

У Беларусі намалочана больш за 530 тыс. т азімага рапсу



Фота з архіва

28 ліпеня, Мінск /Кар. БЕЛТА/. У Беларусі намалочана 533,9 тыс. т азімага рапсу. Аб гэтым паведамілі БЕЛТА ў Міністэрстве сельскай гаспадаркі і харчавання.

Паводле даных на 27 ліпеня, збожжавых і зернебабовых культур (без кукурузы, грэчкі, проса) убрана 327,9 тыс. га, або 16,6 працэнта ад плана. Намалочана 1,195 млн т збожжа пры сярэдняй ураджайнасці 36,5 ц/га.

Азімага рапсу на зерне ўбрана 212,1 тыс. га (63,7 працэнта да ўборачнай плошчы), намалочана 533,9 тыс. т пры сярэдняй ураджайнасці 25,2 ц/га.

Лён выцераблены на 19,3 тыс. га, што складае 44,3 працэнта ўборачнай плошчы. Саломы пасля ўборкі збожжавых і зернебабовых убрана на плошчы 210,8 тыс. га, або 64,3 працэнта. Нарыхтавана 376,7 тыс. т сена – 39,2 працэнта да плана, 8 494,0 тыс. т сенажу – 62 працэнты (у тым ліку ў палімерную ўпакоўку 292,6 тыс. т), 405,9 тыс. т збожжасенажу і 214,3 тыс. т сіласу – 1,12 працэнта.

Усяго ў гэтым годзе плануецца атрымаць з траў 9,6 млн т кармавых адзінак. Да гэтага часу нарыхтавана 28,5 працэнта ад плана. Сіласу плануецца нарыхтаваць амаль 19,2 млн т, сенажу – 13,7 млн т (у тым ліку ў палімерную ўпакоўку 1 млн т), сена – 962,1 тыс. т.

<https://blr.belta.by>

“Няўстойлівае надвор’е ў Беларусі захаваецца да канца месяца”. Сіноптыкі далі прагноз на 28 ліпеня – 2 жніўня



Фота з архіва

27 ліпеня, Мінск /Кар. БЕЛТА/. Да плюс 29 градусаў, дажджы з навальніцамі і туман прагназуюцца ў Беларусі з 28 ліпеня па 2 жніўня. Аб гэтым паведамілі БЕЛТА ў Рэспубліканскім цэнтры па гідраметэаралогіі, кантролі радыеактыўнага забруджвання і маніторынгу навакольнага асяроддзя Мінпрыроды.

“На бягучым тыдні актыўныя франтальныя раздзелы дзень за днём прыносяць у Беларусь дажджы рознай інтэнсіўнасці і працягласці. Паводле апошніх даных, за першую палавіну гэтага тыдня ў большасці раёнаў краіны выпала пераважна ад 13 мм да 68 мм ападкаў, месцамі грываць навальніцы. Няўстойлівы характар надвор’я ў Беларусі, абумоўлены франтальнымі раздзеламі, захаваецца да канца ліпеня і ў першых чыслах жніўня. Гэта значыць, што час ад часу будуць дажджы рознай інтэнсіўнасці, пры развіцці кучава-дажджавой воблачнасці месцамі дажджы будуць суправаджацца навальніцамі. У начны і ранішні час у вільготным паветры ў асобных раёнах Беларусі будуць згушчацца туманы”, – расказалі ў Белгідрамеце.

У пятніцу, 28 ліпеня, уначы і раніцай пераважна па ўсходняй палавіне Беларусі пройдуць дажджы, месцамі навальніцы і моцныя дажджы. Днём месцамі прагназуюцца кароткачасовыя дажджы, магчымы навальніцы. У начны і ранішні час у асобных раёнах згусціцца туман. Тэмпература паветра ўначы будзе вагацца ад плюс 8 градусаў па захадзе да плюс 15 градусаў па ўсходзе, а

Ўдзень – ад 19 да 25 градусаў цяпла.

У суботу, 29 ліпеня, уначы на большай частцы тэрыторыі краіны, удзень месцамі чакаюцца кароткачасовыя дажджы. У асобных раёнах прагрымаць навальніцы, ноччу і раніцай будзе слабы туман. Тэмпература паветра ў начны час складзе 9-16 градусаў вышэй за нуль, а днём – плюс 20-27 градусаў.

У нядзелю, 30 ліпеня, ноччу пераважна па захадзе, днём на большай частцы тэрыторыі Беларусі пройдуць кароткачасовыя дажджы. У асобных раёнах прагрымаць навальніцы, ноччу і раніцай слабы туман. Тэмпература паветра ноччу будзе ў межах ад плюс 9 градусаў па ўсходзе да плюс 17 градусаў па захадзе, а днём – ад плюс 20 градусаў па поўначы да плюс 28 градусаў па паўднёвым усходзе.

