Наши за границей -

УРОЖЕНЕЦ СЛОНИМА ОТКРЫЛ В НИЦЦЕ «РУССКИЙ» МАГАЗИН

та через какое-то время после отъезда из родной страны случается душевный кризис — то самое томление по родным березкам, тенистым улочкам, мамкиным котлетам и дворовым друзьям. Наверное, сложно привыкать к чужой стране, менять привычки и круг общения, однако на помощь таким бедолагам приходит бизнес. Книжные магазины, местная пресса и, конечно, пролукты питания. Многие слышали о «русских» магазинах за рубежом, a Onliner.by побывал в таком в Ниппе. Владелен у негобелорус, выходецизгорода Слонима Гродненской области. Даже на Лазурном берегу есть место, где можно купить семеч-

Грузоперевозки по городу и РБ ГАЗ CA3-3507 (самосвал) до 5 т ГАЗ 3302 (тент) до 1,5 т **YA3 3962** (грузопассажирский Тел. 8-029-356-62-27, 8-029-342-52-15



8-015-62-4-50-10

ПО РБ до 3.5

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ

Vel 8-044-77-99-130, MTC 8-029-58-20-741

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ по городу и РБ: Г/П ДО 3 ТОНН; МАКСИБАЗА Тел. моб. 8-029-659-23-60 ки, икру и гречневую крупу!

«Вы заходите, не стесняй тесь. У нас сегодня прием товара с утра, поэтому все немного заставлено коробками, встречает нас Виталий у входа. — Мы как раз с женой распаковываем и расставляем продук-

Бизнес у слонимчанина семейный. В Ниццу он приехал еще 12 лет назад — до этого служил в белорусской армии, а потом трудился наемным рабочим в Германии. Уже во Франции v Виталия родился один из детей, появилась собственная квартира, но паспорт остался белорусским «Зачем мне его менять?» — пожимает плечами владелен магазина. Впрочем. за 12 лет в документе так и не появилось ни одного штампа о пересечении границы родины бизнес не отпускает надолго.

«Идея открыть «русский» магазин мне пришла в голову, когда я проживал в Германии, вспоминает Виталий. — Там этот бизнес очень развит, много соотечественников — много клиентов. А во Франции в те времена подобных сетей практически не было, и я посчитал возможным открыть нечто подобное самому. Сейчас, правда, времена изменились — «русских» магазинов только в Ницце уже 8 штук».



Слонимчанин Виталий владелец магазина в Ницце

Лазурный берег выходцы из Советского Союза облюбовали давно. Граждане России, Украины, Беларуси, стран Средней Азии и Закавказья приезжают в Канны, Нишиу, Антибы за хорошим климатом и неспешной жизнью. Никто не считал, сколько из них тоскует по отечественным продуктам питания, но на отсутствие посетителей Виталий не жалуется. 80 процентов его клиентов — бывшие жители «наших» стран, еще 20 — французы.

«Очень надеюсь, что количе

ство коренных жителей в моем магазине станет больше, -- говорит слонимчанин. — Тенденция радует: французы открывают для себя вкусные русские продукты, приходят все чаще».

Виталий не боится, что с постепенной сменой публики сменится и ассортимент — под их вкусы. Наоборот, с открытием бизнеса в магазине было около трети всех товаров местного производства — это было необходимо для разворачивания деятельности и, как говорит белорус, «поддержки штанов», «Магазин с французскими товарами «работает» сразу, -говорит Виталий. — Да и сейчас без них никуда — люди захолят то за «кока-колой», то за местным пивом».

Слонимчанин жалеет, что на прилавках его магазина почти не встречаются товары, сделанные в Беларуси. Говорит, организовать поставки продуктов с родины сложно — нет выстроенных логистических цепочек, есть трудности в переговорах с самими производите-

Пролоджение на стр. 2













28 ИЮЛЯ — ЕЖЕГОДНОЕ МАССОВОЕ КРЕЩЕНИЕ НА РЕКЕ ЩАРЕ



Павел ФРАНТИШИК

Дорогие друзья! Приближается день памяти святого равноапостольного князя Владимира. который 28 июля в 988 году крестил Русь. В связи с этим событием в нашем гороле Слониме в этот день будет вот уже второй год подряд совершаться крещение на реке Щаре всех желающих принять православную веру. Само

Крещение есть таинство, в котором верующий, при троекратном погружении тела в воду, с призванием Бога Отца, и Сына, и Святого Духа, возрождается от Духа Святого в жизнь духовную, святую. Так как Крещение есть духовное рождение, а родится человек однажды, то это таинство не повторяется.

Великое таинство Крешения установлено Госполом нашим Иисусом Христом, сказавшим ученикам Своим: «Итак, идите, научите все народы, крестя их во имя Отна и Сына и Святого Луха, уча их соблюдать все, что Я повелел вам; и се, Я с вами во все дни до скончания века» (Мф. 28, 19—20). Ранее, в ночной беселе с Никодимом, Господь показал великую важность и необходимость таинства Крещения как средства очищения от грехов и духовного возрождения: «Если кто не родится от воды и Духа, не может войти в Царствие Божие. Рожденное от плоти есть плоть, а рожденное от Духа есть дух. Не удивляйся тому, что Я сказал тебе: должно вам родиться свыше» (Ин. 3, 5-7).

Начало же христианскому таинству Крешения было положено Госполом Иисусом Христом перед Его вознесением на небо, приведенными словами послания апостолов на проповель: «Итак илите, научите все народы. крестя их...» (Мф. 28, 19).

Крешению всегда предшествовало ознакомление с верой. Христианин, по вере принимавший Крещение, сознавал не

только умом, но и всем своим существом, что в этом таинстве он обретает новое, до этого неведомое ему понимание жизни, вступает в абсолютно новое отношение с миром. Поэтому на протяжении определенного периода приходящего к Крешению будут учить основам Православной Перкви. Ланная необходимость обуславливается тем, что реальная статистика практикующих христиан не соответствует тому количеству, которое входит в Церковь через Таинство Крещения.

Запись всех желающих принять святое крешение 28 июля в Православной Церкви будет производиться в Свято-Троицком храме города Слонима (номер телефона храма-2-48-48). Возраст крещае-



мых лолженбыть от 4 лет и выше. Крешение в этот день будет совершаться без добровольных пожертвований. Катехизические беселы (а необхолимо присутствие хотя бы на одной) перед таинством будут проводиться по выходным — суббота и

воскресенье, начало — 8 часов утра. Само массовое крещение 28 июля начнется в 8 часов утра, а затем для новых членов Православной Церкви будет совершаться Божественная Литургия, начало которой в 9 часов утра.

17.07.2012г.

Наши за границей -

УРОЖЕНЕЦ СЛОНИМА ОТКРЫЛ В НИЦЦЕ «РУССКИЙ» МАГАЗИН

Продолжение Начало на стр. 1

Бывает только «Лидский квас» и пряники «Настенька» одного минского хлебозавода.

«Поставки продуктов питания во все «русские» магазины осуществляются через Германию, -- продолжает Виталий. — Но крепкие связи у оптовиков налажены только с производителями из России и Украины».

И действительно, на прилавках — исключительно продукция наших южных и восточных соседей: сибирское сало, херсонский хрен, краснодарский томатный соус, колбасные изделия, тушенка и плов из России, гречневая крупа, пиво «Балтика». В магазине достаточно свежих молочных продуктов, творога, сыра, сгущенки, кефира — но все это сделано не в Беларуси, известной своей крепкой молокоперерабатывающей промышленностью и перманентными повелениями чиновников наращивать экспорт. Даже хлеб «Бородинский» и семена подсолнечника — не с родины Виталия.

