Парады спецыяліста

ВЯРНУЦЦА Ў РЭАЛЬНАСЦЬ,

ці Як пераадолець свае страхі

Многія беларусы сёння з трывогай назіраюць за навінамі аб «другой хвалі» каранавіруса, якая чакаецца гэтай восенню. Людзі ўсё больш маюць патрэбу раздзяліць свае трывогі са спецыялістамі, каб нармалізаваць свой псіхалагічны стан. Для дапамогі такім людзям у Мінскім гарадскім цэнтры сацыяльнага абслугоўвання сям'і і дзяцей працуе тэлефонная лінія экстраннай псіхалагічнай дапамогі. З якімі праблемамі людзі звяртаюцца па дапамогу і як самастойна справіцца з трывожнымі думкамі, расказала псіхолаг цэнтра Вольга МАСКАЛЕНКА.

— Лінія экстраннай псіхалагічнай дапамогі была створана яшчэ напачатку эпідэміі COVID-19, як толькі ў грамадстве павысілася трывожнасць і з'явіліся страхі. На базе цэнтра ёсць аддзяленне першаснай крызіснай дапамогі, менавіта туды трапляе званок. Псіхолаг падчас размовы з чалавекам ідэнтыфікуе, што з ім адбываецца, ці знаходзіцца ён у крызісным стане або ў сітуацыі хатняга гвалту і, пасля размовы, накіроўвае да патрэбнага спецыяліста.

— Ці актыўна людзі карыстаюцца такой дапамогай?

— Былі дні, калі людзі тэлефанавалі суцэльным патокам і мне даводзілася нават пераразвоньваць на працягу гадзіны, бо яшчэ не скончыла размову з папярэднім абанентам. Але бывалі і дні, калі наогул не было званкоў. На самай справе, пасля аказання першаснай псіхалагічнай дапамогі людзі могуць прыйсці на кансультацыю ў цэнтр. Дапамогу нашы спецыялісты аказваюць бясплатна, таму, каб трапіць на кансультацыю, трэба пачакаць два-тры тыдні.

— З якімі пытаннямі часцей за ўсё звяртаюцца на лінію?

— Самыя распаўсюджаныя званкі — ад бацькоў падлеткаў. Досвед паказвае, што пераходны ўзрост дзяцей — вельмі трывожны час для бацькоў. Таксама нярэдка звяртаюцца жанчыны, якія знаходзяцца ў няпростай жыццёвай сітуацыі, беларусы, у якіх канфлікты ў пары. Нярэдка звяртаюцца і людзі з той або іншай залежнасцю. І, канешне, тэлефанавалі абаненты з павышанай трывожнасцю ў сувязі з вірусам.

Беларусы пік віруса перажывалі па-рознаму: адны выходзілі на вуліцу спакойна, апранаючы маскі і пальчаткі, іншыя абмежавалі кантакты з людзьмі і практычна не выходзілі з дому, а трэція наогул не звярталі ўвагу на хваробу. Памятаю званок цяжарнай, якая ў сувязі з жыццёвымі абставінамі не магла сабе дазволіць абмежаваць кантакты, але ёй яшчэ даводзілася супакойваць трывожнага мужа, бо ён хацеў, каб яна з'ехала на дачу. Ёй было вельмі няпроста справіцца з перажываннямі сужэнца з нагоды яе стану.

Праблемы ўзнікалі ў людзей і з-за дыстанцыі, якую рэкамендавалі трымаць дактары. Многім у той перыяд было цяжка ўтрымаць межы, і гэта выклікала трывогу і пачуццё бездапаможнасці. Напрыклад, у краме некаторыя людзі не трымалі дыстанцыю, і гэта турбавала тых, хто ўсё ж выконваў правілы бяспекі. Звычайна людзі, што клапаціліся аб гэтым, рабілі заўвагу іншым, але нярэдка ў адказ атрымлівалі агрэсію. У выніку трывожнасць павышалася не з-за віруса, а з-за абразы.

