



ВЕСТИ

Жить заботами
сельчан

ПОТРЕБКООПЕРАЦИИ

Газета Белорусского республиканского союза потребительских обществ

Выходит один раз в неделю

4 октября 2024 года № 40 (1181)

**УВАЖАЕМЫЕ ПРЕПОДАВАТЕЛИ УЧРЕЖДЕНИЙ
ОБРАЗОВАНИЯ ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЙ КООПЕРАЦИИ!**

От имени Правления Белкоопсоюза
и аппарата Республиканского комитета
Белорусского профсоюза работников торговли,
потребительской кооперации и предпринимательства
примите искренние поздравления
с профессиональным праздником –

Днем учителя!

Учитель – не просто благородная профессия, это призвание. В современном обществе педагог играет ключевую роль. На занятиях и в личном общении учит молодежь основам будущей профессии, развивает творческие способности, воспитывает духовные и нравственные ориентиры, помогает найти свой путь в жизни. От вас во многом зависит успешное будущее молодых кооператоров, которым предстоит работать на благо системы потребительской кооперации и родной Беларуси.

Образовательный кластер Белкоопсоюза по праву считается одним из лучших в республике. В наших учреждениях образования работают профессионалы высокого уровня: обладатели почетных званий, ученых степеней, лауреаты профессиональных конкурсов и, главное, преданные делу люди. Примите слова искренней признательности за ваш созидательный труд, творческий подход к работе, активную гражданскую позицию, чуткое отношение к студентам и учащимся.

Уважаемые педагоги! Пусть каждый новый день приносит вам радость, вдохновение, новые возможности для достижения профессиональных целей. От всей души желаем вам и вашим близким здоровья, счастья, благополучия, уверенности в завтрашнем дне, мира и добра!

**Председатель Правления Белкоопсоюза И. Л. КОРОТКЕВИЧ,
Председатель Белорусского профсоюза работников торговли,
потребительской кооперации
и предпринимательства О. Т. ГЕРАЩЕНКО**

НА ПОРОГЕ ДНЯ УЧИТЕЛЯ
НАСТУПАЕТ МОМЕНТ,
КОГДА КАЖДЫЙ МОЖЕТ
ЗАДУМАТЬСЯ О ЗНАЧИМОСТИ
ЭТОЙ ПРОФЕССИИ И О ТОМ,
КАКУЮ РОЛЬ ИГРАЕТ ПЕДАГОГ
В ЖИЗНИ СВОИХ УЧЕНИКОВ.
ВЕДЬ УЧИТЕЛЬСТВО – НЕ ПРОСТО
РАБОТА. ЭТО ИСКУССТВО. ПЕДАГОГИ
НЕ ТОЛЬКО ПЕРЕДАЮТ ЗНАНИЯ,
НО И ФОРМИРУЮТ ХАРАКТЕР,
ВОСПИТЫВАЮТ, РАЗВИВАЮТ,
УЧАТ МЫСЛИТЬ КРИТИЧЕСКИ,
ПОНИМАТЬ ОКРУЖАЮЩИЙ МИР
И ПРИНИМАТЬ ОСОЗНАННЫЕ
РЕШЕНИЯ. ОБ ЭТОМ И МНОГОМ
ДРУГОМ ГОВОРИМ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ
МОЛОДЕЧНЕНСКОГО ТОРГОВО-
ЭКОНОМИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА
БЕЛКООПСОЮЗА СВЕТЛАННОЙ ЛАПТИК.

**ПРЕПОДАВАТЕЛЬ МОЛОДЕЧНЕНСКОГО
ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА
БЕЛКООПСОЮЗА СВЕТЛАНА ЛАПТИК –
О ТОНКОСТЯХ ПРОФЕССИИ ПЕДАГОГА,
НОВАТОРСТВЕ И ВЫСОКОМ ЗВАНИИ
«ЧЕЛОВЕК ГОДА»**

Сеять разумное, доброе, вечное

СТР. 6-7

Фото Оксаны АПЕТЕЧОК,
дизайн и коллаж Татьяна ГОРБАЧ

ISSN 1991-5349



9 771991 534003 >

ВАЖНЫЕ НОВОСТИ

«Для нас нет недружественных народов и второстепенных стран»



Несмотря на возрастающие угрозы и вызовы, Беларусь остается открытой для гостей. В Минске ждут с визитом Председателя КНР. Белорусский народ вправе самостоятельно выбирать пути развития и решать свою судьбу. Наша страна сделает все для обеспечения ядерной региональной безопасности. Какие важные слова адресовал Президент зарубежным дипломатам и что обсудил на встрече с генеральным директором МАГАТЭ?

Глава государства принял верительные грамоты новых послов из девяти стран: Китая, Казахстана, Сербии, Алжира, Мавритании, Бурунди, Кувейта, Доминиканской Республики и Уругвая. Эта весьма торжественная и красивая церемония дает старт ответственной миссии дипломатических представителей в Беларуси. И во время ее Президент обозначил ключевые принципы внутренней и внешней политики белорусского государства. В этот же день белорусский лидер провел встречу с генеральным директором Международного агентства по атомной энергии Рафаэлем Мариано Гросси. Лейтмотив обоих мероприятий в том, что Беларусь, как и прежде, открыта для сотрудничества со всеми государствами и организациями, но исключительно на принципах международного права и справедливости.



звый режим для граждан 35 европейских государств, установленный этим летом».

Расшатать ситуацию и ввергнуть страну в пучину хаоса белорусские власти не позволили и не позволят.

Об этом Александр Лукашенко также заявил 1 октября на церемонии вручения верительных грамот послами иностранных государств.

«Очередным поводом для внешних нападков на Беларусь станет, очевидно, кампания по выборам Президента (эта уже кампания по нападкам на Беларусь началась, вы это знаете). Уже, наверное, начали писать заготовки громких планов по «свержению режима» и просить миллионы долларов грантов на эти бесполезные цели. Каждые пять лет просят. Сразу огорчу идейных вдохновителей: расшатать ситуацию и ввергнуть страну в пучину хаоса мы не позволили и не позволим. Вы это увидите», – заявил белорусский лидер.

Александр Лукашенко подчеркнул: «Наших людей не нужно агитировать за Беларусь. Они понимают, что сами и есть эта Беларусь. Сильная, стабильная и независимая».

Президент заявил:
– Только белорусский народ вправе решать свою судьбу, нравится это кому-то или нет. Мы привержены безопасности и миру.

Президент Беларуси Александр Лукашенко 1 октября встретился с генеральным директором Международного агентства по атомной энергии (МАГАТЭ) Рафаэлем Гросси

«Мне лично и нашим белорусам очень импонирует ваша активная работа, вашей и нашей организации в последнее время. Мы вас часто видим, знакомы с вашими заключениями и заявлениями. Мы очень положительно оцениваем вашу работу, связанную с безопасностью атомных стан-

ций, особенно тех станций, которые фактически оказались в зоне боевых действий, – Запорожская и Курская», – сказал Александр Лукашенко.

Президент напомнил, что Беларусь является членом Международного агентства по атомной энергии с момента образования организации. По его словам, в стране всегда придавали и придадут очень серьезное значение сотрудничеству с МАГАТЭ.



«Это прежде всего объясняется тем, что мы стали ядерной державой: мы построили атомную станцию, – пояснил Глава государства. – Кстати, хотел бы обратить ваше внимание – самую современную и самую безопасную, надеюсь, атомную станцию в мире. И особенность наша заключается в том, что мы ее построили, образно говоря, на голом месте. У нас не было ни специалистов, ни опыта, ни знаний в эксплуатации атомной станции. Но мы этому научились, вовремя подготовили специалистов».

Очень большую помощь в этом оказали Российская Федерация и МАГАТЭ, отметил Александр Лукашенко. «Поэтому мы свободно можем сегодня говорить о безопасности нашей станции, а тот опыт, который мы накопили в Беларуси, пригодится и нашей организации в любой точке планеты», – подчеркнул Президент.

Беларусь сделает всё для обеспечения региональной ядерной безопасности

Президент подчеркнул: «Мы привержены безопасности, миру, и мы сделаем всё,

на что мы способны, что от нас зависит, для того чтобы обеспечить региональную ядерную безопасность. В этом вы можете не сомневаться. Мы разумные люди и на разного рода авантюры не бросаемся».

«В страшном сне не могли представить!»

Александр Лукашенко прокомментировал вбросы о планах захватить ЧАЭС.

Президент отметил, что не просто так поднял данную тему: в последнее время в Украине звучат заявления о том, что якобы «Лукашенко хочет захватить Чернобыльскую станцию».

Президент заявил:

– Я вас абсолютно заверяю, что это глупость полная, которая меня даже удивила. Мы в страшном сне не могли представить, что нам придется «захватить» Чернобыльскую станцию и за нее потом отвечать. Нет такой необходимости со стороны Беларуси. И, поверьте мне, со стороны России так же – не было, нет и никогда не будет».

Траектория роста

Президент Беларуси Александр Лукашенко 1 октября подписал Указ № 384, которым утверждены важнейшие прогнозные параметры развития страны на 2025 год.

Документ сохраняет нацеленность экономической политики на обеспечение устойчивости экономики и рост благосостояния населения. По сообщению пресслужбы Главы государства, рост валового внутреннего продукта прогнозируется до 104,1 процента за счет трех сопряженных программ: производственной, экспортной и инвестиционной.

Утверждены целевые показатели денежно-кредитной политики на 2025 год. Международные резервные активы – от 7,1 миллиарда долларов.

Указом также устанавливаются целевые ориентиры для их выполнения. Ожидается, что экспорт товаров и услуг увеличится на 5,4 процента, ключевым фактором его роста станет наращивание физических объемов. В экономику планируется инвестировать на 7,8 процента больше, чем в текущем году. Успешная реализация производственно-инвестиционных планов позволит обеспечить рост реальных располагаемых денежных доходов населения на 4 процента.

Сохранится политика по сдерживанию цен. Для этого для Национального банка и Правительства устанавливается целевая задача по ограничению инфляции на уровне, не превышающем 5 процентов.

Указом устанавливается требование по утверждению Правительством плана социально-экономического развития, который выступит ключевым инструментом достижения важнейших параметров. Для оценки эффективности работы государственных организаций будет определен исчерпывающий перечень ключевых показателей.

