«ВА ЎЛАДЫ ЁСЦЬ АБ'ЕКТЫЎНАЕ БАЧАННЕ ПРАБЛЕМ, ШТО ХВАЛЮЮЦЬ ЛЮДЗЕЙ, І РАЗУМЕННЕ МЕХАНІЗМАЎ ІХ ВЫРАШЭННЯ»

(Заканчэнне. Пачатак на 1-й стар.)

— З пачаткам сесіі пачнецца новы этап работы дэпутатаў па фарміраванні і ўдасканаленні заканадаўчай базы краіны. Якія кірункі заканатворчасці з'яўляюцца цяпер галоўнымі?

— Такіх кірункаў я выдзеліў бы тры. Супрацьдзеянне дэструктыўнаму ўплыву наступстваў глабальнага эканамічнага спаду, стымуляванне эканамічнага росту; павышэнне якасці заканадаўства ў адпаведнасці з прыярытэтамі развіцця Беларусі, пазбаўленне яго ад прававых прабелаў, састарэлых нормаў, супярэчнасцяў і дублявання; далейшая аптымізацыя заканатворчага працэсу з улікам правапрымяняльнай практыкі па траекторыі ўмацавання ўзаемадзеяння ўсіх яго ўдзельнікаў.

— Аднак жа якасць і аптымізацыя — пагадзіцеся, у многім задачы доўгатэрміновыя, калі не сказаць перманентныя?

— Але на кожным этапе сацыяльна-эканамічнага развіцця краіны і развіцця заканадаўства яны маюць сваю адметную шкалу. І адно з адным узаемазвязана. Хаця законы прымаюцца парламентам, заканатворчасць з'яўляецца справай калектыўнай. Эфектыўна фарміраваць і абнаўляць прававое поле можна толькі шляхам дакладнай ацэнкі рэгулюемых грамадскіх адносінаў і таго, што трэба змяніць у дзейных законах. Узяць, скажам, эканамічную сферу. Адносінам у ёй характэрна мноства ўзаемасувязяў, асаблівая складанасць прававых, арганізацыйных, кіраўніцкіх і іншых працэсаў. Зводзіць тут заканатворчую работу да павелічэння прававога масіву, не зважаючы на гэтыя ўзаемасувязі і працэсы, было б не проста памылкова, а шкодна. Такая надзвычай складаная нарматворчая праца пад сілу толькі калектыўнаму розуму, салідарным намаганням суб'ектаў права заканадаўчай ініцыятывы, усіх удзельнікаў нарматворчасці і вымагае пастаяннай увагі да кожнага звяна ў ланцужку заканатворчай тэхналогіі і ўсёй заканадаўчай дзейнасці.

— Якую мэту ставяць заканадаўцы, абнаўляючы прававую базу эканамічнага характару?

— Антыкрызісны рэжым эканомікі краіны часовы. Мінулы год паказаў, што ўсе цяжкасці можна пераадолець. Урад рэалізуе набор адпаведных мераў, і сітуацыя паступова мяняецца да лепшага. Нямала робіцца па дэбюракратызацыі эканомічных адносінаў. І ўсё ж эканамічных праблем нямала. Над іх вырашэннем давядзецца напружана папрацаваць і сёлета. Асабліва актуальная тэматыка мадэрнізацыі вытворчасці, павышэння якасці выпускаемай прадукцыі, інавацыйнай і інвестыцыйнай дзейнасці, канкурэнтаздольнасці на знешніх рынках. Таму, абнаўляючы заканадаўчую базу, неабходна дамагацца, каб яна спрыяла эканамічнай стабілізацыі і выхаду эканомікі на новы віток развіцця. Такую задачу паставіў перад парламентам Прэзідэнт Беларусі Аляксандр Рыгоравіч Лукашэнка. Працуючы над новымі законапраектамі, унесенымі ў Палату прадстаўнікоў, мы зыходзім з таго, што прававы механізм павінен быць адэкватны хутка зменлівым эканамічным рэаліям. На вясновай сесіі мяркуем адкарэктаваць законы «Аб гаспадарчых таварыствах», аб навуковай, навукова-тэхнічнай і інавацыйнай дзейнасці, аб аб'ектах дзяржаўнай уласнасці, аб прыватызацыі дзяржаўнай маёмасці, аб архітэктурнай і будаўнічай справе, Кодэкс аб зямлі і іншыя. У нашых намерах таксама ратыфікацыя некалькіх міжнародных пагадненняў эканамічнага характару.

— Парламенцкая работа патрабуе ад дэпутатаў актыўнай пазіцыі не толькі ў заканатворчым працэсе, але і ў грамадска-палітычным жыцці дзяржавы. Амаль трэць сесіі пройдзе ў апагей выбарчай кампаніі ў мясцовыя Саветы дэпутатаў. Напэўна, і дэпутаты Палаты прадстаўнікоў не застаюцца ўбаку ад гэтай важнай палітычнай падзеі?