У панядзелак, 31 ліпеня, ноччу ў асобных раёнах, днём на большай частцы тэрыторыі краіны прагназуюцца кароткачасовыя дажджы. У асобных раёнах прагрымаць навальніцы. Уначы і раніцай месцамі згусціцца туман. У начны час тэмпература складзе 11-18 градусаў цяпла, а днём – 21-28 градусаў вышэй за нуль. Месцамі чакаецца плюс 18-20 градусаў.

У аўторак, 1 жніўня, месцамі па Беларусі чакаюцца кароткачасовыя дажджы, магчымы навальніцы. Уначы і раніцай месцамі слабы туман. Тэмпература паветра ноччу дасягне 10-17 градусаў вышэй за нуль, а месцамі – плюс 7-9 градусаў. Днём сіноптыкі абяцаюць 19-26 градусаў цяпла, а па поўдні – да 28 градусаў цяпла.

У сераду, 2 жніўня, пераважна па заходняй палавіне краіны пройдуць кароткачасовыя дажджы, месцамі навальніцы. Уначы тэмпература паветра складзе плюс 11-18 градусаў, а днём 20-27 градусаў цяпла. Па паўднёвым усходзе паветра прагрэецца да 29 градусаў.

<https://blr.belta.by>

Лукашэнка падпісаў закон аб народным апалчэнні



Фота з архіва

Прэзідэнт Беларусі Аляксандр Лукашэнка падпісаў закон “Аб народным апалчэнні”, паведамілі БЕЛТА ў прэс-службе кіраўніка дзяржавы.

Дакументам ствараюцца прававыя асновы для добраахвотнага ўдзелу грамадзян у забеспячэнні ваеннага становішча, уведзенага ў адміністрацыйна-тэрытарыяльных (тэрытарыяльных) адзінках рэспублікі, а таксама дадатковыя ўмовы для аказання садзейнічання тэрытарыяльным органам унутраных спраў пры выкананні імі паўнамоцтваў і абароны маёмасці ўсіх форм уласнасці ад злачынных і іншых замахай.

<https://blr.belta.by>

XXXII Міжнародны фестываль мастацтваў “Славянскі базар у Віцебску”



У 2023 годзе ў Беларусі праводзіцца XXXII Міжнародны фестываль мастацтваў “Славянскі базар у Віцебску”.

Тэрміны правядзення:

з 12 па 17 ліпеня.

Цырымонія адкрыцця фестывалю – 13 ліпеня.

Цырымонія закрыцця – 16 ліпеня.

Асноўныя падзеі фестывалю:

XXXII Міжнародны конкурс выканаўцаў эстраднай песні “Віцебск-2023” і XXI Міжнародны дзіцячы музычны конкурс “Віцебск-2023”.

Беларусь на конкурсе выканаўцаў эстраднай песні прадстаўляе Самір Ёлчыёў (SAMIR), на дзіцячым музычным конкурсе – Сафія Рустамава.

Факты пра фестываль

Упершыню “Славянскі базар у Віцебску” прайшоў 18 ліпеня 1992 года.

У 2000 годзе фестываль устанавіў рэкорд, сабраўшы на сцэне прадстаўнікоў абсалютна ўсіх славянскіх народаў, якія жывуць на зямлі.

Па рашэнні Міжнароднай федэрацыі арганізатараў фестывалю ў 2000 і 2004 гадах “Славянскі базар у Віцебску” быў прызнаны “Фестывалем года”.

У 2009 годзе адбылося адкрыццё Алеі лаўрэатаў, удастоеных спецыяльнай узнагароды Прэзідэнта Рэспублікі Беларусь “Праз мастацтва – да міру і ўзаемаразумення”.

З 2019 года госці форуму маюць магчымасць прыезджаць на “Славянскі базар” без візы, прад’яўляючы ў якасці пропуску на граніцы білет на фестываль.

На сцэне Летняга амфітэатра за гады правядзення фестывалю выступілі прадстаўнікі больш як 80 краін і 5 кантынентаў, тут

пабывалі каля 60 тыс. артыстаў і ўдзельнікаў.

Крыніца: дырэкцыя Міжнароднага фестывалю мастацтваў “Славянскі базар у Віцебску”.

<https://blr.belta.by>

У Беларусі ўзмоцнена абарона інтарэсаў крэдытаатрымальнікаў. Разбіраемся ў новым законе

Прэзідэнт Беларусі Аляксандр Лукашэнка падпісаў закон “Аб змяненні законаў па пытаннях банкаўскай дзейнасці”. Аб гэтым БЕЛТА паведамілі ў прэс-службе беларускага лідара.

Законам унесены змяненні ў Банкаўскі кодэкс Беларусі ў мэтах удасканалення прававога рэгулявання банкаўскіх адносін з улікам дзеючага заканадаўства, правапрымяняльнай практыкі і міжнароднага вопыту. Так, умацоўваецца статус Нацыянальнага банка як дзяржаўнага органа, адказнага за забеспячэнне фінансавай стабільнасці ў банкаўскай і іншых рэгулюемых ім сферах, павышаецца ўзровень прававой абароны спажыўцоў банкаўскіх паслуг, выключаецца празмерная фінансавая нагрузка на крэдытаатрымальнікаў.

