

Наши интервью

Застройщик выбирает профи

Новостройки-2022

Достоинно отработали год

Год итожим

Чем порадовал и запомнился

СТР. 3

СТР. 4

СТР. 6-7

# НА СТРОЙКАХ МИНСКА

№ 23-24 (1467-1468)  
22 декабря 2022 г.

Газета строителей г. Минска

Telegram: [t.me/minskstroybelarus](https://t.me/minskstroybelarus)

Издается с июля 1978 г.

## С Новым годом



## и Рождеством!

*Уважаемые  
коллеги!*

Примите самые искренние поздравления с наступающим Новым 2023 годом! Уходящий год оставил в жизни каждого из нас яркий след от новых проектов, встреч и открытий. Конечно, мы сталкивались с трудностями, но они дали новый опыт, сделали нас мудрее и сильнее. И сегодня с уверенностью можно сказать: экзамен строители выдержали. Введены в строй сотни тысяч квадратных метров жилья, новые школы и детские сады, объекты здравоохранения и культуры. Искренние слова благодарности трудовым коллективам – за добросовестный труд, высокую самоотдачу, хранителям традиций – нашим ветеранам, руководителям организаций – за принятие взвешенных и правильных решений. Новый год – это не просто смена дат в календаре. Это время подводить итоги, осмысливать пережитое, строить планы на будущее. Мы уверенно движемся вперед, укрепляем свои позиции, без сомнения, и в будущем году удастся приумножить достигнутое. Для этого у нас есть все необходимое, и, самое главное, люди – талантливые, работоспособные, самоотверженные. Новый год открывает новую страницу в нашей жизни. Каким он станет, что принесет – во многом зависит от нас самих. Уверен, что вера в свои силы, энтузиазм, ответственность помогут осуществить все планы, сделать нашу жизнь более интересной, насыщенной и яркой. Пусть эти новогодние праздники пройдут в теплой, домашней атмосфере, среди самых дорогих нам людей и принесут много счастливых, незабываемых мгновений! От всего сердца желаю всем мира и благополучия, крепкого здоровья и оптимизма, силы духа и веры в будущее! С Новым годом, дорогие друзья, с новым счастьем!

*С уважением,  
Александр ТЕРЕХОВ,  
генеральный директор  
ГПО «Минскстрой»*

**ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!**

Поздравляю Вас с наступающим Новым годом и Рождеством Христовым! 2022 год для белорусских строителей запомнится непростыми задачами и их достойным решением, плодотворной работой всех участников строительного комплекса. Благодаря слаженной работе профессионалов мы сделали многое в области промышленного и жилищного строительства, возвели важные социальные объекты в родной Беларуси и за ее пределами, запустили новые производства. Мы продолжили расширять географию сотрудничества, проводить работу по совершенствованию нормативно-правовой базы и внедрению современных технологий в строительстве.

Уходящий год показал – нам есть чем гордиться, но и есть над чем работать. Предстоит реализовать еще больше задач для развития строительной отрасли в новом году. Профессионализм каждого и трудовые традиции в сочетании с техническим и производственным потенциалом позволят нам твердо смотреть вперед!

Выражаю Вам благодарность за кропотливую работу! Наступающий 2023-й поставит перед нами амбициозные задачи, и отечественная строительная отрасль, безусловно, достойно решит их во благо нашей любимой Республики Беларусь.

В новом году желаю Вам крепкого здоровья, мира, счастья, любви и взаимопонимания. С наступающим Новым годом и Рождеством Христовым!

**Министр архитектуры и строительства  
Республики Беларусь Р.В. ПАРХАМОВИЧ**

**С Новым 2023 годом  
и Рождеством Христовым!  
Дорогие друзья, коллеги!**

В уходящем году нам пришлось работать в новых реалиях и новых экономических условиях. Год был сложным и щедрым на неожиданности, меняющие все наши планы и прогнозы. Вместе с тем это был важный год. Мы прошли проверку на прочность, стали сильнее, сплоченнее. Мы научились оперативно мобилизовываться, принимать нестандартные решения, отражать удары и идти дальше.

Новый год – это всегда праздник. Под бой курантов мы загадываем желания и верим, что они непременно сбудутся. Пусть в 2023 году всё, что вы задумали, непременно исполнится: будут перспективными новые проекты, интересной – работа, стабильной и высокой – зарплата.

Желаю всем крепкого здоровья, счастья, мира и добра.

**Генеральный директор  
ОАО «Трест № 15 «Спецстрой»  
Сергей АБАКУМОВ**

**УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!**

Строительство всегда было одной из самых перспективных отраслей народного хозяйства. Таковым и остаётся. Без строительства нет развития страны, и мы делаем всё от нас зависящее, чтобы этот процесс был непрерывным.

...Завершается ещё один год. Он был непростым. Работать пришлось в сложных условиях. В уходящем году строители столкнулись с серьезными экономическими вызовами – стремительным ростом цен на стройматериалы, что сказалось на рентабельности работы и получении прибыли.

Ситуация на строительном рынке меняется быстро, на принятие решения зачастую отводится очень мало времени. И здесь важно сочетание профессионализма и быстрого реагирования. Наш коллектив приложил все усилия, чтобы выполнить поставленные перед нами задачи. В этом году введены в эксплуатацию такие важные объекты, как средняя школа с бассейном в квартале №18 многофункционального комплекса «Минск-Мир», многоквартирный жилой дом по ул. Спасателей в городе Марьино Горка, после реконструкции – детский сад на ул. Заводской в Минске, три межшкольных стадиона: средней школы №162 (ул. Герасименко,10), средней школы №196 (ул. Никифорова, 21), гимназии №24 (ул. Кунцевщина, 18) и другие.

**Дорогие друзья!**

Искренне поздравляю всех с наступающим Новым годом. В эти предновогодние дни как-то по-особенному верится в то, что наш мир станет лучше и счастье непременно придет в каждый дом. Дом, построенный нами, строителями, – уютный, теплый и светлый.

Желаю всем нам в Новом году успешных проектов и больших возможностей, достижения поставленных целей, стабильности и процветания. Здоровья, материального достатка, благополучия, мира и добра Вам и Вашим семьям!

Счастливого Нового года!

**Генеральный директор  
ОАО «Стройтрест № 35»  
Валерий КРУПИНСКИЙ**

**А у нас такое чудо!**

*Под Новый год в отделе культуры МАПИДа прописался Кролик Степаша. Сейчас это самый востребованный гость на всех мапидовских мероприятиях.*

*Известно, что пушистые симпатяги отличаются общительностью, дружелюбием и позитивом. В экстремальных ситуациях они бесстрашны, а по жизни – великодушны и заботливы.*

*Каждый день Степана расписан. Еще бы! Без удачи строителям никак нельзя, всего остального они привыкли добиваться сами.*

**Уважаемые коллеги!**

Поздравляю вас с Новым годом и Рождеством Христовым!

Наступают самые долгожданные праздники. Это время светлых надежд и радостных ожиданий, время подведения итогов и осмысления прошлого, время новых идей и вынашивания планов. А мечты и цели – это то, что заставляет нас двигаться вперед, и на этом пути только единство и сплоченность позволяют добиться побед.

