

■ Конкурс апавяданняў: вынікі

## ШЛЯХ ДА СЭРЦАЎ

Увага, аўтары! Увага, нашы чытачы, якія сачылі за ходам абвешчанага «Звездой» літаратурнага конкурсу: 2013-ты год пайшоў у гісторыю, і вынік яго такі: 11 надрукаваных твораў, якія давалі магчымасць адчуць тое, што хвалюе і цікавіць людзей, што дае ім глебу для разваг і глыбокіх перажыванняў. І прыемна, што сярод нашых пераможцаў і тыя, хто з намі даўно, хто сёння працуе на літаратурнай глебе, і тыя прадстаўнікі новага пакалення, якое нясе свой погляд як на асобныя з'явы жыцця, так і на форму, у якой пра іх можна пісаць. Такім чынам, віншум:

1-я прэмія — *Анатоль Бігайдараў, апавяданне «Марусьчына дарога» (23 студзеня 2013 г.).*

2-я прэмія *Валерый Гапееў, апавяданне «Націснуты «энтэр» (15 лютага 2013 года).*

3-я прэмія — *Марына Яўсейчык «Я паказала табе космас! (3 кастрычніка 2013).*

Усім нашым пераможцам мы зычым поспехаў і натхнення і запрашаем іх на ўзнагароджанне, якое неўзабаве адбудзецца ў рэдакцыі (удакладніць інфармацыю можна па кантактным тэлефоне ў Мінску: 287 18 69 (аддзел культуры) альбо +375296910249 (Velcom).

Дзякуй усім нашым сталым аўтарам, якія не першы год дасылаюць свае апавяданні на конкурс. Дзякуй і ўсім тым, хто проста піша, таму што хоча пісаць па-беларуску, хто гатовы працаваць над сабой далей. Таму што беларуская мова адкрывае прастору для творчасці.

Але цяпер мала радавацца апавяданню, якое прыходзіць у рэдакцыю, толькі таму, што яно напісана па-беларуску. Хочацца, каб яно несла думку і было напісана па-майстэрску, адлюстроўвала праз вобразы частку сучаснай беларускай рэчаіснасці. А тут ёсць над чым працаваць нашым аўтарам, сярод якіх ёсць прафесійныя літаратары і тыя, хто пачаў пісаць пад уплывам чытання газеты на беларускай мове. Вызначальная ўсё ж якасць і адметнасць самога твору. Вядучы конкурсу 2012 года Аляксей Бадак імкнуўся выбіраць для друку менавіта такія апавяданні. Але і ў тых аўтараў, хто хоча працягваць пісаць, ёсць магчымасць дасылаць свае творы і надалей.

**УВАГА:** «Звезда» працягвае конкурс на лепшае апавяданне ў 2014 годзе.

Наш конкурс адкрыты для ўсіх — як для прафесійных літаратараў, так і для тых, хто вырашыў толькі паспрабаваць свае сілы, выказаць свае набалельыя думкі ці парадаваць чытачоў сваімі поглядамі на нейкія падзеі ці з'явы.

Умовы: разглядаецца толькі адно апавяданне ад аднаго аўтара (!) памерам да 5 машынапісных старонак (ці да 10-12 тысяч знакаў). Гэта павінна быць апавяданне на беларускай мове, якое нідзе дагэтуль не друкавалася. Рэдакцыя пакідае за сабой права не рэцензаваць і не вяртаць творы.

Творы накіроўваюцца на адрас: 220013, г. Мінск, вул. Б. Хмяльніцкага, 10-а, газета «Звезда», з паметкай «на літаратурны конкурс». Можна дасылаць апавяданні на электронны адрас: info@zvazda.minsk.by таксама з паметкай «літаратурны конкурс».

Шаноўныя аўтары! Абавязкова паведамляйце сваё прозвішча і імя (сапраўднае), імя па бацьку, дакладны паштовы адрас і поўныя пашпартныя звесткі (нумар, кім і калі пашпарт выдадзены, асабісты нумар), а таксама кантактны тэлефон. Калі ласка, напішыце колькі слоў пра сябе: чым займаецеся, калі і пад уплывам чаго пачалі пісаць.

