

# «НЕ ПРАДАЕЦЦА ХАТА БАЦЬКОЎ...»

(Заканчэнне. Пачатак на 1-й стар. «СГ».)

У Таццянінай прабабулі калісьці быў хутар. Дом і лазню будаваў яшчэ малады прадзед са сваімі сынамі. Таня, калі была маленькай, бывала там рэдка, але ад кожнай такой паездкі ў яе заставаліся выключна цёплыя ўспаміны. Прабабуля памерла 20 гадоў таму. Пасля яе пахавання дом адразу ж прадалі, бо ўсім было далёка і нязручна ездзіць глядзець яго. Два гады таму па дарозе з Гродна Таццяна згадала пра той хутар. Хоць і не адразу, але знайшла з'езд на гравійку, якая вяла да алеі са старых дрэў. Драўляная хатка, якая практычна не памянлася, сустрэла чыстымі вокнамі, завешанымі беласнежнымі фіранкамі. У паветры лунаў водар свежаскошанай травы. Побач з адрынай, дзе дзядуля любіў спаць на сене, у агародзе корпалася чужая бабуля. Таццяна стала і моўчкі, як зачараваная, глядзела на гэта ўсё. «Муж прапанаваў падысці, павітацца, сказаць, хто я. Але пасаромелася. Падумала, а раптам бабуля спужаецца.



Усё ж такі незнаёмыя людзі на машыне, нікога няма побач. Пастаялі, панастальгіравалі і з'ехалі. Але на душы ўсё адно было добра, бо ўбачыла, што дом жыве».

Год таму Таццяна сама набыла і аднавіла старую, раней пустую хату ў роднай вёсцы мужа. Неяк, выгульваючы сабаку, сустрэла суседку, якая паведаміла:

«А тут заязджалі былыя гаспадары вашага дома. Пастаялі каля машыны, паглядзелі, зайсці пасаромеліся. Але казалі, што душа парадавалася, калі ўбачылі дым з трубы». — «Шкада, што не зайшлі. Я абавязкова б паказала ім двор, дом, сад. Бо разумею, як важна дакрануцца да свайго месца, пасядзець пад старым

дрэвам, з'есці яблык з дзядулевай яблыні»...

Некалькі гадоў таму Ірына, таксама мая знаёмая, купіла хатку на хутары і пераехала туды жыць разам з сям'ёй. Надоечы да іх у двор зусім нечакана зайшлі пажылыя жанчыны. Адна з іх аказалася дачкой былога гаспадара хаты. Яна ўжо даўно жыве ў Латвіі і, карыстаючыся тым, што зрабілі бязвізавы ўезд, вырашыла пабываць на радзіме. Пасядзелі, пагутарылі. У жанчыны вочы на мокрым месцы: «Тут бэз хутка распусціцца, а тут вішні надта смакотныя былі». Доўга стаяла і дзівілася — як вырас арэх, які пасадзілі ў год нараджэння яе таты. Ірына прынесла старыя фотаздымкі, якія знайшла пасля пакупкі хаты. Аказалася, гэта маладыя, яшчэ да вяселля, яе бацька і маці. «Як добра, што вы тут, і дом даглядаецца. І возера наша. Можна, я яшчэ прыеду?» — спыталася на развітанне тая жанчына. «І так добра стала на душы — як быццам бласлаўненне атрымала», — прызнаецца Ірына.

Пішу гэтыя нататкі, а фонам для натхнення — песня

«Не прадаецца хата бацькоў». І самі сабой прыгадаліся словы аднаго добрага чалавека: «Як можна аддаць у чужыя рукі месца сілы? Дом, дзе жылі бабуля, дзядуля, дзе прайшло дзяцінства тваіх бацькоў, тваё дзяцінства. Там жа ўсё прасякнута ўспамінамі. Хіба ёсць ім цана?» Так казаў Аляксандр Іванавіч, калі мы гадоў васьм таму дапамагалі бацькам прадаць бабуліну хату. Але ж, пагадзіцеся, адной настальгіі мала. Хаты бацькоў трэба даглядаць, інакш яны згніюць, разваліцца. Што, дарэчы, і здарылася з хатай маёй бабулі, якую нам так і не ўдалося прадаць. Мама казала, што, калі верыць суседзям, там сёлета ўжо абваліўся дах.