— Я хацеў бы сказаць, што ўзаемадзеянне дэпутатаў Палаты прадстаўнікоў са сваімі калегамі з мясцовых Саветаў не зводзіцца да разавых акцый з нагоды тых ці іншых грамадска-палітычных падзей, у тым ліку і выбараў. Парламентарый павінен пастаянна трымаць руку на пульсе жыцця сваёй выбарчай акругі, ведаць мясцовыя сацыяльна-эканамічныя праблемы і садзейнічаць іх вырашэнню. Таму ў раскладзе нашай дэпутацкай работы ў выбарчых акругах рэгулярны ўдзел у сесіях мясцовых Саветаў, пасяджэннях райвыканкамаў і ў асабліва значных мерапрыемствах, наведванне прадпрыемстваў, гаспадарак і ўстаноў, прыём грамадзян. Зразумела, цікавяцца дэпутаты і выбарчым марафонам у мясцовыя Саветы, а падчас выбараў будуць мець магчымасць назіраць за ходам галасавання на выбарчых участках.

— Як вы лічыце, удзел партый і грамадскіх рухаў у мясцовых выбарах павысіць іх папулярнасць?

— Абноўленае выбарчае заканадаўства дало ўсім партыям і грамадскім рухам магчымасць актыўна весці агітацыйную работу за сваіх кандыдатаў у дэпутаты. Наколькі яны яе выкарыстаюць, настолькі і павялічаць колькасць прыхільнікаў сваіх ідэй і праграм.

— Ці магчыма, на ваш погляд, у нашай краіне рэальна дзейная шматпартыйнасць?

— Заканадаўчых перашкод для гэтага няма. Неабходна толькі рэальна стваральная дзейнасць партый, якую бачылі б не толькі ў сталіцы і абласных гарадах, а найбольш — у райцэнтрах, мястэчках і маленькіх вёсачках. Каб партыі рупліва займаліся тым, што клапоціць штодзень простага чалавека і цягавіта шчыравалі, як некалі тыя ж — помніце? — цімураўцы. Вось тады і аўтарытэт іх пачаў бы расці як на дражджах. На заквасцы ж пустапарожніх размоў, абяцанняў малочных рэк і залатых гор і набіўшага аскоміну крытыканства, чым асабліва захапіліся партыі заўзята апазіцыйнага кшталту, далёка не заедзеш. Партыйнае жыццё, якое адарвана ад рэальнага жыцця простых людзей, зацыклена на міжусобіцах і сутычках асабістых амбіцый, застаецца замкнёным на самім сабе і развівацца не можа. Колькі ні садзіся на канька «недасканаласці заканадаўства».

— Вернемся да сесійных клопатаў. На пасяджэнні ў Авальную залу дэпутаты збяруцца са свежымі ўражаннямі пасля паездак у рэгіёны. Ці ўплываюць гэтыя, так бы мовіць, сацыяльныя замеры на заканадаўчую работу?

— Актуальныя для грамадзян жыццёвыя праблемы не застаюцца па-за ўвагай парламентарыяў. Нагадаю, што ў сесійны перыяд, звычайна ў канцы кожнага месяца, мы праводзім сумеснае пасяджэнне Палаты прадстаўнікоў і Савета Рэспублікі Нацыянальнага сходу, на якім, як правіла, адзін з віцэ-прэм'ераў робіць даклад аб выніках сацыяльна-эканамічнага развіцця краіны, становішчы спраў у тым ці іншым сектары эканомікі альбо сацыяльнай сферы, а потым разам з іншымі членамі ўрада адказвае на пытанні. На папярэдняй, трэцяй, сесіі, напрыклад, парламентарыям дакладвалі намеснікі прэм'ер-міністра У.М. Патупчык, В.П. Бура, А.У Кабякоў. Прычым дэпутаты задаюць пытанні не агульнага плана, а зусім канкрэтныя, «прывезеныя» са сваіх выбарчых акруг, самай шырокай тэматыкі.

— І вострага сацыяльнага характару?

— Гэта ў першую чаргу. У тым ліку па цэнаўтварэнні, тэрмінах павышэння зарплаты для той ці іншай катэгорыі работнікаў бюджэтнай сферы, аплаце камунальных паслуг, будаўніцтве і аснашчэнні аб'ектаў аховы здароўя, рэалізацыі лекавых сродкаў, атрыманні крэдытаў на набыццё жылля, павышэнні эфектыўнасці работы грамадскага транспарту, аказанні дапамогі інвалідам і г.д. Прычым, уздымаючы праблемы, дэпутаты нярэдка выказваюць і свае прапановы па змяненні заканадаўства. Карыснасць такіх сумесных пасяджэнняў палат Нацыянальнага сходу несумненная.

— У чым гэта праяўляецца?

