонный сок*

Рыбу разделать на стейки и посолить. Йогурт смешать с лимонным соком, залить стейки и посыпать травами. Запекаем в разогретой до 200 градусов духовке 25 минут.

● Печенье от Светланы Ильиничны Задорожной

Продукты:
1 пачка масла
Яйцо
Мука
Сахар
Орехи

Все продукты смешать, масло должно быть мягким, не растапливать. Оставить на пару часов в холодильнике. Выпекаем как обычное песочное печенье. К Новому году можно добавить корицу, имбирь и мед вместо сахара.

● Рыба в сливках от Натальи Васильевны Докторовой

Продукты:
- *600-800 г. рыбы (тушка без голов, филе) - лучше всего морской окунь*
- *2 ст. ложки сливочного масла*
- *2 ст. ложки молотых сухарей*
- *свежий укроп, петрушка*
- *2-3 стакана 10% сливок*
- *1 средняя луковица*

Соль можно не добавлять.

Растопить в кастрюле сливочное масло, всыпать нарезанный мелко репчатый лук, молотые сухари, добавить сливки, размешать, немного нагреть. Опустить в кастрюлю рыбу, обильно посыпать мелко нарезанной зеленью. Сливки должны полностью покрывать рыбу, но не более. Кастрюля только эмалированная. Прикрыть кастрюлю крышкой и поставить на маленький огонь. Довести до кипения и варить при слабом кипении 15-20 минут. Готовую рыбу переложить на блюдо вместе с полученным соусом. На гарнир лучше всего подходит картофель во всех видах, можно рис.

Если соус получится недостаточно густой, его, после того, как рыба будет вынута, прокипятить до нужной густоты.

Очарование настоящего счастья

В продолжение суждений о счастье хочу зафиксировать тот момент из моего далёкого прошлого, когда я впервые понял, что такое счастье, настоящее, не придуманное. Счастье, которым я наслаждался, которое я даже трогал руками.

Вечер 31 декабря 1956 года. Пообещав своей бабушке быть вовремя, чтобы вместе встретить Новый год, я, уходя с катка, попрощался с друзьями, заверив их в том, что, встретив Новый год дома, я поспешу в их компанию. Время у меня было достаточно, и я решил идти пешком. После музыки, криков и толкотни на катке хотелось отдохнуть. Свернув с шумной, напоминающей встревоженный муравейник, центральной улицы, я брёл каким-то переулком, где было совершенно безлюдно и тихо. В какой-то момент мне показалось, что я оглох от тишины, что-то меня остановило и удивило, но я не мог понять что. Вокруг царило какое-то оцепенение. Затаив дыхание, я медленно стал поднимать взгляд, и у меня сердце замерло от восторга: в свете единственного в этом переулке фонаря сверху опускались снежинки. Было совершенно безветренно и снежинки изумительной красоты медленно-медленно опускались на землю. Они не падали, они (до сих пор не могу найти точного слова, и вынужден употребить самое тривиальное) парили грациозно в свете фонаря. На мои плечи и на осторожно раскрытые ладони ложились снежинки величиной чуть меньше тетрадного листа, и каждая имела свой неповторимый кружевной рисунок. Казалось, время остановилось, наслаждаясь вместе со мной сказочным чудом. Сколько я так простоял, не дыша, не знаю, только вдруг где-то скрипнула дверь – и гармония нарушилась. Вздохнул легкий ветерок и снежинки, срываясь в штопор, не успели показать свою красоту.

Весь до краёв переполненный только что увиденным волшебством я, придя домой, своим видом весьма обеспокоил бабушку, её встревожила моя отрешённость. А я в это время был ещё там, в том мире.

Не знаю, сумел бы я объяснить ей то, что случилось, но она без лишних вопросов, как будто поняла все сама, обняла меня и тихо заплакала, гладя меня по голове. Так мы и просидели с ней до утра, боясь спугнуть то состояние любви, в котором оба пребывали.

Естественно в тот вечер я никуда не пошёл. По натуре я не жаден, скорее щедр, но в тот момент я не хотел, ни с кем делиться своим богатством.

Друзья долго сердились за «неявку» на вечеринку, но я не смог тогда объяснить причины невольного обмана, да и сейчас не рискнул бы им что-либо говорить.

Чувства, которые владели мной в тот предновогодний вечер, не поддадутся описанию, как бы я не старался. И тысячной доли их невозможно прочувствовать, читая эти строки.

Геннадий Чикиткин,
группа «Журналистика»
Минского УТВ

Китайский гороскоп на 2017 год Огненного Петуха

28 января 2017 года вступит в свои права символ Красного Огненного Петуха, а это значит, что у нас как раз есть время для подготовки к встрече нового хозяина года. Самое время изучить повадки и нравы главенствующего символа 2017 года.

