



**ЗМЯНЕННІ
У САЦЫЯЛЬНЫХ
ВЫПЛАТАХ**

4



**ЯК ПЕРААДОЛЕЦЬ
ЭМАЦЫЯНАЛЬНАЕ
ВЫГАРАННЕ?**

8



Выдаецца
з 9 жніўня 1917 г.

Родная газета на роднай мове



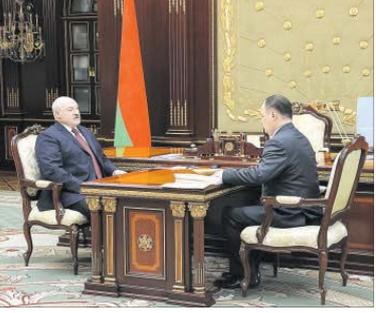
ЗВЯЗДА

18
ЧЭРВЕНА
2024 г.
АЎТОРАК
№ 117 (30251)



«ЭКАНОМІКА ПАКУЛЬ СКЛАДВАЕЦЦА, ХОЦЬ ЁСЦЬ ФАКТАРЫ, ЯКІЯ НАСЦЯРОЖВАЮЦЬ»

**Аб чым прэм'ер-міністр
дакладваў Прэзідэнту**



Прэзідэнт Беларусі Аляксандр Лукашэнка часта паўтарае, што эканоміка — аснова ўсяго. Таму гэтай тэме заўжды пільная ўвага. Новыя рабочыя тыдзень кіравнік дзяржавы пачаў з даклада прэм'ер-міністра Рамана Галоўчанкі, прысвечанага менавіта эканоміцы. І, як заўсёды арыентуе кіравнік дзяржавы, на першым плане не дасягненні, а праблемы.

«Як мне дакладваеце, эканоміка сёлета пакуль складаецца, хоць ёсць, як заўсёды, пільныя фактары, якія насцярожваюць. Хацелася б, каб мы найперш звярнулі на гэта ўвагу, — сказаў Прэзідэнт. — Але самае галоўнае (я заўважыў гэта і ў сродках масавай інфармацыі рознага ўзроўню) тое, што ў нас адмоўнае сальда. Хоць невялікае, але складаецца адмоўнае сальда ў знешнім банкі. Я так разумею, што ў Мініэканомікі і ва ўрадзе павінны былі звярнуць на гэта ўвагу і прааналізаваць, у чым тут прычына».

Аляксандр Лукашэнка пацікавіўся, як складаецца сітуацыя з пладцамі на самым высокім узроўні, дробтарскай, крэдытарскай запавядчыкасо. Слытаў кіравнік дзяржавы, як ідзе работа ў плане сарвіснага абслугоўвання нашай тэхнікі. «Мы дамаўляліся аб тым, што трэба ствараць адзіныя цэнтры па абслугоўванні ўсёй беларускай тэхнікі і вызначыцца, у якіх пунктах, дапусцім, Кітайскай Народнай Рэспублікі, Расійскай Федэрацыі і гэтак далей», — сказаў ён. Звярнуў увагу Прэзідэнт і на працэрмінаваныя запавядчыкасо, недахопы ў будаўніцтве жылля, кадравыя пытанні ды іншыя праблемы.

Асобны акінт Аляксандр Лукашэнка зрабіў на сельскую гаспадарку, дзе, па яго словах, сёння трэба мабілізавацца. «Надвор'е пакуль добрае стаць і мы чкавы надрочы ўраджаў. Ніхай там будучы лішкі збожжа і іншага, але гэта ж ніколі не пераходзіць, гэта наш золатавалютны запас», — адзначыў ён.

Раман Галоўчанка далажыў аб рабоце эканомікі за пяць месяцаў бягучага года. Ён адзначыў, што ўжо бачныя вынікі росту гаспадарства і ў прыцыпле праглядваюцца вынікі года. «Калі гаварыць пра вынікі работы пяці месяцаў, то з асноўных паці паказчыкаў сацыяльна-эканамічнага развіцця поўнаасцю выкананы і перавыкананы чатыры. Гэта: валоваў унутраны прадукт склаўся на ўзроўні 105,2 працэнта, інвестыцыі — на ўзроўні 109,6 працэнта, рэальныя даходы насельніцтва — 109,8 працэнта, індэкс спажывецкіх цэн у межах прагнозу з пачатку года — 2,8 працэнта. Пяты паказчык недавыкананы, гэта экспарт, ён вышэйшы за ўзровень мінулага года — 102,1 працэнта, але крыху не дацягнулі да плана да 104 працэнтаў. Пры гэтым рост забяспечаны пераважна за кошт павелічэння фізічных аб'ёмаў экспарту на 8,7 працэнта. Экспартныя цэны на беларускую прадукцыю пакуль складаюцца крыху ніжэйшымі», — далажыў прэм'ер-міністр.

СТАР. 2

«Касмічныя» чарэшні



Марына ВАСІЛЕЎСКАЯ і Алег НАВІЦКІ сустрапілі зноў не ў космасе — на роднай беларускай зямлі. Касманавты наведалі экскурсійна-турыстычны комплекс «Аптэкары сад» у Нацыянальным парку «Нарачанскі». Там васьць своеасабліва аяля, дзе плодзювыя дрэвы высаджваюць знакамтыя госці. Гэтым разам у садзе з'явіліся два новыя дрэўцы чарэшні — Марына пасадзіла саджанцы сорту «Бурштываная», а Алег — «Вугольчык». Дарэчы, Алег Навіцкі пяць гадоў назад пасадзіў тут яблыню і з радасцю засведчыў, што на малым дрэўцы ўжо шмат яблык. «Мы шчаслівыя людзі, што нарадзіліся ў гэтым багатым шчодрым краі», — сказаў ён. А Марына Васілеўская дадала, што для яе апынціцца ў такім выдатным месцы — найлепшая разаблітацыя пасля палёту.

ЦЫТАТА ДНЯ



**Наталля ПАЎЛЮЧЭНКА,
міністр працы
і сацыяльнай абароны:**
«Безумоўна, прадузгоджана этананасць павышэння заробатнай платы. Першы этап мы ўжо праішлі. З 1 студзеня гэтага года павышэнне базавы ступа на 6,4 працэнта — 235 рублёў да 250. Акрамя таго, у пачатку года ва ўсіх галінах бюджэнтнай сферы рэалізавана павелічэнне стымуляцыйных выдат. На такіх выдатках у бюджэце прадузгоджана больш як 1,6 мільяра рублёў. Цяпер мы працуем над другім павышэннем, і ў другім паўгоддзі, вядома, гэты этап рэалізуецца. Планаўцяца павышэнне і базавы ступаі. Што датычыцца пенсіі, то сумесна з Міністэрствам фінансаў робім фінансавыя эканамічныя разлікі і вызначаем магчымасць другога этапу павышэння ў гэтым годзе. У выніку толькі перша павышэння за пяць месяцаў гэтага года памер пенсіі павялічыўся на 117,6 працэнтаў у намінальным вымярэнні».

Форум магчымаасцяў

На гасціннай Віцебскай зямлі



Праз 10 дён Віцебшчына прыме гасцяў і ўдзельніцаў XI Форуму рэгіённаў Беларусі і Расіі. Упершыню за 11-гадовае гісторыю форуму прыедзе на пляцоўках адрозу трох беларускіх гарадоў — Віцебска, Полацка і Наваполацка. Аб падрыхтоўцы, планах і настроі на мерапрыемства міжнароднага ўзроўню расказаў старшыня Віцебскага аблвыканкама Аляксандр СУБОЦІН.

— Аляксандр Міхайлавіч, сёлета паўночны рэгіён стане пляцоўкай для правядзення XI Форуму рэгіённаў Беларусі і Расіі. Што значыць гэта міжнароднае падзея для Віцебшчыны?

— Віцебская вобласць — адзін з тых рэгіёнаў, які спавіцца мерапрыемствамі міжнароднага ўзроўню. Я маю на ўвазе такія знакамтыя фестывалі, як «Браслаўскія зарнічкі», «Дняпроўскія галасы» ў Дуброўне, «Звіняць цымбалы і гармонік» у Паставах, «Вішнёвы фестываль» ў Глыбокім. І, вядома ж, наш нацыянальны брэнд — Міжнародны фестываль мастацтваў «Славянскі базар у Віцебску». Стаў традыцыйным і Міжнародны эканамічны форум «Інавацыі. Інвестыцыі. Перспектывы».

СТАР. 2

І мы там былі

І ЗНОЎ ЗАКРУЖЫЦЬ ФЕСТИВАЛЬ...

Яркімі фарбамі і самабытнай музыкай напоўніў горад ХХІІІ Нацыянальны фестываль беларускай песні і пазізі «Маладзёна-2024». У святую атмасферу жыхары і госці горада пачыліся ўжо з 11 чэрвеня. Асноўныя ж мерапрыемствы праішлі 14—15 чэрвеня. Чым жа здзіўляў «Маладзёна-2024»?

Музычны калейдаскоп

З мінулага года ў рамках фестывалю апрабавалі новы фармат правядзення другога і трэцяга тураў рэспубліканскага этапу Нацыянальнага конкурсу маладзёў выканаванай беларускай эстраднай песні. Усе яны праходзілі на другі дзень для таго, каб удзельнікі таксама мелі магчымасць напоўніць акулунца ў атмасферу фестывалю.

Усяго ў конкурсе прыняў удзел 21 ваякіст: па тры прадстаўнікі ад кожнай вобласці і горада Мінска.



Найлепшым ваякістам стала прадстаўніца Мінскай вобласці Вераніка Вусоўца. Менавіта вай далася Гран-прі і спецыяльны прыз Уладзіміра Мулявіна — хрустальны гітара.

Парадаваў фестываль сёлета і добрымі канцэртамі. Так, 14 чэрвеня ў Палацы культуры праішла творчая вечарына арт-групы «Беларусы». Напраддзі ж была творчая сустрэча з кіравніком калектыву, заслужаным артыстам Рэспублікі Беларусь Валерыем Шматам у рамках праекта «Асоба эпохі».

СТАР. 3

ШТО Ё СВЕЦЕ РОБІЦЦА

70 працэнтаў жыхароў Германіі не задаволены работай цяперашняга ўрада

Большая частка грамадзян ФРГ не задаволены дзеяннямі кіравноў у Германіі кааліцыі «Святлафор» (Сацыял-дэмакратычная партыя Германіі, «Зялёныя», Свабадная дэмакратычная партыя). Такую выснову можна зрабіць, зыходзячы з вынікаў апытання, якое было праведзена сацыялагічным інстытутам INSA па замове выдання Bild am Sonntag. Аб гэтым паведамляе ТАСС. Вынікі апытання паказалі, што работай ўрада не задаволены 70 працэнтаў немцаў. Працыяны пункт гледжання выказалі толькі 22 працэнта респандэнтаў. Прычым 62 працэнта не задаволены дзеяннямі асабіста канцлера Германіі Олафа Шольца. Задаволены палітыкай Шольца толькі 27 працэнтаў апытаных.

Кітай заявіў, што свет павінен дзейнічаць разам супраць абмежаванняў Захаду

Захад спрабуе шляхам абмежаванняў стрымцаць развіццё глабальнага Пўдню, неабходна разам адстойваць свае правы. Аб гэтым заявіў кіравнік бюро па даследаваннях і развіцці міжнароднага дэпартаменту ЦК Камуністычнай партыі Кітаю (КПК) Цзінь Сінь, выступляючы на міжнародным мікспартыям форуме ў фармаце «БРІКС і краіны-партнёры» — «Сусветная большасць за шматпаларны свет», які «Адзіная Расія» праводзіць ва Уладзівастоку. На мерапрыемстве сабраліся прадстаўнікі вядучых палітычных сіл з 32 краін, у тым ліку з Азербайджана, Беларусі, Венесуэлы, Інданезіі, Камбоджы, КНР, Кубы, Лаоса, Таджыкістана, Тайланда, Эфіопіі і іншых. Аб гэтым паведамляе ТАСС. «Глобальны Пўдзень стаў значнай сілай. У той жа час несправядлівыя практыкі працягваюць стрымляць яго развіццё», — сказаў ён. — У прыватнасці, абмежавальныя меры Захаду ўстаўляюць палкі ў колы нашага супрацоўніцтва». Паводле меркавання Цзінь Сінь, трэба практыкаваць канкрэтныя падыходы, каб «глобалізацыя ставяла на варце нашых інтарэсаў». «Выкарыстоўваючы прынцыпы інклюзійнасці, мы зможам забяспечыць свой удзел у сацыяльна-эканамічным развіцці свету», — заявіў ён.