— У тым, што па многіх пытаннях, на якіх засяроджваюць увагу парламентарыі, урадам, міністэрствамі, ведамствамі і іншымі дзяржаўнымі органамі прымаюцца аператыўныя рашэнні, а найбольш канструктыўныя прапановы акумулююцца пры ўдасканаленні нарматыўнай прававой базы. На вясновай сесіі мы працягнем работу ў гэтым кірунку. Будзем паглыбляць змястоўную насычанасць нашых выязных семінараў па вывучэнні практыкі прымянення заканадаўства і ўзаемадзеяння з мясцовымі органамі ўлады, а таксама выязных пасяджэнняў пастаянных камісій. Гэта добрая магчымасць ацаніць эфектыўнасць дзейных законаў тымі, хто па іх працуе, вызначыць, дзе наспела карэкціроўка, якія прававыя навацыі важна закласці ў новыя законапраекты, каб яны адэкватна адлюстроўвалі патрабаванні рэгулюемай сферы.

Вельмі важным інструментам сацыяльнага замеру настрояў людзей, які дапамагае нам у фарміраванні і абнаўленні прававога поля, мы лічым пісьмовыя і вусныя звароты грамадзян. Яны ўважліва вывучаюцца нашымі профільнымі камісіямі і структурнымі падраздзяленнямі Сакратарыята Палаты прадстаўнікоў. Зразумела, не ва ўсіх зваротах ставяцца пытанні шырокага грамадскага гучання, але ўсе талковыя, абгрунтаваныя прапановы мы занатоўваем. Калі ёсць такая неабходнасць, накіроўваем іх у рэспубліканскія дзяржаўныя органы, з якімі працуем у цесным узаемадзеянні. Людзі могуць быць упэўненыя: у заканадаўцаў, як і ва ўсёй дзяржаўнай улады, ёсць аб'ектыўнае бачанне праблем, што хвалююць людзей, і разуменне механізмаў іх вырашэння.

— Законапраекты якой яшчэ тэматыкі, акрамя ўжо названай вамі эканамічнай, мяркуецца абмеркаваць на вясновай сесіі?

— У другім чытанні, якое завяршыць нашу заканатворчую работу, плануем разгледзець змяненні і дапаўненні ў законы «Аб воінскім абавязку і воінскай службе», «Аб ахове навакольнага асяроддзя», «Аб турызме», у Крымінальна-працэсуальны кодэкс, у заканадаўства па пытаннях абароны правоў і законных інтарэсаў дзяцей, прадухілення легалізацыі даходаў, атрыманых злачынным шляхам, і фінансавання тэрарыстычнай дзейнасці. Да ратыфікацыі падрыхтаваны блок міжнародных пагадненняў і дагавораў, сярод якіх з Украінай — аб бязвізавых паездках грамадзян, аб дзяржаўнай граніцы, аб перадачы асуджаных для далейшага адбывання пакарання, з Казахстанам — аб супрацоўніцтве па папярэджанні і ліквідацыі надзвычайных сітуацый, аб супрацоўніцтве ў галіне вышэйшай і паслядыпломнай адукацыі, з Туркменістанам — аб супрацоўніцтве і ўзаемнай дапамозе ў мытных справах, аб міжнародных аўтамабільных пасажырскіх і грузавых перавозках. У першым чытанні будуць абмяркоўвацца законапраекты «Аб знешняй працоўнай міграцыі», «Аб донарстве крыві і яе кампанентаў» і іншыя.

Сур'ёзны задзел для плённай заканатворчай работы створаны. З першага дня сесіі мы будзем працаваць без раскачкі, на поўную сілу, чаго і чакаюць ад нас выбаршчыкі.

Аляксандр ФІЛІМОНАЎ.

Ад Камітэта па Дзяржаўных прэміях Рэспублікі Беларусь

У адпаведнасці з пунктам 9 Палажэння аб Дзяржаўных прэміях Рэспублікі Беларусь, зацверджанага Указам Прэзідэнта Рэспублікі Беларусь ад 5 мая 2006 г. № 300 «Аб Дзяржаўных прэміях Рэспублікі Беларусь», з мэтай шырокага азнаямлення грамадскасці прадстаўляецца інфармацыя аб работах, дапушчаных да ўдзелу ў конкурсе на атрыманне Дзяржаўных прэмій Рэспублікі Беларусь 2010 года.

Падкамітэт па Дзяржаўных прэміях Рэспублікі Беларусь у галіне навукі і тэхнікі паведамляе, што да ўдзелу ў конкурсе на атрыманне Дзяржаўных прэмій Рэспублікі Беларусь у галіне навукі і тэхнікі 2010 года дапушчаны наступныя работы:

Маруковіч Яўгеній Ігнацьевіч, Беўза Уладзімір Фёдаравіч, Бадзяка Аляксандр Міхайлавіч. Работа «Стварэнне і прамысловая рэалізацыя прынцыпова новага метаду бесперапынна-цыклічнага ліцця намаражваннем высоказ носастойкіх дэталяў тэхнікі». Выпучана на атрыманне Дзяржаўнай прэміі Рэспублікі Беларусь у галіне навукі і тэхнікі дзяржаўнай навуковай установай «Інстытут тэхналогіі металаў Нацыянальнай акадэміі навук Беларусі». Прадстаўлена Нацыянальнай акадэміяй навук Беларусі.

