



Русский центр

Выпуск № 25
Март 2013



Весна, которая в душе...

Вместо предисловия....

Наступил март, но погода за окном совсем не радует... Каждый день идет снег, и зима не хочет сдаваться. Но мы хотим вам рассказать о человеке, который, несмотря на то, что празднует свой день рождения зимой (а в этом году была юбилейная дата), всегда делится весенним настроением...

Речь идет о кандидате филологических наук, доценте кафедры теории и истории русской литературы —

Марии Ивановне Шелоник
(См. интервью на стр. 2)



В этом выпуске

Весна, которая в душе...
(интервью с
М.И. Шелоник)

Пища для тела: весенние
рецепты вкусных и
полезных блюд

Пища для души:
день поэзии;
весенние стихи



М.И.: Училась хорошо. Любимым предметом была литература. В школе я была председателем совета дружины, писала заметки о пионерской жизни в газету «Пионерская правда», за успехи редакция газеты наградила меня путевкой во Всесоюзный лагерь «Артек», а было мне тогда 14 лет.

Интервью с
Марией Ивановной. Шелоник

Беседу ведет **Евгения Некивайко**

(филологический факультет, специальность «Русский язык. Иностранный язык (польский)», 2 курс)

Е.Н.: Дорогая Мария Ивановна, не согласитесь ли Вы ответить на несколько простых вопросов?

М.И.: С удовольствием.

Е.Н.: Расскажите, как Вы пришли к выбору профессии:

М.И.: Я всегда мечтала войти с классным журналом к детишкам.

Е.Н.: Кто-нибудь влиял на этот выбор?

М.И.: На выбор профессии будущего педагога повлияла моя бабушка. Она говорила, что **учитель – это такая профессия, которую выбирают по зову сердца**, так как именно от него зависит, каким человеком в будущем станет сегодняшний ребенок.

Е.Н.: А как Вы учились, Ваши любимые предметы в школе?

Е.Н.: Мария Ивановна, как Вы думаете, учитель – это призвание или судьба?

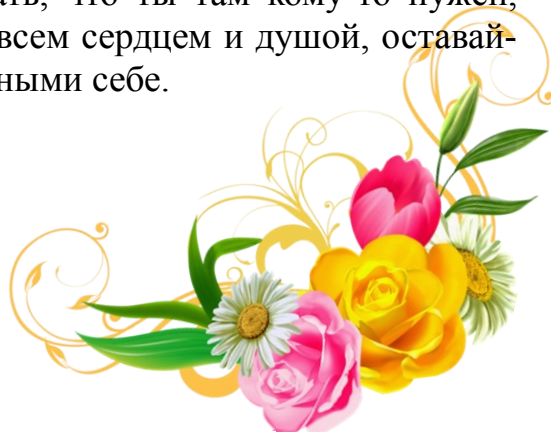
М.И.: Учитель – это состояние души. Учителем мы остаемся и дома.

Е.Н.: Ваше увлечение, хобби.

М.И.: Сейчас моё хобби – внучка. Я учусь вместе с ней, мы уже во втором классе. А раньше помогала родителям в деревне. Но и, конечно же, – книги...

Е.Н.: Что Вы пожелаете девушкам накануне 8 марта?

М.И.: Самое главное – **быть вежливыми, понимать окружающих людей, не считать, что ты лучше всех**. Цените своих родителей, это такое счастье верить и знать, что у тебя есть дом, родной дом. Знать, что ты там кому-то нужен, любите всем сердцем и душой, оставайтесь верными себе.



Идет весна, витаминов все меньше... Как следствие, депрессии и апатии. Мы решили в этом номере предложить образцы не только пищи для ума, но и для тела. Предлагаем вашему вниманию полезные фруктово-овощные рецепты.



