

■ Беларускі

# ДУШЭЎНАЕ МАЛЕНСТВА

Дабрынька Цэхановіч нарадзіўся і жыве ў маляўнічай вёсачцы Горная Рута, што на Карэлічыне. Хлопчыку пашанцавала: ён гадуецца сярод душэўных рэчаў, зробленых рукамі мамы і таты. У прыватнасці, не па чутках ведае смак сапраўднага хлеба з печы, мае магчымасць пагушкацца на драўляным коніку-качалцы, наталіць смагу крынічнай вадой з конаўкі... Не сакрэт, што большасць сучасных дзетак гліняны посуд упершыню бачаць у краязнаўчых музеях. Дабрынька ж штодзень есць з міскі ды талеркі, якія зрабіў сваімі рукамі сябра сям'і — ганчар Дзям'ян. Гэты каларытны рукамінік, які вы бачыце на здымку, Цэхановічы таксама атрымалі ад яго ў падарунак. Кажуць, што жыць сярод такіх рэчаў неяк цяплей, утульней.

А яшчэ бацькі Дабрыні паклапаціліся пра вялізную бібліятэку. Прычым сярод дзіцячых кніг нямала беларускамоўных. Іх клапатлівы тата Мікіта прывозіць са сталіцы і з задавальненнем чытае Дабрыньку і яго малодшаму браціку ўголас перад сном.

**Шаноўныя мамы і таты, бабулі і дзядулі! Шчыра запрашаем вас прыняць удзел у конкурсе «Беларускі». Дасылайце здымкі ваших дзетак, унукаў, а можа, нават і праўнукаў (з невялікім аповедам) на адрас «Звязды». Але адна ўмова — каб, зірнуўшы на фота, адразу ж можна было зразумець, што гэта беларусік. Арыгінальнасць і творчы падыход вітаюцца! Аднаго з герояў, якога мы ўбачым на здымках, чакае прыз!**



■ Мама, пачытай

## Як Гоша сябра шукаў

Жыў-быў у лесе павучок Гоша. Ён вельмі хацеў знайсці сяброў. Сплёў павуцінку і прытаіўся за лісточкам.

Ляцела пчолка Агата па сваіх справах і заблыталася ў павуцінцы.

— Дапамажыце! — пачала прасіць Агата.

— Як ты будзеш са мной сябраваць, то я табе дапамагу, — адгукнуўся павучок.

— А хіба так сяброў шукаюць? — запыталася Агата.

— А як? — здзівіўся павучок.

— Яны самі знаходзяцца, іх шукаць не трэба, — адказала пчолка.



Гоша засаромеўся, вызваліў Агату з павуцінкі і пажадаў шчаслівай дарогі.

— Не сумуй, я буду з табой сябраваць, — усміхнулася Агата.

— А я табе прыгожую хусцінку магу сплесці, — усцешыўся Гоша.

— Да сустрэчы, сябра! — прагудзела пчолка і паляцела далей.

А ўзрадаваны Гоша пачаў прыдумваць узор для хусцінкі.

**Даслала Святлана ПЯСНЯК, г. Свіслач**

■ Не прапусціце!

## Трэнінг «Лёгка роды і нараджэнне здаровага дзіцяці»

**26 красавіка ўпершыню ў Мінск прыязджае сусветна вядомы вучоны, хірург і акушэр-гінеколаг Мішэль Адэн.**



Такім чынам у беларускіх мам і татаў (у тым ліку і будучых) ёсць выдатны шанец задаць свае пытанні эксперту па здаровых родах і атрымаць на іх прамыя адказы.

У прыватнасці, на трэнінгу, паводле слоў арганізатараў мерапрыемства, будуць абмяркоўвацца наступныя тэмы: Чаму жанчыны нараджаюць цяжка? Як нарадзіць лёгка? Як захаваць здароўе падчас цяжарнасці? Чаму ў сучаснага чалавека ўсё больш цяжкасцяў у зачацці, выношванні і родах? Як падрыхтавацца да цяжарнасці і родаў? Калі аперацыя кесарава сапраўды

неабходная, а калі яе можна пазбегнуць? Якая роля бацькі і партнёра ў цяжарнасці і родах? Хто яшчэ можа дапамагчы цяжарнай жанчыне? Акрамя таго, вучоны-практык раскажа пра найноўшыя вынікі даследаванняў у галіне фізіялогіі родаў.

Перад выходам нумара ў друку арганізатары паведамілі, што ўсе 350 білетаў на трэнінг Мішэля Адэна раскуплены. Але не перажывайце. Ва ўсіх ахвотных ёсць магчымасць зарэгістравацца на анлайн-трансляцыю мерапрыемства. Продаж квіткаў ужо распачаўся. Вы зможаце слухаць доктара ў рэжыме рэаль-

нага часу, знаходзячыся ў любым населеным пункце, дома ці на рабоце. Больш за тое, у якасці бонусу ўсе ўдзельнікі анлайн-трансляцыі атрымаюць поўны запіс трэнінгу. Сачыце за навінамі на <http://oden.radziny.by>.

## І мужчыны змогуць адчуць сябе... цяжарнымі

**26 і 27 красавіка ў крэатыўнай прасторы Ок16 (г. Мінск, вул. Кастрычніцкая, 16) адбудзецца прэм'ера спектакля «Раскрыццё».**



Тэатральны праект HomoCosmos прапануе глядачам пафантазіраваць і ўявіць, што кожны з нас, незалежна ад полу, хутка можа стаць маці.

