

## ■ Псіхалогія для ўсіх

# РАЗБУРАЛЬНАЕ РАТАВАННЕ

У залежных ёсць права набіваць свае шышкі, але сузалежныя перашкаджаюць ім у гэтым



Так бывае, калі партнёр па шлюбе, дзіця, маці, сябра залежыць ад хімічных рэчываў, алкаголю, наркатыкаў або пакутуе ад гульнявой, харчовай, сексуальнай, рэлігійнай, любой залежнасці, а вы, у сваю чаргу, залежыце ад гэтага чалавека і, вядома, кідаецца яго ратаваць. Робіце замест яго нейкія справы, выцягваеце з даўгоў, корміце, апранаеце. Гэта не цэніцца, больш за тое, вас пачынаюць абвінавачваць у тым, што з-за вас чалавек і трапіў у гэту залежнасць і не можа з яе выбрацца. Што вельмі важна, у нейкім сэнсе так і ёсць. Калі ў вашым жыцці існуюць стасункі, якія вас стамляюць, вымотваюць, з'яўляюцца крыніцай пастаяннага напружання і выхаду з іх не бачна, то, хутчэй за ўсё, вы трапілі ў шарэнгі сузалежных.

— У такія стасункі трапляюць людзі пэўнага складу — тыя, хто прывык апякаць, кантраляваць, непакоіцца пра іншых больш, чым пра сябе, — расказвае ўрач-псіхатэрапеўт Мінскага гарадскога клінічнага псіхіятрычнага дыспансера Ганна МІКУЛА. — Гэта людзі, якіх звыш меры апякалі ў дзяцінстве. Або, наадварот, іх кідалі, і яны такім чынам імкнуцца даць іншым тое, чаго самі ніколі не мелі. У выніку яны пакутуюць самі, не могуць пабудаваць дарослыя давяральныя стасункі і мімаволі не даюць стаць дарослымі свайму дзіцяці, мужу і г. д. Яны падтрымліваюць у тым, з кім знаходзяцца ў сузалежнасці, паводзіны ахвяры кожны раз, калі спрабуюць зрабіць ім добра. А як толькі спрабуюць адсыць у бок, то перажываюць велізарнае пачуццё віны за тое, што «кінулі», не дапамаглі, не збераглі... Але насамрэч ніякай іх віны ў гэтым няма. Чалавек павінен сам захацець пазбавіцца ад залежнасці, што магчыма толькі тады, калі з'явіцца паўнаўдасная замена «сумніўнаму задавальненню».

У сузалежных ёсць патрэба пакутаваць. Карані яе, як правіла, у дзяцінстве: «дрэнная дзяўчынка — дрэнная жонка, мама», якая не заслугоўвае шчасця ў жыцці, якая абавязана клапаціцца пра іншых замест сябе. Самае лепшае, што можна зрабіць для блізкага чалавека — пачаць пражываць уласнае шчаслівае і паспяховае жыццё, быць моцнай асобай, не баяцца памылкі і дзейнічаць, прызнаваць свае памылкі і выпраўляць іх, урэшце, атрымліваць радасць ад жыцця, нягледзячы ні на якія цяжкасці. Адекватна ацэньваеце і павяжыце выбар іншага чалавека, нават калі гэта «разбурае». Мець магчымасць рабіць свае памылкі, набіваць свае шышкі, каб не было каго пасля ў гэтым вінаваціць — важная частка сталення. Як бы вы ні любілі сваіх блізкіх, ад ахвярных паводзін не толькі не будзе карысці, але будзе адваротны эфект.

Неабходна фарміраваць зону любові да сябе, пачуццё ўласнай годнасці, шукаць крыніцы задавальнення не толькі ў клопаце пра іншых, але і аб сабе. Прыгадаць, што радала ў дзяцінстве і юнацтве, аднавіць гэтыя заняткі, паспрабаваць штосьці новае. Гэта можа быць што заўгодна: танцы, літаратура, кулінарыя, дызайн... Не стаўце неверагодных мэты, няхай гэта будзе пакуль прыёмна прыведзены час.

Нават пры разгерметызаванні салона самалёта кіслародную маску перш за ўсё трэба надзець на сябе і толькі пасля на дзіця. Калі вы ўмеце ў сваім жыцці рабіць выбар на карысць шчасця, то і ваш блізкі чалавек мае магчымасць у вас навучыцца. Спыніце яго ратаванне — і тады сапраўды атрымаеце шанец ратаваць і сваё жыццё, і яго. І не адкладвайце перамены на паслязайтра, пачніце змены сёння. А калі нічога не атрымліваецца, прыходзьце да спецыяліста

## ■ Не на карысць

# ОЙ, ГАРАЧАЕ!

Слізістая стрававода не прыстасавана да надта гарачай ежы, як і да вельмі халоднай. Пашкоджанне эпітэлію можа прывесці нават да анкалогіі. Надта гарачая ежа здольная апячы стрававод. Узнікне ацёк яго тканак, парушыцца глытанне, пасля пачне адміраць тканка, і з'явіцца язва, пасля зажыўлення якіх сфарміруецца звужэнне стрававода.

