

■ Беларускі

НА БАБУЛІНЫМ ВОСТРАВЕ



Гэты фотаздымачак на конкурс даслала бабуля дзяўчынкі. «Мая ўнучка Велясніцкая Варвара жыве ў Лунінцы Брэсцкай вобласці. Ёй 6 гадоў. Варвара вельмі добрая і ласкавая дзяўчынка, любіць спяваць і танцаваць. Чытае на памяць беларускія вершы. А яшчэ любіць адпачываць у мяне на вёсцы Востраў разам з сястрычкай Ксеніяй».

Шаноўныя мамы і таты, бабулі і дзядулі! Шчыра запрашаем вас прыняць удзел у конкурсе «Беларускі». Дасылайце здымкі ваших дзетак, унукаў, а можа, нават і праўнукаў (з невялічкім аповедам) на адрас «Звязды». Але адна ўмова — каб, зірнуўшы на фота, адразу ж можна было зразумець, што гэта беларусік. Арыгінальнасць і творчы падыход вітаюцца! Аднаго з герояў, якога мы ўбачым на здымках, чакае прыз!

■ Далучайцеся!

ЦАЦКА НА ЁЛКУ... СВАІМІ РУКАМІ

Ужо чацвёрты год запар Вялікі тэатр Беларусі запрашае дзяцей і іх бацькоў прыняць удзел у сямейным конкурсе — «Навагодняя тэатральная цацка».



Фота Наталлі БАТРАЦАЎАЙ.

«Гэта не проста конкурс, — кажа вядучы рэдактар службы маркетингу, інфармацыі і рэкламы Вялікага тэатра Алена БАЛАБАНОВІЧ, — але яшчэ і цудоўная нагода чарговы раз сабрацца дома ўсёй сям'ёй — пагутарыць, пафантазіраваць, пасмяяцца — і ў выніку стварыць цікавую цацку. Вядома, яна павінна адпавядаць тэме і быць тэатральнай, нейкім чынам намякаць на той ці іншы спектакль або быць звязанай з жыццём акцёра ці музыканта».

З палётам фантазіі ў нашых дзяцей праблем няма.

Летась я ў гэтым пераканалася на ўласныя вочы. Дзясяткі сем'яў з самых розных куткоў Беларусі літаральна засыпалі тэатр сапраўды незвычайнымі цацкамі. Каго там толькі не было — Шчаўкунок і Папялушка, Кармэн і Жар-птушка, Ай-баліт і Мышыны кароль, Сіньёр Памідор і Тры парасяці, Мадам Батэрфляй, Шэхеразада і нават Рыгалета. Здаецца, тут можна было ўбачыць любога героя спектакля Вялікага тэатра Беларусі! І ўсе яны, адчувалася, былі зроблены з любоўю.

Менавіта гэтая цэплыня такая неабходная дзецям дапаможнай школы-інтэрната №10 горада Мінска, над якой Вялікі тэатр узяў шэфства. Як і ў мінулыя гады, цацкі, дасланыя на конкурс, адпраўяцца да іх. Але перш яны ўпрыгожаць галоўную ёлку Вялікага тэатра. Пераможцы, аўтары найлепшых (на думку журы) тварэнняў, вядома, не застаюцца без заслужаных узнагарод. Больш за тое, паводле слоў арганізатараў, ні адно дзіця не пойдзе з тэатра без падарунка: абавязкова будучы уручацца заахвочвальныя прызы, дыпломы ўдзельнікаў, а таксама сувеніры ад спонсараў конкурсу.

Такім чынам, можаце ўжо пачынаць думаць, раіцца з бацькамі, прымаць дапамогу ад бабуль і дзядуль, настаўнікаў і выхавальнікаў — час яшчэ ёсць. Прыдуманьні і стварэння вамі цацкі Вялікі тэатр Беларусі прымае з 1 па 22 снежня.

Цацкі можна прынесці ў тэатр самім (1-ы, 7-ы пад'езды, службовы ўваход (пакінуць у аховы)). Або даслаць на адрас: 220029 г. Мінск, пл. Парыжскай Камуны, 1, Вялікі тэатр Беларусі. У гэтым выпадку абавязкова добра ўпакуйце сваё тварэнне! Кожная цацка павінна быць падпісана (назва цацкі, прозвішча сям'і, кантактныя тэлефоны).

