

# На стройках МИНСКА

№ 3-4 (1521-1522)

19 февраля 2026 г.

Газета строителей г. Минска

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

Издается с июля 1978 г.

## МИНСК – МОЛОДЕЖНАЯ СТОЛИЦА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ-2026



На снимке: Николай ГУЛЯЕВ, участник проекта «Лидер года» ОАО «МАПИД», победитель в номинации «Неутомимый энтузиаст».

### «ДВА – ПЯТЬ – ШЕСТЬ! УРА!»

Строительная биография Николая Гуляева началась в 2020-м и проходила по классическому сценарию: Минский государственный архитектурно-строительный колледж, распределение в «МАПИД», три года работы каменщиком. Закалённый реальной стройкой, он прошёл ещё одну важную школу – 1,5 года срочной службы в Вооружённых Силах. После армии вернулся в родной коллектив уже в новом качестве – инженером производственного отдела СУ-256.

Его выбор профессии был осознанным и, можно сказать, семейным: бабушка и дедушка Николая в прошлом – строители. Сегодня он продолжает

обучение, получая высшее образование в БНТУ.

Но стихия Николая Гуляева – не только проекты, программы, расчёты, задачи и сроки. Его вторая натура – спорт. Кандидат в мастера спорта по плаванию, он – двигатель спортивной жизни СУ-256. Плавание, лыжи, многоборье, стрельба – и везде в первых рядах.

Именно этот неутомимый энтузиазм – в труде, спорте, молодёжной жизни – был отмечен по итогам конкурса «Лидер года». Звание «Неутомимый энтузиаст» стало закономерным признанием его вклада. И Николай намерен это звание подтвердить.

Для него работа в «МАПИДе» – больше, чем карьера. Это возможность вместе со слаженной командой строить город своей мечты. Он видит в организации открытые двери для роста и с особой теплотой благодарит руководство за профессионализм и поддержку молодёжи.

В этом человеке органично сочетаются уважение к традициям и рабочим истокам, дисциплина, закалённая армией, инженерный ум, воля спортсмена и искренняя, заразительная любовь к своему делу. Он – яркое лицо новой генерации строителей, для которых труд, спорт и командный дух – неразделимы. Настоящий «Неутомимый энтузиаст» из прославленного управления «Два – пять – шесть».

Наталья ХАЦКЕВИЧ

Логотип Года белорусской женщины определен!

Выбрали единогласно из более чем 100 вариантов

Белорусский союз женщин инициировал конкурс на создание логотипа вскоре после того, как Главой государства была объявлена тематика 2026 года.

Конкурс проводился среди всех областных, объединённых, первичных организаций Белорусского союза женщин. Участницы представили более 100 разных вариантов. В работах просматривался единый стиль – это образ, лицо женщины. А интерпретации были совершенно разными.

Победителем конкурса стала лидер молодёжного крыла Волковысской районной организации Белорусского союза женщин Евгения Пограничная. Она фотограф, ранее презентовала несколько собственных фотовыставок. Любит снимать семью, женщину.

«Выбор в пользу работы Евгении Пограничной был единодушным, в ее варианте есть все: и символика страны – красно-зеленые тона, орнамент, и василек – символ Беларуси и БСЖ, и, конечно, образ белорусской женщины, в котором прочитывается легкость и сила, доброта и красота», – пояснила выбор председатель Белорусского союза женщин Ольга Шпилевская.



# 2025-й В ЦИФРАХ И ФАКТАХ

**Организации ГПО «Минскстрой» в 2025 году построили 270 объектов – это жилые дома, объекты здравоохранения, образования, культуры, спорта. Каждая новостройка – это не просто квадратные метры или здания, а новые возможности для тысяч людей. Благодаря труду строителей семьи обретают уютное жилье, дети – современные школы и сады, а все жители – доступ к качественной медицине, культуре и спорту. Это инвестиции в будущее и реальное улучшение повседневной жизни.**

## СЧАСТЛИВЫЕ «КВАДРАТЫ»

В 2025-м организациями объединены в эксплуатацию **46 жилых домов** – более 345 тыс. кв. м, в том числе 276,2 тыс. «квадратов» в столице.



МАПИД завершил формирование квартала в границах Логойского тракта-ул. Волгоградской-Кнорина-Севастопольской – построено пять жилых домов для граждан, нуждающихся в улучшении жилищных условий. Три новостройки благодаря МАПИДУ появились на ул. Уборевича-Копыльская-Клецкая, жилье тоже для нуждающихся. В МАГИСТРе вводом сразу двух домов в конструкциях МАПИДа тоже завершилась застройка квартала. Крупнейший застройщик жилья сдал в 2025-м году 33 объекта, в том числе в Лошице, 7, пос. Солнечный, на ул. Карвата-Геологической, ул. Шаранговича, ул. Ангарской-Магнитной, в поселке «Северный», ул. Рыбалко, в Соколе, на ул. Лынькова. «Минскстрой» ввёл в эксплуатацию для очередников электродом на ул. Выготского. Стройтрест № 1 – жилые дома в ЖК «Петровские верфи» и на ул. Филимонова, стройтрест № 4 – дома на ул. Тиражной-Беды и Восточной-Топографической, стройтрест № 35 – жилой дом № 3 в микрорайоне Лошица, 7.

## НОВАЯ ЭКОСИСТЕМА ЗНАНИЙ

Четыре школы, три детских садика и Центр технического творчества детей и молодежи – таков вклад «Минскстроя» в образовательную среду столицы и не только.



Все объекты отличают ориентация на современные стандарты, в том числе в сфере цифровизации и инклюзивного образования, а также соответствие безопасным условиям обучения.

Распахнули свои двери СШ № 227 в «Минск-Мире» и СШ № 4 в Лесковке. После капремонта открылись СШ № 63 на ул. Кедышко и СШ № 4 на ул. Красноармейской.

Два детских садика ввел трест № 1: на 230 мест – в границах пр. Независимости-ул. Фогеля-ул. Гуртьева и на 240 мест – в Боровлянах на ул. Васильковой, 5. Третий садик на 280 мест с красивым названием

«Серебряный кит» построил трест № 4. Он первый в ЖК «Северный Берег».

Старт уникальному технохабу дал Президент Беларуси Александр Лукашенко: чуть более года понадобилось строителям первого треста, чтобы на месте бывшего автовокзала «Восточный» возник Центр детского творчества детей и молодежи. Сегодня здесь каждый ребенок найдет то, что ему по душе.

## В ПРИОРИТЕТЕ – МЕДИЦИНА

Когда открывается новая поликлиника или медицинский центр, город словно получает новую жизнь.



Поликлиники в «Минск-Мире» и Лошице, центр на ул. Маяковского, завершение реконструкции 13-й детской... Строители создают сегодня очень современные лечебные учреждения, оснащенные высокотехнологичным оборудованием для диагностики, лечения и реабилитации пациентов.

## СНАЧАЛА ЛЮДИ, ПОТОМ РЕЗУЛЬТАТ

Чтобы делать больше и лучше, нужны руки и головы. Поэтому мы активно расширяли и обучали свои кадры. Наша команда значительно выросла и окрепла. Впервые за последние несколько лет численность работающих в «Минскстрое» перешла за 20 тыс. и продолжает уверенно плюсоваться. Лучше других получилось нарастить кадровый потенциал у 4-го и 35-го трестов: за период 2021-2025 гг. они приросли соответственно на 657 и 508 работающих.