Марыеў Павел Лук'янавіч, Егораў Аляксандр Мікалаевіч, Бігель Мікалай Віктаравіч. Работа «Распрацоўка і засваенне вытворчасці сямейства кар'ерных самазвалаў асабліва вялікай грузападымальнасці з электрамеханічнай трансмісіяй чацвёртага пакалення». Выпучана на атрыманне Дзяржаўнай прэміі Рэспублікі Беларусь у галіне навукі і тэхнікі рэспубліканскім унітарным вытворчым прадпрыемствам «Беларускі аўтамабільны завод» вытворчага аб'яднання «БелАЗ». Прадстаўлена Міністэрствам прамысловасці.

Сакалоўскі Анатоль Міхайлавіч, Бялецкі Аляксандр Валянцінавіч, Сакалоўскі Алег Анатольевіч. Работа «Распрацоўка і ўкараненне сучасных хірургічных тэхналогій лячэння артапедычнай паталогіі тазасцегнавога сустава ў дзяцей і падлеткаў». Выпучана на атрыманне Дзяржаўнай прэміі Рэспублікі Беларусь у галіне навукі і тэхнікі дзяржаўнай установай «Рэспубліканскі навукова-практычны цэнтр «Траўматалогія і артапедыя». Прадстаўлена Міністэрствам аховы здароўя.

Сінягоўскі Генадзій Аляксандравіч, Галавач Андрэй Альбертавіч, Нікалаеў Юрый Іванавіч. Работа «Распрацоўка і засваенне вытворчасці спецыяльных колавых шасі чацвёртага пакалення ваенна-тэхнічнага і двайнога прызначэння». Выпучана на атрыманне Дзяржаўнай прэміі Рэспублікі Беларусь у галіне навукі і тэхнікі вытворчым рэспубліканскім унітарным прадпрыемствам «Мінскі завод колавых цягачоў». Прадстаўлена Дзяржаўным ваенна-прамысловым камітэтам Рэспублікі Беларусь.

Падкамітэт па Дзяржаўных прэміях Рэспублікі Беларусь у галіне навукі і тэхнікі звяртаецца да спецыялістаў, кіраўнікоў арганізацый, навучальных устаноў, прадпрыемстваў, органаў дзяржаўнага кіравання, грамадскіх аб'яднанняў з просьбай прыняць удзел у абмеркаванні работ і аўтарскіх калектываў.

Водгукі спецыялістаў, матэрыялы грамадскага абмеркавання, прапановы і заўвагі просьба накіроўваць да 15 верасня 2010 г. на адрас: 220072, г. Мінск, пр-т Незалежнасці, 66, каб. 446. Падкамітэт па Дзяржаўных прэміях Рэспублікі Беларусь у галіне навукі і тэхнікі. Тэл. 284 11 63. Тэл./факс (017) 284 24 56.

Падкамітэт па Дзяржаўных прэміях Рэспублікі Беларусь у галіне літаратуры, мастацтва і архітэктуры паведамляе, што да ўдзелу ў конкурсе на атрыманне Дзяржаўных прэмій Рэспублікі Беларусь у галіне літаратуры, мастацтва і архітэктуры 2010 года дапушчаны наступныя работы:

Анісенка Валерый Данілавіч, Мархель Таццяна Рыгораўна, Сідаркевіч Людміла Аляксандраўна. Спектакль «Жанчыны Бергмана», М. Рудкоўскі. Выпучаны на атрыманне Дзяржаўнай прэміі Рэспублікі Беларусь у галіне літаратуры, мастацтва і архітэктуры дзяржаўнай установай «Рэспубліканскі тэатр беларускай драматургіі». Прадстаўлены Міністэрствам культуры.

Левін Леанід Мендзелевіч, Фінскі Аляксандр Міхайлавіч, Каткова Святлана Сяргееўна. Мемарыял «Дзецям — ахвярам Вялікай Айчыннай вайны» ў г.п. Чырвоны Бераг Жлобінскага раёна Гомельскай вобласці. Выпучаны на атрыманне Дзяржаўнай прэміі Рэспублікі Беларусь у галіне літаратуры, мастацтва і архітэктуры дзяржаўнай установай «Беларуская дзяржаўная акадэмія мастацтваў». Прадстаўлены Міністэрствам культуры.

Гніламёдаў Уладзімір Васільевіч. Раманы «Уліс з Прускі» (2004), «Расія» (2005). Выпучаны на атрыманне Дзяржаўнай прэміі Рэспублікі Беларусь у галіне літаратуры, мастацтва і архітэктуры грамадскім аб'яднаннем «Саюз пісьменнікаў Беларусі». Прадстаўлены Міністэрствам культуры.

