



Вести

Жить
заботами
сельчан

потребкооперации

Еженедельная газета Белорусского республиканского союза потребительских обществ

Выходит с октября 1991 г.

10 марта 2018 года

10 (845)

**Дорогие, милые,
обаятельные женщины
потребительской
кооперации!**

От имени Правления Белкоопсоюза, Республиканского комитета Белорусского профсоюза работников потребительской кооперации и мужской части коллектива примите самые сердечные поздравления с прекрасным весенним праздником — Международным женским днем!

8 Марта стало настоящим символом весны, с которым связаны самые светлые надежды. Это чудесное время, когда оживает природа, становятся теплее отношения между людьми, рождаются грандиозные планы и исполняются мечты. Этот праздник приходит к нам в первые дни весны вместе с ярким солнцем и хорошим настроением.

Женщина и весна всегда олицетворяют собой начало жизни, красоту и любовь. За внешней хрупкостью женщины скрывается огромная внутренняя сила, она может быть хорошей женой, доброй матерью, верной подругой. И вместе с тем — мудрым руководителем, грамотным специалистом, прекрасным исполнителем, талантливым творцом.

Сегодня трудно назвать хоть одну сферу деятельности, где бы ни работали представительницы прекрасной половины человечества, ведь невозможно представить себе профессию без очаровательных улыбок, заботливых рук и небезразличных женских сердец. Вы на все находите время и возможность, оставляясь элегантными, красивыми и обаятельными, а если нужно, умеете быть твердыми и решительными. Вы источник истинного вдохновения и энергии. Ваше стремление сделать мир вокруг более красочным и совершенным вдохновляет нас, мужчин, на преодоление любых неурядиц. Ваша мудрость и неисчерпаемая вера в добро, поддержка и любовь помогают нам добиваться намеченных целей и наполняют смыслом нашу жизнь.

Приятно отметить, что основой многотысячного коллектива кооператоров являетесь вы, наши замечательные женщины. Проявляя высокий профессионализм, ответственность и должное усердие, вы неустанно работаете во всех отраслях потребительской кооперации — в управлении и науке, образовании и сфере услуг, производстве и заготовках, торговле и общественном питании. Сегодня вы вносите весомый вклад не только в наше общее дело, но и в развитие страны в целом.

Милые женщины! Примите особую благодарность за вашу бескорыстную доброту и безграничное терпение, настоящее трудолюбие и неиссякаемую инициативность, за вашу искреннюю веру в сильный пол! Спасибо вам за щедрость сердца, мудрость и великодушие, за домашний уют и семейное благополучие, умение выслушать и поддержать!

В этот прекрасный весенний день от всей души желаем вам здоровья, счастья, терпения, мира, согласия и любви. Пусть в вашей душе вечно будет весна. Пусть не только 8 Марта, но и всегда мужчины дарят вам цветы, говорят комплименты, признаются в любви.

С праздником, дорогие и милые наши женщины!

Председатель Правления
Белкоопсоюза Валерий ИВАНОВ

Председатель Белорусского
профсоюза работников
потребкооперации Владимир КОМСА



ЛОГИКА РЫНКА

«Спутник» приглашает на «Рандеву»

По итогам работы за 2017 год Бешенковичское райпо в лидерах среди организаций Витебского облпотребсоюза. Прибыльная работа не случайность. Местные кооператоры делают рецепт успеха: берем трудолюбивые, ответственные кадры, добавляем высокое качество товаров и услуг, не забывая про современные веяния и конкуренцию. Вишенка на торте — грамотное управление. И в этом плане районному потребительскому обществу повезло. С 2000 года его бесспорно возглавляет опытный председатель Галина Галенко. В 2013-м она удостоена звания «Человек года Витебщины», а в 2016-м областной союз нанимателей назвал ее имя в числе 16 лучших руководителей Придвинья.



В универсаме райпо всегда отличная выкладка.

Общий стаж Галины Александровны в отрасли — более 30 лет. Когда-то пришла в Бешенковичи по распределению и осталась здесь. За прошедшие годы научилась хорошо «слышать сердце» района, понимать, чего сегодня хотят его жители. Несмотря на то что торговля идет вперед, людям важны не заморские деликатесы, а привычные продукты по доступным ценам. И кооператоры стараются держать марку и в райцентре, и за его пределами. Градус социальной ответственности высок, не скрывает председатель райпотребобщества:

— Сегодня мы обслуживаем свыше 15 тысяч человек: около 6600 в самих Бешенковичах и больше 8870 в сельской местности. Из 57 наших магазинов 72 процента располагаются на селе. Шесть автолавок два и три раза в неделю доезжают до 160 сельских населенных пунктов. А с октября прошлого года добавились еще пять автолавок и 20 торговых объектов шумилинской зоны. Из них только три магазина в центре, остальные — сельские.

В летнюю пору проблем с тем, чтобы добраться к соседям, нет — километров 30, и ты на месте. В этом помогает понтонный мост через Западную Двину, местная «дорога жизни». Зимой те же хлебовозы из Бешенковичей наматывают километраж в разы больший, потому что добираются в объезд. Мост в холода не действует, а пускать грузовой транспорт через реку — во всех смыслах тонкий лед. Уж больно ненадежны нынешние зимы.

Переживай не переживай, а до покупателей добираться вовремя. В некоторых деревнях жителей можно пересчитать по

пальцам одной руки. Далеко не всякий частник решит, что есть смысл палить бензин. А атомагазины райпо спешат на помощь. Выбор вполне приемлемый. Не обходится без визитной карточки райпо — хлеба. Отзывы о нем всегда самые положительные. Оценить вкус ароматных караваев и душистой сдобы могут даже жители и гости областного центра. В Витебске хлеб из Бешенковичей продают на Полоцком и Смоленском рынках, кото-



В основном зале ресторана «Спутник».

рые относятся к системе потребкооперации. В Бешенковичах выпускают 15 видов хлеба. Из новинок — «Финский светлый», «Скандинавский», «Польский с отрубями», «Овсяный»... Сладкоежкам стоит обратить внимание на мучную сладость

«Мозаика» и витую булку с ароматом ванили «Мечта».

Из какого теста «Мечта», мы узнали, заглянув в кондитерский цех предприятия. Четыре года назад он пережил серьезный ремонт и теперь отвечает всем санитарным и технологическим стандартам. Уникален еще и потому, что здесь трудятся сразу два мастера-кондитера. Галине Овчинниковой и Валентине Подрез не занимать опыта и фантазии. В

кремовом отделении застаем за работой Галину Владимировну. Она ловко украшает свеженькие бисквиты. Штрих за штрихом — и заготовки превращаются в полюболюбившиеся покупателям «Сказку», «Незабудку», «Поздравляю», «Трюфель». Свой высокий профессионализм Подрез и Овчинникова каждые пять лет подтверждают новой вкусной идеей. Например, такой, как торт «Шоколадная феерия» — изумительное сочетание бисквита, суфле, кураги и взбитых сливок.

Всего в цехе выпекают 15 наименований тортов, среди них есть те, которые не теряют своих вкусовых качеств до пяти суток. Из новшеств технолог кондитерского производства Людмила Ткаченко называет печенье с начинкой из киви и 400-граммовый батон «К чаю». Благодаря улучшителям дрожжевого теста его срок реализации более долгий. Хозяйки оценят. Как и другую продукцию собственного производства райпо. Ее ассортимент в центральном универсаме радует: мясные полуфабрикаты, копченые колбасы да ребрышки, кулинарные и кондитерские изделия... Всегда в наличии традиционные вареники и пельмени, изюминка их в том, что это не шоковая заморозка, а ручная работа, выделяет начальник отдела общественного питания Нина Деусова:

— У нас нет отдельного кулинарного комбината, но работники кафе «Рандеву» и ресторана «Спутник» вполне справляются. Свободное от обедов и заказов время они отдают готовке фирменных полуфабрикатов. Есть и загрузка, и результат. Чебуреки и беляши, хачапури с сыром и яблоками, мини-пиццы, голубцы идут на ура. А чего стоят вареники с самыми разными начинками — от творога и капусты до ягод по сезону. На продажу делаем даже горчицу.

Оценить старания местных поваров может каждый, кто заглянет в заведение общепита. Ресторан под говорящим названием «Спутник» рассчитан на 140 посадочных мест, в том числе в двух банкетных залах. В 2017-м в ресторан добавили диванную, мягкую зону, сделали интерьер заметнее уютнее. Если «Спутник» отремонтировали пятилетку назад, то у одного из старейших кафе области все впереди. В этом году «Рандеву» ждут большие перемены. В планах — изменить не только внешний вид довоенного здания, но и его «начинку», установив современное оборудование и добавив формат пиццерии.

В заключение хочется отметить, что в 2017 году Бешенковичское райпо отремонтировало 7 своих торговых объектов, а также завершило модернизацию цеха хлебопечения, закупив оборудование. Это позволило улучшить качество продукции, а добавок сэкономить на энергоресурсах.

Анна НАУМОВА
Фото автора

КОММЕНТАРИЙ

Товарооборот и объем выручки, порядок в торговом предприятии и аккуратность в выкладке товара, мастерство в кулинарии и в обслуживании посетителя, строгость в учете и добрые эмоции покупателей — все это подвластно женщинам, трудящимся в торговле и общепите. Их работа повседневная, порой незаметная, но очень ценная.

Пусть женщина женщиной будет

Так сложилось, что в прошлом веке главными работниками в сфере услуг стали именно женщины. Они, конечно, добиваясь равенства или заменяя ушедших на войну мужчин, вставали за штурвалы кораблей и локомотивов, брали в руки рычаги тракторов. А то и просто пахали на себе, чтобы засеять обожженную боями и отвоеванную у врага землю. Но за прилавком и в торговом зале их преимущество стало абсолютным. И в торговле, и в общественном питании, кроме мужской рациональности, незаменимы женская теплота и душевность, умение создать комфорт и уют, привлечь покупателя и сделать его постоянным.

Если оставить прошедшие времена дефицита и планового распределения, когда часто господствовал принцип «вас много, а я одна», то сегодня в сфере услуг мы видим, напротив, проявление максимальной заботы о покупателе и клиенте. Если не окружить его заботой, то он уйдет к конкурентам, приобретет другой товар, оставит свои деньги в другой кассе. Поэтому в требованиях дня — проявление внимания, формирование доверия, использование всего арсенала метода личной продажи и, конечно, добрые слова, приветливая, заинтересованная, но ненавязчивая улыбка.

На женские плечи, особенно в небольших магазинах и автолавках, приходится основная нагрузка в повседневной работе системы потребительской кооперации. Причем чаще всего эта нагрузка именно в прямом смысле слова. Ведь этот труд не сводится к стоянию за прилавком и подсчету выручки. Современный покупатель становится требовательнее, он вправе рассчитывать на справедливое обслуживание. И от наших женщин требуется не отставать от жизни, работать по-современному, чаще всего как раз подводя пример мужчинам, не давая им самоуспокоиться и довольствоваться малым. В ответ женщины вправе рассчитывать на справедливое и своевременное поощрение своего труда, выраженное не только в денежных знаках (хотя и в них в первую очередь), но и в своевременной похвале, в добрых словах высокого и не очень высокого руководства.

Можно и нужно много говорить, планировать и воплощать в жизнь стратегии маркетинга, уметь использовать рекламу и другие формы коммуникации, чтобы дойти до покупателя, повлиять на его поведение. Но все эти усилия и приемы не работают, если нет человеческого участия, если нет заботливых и трудолюбивых женщин, которые создают комфортную атмосферу и по обе стороны прилавка, и в торговом зале. Те, кто встречает клиента, те, кто с ним разговаривает, кто непосредственно обслуживает, — все они определяют облик современной торговли и сферы услуг, вносят свои штрихи в портрет предприятия.

Женщины хранят традиционные ценности. Не только в песнях и сказках, но и в своем поведении, в каждом повседневном труде передают новым поколениям систему ценностей, которая отличает нас, определяет облик народа и его культуру. Современная женщина не замыкается в узком мире домашнего хозяйства, но остается все равно хранительницей дома и семьи, источником вдохновения, объектом любви и уважения для мужчин. Как бы ни пытались эту извечную традицию разрушить лицемерной поллиткорректностью, привнесенным экстремальным феминизмом и превратно понятием «гендерным равенством». Да, наша женщина «коня на скаку остановит, в горящую избу войдет». Да, «кони все скажут и скажут, а избы горят и горят». Что делать, таковы жизнь и судьба. Но эта жизнь дается, чтобы сделать то, что понимается как должное. Поэтому «пусть женщина женщиной будет»...

Андрей ВАСИЛЬЧЕНКО



Мастер-кондитер 6-го разряда Галина ОВЧИННИКОВА за украшением фирменных тортов.

ПО ПОВОДУ

Чествование ветеранов в БТЭУ

В преддверии 23 февраля в Белорусском торгово-экономическом университете потребительской кооперации было организовано торжественное собрание с праздничным концертом, посвященное 100-летию Вооруженных Сил Республики Беларусь. В зале собрались ветераны Великой Отечественной войны, Вооруженных Сил, труда, представители военного комиссариата, профессорско-преподавательский состав и студенты университета.

Не остались в стороне от этой знаменательной даты и первичные профсоюзные организации сотрудников и студентов университета, ветеранская организация, Белорусский республиканский союз молодежи.