Прыняты меры для пераходу банкаў да міжнародных стандартаў фінансавай справаздачнасці ў якасці першачарговых і адзіных стандартаў пры арганізацыі вядзення бухгалтарскага ўліку і фарміраванні фінансавай справаздачнасці.

Законам прадугледжана пашырэнне мэт (арыенціраў) дзейнасці

Нацыянальнага банка: акрамя падтрымання цэнавай стабільнасці, Нацыянальны банк у якасці асноўнай мэты дзейнасці будзе забяспечваць фінансавую стабільнасць. У Банкаўскім кодэксе таксама замацавана норма аб тым, што Нацыянальны банк садзейнічае ўстойліваму эканамічнаму развіццю краіны.

“Для павышэння ўзроўню прававой абароны спажыўцоў банкаўскіх паслуг уведзена забарона на ўстанаўленне ў крэдытных дагаворах умоў аб выплаце працэнтаў у павышаным памеры ў выпадку невяртання (непагашэння) крэдытаатрымальнікам крэдыту ў тэрмін, абмежаваны памеры штрафаў і няўстоек, што выплачваюцца ў сувязі з невыкананнем або неналежным выкананнем абавязацельстваў па крэдытным дагаворы. Таксама ўстаноўлены пералік выпадкаў, пры якіх банк мае права патрабаваць ад крэдытаатрымальніка датэрміновага вяртання крэдыту. Да іх аднесены падставы, якія аб’ектыўна ствараюць значныя рызыкі невяртання крэдыту”, – адзначылі ў прэс-службе.

Законам прадугледжана ўстанаўленне кваліфікацыйных патрабаванняў і патрабаванняў да дзелавой рэпутацыі для службовых асоб, якія выконваюць ключавыя функцыі ў банку. Замацаванне гэтай нормы ў Банкаўскім кодэксе дасць магчымасць забяспечыць фарміраванне эфектыўнага карпаратыўнага кіравання ў банках.

Закон змяшчае і іншыя палажэнні, накіраваныя на павышэнне эфектыўнасці прававога рэгулявання банкаўскіх адносін.

<https://blr.belta.by>

Моцныя дажджы і навальніцы

чакаюцца сёння ў Беларусі

Моцныя дажджы і навальніцы чакаюцца сёння ў Беларусі, паведамліў БЕЛТА ў Рэспубліканскім цэнтры па гідраметэаралогіі, кантролі радыеактыўнага забруджвання і маніторынгу навакольнага асяроддзя Мінпрыроды.

Сёння ў Беларусі чакаецца воблачнае з праясненнямі надвор'е. На большай частцы тэрыторыі краіны пройдуць кароткачасовыя дажджы, прагрымяць навальніцы. Месцамі па Беларусі будуць адзначацца моцныя дажджы. Вечер паўднёва-заходні з пераходам на паўночна-заходні парывісты, удзень у асобных раёнах краіны моцны парывісты. Тэмпература паветра будзе плюс 21-27 градусаў.

<https://blr.belta.by>

Удзельнікаў і балельшчыкаў II Гульняў краін СНД запрашаюць у Брэсцкай вобласці на каларытныя фэсты

17 ліпеня, Брэст /Кар. БЕЛТА/. Брэст у час II Гульняў краін СНД прыме спаборніцтвы па гандболе і плаванні. Удзельнікаў спаборніцтваў і балельшчыкаў запрашаюць наведаць у Брэсцкай вобласці цікавыя турыстычныя мясціны, паведамліў карэспандэнту БЕЛТА ва ўпраўленні спорту і турызму Брэсцкага аблвыканкама.

“Тураператары падрыхтавалі турыстычныя пакеты на 1-2 дні для ўдзельнікаў і гасцей Гульняў краін СНД з наведваннем знакавых

мясцін Брэсцкай вобласці. Прапануецца пабываць у Белавежскай пушчы, Брэсцкай крэпасці-героі і яе музеі V форт, Ружанскім палацавым комплексе роду Сапегаў, мемарыяльным комплексе “Хаваншчына”, музеі касманаўтыкі ў Тамашоўцы. Таксама будзе магчымасць пабываць на падзейных мерапрыемствах, якія будуць праводзіцца ў час Гульняў у Брэсце і яго наваколлях”, – казалі ва ўпраўленні спорту і турызму.

Напрыклад, гасцям прапануюць далучыцца да фестывалю традыцыйнай беларускай кухні “Скокаўскія спасоўкі”, які пройдзе побач з музеем-сядзібай Нямцэвічаў у Брэцкім раёне. Сваёй непаўторнай атмасферай славіцца экалагічны фестываль “Спораўскія сенакосы” ў Бярозаўскім раёне. У рэкламе не мае патрэбы міжнародны фестываль фальклору “Мотальскія прысмакі” ў Іванаўскім раёне. Гастронамічны і экалагічны фестываль “Палескі ўжын” у Пінскім раёне толькі набірае папулярнасць, у гэтым жніўні яго правядуць другі раз.

