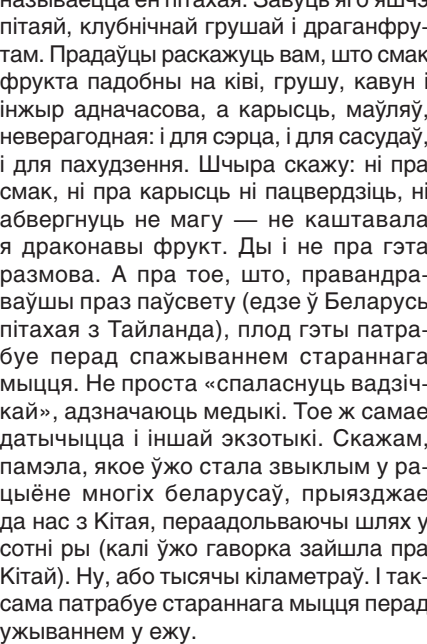


ЧЫСЦІНЯ — ЗАЛОГ ЗДАРОЎЯ

Экзотыка: дзе тоіцца небяспека?

Сёння бананы ў гіпермаркетах таннейшыя за бульбу, і пакупнік ведае, што іх сартоў не менш, чым сартоў яблыкаў. Гурманы шануюць маленькія азіяцкія бананчыкі, такія таксама ў наш час не праблема купіць, напрыклад, на Кама-роўцы. Ды і наогул, набыць сёння можна практычна ўсё — банальнымі апельсінамі або грэйпфрутамі ўжо нікога не здзі-віш. А сёлета разнастайнасць «экзотыкі» ўражае. Напрыклад, на рынках побач з кропам-пятрушкай і памідорамі-агуркамі пакупнікам прапануюцца «драконавае вока» — па 15 рублёў за кіло, а адзін фрукт завешвае ад 150 да 600 г. «Дра-конавае вока» — гэта, аказваецца, плод кактуса (дакладней, некалькіх розных ві-даў кактусаў — фрукт гэты можа быць з чырвонай ці белай мяккацю і з зялёнай, чырвонай ці жоўтай скуркай). Правільна называецца ён пітахай. Завуць яго яшчэ пітайя, клубнічнай грушай і драганфру-там. Прадаўцы раскажуць вам, што смак фрукта падобны на ківі, грушу, кавун і іншыя адначасова, а карысць, маўляў, неверагодная і для сэрца, і для сасудаў, і для пахудзення. Шчыра скажу: ні пра смак, ні пра карысць ні пацвердзіць, ні абвергнуць не магу — не каштавала я драконавыя фрукт. Ды і не пра гэта размова. А пра тое, што, правандра-ваўшы праз паўсвету (едзе ў Беларусь пітахай з Тайланда), плод гэты патра-буе перад спажываннем стараннага мыцця. Не проста «спаласнуць вадзіч-кай», адзначаюць медыкі. Тое ж самае датычыцца і іншай экзотыкі. Скажам, паміза, якое ўжо стала звыклым у ра-цёйне многіх беларусаў, прыязджае да нас з Кітая, пераадольваючы шлях у сотні ры (калі ўжо гаворка зайшла пра Кітай). Ну, або тысячы кіламетраў. І так-сама патрабуе стараннага мыцця перад ужываннем у ежу.



Правандраваўшы праз паўсвету, экзатычнае садавіна патрабуе перад спажываннем стараннага мыцця.

Як правільна мыць заморскую садаві-ну? Некаторыя гаспадыні раяць пацёрці лупіну са сродкам для мыцця посуду, пашураваць яе мачалкай прыкладна як пэтлыню. Затым змыць пену вадой — і вуаля, ніякіх бактэрый. — Апрацоўваць гародніну і садавіну сродкам для мыцця посуду нельга, — падкрэслівае суразмоўца. — Таксама не варта мыць яе з мылам. Калі ўжо хо-чацца выкарыстаць нейкі сродак, можна набыць спецыяльныя мыльныя вадкасці для садавіны, яны прадаюцца ў гіпер-маркетах у агароднінных аддзелах. Агрэсіўныя мыльныя сродкі (які і воцат, яшчэ адна народная рэкамендацыя па мыцці садавіны і гародніны) не гаранту-юць поўнае збаўленне ад шкодныхных бактэрый, затое «хімія» ці той жа воцат поўнаасцю здольны перайсці ў мякца пладзю і клубняў. Спецыяльныя сродкі для мыцця гародніны і садавіны валода-юць бяспечным складам. Калі не хоца-ца траціць на іх грошы, можна выкарыс-

(Заканчэнне. Пачатак на 1-й стар.)



