

GGAEK.BY
2020 Март № 48

СЕЙБИТ

СОДЕРЖАНИЕ

<i>День конституции в РБ.....</i>	<i>2 стр</i>
<i>Поэзия</i>	<i>3 стр</i>
<i>День единения народов</i>	<i>4 стр</i>
<i>Здоровье</i>	<i>5 стр</i>
<i>Наше творчество.....</i>	<i>6 стр</i>

ЧИТАЙТЕ НАС В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

Дизайн и верстка: Чирик Э.С.

Главный редактор: Гуца О.С.

ggaek.by

Конституция — основной закон государства, особый нормативный правовой акт, имеющий высшую юридическую силу. Конституция определяет основы политической, правовой и экономической систем государства.

День Конституции в Беларуси — государственный праздник, который отмечается в Республике ежегодно 15 марта, согласно Указу Президента Республики от 26 марта 1998 года №157. Первая Конституция Советской Социалистической Республики Белоруссии была принята на I съезде Советов Белоруссии 3 февраля 1919 года. Ее содержание было пронизано идеей диктатуры пролетариата, которая и была непосредственно закреплена в Конституции. Позже она неоднократно менялась.



27 июля 1990 года была принята Декларация Верховного Совета «О государственном суверенитете Республики Беларусь». Декларация провозгласила «полный государственный суверенитет Республики Беларусь как верховенство, самостоятельность и полноту государственной власти республики в границах ее территории, правомочность ее законов, независимость республики во внешних отношениях». В дальнейшем, 25 августа 1991 года, Декларации о государственном суверенитете специальным законом был придан статус конституционного закона, на основании которого были внесены изменения и дополнения в Конституцию 1978 года.

Конституция Республики Беларусь была принята 15 марта 1994 года. Она состоит из преамбулы, 9 разделов, в которых 8 глав и 146 статей. 24 ноября 1996 года по результатам народного референдума в Конституцию РБ были внесены дополнения, а 17 октября 2004 года на референдуме из Конституции было изъято положение, ограничивающее право одного лица избираться президентом более чем на два срока подряд.

Поэзия — есть сестра горя; каждый страждущий и плачущий — поэт, каждая слеза — стих, каждое сердце — поэма.

В 1999 году на 30-й сессии генеральной конференции ЮНЕСКО было решено ежегодно отмечать Всемирный день поэзии 21 марта.

«Поэзия, — говорится в решении ЮНЕСКО, — может стать ответом на самые острые и глубокие духовные вопросы современного человека — но для этого необходимо привлечь к ней как можно более широкое общественное внимание».

Первый Всемирный день поэзии прошел в Париже, где находится штаб-квартира ЮНЕСКО. Считается, что самые древние стихи-гимны были созданы в 23 веке до нашей эры. Автор стихов — поэтесса-жрица Эн-хеду-ана, про которую известно лишь то, что она была дочерью аккадского царя Саргона, завоевавшего Ур (территория Ирана). Эн-хеду-ана писала о лунном боге Нанне и его дочери, богине утренней звезды Инанне.

Поэзия объединяет страны, народы, культуры и помогает людям понять друг друга. На протяжении веков мысли и чувства, облеченные в поэтическую форму, проникают в сердца людей. Поэзия являет собой особый вид художественного творчества, где рождается нечто потаенно новое из земных и неземных стихий. При помощи поэзии можно погрузиться в атмосферу загадочности, открыть новые миры познаний, прожить 1000 жизней - и это только малая часть того, что может нам дать поэзия.



По мысли А. Блока, истинный поэт как бы освобождает звуки из хаоса и приводит их в гармонию, давая им определенную форму. В стихе материализуется и воплощается некая тайна, непостижимость, непередаваемая прозой или иным каким жанром. В поэзии можно найти идеальный образ самого себя в виде каких-либо героев или реальных людей и впоследствии воплотить этот образ в своей жизни.

Истинная поэзия — это гармония звуков и рифм, стройность мелодии, завершенность идеи, что обуславливают чудо: рождение прекрасного. Истинной поэзии сегодня, к сожалению, рождается немного. Такое явление как нравственная деградация и духовная немощь современного человека отражается в крайне скудных поэтических дарованиях. Настоящая поэзия чиста, легкокрыла, утонченна, изящна, влечет душу к прекрасному. Для каждого человека поэзия находит свой отголосок в душе.