У Брэсцкай вобласці апошнім часам з’яўляецца больш экамаршрутаў. У прыватнасці, адзін з іх праходзіць па Бярозаўскім раёне з наведваннем заказніка “Спораўскі”, дзе можна сплавіцца на байдарках, пагуляць па экалагічнай сцяжыне, паназіраць за чырванакніжнай вяртлявай чарацянкай, паспрабаваць свае сілы ў вярочным гарадку. У аграсядзібе Стрыгінь гасцям прапануюць наведаць кантактны заапарк, прадэгуставаць дамашнія сыры і стравы беларускай нацыянальнай кухні. У вёсцы Высокае турыстаў навучаць народнаму абрадаваму танцу “спораўская полька” і пачастуюць запечаным у саломе карасём. Абедзве традыцыі ўнесены ў спіс нематэрыяльнай спадчыны Беларусі.

“У Брэсце асаблівай папулярнасцю карыстаюцца турыстычныя маршруты па пешаходнай вуліцы Савецкай, старых дварых, алеі ліхтароў, а таксама экскурсія “Брэсцкая крэпасць без манументаў”. Дарэчы, навучэнцы сярэдняй школы нумар 20 Брэста распрацавалі аўдыягід па горадзе, які размешчаны на платформе izi.travel. Цяпер адкрыты тры пешаходныя маршруты: па вуліцах Савецкай, Леніна і Гогаля”, – звярнулі ўвагу ва ўпраўленні

спорту і турызму. Юнакі і дзяўчаты падышлі да стварэння аўдыягіда прафесійна. Ён падыдзе аматарам прагуляцца па горадзе без экскурсавода.

У Пінску нядаўна адкрылі музей “Сцежкамі яўрэйскай гісторыі”. Баранавічы вядомы заалагічным паркам “Дзіпрыз”. Акрамя гэтага, у Брэсцкай вобласці нямала ўнікальных мясцін, звязаных з імёнамі выдатных людзей. Сярод іх – Леў Сапега, Адам Міцкевіч, Тадэвуш Касцюшка, Напалеон Орда, Менахем Бегін, Пётр Клімук.

“Створаны выдатныя ўмовы для аматараў адпачынку ў сельскай мясцовасці. У Брэсцкай вобласці турыстаў прымаюць 219 аграсядзіб з рознымі варыянтамі адпачынку – ад аўтэнтычна-вясковага да камфартабельнага. Нашы санаторыі прыемна здзіўляюць прывабнымі суадносінамі цаны і якасці, прапануюць, акрамя аздараўлення з сучаснай лячэбнай базай, актыўны адпачынак і добрую кухню”, – дадалі ва ўпраўленні спорту і турызму.

<https://blr.belta.by>

Чонкі: старажытны пасёлак з маладой душой

Славіцца наша зямля прыгожымі краявідамі, помнікамі гісторыі і архітэктуры. У кожнага населенага пункта – свая асаблівая атмасфера. Журналіст “Маяка” працягвае цікавыя падарожжы па Гомельскаму раёну. На гэты раз завітала ў старажытны пасёлак Чонкі, дзе пра гісторыю і знакамітых землякоў расказала Марыя Вакарчук.

Марыя Іванаўна прыехала ў Чонкі больш за 40 гадоў таму, працавала ў мясцовым калгасе бухгалтарам, потым ва ўпраўленні

сельскай гаспадаркі Гомельскага раёна. Зараз жанчына знаходзіцца на заслужаным адпачынку і ўзначальвае первічную ветэранскую арганізацыю сельсавета.

– Я адразу палюбіла гэты старажытны край з яго багатай і цікавай гісторыяй, таямніцамі і легендамі, – пачала Марыя Вакарчук. – Кожнаму, хто наведвае наш пасёлак, хочацца паказаць і расказаць шмат цікавага.

Першапачаткова паселішча Чонкі было вядома ў XVII стагоддзі, як месца, куды збеглі стараверы ад Ніканаўскай царкоўнай рэформы. Нават дагэтуль тут жывуць іх нашчадкі і захоўваюць гісторыю свайго роду.

– Аднак пасля падзелу Рэчы Паспалітай Гомельскі край і Чонкі ў тым ліку ўвайшлі ў склад Расійскай імперыі, што значна паўплывала як на духоўнае жыццё вяскоўцаў, так і на накірунак развіцця паселішча ў цэлым, – расказвае Марыя Вакарчук.

Выгаднае месцазнаходжанне – на самым беразе Сожа – паўплывала на будучы лёс населенага пункта: у першыя ж гады савецкай улады тут адкрылі дом адпачынку для працоўных і сялян (зараз гэта санаторый “Чонкі”).



– Зараз пасёлак славіцца санаторыямі, куды многія прыезджаюць з-за мяжы, – працягвае Марыя Вакарчук. – І часта госці Гомельшчыны чуюць гісторыі пра таемны манастырскі скарб, які знайшлі пры будаўніцтве санаторыя “Машынабудаўнік” ААТ “Гомсельмаш”. Сапраўды, на месцы прыгожага першага корпуса здраўніцы калісьці размяшчаўся жаночы манастыр. Зараз у Чонках таксама дзейнічае храм, але ўжо ў іншым месцы.