Марина КУЗЬМИЧ, фото БЕЛТА

СОТРУДНИЧЕСТВО

Программа была интересной и насыщенной, кооператоры активно участвовали в деловых и общественных мероприятиях. В ходе визита состоялась встреча с губернатором Новосибирской области Андреем ТРАВНИКОВЫМ.

Губернатор Новосибирской области Андрей ТРАВНИКОВ и глава Белкоопсоюза Инесса КОРОТКЕВИЧ обсудили ключевые вопросы активизации двустороннего сотрудничества в торговой, промышленной, образовательной и других сферах.

Мост дружбы в 4 тысячи километров!

ДЕЛЕГАЦИЯ БЕЛКООПСОЮЗА ВО ГЛАВЕ С ПРЕДСЕДАТЕЛЕМ ПРАВЛЕНИЯ ИНЕССОЙ КОРОТКЕВИЧ С ОФИЦИАЛЬНЫМ ВИЗИТОМ ПОСЕТИЛА НОВОСИБИРСК

Инесса Короткевич и Андрей Травников приняли участие в церемонии официального открытия Дней культуры Республики Беларусь и ярмарки белорусских товаров на центральной площадке города. На сцене Новосибирской государственной филармонии выступили солисты Большого театра, заслуженные белорусские артисты, лауреаты международных конкурсов. Свое творчество сибирякам подарили известные ансамбли «Белые росы», «Купалинка», «Камерата». Именно такие яркие проекты, как дни культуры, объединяют, укрепляют дружбу народов, стран и регионов.

Стоит отметить, что Новосибирская область – один из основных торговых партнеров Беларуси. При этом ярмарка бело-



Глава Белкоопсоюза Инесса КОРОТКЕВИЧ приняла участие в церемонии официального открытия Дней культуры Республики Беларусь и ярмарки белорусских товаров на центральной площадке города



Беларусь и Новосибирский регион связывают не только давнее партнерство, но и крепкие дружеские отношения

На ярмарку в Новосибирск свою продукцию, востребованную у местных жителей, привезли ведущие отечественные производители, в числе которых и организации потребкооперации.

русских товаров является действенным способом увеличения товарооборота, а для сибиряков это самое ожидаемое мероприятие осени.

– Наша ярмарка белорусских товаров в Новосибирске уже стала традиционной, – подчеркнула Инесса Короткевич. – В этом году мы усилили ее проведением Дней культуры после того, как в Беларуси в мае прошли Дни культуры Новосибирской области. Было очень много впечатлений, которые навсегда останутся в сердцах белорусов. Мы в ответ

попытаемся тронуть сибирские сердца теплотой белорусской культуры.

Председатель Правления Белкоопсоюза отметила: когда сохраняются историко-культурные ценности, когда передаются традиции, тогда в отношениях у стран есть будущее, поэтому Беларусь и Новосибирская область каждый год стараются в рамках взаимовыгодного партнерства приращать перспективными проектами.

– Обмен днями культуры между новосибирцами и белорусами уже становится доброй традицией, – акцентировал внимание Андрей Травников. – Это необычный формат, и это было решение Президента Республики Беларусь Александра Лукашенко, которое он озвучил в ходе нашего визита в прошлом году. Что касается обменов, они продолжатся во всех сферах, в том числе в части развития товарооборота, инновационного сотрудничества, потому что в этой отрасли сегодня наблюдается очень мощное оживление.

Губернатор Новосибирской области уверен, что двусторон-

нее взаимодействие дает конкретные результаты в виде уникальных совместных установок в сфере микроэлектроники, оптики, машиностроения. Все это не просто обмен товарами и наработка внешнеторгового оборота, это развитие той самой кооперации, которая связывала Россию и Беларусь еще в советские времена. Сегодня двум народам удается не просто сохранять наследие, но и приумножать его.

Что касается ярмарки, то это уже седьмая в истории ее проведения. Свою продукцию, востребованную у местных жителей, привезли 19 ведущих отечественных производителей, в числе которых и семь организаций потребительской кооперации со всех регионов нашей республики. На ярмарке в широком ассортименте представлены мясные деликатесы, хлебобулочные изделия, знаменитая белорусская сгущенка, разносолы, консервация. Можно приобрести и непродовольственные товары, среди которых косметические средства, трикотажная, швейная продук-

ция и, конечно же, белорусские меховые изделия. Все это пользуется популярностью у новосибирцев, о чем свидетельствуют очереди у каждой торговой палатки, которые выстраиваются с самого утра. Но еще красноречивее говорят цифры: среднедневной товарооборот, по оперативным данным, составляет около 7,5 миллиона российских рублей. Ярмарка продолжит работу до 6 октября.

В один из дней белорусские кооператоры также встретились с коллегами из Новосибирского облпотребсоюза. Поиск новых точек развития торгово-экономических отношений, совместные проекты в образовательной сфере и национальные практики развития кооперативного движения – эти и другие вопросы обсудили руководители двух ведомств.

Из служебной командировки делегация Белкоопсоюза возвращалась не только с незабываемыми впечатлениями, но и с портфелем договоренностей о сотрудничестве на ближайшую перспективу.

ЮБИЛЕЙ


Благодарность за труд

КООПЕРАТОРЫ В ТОРЖЕСТВЕННОЙ ОБСТАНОВКЕ ПОЗДРАВИЛИ С 75-ЛЕТИЕМ ВИКТОРА СТАНИСЛАВОВИЧА ВЛАДЫКО

Виктор ВЛАДЫКО посвятил системе потребительской кооперации три десятилетия. 13 лет проработал в центральном аппарате. С 1994 по 2001 год был председателем Правления Белкоопсоюза.

Много теплых слов и искренних поздравлений прозвучало в адрес юбиляра.

– Занимая пост руководителя нашей системы, вы внесли большой вклад в ее эффективное развитие, – отметила председатель Правления Белкоопсоюза Инесса Короткевич. – Активно внедряли прогрессивные формы и инновационные методы хозяйствования, успешно создавали положительный имидж потребительской кооперации как внутри страны, так и на международном уровне.

От имени многотысячного коллектива кооператоров Инесса Короткевич пожелала имениннику крепкого здоровья, активного долголетия, неиссякаемой энергии и созидательного труда на благо родной Беларуси.

Виктора Владыко в день юбилея пришли также поздравить бывшие руководители Белкоопсоюза Григорий Грищенко, Владимир Кулешов и Валерий Иванов.

В своем ответном слове Виктор Станиславович поблагодарил собравшихся за радушный прием, постоянное внимание со стороны Правления и ветеранской организации Белкоопсоюза.

По уже сложившейся доброй традиции не обошлось и без приятного сюрприза от самого виновника торжества. Виктор Владыко исполнил для кооператоров несколько музыкальных номеров.

Интервью с Виктором Владыко читайте в следующем номере «ВП».

КОНФЕРЕНЦ-ЗАЛ

Витамины круглый год



ТЕНДЕНЦИИ ВНУТРЕННЕГО РЫНКА ПЛОДОВООВОЩНОЙ ПРОДУКЦИИ В МЕЖСЕЗОННЫЙ ПЕРИОД

В Беларуси продолжается активная уборка урожая, закладка продукции в хранилища. Объемы овощей, фруктов, ягод, производимых в сельскохозяйственных организациях, крестьянских и фермерских хозяйствах, позволят в полной мере удовлетворить потребность внутреннего рынка, сформировать стабилизационные фонды, а также обеспечить потребности в переработке и продовольственную безопасность страны.

Об обеспечении населения плодовоовощной и ягодной продукцией, а также о ее заготовке, хранении и переработке на конференции в пресс-центре БЕЛТА рассказали начальник управления заготовок и внешнеэкономической деятельности Белкоопсоюза Оксана СКИНДЕР, начальник управления по производству продуктов питания концерна «Белгоспищепром» Юлия АЛЕХНО, главный специалист отдела агропромышленной интеграции и заготовок сельскохозяйственно-сырья концерна «Белгоспищепром» Елена АНДРЕЕВА, заместитель начальника главного управления растениеводства – начальник управления картофелеводства, плодовоовощеводства, агрохимии и защиты растений Министерства сельского хозяйства и продовольствия Беларуси Татьяна КАРБАНОВИЧ.

Продукция, закупаемая у населения, проходит усиленный контроль качества

Оксана Скиндер:

– Кооператоры, работая с населением, ежегодно изучают потребности, возможности, пожелания потребителей.

Белкоопсоюз не только заготавливает сельскохозяйственную продукцию, но и прививает культуру ухода за приусадебными участками, работает над расширением линейки продукции, которую население выращивает и может предложить заготовителям.

Отмечу, что жители нашей страны научились выращивать продукцию, которая еще не так давно считалась для нашего климата диковиной. Выращивание перцев, баклажанов, арбузов, грецких орехов возымело производственный характер и стало традиционным. Та же голубика, вводимая на рынок как эксклюзивная ягода, когда-то была на вес золота, а сегодня растет практически у каждого дачника на приусадебном участке. Ягода действительно стала доступной для соотечественников. Почти круглый год продается в свежем и замороженном виде. Немаловажную роль в этом сыграла потребительская кооперация.

Белкоопсоюз сегодня имеет развитую сеть приемозаготовительных пунктов и может закупить все предлагаемые населением излишки произведенной сельскохозяйственной, дикорастущей продукции.

Потребительская кооперация насчитывает 760 приемозаготовительных пунктов. В сезон мы принимаем дополнительно около тысячи внештатных за-

готовителей. Под крылом кооператоров находится 107 рынков, предлагающих не только торговые места, но и организуемых заготовительную, торговую деятельность. На рынках представлена вся продукция, которую мы закупаем у населения.

Кооператоры работают с сельхозпроизводителями. Договорные отношения заключены с 200 фермерами. Организации потребительской кооперации имеют свою базу для хранения стабфондов. В текущем году 41 овощехранилище будет участвовать в создании стабфондов. Планируется заложить не менее 5 тысяч тонн сельскохозяйственной продукции: картофель, овощи в ассортименте, яблоки.

Продукция, закупаемая у населения, проходит усиленный контроль качества. Мы заинтересованы в том, чтобы она со-

хранилась до мая – июня в товарном виде. Максимально по доступным ценам предлагаем ее населению. Покупатель может быть уверен: продукция полностью соответствует всем стандартам и параметрам.

За 9 месяцев 2024 года организации потребительской кооперации закупили сельскохозяйственной продукции и сырья на сумму 390 миллионов рублей, в том числе у населения – на 240 миллионов рублей.