Единственный продукт с маркировкой Made in Belarus нашелся на прилавке с ликеро-водочными изделиями. Одинокая

бутылка водки столичного завода «Кристалл» ютилась среди «Хортицы», «Немирова» и «Русского стандарта». Цена на нее оказалась вполне европейской — 16 евро за пол-литра.

«За чем приходят покупатели? Вот, захотелось чего-то вкусненького из «доэмигрантского прошлого» — приходят сюда. Огурчики, помидорчики маринованные, сало у нас очень хорошее...» — рассказывает Виталий.

У него широкий выбор гречки — крупы, незаслуженно игнорируемой в странах Западной Европы. По словам слонимчанина, ее можно купить и во французских магазинчиках органической пищи, но она получается здесь невкусной.

Торговать русскими продуктами в Ницце выгодно. Несмотря на выросшую конкуренцию, Виталий доволен своим бизнесом и никуда из него уходить не собирается. Правда, уточняет, что не каждый остается на плаву—несколько «русских» магазинов на Лазурном берегу закрылось из-за нерентабельности.

У нашего соотечественника, наоборот, все идет хорошо. К семейному биз-



несу подключился русский напарник и двое наемных рабочих — девчонки-кассирши. Одна, к слову, тоже из Беларуси.

«Французские законы очень лояльны, — делится особенностями ведения бизнеса в Нишие Виталий. — Трудности, конечно, тоже есть. Одна из главных, на мой взгляд, недоверие французов. Например, вы можете обладать деньгами, бизнеспланом, всеми необходимыми документами, но вам не сладут желаемое помещение. Просто потому, что вы показались арендодателю ненадежным человеком или v вас отсутствует история ведения бизнеса. Мешает и «неродной» паспорт».

Виталий говорит, что в

его случае поиски продолжались около полугода. До открытия магазина он подавал заявку на аренлу помещения около сотни (!) раз и везде получалотказ

«Лумаю, это следствие как раз лояльности местных законов, — полагает он. — Перестань мы платить хозяину помешения. онеше пару лет не сможет нас выселить отсюла, пока будут идти суды. Я же в это время смогу продолжать бизнес, и никто не сможет закрыть магазин».

Олнако Виталий и его семья гражданство не меняют и не собираются. «Мы всегда будем белорусами», -- говорит он. Вида на жительство хватает. чтобы без проблем вести коммерческую деятельность, обладать большинством прав и передвигаться по миру.

В Ницце проживает около 50 белорусских семей, есть небольшая диаспора, и все интересуются новостями с родины. Виталий говорит, что многое его не устраивает во Франции, и зачастую в качестве положительного примера приводит родину. Правда, считает, что давно не был в Беларуси и пора поехать — «послушать, о чем говорят».

«Мне кажется, люди здесь более эгоистичны. размышляет слонимчанин. — Это чувствуется на дорогах и в повседневной жизни. Например, купит человек мороженое, выйдет за дверь и тут же бросит обертку на землю, хотя мусорка в одном метре. Как так?»

Виталий считает, что неплохо влился во французское общество. Поначалу было сложно из-за языковых проблем, однако все это прошло довольно быстро. Несколько месяцев обучения в школе и постоянная практика в ходе коммерческой деятельности позволили подтянуть язык до нужного уровня. «На философские темы, конечно,

не поразмышляю, но поддержать могу любой бытовой разговор», — считает белорус.

Но дома у Виталия остается главным русский язык. Дети свободно разговаривают и на французском, причем акцент не замечают даже их местные сверстники.

«Я заметил за моими знакомыми, у которых здесь дети, что у них произошло доминирование французского, появились сложности с родными языком. Мы не хотим такого», — говорит слонимчанин

Да, чуть не забыли. Магазин Виталия из Слонима по адресу ул. Арсон, 29, в Нише называется «Аврора» — как известный крейсер, натворивший в семнадцатом году дел. Не потому, что хозяин как-то особенно относится к тем событиям, а просто из-за своей звучности и «раскрученности» бренда самой историей.

В общем, будете в Ницце — заходите. Семья Виталия, как нам показалось, немного скучает по общению с земляками и всегда рада им на жаркой французской земле.

http://www.onliner.bv/



ПОИСК РАБОТЫ, ВАКАНСИИ

требуется

ТРЕБУЮТСЯ на стройку сантехники-монтажники, сварщики. Тел. 8-029-642-47-52.

требуются разнорабоч 4-95, 8-029-181-80-85.

ТРЕБУЕТСЯ работник по возведению укре пляющей стенки. Тел. 8-029-525-27-30

ТРЕБУЕТСЯ штукатур и плотник частному лицу. Тел. 8-029-622-05-37.

ТРЕБУЕТСЯ сиделка для женщины, с проживанием. Тел. 8-025-533-42-56.

ТРЕБУЮТСЯ на работу столяр-станочник плотник, разнорабочий. Тел. 8-029-180-78-77.

ТРЕБУЕТСЯ швея (пошив штор, тюлей), оплата высокая. тел. 8-029-319-67-37.

поиск работы

ИЩУ работу по электрике, монтажу, замене и ремонту электропроводки, переносу и установке выключателей, светильников, розеток, сборке щитов учета, замене вводов. Тел. 8-029-326-09-98, 8-029-880-50-09.

ищу работу шпаклевка, штукатурка, отко 624-14-30, 8-044-737-35-85.

ИЩУ работу по внутренней отделке, шту-катурка, шпаклевка, покраска, обои откосы дверные и оконные, ламинат. Тел. 8-033-325-67-09, 8-044-754-33-38

ИЩУ работу по монтажу отопления, теплых полов, холодного и горчего водо-снабжения, канализации, установка и замена котлов, колонок. Тел. 8-044-777-28-85, 8-033-623-49-37.

ИЩУ работу по электрогазосварке, есты полуавтомат. Тел. 8-044-490-68-47.

МУЖЧИНА без в/п ищет разовую работу грузчика, разнорабочего, помощь в переездах, копка грунта под фунда-мент, колка дров. Тел. 8-029-177-53-95 мент, колка дров. 8-029-868-19-96.

ищу работу: квалифицированный каме щик выполнит любые виды работ. Тел. 8-044-789-81-78, 8-029-767-93-49.

ИЩУ работу штукатурка, шпаклевка, гип-сокартон, плитка и другое. Тел. 8-029-

ищу работу по внутренней отделке укладке плитки, ламинат, сайдинг и т.д., гипсокартон, малярные работы и др. Тел. 8-025-603-07-39, 8-029-280-56-09.

ИЩУ работу по установке дверей, оконоткосы, утепление фасадов, сайдин ламинат и мн. др., опыт работы. Тел. 8-044-781-50-35.

ИЩУ работу по шпаклевке стен, потолков, откосов. Тел. 8-029-991-10-48.

ИЩУ работу электросварщика, слесаря Тел. 8-029-147-38-88.

ИЩУ работу с грузовым бусом, можно разовую. Тел. 8-029-284-87-56.

ищу работу по ремонту, монтажу любого сантехнического оборудования, от мелкого ремонта до монтажа систем отопрация видосиабжения и соста ции. Тел. 4-15-07, 8-025-994-14-58.