Марыя Іванаўна запрашае нас прайсці па набярэжнай Сожа – адной са славутасцяў Чонак. Па яе словах, мясцовыя жыхары клапоцяцца пра тое, каб гэты куточак быў дагледжаны і радаваў вяскоўцаў і шматлікіх гасцей пасёлка.

– Прыемна, што Чонкі маюць добрыя дэмаграфічныя перспектывы: на беразе Сожа ўзнік мікрараён, і будаўніцтва новых дамоў працягваецца. Некалькі гадоў таму быў пабудаваны і мікрараён пяціпавярховых дамоў насупраць вёскі Сеўрукі, – працягвае мясцовая жыхарка.

Таму можна ўбачыць і старыя драўляныя будынкі ў гістарычным

цэнтры Чонак, і прыгожыя сучасныя індывідуальныя пабудовы, гаспадары якіх дбаюць пра ўпрыгажэнне і добраўпарадкаванне, таму іх падворкі ўжо сталі мясцовай славетасцю.





– Чонкі – малая радзіма Героя Савецкага Саюза Івана Зайцава, – працягвае Марыя Іванаўна і запрашае нас наведаць вуліцу, якая носіць імя славутага байца. – Дагэтуль захаваўся дом, дзе ён нарадзіўся, тут пражываюць яго родзічы. На жаль, Іван Зайцаў загінуў зусім маладым, таму дзяцей у яго не было...



Марыя Вакарчук таксама адзначае, што ў Чонках у першыя дні вайны пачала работу школа па падрыхтоўцы дыверсантаў. І зараз на тэрыторыі санаторыя “Чонкі”, дзе яна размяшчалася, устаноўлены памятны знак Іллі Старынаву, кіраўніку гэтай вучэбнай установы, якога Гітлер лічыў сваім асабістым ворагам.

– У гэтых мясцінах у 1943 годзе праходзілі вельмі жорсткія баі, – расказвае Марыя Іванаўна. – Пасля вызвалення Гомельшчыны ў адной брацкай магіле былі пахаваны сотні чырвонаармейцаў.

І праз дзесяцігоддзі іх родныя наведваюць мемарыяльны комплекс, каб аддаць даніну памяці героям. А ў дзяржаўныя святы і ў Дзень Перамогі тут адбываюцца ўрачыстыя мерапрыемствы, на якія збіраюцца не толькі мясцовыя жыхары, а і адпачываючыя ў санаторыях грамадзяне іншых краін.

– Чонкі – адно з прыгажэйшых мясцін Гомельскага раёна. Таму запрашаю наведання сюды, каб адпачыць душой і атрымаць зарад бадзёрасці. А мясцовыя жыхары будуць рады расказаць шмат

цікавага пра сваю малую радзіму.

Ірына ГРАМЫКА. Фота Дар'і КАЙМОВІЧ

<https://sozhnews.by>

У Беларусі стартуе рэгістрацыя на цэнтралізаванае тэсціраванне



Фота з архіва

10 мая, Мінск /Кар. БЕЛТА/. Рэгістрацыя на цэнтралізаванае тэсціраванне пачынаецца сёння і завершыцца 1 чэрвеня, паведамляе БЕЛТА.

Для ўдзелу ў цэнтралізаваным тэсціраванні абітурыент можа або падаць заяву ў электронным выглядзе на сайце РІКВ, або можа гэта зрабіць, прыйшоўшы ў адзін з пунктаў рэгістрацыі. У гэтым годзе іх 41, спіс устаноў і ўсе інструкцыі ёсць на сайце Рэспубліканскага інстытута кантролю ведаў. Пры сабе абітурыент павінен мець дакумент (копію дакумента), які засведчвае асобу (пашпарт, ID-картка (пластыкавая смарт-картка), пасведчанне на права жыхарства, пасведчанне бежанца або даведка, якая выдаецца ў выпадку страты дакумента, які засведчвае асобу).

Да 1 чэрвеня абітурыент павінен забраць пропуск. Тыя, хто запаўняў электронную форму на сайце РІКВ, змогуць зрабіць гэта ў пункце праходжання ЦТ. Астатнія – асабіста ў пункце рэгістрацыі. Важна: рэгістрацыю на ЦТ можна лічыць завершанай толькі пасля атрымання пропуску.

Абітурыент, які будзе праходзіць у гэтым годзе цэнтралізаваны

экзамен па двух прадметах, можа зарэгістравацца на ЦТ толькі па адным прадмеце. Маладыя людзі, для якіх ЦЭ у гэтым годзе не прадугледжаны, маюць права прайсці ЦТ па трох прадметах.

Зарэгістравацца для праходжання ЦТ у рэзервовыя дні можна будзе з 1 па 6 ліпеня.

