Бывайце здаровы!

У ВАЗЕ ПЯРА

Пазбаўляемся «зімовых» кілаграмаў

З надыходам вясны пытанне «Што б такога з'есці, каб знізіць вагу?» становіцца для многіх актуальным. Але давайце паставім гэтае пытанне інакш: як пазбавіцца ад «зімовых» кілаграмаў без стрэсу для арганізма і без шкоды здароўю?

Фізіёлагі адзначаюць, што за халодны сезон — восень і зіму — жыхары нашай кліматычнай зоны павялічваюць сваю вагу ў сярэднім на 5 %. Гэта фізіялагічны працэс, які склаўся эвалюцыйна і замацаваны на генетычным узроўні. Тлушчавыя назапашванні дапамагаюць арганізму сагравацца, рацыён становіцца больш каларыйным, а звязаны са змяненнем умоў надвор'я стрэс запускае фізіялагічныя працэсы, якія правакуюць прыбаўку ў вазе. Стагоддзі цывілізацыі пакуль мала паўплывалі на гэты эвалюцыйны механізм. Таму кожную вясну (асабліва калі любімая лёгкая сукенка, што была крыху «аверсайз» летась, раптам пачынае здавацца нейкай вузкай) мы шукаем «чарадзейную» дыету, каб хутчэй вярнуць сабе стройную фігуру. Хоць дыетолагі і медыкі не стамляюцца паўтараць: найлепшы спосаб знізіць вагу — не строгая дыета, а перагляд харчовых звычак, збалансаваны рацыён і аптымальныя фізічныя нагрузкі. Плюс уменне палюбіць жыццё і сябе ў гэтым жыцці, дадаюць псіхолагі. Бо на адной сіле волі доўга не пратрымаешся. Абавязкова сарвешся і дазволіш сабе «што-небудзь смачненькае», пасля чаго адчуеш незадаволенасць сабой, а значыць, ізноў жорсткая дыета і так далей па крузе без адчувальнага эфекту. Словам, у пытанні зніжэння вагі трэба з сабой дамаўляцца не метадам пугі, а метадам перніка, дзейнічаць не абмежаваннямі, а заахвочваннем і пахвалой. Іншымі словамі, не дакранацца да шкодных (але смачных) прадуктаў... якраз з прычыны любові і павагі да сябе.

«смачнасці», успамінаем аб фізічных нагрузках і...

• Пачынаем своечасова

Інфармацыя для жанчын, якія і з'яўляюцца галоўнымі адрасатамі ўсіх артыкулаў аб пахудзенні. Другая палова штомесячнага цыкла — не самы лепшы час для пачатку дыеты. Жаночы арганізм на гэтым этапе павялічвае выпрацоўку прагестэрону (гэты гармон рыхтуе цела жанчыны да магчымага будучага мацярынства). А прагестэрон якраз і спрыяе назапашванню ў арганізме пажыўных рэчываў: як вынік, мы адчуваем павышэнне апетыту і цягу да каларыйных прадуктаў. Так што жорсткія абмежаванні ў гэты час будуць больш пакутлівымі, чым на пачатку цыкла. Сядаеце вы на дыету або проста вырашаеце аздаравіць свой рацыён, перш за ўсё зверцеся з асабістым каляндарыкам і — пачынайце своечасова.

Але перагляд харчовых звычак шмат каму падаецца занадта доўгім шляхам да пазбаўлення ад непажаданых аб'ёмаў, што «нараслі» за зіму. Прызвычаіўшыся сілкавацца няправільна, незбалансавана, ужываць «мёртвую» ежу (паўфабрыкаты, вэнджаніну, фастфуд), чалавек хоча разлічваць на імгненную карысць ад «чарадзейнай» дыеты. І такіх людзей хацелася б перасцерагчы. Дыеты сёння распрацаваны розныя, і многія з іх могуць сапраўды дапамагчы ў кароткія тэрміны пазбавіцца ад некалькіх кілаграмаў, але пры гэтым яны нанясуць шкоду здароўю. Да таго ж (хто спрабаваў, той ведае) хуткія дыеты даюць няхай і скоры, але кароткачасовы вынік. І часта кілаграмы потым вяртаюцца не адны, а «з сябрамі».

