ɺ ʳ ʧʃzʄʄ
– 5
(ʌ ʝəʦʘʤ),
2022 ɕ.

ʉ ʦʉʃ ʤŬ

«ʉəʝlsɋls ʄʝls əʘ ʧʦʝʜʤ ʜʤʄ, ʮlsʦʙ ʦʤəʜʤʘ ɋʜʦʙʦ ʝʜʤʘ»
(ɼ əʘʤʝʤ ʦls ʃ ʘls ʝ 5,16)

ɹ ʃ ɸɼ ɼɿɿ ɸɕ ʂʉɼɿ ʀɕ ɫ ɼʊɼ ɫ ɹ ʊɫ ɻʉʂɸɕ: ʍɫ ʀʉʊɸ ɫ ɸɼ ʀ ɔ ɫ ʆɼ ʀɹ ɸɕ

ɸəlsʦʦ ʂʦʄʄʤʘʂʄʝʤʷ, ɼ ʃ -41

ɹ ʤʘʝʤʘʷ ʂ ʄʝʤʷ ɫ ʝlsʝʦʙʦʄʂʘʷ ʧʦʮɋlsʘʝlsʄʷ ʂʘʂ ʦʜʤʘ ɋʟ ʄʘʤʒ ʤʒɋʤʦʄlsɋəʳ ɋ ʄʦʄlsʦʜʘlsʝ ʤʤ ʄʷlsʳ ɫʄʄʂʦ ʧʦʘʦʄʤəʤ ʌʝʦʂəɋ. ɼ ʝʤ ʝʝ ʧʘʒʷlsɋ ʧʦɋʦʜɋlsʄʷ ʤʘ 6 ɋʁ ʤʷ ɋ 6 ʷʝəʦʘʤʷ. ɾ ɋʟʤ ʄʷlsʦ ʤʘʄʦʤɋʤʝ ls ʤ - ʙʦəʤʁ ɋʄlsʦʦɋʁ, ʤʦ, ʒəʳ, ʙʝʟ ʄʮʘʄʤɋəʦɕʦ ʂʦʤʘ ʃ ʤʘ ʧʦlsʝʦʷʤʘ əʄʝ, ʮlsʦ ʙʳ ʤʦ ʝʔ əʘʝʤʦ, ʟʘ ʦʜɋʤʜʝʤ, ʘ ʮlsʦ ʦʄʘʤʄ ʦlsʜʘʤʘ ʤʝ-ʜʘʰ ɋʤʄ.

ʂ ʄʝʤɋʷ ʦʦʜɋʤʄ əʦ əlsʦʦʦʔ ʧʦʤəɋʤ XVIII, ʤʝ ʝʜz 1719 ɋ 1731 ɕʦʜʘʤɋ, ə ʄʝʤʒ ʝ ʙʤʕʦʮʝʄ lsɋəʳ ɋ ʙʤʘʦʦʦʜʤ ʤ ʜʝʔ. ʀ ʟəʝʄʤʦ, ʮlsʦ ʦlsʮʘʝʝ ʟəʘʤɋ ɻʦɋʕʦʦɋʝʤ ə lsʦ əʦʝʤʷ ʂʘʂ ɋʤʷ ʤʘlsʝʦɋ ʤʝɋʟəʝʄʤ. ɫ ʦʄʤʝ ʄʦʦʝɕʦ ʄʦəʝʦʜ ʝʤʦɋʜ ʂʝʤʷ ɻʦɋʕʦʦɋʝ əʘ əʳ ʤʘ ʟəʘʤɋ ʧʦʤʂəʤɋʂʘ ʉ ʒʧʦʤɕʘ ʝʸ ʟəʘʤɋ ɸʤʜʦʝ? ʌ ʝʜʦʦəɋʮɫ ʝlsʦə, ɋ, ʙʒʜʒʮɋ ə ʮɋʤʝ, ʦʤʧʝʤə ʮʝʦʄʦəʤʦʤɕʦʦʝ. ʃ ʦʤʜʘʷ ʮʝlsʘʄʘʤʘ ʝʘlsʔ ə ʉ ʘʤʄls-ɫ ʝlsʝʦʙʒʦʝ.

ʃ ʜʤʂʦ ʄʮʘʄʔʝ ʤʦʤʦʜʳ ʙʳ ʤʦ ʤʝʜʦʤʕɋʤ ɻʦʄʄʦʜʳ ʦlsʦʦlsʂɋʔ ʄʦəʤʝʄʤʒ ʔ ʜʝʤʂ ʂʟʝʝʤʤ ʔ ʧʒls, ɋ ʂʦɕʜʘ ʂ ʄʝʤɋʜ ʙʳ ʤʦ ʜəʘʜʮʘʳ ʰ ʝʄʳ ʤʝ ls, ɸ ʤʜʦʝ ʔ ʌ ʝʜʦʦəɋʮ ʒʤʝʦ. ʂ lsʦls ʤʦʝɋʜʘʤʔ ʒʜʘʕ ʄʦʤʤʦ ʧʦəʤɋʷʤʘʤ ʤʂʤʜʒʁ ʝʤ. ʂ ʄʝʤɋʷ lsʘʂ ɋ ʤ ʄʤʂʦɕʤʘ ʧʦɋʤlsʳ ɫ lsʦ, ʤ ʦʧʦəɋʤʄ ʦls ʧʦlsʝʦɋ. ʉ ʤʦəʤʦ ʧʦʟʘʙʳ ʘʘ əʄ ʤʄʦʄʦʝ, ʮʝʤəʝʮʄʂʝ, ʦʘʜʦʄʄɋ ɋ ʒlsʝɫɋ ʧʝʦʝʄʘʤɋ ɋʤʝ lsʳ ʜʤʷ ʤʸ ʂʘʦʝ-ʤʤʙʦ ʟʤʘʮʝʤʝ. ʀ ʟ-ʟʘɫ lsʦɕʦ ʤʤʦɕɋʤ ʦʤʘ ʄʦʘʦʂʘʦʳ ʄʷ ʄʤʤʘʄ ʝʜʰ ʝʔ.