— Столетний юбилей Вооруженных Сил — это замечательный повод выразить уважение всем защитникам нашей страны — как героям прошлых лет, так и солдатам и офицерам современной армии, ветеранам труда, — считает председатель ветеранской организации А.Г. Злотников. — Мы разработали план мероприятий к этой дате, к участию в которых постараемся привлечь не только тех, кто имеет отношение к Вооруженным Силам, но и молодое поколение. Конечно же, в первую очередь заслуживают поздравлений с этим замечательным юбилеем наши ветераны Великой Отечественной войны. Ведь именно они одержали победу над фашизмом, завоевали свободу и независимость нашей страны, на защите рубежей которой сегодня стоит белорусская армия.

Специалист военного комиссариата В.А. Гуц вручил Андрею Никитичу Дмитренко юбилейную медаль «100 лет Вооруженным Силам Республики Беларусь». Андрей Никитич — полковник в отставке, участник Великой Отечественной войны, прошел фронтовыми дорогами от Беларуси до Берлина, освобождал город Гомель. После окончания войны служил по 1962 год в Воору-

женных Силах СССР. Имеет многочисленные военные награды: орден Великой Отечественной войны, медали «За боевые заслуги», «За освобождение Варшавы», «За взятие Берлина», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне». Работал в университете с 1974 по 2008 год, кандидат исторических наук, доцент, заведующий кафедрой.

На торжественном мероприятии от имени всего коллектива университета проректор по воспитательной работе Т.В. Шабловская и председатель первичной профсоюзной организации сотрудников А.Н. Трофимова поздравили всех ветеранов Великой Отечественной войны, ветеранов боевых действий и военной службы, ветеранов труда, всех присутствовавших в зале мужчин с праздником. Ветеранам Великой Отечественной войны, узникам концлагерей, ветеранам Вооруженных Сил были вручены цветы и памятные подарки.

После торжественной части начался концерт, организованный студенческим клубом. Яркие инструментальные и вокальные номера, а также праздничное настроение защитникам Отечества дарил студентам университета.

Через эти мероприятия наша профсоюзная организация совместно с ветеранской организацией, всеми заинтересованными структурами старается не только выразить глубокое уважение к ветеранам Вооруженных Сил, но и сформировать у подрастающего поколения готовность встать на защиту суверенитета, независимости и территориальной целостности нашей страны.

Анна ТРОФИМОВА,
 председатель первичной профсоюзной организации сотрудников

УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации»
 На снимке: не стареют душой ветераны Белорусского торгово-экономического университета потребительской кооперации.

Фото Александра Рудницкого



ПОДПИСКА-2018

Призы за преданность газете

Современные жидкокристаллические телевизоры LG Smart 43 дюйма будут вручены Брагинскому, Житковичскому и Лунинецкому райпо — победителям республиканского конкурса на лучшую организацию подписки на еженедельник «Вести потребиооперации» на первое полугодие 2018 года

К ак уже сообщалось в одном из предыдущих номеров «ВП», в целом подписная кампания на ведомственный еженедельник в системе потребиооперации прошла на достаточно высоком уровне. В итоге тираж вплотную приблизился к 32 тысячам экземпляров. Поэтому в очередной раз хочется выразить искреннюю признательность работникам, ответственным за организацию подписки в регионах, неформально отнесшихся к этому важному делу. Ну а лучшие из них, оформившие наибольшее количество экземпляров «ВП» на первое полугодие 2018 года в своих потребиооперационных обществах и филиалах, оказались среди претендентов на получение главных призов конкурса, которые присуждаются в соответствии с условиями районным кооперативным организациям.

Рассмотрев материалы, представленные правлениями облпотребсоюзов, облпотребобщества и общественным советом редакции «Вести потребиооперации» на первое полугодие 2018 года Правление Белкоопсоюза определило победителей. Прежде чем их перечислить, хочется отметить, что, используя спортивную терминологию, чемпионскими лаврами будут увенчаны хорошо известные по прежним подписным кампаниям районные кооперативные организации — многократные обладатели главных наград конкурса. Столь завидная стабильность убеждает в том, что в этих райпо хорошо понимают роль и значение ведомственного периодического печатного издания для мобилизации трудовых коллективов на выполнение поставленных задач и доведенных прогнозных показателей. Вот так бы везде, и тогда, возможно, в системе потребиооперации поубавилось бы проблем. Верно подмечено: газета не только коллективный пропагандист и агитатор, но и коллективный организатор. Об этом надо постоянно помнить.

Итак, среди потребиооперационных обществ

первой группы победителем признано Брагинское райпо (председатель правления Н.Б. Куррак), оформившее подписку в количестве 122 экземпляров на 100 человек работающих.

Среди потребиооперационных обществ второй группы — Житковичское райпо (председатель правления Н.П. Мурашко), оформившее подписку в количестве 99 экземпляров на 100 человек работающих.

В третьей группе потребиооперационных обществ пальму первенства вот уже на протяжении многих лет никому не уступает Лунинецкое райпо (председатель правления М.А. Сумар). На этот раз здесь оформили подписку в количестве 118 экземпляров на 100 человек работающих.

Победителям конкурса будут вручены ценные призы. Это современные телевизоры LG Smart 43 дюйма, предоставленные соучредителем еженедельника «Вести потребиооперации» — учреждением Администрации Президента Республики Беларусь «Редакция газеты «Советская Белоруссия». Кроме того, они будут награждены Почетной грамотой Правления Белкоопсоюза. Поздравляем!

Объявлена благодарность Правления Белкоопсоюза районным кооперативным организациям, оформившим наибольшее количество экземпляров газеты на 100 человек работающих:

среди потребиооперационных обществ I группы: Ельскому (председатель правления Г.В. Брегид) — 101 экземпляр, Кличевскому (председатель правления В.И. Ворохов) — 100 экземпляров, Костюковичскому (председатель правления Р.А. Корешкова) — 97 экземпляров;

среди потребиооперационных обществ II группы: Верхнедвинскому (председатель правления И.А. Ромашевич) — 97 экземпляров, Столбцовскому (и.о. председателя правления А.А. Халюта) — 92 экземпляра, Солигорскому (председатель правления А.И. Гарцуев) — 88 экземпляров, Любанскому (председатель правления Н.И. Корбут) и Лельчицкому (и.о. председателя правления Т.В. Сукач) — по 87 экземпляров;

среди потребиооперационных обществ III группы: Столинскому (председатель правления С.Н. Крыжик) — 99 экземпляров.

Александр РУДНИЦКИЙ,
 редактор еженедельника «Вести потребиооперации»

Правление Гомельского облпотребсоюза и областной комитет профсоюза работников потребиооперации от всей души поздравляют всех женщин потребиооперации с прекрасным весенним праздником - Днем женщин!



Природа наделила вас неугасаемой любовью, жизненной стойкостью и оптимизмом. Вы способны соединить в себе нежность и ум, твердость духа и терпеливость, обаяние и красоту. Эти качества помогают вам успешно решать любые профессиональные задачи и наполнять уютом родной дом. Именно вы делаете мир добрее, обеспечивая духовное единство и стабильность в обществе. Вы воспитываете детей, активно участвуете в общественной и политической жизни, на ваших плечах лежит тяжелый груз бытовых проблем, но, несмотря на это, по-прежнему остаетесь источником неиссякаемой энергии и вдохновения.

В этот весенний день примите слова признательности за вашу чуткость, доброту, ежедневный труд. От души желаем всем вам счастья и любви, здоровья и благополучия, молодости и очарования, мира, радости и тепла на долгие годы!

8 МАРТА

Дорогие женщины потребиооперации Брестской области! Правление Брестского облпотребсоюза сердечно поздравляет вас с праздником - Днем 8 Марта!

Этот прекрасный день стал настоящим символом Весны, с которым связаны самые светлые надежды на перемены. Это чудесное время, когда оживает природа, становятся теплее взаимоотношения людей, рождаются грандиозные планы и новые мечты.

Мы благодарим вас за красоту и обаяние, понимание и терпение. От всей души желаем вам яркого весеннего настроения, головокружительной любви и семейного благополучия. Пусть приятные мгновения праздника навсегда поселятся в вашей душе. Будьте здоровы и радуйте нас своими ослепительными улыбками!

**Весны вам ласковой и ясной!
 И добрых дней, и красочной мечты,
 Пусть праздник женственно прекрасный
 Подарит вам улыбки и цветы!**



Милые женщины! Примите самые искренние поздравления, самые теплые слова по случаю замечательного весеннего праздника - Дня женщин!

Спасибо вам за доброту, за мудрость и терпение, за ваш ежедневный труд, за то, что служите для нас источником вдохновения и возвышенных чувств.

Пусть в вашей душе всегда будет весна, а счастье, любовь и удача не покидают вас никогда! Крепкого здоровья, благополучия, радости вам и вашим близким! Пусть тепло этого прекрасного весеннего праздника весь год согревает сердца!

Правление Минского облпотребсоюза



Дорогие женщины - работники, ветераны, пайщики потребиооперации района! Сердечно поздравляем вас с прекрасным праздником весны - 8 Марта!

Желаем вам крепкого здоровья, достатка и благополучия!

Пусть в весенний праздник душа поверит в чудеса,

Люби прекрасной, как подснежник,

и чистой, словно небеса.

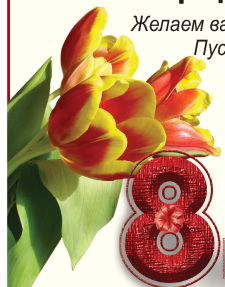
Пусть будет счастьем жизнь богата,

Всегда на радости щедро!

Пусть принесет Восьмой Марта

побольше света и добра!

С уважением, правление и профсоюзный комитет Брагинского райпо.



8 МАРТА

Правление Гродненского облпотребобщества сердечно поздравляет женщин потребиооперации с Днем женщин!

Искренне желаем вам в этот праздничный день, чтобы вы были окружены лаской, заботой и чистой, безграничной любовью. Пусть нежность весны, тепло первых лучей солнца и неповторимая красота весенних цветов наполняют вашу душу теплом и радостью, жизнь складывается благополучно - с уверенностью в будущем, ладом в семье, достатком и процветанием, а любимые, родные и друзья чаще дарят вам свои улыбки и приятные слова!



КУЛИНАРНЫЙ МАСТЕР-КЛАСС

Как порадовать любимую на 8 Марта

Каждый год 8 Марта мужчины получают отличный шанс продемонстрировать свое отношение и чувства к любимым женщинам. Справедливо заметить, что лучшие повара — это мужчины, поэтому предлагаем некоторые блюда для романтического ужина.

Романтический ужин на двоих должен включать весенний салат (один или два), горячее блюдо и десерт. Обязательно на столе должна присутствовать бутылочка благородного вина или шампанского, красивые изящные бокалы, цветы и, конечно же, свечи.

Отличным решением будет приготовить **Легкий салат из морепродуктов и авокадо.**

Ингредиенты: креветки — 12–16 шт., авокадо — 1 плод, помидоры черри — 4–6 шт. (или средний помидор — 1 шт.), зерна консервированной кукурузы — 100 г, листья салата — 1 пучок. Для заправки: петрушка, укроп, кинза — по несколько веточек, оливковое масло — 3 ст.л., лимон — 1 (сок), соль и специи — по вкусу.

Приготовление. Готовим заправку: берем зелень, промываем, мелко ее нарезаем, добавляем лимонный сок, приправляем черным перчиком, солью и оливковым маслом. Нарезаем листья салата или рвем руками. Авокадо нарезаем кубиками, а помидоры черри делим на четвертинки. Все ингредиенты соединяем в салатнике — листья салата, кукурузу, авокадо, помидоры и отварные креветки. Заправляем салатной заправкой, слегка перемешиваем. Подаем в порционной тарелке или салатнике. Украшаем зеленью, кедровыми орешками, можно тертым сыром.

Лосось гриль с розмарином и медом

Ингредиенты: мед — 250 мл, свежие листья розмарина, лимон (цедра и сок) — 1 шт., филе лосося без кожи — 4 шт. (примерно по 180 г), соль — по вкусу, свежемолотый черный перец — по вкусу, оливковое масло — 3 ст.л.

Приготовление: перелить мед в небольшую кастрюльку

и разогреть на среднем огне примерно 3 мин. Добавить розмарин и лимонную цедру. Перемешать. Снять с огня и дать настояться 15 мин. Процедить через мелкое

тарелки. Сбрызнуть лимонным соком. Подавать сразу после приготовления или дать остыть до комнатной температуры, посыпав зеленью.

Кремный десерт с бананом и черникой

Ингредиенты: маскарпоне — 200 г, сливки 35% — 150 г, ванилин — 1 ч.л., готовое печенье или кексы — 200 г, какао — 3–4 ч.л., сахарная пудра — 7 ст.л., бананы — 4 шт., черника — 16 ст.л.

Приготовление: взбейте маскарпоне с 3 столовыми ложками сливок и 3 просеянными столовыми ложками сахарной пудры (важно просеять, иначе могут образоваться комочки) и разделите на 2 равные части. В одну часть просейте какао, а в другую добавьте ванилин и перемешайте. Отдельно взбейте оставшиеся сливки в густую пену, добавив при этом 3 столовые ложки сахарной пудры и 3–4 капли черничного сока из ягод, чтобы получился ровный лавандовый

цвет. Бананы растолките в пюре, бисквит (печенье или кексы) раскрошите. Чернику измельчите в блендере или растолките ложкой. Готовые ингредиенты десерта разложите слоями на ваше усмотрение, а затем украсьте ягодами черники.

Приятного аппетита! Хорошего вам праздника!

Ирина ЖИГАЛКО,
 главный технолог отдела общественного питания Белкоопсоюза



Коллаж: Николай ТИРГЕЛЯ

ЮРИДИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ


Ведущая рубрики —
 начальник
 юридического отдела
 Белкоопсоюза
Наталья ШНИГИР

Женщинам обеспечена поддержка государства

Какие гарантии наниматель обязан предоставлять работающим женщинам в вопросах охраны труда, а также при заключении и прекращении трудового договора?

