



МАСТОЎСКАЯ РАЁННАЯ ГАЗЕТА

Зара над Нёманам

www.mosty-zara.by

ГАЗЕТА ВЫДАЕЦА 3 1945 ГОДА

№88 (8898)

СУБОТА,
14 лістапада 2015 года

Цана 2500 руб.

Земля на зёрнышке стоит!..



**Уважаемые работники
агропромышленного комплекса!**

Примите искренние поздравления с Днем работников сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности агропромышленного комплекса! Ваше хозяйское отношение к земле, высокая работоспособность, терпение заслуживают всеобщего уважения и признания. Сложно переоценить значение труда работников сельского хозяйства. Его плодами пользуется каждая семья, каждый житель района.

В любых погодных условиях своей каждодневной упорной работой вы добиваетесь хороших результатов в растениеводстве и животноводстве.

Спасибо вам за труд и преданность родной земле, за весомый вклад в развитие района! Желаем вам хорошей погоды, рекордных урожаев, новых профессиональных побед!

Крепкого здоровья, счастья, благополучия и успехов во всех добрых начинаниях вам и вашим семьям!

**Мостовский районный
исполнительный комитет**

**Мостовский районный
Совет депутатов**

**Уважаемые труженики и ветераны
агропромышленного комплекса Мостовского района!**
Тепло и сердечно поздравляю вас с профессиональным праздником – Днем работников агропромышленного комплекса и перерабатывающей промышленности! Благодаря усердному труду, профессионализму и высокому мастерству механизаторов и животноводов, специалистов, фермеров и руководителей сельхозпредприятий вы добиваетесь высоких результатов. Земля, взлелеянная вашим светлым умом и умелыми руками, отвечает высоким урожаем. Вы вносите достойный вклад в обеспечение продовольственной безопасности страны, улучшение качества жизни населения.
Примите низкий поклон и слова глубочайшей признательности за ваш нелёгкий труд, за преданность земле – кормилице, за терпение и упорство. Пусть ваши дома будут полной чашей, и в них царят счастье и благополучие, здоровье и взаимопонимание.

Пусть ваша работа будет в радость, а её плоды всё весомее, чтобы совместными усилиями преображалась и расцветала Мостовщина и наша родная Беларусь!

А. КОХАНОВ,
депутат Палаты представителей Национального собрания Республики Беларусь

Закрытое акционерное общество «Гудевичи» по итогам районного соревнования на уборке зерновых и зернобобовых культур нынешнего года признано победителем среди сельскохозяйственных организаций района.

Хозяйство обеспечило один из самых высоких валовых сборов зерна в районе -- 18,4 тысячи тонн и самый большой валовой сбор кукурузы на зерно.

Этот снимок был сделан во время уборочной кампании. Руководство района и хозяйства, представители обкома и райкома профсоюза работников АПК поздравляли первого тысячника района - комбайнера ЗАО «Гудевичи» И. И. Валушко. Сегодня в агрогородке «Гудевичи» проходит районный праздник «Дажынкi».

Фото С. ЗВЕРОВИЧА

(Материал, посвященный
Дню работников сельского
хозяйства и перерабатывающей
промышленности АПК,
читайте на 2-й стр.)

**Уважаемые труженики
сельского хозяйства
и перерабатывающей
промышленности
агропромышленного
комплекса Мостовского района!**

Поздравляем вас
с профессиональным праздником!
Поздравляем, счастья вам желаем,
Щедрого, большого урожая,
Прощетания, благ всех, вдохновения,
Радостного очень настроения,
Всё задуманное чтобы получилось,
Чтоб удача с вами подружилась!
Пусть уют всегда таится в доме,
Достижений ценных вам,
огромных,
Уважения вам, добра, надежды,
Пусть радость будет неизбежной!

**С уважением и благодарно-
стью коллектив
работников
Волковысского
ОАО «Беллакт»**

Молодой современник

С добрым сердцем на полезные дела

Талантливый человек талантлив во всем. А если он КВНщик с добрым сердцем, то его, конечно же, везде встретят с распростертыми объятиями. Речь пойдёт о президенте школьной республики, победителе районного этапа республиканского конкурса БРСМ “Волонтёр года – Доброе Сердце”, ученике 10 класса ГУО “Средняя школа № 5 г. Мосты” Игоре ЩУКЕ.

