



Зара над Нёманам

www.mosty-zara.by

МАСТОЎСКАЯ РАЁННАЯ ГАЗЕТА

ГАЗЕТА ВЫДАЕЦЦА З 1945 ГОДА

№6 (9122)

СУБОТА,
20 студзеня 2018 года

Цана 30 капеек

БелТА

✓ Беларусь является миролюбивым европейским государством и выступает в качестве донора безопасности. Об этом заявил Президент Беларуси Александр Лукашенко, принимая верительные грамоты послов 12 зарубежных государств: Грузии, Египта, Исландии, Казахстана, Камбоджи, Колумбии, Кубы, Малайзии, Мальты, Нигерии, Таджикистана, Хорватии.

✓ По поручению Главы государства рабочая группа начала корректировку Налогового кодекса Беларуси. Такая работа связана с принятием в последнее время новых законодательных актов и мораторием на введение новых налогов. Проект комплексной корректировки Налогового кодекса планируется подготовить до 1 сентября 2018 года.

✓ Согласно госпрограмме «Комфортное жильё и благоприятная среда» на 2016-2020 годы в Минске будет проведён капремонт 875 тыс. кв.м жилых домов, в Витебской области - 400 тыс. кв.м, в Гомельской - 395 тыс. кв.м, в Минской и Могилевской - по 330 тыс. кв.м, в Гродненской - 290 тыс. кв.м, Брестской - 280 тыс. кв.м. Всего планируется отремонтировать 3% домов.

БелТА

О чём пишем и читаем

«Начинаю новую жизнь».

Все мы когда-нибудь говорили себе такую фразу. Начинаем худеть, бросаем вредные привычки, идём в спортзал. Только не у каждого получается сделать так, как было задумано. Не хватает времени, много проблем, банальная лень. Когда приходится решать проблемы со здоровьем, сетуем, что вовремя не сделали то, что планировали.

Меж тем в Беларуси физической культуре и спорту уделяется огромное внимание. Это подтверждают высокие достижения в спорте и наличие спортивных сооружений мирового класса. Политика государства нацелена на то, чтобы всем предоставить возможность заниматься спортом. Благодаря такому подходу белорусские школы, вузы, а также детские дошкольные учреждения прекрасно оснащены для занятий спортом.

Сегодня в стране функционирует более 23 000 объектов физкультурно-спортивного назначения. И в нашем районе имеется достаточное количество спортивных сооружений, к сожалению, они не всегда заполнены в полном объёме.

Однако есть много энтузиастов, которые уделяют внимание физическому развитию, а есть ещё и те, кто ставит высокие цели и добивается их.

Может быть, пора заняться собой и спортом для себя?

И. БОЧКО

После события

Диалог с музыкой

В атмосфере прекрасного праздника в районном центре культуры прошёл концерт «Рождественские встречи», организованный детской школой искусств. Этот вечер стал настоящим смотром юных талантов. А их в нашем городе не счесть!



Мероприятие было пронизано теплом и позитивными эмоциями, точно так же, как и рождественские праздники. От увиденного никто не остался равнодушным.

В фойе центра культуры всех пришедших на концерт встречала выставка работ учащихся отделения изобразительного искусства. Красочные, сочные картины с разнообразными сюжетами и замыслами удивляли мостовчан своей уникальностью и неповторимостью. Каждый натюрморт, композицию зрители рассматривали с предельной внимательностью, а возгласы восхищения не оставляли сомнений в таланте юных художников.

К слову, такие встречи Мостовской детской школы искусств -- это всегда яркое и зрелищное мероприятие. Концертные номера в исполнении молодых, но весьма талантливых музыкантов впечатляют своим разнообразием, мастерством исполнения, умением передать широту звучания самых разных музыкальных инструментов.

Зрители бурными аплодисментами встречали каждого участника: Я. Шука, А. Кулак (аккомпаниатор А. Гайдукевич), Е. Дорофейчик, К. Кривец, Э. Цыбовскую (аккомпаниатор М. Киркицкая), В. Шнайдар и К. Шнайдар, Д. Ковальчук (аккомпаниатор Н. Шепелевич).

Каждую новую встречу педагоги ДШИ стараются сделать по-особенному интересной. В этот раз ведущими концерта стали Надежда Воробей и Артём Дубатовка. Своим артистизмом, уверенностью и креативным подходом к объявлению номеров поразили юные «звёзды».

Праздники, первые выступления в этом году на сцене, первые горячие аплодисменты сверстников... Многие «звёздочки» детской школы искусств начинали именно со сцены район-

ного центра культуры. Она даёт возможность начинающим музыкантам проявить себя, а также зарождает у публики любовь к музыке, воспитывая у ребят интерес к большому искусству с детских лет.

Вызвали восхищение выступления народного хора народных инструментов (руководитель А. Плишань), Д. Чивиль (аккомпаниатор О. Федюк), Е. Прокопени, Р. Савко. Украшением концерта стали номера В. Хильмановича (аккомпаниатор А. Гайдукевич), А. Пецевич (аккомпаниатор Н. Шепелевич), В. Романовского, А. Храпко и детской вокальной группы, К. Грудской, П. Билида, вокального ансамбля «Этюд».

Ярким дополнением были хореографические композиции в исполнении юных танцевальных коллективов (руководители Н. Зенькова, Н. Никонова, А. Масюк).

Счастливые лица и юных артистов, и зрителей в зале говорили о том, что праздник удался. Понятно, что успехи учащихся были бы невозможны без грамотных педагогов, которые отличаются профессионализмом, высоким педагогическим и концертмейстерским мастерством, активным участием в жизни школы. Какое направление ни возьми, ученики школы искусств способны удивлять и восхищать мастерством исполнения.

Громкие аплодисменты и возгласы «Браво» сопровождали каждое выступление. Родители в очередной раз убедились в том, что их дети самые талантливые, артистичные, способные, одним словом, самые-самые.

На одном дыхании прошёл весь концерт -- диалог музыкантов со зрителем, история дружбы и общей любви к искусству.

А. МАКАР
Фото автора

Уважаемые сотрудники и ветераны спасательной службы Мостовщины!

Примите искренние поздравления с профессиональным праздником -- Днём спасателя!