Татарнікаў Павел Юр'евіч. Серыя графічных твораў «Брама мінулага». Выпучаны на атрыманне Дзяржаўнай прэміі Рэспублікі Беларусь у галіне літаратуры, мастацтва і архітэктуры грамадскім аб'яднаннем «Беларускі саюз мастакоў» і ўстановай адукацыі «Беларуская дзяржаўная акадэмія мастацтваў». Прадстаўлены Міністэрствам культуры.

Гаявая Валянціна Іванаўна. Музычна-харэаграфічная праграма «Беларусы». Выпучана на атрыманне Дзяржаўнай прэміі Рэспублікі Беларусь у галіне літаратуры, мастацтва і архітэктуры дзяржаўнай установай «Беларускі дзяржаўны заслужаны харэаграфічны ансамбль «Харошкі». Прадстаўлена Міністэрствам культуры.

Гаухвельд Міхаіл Лейбавіч, Данілаў Вячаслаў Мікалаевіч, Нікіцін Віктар Дзмітрыевіч. Стварэнне праекта падземнага грамадска-гандлёвага цэнтра «Сталіца» на пл. Незалежнасці ў г. Мінску. Выпучаны на атрыманне Дзяржаўнай прэміі Рэспублікі Беларусь у галіне літаратуры, мастацтва і архітэктуры грамадскім аб'яднаннем «Беларускі саюз архітэктараў». Прадстаўлены Міністэрствам культуры.

Аляксееў Аляксандр Аляксеевіч, Лукашэвіч Алег Вацлававіч. Мастацкі праект «Спадчына Беларусі». Выпучаны на атрыманне Дзяржаўнай прэміі Рэспублікі Беларусь у галіне літаратуры, мастацтва і архітэктуры калектывам Нацыянальнай дзяржаўнай тэлерадыёкампаніі Рэспублікі Беларусь. Прадстаўлены Міністэрствам культуры.

Янкоўскі Расціслаў Іванавіч. За ўвасабленне на сцэне гістарычна значных вобразаў у творах айчыннай і замежнай класікі. Выпучаны на атрыманне Дзяржаўнай прэміі Рэспублікі Беларусь у галіне літаратуры, мастацтва і архітэктуры калектывам дзяржаўнай установы «Нацыянальны акадэмічны драматычны тэатр імя М. Горкага». Прадстаўлены Міністэрствам культуры.

Падкамітэт па Дзяржаўных прэміях Рэспублікі Беларусь у галіне літаратуры, мастацтва і архітэктуры звяртаецца да кіраўнікоў арганізацый, навучальных устаноў, прадпрыемстваў, міністэрстваў і ведамстваў з просьбай правесці грамадскае абмеркаванне пералічаных работ і аўтарскіх калектываў.

Водгукі, матэрыялы абмеркаванняў, прапановы і заўвагі па работах і аўтарах просьба накіроўваць у падкамітэт па Дзяржаўных прэміях Рэспублікі Беларусь у галіне літаратуры, мастацтва і архітэктуры да 15 верасня 2010 г. на адрас: 220072, г. Мінск, вул. Сурганава, 1, корп. 2, каб. 412. Тэл./факс (017) 284 23 81.

У суседзяў

Ва ўрадзе Украіны задумаліся пра саюз з Расіяй і Беларуссю

Віцэ-прэм'ер Уладзімір Семінажэнка лічыць, што Украіне варта разгледзець ідэю стварэння саюзнай дзяржавы з Расіяй і Беларуссю. Пра гэта ён заявіў у эфіры Шустэр Live, піша NEWSru.ua.

Семінажэнка адзначыў, што стварэнне такога саюза з'яўляецца «адной са схем, якая, як і любая, мае права на разгляд, гэтак жа як і ўдзел Украіны ў Еўрасаюзе». Віцэ-прэм'ер падкрэсліў, што гаворка ідзе пра саюз, дзе «вызначаюцца правілы па тыпе ЕС».

Спасылаючыся на звесткі Інстытута сацыялогіі Нацыянальнай акадэміі навук, Семінажэнка заявіў, што большасць украінцаў хочуць увайсці ў саюз з Расіяй і Беларуссю. «Людзі хочуць саюзнай дзяржавы і вераць, што гэта прывядзе да поспеху краіны», — сказаў ён. Віцэ-прэм'ер таксама адзначыў, што «Украіну ў ЕС, прынамсі, найбліжэйшыя 15 гадоў ніхто не чакае».

Нагадаем, раней расійскі прэм'ер Уладзімір Пуцін растлумачыў розніцу ў коштах на расійскі газ для Мінска і для Кіева тым, што Беларусь уваходзіць у інтэграцыйныя аб'яднанні з РФ, у адрозненне ад Украіны.