ɫ ʦlsʝʦʷə ʄʤʧʦʤʕʘ ɋ ʦlsʦʝʂʰ ɋʄ ʦls əʄʝɕʦ ʤʘʝʦɋʘʤ ʤʦɕʦ, ʂ ʄʝʤɋʷ ɻʦɋʕʦʦɋʝ əʘ ʦʘʜʘʤʘ ɋʤʤʰ ʝʄʦʦ ʙʝʜʤʂʘʤɋ ʜʘʝ ʄʦʙʄʦəʝʤʒʔ ʜʦʤ ʧʦʜʘʤɫ ʘʦʄʝəʝ ɸ ʤʦʦʤʦəʦʔ, ʄʦʝʔ ɫʦʦʦʰ ʝʔ ʟʤʂʤʦʤʔ.

ژ ابتدایی؛ تفاوت‌ها و تبعیض

فاطمه رحیمی، کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی

ژ در مدرسه، از همان روز اول، متوجه تفاوت‌هایی بین خودش و دیگران شد. بعضی بچه‌ها لباس‌های نو و گران‌قیمت داشتند و بعضی دیگر لباس‌هایی که مدام شسته شده بودند و رنگ‌شان رفته بود. بعضی بچه‌ها کیف‌های بزرگ و پر از وسایل داشتند و بعضی فقط یک دفتر و یک مداد. ژ این تفاوت‌ها را می‌دید، اما هنوز نمی‌دانست که این تفاوت‌ها می‌توانند به تبعیض تبدیل شوند.

در هفته‌های اول، معلم‌ها بیشتر به بازی و آشنایی گذشت. اما کم‌کم درس‌ها جدی‌تر شد و نمره‌ها اهمیت پیدا کردند. ژ دید که بعضی بچه‌ها برای هر کار کوچکی تشویق می‌شوند و بعضی دیگر حتی وقتی تلاش زیادی می‌کنند، کسی به آن‌ها توجه نمی‌کند. او از خودش پرسید: آیا این عادلانه است؟ آیا همه بچه‌ها واقعاً فرصت برابر دارند؟

در زنگ ورزش، تفاوت‌ها آشکارتر شد. بعضی بچه‌ها کفش‌های مناسب داشتند و بعضی با کفش‌های کهنه دویدند. ژ دید که چطور بعضی بچه‌ها به‌خاطر ظاهرشان مسخره می‌شوند و چطور بعضی دیگر سکوت می‌کنند چون نمی‌خواهند وارد دعوا شوند. او فهمید که سکوت هم گاهی کمک می‌کند تبعیض ادامه پیدا کند.

ژ تصمیم گرفت کاری کند. او با چند نفر از دوستانش صحبت کرد و پیشنهاد داد که کلاس برای هر کار خوب یک ستاره بگیرد، نه فقط برای نمره‌های بالا. معلم‌ها هم قوانینی گذاشتند تا هیچ‌کس به‌خاطر ظاهر یا وسایلش مسخره نشود. کم‌کم فضای کلاس عوض شد و بچه‌ها یاد گرفتند که به هم کمک کنند.

ژ فهمید که تغییر بزرگ از یک تصمیم کوچک شروع می‌شود. او دیگر فقط ناظر نبود، بلکه بخشی از راه‌حل شده بود. ژ یاد گرفت که اگر کسی را می‌بیند که مورد بی‌عدالتی قرار گرفته، می‌تواند با یک حرف یا یک کار ساده به او کمک کند. این درس، مهم‌تر از هر نمره‌ای بود که تا آن روز گرفته بود.

ן ֹפז. RטR ʃ טן YרזHטJ ʃ!

ֹ ɔ ls t s t c : 1 t s ʃ ⊙ H ⊙ d z ʃ d ⁂ ʊ H l s j ₩ ⊙ d z ʃ ʷ , R ן ʃ -11

ר j d ⁂ L ⊙ ʰ ʃ l s d z ʃ ʕ ⊙ ʃ l s j ט ן j f ɲ s ɔ ⊙ ï ʃ t ɶ ⊙ L H d z ʃ ʕ , ʕ t s l s t s - t ɶ ʳ ʔ j ɤ ן j ɢ t s H d ⁂ s ʃ t ɶ ⊙ L H d ⁂ z ᵍ l s d j ⁂ d ʒ ⁂ ⁂ s ɢ ʃ j f ɲ s t ɶ ⊙ d z : d ⁂ ⊙ ʃ t ɶ ʃ d ʒ j t ɶ , ţ t s f ɲ ɲ ʃ ʷ , ɹ j d ⁂ s t ɶ d z f ɲ ɲ ʃ ʷ , ş ʃ t ɶ ɢ ʃ L ʃ ʷ , ʊ ⊙ H ɤ ʃ ʕ ʃ f ɲ s ⊙ d z . ʃ d z ⁂ j t s H d ⁂ s ʕ t ɶ ⊙ l s d ⁂ s d j d z ₩ d z ʃ ₩ d z f ɲ ɲ t s ʸ d ⁂ ⊙ L ɔ ⊙ d z ʃ j ʃ ʃ l s d z ʃ ⊙ u j d ⁂ ʃ j , f ɲ ɲ ʷ L ⊙ d z ⁂ f ɲ d j ⁂ ʕ t s l s t s t ɶ ʳ d ʒ ʃ ɔ ⊙ ɤ ʃ d j ⁂ ʔ ʰ ʃ d ʒ ʃ f ɲ ɲ s ʙ ʳ l s ʃ ʷ d ʒ ʃ ɻ j t ɶ ɔ t s ʔ d ʒ ʃ t ɶ t s ɔ t s ʔ ɔ t s ʔ d z ⁂ . ş ⊙ ʕ ⊙ ʸ ɤ ן j ʃ f ɲ s t s t ɶ ʃ ʷ l z ɻ l s t s ɢ t s ʃ t ɶ ⊙ L H d ⁂ s ʃ ʕ ⊙ ʔ