Спасение человеческой жизни -- сложная, ответственная и почётная работа, требующая высокой квалификации и самоотверженности. Своей готовностью к выполнению служебного долга, умением быстро и чётко действовать в самых трудных ситуациях вы завоевали в обществе глубокое уважение, заслуженный авторитет и являетесь собой яркий пример служения нашей Родине. Выражаем слова благодарности всем работникам службы спасения района, ветеранам, которые были у истоков её зарождения и становления, многие годы своей жизни отдали благородному служению людям. От всей души желаем вам доброго здоровья, выдержки, смелости, крепости духа, успехов в решении поставленных задач. Пусть у вас как можно меньше будет тревожных вызовов и чрезвычайных ситуаций!

Мостовский районный исполнительный комитет Мостовский районный Совет депутатов

Прямые линии

25 января 2018 года с 14.00 до 16.00 часов в КУП «Дорожно-ремонтное строительное управление 208 «Гроднооблдорстрой» по адресу: г. Мосты, ул. Кольцевая, 5, (административное здание, 1-ый этаж, актовый зал) будет проводить выездной приём граждан по вопросам применения трудового законодательства и социально-экономической защите трудящихся главный правовой инспектор труда Гродненской областной организации Белорусского профсоюза работников строительства и промышленности строительных материалов **ГАРЧИЧКО Сергей Александрович**. Предварительная запись будет вестись по телефону: 3-39-25.

23 января 2018 года с 15.00 до 16.00 часов в общественной приёмной РОО «Белая Русь» (г. Гродно, ул. Телеграфная, 7) приём граждан проведёт член Постоянной комиссии Совета Республики Национального собрания Республики Беларусь по образованию, науке, культуре и социальному развитию **СНЕЖИЦКИЙ Виктор Александрович**, ректор Гродненского государственного медицинского университета. Предварительная запись по телефонам: (0152) 73-04-08, 73-04-09.

В рамках проведения мероприятий районной информационно-образовательной акции «В сезон простуды болеть не будем» в районной поликлинике с 17.01 по 22.01.2018 года с 10.00 до 12.00 часов функционирует горячая телефонная линия (3-25-15) по вопросам профилактики гриппа и острых респираторных заболеваний с заведующей терапевтическим отделением поликлиники **КИСЛОЙ Светланой Тадеушевной**.

24 января 2018 года с 10.00 до 12.00 часов в отделе ЗАГС Мостовского райисполкома будет действовать прямая линия по вопросам регистрации актов гражданского состояния, разъяснения законодательства о браке и семье, в которой примет участие начальник отдела ЗАГС **ГЕРМОСЬ Татьяна Ильинична**. Телефон 3-34-06.

Подведение итогов



Пришло то время, когда подводятся итоги ушедшего года и анализируются успехи и недоработки, достижения и проблемные вопросы, над которыми предстоит работать. Особое внимание уделяется обеспечению безопасности населения.

Вот и в Мостовском РОЧС были подведены итоги, где присутствовал заместитель начальника учреждения «Гродненское областное управление МЧС», полковник внутренней службы С. Н. Леонов. Как показывает статистика, произошли положительные изменения, но, к сожалению, не обошлось без гибели населения.

Мостовским районным отделом по чрезвычайным ситуациям совместно с местными органами власти и субъектами профилактики района проводится работа по предупреждению гибели и травмирования людей при возникновении пожаров и других чрезвычайных ситуаций. Особое внима-

ние уделяется организационным и практическим мероприятиям среди населения, организаций и предприятий района.

Проходят заседания Совета субъектов профилактики, на которых рассматриваются факты гибели людей, даётся оценка деятельности каждого субъекта профилактики правонарушений, а также другие вопросы, связанные с пожарно-профилактической работой в жилом секторе.

Ежегодно смотровыми комиссиями обследуются домовладения одиноких престарелых граждан, ветеранов Великой Отечественной войны, проживающих на территории района, граждан,

нуждающихся в дополнительной социальной защите. По результатам обследований решением райисполкома утверждаются мероприятия по оказанию практической помощи данной категории граждан, в том числе связанных с содержанием домовладений в пожаробезопасном состоянии.

Проводимые мероприятия позволили стабилизировать пожарную обстановку в Мостовском районе, где наблюдается снижение пожаров. Так, за 12 месяцев 2017 года произошёл 31 пожар (-16,2%, за аналогичный период 2016 года произошло 37 пожаров). На пожарах обнаружено погибшими 2 человека (2016 - 3).

Рост пожаров за 12 месяцев 2017 года в сравнении с 2016 годом зафиксирован в 2-х сельских Советах Мостовского района (Дубненском и Мостовском). Рост гибели людей произошёл в Дубненском и Мостовском сельсоветах (с 0 до 1). Основной причиной трагедий явилось неосторожное обращение с огнём. В городе Мосты произошло 9 пожаров (-35,7%, 2016 - 14), в сельской

местности - 22 пожара (-4,3%, 2016 - 23).

Работа спасателя очень ответственна и требует не только хорошей физической подготовки, но и психологической устойчивости, умения слаженно работать в команде. Сотрудники Мостовского РОЧС за свой профессионализм неоднократно награждались Почётными грамотами учреждения «Гродненское областное управление МЧС» и Министерства по чрезвычайным ситуациям. Вот и в этом году накануне профессионального праздника за активное участие в уборочной кампании 2017 года пожарный ПАСЧ-1, сержант внутренней службы И.А. Янковский и командир отделения ПАСЧ-1, прапорщик внутренней службы А.В. Новичий награждены грамотой учреждения «Гродненское областное управление МЧС». За значительный вклад в предупреждение и ликвидацию чрезвычайных ситуаций, образцовое выполнение служебных обязанностей и достижения в оперативно-служебной деятельности Почётной грамотой уч-



реждения «Гродненское областное управление МЧС» награждён водитель ПАСЧ-1, прапорщик внутренней службы А.В. Ткачук, а грамотами -- старший инструктор по вождению пожарной машины - водитель ПАСЧ-1, старший прапорщик А.И. Ольховик, заместитель начальника отдела по ИРиКО, капитан А.В. Ганцевич. Наградным знаком «Выдаёт» награждён старший инструктор по вождению пожарной машины - водитель ПАСЧ-1, старший прапорщик В.В. Бойша. А водитель ПАСЧ-12, старший прапорщик П.А. Омелько награждён грамотой Министерства по чрезвычайным

ситуациям Республики Беларусь.

За время своей службы, связанной с тревогами и опасностями, сотрудники МЧС неоднократно демонстрировали выдержку, стойкость и отвагу... Их служба не знает границ. На воде, в воздухе, под землёй и на суше - везде первым на помощь приходит спасатель. То, что многим кажется романтикой, для огнеборцев - серьёзный труд. А время у спасателей на вес золота. Поэтому каждый из нас должен позаботиться о своей безопасности, чтобы не пришлось звонить на «101».