Надзея ДРЫЛА. dryla@vziazda.by



СПЕЦЫЯ-ЛЕКАР,

або Крыху сонейка на вашым сталe

Далёка не кожная гаспадыня выкарыстоўвае для прыгатавання ежы куркуму. Апошняя, тым не менш, заслужвае таго, каб заняць пачэснае месца на палічцы с прыправамі. «Візітоўка» гэтай спецыі — яе насычаны жоўты колер, абумоўлены наяўнасцю ў карэнішчах і сцёблах вялікай колькасці жоўтага фарбавальніка куркумін.

Вучоныя высветлілі, што куркума з'яўляецца прыродным імунамадулятарам, або, кажучы простымі словамі, дапамагае захоўваць імунітэт у належным стане. Даследаванні паказалі і тое, што біялагічна актыўны кампанент куркумін не толькі памяншае запаленчыя працэсы ў арганізме чалавека, але і спрыяе нармалізацыі ўзроўню цукру ў крыві, валодае антыканцэрагеннымі ўласцівасцямі. Жыхары Паўднёва-Усходняй Азіі, а таксама Індыі, якая з'яўляецца адным з найбуйнейшых вытворцаў куркумы, спрадвеку выкарыстоўвалі гэтую

культуру для лячэння хвароб страўніка, захворванняў верхніх дыхальных шляхоў. Раствор куркумы ўжывалі для паласкання ротавай поласці, каб пазбавіцца ад запалення дзяснаў. Гістарычныя даныя сведчаць пра тое, што «азіятка» куркума была даволі вядомая і на тэрыторыі ВКЛ. Дарэчы, гэтая спецыя з'яўляецца адным з інгрэдыентаў знакамітага напою крупнік, які вельмі шанавала тагачасная шляхта. Уяўляе ён сабой нешта накшталт лікёру на аснове мёду, зёлак і розных спецыяў. Менавіта куркума ў спалучэнні з іншымі расліннымі кампанентамі надавала крупніку ўнікальны залацісты колер і дабаўляла сваю, непаўторную нотку ў ягоны цёплы зёлкавы пах. Але ж вернемся ў нашы часы і адзначым, што хоць ніводная з раслін не можа быць панацэяй ад раку ці іншай хваробы, многія з іх, у тым ліку куркума, у стане дапамагчы чалавеку ў захаванні здароўя.

Ужываць куркуму можна не толькі для прыгатавання мясных страў. Доб-



ра дадаць яе і ў цеста для бліноў, і ў суп, і ў ваду, дзе варыцца бульба, з якой вы надумалі зрабіць пюрэ. Вядома ж, дабаўляць куркуму трэба зусім у невялікай — на кончыку ляза нажа — колькасці, бо тут, як у медыцыне, галоўны прынцып — «не нашкодзь». Тады смак у стравы будзе прыемны, без лішняй гарчынкі, а колер таго ж супчыку ці пюрэ набудзе цудоўнае сонечнае адценне. :)

Наталля РУЖЫЦКАЯ.

ХАТНЯЯ ЭНЦЫКЛАПЕДЫЯ

ПАКАШТУЙЦЕ!

ГРАЧАНЫЯ ТЭФТЭЛІ

Для тэфтэляў: 500 г любога фаршу, вараная грэчка (па аб'ёме яе павінна быць крыху больш, чым мясновага фаршу), 2 яйкі, 2 сярэднія цыбуліны (здрабніць у блэндары), 2—3 ст. л. маянэзу, соль, перац. **Для падліўкі:** 1 вялікая морква, 1 цыбуліна, 1 ст. л. таматнай пасты, 2—3 шклянкі вады, 2 зубчыкі часнаку, соль, перац.



Змешваем усе інгрэдыенты для фаршу. Фарміруем тэфтэлякі (можна абкачаць іх у муцэ) і абсмажваем з двух бакоў на алеі. Потым перакладваем у невялікую каструльку.

