

ХАТНЯЯ ЭНЦЫКЛАПЕДЫЯ

ПАКАШТУЙЦЕ!

Кропавы соус

Ён выдатна падыходзіць да мяса і рыбы.

Спатрэбіцца: 2 пучкі кропу, 1 галоўка часнаку, 100 мл алею, сок 1 лімона, 0,5 ч. л. лимоннай цэдры, соль на смак.



Кроп дробна нарэзаць і расцерці з соллю. Надзерці цэдру лімона на дробнай тарцы і дадаць да кропу. Часнок здрабніць, злучыць з сумессю кропу. Усё змяшаць, і кропавы соус гатовы. Захоўваць у халадзільніку.

Кабачкі «Смачней, чым мяса»



Спатрэбіцца: кабачкі маладзенькія — 2-3 шт., грэцкія арэхі — 0,5 шклянкі, пяташка — 1/2 пучкі, часнок — 2-3 зубчыкі, алеі — 1 ст. л.

Кабачкі памыць, парэзаць на буйныя кавалкі, пасаліць і даць сцячы соку.

Абсмажыць на алеі ў адзін пласт. Для запраўкі арэхі здрабніць качалкай, пяташку дробна насячы, часнок здрабніць. Дадаць 1 ст. л. алею (пажадана аліўкавага) і ўсё добра змяшаць. Кабачкі злучыць з запраўкай, асцярожна змяшаць. Падаваць можна як цёплымі, так і халоднымі.

Пясочны пірог з чорнымі парэчкамі і малінай

Спатрэбіцца.

Для цеста: 300 г мукі, 200 г масла (халоднага), 1 яйка, 1 ч. л. разрыхляльніка, 100 г цукру, дробка солі. Для заліўкі: 100 г тварагу, 300 г смятаны, 1 яйка, 100 г цукру, 1 пакуначак ванільнага цукру (10 г); 2 ст. л. мукі. Для начынку: 250 г чорных парэчак; 150 г маліны.



Масла надзярыць на буйной тарцы. Злучыць масла, муку, разрыхляльнік, цукар і соль. Усё добра змяшайце так, каб атрымалася крошка. Дадайце сюды ж яйка і зноў змяшайце, каб атрымалася цеста. Збярыце яго ў камяк. Цеста размяркуйце па форме, робячы борцікі. Пракніце цеста відэльцам і прыбярыце ў халадзільнік на 30 хвілін.

Для заліўкі: разатрыце тварог з яйкам, цукрам і ванільным цукрам. Дадайце смятану, змяшайце. Дадайце муку і ўзбіце да аднароднай масы. Дастаньце цеста з халадзільніка, выкладзіце на яго ягады. Зверху на ягады выліце заліўку. Пастаўце пірог у разагрэтую да 170 градусаў духоўку на 45-50 хвілін. Запаяйце да залацістага колеру борцікаў. Пірог астуджаюць у форме.

УМЕЛЫЯ РУЧКІ

ПАДУШКА З ТРАВЫ

Сюрпрыз, лячэбны сродак і выдатны падарунак

Духмяныя падушкі, набітыя травамі з лугоў і палёў, вельмі проста зрабіць самім. Яшчэ можна паспець і напайняльнік назавасіць. Для таго каб надаць падушцы форму, да лячэбных траў дадаюць верас, асот, салому, папараць-арляк. Акрамя таго, гэтыя травы дапамогуць пазбегнуць перадазіроўкі ў тых выпадках, калі выбраныя травы валодаюць ярка выяўленым дзеяннем і моцна пахнуць (шалфей, размарын, хмель, бузіна, мацярдушка).