Вядучым конкурсу ў 2014 годзе застаецца пісьменнік Аляксей Бадак. Лепшыя апавяданні, пададзеныя на конкурс, будуць надрукаваны на старонках газеты з выплатай ганарару. Грашовыя прэміі атрымліваюць пераможцы пры падвядзенні вынікаў.

■ Інфарм-укол

## 20 СУПРАЦЬРАКАВЫХ ПАРАД

Давід Серван-Шрэйбер — нейрабіёлаг, клінічны псіхолаг, псіхатэрапеўт, аўтар кнігі «Антырак» казаў: «У мяне часта пытаюцца, ці можна звесці здаровы лад жыцця да некалькіх простых, зручных для запамінання правілаў. Я спрабаваў выкласці ўсё, пра што сам даведаўся ў гэтай галіне за апошнія дваццаць гадоў заняткаў інтэгратаўнай медыцынай (новы напрамак у медыцыне, у якім пры дыягностыцы і лячэнні захворванняў спалучаюцца метады сучаснай заходняй медыцыны і нетрадыцыйных медыцынскіх сістэм (гэта можа быць традыцыйная кітайская медыцына, індыйская аюрведа, тибетская медыцына. — Аўт.). Атрымалася 20 парад. Я ведаю, што для мяне асабіста яны працуюць. Спадзяюся, яны прынясуць здароўе і задавальненне і вам!».

Шрэйбер захварэў у 30 гадоў, а таму ў сваёй кнізе выступае і як відэаочка, і як урач: «Сёння не існуе альтэрнатыўных метадаў вылечвання раку. Немагчыма нават падумаць аб тым, каб лячыць яго, не звяртаючыся да сучасных дасягненняў заходняй медыцыны. Але пры гэтым неразумна грэбаваць натуральнай здольнасцю арганізма абараняцца ад пухлін, папярэджаючы хваробу або дапамагаючы арганізму падчас тэрапіі». Кніга спадара Шрэйбера — не догма, яна проста дае чытачу навуковыя звесткі, якія дазваляць любому больш свядома ставіцца да свайго здароўя.



запраўкі салатаў. А сланечнікавы, соевы і кукурузны лепш выкарыстоўваць радзей: у іх надта шмат амега-6.

### 9. ВЫКАРЫСТОЎВАЦЬ МОЦ РАСЛІН.

Чабор, малярдушка, базілік, размарын, мята... Гэтыя духмяныя травы вельмі карысныя для здароўя. Акрамя задавальнення, яны даюць нам разнастайныя антыаксіданты і нават рэчывы з супрацьракавым дзеяннем. Іх варта рэгулярна дадаваць у стравы.

### 10. ХАРЧАВАЦЦА «ЦЭЛЬНА».

Аддавайце перавагу прадуктам з цэльнага зерня, а таксама сумесі розных злакаў — цэльназерневай і шматзерневай макароне і хлеба. Па магчымасці адмоўцеся ад прадуктаў з белаі мукі. Макароны варыце «аль дэнтэ», як заведзена ў італьянцаў (пры гэтым адчуваецца ўнутраная пругкасць), каб пазбегнуць пад'ёму цукру ў крыві.

### 11. АБМЕЖАВАЦЬ ЦУКАР.

Дэсерт, салодкія газаваныя напоі і сокі з дабаўленнем цукру не павінны станавацца штодзённай звычайкай. Пазбягайце прадуктаў, у якіх цукар узказаны сярод інгрэдыентаў на адным з першых трох месцаў. Часцей ешце садавіну, асабліва персікі, слівы, чырвоныя ягады. А калі хочацца нечага смачнага на дэсерт, узгадайце пра чорны шакалад з колькасцю какавы звыш 70 працэнтаў.

### 12. ТРЫ КУБКІ ЗЯЛЁНАЙ ГАРБАТЫ ў ДЗЕНЬ.

Іх лепей выпіваць па-за асноўнымі прыёмамі ежы.

### 13. НЕ БЫЦЬ КАТЭГАРЫЧНЫМІ.

Нам варта памятаць: для нашага здароўя найбольшае значэнне маюць нашы штодзённыя звычкі, а не кулінарныя радасці, якія можна дастаўляць сабе час ад часу.