Я надеюсь, что уходящий год для многих стал удачным и плодотворным, наполненным яркими событиями и добрыми делами.

Каким будет наступающий год, зависит от каждого из нас. Поэтому, прежде всего, хочу пожелать вам веры в себя и свои силы, чтобы наступающий год стал для вас годом реализации самых смелых решений, открытия новых горизонтов и достижения новых вершин.

Пусть в этот Новый год перед вами откроются новые возможности, покорятся новые вершины и каждый ваш шаг, каждое движение ведет вас только к лучшему.

Желаю вам и вашим близким крепкого здоровья, счастья, долгих лет жизни, праздничного настроения, мира и добра.

Пусть всегда с вами будут ваши родные и друзья, а в ваших домах царят благополучие, любовь и процветание.

**Дмитрий ПРОСВИРЯКОВ,  
председатель Минской городской организации Белорусского профсоюза  
работников строительства и промстройматериалов**

**Уважаемые коллеги! Дорогие друзья!**

На пороге Нового, 2023-го мы подводим итоги года минувшего и строим планы на будущее. Благодаря слаженной работе коллектива ОАО «Стройтрест № 1» многое из того, что было задумано, стало реальностью.

В 2022 году введены в эксплуатацию три жилых дома общей площадью 30,7 тыс. кв. м, новое здание 9-й городской детской поликлиники в Первомайском районе, завершено строительство поликлинического корпуса Минской центральной районной больницы в д. Боровляны Минского района, выполнена модернизация склона для фристайла на территории г.п. Раубичи. В напряженном режиме осуществлялась работа на объектах «Крытые теннисные корты по ул. Жудро, 40 в г. Минске» и «Создание нового производства по выпуску конкурентоспособных тканей бизнес- и экономклассов в условиях ОАО «Камволь».

За этими достижениями стоит упорная работа высококвалифицированных специалистов. Рядом с нашими ветеранами успешно работает молодежь, которая будет продолжать лучшие традиции треста и укреплять его авторитет.

Качество нашей работы – это, прежде всего, благополучие людей, их достойная и уверенная жизнь. То, что создается руками строителей, делает людей счастливыми, а их жизнь благоустроеннее и комфортнее.

Пусть в наступающем году сбудется самое заветное, будут здоровы дорогие нам люди, а мы сами сделаем все, чтобы быть достойными гордой профессии строителя.

**Коллектив ОАО «Стройтрест № 1»**

# Застройщик выбирает профессионалов

Календарь отсчитывает последние дни уходящего 2022 года. Традиционно мы «пролистываем» в памяти важные события, вспоминаем лучшие моменты, подводим итоги и строим планы. На пороге Нового года у редакции в гостях генеральный директор ОАО «МАПИД» Николай МИЛОШЕВСКИЙ.

– Николай Викторович, каким был для МАПИДа уходящий год?

– Сложным, ответственным и в то же время насыщенным в плане загрузки предприятия и реализации тех задач, которые перед нами были поставлены. В этом году мы столкнулись с резким скачком цен на стройматериалы. Последствия ощущаем до сих пор – несём убытки. В результате, не по-

– А где в регионах сегодня строит МАПИД?

– Активно строим в Минской области: Фаниполе, Смолевичах. Это тоже жильё для нуждающихся в улучшении жилищных условий. Приступили к работе на строительной площадке по возведению жилья для медицинских работников в пос. Боровляны. Там будет большой квартал – порядка восьми домов. По первым четырем домам МАПИД выступает проектной организацией и генподрядчиком.

В Смолевичах в этом году сдали четыре дома площадью более 24 тыс. кв. м, один дом начали в ноябре и до конца декабря начнём строительство ещё двух. В планах строить жильё для нуждающихся в Колодищах Минского района. Так что, и за пределами Минска программа у нас большая.

– МАПИД строит в том числе и как заказчик. Есть ли у предприятия площадки?

– Коммерческое строительство мы не сворачивали, наоборот даже будем развивать. Сегодня есть ряд площадок, над которыми работаем. Реализуем проект квар-

Застройка на ул. Курганной



тальной застройки «Солнечный». Строим здесь жильё за свои средства, не привлекая средств граждан. Вложили большие



одному дому завершены работы по монтажу конструкций, ещё два находятся в стадии монтажа. В следующем году планируем обеспечить ввод в эксплуатацию первого жилого дома в данной застройке.

На ул. Курганной мы возводим ещё два многоквартирных малоэтажных дома – продолжение ранее возведённых жилых домов в этом квартале. Как показала время, такого плана современное и комфортное жильё востребовано у минчан. Думаю, летом следующего года на ул. Курганной мы завершим строительство жилых домов.

На Долгиновском тракте приступили к строительству района малоэтажной застройки «Северный». УКС Центрального района выступает заказчиком по инженерно-транспортной инфраструктуре, МАПИД – по строительству жилых домов. В декабре уже приступаем к устройству фундаментов и выйдем на монтаж конструкций. Там будут сблокированные жилые дома – порядка 22 тыс. кв. м жилья. К лету 2023-го первую очередь строительства в объёме 3,9 тыс. кв. м планируем завершить.

В следующем году, ориентировочно во второй половине, надеемся приступить к строительству застройки территории в границах ул. Янковского – ул. Горецкого. Сейчас ведётся проектирование инженерной и транспортной инфраструктуры.

– У Вашего предприятия рекордные среди организаций ГПО «Минскстрой» показатели как по экспорту услуг, так и по

экспорту товаров. Будет ли расширена география строительства за пределами страны? Сегодня российские губернато-

ЖК «Мармелад»



ры предлагают белорусским строителям новые проекты.

– За последние годы МАПИД приобрёл хороший опыт работы за рубежом. Конъюнктура зарубежного рынка сложилась для нас таким образом, что мы закрепились и много объектов построили в Калужском регионе России и Литве. В Литве вели строительство, в том числе, из собственных конструкций, поставляя изделия КПД железнодорожным транспортом. В настоящее время завершаем в этой стране монтаж очередного объекта. Нас там знают, ценят наше качество строительства. Несмотря на сложную логистику, особенно в нынешних внешних условиях, и нестабильность курса евро, там есть объёмы и перспектива.

В следующем году ставим перед собой задачу удержаться на европейском рынке. Мы сертифицировали свои изделия по европейским стандартам, есть намерения и далее поставлять их в страны Евросоюза. Недавно я вернулся из командировки в Венгрию. Эта страна тоже готова покупать наш железобетон. Если экономически всё сложится, почему бы и нет? Будем продавать.

➔ СТР. 4

Квартал «Времена года»



лучили той прибыли, которую должны были получить и направить на модернизацию производства. А планы по модернизации были большие. Принятые впоследствии управленческие решения на уровне Правительства по регулированию цен на строительные материалы несколько стабилизировали ситуацию.