Кооператоры активно участвуют в ярмарках. Осенью в стране для этого обустроена тысяча площадок. Во время сезонных ярмарок делаем весь ассортимент продукции максимально доступным. 107 рынков позволяют сельчанам предложить излишки товара самостоятельно.

Предприятия консервной отрасли в 2024 году увеличили заготовку малины, черники, голубики и брусники

Елена Андреева:

– Продукция из плодов, овощей и ягод востребована круглый год. Ежегодно для переработки заготавливается 150–170 тысяч тонн различных видов сырья. Из них 100–115 тысяч тонн – это плоды и ягоды. Практически половина идет в консервную отрасль,

половина – на виноделие. И в этом объеме около 90–100 тысяч тонн приходится на наше отечественное яблоко. Также мы заготавливаем 50–55 тысяч тонн овощей.

Перерабатывающие организации республики совместно с сельхозорганизациями, крестьянскими и фермерскими хозяйствами создали стабильные сырьевые зоны по плодово-ягодному и овощному сырью. В собственных сырьевых зонах выращиваются не только традиционные виды (яблоко, морковь, свекла), но и щавель, сахарная кукуруза, зеленый горошек, жимолость, голубика, красная и черная смородина, крыжовник.

Запрос на многокомпонентные соки и детское питание

Юлия Алехно:

– В стране переработкой плодовоовощной продукции занимаются 29 предприятий, имеющих специализированные мощности. Для расширения ассортимента и удовлетворения потребностей потребителей предприятия используют как отечественное сырье, так и те виды, которые в Беларуси не произрастают.

Сегодня есть потребность в многокомпонентных соках, детском питании. Мы пытаемся как-то удивить наших и маленьких, и взрослых потребителей. Для этого разрабатываем новые рецептуры, новые виды продукции.

Марина КУЗЬМИЧ,
фото Татьяны САМОХВАЛОВОЙ



СОБЫТИЕ

Подарок к юбилею

НОВАЯ ЛАБОРАТОРИЯ ОТКРЫЛАСЬ В БАРАНОВИЧСКОМ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОМ КОЛЛЕДЖЕ БЕЛКООПСОЮЗА



В преддверии празднования 65-летия в учреждении образования оборудована новая, шестая по счету, компьютерная лаборатория. На днях ее торжественно открыли. В церемонии принял участие начальник отдела кадров ОАО «558 Авиационный ремонтный завод» г. Барановичи Николай КМИТА.

Николай Кмита отметил: «Знания, полученные в колледже, – полноценная основа для дальнейшего развития. Важные качества на этом пути – стремление к успеху и ответственность. И уже сегодня с помощью хорошей материально-технической базы, компьютерной оснащённости можно в полной мере применять теоретические знания на практике и закреплять полученные навыки».

Компьютерная лаборатория для работы будущих специалистов IT-сферы соответствует всем современным требованиям. Оснащена оборудованием, необходимым программным обеспечением, системой кондиционирования, имеет авторский дизайн.

Директор Барановичского технологического колледжа Бел-

коопсоюза Елена Мостовская считает, что сейчас все сферы деятельности пронизывают информатизация и автоматизация на основе оригинальных программных решений:

– В какой бы сфере ни работал специалист, он должен не только быть на «ты» с компьютером, но и владеть теми программными средствами, которые используются в отрасли для автоматизации процессов производства.

По специальностям подготовки имеются учебные версии программного обеспечения, применяемого в отраслях. Если это торговля, то LS Fusion, если общественное питание, то Guscom, если логистика, то система виртуального моделирования грузового пространства GLS и другие. Каждый выпускник коллед-

жа уверенно владеет навыками пользования данными программными продуктами. Это делает наших выпускников конкурентоспособными.

Елена Мостовская подчеркнула: шесть современных лабораторий информационных технологий в колледже – это учебная база, которая позволяет успешно овладевать информационными технологиями каждому учащемуся.

Открытие новой компьютерной лаборатории стало волнительным моментом и для учащихся. Как рассказали будущие специалисты, новый кабинет станет отличным местом для масштабных проектов и совместной работы.

Марк Чилек признался: в момент открытия лаборатории мысленно выстраивал свой

план работы в этой аудитории. Милана Шингель отметила: принимать участие в столь ответственном мероприятии для нее почетно и важно. Алиса Голубович не отводила глаз от дизайнерского оформления кабинета.

Учащиеся понимали: этот подарок колледж делает именно им. В свою очередь, молодое поколение со стремлением участвует в республиканских и международных конкурсах и проектах, интеллектуальных играх. Только за 2023/24 учебный год нашими ребятами завоевано 16 призовых дипломов!

С руководителем кадровой службы ОАО «558 Авиационный ремонтный завод» руководство колледжа обсудило направления сотрудничества, главная цель которого – подбор учащихся для прохождения практики и дальнейшего трудоустройства в ОАО «558 Авиационный ремонтный завод» с возможностью получения высшего инженерного образования по целевому направлению. Такие совместные проекты позволяют вести подготовку будущих специалистов под запросы конкретных предприятий и, следовательно, повышать ее эффективность.

Елена ПЕСЕЦКАЯ, Инна КАМЛЕНКО, преподаватели Барановичского технологического колледжа Белкоопсоюза, фото Андрея МАНЬКО

ТРУД И ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА

Планирование рабочего времени

? **Работник трудится по профессии водитель. Ежедневно ему необходимо проходить предрейсовый осмотр. Рабочий день длится с 08:00 до 17:00. Предрейсовый осмотр осуществляет сторонняя организация. Можно ли проходить осмотр до 08:00? Как планировать рабочее время?**

! Особенности правового регулирования рабочего времени и времени отдыха водителей, выполняющих внутриреспубликанские автомобильные перевозки, за исключением автомобильных перевозок глав государств, глав и членов парламентских, правительственных и иных официальных делегаций, технического персонала этих делегаций, а также воинских автомобильных перевозок (далее – водители), определяет Положение о рабочем времени и времени отдыха водителей автомобильного транспорта, утвержденное постановлением Минтранса от 25.11.2010 № 82 (далее – Положение № 82).

В соответствии с п. 3 Положения № 82 рабочее время водителей определяется правилами внутреннего трудового распорядка (далее – ПВТР) или графиком работ.

Пунктом 7 Положения № 82 определено, что в течение рабочего времени водитель выполняет свои трудовые обязанности в соответствии с условиями трудового договора, ПВТР, рабочей инструкции.

Началом работы считается время явки водителя к постоянному месту работы в час, установленный ПВТР и (или) графиком работ (сменности), а окончанием работы – время фактического освобождения его от выполнения трудовых обязанностей после проведения заключительных работ по сдаче автомобиля в пункте смены или возврату его к месту стоянки (п. 8 Положения № 82).

В соответствии с п. 9 Положения № 82 в рабочее время водителя включается время проведения предрейсового медицинского обследования и подготовительно-заключительное время для выполнения работ перед началом и после окончания работы, в т.ч. проверка технического состояния и комплектности транспортного средства.

При этом продолжительность времени предрейсового медосмотра устанавливается нанимателем по согласованию с профсоюзом (при его наличии) (п. 10 Положения № 82).

Следовательно, установление продолжительности времени проведения предрейсового медицинского обследования с учетом времени, затраченного водителем на дорогу в организацию здравоохранения для его прохождения, определяется нанимателем по согласованию с профсоюзом (при его наличии).

Таким образом, рабочий день (начало работы) водителя начинается согласно времени, установленному в графике работы (сменности). При составлении графиков работы (сменности) рабочее время должно планироваться с учетом времени, необходимого для проведения предрейсового медицинского обследования и проверки технического состояния транспортного средства.

Размер единовременной выплаты руководителю

? **В каком размере можно установить руководителю организации единовременную выплату в честь праздника?**

! Положение об условиях оплаты труда руководителей государственных организаций и организаций с долей собственности государства в их имуществе, утвержденное постановлением Совета Министров от 08.07.2013 № 597 (далее – Положение № 597), регулирует опла-

ту труда руководителей государственных организаций и организаций, в уставном фонде которых доля собственности государства составляет более 50 процентов, а также выплату материальной помощи на оздоровление и материальной помощи (единовременных выплат), предусмотренных в коллективном договоре либо ином ЛПА организации.

Нормы подп. 7.2 п. 7 Положения № 597 не определяют размер каждой конкретной выплаты, производимой руководителю организации. При необходимости конкретные размеры этих выплат могут быть определены в контракте руководителя организации и включены в коллективный договор организации.

Если положениями коллективного договора и контракта, заключенного с руководителем организации, не определены конкретные размеры выплат, производимых непосредственно руководителю организации по основаниям, предусмотренным в коллективном договоре организации, то следует руководствоваться общими положениями коллективного договора, действующими по данному вопросу в отношении работников организации, поскольку руководитель организации является работником организации, а также соблюдать нормы законодательства, действующие в отношении руководителя организации.

Обращаем внимание на то, что все эти выплаты в обязательном порядке должны быть согласованы с органом, заключившим контракт (ч. 4 п. 8 Положения № 597).

Изменения существенных условий труда

? **В контракт руководителя организации вносится изменение в части пересмотра удельного веса размера премии за выполнение ключевых показателей – 80 процентов от общего размера**

в соответствии с постановлением Совета Министров от 08.02.2024 № 96.

Является ли данное изменение изменением существенных условий труда?

! Нет, не является. С 11 февраля 2024 г. в соответствии с ч. 1 подп. 6.2 п. 6 Положения № 597 руководителям организаций могут устанавливаться премии, краткосрочные бонусы за выполнение ключевых показателей эффективности работы, определенных в целях обеспечения выполнения прогноза социально-экономического развития Республики Беларусь (ключевые показатели). При этом удельный вес размера премий, краткосрочных бонусов за выполнение ключевых показателей должен составлять не менее 80 процентов от их общего размера.

В соответствии со ст. 32 Трудового кодекса (далее – ТК) под изменением существенных условий труда признается изменение системы оплаты труда, режима рабочего времени, включая установление или отмену неполного рабочего времени, изменение гарантий, уменьшение размеров оплаты труда, предложение о заключении контракта с работником, работающим по трудовому договору, заключенному на неопределенный срок, установление или отмена дистанционной работы, а также других условий, устанавливаемых в соответствии с ТК.

Вместе с тем ч. 4 ст. 19 ТК закреплено, что в случае изменения законодательства о труде условия трудового договора должны быть приведены в соответствие с законодательством о труде.