Верны шлях да вялікай мэты

Хуткі шлях — не заўсёды па факце самы эфектыўны. Ператварыцца ў супермадэль за месяц, вядома, не пад сілу нікому, але прывесці ў норму сваё цела і скінуць тры, а то і пяць кілаграмаў — поўнасцю выканальная місія. Так што не прыспешваем час, скарачаем

• Не ўключаем «рэжым эканоміі»

Хуткія дыеты, якія прадугледжваюць жорсткія абмежаванні, і асабліва монадыеты, заснаваныя на ўжыванні аднаго-двух прадуктаў, сапраўды, даюць абяцаны вынік. Мы чытаем станоўчыя водгукі і не зазіраем у будучыню. Але праўда ў тым, што скінутыя ў рэкордныя тэрміны кілаграмы, па-першае, могуць аказацца толькі вынікам абязводжвання, а значыць, яны вернуцца ў тыя ж рэкордныя тэрміны. І нават калі сапраўды губляецца тлушчавая тканка, пасля заканчэння такой дыеты, вярнуўшыся да звыклага рацыёну, мы адновім свой «працэнт тлустасці» таксама з «алімпійскай хуткасцю». Справа ў тым, што раптоўныя суровыя абмежаванні ў каларыйнасці правакуюць наша цела сігналізаваць мозгу: «Надышлі галодныя часы!», і мозг уключае «надзвычайны рэжым»: запавольвае абмен рэчываў у імкненні зберагчы рэсурсы. Вы вяртаецеся да звыклага рацыёну, калорый становіцца больш, але па інерцыі арганізм працягвае эканоміць і назапашваць — раптам ізноў стане горш? А калі перыяды жорсткіх абмежаванняў ідуць адзін за адным (то-бок мы раз-пораз са-

дзімся на строгія дыеты), «аўральны рэжым» наогул перастае «выключацца». Наша цела вельмі адаптыўнае — гэта залог выжывання чалавека як біялагічнага віду. Але ў пытаннях пахудзення такая адаптыўнасць нам не падыходзіць. У ідэале правільнае пахудзенне прадугледжвае страту 1000—1500 грамаў у тыдзень-паўтара, а то і ў месяц. Усё астатняе — неэфектыўна.

• Кіруемся «адвечнымі ісцінамі»

Іх усе ведаюць, яны надакучылі, але ад гэтага не перастаюць быць ісцінамі. Першая і галоўная: дробнае харчаванне — важная ўмова страты вагі. Ядзім кожныя тры гадзіны, порцыямі па 250 грамаў. Другая: аддаём перавагу нізкавугляводным прадуктам: некрухмалістая агародніна, нятлусты творог, мяса (таксама поснае), рыба, яйкі, морапрадукты. Трэцяе: да сняданку выпіваем кубачак вады пакаёвай тэмпературы. Чацвёртая: вячэра — за дзве гадзіны да сну. А каб не хадзіць па начах да халадзільніка, выпіваем перад сном 150 мілілітраў нятлустага кефіру ці несалодкага пітнога ёгурту. І пятая: падчас яды не гартаем навіны, не сумяшчаем прыём ежы з сацсеткамі, праглядам відэа або чытаннем кнігі. Ядзім «уважліва» — тады і насычэнне прыйдзе хутчэй.

• Уключаем «актыўны рэжым»

Прыйшла вясна — значыць, сам Бог загадаў больш рухацца. Праводзім вольны час актыўна, выбіраемся на прагулкі, сціраем пыл дзесяцігоддзяў з веласіпеда, набываем абанемент у басейн або фітнес-цэнтр, пачынаем дзень з зарадкі. Тым больш што цяпер у інтэрнэце дастаткова праграм самастойных трэніровак і відэа накшталт «трэніруемся разам». Хоць бы паўгадзіны штодзённай фізічнай актыўнасці дададуць вам фізічных сіл, пазітыва і запусцяць працэсы страты вагі.

• Думаем пазітыўна

Правільная страта лішніх кілаграмаў — не аскеза і пакуты, а аздараўленне і нагода ганарыцца сабой. Хвалім сябе, цешымся пачуццём лёгкасці, зрушваем фокус з негатыва («пакуты без смачнага») на пазітыў. Прыгожа сервіруем агароднінныя абеды і вячэры, выкладваем спартыўную форму на самае віднае месца і верым у свае сілы.