ищу работу по внутренней отделке, плит ка, сайдинг, шпаклевка, откосы, гипсо-картон и другое. Тел. 8-044-469-48-84

Требуются сборщики <u>СОСНОВОЙ</u> живицы

Телефон: 8 029 826 65 71, 8 029 808 67 11

ЧАСТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕБУЕТСЯ

аршик

с опытом работы полуавтомат кузовные работы автомобилей,

заработная плата высокая. Тел. 8-029-37-60-213

000 БСЦ «Черная пантера»

требуется на постоянную работу

повар

Тел. 8 (029) 627 32 77

Требуется на постоянную работу

- •Главный бухгалтер со знанием программы 1С
- Бармен
- Официант
- •Уборщица

8-029-676-94-72 8-029-339-28-18

ЧУП «ЛеонидСтрой» требуются формовщики бетонных изделий,

опыт паботы не обязателен. высокая оплата труда.

Тел. 9092126 Vel. 7879118 MTC. 21949 офис

Купим поддоны, б/у, деревянные

Транспортному частному унитарному предприятию на постоянную работу требуются:

ВОДИТЕЛИ категории «Е» для осуществления международных перевозок грузов с опытом работы ВОДИТЕЛЬ на легковой

автомобиль, с последующим переводом на категорию «С», «Е» (по желанию)

Тел. 8-029-624-13-10, 8-029-784-13-10

ПРЕДПРИЯТИЮ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ ТРЕБУЮТСЯ:

обтяжчик, столяр, разнорабочие.

Звонить в раб. время 2-30-93, Vel 8-029-677-51-87, MTC 8-029-888-11-42

ТРЕБУЮТСЯ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ

з/пл от 2,5 млн. руб.

СТОЛЯР.

з/пл от 3,5 млн. руб.

Тел. 4-55-30.

8-029-69-4444-6

Организации требуются: электрогазосварщики, СЛЕСАРИ (3/п от 4 млн. руб.), автокрановшик

бухгалтер.

Тел.: 8 (015-64) 39-2-97, 8 (044) 790-08-70 Velcom

ЧАСТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕБУЕТСЯ

продавец

ТРЕБОВАНИЯ:

- знание 10
- хорошее владение ПК
- ответственность
- коммуникабельность

справки по тел.: 8 029 6422122 8 044 7048898

ОРГАНИЗАЦИИ В СВЯЗИ С РАСШИРЕНИЕМ КАФЕ

требуются повара и официанты Тел.: 8(029) 622-33-39

Филиалу «Автобусный парк №3 г. Слоним» на работу требуются:

- Кондукторы
- слесари по ремонту автомобилей
- водители категории «С», «Д», «Е»
- электромонтер по ремонту и обслуживанию
- электрооборудования
- монтировщик шин и шинопневматических муфт.

Обращаться по адресу: г. Слоним, ул. Чкалова, 32, тел. 2-19-71 (отдел кадров)

Частному транспортному Магазину автозапчастей

требуется продавец

мужчина до 35 лет, в/о. Тел. 8-029-807-41-23

СТО ТРЕБУЕТСЯ

АВТОСЛЕСАРЬ-**МОТОРИСТ**

по ремонту легковых автомобиле СТАЖ РАБОТЫ ОБЯЗАТЕЛЕН Тел. 8-029-191-47-13

УНП 500041139 требуются на работу ΓΡΥЗЧИК УЧАСТКА РЕДПИЗАЦИ

- (мужчина, который смог бы при обходимости работать в хлебобулочном цехе укладчиком
- ПРИЕМЩИК-СДАТЧИК ГОТОВОЙ РЕАЛИЗАЦИИ, желательно образование

бращаться по тел. 2-48-44, Левкевич Наталья Леонтьевна ник отдела реализации, моб 80256030690, 80293551741, или в отдел кадров 2-10-72.

РАБОТУ ТРЕБУЮТСЯ:

- •технолог (калькулятор) общественного питания
- бармены, повара, официанты
- продавцы
- уборщики
- парикмахеры

Обращаться по тел. 8-044-4-802-999 (Елена Александровна)

+375 29 185 73 39 Velcom

Для работы в Минске требуются:

РАБОЧИЕ СТРОИТЕЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ: МОНОЛИТЧИКИ С опытом работы на монолитных домах (монтажники опалубки, плотники-бетонщики, арматурщики), каменщики, монтажники металлоконструкций и сэндвич-панелей.

Проживание и питание оплачивается

Тел. 8-029-131-47-74

Предприятию «Ромгиль»

в связи с повышенным спросом на выпускаемую продукцию и расширением производства на постоянную работу требуются

ШВЕИ ВЯЗАЛЬЩИЦЫ РАСКРОЙШИКИ КЕТТЕЛЬШИКИ

Заработная плата от 2400000 руб.

Мы предлагаем: современное высокопроизводительное оборудование, комфортные условия труда, стабильную работу, полный социальный пакет, гарантии и компенсации, предусмотренные трудовым законодательством и коллективным договором.

ВЫПЛАЧИВАЕТСЯ НАДБАВКА ЗА СТАЖ РАБОТЫ В ОТРАСЛИ ИЛИ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ В РАЗМЕРЕ ДО 30% (СТАЖ СОХРАНЯЕТСЯ ПРИ ПЕРЕХОДЕ С ДРУГИХ ПРЕДПРИЯТИЙ)

Возможен прием на работу в качество учеников с выплатой ученических сроком до 5 месяцев.

Обращаться по адресу: г. Слоним, ул. Косомонавтов, 55

Конт. тел. 4-75-01, 8-029-788-40-21

предприятию на работу требуется

бухгалтер

+37544 538 63 Предприятию 000 «Зодчий»

ТРЕБУЕТСЯ БУХГАЛТЕР

С ОПЫТОМ РАБОТЫ.

Обращаться в отдел кадров: 2-49-72, 8 (044) 59-29-139 Velcom

продавец

в мебельный магазин на рынок «Коссовский».

Teл. Vel 365-41-99 MTC 533-09-49

Филиалу «Слонимский хлебозавод» на постоянную работу требуется инженер-

программист Требования: высшее образование. Обращаться в отдел кадров

2-10-72

ТРЕБУЕТСЯ ПАРИКМАХЕР

-УНИВЕРСАЛ

Тел. 5 42 73, моб.

АВТО. ЖЕЛАТЕЛЬНО мини-вэном или НЕБОЛЬШИМ БУСОМ. Звонить по тел. +375291115999 Данько Сергей

ВОЗЬМУ НА РАБОТУ

ВОДИТЕЛЯ С ЛИЧНЫМ

СТРОИТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

ОПЛАТА ТРУДА ДОСТОЙНАЯ. Тел. 8-029-581-84-66.

Агрокомбинат «Скидельский» (Комбикормовый завод) на постоянную работу требуется

слесарь-электрик 4-го разряда. Обращаться по

адресу: ул. Чкалова, 2

Частному строительному предприятию «СантэлМонтаж» УНП 590778388

ТРЕБУЮТСЯ ЭЛЕКТРОМОНТАЖНИКИ 4-ГО ОУННКОТООП АН АДРЯБАЯ РАБОТУ, ВОЗРАСТ ОТ 23 ДО 40 ЛЕТ Оплата сдельно-прем от 2 млн. руб.

Звонить по телефонам: 2-37-76, моб. 8-029-347-98-98.