Паводле слоў урача-хірурга 24-й гарадской паліклінікі спецыяліста Марыны КУРЖАНСКОЙ, небяспека заключаецца ў тым, што ў выніку апёку гарачай ежай або вадкасцю сфарміруецца рубец, што знізіць праходнасць стрававода. Гэта пагражае недаяданнем, сепсісам, пнеўманіяй, трахеабранхітам, ларынгітам. Пры апёку чацвёртай ступені трахеабранхіяльнага дрэва і страваводу можна загінуць. Асабліва небяспечна даваць гарачую ежу дзецям, у якіх нават невялікая апёкі слізістых стрававода, глоткі, гартані або ротавай поласці здольны прывесці да парушэння дыхання і звужэння гартані, што небяспечна для жыцця.



Паводле даследаванняў вучоных, ужыванне моцна гарачых напояў (тэмпературай каля 70 градусаў) і ў вялікай колькасці (звыш 1 л у дзень) можа выклікаць рак стрававода. Пакутуюць, дарэчы, і зубная эмаль, і слізістыя рота. Калі пастаянна апякаць рот, гэта аслабляе мясцовы імунітэт і павышае верагоднасць развіцця якой-небудзь інфекцыі. Пашкоджаюцца гарачай ежай і смакавыя рэцэптары, што прыводзіць да страты адчування смаку.

Гарачая ежа і засвойваецца нашмат хутчэй. Ежа пакідае страўнік і трапляе ў кішэчнік хутчэй, чым належыць, у выніку чаго арганізм не паспявае атрымаць насычэнне. Адчуванне голаду штурхае да пераядання. Так што пазбягайце ўжывання халоднага газіраванага напояў з гарачым гамбургерам.

Большасць хворых на рак стрававода і гартані, калі выключыць курцоў і тых, хто злоўжывае алкаголем, — аматары вельмі гарачых напояў. Тэмпература вадкасці не павінна перавышаць 60 градусаў. Дайце ежу астудзіцца, піце дробнымі глыткамі і павольна. Вазьміце на ўзбраенне народны метады вызначэння аптымальнай для сябе тэмпературы. Калі можаце трымаць у руках кубак з чаем, значыць, і напой ужываць можна

## Матэрыялы падрыхтавала Святлана БАРЫСЕНКА.

**Центр Промышленной Оценки**

- Организация аукционов
- Оценка всех видов имущества

**ИЗВЕЩЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ ПОВТОРНОГО АУКЦИОНА**

Организатор аукциона: ЗАО «Центр промышленной оценки», г. Минск, ул. Мележа, 5/2, пом. 1703  
 Продавец: ОАО «НЕРУДПРОМ», г. Минск, ул. Асаналиева, 72

**Предмет аукциона**

№ лота	Наименование	Общая площадь	Инвентарный номер	Адрес
1	Квартира	40,8 кв. м	600/D-89149	Минский р-н, Ждановичский с/с, аг. Ждановичи, ул. Зеленая, 1В-99

Начальная цена лота №1 без НДС — 72 772 руб. 34 коп. (снижена на 5%)

**Транспорт и спецтехника**

№ лота	Наименование	Инв. номер по бухучету
2	Автомобиль MAZ 500A, гос. номер КА 7474, г.в. 1978	7474
3	Трактор МТЗ-82Л, гос. номер 7485 ОА, г.в. 1979	3585

Начальная цена лота №3 с НДС — 6 171 руб. 41 коп. (снижена на 5%)

Месторасположение лотов №2 и №3 — Минский р-н, Петришковский с/с, р-н д. Захаричи, ДСЗ «Заславль»

№ лота	Наименование	Инв. номер по бухучету
4	Автомобиль MAZ 5514 020, гос. номер К1 4543, г.в. 2002	4345

Начальная цена лота №4 с НДС — 9 091 руб. 82 коп. (снижена на 5%)

№ лота	Наименование	Инв. номер по бухучету
5	Автокран Краз 250, гос. номер 4186 МИН, г.в.1991	4186

Начальная цена лота №5 с НДС — 18 514 руб. 24 коп. (снижена на 5%)

№ лота	Наименование	Инв. номер по бухучету
6	Трактор МТЗ-82 1, гос. номер КА-7 0409, г.в. 2002	3993

Месторасположение лота №6 — Минский р-н, Петришковский с/с, д. Большая Воловщина, ПСХ «Колос»

Начальная цена лота №6 с НДС — 12 862 руб. 79 коп. (снижена на 5%)