И. БОЧКО
Фото предоставлено
Мостовским РОЧС

В трудовом коллективе



19 января эти мужественные и сильные духом люди, готовые пожертвовать собой ради спасения человека, отметили свой профессиональный праздник. Очень символично, что дата совпадает со значимым для всех православных праздником Крещения Господня. Можно сказать, что спасатели проходят через своеобразное крещение водой, чтобы укротить мощную и безудержную стихию -- огонь.

В работе спасателя нет второстепенных навыков и качеств. Смелость, умение анализировать ситуацию, правильно принимать решения и быстро их выполнять очень важны для людей этой профессии. А спорт для спасателей -- стиль жизни. Немало наград и достижений есть в районном отделе по чрезвычайным ситуациям.

К примеру, по итогам

спортивной деятельности за 2017 год Мостовский РОЧС занял почётное второе место в области. Ежегодно среди работников органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям области проводится областная спартакиада по различным видам спорта (лыжные гонки, гиревой спорт, мини-футбол, волейбол, лёгкая атлетика, плавание, служебное многоборье, пожарно-спасательный спорт и другие).

В чемпионате управления МЧС по лыжным гонкам спортсмены районного отдела привезли домой третье бронзовое место. По гиревому спорту они также стали третьими.

Бесспорно, как и у всех спортсменов, каждый участник выходит на по-

Бесспорно, профессия спасателя -- одна из самых опасных. Оно и понятно: когда кругом беда, огонь, разрушение и всеобщий хаос, только у профессионалов есть чёткий план по спасению людей и ликвидации бедствия. Быстрые и согласованные в действиях, скромные и немногословные в общении, они помогают убедить: жизнь должна продолжаться, а не везгоды можно перебороть.

щадку с сильными соперниками, сыгранными командами, у которых есть чему поучиться. Однако все сотрудники отдела по чрезвычайным ситуациям проявляют настойчивость и упорное стремление к лучшему результату, демонстрируют хорошую физическую подготовку, спортивную выносливость и смелость.

Чемпионат Гродненской области по пожарному спорту среди юношей, юниоров и мужчин стал победным в копилке спортивных достижений.

сатели в турнире по волейболу среди мужских команд в День Независимости. Пять спортивных баталий и стремления каждой команды завоевать лидирующие строчки в списках победителей, наши спасатели увезли домой второе место.

Чемпионат Гродненского областного управления МЧС по пожарно-спасательному спорту в закрытых помещениях принёс районному отделу по чрезвычайным ситуациям второе ме-

сто. Эти соревнования традиционно проходят в Мостах, поскольку здесь расположена одна из лучших площадок в Гродненской области. К слову, в Лиду приезжают для состязаний по гиревому спорту. В Новогрудок, в связи с гористой местностью, -- для гонок на лыжах.

Для тех, кто связан со спортом, будет понятно, что в таких соревнованиях спортивный азарт и желание победить «встают в воздухе». Уступать пальму первенства никто не планирует, а состязания переходят порой в разряд настоящей схватки за призовое место.

Хорошие результаты показали спорт-смены РОЧС в соревнованиях по подъёму в высотное здание в составе звена газодымозащитной службы (ГДЗС), а также в спортивном конкурсе сильнейший спасатель-пожарный.

Пристальное внимание спасатели уделяют общественной жизни района. Они ежегодно участвуют в парадах на 9 Мая, 3 июля, в спортивных мероприятиях, спартакиадах.

В командных зачётах районных соревнований по гиревому спорту в программе спартакиады трудящихся команда Мостовского РОЧС заняла первое место. Это не

удивительно, ведь профессия этих храбрых мостовчан требует хорошей физической подготовки и упорства в достижении своих целей.

Для отработки спасательных навыков они проводят тренировки на различных объектах, участвуют в масштабных учениях. К слову, сотрудники Мостовского районного отдела по чрезвычайным ситуациям сдают нормативы по физической подготовке. Такую проверку проходят все работники МЧС. Принимает зачёты специальная комиссия. Мостовский РОЧС занял первое место среди отделов третьей категории МЧС. Принимает зачёты специальная комиссия. Мостовский РОЧС занял первое место среди отделов третьей категории МЧС. Принимает зачёты специальная комиссия. Мостовский РОЧС занял первое место среди отделов третьей категории МЧС. Принимает зачёты специальная комиссия.

Их невозможно упрекнуть в отсутствии смелости и самоотверженности. Они приходят на помощь к тем, кто в ней крайне нуждается. По этому работа и спорт в жизни каждого сотрудника районного отдела по чрезвычайным ситуациям рядом идут всегда. И в этот раз работники МЧС с честью встречали свой праздник: они достойно несут свою службу ежедневно.

А. МАКАР
Фото автора

О, спорт! Ты - в МЧС!

РАЗ - зарядка, ДВА - прогулка

Будем здоровы

Ещё в самые древние времена люди знали, что для того, чтобы лишить человека энергии, нужно лишить его двигательной активности. Например, в древнем Китае преступников помещали в маленькие камеры, где человек мог только сидеть или лежать. Через пару месяцев он ослабевал настолько, что не смог бы бежать, даже если бы представилась такая возможность, так как мышцы его конечностей атрофировались. Гиппократ считал физические упражнения одним из важнейших средств медицины.

А философ и первый в древнем Риме спортивный врач Гален на протяжении всей своей жизни проповедовал «закон здоровья»: «Дышите свежим воздухом, питайтесь надлежащими продуктами, пейте правильные напитки, занимайтесь гимнастикой, имейте здоровый сон и управляйте эмоциями».

Не правда ли, даже через столетия, звучит свежо и современно. Но насколько актуально для мостовчан? Мы попытались выяснить, каким видам физической активности отдают предпочтение наши земляки.

Недавно довелось с одним интересным человеком. Это опытный тренер, в прошлом -- преподаватель ГРГУ им. Я. Купалы Виктор Алексеевич Алексан-

дров, к которому на кружок оздоровительной гимнастики в районный центр культуры с удовольствием приходят ребята, девочки и женщины.

-- Наши тренировки успешно снимают стресс и усталость, помогают настроиться на предстоящую трудовую неделю, а также держать в тонусе весь организм. После занятий «чувствуешь прилив сил и энергии, улучшается настроение. Это действительно здорово бодрит, придаёт уверенности и, конечно же, стройности», отмечают Мария Иосифовна Севастьянович, Инна Николаевна Раинчик, Ирина Николаевна Евдокимова и другие активные пропагандистки здорового образа жизни.

