



ДОТЯНУТЬСЯ ДО ЗВЕЗД

В Краснодарском крае пройдет астрономический фестиваль «Дотянуться до звезд». Звездное событие лета пройдет с одиннадцатого по тринадцатое августа в пригороде Армавира.

Фестиваль проведут в формате кемпинга близ хутора Красин. Организаторы уже приступили к застраиванию туристического городка палатками, шатрами, большой фестивальной сценой, фуд-кортами и павильонами для образовательных мероприятий.

Участники фестиваля смогут посетить лекции по астрономии и астрофизике, принять участие в мастер-классах, запуске моделей ракет, погрузиться в мир виртуальной реальности и космических интерактивов. Открытые смотровые площадки оборудуют мощными современными телескопами для наблюдения за звездами и солнцем.

— Астрокемпинги достаточно популярный вид отдыха. Он дает туристам возможность наблюдать за звездами с помощью профессиональных телескопов вдали от городских огней и шума. А организаторы фестиваля «Дотянуться до звезд» дарят своим гостям возможность приобщиться к космосу бесплатно, к тому же организуют полноценные семейные выходные, — рассказал врио министра курортов, туризма и олимпийского наследия Краснодарского края Михаил Зарицкий.

Мероприятия фестиваля рассчитаны на людей разного возраста, в том числе на детей и подростков. Важная задача фестиваля —

популяризации астрономии и космонавтики как перспективных направлений деятельности. Маленьких гостей посвятят в юные астрономы. А ребята постарше смогут ближе ознакомиться с работой астрономов и, возможно, сориентироваться в выборе будущей профессии.

Межрегиональный астрономический фестиваль «Дотянуться до звезд» состоится в Краснодарском крае уже в третий раз. Участие бесплатное.

Впервые астротур фестиваль прошел в 2021 году, с тех пор получил постоянную прописку в Армавири и теперь ежегодно проводится в августе. Он сразу же вызвал интерес у тех, кто живо интересуется звездами, космосом и астрономическими наблюдениями, а также просто романтиков, влюбленных в бесконечный мир Вселенной.

Одна из основных задач астротур фестиваля — познавательно-просветительская. Поэтому основу его программ составляют астрономические наблюдения за планетами и звездами с помощью мощных современных телескопов.

В прошлом году проведение астротур фестиваля совпало с астрономическим событием — пиком метеорного потока Персеид, который входит в тройку самых зрелищных звездопадов.

Максим МАКСИМОВ



Двадцать пятого июля ушел из жизни легендарный журналист Виктор Егорович Жилияков

Более сорока лет он работал в ТАСС, руководил корпунктами в Тыве, Тюменской области, ХМАО и ЯНАО. С конца восьмидесятых до 2015 года возглавлял корпункт в Сочи и по Краснодарскому краю. Был назначен вице-губернатором Кубани.



Создал журнал «ТЭК Кубани», который возглавлял двадцать лет.

Член Союза журналистов России. Плотно сотрудничал с Союзом журналистов Краснодарского края:

много лет был членом жюри конкурса «Золотое перо» кубанского союза журналистов, состоял в его секретариате и правлении.

Был человеком неиссякаемой энергии. Более шести лет был председателем совета ветеранов Союза журналистов Краснодарского края, занимался организацией работы журналистов-ветеранов, вел рубрику «Ветераны».

Виктор Егорович награжден орденом Почета, орденом Трудового Красного Знамени, медалью ордена «За заслуги перед Отече-

ством» II степени, является заслуженным работником культуры России, заслуженным журналистом Кубани, обладателем почетного знака Союза журналистов Краснодарского края «Признание». Он единственный в крае имеет звание «Легенда российской журналистики».

Выражаем искренние соболезнования родным и близким Виктора Егоровича.

Коллектив медиахолдинга «Кубань сегодня»

Вниманию кандидатов, участвующих в муниципальных выборах, назначенных на 10 сентября 2023 года!

ЗАО «Кубань сегодня» предоставляет на платной основе печатную площадь в газете «Кубань сегодня» и возможность размещения агитационных материалов в сетевом издании «Кубань сегодня» (kubantoday.ru) для участия в избирательной кампании.

Жеребьевка по распределению платной печатной площади для публикации агитационных материалов в газете «Кубань сегодня» между кандидатами, участвующими в муниципальных выборах, состоится 4 августа 2023 года в 12 часов по адресу: г. Краснодар, 2-й Нефтезаводской проезд, 1, этаж 2.

При себе необходимо иметь документы, подтверждающие полномочия кандидатов или их доверенных лиц.

Зарегистрированным кандидатам рекомендуется не позднее чем за один день до дня проведения жеребьевки представить в редакцию газеты «Кубань сегодня» письменное заявление.

НОВОСТИ

● В Новороссийске закрыли пляж «Малая Земля» из-за жалоб активистов

Пляж «Малая Земля», открытый в Новороссийске только в этом году недалеко от военного мемориала, просуществовал недолго: после многочисленных жалоб активистов, недовольных таким соседством, его решили закрыть. Администрация города расторгла договор об аренде территории.

В настоящее время в Новороссийске действует семь пляжей общего пользования. Пляж «Малая Земля» в течение короткого времени был восьмым. Против его существования выступили общественники. Их возмущало, что на месте, где во время Великой Отечественной войны пролилась кровь защитников города, ходят люди в купальниках, распивающие алкоголь. В администрации прислушались к этим мнениям.

— Пользователю пляжной территории «Малая Земля» вручено уведомление о расторжении договора. Он начал его обжаловать в досудебном порядке, — рассказал заместитель главы Новороссийска Олег Мацедонский.