Забруджванне паветра стала прычынай заўчаснай смерці 135 мільёнаў чалавек

Навукоўцы выявілі, што дробнадысперсныя цявёры часціцы PM 2.5 (памерам 2,5 мікрона), якія выдзяляюцца з прамысловымі і транспартнымі выкідамі, а таксама ў выніку прыродных з'яў аказваюць згубны ўплыў на здароўе чалавека з-за здольнасці праінаць у крывяносу сістэму. Аб гэтым паведамляе ТАСС са спасылкай на газету South China Morning Post. Даследчыкі лічаць, што забруджванне паветра мікраанасімімі стала адной з прычын зніжэння ўзросту акулітатных закахваленыў хвароб сэрца і лёгкіх. Па выніках даследавання навукоўцаў з Наньянскага ўніверсітэта Сінгапура, з 1980 да 2020 года болы з 98 мільёнаў заўчасных смерцяў, звязаных з наступствамі забруджвання паветра, прыйшоўся на краіны Азіі. У прыватнасці, найбольшаму ўздзеянню падвергіліся жыхары Бангладэш, Індыі, Інданезіі, Кітаю, Пакістана і Японіі.

КОПАТКА

- Згодна з першай ацэнкай ВУП за першыя пяць месяцаў гэтага года, аб'ём ВУП у бягучых цэнах склаў Вр91,5 млрд, або ў супаставітых цэнах 105,2 працэнта да ўзроўню студзеня — мая 2023 года.
- Сярэднямесячная заробатная плата па Міністэрстве прамысловасці за студзень — красавік гэтага года склала Вр276,9, або 113,5 працэнта ад агульнарэспубліканскага ўзроўню.
- Нарыхтавана 6212,9 тыс. т сенажу — 46,6 працэнта да плана (у тым ліку ў палімерную ўпакоўку 190 тыс. т), 101 тыс. т сена (14,4 працэнта) і 210,2 тыс. т сіласу (1,02 %).

Перспектыва

Свет выратуе навука

Як у Беларусі развіваюцца біятэхналогіі?

Вы паспелі падзабіцца на пандэмію ковіду, калі не выхадзілі з дому без маскі і уздыргалі, калі хтосьці побач чхне? З влікаў долі варагоднасці гэты час усім нам наканаваў перажыць зноў. Чалавецтва чакае новая пандэмія, папярэдзіў дырэктар Інстытута біяфізікі і клетачнай інжынерыі Нацыянальнай акадэміі навуў Беларусі Андрэй ГАНЧАРОУ. На гэты раз — пандэмія групы H5N1. І рыхтывацца да яе трэба ўжо цяпер.



Да пандэміі падрыхтаваліся

Але тым, што трыце тысячгадоўзе будзе эпохай пандэміі, мікрабіялагі і вірусалогі гавораць і слухаць ужо з яго пачатку. І вось новая пандэмія, цалкам варагодна, на парозе.

— Гэта дастаткова сур'ёзная праблема: міркуецца, што ў недалёкай будучыні свет атрымае пандэмію, і хутчэй за ўсё, гэта будзе пандэмія групы H5N1, сказаў Андрэй Ганчароў. — Калі яе чакаць? На гэты пытанне ніхто не адказаў. Але ў свеце ўвесь час рэгіструюцца ўспышкі вірусаў групы, у асноўным гэта вірусы групы Ітшак, які сямья рэзіяныя фармы. У ЗША захаворана

не пачалося з Тэхаса, траці хворы — у штаце Мінгган, і гэта вірус H5N1. У Мексіцы надаўна памёр пацыент з вірусам групы H5N2. Вірус групы характарызуецца вельмі высокай здольнасцю да мутацыі, і калі ў адным арганізме злучаюцца два розныя вірусы групы, яны могуць абмяняцца ўчасткамі геному — адбываецца так званая ракамбінцыя. Атрыманы вірус можа мець самай непрадказальнай бялагічнай уласцівасцю.

СТАР. 3

Ідзе падпіска на «Звядзу» на ІІІ квартал і ІІ паўгоддзе 2024 года
Мы абяцаем нясуцмы час з любімай газетай.
ЗАСТАВАЙЦЕСЯ З НАМІ — БУДЗЕ ЦІКАВА!

Выбіраю «Звязду»

«Газета падабаецца замову...»

На свяце лялькі ў Круглым карэспандэнт «Звязды» пазнаёмляцца з мясцовымі падпісчыкамі

У мінулы суботу Цэнтральны парк культуры і волнага часу ў Круглым на некалькі гадзін ператварыўся ў спадчынае царства лялькі. Яны тут прысутнічалі адразу на ўсё відзе: на малюнках, у вырабах і нават жыцця. Раёны аддзел культуры папалкаўся, каб незвычайнае свята сарала як мага больш гаасей. У ім удзельнічалі не толькі школы, бібліятэкі і клубы, але і прадрывныя, арганізаваныя сельсаветы.

— Налета нашаму святу спадчынае 10 гадоў, — расказвае загадчыца сектара культуры Круглянскага райвыканкама Аляксандра ДЗЕРУНОВА. — Пачыналася яно як свята рамёстваў, а потым пераўтварылася ў свята лялькі. Гэта ж адна з важных традыцый беларускага народа. Мы нараджаем, расцём з лялькай, напузна, усе самоты ёй расказваем і нават дарослым звертаемся да лялек. Аважымае прыводзім сюды, пераможай вышываем адразу ў некалькіх намінацыях: «Малюнак», «Мая любімая лялька», «Сучасная лялька», «Міфы і легенды роднага краю», «Лялька, зробленая сваімі рукамі» — «Традыцыйная» і «Лялька-прафесія».



з другога краю вобласці прыехалі майстры Хоцімскага Дома рамёстваў. Многім ужо знаёмыя лялькі Таццяны Наумавай.

Быкаўскі раён таксама прывёз лялькі на любы густ. Майстар народнай творчасці Ірына Фадзеева, якая займаецца іх вырабам, расказала, што дзве іх рукотворныя прыгажуні ўдзельнічаюць у конкурсе. І вельмі хонацца, каб іх адзначылі.

— Мы тут не ўпершыню, у конкурсе ўдзельнічаем заўсёды, — удакладняе майстрыца. — І на трыцім месцы былі, і на другім. Расцём. Калі сур'ёзна, то лялька — гэта вельмі важны аtryбуў у жыцці чалавека. У кожнага яна сваё. Маленькія гулялі ў лялькі і цвер не разлучаемся. У свой час я працавала ў школе майстрам прафсаюза навучаня. А калі школа зачылася, прыйшла ў Цэнтр культуры і рамёстваў, дзе і захапілася лялькай.

— Лялька — гэта ўвасабленне самога сябе, — дапаўняе калегу яшчэ адна быкаўская майстрыца. — Яна заўсёды падобная на свайго аўтара.

Быкаўскія майстры прывезлі таксама розныя вырабы ручнай работы. Тут і тэкстыльныя ўпрыгожванні, і чычэўскае пліценне, і коўдэжы з абразкаў, і сумкі са шнуром.

Працавалі лакацы ад сельсаветаў, клубнай сістэмы, школ, нават круглянскай Свята-Троіцкай царквы. Месцічы ведаюць, які смачныя блучкі чыркаюць у храме, і загадка чыкавця. Ну, а анельчыкі, створаныя рукамі дзяцей няздільнай школы, заўсёды калюць з задавальненнем. Кажуць, што яны ўзнавіваю настрой.

Кругляныя цэнтр творчасці дамагасяўся славанным лялькам і вырабам з бавоўны. А раёныя цэнтры сацыяльнага абслугоўвання прапаноўваюць згуляць у гэтай іграшцы латэраю. На памяць можна было атрымаць сімплічныя сувеніры, зробленыя рукамі тымі ж выхаванцаў. Аб'явілі конкурс у распускі, і лялькі-сімвалы, і бергані. У гэці

сацыяльнай службе 27 чалавек, чатырох з якіх наведваюць дома, астатнія займаюцца ў гуртках па інтэрнаце.

Кожны з удзельнікаў свята запрашаў дзяцей паўдзельнічаць у гульні: Бібліятэка, школы, сельсаветы аформілі свае зоны з улікам дзіцячых запітаў. Нават санслужба з балійскай у гульнівай форме запратала навучанца правільна чысціць зубы. Бо гэта вельмі важна для здароўя.

— У нас можна не толькі паглядзець, але і ўсё паспрабаваць, усому навучанца, — усміхаецца Аляксандра ДЗЕРУНОВА. — Звычайна на свята збіраецца да 300 чалавек. Летась было вясня раёнаў, сёлета заўважна дзевяць.

«Добрыя людзі, спадчынае, на свае лялькі збіраюцца!» — гучала са сцены і пад задорныя гукі і народныя словы свята накірэе запіналі на гэтым вые парк. І людзі ішлі разам з дзевымі на сабы гукі.

На ляўках у гледзельнай зале пад адкрытым небам не было вольных месцаў. Прэзентацыя лялькі — гэта заўсёды вельмі цікавая праграма з вершамі, песнямі, танцамі.

Дзевяць Маша расказвала са сцены пра сваю ляльку — таксама Машу. Казала, што яе усюму вучыць маці, а яна — сваю дачку. Перайшла на сцэну заходзіла творчыя калектывы. Пявуны ў народных строях народнага фальклора ансамблі «Спадрыска» Чыкаўскага раёнага Цэнтра культуры і волнага часу запевалі і адрэа з завалодалі ўвагай. Сваё гучо, сміялася, гаманіла дзіцячымі галасамі, кінула за сабой.

Сутрэчча «Звязды» з падпісчыкамі добра ўпісалася ў свята. Шмат чаго агучылі. «Звязду» ў Круглым чытаюць і любяць. Наша пастанія чытка Вольга МОЛНАР, якая працуе ў сферы сацыяльнага абслугоўвання 27 гадоў, сярбе са «Звяздой» ужо пяць гадоў.

«Гэта наліхце свядзінне ў Беларусі, на мой погляд, — кажа яна. — Падабаецца, што газета на беларускай мове. Карыстаюцца тымі парадкамі, якія там даюць па агародніцтву. Тут у бульбу і агуркі як гадзіць, каб ураджай быў большы. Чытаю заўсёды рубрыку «Крынічка», а яшчэ падабаюцца матэрыялы пра прыроду. Хацелася б, каб больш пра сельскіх герояў пісалі. Прычым з вольнага гаспадаркі. Вельмі перажываю, што моладзь не ведае іх імяў. Калі любіць радзіму, павінен застанца на ёй і рабіць усё на яе карысць. А не гнацца за доўгім рублём».

Вольга паведміла, што газету з задавальненнем чытае і яе маці. І шчыльна папалкаўся, што Кругламу вельмі не хапае фізкультурна-адукацыйнага цэнтра. Калі б ён быў, разважана яна, матчыма, моладзь так імкліва не з'язджала б у горад.

Ад рэдакцыі Вольга Молнар атрымала ў падарунак стэльні нататкі і ручку з лагатыпам «Звязды» як напамін пра тое, што газета таксама ўдзячна кожнаму свайму чытачу.

А што даччыцца лялькам і іх стварацям? «За самою лепшую ляльку» атрымала жыхарка Шклоўскага раёна Ірына Андрасова.

Нэл ЗІГУЛЯ, фота аўтара.

г. Круглае.

(Заканчэнне. Пачатак на 1-й стар.)

Атрым сват расставіў пра свой творчы шлях і смяю. — Я ганаруся тым, што ўдзельнічаю ў святах іроніі беларускага народа. Я чую беларускую мову не толькі з экрану тэлевізараў, але і з вуснаў бацькі, сваіх родных і блізкіх. Беларускае песню я чуў не толькі ў харавах, аркестравых выкананнях, — чуў, як яна гучыць на цымбалах, гармоніку і на іншых музычных інструментах, якія рабілі майстры таго часу, — падзяляюся ён.

Закранулі ў размове і значнасць фестывалю ў Маладзечне. Па словах артыста, у самой яго назве закладзены гадзінны сэнс: «Беларускія песні і паэзія».

Такой у якасці беларускіх песень беларускі аўтар, які гучыць тут, мы не пачуем ні на адным фестывалю ў Беларусі і за мяжой, — заклучыў ён.

Адкрываюць фестываль

Аркам агодам стала і ўрачыстае адкрыццё фестывалю на сцэне Летняга амфітэатра.

— 23 і год мы збіраемся разам на гэтай гаасінай маладзечанскай эмілі, вітаем сяброў, каб убаўчыць свае добрыя напрацоўкі, паказаць нашу творчасць, нашу «беларускасць», нашу історыю, спадчыну, — адначасна міністр культуры Анатоль МАРКЕВІЧ і ўдзельніц фестывалю. — Праходзіць па вуліцах Маладзечна, можна ўбачыць і цікавае да фестывалю ў жыхароў і гаасей горада. Фестываль кожны год набірае абароты, дадае і ўдзельніцка — тых, хто мае вольнае жаданне прыехца на гэту гаасіную зямлю і адлучыць душой, сэрцам. Тут асабліва атмосфера, паміе вольнае добрыя настрой, вага да нашых чытачоў, нашай мовы.