ВАСИЛЬЕВА Н.И., г. Ветка

Трудовое законодательство Республики Беларусь предусматривает ряд мер по охране труда женщин, в том числе труда беременных женщин и женщин, имеющих детей.

На стадии заключения трудового договора, в соответствии со статьей 16 Трудового кодекса, запрещается необоснованный отказ в заключении трудового договора с женщинами по мотивам, связанным с беременностью или наличием детей в возрасте до трех лет, а с одинокими матерями — с наличием ребенка в возрасте до четырнадцати лет (ребенка-инвалида — до восемнадцати лет). При этом к одиноким матерям относятся женщины, не состоящие в браке и имеющие детей, в актовой записи о рождении которых запись об отце произведена по указанию матери, а также вдовы, не вступившие в новый брак, воспитывающие несовершеннолетних детей.

Согласно статье 15 Закона Республики Беларусь от 23.06.2008 № 356-З (ред. от 12.07.2013) «Об охране труда», запрещается привлечение женщин к выполнению тяжелых работ и работ с вредными и (или) опасными условиями труда, а также подземных работ, кроме некоторых подземных работ (нефизических работ или работ по санитарному и бытовому обслуживанию).

Кроме того, запрещается привлечение женщин к выполнению работ, связанных с подъемом и перемещением тяжестей вручную, превышающих установленные для них предельные нормы, если иное не установлено законодательными актами. Список тяжелых работ и работ с вредными и (или) опасными условиями труда, на которых запрещается привлечение к труду женщин, утвержден постановлением Министерства труда и социальной защиты Республики Беларусь от 12.06.2014 № 35. Предельные нормы подъема и перемещения тяжестей женщинами вручную установлены постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 13.10.2010 № 133. В частности, при подъеме и перемещении тяжестей при чередовании с другой работой (до 2 раз в час) предельно допустимая масса груза с учетом массы тары и упаковки составляет 10 килограммов. Если подъем и перемещение тяжестей осуществляется постоянно в течение рабочей смены, то предельно допустимая масса груза с учетом массы тары и упаковки составляет 7 килограммов. Суммарная масса грузов, перемещаемых в течение каждого часа смены: с рабочей поверхности не может превышать 350 килограммов, с пола — 175 килограммов.

Ряд гарантий для беременных женщин и женщин, имеющих детей, установлен статьей 263 Трудового кодекса, согласно которой запрещается привлечение к сверхурочным работам, работе в государственные праздники и праздничные и выходные дни, а также направление в служебную командировку беременных женщин и женщин, имеющих детей в возрасте до трех лет.

Запрещается привлечение к работе в ночное время беременных женщин. Женщины, имеющие детей в возрасте до трех лет, могут привлекаться к работе в ночное время только с их письменного согласия.

Женщины, имеющие детей в возрасте от трех до четырнадцати лет (детей-инвалидов — до восемнадцати лет), могут привлекаться к ночным, сверхурочным работам, работе в государственные праздники, праздничные, выходные дни и направляться в служебную команди-

ровке только с их письменного согласия.

Согласно статье 264 Трудового кодекса, беременным женщинам в соответствии с заключением врачебно-консультационной комиссии или медико-реабилитационной экспертной комиссии снижаются нормы выработки, нормы обслуживания либо они переводятся на другую работу, более легкую и исключающую воздействие вредных и (или) опасных производственных факторов, с сохранением среднего заработка по прежней работе.

До решения вопроса о предоставлении беременной женщине в соответствии с заключением врачебно-консультационной комиссии или медико-реабилитационной экспертной комиссии другой работы, более легкой и исключающей воздействие вредных и (или) опасных производственных факторов, она подлежит освобождению от работы с сохранением среднего заработка за все пропущенные вследствие этого рабочие дни за счет нанимателя.

Женщины, имеющие детей в возрасте до полутора лет, в случае невозможности выполнения прежней работы переводятся на другую работу с сохранением среднего заработка по прежней работе до достижения ребенком возраста полутора лет.

Указом Президента Республики Беларусь от 12.04.2000 № 180 (в редакции от 14.12.2016) предусмотрено возможность при заключении контракта с работающей женщиной, находящейся в отпуске по беременности и родам, матерью, находящейся в отпуске по уходу за ребенком до достижения им возраста трех лет, трудовой договор с которой был заключен на неопределенный срок, продления либо заключения нового контракта срок его действия определять не менее чем до окончания указанных отпусков.

При этом контракты с беременными женщинами, женщинами, имеющими детей в возрасте до 3 лет (детей-инвалидов — до 18 лет), трудовые договоры с которыми были заключены на неопределенный срок, не заключаются, если они не дали согласия на заключение таких контрактов.

Контракт с беременной женщиной с ее согласия продлевается на период беременности либо иной срок по соглашению сторон.

Определенные гарантии предоставляются женщинам при расторжении трудового договора. В соответствии с частью третьей статьи 268 Трудового кодекса расторжение трудового договора по инициативе нанимателя с беременными женщинами, женщинами, имеющими детей в возрасте до трех лет, не допускается, кроме случаев ликвидации организации, прекращения деятельности филиала, представительства или иного обособленного подразделения организации, расположенных в другой местности. Указанная гарантия не распространяется на лиц, совершивших виновные действия, которые могут быть уволены по основаниям, предусмотренным пунктами 4, 5, 7–9 статьи 42 и статьей 47 Трудового кодекса. Не допускается также расторжение трудового договора по инициативе нанимателя с одинокими матерями, имеющими детей в возрасте от трех до четырнадцати лет (детей-инвалидов до восемнадцати лет), кроме случаев ликвидации организации, прекращения деятельности филиала, представительства или иного обособленного подразделения организации, расположенных в другой местности, а также по основаниям, предусмотренным пунктами 2, 4, 5, 7–9 статьи 42 и статьей 47 Трудового кодекса.

Законодательством предусмотрены и иные гарантии, которые направлены на улучшение условий труда и отдыха женщин, создание условий для совмещения работы и материнства.

АКТУАЛЬНО

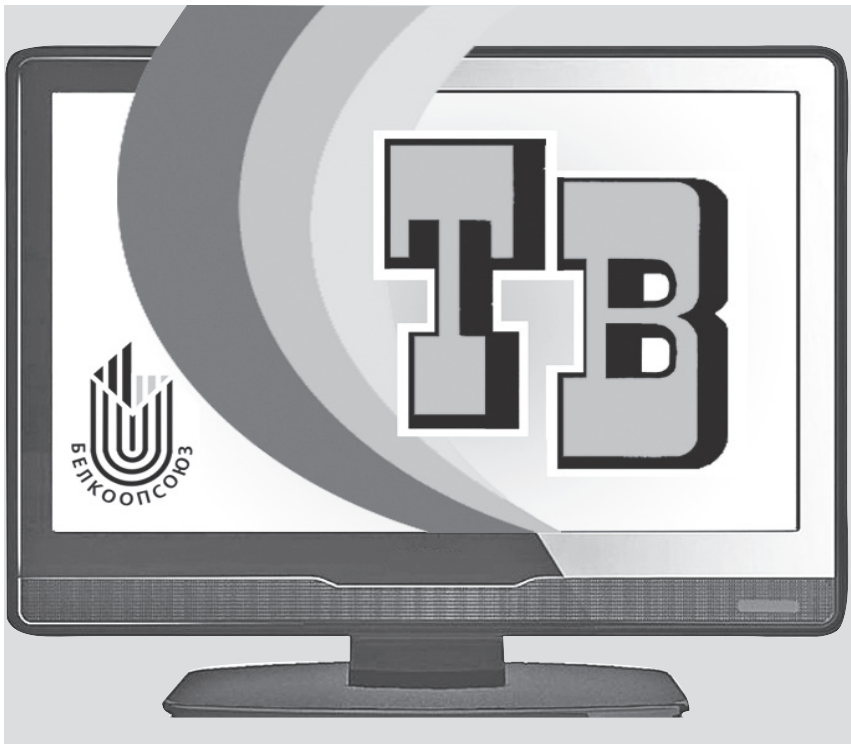
В центре внимания — занятость населения

Совет Министров определил прогнозные показатели занятости населения и их квартальные значения на 2018 год. Соответствующее решение закреплено постановлением Правительства от 26 февраля 2018 года № 154, сообщает БЕЛТА со ссылкой на сайт Совмина.

В целях обеспечения максимального содействия в трудоустройстве граждан документом определены прогнозные показатели: количество трудоустроенных граждан на вновь созданные рабочие места за счет создания новых производств и предприятий; уровень зарегистрированной безработицы; удельный вес трудоустроенных граждан, обратившихся в органы по тру-

ду, занятости и социальной защите; удельный вес трудоустроенных безработных, имеющих дополнительные гарантии занятости; организация обучения безработных под заказ нанимателя. Так, уровень зарегистрированной безработицы в Витебской области в течение года не должен превышать 1,3%, в Брестской и Гомельской — 1,2%, в Гродненской и Могилевской — 1,1%, в Минской области — 1%, в Минске — 0,5%. В целом по Беларуси данный показатель установлен в значении не более 1%.

Выполнение прогнозных показателей по содействию занятости населения по областям и Минску, включая оценку качества и доступности услуг в этой сфере, будет оцениваться ежеквартально. Документ принят в соответствии с Декретом от 2 апреля 2015 года № 3 «О содействии занятости населения».



(12 марта — 18 марта)

ПРОГРАММА ТЕЛЕПЕРЕДАЧ НА НЕДЕЛЮ

ПОНЕДЕЛЬНИК, 12 марта

«БЕЛАРУСЬ 1»

06:00, 07:20, 08:15 «Доброе утро, Беларусь!»
07:00, 09:00, 12:00, 13:00, 15:00, 17:00, 19:00, 00:35 Новости
07:05, 08:05 Новости экономики
07:10, 08:10, 18:15, 00:15 «Зона X» 16+
08:00 Новости (с сурдопереводом)
09:10 «Главный эфир»
10:20, 12:10, 18:35, 19:20 «Восток — Запад». X/ф 16+

Режиссер Денис Елеонский.

В ролях: Евгения Лоза, Аднан Коч, Яков Кучеровский, Ахтем Сейтаблаев, Анна Варпаховская, Ольга Атанасова, Шенай Ба, Угур Хакан Гонери и др.
Иногда лишь одна встреча, как ураган, может навсегда перевернуть жизнь и направить ее в совершенно противоположное русло...

Еще в юности подруга нагадала Татьяне благополучный брак и четырех детей. Но прошли годы, а обещанное счастье в жизни так и не наступило. Перспективный на первый взгляд жених Игорь оказался скуповат и меркантилен, а попытки завести ребенка за 10 лет так и не увенчались успехом.

Не теряя надежды услышать заветное «мама», Татьяна вместе с мужем отправляется в Стамбул, где попадает на прием к известному репродуктологу Кемалю. Спустя пару недель она узнает о своей беременности и понимает, что отцом будущего малыша может быть вовсе не ее муж...



12:45, 13:05, 14:35, 15:25 «Мать и мачеха». X/ф 16+



Режиссер Юсуп Разыков.

В ролях: Ольга Иванова, Павел Южаков-Харланчук, Анна Казючиц, Дмитрий Ратомский, Сергей Юшкевич, Светлана Аникей, Валерий Шушкевич, Полина Стефанович, Ангелина Ландышко.

Мир для Кати полон улыбок и надежд. Но все меняет смерть отца и переезд в детский дом, где жизнь поворачивается к девочке не самой радужной своей стороной. Сердце Кати ожесточается, когда она понимает, что чужих детей никто не любит. Все свои усилия девочка тратит на то, чтобы научиться хорошо кататься на лыжах и повторить судьбу одной из выпускниц детского дома, ставшей успешной лыжницей. Проходит много лет, и Катя попадает в дом к этой лыжнице, но вместо тренировок девушку используют в качестве няни. Ее сердце охладевает, и она открыто демонстрирует двум маленьким девочкам усвоенную когда-то истину: чужих детей не любят. Смогут ли детские слезы растопить холод, поселившийся в сердце героини?