А як жа дыеты?

Можна скарыстаць і дыеты, калі з імі больш зручна і звыкла. Але толькі тыя, эфектыўнасць якіх пацверджана навуковымі даследаваннямі. «Звязда» ўжо пісала пра плюсы і мінусы папулярных дыет і складала рэйтынг дыет-планаў, якія сапраўды працуюць: гэта дыета для абароны сэрца і сасудаў, нізкавугляводная дыета супраць раку, дыета для захавання яснасці розуму, міжземнаморская дыета і гэтак далей.

А як наконт папулярнага цяпер спосабу зніжэння вагі з дапамогай смузі? Тут усё неадназначна, кажуць дыетолагі. Так, натуральныя кактэйлі са здробненых раслінных інгрэдыентаў — эфектыўны экспрэс-метад дасягнення вытанчаных формаў плюс насычэнне арганізма вітамінамі. Напой лёгка засвойваецца, дае адчуванне сытасці, пры гэтым калорый у кожнай шклянцы не так і шмат. Смузі-дыета прадугледжвае замену аднаго ці некалькіх асноўных прыёмаў ежы такімі кактэйлямі і абяцае страту да 4-6 кілаграмаў за тыдзень-паўтара. Акрамя таго, мы адвыкаем увесь час што-небудзь жаваць, а арганізм прывыкае да адчування лёгкасці і вучыцца насычацца невялікімі аб'ёмамі ежы.

Але ў гэтай дыеты дастаткова «падводных камянёў». Самае галоўнае: перад тым як садзіцца на яе, варта пракансультавацца з доктарам. У смузі-дыеты мноства супрацьпаказанняў — хваробы нырак, страўніка, кішэчніка, зразумела, цяжарнасць і грудное выкормліванне і гэтак далей. Да таго ж такая нізкакаларыйная дыета не можа быць доўгай: вадкі рацыён пацягне за сабой збоі ў рабоце страўнікава-кішачнага тракту...

І нарэшце, яна не такая смачная, як можа падацца на першы погляд. Бананавыя смузі, напіткі з ананасам, манга, какосавым малаком, арэшкамі, шакаладным сіропам — словам, усё, з чым асацыюецца слова «смузі» ў тых, хто п'е такі кактэйль толькі на адпачынку, — на жаль, пад забаронай. Як і смузі з тлустымі малочнымі прадуктамі — вяршкамі (у тым ліку ўзбітымі) або смятанай. Інакш вы дасягнеце супрацьлеглага выніку — атрымаеце гіганцкую колькасць калорый, нават не заўважыўшы гэтага.

Смузі для страты вагі — гэта зусім не пра «пальчыкі абліжаш». Гатуюць напой не з салодкай садавіны (пра яе якраз давядзецца забыцца), а з агародніны і зеляніны. На час дыеты давядзецца цалкам выключыць кафеін і алкаголь. Таксама «выбываюць з гульні» вострае і салёнае, паўфабрыкаты і кансервы, вэнджанае і смажанае. З чаго ж рабіць смузі? Шпінат, сельдэрэй, таматы, агуркі, брокалі, лісце салаты, капуста, морква, буракі, гарбузы. З садавіны — кіслыя яблыкі, несалодкія грушы, грэйпфрут. З дазволеных «запраў» — ільняное семя або семачкі сланечніку (толькі не шмат, сланечнікавыя семкі больш каларыйныя, чым шакалад!), корань імбіру, карыца, натуральная ваніль, кардамон і мята. Са «смакавых дабавак» — кефір і ёгурт нізкай тлустасці, сыракваша і ражанка, сыроватка і нятлусты творог. «Кісламалочка» прыўнясе ў ваш арганізм карысныя бактэрыі і ўмацуе імунітэт, а таксама падтрымае здаровае страваванне. Зрэшты, палова невялікага банана або жменька (штучак дзесяць) салодкіх ягад на 200 мл напою могуць дапускацца, каб «падсаладзіць пілюлю». Усё роўна будзеце хацець есці — дыета на тое і дыета. Таму смузі рэкамендуецца не піць як сок, а менавіта есці — чайнай лыжачкай, у ідэале — хвілін дзесяць. Так і вітаміны лепш засвояцца, і мозг паспее атрымаць сігнал аб насычэнні.