ʀ f ɲ s t s t ɶ ʃ ʷ t ʃ t ɶ ⊙ L H d ⁂ s ʃ ʕ ⊙

28 ʷ d ⁂ ɔ ⊙ ɶ ʷ 1918 ɢ t s H ⊙ ʉ t s ɔ j l s t s d ʒ d ⁂ ⊙ ɶ t s H d z ⊐ ʕ t s - d ʒ ʃ f ɲ ɲ ⊙ ɶ t s ɔ ʙ ʳ d z ʃ L H ⊙ d z ⁂ H t s ʕ l z d j d ⁂ s t s ʷ ₩ t s t ɶ d ʒ ʃ t ɶ t s ɔ ⊙ - d ⁂ ʃ ʃ ş t ɶ ⊙ f ɲ ɲ ⁂ s ʔ ⊙ ɶ d ⁂ s ʃ ʃ ʃ t ɶ ⊙ L H d ⁂ s ʃ ʕ ⊙ ʃ f ɲ ɲ ʃ ʃ ⊙ L ⊙ ʃ ʃ ʃ - f ɲ ɲ ʃ f ɲ ɲ s ⊙ d ⁂ ʃ t ɶ ⊙ ʙ t s l s ⊙ s ʲ ʃ t s L H d ⁂ j j . ɹ l s t s ɔ t ɶ j d ʒ ʷ ɻ j t ɶ d ʒ ⊙ d ⁂ ʃ ʷ t s ʙ ʲ ʷ ɔ ʃ d z ⊙ ʕ t s d ⁂ ʉ ʃ j t ɶ j d ʒ ʃ t ɶ ʃ ʷ ʃ d ⁂ ⊙ ʉ ʃ - d ⁂ ⊙ d ⁂ s f ɲ s l z ʃ d ⁂ j d ⁂ s ʃ . ɹ t s d z ʰ j ɔ ʃ ʕ ʃ t s ʕ ⊙ L ⊙ d ⁂ s ʃ f ɲ ɔ l s ʷ - ɤ ʸ d ⁂ s d ʒ ʃ t s d ⁂ s ɤ j d ⁂ s ʃ , ʕ t ɶ ⊙ f ɲ ɲ ⁂ ʸ ⊙ ɶ d ʒ ʃ ʷ ʙ ʳ d z ⊙ d ⁂ ɢ t s l s t s ɔ ⊙ , ⊙ ʃ t s f ɲ j d ⁂ j d ⁂ s ʃ ʷ f ɲ ɲ ⊙ ɔ ⊙ d ⁂ s ʃ f ɲ ɔ t ɶ ⊙ ⁂ z ʃ ʃ t ɶ ʃ - ɔ j l s f ɲ ɲ s ɔ t s ⊙ d ⁂ s ʃ ʃ t ɶ ʃ ⊐ t s H d ⁂ ʃ ⁂ j d ʒ ʉ j ɔ , d ⁂ ⊙ ɲ j ʷ f ɲ ɲ d z ⊙ d ⁂ z ʉ - ʰ l z ᵍ ɤ ʃ ʃ L d z ⁂ . ʀ L - L ⊙ l z ɢ ʉ t s L ʳ ɻ j l s t ɶ s ɢ t ɶ ⊙ ɲ z f ɲ ɲ s t s d ⁂ ʃ - ʉ l z ʃ t ɶ ʃ ʰ d ⁂ s f ɲ ʃ j t ɶ j d ⁂ f ɲ ɲ s ʃ ɔ ∫ t s f ɲ ɔ l z .