15:15, 18:00 Новости региона
17:05 «Белорусское времечко»
21:00 «Панорама»
21:50 «Наши»
22:10 «След». Т/с 16+
23:55 «Арена»

00:50 «День спорта»
01:05 «Патруль 113. За кадром»
01:20 «Тихий Дон». Т/с 12+

ОНТ

06:00, 06:30, 07:30, 08:30, 11:00, 13:00, 16:00, 20:30 Наши новости
06:10, 07:10, 08:10 «Наше утро»
07:00, 08:00, 09:00, 18:00 Наши новости (с субтитрами)
09:10 Контуры
10:00 «Жить здорово!» 12+
11:10 «Модный приговор» 12+
12:20 «Гении и злодеи» 12+
13:10 «Обратный отсчет». «Белорусы на «Титанике». Спаситесь, но не возвращайтесь!» 12+
13:55 «Давай поженимся!» 16+
14:55 «Мужское/Женское» 16+
16:20 «Легенды цирка» с Эдгардом Запашным
16:55 «На самом деле» 16+
18:20 «Удача в придачу!» с «Евроопт»
19:05 «Пусть говорят» 16+
20:00 «Время»
21:10 «Спортивный клуб» 12+
21:40 «Наша жизнь»
22:45 «Влюбленные женщины». Т/с 16+
00:40 Ночные новости

«БЕЛАРУСЬ 2»

07:00 «Телеутро» 12+
09:00, 18:35, 21:55 «Телебарометр»
09:30, 20:00 «Понять. Простить». Т/с 16+
10:30 «Копейка в копейку» 12+
11:05 «Камень, ножницы, бумага» 16+
11:45, 21:00 «Свидание с будущим» 16+
12:45 «Мир наизнанку» 16+
13:45 «Утиные истории». Т/с 0+
15:00 Мультфильм
16:25 «Иллюзия обмана — 2». X/ф 12+
19:15 «Суперлото»
22:00 «Кено»
22:05 «ЛавЛавСаг» 16+
23:00 «Иди сюда и танцуй»
23:05 «Коварные горничные». Т/с 16+
00:00 «Сыграй меня, если сможешь» 12+

СТВ

06:00, 07:30, 10:30, 13:30, 16:30, 19:30, 22:30 «24 часа»
06:10, 07:45 «Утро» 6+
07:40, 20:10, 23:00 «СТВ-спорт»

08:30 «Неделя»
09:25 «Большой завтрак» с Ириной Ромбальской 12+
10:00 «Неделя спорта»
10:40 «Ой, ма-моч-ки!». Т/с 12+
13:50 «Другая страна»
14:35 Документальный проект 16+
16:50 «Большой город»
17:25 «Минщина»
17:35 «Водить по-русски» 16+
17:50 «Энигма». Т/с 16+
20:00 «Столичные подробности»
20:15 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
21:05 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» 16+
21:55 «Смотреть всем!» 16+
23:05 «Джокер». Т/с 16+
00:40 «Непристойное предложение». X/ф 16+

«БЕЛАРУСЬ 3»

07:00 «Дабраранак»
07:40 «Беларуская кухня». Заліўное з рыбы
08:05, 12:00, 19:55 «Калейдаскоп». Навіны культуры
08:20, 12:15 «Гэты дзень»
08:25 «Нацыянальны хіт-парад»
09:15, 16:05 «Апошні дзень». Таццяна Лізнява 12+
10:00 «Навукаманія» 6+
10:30 «Гарачыя дзянечкі». X/ф 12+
12:20 «Славянскі базар у Віцебску — 2016»
13:20 «Легенды кіно». Наталля Гундарова 12+
14:00, 22:20 «Крамлеўскія лейтэнанты» 12+
14:50, 21:05 «Сямнаццаць імгненняў вясны». Т/с 12+
16:40 «Люблю і памятаю». Кампазітар, народны артыст СССР Яўген Глебаў
17:25 «Пасля кірмашу». М/ф 12+
18:30 «Вязера з прыдуркам». М/ф 12+
20:10 «Майстэрня. Гісторыя аднаго мастака». Лілія Нішчык
20:40 «Калыханка» 0+

РТР-БЕЛАРУСЬ

07:00 «Утро России»
10:55 Погода на неделю
11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести
11:40 «Комната смеха» 16+
12:30 «Что происходит»

13:35 «Наше дело» 16+
13:50, 16:50, 19:50, 23:00 Новости — Беларусь
14:35 «О самом главном» 12+
15:45 «60 минут»
17:35 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» 12+
18:45 «Андрей Малахов. Прямой эфир» 16+
20:40 «Крутые берега». Т/с 16+
22:10, 23:10 «Погоня за прошлым». Т/с 12+
00:00 «Выборы-2018. Дебаты с Владимиром Соловьевым»
00:55 «Вечер с Владимиром Соловьевым»

НТВ-БЕЛАРУСЬ

05:55 «Астропрогноз»
06:00, 07:00, 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 «Сегодня»
06:10, 07:10 «Деловое утро НТВ» 12+
07:50, 08:10 «Мухтар. Новый след». Т/с 16+
08:50 «Супруги». Т/с 16+
09:45 «За гранью» 16+
10:25 «Улицы разбитых фонарей». Т/с 16+
12:00 «Жди меня» 12+
13:30, 18:25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14:05 «Курортная полиция». Т/с 16+
16:35 «Береговая охрана». X/ф 16+
19:45 «Высокие ставки. Реванш». Т/с 16+
21:25 «Обратный отсчет». X/ф 16+
23:15 «ЧП. by»
23:35 «Итоги дня»
00:05 «Бальзаковский возраст, или Все мужики — сво...». Т/с 16+

«МИР»

06:00 «Двойная жизнь». Т/с 12+
07:45, 08:05 «ОСА». Т/с 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Новости (бегущая строка)
09:35, 10:05, 13:15 «Пандора». Т/с 16+
14:00, 03:00 «Дела семейные. Битва за будущее» 16+
15:00 «Дела семейные. Новые истории» 16+
16:15, 03:55 «Возвращение Мухтара — 2». Т/с 16+
19:20 «Страна 03». Т/с 16+
22:25, 00:10 «Выйти замуж за генерала». X/ф 16+
00:00 Новости в полночь (бегущая строка)
00:50 «Близнецы». X/ф 12+

ВТОРНИК, 13 марта

«БЕЛАРУСЬ 1»

06:00, 07:20, 08:15 «Доброе утро, Беларусь!»
07:00, 09:00, 12:00, 13:00, 15:00, 17:00, 19:00, 00:35 Новости
07:05, 08:05 Новости экономики
07:10, 08:10, 18:15, 00:15 «Зона X» 16+
08:00 Новости (с сурдопереводом)
09:10, 22:10 «След». Т/с 16+
10:50, 12:10, 18:35, 19:20 «Восток — Запад». X/ф 16+

13:10 «Детский доктор»
13:40 «День в большом городе»
14:40, 15:25 «Клан ювелиров». X/ф 16+
15:15, 18:00 Новости региона
17:05 «Белорусское времечко»
21:00 «Панорама»
21:50 «Специальный репортаж Агентства телевизионных новостей» 12+
23:55 «Сфера интересов»
00:50 «День спорта»
01:05 «Патруль 113. За кадром»
01:20 «Тихий Дон». Т/с 12+

ОНТ

06:00, 06:30, 07:30, 08:30, 11:00, 13:00, 16:00, 20:30 Наши новости
06:10, 07:10, 08:10 «Наше утро»
07:00, 08:00, 09:00, 18:00 Наши новости (с субтитрами)
09:10 «Наша жизнь»
10:00 «Жить здорово!» 12+
11:10 «Модный приговор» 12+

12:20, 13:10, 19:00 «Пусть говорят» 16+
13:55 «Давай поженимся!» 16+
14:55 «Мужское/Женское» 16+
16:20 «Спортивный клуб» 12+
16:55 «На самом деле» 16+
18:20 «Удача в придачу!» Дневник 12+
18:55 «Удача в придачу!» Дневник 12+
20:00 «Время»
21:10 «Вольная грамота». Т/с 16+
23:15 «Влюбленные женщины». Т/с 16+
01:10 Ночные новости

«БЕЛАРУСЬ 2»

07:00 «Телеутро» 12+
09:00, 19:35 «Телебарометр»
09:05, 19:40 «Слепая». Т/с 16+
10:10, 17:35 «Анна-детективъ». Т/с 16+
12:10 «Орел и решка. Юбилейный» 16+
13:10 «Барышня-крестьянка» 16+
14:15 «Битва салонов» 16+
15:20 «Коварные горничные». Т/с 16+
16:15 «Ничего себе нюз» 12+
16:20 «Пин_код»
17:05 «Богиня шопинга» 16+
20:45 «Меняю жену» 16+
22:00 «Спортивное 6 из 49». «Кено»
22:10 «Два рубля»
22:40 Футбол. Лига чемпионов УЕФА. 1/8 финала. Ответный матч. «Манчестер Юнайтед» — «Севилья». Прямая трансляция

СТВ

06:00, 07:30, 10:30, 13:30, 16:30, 19:30, 22:30 «24 часа»

06:10, 17:25 «Минщина»
06:20, 07:45 «Утро» 6+
07:40, 20:10, 23:00 «СТВ-спорт»
08:30, 17:35 «Водить по-русски» 16+
08:50, 21:05 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» 16+
10:40, 20:15 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
11:30 «Дорогая передача» 16+
11:50, 17:55 «Энигма». Т/с 16+
13:50, 23:25 «Джокер». Т/с 16+
15:30 «Механический апельсин» 16+
16:50 «Центральный регион»
20:00 «Столичные подробности»
21:55 «Смотреть всем!» 16+
23:05 «Автопанорама» 12+
01:05 Документальный проект 16+

«БЕЛАРУСЬ 3»

07:00 «Дабраранак»
07:40, 12:20 «Беларуская кухня». Пернік з макама
08:05, 12:00, 20:00 «Калейдаскоп». Навіны культуры
08:20, 12:15 «Гэты дзень»
08:25, 18:35 «Пелагія і белы бульдог». Т/с 12+
09:15, 16:05 «Апошні дзень». Вячаслаў Ціханаў 12+
09:50 «Камертон». Галоўны рэжысер Магілеўскага драматычнага тэатра Саўлюс Варнас
10:20, 16:55 «Тайна Бургундскага двара». М/ф 12+

12:55 «Залаты шлягер — 2017». Канцэрт VIA «Синяя птица»
14:10, 22:25 «Крамлеўскія лейтэнанты» 12+
14:50, 21:05 «Сямнаццаць імгненняў вясны». Т/с 12+
19:30 «Ваша лато», «Пяцерачка»
20:15 «Беларуская кухня». Вушкі з грыбамі
20:40 «Калыханка» 0+
23:05 «Майстры і куміры». Народны артыст Беларусі Барыс Луцэнка

РТР-БЕЛАРУСЬ

07:00 «Утро России»
11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести
11:35, 22:30, 23:10 «Погоня за прошлым». Т/с 12+
13:15 «Комната смеха» 16+
13:50, 16:50, 19:50, 23:00 Новости — Беларусь
14:35 «О самом главном» 12+
15:45 «60 минут»
17:35 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» 12+
18:45 «Андрей Малахов. Прямой эфир» 16+
20:40 «Каменская». Т/с 16+
00:15 «Простые вопросы» с Егором Хрусталевым 12+
00:35 «Выборы-2018. Дебаты с Владимиром Соловьевым»
01:30 «Вечер с Владимиром Соловьевым»

НТВ-БЕЛАРУСЬ

05:55 «Астропрогноз»

06:00, 07:00, 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 «Сегодня»
06:10, 07:10 «Деловое утро НТВ» 12+
07:50, 08:10 «Мухтар. Новый след». Т/с 16+
08:50 «Супруги». Т/с 16+
09:40, 23:15 «ЧП. by»
10:25 «Улицы разбитых фонарей». Т/с 16+
12:00 «Суд присяжных» 16+
13:25, 18:25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14:05 «Курортная полиция». Т/с 16+
16:35 «Береговая охрана». X/ф 16+
19:45 «Высокие ставки. Реванш». Т/с 16+
21:25 «Обратный отсчет». X/ф 16+
23:35 «Итоги дня»
00:05 «Бальзаковский возраст, или Все мужики — сво...». Т/с 16+

«МИР»

06:00, 16:15, 03:20 «Возвращение Мухтара — 2». Т/с 16+
06:45, 08:05 «ОСА». Т/с 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Новости (бегущая строка)
09:35, 10:05, 13:15 «Пандора». Т/с 16+
14:00, 02:20 «Дела семейные. Битва за будущее» 16+
15:00 «Дела семейные. Новые истории» 16+
19:20 «Страна 03». Т/с 16+
22:25, 00:10 «Бабоньки». X/ф 16+
00:00 Новости в полночь (бегущая строка)
00:30 «От 180 и выше». X/ф 16+

СТРАНА СОВЕТОВ

Дальше будет легче

Словно камень в душе, са в сердце дыра. Так, пожалуй, можно описать расставание. Оно всегда, независимо от причины, переносится тяжело. Настроение ниже плинтуса, а внутри тягучая грусть, от которой хочется сбежать, но некуда. «Это надо пережить» — нередко такой совет дают бывалые. О том, что нужно сделать, чтобы разлука далась легче, на своей страничке в Facebook рассказала психолог, тренер и коуч Лилия Ахремчик. Итак, перед вами чертова дюжина, на мой взгляд, выверенных пунктов, наполненных осмыслением и поддержкой.

1. Не сбегать от своего одиночества. С ним нужно познакомиться поближе и, в идеале, его полюбить. Не истово, но полюбить. Когда ты будешь возвращаться домой после попыток сбежать от него, лучше встречаться с ним, как со старым другом, который всегда примет.
2. Злиться, гневаться, психовать, ревновать и ненавидеть. Бить тарелки, рвать совместные фото, чистить память смартфона и компьютера от воспоминаний, слать дурацкие СМС и говорить все, что осталось невысказанным. Дать себе возможность выгрузить эмоции.

3. Встречаться и общаться с друзьями и подругами. Плакать в трубку, часами чаевничать на кухне, обсуждать свои обиды и огорчения. Эмоции и чувства проживаются только в присутствии другого, лучше — в присутствии и с помощью профессионала. Если первоначальная эмоция трансформировалась во что-то иное, значит, все идет хорошо.

4. Свои претензии лучше записать. Свои переживания лучше записать. Писать нужно столько дней, пока будет что писать или не появятся проблески благодарности.

5. По возможности пару-тройку дней по полтора-два часа устраивать осознанное страдание. Отключить все внешние источники и помехи, остановить развлечения и отвлечения, сконцентрироваться только на объекте, на отношениях и на себе. Каждую пришедшую в голову мысль проверять на предмет того, как она отозвалась в теле, это записать. А вообще — плакать, страдать, исследовать его соцсети до тошноты. Выходить из страдания только после назначенного времени. Это избавит от навязчивых мыслей и состояний.

6. После того, как все сказано и написано бывшему, прекратить общение. Совсем. Абсолютно. Примерно на месяц.