> **«Трывога з намі назаўжды, і яна павінна быць у сітуацыях рэальнай небяспекі, але гэтае пачуццё трэба рэгуляваць, каб быць псіхічна здаровым».**

На самай справе трывожнасць — рэакцыя на пэўныя перажыванні рэальнай ці меркаванай небяспекі, якія праяўляюцца ў целе. У стане трывожнасці актывізуецца найбольш старажытная частка галаўнога мозга. Яе асаблівасць у тым, што яна вызывае рэакцыю «бі, бяжы, замры». І чалавек у такім выпадку альбо б'е, альбо замірае, альбо ўцякае. Звычайна тыя, у каго савецкае мінулае, часцей заміраюць. Чалавек, які «замёр», быццам бы затрымлівае дыханне, нібыта падвісае, каб ацаніць сітуацыю, сабрацца і зразумець, што адбываецца. Гэта потым дапамагае адэкватна пачаць дзейнічаць. Але праблема ў тым, што калі чалавек не змог адаптавацца і паранейшаму адчувае павышаную трывогу, то з часам у яго могуць развіцца панічныя атакі. Увогуле павышаная трывожнасць на працягу доўгага часу небяспечная для здароўя ўвогуле, таму што ўнутраныя органы не могуць нармальна функцыянаваць у такім стане, імунітэт зніжаецца і да чалавека чапляюцца розныя хваробы.

— На вуліцах беларускіх гарадоў зараз неспакойна, ці паступаюць званкі ў сувязі з гэтым?

— Зваротаў з нагоды сітуацыі ў краіне няшмат. Але гэта хутчэй за ўсё звязана з тым, што вельмі многія псіхолагі, якія працуюць ў прыватных цэнтрах ці самастойна, сталі валанцёрамі і аказваюць дапамогу ўсім бясплатна. Сёння як ніколі папулярнасць псіхолагаў актывізавалася і гатова дапамагаць.

— Ці магчыма ўвогуле пазбавіцца ад трывожнасці?

— Трывожнасць з'яўляецца ахоўнай функцыяй арганізма. У старажытнасці яна была патрэбна чалавеку, каб яго не з'елі, а цяпер — каб мы проста маглі бяспечна існаваць. Трывога з намі назаўжды, і яна павінна быць у сітуацыях рэальнай небяспекі, але гэтае пачуццё трэба рэгуляваць, каб быць псіхічна здаровым. Важна навучыцца фіксаваць і асэнсоўваць свой стан. Калі адчуваеце, што думкі «паляцелі» і трывога павысілася, трэба нібыта «вярнуць сябе на зямлю», напрыклад, памацаць сябе рукамі, патупаць нагамі. Трэба пастарацца вярнуцца з «трывожнай будучыні» ў рэальнасць.

— Многія беларусы з неспакоем чакаюць другую хвалю каранавіруса. Вы сказалі, што пры павышанай трывозе ў людзей зніжаецца імунітэт. Ці значыць гэта, што такія людзі больш схільныя да віруса COVID-19?

— Я лічу, да хваробы схільныя ўсе. Але ўсё ж людзі, якія лёгка пачынаюць трывожыцца, з гэтай нагоды павінны разумець, што мы можам паўплываць у сваім жыцці толькі на тыя рэчы, якія ад нас залежаць. Мы не ўплываем на прыход «другой хвалі» віруса. Можна насіць маску і пальчаткі, утрымліваць дыстанцыю, мыць рукі і ў рэшце рэшт не выходзіць з дому. Рабіць усё, што патрабуе сітуацыя, і не страчваць надзею.

Наталля ТАЛІВІНСКАЯ.

> Тэлефонная лінія экстраннай псіхалагічнай дапамогі ад Мінскага гарадскога цэнтра сацыяльнага абслугоўвання сям'і і дзяцей і анлайн-кансультаванне для грамадзян, якія знаходзяцца ў цяжкай жыццёвай сітуацыі:
> +375 (17) 318-32-32;
> +375 (29) 367-32-32 (А1);
> +375 (33) 603-32-32 (МТС);
> Skype: socialfamilyhelp.
> Дыстанцыйнае кансультаванне: панядзелак — пятніца з 9.00 да 20.00 (субота і нядзеля — выхадныя).

Чулі?

БІЛ ГЕЙТС СПРАГНАЗАВАЎ ЗАВЯРШЭННЕ ПАНДЭМІІ Ў 2022 ГОДЗЕ

Аб гэтым заснавальнік Microsoft заявіў у інтэрв'ю тэлеканалу Fox News.

«Канец эпідэміі ў лепшым выпадку наступіць, верагодна, у 2022 годзе. Але на працягу 2021-га мы зможам знізіць паказчыкі распаўсюджвання віруса, калі падыдзем да мер барацьбы глабальна. Дзякуй богу, тэхналогія вакцыны ўжо ёсць, падаспела фінансаванне, кампаніі падключылі да работы найлепшых спецыялістаў. Таму я аптымістычна мяркую, што гэта не будзе доўжыцца вечна», — сказаў Біл Гейтс.