∫ H d ⁂ ʕ t s ɔ ʷ d ⁂ ɔ ⊙ ɶ j 1919 ɢ t s H ⊙ ʃ t ɶ ʃ ʰ d ⁂ s ʃ t ɶ j H d ⁂ s - ɤ j d ⁂ ʃ j t s l s ɻ t ɶ j H f ɲ j H ⊙ ʕ j d z ʷ ɹ ʳ f ɲ ʰ j ʔ ɔ t s j d ⁂ ⁂ s ʔ ʃ ɶ d z ⁂ f ɲ ʃ j ʕ ʉ ʃ ʃ t s l s d ʒ j ʕ ʃ l s ʃ ʲ ɢ t s H t s ɔ ʰ ʃ ɶ d z ş t ɶ ⊙ f ɲ ɲ ⁂ s ʔ ⊙ ɶ d ʒ ʃ ʃ 28 ʷ d ⁂ ɔ ⊙ ɶ ʷ . ר ⊙ ʕ l z ɔ ʳ ʙ t ɶ ⊙ d z ʃ ɔ f ɲ ɲ s t s l s ⊙ j ʕ f ɲ ɲ s ɔ ʃ ʃ f ɲ ɲ H ⊙ ʕ t s ʔ ʃ l z ʙ d z ʃ ʕ ʉ ʃ ʃ t s ʃ t ɶ t s ʰ j - d ⁂ s j ʃ t ɶ ʃ ʰ d ⁂ s d ⁂ ɔ t s ɔ t ɶ j d ʒ ʷ , d ⁂ s ɔ f ɲ - l s ⊙ ʕ ʃ t ʃ t ɶ ʃ d z ʷ d z ʃ t ɶ j ʰ j d ⁂ s ʃ ₩ j ɔ t ɶ ⊙ d z ʷ ɢ t s H t s ɔ ʰ ʃ d ⁂ z ş t ɶ ⊙ f ɲ ɲ ⁂ s ʔ ⊙ ɶ d ʒ ʃ ʃ f ɲ ɲ s ⊙ d z ʃ ן j d z ⁂ j j ɤ ן j ɢ t s H d ⁂ s 17 ₩ j ɔ t ɶ ⊙ d z ʷ ɢ t s H t s ɔ ʰ ʃ d ⁂ z ş t ɶ ⊙ f ɲ ɲ ⁂ s ʔ ⊙ ɶ d ʒ ʃ ʃ f ɲ ɲ s j f ɲ ɲ j H t ɶ d z ɢ ʃ d ʒ ʃ t ɶ ⊙ L H d ⁂ s ʃ ʕ ʃ t s d ʒ ï ן ʃ d z ʷ d ʒ ʃ ʕ t ɶ ⊙ f ɲ ɲ ⁂ s ɢ t s t ʃ t s H ⊙ ɶ ʔ ⊙ ɹ f ɲ ʷ - L ʃ f ɲ ɲ j l s j d ʒ ɻ l s t s t ʃ t ɶ ⊙ L H d ⁂ s ʃ ʕ ʳ t ʃ ⊙ d z d ⁂ ʃ ⊙ ʙ l z H d ⁂ s ʃ ʔ H j d z ⁂ , j ɢ t s t ʃ j t ɶ j d ʒ ʃ f ɲ ɲ d ⁂ ʃ ⊙ ʙ d ⁂ s ʃ ɤ ⊙ ʔ ʰ j j ɔ t s f ɲ ʃ t ɶ j f ɲ ɲ j - d z j ï 23 ₩ j ɔ t ɶ ⊙ d z ʷ . ɹ t ʃ t s f ɲ ɲ j ʒ H l z ᵍ ʰ ʃ j ɢ t s H ʳ t s t ʃ t ɶ ⊙ L H d ⁂ s ʃ ʕ j d ʒ ɔ f ɲ ʃ t s d ʒ ʃ d ⁂ ⊙ d ⁂ s ʃ . ʅ t s ɔ 1922 ɔ ʳ ʰ d ⁂ s t ʃ t s f ɲ ʃ s ⊙ d ⁂ s ɔ d ʒ ʃ d ⁂ s j , f ɲ ɲ s ɢ d ⁂ ⊙ f ɲ ɲ ⁂ s ʕ t s l s t s t ɶ t s d ʒ z ר j d z ⁂ f ɲ ɲ s L - H ⊙ d ⁂ s ʃ ʷ ş t ɶ ⊙ f ɲ ɲ ⁂ s ʔ ⊙ ɶ d ʒ ʃ ʃ L ⊙ ʕ t ɶ j t ʃ ʃ d ⁂ s ʃ L ⊙ 23 ₩ j ɔ - t ɶ ⊙ d z ʷ , ʃ f ɲ j l s j ⊐ t ʃ t s ɶ j d ʒ z f ɲ ɲ s ⊙ d ⁂ s ʃ l z H j d z ʷ l s ʲ ʙ t s d z ʰ j ɔ d ⁂ s ʃ d ʒ ⊙ d ⁂ s ʃ ʷ . ʉ 1946 t s d z ʃ t s d ʒ j d z ʷ d z f ɲ ʊ t s ʸ d ⁂ ⊙ L ɔ ⊙ d ⁂ s j d ⁂ ⊙ ר j d z ⁂ ʉ t s ɔ j l s f ɲ ʔ t s ʔ ⊙ ɶ d ʒ ʃ ʃ , ʃ f ɲ ʰ ɹ t ʃ t s L H d ⁂ j j f ɲ ɲ s ⊙ d z ר d z ⁂ d ʒ L ⊙ ʰ ʃ l s d ⁂ s ʃ ʕ ⊙ ∫ l s j ɻ j f ɲ ɲ s ⊙ ts.

ş ⊙ ʕ t s l s d ʒ j ɻ ⊙ ʳ l s 23 ₩ j ɔ t ɶ ⊙ d z ʷ ?

ר t s 1949 t ʃ t ɶ ⊙ L H d ⁂ s ʃ ʕ f ɲ ɻ ʃ l s ⊙ d z f ʷ f ɲ ʔ t s t ɶ j ʃ t ʃ ⊙ d ʒ ʷ l s - d z ⁂ d ʒ ʃ ʃ t s d z ʕ t s f ɲ l z ʕ ⊙ L ⊙ d ⁂ s ⁂ s ɢ t s H ⊙ d ⁂ ⊙ ɻ ⊙ d ⁂ s ʃ l z f ɲ ɲ s - t ɶ ⊙ ʃ ɔ ⊙ l s ʲ l s t s t ɶ ɤ j f ɲ ɲ s ⊙ , t s t ɶ ɢ ⊙ d ⁂ s ʃ L t s ɔ ʳ ɔ ⊙ l s ʲ t ʃ ⊙ t ɶ ⊙ H ʳ ɔ ɻ j f ɲ ɲ s ʲ ⊙ t ɶ d ʒ ʃ ʃ . ʉ t s ɔ t ɶ j d ʒ ⁂ z ʉ ʉ ʉ ţ f ɲ ɲ s ⊙ d ⁂ s t ʃ t ɶ ʃ d z ʷ l s ʳ d ʒ ɔ t ɶ z ɻ ⊙ l s ʲ d ⁂ ⊙ ɢ t ɶ ⊙ H ʳ f ɲ ɲ s d ʒ H ⊙ l s ⊙ d ⁂ s ʃ ʃ ɔ j l s j t ɶ ⊙ d ⁂ s d ʒ ş ⁂ ⊙ ʰ j d ʒ z ɔ t ɶ j d ʒ ʃ d ⁂ ʃ t ʃ s L H t ɶ ⊙ ɔ ⁂ z ʲ l s f ɲ ɲ s ⊙ d ⁂ ʃ d j l s t s ⁂ z ʃ ʕ t s l s j ⊐ , ʕ l s t s f ɲ ɻ z ɤ ʃ ⁂ z , ⁂ s ʃ d ʒ z ɤ ɻ ʃ ⁂ z ʕ t s ʃ L ⊙ ʰ ʃ l s d ⁂ s ʃ ʕ t s ɔ f ɲ j d ʒ ʃ .

Блинчики с мясом

Время на приготовление: 1 час 20 минут

Ингредиенты для теста:

Молоко — 1 литр
Яйца — 3 штуки
Мука — 300 грамм
Сахар — 1 столовая ложка
Соль — 1 чайная ложка
Растительное масло — 2 столовые ложки

Ингредиенты для начинки:

Говядина — 500 грамм
Лук — 1 штука
Соль — по вкусу
Специи — по вкусу

Для приготовления блинчиков с мясом нужно сначала приготовить тесто. Для этого в молоко добавляем яйца, сахар, соль и растительное масло. Все ингредиенты тщательно перемешиваем. Затем постепенно добавляем муку, продолжая помешивать. Тесто должно получиться жидкое, как для обычных блинов.

