



Рецепт блюда для читателей «МП» от заместителя председателя по экономике Крупного районного исполнительного комитета Татьяна Бранцевич



Фирменное блюдо

Жаркое из говядины с белыми грибами

Ингредиенты: 400 г филе говядины, 400 г белых грибов (отваренных), 1 луковица, 150 мл бульона, 1 ст.л. муки, соль, перец, растительное масло. Мясо нарезать крупными кусками и обжарить до румяной корочки. Лук нарезать полукольцами и обжарить на растительном масле. Отдельно обжарить грибы, добавить муку, перемешать. Влить бульон, перемешать. К грибам добавить мясо и лук, посолить, поперчить. Тушить под крышкой 10-15 минут. Подавать жаркое с гарниром.

Приятного аппетита!

■ Наши

Марина АРЗАМАСОВА:

МЕДАЛЬ БЫЛА ОЖИДАЕМОЙ

Состоялось чествование бронзового призера в беге на 800 метров чемпионата мира по легкой атлетике в закрытых помещениях в польском Сопоте Марины Арзамасовой, которая выступает за Минскую область.

Юлия БРОЖИНА.

Начальник управления спорта и туризма Миноблсполкома Петр Ивашко поздравил спортсменку и пожелал ей удачи на следующих стартах. Он отметил, что на Минщине есть соответствующие возможности для развития легкой атлетики, и выразил уверенность, что к результату Марины Арзамасовой будут стремиться другие спортсмены. Кстати, Марина Арзамасова готовится к Олимпийским играм в Рио-де-Жанейро. Перед перемной чествования спортсменка рассказала корреспонденту «МП», как ей удается добиваться высоких результатов в спорте и одновременно быть любящей женой и заботливой мамой.

Сезон для меня сложился очень хорошо. Все старты прошли удачно, а на основном — чемпионате мира в Польше — удалось финишировать с личным рекордом и занять призовое место, — прокомментировала свой успех девушка. — Если честно, медаль была ожидаемой. Возможно, будет сказано амбициозно, но рассчитывать на место повыше. Тем не менее рада, что проделанная с октября работа была правильной и труд был вознагражден. Хотелось бы сказать отдельно слова благодарности моему тренеру Наталье Станиславовне Духновой, которая всегда и во всем меня поддерживает.

Прямая речь

Наталья Духнова, заслуженный мастер спорта, тренер Марины Арзамасовой:

— Мне очень повезло с Мариной. Мы с ней работаем уже семь с половиной лет. Она целеустремленная, серьезная и легко обучаемая. Мы схожи с ней по темпераменту, можно сказать, понимаем друг друга с полуслова. В чем-то я у нее учусь, к примеру, собранности. Кстати, и мамы мы стали практически одновременно. Разница в возрасте между нашими детьми всего один день. Кроме того, Марина очень работоспособная. Мне даже приходится ее иногда просить немного отдохнуть. Она сопротивляется, говорит, по-другому не может.



Начальник управления спорта и туризма Миноблсполкома Петр Ивашко поздравляет Марину Арзамасову и ее тренера Наталью Духнову с бронзой чемпионата мира по легкой атлетике в закрытых помещениях.

чешский факультет. Мне хотелось получить не спортивное образование, потому что и так вся моя жизнь связана со спортом. Думаю, при желании смогу в будущем заниматься тренерской деятельностью. Но пока все мои планы связаны с соревнованиями.

О муже и дочке

В 2009 году я вышла замуж. Муж Илья тоже спортсмен, раньше тренировался с нами в группе, но уже закончил свою спортивную карьеру. Нашей дочке Александре сейчас 4 года. Думаю, вырастет спортсменкой. Сейчас ходит на танцы. Когда видит по телевизору фигурное катание или гимнастику, просит, чтобы ее туда отдали, но пока у меня нет возможности возить ее на тренировки. Когда я уезжаю на соревнования, дочка всегда мне говорит: «Занимай только первые места!». Правда, с этим чемпионатом мира только расстроила ребенка. Саша смотрела трансляцию и услышала, что я заняла третье место. Дома ей все пытались объяснить, что это очень хорошо, за это медали дают. А она отвечает, что любит, когда мама Кубки привозит.