Сейчас в городе-герое, помимо семи пляжей, существует пять рекреационных



зон. Купаться там запрещено — можно только загорать. Они не получают разрешение санитарно-эпидемиологических служб из-за выхода ливневых стоков на их территориях. В планах городских властей Новороссийска обустройство глубоководных выпусков, коллекторов

ливневых вод с устройством канализационных насосных и локальных очистных сооружений.

— Обустройство этих объектов позволит зонам рекреации получить статус «пляж», что увеличит количество мест, предназначенных для купания, — сообщил Олег Мацедонский.

● Для талантливых детей Кубани создали уникальную образовательную резиденцию

С первого сентября в Краснодаре откроется уникальная образовательная резиденция для детей и молодежи.



Центр начнет работать в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка». В его оснащение вложили 177 млн рублей.

— Здесь организуют регулярные программы и профильные смены по медицине, инженерии, информационным технологиям и агробиологии. Ребята смогут участвовать в мастер-классах и лекциях экспертов, в том

числе дистанционно, — сказал губернатор Краснодарского края Вениамин Кондратьев.

В образовательной резиденции уже создали лаборатории агробиологии, физики, химии и IT-технологий. Педагоги, которые будут там работать, прошли курсы повышения квалификации в образовательном центре «Сириус».

Образовательная резиденция откроется на базе Центра развития одаренности. К работе планируют привлекать научные, образовательные, культурные, спортивные организации и предприятия края. Подробности о центре можно узнать на сайте учреждения.

Всего в разных регионах страны создали около семидесяти подобных региональных центров. К концу 2024 года учреждения выявления, поддержки и развития способностей должны появиться в каждом субъекте.

● Контракт на восстановление Крымского моста продлен до конца года

Правительство России продлило сроки восстановления Крымского моста после атаки, как предполагается, украинских надводных беспилотников.

Теперь работы планируют завершить до 31 декабря этого года, говорится в распоряжении правительства России, опубликованном на портале правовых актов.

В документе уточняется, что обозначенный в распоряжении правительства от 13 октября 2022 года срок выполнения работ по проектированию, восстановлению, капитальному ремонту или реконструкции разрушенных элементов транспортной и инженерной инфраструктуры Крымского моста изменится с 1 июля на 31 декабря 2023 года.

Крымский мост был впервые атакован рано утром восьмого октября прошлого года. По версии следствия, на автомобильной части моста взорвался начиненный взрывчаткой грузовик. От взрыва вспыхнули вагоны с топливом на железнодорожной части моста. Два автомобильных пролета частично обрушились. В результате погибло три человека.

Ремонт моста начался сразу после взрыва. Частично возобновить автомобильное и железнодорожное движение удалось в тот же день. Основные работы по восстановлению Крымского моста завершили весной, но проезд грузовых автомобилей оставался под запретом.

— Постоянно есть попытки провокаций и воздействия, — объяснил это решение вице-премьер России Марат Хуснуллин, курировавший восстановление объекта.

Вторая атака на мост произошла в ночь на семнадцатое июля нынешнего года. По данным Национального антитеррористического комитета, украинские спецслужбы использовали для атаки два надводных беспилотника. В результате взрыва повреждения получили два пролета автомобильной части моста. Погибли два человека — супружеская пара из Белгородской области, ехавшая на отдых в Крым. Их четырнадцатилетняя дочь получила травмы.

Железнодорожное сообщение по мосту возобновили утром семнадцатого июля, движение по автодорожной части в реверсивном режиме по одной полосе началось восемнадцатого июля. Опоры моста, по официальным данным, не повреждены. Двустороннее движение по одной стороне моста планировалось запустить пятнадцатого сентября, по второй стороне — в ноябре. Сейчас движение по мосту периодически ненадолго прерывается.

● Собянин решил «переплунуть Сочи»

«Пляжный отдых — это не только Сочи. Мы уверены, что он может стать частью нашей московской жизни», — написал мэр Москвы Сергей Собянин в своем личном блоге, подробно рассказав о планах создания в столице летних бассейнов.

Он пообещал установить бассейны с подогревом в каждом районе Москвы, «чтобы переплунуть Сочи».

Пять открытых бассейнов начнут работу в московских парках этим летом, а в следующем году столичные власти планируют запустить еще десять.

«Мы сейчас задумали такую историю: сделать открытые бассейны с подогревом в каждом районе в парках. В этом году на Северном речном вокзале мы увеличили в два

раза объемы, на „Острове мечты“, в Нагатинской пойме, там, где мы построили детский парк, рядом создали огромную, самую большую пляжную зону в Европе. Одновременно три тысячи пляжников могут отдыхать там, порядка шести бассейнов больших, очень комфортных на территории. И пять бассейнов запускаем в парках в ближайшее время. Постепенно будем развивать, наращивать это, чтобы переплунуть Сочи. Москва будет город-курорт», — рассказал Собянин.

Материалы подготовлены порталом «ЮГОПОЛИС»

Ценится каждый час

Ход уборочной кампании на полях одного из районов региона оценил Губернатор Краснодарского края Вениамин Кондратьев.

В Новопокровском районе он побывал на уборке озимой пшеницы на одном из крупнейших предприятий муниципального образования.

Вениамин Кондратьев сказал, что дожди повлияли на ход уборки, сроки увеличились. К тому же повысилась влажность зерна, что вызывает опасения с точки зрения хранения.

— Основная задача сейчас — сохранить и реализовать урожай. Для этого необходимо приложить все силы. Сейчас погода позволяет оперативно наверстать упущенное. Необходимо вывести на поля максимальное количество техники, обеспечить прием зерна, — подчеркнул Губернатор Краснодарского края.

На полях хозяйства работает одиннадцать комбайнов, а всего по краю задействованы порядка 7,5 тысячи машин. В хозяйстве выращивают пшеницу, ячмень, горох отечественной селекции Национального центра зерна имени П. П. Лукьяненко на площади более 4,5 тысячи гектаров. Здесь уже собрали порядка одиннадцати тысяч тонн пшеницы и ячменя. Это сообщил заместитель Губернатора Краснодарского края Андрей Коробка.