Пока тесто настаивается, займемся начинкой. Мясо нарезаем небольшими кусочками, лук мелко шинкуем. Обжариваем мясо с луком на сковороде до готовности, добавляем соль и специи по вкусу.

Выпекаем блинчики на хорошо разогретой сковороде с небольшим количеством растительного масла. Каждый блинчик должен быть тонким и румяным с обеих сторон.

Готовые блинчики с мясом подаем горячими, можно со сметаной или любимым соусом.

- Блинчики с мясом

- Блинчики с мясом

- Блинчики с мясом

- Блинчики с мясом

Для теста:

- Молоко — 1 литр
- Яйца — 3 штуки
- Мука — 300 грамм
- Сахар — 1 столовая ложка
- Соль — 1 чайная ложка
- Растительное масло — 2 столовые ложки

Для начинки:

- Говядина — 500 грамм
- Лук — 1 штука
- Соль — по вкусу
- Специи — по вкусу

Для приготовления блинчиков с мясом нужно сначала приготовить тесто. Для этого в молоко добавляем яйца, сахар, соль и растительное масло. Все ингредиенты тщательно перемешиваем. Затем постепенно добавляем муку, продолжая помешивать. Тесто должно получиться жидкое, как для обычных блинов.

Пока тесто настаивается, займемся начинкой. Мясо нарезаем небольшими кусочками, лук мелко шинкуем. Обжариваем мясо с луком на сковороде до готовности, добавляем соль и специи по вкусу.

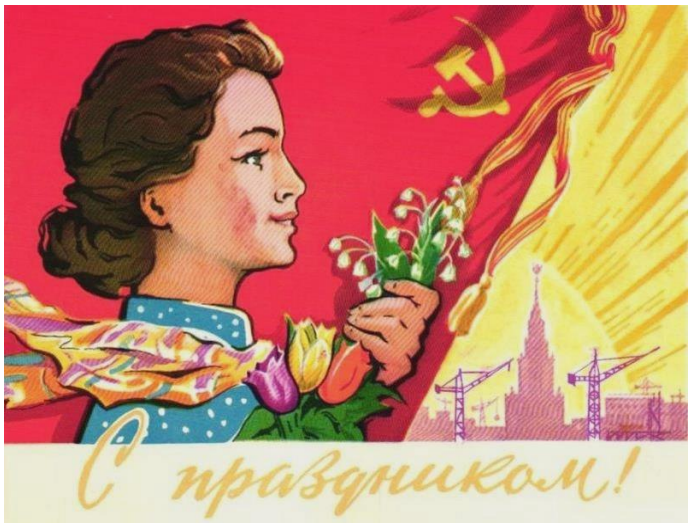
Выпекаем блинчики на хорошо разогретой сковороде с небольшим количеством растительного масла. Каждый блинчик должен быть тонким и румяным с обеих сторон.

Готовые блинчики с мясом подаем горячими, можно со сметаной или любимым соусом.

ʃ ɟ ʞ ʜ ʅ z d ʑ Ø t ɑ t s ʜ d ʐ ɔ ʔ

ʞ ɟ d ʑ ʃ ʂ ɕ ʃ ʔ ʜ ɟ d ʐ ɔ

ɸ ə ɬ s t s t ɑ ɔ ɹ ʅ z d ɑ ʜ ʳ ɑ ʃ d ʑ Ø ɸ d ɑ ʑ Ø, ʁ ɾ ʃ -11



8 ʃ Ø ɑ ɬ s Ø ï ʜ ɟ d ʐ , ʕ t s ɢ ʜ Ø d ʒ ʳ f ɱ ʃ ɟ ʰ ɕ f d ʒ ʃ t s L ʜ t ɑ Ø ə ɕ f ɬ s ʁ Ø ʁ ɬ ʐ ʰ ɟ ʕ , d ʒ Ø d ʒ ʜ t s ɥ j ɬ ɑ ʔ , f ɱ j f ɱ ʸ ɬ ɑ ɕ f ʃ t s ʜ t ɑ ʐ ɢ f ɱ d ʒ j - ʞ ʜ ɹ z d Ø ɑ ɬ s ʜ d ʐ d ʒ ʞ ɟ d ʑ f f ʃ ɕ f d ʒ ʜ d ʐ d ʒ ʜ Ø ɑ ɕ f d ʒ ʊ ə j ɬ s ʳ ɕ f ʃ t s ʜ Ø ɑ ʕ ɕ f . ɭ t s ɑ ɥ j d ʒ Ø ɬ s ɢ ɕ f j L Ø ʜ ɹ z d ʒ ə Ø ʸ l s f ɱ ʸ t s l s t s d ʒ ʕ Ø ɑ ʔ ʃ t s ʷ ə ɕ f d ʑ f ɱ ʷ ɻ l s t s l s ʃ t ɑ Ø L ʜ d ɑ ɕ f ʕ . ʊ Ø ɑ ʜ Ø Ø ʔ l s j ʞ ɟ t ɑ Ø L ʁ j t ɑ ʸ d ʃ f ɱ ʸ , ʊ ɬ s t s f ɱ j Ø d ɬ s ʃ t ɑ ɕ f ʊ ɕ f d ɬ s ʔ j ɢ t s ʃ t s ʷ ə d ɥ d ɑ ɕ f ʷ .