Поскольку данные изменения происходят не по инициативе нанимателя, а в соответствии с нормативным правовым актом, следовательно, это не влечет применения ст. 32 ТК.

Таким образом, контракт руководителя организации должен быть приведен в соответствие с нормой ст. 19 ТК.

Дарья РУДНИЦКАЯ, экономист

ЗАСЛУЖЕННАЯ НАГРАДА

На пороге Дня учителя наступает момент, когда каждый может задуматься о значимости этой профессии и о том, какую роль играет педагог в жизни своих учеников. Ведь учительство не просто работа. Это искусство. Педагоги не только передают знания, но и формируют характер, воспитывают, развивают, учат мыслить критически, понимать окружающий мир и принимать осознанные решения.

Сеять разумное, доброе, вечное



ПРЕПОДАВАТЕЛЬ МОЛОДЕЧНЕНСКОГО
ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО
КОЛЛЕДЖА БЕЛКООПСОЮЗА
СВЕТЛАНА ЛАПТИК – О ТОНКОСТЯХ
ПРОФЕССИИ ПЕДАГОГА, НОВАТОРСТВЕ
И ВЫСОКОМ ЗВАНИИ «ЧЕЛОВЕК ГОДА»



День учителя дает прекрасную возможность выразить благодарность тем, кто посвятил себя этому благородному делу. Особенно важно отметить преданность педагогов, их умение вдохновлять, поддерживать. Их работа – это еще и создание среды, в которой каждый учащийся или студент чувствует себя значимым и услышанным.

Об этом и многом другом говорим с преподавателем Молодечненского торгово-экономического колледжа Белкоопсоюза Светланой ЛАПТИК.

Стиль преподавания

...Каждый, кто лично знает Светлану Семеновну, скажет: она педагог от Бога. После окончания средней школы в родном Молодечно поступила в учетно-плано-

вый техникум (ныне Молодечненский торгово-экономический колледж Белкоопсоюза) на специальность «бухгалтерский учет, анализ и контроль». Завершив обучение, пришла работать в колледж. Начиная с должности лаборанта. После окончания БГЭУ в 2003-м стала преподавать. Предмет современный и востребованный – «Информационные технологии и информатика».

– Светлана Семеновна, вы в профессии уже четверть века?

– Верно. Как же быстро время пролетело! Десятилетия в профессии пронеслись как один миг. За столько лет колледж стал для меня вторым домом, а коллеги – дружной семьей.

Оглядываясь назад, ни о чем жалею. Сердце наполняет только безмерная благодарность, в первую очередь к моим преподавателям. Мой куратор во время

учебы в колледже Мария Григорьевна Манюк преподавала информатику, информационные технологии. Именно благодаря ей я и выбрала свою профессию и специализацию. Более того, я заимствовала от нее и стиль преподавания, то, как она доносит учебный материал учащимся.

– В чем заключается эта особенность?

– Преподаватель всегда должен быть в контакте с учащими-

ся. У Марии Григорьевны, например, никогда не было такого подхода, чтобы преподаватель сел и ожидал при этом активности от учащихся. Только личный пример, включенность, желание доступным языком и интересно преподнести учебный материал. Этим подходом в своей работе руководствуюсь и я. На сложные вопросы отвечать простыми словами. Во взаимодействии с учащимися нужно проявлять

СПРАВОЧНО

За выдающийся вклад в достижение лучших результатов деятельности кооперативного хозяйства за 2023 год Светлане ЛАПТИК присуждено почетное звание «Человек года» в номинации «Педагог года».

и чуткость, и строгость, при этом всегда чувствовать золотую середину. Мария Григорьевна преподает и сейчас. И я до сих пор у нее чему-то учусь. Она постоянно на связи. Отмечала всегда: если у учащегося возник вопрос, преподаватель обязан ответить, причем сразу, а не через неделю. Если ответ отложить на потом, то у ребенка может пропасть живой интерес к предмету. Мне самой очень повезло с педагогами. Пользуясь случаем, хочу выразить признательность заместителю директора колледжа Элине Сергеевне Багнюк, которая во время моей учебы в колледже преподавала основы социально-гуманитарных наук, психологию. Техники и приемы, показанные ею на занятиях, например на усиление концентрации внимания, запомнились на всю жизнь. Некоторые из них я и сейчас применяю на практике.

В ногу со временем

– В чем плюсы преподавания информатики?

– Преподавание этого предмета позволяет и педагогу, и учащимся идти в ногу со временем. Информационные технологии – это актуально, интересно. Мы не стоим на месте, учим работать со специализированным программным обеспечением, которое применяется при автоматизации торговых процессов, бухгалтерского учета, логистических операций. Обучаем также будущих юристов работе с информационно-правовыми системами.

– Как на практических занятиях задействуете искусственный интеллект, нейросети?

– Мы с учащимися охотно используем новинки. Однако не с целью упростить или ускорить работу, а с образовательной точки зрения применяем их, чтобы сделать занятие ярким, интересным, запоминающимся. С помощью искусственного интеллекта и нейросетей можно делать квесты, квизы, создавать аватары, которые во время занятий общаются с учащимися. Получается, что на практическом занятии присутствуют два преподавателя: один реальный, другой виртуальный. Так что на моих уроках информатики скучно не бывает. Способствуют этому игровые технологии. Новых инструментов для того, чтобы сделать занятие ярким, множество.

Мои ученики участвуют в конкурсах, конференциях. Вместе готовимся к открытым урокам. Недавно провели бинарный урок, продемонстрировав возможность реализации межпредметных связей и интеграции учебных предметов – «Торговое оборудование» и «Информационные технологии».

Слушать и слышать

– В чем секрет вашего педагогического подхода?

– Все просто: преподаватель должен стать другом для учащихся. Необходимо выстроить работу так, чтобы дети не боялись довериться ему. Здесь важен индивидуальный подход. Ведь все ребята разные – следовательно, коллективы разные. Много в организации педагогического процесса зависит от харизмы педагога. Кого-то нужно вовремя похвалить, с другими быть строже.

Вот, например, как преподать очень сложный в плане восприятия предмет «Стандартизация и сертификация программного обеспечения», в программе кото-

БЛИЦОПРОС

Профессиональное кредо:

• любить тех, кому преподаешь, и то, что преподаешь.

Любимые

- цветы – белые розы,
- цвет – красный,
- кинофильм – «Москва слезам не верит»,
- книга – Василий Ян «Чингисхан».

Пожелание коллегам ко Дню учителя:

- творческих побед, оптимизма, самых лучших учеников, солнышка и улыбок.

рого нормативные акты, законы, постановления, правила. Если вижу, что учащимся сложно воспринимать специфику, научный язык, и если кто-то не успевает усвоить необходимый объем информации вовремя, всегда даю дополнительно три дня.

Можно выстроить работу на занятии по довольно сложному предмету и на творческой составляющей. Когда учащийся самостоятельно готовит проект даже на одну из сложных тем, а затем представляет его одноклассникам, польза ощутима для всех – и для тех, кто рассказывает, и для тех, кто слушает. Здесь срабатывает принцип «равный обучает равного», при котором значимая информация передается через доверительное общение учащихся.

Дружная семья

– Кроме того, что вы преподаватель, вы еще и куратор группы. С помощью каких инструментов вам удается спланировать колллектив?

– Работа с группой построена на доверии. В группе, которую я курирую, замечательные ребята – 26 парней и 4 девушки. Участвуем в разных мероприятиях, ездим на экскурсии. В прошлом году мои подопечные заняли первое место в конкурсе «Песня в военной шинели». Организуем множество конкурсов – кулинарных, спортивных, литературных.

– Данные мероприятия – хорошая основа для проявления творческих способностей учащихся. А чем вы сами увлекаетесь в свободное время?

– Всем, кроме спорта. Плету из бисера, вышиваю крестиком. Смена деятельности для меня хороший способ отключиться от работы.

В течение двух лет совместно с преподавателем нашего колледжа Оксаной Геннадьевной Сыманович готовили к выпуску специализированную газету «Вестник МТЭК» о жизни учебного заведения.

– Как только все успеваешь?

– В работе я педант. Мне важно, чтобы все было сделано вовремя и правильно. В чем секрет успеха? В самодисциплине. Мы живем в такое время, когда многие вынуждены работать в режиме многозадачности. Правило простое: если не выстроить рабочий день, все успеть невозможно. Грамотное планирование – ключ к успеху.

– Как воспользуетесь силы после трудовых будней?

– Какую бы усталость ни ощущала, переступаю порог колледжа, вижу детей – и получаю столько энергии и бодрости, что усталость, эмоциональное выгорание рассеиваются сами собой.

**Марина КУЗЬМИЧ,
фото Оксаны АПЕТЁНОК,
Ирины ГОИЧ
и из личного архива
Светланы ЛАПТИК**

СОБЫТИЕ

Главные после родителей

ВО ДВОРЦЕ РЕСПУБЛИКИ ПРОШЛО ТОРЖЕСТВЕННОЕ МЕРОПРИЯТИЕ С ПРАЗДНИЧНЫМ КОНЦЕРТОМ, ПОСВЯЩЕННЫМ ДНЮ УЧИТЕЛЯ



Приветствовал педагогическую общественность страны заместитель главы Администрации Президента Владимир ПЕРЦОВ. Он зачитал приветственный адрес Президента Беларуси Александра ЛУКАШЕНКО

Владимир Перцов отметил, что во все времена главным трендом в образовании остается личность педагога.

«Роль и место учителя в жизни каждого человека – главное после родителей. Учитель – одна из ведущих профессий в структуре экономики нашей страны, поэтому этот праздник можно называть главным. Учителя, преподаватели, воспитатели, нянечки в детских садах, школах, вузах вместе с родителями – это практически вся наша страна. Подтверждением важности профессии учителя является в том числе внимание, которое оказывается педагогам Главой нашего государства», – сказал заместитель Главы Администрации Президента.

Министр образования Андрей Иванец подчеркнул, что система образования во все времена была, есть и будет основополагающей в каждом государстве: «Сегодня система образования работает с нашими маленькими детьми в учреждениях дошкольного образования, прививают первые навыки и дают первые знания в школе, дают профессию в колледжах и готовят высококвалифицированных специалистов в наших университетах. Сегодня мы с гордостью говорим о системе образования нашей страны. В этот праздник хочу поблагодарить Главу государства за ту поддержку, которую он оказывает системе образования. Сегодня вся педагогическая общественность понимает важность и значимость тех задач, которые стоят перед нами, задач не просто обучения, не просто воспитания, а подготовки настоящего гражданина, воспитания настоящего патриота нашей страны».

ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО

Поэтапная гармонизация

ДЕПУТАТЫ НА ЗАСЕДАНИИ ВТОРОЙ СЕССИИ ПАЛАТЫ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ НАЦИОНАЛЬНОГО СОБРАНИЯ БЕЛАРУСИ ВОСЬМОГО СОЗЫВА ПРИНЯЛИ ВО ВТОРОМ ЧТЕНИИ ЗАКОНОПРОЕКТ О ПОТРЕБИТЕЛЬСКОМ КРЕДИТЕ (МИКРОЗАЙМЕ)



Основные новации законопроекта – обязанность банков (микрофинансовых организаций) информировать заявителя до заключения договора потребительского кредита (микрозайма) о превышении размера установленных показателей долговой нагрузки (обеспеченности кредита) для принятия заявителем взвешенного решения; предоставлять гражданам, находящимся в трудной жизненной ситуации, отсрочку платежа по договору на срок не менее трех месяцев; определять возможности осуществления от их имени другими юридическими лицами и индивидуальными предпринимателями установленных действий (информирование об условиях кредитования, оформление документов, подписание договора).

При этом устанавливается запрет на взимание этими лицами вознаграждения с граждан, воспользовавшихся их услугами.

В проекте закона существующие подходы к порядку предоставления микрозаймов унифицированы с подходами к предоставлению потребительских кредитов. Принятие норм, установленных проектом закона, будет способствовать развитию потребительского кредитования (микрофинансирования), расширению его доступности, оказанию более качественных услуг банками и микрофинансовыми организациями, а также сократит количество обращений граждан, содержащих жалобы на некачественное оказание услуг организациями-партнерами.

Кроме того, принятие законопроекта позволит осуществить поэтапную гармонизацию и сближение подходов к нормативному регулированию кредитных и некредитных финансовых организаций в Республике Беларусь и Российской Федерации.

Мария НИКОЛАЕВА, фото Елизаветы КОБЕЦКОЙ, БЕЛТА и из открытых источников

Особая забота

ДЕПУТАТЫ ПРИНЯЛИ ВО ВТОРОМ ЧТЕНИИ ЗАКОНОПРОЕКТ ПО ВОПРОСАМ ВЕТЕРАНОВ

Законопроект «Об изменении законов по вопросам ветеранов» сбалансированный и социально ориентированный, заявил председатель Палаты представителей Игорь Сергеенко на заседании второй сессии Палаты представителей Национального собрания Республики Беларусь восьмого созыва. Законопроект направлен на законодательное регулирование общественных отношений в области правовых основ и мер социальной защиты ветеранов, лиц, пострадавших от последствий войн.

Законопроект предполагает комплексную корректировку законодательства по вопросам ветеранов с учетом практики применения, необходимости актуализации и упорядочивания категорий ветеранов и предоставляемых им и лицам, пострадавшим от последствий войн, льгот, привилегий и гарантий, в том числе в рамках гармонизации законодательств Республики Беларусь и Российской Федерации.

«Проявление особой заботы о ветеранах войны и труда, лицах, утративших здоровье при защите государственных и общественных интересов, является не только нашим нравственным долгом, но и прямой конституционной обязанностью государства перед обществом, закрепленной в Основном Законе Республики Беларусь. Законопроектом предусматривается усиление социальных льгот и гарантий для ветеранов войны и труда, бывших узников фашизма, воинов-интернационалистов, членов семей погибших при исполнении воинских обязанностей», – подчеркнул председатель Палаты представителей.

Законопроект прошел широкое обсуждение со всеми заинтересованными. К подготовке документа привлечен широкий круг ветеранских и иных общественных объединений, проведены диалоговые площадки в регионах.

Игорь Сергеенко обратил внимание, что положения проекта обсуждены во многих трудовых коллективах, в ходе личных приемов граждан и встреч с избирателями. «Могу с уверенностью сказать, что абсолютно каждый депутат Палаты представителей активно включился в эту работу, внес с учетом мнения избирателей свой вклад в доработку законопроекта, сделав его еще более сбалансированным и социально ориентированным. Поэтому, по сути, данный документ стал всенародным», – отметил Игорь Сергеенко. – Рассмотрение законопроекта в год 80-й годовщины освобождения Беларуси от немецко-фашистских захватчиков и 35-летия вывода советских войск из Афганистана придает ему особое значение».

ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

Откладывание дел на потом, или прокрастинация, — это явление, знакомое многим. Несмотря на осознание важности выполнения задач, мы часто выбираем более легкие или приятные занятия. Причины подобного поведения разнообразны и могут быть как психологическими, так и социальными. При этом не стоит путать прокрастинацию с отсутствием мотивации или с ленью. В чем отличие отложенной жизни от простой лени? Есть ли польза в ничегонеделании?



Почему человек может откладывать важные дела на потом? Это лень или безответственность?
Елена И., по e-mail

На вопросы читателя мы просили ответить практикующего психолога Зейнеб Ахмедову.

— Лень — это отказ от действий, вызванный эмоциональной или физической усталостью, — рассказала Зейнеб Муратовна. — Отсутствие мотивации — это нежелание человека заниматься деятельностью, которая его не вдохновляет.

При прокрастинации человек не чувствует себя усталым. Состояние такое, как будто желание работать есть, но влиться в процесс трудно. Топчетесь на месте, занимаете время перекурами, чаепитием, общением в соцсетях и т. п. Проходят часы, дни, а дела не двигаются.

В чем главная причина прокрастинации? Стресс. Он включает реакцию мозга «замри», отстраняющую человека от реальной жизни и ввергающую в ступор. Это нормальная защитная реакция организма. Если человеку плохо, он подсознательно отказывается от напряжения и стремится облегчить свое эмоциональное состояние посредством мелких доступных удовольствий.

Прокрастинацию могут провоцировать перфекционизм — желание делать все идеально — и страх не суметь выполнить работу, получить неодобрение. Либо заниженная самооценка, если вы



КАК ПОБЕДИТЬ ПРОКРАСТИНАЦИЮ

считаете себя некомпетентным, неспособным, боитесь не справиться с ответственностью. Вас охватывают сомнения, беспокойство перед началом важной работы. Вы страдаете от негативных эмоций и, пытаясь их избежать, откладываете дело.

Прокрастинация проявляется, когда вам нужно совершить какие-то существенные подвижки в своей жизни. Например, вы откладываете звонок потенциальному работодателю из-за страха отказа, запись на прием к врачу — из-за нелюбви к медицинским процедурам, поход в спортзал — из-за нежелания напрягаться.

— Многие спрашивают: правда ли, что лень, если она проявляется в меру, может быть полезна?

— Дело в том, что существует вид полезного ничегонеделания, когда вы ненадолго отвлекаетесь от сложного мыслительного

ЛАЙФХАКИ
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

- Представьте себя в завтрашнем дне и задумайтесь, что хочет этот будущий человек от вас сегодняшнего? Так вы поймете, что необходимо делать прямо сейчас.
- Поставьте цель поработать хотя бы пять — десять минут. Мозг подумает, что это несложно, а вы, начав трудиться, потом убедитесь, что работа идет хорошо, и продолжите ее.
- Не ждите, пока будете готовы к действию, а уже начинайте выполнять его. И успех обязательно придет!

процесса, чтобы дать отдых уму. При этом можно выполнить физическую разминку, прогуляться, активизировав кровообращение в теле и поступление кислорода в головной мозг.

Или если вы заканчиваете сложную работу поздно вечером и оставляете мелкие недоделки на утро, когда мозг будет лучше функционировать.

Такое сознательное откладывание дела будет оправданно и продуктивно.

— Но как быть с деструктивной прокрастинацией?

— Учиться к ней приспосабливаться. Для начала стоит перестать упрекать себя в безделье, лени, безволии, недисциплинированности, глупости, бесталанности. Нужно искренне простить себя, чтобы не испытывать мук совести и снизить нервное напряжение. А затем попытаться подкорректировать устоявшийся шаблон поведения, заменив реакцию организма с «замри» на «действуй». Если в состоянии стресса вы не сможете заняться сложной работой, то выполняйте во время застоя несложные, но также нужные задания.

Важный аспект: постарайтесь понять, что именно вас беспокоит и не дает двигаться вперед. Подсознательно тревога проявляется даже в те моменты, когда вы пытаетесь переключиться на что-то приятное. Это вызывает нехватку сил. Вы не успеваете сдать работу вовремя и нервничаете еще сильнее. Получается замкнутый круг от стресса.

— Как преодолеть прокрастинацию?

— Существует несколько способов. Есть техники расслабления: визуализация, медитация, дыхательная гимнастика, йога, чтение, рисование и другое. Нужно найти то, что подходит именно вам.

ЗДОРОВЬЕ

Избыточный вес — это не только последствие безудержного поглощения простых углеводов и перебор с жирами. Ученые доказали: прибавка на весах может легко появиться из-за нарушения водного баланса. Оказывается, достаточно наладить питьевой режим — и от лишних килограммов не останется и следа!

Вода важнее,
чем еда

КАК СБРОСИТЬ ЛИШНИЙ ВЕС С ПОМОЩЬЮ ЖИДКОСТИ

Вода выводит из организма шлаки и токсины, продлевает чувство насыщения, участвует в регенерации клеток, ускоряет обмен веществ. От воды также зависит терморегуляция организма. А еще при соблюдении питьевого режима можно избавиться на 2–3 килограмма за несколько недель, не прибегая к строгим диетам. Об этом говорим с нутрициологом Екатериной Ивановой.

— Что сильнее: чувство голода или жажда?

Люди часто съедают лишнее, поскольку путают голод и жажду. Все дело в том, что участки головного мозга, отвечающие за насыщение и за жажду, находятся рядом. Но как все же научить свой мозг более четко распознавать ощущения?

— Отличить чувство голода от чувства жажды просто: когда вам покажется, что голодны, выпейте стакан воды, — говорит Екатерина Антоновна. — Если это жажда, она пройдет через 5–7 минут. Если речь идет о голоде, вода лишь немного притупит его, но вскоре вы почувствуете его с новой силой.