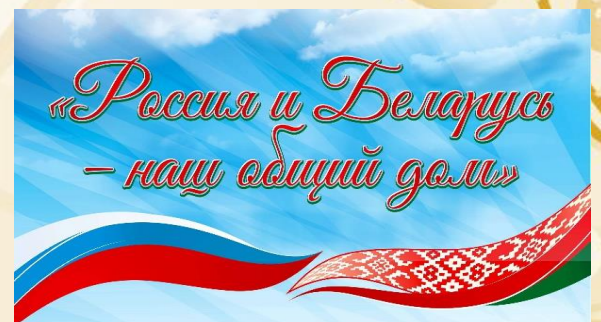
2 апреля отмечается День единения народов Белоруссии и России. Именно в этот день в 1996 году президенты России и Белоруссии Борис Ельцин и Александр Лукашенко подписали в Москве Договор «Об образовании Сообщества России и Белоруссии». Ровно через год, 2 апреля 1997 года, был подписан Договор «О Союзе Беларуси и России», который дал новый импульс процессу всеобъемлющей интеграции двух государств. 23 мая 1997 года был принят Устав Союза Беларуси и России, а 25 декабря 1998 года президенты России и Белоруссии подписывают Декларацию «О дальнейшем единении России и Беларуси». Договор «О Союзе Беларуси и России» прекратил действие с момента вступления в силу Договора о создании Союзного государства от 8 декабря 1999 года. В этих документах главы государств твердо заявили о решимости продолжить поэтапное движение к добровольному объединению в Союзное государство при сохранении национального суверенитета государств-участников Союза.

Союзное государство базируется на принципах суверенного равенства Республики Беларусь и Российской Федерации, добровольного и добросовестного выполнения ими взаимных обязательств. Основой его является разграничение предметов ведения и полномочий между Союзным государством и государствами-участниками.

И Беларусь, и Россия с учетом добровольно переданных Союзному государству полномочий сохраняют свои суверенитет, независимость, территориальную целостность, государственное устройство, конституцию, государственный флаг, герб и другие атрибуты государственности.

Подписание 2 апреля 1996 года Договора об образовании белорусско-российского Сообщества стало знаменательной датой нашей новейшей истории. Было положено начало процессу интеграции, открыты новые возможности для сближения двух братских народов.

День единения народов Беларуси и России



Здоровье - это один из самых важных факторов для комфортной жизни человека. Хорошее самочувствие организма зависит от образа жизни, правильного питания, экологии и других факторов. В современном мире мало кто уделяет внимание своему образу жизни до появления, каких-либо проблем со здоровьем.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это в первую очередь система действий, способствующих укреплению иммунитета, очищению организма и улучшению функционирования всех органов и систем. Ученые утверждают, что при соблюдении некоторых правил сможет увеличить продолжительность жизни на 30%.

1. Отказ от вредных привычек.

Привычка — сложившийся способ поведения, осуществление которого в определённой ситуации приобретает для индивида характер потребности, которые «побуждают совершать какие-нибудь действия, поступки». К вредным привычкам относятся: злоупотребление алкоголем, курение и наркозависимость. Все эти привычки не только разрушают организм человека, способствуя развитию опасных заболеваний (рак, ВИЧ, болезни сердца и легких и др.), но и значительно сокращают продолжительность жизни. Только отказавшись от вредных привычек, человек способен сделать важнейший шаг на дорогу здорового образа жизни.

2. Правильное питание.

Огромное количество людей даже не подозревают о том, что именно питание является важным фактором для здоровой жизни. Главной функцией питания является доставка полезных веществ в организм человека. Для поддержания жизненно важных функций организма, человек должен потреблять сбалансированную пищу, включающую 6 важных компонентов необходимых для защиты и укрепления организма: белки, жиры, углеводы, минералы, витамины, антиоксиданты. Одновременно с этим следует отказаться от употребления вредной пищи.

3. Физическая активность.

Физические упражнения остаются основным фактором здорового образа жизни. Регулярные физические нагрузки позволяют поддерживать организм в тонусе, усиливать кровоснабжение в тканях и органах, улучшать работу лимфатической системы, улучшать настроение. Для каждого человека необходим индивидуальный подход, не заставляющий работать организм на износ, не разрушающий суставы и не перегружающий сердце. Если нет времени на занятие физическими упражнениями в спортзале, можно просто заняться работой по дому.

4. Нормальный сон.

Для сохранения здоровья, бодрости и энергичности, необходимо высыпаться. Нашему организму требуется около 7-8 часов сна ежедневно. Во время сна происходит восстановление клеток иммунной системы, что чрезвычайно важно для здоровья нашего организма.

5. Гигиена.

С самого детства всех учат мыть руки перед едой, после улицы, после посещения общественных мест. Но даже взрослые не всегда соблюдают правила гигиены. А ведь это очень зря. Такая несложная процедура как мытье рук может уменьшить или вовсе предотвратить шанс заболеть гриппом или простудой.

Соблюдая данные правила и принципы можно улучшить здоровье, снизить шанс заболевания, улучшить настроение, повысить энергичность, получить мотивацию к работе и укрепить иммунитет.

Не склоняй головы

*Не склоняй головы от ударов судьбы,
Просто гордо выпрями спину,
Смотри только вперед, и удача придет,
И Фортуна тебя не покинет.*

*Не склоняй головы от ударов судьбы,
Это все испытанье на прочность,
Будь и духом крепка, и душою добра
И не злись на чужую порочность.*

*Не склоняй головы от ударов судьбы,
Улыбнись лучезарной улыбкой,
Все обиды прости, веселей, не грусти,
Ну а горе прими за ошибку.*