Цэнтралізаванае тэсціраванне пачнецца 14 чэрвеня з беларускай мовы і завершыцца 4 ліпеня сусветнай гісторыяй. Рэзервовымі днямі прадугледжаны 11, 13 і 15 ліпеня. Час пачатку ЦТ у асноўныя і рэзервовыя дні – 11.00.

Падрабязную інфармацыю можна знайсці на сайце РІКВ.-0-



<https://blr.belta.by>

Пераадолець хваляванне і настроіцца на поспех: як перажыць экзамены без стрэсу

У Беларусі пачынаецца пара выпускных, а затым і ўступных іспытаў. На першы ЦЭ школьнікі накіруюцца ўжо 14 мая. Як перажыць экзаменацыйны перыяд без стрэсу? Што рабіць, калі ў самы адказны момант разгубіўся і не можаш засяродзіць увагу? Як увагуле адносіцца да іспытаў? Пра гэта расказала наш пастаянны эксперт, псіхолаг Кацярына Каваленка.

УЯВІЦЬ СЯБЕ ГЕРОЕМ

Вынікі выпускных і ўступных іспытаў, безумоўна, значна залежаць ад псіха-лагічнага стану таго, хто праходзіць тэсціраванне. Моцны стрэс, звязаны з выкананнем тэставых заданняў, здольны парушыць і памяць, і ўвагу, і мысленне.

Напярэдадні такога адказнага мерапрыемства, як экзамены, Кацярына Каваленка раіць, як мага лепш выспацца, каб устаць у баявым настроі з адчуваннем лёгкасці і бадзёрасці, і прытрымлівацца іншых рэкамендацый:

– Пераадолець хваляванне дапаможа адказнасць і ўвага да дробязяў. Напрыклад, на экзамен лепш прыйсці загадзя, перад выхадам з дому праверыць наяўнасць неабходных дакументаў і канцылярыі. Паспрабуйце зрабіць так, каб падчас экзамену нічога не адцягвала ўвагу. Нават вопратка павінна быць максімальна камфортнай.

Адным з сакрэтаў паспяховага пераадолення стрэсу псіхалагічыць метады візуалізацыі прыемнай падзеі. Хлопцу ці дзяўчыне варта ўзгадаць сітуацыю, калі ўсё атрымлівалася, поспех прыносіў радасць, узнёсласць – пачуцці, якія адчувае пераможца. Далей трэба пастарацца візуалізаваць пачуццё шчасця, уявіць, на што яно можа быць падобна. Магчыма, яно выглядае, як спелы фрукт ці яркая, незвычайная кветка. Менавіта праз гэты вобраз фарміруецца псіхалагічны якар. Уявіўшы яго, можна зноў адчуць сябе героем і пераможцам.

– Чалавек у стрэсе звычайна дышае залішне актыўна, не прыслухоўваецца да сваіх адчуванняў. Гэта можа прывесці да гіпервентыляцыі лёгкіх, лішку кіслароду і, як следства, страты прытомнасці. У напружанай сітуацыі лепш дыхаць спакойна і роўна, настолькі глыбока, наколькі ў да-дзены момант дазваляе арганізм. Лічыце пра сябе: на тры лічбы – удых, на тры – выдых, – працягвае размову Кацярына Уладзіміраўна.

Пры ўзнікненні панічнай атакі пакіньце выкананне задання, зрабіце глыбокі поўны ўдых, затрымайце дыханне і палічыце да дзесяці. Другі варыянт гэтага практыкавання – сканцэнтравання непасрэдна на самім працэсе дыхання, прасачыць паступленне кіслароду ў лёгкія і прагаварыць у думках гэты працэс. Мысленна накіруйце павебраны паток па ўсім целе. Такім чынам можна будзе заўважыць, дзе ёсць напружанне, і справіцца з ім.

РАЗУМНЫ ПАДХОД І ПАДТРЫМКА БАЦЬКОЎ

Каб не разгубіцца і ўзгадаць усё правільна, не трэба адразу ж пачынаць пісаць адказ на пытанне. Звычайна час, які прапануецца для выканання задання, разлічаны на тое, што чалавек павінен паразважаць. Лепш спакойна ўспомніць усё, што вы читалі па гэтай тэме, і затым прыступіць да адказу.

– Пачніце адказваць на тыя пытанні, якія добра ведаеце, не спыняйцеся на момантах, што выклікаюць цяжкасці. У такой сітуацыі нават несвядома галава пачне працаваць больш ясна і выразна. Імкненне зразумець умовы задання па першых словах – верны спосаб памыліцца ў самых лёгкіх пытаннях, – кажа псіхолаг. – Большасць заданняў можна хутчэй вырашыць, калі з самага пачатку не шукаць правільнага варыянта адказу, а выключаць паслядоўна тыя, што заведама з’яўляюцца памылковымі.