Необходимо мобилизовать все ресурсы

— Наши аграрии уже убрали порядка 47 процентов посевных

площадей, или почти девятьсот тысяч гектаров. Намолотили пять миллионов тонн зерна. Важно собрать весь урожай быстро, без потерь, максимально сократив сроки жатвы, которые растянулись из-за непогоды. Несмотря ни на что, край, как и всегда, обязан обеспечить продовольственную безопасность страны. Для этого необходимо мобилизовать все силы и ресурсы, — сказал Губернатор Краснодарского края на совещании, посвященном уборочной кампании в регионе.

Как сообщил его заместитель Андрей Коробка, на прошлой неделе из-за дождей темпы уборочной кампании действительно снизились. Но сейчас жатва снова набрала обороты. Ежедневно в районах убирают около ста тысяч гектаров.

Он также сказал, что в нынешних погодных условиях актуален вопрос сушильных комплексов. Их в регионе хватает: 240 единиц. Элеваторы в штатном режиме принимают зерно на хранение.

— Первоочередная задача — убрать семенные посевы, чтобы не поставить под удар кампанию под урожай будущего года. Следом — полеглые посевы и те, что подвержены зарастанию. В последнюю очередь — крепкие и неосыпающиеся. Особенно тщательно надо подготовить почву под озимый рапс, который является стратегически важной сельхозкультурой.

Это позволит получить хорошие всходы для перезимовки, — сказал заместитель Губернатора Краснодарского края Андрей Коробка и акцентировал внимание участников совещания на том, что аграриям важно в течение семи дней после жатвы на полях провести все необходимые агротехнические мероприятия для подготовки почвы под будущий сев.

Было сказано, что Центр зерна имени П. П. Лукьяненко обладает базой семян высокой репродукции. Семенами пшеницы и озимого рапса центр способен полностью обеспечить хозяйства края. Приняты все меры для обеспечения хорошего урожая.

Залог успеха

Как отметил на совещании Вениамин Кондратьев, одно из главных преимуществ высоких урожаев пшеницы — это собственная селекция. По его мнению, необходимо улучшать сорта и других культур.

Вениамин Кондратьев отметил, что на Кубани самые лучшие семена в России, они приспособлены к условиям кубанского поля.

— Покупать импортные — это близорукость. Мощная селекционная база, технические возможности, опыт агрономов — всё это вместе обеспечит хорошие урожаи. А также господдержка. В прошлом году аграрный сектор получил порядка



Губернатор Краснодарского края Вениамин Кондратьев оценил ход уборочной кампании на полях одного из районов региона

одиннадцати миллиардов рублей, в этом — свыше тринадцати миллиардов рублей, — сказал Губернатор Краснодарского края. — На качество уборки зерна напрямую влияет наличие современных сельхозмашин. В некоторых районах, где средняя нагрузка на комбайны превышает оптимальные показатели, необходимо увеличивать транспортный парк. Для этого мы запустили краевую программу субсидирования закупки отечественной техники. В этом году увеличили ее финансирование в два раза — до восьмидесяти миллионов рублей. В следующем — планируем выделить еще 130 миллионов рублей.

Своему заместителю Андрею Коробке он дал поручение проработать участие хозяйств края в программе в 2024 году.

— В тех муниципалитетах, где недостаточно сельхозмашин, у аграриев есть возможность воспользоваться помощью организаций, оказывающих услуги по уборке. Минсельхоз края направил списки

таких предприятий в каждый муниципалитет, — сказал заместитель Губернатора Краснодарского края.

Важная задача

— Первостепенное значение для аграриев имеет сбор урожая и его сбыт. В связи с негативными погодными условиями прогнозы урожая «сдержанные». Однако уже сейчас ценовая политика в отношении экспорта зерна вполне благоприятная: около шестнадцати тысяч рублей за тонну. Это сохранит рентабельность отрасли, экономике предприятий и позволит компенсировать аграриям затраты, — сказал Вениамин Кондратьев на совещании.

Было сказано, что на мировом рынке устойчивый спрос на российское зерно, особенно с учетом того, что отечественная пшеница богата протеином. Это позволяет говорить об успешной реализации пшеницы. Участники совещания сошлись во мнении, что Кубань полностью обеспечивает зерном высокого качества себя и регионы нашей страны.

ОБРАЗОВАНИЕ

Изменения в сторону улучшения

Министр образования, науки и молодежной политики Краснодарского края Елена Воробьева сообщила о новых правилах проведения аттестации педработников.

Было сказано, что в образовательных организациях края высокая аттестационная активность педагогов. Число желающих аттестоваться на квалификационные категории растет. Если раньше в год аттестовалось семь тысяч человек, то в последние годы — более девяти тысяч. Строятся и открываются новые школы и детские сады, на работу приходят активные педагоги, желающие иметь квалификационную категорию. Это также говорит о росте престижа профессии педагога.

Как отметила Елена Воробьева, процедура станет удобнее для педагогов: теперь квалификационные категории, установленные с первого сентября 2023 года, будут действовать бессрочно. При аттестации с первой на высшую категорию можно не ждать два года, а подать заявление раньше, но только при наличии новых результатов работы.

Аттестация на соответствие должности будет проходить в образовательном учреждении раз в пять лет для педагогов, проработавших более двух лет, на основании представления руководителя. Аттестация для установления первой либо высшей квалификационной категории теперь пройдет в аттестационной комиссии министерства.

Основанием для установления таких категорий станет оценка результатов работы педагогов с детьми.