Маладзечанска эмілі збірае вядомых артыстаў, паэтаў, пісьменнікаў, кампазітараў. Больш за тое, фестываль у Маладзечне можа перааруці ў міжнародны. У гэтым годзе яго ўдзельніцкамі сталі прадстаўнікі дзевяці рэгіёнаў РФ.

Таксама падчас адкрыцця міністр культуры зачытаў і прыгаворнае слова Прэзідэнта, у якім сказана, што форум на прадуку многі гадоў выконвае высакародную місію асветніцтва, заахвочвае да вывучэння багатай пазычнай і песоннай спадчыны, садзейнічае захаванню і развіццю традыцый нацыянальнага мастацтва.

А далей грывіну гала-канцэрт «Мелодыі сэрца» з яго аркі кампазіцыяй ў выкананні Вікторыі Алеуха, Уладзіслава Громава, Юлі Быкавай і іншых. Безумоўна, была выканана і вельмі важная традыцыя фестывалю: пачаць гала-канцэрт з аб'яднанай песні «Талака».

На пазычнай ночце

Сярод насычанай праграмы фестывалю важнае месца заўсёды ўдзяляліся паэзіі і пісьменніцтву. Так, з году ў год дэлегацыя Саюза пісьменнікаў Беларусі адпраўляецца ў Віцебск на радзіму Янкі Купалы для таго, каб пачытаць свае найлепшыя вершы ў гэтым знакамым месце.

— Для нас гэта вельмі хатняе, вельмі ганарова, пачэсна, бо там нас заўсёды чакае пясняр, які ў сваіх творах адлюстроўваў нашу беларускае, народнае, сваё, — падзяляюся першы намеснік старшыні Саюза пісьменнікаў Беларусі Алена СТЭЛЬМАХ.

Паводле яе слоў, сёлета свята ў Віцебскі адметнае тым, што ўдзел у ім узялі як знакамтыя майстры слова, так і вольная грамада маладых аўтараў.

«Хочацца, каб яны таксама адлучы дух фестывалю, каб атрымаць іх уласныя, наколькі важна мастацкае слова ў сучасным свеце, як важна, каб гэтае слова было стваральным, а не разбуральным, — заклучыла яна».

Паказаць мастацтва

Складана ўвечы фестываль у Маладзечне бзе добрых экспазіцыяў. Сёлета ў выставачнай зале Палаца культуры



гледчам была прадстаўлена ўнікальная фотавыстава «Творцы». Яна складаецца з партрэтаў знакамтых дзевяч культуры Беларусі, якія ўнеслі неацэнны ўклад у культурную спадчыну нашай краіны. Аўтар усіх гэтых здымкаў — беларускі фотажурналіст Юры ІВАНОВ.

У професіі ён з 1960-х гадоў. За ўвесь гэты час здымаў аўдыя партрэтаў з партрэтамі вольных людзей, легенд і класікаў.

— Усе героі выставы — гэта мае знаёмыя, сябры, людзі, з якімі сутыкнула прафесія і якія запялі ў сэрца, — падзяляюся фотажурналіст.

На адкрыцці выставы прысутнічалі і героі здымкаў. Сярод іх — кінааператар Юры Іванов, беларускі кінарэжысёр Вячаслаў Нікіфарав і паэт Фёдар Баравы.

Прагулка па горадзе майстроў

Здаецца, адна з галоўных і па-спраўядлівым народным традыцыям фестывалю — гэта горад майстроў. Ты можаш не стаяць на канцэрт ці адкрыцці выставы, але міма ўважана вабяць на вуліцах горада праціць немагчыма. Яны літаральна вабяць у свой чараўны свет.

Нашу увагу прыцягнулі дзівныя габелены майстра народнай творчасці Марыі СТАРАСЦІНАЙ з Прылук. У яе асабліва почыр і ўнікальны стыль.

«Мая мама была ткачакі, а тата — мастаком. Так і атрымалася, што мая творчасць аказалася на сумежжы ткацтва і мастацтва. Габелен з прэзійнай на рэальнасцую карцінку — гэта мае ноу-хаў, — расказала яна. — Магла не прыцягнуць увагу і міжнародная нацыянальная плошча ад Смаленя, у якой вырашлі суміясць беларуска і кітайскай культуры».

— На тэрыторыі нашага раёна знаходзіцца беларуска-кітайскі індустрыяльны парк «Вялікі камень». Кінцацця плошчы — гэта беларуска і кітайскае сяброўства. Мы хацелі паказаць, «чым нашы культуры адносяцца і чым абаўняюцца». Намасроч у нас шмат агучыла. Мы частавалі сёння кітайскаму нашым мятным чаем, а яны нам арганізавалі традыцыйную кітайскую чайную церымонію, — падзяляюся намеснік дырэктара Смалявіцкага раёнага Цэнтра культуры і народнай творчасці Уладзіслаў ГАВРЫЛАЎ.

Сярод іных забаў тут можна было праціць майстра-клас па каліграфіі і вырабе лялькі-абразга.

Прыгаворна ў літаратурныя стэндзі, дзе па вольнах адказ на пытанне ці нават проста за прачытанне чытачоў і адказаў на пытанні, наколькі важна мастацкае слова ў сучасным свеце, як важна, каб гэтае слова было стваральным, а не разбуральным, — заклучыла яна.

Лізавета ГОЛАД, фота аўтара.

Свет выратуе навука

(Заканчэнне. Пачатак на 1-й стар.)

Гаворачы аб вірусе, які сёння шыркулюе ў ШВА, вучоны адзначыў: для віруса тупшыня грыпу нельпова тое, што ён заражае буйную гагату жыўлю.

— Вірус лёгка пераходзіць міжвідамі бар'ер. Першы крок на шляху пераадавання міжвідавага бар'ера ўжо адбыўся. І калі цвер вірус аtryбуў вацыны супраць практычна любых вірусных захворванняў, — размова ва навукоцы.

Акрамя таго, найважнейшы кірунак работы Інстытута біяфізікі і клетанай інжынеры Нацыянальнай акадэміі навуў Беларусі, адначасна навукоцы. Цэнтр эксперыментальнай вірусалогіі (які структура інастытута) быў уведзены ў эксплуатацыю крыху менш за год таму, і сёння дзеве асноўныя яго распрацоўкі — вацына супраць грыпу і платформа на аснове аднавалентнага вірусу, што дазваляе распрацоўваць вацыны для медыцыны і ветэрынарыі.

Не застаюцца бзе увагі вучоны і менш тэрмінава, хоць, магчыма, і нечы тэрмінава кірунак: Інстытут біяфізікі і клетанай інжынеры НАН — адна з вядучых арганізацый Беларусі ў галіне распрацоўкі і прымянення біямедыцынскіх клетаных прадуктаў.

Мы маем як лабараторныя комплексы, так і аддзельныя клетаныя тэрапіі, дзе клетаныя прадукты непасрэдна выкарыстоўваюцца для лячэння пацыентаў, — паведаміў Андрэй Ганчароў. — З зарэгістраваных у нашай краіне 16 біямедыцынскіх клетаных прадуктаў сем — айчыныя распрацоўкі. А за апошні год мы распрацавалі яшчэ дзевяць клетаных прадуктаў для лячэння самых розных захворванняў. Ідзе працэс іх дэяржарнай рэгістрацыі.

Так, у супрацоўніцтве з арганізацыяй Міністэрства аховы здароўя Інстытут біяфізікі і клетанай інжынеры распрацаваў метад лячэння найбольш чыркых захворванняў інастынасці з выкарыстаннем клетаных прадуктаў.

— Гэта лячэнне раку ныркі, малявага пупыра, цукровага дыябету

вацыны супраць грыпу H5N1, — удакладняў Андрэй Ганчароў.

Акрамя таго, распрацоўваюцца падыходы да стварэння вацыны на аснове аднавалентнага вірусу, які будзе адназначна высокім імуннагеннасцю і хуткасю распрацоўкі, расказваў ён.

— Гэта дазволіць хутка стварыць вацыны супраць практычна любых вірусных захворванняў, — размова ва навукоцы.

Вірусалогія — найважнейшы кірунак работы Інстытута біяфізікі і клетанай інжынеры Нацыянальнай акадэміі навуў Беларусі, адначасна навукоцы. Цэнтр эксперыментальнай вірусалогіі (які структура інастытута) быў уведзены ў эксплуатацыю крыху менш за год таму, і сёння дзеве асноўныя яго распрацоўкі — вацына супраць грыпу і платформа на аснове аднавалентнага вірусу, што дазваляе распрацоўваць вацыны для медыцыны і ветэрынарыі.

Не застаюцца бзе увагі вучоны і менш тэрмінава, хоць, магчыма, і нечы тэрмінава кірунак: Інстытут біяфізікі і клетанай інжынеры НАН — адна з вядучых арганізацый Беларусі ў галіне распрацоўкі і прымянення біямедыцынскіх клетаных прадуктаў.

1-га тыту, сістэмнага склерозу, гіпапарытырозу, дэфіцыту касейці. Гэта таксама тэма, якая паказвае ў выкладку незвычайнасці стандартнай тэрапіі па клінічных пратокалах, — расправіў вучоны.

Адмысловы геном доўгажыхароў

Медыцына — галіна, дзе ў нашы дні навуковыя прапары адбываюцца менавіта ў сферы біятэхналогіі.

— Найважнейшы кірунак нашай работы — стварэнне геномных біятэхналогій для медыцыны і спорту, — расказваў намеснік дырэктара па навуковай рабоце ў Інстытуте генетыкі і цыталогіі НАН Беларусі Павел МАРОЗІК. — Мы працуем у галіне станаўлення персоналізаванай медыцыны, заснаванай на індывідуальных асаблівасцях чалавека, праводзім вывучэнне генетычных механізмаў развіцця хвароб, распрацоўваем метады ранняй дыягнастыкі, асабліва генетычных асноў індывідуальнай адчувальнасці да лекавых прэпаратаў. Даследаванні праводзяцца па шырокім спектры захворванняў: сардэчна-сасудзістыя, эндарыяныя, аўтаімунныя, анкапалацыі.

Распрацоўваюцца фармакагенетычныя метады тэрапіі эпілэсіі, метады дыягнастыкі і лячэння рэдкіх спадчыных захворванняў, расказваў Павел Марозік.

— Паведаміў даследаванні па вывучэнні ролі мікрэбіому ў рэалізацыі асаблівасцяў геному доўгажыхароў, — дадаў навукоцы. — Выяўлены варыянты генаў, якія часцей сустракаюцца ў такіх людзях.

Адна з нашых аспічскіх распрацоўкаў — базавы генетычны асновы стравіцы, якая з'яўляецца асновай для атрымання РНК-вацыны, — паведаміў дырэктар Інстытута мікрэбіалогіі НАН Аляксандр ШЭПШАЛЕУ. — Яна мае перавагу перад інастынасцю: уводзіцца не інавацыя, а праз дыхальны шлях і адназначна высокай эфектыўнасцю лячэння на пачатковых стадыях развіцця вірусу.

Ён адначасна, што распрацоўка заснаваная на айчынных штаммах мікраарганізмаў.

Мы пайшлі далей: распрацавалі штап-прадукцэнт ферменту, які выкарыстоўваецца для атрымання ад'юванты (узмацняльнай вацыны), і адпрацавалі носьбіт. Такім чынам, забяспечаны поўны цыкл стварэння вацыны імпартазамынальным спосабам. Цяпер працуем з Міністэрствам аховы здароўя для ўключэння гэтых распрацовак у клінічную практыку. Атрыманы вынік — навуковая аснова для хуткай распрацоўкі шырокага пераку вацыны новага пакалення з магчымасцю бязьвязваючай увядзення.

Селекцыя — на ўзроўні клетак

Навукоцы, якія працуюць у галіне біятэхналогіі, здаецца, пдлі сяду вырашчанае самок складаных задач ачаснасці: не толькі вылучыць хваробу, што раней лічылі прысудам, але і дазволіць хваробу прысудам, утылізаваць небяспечныя адходы, адраваць дэградывальныя глебы, навучыць расліны не бяцца марозу і спікы, вывесці высокапрадукцыйныя пароды жывёл. У Беларусі біятэхналогі развіваюцца актыўна, падтрыманні прадстаўнікі НАН, і прыярэць такіх найважнейшых кірункаў, як ахова здароўя і аграрны сектар. У Нацыянальнай акадэміі навуў наладжана вытворчасць навацыйных біяпрапаратаў для розных сфер: ад павышэння ураджайнасці сельскагаспадарчых культур, нарыхтоўкі кармоў, прафілактыкі і лячэння жывёл да ачысты глебы і вадаўваду, а ў сферы аховы здароўя распрацоўваюцца і ўкараненні ў вытворчасць айчынных лекавых прэпаратаў, заснаваных на ўласных тэхналогіях ферментнага ўтварэння з супраціўляльнай і імунасымуляцыйнай актыўнасцю, расказваў акадэмік-секратар аддзлення біялагічных навуў Нацыянальнай акадэміі навуў Беларусі Алег БАРАНАУ. Ён адначасна, што аддзяленне біялагічных навуў НАН уключае восем навукова-даследчых інстытутаў, дзе эксперыментальныя лясныя базы і завод біятэхналагічнага профілю.