Шоколадное мороженное с фундуком

Ингредиенты:

3-4 замороженных банана, 1 чашка фундука, 1/4 чашки какао-пудры, 1/2 чашки фиников, 1 чайная ложка миндального экстракта, 4 чайных ложки рапсового или орехового масла (если есть)

Инструкция:

1. Для того, чтобы приготовить шоколадно-ореховый соус, поместите все ингредиенты в чашу блендера и пробейте до однородной консистенции.
2. Для приготовления мороженого, нарежьте бананы на маленькие ломтики и поместите в морозилку на 1-2 часа. Затем, поместите кусочки банана в блендер и пробейте до однородной консистенции.
3. Далее, хорошо смешайте банановую массу с шоколадно-ореховым соусом. Подавайте немедленно или храните в вакуумной упаковке в морозилке.



Б о р щ

Ингредиенты: 3 моркови, 1 свекла, капуста, 1 апельсин, зелень (салат, зеленый лук, укроп, щавель), нерафинированное масло, морская соль, лимонный сок, репчатый лук, сельдерей.

2 морковки и полсвеклы потереть на крупной тёрке. В блендере измельчить оставшиеся полсвеклы, 1 морковь и апельсин с добавлением воды. Порезать репчатый лук, зелень, капусту, сельдерей. Все перемешать, добавить воды, 2-3 ст. ложки нерафинированного масла, лимонный сок, специи, морскую соль.

Торт «Лукоморье»

Ингредиенты:

миндаль (сырой), грецкие орехи сырые, финики, мёд цветочный (с наименее выраженным ароматом), курага сахарная, какао-порошок сырой органический, какао-масло сырое, какао-бобы сырые, 1/5 банана, кусочек апельсина.

Предварительно, за сутки до приготовления, замочить миндаль (примерно 1,5 стакана, 2 стакана миндаля – это должно быть 300 гр, если берется обычный 200-граммовый граненый стакан) и грецкие орехи (200 гр). Замочить часов на 5-7 курагу, примерно 300 гр. (настоящую, высушенную без серы, она должна быть очень твердой), затем слить воду и тщательно промыть. Замоченный миндаль желательнее очистить от кожицы (легче всего это делать когда он ещё не разбух, а кожица уже размокла, примерно через три – пять часов после замачивания), но для этого рецепта необязательно.

Грецкие орехи замочить минимум на сутки, меняя воду и промывая каждые 12 часов.

Взять форму для пирога. Выложить ее полиэтиленовым паке-том. Затем выкладываем в нее нижний коржик-корзиночку, либо просто нижний коржик-лепешку из теста: 2 стакана размолотого сухого миндаля замешанного (руками) с пастой из размолотых в блендере восьми фиников с кусочком банана. Далее аккуратно выкладываем и разравниваем поочередно сначала шоколадную, а затем абрикосовую начинку.

Шоколадная начинка готовится так: взбиваются блендером финики (16 шт.) с двумя большими ложками какао-порошка (так чтоб сладко было) и немного воды. Замешиваются туда размоченные грецкие орехи и растопленное какао-масло (примерно 20-30 грамм) и все перемалывается до однородной творогообразной шоколадной массы.

Абрикосовая начинка готовится так: промыть размоченный миндаль и взбить блендером до творогообразной довольно густой массы с половиной (или третью) размоченной кураги и большой ложкой мёда (по вкусу).

Далее изготавливаем джем из оставшейся кураги. Для этого тщательно взбиваем её блендером с большой ложкой мёда и кусочком апельсина до полной однородности. Намазываем джем сверху на торт.

Вынимаем торт из формы и снимаем пакет.

И, наконец, сверху затейливо украшаем торт шоколадным кремом, выдавливая его из шприца или кондитерского мешочка. Крем получается взбиванием в блендере сначала фиников с бананом, а потом с добавлением растопленного какао-масла (20-30 грамм) с растворенными в нём 2-мя большими ложками какао-порошка. Получается маслянистый, хорошо держащий форму и даже застывающий шоколадный крем.

Торт готов! Ставим его в холодильник для охлаждения!

Срок хранения: 2-е суток (хранить в холодильнике!). Кушать рекомендуется охлаждённым.

Вес из указанного количества ингредиентов получается примерно 1,3 кг.



Красная фасоль с морковью и изюмом

Ингредиенты:

Чашка отваренной красной или черной фасоли

горсть крупного черного изюма

1 крупная морковь

2 зубца чеснока

2-3 ст. л. белого кунжута

оливковое масло

капустный рассол (количество по желанию)

любимые специи (в данном случае — красный перец, хмели-сунели, черный молотый перец, кориандр)

Инструкция:

Промыть и ненадолго замочить черный изюм.