Но как бы сложно ни было работать в таких условиях, производство мы не остановили и ту программу, которая была принята Мингорисполкомом по строительству жилья, по итогам года выполним, все планируемые к вводу объекты введем. Планируемый ввод этого года у МАПИДа – 240 тыс. кв. м жилья, это больше чем в прошлом году. Строим в основном для нуждающихся в улучшении жилищных условий граждан и многодетных семей. Доля такого жилья занимает в нашей годовой программе порядка 90%.

Программа строительства жилья на 2023 год находится в разработке и будет уточняться, но предварительно могу сказать, что в конструкциях МАПИДа в целом пла-



Застройка микрорайона Северный в г. Минске



нируется ввести в эксплуатацию около 250 тыс. кв. м. Подавляющая доля – это жильё для граждан, нуждающихся в улучшении жилищных условий, многодетных семей и арендное жильё.

деньги, в том числе, в инженерную инфраструктуру квартала, построили дороги, линии электропередач и т.д. К сожалению, не такими темпами работаем, как планировали и хотелось бы. Но тем не менее по

## С Новым годом!

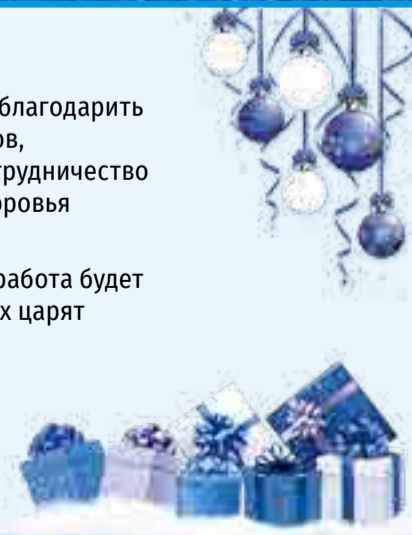
### Дорогие друзья!

С наступающим Новым 2023 годом! Хочу поблагодарить коллег, партнеров, заказчиков, подрядчиков, проектные институты за плодотворное сотрудничество и пожелать всем нам в первую очередь здоровья и мирного неба. Это самое ценное.

Пусть в Новом году все желания сбудутся: работа будет стабильной, зарплата – достойной, в семьях царят согласие и благополучие, в коллективах – взаимопонимание и поддержка.

Удачи в Новом году!

Генеральный директор ОАО «МАПИД»  
Николай МИЛОШЕВСКИЙ





## Застройщик выбирает профессионалов

**СТР. 3** ➔ Что касается Российской Федерации, сейчас мы завершаем строительство четырех домов в Обнинске. Всего контракт заключен на 10 домов – 77 тыс. кв. м. Однако заказчик нас уведомил, что на следующий год перспектива строительства еще не определена. Мы изучаем рынок России и уже есть некоторые наработки. Смотрим объекты в Санкт-Петербурге, Калужской и Орловской областях.

Строить за пределами страны для МАПИДа выгодно, если логистическое плечо в пределах 1000 км. Тогда есть окупаемость. И конечно, всё зависит от курса российского рубля: если он просел – одна экономика, вырос – совсем другая.

Для экспорта следующий год будет тяжелым ввиду сложившейся ситуации в целом. Но мы намерены строить (у нас создано для этого управление зарубежного строительства), может, не в таком объеме, как в нынешнем году, потому что конъюнктура рынка другая.

– МАПИД может строить из своих конструкций не только дома, но и общежития, отели, другие объекты. В «Магистре» был возведен детский сад. Теперь есть такие проекты?

– В принципе мы готовы построить в наших конструкциях и детский сад, и школу. У «Минскпроекта» такие подходы к проектированию социальных объектов в конструкциях КПД есть. В настоящее время мы изготовили на новой линии СУ-246 две опытные панели для объекта Минского технопарка, что возводится на площадях бывшего велозавода. Изделия нетиповые, с рельефным фасадом «под кирпич». Высота их тоже впечатляет – около 7 метров.

– МАПИД – это имя, бренд. МАПИД ставят в пример. В МАПИДе престижно работать. Как удается держать марку?

– Это имя заработано десятилетиями и многими поколениями мапидовцев. На общий результат в МАПИДе и сегодня работает команда единомышленников. Мы постоянно совершенствуем не только производство, но и систему управления. Не устаём работать над качеством строительства, модернизируем свои серии, актуализируем проекты. МАПИД – единственное строительное предприятие, которое подтвердило в нынешнем году звание лауреата Премии Правительства Республики Беларусь в области качества. Это говорит о том, что качество наших домов на уровне. Это и ответственность за свою работу. У нас очень квалифицированный инженерно-технический персонал, работает системно, отсюда и хорошие результаты.

Сборный железобетон, на мой взгляд, несколько недооценен. С внедрением новых технологий мы значительно шагнули вперед. Наше жильё современное, быстро возводимое, недорогое и востребованное. Те же коттеджи или квартиры с «широким шагом», который позволяет жильцу самому планировать пространство. В «Солнечном» мы строим дома на стилобате, где на цокольном этаже размещена парковка для машин. С парковки жилец может на лифте подняться на жилой этаж. При застройке на Горецкого планируем и «широкий шаг» применить, и навесные панели.

В какое бы сложное время нам ни приходилось работать, у нас принцип один – за нами люди, коллектив в 5640 человек. И наша задача обеспечить их работой, достойной зарплатой, сохранить социальный пакет, который полагается по коллективному договору, и социальную сферу. А она у МАПИДа немалая.

Для этого надо много работать, решать поставленные задачи, стремиться сделать нашу жизнь лучше. И быть оптимистом. Чего и всем желаю.

Вопросы задавала  
Нина ЦЫКУНОВА

## Анатолий Ведёрчик: «Мы достойно отработали год: намеченные планы реализованы»

НАШИ ИНТЕРВЬЮ



Когда в городе зажглась праздничная иллюминация, и все вокруг замерло в ожидании новогодних сюрпризов и чудес, не хочется перечислять проблемы, которые так или иначе удалось преодолеть.

С генеральным директором ОАО «Стройтрест № 4» Анатолием ВЕДЁРЧИКОМ мы говорим о том, что получилось.

– По итогам 2022-го будут выполнены и даже немного перевыполнены все основные показатели социально-экономического развития: плюсум по рентабельности продаж, экспорту, выручке от реализации, прибыли от реализации и полученной чистой прибыли.

У нашего треста славная история. Мы, как продолжатели традиций, просто не имеем морального права работать хуже, чем предыдущие поколения строителей.

– В этом году у «четвертого» и второй показатель в объединении по производительности труда. Как мотивируете коллектив?

– У нас сдельно-премиальная заработная плата, позволяющая стимулировать работников за перевыполнение норм и высокое качество.

В декабре прогнозируемая средняя зарплата по обществу – 2130 рублей, по году ожидается на уровне 1890 рублей.

– Сколько введено жилья?

– Более 45 тыс. кв. м – это три дома, каждый из которых заслуживает внимания.

«Маяк» в ЖК «Петровские верфи» – первая из девяти высоток Санкт-Петербургского квартала в границах ул. Семашко–ул. Петровщина. Она 18-этажная, кирпичная, односекционная, с вент-фасадом и витражным остеклением. Очень интересный проект с набором квартир от небольших эконом-класса до пентхаусов с террасами.