Индийские ученые провели эксперимент: группе женщин с лишним весом было предложено выпивать по 0,5 л воды за полчаса до каждого приема пищи. За два месяца такой диеты у участниц не только снизился аппетит, но и частично ушли лишние килограммы.

— Пить необходимо чистую воду без газа? Какие напитки вредят стройной фигуре?

— Чтобы похудеть, однозначно стоит отказаться от сладких напитков. Но и не каждая вода подходит для насыщения организма. Под запретом газированная. Если выпить ее перед едой, она усилит чувство голода. В результате за обедом захочется увеличить порцию. Лечебно-столовая вода назначается врачом по показаниям.



Вода из фильтра недостаточно очищенная. Кипяченая содержит примеси. Идеальный вариант — чистая бутилированная вода без примесей. Ее лучше употреблять теплой — около 36–40 градусов. В холодном состоянии она повышает аппетит и раздражает слизистую, а в горячем может вызвать ожог.

— Как рассчитать индивидуальную суточную норму жидкости?

— Формула проста: 30 мл воды на 1 кг веса. Таким образом, если ваш вес 63 килограмма, в день следует выпивать не менее 1,9 литра. Есть и такая формула: 1,5 л на первые 20 килограммов веса плюс по 20 мл на каждый следующий килограмм. При данных расчетах на тот же вес (63 килограмма) приходится уже около 2,4 л воды.

Но при этом нужно ориентироваться на свое состояние. Если чувствуете, что выбранное количество воды избыточно для вас, стоит его уменьшить. Начать приучение себя к воде можно с объема 1–1,5 л в день. К тому же следует учитывать, что часть необходимой жидкости организм добывает из потребляемых фруктов, овощей, ягод.

Полосу подготовила Мила БЕРЕЖОК, фото из открытых интернет-источников



Воду надо пить перед каждым приемом пищи. А если вы предпочитаете пить после еды, то чтобы не разбавлять желудочный сок и не препятствовать пищеварению, лучше это делать через два часа.

Утро следует начинать с 300 мл теплой воды. Можно добавить в нее сок лимона и 1/2 ч. л. меда.

— Какие еще аспекты стоит учесть при водной диете?

— Вода — хороший помощник в процессе похудения, но стоит учесть и уменьшение количества калорий. Сократите рацион минимум до 1200 ккал в день. Откажитесь от сахара, мучных изделий, полуфабрикатов, фастфуда, добавьте овощей, цельнозерновые крупы, полезные жиры и белки. При повышенном употреблении воды возможен дополнительный прием витаминов и микроэлементов, поскольку они частично вымываются. За 2–4 недели на таком питании можно потерять до 8 килограммов.

Для более выносливых есть и более строгий вариант водной диеты. В течение суток разрешается пить только воду. Однако это подходит далеко не всем, может спровоцировать обострение хронических заболеваний. Стоит помнить, что при водном голодании из-за движения токсинов возможны головные боли, слабость, тошнота.

Следите за водным балансом, качеством и количеством пищи и будьте стройны и здоровы!

МАСТЕР-КЛАСС

Букет из конфет относится к числу приятных и небанальных презентов, который можно подарить кому угодно на любой праздник или просто без повода. Такая «кондитерская композиция» гарантированно станет настоящим сюрпризом, который к тому же будет уникальным в своем роде.

Свит-дизайн (от англ. *sweet* – «сладкий», «сласти») – составление композиций из кондитерских изделий: конфет, сладких фруктов, вкусного зефира, мармелада и многого другого. Такие оригинальные букеты можно преподнести в качестве подарка, также они украсят интерьер необычным дизайном.

Круг Иттена



ДЛЯ СОЗДАНИЯ БУКЕТА ПОНАДОБЯТСЯ:

1. Вкусные конфеты.
2. Душистый чай в пакетиках.
3. Шпажки.
4. Пенопласт.
5. Зубочистки.
6. Двусторонний и обычный скотч.
7. Декоративные разноцветные перья.
8. Упаковочная цветная и золотая бумага.
9. Ножницы.
10. Нож.
11. Клей-пистолет.
12. Степлер.
13. Коробочка для мусора.



Сладкий букет к праздничному чаепитию

Свит-дизайн

СДЕЛАТЬ С ДЕТЬМИ ОРИГИНАЛЬНЫЙ ПОДАРОК ВОСПИТАТЕЛЮ В ДЕТСКИЙ САД ИЛИ ЛЮБИМОМУ УЧИТЕЛЮ В ШКОЛУ ПОМОЖЕТ НЕХИТРЫЙ НАБОР ПРЕДМЕТОВ: КОНФЕТЫ И ЧАЙНЫЕ ПАКЕТИКИ. А ПРИГОДИТСЯ НАШ МИЛЫЙ И ПОЛЕЗНЫЙ ПРЕЗЕНТ, КОГДА ЗАХОЧЕТСЯ ОТДОХНУТЬ И ВЫПИТЬ ЧАЮ.

Подготовим все материалы и инструменты по списку, застелим рабочую поверхность, поставим коробочку для мусора (рис. 1).

Когда все собрано, можно приступить к творческому процессу. Итак, за дело.

С концепцией букета определились. Цветовые сочетания выбираем в соответствии со своими предпочтениями и вкусом. Можно ориентироваться в этом вопросе на цветовой круг Иттена (рис. слева).

● Первым делом подготовим выбранные конфеты. С помощью двустороннего скотча спрячем (при необходимости, что зависит от выбранных конфет) и зафиксируем хвостики обертки (рис. 2).

● Из пенопласта при помощи разогретого ножа вырезаем круг Ø 12–13 см (рис. 3). В него под небольшим наклоном втыкаем деревянные шпажки. Они послужат «ножкой» будущего букета (рис. 4). Пенопластом вниз укладываем конструкцию на золотую упаковочную бумагу и при помощи скотча плотно закрепляем, как на рисунке 5.

● Теперь на круг крепим конфеты. Сначала втыкаем зубочистку, на нее аккуратно насаживаем конфету (рис. 6–7). Заполняем весь круг, конфеты в пенопласте должны сидеть плотно.

● Теперь добавим ярких акцентов. Используем декоративные элементы – разноцветные перышки. И при помощи клеевого пистолета закрепляем их между конфетами (рис. 8–9).

● Переходим к следующему этапу. Каждый пакетик чая скотчем крепим на шпажку. Ничего не должно болтаться (рис. 10–11).

● Далее, как на рисунке 11, крепим внахлест пакетики чая вокруг диска с конфетами (шпажками вниз).

● Шпажки при помощи ножниц подравниваем снизу для устойчивости конструкции (рис. 13).

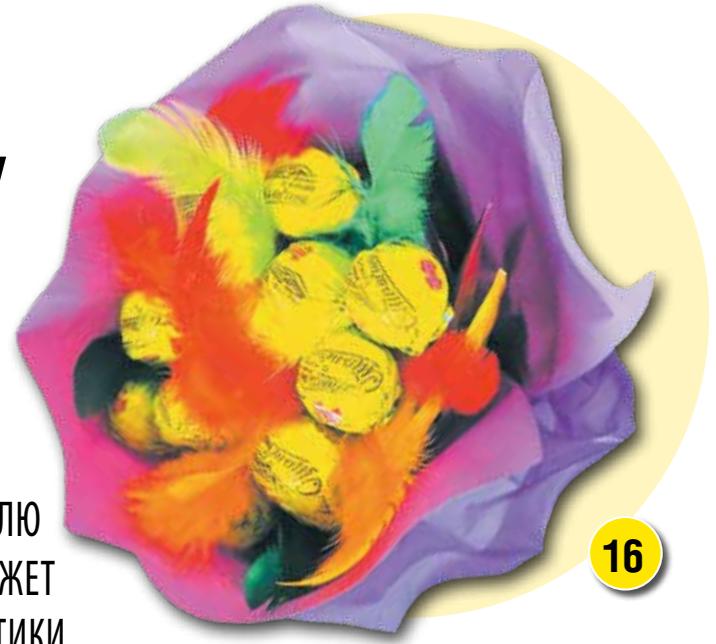
● Для оформления по внешней стороне используем бумагу двух цветов. Каждый лист складываем гармошкой. Первый лист укладываем вокруг букета, расправляем заломы и закрепляем на двусторонний скотч (рис. 14).

● То же сделаем со вторым листом. Расположим его поверх первого и также закрепим на двусторонний скотч (рис. 15).

● Расправьте лишние складки, проверьте прочность крепления элементов и устойчивость ножки букета.

Работа сделана (рис. 16).

Теперь, используя фантазию и имея небольшой опыт, вы сможете создавать и другие композиции в технике свит-дизайна к праздникам.



16

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Каждый элемент композиции должен быть прочно закреплен.



2



3



4



5



6



7



15



10



14



9



13



8



12



8



11

ПРОИСШЕСТВИЯ

Раствор для насекомых

В Островецком районе мужчина выпил раствор для обработки растений от вредителей. Медикам удалось его спасти.



52-летнего жителя района госпитализировали в реанимационное отделение Островецкой ЦКРБ с диагнозом «отравление неизвестным ядом». Для установления причины отравления промывные воды после оказания пациенту медицинской помощи были направлены для проведения химической экспертизы в управление ГКСЭ по Гродненской области.

Как выяснилось, в исследованной жидкости содержится хлорпирифос. Это фосфорорганический пестицид, который используется в сельскохозяйственных целях для уничтожения вредителей. По параметрам острой токсичности для человека относится к высокоопасным веществам, его употребление может привести к летальному исходу.

Островецким медикам удалось спасти пациента. Как оказалось, вечером на своем приусадебном участке он выпил небольшое количество приготовленного раствора яда для травления колорадского жука. Химическое средство было перелито его близкими в бутылку из-под прохладительного напитка с заводской этикеткой, без других опознавательных знаков.

Судебные эксперты напомнили: любые средства бытовой химии рекомендуется хранить в оригинальной таре и труднодоступных местах. Неосторожность и беспечность в этом случае могут привести к трагедии.

ДОРОЖНОЕ ДВИЖЕНИЕ

Повысить внимание в темноте

В Брестском районе автомобиль сбил 83-летнего велосипедиста.



Как рассказали в УГАИ УВД Брестского облисполкома, 41-летняя брестчанка на автомобиле Peugeot ехала по автодороге, ведущей от ул. 5-й Кедровой Бреста. По предварительной информации, на перекрестке с ул. Новой деревни Ямно совершила наезд на 83-летнего мужчину, который двигался на электровелосипеде по краю проезжей части. Пострадавший госпитализирован. Проводится проверка.