Этот год очень важен для истории человеческой цивилизации. Он будет насыщен пестрыми, яркими, громкими, глобальными и запоминающимися событиями. Главный цвет года – красный, что олицетворяет красоту, энергию и мощь. Поэтому силам добра будет дарована дополнительная подпитка для победы над злом во всех его проявлениях.

Стихия года Петуха 2017 – огонь, следовательно, перегорят многие наши беды и, как птица Феникс, мы возродимся для новой счастливой жизни!

Особенно щедро в год Красного Огненного Петуха будут вознаграждены те, кто не ищет легких путей и кривых тропинок, не нарушает нравственных и юридических законов, мало говорит и много трудится, и упорно, по зернышку, создает фундамент для своего успеха и благосостояния.

Петух – это птица, которая отличается звонким голосом, ярким оперением и источает жизнерадостность. Этот символ знаменует начало чего-то нового, ведь петух один из первых просыпается на рассвете и оповещает людей о наступлении нового дня.

Главное в год эксцентричного Петуха – относиться философски к любым переменам в жизни. И самое важное – будьте искренними и руководствуйтесь в 2017 году девизом: «На Петушка надейся, а сам не плошай!». Тогда вы добьетесь всего, чего захотите, сделаете свою жизнь счастливой и радужной, а проблемам и неприятностям просто не останется места!

С наступающим Вас Новым Годом!

Обзор гороскопа на 2017 год подготовила
Людмила Морозова,
группа «Журналистика»
Минского УТВ

Год Петуха 2017: в чем встречать и что готовить?

Считанные дни остаются до наступления самого сказочного и волшебного праздника - Нового года. Символом 2017 года является Огенный Петух. По мнению специалистов, этот талисман внимателен к тому, в чем встречать Новый год и какие блюда должны быть на праздничном столе. TopNews подготовил материал, в котором описал некоторые способы, с помощью которых можно добиться благосклонности нового символа года.

Как встречать Новый год 2017

По Восточному календарю, Огненный Петух отличается своеобразным нравом, поэтому соблюдение его желаний позволит спокойно провести год. Чтобы задобрить Огненного Петуха, все вокруг следует украсить в яркие цвета, например, красный, оранжевый, синий или даже зеленый.

На стол следует положить разноцветную скатерть и поставить свечи. Также можно украсить столовые приборы, бутылки с напитками и корзинки со сладостями яркими бантами. В оформлении интерьера рекомендуется использовать блестки, мишуру, снежинки и даже воздушные шары.

Новогодний стол 2017: что должно быть в год Петуха

Специалисты не рекомендуют в этот новый год переусердствовать с новогодним столом, и меню стола должно включать в себя любимые блюда Огненного Петуха - овощи, фрукты, крупы и орехи.

В середину стола нужно поставить блюдо с мандаринами. Также на столе будут уместны фруктовые и овощные салаты или нарезки.

Если говорить о горячих блюдах, то здесь лучше выбрать пельмени, голубцы или их вариации. Многие не рекомендуют использовать в этот Новый год мясо птицы, чтобы не рассердить новый талисман, поэтому кстати придется свинина или говядина.

На десерт, кроме фруктов, можно будет подать пахлаву, козинаки, ореховое печенье, а также мороженое, мусс или желе.

В чем встречать Новый 2017 год Огненного Петуха?

Одними из любимейших цветов символа года станут все оттенки пламени: красный, желтый, оранжевый. Также в новогодний наряд можно включить такие цвета, как бордовый, коралловый, вишневый, фиолетовый. Эти образы можно дополнить яркими оттенками золотого, бронзового и даже белого.

Однако наиболее подходящим нарядом для встречи 2017 года считаются красные платья или костюмы, хотя этот цвет подходит не всем.

Аксессуары и украшения следует подбирать в тон основному цвету. Красный браслет, крупные серьги, пояс, обувь и даже сумка - все это поможет завершить яркий новогодний образ для встречи 2017 года Огненного Петуха.

Мужской костюм может украсить ярко-красный платок в кармане или оранжевый галстук. Прекрасным выбором для представителей сильного пола станут яркие рубашки или необычный галстук.

Рисунки Анны Силивончик

Возможна ли идеальная чистота в доме без вреда для здоровья?

