

Нашы парады

СМАЧНЫ, ЧЫСТЫ, ПРАЗРЫСТЫ...

Спяшайцеся нарыхтаваць бярозавік

Давайце пастараемся запасціся бярозавым сокам і сёлета. (Бо мы ведаем, што ён — сапраўдная скарбніца вітамінаў!) Канец сакавіка — красавік — самы спрыяльны для гэтага час. У нашых беларускіх шыротах мноства бярозавых гаёў. Галоўнае — рабіць усё трэба правільна і беражліва, акуратна і прафесійна, каб ні адзін ляснічы ці інспектар не папракнуў. Напрыклад, наша дача знаходзіцца пад Лагойскам, вакол растуць бярозы. Падчас нарыхтоўкі соку мы строга захоўваем усе рэкамендацыі прафесіяналаў па зборы гэтага цудоўнага натуральнага напою.

1. Спачатку выбіраем бярозу, якая расце на ўзвышаным сонечным месцы і мае ў дыяметры не менш за 20—25 сантыметраў. З аднаго такога дрэва можна сабраць да 10—15 літраў за суткі.

2. Тэхналогія збору. Бяром і забіваем у ствол бярозы на вышыні 1—1,5 метра маленькі жалабок з гнуткай бляхі, заганяем яго на глыбіню да 2 сантыметраў, папярэдне прасвідраваўшы невялікую глыбокую адтуліну. Затым прымацоўваем да жалабка пластыкавую бутэльку або дваіны цэлафанавы мяшок. Такая акуратнасць не прыводзіць да пашкоджання ствала выбранага дрэва, а падрыхтаваны жалабок накіроўвае струмень соку ў нашу ёмістасць. Усё як быццам проста і без шкоды для дрэўца!

3. Зліваем нарыхтаваны за суткі сок з нашых ёмістасцяў раніцай або вечарам у большыя ёмістасці, якія потым захоўваем у склепе ці падвале. З адной бярозы мы бяром «даніну» не больш як двое сутак, інакш дрэва можа аслабнуць, а гэтага дапускаць нельга. Бярозе патрэбна актыўнае і салодкае жыццё, што будзе надаваць ёй прыгажосць.

4. Пасля забору соку мы абавязкова замазваем кожную ранку глінай або садовым варам. У нашым выпадку кожная ранка хутка загойваецца і зарастае, а гэта значыць, што ўжо праз нейкі час бярозка зноў парадзе сваімі дарами.

5. Сок бярозы — сапраўдны эліксір. Ён дапамагае кожнаму:

✓ *Пры язве страўніка.* Піць па 1—3 шклянкі соку на дзень і рабіць гэта толькі нашча.



Фота Анастасіі КІШЧУКА.

✓ *Пры радыкуліце.* Змешваем сок з адварам аўса (1:1) і п'ём па дзве шклянкі на дзень перад ядой. Для адвару бяром жменьку аўса і тушым яго на маленькім агні ў дзвюх шклянках вады на працягу гадзіны.

✓ *Пры камянях у нырках.* Піць па 1—3 шклянкі на дзень за паўгадзіны да яды.

✓ *Пры малакроўі.* Піць двойчы на дзень па шклянцы з дабаўленнем адной чайнай лыжкі мёду.

✓ *Пры працяглым кашлі.* Піць па 1—2 шклянкі на дзень з кіпячым малаком.

6. Захоўваем свежы бярозавы сок, гатовы да ўжывання, у 1,5—2-літровых слоіках у халадзільніку і робім гэта так, каб нам хапала яго на двое—трое сутак. Закручаны або закаркаваны сок можна захоўваць больш доўгі час у любым халаднаватым месцы і лепш за ўсё ў склепе або падвале, дзе вясной і летам халаднавата. У сок пры захоўванні ў вялікіх ёмістасцях мы дабаўляем скарынкі сухога жытняга хлеба і некалькі жменек сушанага вінаграду (разынак). Усёй нашай вялікай сям'і бярозавы сок хапае да самай вясны, таму мы з вітамінамі круглы год!

Яўген САЛАНОВІЧ,

дачнік са шматгадовым вопытам.