Уваходзіць у смузі-дыету варта паступова, на працягу 4-5 дзён выключаючы з рацыёну ўсё цяжкае і шкоднае, і толькі потым пачаць замяняць вячэру, а пасля і абед на карысны «кактэйль». Вытрымліваць дыету — не больш за 5-6 дзён і выходзіць з яе трэба таксама павольна, паступова дадаючы ў рацыён усё больш цвёрдай ежы, каб не збіць работу страўнікавання.

Але, зрэшты, смузі-дыета — занадта радыкальны варыянт. Значна лепш і для агульнага адчування, і для імунітэту, як ужо гаварылася, аздаравіўшы рацыён, проста дадаць у свой распарадак дня фізічную актыўнасць. Чэмпіёнамі сярод даступных актыўнасцяў, якія спрыяюць зніжэнню вагі, лічацца спартыўная хада і бег трушком, веласіпедныя прагулкі і плаванне. А лепш за ўсё сумяшчаць розныя віды актыўнасці: напрыклад, на працягу тыдня ў пэўныя вечары хадзіць у трэнажорную залу, а ў іншыя — наведваць басейн. І аднойчы, паглядзеўшы ў люстэрка, вы ўбачыце ў ім найлепшую версію сябе!

Аляксандра АНЦЭЛЕВІЧ.

Спорт-тайм

Алімпійскія ліцэнзіі, новыя рэкорды і перамогі

У традыцыйным аглядзе «Звязды» падводзім вынікі спартыўнага тыдня

ГЕРОІ ТЫДНЯ. Беларускія спартсмены выступілі на еўрапейскім кваліфікацыйным турніры па барацьбе на Алімпійскія гульні — 2024. Ірына Курачкіна, якая выступае ў вагавой катэгорыі да 57 кг, заваявала ліцэнзію на Гульні. Найбольшую колькасць пуцёвак у Парыж сабралі прадстаўнікі вольнай барацьбы. Удзельнікамі Алімпійскіх гульняў ужо сталі Арыян Цютрын (да 57 кг), Магамедхабіб Кадзімагамедаў (да 74 кг), Аляксандр Гуштын (да 97 кг) і Дзяніс Храмянкоў (да 103 кг).

На Кубку свету па цяжкай атлетыцы ў Тайландзе таксама разыгрываюцца алімпійскія ліцэнзіі. У кожнай вагавой катэгорыі пуцёўкі ў Парыж атрымліваюць 10 найлепшых спартсменаў па выніках адборачных стартаў. Першую ліцэнзію для Беларусі заваявала Сюзанна Валадзько (да 71 кг).

РЭКОРД ТЫДНЯ. Беларускі хакеіст Ягор Шаранговіч стаў аўтарам гістарычнага дасягнення сярод суайчыннікаў у Нацыянальнай хакейнай лізе. У матчы «Калгары», за які выступае беларус, супраць «Эдмантану» хакеіст адзначыўся ў дзвюх галявых атаках. І няхай «Калгары» прайграў з вынікам 2:4, Ягор Шаранговіч закінуў 30-ю шайбу ў бягучым рэгулярным чэмпіянаце. І гэта новы беларускі рэкорд. Раней найлепшым дасягненнем беларуса ў НХЛ было 29 закінутых шайбаў Міхаіла Грабоўскага ў сезоне 2010/2011.

ЛІЧБА ТЫДНЯ. Сем медалёў заваявалі беларусы на Кубку свету па самба ў Ерэване. Дзіяна Хахлова (да 54 кг) заваявала сярэбраны медаль ў баявым самба. У катэгорыі да 80 кг баявога самба Карына Шут стала бронзавым прызёрам. Бронзавымі прызёрамі спаборніцтваў таксама сталі Уладзіслаў Саяпін (да 71 кг), Ігар Міраеўскі (да 64 кг), Аляксандр Кокша (да 79 кг), Сяргей Лесяк (да 98 кг), Ілья Жупікаў (звыш 98 кг). Усяго нашу каманду прадстаўлялі 14 спартсменаў.