— Появились новые квалификационные категории: педагог-методист и педагог-наставник. Претендовать на них могут только учителя с действующей высшей категорией, заявления рассматривает краевая комиссия. Обе новые категории требуют результатов активного распространения опыта наставнической и методической работы в муниципалитете и крае, — уточнила Елена Воробьева.

Аттестация на эти категории носит заявительный характер и будет проходить на основании представления работодателя, ходатайство обязательно рассматривается на педсовете и согласуется с профсоюзом.

Категорию «педагог-методист» установят опытному руководителю методического объединения организации, тому, кто руководит разработкой методических материалов, инновационных программ, регулярно помогает своим коллегам подготовиться к профессиональным конкурсам. Категорию «педагог-наставник» получит наставник студентов и учителей, молодых специалистов в начале их профессиональной деятельности.

Подготовила Марина ГЛЕБОВА, фотографии предоставлены пресс-службой администрации Краснодарского края

СОЦИАЛЬНАЯ СФЕРА

В зоне особого внимания

Заместитель Губернатора Краснодарского края Анна Минькова провела совещание, посвященное социальным вопросам.



Заместитель Губернатора Краснодарского края Анна Минькова провела совещание, посвященное социальным вопросам

С рабочим визитом она побывала в Красноармейском районе. Посетила Центр семейного развития и творчества и провела совещание с заместителями глав по социальным вопросам.

— Необходимо проработать новые меры поддержки молодых семей, помощи матерям. Важно создать такие условия, чтобы женщина была уверена в завтрашнем дне. И эту большую работу мы также должны вести совместно с общественными организациями, — добавила Анна Минькова, обращаясь к участникам совещания.

— Приоритетной для нас остается поддержка семей с детьми. И главные помощники в этом — социально ориентированные некоммерческие организации. Но и они нуждаются в поддержке края.

Анна Минькова рассказала о том, что Центру семейного развития и творчества требовалось помещение. Об этом она узнала в декабре на встрече с руководителями социально ориентированных некоммерческих организаций.

— Сегодня с коллегами посмотрели, как ведется работа в предоставленных помещениях, — уточнила Анна Минькова во время посещения центра.

Организация оказывает материальную и благотворительную помощь, проводит образовательные и социально-культурные мероприятия, направленные на защиту семьи, материнства и детства, на развитие семейных ценностей и на повышение уровня родительской грамотности. В новом помещении

в сельском Доме культуры некоммерческая общественная организация также реализует проекты по полезным навыкам для детей из многодетных семей.

С декабря прошлого года количество социально ориентированных некоммерческих общественных организаций, направленных на поддержку семей с детьми, в крае выросло с семидесяти до девяноста четырех. Удалось решить проблемы с помещениями, их теперь имеют все организации.

В районах вопросы поддержки местных некоммерческих организаций (НКО) также в приоритете, созданы коллегиальные органы при администрациях по вопросам поддержки семей с детьми. Это отметил министр труда и социально-экономического развития Краснодарского края Сергей Гаркуша.

Анна Минькова сообщила, что с начала года на реализацию общественно полезных программ кубанскими социальными НКО направили 241 миллион рублей краевых грантов. А в следующем году эта сумма увеличится до пятидесяти миллионов рублей. Привлекаются средства и через систему президентских грантов. В прошлом году краевые НКО получили более двухсот миллионов рублей из федерального бюджета на реализацию общественно полезных проектов.

Тепло, комфорт, экономия и другие плюсы догазификации

Буквально новая жизнь начинается для многих семей в Краснодарском крае благодаря программе догазификации домовладений. В первую очередь новые абоненты говорят, конечно же, об экономии. Газ будет дешевле обходиться, чем все другие виды топлива. И уж точно газовый котел комфортнее в обращении, чем дровяная печь. Многие жители края уже оценили преимущества догазификации.

Чай с губернатором

Сам Губернатор Вениамин Кондратьев недавно побывал в гостях у жительницы Кореновского района Тамары Копаневой. Двадцать первого июля он вместе со спикером ЗСК Юрием Бурлачко, гендиректором компании «Газпром межрегионгаз» Сергеем Густовым, гендиректором компании «Газпром газораспределение Краснодар» Геннадием Нараевым и первым заместителем председателя ЗСК Николаем Гриценко принял участие в церемонии пуска газа в дома Восточного микрорайона.

В Восточном микрорайоне, что на окраине поселка Новобережанского, местные жители многие годы топили дома углем, дровами или жидким горючим. Тамара Копанева использовала для обогрева дома солярку. Иногда даже приходилось уезжать на зиму из холодного дома.

— Очень хотелось, чтобы был газ. Пока отапливались соляркой,

с супругой — Татьяной Федоровной — отпраздновали поступление в их дома газа. Пусть и без высоких гостей, зато с запеченной мускусной уткой, самостоятельно выращенной на собственном подворье.

Экономия должна быть... комфортной

В Новобережанском уже подсчитывают, сколько удастся сэкономить на отоплении и обогреве воды. Тамара Копанева тратила за месяц на это порядка пятнадцати тысяч рублей. Стишковые же топились дровами. Дом большой, 180 квадратных метров, — дров за холодный сезон уходило две машины (по двадцать тысяч рублей за каждую).

Была такая поговорка: «Экономия должна быть экономной». Однако само слово всё же воспринимается как необходимость где-то поджухаться, в чем-то себя ограничить. Однако



В гостях у Тамары Копаневой

который позволит экономить на отоплении значительному числу жителей Кубани. Уже сейчас договоры о догазификации заключили порядка 57 тысяч человек. Боле 31 тысячи заявок уже отработано — газ подведен «до забора». Остальные заявки отработаются максимально оперативно.

Вместе с гендиректором компании «Газпром межрегионгаз» Сергеем Густовым глава региона призвал все районы края включиться в работу.