**Задаток 10%** от начальной цены предмета аукциона в белорусских рублях перечисляется на р/с №3012343260010, в Дирекцию ОАО «Белинвестбанк» по г. Минску и Минской области, БИК 153001739, УНП 191021390, получатель платежа — ЗАО «Центр промышленной оценки»

**Срок подписания договора купли-продажи:** 10 (десять) рабочих дней после проведения аукциона

Порядок проведения аукциона, оформления участия в аукционе, определения лица, выигравшего аукцион, условия оплаты предмета аукциона, а также возмещения затрат и оплаты вознаграждения за организацию аукциона оговорен в Условиях его проведения, размещенных на сайте организатора торгов [www.cpo.by](http://www.cpo.by)

Предыдущее извещение о проведении аукциона опубликовано в газете «Звязда» от 14.12.2016

Организатор аукциона имеет право снять предмет аукциона с торгов в любое время до объявления его проданным без объяснения причин снятия

**Аукцион состоится 17.03.2017 в 11.00 по адресу:** г. Минск, ул. Мележа, д. 5/2, офис. Заявления на участие и необходимые документы принимаются по 15.03.2017 до 17.00 по указанному адресу.

Тел.: +375 17 280-36-37; (8029) 317-95-42. [www.cpo.by](http://www.cpo.by). Email: [auction@cpo.by](mailto:auction@cpo.by)

**РУП «ИНСТИТУТ НЕДВИЖИМОСТИ И ОЦЕНКИ»**  
 извещает об открытом аукционе по продаже Административного помещения, г. Минск, ул. Алибегова, 16, 1Н

Наименование	Начальная цена продажи, бел. руб.	Задаток, бел. руб.
Лот №1. Изолированное помещение с инв. №500/D-689786. Наименование: административное помещение. Г.п. — 2005. Этаж — 1. Общая площадь — 173,3 кв. м. Стены наружные и внутренние — ж/бетонные панели. Перегородки — гипсобетонные. Перекрытия — ж/бетонные. Проемы оконные — стеклопакеты. Проемы дверные — щитовые. Балконы — есть. Отопление — центральное. Водопровод, канализация — есть. Горячее водоснабжение — есть. Ванные — есть. Электроснабжение — скрытая проводка. Радио, телефон — есть	279 720,00	27 970,00

Шаг аукциона — 5%

**УСЛОВИЯ**

- Победитель аукциона либо в случае, если аукцион признан несостоявшимся в силу того, что заявление на участие в аукционе подано только одним участником, и он согласен приобрести Объект по начальной цене, увеличенной на 5% (пять процентов) (Претендент на покупку), обязан оплатить полную стоимость приобретенного на аукционе Объекта не позднее 20 (двадцати) рабочих дней с момента подписания протокола аукциона.
- Победитель аукциона (Претендент на покупку) обязан возместить Организатору аукциона стоимость затрат на организацию и проведение открытого аукциона на основании счета-фактуры в течение 3 (трех) банковских дней с момента подписания протокола о результатах аукциона.
- Переход права собственности на приобретенный на аукционе Объект недвижимости, имущество должника осуществляется в соответствии с законодательством Республики Беларусь.
- На Претендента на покупку распространяются правила и условия, установленные законодательством Республики Беларусь для Победителя аукциона

**Аукцион состоится 03.04.2017 в 11.00 по адресу: Республика Беларусь, г. Минск, ул. Комсомольская, 11, каб. 4**

Порядок оформления участия в аукционе содержится на сайте Организатора аукциона [ino.by](http://ino.by).  
 Задаток перечисляется на р/с 3012154337010 в ОАО «БПС-Сбербанк», 220004, г. Минск, ул. Кальварийская, д. 4а, код 369.  
 Получатель — РУП «Институт недвижимости и оценки», УНП 190055182. Назначение платежа: задаток для участия в аукционе по продаже имущества (Адм. помещение) (Лот №1), проводимом 03.04.2017 (Фрунзенский МРО).  
 Организация и проведение аукциона, а также оформление и регистрация сделки осуществляются в соответствии с действующим законодательством Республики Беларусь.  
 Заявления на участие и необходимые документы принимаются в г. Минске, ул. Комсомольская, 11, каб. 6, в рабочие дни с 8.30 до 12.00, с 13.30 до 16.00.  
 Окончание приема заявлений — 30.03.2017 в 11.00.  
 Все желающие могут предварительно ознакомиться с Объектом аукциона. Контактное лицо для осмотра Объекта: Грабовский Александр Александрович, тел. +375-29-640-28-48

**Контакты организатора аукциона: 8 (017) 306-00-57, 8 (029) 550 09 52, 8 (029) 550 09 59, 8 (029) 356-90-03 • [www.ino.by](http://www.ino.by) • [torgi@ino.by](mailto:torgi@ino.by)**