Крэмль змагаецца з карупцыяй на фоне бурлення ў расійскім грамадстве

Карупцыя ў Расіі — «з'ява штодзённая і характэрная», паведамляе чытачам The Times журналіст Тоні Хэлпін. «Кіроўцы штодня падвяргаюцца прагону скрозь строй гаішнікаў, якія вымагаюць хабар, бацькі і пацыенты падмазваюць настаўнікаў і медыкаў, дамагаючыся іх добразычлівага стаўлення, а бізнэсмены спрабуюць адкрываць новыя прадпрыемствы перад тварам бюракратаў, якія патрабуюць адкаты за выдачу ліцэнзіі ці проста каб пазбегнуць праблем».

Мядзведзеў абвясціў сваёй прыярытэтнай задачай мадэрнізацыю расійскай эканомікі і запатрабаваў скончыць з «культурай хабарніцтва, якая стварае пагрозу будучыні Расіі». Да гэтага яго падштурхоўвае і «палітычны імператыў», пад якім The Times мае на ўвазе апазіцыйную актыўнасць і, у прыватнасці, «Дзень гневу», які прайшоў нядаўна. Хай гэтыя дэманстрацыі і «не сабралі велізарных натоўпаў, якіх чакалі апазіцыйныя лідары... Але акцыі пратэсту прайшлі адразу ў 50 гарадах і паказалі незадаволенасць грамадства карумпаванасцю чыноўнікаў, што нажываюцца на простых грамадзянах, якія спрабуюць перажыць эканамічны крызіс», піша газета.

У Крамлі мітынгі апазіцыі палічылі за лепшае «замяць», але там добра разумеюць, што карупцыя можа выклікаць куды мацнейшы «пажар», пры сутыкненні з якім уладам будзе цяжка пазбегнуць грамадскіх хваляванняў.

Спікер польскага Сойма стаў кандыдатам у прэзідэнты

Кандыдатам у прэзідэнты Польшчы ад кіруючай партыі «Грамадзянская платформа» стаў спікер Сойма Браніслаў Камароўскі.

Афіцыйнае рашэнне было абвешчана ў суботу — у партыі прайшлі папярэднія выбары. Падчас праймэрыз перамог Камароўскі (68,5 %), другі прэтэндэнт, цяперашні міністр замежных спраў Польшчы Радаслаў Сікорскі, атрымаў 31,5 % галасоў членаў партыі. Выбары прэзідэнта Польшчы пройдуць увосень 2010 года.

Ну і ну!

НЯСПРАЎНЫ ХАЛАДЗІЛЬНІК ВЫВЕЎ НА ВУЛІЦУ 200 ЧАЛАВЕК

У 4 гадзіны ночы з-за пажару, які ўспыхнуў ў памяшканні Гомельскага дзяржаўнага машынабудаўнічага каледжа, былі эвакуяваныя 200 навучэнцаў вучэбнай установы.

Як паведамілі ў прэс-службе Гомельскага абласнога ўпраўлення МНС, эвакуацыя жыхароў інтэрната адбывалася ва ўмовах моцнай задымленасці. Паводле папярэдняй інфармацыі, у адным з пакояў на першым паверсе знаходзіўся халадзільнік, праводка якога дала кароткае замыканне, што і стала прычынай пажару. Пацярпелых у гэтым здарэнні няма.

Ірына АСТАШКЕВІЧ.

Сам сабе псіхолаг

КАБ ПЕРААДОЛЕЦЬ СТРЭС — ДЗЕЙНІЧАЙЦЕ!

Як лёгка часам людзі вымаўляюць у адказ на пытанне, чаму ў іх стомлены выгляд або незадаволены твар: «Ды ў мяне стрэс!». А далей пачынаецца, як правіла, пералічэнне ўсіх цяжкасцяў — ад праблем са здароўем да праблем у зносінах з людзьмі. І здаецца, што стрэсавы стан — гэта штосьці звычайнае, непазбежнае, як дрэннае надвор'е. Давайце разбяромся, ці так гэта.

Стрэс — ахоўная рэакцыя арганізма на тое, што палохае чалавека, раздражняе або пагражае яму, на інтэнсіўнае, незвычайнае знешняе ўздзеянне. Стрэс (безумоўна, не надта моцны) неабходны чалавеку, паколькі стымулюе дзейнасць нервовай сістэмы і работу ўнутраных органаў. Чалавек, як любая жывая істота, так устроены, што ў выпадку небяспекі, неабходнасці пераадолець раптам узніклую перашкоду выпрацоўвае гармоны, якія выкідваюцца ў кроў. Гэта адразу надае нам моцы, раскрывае новыя здольнасці — дае магчымасць пераадолення гэтых перашкод, павышае шанцы на выжыванне. Гэта нармальная рэакцыя арганізма на стрэс. Але жыццё сучаснага чалавека немагчымае без аўралаў на працы, хваробаў і стратаў блізкіх людзей, разводаў і да т.п. І калі такія непрыемныя падзеі доўжацца працяглы час, назапашваюцца, з'яўляецца рызыка развіцця хранічнага стрэсу, які шкодны і нават небяспечны, бо гармоны, накіраваныя на пераадоленне перашкод, не растрачваюцца, а назапашваюцца ў лішку і могуць нанесці шкоду здароўю. Хранічны стрэс — вынік пастаяннага або працяглага знаходжання ў становішчы, якое гняце чалавека. (Дарэчы, праявы стрэсу знойдуць у сябе многія: парушэнне канцэнтрацыі ўвагі, зніжэнне працаздольнасці, хуткая стомленасць, раздражняльнасць, агрэсіўнасць, беспадстаўныя трывожнасць і страхі, пастаяннае гнятучае адчуванне віны і г.д.).