А вот жительница деревни Мижево Галина Александровна Станиславич уже третий год осваивает навыки скандинавской ходьбы и даже

приобрела к этому популярному виду занятий свою соседку Галину Фёдоровну Сивову.

-- Каждый вечер, закончив все свои домашние дела, мы берём специальные палки и идём на прогулку. В среднем проходим от 4 до 6 километров. Как человек, сведущий в медицине, знаю, что при такой ходьбе активно работают мышцы рук и ног, плечевого пояса, укрепляется сердечно-сосудистая система, улучшаются обменные процессы. Чувствую себя намного лучше. У меня, например, значительно меньше болит позвоночник», -- рассказывает Галина Александровна.

К слову, занятия скандинавской ходьбой, которые приобретают всё большую популярность, не требуют особой физической подготовки, зато, как мы видим, укрепляют здоровье и помогают поддерживать жизненный тонус. Спе-

циалисты рекомендуют заниматься этим видом спорта при хронических заболеваниях дыхательных путей, остеохондрозе, вегето-сосудистой дистонии, бессоннице, нарушениях функций сердечно-сосудистой системы и других проблемах со здоровьем.

Медики уверены, что даже во время болезни рекомендованный покой нужно чередовать с физической активностью. И здесь на помощь приходит лечебная физкультура (ЛФК), которая помогает организму восстановиться и предупредить развитие множества заболеваний.

-- У нас всегда много пациентов, среди которых есть и взрослые, и дети, -- вводят нас в курс дела инструкторы кабинета ЛФК районной поликлиники Алла Тимофеевна Станиславская и Елена Васильевна Баркова. -- Ведь проведение лечебной физкультуры показано

при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем, при неправильной работе системы пищеварения, заболеваниях обмена веществ, недугах мочевыделительной системы, при травмах и заболеваниях периферической и центральной нервной системы.

Также огромное значение имеет занятия физкультурой для больных с заболеваниями и травмами опорно-двигательного аппарата. Нередко ЛФК назначают в ранние сроки после проведения операций для ускорения восстановления и для профилактики послеоперационных осложнений.

-- Безусловно, физическая нагрузка подбирается в индивидуальном порядке в зависимости от заболевания и общего состояния пациента, -- отмечает врач ЛФК Виктория Казими-

Точка зрения

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь», -- говорил Гиппократ.

ровна Мазан. -- Занятия лечебной физкультурой не только сокращают сроки восстановления нарушенных функций организма, но и улучшают психическое и эмоциональное состояние.

Да, трудно переоценить влияние физических, занятий на наш организм. Как говорится, движение может заменить разные лекарства, но ни одно лекарство не в состоянии заменить движение.

Н.ШЕВЧИК
На снимке: врач ЛФК В. К. МАЗАН даёт рекомендацию пациенту.
Фото автора

Питаемся правильно - живём дольше!



Сегодня каждый из нас хотел бы питаться правильно. В магазинах изобилие отечественных и заморских продуктов, о существовании некоторых лет двадцать назад мы даже и не подозревали. Не знали мы и о наличии всевозможных пищевых добавок, которые, по утверждению медиков, пользы продуктам не добавляют, а скорее наоборот.

-- Система правильного питания -- настоящая база, на основе которой строится общее здоровье организма, отличное настроение и внешняя привлекательность, заменить её не в состоянии никакая косметика. Если придерживаться элементарных правил рационального питания, то большинство болезней обойдут вас стороной, а бодрость духа и энергия никогда не иссякнут. -- рассуждает валеолог УЗ «Мостовская ЦРБ» Ирина Вацлавовна Лойко.

Все мамы прекрасно помнят, как они в первые дни и месяцы жизни ребёнка правильно его кормили, неукоснительно придерживаясь рекомендаций медиков: разнообразные каши, овощные и фруктовые пюре, если котлета -- то только паровая, если бу-

льончик -- то на говяжьем или курином мясе. Только здоровую и полезную пищу готовит повар в дошкольных учреждениях образования, в школьных столовых, правильно организовано питание больных, которые лечатся в стационаре УЗ «Мостовская ЦРБ». А вот посетители столовых и кафе повара диетического блока сегодня предлагают не могут. Объясняют это тем, что нет желающих. Но в ресторане «Кронос» меня порадовало: если появилась хоть одна клиентка, кому

необходимо диетическое питание, повар предложит ему на выбор, а для этого надо только сделать предварительный заказ.

С чего начать правильное питание? Особых секретов в том, как следовать ему, нет. А главное -- здоровая пища не требует дополнительных финансовых расходов, непосильных для бюджета семьи. Продукты здорового питания не обязательно должны быть дорогими -- достаточно обеспечить человека натуральными и свежими. Весь нюанс в том, как будут

эти продукты приготовлены и употреблены. Заведующий санитарно-эпидемиологическим отделом ГУ «Мостовский районный центр гигиены и эпидемиологии» Дмитрий Владимирович Лупач даёт следующие рекомендации:

-- Длительная термическая обработка «убивает» любимую долю пользы в любом продукте питания. Не стоит забывать и о том, что жареная пища, во-первых, мало полезна для желудка, а во-вторых, вредна из-за контакта с жирами, в которых готовилась. Даже свежий жир «на одну жарку» вреден, а используемый повторно «дарит» организму канцерогены! Один из лучших способов готовки на сегодня -- пароварка.

Обязательны в рационе правильного питания продукты, представляющие все пищевые группы: от зелени и фруктов до бобов и масел. Процентное соотношение их может обуславливаться вашими и членов семьи вкусовыми предпочтениями, но разнообразие и охват всего спектра -- требование, непременное для полноценного обеспечения человеческого организма витаминами, поэтому я бы

посоветовал воздержаться от всевозможных диет и вегетарианства. Диету назначает только врач больному человеку. Отказавшись от мяса, человек лишается необходимых организму аминокислот.

Минимум соли, ограничение сахара, замена шипучих напитков на травяной чай или компоты -- ко всему этому привыкнуть проще, чем вы думаете.

Перекусы в правильном питании тоже подвергнутся изменению. Во-первых, лучше забыть о частом употреблении булочек, пирожных и прочих мучных, сладких изделий, чтобы они со временем не превратились в лишние килограммы.

На ужин следует готовить мясо и зелёный салат. Мясной белок остаётся одним из самых полезных и почти незаменимых ингредиентов, а углеводы можно получить не только из макарон, риса и гречки, но и из овощей. К тому же, овощи содержат клетчатку, которая улучшит работу желудочно-кишечного тракта.

