

■ Беларускі



«А «Лявоніху» Мацвей палюбіў...»

Знаёмцеся: Навіцкі Мацвей, выхаванец ДШМ №1 г. Асіповічы. Паколькі матуля выкладае беларускую мову і літаратуру ў школе, то калісьці і творчы занятак для пяцігадовага сына бацькі абралі свой, родны, беларускі — народныя танцы.



На працягу васьмі гадоў Мацвей з'яўляецца актыўным удзельнікам узорнага харэаграфічнага ансамбля «Крынічка» пад кіраўніцтвам Марыі Яраславаўны Шабуневіч. Калектыў паказваў высокі ўзровень майстэрства не толькі на абласных, рэспубліканскіх конкурсах, але і за мяжой. Штогод «Крынічка» прымае ўдзел у міжнародных фестывалях у Славакіі, Празе, Швецыі, Італіі. Зараз, як распавяла нам маці Мацвея, дзеці знаходзяцца на адпачынку ў Англіі. «Туды яны павезлі беларускі танец «Бульба». На здымку ж Мацвей разам з іншымі выхаванцамі Марыі Яраславаўны выконвае «Лявоніху». Цудоўна, што традыцыйныя танцы нашых продкаў падхопліваюць нашы дзеці і сувязь часоў не страчваецца».

Шаноўныя мамы і таты, бабулі і дзядулі! Шчыра запрашаем вас прыняць удзел у конкурсе «Беларускі». Дасылайце 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!

■ Зазірніце ў халадзільнік

ЦІ ВЕДАЕЦЕ ВЫ, ШТО...

БАНАНЫ

— гэта маленькі чуд, які дапамагае пазбавіцца ад дэпрэсіі. Гэтыя жоўтыя фрукты ўтрымліваюць у сабе алкалоід харман, аснову якога складае «наркотык шчасця» — мескалін. Чалавек, пасля таго, як паеў бананаў, пачынае адчуваць сябе значна лепш, а калі ён дагэтуль знаходзіўся ў стане дэпрэсіі, яе як рукой здыме.

ПАМІДОРЫ

пазбаўляюць нас... сарамлівасці. Яны ўтрымліваюць у дастаткова вялікай колькасці 5-гідраксітрыптамін, чыё дзеянне нагадвае дзеянне сератаніну. Мы расслабляемся, страчваем «тармазы». Нездарма памідоры называюць часам «яблыкамі каханьня».

ЧЫРВОНЫЯ ПРАДУКТЫ

(памідоры, маліны, клубніцы, вішня і г.д.) напаяюць нас энергіяй. Палляпаецца засваенне ежы і вывад таксінаў з арганізма. Чырвоны колер стымулюе да дасягнення жыццёвых мэтаў, надае мужнасці, сілы і ўпэўненасці ў сабе. Вы можаце пазбавіцца ад дэпрэсіі, дадаўшы ў рацыён дадатковыя яркія прадукты.

МАСЛІНЫ

— традыцыйная назва чорных алівак, якія атрымліваюць такую афарбоўку ў працэсе спецыяльнай апрацоўкі, якой падвяргаюцца ўсе плады аліўкавага дрэва, каб пазбавіцца ад характэрнай для іх горкасці. Масліны адрозніваюцца тонкім вытанчаным смакам, таму іх не фаршыруюць, у адрозненне ад зялёных алівак.

ПЯТРУШКА

зробіць нас мужнымі. Яшчэ ў Старажытным Рыме гладыятарам перад боем давалі пятрушку. Яна падвойвала сілы. Пятрушка ўтрымлівае шмат вітаміну С, а акрамя таго, мультывітамінае рэчыва апіол, якое актыўна ўплывае на наш стан.

КАЛЬМАРЫ

— адзін з нямногіх экалагічна чыстых харчовых прадуктаў, які адпавядае ўсім патрабаванням людзей, што прытрымліваюцца здаровага ладу жыцця. Гэты далікатэс багаты вітамінамі групы В, вітамінам С, у ім утрымліваецца шмат мікраэлементаў, а таксама асобныя рэчывы, якія спрыяюць нармалізацыі выдзялення страўнікавага соку. Кальмары — лёгкая ежа, якая ў той

жа час валодае высокай пажыўнай каштоўнасцю.

АЛІЎКАВЫ АЛЕЙ

цудоўна засвойваецца арганізмам. Калі капнуць сабе на руку крыху аліўкавага алею і паспрабаваць змыць, ён лёгка выдаліцца вадой без мыла. Наша цела, якое на 70% складаецца з вады, таксама лёгка ўсмоктвае яго. Праз паўтары гадзіны пасля таго, як вы ўжылі аліўкавы алей (напрыклад, разам з салатай), ён ужо выпарыцца праз поры. Для таго, каб выдаліць жывёльныя тлушчы, давядзецца доўга церці і выкарыстоўваць мыючыя сродкі.