Сёлета разнастайнасць «экзотыкі» ўражае: пакупнікам прапануюцца нават драганфрут — плод кактуса.

тоўваць у якасці ачышчальніка харчовую соду, кажа Лілія Кацер. Гэта бяспечны варыянт. Але і стараннага мыцця пад праточнай вадой без усялякіх сродкаў будзе дастаткова. А вось што трэба вымыць з мылам, дык гэта рукі — перад тым, як узняць за мыццё садавіны ці гародніны. А пакуль мыем рукі, залём нашу садавіну вадой (лепш за ўсё — на 10-20 хвілін). Так з яе сыдзе першы пласт бруду. Гэтую вадку зліваем і далей мыем фрукт пад пра-точнай вадой 40-60 секунд. Пасля чаго чакаем, пакуль вадкасць сцячэ.

— Моцна забруджаную гародніну (ці садавіну) лепш пацёрці шоткай для выдалення зямлі і пылу з паглыблен-нямі (такімі могуць быць, напрыклад, бу-рак, бульба, морква), — дадае спецыя-ліст. — Шчотку можна выкарыстоўваць для мыцця садавіны з цвёрдай скуркай (яблыкі, грушы).

Ці трэба мыць бананы? Так, і яшчэ раз так, адзначае валеолаг. Бананы варта мыць, як і любую іншую садавіну, якую ядуць без лупіны.

— Вада выкіючыць магчымасць траплення забруджванняў з паверхні лупіны на мякца плода пры ачышчэнні і нарэзцы. Але падкрэсліо яшчэ раз: пра-халоднай праточнай вады дастаткова. Выкарыстоўваць мыла не трэба, у тым ліку для мыцця садавіны з неядомай лу-пінай (банан, авакада, грэйпфрут, лімон, лайм, дыя): паверхня лупіны мае поры і можа ўвабраць мыльныя інгрэдыенты, — тлумачыць валеолаг.

І яшчэ трэба памятаць, што «крутая» экзотыка нахшталт драконавага фрукта або якога-небудзь кумквата здольная выклікаць непрадказальную рэакцыю нашых нязвыклых да яе арганізмаў. На-прыклад, алергію. Або дыярэю. Так што не варта адразу з'ядаць увесь фрукт, для пачатку абмяжуйцеся кавалачкам, гавораць урачы. Асабліва гэта датычы-ца дзяцей. А манга, напрыклад, часця-ком на нашых прылаўках яшчэ няспе-ल्या, і лепш даць ім даспець. У саспелага манга гладкая, бліскучая лупіна з пры-гожым, яркім і насычаным адценнем — незалежна ад таго, які колер мае плод. Калі на лупіне бачныя цёмныя крапінкі, гэта добры знак — значыць, манга са-спела і гатова да дэгустацыі.

Клубніцы: асабліва ўвага — хвосцікам

Сезон клубніц распачаўся: іх прада-юць цяпер у сярэднім па 10-11 рублёў за кіло, а яшчэ тыдзень таму было 14-16. Па 16 рублёў за кілаграм клубніцы су-стракаюцца, але толькі самыя буйныя і прыгожыя. А дзе-нідзе за гэтыя ягады ўжо аддаюць і па 9 рублёў. Цяпер па ідзі яны будуць становіцца ўсё таннейшымі, па-куль напрыканцы клубнічнага сезона зноў не пачнуць даражэць. Першымі на нашых рынках па традыцыі з'яўляюцца клубніцы грэчаскія, але ўжо на ўсю моц гандлююць брэсцкімі і пінскімі. Але і ім-партныя, і айчыныя клубніцы патрабу-

юць ўважлівага стаўлення да іх мыцця. Больш за тое, гэтага патрабуюць нават тыя ягады, якія вы сабралі з уласнай градкі. Справа ў тым, што клубніцы — адны з першых у «чорным спісе» гастра-энтэралагаў прадуктаў, што выклікаюць харчовыя атручванні. Як тлумачыць Лілія Эдуардаўна, у клубніц няма цвёрдай лу-піны, як, напрыклад, у яблыкаў або хоць бы ў вішні ці чарэшні. А значыць, яе мя-каца схільная да ўздзеяння пестыцыдаў і ўгнаенняў, можа «увабраць» «хімію» ад упакоўкі і шкодныхных бактэрый з зямлі, з якой суседнічае на нізкарослых кусяч-ках. Важна памятаць, што мытыя клуб-ніцы не захоўваюцца.