## К НАСЛЕДИЮ – С ПОЧТЕНИЕМ

Введены после реконструкции легендарный кинотеатр «Москва» и уникальные объекты Лошицкого комплекса.

Реконструкция исторической застройки XVIII – XIX веков в Лошицком парке проведена всего за два года. Три объекта – здания на ул. Чижевских, 17 и в переулке Чижевских, 5 и 6 – воссозданы в прежнем виде. Хотя это было непросто: к строителям они попали в очень плачевном состоянии, зато сейчас поражают оригинальностью и архитектурными решениями.



Кинотеатр «Москва» распахнул свои двери накануне майских праздников, порадовав любителей кино обновленными интерьерами и фасадом, сохранив любимые минчанами образы – ценный витраж «Москва – столица нашей Родины» и 15 медных щитов на фасаде, символизирующих бывшие союзные республики.

Стало больше залов, установлено современное оборудование, появились зоны для отдыха и приятного времяпрепровождения за чашечкой ароматного кофе.

## НЕ ПРОСТО РЕМОНТ

В 2025-м были капитально отремонтированы более 900 тыс. кв. м жилфонда столицы. Работы проводились силами трестов 1, 4, 35 и МАПИДа.



Самые большие объемы традиционно пришлось на специализированную организацию – ОАО «Минскремстрой».

## ПРОМЫШЛЕННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Стройтрест № 1 завершил работы по второму и третьему пусковым комплексам нового производства на МАЗе. По сути построен новый завод! О масштабах объекта можно судить по размерам главного корпуса – 324 × 117,5 м. Сегодня предприятие ежегодно готово выпу-

скать до трех тысяч комфортабельных машин в современном дизайне.

Введен в эксплуатацию мусороперерабатывающий завод на полигоне «Тростенецкий». Комплекс построен стройтрестом № 35. В его составе более 20 сооружений. Самые крупные – производственный корпус 216 × 156 м и сушка 194 × 56 м.

Здесь из отходов будут не только извлекать вторичное сырье, но и получать RDF-топливо для последующего использования при производстве цемента.



## НА ТЕХНИКЕ НЕ ЭКОНОМИМ

Инвестиции в современную технику – это инвестиции в эффективную работу организации, снижение издержек, безопасность ее сотрудников, лидерство на рынке.

Только в 2025-м организации «Минскстроя» приобрели **95 единиц новой техники** – это башенный и автокраны, грузовые автомобили, седельные тягачи, погрузчики, подъемники и даже три зерноуборочных комбайна, поскольку в структуре трех организаций объединения есть сельхозфилиалы.

Обновление парка машин и механизмов, вертикального транспорта и технологических производственных линий ведется на постоянной основе.

В 2025-м МАПИД завершил модернизацию БСУ-2 СУ-246, «МИНСКМЕТРОСТРОЙ» приобрел установку для производства труб больших диаметров, новую линию с БСУ открыл «МИНСКЖЕЛЕЗОБЕТОН», бурильной машиной и комплектом оборудования для производства ж/б труб дооснастился трест № 15, необходимые подъемники приобрел «Минскремстрой».

## Свой 91-й день рождения историческое здание на пр. Независимости, 79 встретит обновленным

Позади реконструкция, в ходе которой были полностью демонтированы старые перекрытия и перегородки, стропильная система, кровля, окна, двери, полы... От здания остался буквально остров!

Большой комплекс работ строители треста № 1 выполнили по усилению каркаса. Были залиты новые перекрытия, смонтированы стропильная система и скатная кровля, построена лифтовая шахта.

Внешний облик здания не изменился, разве что с левого торца возле въездной арки появилась входная группа со стеклянным козырьком и лестницей, зато внутри всё новое: планировки помещений, лифты, современная отделка, инженерное обеспечение.

Сейчас по новому адресу переехали Комитет по здравоохранению и Комитет по труду, занятости и социальной защите Мингорисполкома.



# Работать на совесть

На базе ремонтно-реставрационного филиала «Минскремстрой» прошёл семинар по качеству выполнения строительно-монтажных работ на объектах капитального ремонта жилищного фонда столицы. Организатором выступило ГПО «Минскстрой».

На мероприятие были приглашены главные инженеры подрядных организаций объединения, главные инженеры, начальники участков, прорабы, мастера, инженеры по качеству филиалов. Открыл его заместитель главного инженера ГПО «Минскстрой» Владимир Лукьяненко.

Тема актуальная. В программе на текущий год у организаций «Минскремстрой» 141 многоквартирный жилой дом. Сложность капремонта состоит в том, что он проводится без отселения жильцов и в сжатые сроки. Поэтому от строителей требуется не только качественно выполнять свою работу, но и находить взаимопонимание с жильцами.



Заместитель главного инженера ОАО «Стройтрест № 4» А.В. Арутюнян

Участники семинара в форме диалога обсудили основные ошибки при монтаже оконных блоков и устройстве скатных кровель, качество отделки фасадов и проведения благоустройства придомовой территории, выполнение гарантийных обязательств и работу с заявками, поступающими от АС 115.бел. по объектам капремонта.

Как было отмечено, каждое четвертое обращение граждан по качеству относится к устройству оконных блоков. Вопросы касаются не только на-

рушения технологии монтажа, но и регулировки окон, недостаточных мер по защите оконных изделий, в результате чего появляются сколы, вмятины, царапины. Как итог – часть оконных блоков подлежит ремонту или замене.

К устройству скатных кровель также есть претензии. Неплотное прилегание и закрепление пароизоляционных ма-



териалов, частичное отсутствие герметизации доборных элементов из жести в местах примыкания к вертикальным конструкциям и другие допущенные ошибки приводят к промерзанию и протеканию кровель. Часто такие нарушения происходят из-за халатности строителей и недостаточного контроля со стороны мастеров и прорабов за работой своих подчинённых.

По информации заместителя генерального директора ОАО «Минскремстрой» Артёма Авраменко, нарушения технологии устройства кровель в прошлом году имели место быть на 48 объектах капремонта этой организации. С виновных лиц взыскано более 23 тысяч рублей.

По итогам проверок в 2025 году за низкое качество работ наказывались рублём как ремонтные бригады, так и линейные работники. С целью устранения выявленных нарушений разрабатывались корректирующие мероприятия.

Следует сказать, что среди организаций объединения у «Минскремстрой» самые большие объёмы капитального ремонта. В программе на 2026 год – 95 жилых домов (493,4 тыс. кв. м). Кроме этого, 301 объект находится на гарантийном обслуживании. Расширенные дни качества, рейдовые проверки и внутренние аудиты, конечно, дают

определённый результат. В прошлом году, например, в «Минскремстрое» было проведено 1190 инспекционных проверок, выписано 400 предписаний. Выявленные нарушения оперативно устранялись, виновные привлекались к ответственности. Но работать ещё есть над чем.

В 2025 году МАПИД капитально отремонтировал 21 жилой дом (140 тыс. кв. м). В помощь привлекались субподрядные организации, но в июле прошлого года предприятие получило аттестат соответствия на выполнение общестроительных и сантехнических работ своим ЖКУ и на базе этого управления создало участок капитального ремонта. Это значит, что выполнение работ на капремонте собственными силами возрастёт.