7. Не винить себя. Если бы могла, сделала бы по-другому. Если не сделала, значит, не могла. В настоящий момент происходит то большее, на что способны оба.



8. Виноват он. Еще очень долго будет так. Когда ты это проживешь, все изменится, и твое отношение к вине тоже.

9. Много гулять на улице, много спать, хорошо есть. Если злость не проходит, пойти на бокс. Работать. Продолжать жить.

10. Вопрос «Для чего?» задавай себе после всего, когда наступит покой в душе. Не раньше. Вопрос «Почему?» не задавай себе вовсе.

11. Чтобы не состариться раньше времени и сохранить себя для будущего, используйте пункт 5. Не затягивай с печалью и унынием, останутся мимические морщины.

12. Успокаивай себя тем, что все конечно. И даже боль. И даже жизнь.

13. После ночи всегда наступает рассвет, а после дождя бывает радуга. Полюби ночь, почувствуй в ней жизнь, тогда и восход тебя обрадует во много раз сильнее.

ОБСУДИМ

Минутка для важного



«У меня нет времени». Это выражение мы произносим сами и слышим в свой адрес все чаще. С одной стороны, правдивая, а порой и просто удобная фраза для отказа — деловому человеку мешать негоже. С другой стороны, когда такое говорят тебе, немного задевает самолюбие: значит, есть что-то поважнее вашей дружбы, договоренностей, проблем. Так что кроется за этой парой слов? Стоит ли из-за подобных периодических отказов подруги ставить на ней крест и как часто можно прибегать к такому ответу самой?

Вариант первый — у вас или вашей приятельницы действительно много дел. Так много, что, кажется, всей жизни не хватит, чтобы с ними разобраться. Давайте поищем причину поглубже. Может, все потому, что вы слишком много на себя берете? Или не можете организовать распорядок? Или отказать кому-то в просьбе? Пока вы честно не ответите на эти вопросы, из внешней среды то и дело будут приходить просьбы и предложения, которых нет в вашем графике. А это стресс и практически всегда испорченное настроение.

Вариант второй — есть более важные занятия. Наверное, предложение пройтись по парку сейчас не так привлекательно, как выбор обоев в новую квартиру. Нередко ссылаются на занятость и в случае, когда делать толком нечего, но идти в парк не хочется по разным причинам. Это может быть лень, отсутствие настроения, теплых сапог, усталость. Но разглагольствовать долго не хочется — почему бы не сказать занятой?

В большинстве случаев так говорят, когда человек маловажен. Задумайтесь об этом. Ведь друзья не скрывают, что у них другие планы, и не хотят врать. Лучше объяснить, почему нет времени. Даже если это может показаться грубым. Но так лучше, чем оставить приятельницу в смятении и обиде. И в размышлениях, в чем настоящая причина. Да и так она сможет понять вас, проникнуться сопереживанием, станет пусть и заочной, но участницей вашей жизни. Если на горизонте аврал, друг не откажется, а назначит другую встречу. Просто потому, что ему важно провести время вместе.

Не мешает еще раз взглянуть на приоритеты. Помните, что это привычное оправдание может нанести больше вреда, чем вы думаете. Если вы видите, что часто используете отсутствие времени как отговорку, может быть, настала пора пересмотреть ценности дружбы и отношений с другими. Будьте честными с собой и не разрушайте связь с важными людьми банальными фразами.

ЕСТЬ ВОПРОС

Можно больше не стараться

Никто не знает, как правильно. И что будет, когда все закончится. И что делать, чтобы не закончилось. И стоит ли продолжать. Войны, которые мы ведем внутри себя, оборачиваются потерями снаружи. Кто-то устает ждать, кто-то — верить, кто-то — вытаскивать нас на себе под пулями и умирать заодно. В конце концов — и это важно понять, — наша жажда жить сильнее самой большой любви. Можно многое вытерпеть «во имя», а потом однажды уйти — ради себя.

Такое случается, когда ресурсы радости истощаются до предела. Это как без конца тягать печенье с миндалем и наивно верить, что банка волшебная — сколько руку в нее ни запустишь, всегда что-то да будет. А оно вдруг раз — и нет. Ни к чаю, ни в гости, пустота да крошки. Скудная, гулкая, бессмысленная жестяная банка, что теперь с тобой делать — горох хранить?

Такое бывает, когда мы бежали-бежали, неслись-неслись, гнались за «успешным успехом», а потом тыдыщ — и на полгода в больницу, или на два — в нешуточную депрессию, или вообще — в развод. И если бежать-нестись достигать у нас опыт есть, то тихонечко лежать и стараться не сдохнуть — еще в новинку.

Мысль, что можно больше не стараться, сначала очень пугает, а потом запускает процесс исцеления. Ведь если не стараться, значит, и оценивать ничего не надо, сравнивать не в свою пользу, ждать похвалы, стоя на задних лапках; заглядывать окружающим в глаза, виляя хвостиком.

Можно больше не стараться: не сидеть вечерами и не лепить версию себя попроще, полегче и поудобнее, чтобы точно понравиться, не отпугнуть своим живым и несовершенным, своим тяжелым.

Можно больше не стараться: не делать вид, не бояться потерять, не верить в жизнь «без», не видеть в жизни «без» смысла. Потому что время залечит любые раны, приложит подорожник, подует, обнимет, погладит по голове, подарит чудо. Это сейчас разрыв отношений или потеря работы кажутся катастрофой. Через год или два даже не вспомните, вот увидите. А увидите обязательно, если не ляжете здесь и сейчас помирать, а пойдете дальше.

Вот вам непрошенный совет человека, знающего, что такое начинать сначала, как правило, с нуля и один раз — с минус бесконечность: начните сначала, только не с этого места и в кои-то веки — не с себя. Не с привычного поиска собственных недостатков, ковыряния в детстве и слезного why, God, why. Причину можно придумать, подобрать, как секретный шифр, выбрать ту, с которой плачется слаще, носиться с ней, тыкать другим в лицо.

Начните с того, что признайте: есть время гнаться-нестись-бежать — и есть время сойти с дистанции и стоять жрать малину у дороги.

Прожить свою непобеду.

Отпустить медаль.

А целительное в этом то, что, достигая дна, заканчиваясь, истощаясь, мы заново обретаем себя как данность, но не тоскливую, а чуткую и живую. Учимся ловить сигналы «мне неприятно» — в отношении звуков, еды, картинки, ощущений или людей рядом. Не гасить их усилием воли, не закрывать глаза, а наоборот — доставать на свет божий, рассматривать и что-то с этим делать. Что-то делать с тем, что доставляет дискомфорт, проявляя таким образом о себе заботу, перекраивая под себя свое жизненное пространство. Ведь оно же наше. И должно быть продолжением нас, а не мы — случайно прилепленной к нему деталью.

Учимся не амортизировать собой, без конца сглаживать углы, предугадывать чужие реакции.

Оставляем другим право чувствовать что хотят, на что способны, на что решатся. Или не чувствовать ничего.

Или — не к нам.

Кто знает, может быть, однажды это станет началом прекрасной дружбы.

«...дружбы в отсутствие любви».

Ольга ПРИМАЧЕНКО



ТРАДИЦИИ, ОБЫЧАИ

Многие праздники с течением времени теряют свою значимость. Некоторые перестают существовать. И только 8 Марта по-прежнему ждут и почитают во многих странах. Правда, традиции имеют свойство изменяться, но разве может стать лишним повод поздравить любимых женщин с праздником весны?

Япония

В этой стране девушкам «подарили» практически весь март. Из основных женских праздников стоит отметить Праздник кукол, девочек (3 марта) и цветения персиков. Непосредственно 8 марта внимание практически не уделяется — японцы отдают предпочтение своим традициям.

В праздничные дни комнаты украшают шарами из цветов мандариновых деревьев и вишни, начинаются кукольные выставки, девочки наряжаются в нарядные кимоно, их угощают сладостями и дарят подарки.

Греция

Женский день в этой стране носит название Гинайкратия и проводится 8 января. В северной области страны проходит фестиваль женщин, супруги меняются ролями — женщины отправляются отдыхать, а мужчины дарят им подарки и на время превращаются в заботливых домохозяек. 8 марта в Греции — это самый обычный день. Разве что в СМИ о нем вспоминают парой фраз о бесконечной борьбе женщин за свои права. Вместо 8 Марта в Греции отмечают День матери (2-е воскресенье мая). И то чисто символически, чтобы выразить уважение к главной женщине в семье.

Индия

8 марта в этой стране отмечается совсем иной праздник. А именно Холи, или Праздник красок. В стране разжигают праздничные костры, народ танцует и поет песни, все (независимо от сословий и каст) поливают друг дружку подкрашенной цветными порошками водой и веселятся.

Что ни страна — свои приколы

Что касается Дня женщин, он отмечается жителями Индии в октябре и длится около 10 дней.

Сербия

Здесь 8 марта выходной никому не дают и женщин не чествуют. Из женских праздников в стране существует только День матери, отмечаемый перед Рождеством.

Китай

В этой стране 8 марта выходным также не является. Цветы вагонами не скупают, шумных мероприятий не проводят. В женских коллективах значительное место занимает День женщин, придают исключительное значение с точки зрения эмансипации, отдавая дань символу равенства с мужчинами. Молодые китайцы к празднику относятся с большей симпатией, чем «старая гвардия», и даже с удовольствием дарят подарки, но праздником весны для Поднебесной остается китайский Новый год (один из важнейших праздников).

Туркменистан

Роль женщины в этой стране традиционно велика и значима. Правда, в 2001 году 8 Марта был заменен Ниязовым на Навруз-байрам (праздник женщин и весны, 21—22 марта). Но после временного перерыва 8 Марта жителям вернули (в 2008 году), официально закрепив Международный женский день в кодексе.

Италия

Итальянцы празднуют День женщин повсеместно, но неофициально — выходным этот день не является. Значение праздника осталось неизменным — борьба прекрасной половины человечества за равноправие с мужчинами.

Символ тоже прежний — скромная веточка мимозы. Такими веточками и ограничиваются итальянские мужчины 8 марта (дарить подарки в этот день не принято). Собственно, в са-



мом праздновании мужчины участия тоже не принимают — они лишь оплачивают счета своих половинок за рестораны, кафе и стриптиз-бары.

Польша и Болгария

Традицию поздравлять слабый пол с 8 Марта в этих странах, конечно, помнят, но шумных вечеринок не закатывают и шикарными букетами прекрасной половины не забрасывают. 8 марта здесь обычный рабочий день, а для некоторых и вовсе пережиток прошлого. Остальные отмечают скромно, дарят символические подарки и рассыпают комплименты.

Англия

Дамы из этой страны вниманием на 8 марта, увы, обделены. Праздник

официально не отмечается, цветы никто никому не дарит, а сами англичане категорически не понимают смысла в чествовании женщин только за то, что они женщины. Женский день англичанам заменяет День матери, отмечаемый за 3 недели до Пасхи.

Вьетнам

В данной стране 8 Марта — вполне официальный праздник. Причем праздник весьма древний и более двух тысяч лет отмечающийся в честь сестер Чынг, отважных девушек, выступавших против китайских агрессоров.

Германия

Как и в Польше, для немцев 8 мар-

та — день обычный, традиционно рабочих. Даже после воссоединения ГДР и ФРГ праздник, который отмечался в Восточной Германии, не прижился в календаре. Возможность отдохнуть, переложить заботы на мужчин и насладиться подарками у немецких фрау имеется только в День матери (в мае). Примерно та же картина и во Франции.

Таджикистан

Здесь 8 марта официально объявлен Днем матери и отмечен в календаре как выходной день. Именно мам в этот день чествуют и поздравляют, выказывая свое уважение действиями, цветами и подарками.

Людмила КРАСНОПОЛЬСКАЯ

МУДРЫЕ МЫСЛИ

Цитаты великих мужчин о прекрасных женщинах

- «Женщина — точно такая же сила природы, как ветер, молния, электричество» (*Хаггинсон Торри*).
- «Быть человеком — это много, но быть женщиной — еще больше» (*Мартти Ларни*).
- «О женщинах всегда найдется сказать что-нибудь новое, пока хоть одна из них останется на земном шаре» (*Станислав Буффле*).
- «Быть женщиной очень трудно уже потому, что в основном приходится иметь дело с мужчинами» (*Джозеф Конрад*).
- «Если бы женщин не существовало, все деньги мира не имели бы никакого смысла» (*Аристотель Онассис*).
- «Все рассуждения мужчин не стоят ни одного чувства женщины» (*Вольтер*).
- «У женщин — все сердце, даже голова» (*Жан Поль Рихтер*).