— Важно до каждого донести возможность догазификации. Не так важно, сельская это местность либо город. Кратно возрастает стоимость дома, даже если просто до забора довести трубу. И надо просто это людям разъяснять, — добавил на совещании Вениамин Кондратьев.

Газовики со своей стороны обещают сделать процесс максимально простым и комфортным. В хутора и станицы регулярно выезжает мобильный офис компании «Газпром газораспределение Краснодар» для сбора заявок на догазификацию и консультации жителей.

— Уверен, в самой ближайшей перспективе еще больше жителей края смогут воспользоваться преимуществами экономичного и чистого природного ресурса, — отметил Сергей Густов.

Это просто

Социальные эффекты газификации видит и станичница Светлана Гриценко. Родилась и выросла она в станице Старомышастовской. Газа там ждали еще ее родители, которых уже нет в живых. Светлана, как активный гражданин, давно занималась вопросом газификации микрорайона, обращаясь в различные инстанции. Догазификация позволила реализовать мечте.

— Это же позволит развиваться и нашим предпринимателям, обустроить новые рабочие места. И нашим детям будет куда возвращаться после учебы, чтобы, надеюсь, оставаться тут окончательно, а не уезжать, как сейчас, на заработки к морю или в Краснодар, — говорит она.

Светлана Гриценко также надеется не только на рост благосостояния местных бизнесменов, но и на некоторую экономию для всех жителей станицы, ведь газ позволит местным производителям снизить свои издержки, а вместе с ними и цены на готовую продукцию.

и бессрочная. То есть узнать о ней полезно и тем, кто еще, допустим, достраивает свой дом.

Заявку на догазификацию можно подать:

- на сайте госуслуг,
- через МФЦ,
- на сайте единого оператора газификации,
- в офисе газораспределительной организации — горгазе или райгазе.

Газораспределительная компания сама уточнит техническую возможность подключения, составит проект, бесплатно подведет газ до границ участка в рамках заключенного договора. А для граждан семнадцати



Гендиректор компании «Газпром межрегионгаз» Сергей Густов, гендиректор компании «Газпром газораспределение Краснодар» Геннадий Нараев

конечно, было тяжело, неприятно и хлопотно: купить, довести, залить. Поэтому ходили в администрацию, просили провести газ. Нам не отказывали, но говорили подождать. И вот сегодня результат. Я очень рада. Самое главное, что теперь у меня есть газ, — говорит она.

Газ в дома жителей микрорайона пришел благодаря догазификации. По этой программе в микрорайоне протянули распределительный газопровод и возможность подключиться к сетевому газу появилась у 330 домовладений.

— Благодаря программе догазификации, которая стартовала по поручению президента России, возможность подключиться к газовым сетям теперь есть у всех жителей поселка, — сказал Вениамин Кондратьев на церемонии, которая стала настоящим праздником для местных жителей.

Целый праздничный ужин для себя и соседей в этот вечер приготовил сосед Тамары Копаневой — Александр Иванович Стишковой. Так они вместе

газификация — это некий идеальный пример экономии. Выгода от перехода на другую систему отопления значительная. А еще этот процесс существенно экономит силы.

— Мне уже шестьдесят три года, вышел на пенсию. А раньше, знаете, никогда не мог предположить, что мне не будет хватать сил на то, чтобы перенести бревно или дров наколоть. Я и в Сибири работал, и Афган прошел. А сейчас годы уже берут свое. Хотя пока еще без палочки хожу! Но ничего, ВДВ не сдаётся! Так что живем еще, — говорит Александр Стишковой.

Целый ряд неудобств доставляло и отопление соляркой. Уголь тоже нужно сначала разгрузить, перенести в сухое хранилище, заносить оттуда порционно в дом и подкидывать в печь. Меньше ручного труда в отоплении электричеством, конечно. Но и дороже получается значительно.

На недавнем совещании губернатор говорил о необходимости максимально отработать весь потенциал данной программы,



На церемонии пуска газа



Только за последние пять лет Кубань значительно подросла в уровне своей газификации на восемь процентов. Сейчас этот показатель у региона выше, чем в среднем по стране. Прокладка газопроводов активно субсидируется. Только за этот год выделен миллиард рублей из регионального бюджета. На эти средства предполагается протянуть 185 километров газопроводов.

«Газпром газораспределение Краснодар» обращает внимание всех, у кого дома еще нет газа, на то, что оформить заявку на догазификацию несложно. А программа ко всему прочему еще

категорий доступна компенсация и работ «за забором». Притом недавно размер последней компенсации даже увеличили — до 105 тысяч рублей.

Ешь глазунью, утку жуй!

В Старомышастовской даже появилась новая традиция: после подключения дома к газу первым делом в нем жарят яичницу. Традиция облетает двор за двором, тем более у многих там ко всему прочему местные яйца — или от соседей или со своего подворья. Свои же лучок и салец. А потом уже можно и чайник в яблоках на плиту поставить, и торт нарезать, и к ужину утку в духовке засунуть. А за ужином и экономии на готовке с отоплением обсудить.

Александр Давыдов: «Каждый год наши каратисты добиваются результатов»

В мае этого года сочинский спортсмен Эдуард Гаспарян победил на международном турнире по карате WKF в Белоруссии. Из всех разновидностей версия Всемирной федерации карате является самой популярной на планете. Она дебютировала на Олимпиаде в Токио. В августе также в Белоруссии пройдет еще один важный международный турнир, где выступят кубанские каратисты. В интервью для «Кубани сегодня» о своем виде спорта, его истории и достижениях рассказал президент Федерации карате Краснодарского края, главный тренер сборной региона Александр Давыдов.



Президент Федерации карате Краснодарского края Александр Давыдов

Исторические успехи

— Александр Леонидович, карате WKF чем отличается от других стилей?