Заместитель главного инженера ОАО «МАПИД» Владимир Капринин рассказал о системе контроля качества строительно-монтажных работ, которая действует на предприятии, – от

входного контроля ПСД и стройматериалов до подписания акта приёмки объекта в эксплуатацию. В ходе проверок объектов капремонта в 2025 году было выдано 12 предписаний по качеству выполнения работ, в том числе четыре замечания касались отделки фасадов



Заместитель главного инженера ГПО «Минскстрой» В.М. Лукьяненко

зданий, по три – благоустройства территории и качества установки оконных блоков. Все выявленные недостатки устранялись в установленные сроки.

Как организована работа по реагированию на заявки, поступающие от службы 115.бел? Информацией об этом поделился коллегами заместитель главного инженера ОАО «Стройтрест № 4» Аркадий Арутюнян. В прошлом году трест капитально отремонтировал в столице 19 жилых домов (140 тыс. кв. м). Из 85 заявок, которые были приняты им за год с АС 115.бел, большинство касалось именно объектов капремонта. Но после их анализа стало очевидным, что решение поднятых гражданами вопросов находилось преимущественно в компетенции эксплуатирующих организаций города, а не треста, в связи с чем заявки были переадресованы по назначению – в ЖЭСы.

Выступившие по этому вопросу представители других организаций «Минскремстрой» говорили о необходимости совершенствования взаимодействия с порталом 115.бел, чтобы работа была более эффективной.

Думается, присутствовавшие на семинаре инженерно-технические работники сделали правильные выводы, потому что каждый на своём месте в ответе за качество.

Нина ЦЫКУНОВА

## НА ПРОФСОЮЗНОЙ ОРБИТЕ

За 2025 год по требованию правовых инспекторов труда Белорусского профсоюза работников строительства и промышленности строительных материалов трудящимся вернули свыше 1 млн 205 тыс. руб. незаконно удержанных или невыплаченных денежных сумм.

В частности, за прошедший год при проведении общественного контроля выявлено 2935 нарушений законодательства о труде. При этом около 98% выявленных нарушений устранено нанимателями. Наиболее частыми нарушениями стали:

- несоответствие локальных документов новой редакции Трудового кодекса, вступившей в силу с 1 января 2024 г.;
- ненадлежащее ознакомление работников с локальными правовыми актами, затрагивающими их права, обязанности и интересы;
- несоблюдение сроков выплаты зарплаты, несвоевременное перечисление командировочных;
- несвоевременная выплата отпускных и единовременной помощи на оздоровление, предусмотренной коллективным договором.



Продолжает работу горячая линия Профсоюза по вопросам организации труда в зимний период. Минская городская организация профсоюза – 8-017-325-44-91.

Напоминаем об организации работы на открытом воздухе в морозы!

Первый важный момент: работодатель должен предоставить работникам бесплатно все необходи-

мое: утепленную одежду, обувь, рукавицы и т.д.

Наниматель обязан вводить специальные «теплые» перерывы. При температуре ниже плюс 10 градусов должны предоставляться дополнительные перерывы, чтобы работники могли зайти в теплое помещение для согрева и отдыха. Они оплачиваются и входят в рабочее время. При сильном морозе (от минус 25 градусов и ниже) рабочий день должен организовываться таким образом, чтобы не было угрозы здоровью работников.

Наниматель должен обеспечить наличие теплого помещения для обогрева. Температура в комнате должна быть не ниже плюс 22 градуса.

Конкретный график работы, продолжительность и количество перерывов должны быть прописаны в правилах внутреннего распорядка или коллективном договоре.



Подведены итоги республиканского конкурса видеороликов по осуществлению общественного контроля за соблюдением законодательства об охране труда, инициированного отраслевым профсоюзом.

Лучшей признана работа Алексея Микулевича, ведущего инженера по охране труда Управления механизации УП «МИНСКМЕТРОСТРОЙ».

Поздравляем!



Семинар по охране труда для молодежного актива строительной отрасли столицы прошел в Центре охраны труда ГПО «Минскстрой».

Технический инспектор Минской городской ор-

ганизации Белорусского профессионального союза работников строительства и промышленности строительных материалов Михаил Воривончик рассказал об организации общественного контроля за соблюдением законодательства об охране труда в первичной профсоюзной организации, типичных наруше-



ниях, с которыми сталкиваются работники, а также о мерах, которые могут быть предприняты для их предотвращения.

Михаил Воривончик подчеркнул важность активного участия молодежи в общественном контроле за соблюдением законодательства, ведь это необходимо для создания более безопасных условий труда.

После теоретической части семинара участники ознакомились с работой Центра охраны труда ГПО «Минскстрой».

## «МИНСКСТРОЙ» В ЛИЦАХ

## Его призвание – созидать



Стройка живёт по погоде, поставкам, по людям на объекте и кажется уже вечным «невозможное возможно». И вот парадокс: чем сложнее объект – тем интереснее.

...30 лет Александр Михайлович Ковалёнок в строительстве – четырнадцать отдал «первому» тресту и уже шестнадцать – в стройтресте № 35. Прошёл все ступеньки служебной лестницы: от мастера, прораба, начальника участка до директора филиала. СУ-201 принял пятнадцать лет назад: численность была минимальная – человек пятьдесят, объектов – «раз-два и обчёлся», база в Шабанах в полуразрушенном состоянии, площади в основном сдавались в аренду. Говорит, время было такое и трест другим. Но постепенно под руководством молодого директора филиал вышел на траекторию устойчивого развития.

Сегодня генподрядное СУ-201 второе по численности и объемам управление в 35-м тресте. Укомплектовано кадрами – 450 человек работает, портфель заказов из года в год становится всё объёмнее. Кадры здесь растут на месте. Костяк коллектива сохранился, они и передают навыки молодёжи. С опытом работы свыше десяти лет в управлении трудятся порядка 300 человек. Среди асакалов строительного дела начальники участков и прорабы, такие как Сергей Михайлович Гаврильчик и Александр Фёдорович Капский. Рядом с ними набираются профессионального и житейского опы-

та молодые специалисты, выбравшие строительную стезю. В прошлом году на работу в управление пришли 50 выпускников колледжей и вузов. В филиале есть хороший социальный пакет и бонусы, чтобы молодые люди после отработки продолжили работу.

СУ-201 специализируется на строительстве и реконструкции социальных объектов – школ, детских садов, поликлиник, больниц. За годы работы у Александра Ковалёнка их множество в послужном списке. По словам собеседника, ему сложно выбрать самый-самый, потому что все интересные и значимые, сдаются с полной отделкой, комплек-



На фото: А.М. Ковалёнок проводит планёрку с прорабами.

туются оборудованием и новейшими технологиями, если это медицинские. В прошлом году, например, сдали в эксплуатацию школу в «Минск-Мире», детскую поликлинику в Лошице-9, блок 10-й больницы... Не меньше вводных и в 2026-м. В стадии отделки находится новый корпус РНПЦ детской онкологии в Боровлянах, в апреле планируется сдать корпус ветпрепаратов в деревне Должа на Витебщине... И, конечно, серьёзный и архиважный проект – строящаяся инфекционная больница на Долгиновском тракте в Минске, где филиал СУ-201 выступает генподрядчиком.