Ды што далёка хадзіць, штодзень гуляючы па сваёй вёсцы, бачу пахілены плот, з-за якога з бур'яну пазірае сумнымі вокнамі закінутая драўляная хатка. Месцічы кажучь, што браты не змаглі дамовіцца — таму так і стаіць іх радавое гняздо, нікому не патрэбнае. Атрымалася, як у той прыказцы: сам не гам і другому не дам. Штараз, праходзячы міма,

любуюся шыкоўнымі садам, амаль векавымі ліпай, ясенем, дубам, пасаджанымі некалі побач з той хаткай, і думаю: «Былы гаспадар, відаць, любіў гэтае месца і садзіў дрэвы з надзеяй. Добра, што ён сёння не бачыць такога сумнага відовішча...»

Закінутых хат, дзе пра жыццё нагадваюць толькі пышныя кусты каля веснічак ды шпакоўні на старых яблынях, у беларускіх вёсках як расы. Праезджаючы каля іх, заўсёды думаю: «Вось бы яны трапілі ў добрыя рукі». Вядома, ніхто не спрачаецца, ідэальны варыянт — самім даглядаць бацькоўскую хату. Але калі няма такой магчымасці, лепш усё ж не чакаць, калі яна разваліцца, а прадаць. Толькі не першаму сустрэчанаму, як часта бывае, — маўляў, галоўнае, каб заплаціў. А людзям, якія не знясуць хату з гісторыяй, а ўдыхнуць у яе новае жыццё. Перакананая, такія гаспадары з радасцю дазваляць пасядзець пад дзядулевай яблыняй. Больш за тое, будуць успрымаць гэта як добры знак.

Надзея ДРЫНДРОЖЫК, фота аўтара.



## ХАТНЯЯ ЭНЦЫКЛАПЕДЫЯ



### ПАКАШТУЙЦЕ!

#### ПЕСТА З ЛІСЦЯ РАДЫСКІ

Гэта выдатны соус, можна сказаць, з самых даступных кампанентаў. Вясоны, свежы смак, які выдатна дапоўніць стравы. Гатуецца вельмі проста і хутка.



**Спатрэбіцца:** лісце радыскі — 1 пучок, алеі аліўкавы — 100 мл, часнок — 2 зубкі, насенне сланечніка (ачышчанае) — 4 сталовыя лыжкі, пармезан надзёрты — 3-4 сталовыя лыжкі, соль і перац — на смак.

Перш-наперш, вядома, зрааема зяленіва з радыскі.

Добра прамываем лісце і выкладваем яго на папяровы ручнік, каб абсушыць.

Абсмажваем семачкі на сухой патэльні да румянасці. Сачыце, каб не пачалі гарэць, і своечасова пераварочвайце.

Наразаем прамытае бацвінне радыскі на кавалчкі паменш і складваем яго ў блэндар. Дадаём нарэзаны часнок. Уліваем аліўкавы алеі. Высыпаем абсмажаныя семачкі.

Здрабняем усё блэндарам. Дадаём надзёрты пармезан і соль з перцам на смак.

Узбіваем усё блэндарам да аднастайнай кансістэнцыі, каб атрымаўся соус.

Песта з лісця радыскі падавайце гэтак жа, як звычайны, у якасці соуса да макаронаў або да закускі.

#### САЛАТА З КУРЫЦАЙ І АНАНАСАМІ

**Спатрэбіцца:** курыная грудзінка — 400 г, ананас кансерваваны — 1 бляшанка, кукуруза кансервавана — 1 бляшанка, яйка варанае — 6 шт., морква вараная сярэдня — 1 шт., цыбуля зялёная — 1 пучок, маянэз і соль — на смак.



Курыную грудзінку адварыць і астудзіць. Грудзінку, ананас, моркву, яйкі і цыбулю парэзаць невялікімі кубікамі. Дадаць кукурузу. Змяшаць усе інгрэдыенты ў салатніку. Заправіць маянэзам. Пасаліць на смак.

#### ТОРТ З ПЕЧЫВА З КАФЕЙНЫМ ВОДАРАМ

**Спатрэбіцца:** яйкі — 4 шт.; цукар — 200 г; масла — 200 г; печыва — 0,5 кг; 1 шклянка моцнай кавы; парашок какавы — 2 ст. л.; ванільны цукар — 10 г; шакалад — 100 г.