АБ'ЯВА ТЫДНЯ. Расійскі спецыяліст Дзмітрый Квартальнаў захаваў пасаду галоўнага трэнера хакейнага мінскага «Дынама», паведамілі ў прэс-службе «зуброў». У першым сезоне Квартальнава на чале клуба мінчане скончылі рэгулярны чэмпіянат Кантынентальнай хакейнай лігі на восьмым месцы Заходняй канферэнцыі, а ў стартавым раўндзе плэй-оф Кубка Гагарына ў шасці матчах уступілі аднаклубнікам з Масквы.

Таксама Дзмітрый Квартальнаў узначальвае нацыянальную зборную Беларусі па хакеі. У маі каманда выступіць на турніры ў Казахстане. У рамках спаборніцтваў Qazaqstan Hockey Open 2024 у Астане беларускія хакеісты сустрэнуцца з камандамі Казахстана (3 мая) і Расіі 25 (4 мая). Потым зборная Беларусі возьме ўдзел у «Лізе Ставак. Вялікім туры Зборнай», які арганізуе Федэрацыя хакея Расіі. У рамках гэтага турнэ каманды дзвюх краін згуляюць у Омску (6 мая), Туле (9 мая) і Мінску (11 мая).

КАМАНДЫ ТЫДНЯ. Сталі вядомыя ўдзельнікі фіналу чэмпіянату Беларусі па гандболе. У вырашальнай серыі 32-га нацыянальнага чэмпіянату сярод мужчынскіх камандаў сустрэнуцца СКА і «Мяшкоў-Брэст». Іх першы паядынак за чэмпіёнскі тытул адбудзецца 13 красавіка, а паўторная сустрэча пройдзе 20 красавіка. У гэтыя ж дні гандбалісты «Кронана» і БДУФК-СКА будуць аспрэчваць бронзавыя ўзнагароды. Медальныя серыі працягнуцца да трох перамог. Брастаўчане з'яўляюцца 15-разовымі чэмпіёнамі Беларусі, прычым апошнія 10 гадоў яны нязменна ўзнімаюцца на вышэйшую прыступку п'едэстала гонару. Мінскія армейцы 10 разоў бралі «золата», апошні раз гэта было ў 2002 годзе.

ТУРНІР ТЫДНЯ. У Брэсцкім абласным цэнтры алімпійскага рэзерву па водных відах спорту завяршыўся адкрыты чэмпіянат Рэспублікі Беларусь па плаванні. Сапраўдны фурор здзейснілі Ілья Шымановіч, Канстанцін Курачкін і Аліна Змушко, якія заваявалі па чатыры залатыя медалі ў індывідуальных дысцыплінах. У агульным заліку наймацнейшай стала каманда Мінска. Асноўны ўнутраны старт па плаванні быў адборачным турнірам на чэмпіянат Расіі, які пройдзе з 14 па 19 красавіка ў Казані, а таксама на першынство Расіі, якое з 8 па 12 ліпеня прыме Обнінск.

Валерыя СЦЯЦКО.
Фота з адкрытых крыніц.

9 КРАСАВІКА — Даты — Падзеі — Людзі

У краіне

1853 год — нарадзілася (в. Малыя Бакшты, цяпер у Маладзечанскім раёне) Софія Кавалеўская, фальклярыстка, этнограф, пісьменніца. Сабрала калекцыю прадметаў народных рамёстваў, твораў мастацтва, а таксама матэрыялы пра паўстанне 1863—1864 гадоў на Міншчыне. Аўтар працы «Вясельная ўрачыстасць у Вілейскім павеце ў вакольцах Маладзечна і Радашковічаў». У 1912 годзе на свае сродкі выдала кнігу ўспамінаў выкладчыка мінскай гімназіі Ф. Шаблоўскага «Мінскія абразкі 1850—1863 гг.» пра гісторыю гімназіі і яе выкладчыкаў, тэатр, сям'ю В. Дуніна-Марцінкевіча, памятныя мясціны горада.

1920 год — нарадзіўся (вёска Нашкавічы, цяпер у межах вёскі Шамаўшчына Мсціслаўскага раёна) Уладзімір Раманавіч Жыгуноў, савецкі лётчык, Герой Савецкага Саюза, ваенны дзеяч. Да студзеня 1945 года здзейсніў 109 баявых вылетаў на знішчэнне чыгуначных эшалонаў, аэрадромаў, вялікую колькасць войскаў праціўніка. Пасля вайны працягваў службу ў Савецкай Арміі. У 1955 годзе скончыў Ваенна-паветраную акадэмію.

