

■ Беларусікі

# ВЕЛІКОДНЫЯ «БІТКІ» МАЛЕВІЧАЎ



Адразу ж на наступны дзень пасля Вялікадня мы атрымалі ліст па электроннай пошце ад даўняй падпісчыцы нашай газеты. «Я таксама вырашыла паўдзельнічаць у конкурсе «Беларусікі», — піша **Яўгенія Валянцінаўна Малевіч з Докшыцаў**. — На здымку мае дзеткі, Алесь і Міхасёк. Вось так мы сустракалі Вялікдзень. Дарэчы, Міша і кулічы дапамагаў выпякаць, і яйкі фарбаваць. А потым з Алесяй з задавальненнем гуляў у «біткі» і ў «пакатушкі»».

**Шаноўныя мамы і таты, бабулі і дзядулі! Шчыра запрашаем вас прыняць удзел у конкурсе «Беларусікі». Дасылайце здымкі вашых дзетак, унукаў, а можа, нават і праўнукаў (з невялічкім 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!**



**Акрамя таго, нагадваем, што конкурс на найлепшую беларускамоўную запаміналку паслядоўнасці колераў вясёлкі таксама працягваецца (умовы — у нумары за 23 лютага). Прыдумляйце самі і падключайце сваіх дзетак. Пераможцу ўжо чакае ў рэдакцыі неймаверна душэўны прыз (на фота) — экалагічная развіваючая цацка з дрэва**

■ Сямейная кухня

## Парады з мамінага сшытка

Калі ў мяне ёсць нейкая побытавая праблема — напрыклад, не ведаю, чым адчысціць посуд з нержавейкі ці як «вывесці» герпес, — адразу ж тэлефаную маме. У яе ёсць тоўсты сшытак з выразкамі ды запісамі розных правяраных часам парад. Магчыма, некаторыя з іх будуць карысныя і вам, шаноўныя чытачы.

### Смачная мікстура ад кашлю

Пачалася вясна — а з ёю і такія непрыемныя прастуды. Асабліва часта дзяцей турбуе кашаль. А мікстуры і таблеткі яны піць не любяць. У нашай сям'і цудоўны сродак ад кашлю мы гатуем самі. Яго рэцэпт маме падказала яшчэ бабуля.

Трэба ўзяць адзін вялікі яблык, нацерці яго на дробнай тарцы. Сярэдняю цыбуліну нарэзаць таксама як мага больш дробна. Змяшаць з яблычным пюрэ і палавінай шклянкі мёду. Усё гэта паставіць на малы агонь і памешваць, пакуль не закіпіць. Мікстура гатовая. Яна даволі смачная, таму дзеці прымаюць яе ахвотна. Зусім маленькім давайце па чайнай лыжцы, крыху старэйшым — па

сталавой, а падлеткам і дарослым па 2 сталавыя лыжкі 2 разы на дзень за 15 хвілін да яды. Ужо праз два дні макрота пачынае адыходзіць.

### Ні трэшчынкі

А вось некалькі парад для тых, хто пакутуе ад трэшчын на пятках. *Першая: добра прапарце ногі на працягу 10 хвілін. Пасля гэтага вытрыце насуха і заклейте трэшчыны лейкопластырам. Другая: распарце ногі. Затым змажце пяткі салам і прыкладзіце да іх капусныя лісты. Перабітуйце і пакіньце на ноч.*

Я паўтарала гэтыя працэдуры штодзень, пакуль скура не зацягнулася. З таго часу пяткі мяне больш не турбуюць. Не будуць тур-

баваць і вас. Толькі не забывайцеся даглядаць ступні сваіх ног, увільгатняйце іх перад сном.

### Кава для Катафея

Калі ваш кот пачаў час ад часу ігнараваць свой латок-туалет, паспрабуйце зрабіць так. *Пасля таго як выпілі кавы, не выкідайце гушчу. Змяшайце яе з высушанай і перамолатай лупінай апельсіна (грэйпфрута, лімона). Гэтую водарную сумесь насыпце ў тых месцах, дзе свавольчы ўлюбёнец. Яму кавава-цытрусавы водар дакладна не спадабаецца, і больш ён у гэтым месцы не «адзначыцца».*

**Наталля МАЎЧАНАВА**



■ Вы быліся

## Мучыць бяссонніца?

Не абдумвайце праблемы ў ложку

Вось 12 парад ад урача-дыетолога Ірыны КАБАСАКАЛ. Раздрукуйце і пакладзіце пад падушчу. Спрацуйце! Будзеце спаць, як пшаніцу прадаўшы.