(продолжение, начало в № за 14 декабря)

Мы продолжаем знакомиться с натуральными средствами, которые помогут нам максимально заменить бытовую химию. В прошлый раз мы говорили о пищевой соде. Вот еще один совет, которым я пользуюсь, когда необходимо почистить серебряную цепочку или серьги:

Для чистки серебра – насыпаем в емкость 1-2 ст. ложки пищевой соды, кладем в нее кусочек обычной фольги для приготовления пищи и заливаем все 0,5 литрами кипящей воды. Следом кидаем в воду серебряное изделие. Через 10-15 секунд изделие можно доставать, оно будет блестеть. Промывам водой.

Внимание! Этот совет подходит для столовых приборов и ювелирных изделий не инкрустированных камнями.

А вот еще одно натуральное средство, причем очень приятное и вкусное.

Лимон. Используя лимон для уборки дома мы одновременно и дезинфицируем его, так как лимонный сок является прекрасным природным антибактериальным средством. С помощью лимонного сока легко можно начистить столовое серебро, да и любые металлические столовые приборы или посуду до зеркального блеска. Кроме того, лимон имеет замечательное свойство устранять практически любые неприятные запахи там, где не справятся даже лучшие освежители воздуха.

— Нарежьте лимон кружочками и расставьте по разным полочкам внутри холодильника. Час — два и запаха нет.

— Налейте немного воды в тарелку, положите туда несколько долек лимона, поставьте это средство в СВЧ-печь, на пару минут включив ее. После этого следует протереть внутренние поверхности микроволновки. Запах исчезнет.

— Ну, а если ваши руки пропахли неприятными запахами лука, селедки или чеснока во время готовки, не спешите отмывать их едкими химикатами. Просто помните в руках мякоть лимона и сполосните их теплой водой.

— Подойдет лимон и для дезинфекции рук во время прогулки или пикника. Чтобы сделать флакончик с натуральным антибактериальным средством, выдавите сок 1-2 лимонов и перелейте его в небольшую ёмкость, которую можно взять с собой. Чтобы смягчить средство, добавьте несколько капель эфирного масла.

А вот какой простой рецепт я нашла на сайте «**Центра экологических решений**». В данном рецепте пригодится и цедра любых цитрусовых.

Совет от Дарьи Чумаковой

Собранную кожуру цитрусов сложите в банку, залейте уксусом так, чтобы он покрывал всё содержимое, плотно закройте крышкой. Чтобы быть уверенной в герметичности. Банку с полученной смесью отправьте в холодильник минимум на две недели, всё это время смесь будет настаиваться. Чем дольше настаивается, тем более интенсивным и активным получится средство.

После настаивания процедите полученную смесь через слой марли или мелкое ситечко, полученную жидкость перелейте во флакон с распылителем. Полученное цитрусовое средство идеально справляется с известковым налётом различной сложности, оно легко отмоет кафель, сантехнику от остатков жёсткой воды. Просто распылите его на слегка смоченную поверхность, подождите пару минут, а затем протрите губкой или щёткой. Средство прекрасно справляется с жиром и пылью на вытяжке и кухонных панелях.

Внимание! Несмотря на то, что средство натуральное, а ингредиенты нам знакомы, желательно хранить его в месте, недоступном для детей. Даже во время настаивания желательно подписать банку, чтобы цитрусовую смесь домочадцы не перепутали с едой. Если кожа рук чувствительная, не забывайте про перчатки (полный текст статьи можно прочитать на ecoidea.by/blogs/1910).

Больше узнать о том, как выбрать экологически чистые моющие средства, продукты питания и детские игрушки. Что такое экомаркировка и многое другое вы можете на очередном занятии в школе экологических знаний «Экология и Я» (тел. 8029 115-96-31 Светлана).

Поздравляем всех читателей с праздником Рождества Христова и наступающим Новым годом! Пусть ваш дом сияет чистотой, а лица ваших родных светятся от счастья и любви!

Светлана Сидорик,
Школа «Экология и Я»

Поделки к Новому году 2017 своими руками

Канун праздника — один из самых ярких периодов в году. Дни перед торжеством всегда полны приятных хлопот: нужно выбрать подарки, составить роскошное меню, украсить дом или офис. Ведь симпатичный декор создает атмосферу зимней сказки, даже когда за окном +5 и дождь. Конечно, на полках супермаркетов можно найти тонны штампованных украшений для елки. Но согласитесь: намного увлекательнее мастерить их своими руками! Ваши поделки становятся единственными в своем роде, а творческий процесс дарит массу положительных эмоций. Мы составили обзор самых интересных идей для новогодних поделок. Какую из них выберете вы?