Также поставлена точка в долготрое ЖК «Аркадия» в районе

улиц М. Богдановича–Амурской–Тургенева–Тиражной. Многие семьи, а дом большой, более 32 тыс. кв. м, наконец, смогли, решить свой квартирный вопрос. Искренне за них рады.

И, конечно, жилой комплекс в Москве для белорусской дипломатии. Современная новостройка прописалась в Восточном административном округе, на границе с Национальным парком «Лосиный остров». Высота с подземным паркингом рассчитана на сто квартир и 60 машин. В пристройке расположился ФОК. На прилегающей территории оборудованы детская площадка, зоны для отдыха и занятий спортом. Белорусский проект, что символично, успешно реализован руками белорусских строителей – значит, можем.

– Это не первый опыт работы в Российской Федерации. Была гимназия в Ливнах в 2018-м, построенная за год и получившая высокую оценку руководства города и Орловской области.

– В Москве строить сложнее: надо доставить материалы, разместить людей, организовать работу, наладить взаимодействие с муниципалитетом, обеспечить качество и соблюсти все технологические процессы. Не у всех белорусских компаний получается. Первоначально планировалось, что проект будет реализовывать другой белорусский подрядчик – не сложилось. А мы справились. От начала строительства до подписания акта госкомиссии у заказчика не

было нареканий на нашу работу. Кстати, если спросите, какие существенные отличия при вводе объекта в эксплуатацию есть, отмечу одно, но определяющее: объект проверяется на соответствие проектно-сметной документации – все! Если экспертиза приняла данные проектные решения, значит, они верные.

– С такими-то опытом и рекомендациями – прямая дорога наращивать экспорт!

– Предложения, действительно, поступают. Они анализируются. Но экономически выгодных мы пока не видим.

План по экспорту на 2022-й выполнен с ростом 35%.

– Достаточно продолжительный период времени наши строительные организации не меняли своей организационно-функциональной структуры. Затем – понеслось. На Ваш взгляд, реально создание универсальной и постоянной структуры?

– Нет. То, что вчера прекрасно работало, завтра может стать

неэффективным. Тормозит либо выпало одно звено, страдает весь механизм. Поэтому изменения были, есть и будут. Это касается и структурных подразделений 4 треста. УПТК «раздали» по филиалам – на комплектации объектов это не сказалось, скорее наоборот. Какие-то управления были оптимизированы, что позволило уменьшить аппарат, некоторые перепрофилированы, чтобы как можно больше видов работ закрывать собственными силами (по школам и детским садам практически вышли на сто процентов). Специалисты сохранили, перераспределили по другим подразделениям.

– Что с программой на следующий год, насколько просматривается загрузка?

– Будем с работой! Конкретно можно говорить, когда объекты будут включены в Государственную и городскую инвестпрограммы.

Беседу записала  
Наталья ХАЦКЕВИЧ

## С Новым годом!

Коллеги! Друзья!

Примите от коллектива стройтреста № 4 самые искренние поздравления с наступающим Новым годом и пожелания крепкого здоровья, успехов, благополучия.

Пусть нам по силам будут любые задачи.

Удачного нового строительного года!

# 2022-й – Год исторической памяти

## «Вспомнить всё. Помнить каждого»

В Международный день памяти жертв преступления геноцида в Минске завершился проект «Вспомнить всё. Помнить каждого». Он был организован совместно Мингорисполкомом и прокуратурой города Минска. В рамках проекта в Год исторической памяти проведены сотни диалоговых площадок, состоялись встречи со свидетелями трагических событий на оккупированной территории Беларуси, автопробеги, митинги-реквиемы и другие мероприятия. По уточненным данным, более трех миллионов белорусов уничтожено в годы самой кровопролитной из войн – Великой Отечественной.

Геноциду нет оправданий. Участники проекта побывали в мемориальном комплексе «Тростенец», где возложили цветы к монументу и почтили память погибших минутой молчания. В этом лагере смерти, по последним данным прокуратуры, оккупанты и их пособники уничтожили более полумиллиона человек. Сегодня мемориальный комплекс служит напоминанием о трагедии для всего человечества.

Выступая на завершающем проекте мероприятия в Национальной библиотеке, начальник главного управления идеологической работы и по делам молодежи Мингорисполкома Ольга Чемоданова сказала: «Сегодня мы посетили мемориальный комплекс «Тростенец». Сколько бы ты ни приезжал в это место, вся-

кий раз ощущаешь глубину трагедии. Мы не можем вычеркнуть ни одного момента из нашей истории. История



**Ігар Марзалюк, доктар гістарычных навук, прафесар:**

*“Няма такой ідэалогіі, няма такога сімвала веры, ў імя якога ўзброены можа забіць безабароннага. Нельга лічыць героем чалавека, які забівае дзяцей. Нельга лічыць героем таго, хто паліць дамы безабаронных. Нельга лічыць героем чалавека, які пахваляецца, стоячы побач з віселіцай. Гэта не людзі. Гэта тыя, хто страціў чалавечае аблічча. памятайце пра гэта. І яшчэ памятайце, што гэты страшны экзамен нашы в вамі дзеды і прадзеда прайшлі з годнасцю. Што сярод нас людзей слабых, труслівых і нікчэмных была мізэрная меншасць. Як і сёння іх меншасць. памятайце пра гэта таксама”.*

не умирает. Она живёт и будет жить, и мы её продолжаем. Мы часто говорим, что не может быть будущего

у тех, кто не знает историю своей страны. Её надо не просто знать, её надо понимать через свою страну, свою семью».

Перед собравшимися выступили также заместитель прокурора города Минска Сергей Куратник, парлампиец Алексей Талай, председатель Постоянной комиссии Палаты представителей Национального собрания Республики Беларусь по образованию, культуре и науке Игорь Марзалюк, заместитель генерального директора агентства «Минск-Новости» Кирилл Казаков. Победители конкурса на лучший видеоролик о геноциде белорусского народа в годы Великой Отечественной получили в подарок книгу «Геноцид белорусского народа» под редакцией Генерального прокурора Беларуси Андрея Шведа с его подписью.

Состоялся также телемост с районами Минска. Фрунзенский район представляло ОАО «МАПИД» и его ветераны Валентина Ксаверьевна Гордейчик и Александра Мефодьевна Пецукевич – живые свидетели страшных зверств фашистов. Они рассказали о том, что пережили в годы войны их семьи.

Ольга Чемоданова: «Для нас очень важно слышать вас, свидетелей того времени. И каждое ваше слово для нас ценно. Низкий поклон и спасибо, что вы рассказываете об этом».

В завершение участники телемоста почтили память жертв геноцида минутой молчания.

## «Во время бомбёжек Минска мы прятались на старом кладбище»

**Вспоминает ветеран ОАО «МАПИД» Валентина Ксаверьевна Гордейчик:**

– Когда началась Великая Отечественная война, мне было семь лет. Мы жили на улице Ново-Московской, теперь это улица Мясникова, в доме, где когда-то была еврейская синагога. Это почти рядом с Домом Правительства, который немцы постоянно бомбили, но не попадали.