Змяшаўшы яйкі з цукрам, какава-парашком і ванільным цукрам, праграваем усё на вадзяной бані да загуснення. Пасля астуджваем атрыманую сумесь і, дадаўшы ў яе размякчанае масла, узбіваем да атрымання аднастайнай масы.

Прамазаўшы сметанковым маслам форму, укладваем у яе пластамі печыва, папярэдне абмакваючы яго ў прыгатаваную каву. Кожны пласт прамазваем атрыманым крэмам. Калі ўсе пласты будуць выкладзеныя, ставім торт у халадзільнік, каб ён набрак на працягу некалькіх гадзін.

Дастаўшы торт з халадзільніка, асцярожна пераварочваем форму і ўпрыгожваем наш выраб надзёртым шакаладам.



бактэрыі можа мяняцца — напрыклад, пры захапленні некаторымі дыетамі, фаст-фудам, а таксама пры стрэсавых сітуацыях іх колькасць зніжаецца. Павялічыць колькасць біфідабактэрыі можна за кошт спажывання кісламалочных прадуктаў. Пры гэтым трэба памятаць пра адзін важны момант — для падтрымання жыццядзейнасці біфідабактэрыі патрабуецца клетчатка. Таму ў рацыён, акрамя кісламалочных прадуктаў, неабходна ўключаць гародніну і злакі.



#### Лактабактэрыі

Іх існуе вялікая колькасць, але найбольш вядомая ацыдафільная палачка. Месцам пасялення гэтых мікраарганізмаў з'яўляюцца кісламалочныя прадукты. Лактабактэрыі выконваюць некалькі функцый: яны бяруць удзел у засваенні малочных прадуктаў, а таксама стаяць на варце імунітэту. Таму для падтрымання ахоўных сіл патрабуецца рэгулярна ўжываць кісламалочныя прадукты: спецыялісты лічаць, што яны павінны прысутнічаць на нашым стале 3 разы на дзень. Атрымаць лактабактэрыі можна з ёгурту, кефіру, тварагу.

#### Кішачная палачка

Яе можна толькі часткова назваць сябрам, бо яна адносіцца да ўмоўна-патагеннай флоры. На практыцы гэта азначае, што ў залежнасці ад умоў кішачная палачка можа станавіцца як сябрам, так і ворагам нашаму арганізму. Напрыклад, пры незахаванні элементарных правілаў гігіены яна здольная выклікаць кішачныя атручэнні. Пры спрыяльных умовах кішачная палачка становіцца нашым саюзнікам і ўдзельнічае ў сінтэзе некаторых вітамінаў (К і групы В).

#### Як зберагчы карысныя бактэрыі

Галоўны вораг карысных бактэрыі — антыбіётыкі. Гэтыя лекі не робяць адрознення паміж шкоднымі і карыснымі бактэрыямі, таму прымяняць іх трэба толькі ў самых крайніх выпадках. Пры гэтым пажадана піць прабіётыкі, якія падтрымліваюць мікрафлору кішачніка. І само сабой, не выключаць з рацыёну багатыя на карысныя мікраарганізмы прадукты.

Антыбактэрыяльнае мыла дзейнічае прыкладна гэтак жа, як антыбіётыкі, выклікаючы бактэрыяльны дысбаланс у арганізме. Мыць рукі трэба абавязкова, воль толькі мыла лепш выбраць звычайнае, якое не нашкодзіць карысным бактэрыям.

### ВАРТА ВЕДАЦЬ

#### ЯКІЯ БАКТЭРЫІ ПРЫНОСЯЦЬ КАРЫСЦЬ НАШАМУ АРГАНІЗМУ

Кішэчнік насыляе велізарная колькасць бактэрыі, якія не складаюць небяспекі для нашага арганізма, а нават наадварот — іх можна назваць памочнікамі. Карысныя мікраарганізмы, што жывуць у чалавеку, называюць мікробіётай. Калі б іх не было, наш арганізм хутка падвяргася б нападу хваробатворных бактэрыі. Якія з іх можна аднесці да сяброў чалавека?

#### Біфідабактэрыі

З усёй колькасці бактэрыі, якія жывуць у кішэчніку, на іх долю прыходзіцца 90 %. Задача біфідабактэрыі заключаецца ў дапамозе нашаму арганізму пазбаўляцца ад рэшткаў неперапраўленай ежы. Колькасць гэтых