Чеснок мелко порубить, слегка подогреть на сковороде на оливковом масле, добавить специи. Выложить в сковороду фасоль, подлить капустный рассол, немного разогреть.

Натереть морковь на терке “по-корейски”. Снять фасоль с огня, добавить в нее морковь, изюм и кунжут. Перемешать и подавать.



По материалам сайтов:

<http://och-vkusno.com>

<http://vegetarianrecept.ru/>

http://pravmir.ru/stat-content/sc_cat_index_180.html

<http://vk.com/ayaeda>



Оздоровительные соки

1. Морковь + Имбирь + Яблоко - Поддерживает и укрепляет вашу иммунную систему.
2. Яблоко + Огурец + Сельдерей - Предотвращает рак, уменьшает уровень холестерина, избавляет от расстройства желудка и головной боли.
3. Помидор + Морковь + Яблоко - Улучшает цвет кожи и устраняет запах изо рта.
4. Горький перец + Яблоко + Молоко - предотвращает появление запаха изо рта и снижает температуру.
5. Апельсин + Имбирь + огурец - Улучшает цвет и влажность кожи и снижает температуру.
6. Ананас + Яблоко + Арбуз - Выводит лишние соли, питает мочевой пузырь и почки.
7. Яблоко + Огурец + Киви - Улучшает цвет и влажность кожи.
8. Груша и банан - регулирует уровень сахара в крови.
9. Морковь + Яблоко + Груша + Манго - Повышает внутреннее тепло тела, сопротивление токсинам, снижает кровяное давление и борется с общим окислением организма.
10. Виноград + Арбуз - Витамин С + Витамин В2 которые увеличивают клеточную активность и повышают иммунитет организма.
11. Папайя + Ананас - Витамины С, Е, Железо. Улучшает цвет кожи и обмен веществ.
12. Банан + Ананас - Богатый витаминами с питательными веществами, предотвращает запоры.

Иван Бунин

За рекой луга зазеленели,
Веет легкой свежестью воды;
Веселей по рощам зазвенели
Песни птиц на разные лады.

Ветерок с полей тепло приносит,
Горький дух лозины молодой...
О, весна! Как сердце счастья просит!
Как сладка печаль моя весной!

Кротко солнце листья пригревает
И дорожки мягкие в саду...
Не пойму, что душу раскрывает
И куда я медленно бреду!

Не пойму, кого с тоской люблю я,
Кто мне дорог... И не все ль равно?
Счастья жду я, мучась и тоскуя,
Но не верю в счастье уж давно!

Горько мне, что я бесплодно трачу
Чистоту и нежность лучших дней,
Что один я радуюсь и плачу

Аполлон Майков**ПОДСНЕЖНИК**

Голубенький, чистый
Подснежник-цветок!
А подле сквозистый,
Последний снежок...

Последние слезы
О горе былом
И первые грезы
О счастье ином.

Федор Тютчев**ВЕСЕННИЕ ВОДЫ**

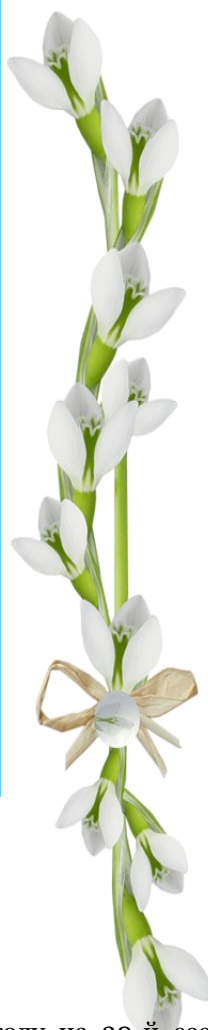
Еще в полях белеет снег,
А воды уж весной шумят -
Бегут и будят сонный брег,
Бегут, и блещут, и гласят...