Бомбоубежищ не было, и мы с мамой прятались на старом еврейском кладбище, которое было недалеко от нас. Когда в небе слышался гул самолётов, все люди с близлежащих домов бежали на кладбище, ложились между могил и пережидали бомбёжку. С 22 по 25 июня практически каждую ночь мы ночевали на этом кладбище. Страшно было. Немцы сбрасывали с самолетов зажигательные бомбы. Казалось, что эти бомбы летят прямо на тебя. Город был весь в огне.

Немцы заняли Минск 25 июня 1941 года. Еврейское кладбище они огородили колючей проволокой и поставили везде патрули. Там сделали гетто. Оккупанты ходили по улицам, домам и всех евреев сгоняли в гетто. По улицам Минска в сторону гетто шло много людей с латой на спине «JUDE».

Заключенным гетто давали лопаты и заставляли копать большие ямы-рвы. Потом людей ставили у краёв этих ям, расстреливали и закапывали. Кто с подростков посмелее, бегал посмотреть. Рассказывали, что земля на этих ямах шевелилась от того, что люди там были ещё живые.

На каждой площади в Минске немцы построили виселицы. Когда вешали, якобы, партизан, собирали всех людей вокруг. Особенно они зверствовали после убийства гауляйтера Кубе. Кто попался на улице, всех забирали: кого расстреливали, кого вешали.

Мы, дети, видели повешенных, их долго не снимали с виселиц для устрашения других. Это был настоящий геноцид.



На фото (в центре слева направо): Валентина Ксаверьевна Гордейчик и Александра Мефодьевна Пецукевич

## «Kinder, komm!»

**Из воспоминаний Александры Мефодьевны Пецукевич, ветерана ОАО «МАПИД»:**

– Родом я из Смоленской области. Семья наша была большая. Когда началась война, старших забрали на фронт: сестру врачом, брата летчиком. А когда немцы оккупировали нашу деревню, всех, кто остался, отправили в концлагерь в Брянск. Ехали мы в вагонах для перевозки скота.

В концлагере нас поместили в свободные бараки, из которых накануне вывезли военнопленных. Помню, как к каждому барачнику утром подгоняли машину-самосвал для мертвых и ослабленных. Если человек не мог сойти с нар, его грузили в этот самосвал вместе с умершими и увозили. Говорили, что за городом были выкопаны большие рвы, куда и выгружали узников, а потом закапывали.

Часто приходил к нам немец-медбрат и брал кровь. Соберёт детей в бараке в угол и по очереди берёт у каждого кровь. У меня брали неоднократно, хотя там и крови-то уже не было. Мы были голодными и измождёнными, одни кожа да кости. А если кто откажется или отвернется, избивали. Мне тоже однажды попало – немец ударил железной подковой салага. Из нашей семьи в концлагере умерли трое – двое меньших детей и один постарше. Издевательства над детьми были страшные. Немец подзывал ребёнка: «Kinder, komm» и тушил у него на лице папиросу.

Когда пришли наши войска и освободили узников, сначала всех переписали, потом повезли на станцию и распределили по деревням. После войны я пошла учиться, окончила индустриальный техникум и 44 года проработала в строительстве.

## СПАСИБО ЗА ТРУД!

Минские строители во все времена с честью и достоинством выполняли, выполняют и будут выполнять поставленные перед ними задачи. Восстанавливали город после Великой Отечественной войны: строили заводы и фабрики, жилье и социальную сферу, объекты инфраструктуры. И сегодня благодаря накопленному опыту, высокому профессионализму, сохранению трудовых коллективов строители эффективно работают, приумножая славные традиции, которые создавались предыдущими поколениями, порой в непростых ситуациях и условиях. Руководители организаций, принимая грамотные управленческие решения, также вносят неоценимый вклад в развитие города Минска.

В последнее время строительная отрасль сильно продвинулась в плане внедрения новых технологий, современных машин и механизмов, материалов и оборудования.

Успешная строительная деятельность невозможна без эффективного взаимодействия инвесторов и заказчиков, проектных и научных организаций, субподрядчиков и производителей материалов и оборудования. Но во главе угла – рабочий человек, профессиональный, знающий, преданный своему делу. Какой бы талантливый ни был руководитель, без трудового коллектива у него ничего не получится, пусть это будет коллектив 5 человек, 500 или несколько тысяч работников.

Надо беречь кадры, учить, спланировать.

Наша строительная жизнь – это бесконечная череда свершений, неожиданностей, принятия нестандартных решений, и, когда выпадет редкий случай обратиться к строителям, хочется пожелать, чтобы все намеченное непременно сбывалось, все проекты воплощались в реальность, а работа получала достойную оценку.

Пусть каждый день нового года будет наполнен созидательным трудом, сердца радуются общению с самыми дорогими людьми.

Пусть мир и согласие, счастье и забота всегда живут в ваших домах и трудовых коллективах.

Крепкого здоровья, успешного продолжения традиций, вдохновения и любви, настойчивости и терпения.

**Николай ШЕРЕМЕТ,  
Почетный председатель Союза Строителей**



# 2022: ЧЕМ ПОРАДОВАЛ,

## Лучший наниматель года – СУ-13

По итогам третьего трудового семестра филиал СУ-13 ОАО «Стройтрест № 4» удостоен почётного звания «Лучший наниматель года». Кстати, единственный из строительного комплекса города Минска. Именно объекты СУ-13 – общежитие и лабораторный корпус Национального детского технопарка,



которые строились в квартале «Магистр», были объявлены в этом году городской молодёжной стройкой. Здесь в летний период трудились стройотряды из четырёх вузов города. Один из них – «Сила Политеха» – признан лучшим стройотрядом 2022 года. На слёте столичных стройотрядовцев ему было вручено переходящее знамя.

«Мы много лет приглашаем летом стройотряды на свои объекты, но такую награду получили впервые, – говорит начальник филиала СУ-13 ОАО «Стройтрест № 4» Мамука Перадзе. – В этом году на Национальном детском технопарке у нас работало четыре отряда – сорок человек, некоторые студенты трудились все три летних месяца. Они нам здорово помогли, высвободив работников управления от определенных видов строительных работ. Благодаря в том числе и их помощи мы смогли досрочно ввести в эксплуатацию общежитие и первый пусковой комплекс самого технопарка – лабораторный, выставочный и производственный корпуса. Очень производительно работали стройотряды и заработали хорошие деньги. Многие сказали, что и в следующем году (а мы будем приглашать стройотряды) готовы снова прийти к нам работать».

## Только без паники!

Говорят, что новые знания и умения лишними никогда не бывают. Так и есть: когда папа травмировал ногу, Татьяна себе мысленно сказала: «Без паники!» и, как учили, стала оказывать первую помощь. По цвету крови определила, что затронута вена (если артерия – кровь алая), наложила давящую повязку выше раны, конечность подняла повыше – кровотечение было успешно остановлено. Да и как по-другому? Ведь, Татьяна Дирша – лучший во Фрунзенском районе по итогам этого года командир санзвена.