УЗ «Гродненское областное іатологоанатомическое бюро

РЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ САНИТАРКА СЛОНИМСКОГО МЕЖРАЙОННОГО

ПАТОЛОГОАНАТОМИЧЕСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ. Тел. 788 83 63 МТС с 8.30 до 13.30

В кафе требуется

посудомойка

Вечерне-ночное время работы

Тел. 8-029-380-87-25



Реклама принимается в главном корпусе рынка «Коссовский», каб. №14

УДП «Слонимский винодельческий завод» срочно требуются: КЛАДОВЩИК со знанием программы 1С и опытом работы, заработная плата 2000000 руб.

- СЛЕСАРЬ-РЕМОНТНИК 3-5-го разряда, токарь 3-5-го разряда, заработная плата от 2000000 руб.
- ВОДИТЕЛИ КАТЕГОРИИ «В», «С», «Е», заработная плата от 4000000 руб
- ПРОДАВЕЦ на 0,5 ставки для работы в приемном пункте стеклотары по улице Багратиона, заработная плата 700000 руб.
- РАБОЧИЙ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ ЗДАНИЙ И СООРУЖЕНИЙ, заработная плата от 1800000 руб.

Обращаться в отдел кадров предприятия с 8.00 до 17.00 в рабочие дни (перерыв на обед с 13.00 до 14.00), звонить по тел. 2-10-16, 8-029-307-70-87 Велком

ООО «ЗОДЧИЙ» ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА ТРОТУАРНОЙ ПЛИТКИ ВИБРОПРЕССОВАНИЕМ ТРЕБУЮТСЯ:

КВАЛИФИЦИРОВАННЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ В возрасте до 40 лет для работы на прессе — 3 человека. Заработная плата сдельная — 4-6 млн. бел. руб. УКЛАДЧИКИ-УПАКОВЩИКИ изделий на поддоны

2 человека, возраст до 45 лет. Заработная плата сдельная от выпущенной и упакованной

продукции — 2,5-3,2 млн. бел. руб.

Обращаться по тел. 2-49-72 (отдел кадров) 4-41-24 (начальник производства) с 8.00 до 17.00

CAHTEXHUYECKUE **РАБОТЫ**

Установка ванн унитазов унитазов душевых кабин Монтаж отопления водопровода канализации ИПЯниеви-А.И.УНП 5900



лиянцевич.а.и., уни 590092316 Тел 8-029-396-41-92 8-029-786-73-40

РЕМОНТ КВАРТИР, ДОМОВ И ОФИСОВ

все виды отделочных работ по внутренней отделке, сантехнические работы, н/б расчёт Тел. 8-025-603-07-39

8-029-280-56-09

HAEM

СДАЕТСЯ 2- И 3-КОМН. КВАРТИРА НА СУТКИ И БОЛЕЕ

квитанции об оплате, Гибкая система скилок. Возможен безналичный пасчёт Тел.: 960-59-55 (Vel), 587-71-32 (MTC), 583-73-91 (MTC)

Сдам 1-комнатную квартиру на сутки и более. Евроремонт, ТВ, рядом ресторан, все для комфортного

проживания и отдыха, квитанция об оплате. Vel. 8-044-541-62-29 Vel. 8-029-971-88-65

СДАЮ

2-КОМН, КВАРТИРУ НА СУТКИ, В ЦЕНТРЕ ВСЕ УДОБСТВА. ZALA+ СУТНИК. ТВ рядом универсам, ресторан. витанция об оплате, наличный и безналичный расчёт.

Ten.: 80296217687(vel) 80298850422(MTC)

Сдаю 3-комнатную квартиру по ул. Ершова на сутки и более. Всё для отдыха и

проживания

СДАЮ 2-KOMHATHYЮ **КВАРТИР**У на сутки и более. Вы будете до

Vel. 80296759511, 80293988247. MTC 80295839409.

СДАЮ **KBAPTHPY**

квитанции об оплате.

на сутки и более

на Энке, евроремонт,

8-029-647-38-13 8-029-8859-335

СДАЮ КВАРТИРУ на сутки и более

. Ершова

Тел. 8-029-647-14-86, 8-029-675-95-96

CAAM 2-комнатную квартиру на сутки и более Тел. МТС 8-029-289-75-03

Сдаю 2-комнатную и 1-комнатную квартиры

на сутки и более

Евроремонт, автостоянка и есторан рядом, кабельное Т квитанция об оплате, возможен Интернет

СДАЮ 1-КОМН. КВАРТИРУ

ТВ квитанция об оплате

Тел.: 8-029-996-59-55 vel

НА СУТКИ И БОЛЕЕ со всеми удобствами , кабельное

<u>Сдаю квартиру</u> **На СУТКИ** 2-комн., все удобства

квитанция об оплате, кабельное ТВ

Тел. 8-029-326-20-56 VEL 8-029-882-84-87 MTC

СУТКИ И БОЛЕЕ

Сдаю 2-комнатную квартиру на Энке на сутки и более

2+3 мест, Кабельное TV, DVD, 2 TV, олодильник, иткроволновка, возмож нтернет стиральная машина. Хорош Тел.: +375-29-614-23-27.

Квартиру

2-комнатную

на сутки и более

Кабельное TV, автостоянка,

квитанции об оплате

Тел.: 4-45-29, 80295875945 8-044-742-43-76

дом, полдома, 2-3-комн, квартиру снимет м, полдома, с-3-комп. комртку молодая семья из 3 человек, своевре-менную оплату и порядок гарантируем. Тел. 8-029-581-34-10, 8-044-738-76-83. 8-029-583-46-67, 6-01-82.

ДОМ, полдома, снимет молодая семья из 3 человек. Тел. 8-029-785-97-84, 8-029-974-71-10.

ДОМ или квартиру снимет семья из 4 че-ловек, на длительный срок. Тел. 8-029-314-11-68.

жильЕснимет одинокая женщина, рассмотрю все варианты. Тел. 8-029-881-54-56, 8-029-934-44-89.

ЖИЛЬЕ снимет семья, на длительный срок, в р-не Альбертин, Минский тр-т, все гарантии. Тел. 8-029-576-78-18.

КВАРТИРУ, в р-не центра. Тел. 8-044-782-

КВАРТИРУ на длительный срок, предо-плата. Тел. 8-029-583-35-94, 8-029-142-12-31.

КВАРТИРУ снимет молодая семья, порядочность и своевременную оплату гарантируем. Тел. 2-06-63, 8-029-280-99-08, 8-029-639-75-97.

КВАРТИРУ, снимет молодая семья, на длительный срок, возможно без мебели, рассмотрим все варианты, срочно. Тел. 8-029-286-37-77.

КВАРТИРУ снимет семья ок, до 100 у.е. Тел. 8-029-888-99-70.

КВАРТИРУ снимет молодая семья, порядок гарантирую. Тел. 8-033-310-21-40.

КВАРТИРУ снимет молодая семья из 2 че к, можно без мебели, рассмотрим все варианты, порядоки своевременную оплату гарантируем. Тел. 8-033-620-53-76 (с 7.00 до 23.00).

КВАРТИРУ, снимет военнослужащий, на длительный срок, без в/п, порядок га рантирован. Тел. 8-029-732-01-31.

КВАРТИРУ снимет семья военнослужащих, на длительный срок, можно с предопла-той, порядок и чистоту гарантируем. Тел. 8-029-349-95-80, 8-029-559-19-22.

КВАРТИРУ, снимет молодая семья из 3 человек, на длительный срок, порядок и своевременную оплату гарантирую. Тел. 8-029-248-23-39.

КВАРТИРУ, с удобствами, с 25 июля до 5

КВАРТИРУ 1-комн., снимет молодая семья порядок и оплату гарантируем. Тел. 8-029-893-88-16 (Надежда).