Эту стройку видно издалека: в работе сразу все корпуса инфекционки, задей-

ствовано более 300 человек. Строится современная клиника по новой технологии – из конструкций ЛСТК. СУ-201 первым в тресте освоило эту технологию, обучив сначала 20 человек. Теперь навыками монтажа конструкций ЛСТК владеют уже 80 монтажников, и это не предел. Потому что технология перспективная, строительство из ЛСТК будет развиваться.

На Долгиновском сейчас в монтаже главный корпус больницы. Задачи перед генподрядчиком поставлены непростые – сократить сроки. Работы ещё много, но строители стараются не подвести.

– Проект действительно серьёзный и важный для нас. Объект необходимо ввести в эксплуатацию своевременно, в директивные сроки, над этим и работаем. Сложности есть, но любую проблему можно грамотно разрулить, если подойти к ней ответственно. И конечно, ни у кого не должно быть халатного отношения к делу, – безапелляционно заявляет директор филиала.

Теперь все медицинские объекты, которые 35-й трест строит, комплектуются мебелью, изготовленной СУ-201. Это медицинские столы, тумбочки, шкафы из прочных и экологичных HPL-панелей.

Есть в филиале также своя бригада кровельщиков. Надо сказать, очень востребованная сегодня специальность. И таких профессионалов, как в СУ-201, ещё поискать. А чтобы не зависеть от сторонних поставщиков, открыли в Шабанах участок металлоконструкций, где производят ливнестоки, желоба, костыли, отливки и прочие металлоизделия. Заказов хватает, производство не простаивает.

*За многолетний высокоэффективный труд и своевременный ввод объектов в эксплуатацию директор филиала СУ-201 ОАО «Стройтрест № 35» А.М. Ковалёнок награждён нагрудным знаком «За заслуги у будаўніцтве», Почётными грамотами Министерства здравоохранения и Министерства архитектуры и строительства Республики Беларусь, Мингорисполкома, Минского городского Совета депутатов, администрации Заводского района, Республиканского союза строителей и другими наградами.*

...Каждое совещание по вторникам начинается у Александра Михайловича с охраны труда и качества. Это те вопросы, которым директор уделяет первостепенное внимание. Люди должны вернуться после работы домой здоровыми, значит, для этого нужно создать безопасные условия. А качество – это репутация управления и треста, доверие заказчика, поэтому он требует от каждого качественной работы. Другого директор филиала не приемлет.

Александр Ковалёнок сформировал слаженную команду, нацеленную на общий результат и способную решать самые сложные задачи. Коллектив СУ-201 ценит своего руководителя за организаторский талант, профессионализм, стратегическое мышление, деловые качества и справедливое отношение к людям.

Александр Михайлович говорит, что он счастливый человек: у него есть надёжный тыл и любимая работа. Вместе с женой они воспитали двоих замечательных детей. Сын пошёл по стопам отца и работает в строительстве, дочь – будущий дизайнер. Дети гордятся своим отцом, под его руководством в нашем городе возведены десятки нужных людям объектов. И дом он построил своими руками, где тепло, уютно и всегда тебя ждут.

Нина ЦЫКУНОВА

## ОФИЦИАЛЬНО

## Республиканский план мероприятий на 2026 год

Год белорусской женщины станет масштабной общереспубликанской инициативой, объединяющей усилия государства, общественных объединений, бизнеса и религиозных организаций.

Его цель – конкретная поддержка, создание новых возможностей и укрепление статуса женщин во всех сферах жизни.

Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 7 февраля 2026 г. №69 утвержден Республиканский план мероприятий по проведению в 2026 году Года белорусской женщины.

## ЕСТЬ КОНТАКТ!



На вопрос нашей читательницы отвечает начальник юридического отдела ГПО «Минскстрой» Мария БАЙКОВА.

**Вопрос:** Добрый день!

Подскажите, как быть: соседи захламили общий коридор. Не хочется ссориться, но и жить так невозможно. С самодельных полок свисают старые газеты, там же громоздятся

коробки из-под бытовой техники, лежит прошлогодняя тыква...

Наталья, Минск

**Ответ:** Граждане обязаны соблюдать установленные для проживания санитарные и технические требования, природоохранные требования, требования Правил пользования жилыми помещениями, содержания жилых и вспомогательных помещений и иные требования, установленные законодательством.

Кроме того, гражданам и организациям в жилом доме запрещаются загромождение коридоров, лестничных маршей и площадок, проходов, запасных выходов и других вспомогательных помещений, а также действия (бездействие), приводящие к порче жилых и вспомогательных помещений, нарушению условий проживания граждан в других жилых помещениях, а также препятствующие осуществлению прав и законных интересов других граждан и организаций.

Действия соседей по загромождению путей эвакуации могут иметь серьёзные последствия. За указанные нарушения предусмотрена административная ответственность.

Полномочиями начала ведения процесса и составления протоколов об административном правонарушении в рассматриваемой ситуации обладают должностные лица сельских, поселковых, районных, городских и областных исполнительных комитетов, администраций районов в городах, органов государственного санитарного надзора, организаций, осуществляющих эксплуатацию жилищного фонда и (или) предоставляющих жилищно-коммунальные услуги.

При этом административный процесс может быть начат как по заявлению/сообщению, так и при непосредственном обнаружении признаков административного правонарушения судом, органом, ведущим административный процесс.

## Инвестиции в знания

Абсолютно любые знания со временем устаревают и требуют обновления. Да и технологии развиваются сегодня настолько быстро, что только успевай догонять. Так что, фраза римского философа Сенеки «Век живи – век учись», произнесённая ещё на заре нашей эры, не утрачивает актуальности и по сей день.

### РАБОЧИЙ + КВАЛИФИКАЦИЯ = УСПЕХ

МАПИД – одна из немногих организаций «Минскстроя», которая занимается переподготовкой и повышением квалификации своих работников на предприятии. Из 5866 работающих в 2025 году было обучено 2120 человек, непосредственно в МАПИДе – 1018, из которых 961 – это рабочие, в том числе иностранные.

«На предприятии мы проводим переподготовку, повышение квалификации, а также обучаем персонал на целевых курсах, – рассказывает **начальник отдела подготовки кадров, аренды и идеологической работы ОАО «МАПИД» Ирина Герасименко.** – Работаем по заявкам наших структурных подразделений, на основании которых составляется перспективный план обучения кадров на год. Он не догма и в течение года может корректироваться. У нас разработаны учебные программы практически по всем специальностям, которые есть на предприятии, за исключением некоторых специализированных, обучение которым проводится в центрах, имеющих соответствующую лицензию».

По каждой специальности (а их в МАПИДе десятки – от монтажников конструкций и каменщиков до дорожных рабочих, кладовщиков и сторожей) разработана своя программа с соответствующим количеством часов. При необходимости, но не реже одного раза в два года, программы актуализируются.

Что касается теории, то повышают квалификацию мапидовцы в основном без отрыва от производства, после работы, а вот переподготовку уже проходят с отры-

обладать также навыками стропальщика, поэтому обучаются и этой специальности. Целевые курсы организуют в тех случаях, когда изменились требования законодательства и необходима актуализация знаний работников по тому или другому направлению профессиональной деятельности.