По профессии она инженер-строитель. Работает конструктором на Минском домостроительном комбинате и на общественных началах возглавляет санитарное подразделение. Команда под началом Татьяны Юрьевны собралась знающая и ответственная, многократно занимавшая призовые места во Фрунзенском районе и на городских соревнованиях.

Секрет в том, что они не играют в ЧС, а каждый раз переживают предложенные испытания по-настоящему, осознавая их



реальную возможность. Сама жизнь неоднократно испытывала домостроителей на прочность, когда помощь требовалась соседям, родным, пострадавшим в ДТП: если есть знания, до автоматизма отработаны навыки, в порядке нервы – спасать легче, и у пострадавшего больше шансов выжить.

Хорошо, что такие люди работают с нами рядом.

## Самые сильные – мужчины МАПИДа!

Об этом виде спорта мы знаем немного, а напрасно. В ходе тренировок вырабатывается силовая выносливость, улучшается координация, укрепляются скелетные и сердечная мышцы, нормализуется давление – это все про гиревую спорт.

В МАПИДе энтузиастов-гиревиков работает немало. Их увлеченность спортом достойна восхищения. В весовой категории свыше 90 кг нет равных Федору Бондаренко, машинисту свабойной установки из УМСР-154. Если в 2021-м он делал на время 140 подъемов гири, то в 2022-м в рамках круглогодичной спартакиады ОАО «МАПИД» – уже 189 (!).

Кстати, второй результат (157 подъемов) в этой же категории у заместителя генерального директора-главного инженера предприятия Алексея Маслова.

2022-й стал для гиревиков МАПИДа очень успешным: впервые они заняли первое место среди коллективов крупнейших пред-



Алексей МАСЛОВ

Федор БОНДАРЕНКО

приятий города, обойдя своих главных соперников – спортсменов МТЗ и «Атланта». Победу принесли выступления Василия Куратника, СУ-101 (180 подъемов), Федора Бондаренко, СУ-101 (173), Виталия Хотелева, СУ-246 (123) и Виктора Даниловича, СУ-256 (177 подъемов).

Ждем следующего года и новых рекордов!

Владимир БОГДАНОВ для «НСМ»

## Хорош тот ассортимент, который постоянно обновляется. Железобетон – не исключение

Большая номенклатурная группа железобетонных изделий выпускается на заводе строительных конструкций ОАО «Минскжелезобетон». В этом году она существенно расширилась: на предприятии налажено производство плит лоджий, пяти видов перемычек, прогонов и балок фундамента.

Некоторые виды плоских индивидуальных изделий можно сейчас формировать в



деревометаллической опалубке на трех стендах (каждый поворотный стол разме-



ром 9×3,5 м) – такая возможность появилась, начиная с этого года.

– На заводе продолжается работа по модернизации бетоносмесительного узла и завершается – по устройству адресной подачи бетонных смесей в цехи № 3 и № 9, где, собственно, и выпускаются основные номенклатурные группы железобетонных изделий, – прокомментирован главный инженер завода Артем Муравьев. – На перспективу запланировано, что в цехе № 9 будет также налажена отгрузка товарного бетона.



## Алексей ХЕНДОГИН: «Спецодежда спасает и вдохновляет, потому что создаем ее сами»

После передачи в январе 2022-го швейного цеха филиалу СУ-26 ОАО «Стройтрест № 4» модельный ряд спецодежды для строителей существенно расширился и сегодня радует качеством тканей, фасонов и применяемых фурнитур.

Начальник филиала Алексей Хендогин поясняет, что новое направление в работе намерен развивать.

Пока небольшое производство обшивает только структурные подразделения треста и аппарат управления, но с получением декларации и сертификатов о соответствии требованиям технического

регламента намерен расширить круг заказчиков.

Применяемые здесь подходы по изучению потребительского спроса и предложений самые простые и эффективные: новая партия спецодежды уходит к строителям, а они через какое-то время дают оценку: насколько какой-то оказалась ткань, удобным фасон, долговечной фурнитура и т.д. – все это анализируется и учитывается при конструировании следующего модельного ряда.

Зимние и летние комплекты, рабочие жилеты и жилеты утепленные, для женщин, мужчин, офисных работников – в об-

щем, классика жанра. Но есть и тестовые новинки. К примеру, куртки на две стороны: одна с обилием светоотражающих элементов, чтобы на стройке быть заметным, вторая – в спокойном цвете, для посещения офиса.

Какие-то экземпляры уже можно посмотреть: выставочная площадка на ул. Гурского, 7 в стадии формирования. Организованы примерочные, на стойках размещены самые ходовые комплекты одежды, посетителей встречают стройные манекены строителей в спецодежде.

Филиал не только демонстрирует свои возможности по развитию нового, швейного, направления, но напоминает об успехах, достигнутых в области строительства: интерьеры дополняют фото объектов, построенных коллективом за более чем 70-летнюю историю. Сразу понятно, работающие здесь способны достичь успехов на любом поприще. Так и будет!



В преддверии праздника поздравляем всех строителей столицы с Новым годом! Желаем уверенности, спокойствия и стабильности, четко поставленных целей и неиссякаемых сил. Пусть новогодняя ночь исполнит желания каждого и подарит чудесное настроение. Коллектив филиала СУ-26 ОАО «Стройтрест № 4»

# УДИВИЛ, ЗАПОМНИЛСЯ



Восхождение разработкой тропы «МАПИД» Гары Евгений Евгения на вершине в вершинах России и Европы. Контакт: 80163424 (срочно) в субботу (срочно)

## Эстафета добра

Письма Деду Морозу сестры Фомины начинают сочинять задолго до Нового года. Последующих редакций может быть множество. Дедушка не обижается: он знает, что девочки заслужили исполнения желаний.

Творческая Маша увлечена танцами, музыкой, рисованием. Анне прекрасно даются языки. Она – призер республиканских олимпиад по белорусскому языку, изучает английский и готова замахнуться на немецкий. Младшая Милана – мамина помощница. Ей в силу возраста сложно определиться с хобби, но пример сестер вдохновляет.

Этот Новый год многолетняя семья будет встречать в новой просторной квартире. Спасибо МАПИДУ! И мама девочек тоже работает в МАПИДе. Валентина Владимировна – ведущий специалист по кадрам СУ-246. Папа Женя – профи в области деревообработки и большой любитель восточных единоборств. Сначала сам занимался и выступал на соревнованиях, затем – тренировал и судил. Сейчас увлек ушу дочерей, причем вполне результативно: появились первые медали.



Под Новый год в семье есть традиция: готовить «Рождественские коробочки» для детей, живущих без родителей. Акция объединяет неравнодушных людей, собирающих

новогодние подарочки уже несколько лет. Волонтеры их развозят по детским домам и публикуют в соцсетях фотоотчеты – все прозрачно. Младшие Фомины настолько увлечены этим проектом, что готовы уменьшить свои запросы в пользу других. Именно эти качества – умение сопереживать и разумный альтруизм – воспитывают в своих детях Валентина и Евгений Фомины.