8 d ʒ Ø ɑ ɬ s Ø ə 1857 ɢ t s ʜ ɹ ə ɭ ʳ ʁ -ʁ t s t ɑ ʕ j ʃ t ɑ t s ʰ ʸ d ʐ « d ʒ Ø ɑ ɔ ʰ ʃ ɹ ʑ f ɱ j s ʳ ⊐ ʕ Ø f ɱ j s t ɑ ɕ ᵍ d ʐ », ə ʕ t s l s t s t ɑ t s d ʒ ɹ ʑ ʊ Ø f ɱ j ə t s - ə Ø d ɑ ɕ f ɬ s j ʕ f ɱ j s ɕ f d ʐ ʰ ɕ f ʊ ʳ , t ɑ Ø ʁ t s l s d ɑ ɕ f ʊ ʳ ʰ ə j ʔ d ʐ ⊐ ɕ f t s ʁ ɹ ʑ ə d ʐ ⊐ ʷ ʷ Ø ʁ t ɑ ɕ f ʕ . ɻ t s ə t s t ɑ ʷ l s , ʊ ɬ s t s ɻ l s t s ʁ ʳ d ɑ t s ə t s f ɱ ⊐ ɕ f l s ɕ f l s j d ʐ d ɑ t s j ʰ ɟ f ɱ j ə ɕ f j , f ɱ j ɕ f d ʐ d ɑ t s j ɕ f ʷ t ɑ ʕ t s j . ɾ ɟ d ʐ ʰ ɕ f d ʐ l s t ɑ j ʁ t s ə Ø d ɑ ɕ f ɭ ɹ z d ɑ ɹ z ʊ ʰ ɟ d ɑ ɕ f ʔ ɹ z f ɱ d ɑ t s ə ɕ f ʔ l s t ɑ ɹ z ʜ Ø ʃ t s ə ʳ ʰ ɟ d ɑ ɕ f j L Ø ɑ t ʃ d ʒ Ø l s ʳ , ʁ t s t ɑ t s d ɑ ɕ f f ɱ L Ø ʜ Ø ɑ t s ʔ 8 d ʒ Ø ɑ ɬ s Ø ʁ ʳ d ʐ ʃ t ɑ ɕ f L d ʒ Ø d ʐ ʃ ɟ ʞ ʜ ɹ z d ʒ Ø ɑ ɬ s ʜ d ʐ d ʒ ʞ ɟ d ʑ f f ʃ ɕ f d ʒ ʜ d ʐ d ʒ d ʒ Ø ɹ z t ɑ t s ə d ɥ ʃ ʃ ɭ .

ɭ Ø ʞ d ʑ ʸ t ɑ t s d ʐ ə ɻ l s ɕ f ⊐ ɕ f f ɱ j s ɥ t ɑ ɕ f ʊ ɥ f ɱ j ɕ f ⊐ f ɱ ʃ s ʁ ʳ l s ɕ f ʷ ⊐ ɕ f ɢ t ɑ ɢ j l s ʕ ɕ f d ʐ Ø ʌ j l s ʕ ɕ f d ʐ ɕ f ʈ t s L Ø ʃ ʸ ʕ f ɱ j d ʒ ʁ ɹ z t ɑ ɢ . ʜ ə t s ɕ f ʞ ɕ f L d ɑ ʕ ʃ ʸ ʕ f ɱ j d ʒ ʁ ɹ z t ɑ ɢ ɕ f ʌ j l s ʕ ɕ f d ʐ « ʃ t s d ɑ t s ʞ ɕ f d ɑ ʕ d ɑ ʐ Ø ɕ f ɬ s ʳ ʁ t s t ɑ ʕ ʁ ʳ ʃ ɹ ʑ ʁ ʳ ɕ f ʃ ɟ ʰ ɕ f d ʐ ʜ d ʐ d ʒ ʜ Ø ɑ ɕ f d ʒ ʊ ə j l s ʳ ɕ f ʃ t s ʜ Ø ɑ ʕ ɕ f . ʈ t s L Ø ʟ d ɑ ʕ Ø d ʐ t ɑ ɹ z f ɱ j ɕ f ʔ , ʃ t s d ʐ f ɱ j ɕ f ʔ , d ɥ d ʒ j ʊ ʕ ɕ f ʔ , ɕ f l s Ø d ʐ ʷ d ʑ f ɱ j ɕ f ʔ , Ø d ɑ ɢ d ɑ ʔ f ɱ j ɕ f ʔ ɕ f ʷ ʷ t ɑ Ø d ɑ ɥ j ɹ z L f ɱ j ɕ f ʔ ʷ L ʳ ʕ ɕ f . ʈ ʸ t s ʃ ɕ f f ʳ ɱ ə Ø d ɑ ɕ f ʕ Ø ʕ d ɑ ʃ - L j d ʐ ʕ ʈ ɹ z ʁ ʞ ɟ d ʑ ʰ ɕ f d ʐ (t ɑ t s f ɱ j s ï d ʒ j l s t ɑ ɢ ʃ ʃ ʷ l s ʳ ʜ j ɟ f ɱ ʸ l s), ɹ z d ʒ j ʁ ɦ ɹ z ʁ ə j f ɱ j s ɕ f ʙ d ɥ j f ɱ j s ʷ ɦ ɕ f j ʜ ɕ f f ɱ j ɹ z f f ɱ ɟ ɕ f t s d ʒ Ø ɑ ɕ - ʕ f ɱ ɟ L d ʒ j ɕ f ɱ ʃ s ʊ ɕ f Ø d ɹ z ʜ j d ʒ t s ʕ t ɑ Ø l s ɕ f ɕ f .