Что тебя заинтересовало в волонтерском движении, почему ты решил стать добровольцем?

Очень хочется помогать людям, реализовать себя как социальную личность, приобрести как можно больше друзей-волонтеров. А также попробовать себя в разных социальных ролях.

Расскажи о конкурсе “Волонтёр года – Доброе Сердце”, в котором ты одержал победу?

Я принимал участие в районном этапе республиканского конкурса “Волонтёр года – Доброе Сердце”, где в номинации “Личный вклад” занял первое место. Эта победа не только моя заслуга, но и моих друзей – членов волонтерского отряда “Альтруист” ГУО “Средняя школа № 5 г. Мосты”, а также педагога-организатора Елены Валерьяновны Боровской. Чтобы достичь такого высокого результата, нам пришлось много потрудиться. Была создана презентация “Волонтерская деятельность”, отряд “Альтруист”, снят фильм под названием “Женщины-ветераны и весна”, написано эссе “Я волонтер”, разработан сценарий

мероприятий. Результатом мы очень довольны.

Что бы ты хотел пожелать всем волонтерам?

Быть чуткими, внимательными и всегда прислушиваться к своему сердцу.

Заключи следующие фразы: Быть волонтером – значит ...

Быть волонтером – значит ... – быть по жизни активным и востребованным в обществе.

Человек по-настоящему живёт, ... когда совершает добрые поступки и движется вперед.

Активное участие помогает мне, ... быть интересным своим сверстникам, а также проводить время с пользой.

КВН нужен мне, ... для реализации своих возможностей, проявления способностей (умение работать в команде, петь и танцевать).

Быть успешным значит ... быть уверенным в своих силах, постоянно развиваться и

совершенствоваться.

Какова твоя основная цель на будущее?

Успешно окончить школу, поступить в вуз и продолжать участвовать в волонтерских проектах. А ближайшая цель – принять участие в областном этапе республиканской олимпиады по черчению и достойно выступить.

Назови свою девиз.

Найти того, кто нуждается в помощи, и защитить его.

Подать руку помощи оказавшему в трудной ситуации ребёнку, одиному старику-соседу, бездомному животному – сегодня это смелое решение, ведь проще пройти мимо, не обратив внимания, забыть.

Игорь Щука не может оставаться в стороне, когда кому-то нужна помощь. Ведь не зря он – победитель такого доброго конкурса.

В. СТАСЮКЕВИЧ

Фото Н. ШЕВЧИК

Спорт

Надёжная опора семьи



Фото С. ЗВЕРОВИЧА

Каким должен быть настоящий мужчина, какими качествами и характером обладать? Он должен быть смелым, сильным и отличаться лидерскими качествами. Александр Мазур, участник спортивных соревнований «Силачи Мостовщины», точно подхит под эти описания. Он считает, что мужчина всегда должен быть сильным, ведь он опора и защита своей семьи, помощник друзьям. Это надёжная спина, за которой можно укрыться.

Александр уже третий год работает в филиале ОАО «Агрокомбинат «Скидельский». В прошлом году был награждён грамотой «Лучший молодой специалист». Как признаётся Александр, спортом он занимается с ранних лет. Привлёк его бокс. Участвовал также в различных соревнованиях. В шестнадцать лет спортсмен занял первое место в областном чемпионате по боксу в своём весе.

Сейчас предпочтение отдаю спортзалу и силовым тренировкам, так как бокс в нашем городе закрыли, – поделился Александр Мазур. – Мы всей семьёй любим спорт. Жена и дочка поддерживают и сами с удовольствием занимаются со мной, – добавил собеседник.

Нельзя не согласиться, что у каждого человека есть свой пример для подражания. Именно пример, а не кумир. Кто из нас не грешил в детстве (да и не только) стать знаменитым космонавтом, артистом, киноактёром, спортсменом, политиком или выдающимся государственным деятелем? Александр выделил бы несколько боксёров с мировым именем: Майк Тайсон, Рой Джонс, Мухаммед Али, а также наш русский боксёр Александр Поветкин и боец смешанных единоборств Федор Емельяненко, с которых хотелось бы взять пример, стремиться к цели.