Злучаныя Штаты, на думку заснавальніка Microsoft, змогуць вярнуцца да нармальнага жыцця ўжо летам 2021 года, дзякуючы прагрэсу, дасягнутаму ў сферы распрацоўкі вакцын. Пры гэтым Гейтс заявіў, што расчараваны тым, што ЗША не прыкладаюць намаганняў для вытворчасці і распаўсюджвання вакцын у больш бедных краінах.

Заснавальнік Microsoft неаднаразова крытычна выказваўся наконт існуючай у краіне палітыкі па барацьбе з COVID-19. Раней ён назваў пустым марнаваннем часу тэсціраванне на каранавірус у ЗША, паколькі вынікаў даводзіцца чакаць занадта доўга. Таксама ён крытыкаваў «гонку за вакцынай», што зладзілі розныя краіны.

Гейтс адзначыў, што гэта можа прывесці да з'яўлення на рынку прэпаратаў, якія не прайшлі неабходных выпрабаванняў. Па яго ацэнцы, узровень вакцынацыі ў свеце падчас пандэміі знізіўся на 14 працэнтаў і знішчыў прагрэс, які дасягаўся папярэднія 20 гадоў.

Як адзначае Fox News, сума ў 650 мільёнаў долараў, ахвяраваная фондам Біла Гейтса на барацьбу з COVID-19, стала рэкордней для ўсіх падобных арганізацый.

Центр Промышленной Оценки
• Организация аукционов
• Оценка всех видов имущества

ИЗВЕЩЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ ЭЛЕКТРОННЫХ ТОРГОВ

Организатор аукциона	**ЗАО «Центр промышленной оценки», г. Минск, ул. Мележа, 5/2, пом. 1703, оф. 5**		
Продавец	**Минское областное потребительское общество, г. Минск, ул. Бровки, 24**		
Оператор ЭТП	**ООО «ИПМ-Консалт оценка», г. Минск, ул. Мележа, 5/2, пом. 1703, оф. 4б**		
Адрес ЭТП	**www.ipmtorgi.by**		
Предмет электронных торгов Адрес: Минская обл., Минский р-н, Горанский с/с, д. Черемуха, 4В			
Наименование	Назначение	Общая площадь	Инвентарный номер
Магазин № 49	Здание специализированное розничной торговли	59,2 кв. м	600/С-142554
Составные части и принадлежности: две пристройки, крыльцо			
Сведения о земельном участке: пл. **0,0183 га,** предоставлен продавцу на праве аренды (срок действия по 05.12.2041) для обслуживания здания магазина № 49. Ограничения (обременения) прав: земельный участок, расположенный в прибрежных полосах водных объектов (пл. 0,0019 га) и в водоохранных зонах водных объектов (пл. 0,0164 га)			
Начальная цена с НДС 20 % – 21 120,00 бел. руб.			
Задаток 10 % от начальной цены предмета аукциона в белорусских рублях перечисляется на р/с BY60BLBB30120191021390001001 в ОАО «Белинвестбанк», БИК BLBBBY2X, УНП 191021390, получатель платежа – ЗАО «Центр промышленной оценки»			
Срок подписания договора купли-продажи: 10 (десять) рабочих дней после проведения аукциона			
Условия оплаты предмета электронных торгов			
Если между продавцом и покупателем (победитель аукциона либо единственный участник аукциона, согласившийся приобрести предмет аукциона по начальной цене, увеличенной на 5 %) в течение срока, установленного для подписания договора купли-продажи, не достигнута договоренность по срокам и о порядке оплаты предмета аукциона, такая оплата должна быть произведена в течение 30 (тридцати) календарных дней после заключения договора купли-продажи			
Порядок проведения электронных торгов, критерии выявления победителя торгов, порядок оформления участия в торгах и результатов торгов установлен регламентом электронной торговой площадки «ИПМ-Торги», размещенным по адресу: www.ipmtorgi.by			
Победитель электронных торгов либо единственный участник электронных торгов, согласившийся повысить начальную цену предмета электронных торгов на 5 %, обязан возместить организатору торгов затраты на их проведение и оплатить установленное вознаграждение в течение 3 (трех) рабочих дней после проведения электронных торгов			
Организатор аукциона имеет право снять предмет аукциона с торгов в любое время, но не позднее чем за один день до наступления даты проведения аукциона			
Дата и время начала и окончания электронных торгов	**Начало торгов – 14.00 26.10.2020. Окончание торгов – 15.00 26.10.2020.** Торги продлеваются на 10 минут с момента подачи ставки, в случае если ставка поступила менее чем за 10 минут до окончания торгов		
Дата и время окончания приема заявок	**Заявки на участие в электронных торгах принимаются по 22.10.2020 до 17.00 на ЭТП «ИПМ-Торги» по адресу www.ipmtorgi.by**		
Контактные телефоны	**Тел.: +375 17-373-21-33; +375 (44) 704-92-06. E-mail: auction@cpo.by**		