— Лепш за ўсё мыць ягады пад пра-точнай вадой, у друшляку або ў ракаві-не, — тлумачыць Лілія Кацер, — асця-рожна абліваючы ягады халоднай вадой з-пад крана на працягу 10-20 секунд. Калі ягад шмат, павялічце час «водных працэдур». Згодна з даследаваннямі, халодная вада ліквідуе ад 75 да 80 % рэшткаў пестыцыдаў з прадуктаў. Мож-на мыць па адной ягадцы рукамі. Пры гэтым таксама кантакт з вадой мусяць быць ад 10 да 20 секунд для кожнай ягады.

І самае галоўнае: бруд і бактэрыі на-запашваюцца якраз пад «хвосцікам» ягады. Таму перад ежай хвосцікі трэба абарваць і старанна вымыць ягады з усіх бакоў. Старадаўні спосаб есці клуб-ніцы, трымаючы за хвосцік і мачаючы ў цукарніку, сёння медыкі называюць негigіенічным.

— Калі ягады моцна забруджаны зям-лёй, іх лепш замачыць у глыбокай ёміс-тасці з халоднай вадой хвіліны на 2-4, — дадае суразмоўца. — Зямля асыдае, а ягада ўсплывае. Пасля гэтага застанецца толькі выняць ягады з місці шумоўкай і прамыць пад праточнай вадой.

Зеляніна: мыем кожны лісцік

Пачнём з таго, што ў спякоту нават агароднінная салата можа стаць кры-ніцай атручвання. Тое, што ўздзеянне сонечных прамянёў і высокай тэмпе-ратуры можа дастаткова хутка пера-тварыць смачныя і свежыя мясныя ці рыбныя прадукты ў непрыдатныя ў ежу, ведае кожны. А вось ад зялёнай салаты падоху не чакаеш. І дарма. Калі салата доўга стаяла на сонцы, лепш адмовіцца дзеля страўнікава-кішчачнага тракта.

А зараз аб тым, як мыць зеляніну. Заўважым, што ў крамах яна, як пра-віла, чысценькая і спакаваная, і яе можна проста прамыць пад праточнай вадой: не ўвесь ахалап адрэзае, а кожную га-лінку асобна. Але эканомныя гаспадыні аддаюць перавагу набыццю зеляніны на рынку: і танней, і больш звыкла. У гэтым выпадку зялёную цыбулю, кроп, пятруш-ку, кінзу, шчаўе, чарамшу і іншую салат-ную зеляніну спачатку трэба перабраць. Выдаляем карані, выкідаем жоўклыя або пашкодзаныя лісцікі. Пасля гэтага замочваем зеляніну ў вадзе пакаёвай

тэмпературы. Праз некалькі хвілін вадку зліваем і замочваем зноў. І так тры ра-зы. Пасля гэтага спалоскваем кожную галінку пад праточнай вадой.

Людзям асабліва трывожным, якія баяцца нітратаў у свежай зеляніне, рэ-камендуець вымочваць яе перад спа-жываннем у содзе або солі.

— Нітраты — гэта солі азотнай кісла-ты, якія патрэбны любым раслінам для росту, — тлумачыць спецыяліст. — Гэта натуральны складнік раслінных прадук-таў, і аб небяспецы варта казаць, толькі калі іх узровень перавышае норму. Каб засцерагчы сябе ад нітратаў, набываіце зеляніну толькі ў месцах санцыянава-нага гандлю — у крамах або на рынках, дзе ёсць лабараторны кантроль (у пра-даўца павінны быць дакументы аб яго праходжанні).