Мамін дзённік

Як шкадлівы кот

У нашага Цёміка — новая забава: навучыўся адчыняць-зачыняць у пакоях дзверы. Стане на пальчыкі, галаву задзярэ і цягнецца маленькімі пальчыкамі да быццам намазанага мёдам ручак. Ці з канапы звесіцца, толькі паспеўшы расплюшчыць вочкі пасля сну. Не трымаў бы, так і плянуўся б галавою ўніз. Во крыку было б! Пачуццё страху, як вядома, дзецям не ўласціва, а вось даваць здачы, здаецца, яны ўмеюць ледзь не з пялюшак...

Нядаўна хадзілі ў госці — знаёміцца з Цёмкінай сястрычкай. Не паспелі распрануць нашага кавалера, як пяцімесячная Соня раз — і выхапіла ў яго з рота соску. Малы ў слёзы! Але не будзь ён хлопцам, калі б не знайшоў магчымасць адпомсціць. Гуляюць, значыць, дзеці, кожны са сваімі цацкамі, як раптам ні з таго ні з сяго Цёмка схопіў Соню за валасы — адзін адзін.

Вось і няхай хто скажа, што дзеці ў такім узросце нічога не разумеюць. Бацькаў голас па тэлефоне пачуе і шэпча задаволенна: «Та-та, та-та». Малазнаёмага чалавека да сябе ўвогуле не падпусціць. Пірамідку саставіць — пляскае ў далоні: маўляў, хваліце яго. Машынку каціць і бубніць пад носам «бррр». Пасунецца на край канапы, ляжа на жывот, вусны трубочкай незадаволена выцягне, але ўніз не спяшыць — ведае, што будзе «бах». А як смешна гуляе ў хованкі! Запаўзе за канапу, прытуліцца — толькі вушы тырчаць: выглядае, ці не ідзе яго хто шукаць. Альбо коўдру ці ручнік які на галаву нацягне — шукайце мяне, маўляў, я ў доміку.

А вось калі нешта яму не пад густ — крыку на ўсю хату! Ён жа памятае, што яшчэ ўчора шафка адчынялася, а сёння нейкія вярвачкі на ручках з'явіліся. Ці вілка з разетки вісіць без справы — трэба паспрабаваць яе вярнуць на месца: ён жа памятае, як было. Толькі што адарваў з пальселага ўшчэнт вазона? Адным словам, шкадлівы кот адпачывае.

Дарэчы, пра братоў нашых меншых. Свякроўчына Муся толькі адышла ад крыўдзіцельства старэйшага ўнука, як ужо малодшы ганяецца за ёй па ўсёй кватэры. А яна, між іншым, ужо не маладая, дзясятка гадоў размяняла. Затое яе амаль равеснік Тоша, які даўно прапісаўся ў маіх бацькоў, толькі рады, калі яго хто пацягае за поўсць, нават лашчыцца — малы ажно пішчыць ад задавальнення. Аднак тое бывае нячаста: большасць часу кот праводзіць на вуліцы, таму дакранацца да мякка кажучы, бруднага ката я дазваляю ў рэдкіх выпадках.

Дарэчы, сёння Арцемію — роўна 11 месяцаў. Як хутка імчыць час! Ён ужо ходзіць каля канапы ці секцыі, стаіць, ні за што не трымаючыся, балбоча на сваёй «тарабарскай» і па-ранейшаму прачынаецца па некалькі разоў за ноч. Але як нехта заўважыў: «Радуйся, мама, тры гадзіны ночы, ты не спіш, але сыночак з табой». Сапраўды, праз колькі гадоў я, магчыма, зноў не буду спаць у гэты час, чакаючы сына з якой-небудзь вечарыны. Таму лепш не спаць цяпер. І няхай не будзе горшай бяды, чым няўсунутая ў разетку вілка і брудныя рукі, якія толькі што гладзілі ката.

Вераніка КАНЮТА.

ХАТНЯЯ ЭНЦЫКЛАПЕДЫЯ

ЧЫСТЫ ДОМ

КАРЫСНЫЯ ДРОБЯЗІ

Самаробны сродак

Прыбраць увесь бруд, які звычайна збіраецца каля дзвярных ручак, можна з дапамогай самаробнага сродку. Для яго прыгатавання спатрэбіцца: лыжка алею і дзве лыжкі соды. Змяшайце ўсё ў густую «кашу» і прыступайце да ўборкі. Такі сродак лепш за ўсё ўціраць у паверхні зубной шчоткай.