Днём человеку нужно употребить наибольшее количество пищи, поэтому обед должен быть полноценным. Не злоупотребляйте бутербродами, это

прямой путь к гастриту. Человек употребляет пищу, чтобы жить. Калории должны расходоваться! Это не значит, что можно кушать низкокалорийные фрукты и лежать целыми днями в постели. Режим питания мальчика детсадовского возраста существенно отличается от рациона юноши, который серьёзно занимается спортом.

-- Правильное питание спортсмена -- залог успешных выступлений. Соблюдать его надо неукоснительно. Необходимо ещё помнить, что спорт и алкоголь, курение, а тем более наркотики -- вещи несовместимые, -- уверен заместитель начальника отдела образования, спорта и туризма Мостовского райисполкома Сергей Петрович Кухлей.

Правильное питание -- это здоровый образ жизни, который должен соблюдаться не какой-то конкретный промежуток времени, а каждый день на протяжении всей жизни.

Е. ЦЕСЛОКОВИЧ
На снимке: хорошо организованное горячее питание в гимназии №1 г. Мосты.
Фото автора

В Мостовском районе проводится значительная работа по популяризации здорового образа жизни, привлечению населения к активным занятиям физической культурой и спортом. Ежегодно увеличивается количество физкультурно-оздоровительных мероприятий, внедряются новые формы работы, организуются спортивные праздники. Имеется достаточная спортивная база: функционирует 97 спортивных сооружений, в том числе стадион, 19 залов, 69 спортплощадок, гребная база, 3 крытых стрелковых тира и много плоскостных спортивных площадок.

Участие - хорошо,



Всего в районе физической культурой и спортом регулярно занимаются свыше 5800 человек. Но тех, кто участвует в спортивных мероприятиях в трудовых коллективах и общерайонного масштаба, конечно же, намного больше.

-- Вы заметили, чем активнее в трудовом коллективе ведётся физкультурно-оздоровительная и спортивная работа, тем лучше результаты производственной деятельности предприятия или организации, -- рассказывает главный специалист отдела образования, спорта и туризма райисполкома С.П. Кухлей. -- Возьмите РУП ЖХХ, ОАО «Мостовдер», ЗАО «Гудевичи», ОАО «Черлёна». Различных мероприятий проводится там много. Работники в них активно участвуют. Всё это и укрепляет здоровье людей, и сплачивает производственный коллектив, делает его единой командой, формирует «корпоративный дух», атмосферу взаимопомощи, дружбы, положительно влияет на взаимоотношения, уменьшает количество вредных привы-

чек, нарушений трудовой дисциплины, число больничных листов. Вот ещё один наглядный пример. В последнее время сельхозпредприятие «Мостовчанка» начало работать лучше, и одновременно физкультурно-оздоровительная работа там оживилась. Так что тесное взаимодействие её с результатами труда и моральной обстановкой в коллективах всегда прослеживается.

По количеству спортивных мероприятий в районе лидирует районное унитарное предприятие жилищно-коммунального хозяйства. В них принимают активное участие директор А.Е. Касаверский, председатель профсоюзной организации В.В. Болтак. А руководит всей этой работой инициативный человек С.В. Ткачук. -- Команда ЖХХ участвует во всех видах соревнований, которые проводятся в районе, и во многих в области, -- рассказывает Сергей Вацлавич. -- Теперь готовимся к «Мостовской лыжне-2018». В городе залили каток, и наши работники по вечерам с удовольствием катаются на коньках. Арендуем спортивные залы в пятой городской школе и в спорткомплексе. В первом два

раза в неделю идут жаркие волейбольные баталии, во втором -- соревнования по футболу. По улице Лермонтова в Мостах у нас есть своя спортивная комната, в которой недавно сделали хороший ремонт. Заниматься туда ходят как наши работники, так и горожане.

Зимой и летом проводятся областная спартакиада работников ЖХХ. Мостовские коммунальщики по традиции занимают если не первое место, как в 2016 году, то одно из призовых. Теперь готовимся к зимней спартакиаде. Летом осуществили 25-километровый слалом по реке Шара на байдарках. В нём приняли участие 20 человек. Много хороших и приятных воспоминаний оставило у наших работников это туристическое-оздоровительное мероприятие. Планируем проводить его и в этом году. В выходные дни организовываем соревнования среди участников предприятия по настольному теннису, шашкам, бильярду, дартсу, стрельбе



победа - замечательно!

и другим видам спорта. Участвуют в них люди всех возрастов. Профсоюзная организация награждает победителей.

Анализируя итоги прошлого года, посчитал, что в соревнованиях участвовало свыше 250 коммунальщиков. Не плохо для нашего коллектива. В этом году постараемся сделать их ещё более массовыми. Ведь это укрепляет и здоровье людей, и престиж коллектива. Приятно, что с помощью и поддержкой в проведении физкультурно-оздоровительной работы мы находим у директора предприятия А.Е. Касаверского.

-- Без ЗАО «Гудевичи» не состоялись ни одни районные соревнования, -- отмечает заместитель директора по идеологической работе А.Г. Полойко. -- Мы всегда в тройке лидеров. Так что самых престижных наград заработали много. Победа всегда достаётся непросто. Нужны сплочённость, взаимовыручка, определённый заряд энергии и сил, мотивация на достижение высокого результата. Всё это также помогает в жизни и работе.

Анализом областной туристической слёт 2017 года, где мы заняли третье место из 17 районов. Каждая команда была хорошо подготовлена, вышла победителем на региональных соревнованиях. Благодаря хорошей организации и сплочённости нашей команды вперёд мы пропустили только две.

В этом году к соревнованиям постараемся привлечь ещё больше участников. -- О высоком уровне



Фото автора

подготовки наших спортсменов и физкультурников свидетельствует областная спартакиада, организованная обкомом профсоюза лесной промышленности, -- говорит заведующий спортивным сектором ОАО «Мостовдер» В.А. Лаптев. -- На летней, которая проходила в мае в Лиде, мы заняли первое место, на зимней в Слониме -- второе. На высоком уровне проходит и наша внутризаводская спартакиада «Здоровье». На протяжении года активно участвовали и занимали призовые места в районных соревнованиях. В наш коллектив в последнее время приходит много молодёжи. Её мы сразу приобщаем к занятиям физкультурой и спортом. Самые спортивные цеха у нас: фанерный, МДФ, железнодорожный и автотранспортный. Много побед на самых престижных соревнованиях добиваются гиревик Пётр Климчук, Александр Омелько, Пётр Позняк, футболисты Павел Габрусевич, Евге-

ний Найдюк, Максим Кузьмицкий, Евгений Денищук, Сергей Рясюк, лыжницы Марина Семенчук, Людмила Черныш. Успех в соревнованиях по лёгкой атлетике всегда сопутствует Надежде Масюткиной, в шашках -- Виктору Сакову, в дартсе -- Елене Гайдецкой. С них берут пример и другие наши физкультурники.