Біятэхналогія раслін развіваецца па трох кірунках, — расправіў акадэмік. — Першы — атрыманне падачнага матэрыялу раслін рознага тыпу, у тым ліку лясных, з урываннем культуры клеткаў і тканак. Сучасныя метады дазваляюць атрымаваць аднамоўнае вялікую колькасць падачнага матэрыялу, які мае генетычную ідэнтыфікацыю, вышчынены ад вірусу і іншых мікраарганізмаў. Важны момант: такі матэрыял можна атрымаваць цэлы год.

Другі кірунак у галіне біятэхналогіі раслін — клетаная селекцыя.

— У замкнёнай сістэме ствараюцца умовы, якія мадэлююць стрэс-фактары: павышэння тэмпературы, недахоп вільготнасці, засоленасці глебы... Клеткі прыстаюцца, выжываюць і даюць нашчадаў, значна больш устойлівых да стрэс-фактараў, — растлумачыў навукоцы.

Трэці кірунак — геномнае рэдагаванне: атрыманне раслін з зададзенымі ўласцівасцямі.

Шэраг прыкладнаў тэхналогіі накраванай селекцыі дазваляюць выдзяляць непарэзаныя прыкметы. Напрыклад, у дрэвіне эмілічаецца кампанент лігніну, які абжэрае працэс вытворчасці паперы і абумоўнае яго даароўно. «Выключэнне» або зніжэнне ўзроўню актывнасці гэтага гена дазваляе атрымаваць расліны, што будуць больш эфектыўна выкарыстоўвацца для вытворчасці цэлюлозы, — сказаў Алег Баранаў.



— Гэтыя штамы могуць выкарыстоўвацца як аснова для мікробных прэпаратаў, якія павышаюць устойлівасць сельгаскультуры да неспрыяльных фактараў навакольнага асяроддзя, — растлумачыў дырэктар Інстытута мікрэбіалогіі.

Сярод новых распрацовак інастытута — інавацыйныя мікробныя прэпараты «Грамсіс».

— Ён створаны для азіймай пшаніцы, прызначаны для пераадавання іпрадуцыі насення і іпрадукцыя раслін. Выкарыстанне прэпарату павялічыць ураджайнае на 14-15%.

Яшчэ адна задача для мікрэбіялогіі — біяраскладальнае пакаванне. Сёння біятэхналогі ствараюць і працуюць на аснове прэпаратаў (напрыклад, нафты), што менш працуюць над біялагічнымі спосабамі «утылізацыі» складаных асноў, у тым ліку для ачысты ідэнтыфікацыі вольных і пераадавання вытворчасці. Інавацыйныя распрацоўкі Інстытута мікрэбіалогіі — прэпарат «Біосэф», які забяспечвае ачыстку ішмакманентных водных ствараў іпрадуцыі экалагічную шкоду ад выкладу высокааксічных злучэнняў, з'яўляюць увагу Аляксандра Шэпшаля.

Яшчэ адна задача для мікрэбіялогіі — біяраскладальнае пакаванне. Сёння біятэхналогі ствараюць і працуюць на аснове прэпаратаў (напрыклад, нафты), што менш працуюць над біялагічнымі спосабамі «утылізацыі» складаных асноў, у тым ліку для ачысты ідэнтыфікацыі вольных і пераадавання вытворчасці. Інавацыйныя распрацоўкі Інстытута мікрэбіалогіі — прэпарат «Біосэф», які забяспечвае ачыстку ішмакманентных водных ствараў іпрадуцыі экалагічную шкоду ад выкладу высокааксічных злучэнняў, з'яўляюць увагу Аляксандра Шэпшаля.

Сярод распрацовак беларускіх вучоных — лінейка прэпаратаў для аднаўлення дэградываных глеб, расказала Таццяна ПІЛІЧУК, загадчыца лабараторыі малекулярнай дыягнастыкі мікрэбіоцэнозу тэарэтычных акадэміі ДІВА «Імунны сінтэз біятэхналогіі». Распрацавана і лінейка прэпаратаў для ачышчэння водных прастор. Сярод іх — «Біюпрод», бактэрыі ў яго складзе перавадзяць адклады сажалак у засваляльную для рыб форму, тым самым чысцяць ваду, убагачваюць раённы рачныя населеныя мінеральнымі рэчывамі і эфектыўна ўздзейнічаюць на пагатыры рыб.

Аляксандра АНЦЭЛІВІЧ.

На слыху

СОЦІЯЛЬНЫ БАНК

Нагадваем пра асноўныя змяненні па сацыяльных плацях з 1 ліпеня

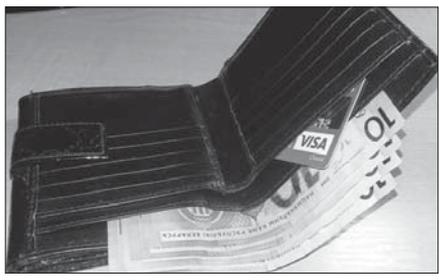
Сацыяльныя выплаты, якія дазваляюць працаваць у аддзеленыя пошты альбо з дадзенай дамоў, з ліпеня будуць выплачывацца праз банк. Цягам года тыдня жыцця можна паспець аформіць базавы рахунак, на які вам будуць налічвацца выплаты. Пра гэтым усім неабавязкова завадзіць банкіўскую картку. Нагадваем асноўныя нюансы, якія змяняцца з наступнага месца.

Пра якія сацыяльныя ідзе гаворка:

- пенсіі;
дапамогі сем'ям, якія выхоўваюць дзяцей;
дапамога па доглядзе інваліда I групы або асобы, якая дасягнула 80-гадовага ўзросту.

У чым сутнасць змены?

Змяненні закрануць тых, хто атрымаў у Мінску, гарадах абласных падпарадкавання і раённых цэнтрах: маладарых пенсіянераў да 70 гадоў, якія не з'яўляюцца інвалідамі I групы; атрымальнікаў дазвіччых дапамог (за выключэннем інвалідаў I групы, а таксама сем'яў, якія выхоўваюць дзяцей інвалідаў да 18 гадоў); атрымальнікаў дапамогі па доглядзе інваліда I групы або асобы, якая дасягнула 80-гадовага ўзросту.



пасля разлічвання імі ў магазіне ці за іншым паслуж. Цяпер дастаткова прайсці ў банк, напісаць заяву на пераважнае сацыяльнае выліцанне на банкіўскай рахунак.

Тут сам грамадзянін выбірае, як ён будзе атрымліваць пенсію: штомесяц у банку, гэтак жа, як раней, на пошту, прадаўчыцкі пашпарт, ці пра дапамогу банкіўскай карткі, якая дае больш свабоды. Кагі ён выбірае хадзіць у банк, то алгарытм не мяняцца: раней хадзіў на пошту — цяпер будзе хадзіць у аддзяленне банка, — тлумачыць Валерый Кавальчук.

Каго змяняюць не закрануць

Атрымальнікаў пенсій (незалежна ад месца пражывання) ва ўзросце, старэйшым за 70 гадоў і інвалідаў II групы; атрымальнікаў дазвіччых дапамог (незалежна ад месца пражывання) з ліку інвалідаў II і III групы і сем'яў, якія выхоўваюць дзяцей інвалідаў ва ўзросце да 18 гадоў; атрымальнікаў пенсій, дазвіччых дапамог, дапамогі па доглядзе, якія пражываюць у сельскай мясцовасці. Гэтым катэгорыям па-ранейшаму дадзена права выбару атрымання сацыяльных плац: праз пошту (у якасці пошты або з дастаўкай дадому) або банк (у якасці банка або на банкіўскай картцы).

ліпеня мы, канешне ж, выліцанні ў індывідуальным парадку, пры гэтым гарантуючы, што грамадзянін зможа лёгка ўзвыска на дату, ніхто не можа. Эце нормы закона, якія ўсе павінны выконваць. — патлумачыў Валерый Кавальчук.

Спіс банкаў, у якіх можна адкрыць БАЗАВЫ рахунак:

- «Беларусбанк», «Прыёрбанк», «Белаграпрамбанк», «Сбер Банк», «Белгазтрансбанк», «Белінвестбанк», «Банк Дабрабыт», «Белнешэканамбанк».

Канкрэтны банк выбірае сам чалавек.

Выліцанні пенсій і дапамог праз пошту (у якасці пошты ці з дастаўкай дадому) па ўсёй краіне будзе ажыццяўляць нацыянальны апарат паштовай сувязі РУП «Белпошта».

Чаму ўнесены змяненні?

Яшчэ да змянення парадку выплаты пенсій было па 70% пенсіянераў атрымлівалі выплаты праз банкі, палкоўкі гэта было звыклым спосабам. — Банкіўскае з'вязкі ўвайшлі ў наша жыццё даволі даўно, і сёння на пенсію выходзяць грамадзяне, якія прызвычалі да банкіўскага картка, бо атрымлівалі такім чынам заробатную плату. Фактычна для іх нічога не змяняецца, — каментуе Валерый Кавальчук.

Намеснік міністра адзначае, што прычыны змяненняў дзве. Першая, гэта развіццё лічбавых тэхналогій і ўкараненне перадавых прадуктаў, па-другое, на выплаты пенсій і дапамог праз РПТ «Белпошта» выдаткоўвалася каля 100 мільянаў рублёў. Банкі выплачваюць сацыяльныя дапамогі бісплатна, а перадачы ў якасці фінансавых затрат будучы накіраваны на павелічэнне сацыяльных выплат. Па пытаньнях пераводу выплаты пенсій і дапамог праз банкі, а таксама праз пошту можна звяртацца ў органы па працы, занятасці і сацыяльнай абароне.

Надвор'е

МАКСІМАЛЬНЫЯ НАВАЛНЫЯ СІНОПТЫКІ ПАПЯРЭДЖАЮЦЬ АБО МОЦНЕЯЮЦЬ АБО МАГЧЫМЫ ГРАД

Тэмпературныя «арэліямі» нас ужо не спакохаюць, у краўківы — маі былі рэзкія перапады тэмпературы. Але, каб за адзін дзень гублялася больш за 10 градусаў, а ноч — дзень — 22 градусаў, гэта ўжо занадта. Апошнім часам такія перапады ў нас і вясной, і летам магчымы, а днём і надвор'е будзе фарміраваць рэальнае надвор'е, калі ролі радыяактыўнага забруджвання і маніторынгу навакольнага асяроддзя Мінпрыроды.



У аўтар ночку ўмовы надвор'я ў Беларусі будзе вызначыць тылавая частка цыклону з цэнтрам над Еўрапейскай тэрыторыяй Расіі, а днём адаб'ецца ўплыву цыпнай нустойлівай ваветраўнай масы. Перманентнае воблачнасць. Ночку месцамі, днём пераважна па паўднёва-заходняй палове краіны «качаюца» кароткачасовыя дажджы, у асобных раёнах навалёныя.

Ночку і раніцай месцамі будзе ўмерана, пры навалёных парывасты. Тэмпература паветра ўначы 12—18 градусаў, уздзень — 24—29 ціпла. Атмасферны ціск ночку і раніцай будзе расці, днём істотна не зменшана.

Самы гарачы дзень на гэтым тыдні кажацца ў сераду. У гэты суткі ночку ў асноўным адаб'ецца ўплыву вобласці паўшаннага атамасфернага ціску, а днём надвор'е будзе вызначыць актыўны атмасферны фронт. Перманентна воблачнасць. Ночку месцамі па паўднёвым захадзе, днём на большай частцы тэрыторыі краіны прайдуць кароткачасовыя дажджы. У асобных раёнах прагрэмчы навалёныя. Вечэр заходняй частцы парывасты, месцамі моцныя дажджы. Тэмпература паветра ўначы знізіцца мінімальна да 10—17 ціпла, максімальна днём будзе ад 17 да 23 градусаў. Паводле папярэдніх прагнозаў аічныхых сіноптыкаў, у пятніцу навіноць возьме шчыт паўз. Будзе пераважна без ападкаў. Ночку і раніцай у асобных раёнах слабы туман. Паветра прагрэцца да плюс 19—26 градусаў.

У суботу ночку надвор'е будзе пераважна без ападкаў, днём месцамі па краіне кажацца кароткачасовыя дажджы, магчымы навалёныя. Ночку і раніцай у асобных раёнах слабы туман. Гэты дзень будзе пад знакам кантрастных тэмператур. Тэмпература паветра ўначы будзе вагацца ад плюс 7 да плюс 14 градусаў, а па паўднёвым захадзе — да плюс 16 градусаў. Днём прагназуецца 19—25 градусаў, а па поўдні — 29 ціпла.