Як жа навучыцца пазбягаць стрэсавых сітуацый на працы і дома? Для гэтага неабходна:

правільна размяркоўваць час

■ пры дэфіцыце часу першае правіла — не запускаць справы;

■ хатнюю працу рабіць не ад выпадку да выпадку, а намячаць загадзя і выконваць яе рэгулярна;

■ пры наяўнасці мноства спраў неабходна пачынаць з найбольш важных, а заканчваць менш важнымі.

дакладна арганізаваць працу

■ падрыхтаваць працоўнае месца, прыбраць усё лішняе і запасціся неабходным;

■ перад пачаткам працы варта паклапаціцца, каб вашу ўвагу не адцягвалі; уладзіць усе лішнія справы (напрыклад, загадзя зрабіць неабходныя тэлефонныя званкі).

умець адпачываць

Нават пры вялікай загружанасці людзям, якія ўмеюць арганізаваць свой вольны час, не страшны ніякі стрэс. Лепшы від адпачынку — гэта змена дзейнасці. Калі на працы працоўнага дня вы нічога цяжэйшага, чым ручка, не падымаеце, у выхадны варта заняцца фізічнай працай або спортам. І наадварот, пасля інтэнсіўнага працоўнага тыдня з цяжкімі фізічнымі нагрузкамі ў выхадныя лепш расслабіцца. Карысная спакойная прагулка ў лесе, паход у кіно або тэатр. Такія мерапрыемствы і ўсё ж самае галоўнае, ад чаго залежыць, ці будзе ў чалавека хранічны стрэс, — яго эмоцыі, яго стаўленне да непрыемнасцяў і падзей, што адбываюцца вакол. Ужо даказана, што настрой чалавека аказвае наймацнейшы ўплыў на яго здароўе. Усё, што адбываецца ў нас у галаве, што мы сабе ўяўляем, пра што думаем, уплывае на наш стан, прычым адбываецца гэта нібыта само па сабе, аўтаматычна, па-за нашай свядомасцю. Калі мы ўспамінаем добрыя падзеі — зведваем радасць, пры дрэнных успамінах — адчуваем цяжар на душы.

Узнікае пытанне: «А ці можа чалавек кіраваць сваімі эмоцыямі?». Так, можа. І калі ён сапраўды клапоціцца пра сябе, то павінен гэтаму навучыцца. Вучыцеся падаўляць у сабе злосныя пачуцці — зайздрасць, незадавальненне сабой, навакольнымі, працай; не раздражняцца па прычыне дробных жыццёвых праблем. Не прад'яўляйце празмерных патрабаванняў да навакольных, асабліва ў сям'і, не імкніцеся пад сябе перарабіць жонку (мужа), дарослых дзяцей. Прымайце людзей такімі, якія яны ёсць. Даруйце чалавеку перавыхаваць складана, а перавыхаванне выклікае раздражненне з яго боку. Не ўпадайце ў гнеў, калі штосьці або хтосьці раздражняе; не рэагуйце адразу — наколькі гэта магчыма, палічыце ў думках, зрабіце дватры глыбокія ўдыхі. Падумайце і пастарайцеся зразумець пункт гледжання гэтага «раздражняльніка», калі гэта канкрэтны чалавек. Пашукайце спакойны і далікатны спосаб паўплываць на яго, выкарыстайце жарт.

Пераадолець дрэнны эмацыйны стан і зняць раздражненне дапамогуць наступныя практыкаванні ўсходняй медыцыны:

■ скрыжуйце ўказальныя пальцы рук, перавядзіце рукі за галаву, ногі пастаўце на шырыню плячэй, наскі ў бакі; робячы ўдых, злучыце ногі і застыньце ў гэтым становішчы на 5 секундаў; цяпер паступова вярніцеся ў выходнае становішча, робячы выдых (паўтарыце 10 разоў);

■ лежачы на падлозе, абдыміце калені і як мага шчыльней прыцісніцеся да іх (выконваць 2 хвіліны).