Возможность установить двухметровую лесную красавицу есть далеко не всегда. Но это не повод обходится без символа Нового года! Ведь живую ель можно заменить необычной поделкой из бумаги и сделать её оригинальным фоном для праздничных снимков. Чтобы «вырастить» деревце у себя дома, вам понадобятся такие материалы:

- 5 листов бумаги или картона формата А2.
- 1 лист плотной бумаги формата А4.
- 30-35 листов бумаги тишью зеленого цвета.
- 1 лист бумаги-крафт или коричневого картона.
- цветной и белый скотч.
- клей ПВА.
- канцелярский нож
- маркер и крючок от фоторамки.
- плотная цветная нить.
- 20-25 крупных бусин (или маленьких шариков) для декора.

Четыре листа выложите на полу так, чтобы они образовали прямоугольник. Оставшийся лист положите над фигурой, по центру и под прямым углом к ней. С помощью скотча склейте все листы. На фото показана клейкая лента черного цвета, но на практике лучше использовать белую. Наметьте контур будущей ели и обозначьте его цветным скотчем. Вырежьте треугольник по контуру. Макет деревца готов - пора приступать к хвое!

Каждый лист бумаги тишью разрежьте на две части и сложите каждую три раза по длине. С помощью ножниц сделайте по краям листа бахрому, начиная резать в 2-3 сантиметрах от линии сгиба. Это достаточно монотонное занятие, так что стоит запастись вкусным чаем и недюжинным терпением. Когда все веточки готовы, можно приступать к приклеиванию их к каркасу.

На основание каждого листа тишью нанесите клей и прикрепите его к ели, начиная от её основания. Двигайтесь вверх, пока весь каркас не будет украшен зеленой хвоей. Дайте клею просохнуть. К чистой стороне каркаса прицепите крючок и подвесьте деревце к стене. Осталось смастерить ствол для нашей ели. Для этого возьмите по листу формата А4 и коричневой бумаги.

Последний нарежьте полосами и приклейте их к основанию. Готовый ствол прикрепите к дереву с помощью скотча. На этом сооружение ели можно закончить, но куда интересней смотрится поделка, украшенная гирляндой. Сделать её может даже ребенок. Достаточно выбрать плотную нить, нанизать на нее декоративные бусины и закрепить ее на дереве.

Поделки к Новому году 2017 своими руками

Снежинки из прозрачного клея

Хотите обновить убранство елки? Красивейшие игрушки можно смастерить буквально за пять минут! Снежинки, мерцающие в еловых ветвях, подарят праздничное настроение всей семье. Для этой поделки пригодятся такие материалы:

- прозрачный клей (силиконовый герметик).
- пергаментная бумага.
- трафарет снежинки.
- блестки, кисть.
- тонкая проволока.
- акриловые краски.

Начните с поиска шаблона для будущей снежинки. Его можно найти в интернете или нарисовать самому. За это дело с удовольствием возьмутся внуки.

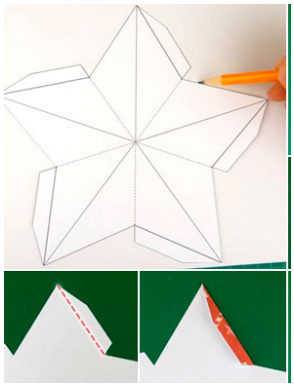
Выбранный трафарет перенесите на бумагу. Чтобы снежинка не прилипла к пергаменту, застелите его пленкой. Следующий шаг — формирование каркаса. Во избежание травм лучше не доверять это дело малышам. Сплошным потоком нанесите клей по линиям рисунка. Если снежинка получится недостаточно объемной, нанесите еще один слой клея и дайте поделке 1-2 часа, чтобы высохнуть.

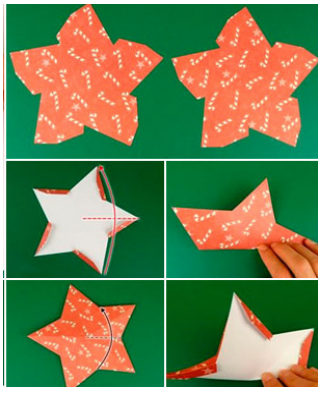
После этого смажьте снежинку тонким слоем клея ПВА и посыпьте блестками. К месту придутся любые декоративные элементы: бисер, камушки, ленты. Во второй раз просушите свое творение. С помощью того же силиконового клея прикрепите к одному из лучей снежинки петельку из проволоки. Теперь поделку можно вешать на елочку.