### 1. ГАТАВАЦЬ ПА-СТАРОМУ

Імкніцеся як мага часцей вяртацца асноўную страву па прыняцце, які быў да наступлення эры індустрыяльнай жывёлагадоўлі: 80 працэнтаў агародніны і бабовых, не больш за 20 працэнтаў жывёльных бялкоў. Так мяса становіцца дапаўненнем, смакавым кампанентам, а не галоўным складнікам нашай стравы.

### 2. ЗМешваць розную агародніну.

Брокалі — эфектыўны сродак прафілактыкі раку і спрыяе вывадзенню з арганізма таскінаў. Дзейнічае яшчэ мацней у спалучэнні з цыбуляй або часнаком ці нават таматным соусам. Звядзіце звычайку дадаваць цыбулю, часнок і цыбулю-парэй да сваіх страў.

### 3. УЖЫВАЦЬ (ПА МАГЧЫМАСЦІ) БІЯПРАДУКТЫ.

Але памятайце, што лепей з'есці брокалі або любую іншую агародніну, вырашчаную з дапамогай сучасных хімічных тэхналогій, чым наогул гэта не есці.

### 4. ДАДАВАЦЬ СПЕЦЫІ.

Куркума — магутны супрацьзапаленчы сродак. Яе, як і чорны перац, можна дадаваць амаль ва ўсе стравы, а таксама ў запраўку да салатаў.

### 5. ЗАБЫЦЦА НА БУЛЬБУ.

Крухмал, які ў ёй змяшчаецца, паднімае ўзровень цукру ў крыві. І ў ёй столькі пестыцыдаў, што фермеры (з тых, каго я ведаю асабіста) імкнуцца не ўжываць уласную прадукцыю — калі толькі яна не вырашчана па біятэхналогіі.

### 6. АДДАВАЦЬ ПЕРАВАГУ РЫБЕ.

Лепей ужываць рыбу тры разы на тыдзень — селядзец, скумбрыю, сардзіны, у якіх змяшчаецца менш ртуті і поліхлорбіфенолаў, чым у больш буйной рыбе кштальту тунца. У рэстаранах я пазбягаю страў з рыбы-меч і акулы: у ЗША яны ўжо пад забаронай для цяжарных жанчын — так шмат у іх забруджванняў (з-за буйных памераў гэтых рыб).

### 7. ВЫБІРАЦЬ ДОБРЫЯ ЯЙКІ.

Аддавайце перавагу яйкам, якія змяшчаюць неземнасны тлустыя кіслоты амега-3 або не ўжывайце жаўткі. З таго часу, як курэй пачалі адкармліваць кукурузай і сояй, іх яйкі змяшчаюць у дваццаць разоў больш тлустых кіслот амега-6, якія спрыяюць развіццю запаленчых працэсаў, чым карысных для здароўя амега-3.

### 8. ЗМЯНІЦЬ АЛЕЙ.

Аліўкавы і рапсавыя цудоўна падыходзяць для гатавання страў і



Не варта сеяць насенне вельмі рана — перарослая расада прыжываецца значна горш за тую, якая недарасла. Чым буйнейшая расліна, тым больш праблем узнікае пры яе транспартаванні і высадцы на сталае месца.

Да таго ж перарослая расада значна больш адчувальная да замаразкаў і няўстойлівага вясновага надвор'я. Памятайце: зусім не абавязкова, каб уся расада была аднаго ўзросту. Можна выгадаваць некалькі каліў суперранніх гатункаў перцу і таматаў у вялікіх двухлітровых кантэйнерах, дзе яны будуць адчуваць сябе досыць камфортна. Астатнія пасейце на тры-чатыры тыдні пазней, і клопатаў з імі будзе значна менш. У такім разе вы атрымаеце свежыя плады ўжо да сярэдзіны лета, а асноўны ўраджай — у другой яго палове. Самае падыходзячае месца для вырошчвання расады — на падаконніках з паўднёвага боку ці побач з імі.

Умоўна агароднінныя культуры можна падзяліць на некалькі груп.

Першая група — гэта расліны, якія патрабуюць на пэўным этапе свайго развіцця ніжэйшай тэмпературы навакольнага асяроддзя: 12—15 °C удзень і 6—10 °C у начны час. Да такіх раслін адносяцца розныя віды капусты. Раннія гатункі капусты высаджаюць у адкрыты грунт ва ўзросце 45-50 дзён, а пазнейшыя — ва ўзросце 30 дзён.