Каб зменшыць утрыманне нітратаў і ачысціць зеляніну, трэба замачыць яе ў ёмістасці з прахалоднай вадой на 15 хві-лін, перыядычна мяняючы вадку і разбі-раючы зеляніну па асобных лісточках і галінках, пакуль на дно не асыдзе увесь бруд і вада ў ёмістасці не стане чыстай. Пасля гэтага зеляніну трэба старанна апаласнуць пад праточнай вадой, рас-павядае суразмоўца. Можна замачыць на 15 хвілін у раствору соды (а яшчэ лепш — соды з соллю: па 1 ст. л. на 1 л вады). Затым праласкаць у чыстай ва-дзе. Вада не павінна быць гарачай, каб пазбегнуць разбурэння вітамінаў.

Ці трэба мыць ужо нарэзаныя зялёныя салаты ў пакетах (на некаторых з якіх напісана: «Вымыта, нарэзана, высуша-на»)? Медыкі гавораць: так, мыць трэба. Хаця многія гэтага не робяць. Вядома, сучасныя тэхналогіі вытворчасці салатаў у пакаванні зводзяць рызыку наяўнасці ў такім пакунку забруджванняў і хвароба-творных бактэрый да мінімуму, але калі салату ў краме захоўвалі занадта доўга і не выконвалі ўмовы захоўвання, такое ўсё ж магчыма, кажа Лілія Кацер. Таму не будзе лішнім дадаткова прамыць яе ў друшляку перад тым, як заправіць.

Калі вы ўсё ж атруціліся

— Якая б ні была прычына, што выклі-кала харчовае атручэнне, праявы яго бу-дуць шмат у чым падобныя. Яны могуць адрознівацца па інтэнсіўнасці і цяжкасці ў залежнасці ад выгляду атрутнага рэч-ыва, узросту (цяжэй пераносіць атручван-ні дзеці і пажылыя), колькасці з'едзенага. Але практычна заўсёды прысутнічаюць прыкметы запаленага працэсу сценак кішчэніка і страўніка і праявы агульнай інтаксацыі арганізма, — кажа сураз-моўца.

Аж правіла, сімптомы харчовага атручвання з'яўляюцца праз 2-6 гадзін, а часам і праз 30 хвілін — гадзіну пасля ўжывання няякаснага прадукту. Назі-раюцца слабасць, недамаганне, уздым тэмпературы (як правіла, невысокі), уз-дудце жывата, дыскамфортныя і боле-выя схваткападобныя адчуванні, дыя-рэя, млоснасць, ваніты.

Што з гэтым рабіць? — Перш за ўсё прамыць страўнік: даць пацярпеламу выпіць вады і вы-клікаць ваніты, — рэкамендуе спецыя-ліст. — За адзін раз трэба выпіваць паў-літра вадкасці. Прамыванне працягваець да чыстых прамыўных вод. Наступны этап лячэння — прыняцц актываваных вуга-ль: прапарат звяжа таксіны і выведзе іх. Калі млоснасць і ваніты адсутнічаюць, неабходна ўхіліць абязводжванне і ад-навіць электраліты баланс — паказана піццё негазаваанай мінеральнай вады і чаю.

Звычайна ўжо на другія суткі нады-ходзіць паліячэнне, а цалкам сімпто-мы харчовага атручвання знікаюць за 3-5 дзён. Калі ж лягчэй не становіцца, абавязкова звярніцеся да тэрапеўта, ра-цё валеолаг. І да прыходу ўрача пася-дзіце дома: катэгарычна забараняецца выходзіць на работу і наведваць аргані-заваныя калектывы.

Аляксандра АНЦЭЛЭВІЧ.

«Спорт-тайм»

Сталі вядомы найлепшыя каманды краіны па гульнявых відах спорту

У традыцыйным аглядзе расказваем важныя навіны

Героі тыдня. У Баку завяр-шыўся маладзёжны чэмпіянат Еўропы па барацьбе, у якім пры-нялі ўдзел каля 400 спартсме-наў, не старэйшых за 23 гады, з 32 краін. Беларусы без медалёў не засталіся. Сям узнагарод за-важалі дзэўчаты: чэмпіёнкамі Еўропы сталі Наталія Варакіна (да 50 кг), Алеся Гетманава (да 59 кг) і Аліна Шаўчук (да 72 кг), «серабро» выйграла Яна Траццяк (да 62 кг). На трэцюю прыступку п'едэстала ўзніміліся Вікторыя Воўк (да 53 кг), Вольга Гардзей (да 57 кг) і Вікторыя Радзюкова (да 68 кг). У спаборніцтвах па грэка-рымскай барацьбе другое месца заняў Абубакар Хаслаха-наў (да 97 кг).