Объемные звезды

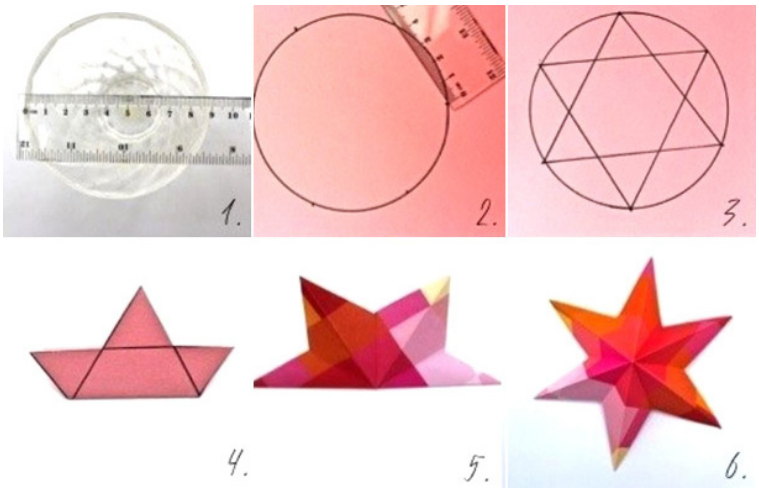
Звезды всех цветов и форм напоминают нам о зимних праздниках. Такую простую и в то же время красивую поделку можно смастерить из обычной цветной бумаги или картона любого размера. Объемная звезда отлично украсит верхушку ели. Её также можно подвесить на ленте или разместить на стене в составе целого созвездия — все варианты хороши.

Тупым предметом (например, непишущей ручкой) продавите пунктирные линии. Места для склейки отогните назад, согните бумагу по пунктиру и склейте две звездочки. В верхней части одного из лучей сделайте небольшое отверстие и проденьте через него ниточку. Поделка готова украсить ваш дом!





Поделки к Новому году 2017 своими руками



Снеговик из носка

Наверняка у вас в квартире найдется парочка ненужных носков и пуговиц? Этим мелочам стоит подарить новую жизнь, превратив их в милую игрушку. Поделку можно смастерить вместе с ребенком. Для творчества вам будут нужны такие материалы:

- белой носок с длинной верхней частью.
- стакан риса.
- 2 небольшие пуговицы.
- булавки с разноцветными шариками.
- отрезок цветной ткани.
- клей ПВА.
- иголка, белые нитки.

Погладьте носок и разрежьте его по линии, показанной на снимке. Верхнюю часть зашейте или плотно завяжите со стороны разреза. Выверните мешочек наизнанку и наполните его крупой. Сверху закрепите носок ниткой, чтобы рис не высыпался. Еще раз перевяжите снеговика так, чтобы голова отделялась от туловища узкой перемычкой.

Кусочек ткани или ленту повяжите как шарф, булавки воткните на места глаз и носика. Пуговицы пришейте к туловищу снеговика. Нижнюю половину носка наденьте как шапочку (или сшейте ее отдельно). Для украшения игрушки можно использовать ленточки, декоративные камешки и все, что придет вам на ум. Таких снеговичков не найдешь ни в одном магазине!

Украшения из соленого теста

Соленое тесто — отличный материал для лепки, который готовится в домашних условиях. Из него можно соорудить самые разные поделки, от простых елочных игрушек до сложных композиций (воспользуйтесь нашими шаблонами и трафаретами). Соленое тесто отлично подходит для творчества в кругу детей. Но перед тем как приступить к лепке, обязательно убедите малышей в несъедобности материала. Для изготовления соленого теста понадобятся:

- пшеничная мука — 500 г
- столовая соль — 250 г
- вода — 250 г

Муку и соль тщательно перемешайте, добавьте воду и замесите тесто. Чтобы проверить готовность материала, скатайте из него шарик и сделайте в нем два-три углубления. Если тесто эластично и не пристает к рукам, значит, оно готово. Также можете добавить к смеси 1-2 столовые ложки масла. Благодаря ему тесто будет медленнее высыхать и с ним станет легче работать.

Хотите получить разноцветные игрушки? Используйте краситель для рукодельного мыла или гуашь. Поделки можно разукрасить и после выпекания с помощью гелевых ручек, фломастеров или красок. Итак, тесто готово. Осталось дать ему немного настояться, раскатать и вырезать фигурки. Проще всего это сделать с помощью железных формочек-шаблонов.

Также можно нарисовать на листе картона нужную фигуру, вырезать её и использовать как трафарет. Соленое печенье отлично украсят различные камушки, бусины, узоры из круп. Чтобы придать ему эффект кружева, проделайте в тесте много дырочек с помощью коктейльной трубочки или воспользуйтесь специальными штампами для декора. В верхней части каждой поделки сделайте отверстие для крепления нитью.