Выводзім плямы з дываноў

Калі не хочаце выкарыстоўваць спецыяльныя сродкі, можаце змяшаць звычайнае мыла з перакісам вадароду. Такі раствор адмые не толькі дываны, але і старыя плямы на матрацах і крэслах.

Памыць раздзелачную дошку

На раздзелачнай дошцы назапашваецца вельмі шмат мікробаў. Пазбавіцца ад іх дапамогуць лімон і соль. Насыпце соль на дошку, пакіньце на 15 хвілін, а затым патрыце палавінкай лімона. Вынік вас здзівіць!

САМ САБЕ ДОКТАР

ДАПАМАГЧЫ СУСТАВАМ ВЯСНОЙ

Праблемы з суставамі нярэдка абвастраюцца вясной. Прычынай гэтага становяцца магчымыя пераахладжэнні з-за змены надвор'я і аслабленая за зіму імунная сістэма.

1. Вага

Любое перавышэнне нормы адмоўна адбіваецца на суставах, бо павялічвае нагрузку на іх.

2. Нагрузкі

Для суставаў шкодна як празмерная фізічная актыўнасць, так і поўная яе адсутнасць. Залогам добрага самаадчування будуць штодзённыя заняткі хадой, бегам, плаваннем на працягу 40 хвілін.

3. Асаблівае харчаванне

Пажадана абмежаваць спажыванне мяса і павялічыць колькасць рыбы ў штодзённым рацыёне. Кожны дзень трэба з'ядаць не менш за 400 г гародніны і садавіны. Абавязкова выкарыстоўваць раслінныя алеі. Неабходны і кальцый, таму штодня трэба з'ядаць не менш за 30 г сыру, які змяшчае гэты мікраэлемент.

4. Пітны рэжым

Станчэнне храсткавай праслойкі ў суставе можа адзначыцца пры недастатковасці вільгаці ў арганізме. На кожны кілаграм вагі павінна прыходзіцца 20—30 мл вадкасці ў дзень. Але гэты аб'ём можа быць скарачаны ў залежнасці ад асабліва сцяжы здароўя.

5. Алкаголь

У цэлым спірт не аказвае адмоўнага дзеяння на суставы. Але ўжыванне піва, віна і каньяку спрыяе выпрацоўцы мацывой кіслаты, якая негатыўна адбіваецца на суставах.

ПАКАШТУЙЦЕ!

МІНІ-БУЛАЧКІ ДЛЯ ПОСТУ

Батбуты — мараканскія міні-аладкі, пышныя і паветраныя ўнутры, чымсьці нагадваюць грэцкую піту, але ўсё ж адрозніваюцца памерам і спосабам прыгатавання.

Булачкі, прыгатаваныя па гэтым рэцэпце, можна выкарыстоўваць як аснову для бутэрбродаў і проста замест хлеба, а яшчэ яны падыходзяць для ўжывання ў пост!



Спатрэбіцца:

мука — 350 г, соль — 0,5—1 ч. л., вада — 250 мл, сухія дрожджы — 1 ч. л.

Дрожджы змяшайце з прасеянай мукай, дадаць соль (на смак), наліць цёплую ваду. Замясіце эластычнае цеста, якое не будзе ліпнуць да рук.

Раздзяліць цеста на дзве часткі, кожную з якіх раскаціць у пласт таўшчынёй прыкладна 4 мм. Шклянкай выразаць кружочкі. Выкладзі іх на плоскую паверхню і пакінуць пад плёнкай 15—20 хвілін.

Выпякаюцца булачкі на сухой патэльні (без алею) на сярэднім агні. Гатуюцца яны хутка: толькі паспявай пераварочваць!

Сапраўдная знаходка для пікніка, фуршэту: проста робицца збоку надрэзік і начыняецца! Розныя салаты, паштэты, сыры, соусы, варэнне, мёд — для начыні падыходнае што заўгодна.