Спортсмен также не скрывает, что сила в себе и здоровом образе жизни, в правильном питании и, конечно, в людях, которые тебя поддерживают (семья, тренер, друзья).

Ещё секрет силы заключается в упорстве и уверенности в себе. Нужно ставить себе цель и идти к ней, не ссорившаяся, – поделился советами для юных мальчишек, которые решили связать свою жизнь со спортом.

Собеседник также добавил, что упорство, вера в себя приведут к хорошим результатам.

Ведите здоровый образ жизни, а главное, занимайтесь спортом, ходите в спортзал, на турники, – подметил Александр.

Умело совмещать любимую работу и увлечение с детства – это талант. А когда твои жизненные взгляды поддерживает ещё и семья, тогда появляется стимул добиваться большего. Хороших спортсменов в нашем городе становится всё больше, а это не может не радовать!

А. МАКАР

Дзе аднаму не справіцца, там род падтрымае

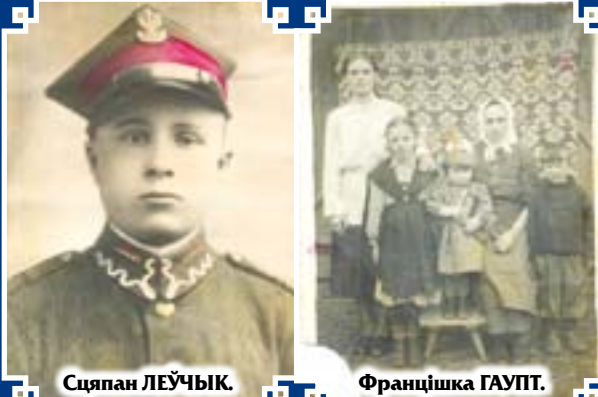
Сям'я Сарока з аграгарадка Пацавічы склала радавод сваёй сям'і да сёмага калена. Займаючыся даследаванням гісторыі роду, ім удалося высветліць, што іх продкамі былі беларусы, палякі, літоўцы і нават немцы, а колькасць сваякоў налічвае звыш пяцісот чалавек. Пра самых старэйшых продкаў пацвярджэнні знойдзены ў “Кліравай кнізе Спавядальных Респісаў Свята-Мікалаеўскай царквы за 1864-1868 гады”.



Наталія Іванаўна САРОКА з дзецьмі.



Насця САРОКА і дзед Раман.



Сцяпан ЛЕУЧЫК.

Францішка ГАУПТ.



Іван Сцяпанавіч ЛЕУЧЫК з членамі школьнай вытворчай брыгады.

Самуілавіч. У самой жа вёсцы разам з братам пабудоваў дом на два канцы. Жаніўся на Юліі Краскы з Міхава і ў іх сям'і нарадзілася шасцёра дзяцей. Двойчы Феафіл ездзіў на заробкі ў Амерыку. Каля іх дома ў Самуілавічах калісыці рос вялікі і дагледжаны сад.

Любоў да роднай краіны, да працы на ёй пераняў і прадзед нашай суразмоўцы Рыгор Феафілавіч Баравік. Ён закончыў польскую школу і па тым часе быў даволі адукаваным чалавекам. А ў складзе мінамётнай брыгады і Беларускага фронту прайшоў франтавымі дарогамі Вялікай Айчыннай вайны да самаго Берліна.

Мы памятаем прадзядуліныя расказы аб вайне: аб тым, як ён ледзь не загінуў ад куляў нямецкага снайпера; аб тым, як карміў генерала салдацкім супам з чарпака, жартаўліва называючы

яго “генеральскай лыжкай”. Пасля вайны ён працаваў звычайным па вырошчванні ліну, – працягвае свой расказ Анастасія.

Зне меншай любоўю Івана Сцяпанавіча Леуцька, які меў ступень вучонага агранома і быў узнагароджаны ордэнам Працоўнага Чырвонага Сцяга. Дарэчы, гэта якая бацька – Сцяпан Тэафілавіч Леуцькі – улан польскай арміі і садоўнік пана Бішпінга, пачаў пасадку “тарасінскага” сада, што яшчэ да нядаўняга часу рос у ваколіцах Струбіцы.