1932 год — нарадзіўся Уладзімір Бойка, мастацтвазнавец, мастак, літаратурны крытык, паэт, публіцыст, журналіст.

1947 год — нарадзіўся (в. Грабава Ваўкавыскага раёна) Іван Мацкевіч, савецкі і беларускі акцёр тэатра і кіно, заслужаны артыст Беларусі. З 1968 па 1981 год — акцёр Брэсцкага акадэмічнага тэатра драмы імя Ленінскага камсамола Беларусі. З 1981 па 1996 год — акцёр тэатра-студыі кінаакцёра ў Мінску. Затым — вядучы майстар сцэны Нацыянальнага акадэмічнага драматычнага тэатра імя М. Горкага ў Мінску.

Іван Мацкевіч сыграў больш чым у сямідзесяці кінафільмах, сярод якіх такія стужкі, як «Вазьму твой боль» Міхаіла Пташука, «Людзі на балоце» Віктара Турава, «Казка пра зорнага хлопчыка» Леаніда Нячаева, «Сын за бацьку» Мікалая Яроменкі-малодшага, «Хрусталёў, машыну!» Аляксея Германа і іншых. Таксама акцёр паспяхова здымаўся ў шматлікіх серыялах.

У свеце

1667 год — у Парыжы прайшла першая ў свеце публічная выстаўка мастацтваў.

1860 год — французскі вынаходнік Эдуар дэ Мартэнвіль на першым у свеце гуказапісвальным устройстве, створаным у 1857 годзе Эдуарам-Леонам Скотам дэ Мартэнвілем, зрабіў першы ў свеце гукапіс французскай народнай песні «Месяцовае святло», які захоўваецца цяпер у парыжскім архіве.

1926 год — дата нараджэння Усеваладa Сафонава, савецкага і расійскага акцёра тэатра і кіно, народнага артыста РСФСР. Здымаўся ў фільмах «Салдаты», «Цішыня», «Шчыт і меч», «Беларускі вакзал» і многіх іншых.

1945 год — савецкімі войскамі ўзяты штурмам горад-крэпасць Кёнігсберг. Камендант Ота Ляш падпісаў акт аб капітуляцыі горада. Пасля заканчэння Другой сусветнай вайны Кёнігсберг быў перададзены пад юрысдыкцыю Савецкага Саюза, а ў 1946 годзе перайменаваны ў Калінінград.

Так гаварыў...

АНРЫ БЕРГСОН:

«Мы чапляемся за пахвалы і ўшанаванні роўна ў той меры, у якой сумняваемся ў сваіх жыццёвых поспехах».

СЁННЯ

Сонца

	Усход	Захад	Даўжыня дня
Мінск	— 6.22	20.01	13.39
Віцебск	— 6.09	19.53	13.44
Магілёў	— 6.12	19.51	13.39
Гомель	— 6.11	19.45	13.34
Гродна	— 6.38	20.15	13.37
Брэст	— 6.41	20.13	13.32

Месяц

Маладзік 8 красавіка.
Месяц у сузор'і Цяльца.