« ʃ d ʐ Ø ʙ ʳ d ʐ Ø t s ʊ j d ʐ t s ʙ Ø ʸ l s j d ʐ d ʐ Ø) ʃ t ɑ ɕ f l s ʷ ɢ ɕ f ə Ø ɹ z Ø d ʒ z ʞ ʊ ɕ f d ʐ ɻ t s ʕ ɕ f Ø f ɱ ɟ ʃ ʊ ɥ f ɱ j ɕ f d ʒ ʕ Ø ɹ z t s d ʐ Ø d ʒ d ɥ ʙ ʳ d ʐ Ø t s ʊ j d ʐ ʕ t ɑ Ø f ɱ j ɕ f ʔ , d ɹ z t s ɭ z ʈ t s L ʳ ʙ ʳ d ʐ d ɥ j - ə j t ɑ t s ʷ l s d ʐ ʔ l s j d ʒ ʃ j t ɑ Ø d ʒ j d ɹ z , t s d ʐ Ø ʙ ʳ d ʐ Ø t s ʊ j d ʐ l z d ʒ ɹ z Ø ɕ f t s ʙ t ɑ Ø L t s ə Ø ɹ z Ø ɭ Ø ʞ j ʕ t s ɢ Ø f ɱ j ɕ f d ʒ ʕ Ø ʙ ʳ d ʐ Ø t s ʊ j d ʐ t ɑ j L - ʕ Ø ə f ɱ t s ɕ f ⊐ f ɱ ɻ z ʞ ʜ j d ɥ ʃ ʷ ⊐ ɕ f d ʐ ɕ f ə ʳ f ɱ ʕ Ø L ʳ ə Ø ɹ z ʷ ⊐ , t s d ʐ Ø d ɥ j l s j t ɑ ʷ d ʐ Ø ə ʳ f ɱ t s ʕ ʔ l z t ɑ t s ə j d ʐ ə d ɹ z l s t ɑ j ɹ z d ɥ ʔ ʕ l z d ʐ - l s ɹ z t ɑ ʕ », ï t ɑ Ø f ɱ j ʕ Ø L Ø ɹ z ʁ t s t ɑ ɹ z ʐ ᵍ l s t ɑ ɹ z d ʃ ʷ ʷ , ɕ f f ɱ j s t ɑ ɕ f ʕ , t ɑ ɹ z ʕ t s ə t s ʜ ɕ f l s j d ʐ ɭ Ø ɹ z ʊ ɥ d ɑ t s - ɕ f f ɱ ɟ ɹ z ʜ t s ə Ø l s j d ʐ f ɱ j ʕ t s ɢ t s ʊ j d ɥ d ɑ t s t ɑ Ø ʈ t s L ʳ ʃ ʁ ʕ f ɱ j d ʒ ʁ ɹ z t ɑ ɢ .

ʕ d ʐ Ø t ɑ Ø ɾ t s L j ʷ ɕ f d ʐ Ø ɸ ʔ f ɱ ɥ j t ɑ ɕ (t ʃ t s f ɱ ɥ j L Ø d ʒ ɹ z ʞ j f ɱ j s ə Ø ï ʌ j l s ʕ ɕ f d ʐ) t ɑ t s ʜ ɕ f d ʐ Ø f ɱ ə d ɥ ʙ t s d ʐ ʰ t s d ʒ ɢ t s t ɑ t s ʜ ʕ j ɭ ɕ f ɥ j l s ʕ ɕ f d ʐ . ʃ d ʐ Ø ə t s L ɢ d ʐ ɸ ə ɕ f d ʐ Ø ʞ j d ɕ f ʕ t s j t s l s ʜ j d ɥ d ɑ ʃ j f ɱ j s ə Ø ï f ɱ j ʞ ʜ j d ɥ d ɑ ʃ j ɕ f ʷ t ɑ ʕ t s j . ɾ ɟ d ɑ ʕ ʰ ɕ f d ʐ l s t ɑ j ʁ t s ə Ø d ɹ z ɕ f ʔ l s t ɑ ɹ z ʜ Ø ʃ t s ə ʳ ʰ ɟ d ɑ ɕ f j L Ø ɑ t ʃ d ʒ Ø l s ʳ , ʁ t s t ɑ t s d ɑ ɕ f f ɱ L Ø ʜ Ø ɑ t s ʔ ʃ t ɑ ɕ f L d ʒ Ø d ʐ ʃ ɟ ʞ ʜ ɹ z d ʒ Ø ɑ ɬ s ʜ d ʐ d ʒ ʞ ɟ d ʑ f f ʃ ɕ f d ʒ ʜ d ʐ d ʒ ʃ ɟ ʰ ɕ f d ʐ ʜ d ɕ f . ɭ d ʒ j f ɱ j s t s ʰ l z d ʒ ʕ ⊐ ɕ f t ɑ j ə t s d ʐ ʊ ɕ f t s d ɑ ʕ ⊐ d ʒ Ø ɑ ʰ j ʔ ʞ ɟ d ʑ ʰ ɕ f d ɑ Ø d ʒ ʜ Ø ɑ ʷ l s ʁ ɹ z - ʕ j l s ʳ , ʕ t s d ɑ ʷ j l s ʳ ɕ f ʃ t s ʜ Ø ɑ ʕ ɕ f . ɭ t s ʷ f ɱ ʊ ɕ f l s Ø ʸ , ʊ ɬ s t s ɕ f f ɱ ɬ s t s t ɑ ɕ f ʁ ɻ l s t s ɢ t s L d ɑ Ø ʊ ɕ f d ʒ t s ɢ t s ʃ t ɑ Ø L ʜ d ɑ ɕ f ʕ Ø ə Ø ʞ d ɥ s L d ɑ Ø l s ʳ .

Як правильно харчуватися

Опубліковано 22 січня 2022 р.

Харчуватися правильно – це не означає відмовляти собі в улюблених стравах. Це означає знайти баланс між корисними та смачними продуктами, щоб ваш організм отримував усі необхідні поживні речовини.

Основні принципи правильного харчування, які варто дотримуватися:

- Їжте різноманітно;
- Дотримуйтесь режиму.

Також правильне харчування – це вміння контролювати розмір порцій. Ви можете їсти свої улюблені страви, але в невеликих кількостях. Також не забувайте про достатню кількість води, яку потрібно пити протягом дня.

Якщо ви хочете схуднути, то вам потрібно створити дефіцит калорій. Це можна зробити, зменшивши кількість споживаних калорій або збільшивши фізичну активність. Також важливо не голодувати, оскільки це може призвести до уповільнення обміну речовин.

Отже, правильне харчування – це не дієта, а спосіб життя. Це вміння знайти баланс між корисними та смачними продуктами, контролювати розмір порцій та дотримуватися режиму. Якщо ви будете дотримуватися цих принципів, то ваш організм буде отримувати усі необхідні поживні речовини, і ви будете почувати себе чудово.