Хорошие спортсмены, как правило, и старательные работники, жизнерадостные, доброжелательные люди. Спортивная закладка в этом помогает.

На снимках: (вверху) победительница областной спартакиады -- команда РУП ЖХХ; (справа) выступает гиревик П. КЛИМЧУК; (слева) на соревнованиях -- лыжники «Мостовдерева».

Тренеры, условия и таланты. На этих трёх китах стоит весь мировой спорт. В Мостовской СДЮШОР и Гродненском областном центре олимпийского резерва по гребным видам спорта звёзды растут по одному рецепту: талант развивают кропотливой работой.

Спорт высоких достижений

Мы уже давно привыкли, что наши спортсмены становятся чемпионами и призёрами престижных соревнований. Ребята радуют результатами во многом потому, что с ними занимаются высокопрофессиональные специалисты. Тренерские установки, помноженные на талант спортсмена, как раз и приводят к победам.

Больше, чем просто спорт

Наблюдая за жизнью спортсменов и понимая, как сложно добывать победу в состязаниях. Медали, кубки, дипломы на полках -- труд не одного дня. Завоевав награду, нужно иметь железную волю, выносливость и твёрдость характера, чтобы не свернуть со спортивного пути, особенно если есть очевидные задатки олимпийского чемпиона.

Для каждого учителя здесь важно создать условия для занятий спортом в свободное время. Определить перспективных детей, которые посредством тренировок смогут добиться больших спортивных успехов.

В 1983 году при отделе образования была создана детско-юношеская спортивная школа. Первым её директором был назначен И. Б. Станкевич, который за свою трудовую деятельность подготовил немалое количество титулованных спортсменов. Его заместителем стала Т. А. Зданович.

Большой вклад в развитие лёгкой атлетики внёс тренер-преподаватель, учитель физической культуры Гудевичской СШ А. Р. Заневский. Его воспитанники не раз поднимались на пьедестал областных, республиканских и международных соревнований. Самый титулованный -- мастер спорта Республики Беларусь, участник чемпионата мира -- Юрий Еремич (сейчас он готовится к Олимпиаде-2020).

И. В. Лисай посвятил свою жизнь преподавательской деятельности, путешествиям и спорту. Один из его воспитанников -- действующий директор СДЮШОР Е. В. Киман.

У самых истоков зарождения баскетбола стоял замечательный тренер Микалоянас Пранас Прано. На протяжении двадцати лет



завучем школы является В. И. Михальцова. На благо баскетбола сорок лет трудится заслуженный тренер Республики Беларусь В. П. Вавлев. На его счету немало выдающихся спортсменов.

Бесспорно, гордостью школы являются её выпускники, которые остались в большом спорте и добиваются успехов. Они прославляют родной край и го-

ворят «спасибо» своим первым тренерам. Это Алла Крищик, Наталья Венская, Вероника Яконен, Юрий Еремич, Ян Халупа, Ольга Зюзекова и другие.

Сейчас в СДЮШОР работают тренеры-преподаватели по баскетболу и два -- по лёгкой атлетике. Немало медалей ежегодно появляется в копилке школы благодаря воспитани-

кам. Ирина Венская была удостоена премии имени А. Дубко.

Пять спортсменов примут участие в чемпионате среди кадетов. Четверо учащихся: Александра Онищик, Екатерина Еремеева, Ульяна Басальга, Ирина Венская -- попали в Национальную команду Республики Беларусь

благодаря своей спортивной хватке, рвению к победе.

Для того, чтобы стать достойным спортсменом, нужно обладать сильной волей и трудолюбием. Если пропускать тренировки, лениться и не тренировать своё тело, не достигнуть существенных результатов. Каждому чемпиону в СДЮШОР приходится просыпаться рано утром, делать разминку и выполнять все указания тренера.

Работники школы, в свою очередь, стараются укреплять интерес каждого будущего баскетболиста, сделав так, чтобы игра была только в радость, а не в тягость.

Баскетбол требует огромного желания учиться, и для того, чтобы выйти на первую настоящую игру, нужно тренироваться, не жалея сил.



Надёжный резерв

В уютном зелёном оазисе на берегу реки Неман расположился Гродненский областной центр олимпийского резерва по гребным видам спорта. Именно он стал взлётной полосой для многих прославленных спортсменов. Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва №1 по гребле была

основана в 1961 году М.Д. Зайцевым. В 2011 году под руководством П. С. Гудевича школа, благодаря своим успехам на республиканских и международных соревнованиях, стала гордо называться ГУ «Гродненский областной центр олимпийского резерва по гребным видам спорта».

За время существования из стен центра выпустили много титулованных

спортсменов, подготовлено 72 мастера спорта Республики Беларусь и более 350 кандидатов в мастера спорта, 12 мастеров спорта международного класса: Здислав Сорока, Надежда Ковалевич, Сергей Мама, Пётр Борисик, Елена Беть, Светлана Вакула, Игорь Кондратович, Алесь Торопова, Олег Юренин, Дмитрий Карпук, Дмитрий Лопата, Карина Бондаренко. В центре олимпийско-

го резерва по гребным видам спорта ежегодно определяют своих спортсменов, которые по итогам года стали лучшими. Их имена и портреты вы видели в нашей газете.

Тренеры по гребле на байдарках и каноэ прекрасно понимают значение физической культуры в воспитании подрастающего поколения: в центре олимпийского резерва по гребным видам спорта занимаются более 247 человек.

Педагоги по праву гордятся своими воспитанниками, которые принесли славу не только области, но и Беларуси. Здесь хорошая учебно-материальная база, тренерский состав. На сегодняшний день в центре олимпийского резерва по гребным видам спорта занимаются более 247 человек.

Понимая республиканских и областных соревнований стали Наталья Иоско, Артём Шапарев, Вера Ягольницкая, Тимофей Парфёнов, Анна Гаспорович, Софья Беть, Никита Артишевский, Алина Коляда, Александр Чубриков, Ксения Савчук и многие другие.

Педагоги по праву гордятся своими воспитанниками, которые принесли славу не только области, но и Беларуси. Здесь хорошая учебно-материальная база, тренерский состав. На сегодняшний день в центре олимпийского резерва по гребным видам спорта занимаются более 247 человек.