- «Красота — тоже добродетель, красивая женщина не может иметь недостатков» (*Иоганн Фридрих Шиллер*).
- «Женщина — как заварка: никогда не узнаешь ее крепости, пока она не закипит» (*Николай Риган*).
- «Женщины никогда не бывают так сильны, как когда они вооружаются слабостью» (*Иван Бунин*).
- «Женщины созданы для того, чтобы их любили, а не для того, чтобы их понимали» (*Оскар Уайльд*).
- «Женщины вообще неустрашимы, за исключением тех, которые боятся всего на свете» (*Жюль Верн*).
- «Я бы не сказал, что женщины не имеют характера, просто у них каждый день другой характер» (*Генрих Гейне*).
- «Только женщина может временно остановить время» (*Юзеф Булатович*).
- «Женщины творят историю, хотя история запоминает лишь имена мужчин» (*Генрих Гейне*).
- «Руки доброй женщины, обвившиеся вокруг шеи мужчины, — это спасательный круг, брошенный ему судьбой с неба» (*Джером Дэвид Сэлинджер*).
- «Для того чтобы быть красивой, женщине достаточно иметь черный свитер, черную юбку и идти под руку с мужчиной, которого она любит» (*Ив Сен-Лоран*).
- «Женщина священна; женщина, которую любишь, священна вдвойне» (*Александр Дюма*).
- «Есть два способа командовать женщиной, но никто их не знает» (*Хаббард Фрэнк*).
- «Некоторым женщинам достаточно один раз пройти по улице, чтобы остаться в памяти мужчины навсегда» (*Редьярд Киплинг*).
- «Как правило, за каждым идиотом стоит великая женщина» (*Джон Леннон*).
- «Кто не видел влюбленной женщины, тот не может сказать, что такое женщина» (*Теодор Готье*).
- «Красивую женщину можно целовать без конца и ни разу не попасть в одно и то же место» (*Януш Макарчик*).
- «Если женщина не сдается, она побеждает, если сдается — диктует условия победителю» (*Карел Чапек*).
- «В женщине скрывается удивительная, великая тайна, великая жизненная загадка, источник всех радостей и всех забот» (*Арне Гарборг*).
- «Женщина вывела мужчину из рая, и только женщина может вернуть его в рай» (*Элберт Хаббард*).

Записал Андрей АЛЕКСАНДРОВ

ЖЕНЩИНА И ЗДОРОВЬЕ

Почка — жизненно важный орган

Около 195 миллионов женщин во всем мире страдают хронической болезнью почек (ХБП). ХБП является 8-й основной причиной смерти у женщин.

Риск развития ХБП у женщин по меньшей мере столь же высок, сколь и у мужчин, если не выше (распространенность ХБП в среднем составляет 14% у женщин и 12% у мужчин). Тем не менее количество женщин, получающих диализ, ниже по сравнению с количеством мужчин. Возможно, это связано с более медленным прогрессированием ХБП в женской популяции, однако психологические и социально-экономические факторы — худшая осведомленность о заболевании, и различия в доступности медицинской помощи для мужчин и женщин также играют определенную роль. Общеизвестно, например, что женщины с большей вероятностью становятся донорами почки для трансплантации, нежели ее реципиентами.



У женщин могут развиваться любые заболевания почек, причем некоторые, такие как волчаночный нефрит (поражение почек, вызванное аутоиммунным заболеванием) и пиелонефрит (инфекция мочевых путей и почек), у них встречаются чаще.

Женщины, страдающие ХБП, имеют повышенный риск неблагоприятных исходов беременности — как для матери, так и для плода. Риск особенно высок при наличии протеинурии и артериальной гипертензии и возрастает по мере прогрессирования ХБП. У женщин, получающих лечение диализом, беременность наступает редко. Вероятность благоприятного исхода беременности возрастает при более интенсивном (ежедневном или почти ежедневном) режиме диализа.

После успешной трансплантации почки шансы на рождение ребенка повышаются, но все же осложнения беременности наблюдаются чаще, чем в общей популяции. Очевидна необходимость повышения осведомленности женщин о заболеваниях почек, своевременной диагностике и адекватном наблюдении беременных с ХБП. Следует отметить, что беременность может послужить поводом для обследования и ранней диагностики ХБП, что позволит планировать терапевтические вмешательства.

В 2018 году Всемирный день почки совпадает с Международным женским днем. Это дает нам возможность лишний раз задуматься о значимости женского здоровья в целом и в особенности о важности поддержания здоровья почек у женщин.

Дарья КРАСНОВА

СРЕДА, 14 марта**«БЕЛАРУСЬ 1»**

06:00, 07:20, 08:15 «Доброе утро, Беларусь!»
07:00, 09:00, 12:00, 13:00, 15:00, 17:00, 19:00, 00:30 Новости
07:05, 08:05 Новости экономики
07:10, 08:10, 18:15, 00:10 «Зона Х» 16+
08:00 Новости (с сурдопереводом)
09:10, 22:10 «След». Т/с 16+
10:50, 12:10 «Восток – Запад». Х/ф 16+
13:10 «Детский доктор»
13:40 «День в большом городе»
14:40, 15:25 «Клан ювелиров». Х/ф 16+
15:15, 18:00 Новости региона
17:05 «Белорусское времечко»
18:35, 19:20 «Восток – Запад». Х/ф 12+
21:00 «Панорама»
21:50 «Актуальное интервью»
23:50 «Сфера интересов»
00:50 «День спорта»
01:00 «Патруль 113. За кадром»
01:15 «Тихий Дон». Т/с 12+

ОНТ

06:00, 06:30, 07:30, 08:30, 11:00, 13:00, 16:00, 20:30 Наши новости
06:10, 07:10, 08:10 «Наше утро»
07:00, 08:00, 09:00, 18:00 Наши новости (с субтитрами)
09:10 «Раиса Рязанова. День и вся жизнь» 12+
10:00 «Жить здорово!» 12+
11:10 «Модный приговор» 12+
12:20, 13:10, 19:00 «Пусть говорят» 16+
13:55 «Давай поженимся!» 16+

14:55 «Мужское/Женское» 16+
16:20 «Легенды цирка» с Эдгардом Запашным 12+
16:55 «На самом деле» 16+
18:20 «Контрольная закупка» 12+
18:55 «Удача в придачу!» Дневник 12+
20:00 «Время»
21:10 «Золотая Орда». Т/с 16+
23:15 «Спящие-2». Т/с 16+
01:10 Ночные новости

«БЕЛАРУСЬ 2»

07:00 «Телеутро» 12+
09:00, 19:45 «Телебарометр»
09:05 «Слепая». Т/с 16+
10:20, 17:40 «Анна-детективъ». Т/с 16+
12:20, 22:10 «Орел и решка. Юбилейный» 16+
13:20 «Барышня-крестьянка» 16+
14:20 «Битва салонов» 16+
15:20, 23:10 «Коварные горничные». Т/с 16+
16:15, 00:05 «Ничего себе ньюз» 12+
16:20 «Пин код»
17:10 «Богиня шопинга» 16+
19:55 Футбол. Лига чемпионов УЕФА. 1/8 финала. Ответный матч. «Бешикташ» – «Бавария». Прямая трансляция
22:05 «Спортлото 5 из 36», «Кено»
00:10 «Пин код». 12+
00:55 Футбол. Лига чемпионов УЕФА. 1/8 финала. Ответные матчи. Обзор игрового дня

СТВ

06:00, 07:30, 10:30, 13:30, 16:30, 19:30, 22:30 «24 часа»

06:10, 17:25 «Минщина»
06:20, 07:45 «Утро» 6+
07:40, 20:10, 23:00 «СТВ-спорт»
08:30, 17:35 «Водить по-русски» 16+
08:50 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» 12+
10:40, 20:15 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
11:30 «Дорогая передача» 16+
11:55, 17:50 «Энигма». Т/с 16+
13:50, 23:05 «Джокер». Т/с 16+
15:30 «Механический апельсин» 16+
16:10 «Автопанорама» 12+
16:50 «Ремонт по-честному» 16+
20:00 «Столичные подробности»
21:05 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» 16+
21:55 «Смотреть всем!» 16+
00:50 Документальный проект 16+

«БЕЛАРУСЬ 3»

07:00 «Дабраранак»
07:40, 12:20 «Беларуская кухня». Локшына
08:05, 12:00, 19:55 «Калейдаскоп». Навіны культуры
08:20, 12:15 «Гэты дзень»
08:25, 18:35 «Пелагія і белы бульдог». Т/с 12+
09:15, 16:05 «Апошні дзень». Людміла Цэлікоўская 12+
09:50 «Святло далекай зоркі». Памяці скульптара-манументаліста Мікалая Рыжанкова
10:20, 16:50 «Паўторны шлюб». М/ф 16+

12:50 «Залаты шлягер – 2017». Канцэрт Нацыянальнага акадэмічнага канцэртнага аркестра Беларусі
14:10, 22:15 «Крамлеўскія лейтэнанты» 12+
14:50, 21:05 «Сямнаццаць імгненнай вясны». Т/с 12+
19:25 «Камертон». Заслужаны артыст Беларусі Юрый Фейгін
20:10 «Тэатр у дэталю». Спектакль Нацыянальнага акадэмічнага драматычнага тэатра імя М. Горкага «Пясняр»
20:40 «Кальханка» 0+
22:55 «Майстры і куміры». Народная артыстка Беларусі Наталля Гайда

РТР-БЕЛАРУСЬ

07:00 «Утро России»
10:40 «Простые вопросы» с Егором Хрусталевым 12+
11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести
11:35, 22:30, 23:10 «Погоня за прошлым». Т/с 12+
13:15 «Комната смеха» 16+
13:50, 16:50, 19:50, 23:00 Новости – Беларусь
14:35 «О самом главном» 12+
15:45 «60 минут»
17:35 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» 12+
18:45 «Андрей Малахов. Прямой эфир» 16+
20:40 «Каменская». Т/с 16+
00:15 «Выборы-2018. Дебаты с Владимиром Соловьевым»
01:10 «Вечер с Владимиром Соловьевым»

НТВ-БЕЛАРУСЬ

05:55 «Астропрогноз»
06:00, 07:00, 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 «Сегодня»
06:10, 07:10 «Деловое утро НТВ» 12+
07:50, 08:10 «Мухтар. Новый след». Т/с 16+
08:50 «Супруги». Т/с 16+
09:40, 23:15 «ЧП.by»
10:25 «Улицы разбитых фонарей». Т/с 16+
12:00 «Суд присяжных» 16+
13:25, 18:25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14:05 «Курортная полиция». Т/с 16+
16:35 «Береговая охрана». Х/ф 16+
19:45 «Высокие ставки. Реванш». Т/с 16+
21:25 «Обратный отсчет». Х/ф 16+
23:35 «Итоги дня»
00:05 «Бальзаковский возраст, или Все мужики – сво...». Т/с 16+
«МИР»
06:05, 08:05 «ОСА». Т/с 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Новости (бежущая строка)
09:30, 10:05, 13:15, 19:20 «Страна ОЗ». Т/с 16+
14:00, 02:25 «Дела семейные. Битва за будущее» 16+
15:00 «Дела семейные. Новые истории» 16+
16:15, 03:20 «Возвращение Мухтара – 2». Т/с 16+
22:25, 00:10 «Большая любовь». Х/ф 12+
00:00 Новости (бежущая строка) в полночь
00:30 «Американская дочь». Х/ф 12+

ЧЕТВЕРГ, 15 марта**«БЕЛАРУСЬ 1»**

06:00, 07:20, 08:15 «Доброе утро, Беларусь!»
07:00, 09:00, 12:00, 13:00, 15:00, 17:00, 19:00, 00:35 Новости
07:05, 08:05 Новости экономики
07:10, 08:10, 18:15, 00:15 «Зона Х» 16+
08:00 Новости (с сурдопереводом)
09:10, 22:10 «След». Т/с 16+
10:50, 12:10, 18:35, 19:20 «Восток – Запад». Х/ф 16+
13:10 «Детский доктор»
13:45 «День в большом городе»
14:45, 15:25 «Клан ювелиров». Х/ф 16+
15:15, 18:00 Новости региона
17:05 «Белорусское времечко»
21:00 «Панорама»
21:50 Специальный репортаж Агентства телевизионных новостей 12+
23:55 «Сфера интересов»
00:50 «День спорта»
01:05 «Патруль 113. За кадром»
01:20 «Тихий Дон». Т/с 12+

ОНТ

06:00, 06:30, 07:30, 08:30, 11:00, 13:00, 16:00, 20:30 Наши новости
06:10, 07:10, 08:10 «Наше утро»
07:00, 08:00, 09:00, 18:00 Наши новости (с субтитрами)
09:10 «Теория заговора» 16+
10:00 «Жить здорово!» 12+
11:10 «Модный приговор» 12+
12:20, 13:10, 19:00 «Пусть говорят» 16+

13:55 «Давай поженимся!» 16+
14:55 «Мужское/Женское» 16+
16:20 «Легенды цирка» с Эдгардом Запашным 12+
16:55 «На самом деле» 16+
18:20 «Контрольная закупка» 12+
18:55 «Удача в придачу!» Дневник 12+
20:00 «Время»
21:10 «Удача в придачу!» Дневник. Спецвыпуск 12+
21:15 «Золотая Орда». Т/с 16+
23:15 «Спящие-2». Т/с 16+
00:55 Ночные новости

«БЕЛАРУСЬ 2»

07:00 «Телеутро» 12+
09:00, 19:35 «Телебарометр»
09:05, 19:40 «Слепая». Докудрама 16+
10:15, 17:35 «Анна-детективъ». Т/с 16+
12:15, 22:05 «Орел и решка. Юбилейный» 16+
13:15 «Барышня-крестьянка» 16+
14:15 «На ножах» 16+
15:20, 23:05 «Коварные горничные». Т/с 16+
16:15, 23:55 «Ничего себе ньюз» 12+
16:20 «Пин код»
17:05 «Богиня шопинга» 16+
20:40 «Меняю жену» 16+
22:00 «Спортлото 6 из 49», «Кено»
00:00 «Пин код». 12+

СТВ

06:00, 07:30, 10:30, 13:30, 16:30, 19:30, 22:30 «24 часа»

06:10, 17:25 «Минщина»
06:20, 07:45 «Утро» 6+
07:40, 20:10, 23:00 «СТВ-спорт»
08:30, 17:35 «Водить по-русски» 16+
08:50, 21:05 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» 16+
10:40, 20:15 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
11:30 «Дорогая передача» 16+
11:50, 17:50 «Энигма». Т/с 16+
13:50, 23:25 «Джокер». Т/с 16+
15:30 «Механический апельсин» 16+
16:50 «Минск и минчане»
20:00 «Столичные подробности»
21:55 «Смотреть всем!» 16+
23:05 «Автопанорама» 12+
01:05 Документальный проект 16+