Другая група раслін патрабуе ўмеранай тэмпературы: 15—18 °C у дзённы час і 10—15 °C ўначы. Да такіх раслін адносяць качанную салату, пекінскую капусту.

Трэцяя група — цеплалюбівыя культуры, для якіх патрэбна тэмпература 18—22 °C у дзённы час і 14—17 °C ўначы. Павольней за ўсіх развіваюцца ўсходы перцаў і баклажанаў, таму іх

## ЯШЧЭ РАЗ ПРА РАСАДУ

высейваюць за 55—65 дзён да высадкі ў цяпляці і за 50 дзён — для пасадкі пад плёначныя ўкрыцці. На тыдзень менш патрабуецца таматам: 50—55 дзён для цяпліцы і 45 дзён — для плёнкі.

Насенне дыні і кавуна высейваюць прыкладна за 30 дзён да перасадкі на сталае месца, а насенне агуркоў і фасолі — за 20 дзён.

Не варта якасць расады прыносіць у ахвяру яе колькасці. Кволая расада — пакаранне на ўсё лета.

### ЯКІ ВЫКАРЫСТОЎВАЦЬ ГРУНТ?

Самы танны варыянт — сумесь урадлівай садовай зямлі і пяску, але пра гэта трэба было папярэдне паклапаціцца яшчэ з восені. Самы просты — купіць гатовую сумесь.

Добры грунт павінен валодаць наступнымі характарыстыкамі:

- павінен лёгка прапускаяць паветра да каранёў раслін;
- быць досыць вільгацяёмістым;
- змяшчаць дастатковую колькасць пажыўных рэчываў, неабходных расліне;
- добра праводзіць цяпло;
- быць бяспечным у плане наяўнасці шкоднай і ўзбуджальнічых розных хвароб.

Класічная праверка якасці грунту — пасей крэс-салаты. Яна хутка прарастае, лёгка змяняе афарбоўку пры дэфіцыце і лішку ўгнаенняў, лісце лёгка дэфармуецца пры наяўнасці таскінаў.

Аб'ём ёмістасцяў для расады павінен залежаць ад культуры. Капуста, напрыклад, утварае магутныя карані і ў сцябле адкладае, хай невялікі, запас пажыўных рэчываў, а лісце яе вяду расходую даволі эканомна. Дзякуючы гэтаму яна нядрэнна пачуваецца і добра развіваецца, пасеяная ў параўнальна невялікі ёмістасці. Агуркі і кабачкі хутка растуць, не сільныя рабіць запасы ва ўласных тканках, маюць адчувальную каранё-



вую сістэму і таму не выносяць цеснаты, прычым ні для наземнай, ні для падземнай частак.

Самыя вялікія кантэйнеры спатрэбяцца для расады: таматаў і перцу (60—70 дзён ад усходаў) і агуркоў (25—35 дзён). Для іх спатрэбіцца кантэйнер аб'ёмам не менш за 1,5 літра. Для звычайнай ранняй расады таматаў і перцу ад 0,7 да 1 літра, а для пазнейшай — ад 0,3 да 0,5 літра.

У касетах 8x8 см ці 7x7 см высаджаюць толькі раннюю капусту. Познюю вырошчваюць у менш аб'ёмных кантэйнерах (4x4 см і 2,5x2,5 см) ці зусім у скрынні. Цыбуля і сельдэрэй усіх відаў таксама абыходзяцца малым аб'ёмам, таму што на пачатку свайго жыцця вельмі павольна набіраюць хуткасць росту (гэта потым яны наганяюць, разрастаючыся да восені).

Каб расліны ў юным узросце займалі менш месца, іх вырошчваюць з ужываннем пікіроўкі, а для тых, якія горш яе пераносяць, — з перавальваннем. Перавальванне — гэта калі расліны, якія раслі ў маленькіх ёмістасцях (кубіках, касетах) перамяшчаюць з часам у буйнейшыя разам з кам'яком зямлі, не пашкоджваючы карані.

(Заканчэнне будзе.)