Во многом благодаря своим наставникам, которые постоянно рядом, поддерживают и направляют ребят,

И подрастающее поколение оправдывает надежды.

А. МАКАР
Фото автора

Желаем счастья!



ДОРОГУЮ И ЛЮБИМУЮ ДОЧЕНЬКУ, ВНУЧЕНЬКУ, ПЛЕМЯННИЦУ МАРИЮ МИХАЙЛОВНУ ЛОЙКО

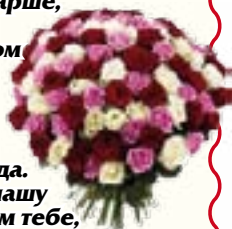
поздравляем от всего сердца с 18-летним юбилеем! Хотим пожелать тебе здоровья побольше, всегда быть молодой, весёлой, бодрой.

Милая доченька, зоренька ясная, Солнечный лучик в сиянии дня. Мы пожелаем тебе лишь прекрасного, Тысячу раз поцелуем тебя.

Не грусти, что на год стала старше, Береги себя и не болей, Потому что нет на свете белом Человека ближе и родней.

Пусть отступят боли и тревоги, Не коснётся сердца пусть беда. А печаль не знает в дом дороги, Только счастье в нём царит всегда. И любовь, и благодарность нашу Вместе с поздравленьем шлём тебе, Пусть они помогут сделать краше Каждый день и год в твоей судьбе!

Твои родные



ДОРОГАЯ МАМА, БАБУШКА, ПРАБАБУШКА АННА ИОСИФОВНА ГУКАЛО!

С юбилеем!

Мы поздравляем тебя сердечно И жизни желаем тебе бесконечной! Мы любим так сильно бабулю, мамулю, Важнейшую в жизни нашей родню! С днём рождения, хорошая, добрая, милая! Такая для всех ты необходимая! Пусть радость в глазах твоих чаще сияет, И еще много лет все тебя поздравляют!

С любовью и уважением, дети, внуки, правнуки

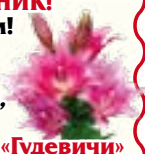


УВАЖАЕМАЯ АНТОНИНА НИКОЛАЕВНА ЧЕРНИК!

Поздравляем Вас с юбилеем!

Пусть будет жизнь на радости щедро И превосходным будет настроенье! Больших успехов, новых сил, добра, Благополучия, удачи и веселья!

Администрация и профком ЗАО «Гудевичи»

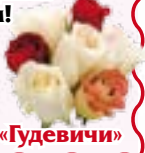


УВАЖАЕМАЯ ТАТЬЯНА ИВАНОВНА КУЗЬМИЦКАЯ!

Поздравляем Вас с юбилеем!

Пусть солнца луч на небе ясном Блестит светлее серебра. Желаем в этот день прекрасный Здоровья, счастья и добра!

Администрация и профком ЗАО «Гудевичи»



УВАЖАЕМАЯ АННА ИВАНОВНА БАХАР!

От всей души поздравляем Вас с юбилеем!

Пусть на душе становится светлей От тёплых слов и добрых поздравлений. Сегодня Ваш прекрасный юбилей! Пусть будет много радостных мгновений. Пусть дарит Вам улыбки каждый час, Заботой окружают родные люди. Пускай мечты сбываются у Вас, И каждый день чудесным, ярким будет!

С уважением коллектив работников ПК «Мостовское Райсельэнерго»



ДОРОГОЙ И ЛЮБИМЫЙ МУЖ, ПАПА И ДЕДУШКА ОЛЕГ ЕВГЕНЬЕВИЧ АНТОНОВИЧ!

От всего сердца поздравляем тебя с юбилеем!



Когда мужчине пятьдесят, Уже достигнуты высоты: Построен дом, цветущий сад, За сыновей не те заботы.

Работа та, что сам желал, К чему так долго ты стремился И в чём успех свой познал, Почётных званий сам добился.

И в этот день хотим сказать: Пусть будет больше в жизни взлётов, Всегда удачу с собой звать И только на море полётов!

Твои жена, сыновья, невестка и внучка Кира



ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ, БАБУШКА И ДЕДУШКА НИНА ИВАНОВНА И СЕМЁН ВЛАДИМИРОВИЧ САРВАС!

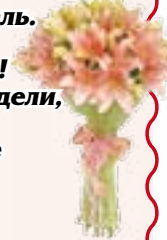
У Вас сегодня свадьба золотая, Она как символ верности, любви! И поздравляет Вас семья большая, Основа для которой – это Вы!

Вы долгий путь прошли и не простой И знали всё: и радость, и печаль, Беду и счастье на двоих делили, И лет ушедших вам сейчас не жаль.

Не старейте, милые родители, Счастья Вам, здоровья, долгих лет! В вас всегда мы светлый образ видели, Никого у нас роднее нет!

За тепло, за души ваши добрые И за то, что вы растили нас, За заботу и терпенье долгое Пусть вам Бог здоровья даст!

С любовью сыновья, невестки и внуки



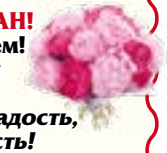
УВАЖАЕМЫЙ

ЮРИЙ ПАВЛОВИЧ КАЛЫХАН!

Поздравляем Вас с юбилеем!

От чистого сердца, с открытой душой Сегодня желаем Вам жизни большой. Чтоб были здоровье и счастье, и радость, Чтоб годы летели и не были в тягость!

Администрация и профком ЗАО «Гудевичи»



ДОРОГАЯ И ЛЮБИМАЯ ЖЕНА, МАМОЧКА И БАБУШКА ЛАРИСА ИВАНОВНА ШУМАН!

От всей души поздравляем тебя с юбилеем!

Сегодня праздник непростой, Сегодня праздник славный.

Ведь юбилей сегодня твой.

Желаем жизни долгих лет –

Счастливых, светлых, ясных.

Чтоб глаз твоих не меркнул свет,

Таких родных, прекрасных.

Пусть смех твой радует наш слух,

Сбываются надежды,

А теплота любимых рук

Нас греет так, как прежде.

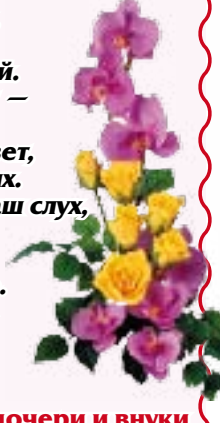
Желаем нежности, добра

И солнечного света.

Родная, с праздником тебя,

Ты лучше всех на свете!