— Сейчас уже нельзя характеризовать карате WKF как стиль. Дело в том, что стилевые направления — это уходящая в прошлое история развития карате. Когда японцы создавали наш вид спорта, это делали сразу несколько мастеров. Поэтому они дали свои названия разным стилям. Например, появились шотокан, сито-рю, вадо-рю, годзю-рю. Но правила в целом были схожими, а различия выражались в формальных упражнениях. В конце прошлого века выделилось одно объединяющее направление, в котором могли выступать представители любого стиля со своими формальными упражнениями. И именно это направление стало претендовать на включение в программу Олимпийских игр. И впоследствии было включено. Карате WKF в этом плане сильно напоминает дзюдо. Видов борьбы много, а дзюдо одно, но в нем сочетается очень многое. Точно так и здесь. Если говорить цифрами, то карате WKF развивается примерно в двухстах странах. А любой другой стиль будет насчитывать не более 20–25 стран. В этом и состоит коренное отличие.

— Как давно на Кубани развивается карате WKF?

— Федерация карате Краснодарского края была образована в 1997 году. С тех пор мы ежегодно выступаем в чемпионатах и первенствах России, федеральных округов. Организация работает стабильно и без сбоев. Каждый год у нас есть результаты. Федерацию карате Краснодарского края знают по всей стране.

— Что можно выделить из достижений?

— Их достаточно количество. С 1997 года подготовлено множество кандидатов в мастера спорта, десятки мастеров спорта, два международника. Много у нас чемпионов России и победителей первенств страны. Есть успехи и на международной арене.

В 2012 году первым из кубанских спортсменов, кто выиграл молодежный чемпионат Европы, стал Яков Пономарев — турнир проходил столице Азербайджана Баку.

Очень успешным выдался молодежный чемпионат мира 2013 года,

который состоялся в испанском городе Гвадалахара. Михаил Давыдов в категории свыше 78 килограммов завоевал серебряную медаль. А Денис Денисенко там же стал бронзовым призером в весе до 68 килограммов. У обоих есть медали и молодежных чемпионов Европы. Давыдов выиграл бронзу в Сербии в 2011 году, а Денисенко также стал бронзовым призером в 2013 году в Турции.

Денис — мастер спорта международного класса, много раз выигрывал чемпионаты России, в командном зачете становился чемпионом Европы. На протяжении десяти лет выступал на взрослом уровне.

Начинала у нас заниматься карате титулованная российская спортсменка Вера Ковалева. Она родом из Тимашевска. Именно на Кубани стала мастером спорта, сейчас представляет Санкт-Петербург, где получила звание международницы.

Также в 2016 году Роберт Авакимов победил на первенстве Европы среди спортсменов четырнадцати — пятнадцати лет. В 2020 году аналогичного результата в той же возрастной группе добился Эдуард Гаспарян в Будапеште.

Многие ребята, кто выступал раньше и закончил карьеру, сейчас стали тренерами.

Протест не помог

— Перенесемся в текущее реалии. Какие важные события произошли в этом году?

— Если говорить о нынешней ситуации, сейчас мы не можем по известным причинам участвовать в чемпионатах Европы и мира. Наибольшее достижение за последнее время — золотая медаль сочинского спортсмена Эдуарда Гаспаряна на крупном международном турнире «Кубок дружбы» в Белоруссии. Это случилось в мае нынешнего года в Минске. Участвовали спортсмены из России, Белоруссии, Армении, Таджикистана, Узбекистана, Киргизии. Эдуард занял первое место в весовой категории до 84 килограммов и подтвердил высокий уровень развития нашего карате — российско-го вообще и Краснодарского края в частности. Сборная России показала в Минске лучший результат в командном зачете.

— Как складывались соревнования для Гаспаряна?

— Интересный был турнир. Эдик провел пять успешных боев и вышел в финал. Там он встретился со спортсменом из Белоруссии Антоном Исаковым. Выиграл у него со счетом 8 : 5. Но белорусская федерация подала протест, в итоге результаты боя пересмотрели и аннулировали. Заставили спортсменов снова провести бой. В результате Эдик повторно выиграл, причем с точно таким же счетом — 8 : 5.

— Волевые качества нужны, чтобы бороться во второй раз?

— Да, но я бы сказал, что в первую очередь важен технический уровень. А он у парня очень высокий.

— Какие еще соревнования прошли?

— Первенство России среди спортсменов двенадцати — тринадцати лет проходило в Нальчике, около пятидесяти регионов было представлено. Краснодарский спортсмен стал там призером. В Сочи состоялись всероссийские соревнования «Кубок Кавказа». Также в Сочи в начале июня состоялся сбор национальной команды.

По календарю основные соревнования еще впереди. Недавно наши ребята ездили в Тегеран на подготовку сборной России совместно с командой Ирана — одной из ведущих в мире. Сейчас в Приэльбрусье, в поселке Терскол, на высоте двух тысяч метров, мы находимся на сборах перед чемпионатом России. Сборы продлятся с 20 по 30 июля. Когда вернемся, наши спортсмены снова поедут в Белоруссию. Там опять пройдет между-



Михаил Давыдов в 2013 году в победном финальном бою чемпионата Европы среди регионов

народный турнир — II Игры стран СНГ. Это масштабные соревнования, где будут представлены различные виды спорта, в том числе карате WKF. Двое наших спортсменов туда уже отобраны. Айдамир Умаров выступит в весовой категории до 75 килограммов, Эдик Гаспарян — в весе до 84 килограммов. Турнир по карате пройдет одиннадцатого — тринадцатого августа.

Сразу после этого в Орле семнадцатого августа начнется чемпионат России. По предварительным раскладам, наши ребята претендуют на две медали, и одна с большой вероятностью золотая. Планируем, что как минимум первое или второе место будет у Эдуарда Гаспаряна. Вторая награда может быть любой из достоинств.