В учебном классе МАПИДа работник, направленный на обучение, изучает теорию, а практические навыки отрабатывает непосредственно на своём рабочем месте.

Согласно Трудовому кодексу Республики Беларусь работник должен повышать квалификацию не реже одного раза в пять лет, а при необходимости и чаще. Обеспечить такое обучение для поддержания актуальных знаний – обязанность нанимателя.

Обычно для занятий формируются группы слушателей, но если по какой-то специальности заявлены один или два человека, а строительному управлению такой специалист необходим, то будут обучать индивидуально.

Преподавателями выступают либо работники МАПИДа, имеющие право преподавать ту или иную дисциплину, либо приглашённые по договору оказания услуг преподаватели из других учебных заведений страны.

**По окончании обучения выдаётся свидетельство государственного образца или сертификат, если чело-**

овек прошёл обучение на курсах.

Руководители и работники отдельных инженерных профессий направляются на повышение квалификации в республиканские центры или вузы. Но некоторые ИТР проходят обучение и на предприятии. В прошлом году, например, через курсы целевого назначения в МАПИДе прошли обучение 57 таких работников.

Квалифицированные кадры – самый ценный и дорогостоящий ресурс на рынке труда и залог успеха любого предприятия. Поэтому в обучение персонала стоит вкладываться. В результате выигрывают все: работодатель, у которого повышается эффективность и качество труда, и работник, который мотивирован более высокой зарплатой и продвижением по служебной лестнице.

В текущем году отдел подготовки кадров МАПИДа планирует обучить на предприятии не менее 1050 работников.

**Нина ЦЫКУНОВА**

**Сегодня в Минске создают все условия для активного образа жизни. Ежегодно открываются все новые и новые спорткомплексы.**

В столице функционирует 3781 объект физкультурно-спортивного назначения, в том числе: 7 манежей, 711 спортивных залов, 23 стадиона, 1577 плоскостных спортивных сооружений, 57 плавательных бассейнов, 153 мини-бассейна, 874 помещения для занятий физической культурой и спортом.

Более 349 тыс. минчан или 18,4% к общей численности населения столицы систематически занимаются физкультурой, спортом и оздоровительным туризмом.

## Ещё один «Мандарин»

Для жителей Каменной Горки и всех минчан, которые мягкому дивану предпочитают здоровый образ жизни, на ул. Казимировской открылся новый ФОК. Он сродни тому, что построен в Лошице: три бассейна – большой на 25 метров с водопадом, водяными пушками и аэрогейзером, 10-метровый для обучения плаванию и детский 8×4 м. Любители «поддать парку» уже, наверное, оценили русские и финскую бани, хаммам. Для укрепления здоровья также соляная и массажная комнаты, гидромассажные ванны. Кстати, в зоне основного бассейна есть антресоль, где можно полежать в шезлонгах. Полный релакс!

А для тех, кто не мыслит себя без тренировок, – просторный тренажёрный зал, укомплектованный различными тренажёрами.

Кроме всего прочего работают бар и магазин купальных принадлежностей.

Интерьеры нового «Мандарина» выполнены в экостиле – тростниковые на-

весы, деревянные скамейки, светлые цветочные решения (отделка в бежевых и желто-оранжевых тонах). И очень много зелени!



Предусмотрена безбарьерная среда, удобные автостоянки и парковки для велосипедов.

Реализовали этот замечательный проект строители треста № 1 (генподрядчик – СУ-94) и компания «Аква-Минск». Проектировщик – «Минскпроект».

## Оазис энергии и вдохновения

Студенты и преподаватели факультетов радиофизики и биологического, которые размещаются в Щомыслице, рады открывшемуся на ул. Курчатова рядом со

станет настоящим оазисом энергии, вдохновения и стремления к здоровью.

Для тренировок – два больших многофункциональных зала по игровым видам спорта, залы для занятий фитнесом и тренажёрный. Обустроены комфортные тренерские, раздевалки с душевыми.

Огромная площадь отведена для активностей под открытым небом. Здесь есть футбольное поле, площадки для волейбола, баскетбола, стритбола и гандбола, беговые дорожки.

Красивый фасад ФОКа с большими витражами, оформленный в экостиле, эффектно вписался в окружающий природный ландшафт дубравы «Щомыслицкая».

Построил новый физкультурно-оздоровительный комплекс трест № 35 (генподрядчик – филиал СУ-199).



студенческими общежитиями БГУ нового ФОКу. Не сомневаемся: этот объект

## Тренируйся, студент!

На территории студенческого городка БГТУ в районе ул. Белорусской строители треста № 35 (генподрядчик – СУ-210) возвели современный спорткомплекс.

Входная группа запроектирована со стороны ул. Белорусской. Но продуман выход и с противоположной стороны: к реке и велосодорожке ведут две лестницы.

Здание двухэтажное с очень эффектным фасадом: с помощью художественной перфорации созданы изображения двух пловцов – и оригинально, и функционально раскрыт. Особенно классно оно смотрится в вечернее время, когда загорается подсветка.

На первом этаже комплекса – игровой спортзал 42×24 м, лыжероллерная база, зал тяжелой атлетики, две сауны с купелями, буфет, гардероб и др. помещения.

Тренажерка, зал бокса, бассейн, две сауны разместились на втором. Бассейн на 6 дорожек по 25 м, переменной глубины от 1,3 до 1,8 м.

Планируется, что активничать студенты

будут как в учебное время, так и факультативно.

Для новостройки выбрано очень симво-



патичное место: зеленая зона, рядом река. Существующие спортивные площадки открытого типа станут важным дополнением к построенному комплексу для организации единой спортивной среды круглогодичного использования.

С нетерпением ждём открытия!

### В ГПО «МИНСКСТРОЙ»

➔ На 01.01.2026 численность кадров объединения «Минскстрой» составляла 20225 человек, из них 15858 – рабочие, 4367 – ИТР. Год назад нас было 18946 человек.

➔ В строительстве сейчас работают 18924 человека, в промышленности стройматериалов – 1025.

➔ За последние три года организации ГПО «Минскстрой» приняли на работу 912 молодых специалистов.

➔ В 2025 году с учебными заведениями страны заключено 388 договоров на целевую подготовку кадров (в 2024-м было 158 договоров).

➔ За 2025 год прошли обучение, подготовку и переподготовку кадров 6789 человек или 33,6% от общего численного состава ГПО «Минскстрой».

# 2026-й – ГОД БЕЛОРУССКОЙ ЖЕНЩИНЫ

## Лица. Истории. Судьбы

У нас много потрясающих женщин на разных позициях и в разных командах. Они руководят, вдохновляют и меняют правила игры.

Эта рубрика – платформа, чтобы заявить об их достижениях, поделиться уникальным опытом и показать, из каких сильных, умных и творческих личностей сложена наша команда.

## Сила женщины – в её силе

При всей внешней хрупкости, она крепка духом, хорошо зарабатывает, обеспечивая семью, и даёт столько тепла и нежности, как никто другой.