Ідэя стварэння такога спектакля прыйшла драматургу Алене Іванюшэнка і тэатральнаму рэжысёру Наталлі Леванавай. Абедзве прайшлі праз цяжарнасць і роды, таму задумаліся пра тое, што з імі ў гэтым стане адбывалася, чаму некаторыя рэчы здаваліся дзіўнымі, а асобныя і зусім жалівымі. Пры гэтым іх не пакідала пытанне: чаму пра гэта «не прынята» казаць, чаму многія моманты да гэтага часу адносяцца да катэгорыі «потым забудзецца». Да асабістага досведу аўтары дадалі рэальныя гісторыі іншых жанчын.

Гэты спектакль будзе размовай не толькі на тэму родаў — больш на тэму стасункаў паміж мужчынам і жанчынай, цяжарнай і іншымі людзьмі. Пра чалавечую ўвагу адзін да аднаго, пра каштоўнасць гэтай увагі і яе татальны недахоп

# ХАТНЯЯ ЭНЦЫКЛАПЕДЫЯ

**ПАКАШТУЙЦЕ!**

## САЛАТА З БУРАКОЎ



**Спатрэбіцца:** адна вялікая морква, адзін вялікі або два невялікія буракі, алей, цыбуля рэпчатая і два кіслыя яблыкі. Спецыі дадаюцца на свой смак.

Буракі наразаем саломкай або дробнымі кубікамі, яблыкі і моркву надзіраем на буйной тарцы, цыбулю наразаем любым зручным спосабам, галоўнае — невялікімі скрылёчкамі.

У разагрэтую патэльню наліваем алей і смажым спачатку цыбулю, затым дадаём да яе моркву ды буракі і солім, трохі перчы. Смажым практычна да гатоўнасці і ў канцы дадаём надзёртыя яблыкі. Смажым яшчэ пару хвілін і здымаем патэльню з агню.

Можна падаваць цёплай ці халоднай.

## «КУРАНЯТЫ»

**Спатрэбіцца:** яйкі вараныя — 3 шт., маянэз — 1 ст. л., соль і спецыі — на смак, перац-гарошак — 8 шт., маленькія кавалачкі морквы, зялёнава.



Яйкі разрэжце напалам, праразаючы край зубчыкамі

так, каб верхняя частка была крыху меншая за ніжнюю. Гэта вельмі зручна рабіць кончыкам тонкага нажа. Жаўток выміце, змяшайце з маянэзам, соллю і спецыямі. Атрыманай жаўткавай масай напоўніце ніжнія палавінкі бялку. З гарошын перцу зрабіце вочкі, а з варанай морквы — дзюбы. Накрыйце зверху «каплялюшыкамі» і ўпрыгожце галінкамі пятрушкі.

## ЯЗЫК ПАД ГРЫБНЫМ СОУСАМ

**Спатрэбіцца:** ялавічны язык — 1 шт., шампінёны — 300 г, вяршкі (лепш 20 % тлустасці) — 250 г, цыбуля — 1 шт., зялёнава на смак, алей для смажання, соль і перац на смак.

Язык трэба адварыць поўнасьцю, астудзіць і нарэзаць лустачкамі прыкладна ў адзін сантыметр таўшчыней. Кроп і пятрушку наскель дробна. Цыбулю парэзаць дробнымі кавалачкамі, шампінёны гэтак жа. На патэльню наліць алей і абсмажыць спачатку цыбулю напалову, дадаць да яе грыбы, паперчыцы і пасаліць і смажыць разам, пакуль не будзе гатова. Пасля дадаць вяршкі і патушыць хвілін пяць.

На талерку прыгожа выкласці нарэзаны язык і заліць грыбной падліўкай. Зверху пасыпаць пасечаным зялёным.



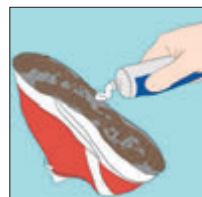
**РАПТАМ СПАТРЭБІЦЦА**

## ЧАРАВІЧКІ БУДУЦЬ ЗАДАВОЛЕНЫ

Як правільна даглядаць абутак без спецыяльных сродкаў

### ВЯРНИЦЕ белізму падэшвы

Зубная паста карысная не толькі для зубоў, але і, напрыклад, для красовак, якія трэба зрабіць белымі. Вазьміце старую зубную шчотку і нанясіце невялікую колькасць пасты, а потым добра пачысьціце ёю абутак. Гэты ж сродак можна выкарыстоўваць для чысткі абутку з тканіны — утрыце ў тэкстыль пасту, пакіньце на 15 хвілін і змойце ўсё вільготнай анучкай.



### ...свежасць абутку

Перад сном насыпце ў абутак трохі соды і пакіньце на ноч, а раніцай трэба будзе вытрасці яе і пачысьціць — харчовая сода ўбірае ў сябе непрыемныя пахі.



### ...бляск лакараваным туфлям

У гэтым дапаможа вазелін. Гэта танная альтэрнатыва брэндавым сродкам для догляду абутку. Пратрыце ім чыстыя туфлі як след, удзяляючы больш увагі драпінам і дробным недахопам.

