

■ Беларусікі

# «ЖАВАРОНАЧКІ, ПРЫЛЯЦІЦЕ!»

Па народным календары на Аўдакею (14 сакавіка), Саракі (22 сакавіка) і на Дабравешчанне (7 красавіка) дзяўчаты, узышоўшы на высокае месца, заклікалі пералётных птушак: спявалі песенькі-заклічкі і падкідалі ўгору «жаўрукоў» (адмысловае печыва).



Яна Сарокіна (6 гадоў) разам з маці Таццянай Станкевіч сочыць за святамі і вывучае беларускія народныя традыцыі. А каб адпаведна выглядаць на фэстах, Таццяна пашыла для сябе і дачкі народныя строі.

**Шаноўныя мамы і таты, бабулі і дзядулі! Шчыра запрашаем вас прыняць удзел у конкурсе «Беларусікі». Дасьляйце здымкі вашых 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!**

■ Карысна ведаць

Японскі востраў Акінава — месца канцэнтрацыі доўгажыхароў. Аўтар кнігі «Правілы даўгалецця» Дэн Бютнер вывучыў іх звычкі і знайшоў сем важных складнікаў, якія дапамагаюць ім жыць доўга.



## САКРЭТЫ ЯПОНСКИХ ДОЎГАЖЫХАРОЎ

### 1. Зразумець ікігай

Ікігай — гэта індывідуальны сэнс існавання, або мэта жыцця. Найстарэйшыя жыхары Акінавы выразна вызначаюць для сябе, навошта ўстаюць кожную раніцу. Калі жыццё напоўнена мэтамі, ролі і адказнасць дакладна размеркаваны, гэта надае адчуванне сваёй патрэбнасці нават ва ўзросце 100 гадоў.

### 2. Прытрымлівацца расліннага рацыёну

Доўгажыхары Акінавы большую частку свайго жыцця харчуюцца расліннай ежай. Іх рацыён складаецца з абсмажанай агародніны, салодкай бульбы і тофу з высокай колькасцю пажыўных рэчываў і нізкім узроўнем калорый. Калі стогадовыя жыхары Акінавы і ядуць свініну, то гэта адбываецца толькі па ўрачыстых выпадках і даволі малых колькасцях.

### 3. Заняцця садоўніцтвам

Амаль усе доўгажыхары Акінавы калі-небудзь займаліся ці займаюцца садоўніцтвам. Гэта крыніца штодзённай фізічнай актыўнасці, якая прымушае рухацца ў самых розных напрамках, а размернасць і аднастайнасць рухаў стварае эффект медытацыі і дапамагае знізіць узровень стрэсу. Апроч іншага, у іх распараджэнні заўсёды свежая агародніна і зеляніна.

### 4. Падтрымліваць моаі

Акінаўская традыцыя — утвараць моаі, або аб'яднанні людзей нахштальт

сацыяльных сетак. Такія сеткі аказваюць фінансавую і эмацыйную падтрымку ў выпадку неабходнасці і абараняюць усіх сваіх членаў ад стрэсаў, надзяляючы ўпэўненасцю, што з імі побач заўсёды ёсць хтосьці, здольны падтрымаць.

### 5. Атрымліваць асалоду ад сонца

Вітамін D, які выпрацоўвае арганізм пад уздзеяннем сонечных прамянёў, спрыяе ўмацаванню коснай сістэмы і падтрыманню здароўя арганізма ў цэлым. Знаходжанне на адкрытым паветры дапамагае доўгажыхарам Акінавы круглы год атрымаваць аптымальную колькасць вітаміну D.

### 6. Быць актыўным

Доўгажыхары Акінавы шмат часу ўдзяляюць шпацырам. Акрамя таго, у доме традыцыйнай акінаўскай сям'і вельмі мала мэблі; жыхары ядуць і адпачываюць седзячы на татамі на падлозе. Пажылыя людзі па некалькі дзясяткаў разоў за дзень устаюць з падлогі і зноў садзяцца, што само па сабе ўмацоўвае цела і баланс, абараняючы ад небяспечных падзенняў.