Дзядуля Іць, як мы яго называлі, запамінуў нам добрым, клапатлівым і вясёлым чалавекам. Ён вельмі любіў і ведаў шмат вершаў і баек Якуба Коласа, умеў іх памяцёрска расказаць і нават перафразіраваць на уласны лад. Дзядуля застаецца для нас прыкладам ва ўсім, – дадае дзючына.

Вельмі зацікавіў нас і той факт, што прабабуля нашча

таты была Францішка Карлаўна Гаупт, немка па паходжанні, – адзначае наша субяседніца. – Яна працавала ў пана гувернанткай і выйшла замуж за мясцовага майстра-чырвонадэрзюшчыка.

Безумоўна, мы не можам расказаць пра ўсіх продкаў з вялікага роду Сарока, але адчуваецца, што, праводзіўшы ў нацыянальным дзіцячым цэнтры “Зубраня” канферэнцыі і конкурсы сацыяльных праектаў “Мая сям'я – мой гонар”, што праводзіўся ў нацыянальным дзіцячым цэнтры “Зубраня”.

Аднак, безумоўна, сям'я і пакаленне перадаючых хрысціянскія заповедзі, майстэрства рукадзелля і прыхільнасць да добрага, шчырай песні.

Хочацца адзначыць, што гэтае пакаленне і сямейнае літальніца падмацавання шматлікімі дыпломамі і граматамі. Так, у 2009 годзе Анастасія Сарока была адзначана за першае месца ў абласным конкурсе радаводаў “Мой род,

Н.ШЭУЧЫК

Фота з архіва сям'і Сарока

Творчество

Для Вас танец – это только работа?

Наверное, красноречивее всего будет вспомнить довольно частую для меня ситуацию. Соседка с нижнего этажа иногда спрашивает: «Что ты там делаешь?». А я говорю: «Учушь делать нижний брейк».

Когда поняли, что танцевать – смысл Вашей жизни?

Танец для меня всегда был и остается большим смыслом жизни. Сколько себя помню, столько его люблю. Причем, с очень маленького возраста. Мой старший брат как-то попросил научить его вальсировать. Так я впервые примерила на себя роль наставника. И мы кружили вдвоем по дому. А в 1983 году я сделала ожидаемый выбор: поступила в колледж хореографии.

Какие направления Вам ближе?

Мы танцуем с детьми разное. Но я настолько люблю белорусские танцы, что для меня они составляют жизнь. Также мне нравится душевный танец, когда танцуешь с наслаждением. И хочется привить эту страсть своим ученикам. Хотя они – молодое поколение, конечно, предпочитают современные

направления. Но я стараюсь, чтобы беседы о белорусском танце и его истоках у нас были частыми.

Какие принципы важны в искусстве танца?

Эстетика – это принципиальная обязанность моих учеников. Человек должен приучаться к аккуратности с малюга. На занятиях не должно быть цветочной клубы: кто пришел в розовом, кто в полосатом. Только черные купальники и тулечки. Еще я всегда учу образно-ритмическому мышлению. Если не придумать для себя картинку, не представить все сначала в голове, ничего не получится. Без этого детям сложно за-

Танец – отец всех языков. Издревле он был одним из первых способов общения людей, главным элементом обрядов. Это бессловесный, но многоязыкий язык тела и души.

Наталія Іосифовна НИКОНОВА – учитель по классу хореографии Мостовской детско-школы искусств. Она была отмечена Почетной грамотой отдела идеологической работы, культуры и по делам молодежи райисполкома за достойный труд. Педагог уверена: красиво танцевать можно научиться любому. Вне зависимости от того, есть у него данные или их нет. Главное – это желание.

На языке тела



и души

помнить верную технику. Так было, когда я попросила их понаблюдать за кошками, чтобы красиво и грациозно выполнить упражнение «кошечка». Все получалось отлично. Это действительно помогает. И дети с этим соглашались. Часто они приходят и не чувствуют, что у нас урок. Хотя очень сильно

устают в основной школе. Бесспорно, чтобы танцевать действительно сильно, главным инструментом должно быть сердце. Только так зритель поверит тому, что видит перед глазами на сцене. Отпусти себя, стать будто вне своей телесной оболочки – высшее мастерство. В такие моменты танец

сравним с молитвой. Другое дело – выступление в коллективе. Здесь ты не только сам за себя, здесь вы команда. Соответственно, достигнуть слаженного результата становится сложнее.