УНП 300042199

**ОАО «Нафтан»**  
 реализует на конкурсной основе (с повышением начальной цены) бывшее в употреблении неиспользуемое имущество:

Пометка на конверте	Наименование	Инв. №	Год ввода в эксплуатацию	Начальная цена с НДС, бел. руб.
Реализация неликвидов, аппарат для дублирования, 30.03.2017	Аппарат для дублирования GELOVIT 200	06253534	2009	1 214,00
Реализация неликвидов, 30.03.2017	Машина посудомоечная ММТУ-2000	06270689	2007	1 669,00
	Машина посудомоечная ММУ-2000	06270690	2007	1 669,00
	Машина посудомоечная МПУ-700	06270693	2007	402,00
	Машина посудомоечная МПУ-700	06270694	2007	402,00
	Фризер для мороженого	06270695	2007	380,00
	Электроплита ПЭ-0,17	06270697	2007	380,00

Состояние удовлетворительное.  
 Предложения принимаются по адресу: 211441, г. Новополоцк-1, ОАО «Нафтан», заводоуправление, каб. 101, до 9.30 по местному времени 30 марта 2017 года с пометками на конверте, указанными в таблице.

**Извещение на проведение конкурса размещено на сайте [www.naftan.by](http://www.naftan.by).  
 Контактные телефоны: 8(0214) 59-87-83, 8(0214) 59-89-26, 8(0214) 59-88-42, 8(0214) 59-88-01, (033) 398 07 67**

**РУП «ИНСТИТУТ НЕДВИЖИМОСТИ И ОЦЕНКИ»**  
 извещает о проведении повторного открытого аукциона со снижением цены по продаже капитального строения по адресу: д. Острошицкий Городок, участок №92

**ОПИСАНИЕ**

Лот №1. Капитальное строение (незавершенный не законсервированный строительством объект), расположенное на земельном участке с кадастровым номером 623685206101000064, площадью 0,1668 га, по адресу: Минский р-н, Острошицкий-Городокский с/с, д. Острошицкий Городок, участок №92. Начальная цена продажи — 82 498,50 бел.руб. Задаток — 8 240,00 бел.руб.

**УСЛОВИЯ**

- Победитель аукциона либо в случае, если аукцион признан несостоявшимся в силу того, что заявление на участие в аукционе подано только одним участником, и он согласен приобрести Объект по начальной цене, увеличенной на 5% (пять процентов) (Претендент на покупку), обязан оплатить полную стоимость приобретенного на аукционе Объекта не позднее 20 (двадцати) рабочих дней с момента подписания протокола аукциона.
- Победитель аукциона (Претендент на покупку) обязан возместить Организатору аукциона стоимость затрат на организацию и проведение открытого аукциона на основании счета-фактуры в течение 3 (трех) банковских дней с момента подписания протокола о результатах аукциона.
- Переход права собственности на приобретенный на аукционе Объект недвижимости, обращенного в доход государства, осуществляется в соответствии с законодательством Республики Беларусь.
- На Претендента на покупку распространяются правила и условия, установленные законодательством Республики Беларусь для Победителя аукциона

**Аукцион состоится 17.03.2017 в 11.00 по адресу: г. Минск, ул. Комсомольская, д. 11, 3-й этаж, каб. 4. Шаг аукциона — 5%**

Порядок оформления участия в аукционе содержится на сайте Организатора аукциона [ino.by](http://ino.by).  
 Задаток перечисляется на р/с 3012154337010 в ОАО «БПС-Сбербанк», 220004, г. Минск, ул. Кальварийская, д. 4а, код 369. Получатель — РУП «Институт недвижимости и оценки», УНП 190055182. Назначение платежа: задаток для участия в аукционе по продаже кап. строения (Лот № 1), проводимом 17 марта 2017 г.  
 Организация и проведение аукциона осуществляются в соответствии с действующим законодательством Республики Беларусь.  
 Заявления на участие и необходимые документы принимаются в рабочие дни с 8.30 до 12.00, с 13.30 до 16.00 по адресу: г. Минск, ул. Комсомольская, 11, каб. 6. Окончание приема заявлений и задатков — 15.03.2017 в 11.00.  
 Все желающие могут предварительно ознакомиться с Объектом аукциона. Контактное лицо для осмотра объекта: Нативевская Ангелина Викторовна, тел.: (044) 529-28-15, (017) 223-69-30.  
 Организатор аукциона вправе снять лот с торгов по письменному указанию подразделения Департамента по гуманитарной деятельности Управления делами Президента Республики Беларусь в любое время до объявления его проданным

**Организатор аукциона: 8 (017) 306-00-57, 8 (029) 550-09-52, 8 (029) 356-90-03 • [www.ino.by](http://www.ino.by) • e-mail: [torgi@ino.by](mailto:torgi@ino.by)**