### 7. Быць добразычлівым

Жыхары Акінавы адрозніваюцца прыветлівасцю і вытрымкай. Яны пакідаюць усё дрэннае ў мінулым і атрымліваюць асалоду ад простых задавальненняў сённяшняга дня. Яны навучыліся быць добразычлівымі, і кожны адчувае сябе ў іх кампаніі ўтульна.

Падрыхтавала  
Юлія КОРНЕВА.

### І яшчэ...

- Прытрымлівайцеся наступнага правіла: ешце, пакуль не насыціцеся на 80%.
- Сачыце за памерам порцыі: накладвайце ежу ў маленькую, але прыгожую талерку.
- Ежу перажоўвайце не спяшаючыся, смакуючы кожны кавалачак.
- Вазьміце за звычку прыгожа афармляць страву.
- Ешце больш рыбы, свежых садавіны і агародніны і менш насычаных тлушчоў.
- Гатуйце ежу на рапсавым алеі або алеі з рысавага втруб'я.
- Прывучыце сябе рэгулярна снедаць, а не перакусваць бутэрбрэдамі.
- Замест хлеба і булчак з'ядайце порцыю белага або, яшчэ лепш, карычневага рысу.
- Паспрабуйце скараціць спажыванне солі і ешце больш суцэльназерных прадуктаў.
- Адмоўцеся ад салодкай газаванай вады, лепш піце халодны японскі чай без цукру і простую ваду.

■ Маміны дзённікі

### ШТО Б ЯНЫ БЕЗ МЯНЕ РАБІЛІ?

Даня пераказвае серыю з мультыка «Шчанычы патруль»:  
— Яны там у хакей гулялі...  
— Можа ў футбол, — папраўляю я яго.

— Вой, так, яны ж мяч ганялі, — успомніў Даня.

— А тады скажы мне, чым хакей ад футбола адрозніваецца?

— Вой, мамачка, ды забудзься ты пра гэты хакей! — выкруціўся Даня.



— Звары мне яблычную кашу, — просіць Даня. — Трэба яблык парэзаць, потым вадой заліць, дадаць манкі...

— І ты будзеш яе есці?

— Так, каб быць прыгожым і здаровым. І тады дзяўчаткі будуць пытацца: як мяне завуць? Дзяўчаткі заўсёды да прыгожых прыстаюць.



— Гэта нават добра, што вы мяне на выхадных з Вовам і Тагай (сын кліча бабулю і дзядулю па імёнах) пакінулі, — я ім у вёсцы так дапамог! Што б яны без мяне рабілі?



— Каб злавіць крата, трэба шклянны слоік закапаць у зямлю, — тлумачыць Даня.

— Адкуль ты гэта ведаеш? — дзіўлюся.

— Проста я разумны!



Муж сабраўся шпакляваць адкос. Даня таксама хапаецца за шпатель.

— Давай ты лепш будзеш назіраць, — прапануе яму муж.

— Калі я не буду дапамагаць, я буду перашкаджаць. Вось, выбірай!



— А дзе наша Каця (кошка)? — пытаецца сын у бабулі. І тут жа сам адказвае:

— Напэўна, пайшла на рыбалку — мышэй лавіць.

Запісала  
Яна ЛЫЧКОЎСКАЯ.

## ХАТНЯЯ ЭНЦЫКЛАПЕДЫЯ

### ПАКАШТУЙЦЕ!

#### Салата «Вясковая»



**Спатрэбіцца:** бульба — 3—4 шт., марынаваны агурок — 2 шт., марынаваны перац — 1 шт., цыбуля рэпчатая — 1 шт., алеі для смажання і для запраўкі, соль, перац — на смак.

Бульбу, пажадана дробную, абіраем і варым у падсоленай вадзе. Затым зліваем ваду, рэжам на доўгія долькі. Цыбуліну таксама парэжам на доўгія долькі і абсмажваем у алеі. Дадаём цыбулю да бульбы. Перцы вымаем з марынаду і рэжам на палоскі. Агуркі — таксама саломкай. Злучаем усе інгрэдыенты, запраўляем алеем, старанна змешваем і пры неабходнасці перчымы і солім.

#### Лянівныя варэнікі з бульбай



**Спатрэбіцца:** 0,5 кг бульбы, 150 г мукі, 1 ч. л. солі, 2—3 ст. л. алею. Для смажання: адна галоўка цыбулі, 150 г свежых шампінёнаў, 2 ст. л. алею.