1. Кожны дзень прачынайцеся ў адзін і той жа час. Заводзьце будзільнік і нават, калі вам цяжка, не хочацца ўставаць, вы не выспаліся, рабіце гэта праз сілу. Тры дні — і прызвычаіцеся.
2. Абмяжуйце працягласць штодзённага знаходжання ў ложку пасля прабуджэння. Прачнуліся, расплюшчылі вочы і адразу пад'ём.
3. Выключыце са свайго рацыёну пасля 16.00 гарбату, каву, моцны алкаголь.
4. Не спіце днём, нават калі начная бяссонніца вас замучыла.
5. Зарадка. Кожны дзень. Хоць бы паўгадзіны. Не перад сном. Перад сном — прагулка на свежым паветры. Спіце з адчыненай фортакі.
6. Пазбягайце ўзрушэння, хвалявання перад сном.
7. Рэгулярна прымайце ежу ў адзін і той жа час.
8. Не піце шмат вады перад сном.
9. Медытацыя, аўтатрэнінг, нервова-мышачная рэлаксацыя.
10. Не абдумвайце праблемы ў ложку. Выйдзіце ў іншы пакой, запішыце ўсё на паперы, вярніцеся і кладзіцеся спаць.
11. Стварыце сабе камфортныя ўмовы для сну. Перасцяліце ложка, правярыце пакой. Калі вы спіце ўдваіх, то накрывайцеся рознымі коўдрамі (!).
12. Прачнуўшыся ноччу, не глядзіце на гадзіннік. Калі вы ўсё гэта будзеце выконваць тыдзень, і вынік не наступіць, то Ірына Кабасакал раіць звярнуцца па дапамогу да псіхатэрапеўта

# ХАТНЯЯ ЭНЦЫКЛАПЕДЫЯ

## МАЙСТАР НА ЎСЕ РУКІ

### ЛАЎКА-ПЯРЭКРУТ

Той, хто хоць раз займаўся праполкай, ведае, як баліць спіна, з-за таго, што даводзіцца доўгі час нагінацца. Куды лягчэй палоць на каленях, але і гэтыя часткі ног таксама можна перананпружыць за такім заняткам. Яшчэ адна праблема, устаць з такага становішча. На дапамогу можа прыйсці лаўка-пярэкрут. Зрабіць яе пад сілу нават жанчыне.

**Спатрэбіцца:** дошкі дастатковай таўшчыні, дріль, наждачная папера, мэблевыя драўляныя штыфты, клей для дрэва, сінтэпон або паралон, цырата, лобзік.

Вазьміце шырокую драўляную дошку, пры дапамозе лобзіка зрабіце невялікія выемкі наверху і ўнізе, а па баках адрэжце трохвугольныя дэталі. Цяпер трэба выразаць выемкі ў верхняй шырокай частцы абедзвюх бакавін. Зрабіце паглыбленні падоўжанымі, выкарыстоўваючы лобзік.

Такую ж выемку, як на бакавінах, зрабіце пасярэдзіне лавачкі. На тарцах сядзення выпілуецца свердзелам адтуліны, каб сюды можна было ўставаць па драўляным штыфце. Зрабіце гэта, «пасадзіўшы» гэтыя дробныя дэталі на клей. Такія ж адтуліны трэба прапрабіць і ў бакавінах.

Калі трэба будзе прапаць градку, вы паставіце каля яе лаўку перавярнуўшы. Станеце на адваротны бок сядзення каленямі. Калі скончыце апрацоўваць патрэбны ўчастак, падніміцеся, трымаючыся за высокія бакавіны, прасунуўшы рукі ў адтуліны. Калі захочаце адпачыць, перавярніце лаўку ў зыходнае становішча, сядзьце на яе.

Каб каленям было лепш стаяць на сядзенні, а вам пачувальней на ім, сшыце невялікі матрачык. Ён павінен быць памерам з сядзенне лавачкі. З цыраты выражце прамавугольнік памерам у 2 разы большым за шырыню сядзення, плюс прыпускі на швы. Напаўняльнік у выглядзе

сінтэпону або тоўстага паралону павінен адпавядаць памерам сядзення.

Складзіце тканіну напалову, застрачыце адну яе малую і вялікую бакавіны на бліжэйшым баку. Выверніце на добры бок, укладзіце напаўняльнік. Рукамі або на машыны зашыце і другі малы край. Каб гэты матрачык добра фіксаваўся, прышыце да яго завязкі.