сентября, дорого. Тел. 8-029-786-62-65

КВАРТИРУ 1-2-комн., на длительный срок порядок и своевременную оплату гаран тируем. Тел. 8-029-784-20-70. КВАРТИРУ 1-2-комн., снимет семья во-еннослужащего, на длительный срок порядоки своевременную оплату гаран-

тируем. Тел. 8-033-685-31-11.

КВАРТИРУ 2-комн., снимет молодая семья, на длительный срок, в р-не ул. Тополевая, Брестская, Скорины, Энка, Независимости, предоплата. Тел. 8-029-799 27 96

КВАРТИРУ 2-комн., с мебелью, на дли-тельный срок. Тел. 8-029-281-36-92 (после 17.00-).

КВАРТИРУ 2-3-комн., на длительный срок. Тел. 8-029-889-13-57.

КВАРТИРУ 2-3-комн. или частный дом со всеми удобствами в центре города снимет семья их 3 человек, порядок и своевременную оплату гарантируем. Тел. 8-029-388-85-91, 4-72-07.

КВАРТИРУ 2-3-комн., снимет молодая семья, на длительный срок, в р-не Энка, пр-т Независимости, Тополевая, предоплата за несколько месяцев. Тел. 8-029-582-29-30.

КОМНАТУ снимет женщина с ребенком. Тел. 8-0152-43-43-26, 8-029-888-35-81.

ДОМ, на длительный срок, с садом и дворовыми постройками. Тел. 8-029-271-31-28.

КВАРТИРУ 2-комн., на Энке. Тел. 8-029-967-04-12.

КВАРТИРУ 2-комн., чешской планировки, 9-й этаж, с последующим выкупом или продам, возможна рассрочка. Тел. 5-41-65, 8-029-584-40-82.

КВАРТИРУ 3-комн., в 2 квартирном доме, со всеми удобствами, для 2 военно-служащих офицеров, предоплата. Тел. 8-029-185-24-80.

СДАЮ ДОМ на сутки

недалеко от центра города, за наличный расчёт, имеется место для авто

Тел. 969-88-77 Велком

ИП Русак В.Н. УНП 590314364

СДАЮ 1-КОМНАТНУЮ КВАРТИРУ НА СУТКИ И БОЛЕЕ

Условия — супер! Квитанция об оплате

Тел.: Vel. 8029 934 58 90

2-47-05, 8-044-560-37-12

3-комнатную КВАРТИРУ НА

Хорошие условия, удобное месторасположение. квитанция об оплате.

Тел.: 8-029-32-37-663 Velcom

СДАЕТСЯ 2-КОМНАТНАЯ КВАРТИРА на сутки и более Все удобства металлическая

дверь окна ПВХ кабельное ТВ квитанция об оплате

Тел.: 8-029-10-80-387

1 КОМН. КВАРТИРА на сутки

ЦЕНТР ГОРОДА, РЕМОНТ

Тел.: 8029-334-22-28 MTC 8029-781-12-92

Тел. 8-029-672-58-55, 8-033-689-56-88 СДАЮ 2-КОМН. СДАЮ КВАРТИРУ НА

КВАРТИРУ (1-, 2-, 3-комн.) со всеми удобствами. кабельное ТВ, есть всё для проживания и отдыха. Воз

> Тел. 8-044-451-74-21, Vel. 8-029-881-19-59 MTC

СДАЮ КВАРТИРУ на сутки, часы, минутки.

Хорошие условия, удобное месторасположение. Все для Вас!

Тел.: 8029-663-65-03.

СДАЕТСЯ УЮТНАЯ 3-KOMH. KBAPTUPA НА СУТКИ И БОЛЕЕ ВОЗМОЖЕН БЕЗНАЛ, РАСЧЕТ

ВСЕ НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ПРОЖИВАНИЯ КАБЕЛЬНОЕ ТВ, КВИТАНЦИИ ОБ ОПЛАТЕ Тел.: 8-029-9718610 (Vel.) 8-033-624-81-91 МТС

СУТКИ И БОЛЕЕ

СДАЮ 1-комн. квартиру на сутки и более Чисто, уютно, кабельное ТВ,

Тел.: 8-029-689-59-84,

8-029-635-82-18.

квитаниии, возможен безналичный пасчёт Скидки от срока проживания

Vel. 8-029-111-08-73 MTC 8-029-582-77-82





ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЗАРАБОТОК **ДЛЯ ТЕХ. КТО ИШЕТ ПОДРАБОТКУ!!!**



ГАЗЕТЕ СЛОНИМСКОЙ

РОДАВЦЫ

ТРЕБОВАНИЯ: муж/жен от 20 до 65 лет,

ответственность, коммуникабельность, желание работать и , sanańatupatu

приглашаются к сотрудничеству

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРЕДПРИНИМАТЕЛИ, ЧАСТНЫЕ ПРЕДПРИЯТИЯ ВОЗМОЖНА ПОДРАБОТКА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ (с 14 лет) но летний период. Заработная плата: 18% от стоимости газеты, оплата производится один раз в месяц. ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ РЕГИОНАЛЬНЫХ

ПРЭТСТАВИТЕЛЕЙ (Вольво, Латлово и др.) Справки по телефону: 801562-5-09-27, 8029-61-22-643 Velcom

РЕМОНТ И ОБСЛУЖИВАНИЕ ОФИСНОЙ ТЕХНИКИ:

- ноутбуки
- навигаторы
- принтеры
- заправка картриждей
- расчиповка принтеров и картриджей
- установка операционных систем
- антивирусная помощь

Тел. 8-029-971-86-01, 8-029-935-23-39, 8-01562-4-72-10.

КОТЛЫ НАСОСЫ

- Газовые КСГ
- Твердотопливные КСТ
- Универсальные КСТГ. КСТГВ

• Скважинные

- Электрические (нержавеющая сталь)
- Циркуляционные Дренажные
- Низкие цены

HELP

БОЙЛЕРЫ Гарантия 7 лет

• Нержавеющая сталь • Комбинированные Тел.: 8029-534-08-48

САНТЕХНИЧЕСКИЕ РАБОТЫ

Монтаж водопровода, отопления, канализации Тел. 8-029-587-80-20

ИП Ловако В.В., УНП 590321538

БЛОКИ Г/С

любых размеров, категория, доставка бесплатно. наличный. безналичный расчёт **Тел. 8-029-228-02-22 (МТС)** 8-029-669-54-72 (Вел)

Установка

деревянных лестниц любой сложности

Тел.: МТС 8029 880 20 70; Vel. 8 0444 813 345

ШКАФЫ-КУПЕ, КУХНИ. **ДЕТСКИЕ, СПАЛЬНИ,**

КОМПЬЮТЕРНЫЕ СТОЛЫ, ГОРКИ ВЫЕЗД ДИЗАЙНЕРА

Тел. МТС 8-029-789-65-86

ЭЛЕКТРОВОДОНАГРЕВАТ

КРЕДИТ **ДОСТАВК** Тел.: 8-029-7229408, 8-044-491-35-86 8-01643-40777, 8-01643-40375

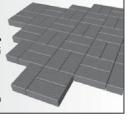
- Плитка облицовочная
- «Ломаный камень»
- Плитка «Ластрико», бордюры,
- Декоративный бордюр, желоб

водосточный

ЧТУП «МиниСтрой»

ул. Красноармейская, 219 **Тел. 8(01562)3-96-90, 8(029)172-38-15 Велком**

(за зданием магазина «Белая ромашка)



•Окна и двери ПВХ

- Раздвижные балконные рамы
- •Деревянные евроокна
- Входные металлические двери

Замер доставка бесплатно Срок изготовления от 3 дне

Тел. 8-029-889-13-57, 8-029-359-13-54.