В командном зачете выиграть точно не получится. Должно быть пять основных спортсменов и два запасных. У нас в этом возрасте получается выставить двоих мужчин и четырех женщин.

Из других соревнований года выделю первенство России по кадетам и юниорам, которое пройдет на Сахалине в декабре.

В каратисты из геологов

— Александр Леонидович, а как вы сами пришли в карате? Чем вас оно увлекло?

— Я занялся им поздно, потому что в Сочи карате во время моего детства и юности не было. Познакомился с ним уже в двадцать лет, после службы армии, когда учился в Санкт-Петербурге. Энергии много было, надо было чем-то заниматься — и вот решил попробовать. Могу сказать, что любой вид спорта, не только карате, интересен своими наставниками. На мое становление оказали большое влияние тренеры: сначала Александр Андреевич Дранник, а потом Сергей Владимирович Криваковский. Мне так понравилось то, чем они занимаются, что захотелось самому попробовать, хотя по образованию я — вы, наверное, удивитесь — инженер-геолог.

Сам по себе вид спорта интересный, динамичный. Он приучает к самоконтролю, достаточно технический сложный, его нужно досконально изучать. Но ключевую роль,

уже всероссийские турниры. С четырнадцати — пятнадцати формируется юношеская сборная России и так далее.

— Карате — это вид спорта или боевое искусство?

— К боевому искусству то, чем мы занимаемся, имеет опосредованное отношение. Я бы сказал, что это исключительно вид спорта. Ничем не отличается от легкой атлетики, бокса, борьбы или плавания. Здесь нужна большая организация самого себя, дисциплина, волевые качества, умение преодолевать трудности. Философия или духовные аспекты, конечно, присутствуют, но не больше или меньше, чем в любом ином виде спорта.

— Карате было олимпийским видом спорта. Но в программе Игр-2024 в Париже его не включили.

— Сейчас получается некоторая чехарда. Карате впервые было представлено на последних Олимпийских играх в Токио, которые состоялись в 2021 году. То есть на родине этого вида спорта Японии. Сейчас во Франции Международный олимпийский комитет заменил его на брейк-данс. Потом Олимпийские игры пройдут в 2028 году в Лос-Анджелесе, и карате, скорее всего, снова включат. Думаю, с большой долей вероятности так будет, хотя официально это еще не утверждено.

— Почему так считаете?

— Дело в том, что очень много спортсменов занимается карате в мире. Двести стран — это нешуточное представительство. С этим нельзя не считаться.

— Отсутствие в программе Парижских Игр стало ударом по развитию карате?

— Я считаю, что нет. Чемпионаты мира в любом случае остались. Они проходят раз в два года. Это топовое соревнование. Есть еще и Премьер-лига карате, где состязаются ведущие спортсмены. Насколько я знаю, олимпийских видов спорта всего около двадцати процентов от общего количества. Тем не менее люди в неолимпийских видах спорта успешно существуют и выступают. Ничего такого в этом нет. На самом деле мне многое даже не понравилось, когда мы стали олимпийским видом спорта. Знаете, появилось много закулисных интриг, внутренней борьбы. Вид спорта становится более грязным, с подковырками. Да, появляется больше денег, но здесь есть и обратная сторона. Спортсмены в погоне за результатом начали применять допинг, пытаться обойти правила стороной. Поэтому не всегда олимпийский вид спорта — это исключительно хорошо. Самое важное — это честность в спорте.

Беседовал Сергей БАКАЕВ
Фотографии Федерации карате Краснодарского края

К земле — с любовью

В Краснодарском крае фермеры — серьезная экономическая сила, поэтому они получают соответствующую государственную поддержку. Малые формы хозяйствования — крестьянские (фермерские) и личные подсобные хозяйства, а также сельскохозяйственные кооперативы успешно конкурируют с крупными агропредприятиями, добиваясь высоких показателей в растениеводстве, животноводстве, птицеводстве, овощеводстве, садоводстве, рыбоводстве, а также в переработке сельскохозяйственной продукции.

Есть мотивация

Фермерам Краснодарского края, трудящимся в различных отраслях сельского хозяйства, доступен целый ряд программ, в том числе и те, которые ориентированы на малый и средний бизнес. Участвуя в них, начинающие фермеры могут получить гранты, в частности на развитие семейных животноводческих ферм, садоводческих хозяйств и т. д.

Доступны фермерам и льготные кредиты с весьма удобной ставкой годовых. А ведь общеизвестно, что фермерство развивается там, где для этого есть хорошие условия. Как в Краснодарском крае.

Фермерство — это, с одной стороны, бизнес, а с другой — образ жизни. Когда аграрий понимает, что его усилия на родной земле дают достойные результаты, то его работа становится одновременно психологической потребностью и психологической мотивацией.

Фермеры Кубани стремятся к реализации своих планов, развитию своих сельхозпредприятий, поэтому и вкладывают силы и средства в то, чтобы планы стали реальностью. И в этом им активную поддержку оказывает региональная власть.

Возможность стать крепче

В числе тех, кто пользовался и пользуется мерами государственной поддержки, фермеры Геленджика. К примеру, главе крестьянского (фермерского) хозяйства Александру Волкову развитие свое малое сельхозпредприятие помогло участие в государственной программе, реализуемой на территории Краснодарского края. В своем КФХ он возвел более десяти теплиц, в которых стал выращивать виноград. Фермер сделал упор на сверххранном сорте.

Двадцать пять процентов расходов на установку и модернизацию теплиц, а также на посадку лозы ему компенсировало государство. По программе государственной поддержки такую субсидию виноградарям могут получить также на закладку плантаций винограда и уход за ними.

И Дмитрию Владимирову, чье крестьянское (фермерское) хозяйство было создано под Геленджиком, в становлении КФХ также помогло государство.