«БЕЛАРУСЬ 3»

07:00 «Дабраранак»
07:40, 12:15 «Беларуская кухня». Сушаная рыба з бульбай
08:05, 12:00, 19:55 «Калейдаскоп». Навіны культуры
08:20 «Гэты дзень»
08:25, 18:35 «Пелагія і белы бульдог». Т/с 12+
09:15, 16:05 «Апошні дзень». Мікалай Озераў 12+
09:50 «Справа жыцця». Опера «Сівая легенда»
10:10, 16:50 «Капітан». М/ф 12+
12:45 Аўтарскі канцэрт кампазітара Алега Елісеенкава

14:10, 22:25 «Крамлеўскія лейтэнанты» 12+
14:50, 21:05 «Сямнаццаць імгненнай вясны». Т/с 12+
19:30 «Камертон». Народная артыстка Беларусі Таццяна Мархель
20:10 «Тэатр у дэталю». Спектакль Тэатра-студыі кінаакцэра «Пігмаліён»
20:40 «Кальханка» 0+
23:10 «Майстры і куміры». Народны артыст Беларусі Аляксандр Яфрэмаў

РТР-БЕЛАРУСЬ

07:00 «Утро России»
11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести
11:35, 22:30, 23:10 «Погоня за прошлым». Т/с 12+
13:15 «Комната смеха» 16+
13:50, 16:50, 19:50, 23:00 Новости – Беларусь
14:35 «О самом главном» 12+
15:45 «60 минут»
17:35 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» 12+
18:45 «Андрей Малахов. Прямой эфир» 16+
20:40 «Каменская». Т/с 16+
00:15 «Простые вопросы» с Егором Хрусталевым 12+
00:35 «Выборы-2018. Дебаты с Владимиром Соловьевым»
01:30 «Вечер с Владимиром Соловьевым»

НТВ-БЕЛАРУСЬ

05:55 «Астропрогноз»

06:00, 07:00, 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 «Сегодня»
06:10, 07:10 «Деловое утро НТВ» 12+
07:50, 08:10 «Мухтар. Новый след». Т/с 16+
08:50 «Супруги». Т/с 16+
09:40, 23:15 «ЧП.by»
10:25 «Улицы разбитых фонарей». Т/с 16+
12:00 «Суд присяжных» 16+
13:25, 18:25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14:05 «Курортная полиция». Т/с 16+
16:35 «Береговая охрана». Х/ф 16+
19:45 «Высокие ставки. Реванш». Т/с 16+
21:25 «Обратный отсчет». Х/ф 16+
23:35 «Итоги дня»
00:05 «Бальзаковский возраст, или Все мужики – сво...». Т/с 16+
«МИР»
06:10, 08:05 «ОСА». Т/с 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Новости (бежущая строка)
09:30, 10:05, 13:15, 19:20 «Страна ОЗ». Т/с 16+
14:00, 03:15 «Дела семейные. Битва за будущее» 16+
15:00 «Дела семейные. Новые истории» 16+
16:15, 04:10 «Возвращение Мухтара – 2». Т/с 16+
22:25, 00:10 «Мама». Х/ф 16+
00:00 Новости (бежущая строка) в полночь
00:45 «Бандиты». Х/ф 16+

ПЯТНИЦА, 16 марта**«БЕЛАРУСЬ 1»**

06:00, 07:20, 08:15 «Доброе утро, Беларусь!»
07:00, 09:00, 12:00, 13:00, 15:00, 17:00, 19:00, 00:15 Новости
07:05, 08:05 Новости экономики
07:10, 08:10, 18:15 «Зона Х» 16+
08:00 Новости (с сурдопереводом)
09:10 «След». Т/с 16+
10:50, 12:10, 18:40, 19:20 «Восток – Запад». Х/ф 16+
13:10 «Детский доктор»
13:40 «День в большом городе»
14:40, 15:25, 17:05 «Клан ювелиров». Х/ф 16+
15:15, 18:00 Новости региона
21:00 «Панорама»
21:50 «Клуб редакторов» 16+
22:30 Торжественное собрание и праздничный концерт, посвященные 100-летию внутренних войск МВД Республики Беларусь
00:30 «День спорта»
00:45 «Патруль 113. За кадром»

ОНТ

06:00, 06:30, 07:30, 08:30, 11:00, 13:00, 16:00, 20:30 Наши новости
06:10, 07:10, 08:10 «Наше утро»
07:00, 08:00, 09:00, 18:00 Наши новости (с субтитрами)
09:10 «Идеальный ремонт» 12+
10:00 «Жить здорово!» 12+
11:10 «Модный приговор» 12+

12:20, 13:10 «Пусть говорят» 16+
13:55 «Давай поженимся!» 16+
14:55 «Мужское/Женское» 16+
16:20, 23:50 «Мы из джаза». Х/ф 12+
18:20 «Контрольная закупка» 12+
18:55 «Удача в придачу!» Дневник 12+
19:00 «Поле чудес» 16+
20:00 «Время»
21:10 «Голос. Дети». Новый сезон 6+
22:55 «Вечерний Ургант» 16+
01:25 Ночные новости

«БЕЛАРУСЬ 2»

07:00 «Телеутро» 12+
09:00, 19:30 «Телебарометр»
09:05, 19:35 «Мир наизнанку» 16+
10:05, 17:30 «Анна-детективъ». Т/с 16+
12:10 «Орел и решка. Юбилейный» 16+
13:10 «Барышня-крестьянка» 16+
14:10 «На ножах» 16+
15:20 «Коварные горничные». Т/с 16+
16:15, 00:20 «Ничего себе ньюз» 12+
16:20 «Пин код»
17:05 «Богиня шопинга» 16+
20:25 «Макс Стил». Х/ф 12+
22:05 «Спортлото 5 из 36», «Кено»
22:10 «Битва экстрасенсов» 16+
00:25 «Пин код». 12+

СТВ

06:00, 07:30, 10:30, 13:30, 16:30, 19:30, 22:30 «24 часа»
06:10, 17:25 «Минщина»
06:20, 07:45 «Утро» 6+
07:40, 20:10, 23:00 «СТВ-спорт»

08:30, 17:35 «Водить по-русски» 16+
08:50 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» 16+
10:40 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
11:30, 17:10, 22:00 «Смотреть всем!» 16+
11:50 «Энигма». Т/с 16+
13:50 «Джокер». Т/с 16+
15:30 «Механический апельсин» 16+
16:10 «Автопанорама» 12+
16:50 «Добро пожаловаться»
17:50 Документальный спецпроект 16+
20:00 «Столичные подробности»
20:15 «Коридоры времени». Х/ф 12+
23:05 «Подкидной». Т/с 16+

«БЕЛАРУСЬ 3»

07:00 «Дабраранак»
07:40, 12:25 «Беларуская кухня». Фаршыраваная яйкі
08:05, 12:00, 19:55 «Калейдаскоп». Навіны культуры
08:20, 12:15 «Гэты дзень»
08:25, 18:35 «Пелагія і белы бульдог». Т/с 12+
09:15, 16:05 «Апошні дзень». Глеб Стрыжанэў 12+
09:50 «Сіла веры»
10:15, 16:45 «Манія вялікасці». М/ф 12+
12:55 «Залаты шлягер – 2015». «Усе лепшае для вас...»
14:10, 22:15 «Крамлеўскія лейтэнанты» 12+

14:50, 21:05 «Сямнаццаць імгненнай вясны». Т/с 12+
19:25 «Камертон». Заслужаны артыст Рэспублікі Беларусь Аляксандр Цімошкін
20:10 «Тэатр у дэталю». Спектакль Рэспубліканскага тэатра беларускай драматыкі «Раскіданае гняздо»
20:40 «Кальханка» 0+
23:00 «Час кіно». Работы студэнтаў Беларускай дзяржаўнай акадэміі мастацтваў

РТР-БЕЛАРУСЬ

07:00 «Утро России»
10:40 «Простые вопросы» с Егором Хрусталевым 12+
11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести
11:35 «Погоня за прошлым». Т/с 12+
13:15 «Комната смеха» 16+
13:50, 16:50, 19:50, 23:00 Новости – Беларусь
14:35 «О самом главном» 12+
15:45 «60 минут»
17:35 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» 12+
18:45 «Андрей Малахов. Прямой эфир» 16+
20:40 «Каменская». Т/с 16+
22:30, 23:10 «Оморина» 16+
00:55 «Кузнец моего счастья». Х/ф 12+

НТВ-БЕЛАРУСЬ

05:55 «Астропрогноз»
06:00, 07:00, 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 «Сегодня»
06:10, 07:10 «Деловое утро НТВ» 12+

07:50, 08:10 «Мухтар. Новый след». Т/с 16+
08:50 «Супруги». Т/с 16+
09:40, 23:15 «ЧП.by»
10:25 «Улицы разбитых фонарей». Т/с 16+
12:00 «Суд присяжных» 16+
13:25, 18:25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14:05

Прищучили

Браконьер из Березовского района выловил более 170 щук

По данным следствия, неработающий 38-летний мужчина днем рыбачил на одном из водоемов на территории Березовского района. За два часа он выловил 173 щуки и 10 особей плотвы. Своими действиями мужчина причинил природе ущерб на сумму более 38 тысяч рублей.

Березовским райотделом Следственного комитета в отношении фигуранта возбуждено уголовное дело по ч. 4 ст. 281 УК (незаконная добыча рыбы). Подозреваемый задержан. Назначена трасологическая экспертиза, в настоящее время проводятся неотложные следственные действия.

На территории Брестской области с 1 марта по 15 апреля действует запрет на лов щуки.



Таинственная смерть

На лесобирже компании «Пинскдрев» погиб рабочий

Несчастный случай произошел на территории филиала компании — лесобирже. Утром в проточном бассейне для обработки сырья был обнаружен труп 37-летнего термообработчика древесины IV разряда.

Причина трагедии устанавливается. Очевидцев происшествия нет. По факту гибели рабочего проводится проверка.

В управлении департамента обратили внимание, что это уже второй смертельный случай с начала 2018 года в холдинговой компании «Пинскдрев». Как сообщалось, ранее в производственном цехе ООО «Шперплат» был смертельно травмирован движущимися частями оборудования 38-летний лущильщик шпона.

Торговка ядом

Бобруйчанке грозит до 25 лет тюрьмы за сбыт наркотиков, повлекших смерть человека

Прокуратурой Могилевской области направлено в суд для рассмотрения уголовное дело по обвинению жительницы Бобруйска 1986 года рождения в приобретении, хранении и сбыте метадона.

Бобруйчанка в течение дня четырежды продала вышеуказанное особо опасное наркотическое средство различным лицам. Последствием одного из фактов сбыта явилась смерть жителя Осиповичей 1987 года рождения, который специально приехал в Бобруйск за метадонам. Кроме того, женщина предоставляла покупателям наркотического средства помещенные для его употребления.

В отношении обвиняемой избрана мера пресечения в виде заключения под стражу. Ее действия квалифицированы по нескольким частям ст. 332 и ст. 328 УК. За совершение наиболее тяжкого из вышеуказанных преступлений (ч. 5 ст. 328 УК) предусмотрено наказание в виде лишения свободы на срок от 12 до 25 лет с конфискацией имущества или без конфискации.



Книги с подтекстом

Гродненские таможенники изъяли у гражданки Польши незадекларированные старинные книги

У женщины, следующей на автомобиле «Фольксваген» в Польшу через пункт пропуска «Берестовица», были обнаружены незадекларированные книги, представляющие культурную ценность.

Во время прохождения таможенного контроля



роля гражданка Польши заявила, что не перемещает предметы, подлежащие обязательному письменному декларированию. Однако при осмотре транспортного средства в сопровождаемом багаже женщины обнаружены книги, изданные в Варшаве в 1874, 1903 и 1906 годах.

Согласно заключению эксперта Таможенной лаборатории, данные книги представляют культурную ценность. По выявленному факту Гродненской региональной таможней начат административный процесс.

Опасная дорога

Маленький ребенок пострадал при ДТП на трассе М-1 в Смолевичском районе

Авария произошла днем. Водитель на легковой «Ауди-80» ехал в сторону Бреста, неправильно выбрал скорость движения, не учел дорожные и погодные условия. Он выехал на обочину и столкнулся со стоящим микроавтобусом «Мерседес». В результате аварии девочка 2017 года рождения — пассажирка «Ауди» — получила травмы и была госпитализирована в РНПЦ неврологии и нейрохирургии.



Известно, что девочка находилась на заднем сиденье в детском кресле и была пристегнута ремнем безопасности, что уберегло ребенка от серьезных травм.

В Любанском же районе подросток на велосипеде попал под колеса легковушки. Авария произошла вечером. Водитель легковой Honda Accord ехал со стороны д. Константиновка в направлении д. Кузьмичи. На закруглении дороги он не справился с управлением, выехал на встречную полосу и сбил там 16-летнего велосипедиста. Пострадавший был госпитализирован с диагнозом политравма, закрытая черепно-мозговая травма, ушиб грудной клетки, перелом ребра, пневмоторакс, разрыв почки.

Велосипед был обозначен светоотражающей лентой. По факту ДТП возбуждено уголовное дело.

А в Гродно при столкновении автобуса и маршрутки пострадали два пассажира. ДТП произошло на остановочном пункте по улице Буденного. Микроавтобус «Мерседес» столкнулся со стоящим рейсовым автобусом МАЗ. В результате аварии пострадали две пассажирки маршрутки. Одна из женщин ударились головой, вторая упала на пол. Для обследования их доставили в больницу.