Центр Промышленной Оценки
• Организация аукционов
• Оценка всех видов имущества

ИЗВЕЩЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ ПОВТОРНЫХ ЭЛЕКТРОННЫХ ТОРГОВ

Организатор аукциона	**ЗАО «Центр промышленной оценки», г. Минск, ул. Мележа, 5/2, пом. 1703, оф. 5**		
Продавец	**ОАО «Белбакалея», г. Минск, ул. Промышленная, 15**		
Оператор ЭТП	**ООО «ИПМ-Консалт оценка», г. Минск, ул. Мележа, 5/2, пом. 1703, оф. 4б**		
Адрес ЭТП	**www.ipmtorgi.by**		
Предмет электронных торгов (одним лотом) Местоположение **– Витебская обл., Оршанский р-н, г. Орша, ул. Жан-Поля Марата, 101А**			
Наименование	Назначение	Инвентарный номер	Общая площадь
Здание теплового пункта	Здание неустановленного назначения	240/С-39074	79,3
Здание бытового помещения		240/С-39076	354,8
Составные части и принадлежности: котельная			
Водопроводная сеть	Сооружение специализированное водохозяйственного назначения	240/С-41297	-
Канализационная сеть		240/С-41296	-
Благоустройство территории	Сооружение неустановленного назначения	240/С-47198	1110,5
Составные части и принадлежности: дорога, ограждение, ворота			
Сведения о земельном участке: пл. **0,2908** га, предоставлен продавцу на праве постоянного пользования для использования под производственную базу			
Начальная цена лота с НДС 20 % – 73 656,00 бел. руб. (снижена на 10 %)			
Задаток 10 % от начальной цены предмета аукциона в белорусских рублях перечисляется на р/с BY60BLBB30120191021390001001 в ОАО «Белинвестбанк», БИК BLBBBY2X, УНП 191021390, получатель – платежа ЗАО «Центр промышленной оценки»			
Срок подписания договора купли-продажи: 10 (десять) рабочих дней после проведения торгов			
Условия оплаты предмета аукциона			
Если между продавцом и покупателем (победитель аукциона либо единственный участник аукциона, согласившийся приобрести предмет аукциона по начальной цене, увеличенной на 5 %) в течение срока, установленного для подписания договора купли-продажи, не достигнута договоренность по срокам и о порядке оплаты предмета аукциона, такая оплата должна быть произведена в течение **30** (тридцати) дней после заключения договора купли-продажи			
Порядок проведения электронных торгов, критерии выявления победителя торгов, порядок оформления участия в торгах и результатов торгов установлен регламентом электронной торговой площадки «ИПМ-Торги», размещенным по адресу: www.ipmtorgi.by			
Победитель электронных торгов либо единственный участник электронных торгов, согласившийся повысить начальную цену предмета электронных торгов на 5 %, обязан возместить организатору торгов затраты на их проведение и оплатить установленное вознаграждение 3 % в течение 3 (трех) рабочих дней после проведения электронных торгов			
Предыдущее извещение о проведении аукциона в газете «Звязда» от 03.07.2020			
Организатор аукциона имеет право снять предмет аукциона с торгов в любое время, но не позднее чем за один день до наступления даты проведения аукциона			
Дата и время начала и окончания электронных торгов	**Начало торгов – 14.00 07.10.2020. Окончание торгов – 15.00 07.10.2020.** Торги продлеваются на 10 минут с момента подачи ставки, в случае если ставка поступила менее чем за 10 минут до окончания торгов		
Дата и время окончания приема заявок	**Заявки на участие в электронных торгах принимаются по 06.10.2020 до 17.00 на ЭТП «ИПМ-Торги» по адресу www.ipmtorgi.by**		

**Контактные телефоны: +375 17-373-21-33; +375 (44) 704-92-06
E-mail: auction@cpo.by**