## Радость в квадрате



В этом году в семье Евгения и Марины Барановых родились девочки-близнецы. Когда молодая семья выходит на прогулку, взгляды прохожих всегда прикованы к двухместному экипажу. Еще бы: в нем сидят две красотки, посылающие миру свои лучезарные улыбки.

Алиса и Алеся только на взгляд посторонних неотличимы. Для близких они – две полные противоположности. Алеся – лидер

и вечный двигатель, Алиса – созерцатель и хитрюга: что старшая добивается трудом и упорством, младшая – обаянием и смекалкой.

В семье Барановых близнецы – не редкость. Растить их, безусловно, не просто, но какое же это счастье, когда после трудового дня приходишь домой, а навстречу спешат на всех четырех радостные мордашки – усталость как рукой снимает.

Когда Евгению сообщили, что будет двойня, он очень обрадовался, поскольку сам имеет брата-близнеца и знает, как это здорово всегда рассчитывать на поддержку друга и единомышленника. Правда, ощущение родства душ пришло не сразу: начиналось все традиционно – с потасовок и соперничества.

Вместе учились в школе, затем окончили политехнический колледж, начинали трудовую деятельность в СУ-5 первого треста электриками. Заочно получили высшее образование. Сейчас Евгений Сергеевич – главный механик-энергетик ОАО «Стройтрест № 1», а Сергей Сергеевич – ведущий инженер-энергетик ГПО «Минскстрой».

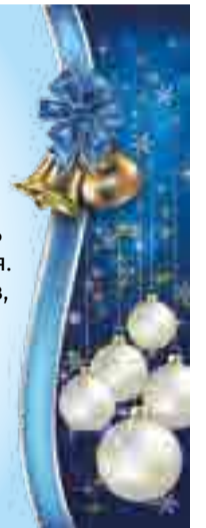
Говорят, что близнецы чувствуют друг друга, находясь на разных континентах. Пусть это всегда будет только по приятным поводам.

Растите, девчонки, счастливыми, на радость близким!

## Уважаемые коллеги, партнеры!

Примите самые искренние поздравления с самым ярким, ожидаемым и позитивным праздником – с Новым годом! Пусть он удачно сложится для всех и каждого, кто привык много и добросовестно трудиться, ответственно подходить к взятым на себя обязательствам, позитивно принимать действительность и искать в других только хорошее. Пусть Новый год даст возможность воплотить в жизнь намеченные планы и откроет широкие горизонты для развития. Как любая дорога, ведущая к высокой цели, начинается с первых шагов, так и в любом деле нет второстепенных исполнителей. Мы ценим свои кадры, уважаем и ценим наших коллег и партнеров. Желаем вам счастья, здоровья, новых жизненных достижений и профессиональных побед. С праздником!

Коллектив ОАО «122 Управление начальника работ механизации»



## «Свой счастливый билет у уже вытянул»

Есть среди нас люди, излучающие свет, открытые, живущие на позитиве. С ними легко по жизни. И повезло коллективу, если такой человек работает рядом.

Вадим Орешкевич из этой когорты: искренне радуется успехам других, не завидует, не держит камень за пазухой, ценит в людях порядочность и бескорыстие. Говорит, не всё в этой жизни измеряется деньгами, есть вещи гораздо ценнее.

Он бригадир штукатуров филиала СУ-26 стройтреста № 4. 16 лет в профессии. А начинал подсобным рабочим на стройке. Потом полгода осваивал профессию на специализированных курсах. Окончил их с отличием и сертификатом качества.

Теперь Вадим трудится штукатуром пятого разряда, но может своими руками делать практически всё – от стяжек полов до электрики, столярки и других видов работ. Имеет квалификационные разряды по малярным и облицовочным работам. В этом году завершил капитальный ремонт родительского дома, как раз к маминому юбилею. Говорит, планировал косметический, в итоге получился капитальный – четыре отпуска на это ушло. Всё переделал, до стен разобрав дом. Зато теперь очень красиво и современно, и родители счастливы.

«Знакомые спрашивают, зачем деньги вкладываю, если не планирую там жить? Как



зачем? Это же моя родина, я вырос в Дребске (Лунинецкий район – ред.), там всё родное и дышится по-другому. Это в сто крат дороже денег. И самое малое, что я могу сделать для родителей», – говорит Вадим.

Сам он из многолетней семьи, в которой не делят на моё и твоё, а живут дружно, помогая и заботясь о ближнем.

«Каким был уходящий год? – задумывается собеседник и продолжает. – Позитивным. Нет, в лотерею я не выиграл (улыбается – ред.). Свой счастливый билет в этой жизни я уже вытянул в лице супруги, детей, родителей, да и коллектива тоже».

Нина ЦЫКУНОВА



С наступающим Новым годом, коллеги!

Пусть он принесет множество новых достижений и изменений к лучшему.  
Пусть усердный труд и рвение к работе всегда ценятся и имеют свое вознаграждение.  
Пусть в деятельности каждого из нас ждут победы и дальнейшего продвижение, а жизнь дарит счастье и любовь.  
Желаю, чтобы на работе, дома и в душе у вас царил полный порядок.  
Всем светлых праздников и чудесного настроения!



Юлия Гурьева, инженер-технолог ОАО «Минскдрев»

## Праздничное меню

### САЛАТ «ЗАЙКА»

#### Ингредиенты

- куриное филе (отварное) – 400 г
- рис – 100 г
- яйца – 4 шт.
- консервированная кукуруза – 150 г
- свежие огурцы – 100 г
- оранжевый сладкий перец – 100 г
- твердый сыр – 300 г
- красный лук – 100 г
- зелень петрушки – 4 веточки
- майонез – 60 г
- черные оливки без косточек – 2 шт.
- соль
- свежемолотый черный перец

Все ингредиенты для новогоднего салата мелко порезать, добавить кукурузу, рис, специи, майонез или салатную заправку,



перемешать. Сформировать на плоской тарелке фигурку зайца, обсыпать тертым сыром, глазки – из оливок, носик – красный перец, линия шеи – из петрушки, ушки – тонкие ломтики сыра на шпажках. Вокруг «Зайки» можете распределить оставшуюся петрушку.

### УТКА С ЯБЛОКАМИ И БРУСНИКОЙ

#### Ингредиенты

- утка тушка 1 шт.
- яблоки зеленые 3 шт.
- брусника свежая 0,5 стакана
- для маринада: майонез 1 ст. л.



- горчица 1 ст. л.
- имбирь молотый 1 ч. л.
- корица молотая 2 ч. л.
- перец черный молотый 1 ч. л.
- чеснок сушеный 1 ч. л.
- гвоздика молотая 0,25 ч. л.
- яблочный уксус 1 ст. л.
- мед жидкий 1 ст. л.