У нядзелу тэрыторыю нашай краіны ў суправаджэнні новай порцы дажджоў і лакальных навалёных дажджоў перажахаць чарговыя атмасферныя фронт, які не толькі папоўніць чарговымі скарбонку ападкаў, але і крываць навалёныя тэмпературы. У асобных раёнах прагрэмчы навалёныя. Ночку і раніцай месцамі злучыцца слабы туман. Уначы спусці тэрмометра пакажуць ад плюс 8 градусаў па паўночным усходзе да плюс 19 градусаў па поўдні. Уздзень кажацца 18—25 градусаў.

Сяргей КУРКАЧ.

Извещение о проведении 19 июля 2024 года аукционов торгов с условиями по продаже имущества, принадлежащего ОАО «ДОРОРС»

Table with columns: № предмета торгов, Наименование, характеристика и местонахождение продаваемого имущества, Сведения о земельном участке, Начальная цена, Размер задатка, etc.

Согласно пункту 2 протокола о порядке распределения недвижимого имущества совместных обществ, утвержденного Указом Президента Республики Беларусь от 13.02.2022 № 330 «О распределении имущества», продажа недвижимого имущества за торгами (на аукцион или по конкурсу) либо без проведения торгов может осуществляться в том числе без наличия документов, удостоверяющих государственную регистрацию его создания, возникновения права, ограничений (обременений) права на него.

ООО «СидНеА» организует конкурсные торги

Table with columns: Дата и время проведения, Предмет (право на заключение договоров купли-продажи/аренды), Начальная цена, Общая площадь, Коммунальное обслуживание, Срок заключения договора.

Центр Промышленной Опенки

ИЗВЕЩЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ ЭЛЕКТРОННЫХ ТОРГОВ

Организатор аукциона ЗАО «Центр промышленной опенки», г. Минск, ул. Мележа, 5/2, тел. +375 29 220 1807. Предмет аукциона: право заключения договоров купли-продажи. Условия участия: согласие приобрести предмет аукциона по начальной цене, увеличенной на 5% в течение 10 дней с даты подписания договора купли-продажи.

Table with columns: Дата и время проведения торгов, Начальная цена, Условия участия, Контактная информация.

ИНФОРМАЦИЯ

Государственное предприятие «Минский областной центр инвестиций и приватизации» (организатор торгов и оператор электронной торговой площадки: torg.by). Контактная информация: г. Минск, ул. Чкалова 5, каб. 3211. Электронные торги проводятся в форме, установленной постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 12.07.2013 г. № 608 и регламентом электронной торговой площадки «TORGLIB.RU».

ДОПОЛНЕНИЕ К ПРОЕКТУ ДЕКЛАРАЦИИ

опубликованное в газете «Звязда» от 17.12.2021 по объекту «Жилищно-коммунальные услуги и коммунальные услуги». Внесены существенные изменения и дополнения в текст проектной декларации: 1. Сведения в отношении объекта долевого строительства — машино-место по адресу: № 2428 стамбого, Минского района, ж/к «Звезда», 18 800,00 долларов США, содержащиеся в первом машино-месте, расположенных на 2 (много) stories уровне гараж-стоянок, предлагаемых к приобретению по договору создания объектов долевого строительства, изменить и включить в следующую редакцию: — машино-место по проекту № А248 стамбого в белорусских рублях, эквивалентной 22 000,00 USD по официальному курсу Национального банка Республики Беларусь руб/USD на дату поступления денежных средств на счет застройщика.

«Фрондера» извещает о проведении публичных торгов в форме открытого аукциона по продаже имущества ОАО «БЕЛГРАН»

Table with columns: Lot, Name, Start price, Bid price, End price, and Description of lots for sale.

Table with columns: Lot, Name, Start price, Bid price, End price, and Description of lots for sale.

РУП «Институт недвижимости и оценки» (Организатор электронных торгов. Оператор электронной торговой площадки) извещает о проведении повторных электронных торгов по продаже имущества, принадлежащего ОАО «Газпром трансгаз Беларусь» (Продавец) на праве собственности

Электронные торги состоятся 04.07.2024

Лот № 1 в составе: 1. Турбогенератор Centaur 40 (C40-47015) со вспомогательным оборудованием и расходными материалами (зав. № CG16827); 2. Водородный котел утилизатор N-DP-38-1-25-36-2600-18H1 (зав. № 16180428-HVE); Начальная цена в НДС 20 % - 13 300 800,00 руб. Задаток - 1 330 080,00 руб.

ДОПОЛНЕНИЕ К ПРОЕКЦИИ ДЕКЛАРАЦИИ

по объекту: «Жилой комплекс с объектами социально-общественного назначения по ул. Тимирязева в г. Минске» 2-я очередь строительства, опубликованную в газете «Звезда» от 08.02.2024 № 27 (30161)

Раздел «Информация об объекте строительства» дополнить пунктом 2.3.4.5. следующего содержания: «2.3.4.5. Гражданин, не состоящий на учете нуждающихся в улучшении жилищных условий, гражданин Республики Беларусь, не являющийся представителем за заключения договоров создания объектов долевого строительства в жилых домах по г. № 21, 2, 3 следующего объекта: 1 кв. м общей площади в составе многоквартирного квартала, общая площадь, стоимость строительства 1 кв. м в общей площади: Проектная квартира № 34, общая площадь 60,00 кв. м, метра, стоимость строительства 1 кв. м, метра общей площади 5600 белорусских рублей.

Table with columns: Lot, Name, Start price, Bid price, End price, and Description of lots for sale.

Продавец: Государственное научное учреждение «Институт радиобиологии НАН Беларуси», ул. Фединского, д. 4, 246007 г. Гомель (юридический адрес); Ознакомление с имуществом (смото автомобиля) осуществляется по контактным тел. +375 29 22 11 11, +375 29 22 11 11, Кочетков Дмитрий Анатольевич. Для участия в аукционе необходимо внести задаток на счет ОАО «АСБ Беларусбанк» - БИК АКБСБ7203, назначение платежа - задаток за участие в аукционе по адресу: г. Минск, ул. Гатчина, д. 20, 2-й этаж.

Сваё. Роднае

Гістарычнае сэрца Полаччыны

Нацыянальны палац гісторыка-культурны музей-запаведнік — унікальны музейны комплекс амаль за штыдцатгадовы гісторыя. Афіцыйна якому няма ў краіне. Па выніках мінулага года статус павердзена ўстава нацыянальнага, што з'яўляецца яшчэ адным паказчыкам высокага професіяналізму ў вядучага калектыву.



— Марына Валер'ева, пазнаёмыя нашых чытачоў са структурай запаведніка і музеяў, якія ўваходзяць у яго склад.

— На сёння Нацыянальны палац гісторыка-культурны музей-запаведнік з'яўляецца навукова-даследчай і асветнай установай культуры. Гэта ўнікальная гістарычная тэрыторыя, гістарычныя, археалагічныя, архітэктурныя помнікі якія ахоўваюцца, вывучаюцца, рэстаўруюцца і прыстаўляюцца пад музейны экспазіцыі. У структуру музея-запаведніка ўваходзяць 11 музеяў і гісторыка-культурны комплекс «Поле ратнай славы» ў вёсцы Томель Полацкага раёна, прасячаныя гісторыі Полацкага ўмацаванага раёна.

адной з самых старажытных вуліц горада — Ніжняя Пароўжына. Стаячынарына выстава «Пругла па Ніжнюю Пароўжыну», якая размяшчаецца ў доме Пітра І. прыцягвае вялікую колькасць наведвальнікаў. І нездарма, бо экспазіцыя з'яўляецца адзінай у Беларусі, якая прысвечана гісторыі адной вуліцы ў пэўнай адрэзак часу. Яна была створана ў 1977 годзе ў рамках праграмы прапаганды Ефрасіні Полацкай каля Пязеры ў 1910 годзе.

Экспазіцыі Музея Беларускага кнігадрукавання і Музея-бібліятэкі Сімона Полацкага прысвечаны гісторыі беларускай кнігі, дакументам і кніжным формам пісьменства, тэхнікам кніжнай лістоўшчыцы, а таксама жывасці і дэкарацыі вядучых асветнікаў Полацкага зямлі.

Мастацкая галерэя размяшчаецца ў адным з карпусоў будынка езуіцкага калегіума. Пастанова экспазіцыі галерэі знаёміць з развіццём вышэйняга мастацтва Беларусі, пачынаючы з выставы «Сценіцы XII—XIX стагоддзяў Спаса-Праабражэнскага храма».

Гэтая ўнікальная выстава з'яўляецца са сцен крама вольнага жыццелю не мае аналагаў у нашай краіне. Яна створана дзякуючы гранту фонда Прэзідэнта Рэспублікі Беларусь па падтрымцы культуры і мастацтва і з'яўляецца вынікам шматгадовай працы навукоўцаў, рэстаўраўраў і музейных супрацоўнікаў.

Адзіны ў Беларусі дзяціны музей — гэта свайго роду машына на часу, дзякуючы якой можна адправіцца ў зямельныя падарожжа па свеце звыклых рэчаў, перанесіцца ў мінулае, зразумець, што чалавек на сваёй ступні — творца і вынаходнік.

Прыродна-экалагічны музей размяшчаны ў буйной водна-арочнай вёсцы, незвычайна ар-

хітэктурна жой к нельга лепш падыходзіць для рэалізацыі творчых задумў агульнага экспазіцыі. Цэнтральная пэвісія музея сімвалізуе дрэва жыцця. Падмаюцца ўверх, можна трапіць у свет унікальнай беларускай прыроды, сучаснага горада з яго экалагічнымі праблемамі, у запаведны свет, дзе прырода беражліва ахоўваецца.

Музей традыцыйнага ручнога ткацтва Паазер'я адкрывае наведвальнікам скароты вышэйняга і апрацоўкі лёну ў канцы XIX — пачатку XX стагоддзяў на тэрыторыі паўночнай Беларусі, расказвае аб самым распаўсюджаным у старажытнам відзе народнага дэкаратыўна-прыкладнога мастацтва — ткацтва.

Музей баявой славы, Музей-кватэра Героя Савецкага Саюза З. М. Туналобавай-Марчанкі і гісторыка-культурны комплекс «Полі ратнай славы» захаваюць памяць аб гісторыі Полацка і лёсах палчан у гады Вялікай Айчыннай вайны.

Аб унікальнасці гэтых індывідуальных палацкіх музеяў можна расказаць вельмі доўга, але лепш адна раз убачыць, чым сто разоў пачуць.

— **Колькі экскурсантаў за год наведаеце музей?** — Нацыянальны палац гісторыка-культурны музей-запаведнік з'яўляецца важным суб'ектам у развіцці гісторычна-культурнага турызму. Запаведнік створана і планавана працуе ў гэтым кірунку. Штогод музей прымае больш за 220 тысяч наведвальнікаў. Неабаходны складнік сучаснага музея — яго шырокая інфраструктура, каб зрабіць наведванне камфортным і зручным. Так, у Музеі Беларускага кнігадрукавання адкрыта сувенірная крама, кавярня-бар. У Мастацкай галерэі наведвальнікі могуць завітаць у



Музей-запаведнік за гэты час?

— У 2022 года зачынены на рамонт Музей баявой славы, пад'юдзілі да завяршэння поўнай мадэрнізацыі будынка і ўсё яго сістэм. Плануем, што да 2025 года мерапрыемства на святкаванні 80-годдзя Перамогі ў Вялікай Айчыннай вайне пройддуць ужо ў абноўленых экспазіцыйных залах. Таксама мы актыўна працуем над стварэннем яшчэ аднаго музея — археалагіі. У 2020 годзе музей-запаведніку было перададзена будынак былога французскага кляштара — помніка архітэктуры XVII стагоддзя.

У дадзены момант вядзецца работа па стварэнні канцэпцыі музея і падрыхтоўку ўсёй навуковай дакументацыі. Калекцыя археалагіі ў фондах музея-запаведніка налічвае больш як 30 тысяч адзінак захоўвання. Нам ёсць што паказаць у будучым музеі і пра што расказаць нашым наведвальнікам.

Адным словам, запаведнік развіваецца: новыя праекты, выстаўны і музейныя конкурсы. У Музеі Беларускага кнігадрукавання знаходзіцца актыва пачатка Ефрасіні Полацкай.

— **Марына Валер'ева, у ліпені спойціце два гады, як вы кіруеце самай буйной у краіне музейнай установай.** Яна-

радзе шмат планаў і ідэй, якія хочацца рэалізаваць.