Турнір тыдня. Скончыўся розыгрыш Кубка Беларусі па гандболе. Уладальнікамі тра-фея 14-ы раз стаў «Машкоў Брэст». У вырашальным матчы брэсцкія гандбалісты абыгралі сапернікаў са СКА-Мінск з вы-нікам 28:22. «Бронзу» цяпераш-няга кубкавага турніру зава-валі гандбалісты гродзенскага «Кронана», якія адолелі ў серыі пасляматчавых пенальці сталіч-ныя БДУФК-СКА.

Уладальніцамі Кубка Бе-ларусі срод жаночых каманд сталі гандбалістыкі «БНТУ-БелАЗа», якія пасля пяцігадовага перапынку выйгралі ў фінале ў «Гомеля» — 27:22. Для «БНТУ-БелАЗа» гэта 17-ы Кубак Бела-русі ў гісторыі, «Гомель» браў трафей восем разоў.

Надзёж тыдня. Завяршыла-ся фінальная серыя першага ў гісторыі чэмпіянату Беларусі па хакеі срод жаночых каманд. Нацыянальнае чэмпіёнства ў се-рыі да дзвюх перамог разыгры-валі «Цытадэль» і «Бярэзіна». Стартавы матч фіналу прайшоў 24 мая і скончыўся перамогай

«Цытадэль» ў авертайме з лікам 2:1, у другім паядынку напярэ-дадні мацнейшымі былі ўжо ха-кеісткі «Бярэзіны» — 3:0. У вы-рашальнай гульні з вынікам 3:1 перамагла «Цытадэль», стаўшы першай у гісторыі камандай-пе-равой чэмпіянату Беларусі срод жаночых каманд.

Каманда тыдня. Футбаліс-ты гродзенскага «Нёмана» другі раз сталі ўладальнікамі Кубка Беларусі. У вырашальным па-ядынку 33-га кубкавага розыг-рышу каманда Ігара Кавалевіча абыграла «Славу» з Мінскага ра-ёна з лікам 2:0, забіўшы па голу ў кожным тайме. Гродзенская дзюжна чацвёрты раз гуляла ў фінале і паўтарыла поспех 1993 года, калі быў абыграны рэчыцкі «Ведрыч». «Ваўкі» дру-гі раз наступілі ў вырашальным кубковым падымку — у 2021 го-дзе яны прайгралі барысаўска-му БАТЭ.

Перамога тыдня. Баскет-балісты каманды «Мінск» 16-ы раз сталі чэмпіёнамі Беларусі. Фінальная серыя XXII чэмпі-янату Рэспублікі Беларусь ся-род мужчынскіх каманд стала супрацьстаяннем сталічнай ка-манды і каманды «Гродна-93». У чацвёртым матчы серыі з вы-нікам 90:81 перамог «Мінск». Акрамя кубкаў і медалёў, бас-кетбалістаў чакалі і спецыяль-ныя ўзнагароды: найлепшым гульцам чэмпіянату ад імя Бе-ларускай федэрацыі баскетбола былі ўручаны прызы ў наступ-ных намінацыях: «Найлепшыя абаронца» — Дзмітрый Лэйк («Барысфен»); «Найлепшы на-падаючы» — Аляксей Трасіч-нецкі («Мінск»); «Найлепшы цэнтравы» — Мікола Джурчы («Гродна-93»); «Найлепшы ма-лады баскетбаліст» — Даніл Коска («Мінск»); «Прыз сімпа-

тый гледачоў» — Даніл Бары-севіч («Мінск»); MVP — Уладзі-слаў Мікульскі («Мінск»).

Поспех тыдня. Беларуская Марыя Гнедчык стала прызё-рам фінальнага этапу розыг-рышу Кубка свету па сучасным партсменка заваявала сярэ-раны медаль. Раней у рамках розыгрышу Кубка свету наша спартсменка двойчы трапляла ў піфёрку наймацнейшых: на дру-гім этапе ў Анкары Марыя за-мкнула топ-5, а на трэцім этапе ў Будапешце выйграла «золата». Дзякуючы чарговайму прызава-му месцу Гнедчык узначаліла алімпійскі рэйтынг, адкуль пасля заканчэння кваліфікацыйнага перыяду пудзёку на Гульні-2024 атрымаюць дзевяць дзэўчат.