Немалаважным фактарам паспяховай здачы экзаменаў Кацярына Каваленка называе падтрымку бацькоў. Кожны, хто праходзіць уступныя выпрабаванні, незалежна ад іх выніку, спасцігае самую важную ў жыцці навуку – уменне пераадольваць цяжкасці і стрэсавыя сітуацыі. У такія моманты падтрымка блізкіх адыгрывае асаблівую ролю. Іх вера ў поспех дзіцяці здольна надаць яму рашучасці, упэўнены спецыяліст:

– Бацькі не павінны нагнаць становішча, асабліва напярэдадні выпрабавання. Наадварот, трэба дапамагчы дзіцяці псіхалагічна разгрузіцца. Можна ўспомніць маладосць і падзяліцца сваім спосабам барацьбы з хваляваннем перад іспытамі. Добра абмеркаваць з падлеткам планы на будучыню. Вырашыце, што будзеце рабіць у выпадку правалу. Раскажыце, як гатовы яго падтрымаць.

ЗРАБІЦЬ УСЁ, ШТО ЗАЛЕЖЫЦЬ АД ЦЯБЕ

Вельмі карысна для разумнага кіравання сабой падзяляць у сваім жыцці дзве вобласці: сферу сваіх турбот і сферу свайго уплыву. Усе жадаюць як мага лепш здаць экзамены (сфера турбот), і ўсе разумеюць, што ў гэтай справе ёсць элемент непрадказальнасці,

выпадковасці, не ўсе залежыць ад іх (сфера ўплыву). Такім чынам, сфера турбот аказваецца шырэй за сферу ўплыву, што выклікае залішняе напружанне. Прынцыпова важна прывесці дзве гэтыя сферы ў адпаведнасць. Яшчэ старажытныя грэкі казалі: “Рабі, што можаш, і хай будзе так, як будзе”.

– У адносінах да свайго стану напярэдадні ЦЭ і ЦТ кожны можа казаць сабе прыблізна наступнае: “Я паспрабую максімальна добра падрыхтавацца, упэўнена і ўважліва выканаю ўсе заданні і стану вольны ў адносінах да таго, што ад мяне не залежыць”. Гэты ўнутраны тэкст можа гучаць у свядомасці па-рознаму, але важна, каб ён гучаў і яго не заглушалі розныя нерацыянальныя сцвярджэнні, – нагадвае Кацярына Уладзіміраўна.

Сітуацыя экзаменаў – гэта мадэль для многіх сітуацый, з якімі яшчэ прыйдзеца сутыкацца маладому чалавеку на сваім жыццёвым шляху і ў якіх яму патрэбна будзе валоданне сабой.

Ганна ФРАЛОВА. Фота аўтара

<https://sozhnews.by>

Праект “Маяка”: вандроўкі па малой радзіме. Пракопаўка – месца духоўнай сілы і натхнення

Журналіст газеты “Маяк” працягвае цікавыя падарожжы па Гомельскаму раёну і запрашае ўраджэнцаў гэтых мясцін паспрабаваць сябе ў ролі экскурсавода. Чарговая вандроўка адбылася ў Пракопаўку Чарацянскага сельсавета. Пра адметнасці

вёскі расказала яе ўраджэнка, паэтэса, член Саюза пісьменнікаў Беларусі Ніна Шклярава.

Легенды паноў Лісоўскіх

Свой аповед Ніна Нікіфараўна пачала з гісторыі роднай вёскі:

– У пісьмовых крыніцах Пракопаўка ўпершыню ўпамінаецца ў пачатку XIX стагоддзя. Тады яна належала вядомаму польскаму роду Лісоўскіх. Дарэчы, як успаміналі старыя людзі, такой з’явы, як прыгонніцтва, тут не было. Наадварот, гаспадары маёнтка давалі сялянам магчымасць распрацоўваць нетры, багатыя на карысныя выкапні. Вядома, частку заробку вяскоўцы аддавалі панам, але і самі мелі добры прыбытак.

Заможнасць Лісоўскіх праяўля-лася і ў будынках, якія былі складзены з якасных матэрыялаў. Панскі дом меў высокі падмурак, а для сцен былі выкарыстаны каштоўныя пароды дрэў. Таму не дзіўна, што ён доўга праслужыў: спачатку панам Лісоўскім, а пасля рэвалюцыі ў ім размясцілі школу. На першым паверсе жыла сям’я дырэктара Жгунцова, а ў пакоях на другім былі класы.

– У дзяцінстве я вельмі любіла гуляць каля школы, бо тут было шмат цікавых мясцін, – расказвае Ніна Шклярава. – Асабліва нас прыцягваў склеп з некалькімі ўваходамі і вузкімі вакенцамі. Ён быў даволі глыбокі, і ў ім было вельмі холадна. Старыя людзі гаварылі, што ў гэты склеп пан Лісоўскі саджаў гультаёў, каб тыя не ленаваліся і добра працавалі.





На ўсё жыццё запомнілася Ніне Нікіфараўне адна падзея, якая ледзь не каштавала ёй жыцця. Першакласніца Ніначка добра

вучылася, і адной з першых у класе стала чытаць. У школе была невялікая дзіцячая бібліятэка.