Для падліўкі надзіраем моркву на тарцы для карэйскай морквы, цыбулю рэжам паўкольцамі, не вельмі тонка. Абсмажваем злёгка ў той жа патэльні з алеем, дзе смажыліся тэфтэлі. Потым дадаём таматную пасту, ваду, соль, перац, часнок. Змешваем і даём пакіпець 2 хвіліны. Потым выліваем соус на тэфтэлі ў каструльку і ставім на сярэдні агонь тушыцца на 20 хвілін.

Гатовыя тэфтэлі можна есці з любым гарнірам або салатай з агародніны.

ЯБЛЫЧНЫ ПІРОГ «3 ШКЛЯНКІ»

Спатрэбіцца: крупа манная — 1 шклянка, мука — 1 шклянка, цукар — 1 шклянка, разрыхляльнік — 1,5 ч. лыжкі, яблыкі — 5 шт. сярэдняга памеру, лімонны сок — 3 ст. лыжкі, малако для залівання — 1 шклянка, ванілін — 1 г.

Для пачатку змешваем усе сухія прадукты: манку, муку, цукар, разрыхляльнік, ванілін. Яблыкі трэба ачысціць

і надзерці на буйной тарцы. Адрозніць надзёртыя яблыкі лімонным сокам — інакш хутка пацямянеюць.

Бяром форму для выпякання, змазваем яе маргарынам або маслам, раўнамерна высыпаем шклянку нашага сухога цеста, накладваем пласт яблыкаў, потым зноў сухая сумесь і яблыкі. І яшчэ адзін слой сумесі і яблыкаў.



Перад тым як паставіць пірог у духоўку, раўнамерна заліваем яго шклянкай вельмі гарачага — проста кіпячага — малака, акуратна пры дапамозе нажа або відзельца пратыкаем пірог, каб малако дастала да ніжняга пласта.

Выпякаецца гэты пірог каля 50 хвілін у духоўцы, разгрэтай да 180 градусаў. Пірог нетрадыцыйны, але вельмі смачны. Пасля астывання выдатна трымае форму, не рассыпаецца.

Дарэчы, некаторыя гаспадыні не заліваюць пірог малаком, а зверху пакрываюць пластом надзёртага на буйной тарцы масла (грам 100—150). Атрымліваецца таксама вельмі смачна. Можаце паспрабаваць абодва варыянты.

РАПАМ СПАТРЭБІЦА

ЯК ХУТКА ВЫСУШЫЦЬ АБУТАК



У гэтым дапаможа соль. Разгрэйце яе на патэльні, усыпце ў шкарпэтку, шкарпэтку з соллю змесціце ў вільготны абутак. Праз некаторы час замяніце шкарпэтку з соллю на новую, калі з першай спробы прыбраць усю вільгаць не ўдалося. Абутак высыхае імгненна!

ВАРТА ВЕДАЦЬ

ПАСТКІ ДЛЯ ПАКУПНІКОЎ

• Вялікая цялежка = вялікія траты. Пустая прастора цялежкі выклікае ўнутраны дыскамфорт і цалкам вытлумачальнае жаданне хутчэй прастору запоўніць.

• Па дарозе да касы пакупнікоў чакаюць розныя перашкоды — у літаральным сэнсе слова. То тут, то там мы наткаем на вялікія скрынкі з хадавым таварам. Прадаўцы ведаюць, што пакупнік больш схільны здзяйсняць імпульсныя пакупкі, калі тавар выстаўлены проста на праходзе.



• Найбольш запатрабаваныя прадукты — малако, хлеб, сыр, каўбасы — крамы часта размяшчаюць у самым далёкім куце памяшкання. Гэтыя тавары патрэбныя практычна ўсім, але, пакуль вы да іх даберацеся, напэўна, убачыце шмат чаго яшчэ.

• Знакамітыя «фінальныя распродажы», «поўныя ліквідацыі» і «зніжкі ў сувязі з адкрыццём крамы» — гэта не больш чым спробы пазбавіцца ад заляжалага тавару (і, трэба сказаць, яны заўсёды прыносяць вынік).

• Крамы і рэстараны часта ўзбуджаюць апетыт смачнымі пахамі. Асабліва дзейсныя пахі свежай здобы і кавы.

• Тавары для дзяцей заўсёды ляжаць нізка. Калі не хочаце істэрый з нагоды чарговага «Кіндэр-сюрпрызу», саджайце дзяцей на цялежку.