Лічба тыдня. 11 медалёў за-важалі беларусы на камандным чэмпіянаце Расіі па лёгкай атле-тыцы. Пераможцай на дыстан-цыі 100 метраў з бар'ерамі стала Эльвіра Грабарэнка. У скачках у даўжыню вікторыю атрымала Віялета Скавцова, якая пля-чыца ў найлепшай спробе на 6,64 м. У сектары для трайно-га скачка Віялета плячыца на 14,85 м — гэты вынік стаў но-вым рэкордам Беларусі. Такі вы-нік таксама прынес ёй перамо-гу на спаборніцтвах. На другую прыступку п'едэстала ўзніліся Руслана Рамановіцкая (100 м з бар'ерамі), Віталь Парохонька (110 м з бар'ерамі), Ганна Міха-ілава (400 м), Кацярына Белано-віч (400 м з бар'ерамі), Максім Несцярэнка (трайны скачок), Яўген Багучкі (кіданне дыска) і Аляксандр Шымановіч (кіданне молата). Бронзавым прызёрам турніру ў Сочы на сяматровыці з бар'ерамі стала Святлана Па-рахонька.

Валерыя СЦЯЦКО.

28 МАЯ

Даты

Падзеі

Людзі

Сёння сваё прафесійнае свята адзначаюць беларускія пагранічнікі, кадравыя афіцэры і вятэраны пагранічных войск. 28 мая 1918 года ў Савецкай Расіі з'явілася Пагранічная ахова: яна была заснавана дэкрэтам Саўнаркама. А праз год яе перайменавалі за аховы ў войскі.

1570 год — кароль і вялікі князь Жыгімонт Аўгуст надаў Лагішыну (цяпер — вёска ў Пінскім раёне) Магдэбургскае права.

1836 год — нарадзіўся Ян Карловіч, лінгвіст, этнограф, фалькларыст, музыкантаўца. Уладальнік маёнтка ў Вішневе (цяпер — Смаргонскі раён). Сабраў і апублікаваў некалькі соецнь беларускіх паданняў, казак, песень. Супрацоўнічаў з Міхалам Федаровіскім, аўтарам шматтомнай працы «Люд беларускі». Сябраваў з Францішкам Багушэвічам.

1877 год — нарадзіўся (мястэчка Чарэя, цяпер вёска ў Чашніцкім раёне) Оскар Мілаш, французскі паэт беларускага паходжання; дзядзька і настаўнік лаўрата Нобелеўскай прэміі па літаратуры 1980 года Чэслава Мілаша.

1942 год — нарадзіўся Стэнлі Прузі-нер, амерыканскі ўрач беларус-кага паходжання, прафесар неўралогіі і біяхіміі Універсітэта Каліфорніі ў Сан-Францыска. За свае даследаванні ўганараваны Нобелеўскай прэміяй па медыцыне 1997 года і шматлікімі іншымі ўзнагародамі. Прадкі вучонага жылі ў Мінску, Шклове, Магілёве, Пружанах.

1742 год — у Лонда-не прыняў навед-вальнікаў першы ў свеце крыты плавальны басейн. Даўжыня яго складала каля 13 м. Ваду час ад часу мянялі, а тэмпература яе была пастаяннай.

1779 год — нарадзіўся Томас Мур, ір-ландскі паэт, песеннік і аўтар ба-лад. Адзін з асноўных прадстаўнікоў ірландскага рамантызму. Найбольш вядомым яго твора-мі з'яўляюцца «Апошняя ружа лета» і зборнік «Ір-ландскія мелодыі».

1830 год — прэзідэнт ЗША Эндру Джэкс-сан падпісаў Закон аб перасле-дванні індзейцаў, які дазваляў выганіне індзейцаў з іх земляў і адмаўляў ім ва ўсіх грамадзянскіх правах і свабодах на тэрыторыі па ўсход ад Місі-сіпі. Выганіне пачалося ў 1831 годзе. Некаторыя індзейскія плямёны паўсталі, некаторыя спраба-валі пратэставаць законным шляхам і звярнулі-ся ў вышэйшыя федэральны суд, які, аднак, па-цвердзіў, што яны не з'яўляюцца грамадзянамі ЗША і таму не абаронены канстытуцыяй.