Готовим маринад для утки. Смешать майонез, горчицу, специи, жидкий мед и яблочный уксус. Натереть утку маринадом снаружи и изнутри, обмотать пищевой пленкой и оставить мариноваться в холодном месте на сутки. Спустя сутки готовим начинку. Яблоки нарезать на дольки, удалив сердцевину. Перемешать с брусникой (можно замороженную), заполнить утку яблочно-брусничной начинкой, брюшко зашить или сколоть зубочистками. Крылышки закрыть фольгой, чтобы не подгорели. Выпекать утку в рукаве в разогретой до 200°C духовке в течение 1 часа. Затем раскрыть пакет и выпекать еще один час при температуре 170°C, периодически поливая утку выде-

лившись жиром. Утка получается очень сочной и мягкой!

### ФРУКТОВЫЙ ДЕСЕРТ «ЁЛОЧКА»

#### Ингредиенты

- яблоко – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- виноград белый – 1 веточка
- мандарины – 2-3 шт.
- виноград черный – 1 веточка
- киви – 3 шт.
- зубочистки – 30-35 шт.
- тонкий ломтик полутвердого сыра – 1 шт.

Такой десерт украсит любой новогодний стол. Его с удовольствием попробуют и дети, и взрослые. Можно использовать любые фрукты и ягоды на ваше усмотрение.

У яблока удалите сердцевинку, немного срежьте дно, чтобы получилась устойчивая конструкция. Вставьте в отверстие очищенную морковь и закрепите зубочистками.



Это основа нашей будущей ёлки. Очистите мандарины, нарежьте киви ломтиками, не очищая. Отделите ягоды винограда от веточек. Начинайте вставлять зубочистки в основу.

На зубочистки попеременно надевайте фрукты и виноград. В итоге должна получиться ёлочка, украшенная фруктами. Из ломтика сыра вырежьте звезду и закрепите с помощью зубочистки на верхушке нашей ёлки.

## Осторожно! Праздники!

Несколько советов, как не переедать на новогодних праздниках:

**1. Не готовьте много.** Когда пир на весь мир, столы ломятся, хозяйки, конечно, торжествуют. Только потом, чтобы не пропало, приходится все это кушать – и по результату – переедание. К тому же – никакой экономии!

**Рекомендации:** сделайте пару любимых салатов, легких закусок, поставьте на стол нарезку из сырых овощей, зелени, фруктов.

В овощах, листьях, зелени, кожуре фруктов содержится живительная клетчатка, которая стимулирует работу кишечника, что важно при обилии еды.

**2. Минимизируйте алкоголь – все хорошо в меру!**

Не надо в Новый год упиваться, мы ведь хотим весело отметить и насладиться общением с дорогими людьми, а не уснуть лицом в салате или под елкой, правда?

**Кроме того:**

– алкоголь обладает анестезирующим действием, под алкоголем люди не чувствуют боли, холода и момента насыщения пищей тоже;

– алкоголь чувство насыщения гасит, а аппетит наоборот провоцирует;

– алкоголь калориен (для примера: один бокал 0,33 пива = 3 кускам белого хлеба).

**Рекомендации:** допустимо выпить 1-2 бокала алкогольного напитка в честь праздника, поставьте на стол минеральную воду, морсы, компоты с минимальным содержанием сахара.

Пейте томатный сок – это настоящий кладезь витаминов и минеральных веществ. В его состав входят провитамин А, витамин С, натрий, калий и антиоксидант ликопин. Томатный сок считается самым низкокалорийным и стимулирует пищеварение.

А вот фруктовые соки стоит ограничить из-за большого содержания сахара, который вызывает брожение в организме.

**3. Слушайте свое тело и концентрируйтесь на чувствах во время еды:** если почувствуете, что наелись, сделайте паузу, отложите приборы, встаньте из-за стола – так вы исключите переедание и как следствие, утром следующего дня встанете без отеков на лице.

**4. Проводите новогоднюю ночь активно:** не нужно превращать празднование Нового года только лишь в посиделки за столом.

Пусть ваш праздник будет насыщен яркими эмоциями!

**Рекомендации:** составьте культурную программу: конкурсы, танцы, игры, музыкальные паузы во время застолья, обязательно выйдите на улицу запустить/посмотреть салюты.

**5. Сделайте праздники активными:** есть время, не сидите дома.

**Рекомендации:** составьте программу, где будет присутствовать движение, например: выезд на природу, посещение бани, катание на лыжах, с горок, поездки на новогодние елки.

Так вы сохраните фигуру и наполнитесь положительными эмоциями, которые уже не захочется заедать.

Больше пейте воду. С появлением го-лода съешьте легкое блюдо!

Лилия ЦВЕТКОВА,  
валеолог 6-й поликлиники

## Восточный гороскоп на 2023 год



### КРОЛИК

В профессиональной и личной сферах таких людей ждет успех. Сородичи покровителя года будут купаться во внимании противоположного пола, утопать в комплиментах и подарках. В семье людей-кроликов будут царить гармония и взаимопонимание.



### СВИНЬЯ

Представители этого знака смогут наконец расслабиться, ведь кризисный период миновал. В этот год их ждут исполнение желаний, заслуженный отдых, карьерный рост и гармония в общении с близкими.



### ТИГР

Для Тигров в 2023-м откроются новые возможности. Главное – правильно расставить приоритеты, планировать время и делегировать полномочия. Для Тигров Кролик откроет новые источники получения прибыли. Для сохранения психического здоровья Тигру нужно помнить о балансе труда и отдыха.



### ЗМЕЯ

Чтобы быть успешными в 2023 году, Змеям придется работать в полную силу. Их отношения с близкими

станут гармоничными, если Змеи научатся не лезть в чужие дела.



### ПЕТУХ

Для гармонии в семье эмоциональным Петухам нужно научиться обходить острые углы и ценить заботу близких.



### ДРАКОН

Для Драконов 2023-й будет сложным годом. Однако личностные качества и профессиональный опыт помогут представителям этого знака достойно пройти все жизненные испытания.



### КРЫСА

Трудолюбие – вот главный ключ к успеху для Крыс. Год будет трудным, Крысам предстоит распределять свои ресурсы на все сферы жизни. К сожалению, на помощь близких и коллег Крысам рассчитывать в грядущем году не придется, со всеми сложностями нужно справиться самостоятельно.



### ОБЕЗЬЯНА

Для этой группы людей год будет удачным, он принесет им личностное удовлетворение и финансовую стабильность. Положительные из-

менения у них произойдут во всех сферах жизни. Главное – это знать меру во всем.



### ЛОШАДЬ

Лошадям удастся быть на высоте, не прилагая к этому особых усилий. Спешить и торопить события не стоит.



### КОЗА

У людей этого знака появятся влиятельные покровители, на помощь которых Козы могут рассчитывать в трудную минуту.



### БЫК

Для Быка наступает самое подходящее время для реализации бизнес-идей. Финансовое благополучие ждет тех предпринимателей, которые обдуманно выберут нишу бизнеса, не станут распыляться сразу на несколько направлений.



### СОБАКА

Собакам стоит подумать о создании семьи и рождении детей. Все их планы реализуются, представители этого знака получают заслуженную награду, которую ждут уже несколько лет.