О возвращении

В спорт я вернулась через месяц после рождения дочки. За время беременности набрала слишком много килограммов, не могла на себя даже в зеркало смотреть и была в постоянной депрессии. Но я знала, что у меня все получится в спорте. Уже через год начала ездить на международные соревнования и показывать хорошие результаты. Спасибо свекру и свекрови за постоянную помощь. Они нам очень помогают в воспитании ребенка, поэтому на соревнованиях я спокойна.

О хобби

Я очень люблю читать. Недавно открыла для себя двух новых авторов — француза Марка Леви и испанца Карлоса Руиса Сафона. Находилась под очень большим впечатлением, особенно от Леви. Даже плакала от его романов. Муж говорил, мол, хватит уже читать такие книжки, от которых расстраиваешься. Я сентиментальный человек, мне легко расплакаться даже при просмотре мультфильма, если там трогательный момент. И дочка у меня такая же.

1 Штодзённік

красавіка Сонца Усход 6.43 Заход 19.46 Даўжыня дня 13.03 Месяц Маладзік 30 сакавіка

Імяныны

Пр. Дар'і, Дзмітрыя, Інакенція К. Гражыны

Што было?

- 1431 — нарадзіўся французскі паэт Франсуа Віён
1557 — прыняты «Устаў на валокі», якім у Вялікім княстве Літоўскім была нарміравана зямельная рэформа, што праводзілася з канца XV стагоддзя
1778 — нью-арлеанскі бізнесмен Олівер Полак прыдумаў знак долара — \$
1809 — нарадзіўся пісьменнік Мікалай Гоголь
1934 — з'явіўся на свет расійскі тэлежурналіст Уладзімір Познер
1939 — дзень нараджэння беларускага навукоўцы Анатоля Федарука
1950 — створаны аркестр штаба Чырванасцяжнай Беларускай ваеннай акругі



Анекдот

Существуют две причины, из-за которых может тормозить компьютер: 1. Вирус. 2. Антивирус.
Фотограф на свадьбе:
— А где же счастливая пара?
— Вот невеста, а ее мама вышла.
Керлинг — самый зрелищный способ отполировать лед перед тем как на него выйдут настоящие спортсмены.
— Дорогая, я подарю тебе луну, солнце, звезды...
— Дорогой, а что, денег совсем нет?
Корыбежец из Анголы принес своей сборной медали... Где он их взял, никто не знает.
Поди пойми этих женщин: сначала пугают маму, что выйдут замуж, а потом пугают мужа, что уйдут к маме.
Ничто так не украшает квартиру, как маленький ребенок с фломастерами.
Фура с матрешками на полгоду парализовала таможенно.

Лунный календарь садово-огородных работ на апрель

Table with columns: Вид работы, Характеристика дней, and specific dates for various agricultural tasks like sowing, watering, and harvesting.

Календарь рыбака

Table showing fishing calendar for April with columns for day of the week and month, and text describing fishing conditions and techniques.

■ Астропрогноз на апрель

ПОВЕЗЕТ В ЛЮБВИ И БИЗНЕСЕ

Апрель обещает быть успешным как для личных отношений, так и для дел, связанных с бизнесом и финансами. Однако удачи можно будет добиться не напористостью и упрямством, а лишь благодаря трудолюбию и старательности. Второй месяц весны принесет везение в любви только тем, кто умеет ценить хорошее отношение и отвечает на него взаимностью.

■ Будь в курсе!