Светлана Пархоменко из тех женщин, кто не пасует перед трудностями, держит удары судьбы и остаётся примером внутренней гармонии и жизнелюбия для своих детей. А их у многодетной мамы трое. И так сложилось, что она воспитывает их одна. Старшая Алина уже студентка, будущий юрист – учится в МИТСО. Она мамин правая рука, помощница в воспитании младших. Вероника и Никита – школьники. 13 и 11 лет – тот возраст, когда подростки ищут себя в социуме, у них формируется самосознание и независимость, поэтому очень важны взаимопонимание в семье и уважение к личности. «Своим детям я стараюсь быть и мамой, и другом. У нас не бывает закрытых тем, неудобных вопросов, как и секретов друг от друга. Всё построено на доверии, – говорит Светлана. – Конечно, у детей есть обязанности по дому: по очереди моют посуду, пылесосят. Сейчас у нас появился котёнок, и уход за ним тоже обязанность ребят».

Дети Пархоменко достаточно самостоятельны – за порядком в доме следят, за продуктами сбегают и ужин готовят, пока мама на работе. Светлана говорит, что старается дать ребятам как можно

больше материнской любви, которой так не хватало самой в детстве.



Светлана Пархоменко с детьми. Фото из домашнего архива.

...Маленькой Свете исполнилось всего пять, когда умерла её мама. Среди четырёх сестёр она была самая младшая. Старшая сестра уже училась в городе, а вот троих младших отец воспитал один. «Папа так и не женился, поэтому был нам и папой, и мамой. Жили мы небогато, но дружно, росли в трудолюбии, помогали

друг другу и рано повзрослели».

Светлана рассказывает, что с детства любила рисовать. «Папа давал мне кисточку, я наливала в стакан воды и залипла над рисунками, раскрашивая всё подряд. Но предметы у меня были почему-то одного цвета – зелёного, – улыбается собеседница. – Когда я сегодня говорю, что люблю свою работу, мне не верят. Как? Она же тяжёлая, не офисная. А мне по душе. Закатывать стены валиком или наносить «декоративку» – это такой релакс! В моей профессии важны аккуратность, внимательность к деталям, художественный вкус для качественной отделки. Ну, и трудолюбие, конечно, должно быть».

Светлана Пархоменко – маляр-штукатур 4 разряда. В СУ-68 стройтреста № 4 трудится седьмой год. В своё время окончила с отличием минское профтехучилище № 24 им.Н.Кедышко, но первые годы по специальности не работала. Не потому, что в родном Ивье не было хорошей работы. Пока подрастали дети, поваром в детском саду и в школе трудилась. Потом взяла и уехала в Минск – в столице возможностей больше и перспектив. Устроилась в стройтрест № 4, получила арендное жильё. И таким поворотом в своей судьбе вполне довольна. Строит в столице школы, жилые дома, другие объекты. За «Першы нацыянальны гандлёвы дом», где у отделочников СУ-68 были большие объёмы работ, благодарности получила. Теперь их бригада выполняет отделку интерьеров строящегося исторического



музея на ул.Орловской.

Вообще по жизни Светлана – человек движения. При всей своей загруженности не только работой живёт. Активна в спорте, общественной и культурно-массовой жизни коллектива. На спартакиады и турслеты берёт с собой детей – в тресте это всегда весёлые семейные праздники. Пусть ребята растут открытыми миру и уверенными в себе.

Светлана считает, что жизнь многодетной работающей мамы вовсе не повод отказываться от увлечений и активной социальной позиции. С этим точно не поспоришь.

Нина ЦЫКУНОВА

## Татьяна СУПРУНЮК: «Я остаюсь!»



Кто же эти загадочные люди, которые десятилетиями, несмотря на периоды падений и взлетов, остаются верны одной организации? Чего в них больше – гордости за «свое» или упрямства и нежелания что-то изменить в жизни?

Наша героиня – начальник группы долевого строительства ОАО «МДК» Татьяна Супрунчук. Стаж работы на комбинате – 33 года.

Татьяна – минчанка. Родилась в том же районе, где и пригодилась. Здесь же выучилась и всю жизнь работает.

Хрупкая, немногословная, спокойная, привыкшая едва ли не с детства принимать самостоятельные решения.

Поступить в колледж строительных материалов – была ее «идея фикс». То обстоятельство, что в группе техников-технологов строительного производства вообще не было парней, лишь укрепило девушку в правильности выбора.

На Минский домостроительный комбинат пришла в 1993-м – благо свободное распределение. Не смутило даже то, что предприятию нужны были только сварщицы арматурных сеток и каркасов. Стала за станок и спустя небольшой промежуток времени «варила» не хуже ветеранов производства. Вспоминает, что, бывало, плакала от усталости – ничего удивительного: работа тяжелая, требующая внимания и точности, всю смену на ногах. Но Таниных слез никто не видел.

«Как-то я прочла, что во всероссийском конкурсе сварщиков WorldSkills выиграла единственная девушка, которая обошла в испытаниях 19 парней, и не удивилась, – рассказывает Татьяна Супрунчук. – В сварке есть что-то завораживающее. А ловкость и аккуратность – это вообще больше женские качества, спорить не стоит».

Следующая ступень роста Татьяны – это приглашение в ОТК. Здесь девушка проявила принципиальность: штампом своим контролер Супрунчук дорожила, брак за пределы производства не пропускала. Видимо поэтому была замечена и переведена в отдел контроля качества, где продолжила закалку характера на обращениях граждан. Параллельно получила высшее образование на заочном отделении.

«Я пришла на комбинат в сравнительно благополучный период, – вспоминает Татьяна Петровна. – Строили много. Зарпла-

ты были хорошими. Застала даже последнее бесплатное распределение квартир для нуждающихся – на этом плюшки закончились. Много всякого происходило за более чем тридцать лет: мы были на подъеме, переживали кризисы, но был и есть сплоченный, дружный, крепкий коллектив, который держит, и работа, которая нравится».

Такие люди очень нужны нам, потому что они не побегут при первом же шторме и при втором выстоят, и девятый вал выдержат... Их верности, трудолюбию, отношению можно поучиться.

Сейчас Татьяна Супрунчук в кресле руководителя. На стенах кабинета – многочисленные грамоты и благодарности. Она – начальник группы долевого строительства комбината, реализует построенные МДК как заказчиком квартиры, стараясь максимально донести до потребителя самое важное: предлагаемое жильё на сегодня самое лучшее в диапазоне цена/комфорт/безопасность – все остальное – это домыслы злопыхателей.

Сегодняшнюю работу, конечно, не сравнишь со сменами за станком, но и в ней достаточно своих сложностей: одним словом – работа с людьми.

«Иногда уже с порога чувствуешь, что человек пришел «на взводе», поэтому даешь ему выговориться, а потом переходить непосредственно к подбору вариантов квартир, обсуждению планировочных решений и т.д. При необходимости выезжаем на объект, и все по-

казываем вживую. Внимание каждому потенциальному дольщику!» – поясняет экономист-менеджер Супрунчук.

Татьяна Петровна с первых лет работы на комбинате активно участвует во всех общественных и спортивных мероприятиях. Она – член легендарного санзвена, которое много лет в упорной борьбе завоевывает право быть в тройке лучших во Фрунзенском районе.



Татьяна на фото крайняя справа

Но, признается, что с годами хочется чуть больше внимания уделять себе. «Сейчас, – шутит собеседница, – перешла на тренерскую работу: самостоятельно разрабатываю для себя программы, выбираю новые направления, дозирую нагрузки. Сначала это была тренажерка, теперь – групповой пилатес. Не исключено, что стану на пуанты – теперь это очень модное направление».