Теперь осталось высушить печенье. Это можно сделать естественным способом: оставить изделия на открытом воздухе на несколько дней. Однако большинство рукодельниц предпочитает сушить свои творения в духовке при температуре примерно 150 градусов. Длительность этой процедуры зависит от толщины поделки, но, как правило, находится в пределах от 30 минут до 3 часов. Извлекайте выпечку из духового шкафа только после его остывания.

Готовые поделки можно разрисовать, покрыть клеем ПВА и глиттером или украсить композицией из палочек корицы и звездочек аниса. Из нескольких фигурок и ленты можно даже соорудить гирлянду. Вариантов оформления десятки. Главное — покрыть поделки прозрачным жидким лаком. Так они не потрескаются и будут радовать глаз еще долгие годы!

По материалам ya2017.com

Международная духовно-просветительская выставка-ярмарка «РОЖДЕСТВО ХРИСТОВО»

Ставшая уже традиционной духовно-просветительская выставка «РОЖДЕСТВО ХРИСТОВО» предоставит вам возможность расширить круг своего общения, ярче ощутить атмосферу январских праздников, сделать полезные приобретения, совершить заочное знакомство с храмами и святынями приходов и монастырей ближнего и дальнего зарубежья, представители которых расскажут о деятельности своих приходов, о своих святынях, примут записки и помолятся за ваших близких.

С **27 декабря 2016 г. по 5 января 2017 г.** в минском **Дворце искусства** (ул. Козлова, 3, станция метро «Площадь Победы») вас ждут участники выставки из Беларуси, России, Украины, Молдовы, Греции, Сербии, Черногории, Палестины (г. Вифлеем). Более 100 стендов!

Время работы выставки: 10.00 -19.00
31 декабря и 5 января до 15.00
1 января — выходной

Какие события и сюрпризы ждут вас на Рождественской выставке?

● Ежедневные молебны перед **иконой «Собор святых бессребреников, целителей и чудотворцев»**, которая будет специально доставлена во Дворец искусства из храма Святой Живоначальной Троицы г. Минска. Отличительным нравственным свойством бессребреничества является то, что ставшие на этот путь трудятся ради блага других людей, не беря за это платы — безвозмездно.

● Специальная программа **«Задайте вопрос священнику»** — для личной беседы о духовной жизни.

● Миссионерские беседы о празднике Рождества, о ценности материнства, о наркомании, на другие темы. Презентация успешных социальных проектов БПЦ.

● Сразу после открытия выставки 27 декабря в 13.30 состоится интереснейшая **концертная программа «С нами Бог»** замечательных коллективов: ансамбль «Сретение», народный женский ансамбль «Купалинка», детский хоровой коллектив «Камертон» и лауреат международных фестивалей многодетных семей ансамбль «Радость моя» Ольги и Хуана Суарес. В программе прозвучат удивительные, глубокие по содержанию песнопения Русской, Белорусской, Украинской, Греческой Православных Церквей, периода от древности до наших дней. Многие из них прозвучат впервые после многовекового забвения. Выступление будет сопровождаться мультимедийной презентацией. Рождественские песнопения на белорусском языке в исполнении хора братства в честь Виленских мучеников г. Минска прозвучат 5 января.

● Концерты и творческие встречи с исполнителями авторской песни — традиционные участники и новые имена. Лучшие песни актера театра и кино **Анатолия Длусского в концертной программе «Любовь и благодарность» 27 декабря в 17.00.** Премьера авторской программы Татьяны Дашкевич из цикла «Забытые имена» 28 декабря. Презентация нового творческого проекта «Барды и поэты о любви небесной и земной», ведущая — поэтесса, журналист Елена Наследышева 29 декабря.

● Просмотр фильма митрополита Илариона (Алфеева) «Рождество»27 декабря в 11.00.

● Презентация новых книг издательства «Четыре четверти» 28 декабря. В программе: демонстрация фильма о храме Рождества Христова г. Борисова; слово настоятеля протоиерея Александра Вербило, выступление белорусских поэтов.

● Дни проведения выставки совпадают со школьными каникулами, и потому в программе запланированы мероприятия для детей. Это и мастер-классы по изготовлению праздничных сувениров, поделок, открыток, и литературно-музыкальная композиция «Чудный Свет Рождества» творческих коллективов СШ № 16 г. Лиды - 4 январяв14.00, и встреча с Дедом Морозом — 31 декабря в 12.30. Презентация фильма для детей возраста 10+ «Приключение подростков в Италии» режиссера Ирины Брель состоится 27 декабря в 15.00. Съемки проходили летом 2016 года в Италии (Венеция, Римини – родине Федерико Феллини) и Сан Марино.

Всем, кто придет на выставку с внуками, непременно запомнятся эти события.

Что можно увидеть и приобрести на Рождественской ярмарке?