Бульбу зварыць у «мундзірах». Крыху астудзіць, аббраць, дадаць соль, алеі і стаўчы ў пюрэ. Дадаць патроху муку (можна яшчэ і зеляніну кропу) і замясіць мяккае і эластычнае цеста. Цеста падзяліць на некалькі частак і скатаць з яго «каўбаскі». Нарэзаць каўбаскі на невялікія кавалачкі, абкачаць іх у муцэ і прыціскаючы пальцам прыдаць патрэбную форму. Варым варэнікі ў кіпячай падсоленай вадзе, з дабаўленнем лаўровага ліста. Для смажання: наразам дробна цыбулю і абсмажваем у алеі. Грыбы наразам кавалачкамі і адпраўляем у патэльню з цыбуляй. Абсмажваем некалькі хвілін да гатоўнасці. Варэнікі вымаем шумоўкай адразу, як толькі яны ўсплывуць. Перакладаем іх у патэльню з засмажкай з цыбулі і грыбоў. Абсмажваем з усіх бакоў, памешваючы, на працягу дзвюх хвілін і перчымы на смак.

### УМЕЛЫЯ РУЧКІ

#### Жалюзі

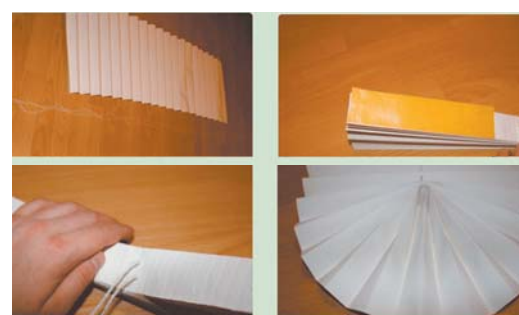


Для такіх жалюзі ідэальна падыходзіць шпалеры пад афарбоўку — тоненькія, каб святло прапускалі.

Вымерайце даўжыню і шырыню акна, да якога будуць мацавацца жалюзі. Да атрыманай даўжыні трэба дадаць 25% ад атрыманага выніку. Дадатковая даўжыня будзе неабходна пры складванні жалюзі гармонікам. Даўжыню стужкі або шнура для сціскання будучых жалюзі вазьміце з прыпускам — для вузла і банта.



З кавалка шпалер выражце прамавугольнік зададзенай даўжыні. Калі шпалеры з малюнкам, прасачыце, каб ён не перакасіўся. Складзіце кавалак гармонікам: прасачыце, каб шырыня кожнай палоскі была роўная 3—5 сантыметрам — гэта аптымальны згін для жалюзі. Пасля чаго прабіце яе дзіракалам роўна пасярэдзіне. Можна скарыстацца шылам або адвёрткай. Атрыманыя адтуліны абклеіце скотчам з тыльнага боку, але калі жалюзі не прызначаны для працяглага выкарыстання, гэты этап можна прапусціць.



Прапусціце праз адтуліны выбраную стужку або шнур. Верхні канец зафіксуіце вузлом. Пасля чаго распраўце жалюзі, каб вызначыцца з даўжынёй шнура. На самым версе, на першай паласе, прыклеіце двухбаковы скотч — з яго дапамогай трэба будзе прымацаваць жалюзі да акна, заадно дадаткова замацаваць вярхоўку. Ніз афармляецца «паўлінавым хвастом»: для гэтага склейце пасярэдзіне 5 ніжніх «зморшчын», пасля чаго распраўце іх бакі. Пры гэтым шнур выведзіце на тыльны бок.



МОЖНА СПАКУСІЦЬ МУЖЧЫНУ, У ЯКОГА ЁСЦЬ ЖОНКА, МОЖНА СПАКУСІЦЬ МУЖЧЫНУ, У ЯКОГА ЁСЦЬ ПАЛЮБОЎНІЦА, АЛЕ НЕЛЬГА СПАКУСІЦЬ МУЖЧЫНУ, У ЯКОГА ЁСЦЬ КАХАНАЯ ЖАНЧЫНА (Амар Хаям).

Адказная за выпуск  
Надзея ДРЫНДРОЖЫК.