Семья, огород-дача, подружки-театры – все это присутствует в жизни Татьяны Супрунчук, радует, вдохновляет. Но по-прежнему самой главной остается та заводская проходная...

Ее город, ее дело и ее жизнь здесь.

Наталья ХАЦКЕВИЧ

# ЮБИЛЕИ НАШИХ ОБЪЕКТОВ

12 февраля 1966 года на ул. Энгельса, 20 в Минске открылся крупнейший детский кинотеатр страны, построенный по проекту архитекторов Георгия Заборского и Леонида Левина. Подрядчиком выступило СУ-19 треста № 1.



## НАШЕ КИНО: ИСТОРИЯ «ПИОНЕРА»



Сохранился акт государственной приемки здания, который раскрывает некоторые подробности возведения объекта. К примеру, что стройка началась в октябре 1962 года и продлилась до декабря 1965-го. От генпроектировщика акт подписал главный инженер СУ-19 И.М. Шульман. Отделку выполнили строители СУ-66 треста № 7, художественные работы – мастерские художфонда БССР.

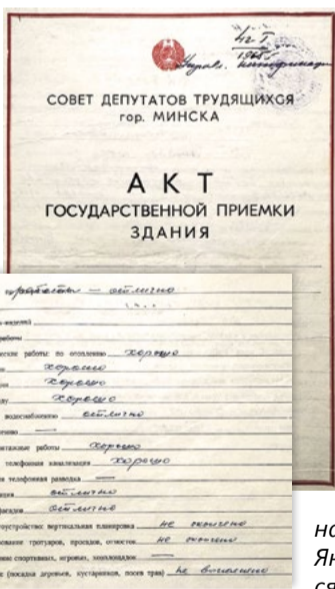
Каждый этап стройки в акте госприемки описан по качеству исполнения: фундаменты – на «хорошо», стены – на «отлично», перекрытия – на «отлично», кровля и стропила – на «хорошо» и т.д. В целом объект принят с оценкой «отлично». Также в акте отражено, что в течение года со дня ввода объекта в эксплуатацию подрядчик обязан устранить все выявленные дефекты. Нынче требования, согласитесь, куда серьезнее!

В разделе «Дефекты и недоделки» отмечено, что кинотеатр сдается без благоустройства и озеленения прилегающей территории – эти мероприятия перенесены на более благоприятный период и должны были быть выполнены к 1 мая.

Первоначально предполагалось, что кинотеатр будет двухзальным на 800 мест, но в процессе строительства проект был изменен с выделением помещений для Белорусского государственного театра кукол. До сих пор два театра – кукольный и кинотеатр – мирно соседствуют под одной крышей: каждому досталось по зрительному залу, а ширма разделила фойе на две практически равные части.

...Главный инженер кинотеатра «Пионер» Виктор Максимович показывает исторические документы, среди которых архивная копия решения Исполкома

Минского городского совета депутатов трудящихся от 19.11.1959 №723 о предоставлении Министерству культуры БССР земельного участка площадью 0,36 га по ул. Энгельса «под строительство здания детского кинотеатра за счет территории, временно занимаемой под гаражи Комитетом Госбезопасности при Совете Министров БССР...».



### Виктор МАКСИМОВИЧ:

– Интересно, что первый детский кинотеатр в Минске располагался также по ул. Энгельса, напротив театра им. Янки Купалы, и назывался «Детский». Им руководила Фаина Ивановна Люцко. Она же стала первым директором «Пионера», а в 1975-м – первым директором самого крупного кинотеатра столицы – «Октябрь».

Здание «Пионера» – пример архитектуры советского модернизма, охраняется государством. Построено из кирпича и только главный фасад из стекла. Открытая лестница, интересный дизайн пола, эффектные подпорные стенки из буттового камня и самое главное – мозаичные витражи на фасаде и мозаичное панно в фойе. Таких объектов в Минске немного – в этом его уникальность.

Космическая тема на фасаде «Пионера» – примета 60-70-х. Освоение космоса было главной гордостью страны и одной из главных тем в искусстве. Вот и на витраже детского кинотеатра можно рассмотреть космонавта в скафандре, ракету, звездное небо, самолет, парашютистов, спутники Земли – темы, которые всегда

привлекали пытливые детские умы, будили фантазию и вдохновляли быть первооткрывателями.

Строительство кинотеатра пришлось на расцвет мозаичного искусства, и поэтому решение интерьера общественного здания с использованием этой техники легко объяснимо.

У панно есть название – «Счастливое детство» и авторы – художники Иван Тихонов и Евгений Зайцев, учившийся в художественных мастерских Марка Шагала. На фризе – яркие сюжеты советского детства. Они до сих пор притягивают внимание оптимизмом и живостью красок,

ремонтирован и осовременен: увеличены проходы между рядами, установлены удобные кресла, заменено ковровое покрытие, покрашены потолок и стены. Количество мест в связи с качественными изменениями сократилось до 278. И самое главное – это цифровое оборудование, которым оснастили кинотеатр: на экран «Пионера» пришло объемное кино. Еще через пять лет появился второй зал – на 49 мест – и возможность одновременной трансляции нескольких картин.

С момента открытия и до дня сегодняшнего «Пионер» был не просто кинотеатром для демонстрации детского кино

### Александр ПЕТРОВИЧ, директор кинотеатра «Пионер»:



– 12 февраля в день 60-летия кинотеатра у нас прошло торжественное мероприятие принятия в пионеры, что глубоко символично.

От имени коллектива нашего кинотеатра и зрителей благодарю создателей, спроектировавших и построивших такой уютный, красивый кинотеатр для детей, взрослых, молодежи.

Мы продолжаем заложенные когда-то традиции. Работаем со школьниками и молодежью, проводим патриотические и общегородские мероприятия, развиваем проекты «С любовью в сердце к Беларуси», «Кино и джаз для детей», «Кино и книга» и др. Одна из основных наших целей – популяризация и пропаганда белорусского кино, сочетающего богатые традиции советского периода и национальную идентичность.

манерой исполнения и безусловным талантом художников.

Холл кинотеатра был задуман с использованием ультрамодного по тем временам приема воссоздания настоящего оазиса – с садом из экзотических растений, рыбками в пруду, каменными горками. Все до сих пор поддерживается работниками «Пионера» практически в первозданном виде за тем лишь исключением, что вместо золотых рыбок в пруду сейчас обитают просто рыбки, индекс жизнеспособности которых оказался выше.

В 2012-м кинозал «Пионера» был от-

в течение дня и взрослого в вечернее время. Он славился кинопоказами конкурсных фильмов, интересными кинолекториями, встречами с талантливыми людьми, мастер-классами... Ничего по сути не изменилось. Сюда по-прежнему приходят на встречи с поклонниками деятелей искусств: звучат музыка и стихи... В стенах «Пионера» проходят кинопоказы детских фильмов в рамках фестиваля «Лістападзік» и документальных фильмов, присланных на международный конкурс.

Наталья ХАЦКЕВИЧ

Весна уже не за горами, и многие задумываются о том, как подготовить свое тело к теплым дням.