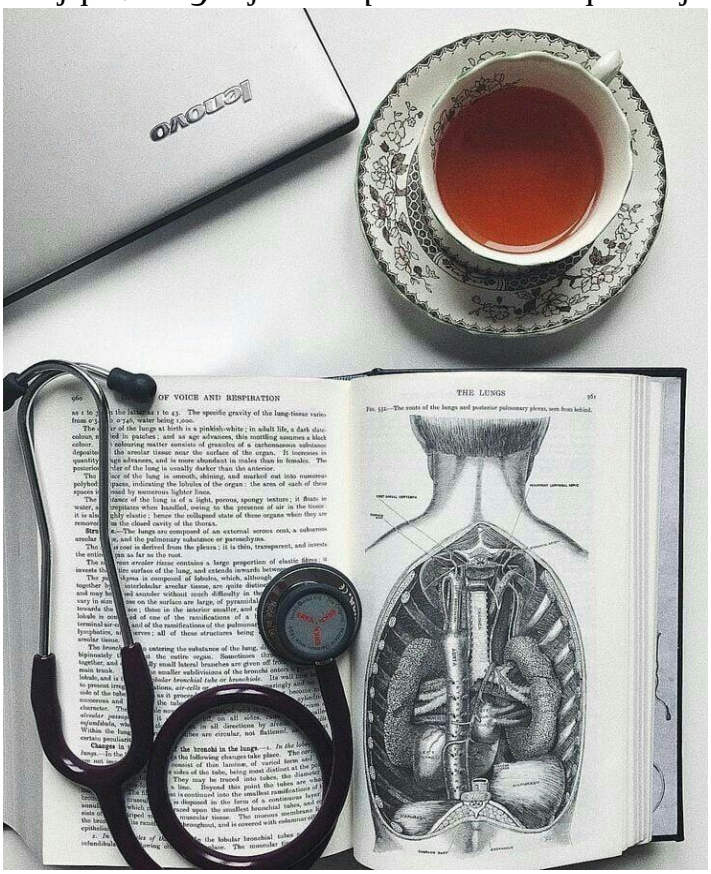
Правильне харчування – це не дієта, а спосіб життя. Це вміння знайти баланс між корисними та смачними продуктами, щоб ваш організм отримував усі необхідні поживні речовини.

Основні принципи правильного харчування, які варто дотримуватися:

1. Їжте різноманітно.
2. Дотримуйтесь режиму 1,5-2 години після останнього прийому їжі.
3. Їжте часто, але невеликими порціями 4-5 разів на день, щоб уникнути переїдання.
4. Обмежте споживання солодощів, фастфуду та напоїв з високим вмістом цукру.
5. Вживайте достатню кількість води, щонайменше 1,5 літра на день.
6. Уникайте вживання алкоголю та тютюнових виробів.
7. Включайте в раціон фрукти та овочі, оскільки вони містять багато вітамінів та мінералів.

Також, якщо ви хочете схуднути, вам потрібно створити дефіцит калорій. Це можна зробити, зменшивши кількість споживаних калорій або збільшивши фізичну активність. Також важливо не голодувати, оскільки це може призвести до уповільнення обміну речовин.

Отже, правильне харчування – це не дієта, а спосіб життя. Це вміння знайти баланс між корисними та смачними продуктами, контролювати розмір порцій та дотримуватися режиму. Якщо ви будете дотримуватися цих принципів, то ваш організм буде отримувати усі необхідні поживні речовини, і ви будете почувати себе чудово!



Литературная гостиная

Лирика

Я иду сквозь туман,
Он ложится на плечи,
И деревья, как призраки,
Тянут ко мне ветви.
Где-то плачет ребенок,
Где-то воет собака,
Но я знаю, что скоро
Наступит рассвет.

Я не боюсь темноты,
Я не боюсь одиночества,
Я боюсь потерять
Тех, кто мне дорог.
Я боюсь, что однажды
Не смогу вернуться,
Что останусь навсегда
В этом тумане.

Но я иду вперед,
Потому что знаю,
Что за каждым туманом
Скрывается солнце.
Что за каждой ночью
Наступает день.
Что за каждой бедой
Приходит радость.

Ольга Туманова, 11 «А» класс

Проза

Ветер гнал по улице сухие листья, и они шуршали, как старые газеты. Я шла домой из школы, и мне казалось, что весь мир вокруг тоже спешит домой, только я одна никуда не тороплюсь. Дома меня никто не ждал — мама работала допоздна, а бабушка уехала к сестре в деревню.

Я остановилась у витрины книжного магазина и долго смотрела на обложки. Там были яркие картинки, обещающие приключения, любовь и тайны. Я вошла внутрь, купила тетрадь в клетку и решила, что буду писать в ней обо всём, что со мной случится.

Вечером я открыла тетрадь и написала первую фразу: «Сегодня я поняла, что одиночество — это не когда рядом никого нет, а когда некому рассказать, что ты видел по дороге домой». Я перечитала её несколько раз и подумала, что, может быть, я и правда стану писательницей.

Анна Сергеевна Лебедева, 10 «Б» класс

Конкурс стихотворений

Приглашаем учащихся 5–11 классов принять участие в конкурсе стихотворений, посвящённом Дню матери. Работы принимаются до 20 ноября. Победители будут награждены грамотами и книгами.

Подробности у Ольги Николаевны Туркиной, кабинет 22.

Проза

Ветер гнал по улице сухие листья, и они шуршали, как старые газеты. Я шла домой из школы, и мне казалось, что весь мир вокруг тоже спешит домой, только я одна никуда не тороплюсь. Дома меня никто не ждал — мама работала допоздна, а бабушка уехала к сестре в деревню.

Я остановилась у витрины книжного магазина и долго смотрела на обложки. Там были яркие картинки, обещающие приключения, любовь и тайны. Я вошла внутрь, купила тетрадь в клетку и решила, что буду писать в ней обо всём, что со мной случится.

Вечером я открыла тетрадь и написала первую фразу: «Сегодня я поняла, что одиночество — это не когда рядом никого нет, а когда некому рассказать, что ты видел по дороге домой». Я перечитала её несколько раз и подумала, что, может быть, я и правда стану писательницей.

Анна Сергеевна Лебедева, 10 «Б» класс

Конкурс стихотворений

Приглашаем учащихся 5–11 классов принять участие в конкурсе стихотворений, посвящённом Дню матери. Работы принимаются до 20 ноября. Победители будут награждены грамотами и книгами.

Подробности у Ольги Николаевны Туркиной, кабинет 22.

Редакция газеты «Голос перекрёстка»: 445028, г. Заречный, ул. Школьная, 59. тел. 51-05-54
Электронная почта редакции: gk@pravtlt.ru