ГОРОСКОП СТРИЖЕК

1 апреля (3-е лунные сутки). Растущая Луна в знаке Телец. Стричь волосы нельзя ни в коем случае — это очень опасно для здоровья. Также не рекомендуется их обесцвечивать, можно только окрашивать натуральными красителями.
2 апреля (4-е лунные сутки). Растущая Луна в знаке Телец. Если вы пострижете, весь день будете ощущать беспочвенные страхи. Окрашивать волосы можно, но если вы решились на радикальное изменение цвета, лучше перенести эту процедуру на другой день.
3 апреля (5-е лунные сутки). Растущая Луна в знаке Близнецы. Очень хорошее время для стрижки волос — вы вскоре можете заработать. Покрасив волосы в светлые тона, сможете заключить выгодный контракт.
4 апреля (6-е лунные сутки). Растущая Луна в знаке Близнецы. Неблагоприятное время для стрижки: могут появиться проблемы со здоровьем. Окрашивать волосы также не рекомендуется.
5 апреля (7-е лунные сутки). Растущая Луна в знаке Близнецы. Если вы сделаете стрижку, можете поспорить со своим единомышленниками. Хорошее время для окрашивания волос, возможно даже радикальное изменение цвета.
6 апреля (8-е лунные сутки). Растущая Луна в знаке Рак. Стрижка привлечет к вам удачу, улучшит самочувствие. Однако красить волосы нельзя, это может испортить вашу репутацию.
7 апреля (9-е лунные сутки). Растущая Луна в знаке Рак. Лучше не стричь волосы, чтобы не привлечь к себе болезни. Окрашивать волосы можно только в светлые оттенки.
8 апреля (10-е лунные сутки). Растущая Луна в знаке Лев. Стрижка не принесет вам удачу. Волосы можно окрашивать только натуральными красителями. Это поможет укрепить иммунитет.
9 апреля (11-е лунные сутки). Растущая Луна в знаке Лев. Если вы хотите видеть свою жизнь более яркой и интересной, обязательно сделайте в этот день стрижку. Окрашивать волосы также разрешается. Если окрасите волосы в золотистые оттенки, это позволит получить прибыль в недалеком будущем.
10 апреля (12-е лунные сутки). Растущая Луна в знаке Лев. Стрижка не рекомендуется. Она способна повлиять на судьбу, причем неблагоприятным образом. Если покрасите волосы натуральными красителями, вас ждет успех.
11 апреля (13-е лунные сутки). Растущая Луна в знаке Лев. Это самый благоприятный день для стрижки волос. Она принесет волосам здоровье и повысит вашу внешнюю привлекательность. Но окрашивать волосы не рекомендуется.
12 апреля (14-е лунные сутки). Растущая Луна в знаке Лев. Очень благоприятное время для стрижки волос. Удача ждет вас практически во всем. Волосы можно окрашивать только щадящими, желательными натуральными красителями.
13 апреля (14-е лунные сутки). Растущая Луна в знаке Весы. Благоприятное время для стрижки волос — она принесет здоровье. Окрашивать волосы лучше всего натуральными красителями.
14 апреля (15-е лунные сутки). Растущая Луна в знаке Весы. Стрижка волос не рекомендуется. В противном случае вас ожидают головные боли. Краситься можно натуральными составами и только в темные цвета.
15 апреля (16-е лунные сутки). Луна в знаке Весы. Время полнолуния. Неблагоприятный день для стрижки волос. Возможны проблемы со здоровьем. Волосы лучше всего покрасить в темные цвета.
16 апреля (17-е лунные сутки). Убывающая Луна в знаке Скорпион. Не самое лучшее время для стрижки волос. Возможны мелкие травмы и небольшие недомогания. Красить волосы лучше в светлые и яркие оттенки, чтобы сохранить нормальные отношения с окружающими.
17 апреля (18-е лунные сутки). Убывающая Луна в знаке Скорпион. Стричь волосы. Это может привести к потере крупной суммы денег или чего-то ценного для вас. Красить волосы разрешается, но только в тот цвет, который повлияет на вас позитивно.
18 апреля (19-е лунные сутки). Убывающая Луна в знаке Стрелец. Хороший день для стрижки волос. Окрашивать волосы в натуральный цвет — значит привлечь к себе нужных людей.
19 апреля (20-е лунные сутки). Убывающая Луна в знаке Стрелец. Неблагоприятное время для стрижки волос, лучше ее отложить. Окрашивать волосы не рекомендуется.
20 апреля (21-е лунные сутки). Убывающая Луна в знаке Козерог. Стрижка принесет удачу и благополучие. Волосы можно окрашивать только в светлые и яркие тона. Этот привлечет к вам «светлых» людей.
21 апреля (22-е лунные сутки). Убывающая Луна в знаке Козерог. Стрижка может способствовать появлению лишнего килограмма веса, так что решайте сами. Красить волосы можно только в естественные и натуральные оттенки.
22 апреля (23-е лунные сутки). Убывающая Луна в знаке Водолей. Время последней четверти. Это неблагоприятный день для стрижки волос, поскольку вы можете привлечь к себе негативную окружающую энергию. Красить волосы можно только натуральными красителями.
23 апреля (24-е лунные сутки). Убывающая Луна в знаке Водолей. Самый плохой день для стрижки волос, поэтому в парикмахерскую лучше не ходить. Красить волосы тоже не рекомендуется.
24 апреля (25-е лунные сутки). Убывающая Луна в знаке Рыбы. Лучшее время для стрижки волос. Окрашивать волосы лучше в натуральные цвета. Окрашивать волосы лучше натуральными красителями.