1871 год — пасля тыдня крывавай баёў разгромлена Парыжская камуна — рэ-валюцыйны ўрад Парыжа падчас падзеяў 1871 года, калі неўзабаве пасля за-ключэння перамір'я з Пру-сіяй падчас Франка-прускай вайны ў Парыжы пачаліся хваляванні, якія выліліся ў рэвалюцыю і ўстанавленне самакіравання, якое доўжылася 72 дні (з 18 сакавіка да 28 мая). На чале Парыжскай камуны стаялі аб'яднаныя ў кааліцыю сацыяліс-ты і анархісты.

ДЗМІТРЫЙ НАГІЕЎ:

«Калі ў моцную сям'ю раптам прыходзіць бяда, там не ка-жуць: «Гэта — з-за цябе...», там кажуць: «Я з табой!» І гэта галоўныя словы ў сямейнай жыцці».

СЁННЯ

Сонца

Мінск	— 4.48	21.26	16.38
Віцебск	— 4.30	21.23	16.53
Магілёў	— 4.38	21.17	16.39
Гомель	— 4.43	21.05	16.22
Гродна	— 5.05	21.40	16.35
Брэст	— 5.14	21.32	16.18

Фота Андрэя ФЕАКЦІСТАВА

Месяц

Поўня 23 мая.

Месяц у сузор'і Авена.

Імяніны

Пр. Дзмітрыя, Ісаа, Макара, Пахома. К. ПЯЦІДЗЯСЯТНІЦА (Сашаце, Святога Духа), Інгі, Эмілія, Аўгустына, Вільгельма, Германа, Яўраіма

ЗАЎТРА

Геамагнітная ўзрушэнні

ВІЦЕБСК 761мм рт.сл. +13...+14°C +27...+28°C

ГРОДНА 767мм рт.сл. +14...+16°C +25...+26°C

МІНСК 760мм рт.сл. +15...+17°C +26...+28°C

МАГІЛЕЎ 760мм рт.сл. +14...+16°C +27...+28°C

БРЭСТ 759мм рт.сл. +13...+15°C +26...+27°C

ГОМЕЛЬ 759мм рт.сл. +14...+16°C +25...+26°C

Абазначэнні: — няма прыкметных геамагнітных узрушэнняў — невялікія геамагнітныя узрушэнні — слабая геамагнітная бура

...у суседзяў

ВАРШАВА +23...+25°C

ВІЛЬНЮС +26...+28°C

КІЕЎ +24...+26°C

МАСКВА +28...+30°C

РЫГА +26...+28°C

С.ПЕЦЯРБУРГ +24...+26°C

УСМІХНЕМСЯ

— Але! Гэта я ў морг патрапіў? — Не, пакуль толькі датэлефана-валіся.

— Слухай, ты такая класная! Вось жа пашанце камусьці... — Можа, табе? — Чаму адразу мне?

— Дзве бутэлькі гарэлкі і пачак цы-гарэт, калі ласка. — Чым будзеце расплачвацца — наяўнымі або карткай? — Здароўем.

— Нам боршч, драчнік са смятанай. — У нас італьянскі рэстаран, можа, штосьці італьянскае замовіце? — Так! Давайце яшчэ капучына!

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 КАРПЮКЕВІЧ Аляксандр Мікалаевіч.

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

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

ТЭЛЕФОНЫ У МІНСКУ: прыёмнай — 311 17 13 (гэл./факс); аддзель: пісьмаў — 311 17 44, маркетынгу — 263 66 73, бухгалтэрыі — 311 17 16.

www.zviazda.by

e-mail: info@zviazda.by

для зваротаў: zvarot@zviazda.by

ПРЫЁМ РЭКЛАМЫ

тэл./факс: 311 17 27, e-mail: reklama@zviazda.by

Аўтары апублікаваных матэрыялаў нясуць адказнасць за падобі 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, носьць рэкламы характар.

Адказнасць за змест рэкламы нясуць рэкламадаўцы.

Газета адрэадувана ў Рэспубліканскім унітарным прадпрыемстве «Выдавецтва «Беларускі Дом друку» ЛП № 3820000007687 ад 30.04.2004.

220013, Мінск, прасп. Незалежнасці, 79/1. Выходзіць 5 разоў на тыдзень. Тыраж 10.746. Індэкс 63850. Зак. № 1091.

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 27 мая 2024 года.