## Правила здорового похудения

### 1. Сбалансированное питание

Сбалансированное питание – ключевой момент в процессе похудения. Белки помогут вам сохранить мышечную массу и поддерживать организм в тонусе. Источники здоровых жиров, такие как оливковое масло и авокадо, помогут вам чувствовать себя сытыми дольше. Углеводы, особенно из цельнозерновых продуктов, обеспечат вас энергией на весь день.

Не забывайте о клетчатке, которая есть в овощах, фруктах и злаковых культурах. Она помогает в улучшении пищеварения и насыщает организм полезными веществами.

Попробуйте накладывать порцию на 1 ложку меньше, чем вы привыкли – визуально это почти незаметно, но будет иметь хороший эффект.

### 2. Курс витаминов и минералов

Организм нуждается в витаминах и минералах для правильного функционирования. Они позволяют всем системам работать правильно и поддерживают здоровье всех органов и тканей.

Дефицит конкретных микроэлементов может выявить только врач на основе результатов ваших анализов.

Но есть компоненты, которые после зимы нужны каждому. Например, к таким относится витамин D – его нехватку испытывают даже жители южных регионов с длинным световым днем.



### 3. Умеренная регулярная активность

Выбирайте тот вид активности, который вам по душе, и превращайте движение в привычку. Важно начать с умеренных нагрузок и увеличивать их интенсивность постепенно, ориентируясь на свои ощущения.

Подготовила **Лилия ЦВЕТКОВА**,  
валеолог 6-й поликлиники

## Служки пояса – национальное достояние Беларуси

ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ



Этот уникальный вид ручного ткачества признан самобытной реликвией белорусского народа и символом самоопределения нации.

Первая мануфактура по производству тканых поясов (персиарня), была основана Михаилом Казимиром Радзивиллом Рыбонькой в Несвиже в 1750-х годах. В начале 1758 года турецкий ремесленник армянского происхождения Ованес Маджаранц (Ян Маджарский) заключил договор на управление этой мануфактурой, которая позже была переведена в Слуцк.

Ткачеством служких поясов занимались исключительно мужчины. Считалось, что от прикосновения женских рук шелковые нити тускнеют. К тому же работа за ткацким станком требовала хорошей физической подготовки. Женщин привлекали только в качестве помощниц.

Во время расцвета мануфактуры на ней работало 55 ткачей и столько же помощников, прядельщиц. Ежегодно выпускалось около 200 поясов.

Слуцкий пояс отличался гармонией цветов, размером частей, наличием изысканного декора из орнаментированных полос, медальонов, букетов, цветков-«курумфилов», бахромы.

Имел длину до 4,5 метров и ширину до 50 см.

В стержне нити для служкого пояса был шелк, обкрученный плоской позолоченной или посеребренной нитью толщиной не толще человеческого волоса. Один пояс мог содержать до двухсот граммов драгоценных металлов.

Пояса были одно-, двух-, трёх- и четырёхсторонними, при этом все стороны – лицевые. Чем больше сторон, тем более дорогим было изделие. Позволить себе такую покупку могла только состоятельная шляхта.

Служкие пояса стали терять актуальность после третьего раздела Речи Посполитой, когда в Восточную Европу просочилась французская мода. А после восстания 1830-31 годов российские власти и вовсе запретили шляхетские костюмы. В 1848 году служкую мануфактуру закрыли – изготовление поясов прекратилось. Уникальная технология ткачества считалась утерянной.

Но в 2012 году было инициировано возрождение этого промысла в Беларуси. На служкой фабрике, занимающейся выпуском текстиля, организовали производство копий знаменитых поясов. Современные производственные и компьютерные технологии облегчили труд ткачих, но работа над поясами всё ещё остаётся делом кропотливым. На изготовление одного изделия требуется около 60-ти часов непрерывного труда.

**P.S.** Самая большая коллекция служких поясов хранилась в своё время в Несвижском замке. Перед Великой Отечественной войной она была передана Белорусской картинной галерее, но в годы войны пояса бесследно исчезли. Предполагается, что в настоящее время в мире сохранилось около 1000 оригинальных служких поясов. Из них только 11 находятся в белорусских музеях. Остальные хранятся в музеях соседних стран, а также у частных коллекционеров.

По материалам интернет-источников

### СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

## Как принять приход пенсии и не загнаться по этому поводу



Анна МУДРАЯ – практикующий психолог, преподаватель психологии

Для большинства из нас пенсия – не только юридический факт, но и психологический рубеж. Люди сталкиваются с ощущением потери смысла, безынициативностью, апатией. Что же делать, чтобы не впасть в кризис и сохранить интерес к жизни?

Выход на пенсию – это неизбежный возрастной этап, который может стать как стартом новой жизни, так и источником внутренних конфликтов. Все зависит от вашей установки: если вы воспринимаете пенсию как потерю статуса и возможностей, то итогом становится уныние, чувство беспомощности, деградация. Однако этот период не приговор, а вызов, который по силам пережить.

Когда человек выходит на пенсию, он сталкивается с множеством перемен: исчезают привычные обязанности, меньше контактов с коллегами, много свободного времени. Внутренне это ощущение, что жизнь ушла в прошлое, а будущая уже не так привлекательна. В результате появляется апатия, желание ничего не делать, утрата интереса к окружающему миру. Это совершенно естественная реакция, которая связана с восприятием потери значимости и статуса.

Несмотря на всю сложность ситуации, есть способы помочь себе и пережить этот период с минимальными потерями психологического здоровья.

1. Переоцените свои ценности и интересы. Пенсия – не конец, а возможность заново определить, что действительно важно. Не стоит перекладывать на других или винить обстоятельства, лучше взять инициативу в свои руки. Рыбалка, садоводство, обучение новому языку, волонтерство – выберите хобби по душе.
2. Стройте новые социальные связи. Общение – ключ к активной и насыщенной жизни. Запишитесь на курсы, посещайте клубы по интересам, вступайте в общественные организации. Взаимодействие с единомышленниками помогает ощутить свою значимость.
3. Занимайтесь физической активностью. Регулярные прогулки, фитнес и йога не только укрепляют здоровье, но и улучшают настроение, помогают избавиться от чувства безнадежности.
4. Планируйте свой день и ставьте цели. Маленькие достижения укрепляют уверенность и помогают почувствовать себя востребованным. Постепенно можно расширять горизонты от выполнения ежедневных дел до реализации новых проектов.
5. Обратитесь к профессиональной помощи. Если состояние депрессии и апатии продолжается длительное время, не стесняйтесь обратиться к психологу. Он поможет разобраться во внутренних причинах и подскажет пути выхода из кризиса.
6. Когда есть возможность – учитесь новому. Онлайн-курсы, мастер-классы, чтение стимулируют умственную деятельность, расширяют кругозор и дают ощущение непрерывного развития.



Важно помнить, что возрастной кризис это норма и временное состояние. Это внутренний вызов, который можно пережить, если изменить отношение к себе и окружающей реальности. Пенсия – это новый этап жизни. Когда человек принимает этот факт, он получает возможность заново изучить окружающий мир. У каждого из нас есть шанс сделать свою старость насыщенной, интересной и наполненной смыслом. Главное – не бояться перемен и использовать их во благо себе. Пусть новые горизонты приоткроются для вас уже сегодня!

И, кстати, вы можете продолжить трудовую деятельность.