По предварительной версии, авария произошла из-за того, что водитель маршрутного такси, подъезжая к остановке, не учел состояния дорожного покрытия и неправильно выбрал скорость. Вовремя остановиться он не сумел.

Еще одно ДТП, но уже со смертельным исходом, произошло на трассе М-1 под Дзержинском. Вечером неустановленная машина, которая ехала по трассе в сторону Минска по крайней правой полосе, сбила 43-летнюю жительницу д. Дягильно. После этого она попала под колеса микроавтобуса «Форд». Женщина не была обозначена световозвращающими элементами.

Невосполнимая утрата

В аварии в Лепельском районе погибли руководители Белорусской федерации плавания

ДТП произошло вечером на 139-м километре автодороги Минск—Витебск. Geely выехала на встречную полосу, где столкнулась с грузовиком Volvo с полуприцепом Krone. Водитель Volvo 50-летний житель Лиды не пострадал. В результате столкновения от полученных ран погибли исполнительный директор Белорусской федерации плавания Жанна Исаеня и генеральный секретарь этой организации, член технического комитета FINA Татьяна Жукова. Руководители спортивной организации возвращались с соревнований в Новополюцке.

Розыск преступника

Мужчина пытался ограбить обменник в Могилеве

Вечером неизвестный с завязанным на лице шарфом вошел в обменный пункт банка и под угрозой насилия, демонстрируя при этом похожий на пистолет предмет, потребовал у кассира передать ему деньги. Работником банка была нажата кнопка тревожной сигнализации, после этого мужчина скрылся.



Незамедлительно на место происшествия выбыла следственно-оперативная группа. По изъятым в ходе осмотра предметам назначен комплекс экспертиз.

Милиция проводит оперативно-разыскные мероприятия, чтобы установить личность подозреваемого. Приметы мужчины: на вид 25—30 лет, рост 180—185 см, среднего телосложения. Был одет: кепка красного цвета, куртка матерчатая серого цвета с капюшоном, темные брюки, шарф серого цвета с продольной бордовой полосой. При себе имел матерчатую сумку темного цвета. Граждане, которые владеют какой-либо информацией о данном происшествии, могут сообщить об этом в Ленинский РОВД Могилева по тел.: (+375 29) 743-59-97, (+375 29) 787-96-76 или 102. Вознаграждение и анонимность гарантируются.

Любовь до гроба

В Сморгони мужчина истязал бывшую жену, после чего покончил с собой

Утром 59-летний мужчина причинил многочисленные телесные повреждения бывшей супруге 1960 года рождения, с которой проживал совместно. После этого он покончил с собой.

Предполагаемый мотив — длительные конфликтные отношения. Сморгонский райотдел СК возбудил уголовное дело по факту умышленного причинения тяжкого телесного повреждения, совершенного спонтанно, носящим характер мучения и истязания (ч. 2 ст. 147 УК Беларуси).

Расследование продолжается. Для выяснения всех обстоятельств произошедшего допрашивают родные, близкие и знакомые бывших супругов. Собираются материалы, характеризующие их личности. Специалисты управления Государственного комитета судебных экспертиз приступили к производству экспертных исследований. Полученные телесные повреждения отнесены к категории тяжких. Сейчас она проходит лечение.



Криминальное трио

Молодые люди совершали кражи в Витебском районе

Фигурантами дела являются 22-летний, 18-летний и 16-летний жители Витебска. Ночью на автомобиле IVECO, принадлежащем отцу одного из обвиняемых, они направились на дачные участки Витебского района, где с дворовых территорий похитили различное имущество. Сбыть похищенное не



успели: автомобиль, на котором они передвигались, был задержан сотрудниками органов внутренних дел при въезде в Витебск.

Злоумышленникам предъявлено обвинение по ч. 2 ст. 205 УК (кража, совершенная группой лиц). Несовершеннолетний обвиняется по еще одному эпизоду кражи — в сентябре 2017 года в кафетерии магазина он украл пакет с продуктами питания.

В ходе предварительного следствия были проведены проверки показаний на месте с участием обвиняемых, где каждый из них подробно рассказал о совершенных преступлениях. Похищенное имущество потерпевшие узнали при проведении опознаний по уголовному делу.

Сорок дней, как ушел из жизни председатель правления Кормянского райпо Гомельского облпотребсоюза Валерий Иванович САДОВ. Невыносимо тяжела боль потери. Глубоко скорбим и выражаем искренние соболезнования семье, родным, близким и коллегам в связи с невозможной утратой.

Валерий Иванович проработал в системе райпо 34 года. Пройдя ступени профессионального становления и служебного роста, он не потерял человеческого отношения к людям, воспринимая чужие беды и проблемы, как свои.

Садов В.И. всегда был грамотным руководителем и истинным профессионалом своего дела. Он внес большой личный вклад в развитие потребительской кооперации района. Его жизненный путь и насыщенная трудовая деятельность заслуживают уважения и признания.

В сердцах близких людей и всех тех, кто знал Валерия Ивановича, будет жить добрая и светлая память о нем.

ПРЕЛЕСТНИЦА

Приоритет — правильное питание



Преобразиться весной хочется не только внешне, но и внутренне. Наш организм, уставший от зимних стрессов и несбалансированного питания, требует бережного отношения. Весна — отличное время для принятия решения правильно питаться.

Вот что советуют врачи. Первое и самое главное правило отличного самочувствия — хороший завтрак! Если человек не завтракает, то голодает около 14—18 часов, в это время организм не вырабатывает ферменты, необходимые для переработки жиров. К тому же замечено, что те, кто не отказывается себе в утренней еде, выбирают менее калорийные блюда на обед и ужин.

Диетологи часто говорят: «Те, кто не позавтракал, совершили преступление, но еще большее преступление — лишить себя обеда». 80 процентов пищи нужно съесть примерно до 16 часов. Так можно избежать плотного вечернего приема пищи.

Старайтесь соблюдать режим питания и не делать больших перерывов между едой. Оптимальный перерыв — три часа. Вспоминать свои детские привычки: второй завтрак и полдник. Если нет возможности что-то съесть, отличная альтернатива — питьевой йогурт.

Соблюдай принцип разнообразия в питании: пища должна содержать белки, жиры, углеводы. Фрукты и овощи должны быть обязательно включены в ежедневный рацион в количестве не менее 400 граммов в свежем или вареном виде (за исключением картофеля).

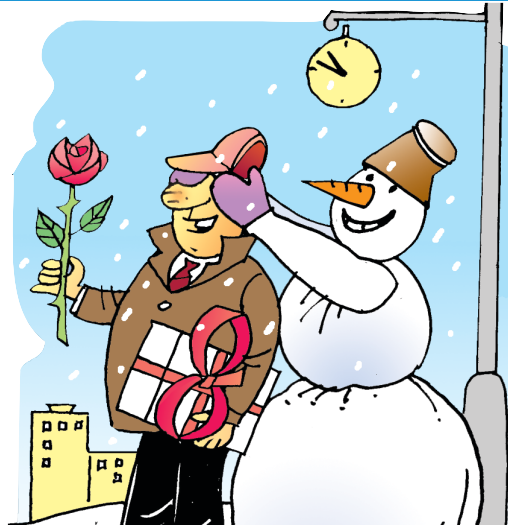
80 граммов — среднее необходимое количество поступления белков в организм человека в день, так что не забывай про мясо, рыбу, творог и кисломолочные продукты, яйца.

Не забывай о пробиотических молочных продуктах. Они имеют ряд клинически доказанных эффектов: положительное влияние на кишечную микрофлору вследствие регуляции состава микрофлоры, профилактика инфекций желудочно-кишечного тракта, изменение аллергической реактивности, регуляция моторики кишечника, антиоксидантное действие. Нормальная микрофлора кишечника принимает участие в выработке витаминов группы В, ферментов, фолиевой кислоты, никотиновой кислоты, защищает организм человека от многих онкологических заболеваний, снижает уровень холестерина в крови, способствует лучшему усвоению солей кальция, витамина D.

Пей 2—2,5 литра воды и сократи количество соли — подсадивай пищу только в уже готовом виде.

Алексей ВЕРШИННИН

Если 8 Марта вам подарили не то, о чем вы мечтали, значит, в следующий раз мечтать надо гораздо громче



Составила **АНТОНОВА**
Наталья (г. Минск)
Сканворд

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД
ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Паром. Дозор. Окорок. Аргон. Сенаж. Яркая. Будущар. Сюк. Шнур. Лиман. Колок. Ипотекка. Вылет. Радон. Тканина. Укура. Обряд. Ротан. Бриз. Груз. Леди. Оплака. Лукон. Юмор. Нары. Кана.

Гороскоп

на неделю (12.03—18.03)

ЗВЕЗДЫ ПРЕДПОЛАГАЮТ



ОВЕН. Женщины-Овны смогут блеснуть в обществе, продемонстрировать все свои таланты и способности. Не исключено новое увлечение, которое будет, к сожалению, кратковременным. Мужчинам-Овнам звезды рекомендуют обратить внимание на свое здоровье: возможно обострение хронических заболеваний, травматизм, несчастные случаи.



ТЕЛЕЦ. Прекрасный период для общения с друзьями, приема гостей. Постарайтесь провести больше времени на свежем воздухе: займитесь благоустройством дачного участка, сходите на прогулку в парк.



БЛИЗНЕЦЫ. Некоторая суета и суматоха потребуют от вас большой собранности и ответственности. Отбросьте все сомнения и позвольте чувству уверенности полностью овладеть вами. Одним словом, идите к поставленной цели. Жизненный потенциал находится в верхней точке.



РАК. Напряжение может возрасти до предела, так как возможно плохое известие. Подготовьте себя к самому худшему. Любую неприятность воспринимайте спокойно: скоро

ро все переменится и ваша жизнь снова станет безоблачной.



ЛЕВ. Практический подход к делу, рациональное использование энергии, великолепная организация дела помогут повысить авторитет или улучшить финансовое положение. Возможны некоторые изменения в личной жизни.



ДЕВА. Период сулит удачу Девам творческих профессий. Хорошо обращаться к начальству, меценатам, в правительственные и общественные организации. Ваша общительность и деловая активность создаст предпосылки для повышения материального положения.



ВЕСЫ. Ваш интеллектуальный уровень, творческий подъем, личное обаяние и желание поразить окружающих послужат успеху в делах и отношениях с любимым человеком. Вы можете воплотить в реальность самые необычные и сокровенные желания.



СКОРПИОН. Финансовое положение несколько ухудшится по не зависящим от вас причинам. В ближайшее время вам не следует надеяться на какие-либо денежные поступления. Не

берите в долг, а перейдите на режим экономии.



СТРЕЛЕЦ. Успешны торговая деятельность, рискованные предприятия. Вероятны дальние поездки, путешествия, встречи с интересными людьми. Возможно, напомним о себе незаконченные дела и нерешенные проблемы последних недель.



КОЗЕРОГ. Противоречивый период. Большинство Козерогов ждет новое соблазнительное знакомство, но не спешите к очередным любовным победам — может быть, вы принимаете желаемое за действительное.



ВОДОЛЕЙ. Период провокаций и неожиданных поворотов судьбы. Не ввязывайтесь в конфликтные ситуации на улице, не посещайте массовых мероприятий. Вам нужно расслабиться и в спокойной обстановке проанализировать ситуацию.



РЫБЫ. Повышенная работоспособность заставит ваших коллег удивиться тому, как быстро вы обрели нужную форму. Успешному ходу дел будут способствовать усидчивость и концентрация внимания.

АНЕКДОТЫ

8 Марта жена избивала мужа двумя тюльпанами.

Женщина рассказывает подругам: — Мой муж предложил мне подарок на 8 Марта, чтобы его название начиналось на букву «ш». Я выбрала шубу, шапку, шампанское, шумочку, шапочки, шолотые шерешки и шерешистый «Шевроле».



Марта «каляку-малыку» — она так радуется! Почему-то с женой этот фокус не проходит...

— Как провела 8 Марта?
— Как в сказке. Встретила прекрасного принца. Он весь день носил меня на руках, осыпал подарками, говорил нежные слова.
— Ой, как романтично. А что же потом?
— Что... что... В полночь он превратился в моего мужа.

А помните, как в детском саду нарисуете маме на 8

Каждому мужчине, купившему на 8 Марта сковородку, каска в подарок!

Редактор Александр Сергеевич Рудницкий

Учредители — Белорусский республиканский союз потребительских обществ; Учреждение Администрации Президента Республики Беларусь

«Редакция газеты «Советская Белоруссия».

Издатель — Учреждение Администрации Президента Республики Беларусь

«РЕДАКЦИЯ ГАЗЕТЫ «СОВЕТСКАЯ БЕЛОРУССИЯ».

Адрес редакции: 220013, г. Минск, ул. Б. Хмельницкого, 10а. Тел./ факс: 287-16-33, электронный адрес: respublika@sb.by

Тел. отдела рекламы: 292-38-23, 287-15-39, тел./ факс: 287-19-15, 287-15-15, электронный адрес: reklamar@sb.by

Газета набрана и сверстана на настольно-издательской системе газеты «Республика», отпечатана в Республиканском унитарном предприятии

«Издательство Белорусский Дом печати», Минск, пр. Независимости, 79.

Индекс 63885

Тираж 31 992 Объем печатных листов — 3

Подписано в печать в 17.00 9 марта 2018 г.

Заказ 880. Цена договорная

M1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

P1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

Варвара Платонова — заместитель председателя Правления Белкоопсоюза, председатель редакционного совета, Валентина Назарук.

ISSN 1991-5349



9 771991 534003 >