В этом процессе важно знать особенности личности каждого ученика, – поясняет Наталья Иосифовна. С маленькими чуть проще работать. У взрослых ребят уже сложился свой характер. Но мы организовываем поездки и сладкие столы, чтобы пообщаться и больше узнать друг о друге. С детьми всегда очень легко, с ними сам становишься моложе. Тем не менее, постановочная работа сложна. Нужно добиться, чтобы звучание танца было синхронно, как в хоре. Я представляю одно, а дети совсем другое. Ребятам это тяжело дается. Иногда добавляю того, чтобы они статично учили. Но верховное правило неизменно. Я всегда говорю: «Дети, вы должны делать шаг, и у вас глаза должны гореть».

Знаменитая американская танцовщица-новатор Айседора Дункан, жена поэта Сергея Есенина, совершенно прозрачно сказала: «Если бы ты мог объяснить что-либо словами – не было бы смысла в том, чтобы станцевать это. В. ТРЫНКИНА Фото автора

Желаем счастья!

**ДОРОГАЯ
ГАЛИНА МИХАЙЛОВНА ЧУРА!**

Поздравляем тебя с днём рождения!
Среди пожеланий, хороших и разных,
Есть много душевных и искренних слов,
Есть несколько самых простых
и прекрасных:
Здоровье и счастье, успех и любовь.
Пусть же слова эти душу согреют,
Удачу и радость они принесут,
Слова эти силу большую имеют,
Они ведь от чистого сердца идут.
Так дай же Бог терпенья
И счастья светлого в судьбе,
И чтоб кукушка догадалась
Прокуковать сто лет тебе!

С любовью сестра Светлана с семьёй

**УВАЖАЕМАЯ
СВЕТЛАНА НИКОЛАЕВНА ДОВЫДИК!**

Поздравляем Вас с юбилеем!
Вас с юбилеем поздравляем
И счастья женского желаем,
Здоровья, радости, успеха,
Побольше юмора и смеха!
Ещё для счастья что Вам надо?
Любви, тепла и шоколада,
И Вашей женской красотой
Пусть восхищается любой.
И напоследок Вам везения,
Добра, удачи, долгих лет,
Во всём Вам удовлетворения -
А в этом счастья весь секрет!

С уважением коллектив работников
ГУО «Дубненская средняя школа»

**ДОРОГОЙ
НИКИТА ТЕРЕШКО!**

Поздравляем тебя с днём рождения!
Послушай, сынок, вот такие слова,
В них много любви, доброты и тепла,
Мы с нежностью всей, что хранится в душе,
Огромного счастья желаем тебе,
Будь твёрдо уверен в себе!

С огромной любовью мама и бабушка Люда

**УВАЖАЕМАЯ
ОЛЬГА ПЕТРОВНА ДОБРИНЬСКАЯ!**

Поздравляем Вас с днём рождения!
Что пожелать Вам? Богатства? Удачи?
От жизни каждый хочет своего,
А мы Вам желаем просто счастья,
Чтоб было понемногу, но всего!

Молодость Ваша пусть не убудет,
А вместе с ней - любовь и доброта,
Пусть вечными гостями в доме Вашем будут
Покой и счастье, мир и теплота!

Коллектив работников Мостовского РОВД

**УВАЖАЕМЫЙ
ЮРИЙ ВЛАДИМИРОВИЧ КАМЕРИСТЫЙ!**

Поздравляем Вас с днём рождения!
Пусть радость и счастье, любовь и участие
Всегда освещают Ваш путь,
Пусть умчатся подальше невзгоды
И будет поменьше обидных потерь,
В жизни - только «хорошей погоды»,
Рядом - только надёжных друзей!

Коллектив работников
Мостовского РОВД

**УВАЖАЕМАЯ
ЛИЛИЯ ГЕННАДЬЕВНА КЛОЧКО!**

Поздравляем Вас с днём рождения!
Пусть будет много светлых, ясных дней,
В которых только счастье и любовь,
Поддержка дорогих, родных людей,
И только добрые сюрпризы вновь и вновь.
Пусть дарит жизнь удачу много лет,
Душевное тепло приятных встреч,
И радость достижений и побед -
Всё то, что в сердце хочется сберечь!