Вы можаце зрабіць падушку любога памеру, але варта памятаць, чым больш духмяныя травы, тым меншым павінен быць памер. Для асноўнага чахла выкарыстаўце натуральныя шчыльныя тканіны, такія як бавоўна, лён, цік. Для зменнай навалачкі падыдуць батыст, шоўк, бязь. Перад тым як рабіць падушку, расліны трэба прасушыць у месцы, якое добра праветрываецца. Калі травы шамацяць і лёгка ламаюцца пры дотыку, значыць, яны гатовыя. Калі ж не атрымліваецца сабраць травы самастойна, то можна набыць іх у аптэцы. Затым неабходна разрэзаць расліны на невялікія кавалкі — прыкладна ў 1 см. Вазьміце сумесь траў і напоўніце ёй падушку, астатнюю траву змясціце ў ёмістасць, якая шчыльна закрываецца, магчыма, яна вам яшчэ спатрэбіцца.

Кожная трава валодае сваім асаблівым дзеяннем. Канюшына — здымае стомленасць; чабор — расслабляе і супакойвае; размарын — зніжае нервовае напружанне; меліса — мае супрацьсутаргавы эфект і спрыяе паляпшэнню абмену рэчываў; рамонак — садзейнічае добраму сну; лаўровы ліст — дорыць прыемныя сны; мята — прасвятляе розум, здымае галаўны боль і стомленасць, бадзёрыць; хмель — супакойвае, здымае галаўны боль, лечыць бяссонніцу; лаванда — здымае стрэс і супакойвае; карыца — карысная пры бяссонніцы; палын — прыносіць добрыя сны, змагаецца са стомленасцю і дэпрэсіяй; верас — зніжае нервовую ўзбуджанасць, пазбаўляе ад бяссонніцы; вальяр'яна — спрыяе глыбокаму сну, здымае напружанне; ружа — прыносіць спакойныя сны і спрыяе аднаўленню сіл падчас сну.

Аднак самая галоўная ўмова пры выбары травы — вам павінен падабацца пах. Трэба каб ён вас супакойваў, навяваў прыемныя думкі, не выклікаў алергію. Можна паэксперыментаваць і зрабіць некалькі букетаў, і мяняць іх пад настрой.

Пастаянна спаць на такіх падушках не рэкамендуецца, а выкарыстоўваць перыядычна 1—2 тыдні. Пасля кожнага начнога прымянення пажадана прымаць падушку ў поліэтыленавы пакет, каб не выветрыўся пах.

Беражыце травяную падушку ад сырасці. Тэрмін яе службы 1-2 гады.

Класік духмяную рэч можна пад вялікую падушку, побач з ёй ці непасрэдна пад галаву. Можна пашыць падушачкі з травой і пакласці іх на батарэю — так у вашым доме заўсёды будзе смачна пахнуць лугам ці лесам.

Існуюць і матрацы з травы, у асноўным гэта асакі з дабаўленнем чабару і святаянніку.

СЁННЯ

Сонца

	Усход	Захад	Даўжыня дня
Мінск	4.59	21.32	16.33
Віцебск	4.41	21.29	16.48
Магілёў	4.49	21.22	16.33
Гомель	4.54	21.10	16.16
Гродна	5.16	21.46	16.30
Брэст	5.24	21.38	16.14

Месяц

Першая квадра 12.07—19.07.

Месяц у сузор'і Казярога.