— **Музей-запаведнік разам з Віцебскім і Наваполацкім будзе прымаць удзельнікаў XI Форуму рэгіянаў Беларусі і Расіі. Раскажыце, якія аб'екты рыхтуюцца да гэтай падзеі і якую культурна-асветніцкую праграму прапануюць гасцям?**

— У рамках правядзення міжнароднага форуму ў Полацку будуць задзейнічаны Музей Беларускага кнігадрукавання, на пляцоўцы якой прайдзе секцыя «Культурна-гуманітарнае супрацоўніцтва і развіццё турызму як фактар умацавання ўзаемадзеяння рэгіянаў Беларусі і Расіі». І, вядома, Музей гісторыі архітэктурны Сафііўскага сабора і канцэртная гасціня пра самы старажытны горад Беларусі. Дзяціны культурнай праграмы для гасцей. На гэтых аб'ектах вяліся ўнутрыня ўвоцвяршэнне рамонтных работ, была дубаўраўдавана на прылеглай тэрыторыі.

Суправаджаць удзельнікаў форуму будучы вопытная экскурсаводы, якія раскажуча гісторыю пра самы старажытны горад Беларусі. Дзяціны культурнай праграмы для гасцей. На гэтых аб'ектах вяліся ўнутрыня ўвоцвяршэнне рамонтных работ, была дубаўраўдавана на прылеглай тэрыторыі.

Суправаджаць удзельнікаў форуму будучы вопытная экскурсаводы, якія раскажуча гісторыю пра самы старажытны горад Беларусі. Дзяціны культурнай праграмы для гасцей. На гэтых аб'ектах вяліся ўнутрыня ўвоцвяршэнне рамонтных работ, была дубаўраўдавана на прылеглай тэрыторыі.

Бацкаўшчына. У пошуках страчанага

ІЁ ВЯКОЛІЦ

Іё — цікавая гродзенская старонка. Тут сыхадзіцца не толькі гістарычныя шляхі, але і культуры розных народаў, якім у Беларусі заўжды было прывольна і ўтульна.

Некалі паселішча з'яўлялася цэнтрам беларускага арыянізму. Забыты сямейны рэлігійны рух, санс каторага з'яўляецца ў роўнасці Хрыста з Богам-бацькам. Арыянізм прытрымліваўся і прасцяя гадарыня, і частка святароў. Але епіскапы ў большасці свайго веража ставіліся да існавання, асуджанага ішчу ў 325 годзе. У XVI стагоддзі ітарэсы арыянізму адрэзіліся сярод рэфарматаў. І, які усялякая ерась, садзейнічалі развіццю навукі, асветы.

Дзякуючы новаму вткы ў лесе арыянізму, у іў былі адчынены друкарня і школа. Кнігі прышліся ў гістарычную прастору навізна, прымуслі, няхай сабе і невялікую частку грамадства, мысліць, разважаць над рачнісцамі. Назав та ім выпадку, калі ў выдзеным у іўі фаялітах было нямаля сур'язнасці, усь адно яны вымушлі іўі наперад, рухлі час да новых змен. З думкамі пра плённасць дзейнасці розных нацыяў і выпраўляюцца ў падарожжа па іўі в'яколіцах. Зазірэнь у касцёл, які першапачаткова быў выбудаваны тут у 1600 годзе Станіслава Кішчам. Былі, праўда, паслі пераабсталяваны, рэканструіраваны ў цэнтры горада — рэлігійна мяшчэ. Нараджэнне года з 1844 года. Дарчына, варта нагадаць, што іё здаўна лічылася цэнтрам беларускіх татар.

Іё — цікавая гродзенская старонка. Тут сыхадзіцца не толькі гістарычныя шляхі, але і культуры розных народаў, якім у Беларусі заўжды было прывольна і ўтульна.

Некалі паселішча з'яўлялася цэнтрам беларускага арыянізму. Забыты сямейны рэлігійны рух, санс каторага з'яўляецца ў роўнасці Хрыста з Богам-бацькам. Арыянізм прытрымліваўся і прасцяя гадарыня, і частка святароў. Але епіскапы ў большасці свайго веража ставіліся да існавання, асуджанага ішчу ў 325 годзе. У XVI стагоддзі ітарэсы арыянізму адрэзіліся сярод рэфарматаў. І, які усялякая ерась, садзейнічалі развіццю навукі, асветы.

Дзякуючы новаму вткы ў лесе арыянізму, у іў былі адчынены друкарня і школа. Кнігі прышліся ў гістарычную прастору навізна, прымуслі, няхай сабе і невялікую частку грамадства, мысліць, разважаць над рачнісцамі. Назав та ім выпадку, калі ў выдзеным у іўі фаялітах было нямаля сур'язнасці, усь адно яны вымушлі іўі наперад, рухлі час да новых змен. З думкамі пра плённасць дзейнасці розных нацыяў і выпраўляюцца ў падарожжа па іўі в'яколіцах. Зазірэнь у касцёл, які першапачаткова быў выбудаваны тут у 1600 годзе Станіслава Кішчам. Былі, праўда, паслі пераабсталяваны, рэканструіраваны ў цэнтры горада — рэлігійна мяшчэ. Нараджэнне года з 1844 года. Дарчына, варта нагадаць, што іё здаўна лічылася цэнтрам беларускіх татар.

Фэстывалі

У ГОНАР ФЭДАРА МАХНОВА

У аграгарадку Ноўжа Віцебскага раёна абласны фестываль «Волаты Прыдзвіння» трэці раз сабраў сотні шчыравых і вулічных артыстаў

Сёння імя віцебскага Гулівера, аднаго з самых папулярных людзей XX стагоддзя Фёдар Махнова, вядома многім, асабліва жыхарам паўночнага рэгіёна. Гэта легендарны асоба праславілася на ўвесь свет не толькі самым высокім ростам (285 сантыметраў), але і надзвычайнай сілай, прафесіяналізмам і высокай сціпласцю. У біяграфіі Махнова, які нарадзіўся ў п'ятым жы ў вёсцы Касцюкі, што ў Віцебскім раёне, вялікі шчыравы вопыт, сустрэчы з Папам Рымскім і англійскай караля, работа на млынне пасля вяртання на радзіму. У гонар зямлі, імя якой стала брэндам Віцебскага раёна, імя шчырагаду таму арганізавана фэст вулічнага і шчыракова мастацтва, а тры гады таму ён вырастае абласнага маштабу. Сёлетня свята сабрала больш за паўтары тысячы гасцей і удзельнікаў з розных куткоў вобласці і з Расіі.

Штогод арганізатары фестывалю імкнуча прыдумача такія цікавіны, якія маглі б увайсці ў гісторыю не толькі раёна, але і краіны. Так, сёлетня ў рамках фэсту адбыўся першы ў Беларусі забег рознастайных лелек. Увоцвяршэнне татараў падрыхтавалі для гасцей свята каля 30 розных мерапрыемстваў для самых маленькіх і самых доўгіх удзельнікаў, стадыён у Ноўжы лятарна пераўтварыўся ў адзін каларовы гарадок са сваімі

вясёлкамі. Тут прайшлі адкрытыя конкурсы паветраных змеяў, выстава арт-аб'ектаў «Парк веліканцаў і мініяцюр», лагер гістарычна-ролевай гульні, адкрыты самейны чэмпіянат. Асабліва спадарывае гасцям ужо традыцыйнае сярод сабак і іх гаспадароў «Хвостік-шоў». У лажы-зоне ўсе ахоцкія змаглі паспрабаваць сябе ў станні на шчыках, а сувеніры і памятнаыя падарункі, вырабленыя педагогамі і навукоўцамі Цэнтра дзяцінай і моладзі, можна было набыць у «Пляцкі чушаў».

Начальнік галоўнага ўпраўлення Ідэалагічнай работы і ў справях моладзі Віцебскага аблвыканкома Марына НАВІЦКА адзначыла, што Ноўжа — яе малая радзіма, там прысутнічаюць на сваче іў прымяна удава. «Вялікую радаць выклікае той факт, што



вясёлкамі. Тут прайшлі адкрытыя конкурсы паветраных змеяў, выстава арт-аб'ектаў «Парк веліканцаў і мініяцюр», лагер гістарычна-ролевай гульні, адкрыты самейны чэмпіянат. Асабліва спадарывае гасцям ужо традыцыйнае сярод сабак і іх гаспадароў «Хвостік-шоў».

У лажы-зоне ўсе ахоцкія змаглі паспрабаваць сябе ў станні на шчыках, а сувеніры і памятнаыя падарункі, вырабленыя педагогамі і навукоўцамі Цэнтра дзяцінай і моладзі, можна было набыць у «Пляцкі чушаў».

Начальнік галоўнага ўпраўлення Ідэалагічнай работы і ў справях моладзі Віцебскага аблвыканкома Марына НАВІЦКА адзначыла, што Ноўжа — яе малая радзіма, там прысутнічаюць на сваче іў прымяна удава. «Вялікую радаць выклікае той факт, што

невялікай гарады і населеныя пункты знаходзяцца сае ўзаемаітнцы і бранды, якія папулярныя праз фестывалі і свята. Тут заўсёды можна атрымаць зарад якой эмоцыі, знайсці замітак па душы», — падкрэсліла яна.

Старшыня Віцебскага раёнага Савета дпутатаў Віктар ДАРОЖКІН расказаў, што для таго, каб фэст «Волаты Прыдзвіння» выйшаў на абласны ўзровень, усе арганізацыі і установы раёна прыклілі нямаля сіл, творчасці і наваўкаў. «Гэты фестываль ужо заўважана ўсю краіну, аб іў вядома не толькі ў Беларусі, але і за межамі. А гэта значыць, што мэта арганізатараў зрабіць урэдзіцца Прыдзвіння Фёдара Махнова брэндам не толькі раёна, але і вобласці, дасягнута», — адзначыў Віктар Васільев.

Не першы год на свята пад Віцебскім прыязджаюць родзіны Махнова, сёлетня праўдучаа вясёлка Галіна Шчырава прыхаляла разам з сынам і нявесткай з Масквы. Жанчына падзялілася, што нашадкам Фёдара Андрэевіча вельмі прыемна, што памыць аб іў беражліва захаваюцца і папулярныя на Віцебшчыне, удвая радасна, што такоў вялікае свята штогод прайдзецца ў гонар Махнова. Дарчы, рост пад тры мэтры не атрымаў у спадчыну шчыра ў праўдучаа віцебскага Гулівера.

Святочным акадам вечара сталі мотапабег, вогненнае прадстаўленне і начная дыскатэка, а перад гэтым на галоўнай сцэне фестывалю адбыўся рок-канцэрт.

Александр ГВОЗДЗЕВА. Фота ТК «Вітэбскі раён. Афіцыйна».

ГАРЭЦЬ НЕЖАДАНАМ

Як распазнаць і пераадолець эмацыянальнае выгаранне?

Эмацыянальнае выгаранне стае спарэдымі б'юм нашга стагоддзя. У 2019 годзе Сусветная арганізацыя охвара здароўя ўключыла прафесійны синдром эмацыянальнага выгарання ў Міжнародную класіфікацыю хвароб. З-за яго людзі здарэцца і як яго свечасоа заўважыць? Як не «гарэць на рабоце»? Ці абавязкова я мяняць, калі яна не сва дэла да знішчэння? У якіх сферах людзі больш схільныя да выгарання? Якія штодзёныя звычкі дапамогуць яго пабегнуць і навашта кожны дзень «з'ядваць жабы»? Пра гэта размаўляе з псіхалагам гарадскога Цэнтра здароўя Мінскага гарадскога цэнтра гігіены і эпідэміялогіі Кацярына ЧУШЫЦАВА.

— Што такое эмацыянальнае выгаранне і з-за чаго яно здарэцца?

— Выгаранне — гэта эмацыянальнае, фізічнае і псіхалагічнае зніжэнне. Яго прычыны могуць быць як унутраныя, так і знешнія. Знешні — гэта пэўныя абставіны, якія нас акружаюць. Калі ўстаць да працы, то яна чалавеку не падыдзе, ці намагаючыся, якія ён прыкладае, не ўзнагароджана належным чынам, ці таксічныя каляктыў, дрэнныя адносіны з кіраваннем. Да выгарання могуць прыводзіць рэзкія змены ў жыцці, калі, напрыклад, эмацыянальнае выгаранне можа быць звязана з рознымі сферамі жыцця.

Унутраныя прычыны часта звязаны з узростам чалавека, яго здароўем. Старэйшыя людзі і людзі з праблемамі са здароўем больш схільныя да эмацыянальнага выгарання. Таксама яно можа здарэцца з-за нашых завяшаных чаканняў, псіхалагічных асаблівасцяў, павышанага знішчэння, перфекцынізму. Прычын вельмі шмат.

— Як заўважыць гэты стан?