Коллектив работников Мостовского РОВД

**УВАЖАЕМЫЙ
ГЕНРИХ ВАЛЕРЬЯНОВИЧ МЫСЛИВЕЦ!**

Поздравляем вас с Днём
работников сельского хо-
зяйства!

Желаем вам крепкого
здоровья и Божией благо-
даты в благородном труде.
Благодарим Вас за оказан-
ную финансовую помощь в
строительстве храма.

Приход храма Святой пр. Софии княгини Слуцкой

**УВАЖАЕМЫЕ
РАБОТНИКИ КРЕСТЬЯНСКОГО
ХОЗЯЙСТВА «ГОРИЗОНТ» И СПК ИМЕНИ
А. МИЦКЕВИЧА (РУКОВОДИТЕЛИ
Г.В. МЫСЛИВЕЦ И Д.В. КРЕМКО)!**

Примите искренние поздравления с
профессиональным праздником **ОТ
КОЛЛЕКТИВА ГИМНАЗИИ №1 г. Мосты.**

Спасибо вам, труженики земли, за ваш
благородный, нелёгкий труд!
Желаем дальнейших перспектив, вы-
соких урожаев, успехов во всех делах и
начинаниях!

Всех, кто сельскому хозяйству
Жизнь и труд свой посвятил,
Поздравляем с днём чудесным,
Пусть на всё хватает сил.
Пусть работа в радость будет,
Душу греет результат,
На пути к победам видным
Будет меньше пусть преград.
Будьте здоровы и счастливы!
С праздником!

**УВАЖАЕМЫЕ РАБОТНИКИ СПК ИМ. А. МИЦКЕВИЧА
И ФЕРМЕРСКОГО ХОЗЯЙСТВА «БОЛЕСЛАВ»!**

Поздравляем вас с Днём работ-
ников сельского хозяйства и пере-
рабатывающей промышленности!

Вам от души желаем:
Большого урожая,
Зимой - покрова мощного,
В жару - дождя хорошего.
Спасибо за поддержку и оказываемую помощь!

С уважением коллектив работников и учащихся
ГУО «Рогозницкая СШ»

Творческая встреча в Мостовской районной
библиотеке с известной писательницей Натальей
Батраковой переносится по уважительной причине
на 19 ноября (17.00 час.)
Наталья Батракова приносит свои извинения!

Что съесть, чтобы похудеть?

Испытано
на себе

Как быстро похудеть? Сколько раз мы ставили перед собой такой вопрос. Обычно это бывает перед свадьбой, юбилеем, поездкой на отдых и так далее. Необходимо именно так: быстро сбросить пару-тройку килограмм! Диеты находятся каждый раз «эффективные и надежные». Продолжается такое «быстрое похудение» обычно два-три дня. Потом обычно, поздно вечером, мы капитулируем и отправляемся в гости к своему лучшему другу - холодильнику. А на следующее утро снова мысли. И тогда в ход идёт тяжёлая артиллерия: чай для похудения, а то и экзотические ягоды.



Разгрузочные дни

Хорошо, когда «диетичка» выбирает лёгкий способ: делать разгрузочные дни на кефире, яблоках, кашах, чтобы облегчить работу желудку. Тем самым минус килограмм за день. Такие дни являются прекрасной альтернативой диетам, переносятся легче и не уступают им в эффективности.

Минус 10 кг за неделю

А такое вообще реально? Сколько в интернете можно найти такой рекламы: выпил отвар из трав, зелёный кофе - за неделю стал тростинкой. Правда это или очередной миф? Что не сделаешь ради красивого тела. На две недели я решила сесть на строгую диету, даже закрыв глаза на свой гастрит. Для начала в интернете

заказала ягоды годжи (в упаковке 250 г). Говорят, помогают. А уж сколько лестных слов можно прочитать о них в социальных сетях: без тренировок и усилий сбросить килограммы, знакомые не узнают. И я так хочу! Заказ идёт по почте несколько дней. Заплатить определённую сумму в пределах трёхсот тысяч - не жалко! Впереди диета!

Утро. Глазированный сыр+пару ягод годжи (предварительно залить кипятком).