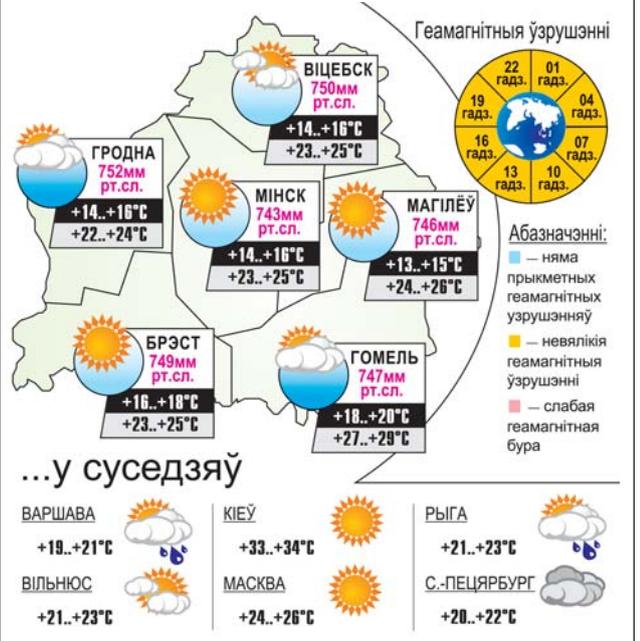
Імяніны

Пр. Аляксандра, Анатоля, Васіля, Івана, Канстанціна. К. Марыі, Бенядзікта, Сцяпана.



Фота Надзеі БУЖАН.

ЗАЎТРА



УСМІХНЕМСЯ

Падчас футбольнага матча на трыбуне стадыёна жонка пытаецца мужа:

— За што гэтага глядача так лаоць суседзі?
 — Ён кіню бутэльку ў суд-дзю.

— Дык не пацэліў жа!
 — За тое і лаоць.

Аб'ява ў пад'ездзе:
 «Калі вам падабаецца песня — стукніце 1 раз па батарэі. Калі не — 2 разы. Наступны трэк — 3 разы».

Дыялогі ў сеціве.
 — Калі мужчына сцвярджае, што ў доме ён галоўны, значыць ён не жанаты.

— Не проста не жанаты, а ў яго няма нават ката.

На дачу сыходзяць паміраць старая лядоўня, старая канапа і стапаняныя туфлі.

Худыя дзяўчаты ўлюбляюцца радзей. Купідон не можа ў іх пацэліць.

Ненавіджу людзей, якія п'юць, не ведаючы меры. Учора ўначы мае сябры ўпусцілі мяне тры разы, пакуль неслі да машыны, алкашы праклятыя.

— Вова, слухай маму і прывыкай цяміць! Калі табе падабаецца Ганна — губляць час нельга: жанчыны не маладзюць, яны становяцца раздзунейшыя. І шанцаў у цябе ўсё менш і менш!

ВІНШУЕМ! Урача і чудоўнага чалавека **Мікалая Мікалаевіча ПЯШКО** віншуем з Днём нараджэння і жадаем здароўя (для доктара — таксама не лішне), поспехаў у працы (у чым мы напраму зацікаўлены) і шчасця ва ўсіх яго праяўленнях. Шчыра дзякуем за дабрыню і прафесіяналізм.

Ваши пациенты.



Даты | Падазеі | Людзі

16 ЛІПЕНЯ

1886 год. У Глуску нарадзілася Ядвіга Уладзіславаўна Машынская-Гельтман, польская паэтка-перакладчыца, педагог. Вучылася ў Ягелонскім універсітэце. З 1917 года ў Мінску, у 1924—1931 выкладала ў польскім педагагічным тэхнікуме, Камуністычным універсітэце Беларусі, 1932—1937 у Ваеннай акадэміі імя Фрунзэ ў Маскве. Пераклала на польскую мову «Выбраныя аповяданні» Ц. Гартнага, аповесць «Салавей» З. Бядулі, «Выбраныя вершы» А. Александровіча і інш. Аўтар падручнікаў для польскіх школ Беларусі «Першая кніжка для чытання», «Другая частка лемантара», «Другая кніжка для чытання». Памерла ў 1946 годзе.

1966 год. Нарадзілася Наталля Станіславаўна Духнова, беларуская спартсменка (лёгка атлетыка, бег), заслужаная майстар спорту Беларусі. Спартсмен-інструктар нацыянальнай каманды Беларусі па лёгкай атлетыцы. Фіналістка XXVI Алімпійскіх гульняў у бегу на 800 м. Сярэбраны прызёр чэмпіянату свету 1997 года.

чэмпіёнка Еўропы 1994 года. Пераможца міжнародных турніраў. У 1995 годзе стала ўладальніцай Кубка Беларусі. Як трэнер падрыхтавала сабе годную змену ў асобе Марыны Арзамасавой. У 2014-м вучаніца паўтарыла дасягненне настаўніцы, а праз год перасягнула яго, стаўшы лепшай у свеце.