— Найперш могуць з'явіцца фізічныя прыкметы, напрыклад, мяняецца сон: пачынаецца бяссонніца ці, наадварот, увесь час хочацца спаць. У харчаванні гэта страціць апетыт ці, наадварот, пера'яданне. Акрамя таго, характэрна хронічная стомленасць і не атрымліваецца адпачыць, які чалавек не імкнецца абстрагавацца. Нават сустрэча з сябрамі ў такім выпадку ўспрымаецца як праца, на якую патрэбны сілы, а не яка пабыць з імі. У харчаванні з боку дзіцяці з'явіцца бязрадасны, сумны, шэры, надворны адзін да другога, і ў споміны абсалютна няма чого: год праішоў, і нічога быццам бы не адбылася. Мышлі не дасягаюць, і не хочацца іх ставіць, яны ўжо не натяжыць. Падае самаацэнка, навакольныя пачынаюць раздзяліць, пагарджаць адносіны, не хочацца ні з кім кантактаваць.

Такі стан можна параўнаць з батарэяй ў тэлефоне. Калі мы свечасоа не будзем адпачываць, наша батарэя ўсё больш разраджаецца, і ў выніку застаецца 5%, і ў такі момант не задымае магчымасць падазрацца ў гэтым. Калі здарэцца такая поўная разрядка, прыйдзеце даўга і цяжка аднаўляцца. Значна працягвае свечасоа звычкі гэтыя адчуванні і дапамагчы сабе.

Калі з'яўляюцца фізічныя прыкметы, пра якія я сказала, гэта яшчэ і сігнал звярнуцца да доктара. Магчыма, прычына ў нейкіх захворваннях, якія развіваюцца, а чалавек не заўважвае.

— Як завадаць, што часта выгаранне здарэцца з-за работы. Раскажыце пра яго асаблівасці.

— Яно наступае, калі людзі не разлічылі свае сілы. Такое выгаранне ідзе па пэўных стадыях. Спачатку чалавек шмат фантазіруе, у яго выпрацоўва-

— Вы сказалі пра педагогаў і медыкаў. Ці значыць гэта, што да эмацыянальнага выгарання больш схільныя прадстаўнікі тых прафесій, якія закочваюць у працы з людзьмі?

— Так, у сферы «чалавек — чалавек», дзе вялікая колькасць кантактаў, людзі больш схільныя да выгарання. Зразумела, што тут адгрываюць ролю і індыўідуальныя асаблівасці, але прыклад, калі вы інтраверт, на-

з'яўляюцца стомленасць, праступныя захворванні, гадаўныя болю, пільныя мышцы, баліць страўнік. Паступова гэта можа прывесці да поўнай страты мат, і работа становіцца фармальнай. Гэта іградна можа заўважыць у педагогаў, медыкаў, калі выконваецца толькі тое, што неабходна без усялякага дадатковага ўключэння.

— Калі час патрэбна, каб пабегнуць ад эмацыянальнага выгарання?

— Залежыць ад таго, у якім стане быў чалавек, ад яго рэсурсаў. Далапамае заўважыць, калі развіты іншыя сфэры. З прафесійным выгараннем лягчэй справіцца, калі ў цябе ўсё добра ў сямі, са здароўем, ёсць хобі, фінансавая аддача. І гэта датычыцца ўсё сфер. Калі выгаранне ў малядой меці, лягчэй справіцца, калі ёсць памочнік, сродкі, добрая адносіны з мужам, сяброўка. Чым лепш развіта наша кося балансу, тым працей перанесці нейкі пераход, калі штосці ідзе не так у пэўнай сфэры.

— Калі на рабоце адбылося выгаранне, варта мяняць месца?

— Вядуць да яго і некаторыя сучасныя тэндэнцы. Адзін з іх — «дасягатаства». Любымі блогераў паўтарыць людзі, што кожную хвіліну трэба выкарыстоўваць эфектыўна, усё павінна быць падпарадкавана росту. Але не кожны з гэтым справіцца. Такое перанапружанне рэзка кажуць матыве і не прыводзіць да скачку ці росту — найчасцей вядзе да выгарання. Лічы больш умяцэння пачуццёў віны за адпачынак, яшчэ ніжэй падае самаацэнка, пачынаецца самаізаізацыя, чалавек не можа ацэньваць свае рэальнасці.

— Зусім неабавязкова. Часам дастаткова размова з кіраваннем, калі чалавек перавяртае ў іншы аддзел, іншы кабінет, павышае заробак, памяншае задачы, калі ў гэтым былі прычыны.

А калі незадаволенасць, зніжэнне назапашваюцца вельмі доўга, то часам далапамае толькі змена месца працы. Зноў жа трэба працаваць з прычынамі выгарання, не бяжыць звяртацца да спецыялістаў, псіхологаў, бо ж тыя прычыны, што прывялі да выгарання на адной рабоце, можа прывесці да яго і на іншай. Гэта і нуміруе пачаць сабе ў канфіктах, нуміруе ставіць мыслі. Апошніе, дарчы, вельмі важныя. Яны павінны быць адзаконны, і не зусім добрыя, якія не радуюць, і паспелыя — як зноў у найбліжэйшага рэжыме. Важна мець адэкватную самаацэнку. Калі мы лепш паправаем за тое, што не дасягнулі супервынікаў, гэта сведчыць не пра зніжэнню, а пра завяшаную самаацэнку.

«Унутраныя прычыны часта звязаны з узростам чалавека, яго здароўем. Старэйшыя людзі і людзі з праблемамі са здароўем больш схільныя да эмацыянальнага выгарання. Таксама яно можа здарэцца з-за нашых завяшаных чаканняў, псіхалагічных асаблівасцяў, павышанага знішчэння, перфекцынізму. Прычын вельмі шмат.»

— Зусім неабавязкова. Часам дастаткова размова з кіраваннем, калі чалавек перавяртае ў іншы аддзел, іншы кабінет, павышае заробак, памяншае задачы, калі ў гэтым былі прычыны.

А калі незадаволенасць, зніжэнне назапашваюцца вельмі доўга, то часам далапамае толькі змена месца працы. Зноў жа трэба працаваць з прычынамі выгарання, не бяжыць звяртацца да спецыялістаў, псіхологаў, бо ж тыя прычыны, што прывялі да выгарання на адной рабоце, можа прывесці да яго і на іншай.

Гэта і нуміруе пачаць сабе ў канфіктах, нуміруе ставіць мыслі. Апошніе, дарчы, вельмі важныя. Яны павінны быць адзаконны, і не зусім добрыя, якія не радуюць, і паспелыя — як зноў у найбліжэйшага рэжыме. Важна мець адэкватную самаацэнку. Калі мы лепш паправаем за тое, што не дасягнулі супервынікаў, гэта сведчыць не пра зніжэнню, а пра завяшаную самаацэнку.

Але не кожны з гэтым справіцца. Такое перанапружанне рэзка кажуць матыве і не прыводзіць да скачку ці росту — найчасцей вядзе да выгарання. Лічы больш умяцэння пачуццёў віны за адпачынак, яшчэ ніжэй падае самаацэнка, пачынаецца самаізаізацыя, чалавек не можа ацэньваць свае рэальнасці.

Добра, што іцпер з'явілася супрацьлеглыя тэндэнцы — на кантэнт з сабой, на тое, каб быць у рэсурсе, слухаць сябе. Вось на іх можна звярнуць увагу, бо ўстаць усё ж бліжэй да чалавечай прыроды.

Спрыймаць выгаранне не свае каштоўнасці, калі чалавек не ўседаляе ўласныя патрэбы. Нам транспірацыя, што адпачынак на Балі так выдатны, а чалавек, магчыма, любіць пагуляць па лес, але лічыць, што трэба ехаць на Балі. Ці бярэ крэдыты, каб набыць аўтамабіль у салоне, а пасля выявіць, што ён не вельмі і радуе, яму камфортнае та на тэксцідзе.

— Калі не звяртацца да спецыялістаў, да чаго можа прывесці эмацыянальнае выгаранне?

— Паўнае супісванне, псіхічная і фізічная. Магчымы дэпрэсія, трыўжковыя расстройствы, лобны стан і нашы залежнасці, у тым ліку лічмыя. Таксама

«Добра ўзяць звычку «з'есці жабу»: кожны дзень рабіць тое, што вясці і рабіць не хочацца, напрыклад непрыемнае рэзача са сваёкам, задана на рабоце, яшчэ доўга адкладваць, пачаць займатся зрабці. Таксама важна прынаваць свае вынікі, у тым ліку і негатыўныя. Гэта ж таксама вынік, і наступны рашы мы паспрабуем зрабці па-іншаму. Не трэба ляць сябе, упадаць у самаізаізацыю, варта ўключыць у працэс і спрабаваць зрабці па-іншаму. Таксама абмяжоваць час у сабятках. Вылучаць канкрэтны час на адпачынак і на напружанне. У сярэднім кожную гадзіну на 10 хвілін трэба рабіць перапынак.»

Добра ўзяць звычку «з'есці жабу»: кожны дзень рабіць тое, што вясці і рабіць не хочацца, напрыклад непрыемнае рэзача са сваёкам, задана на рабоце, яшчэ доўга адкладваць, пачаць займатся зрабці. Таксама важна прынаваць свае вынікі, у тым ліку і негатыўныя. Гэта ж таксама вынік, і наступны рашы мы паспрабуем зрабці па-іншаму. Не трэба ляць сябе, упадаць у самаізаізацыю, варта ўключыць у працэс і спрабаваць зрабці па-іншаму. Таксама абмяжоваць час у сабятках. Вылучаць канкрэтны час на адпачынак і на напружанне. У сярэднім кожную гадзіну на 10 хвілін трэба рабіць перапынак.

Карысна расставіць фокусы увагі: ставіць на месцы канкрэтную моту, дзе будзе скончыцца рэзача, і добра выглядзіла, дамаўляюся па працы, прыгатавала добрую вячэру і з задавальненнем з'еў, далапамае сабрываць, зрабці ўдалую паўку. Не трэба абцяжываць тама прастыя рэчы, гэта важна для самаацэнкі.

Карысна расставіць фокусы увагі: ставіць на месцы канкрэтную моту, дзе будзе скончыцца рэзача, і добра выглядзіла, дамаўляюся па працы, прыгатавала добрую вячэру і з задавальненнем з'еў, далапамае сабрываць, зрабці ўдалую паўку. Не трэба абцяжываць тама прастыя рэчы, гэта важна для самаацэнкі.

Карысна расставіць фокусы увагі: ставіць на месцы канкрэтную моту, дзе будзе скончыцца рэзача, і добра выглядзіла, дамаўляюся па працы, прыгатавала добрую вячэру і з задавальненнем з'еў, далапамае сабрываць, зрабці ўдалую паўку. Не трэба абцяжываць тама прастыя рэчы, гэта важна для самаацэнкі.

Карысна расставіць фокусы увагі: ставіць на месцы канкрэтную моту, дзе будзе скончыцца рэзача, і добра выглядзіла, дамаўляюся па працы, прыгатавала добрую вячэру і з задавальненнем з'еў, далапамае сабрываць, зрабці ўдалую паўку. Не трэба абцяжываць тама прастыя рэчы, гэта важна для самаацэнкі.

Карысна расставіць фокусы увагі: ставіць на месцы канкрэтную моту, дзе будзе скончыцца рэзача, і добра выглядзіла, дамаўляюся па працы, прыгатавала добрую вячэру і з задавальненнем з'еў, далапамае сабрываць, зрабці ўдалую паўку. Не трэба абцяжываць тама прастыя рэчы, гэта важна для самаацэнкі.

Карысна расставіць фокусы увагі: ставіць на месцы канкрэтную моту, дзе будзе скончыцца рэзача, і добра выглядзіла, дамаўляюся па працы, прыгатавала добрую вячэру і з задавальненнем з'еў, далапамае сабрываць, зрабці ўдалую паўку. Не трэба абцяжываць тама прастыя рэчы, гэта важна для самаацэнкі.

Карысна расставіць фокусы увагі: ставіць на месцы канкрэтную моту, дзе будзе скончыцца рэзача, і добра выглядзіла, дамаўляюся па працы, прыгатавала добрую вячэру і з задавальненнем з'еў, далапамае сабрываць, зрабці ўдалую паўку. Не трэба абцяжываць тама прастыя рэчы, гэта важна для самаацэнкі.

Карысна расставіць фокусы увагі: ставіць на месцы канкрэтную моту, дзе будзе скончыцца рэзача, і добра выглядзіла, дамаўляюся па працы, прыгатавала добрую вячэру і з задавальненнем з'еў, далапамае сабрываць, зрабці ўдалую паўку. Не трэба абцяжываць тама прастыя рэчы, гэта важна для самаацэнкі.

Карысна расставіць фокусы увагі: ставіць на месцы канкрэтную моту, дзе будзе скончыцца рэзача, і добра выглядзіла, дамаўляюся па працы, прыгатавала добрую вячэру і з задавальненнем з'еў, далапамае сабрываць, зрабці ўдалую паўку. Не трэба абцяжываць тама прастыя рэчы, гэта важна для самаацэнкі.