– Гэта было зімой. Узяла кнігу пад назвай “Наш сад” і хуценька пайшла дадому, бо не цярпелася пачаць яе чытаць. Але ў той дзень дзьмуў моцны вецер, і ў адзін момант я не ўтрымалася і ўпала. Кніга выпала з рук і трапіла ў копанку, так што мне прыйшлося лезці за ёй, рызыкуючы ўпасці ў халодную ваду. Але ўсё абышлося, і ў той жа вечар я на печы чытала кнігу. Толькі ўсё думала: чаму ў ёй расказваецца не пра яблыні і грушы, а прыгоды дзяцей.

Дагэтуль Ніна Нікіфараўна памятае, як дзеці гулялі ў футбол. Ды не саму гульню, а тое, што суддзя важна сядзеў... на дрэве на сядле! Хтосьці яго туды завалок ды і пакінуў, і яно доўга потым служыла хлопчыкам і дзяўчынкам для іх гульняў.

Літаратурныя мясціны

З Пракопаўкай звязаны і некаторыя знакамітыя паэты і празаікі Беларусі. Сама Ніна Нікіфараўна пасля заканчэння Гомельскага дзяржуніверсітэта імя Францыска Скарыны пэўны час працавала ў раённай газеце “Маяк”, настаўніцай у школе, яе прафесійная дзейнасць была звязана і з тэлебачаннем.

– Але ні на хвіліну не пераставала пісаць вершы, і натхненне мне надавала мая родная Пракопаўка, аваяная легендамі і добрымі ўспамінамі.

З гэтай старажытнай вёскай на ўскраіне раёна звязаны лёс яшчэ двух знакамітых пісьменнікаў: у мясцовай школе працавалі будучы класік беларускай літаратуры Іван Шамякін і вядомы паэт, ураджэнец Гомельскага раёна Міхась Башлакоў.





*– За школай была адметная мясціна: дзве ліпы раслі з аднаго
кораня. І вось ля гэтых дрэў настаўнік мовы і літаратуры Іван*

Шамякін сустракаўся з Марыяй Філатаўнай, якая пазней стала яго жонкай. Дарэчы, менавіта яна, як акушэрка, дапамагла і мне з'явіцца на свет. У вёсцы Шамякіных усе любілі і паважалі. Калі згарэла наша старая школа-маёнтак, Іван Пятровіч дабіўся фінансавання, і неўзабаве была пабудавана новая двухпавярховая школа, якую часта называлі “шамякінскай”.

Яшчэ адно звязвае сям'ю Шамякіных з Пракопаўкай: недалёка ад вёскі знаходзілася леснічоўка бацькі пісьменніка, які працаваў лесніком.

Святая вада надае моц

Па словах ураджэнкі Пракопаўкі, у наваколлях яе роднай вёскі ёсць некалькі крыніц, вада ў якіх мае гаючую сілу і надае моц.



sozhnews.by





– Але адну з іх людзі шанавалі асабліва, – адзначае Ніна Нікіфараўна. – Лічыцца, што вадзіца ў ёй валодае лекавымі

якасцямі. Штогод тут на дзясяты дзень пасля Вялікадня святар служыць малебен і асвятчае ваду. Гэта традыцыя ў нас вядома як “Дзясятуха”. Увогуле вакол Пракопаўкі шмат гаючых крыніц, а яшчэ – прыгожых краявідаў.

Паэтэса Ніна Шклярава, якая чэрпае творчае натхненне ў роднай вёсцы і яе наваколлях, упэўнена: Пракопаўка – гэта месца духоўнай сілы і спакою. І ўсіх запрашае наведацца ў гэтыя мясціны, каб адпачыць душой і атрымаць станоўчыя эмоцыі.

Ірына ГРАМЫКА. Фота аўтара.

<https://sozhnews.by>

Памер базавай арэнднай велічыні захаваецца на ранейшым узроўні

Базавая арэндная велічыня захаваецца на ранейшым узроўні – ВУН 16,9. Такая інфармацыя апублікаваная на сайце Дзяржаўнага камітэта па маёмасці.

У Дзяржкаммаёмасці паведамілі, што памер базавай арэнднай велічыні захаваны з мэтай стварэння ўмоў для павышэння ўнутранай устойлівасці эканомікі і недапушчэння аднамаментнага значнага павелічэння нагрузкі на суб’екты гаспадарання.

«Акрамя таго, арэндная плата за маёмасць, якая знаходзіцца ў дзяржаўнай уласнасці, а таксама ва ўласнасці гаспадарчых таварыстваў, у статутных фондах якіх больш за 50 працэнтаў акцый (долей) знаходзіцца ва ўласнасці Рэспублікі Беларусь і (або) яе адміністрацыйна-тэрытарыяльных адзінак, разлічваецца і спаганяецца выключна ў беларускіх рублях», – удакладняецца ў

паведамленні.

Тлумачыцца, што арандатары такой маёмасці будуць абаронены ад ваганняў валютнага рынку.

Крыніца: sb.by