с климат-контролем

Единственная в Беларуси запатентованная внутрипрофильная система доступа воздуха

э обеспечивает нормальный воздухообмен, не допуская застоя воздуха в квартире; ⊃ зимой снижает влажность, а следовательно, и точку росы, препятствуя выпадению доставка

по, потого конденсата;

Э не надо открывать створки и впускать уличный шум и сквозняки;

Э не снижаются звуко- и теплоизоляция

окна; Э не требуется регулировки и обслуживания.

Доступ воздуха осуществляется через специальную

вентиляционную камеру в профиле широкой коробки 101 или 119 мм.

Тел. 8-029-547-50-17 MTC, 8-044-497-90-44 Vel

ДВЕРИ ВХО<u>Д</u> МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ, МЕЖКОМНАТНЫЕ МДФ, МАССИВ. ПВХ + ФУРНИТУРА ОКНА ПВХ. МАССИВ. РАМЫ

БАЛКОННЫЕ РАЗДВИЖНЫЕ НАЛИЧНЫЙ. БЕЗНАЛИНЫЙ РАСЧЕТ Vel 9911529

Монтаж.

ЧИСТКА И ПОКРАСКА ШИФЕРНЫХ КРЫШ

- очистка ото мха, глубоко въевшейся грязи и т.д.
- грунтовка
- •покраска шифера.

Тел. 8 (033) 641 40 63 Андрей

MTC 8870244

OJE ковровые покрытия, панели ПВХ и МДФ, сайдинг, плинтуса Не переплачивай — покупай у нас! Огромный выбор, доставка!

Велком (029) 618 85 11, Лайф (025) 779 <u>49</u> 51 ул. Красноармейская, 73 (АРЗ, 2 эт.) -пт: 10.00-17.00, обед: 13.30-14.30, сб: 10.00-13.00, вс —

Наличный расчёт, б/н, чековая книжка, УНП 290501814 Директор (029) 656 34 97, (033) 699 40 80 Подлежит обязательной сертификаці ии. ЧТУП "ДимОксСтрой"

Реклама принимается в главном корпусе рынка «Коссовский», каб. №14

ЗАБОРЫ ж/б.

различных форм, больш выбор, блоки декоративные, шары, крышки,

ВОРОТА, КАЛИТКИ, ЗДБОРЫ

из металлопрофиля. Изготовим, доставим, установим.

Наличный и безналичный расчет. Teл. 721-58-00 (MTC), 985-68-59 (Велком)

ПТУП «АрмаБетон», УНП 29083063

МОРОЗ-ТРАФИКСЕРВИС

РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ

тел: 3-14-23, на дому 8-029-786-72-36

СРОЧНЫЙ РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ и

МОРОЗИЛЬНИКОВ

дому у заказчика. Без выходн тел. 8-029-622-49-88



СТРОЙМАТЕРИАЛЫ С ДОСТАВКОЙ

- Шифер, рубероид, ондулин
- · Цемент, клей для блоков
- Блоки г/с, кирпич печной,
- Минвата, пенопласт • Пиломатериалы

ДОСТАВКА БЕСПЛАТНО Тел. 8-029-723-08-05 МТС

8-044-720-86-05 Вел.

ОАО Гродненский КСМ м-н «Будаўнік-6»

I. II и III категории

Кирпич силикатный М-150 Перегородка,

утеплитель газосиликатные г. Слоним, ул. Горького, 1, тел. 4-6<u>3-92</u>

ШКАФЫ-КУПЕ -сборка Корпусная мебель, а также



• ОКНА БАЛКОННЫЕ РАМЫ **ДВЕРИ:** пвх, металлические и

межкомнатные (под заказ) **ДУШЕВЫЕ КАБИНЫ** (под заказ) ЗАМЕР ДОСТАВКА БЕСПЛАТНО

Тел. 8-033-621-14-67, Vel 8-044-766-94-10



предлагает организациям и населению оптом и

в розницу (возможен кредит) со склада в Слониме

типов "Монтеррей", "Супермонтеррей"

ПРОФНАСТИ марок С8, С20, НС35, Н60

ЖАСКАД Цены производителя

металла

РАСЧЕТ КРОВЛИ О ПОЛНАЯ КОМПЛЕКТАЦИЯ

ЛИСТ. АРМАТУРА, ПОЛОСА И **ТРУБЬ** ЛИСТ, АРМАТУРА, ПОЛОСА КАТАНКА, УГОЛОК, ШВЕЛЛЕР

Слоним, ул. Вокзальная, 11 Т. (01562) 5-00-92, 2-19-81 www.staltechnology.by





МЕТАЛЛОЧЕРЕПИЦА ПРОФНАСТИЛ Изготовление лоборных элементов по индивидуальным заказам Монтаж кровли, расчет, доставк





ЗАМЕР, УСТАНОВКА БЕСПЛАТНО, ГАРАНТИЯ 1 ГОЛ. **Тел. 529-59-89 (МТС)**, 8-044-789-59-29 (Велком)

под воду

Тел. 8(029)9151612.

УСЛУГИ ГРУЗЧИКА



СВАРОЧНЫЕ РАБОТЫ

Ограды и др. Тел.: 3-25-83 80291539710 Velcom

000 «Тотал Сервис» ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ

РЕМОНТ

холодильников,

морозильных KAMEP.

ГАРАНТИЯ Тел. 80163-40-25-20, 8-044-732-21-16 (Велком), 8-033-699-83-03 (МТС).

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ

КОВКА МЕТАЛЛА

авто/глушители

арки, пороги

Капитки

Заборы



МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ







отделки, штукатурка, шпаклевка, поклейка, покраска

ЦЕНЫ УМЕРЕННЫЕ Тел.: 8-029-987-68-35, 8-033-656-48-17, 4-10-80



Тел.: 8-0<u>29-228-34-54,</u>

8-029-529-36-56

AYAMƏS PƏMƏHAS SÄMƏSO ANMƏPSƏPA

VIP — двухуровневые нал/безнал. чеки **Тел. 8-029-229-83-62 MTC**

Силикатные блоки всех размеров и категорий кирпич силикатный производства Гродненского КСМ

Доставка, форма оплаты: нал. и безнал, чековая книжка

<u>блоки из ячеистых</u> бетонов, стеновые II и I категории на клей и на раствор

облицовочный кирпич. Минск "Керамин Тел.: Vel 6843222 MTC 8665044

ОЛЛЕТЫ

тканевые Противомоскитные Сетки Собственное производство, выгодные условия для организаций МТС 8-029-881-10-08 8-029-727-45-12 Velcom 8-029-695-15-88

РЕМОНТ И РЕСТАВРАЦИЯ МЯГКОЙ МЕБЕЛИ Ремонт любой сложности

Большой выбор тканей Изменение дизайна

ПЕРЕДЕЛАЕМ СТАРЫЙ ДИВАН В НОВЫЙ УГЛОВОЙ **ИЗМЕНЕНИЕ КРОВАТИ В ТАХТУ** Изготовление НОВОЙ ЗАМЕНА ПРУЖИННЫХ БЛОКОВ мебели под ЗАКАЗ

vel 8-029- 603-05-00

MTC 8-033- 341-57-57 Пенсионерам и инвалидам СКИДКИ!!!