Псіхолагі рэкамендуюць для гэтых мэтаў і аўтатрэнінгі. Яны даступныя і простыя. Каб выклікаць у сябе стан унутранага спакою і камфорту, выканайце практыкаванне «сховішча». Вы ў думках ствараеце сабе сховішча — месца, дзе вас ніхто не патрывожыць і не патурбуе, і ў думках знаходзьцеся ў ім нейкі час. Гэта можа быць што заўгодна — любімы пакой, бераг мора, шалаш у лесе, нават іншая планета... Адзіная ўмова — каб вы адчувалі сябе спакойна, утульна. Супакойваюся і адпачыўшы, вяртайцеся ў рэальны свет. Для гэтага дастаткова глыбока ўздыхнуць і расплюшчыць вочы.

І яшчэ некалькі канкрэтных парад па выхадзе са стрэсавых станаў:

■ забяспечце сабе дастатковы сон — гэта лекавы сродак пры нервовым напружанні;

■ зрабіце масаж або самамасаж, які паляпшае кровазварот, павышае мышачны тонус і выклікае адчуванне расслабленасці;

■ наведайце лазню, якая асвяжыць не толькі цела, але і душу;

■ выкарыстайце музыкатэрапію: любімая мелодыя выклікае станоўчыя эмоцыі, дапамагае забыцца на стомленасць і прычыны стрэсу, нармалізуе артэрыяльны ціск і пульс;

■ возьміце водпуск, калі стрэс выкліканы непрыемнасцямі на працы.

І самае галоўнае ў прафілактыцы стрэсу: неабходна заўсёды памятаць, што з любой жыццёвай сітуацыі, лёсавызначальнай або паўсядзённай, ёсць выйсце, а ў чалавека ёсць права змяніць сябе або сваё стаўленне да таго, што ён лічыць няшчасцем, бядой. Кіраваць сваімі эмоцыямі не толькі можна, але і трэба. Асноўнае ў пераадоленні жыццёвых перашкод — дзеянне (рухі, учынкі), а гэта заўсёды лепш, чым пакорнасць абставінам.

Падрыхтавала Вольга ЦЫБУЛЬСКАЯ.

Калі вы падпісаліся на газету **«Звязда» на II квартал або 1-е паўгоддзе 2010 года** — запаўняйце картку ўдзельніка, выразайце і дасылайце яе **да 9 красавіка** ў рэдакцыю на адрас: **220013, Мінск, вул. Б. Хмяльніцкага, 10А**.

Падпісчык можа выйграць электрачайнікі, DVD-прайгравальнікі, тэлевізары, печ ЗВЧ і кухонны камбайн. Розыгрыш прызоў адбудзецца **13 красавіка 2010 г.**, вынікі публікуюцца ў газеце «Звязда» **па 21 красавіка 2010 г.**

Дастаўку прызоў ажыццяўляе рэдакцыя. Атрымаць прыз можна самастойна ў рэдакцыі **па 30 чэрвеня 2010 г.** пры падачы квітанцыі аб падпісцы на «Звязду» на II квартал або 1-е паўгоддзе 2010 года і пашпарта. **Пасля 30 чэрвеня** выдача прызоў спыняецца і прэтэнзіі падпісчыкаў не прымаюцца.

Правілы гульні чытайце ў газеце «Звязда» за 02.03.10.

Тэрмін правядзення гульні — з 2.03.10 па 30.06.10.

Пасведчанне аб дзяржаўнай рэгістрацыі № 1639 ад 26.02.10, выдадзена Міністэрствам гандлю РБ.

11 Картка ўдзельніка — падпісчыка «Звязды» на II квартал або 1-е паўгоддзе 2010 года

Прозвішча, імя, імя па бацьку _____

_____

Падпіска афармлена і аплачана ў _____
(аддзяленне сувязі)

_____ **на II кв. або 1-е паўг. 2010 года**

Хатні адрас і тэлефон _____ _____
(індэкс)

_____

_____

Удачы ў розыгрышы!

Ф.СП-1 Міністэрства сувязі і інфарматызацыі Рэспублікі Беларусь

АБАНЕМЕНТ на газету ЗВЯЗДА з бясплатнымі ўкладкамі: «ЧЫРВОНАЯ ЗМЕНА», «МЕСТНОЕ САМОУПРАВЛЕНИЕ», «КРАІНА ЗДАРОЎЯ», «ЖЫРАНДОЛЯ», «КУПЛЯЙ ЛЕПШАЕ!» «НАСУПЕРАК ЧАРНОБЫЛЮ»

(індэкс выдання) _____

Колькасць камплектаў _____

на 2010 год па месяцах

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

Каму _____

Куды _____
(прозвішча, ініцыялы)

_____ (адрас)

(паштовы індэкс) (горад, населены пункт)

ПВ | месяца | літар

ДАСТАВАЧНАЯ КАРТКА на газету (індэкс выдання) _____

ЗВЯЗДА з бясплатнымі ўкладкамі: «ЧЫРВОНАЯ ЗМЕНА», «МЕСТНОЕ САМОУПРАВЛЕНИЕ», «КРАІНА ЗДАРОЎЯ», «ЖЫРАНДОЛЯ», «КУПЛЯЙ ЛЕПШАЕ!» «НАСУПЕРА