Обед. Бутерброд+плюс тот самый отвар.

Ужин. Как говорится в крылатом выражении, ужин отдай врагу. Поэтому выпиваю только отвар.

Оказывается, «заморские» годжи имеют более прозаическое название - «дереза обыкновенная». Растение, напоминающее куст, широко распространено в Китае, особенно в долинах Гималайских гор, в Тибете, Монголии и других провинциях. Этот вид дерезы

очень неприхотлив, куст активно цветёт и плодоносит в тёплое время года, что позволяет крестьянам снимать по несколько урожаев ягод в период с апреля по ноябрь. В Америке и Европе её переводят, как «волчья ягода»: сушёные плоды достаточно калорийны, но, учитывая, что дневная норма их употребления составляет 20-30 граммов, энергетическая ценность вашего рациона обогатится лишь на 70-80 калорий.

Через две недели был виден результат, но, скорее, не от ягод, а от полуголодного существования. С таким рационом питания мой желудок дал о себе знать, я выбросила на ветер 300 тысяч рублей, но в итоге похудела на 4 килограмма.

Чай для похудения

Нельзя останавливаться на достигнутом, скажут многие. Поэтому следующий этап - чай для похудения на травах. Этап в две недели закончился неудачно. От такого чая ещё больше хотелось

есть. По утрам наблюдала отёки на лице, да и ночи бессонными оказались.

Что в остатке?

Минус четыре кило, но жуткое самочувствие. Чего не сделаешь ради красоты и популярности среди мужского населения. Но здоровье - то важнее. Стоит любить себя такой, какой создала вас природа! Всё-таки предварительно стоит советоваться с врачами. Совет от бывалых - лучше есть маленькими порциями и отказываться от мучного, чем мучить себя странными отварами. Тогда и платье любимое будет впору.

А. МАКАР

Зара над Нёманам

Мастоўская раённая газета.

Газета выходзіць у сераду і суботу.
У тыдзень выпускаецца два нумары.
Выдаецца ў г.Масты, Гродзенскай вобласці,
Рэспубліцы Беларусь.
Заснавальнікі: раённы выканаўчы камітэт, раённы
Савет дэпутатаў, працоўны калектыў рэдакцыі.
Рэгістрацыйнае пасведчанне №1214.
Выдадзена 8 лютага 2010 года Міністэрствам
інфармацыі Рэспублікі Беларусь.

Нам. галоўнага рэдактара Наталля Аляксееўна ШЭЎЧЫК

**АДРАС
РЭДАКЦЫІ:**
231600,
г.Масты,
вул.Савецкая,34
Індэкс 64033

ТЭЛЕФОНЫ: галоўнага рэдактара -- 3-21-65, нам. гал. рэдактара -- 3-24-33, адк. сакратара -- 3-22-29, аддзела пісьмаў -- 3-33-45, аддзела сац.-эканамічнага развіцця -- 3-35-85, бухгалтэрыі і аддзела рэкламы -- 3-35-23, камп'ютарнага цэнтра -- 3-23-17, аддзела радыёвяшчання -- 6-13-57.

Набор і вёрстка камп'ютарнага цэнтру "Зары над Нёманам"
Газета надрукавана афсетным спосабам у ГАУПП "Гродзенская друкарня":
230003, г.Гродна, 3, вул. Паліграфістаў, 4. Разл.рахунак рэдакцыі №3015240090011,
РКЦ №10 у горадзе Масты філіяла ААТ «Белаграпрамбанк» -Гродзенскае абласное
ўпраўленне, код банка 457, УНП 500126806, ОКПО 02478504.
Падпісана да друку 13 лістапада ў 10.00. Тыр. 4222 Зак. 6790

Наш сайт у інтэрнэце:
<http://www.mosty-zara.by>

E-mail: zarja@mail.grodno.by

ISSN 2218-919X



Адказнасць за падбор і выкладанне фактаў нясуць
аўтары публікацый. Выказаныя ў іх думкі могуць
не супадаць з пунктам гледжання рэдакцыі і
не накладваюць на яе ніякіх абавязкаў.
За змест аб'яў і іншай рэкламы рэдакцыя
не адказвае. Усе даведкі ў рэкламадаўцаў.