- москитные сетки
- гарантия 3 года
- •цена от производителя •замер, доставка бесплатно

Тел. МТС 8-029-868-15-42, Velcom 8-029-931-86-95



предметы интервера, каминые наборы, ворота, заборы, калитки, козырьки, перила, беседки, кованые элементы Поличный бээноличный

тел. 8-029-668-45-77 Vel MTC 8-033-312-33-77

ШКАФЫ-КУПЕ ЗАСТРОЙКА НИШ

РАЗДВИЖНЫЕ ДВЕРИ Гарантия 5 лет Замер Доставка бесплатно Гел.: 80154601768. 80291652329, 80291502583.

Ремонт стиральных машин-автоматов



любых производителей, на дому. Воскресенье выходной Тел. 8-029-389-11-19, (Vel.) 8-029-783-10-50 (MTC).

ШТУКАТУРНЫЕ РАБОТЫ

МЕХАНИЗИРОВАННЫМ СПОСОБОМ. Тел. 8(0163) 48-77-19, 8-029-642-32-10, 8-029-203-32-10

PEMOHT ETERN3050:

Тел. 4-42-65. MTC 8-033-620-50-08 VEL. 8-029-173-49-57



Зыезд представителя фабрики, доставка, монтаж Тел. 8-029-609-70-44. 8-033-321-73-43 ницы: 8-029-14-36-220 ОПТ: мебель, фасады, стол email: Divet@tut.by





8-033-689-95-77 MTC 8-029-347-49-44 Vel

Ремонт, доработка, переделка

на дому у заказчика Тел.: 3-26-46, 4-71-52, 8-029-956-96-00. п Кацко С.В., УНП 101479698

Низкие цены в городе

гипсокартон и Строительные комплектующие:

- смеси
- краски
- обои
- панели ПВХ и многое другое Тел.: 8(029) 8847847, 8(044) 7471471

материалы Бесплатная доставка

Ремонт и реставрация мягкой мебели Замена обивочной ткани, изменение дизайна Ремонт Замена поролона, пружин, замков

Пенсионерам скидка 15% Наши телефоны: MTC (8-029) 275-49-08, Velcom (8-029) 614-51-22. Транспортировка заказов – бесплатно!

ШКАФЫ-КУПЕ КУХНИ МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

Индивидуальность Качество Приемлемые цены

T. (8-029)-798-19-67



Барановичские оконные системы





КАК ЗАРЯДИТЬСЯ ЭНЕРГИЕЙ НА ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ

Живя в сумасшедшем ритме, мы порой чувствуем себя очень уставшими, иногда кажется, что нет сил даже на то, чтобы сидеть. А как трудно просыпаться по утрам и заставлять себя работать, ухаживать за детьми, за собой, за домом ит.д. Хотите избавиться оттакого состояния? Тогда организуйте наступление на усталость и апатию по всем фронтам. Сделать это можно несколькими способами. Начнем с психотренинга.

Первое, что нужно сделать, — представить себя полной энергии и сил. Думаете, глупость? А вот и нет! Ученые доказали, что неважно, делаете вы что-то илитолько представляете себе это, задействуется одна и та же область мозга. Поэтому сначала представили, потом начинаем непосредственно действовать

Старайтесь мыслить позитивно. Сколько сил мы тратим, прокручивая в голове неудавшийся разговор или сделанное нам замечание? Забудьте, лучше подумайте о том, какие вы хорошие и позитивные. Чем лучше у вас настрой, тем больше энергии.

Используйте музыку, чтобы взбодриться. Поставьте что-нибудь поэнергичнее и, если есть возможность, —подвигайтесь, чтобы разогнать кловь. Лаже



если вам приходится сидеть и работать, все равно заряд бодрости вам гарантирован.

Но это еще не все. Какие еще существуют составляющие бодрости?

1. Конечно же, хороший и здоровый сон. Скажете, что это слишком общая фраза. Но так как умение правильно спать требует отдельной темы для разговора, пока ограничимся этим

2. Умение правильно просыпаться. Это тоже немаловажный факт. Ведь редко-редко кто уделяет внимание утренним потягушечкам, а эря! Нужно каждое утро растягивать свои мышцы, и делать это можно, не вставая с кровати. Вспомните кошке всегла после того, как

они просыпаются, они потяги ваются.

3. Выбирайте еду, которая помогает зарядиться энергией. Сюда относятся: рис; свежие и сушеные фрукты и овощи; сыр; чай; шоколад; кофе и т.п. В общем, каждый пусть выберетто, что ему по вкусу. Не забывайте пить больше чистой воды. Попробуйте заменить кофе мятным чаем. Он освежит и взбодрит не хуже.

4. Займитесь спортом. Вы можете выполнить некоторые упражнения, которые помогут потянуть затекшие от сидячей работы мышцы.

5. Больше смейтесь. Банально? Если есть возможность, тогда читайте анекдоты или смешные истории в перерыве

на работе. Шутите с друзьями и т.п.

6. Воспользуйтесь ароматическими маслами. Необязательно распылять их в офисе, вы можете взять с собой маленький флакон любимого запаха. Среди эфирных масел ободряющими свойствами обладают ромашка, лаванда, мята, розмарин, грейпфрут.

7. Попробуйте прибегнуть к точечному массажу. Итак, первая точка называется Таісhong. Находится на ноге. Чтобы найти ее, найдите впадину между большим пальцем и тем, что рядом с ним. Поднимитесь на ширину двух пальцев выше — и вы попали. При помощи пальцев массируйте эту точку сначала на одной, потом на другой ноге.

Следующая точка — Yongquan. Находится она также на ноге. Только уже непосредственно на подошве. Проведите прямую линию между большим и рядом расположенным пальцем. И опуститесь вниз до места начала впадины на ступне. Если вы развернете к себе стопу и потянете на себя пальцы, вы увидите образовавщуюся в этом месте ямочку.

И еще одна точка называется Zusanli. Отложите от колена 3 пальца с внешней стороны кости. Помассируйте. Такой массаж рациональнее всего проводить с утра. Хотя если есть возможность, тогда можно и после обела.

8. В обеденный перерыв смените обстановку. Сходите прогуляйтесь. Подышите воздухом, освежите тем самым свою голову. Даже если у вас много работы, такая прогулка пойдет вам на пользу.

9. Не стоит есть на обед слишком жирную или содержащую много углеводов еду, так как она сделает более сонной и ленивой

10. Не пренебрегайте обедом. Дело в том, что когда мы испытываем голод, в нашей крови понижается содержание сахара, что, в свою очередь ведет, к плохому самочувствию и полному отсутствию энергии.

11. Если есть возможность, поспите 15-20 минут. Но не больше. Не поверите, но так вы зарядитесь энергией до конца дня.

12. Чаще вставайте со своего рабочего места. Монотонная сидячая работа благополучно вгонит вас в сонное состояние.

Вариантов сохранить и приумножить вашу энергию много. Главное — хотеть этого и прикладывать усилия. Ведь подлежачий камень вода не потечет.

ladyportal.info

ШОК! УЧЁНЫЕ ВЫЯСНИЛИ, ЧТО В ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ... ПОВЫШАЕТСЯ РИСК СМЕРТИ

Исследователи из Швейцарии пришли к выводу, что умереть в свой день рождения шансы выше, чем в любой другой день.

Ученые из Швейцарии, проанализировав данные о более чем 2 миллионах человек, заявили, что шансы умереть в свой день рождения выше, чем в любой другой день.