С любовью муж, дочери и внуки



Анонсы мероприятий, проводимых в Гродненской области

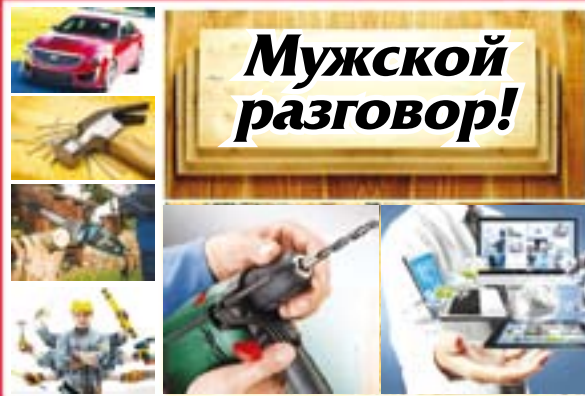
28 ЯНВАРЯ

Смотр-конкурс рождественских песен

(г.п.Сопоткин, Гродненский район). Начало: 14:00.

28 января Сопоткинский культурно-туристический центр приглашает всех желающих окунуться в праздничную атмосферу и самим, вместе с конкурсантами, исполнить любимые рождественские песни. Около 200 участников из Гродно и его окрестностей, Лиды, Радуня, Ивья выступят сольно, дуэтами, ансамблями. Всех без исключения участников ждут памятные дипломы и сладкие подарки.

Мужской разговор!



Зимний период – испытание и для транспортных средств, и для водителей. Управление автомобилем требует большой сосредоточенности, умения действовать в непредвиденных ситуациях, соблюдения определенных правил дорожного движения в зимний период. Особый уход необходим и самому средству передвижения.

Правила дорожного движения неизменны и в летнее время, и зимой. Но в зимний период есть значительное отличие в том, как ведёт себя транспортное средство на дороге.

Главное правило зимой – соблюдение скорости движения и безопасной дистанции. Тормозной путь, когда дорога заснеженная или покрыта гололёдом, увеличивается в разы.

Итак, основные правила зимней езды:

1. Перед выездом очищайте машину от снега полностью, ведь снег на кузове искажает чувство габаритов, а «снежная шапка» на крыше со временем тает и может сдвинуться на лобовое стекло.

2. Не тормозите резко на скользкой дороге, ведь авто становится неуправляемым. Если сработала система блокировки колёс, то немедленно отпустите педаль и уменьшайте скорость частым и прерывистым нажатием на тормоза.

3. Не совершайте резких манёвров. Гораздо лучше попасть в неглубокую выбоину, чем слететь с дороги во время её объезда.

4. Старайтесь не обгонять машины, особенно когда на левой полосе лежит снег, гололедица или «каша» из мокрого снега.

5. При движении вверх выбирайте такую передачу, чтобы её не приходилось переключать до самого верха. Переключение передачи может спровоцировать пробуксовку колёс.

6. Во время спуска рекомендуют применять торможение двигателем, включив пониженную передачу.

7. Не забывайте о пешеходах. При приближении к пешеходным переходам снижайте скорость, ведь человек может поскользнуться и упасть.

Большое количество аварий, в том числе на зимних дорогах, случается из-за отсутствия вежливости. Многих аварийных ситуаций можно избежать, если водители будут чаще уступать на дороге.

Напоследок интересные факты ПДД в разных странах мира

1. В швейцарский город Церматт запрещён въезд автомобилям с выхлопом. По городу можно ездить разве что на велосипеде, лошади или электромобиле, которых здесь, кстати, почти нет.

2. Мексика такая страна, в которой осёл считается транспортом. Так вот, для того, чтобы управлять им и ездить на нём, водитель (хозяин осла) должен иметь права, в которых должна быть фотография как его, так и его осла.

3. В Финляндии штрафы за серьёзные нарушения правил дорожного движения исчисляются в процентах от последнего задекларированного дохода нарушителя. Поэтому мировой рекорд штрафа за превышение скорости держит именно финн: наследнику бизнес-империи Юсси Салоноя в 2004 году выписали квитанцию на оплату 170 000 €.

4. В Японии после дождя водителям приходится быть крайне осторожными – случайно обрызгав водой или грязью пешехода, автомобилист будет вынужден расстаться с весьма ощутимой суммой.

5. В Китае пешеходные переходы не имеют такого значения, как в большинстве стран, и лишь указывают на место, в котором пешеход может перебежать дорогу, пока поблизости нет автомобилей. Что касается самих водителей, то им строжайшим образом запрещается пропускать пешеходов – сбрасывать скорость и тем более останавливаться перед переходами. Попытки китайцев перебраться через проезжую часть – зрелище далеко не для слабонервных людей.

6. На Кипре нельзя пить за рулём даже воду. Считается, что это создаёт лишнюю опасность на дороге для других участников движения.

7. В Саудовской Аравии женщинам запрещается водить не только автомобили, но и велосипеды. Единственное исключение – внутриквартальные дороги, в остальном же на дорогах Саудовской Аравии царит полный патриархат.

Пишите нам о том, что хотели бы узнать. Мы найдём ответы для вас!

Подготовила Е. ТОМАШУК

Зара над Нёманам

Мастоўская раённая газета.

Газета выходзіць у сераду і суботу. У тыдзень выпускаецца два нумары. Выдаецца ў г.Масты, Гродзенскай вобласці, Рэспублікі Беларусь.

Заснавальнікі: раённы выканаўчы камітэт, раённы Савет дэпутатаў, працоўны калектыў рэдакцыі. Рэгістрацыйнае пасведчанне № 1214. Выдадзена 8 лютага 2010 года Міністэрствам інфармацыі Рэспублікі Беларусь.

АДРАС РЭДАКЦЫІ:
231592,
г.Масты,
вул.Савецкая,34
Індэкс 64033

Набор і верстка камп'ютарнага цэнтру "Зары над Нёманам"
Газета надрукавана афсетным спосабам у ГАУПП "Гродзенская друкарня":
230003, г.Гродна, 3, вул.Паліграфістаў, 4.Разл.ракунак рэдакцыі ВУ93ВАРВ30152400900140000000,
РКЦ № 10 у горадзе Масты філіяла ААТ «Белаграпрамбанк» - Гродзенскае абласное ўпраўленне,
код банка ВАРВВУ24457, УНП 500126806, ОКПО 02478504.
Падпісана да друку 19 студзеня ў 10.00. Тыр. 3684 Зак. 277

Галоўны рэдактар Ірына Пятроўна БОЧКО

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

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.