● Монастыри и храмы представят продукцию своих подворий и мастерских — иконы, предметы церковного обихода, церковные облачения, керамику, рождественские сувениры.

● Православные издательства предложат новые книги, детские игры, фильмы и аудиозаписи на CD, DVD и флеш-носителях.

● Преподаватели декоративно-прикладного искусства проведут мастер-классы под общим названием «Рождественский сувенир» по изготовлению открыток, игрушек и елочных украшений в техниках лоскутного шитья, соломоплетения, свит-дизайна и многое другое.

● Народные мастера и ремесленники продемонстрируют свои таланты и порадуют посетителей декоративно-прикладными изделиями из гжельского фарфора, природных камней, кожи, дерева, бисера, фитодизайнерскими композициями, платками, шалями и оренбургской паутинкой.

● Пчеловоды и травники не только предложат вам мед и продукты пчеловодства, масла, травы и бальзамы, но и расскажут, как наиболее эффективно употребить их для поддержания здоровья.

● Никто не уйдет с выставки без угощения! Мастера кулинарного искусства предложат посетителям разнообразные блюда монастырской постной трапезы.

Подробная программа выставки:
www.pravoslav-expo.by

АФИША

Праздничная ярмарка «Калядны кірмаш»

Где: Октябрьская площадь
Когда: по 15 января 2017, 12:00

Праздничная торговля развернута на двух площадках - на Октябрьской площади и возле Дворца спорта на проспекте Победителей. Организаторы обещают посетителям не только широкий ассортимент новогодних подарков и сладостей, но и интересную развлекательную программу.

Минский рождественский фестиваль

Где: Площадка у Дворца Спорта (пр. Победителей, 4)
Когда: по 15 января 2017 с 15:00 до 21:00
Тел.: 226-01-19

Организации и предприятия с разных регионов Республики Беларусь, Российской Федерации и стран Прибалтики представят широкий ассортимент продукции – от традиционных новогодних украшений и подарков до продукции пищевой и легкой промышленности.

Развлекательная программа:

- обширная культурно-развлекательная программа на протяжении всего фестиваля;
- праздник «Калядная зорка» 24 декабря 2016 года с 10:00 до 20:00;
- встреча нового года 31 декабря 2016 года с 21:00 до 4:00 1 января 2017 года;
- празднование Рождества 7 января 2017 года с 12:00 до 18:00.

Колядная сказка

Где: Национальный художественный музей (ул. Ленина, 20)
Когда: по 10 января 2017
Пн.-вс.: с 11.00 до 19.00
Стоимость: для взрослых 5 руб.

Выставка, посвященная празднику Рождества Христова. В экспозиции представлены иконописные работы XVII–XIX вв., традиционные белорусские костюмы XIX – первой половины XX в. с масками ряженых. Особого внимания заслуживают работы современных известных мастеров соломоплетения (Селивончик Л.И., Лось Л.Н.), произведения которых не только отражают эстетику и традиции белорусского народа, но и позволяют проследить эволюцию усовершенствования технологических приемов.

Стары куфар і прыгажуня ёлка

Где: Музей истории театра и музыки (пер. Музыкальный, 5)
Когда: по 15 января 2017
Пн.-вс.: 09:00 — 18:00
Стоимость: Взрослые - 2,5 руб.
Тел.: 220-26-67.

На выстаўцы прадстаўлены цацкі самай разнастайнай тэматыкі: сімвалы савецкага мінулага і казачныя персанажы, расліны і жывёлы, космас і асвойванне Арктыкі. Акрамя гэтага, можна будзе ўбачыць і першыя цацкі з кардону, выпушчаныя ў пачатку мінулага стагоддзя, і ёлачныя ўпрыгожванні 1930-х гадоў з ваты, зробленыя спосабам ручной і верацённай намоткі і інш.

Музей елочных игрушек

Где: Дом-музей I съезда РСДРП (пр-т Независимости, 31а)
Когда: по 31 января 2017
Пн.-вс.: 11:00 — 19:00
Стоимость: Взрослый билет – 5 руб.
Тел.: 290-68-47

Это уникальный проект, который в прошлом году в Минске посетило более 30 тысяч человек. Экспозиция построена по принципу волшебного лабиринта, в котором представлена история производства стеклянных елочных игрушек с середины 19 века до наших дней. На выставке представлены игрушки из Европы, Азии, Австралии, Америки, Африки, аналогов некоторых из них нет ни в одном европейском музее. В экспозиции – точная копия игрушки, подаренной Папе Римскому Иоанну Павлу II, и занесенная в Книгу рекордов Гиннесса, огромный стеклянный шар с Венского бала и многое другое. Здесь же игрушки из Перу – необычные экспонаты от индейцев далекой Амазонки, сделанные из растений дождевого леса, украшения из керамики жителей Лимы, а также уникальная коллекция игрушек из Северной Кореи, елочные игрушки из Индии, страны, где сплетения религий и культов пронизано желанием праздновать Новый год по-европейски. Кроме всего прочего, можно будет посмотреть миниатюрный рождественский городок.