Карысна расставіць фокусы увагі: ставіць на месцы канкрэтную моту, дзе будзе скончыцца рэзача, і добра выглядзіла, дамаўляюся па працы, прыгатавала добрую вячэру і з задавальненнем з'еў, далапамае сабрываць, зрабці ўдалую паўку. Не трэба абцяжываць тама прастыя рэчы, гэта важна для самаацэнкі.

Карысна расставіць фокусы увагі: ставіць на месцы канкрэтную моту, дзе будзе скончыцца рэзача, і добра выглядзіла, дамаўляюся па працы, прыгатавала добрую вячэру і з задавальненнем з'еў, далапамае сабрываць, зрабці ўдалую паўку. Не трэба абцяжываць тама прастыя рэчы, гэта важна для самаацэнкі.

Карысна расставіць фокусы увагі: ставіць на месцы канкрэтную моту, дзе будзе скончыцца рэзача, і добра выглядзіла, дамаўляюся па працы, прыгатавала добрую вячэру і з задавальненнем з'еў, далапамае сабрываць, зрабці ўдалую паўку. Не трэба абцяжываць тама прастыя рэчы, гэта важна для самаацэнкі.

Карысна расставіць фокусы увагі: ставіць на месцы канкрэтную моту, дзе будзе скончыцца рэзача, і добра выглядзіла, дамаўляюся па працы, прыгатавала добрую вячэру і з задавальненнем з'еў, далапамае сабрываць, зрабці ўдалую паўку. Не трэба абцяжываць тама прастыя рэчы, гэта важна для самаацэнкі.

Карысна расставіць фокусы увагі: ставіць на месцы канкрэтную моту, дзе будзе скончыцца рэзача, і добра выглядзіла, дамаўляюся па працы, прыгатавала добрую вячэру і з задавальненнем з'еў, далапамае сабрываць, зрабці ўдалую паўку. Не трэба абцяжываць тама прастыя рэчы, гэта важна для самаацэнкі.

Карысна расставіць фокусы увагі: ставіць на месцы канкрэтную моту, дзе будзе скончыцца рэзача, і добра выглядзіла, дамаўляюся па працы, прыгатавала добрую вячэру і з задавальненнем з'еў, далапамае сабрываць, зрабці ўдалую паўку. Не трэба абцяжываць тама прастыя рэчы, гэта важна для самаацэнкі.

Карысна расставіць фокусы увагі: ставіць на месцы канкрэтную моту, дзе будзе скончыцца рэзача, і добра выглядзіла, дамаўляюся па працы, прыгатавала добрую вячэру і з задавальненнем з'еў, далапамае сабрываць, зрабці ўдалую паўку. Не трэба абцяжываць тама прастыя рэчы, гэта важна для самаацэнкі.

Карысна расставіць фокусы увагі: ставіць на месцы канкрэтную моту, дзе будзе скончыцца рэзача, і добра выглядзіла, дамаўляюся па працы, прыгатавала добрую вячэру і з задавальненнем з'еў, далапамае сабрываць, зрабці ўдалую паўку. Не трэба абцяжываць тама прастыя рэчы, гэта важна для самаацэнкі.

Карысна расставіць фокусы увагі: ставіць на месцы канкрэтную моту, дзе будзе скончыцца рэзача, і добра выглядзіла, дамаўляюся па працы, прыгатавала добрую вячэру і з задавальненнем з'еў, далапамае сабрываць, зрабці ўдалую паўку. Не трэба абцяжываць тама прастыя рэчы, гэта важна для самаацэнкі.

Карысна расставіць фокусы увагі: ставіць на месцы канкрэтную моту, дзе будзе скончыцца рэзача, і добра выглядзіла, дамаўляюся па працы, прыгатавала добрую вячэру і з задавальненнем з'еў, далапамае сабрываць, зрабці ўдалую паўку. Не трэба абцяжываць тама прастыя рэчы, гэта важна для самаацэнкі.

Карысна расставіць фокусы увагі: ставіць на месцы канкрэтную моту, дзе будзе скончыцца рэзача, і добра выглядзіла, дамаўляюся па працы, прыгатавала добрую вячэру і з задавальненнем з'еў, далапамае сабрываць, зрабці ўдалую паўку. Не трэба абцяжываць тама прастыя рэчы, гэта важна для самаацэнкі.

Карысна расставіць фокусы увагі: ставіць на месцы канкрэтную моту, дзе будзе скончыцца рэзача, і добра выглядзіла, дамаўляюся па працы, прыгатавала добрую вячэру і з задавальненнем з'еў, далапамае сабрываць, зрабці ўдалую паўку. Не трэба абцяжываць тама прастыя рэчы, гэта важна для самаацэнкі.

Карысна расставіць фокусы увагі: ставіць на месцы канкрэтную моту, дзе будзе скончыцца рэзача, і добра выглядзіла, дамаўляюся па працы, прыгатавала добрую вячэру і з задавальненнем з'еў, далапамае сабрываць, зрабці ўдалую паўку. Не трэба абцяжываць тама прастыя рэчы, гэта важна для самаацэнкі.

Карысна расставіць фокусы увагі: ставіць на месцы канкрэтную моту, дзе будзе скончыцца рэзача, і добра выглядзіла, дамаўляюся па працы, прыгатавала добрую вячэру і з задавальненнем з'еў, далапамае сабрываць, зрабці ўдалую паўку. Не трэба абцяжываць тама прастыя рэчы, гэта важна для самаацэнкі.

Карысна расставіць фокусы увагі: ставіць на месцы канкрэтную моту, дзе будзе скончыцца рэзача, і добра выглядзіла, дамаўляюся па працы, прыгатавала добрую вячэру і з задавальненнем з'еў, далапамае сабрываць, зрабці ўдалую паўку. Не трэба абцяжываць тама прастыя рэчы, гэта важна для самаацэнкі.

Карысна расставіць фокусы увагі: ставіць на месцы канкрэтную моту, дзе будзе скончыцца рэзача, і добра выглядзіла, дамаўляюся па працы, прыгатавала добрую вячэру і з задавальненнем з'еў, далапамае сабрываць, зрабці ўдалую паўку. Не трэба абцяжываць тама прастыя рэчы, гэта важна для самаацэнкі.

Карысна расставіць фокусы увагі: ставіць на месцы канкрэтную моту, дзе будзе скончыцца рэзача, і добра выглядзіла, дамаўляюся па працы, прыгатавала добрую вячэру і з задавальненнем з'еў, далапамае сабрываць, зрабці ўдалую паўку. Не трэба абцяжываць тама прастыя рэчы, гэта важна для самаацэнкі.

Карысна расставіць фокусы увагі: ставіць на месцы канкрэтную моту, дзе будзе скончыцца рэзача, і добра выглядзіла, дамаўляюся па працы, прыгатавала добрую вячэру і з задавальненнем з'еў, далапамае сабрываць, зрабці ўдалую паўку. Не трэба абцяжываць тама прастыя рэчы, гэта важна для самаацэнкі.

Карысна расставіць фокусы увагі: ставіць на месцы канкрэтную моту, дзе будзе скончыцца рэзача, і добра выглядзіла, дамаўляюся па працы, прыгатавала добрую вячэру і з задавальненнем з'еў, далапамае сабрываць, зрабці ўдалую паўку. Не трэба абцяжываць тама прастыя рэчы, гэта важна для самаацэнкі.

«Калі пачаўся выгаранне, варта мяняць месца?»

— Карысна расставіць фокусы увагі: ставіць на месцы канкрэтную моту, дзе будзе скончыцца рэзача, і добра выглядзіла, дамаўляюся па працы, прыгатавала добрую вячэру і з задавальненнем з'еў, далапамае сабрываць, зрабці ўдалую паўку. Не трэба абцяжываць тама прастыя рэчы, гэта важна для самаацэнкі.

Карысна расставіць фокусы увагі: ставіць на месцы канкрэтную моту, дзе будзе скончыцца рэзача, і добра выглядзіла, дамаўляюся па працы, прыгатавала добрую вячэру і з задавальненнем з'еў, далапамае сабрываць, зрабці ўдалую паўку. Не трэба абцяжываць тама прастыя рэчы, гэта важна для самаацэнкі.

Карысна расставіць фокусы увагі: ставіць на месцы канкрэтную моту, дзе будзе скончыцца рэзача, і добра выглядзіла, дамаўляюся па працы, прыгатавала добрую вячэру і з задавальненнем з'еў, далапамае сабрываць, зрабці ўдалую паўку. Не трэба абцяжываць тама прастыя рэчы, гэта важна для самаацэнкі.

Карысна расставіць фокусы увагі: ставіць на месцы канкрэтную моту, дзе будзе скончыцца рэзача, і добра выглядзіла, дамаўляюся па працы, прыгатавала добрую вячэру і з задавальненнем з'еў, далапамае сабрываць, зрабці ўдалую паўку. Не трэба абцяжываць тама прастыя рэчы, гэта важна для самаацэнкі.

Карысна расставіць фокусы увагі: ставіць на месцы канкрэтную моту, дзе будзе скончыцца рэзача, і добра выглядзіла, дамаўляюся па працы, прыгатавала добрую вячэру і з задавальненнем з'еў, далапамае сабрываць, зрабці ўдалую паўку. Не трэба абцяжываць тама прастыя рэчы, гэта важна для самаацэнкі.

Карысна расставіць фокусы увагі: ставіць на месцы канкрэтную моту, дзе будзе скончыцца рэзача, і добра выглядзіла, дамаўляюся па працы, прыгатавала добрую вячэру і з задавальненнем з'еў, далапамае сабрываць, зрабці ўдалую паўку. Не трэба абцяжываць тама прастыя рэчы, гэта важна для самаацэнкі.

Карысна расставіць фокусы увагі: ставіць на месцы канкрэтную моту, дзе будзе скончыцца рэзача, і добра выглядзіла, дамаўляюся па працы, прыгатавала добрую вячэру і з задавальненнем з'еў, далапамае сабрываць, зрабці ўдалую паўку. Не трэба абцяжываць тама прастыя рэчы, гэта важна для самаацэнкі.

Карысна расставіць фокусы увагі: ставіць на месцы канкрэтную моту, дзе будзе скончыцца рэзача, і добра выглядзіла, дамаўляюся па працы, прыгатавала добрую вячэру і з задавальненнем з'еў, далапамае сабрываць, зрабці ўдалую паўку. Не трэба абцяжываць тама прастыя рэчы, гэта важна для самаацэнкі.

Карысна расставіць фокусы увагі: ставіць на месцы канкрэтную моту, дзе будзе скончыцца рэзача, і добра выглядзіла, дамаўляюся па працы, прыгатавала добрую вячэру і з задавальненнем з'еў, далапамае сабрываць, зрабці ўдалую паўку. Не трэба абцяжываць тама прастыя рэчы, гэта важна для самаацэнкі.

Карысна расставіць фокусы увагі: ставіць на месцы канкрэтную моту, дзе будзе скончыцца рэзача, і добра выглядзіла, дамаўляюся па працы, прыгатавала добрую вячэру і з задавальненнем з'еў, далапамае сабрываць, зрабці ўдалую паўку. Не трэба абцяжываць тама прастыя рэчы, гэта важна для самаацэнкі.

Карысна расставіць фокусы увагі: ставіць на месцы канкрэтную моту, дзе будзе скончыцца рэзача, і добра выглядзіла, дамаўляюся па працы, прыгатавала добрую вячэру і з задавальненнем з'еў, далапамае сабрываць, зрабці ўдалую паўку. Не трэба абцяжываць тама прастыя рэчы, гэта важна для самаацэнкі.

Карысна расставіць фокусы увагі: ставіць на месцы канкрэтную моту, дзе будзе скончыцца рэзача, і добра выглядзіла, дамаўляюся па працы, прыгатавала добрую вячэру і з задавальненнем з'еў, далапамае сабрываць, зрабці ўдалую паўку. Не трэба абцяжываць тама прастыя рэчы, гэта важна для самаацэнкі.

Карысна расставіць фокусы увагі: ставіць на месцы канкрэтную моту, дзе будзе скончыцца рэзача, і добра выглядзіла, дамаўляюся па працы, прыгатавала добрую вячэру і з задавальненнем з'еў, далапамае сабрываць, зрабці ўдалую паўку. Не трэба абцяжываць тама прастыя рэчы, гэта важна для самаацэнкі.

Карысна расставіць фокусы увагі: ставіць на месцы канкрэтную моту, дзе будзе скончыцца рэзача, і добра выглядзіла, дамаўляюся па працы, прыгатавала добрую вячэру і з задавальненнем з'еў, далапамае сабрываць, зрабці ўдалую паўку. Не трэба абцяжываць тама прастыя рэчы, гэта важна для самаацэнкі.

Карысна расставіць фокусы увагі: ставіць на месцы канкрэтную моту, дзе будзе скончыцца рэзача, і добра выглядзіла, дамаўляюся па пра