



# 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?

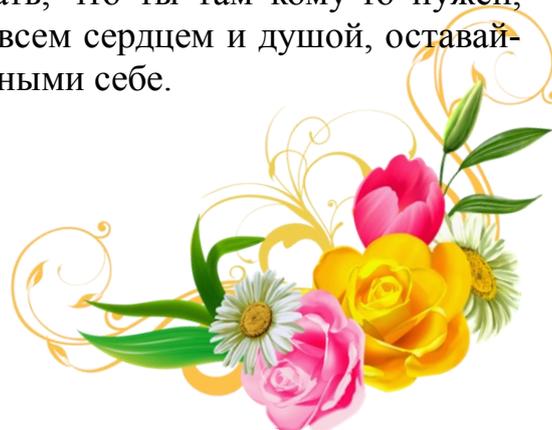
М.И.: Учитель – это состояние души. Учителем мы остаемся и дома.

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://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