(Продолжение на стр. 13)

АФИША

Бесплатный концерт в Академии музыки

Где: Ул. Коммунистическая,9
Музыкальная гостиная
(ауд. 401)
Когда: 27 декабря – 19.00

Концерт ансамбля флейтистов «Подарок к Рождеству». В программе произведения П.Чайковского, Е.Фомина, С.Прокофьева, Д.Явтуховича, И. Штрауса, Д.Фильда, Г.Мангини, В.Солтана.

Фотовыставка «Лошадкины сны...»

Где: кинотеатр «Мир»
(ул. Козлова, 4а)
Вход свободный.
Когда: по 21 января 2017
тел.: 284-37-71

Международная выставка несерьезной фотографии. Авторы из Канады, России и Беларуси, кинотеатр «Мир», Минский городской комитет природных ресурсов и охраны окружающей среды, конный клуб «Рыжий ветер», на базе которого были созданы многие костюмированные фотосессии этой серии, а также участники проекта «Фотография минчанам» и коллектив конкурса «4383 дня детства» дарят зрителю фотографии этих прекрасных животных в их повседневной жизни... а у каждой лошадки она своя...

Выставка «Очарование вышитых картин»

Где: Октябрьская пл., 1
(Дворец Республики)
Когда: до 12 января 2017
11.00 – 19.00
Тел. 327-26-12

26 декабря в 17.00 в художественной галерее «Университет культуры» (Дворец Республики) открывается выставка «Очарование вышитых картин» клуба «Сузор'е», посвященная 25-летию Белорусского союза женщин.

На выставке будет представлено более пятидесяти работ, выполненных в различных техниках ручной вышивки членами клуба вышивальщиц «Сузор'е», работающем 9 лет при общественном объединении «Белорусский союз женщин». Работы, представленные на выставке, открывают чудесный мир современной вышивки: здесь можно увидеть портреты, пейзажи, натюрморты, жанровые сцены.

О проекте Минский университет третьего возраста

Минский Университет третьего возраста (УТВ) – это социально - образовательный проект, реализуемый ОО «Белорусская ассоциация социальных работников» в интересах пожилых жителей г. Минска, при поддержке компании JTI.

Цель проекта:
Содействие преодолению социального исключения, повышению социального статуса и активности пожилых минчан (в возрасте от 60 лет) посредством вовлечения их в процесс неформального образования, волонтерской деятельности, создания условий для развития социальных контактов и творческой
активности.

Университет начал свою деятельность в 2013 году и за это время около 3000 пожилых минчан уже успели приобрести новые знания, навыки и найти новых друзей.

Минский УТВ в 2016-2017 учебном году это: 1120 студентов золотого возраста (60+), 123 волонтера-преподавателя, 25 учебных программ. При УТВ действуют Центр волонтеров 60+ и Информационный центр.

Выражаем искреннюю благодарность нашим дорогим волонтерам, которые ежегодно привносят огромнейший вклад в наш проект!

тел. + 375 17 395 83 79
3-age@basw-ngo.by
www.vozrast.by

Общественная организация «Белорусская ассоциация социальных работников»

ОО БАСР создана в 1996 году, с 1998 года является членом Международной федерации социальных работников.

Цель ОО БАСР - консолидация усилий, направленных на развитие профессиональной социальной работы, повышение качества и расширение спектра социальных услуг для различных категорий населения.

Целевые группы:
• Специалисты, работающие в социальных службах всех форм собственности
• Социально-уязвимые категории населения как целевые группы отдельных проектов

www.basw-ngo.by , www.belbsi.by

Генеральный партнер JTI

Как социально ответственная компания, на протяжении всей своей деятельности в Беларуси JTI реализует ряд проектов по инвестициям в общество, направленных на развитие культуры и искусства, сохранение историко-культурного наследия, развитие белорусско-японских связей и поддержку пожилых людей.

www.jti.com

Над номером работали:

Редактор: КАРОЛИНА ПАВЛОВСКАЯ Институт журналистики, 3 курс

Верстка: ПОЛИНА ДОВГИЛЕНКО Институт журналистики, 2 курс

Текст: Слушатели Минского университета третьего возраста

Куратор: Ольга Шишло