В ходе изыскания специалисты выяснили, что в сравнении с остальными днями в году в день рождения повышается риск смерти от сердечного приступа, инсульта, инфаркта, рака, самоубийства или несчастного случая.

В среднем среди людей старше 60 лет шансы отойти в мир иной в день своего рождения увеличиваются на 14%. Риск инфарктов повышается на 18,6%, а риск инсультов — на 21,5%.

«День рождения более опасен для жизни, чем можно ожидать. Чем старше человек, тем выше риск смерти в этот день», — отметили исследователи из университета Цюриха. В день, который бывает лишь раз в году, суицидальные мысли приходят гораздо чаще, отчего риск смерти в результате самоубийства увеличивается на 34,9%. Риск несчастного случая, не связанного с автомобилем, например падения, увеличивается на 44%.

Психологи не знают, чем объяснить эту закономерность. Они предполагают, что на риск смерти в день рождения могут оказать влияние переедание, алкоголь и стресс.

ladyportal.info

ПОПУЛЯРНЫЙ АНТИДЕПРЕССАНТ ОКАЗАЛСЯ СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНЫМ

Британские исследователи призвали врачей в срочном порядке отозвать все рецепты на прием циталопрама — популярного в настоящее время антидепрессанта. Было установлено, что при дозе в 60 мг данного вещества сердцу становится ровно в два раза тяжелее совершать каждый удар, нежели в нормальном состоянии.

Это повышает риск развития заболеваний сердечно-сосудистого характера более чем в 6 раз. При этом примерно в 11 раз возрастает риск внезапной смерти от остановки сердца. Эксперты критикуют контролирующие органы, которые выпустили данный препарат на рынок без должного тестирования, однако большую обеспокоенность общественности вызывает вовсе не халатность чиновников, а тотфакт, что по ее причине в прошлом году по всей территории Великобритании было выписано 13 млн. рецептов на прием курса данного препарата.

В настоящее время контролирующие органы экстренно снизили рекомендуемые дозировку приема данного препарата — с 60 мг до 40 мг, однако нет никаких доказательств того, что этот уровень является безопасным для здоровья. В то же время доказательств обратного сегодня более чем достаточно. Интересно, что циталопрам, долгое время считавшийся относительно безопасным, в настоящее время признан самым опасным среди всех видов медикаментов, предназначенных для борьбы с депрессией. Исследователи отдельно подчеркивают — не один из самых опасных, а действительно самым опасным.

Он оказался способным нарушать частоту сердечного ритма и вносить различные аномалии в работу сердца в разы в большей степени, чем флуоксетин (печально известный как Prozac, запрещенный сегодня к применению в ряде стран), и примерно в 4 раза более опасный, чем пароксетин (Seroxat) и сертралин

(Lustral).

Свои выводы британские исследователи получили по итогам анализа состояния 6386 пациентов, в различное время принимавших циталопрам. Для того чтобы наглядно оценить масштаб той опасности, который несет с собой употребление данного медикаменты, следует лишь отметить, что за один год среди данной группы пациентов было зарегистрировано 569 остановок сердца и 112 случаев внезапной смерти. С подъемом общественного протеста становится очевидным, что препарат в скором времени запретят, однако контролирующие органы обещают разобраться, как могло случиться, что столь опасный препарат находился в свободном доступе на рынке.

Источник: Medlinks.ru



ВОЙДИ В ИСТОРИЮ СВОЕГО ГОРОДА

В жизни каждого человека случаются как радостные. так и горестные события. Ведь именно из них и складывается хроника нашей жизни, которая может быть интересна не только нам, но и нашим потомкам. Поэтому давайте вместе создавать

историю нашего Слонима. Если вы хотите, чтобы издание «Отдушина» написало о вашей свадьбе, рождении ребенка, известило о смерти ближнего и напечатало некролог под рубрикой "Войди в историю своего города", пишите нам по адресу:

г. Слоним. ул. Красноармейская. 41. тел.: 612-26-43, 5-09-27 (тел/факс) .

Поздравляем Алексея и Оксану!





Алексей встретил свою вторую половинку случайно в обычный день в городе

-Я сразу обратил внимание на красивую девушку, загоревшую, с красивыми глазами. Такая красавица не может не привлечь внимание. Я даже помню первый день нашей встречи — 10 февраля 2010 года. Все это время мы дружили, встречались и не расставались. И вот мы уже муж и жена, официально узаконили свои отношения. Мы вместе выбрали путь в счастливую жизнь, — поведал о своей истории Алексей.

– Предложение руки и сердца Алексей мне сделал после дискотеки. Он провожал меня и дома сделал мне предложение, — сказала в свой день Окса-

Торжественная церемония бракосочетания Алексея Горошко и Оксаны Витко

состоялась 7 июля в Слонимском отделе ЗАГС. Родные, близкие, друзья и знако мые поздравляли молодоженов со столь значимым в их жизни днем и давали им напутствия на счастливую жизнь

-Я искренне желаю племяннику и его супруге только счастья, только радости, здоровья, благополучия в семейной жизни, чтобы шагали дружно в ногу, чтобы были красивой крепкой семьей, чтобы у них родились здоровые детки, — пожелала Оксана Владимировна.

-Пускай у Алексея и Оксаны все удачно сложится и получится, хорошей и долгой им жизни, пусть обязательно исполнится все, что задумано, и чтобы Алексей дослужился до генерала, потому как пока он у нас лейтенант, пожелала бабушка Алексея Зинаида Алексеевна.

Поздравляем Андрея и Елену!

Андрей и Елена познакомились в ресторане. Они отдыхали в тот вечер в кругу своих друзей. Взор Андрея пал на красивую энергичную девушку. Он подошел, пригласил ее на танец, и они познакомились. Так началась их история. Их отношения длились недолго и закончились свадьбой. Андрей и Елена мечтают о дружной, крепкой, веселой и одновременно спокойной

Официально узаконили свои отношения Андрей Костелик и Елена Герасимчик 7 июля в Слонимском отделе ЗАГС. Родные и близкие радовались за молодых и не скупились на поздравления.

Андрея и Елену свел вместе Бог, можно сказать, что он бросил их навстречу друг другу, так как все произошло в один миг. И если они будут жить с Богом в душе, то будет и понимание, и уважение, и любовь, — пожелала Мирослава Чеславовна, мама невесты.



Анна ВОЛОДАЩУК Фото автора

Виктор Владимирович ВОЛОДАЩУК

НА РУССКОМ И БЕЛОРУССКОМ ЯЗЫКАХ

Телефоны редакции:МТС: 8-029-584-87-32
Velcom: 8-029-133-04-21
факс: 8 (01562) 5-09-27
звонить с 9.00 до **18.00**

журналисты: Анна ВОЛОДАШУК стиль-редактор

Авторы опубликованных материалов отвечают лично за подбор и досто верность фактов, их точка зрения может не совпадать с мнением редакции. Редакция не веде переписки с читателями и оставляе: за собой право не рецензи не возвращать рукописи. Ред несёт ответственности за сод

Тираж номера 5100 экз.

Время подписания к печати по графику 17 июля 2012 года 15:00

РЕКЛАМНАЯ СЛУЖБА

Объем – два условных Объем — два условных печатных листа. Газета отпечатана в ГОУПП "Гродненская типография", Гродно, ул. Полиграфистов, 4. индекс 230025

Заказ № 4212



Свободная цена

Регистрационное свидетельство №65 от 5 марта 2009 года выдано Мин. информации РБ. Свидетельство о госрегистрации УП "Газета Слонимская" ЮКЛ № 001845, выда