Они гласят во все концы:
"Весна идет, весна идет,
Мы молодой весны гонцы,
Она нас выслала вперед!"

Весна идет, весна идет,
И тихих, теплых майских дней
Румяный, светлый хоровод
Толпится весело за ней!...

Аполлон Майков

Весна! выставляется первая рама -
И в комнату шум ворвался,
И благовест ближнего храма,
И говор народа, и стук колеса.
Мне в душу повеяло жизнью и волей:
Вон - даль голубая видна...
И хочется в поле, в широкое поле,
Где, шествуя, сыплет цветами весна!



1999 году на 30-й сессии генеральной конференции ЮНЕСКО было решено ежегодно отмечать 21 марта Всемирный день поэзии (World Poetry Day). Первый Всемирный день поэзии прошел в Париже.

«Поэзия, — говорится в решении ЮНЕСКО, — может стать ответом на самые острые и глубокие духовные вопросы современного человека — но для этого необходимо привлечь к ней как можно более широкое общественное внимание».

Более того, Всемирный День поэзии призван дать возможность шире заявить о себе малым издательствам, чьими усилиями, в основном, доходит до читателей творчество современных поэтов, литературным клубам, возрождающим извечную традицию живого звучащего поэтического слова. Этот День, считает ЮНЕСКО, призван послужить созданию в средствах массовой информации позитивного образа поэзии как подлинно современного искусства, открытого людям.





[Федор Тютчев](#)

[Александр Блок](#)

**Зима недаром злится,
Прошла ее пора -
Весна в окно стучится
И гонит со двора :)**

И все засуетилось,
Все нудит Зиму вон -
И жаворонки в небе
Уж подняли трезвон.

Зима еще хлопочет
И на Весну ворчит.
Та ей в глаза хохочет
И пуще лишь шумит...

Взбесилась ведьма злая
И, снегу захватя,
Пустила, убегая,
В прекрасное дитя...

Весне и горя мало:
Умылася в снегу,
И лишь румяней
стала,
Наперекор врагу.

[С. Маршак](#)

АПРЕЛЬ

Апрель! Апрель!
На дворе звенит капель.
По полям бегут ручьи,
На дорогах лужи.
Скоро выйдут муравьи
После зимней стужи.
Пробирается медведь
Сквозь густой валежник.
Стали птицы песни петь

ВОРОНА

Вот ворона на крыше покатоЙ
Так с зимы и осталась лохматоЙ...

А уж в воздухе - вешние звоны,
Даже дух занялся у вороны...

Вдруг запрыгала вбок глупым ско-
ком,
Вниз на землю глядит она боком:

Что белеет под нежною травкой?
Вон желтеют под серою лавкой

Прошлогодние мокрые стружки...
Это все у вороны - игрушки,

И уж так-то ворона довольна,
Что весна, и дышать ей привольно!..

[Иван Бунин](#)

ПОСЛЕ ПОЛОВОДЬЯ

Прошли дожди, апрель теплеет,
Всю ночь - туман, а поутру
Весенний воздух точно млеет
И мягкой дымкою синее
В далёких просеках в бору.
И тихо дремлет бор зелёный,
И в серебре лесных озёр
Ещё стройней его колонны,
Ещё свежее сосен кроны
И нежных лиственниц узор!



[В. А. Жуковский](#)

ЖАВОРОНОК

На солнце тёмный лес зардел,
В долине пар белеет тонкий,
И песню раннюю запел
В лазури жаворонок звонкий.
Он голосисто с вышины
Поёт, на солнышке сверкая:
- Весна пришла к нам молодая,
Я здесь пою приход весны!



**Информационный
бюллетень «Русский
Центр»**

издается Русским культурно-
образовательным центром имени
А.С. Пушкина.
Куратор-координатор: Сенькевич
Татьяна Васильевна
Методист: Покало Анна Васильевна
Номер готовили:
Сенькевич Татьяна Васильевна
Покало Анна

Адрес основного места работы
**БрГУ имени А.С. Пушкина,
филологический факультет
ул. Мицкевича, 28**
Телефон: 21-63-92
Эл. почта: ruskultcentr@yandex.by

Приглашаем к
сотрудничеству