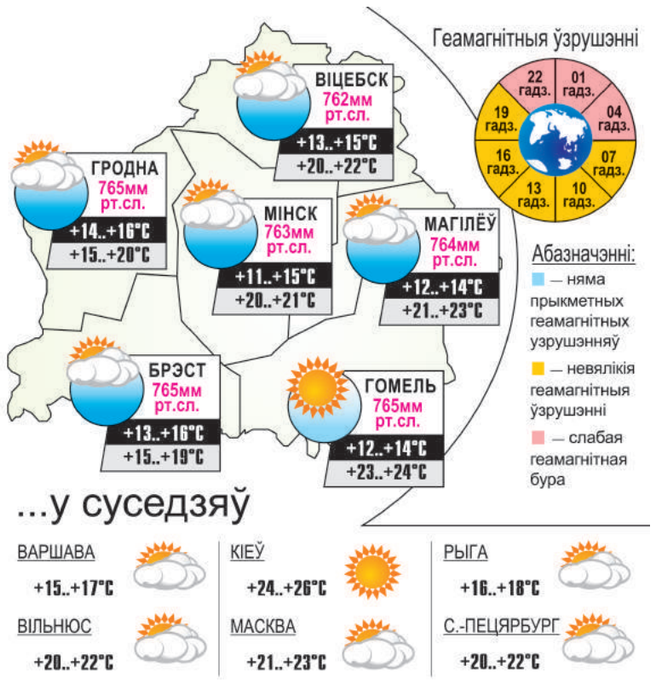
Імяніны

Пр. *Матроны, Івана.*

К. *Маі, Марыі, Вадзіма, Дзмітрыя, Марціна, Марцэля.*

Фота Віктара ІВАНЧЫКАВА.

ЗАЎТРА



УСМІХНЕМСЯ

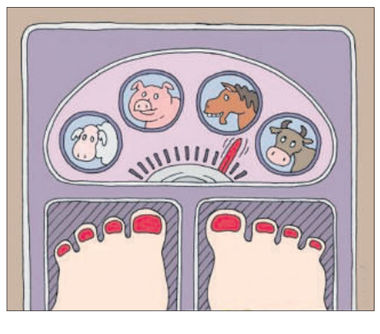
— Ну што ў вас, студэнт?
— Каньяк.
— Вой... Каньяк — гэта добра!
— Не-е. Каньяк — гэта «выдатна»!

Урок хіміі.

— Вова, што ты можаш сказаць аб малекулах солі?

— Яны добра спалучаюцца з малекуламі агурка.

А цяжэй за ўсё ў школе даводзіцца настаўнікам хіміі. Яны ведаюць, як падарваць або атруціць любога малалетняга небараку, але трымаюцца з усіх сіл.



ЗВЯЗДА БЕЛАРУСКАЯ ГАЗЕТА

ЗАСНАВАЛЬНІКІ: Савет Рэспублікі Нацыянальнага сходу Рэспублікі Беларусь, Палата прадстаўнікоў Нацыянальнага сходу Рэспублікі Беларусь, Савет Міністраў Рэспублікі Беларусь

РЭГІСТРАЦЫЙНАЕ ПАСВЕДЧАННЕ НУМАР 2 АД 17 ЛЮТАГА 2009 ГОДА, ВЫДАДЗЕНАЕ МІНІСТЭРСТВАМ ІНФАРМАЦЫІ РЭСПУБЛІКІ БЕЛАРУСЬ.

Дырэктар — галоўны рэдактар КАРЛЮКЕВІЧ Аляксандр Мікалаевіч.

Выдавец — Рэдакцыйна-выдавецкая ўстанова «Выдавецкі дом «Звязда».

АДРАС: 220013, г. Мінск, вул. Б. Хмяльніцкага, 10а.

ТЭЛЕФОНЫ Ў МІНСКУ: прыёмнай – 311 17 13 (тэл./факс); аддзелаў: пісьмаў — 311 17 44, маркетынгу — 263 66 73, бухгалтэрыі — 311 17 16.

www.zviazda.by
e-mail: info@zviazda.by
для зваротаў: zvarot@zviazda.by

ПРЫЁМ РЭКЛАМЫ тэл./факс: 311 17 27, e-mail: reklama@zviazda.by

Аўтары апублікаваных матэрыялаў нясуць адказнасць за падбор і дакладнасць фактаў. Іх меркаванні не заўсёды супадаюць з меркаваннем рэдакцыі. Рэдакцыя па сваім меркаванні адбірае і публікуе адрасаваныя ёй пісьмы. Перадрук матэрыялаў, апублікаваных у «Звяздзе», толькі з дазволу рэдакцыі.

Матэрыялы, пазначаныя гэтым значком, носяць рэкламны характар. Адказнасць за змест рэкламы нясуць рэкламадаўцы.

Газета аддрукавана ў Рэспубліканскім унітарным прадпрыемстве «Выдавецтва «Беларускі Дом друку». ЛП № 38200000007667 ад 30.04.2004.

220013, Мінск, праспект Незалежнасці, 79/1. Выходзіць 5 разоў на тыдзень. Тыраж 11.748. Індэкс 63850. Зак. № 890.

М 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
П 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Нумар падпісаны ў 19.30 8 красавіка 2024 года.