В ГАИ НАПОМИНИ:

- водителям необходимо знать и помнить, что при движении на автодорогах вблизи населенных пунктов важно проявлять особое внимание, двигаться с такой скоростью, которая позволит при возникновении препятствия принять необходимые меры к снижению скорости, вплоть до остановки транспортного средства.

Счет на секунды

В Барановичах 21-летний мотоциклист не справился с управлением и допустил опрокидывание на проезжую часть.

Мотоциклом совершен наезд на 34-летнего пешехода, который находился у края проезжей части вблизи своего припаркованного мотоцикла. Пешеход госпитализирован. Проводится проверка.

ГАИ НАПОМИНАЕТ:

- чтобы избежать дорожно-транспортных происшествий, мотоциклистам прежде всего нужно хорошо освоить навыки вождения в разных ситуациях и дорожных условиях, а также быть предельно внимательными;
- практика показывает, что любое столкновение для мотоциклистов чревато серьезными последствиями;
- иногда к плачевному исходу приводит секундная потеря бдительности;

- при движении на двухколесном транспортном средстве нужно постоянно оценивать дорожную ситуацию и выполнять все действия, необходимые для обеспечения дорожной безопасности, а также не превышать установленную скорость.

Помнить о собственной безопасности

В ДТП в Борисовском районе 19-летняя мотоциклистка разбила насмерть.

Как сообщили в УВД Минского горисполкома, по предварительной информации, 19-летний водитель мотоцикла Honda двигалась по бетонной дороге со стороны Жодино в направлении Борисова. Девушка неправильно выбрала скорость движения. Не справившись с управлением, она наехала на бордюр, упала и ударила о него головой. На ней был мотошлем. Мотоциклистка скончалась на месте.

ГАИ призывает водителей транспортных средств быть осторожными за рулем, соблюдать скоростной режим и помнить о собственной безопасности.

В погоне за скоростью

В Островецком районе женщина на электро-самокате не подала сигнал левого поворота и попала под колеса автомобиля.



Как информировали в УСК по Гродненской области, женщина возвращалась с работы домой на электросамокате. За ней в попутном направлении двигался Volkswagen под управлением 38-летнего жителя района. Неподалеку от деревни Дайлидки потерпевшая стала поворачивать налево, при этом поворотник не включила, соответствующий сигнал рукой не подала. Водитель иномарки попытался объехать женщину, однако избежать столкновения не удалось.

В результате ДТП 57-летняя жительница района получила множественные переломы ребер, ушибы и ссадины. В настоящее время она находится в больнице, ее жизни и здоровью ничего не угрожает. Водитель автомобиля не пострадал.

Островецким районным отделом Следственного комитета возбуждено уголовное дело по ч. 2 ст. 317 УК (нарушение правил дорожного движения, повлекшее по неосторожности причинение тяжкого телесного повреждения).

Следственный комитет обращается к гражданам, которые стали очевидцами ДТП и располагают какой-либо информацией об обстоятельствах произошедшего, в том числе записями с видеорегистраторов, с просьбой сообщить об этом в Островецкий РОСК по телефону (8015 91) 7-79-67.

ОГНЕОПАСНО

Разрушительное пламя

В Столинском районе горела церковь Святой Марии Магдалины.

Спасатели оперативно прибыли к месту вызова. К тому моменту в церкви наблюдалось плотное задымление, прихожан в храме не было. Работниками МЧС проведена эвакуация материальных ценностей. Пожар ликвидировали. В МЧС уточнили, что в огне повреждены иконостас, имущество, закопчены стены и потолок.

Пострадавших нет. Причина пожара устанавливается.

Не навреди себе

Ожоги лица и шеи получила пенсионерка при сжигании сухой травы в Жлобинском районе.

Как рассказали в областном управлении МЧС, пожар произошел возле деревни Чертеж. Горела сухая растительность. Огнем уничтожено 0,05 га.

Хозяйка подворья пыталась самостоятельно потушить пожар. В борьбе с огнем она получила термические ожоги. По информации медиков, женщина госпитализирована с ожогами лица, шеи, левого предплечья.

Предварительно причиной пожара названо неосторожное обращение с огнем при выжигании мусора.

Мария НИКОЛАЕВА

ЗВЕЗДЫ ГОВОРЯТ

Гороскоп 7-13 октября



ОВЕН (21.03 – 20.04)

Для Овнов марта эти дни – потеря судьбы. Прислушайтесь к советам – среди них будет счастливый билетик. В воскресенье вы порадуетесь удачам на личном фронте, теплыми семейными отношениями или приходом желанных гостей. Овнам первой декады апреля стоит выслушать сначала то, что надо вам, и, если останется время, уделите внимание другим. Со среды могут сгуститься тучи в ваших отношениях с партнерами, и от вас зависит, как пройдут выходные. Ваше влияние будет определяющим, но если повстречаете непонимание, то не пытайтесь выяснять отношения – вы рискуете поссориться.
Благоприятный день – суббота.
Неблагоприятный день – четверг.



ТЕЛЕЦ (21.04 – 20.05)

В начале недели Тельцы апреля будут активными. Вам до всего будет дело. А вот в пятницу возможно внутреннее беспокойство или тревога. Для Тельцов первой декады мая это неделя вдохновенного труда. От полученных результатов вы испытаете радость, а также постараетесь партнерские и семейные отношения перевести на новую высоту и начнете по-другому, более бережно, относиться к людям. Воскресенье подходит для творческого отдыха, развлечений и встреч с друзьями и любимыми.
Благоприятные дни – среда, четверг.
Неблагоприятные дни – пятница, суббота.



БЛИЗНЕЦЫ (21.05 – 21.06)

Для Близнецов мая это время пересмотра существующего положения. Все, конечно, может закончиться фразой «проживи так же и дальше». Но если вы готовы к черной работе, чтобы заняться активной коррективкой не устраивающих вас обстоятельств или отношений, то можете начинать. В начале недели любые ситуации на работе только подхлестнут желание Близнецов первой декады июня доказать компетентность. И вам это удастся сделать, причем без больших усилий.
Благоприятные дни – пятница – воскресенье.
Неблагоприятный день – понедельник.



РАК (22.06 – 22.07)

Ответственная неделя для Раков июня. Если вы будете опираться на эмоции вместо того, чтобы анализировать факты, то разумная оценка ситуаций станет невозможной, и это еще больше выбьет вас из колеи. Проблемный период для Раков первой декады июля. События будней станут причиной конфликтов, усталости или депрессии. Зато выходные характеризуются хорошей физической выносливостью и оптимизмом. Вывод: если в вашей воле отложить важные мероприятия на потом – так и сделайте.
Благоприятный день – воскресенье.
Неблагоприятные дни – среда – пятница.



ЛЕВ (23.07 – 22.08)

Вплоть до четверга Львов июля не покинет расслабленно-созерцательный настрой. Это позволит морально отдохнуть от тягот жизни. Но не исключено, что у вас усилятся внушаемость и подверженность влиянию, в том числе и негативному. Если за вами водится такая слабость, не общайтесь с ненадежными людьми. Благоприятная неделя для Львов первой декады августа. Вас ожидает успех во всех делах. Вы будете способны с честью выйти из самых запутанных ситуаций. В выходные приятное общение с близкими по духу людьми создаст неизгладимое впечатление.
Благоприятные дни – понедельник – вторник.
Неблагоприятных дней – нет.



ДЕВА (23.08 – 22.09)

Девам августа в начале недели для более уверенных дальнейших действий понадобится кто-нибудь, кто разделит бы их желание преуспеть, а если возникнет необходимость, то и поможет. В пятницу можно подумать над распределением семейного бюджета: вы обнаружите исправимые промахи.
Благоприятный день – среда.
Неблагоприятные дни – вторник, пятница.



ВЕСЫ (23.09 – 23.10)

У Весов сентября эта неделя многогранная и день на день не приходится. В понедельник – активность и сила воли, во вторник – излишняя светливость и недоумогание, в среду – четверг – спад и «жизнь

не удалась», в пятницу из-за мелочей испортится настроение. Как бы все ни складывалось, на этой неделе не начинайте новых дел и не давайте обещаний.

Для Весов первой декады октября это хороший период. Неделя пройдет без особых проблем и трений, а все потому, что работа вам будет не в тягость, семейные заботы в радость, а общение с близкими людьми в удовольствие. А значит, у вас еще найдется время и для себя.

Благоприятный день – суббота.
Неблагоприятный день – четверг.



СКОРПИОН (24.10 – 22.11)

Ответственная неделя. Если вас угнетает финансовая сторона жизни, то в эти дни вам не помешает проанализировать неудачи и промахи, чтобы в дальнейшем попытаться их не повторять. У вас есть шанс безошибочно угадать суть проблемы или подоплеку явления.

Для Скорпионов первой декады ноября это удачная неделя. Поэтому набирайте обороты и увеличивайте скорость – за это время многое надо успеть сделать. Отдохнете потом.

Благоприятные дни – среда, четверг.
Неблагоприятный день – пятница.



СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)

У Стрельцов ноября почти вся неделя пройдет в ауре легкой эйфории. Вы будете восприимчивы к чувствам людей, и это станет своеобразной подпиткой для вас. В воскресенье возможны необъяснимая печаль, непонятная обида на близких или, как вам покажется, обман.

У Стрельцов первой декады декабря на этой неделе вероятны проблемы, требующие компромиссного решения. Но вы будете от этого уклоняться. Не стоит пускаться на самоотказ сложные жизненно важные вопросы. В случае необходимости непременно обращайтесь за помощью. В воскресенье уделите внимание своему здоровью.

Благоприятные дни – вторник, суббота.
Неблагоприятный день – воскресенье.



КОЗЕРОГ (22.12 – 19.01)

На этой неделе, начав действовать, Козероги декабря вскоре убедятся, что обстоятельства или воля других людей надежно противостоят им. Это возможно и на работе, и дома. Поэтому ограничьте деловую активность и не лезьте на рожон, доказывая свою правоту. Особенно явно это станет проявляться с четверга.

Сложная неделя для Козерогов первой декады января. В понедельник обременительные обязанности создадут негативную атмосферу дня. К тому же возможна и конфликтная ситуация в коллективе. С четверга к деловым проблемам добавятся и личные. За выходные есть шанс восстановиться.