САПРАЎДНАЯ ІТАЛЬЯНСКАЯ ПІЦА

— гэта не фаст-фуд, а цудоўны сродак супраць сардэчна-сасудзі-



тых захворванняў. Нядаўняе даследаванне паказала, што спажыванне гэтага дасягнення кулінарыі памяншае рызыку інфаркту больш, чым у два разы.

Падрыхтавала Наталля МАУЧАНОВА

ХАТНЯЯ ЭНЦЫКЛАПЕДЫЯ

ПАКАШТУЙЦЕ

КАБАЧКІ

3 АРЭХАВА-ЧАСНОЧНАЙ ЗАПРАВАЙ

Спатрэбіцца: кабачкі маладзенькія — 2—3 шт., грэцкія арэхі — 0,5 шклянкі, пятрушка — маленькі пучок, часнок — 2—3 зубчыкі, алей.



Кабачкі парэзаць на буйныя кавалкі, пасаліць і даць сцячы соку. Абсмажыць на алеі ў адзін пласт. Для заправы арэхі здрабніць качалкай, пятрушку дробна насекчы, часнок здрабніць. Дадаць 1 ст. лыжку аліўкавага алею і ўсё добра змяшаць. Кабачкі злучыць з заправай, асцярожна змяшаць. Падаваць можна, як цёплымі, так і халоднымі.

СЕЗОН НАРЫХТОВАК

КРОПАВЫ СОУС

Духмяная заправа да мяса і рыбы

Спатрэбіцца: 2 пучкі кропу, 1 галоўка часнаку, 100 мл алею, сок 1 лімона, 0,5 ч. лыжкі лімоннай цэдры, соль на смак.

Кроп дробна нарэзаць і расцерці з соллю. Надзерці цэдру лімона на дробнай тарцы і дадаць да кропу. Часнок здрабніць, злучыць з сумессю кропу. Усё змяшаць і кропавы соус гатовы. Захоўваць у халадзільніку.



ХРУМСТКІЯ «КУБІКІ»

Спатрэбіцца: кабачкі ачышчаныя — 1 кг, морква — 100 г, часнок — 50 г. Для марынаду: вада — 250 мл, соль — 1 ст. л., цукар — 50 г, алей — 125 мл, воцат 9% — 50 мл.

Кабачкі ачысціць ад скуркі і насення, нарэзаць кубікамі. Для марынаду ў ваду дадаць соль, цукар, алей, воцат і ўсё закіпяціць.

У кіпячы марынад выкласці кабачкі і праварыць каля 8 хвілін. Моркву надзерці на буйной тарцы, а часнок здрабніць.

Дадаць да кіпячых кабачкоў моркву, праварыць яшчэ 5 хвілін і ў канцы дадаць часнок. Раскласці кабачкі з часнаком і морквай у стэрыльныя слоікі і адразу закатаць. Ухутаць да поўнага астывання.

ЁСЦЬ ІДЭЯ!

УСЁ ПА СЛОІЦКАХ

Дошкі і невялікія слоікі ператвараюцца ў сістэму захоўвання цвікоў, шруб і іншых дробных металічных прадметаў, якія патрэбныя на дачы.

Для ўвасаблення гэтай ідэі спатрэбіцца: невялікая дошчачка, цвікі, малаток, самарэзы, адвёртка, маленькія слоічкі з вечкам, якое закручваецца.

Спачатку трэба прарабіць адтуліны ў вечках. Для гэтага перавярніце іх, паклаўшы на дошчачку. Зрабіце тры дзірачкі на аднолькавай адлегласці пры дапамозе цвіка і малатка.

Прыкладзіце вечка знізу да драўлянай паліцы, прымацуіце самарэзам. Змясціце ў слоічак усякую дробязь для майстравання на дачы. Засталося прыкруціць яго да вечка.



Такія празрыстыя кантэйнеры зручныя, вы заўсёды зможаце ўбачыць, дзе знаходзіцца тое, што неабходна ў дадзены момант.

Дарэчы, для гэтага можна выкарыстоўваць пластыкавыя бутэлькі.

У іх выразаюцца адтуліны, якія трэба апрацаваць пры дапамозе такой прылады, як гарэлка.

Гэта трэба зрабіць абавязкова, бо краі пластыкавых бутэлек могуць парэзаць руку.