1941 год. Немцамі захоплены Полацк. Акупацыя доўжылася да 4 ліпеня 1944 года. Урад Беларусі перабазіраваўся з Лёзна ў Гомель. У Гомелі пачаўся выпуск агітплатката «Раздавім фашысцкую гадзіну», які з 14 красавіка 1942 года стаў газетай-агітплаткатам і выдаваўся да чэрвеня 1944 года.

Было сказана

Якуб КОЛАС,
 Народны паэт Беларусі:
 «З кожнай мясіны зямлі
 можна пачаць дарогу».

■ 36,6°

Піва можа знізіць рызыку развіцця сардэчна-сасудзістых хвароб

Пра гэта кажуць італьянскія даследчыкі. Яны прааналізавалі больш за 1500 даследаванняў і ўстанавілі, што спажыванне да дзвюх маленькіх бляшанак піва (па 330 мілілітраў) ў дзень не толькі не шкодзіць здароўю, але і зніжае рызыку хваробаў сэрца і сасудаў амаль на чвэрць, піша The Australian. Міжземнаморскі неўралагічны інстытут у Пацылі лічыць, што алкаголь і шэраг іншых кампанентаў піва стаяць за пазітыўнымі эфектамі. Выключэнне — людзі з высокай рызыкай раку, звязанага з ужываннем спіртнога, або з высокай рызыкай развіцця залежнасці. Астатнія ж могуць адчуць пазітыўны эфект піва, багатага фенольнымі злучэннямі. Гэтыя злучэнні валодаюць антыаксідантнымі і супрацьзапаленчымі ўласцівасцямі. У тэорыі піва нават здольна абараніць цела ад вірусаў. А яшчэ ў ім утрымліваюцца мінеральныя рэчывы, у тым ліку калій, жалеза і кальцый.

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, ВЫДАДЗЕННЕ МІНІСТЭРСТВАМ ІНФАРМАЦЫІ РЭСПУБЛІКІ БЕЛАРУСЬ.

Дырэктар — галоўны рэдактар КАРПЮКЕВІЧ Аляксандр Мікалаевіч.
 РЕДАКЦЫЙНАЯ КАЛЕГІЯ: Н. ДРЬПЛА, Н. КАРПЕНКА (першы намеснік галоўнага рэдактара), А. ЛЯУКОВІЧ (першы намеснік дырэктара), М. ЛІТВІНАЎ (намеснік галоўнага рэдактара), В. МЯДЗВЕДЗЕВА (намеснік галоўнага рэдактара), А. КЛЯШЧУК, Н. РАСОЛЬКА, С. РАСОЛЬКА, А. СЛАНЕЎСКІ (намеснік галоўнага рэдактара), В. ЦЕЛЯШУК, Л. ЦІМОШЫК (намеснік галоўнага рэдактара).
 Выдавец — Рэдакцыйна-выдавецкая ўстанова «Выдавецкі дом «Звязда».
 НАШ АДРАС: 220013 г. Мінск, вул. Б. Хмяльніцкага, 10-а.
 ТЭЛЕФОНЫ: прыёмнай — 287 19 19 (тэл./факс); аддзелаў: пісьмаў — 284 44 04, падпіскі і распаўсюджванне — 284 44 04, бухгалтэрыі: 287 18 81.
 Аўтары апублікаваных матэрыялаў нясуць адказнасць за падбор і дакладнасць фактаў, іх меркаванні не з'яўляюцца меркаванням рэдакцыі. Рэдакцыя па сваім меркаванні адбірае і публікуе адрасаваныя ёй пісьмы. Перадрук матэрыялаў, апублікаваных у «Звяздзе», толькі з дазволу рэдакцыі.

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

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. Індэксы 63850. Зак. № 2786.

Нумар падпісаны ў 19.30

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

15 ліпеня 2016 года.