Благоприятный день – среда.
Неблагоприятный день – суббота.



ВОДОЛЕЙ (20.01 – 18.02)

Водолеям января можно с успехом разобраться во всех семейных проблемах. Вызовите на открытый разговор того человека, отношения с которым вас угнетают. Покажите свою искреннюю заинтересованность и любовь – и многие нерешаемые до сих пор вопросы исчезнут сами собой.

Для Водолеев первой декады февраля эта неделя начнется несколько вяло. Вторник будет сопровождаться перепадами настроения, просчетами или непредсказуемыми поступками. Со среды вы вступите в благоприятный для деловой и финансовой деятельности период. Личная жизнь также наполнится новыми яркими красками.

Благоприятные дни – понедельник, суббота, воскресенье.
Неблагоприятных дней – нет.



РЫБЫ (19.02 – 20.03)

Неплохая неделя для Рыб февраля. Только в понедельник повышенные требования к сослуживцам или членам семьи чреваты разговором на повышенных тонах. В среду вы будете сама доброта: все-то вас интересует и всем вы готовы помочь – и это благотворно воздействует на окружающих. Воскресенье тоже удачный день.

Для Рыб первой декады марта это сложная семидневка. Вы постоянно будете наталкиваться на трудности или недоумогания, а если еще сами невольно будете им способствовать, то до воскресенья обречете себя на головную боль или депрессию. Контролируйте свои действия.

Благоприятный день – среда.
Неблагоприятный день – понедельник.

ГОТОВИМ САМИ

Справиться с сезонной хандрой

ТОП ВКУСНЫХ РЕЦЕПТОВ ГОРЯЧИХ НАПИТКОВ

НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА С МЕДОМ

Шиповник богат витамином С. Его плоды способны снять воспаления, помогут укрепить иммунитет и бороться с простудами.



Ингредиенты (на одну порцию): сушеные плоды шиповника – 1 ст. л., вода – 1 ст., мед и сок лимона – по вкусу. Напиток получается ароматным и бодрящим.

Приготовление: сушеный шиповник измельчите. Посуду, в которой готовится напиток, прикройте крышкой. Налейте в кастрюлю воду, забросьте шиповник и варите не более 10 минут. Процедите, слегка охладите и добавьте мед с лимонным соком.

ЯБЛОЧНЫЙ ГЛИНТВЕЙН С МАЛИНОЙ



Ингредиенты: сок яблочный – 1 л, малина свежемороженая – 300 г, ябло-

ко – 2 шт., корица молотая – 2 ч. л., розмарин – 1 ч. л., лимон – 0,5 шт.

Приготовление: в емкость влейте яблочный сок (или сидр), замороженную малину, нарезанные маленькими кусочками яблоки, розмарин и корицу. Перемешайте, доведите до кипения и выключите. Затем добавьте сок лимона по вкусу. Подавайте глотком горячим.

ОБЛЕПИХОВЫЙ ЧАЙ



Ингредиенты: чай черный – 1 ч. л., куркума – щепотка, корень имбиря – по вкусу, облепиха – 150 г, мята – веточка, мед – по вкусу, кипятков – 1 л.

Приготовление: промойте мяту, облепиху и имбирь. В чайник сложите все ингредиенты и залейте кипятком. Дайте настояться в течение 5–10 минут. Мед для сохранения его полезных свойств лучше добавьте в немного остывший чай.

ГРАНАТОВЫЙ ГЛИНТВЕЙН



Ингредиенты: гранатовый сок – 750 мл, вода – 250 мл, цедра апельсина –

В пасмурные осенние дни особенно хочется тепла. Поэтому угостите себя и близких чаем, сбитнем, кофе, какао и ароматными травяными настоями. К тому же горячие напитки улучшают кровообращение, в них огромное количество витаминов и биологически активных веществ, тонизирующих организм. Хорошее настроение будет обеспечено!

2 ст. л., лимонная цедра – 2 ст. л., яблоко – 1 шт., гвоздика – 1/2 ч. л., палочка корицы, щепотка молотого кардамона.

Приготовление: налейте в кастрюлю сок, добавьте воду и остальные ингредиенты. Все перемешайте. Подогрейте напиток на слабом огне, не доводя до кипения. Дайте глотку настояться 5 минут под крышкой и разлейте по бокалам.

ПРЯНЫЙ ЧАЙ-ЛАТТЕ



Ингредиенты: крупнолистовой черный чай – 2 ст. л., вода – 3 ст.; молоко – 0,5 л. + 100 мл для молочной пены, сахар – 2 ст. л., гвоздика и сухой имбирь – по 1/4 ч. л., кардамон – 2 шт., молотый мускатный орех – щепотка.

Приготовление: залейте чайные листья кипятком, дайте настояться 10 минут. Перелейте чай в эмалированную тару, добавьте сахар, молоко, пряности. Все тщательно перемешайте до растворения сахара, доведите смесь до кипения и снимите с плиты. После этого емкость плотно закройте и укутайте махровым полотенцем. Через 5 минут разлейте чай-латте по чашкам, используя ситечко. Перед подачей на стол влейте в кружки взбитую молочную пену.

ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД С МАРШМЕЛЛОУ



Ингредиенты: темный шоколад – 100 г, молоко – 400 мл, сахар коричневый – 2 ст. л., ванильный экстракт – 1 ч. л., кукурузный крахмал – 1 ч. л., маршмеллоу – 50 г, тертый шоколад по вкусу.

Приготовление: в кастрюле смешайте 300 мл молока с сахаром и доведите до кипения, не забывая помешивать. Снимите с плиты и добавьте в молоко дольки шоколада и ванильный экстракт. Перемешайте и снова поставьте на огонь. В оставшихся 100 мл молока разведите крахмал и соедините с той смесью, которая стоит на плите. Доведите до кипения и подождите, пока напиток загустеет. Разлейте шоколад по чашкам, добавьте маршмеллоу и посыпьте тертым шоколадом.

КАКАО НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ

Ингредиенты: молоко – 250 мл, сливки – 250 г, какао-порошок – 2 ст. л., сгущенное молоко – 70 г, взбитые сливки – 3 ст. л.



Приготовление: в емкости смешайте сливки и молоко. Поставьте на огонь, доведите до состояния, близкого к кипению. Добавьте какао, размешайте с помощью венчика, чтобы не оставалось комков. Постепенно влейте сгущенное молоко, продолжая перемешивать. Взбейте получившуюся массу до появления пены и снова поставьте на огонь на 1–2 минуты. Разлейте какао в кружки и украсьте листиком мяты и взбитыми сливками.

МЕДОВЫЙ СБИТЕНЬ



Ингредиенты: мед – 350 г, вода – 400 мл, сахар – 1 ст. л., цедра лимона – 1 ч. л., лимонный сок – 2 ст. л., имбирь – 1 ст. л., корица и бадьян – по вкусу.

Приготовление: налейте воду в емкость, добавьте сахар и мед, все подогреть, затем на плите доведите до кипения. Продолжайте кипятить 20–30 минут на небольшом огне, не накрывая крышкой. Дайте настояться еще полчаса. Процедите напиток, снова прокипятите его, а затем разлейте по бокалам. Подавайте в горячем виде, добавив немного лимонного сока или дольку лимона.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!
Ирина ЖИГАЛКО,
главный технолог отдела
общественного питания
Белкоопсоюза

Купон участника рекламной игры Мы – вместе!

Без подписной квитанции к участию в рекламной игре не допускается.

(31 тур)

Фамилия участника (полностью)

Имя участника (полностью)

Отчество участника (полностью)

Адрес проживания

Контактный телефон

ВНИМАНИЕ!

Фамилия, имя, отчество, указанные на купоне участника Игры, ОБЯЗАТЕЛЬНО должны совпадать с фамилией и инициалами, указанными в подписной квитанции.

Хочу выиграть:



Отметьте значком X один приз, в розыгрыше которого вы хотите участвовать.

29 августа 2024 года стартовала рекламная игра «Мы – вместе! (31 тур)»

Чтобы стать участником рекламной игры, необходимо:

- Подписаться** на одну или несколько газет: «СБ. Беларусь сегодня», «Республика», «Народная газета», «Знамя юности», «Сельская газета» или «Вести потребкооперации» на IV квартал (октябрь – декабрь) 2024 года (или иметь подписную квитанцию на II полугодие (июль – декабрь) 2024 года).
- Вырезать и заполнить купон участника**, опубликованный в одной из газет:
 - «СБ. Беларусь сегодня» – 29 августа, 5, 12, 19, 26 сентября, 3, 10 октября 2024 года;
 - «Республика» – 30 августа, 4, 6, 13, 18, 20, 27 сентября, 2, 4, 11 октября 2024 года;
 - «Народная газета» – 30 августа, 6, 13, 20, 27 сентября, 4, 11 октября 2024 года;
 - «Знамя юности» – 5, 12, 19, 26 сентября, 3, 10 октября 2024 года;
 - «Сельская газета» – 31 августа, 7, 14, 21, 28 сентября, 5, 12 октября 2024 года;
 - «Вести потребкооперации» – 30 августа, 6, 13, 20, 27 сентября, 4, 11 октября 2024 года.
- Прислать заполненный купон** участника вместе с копией либо оригиналом подписной квитанции по почте не позднее 18 октября 2024 года (согласно дате отправки на конверте) на адрес: 220013, г. Минск, ул. Б. Хмельницкого, 10а, издательский дом «Беларусь сегодня», с пометкой «Мы – вместе! (31 тур)». При этом Организатор игры должен получить письмо не позднее 25 октября 2024 года (согласно дате получения на конверте).
- Шансы на выигрыш возрастут, если оформить подписку на несколько газет** и прислать подписные квитанции на адрес издательского дома в отдельных конвертах.

Заполняя данный купон, вы подтверждаете, что ознакомлены с Политикой издательского дома «Беларусь сегодня» в отношении обработки персональных данных при проведении рекламных игр и принимаете ее (текст для ознакомления находится в открытом доступе в сетевом издании sb.by по адресу: https://www.sb.by/advertisement/advertising_game/).

Правила игры размещены в газете «СБ. Беларусь сегодня» за 29 августа 2024 года и в сетевом издании sb.by.

Свидетельство о государственной регистрации рекламной игры № 4450, выдано МАРТ РБ 23 июля 2024 года.

Розыгрыш – 13 ноября 2024 года.

УНП 100243004