На развитие виноградарства субсидия составляла 350 рублей за квадратный метр, на посадку лозы на гектаре — три с половиной миллиона рублей.

Надо сказать, что в Геленджике оказывается всесторонняя поддержка фермерам в привлечении финансирования из профильных фондов и льготных заемных средств на реализацию тех или иных агропроектов. Эти меры поддержки позволяют наращивать объемы продукции.

Этот приморский город не только солнце и ласковый прибой. Это еще и агропромышленный комплекс, труженики которого добиваются хороших показателей в тех или иных отраслях сельского хозяйства.

В минувшем году общая сумма поддержки фермеров муниципального образования Туапсинский район из краевого и местного бюджетов составила более сорока миллионов рублей.



Помимо развития виноградарства и садоводства, фермеры здесь активно взялись и за выращивание морских обитателей, идущих на приготовление деликатесов.

И животноводством здесь занимаются. Есть аграрии, которые по программе импортозамещения выращивают крупный рогатый скот, перерабатывают козье молоко и закладывают питомники зеленых насаждений. В частности, один из фермеров создал козью ферму, в чем ему существенно помогла такая мера государственной поддержки, как грант, выделяемый по линии Министерства сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности Краснодарского края. Сумма гранта составила три миллиона рублей, и эти финансовые средства помогли фермеру приобрести модульный цех по переработке молока.

И в муниципальном образовании Туапсинский район финансовая поддержка аграриев дает только положительный результат: в крестьянских (фермерских) и личных подсобных хозяйствах выросло поголовье крупного рогатого скота.

Есть хорошие показатели в производстве молока и мяса, выращивании ягод и фруктов. Средства на субсидирование обустройства теплиц, приобретение и содержание сельскохозяйственных животных и другие виды деятельности выделяются по целевой муниципальной программе «Развитие АПК на территории Туапсинского района».

Как показывает практика, размер средств на субсидии фермерам может быть увеличен, если за поддержкой обратятся новые, до этого не обращавшиеся жители.

Поддержку аграрии муниципального образования Туапсинский район получают не только из местного бюджета. К примеру, один из сельскохозяйственных кооперативов, который занимается обновлением многолетних насаждений, получил субсидии из краевого бюджета по линии Министерства сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности Краснодарского края.

Крыловской район. Один из тех, кто внес свой вклад в развитие села — глава крестьянского (фермерского) хозяйства Андрей Гришко, основное занятие которого — выращивание декоративных растений. С помощью государственной поддержки на трех гектарах он заложил сад интенсивного типа. Принял участие в губернаторской программе «Малый сад». Основные условия — сад должен быть заложен по интенсивной технологии — 800–2500 саженцев на гектаре.

Грантовая поддержка оказывает крестьянским (фермерским) хозяйствам, осуществляющим свою

Успешному развитию крестьянских (фермерских) и личных подсобных хозяйств способствует их поддержка со стороны региональной власти.

деятельность не менее двенадцати месяцев с даты регистрации на закладку сада интенсивного типа. Для этого в КФХ должен быть земельный участок площадью не менее четырех гектаров.

Что такое сад интенсивного типа? Это сад с низкостамбовыми плодовыми деревьями, отличающимися скороплодностью. А штамп — часть ствола дерева от корневой шейки до первой ветви нижнего яруса кроны. Разбив на участки сад интенсивного типа, фермер может получать большие урожаи яблок, груш, вишни и других плодов и ягод.

Но для того чтобы стать обладателем меры государственной поддержки, которой в данном случае является грант, фермеру необходимо подготовить все необходимые документы для участия в конкурсе на получение гранта.

Мало того, необходимо составить бизнес-план, где подробно описать, на что пойдут деньги в случае победы в конкурсе. Затем на заседании конкурсной комиссии Министерства сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности Краснодарского края успешно его защитить. В случае успеха фермер становится обладателем гранта.

Максимальный размер гранта составляет три миллиона рублей. Двадцать процентов — сумма заявителя, а восемьдесят процентов — это деньги от государства. Это и есть софинансирование.

Средства гранта можно направить на приобретение и монтаж материалов для установки шпалеры и капельного орошения, специальной сельскохозяйственной техники и оборудования для садоводства, а также для приобретения саженцев и выполнения работ по закладке сада интенсивного типа и обработке почвы.

В прошлом году по данному направлению был освоен 21 миллион рублей. Гранты получили семь глав крестьянских (фермерских) хозяйств на закладку 28 гектаров садов интенсивного типа. На этот год были запланированы средства в сумме 27 миллионов рублей.

В муниципальном образовании Крыловской район Андрей Поздняк начал с личного подсобного хозяйства. Благодаря участию в программе «Начинающий фермер» он приобрел трактор и навесное оборудование. Сумма гранта составила почти полтора миллиона рублей, 170 тысяч рублей в дело вложил сам фермер.

Государственная поддержка в свое время существенно помогла и крестьянскому (фермерскому) хозяйству Александра Строцкого

(фермерских) и личных подсобных хозяйств, — залог их стабильной работы.

Но важной составляющей является и тесная конструктивная связь аграриев с наукой, использование семян отечественной селекции. В частности, сортов, выведенных в Центре зерна имени П. П. Лукьяненко.

Ученые продолжают работу по решению важной стратегической задачи — созданию первых отечественных гибридов восковидной кукурузы. В настоящее время селекционная деятельность кубанских ученых вышла, образно говоря, на финишную прямую. А через пару лет российские аграрии получат результаты научных достижений.

Плодотворная работа по выведению новых сортов продолжается. Одна из новинок кубанских ученых — сорт ярового овса «дебютный». В этом году он внесен в государственный реестр.

«Дебютный» на отлично сдал пятилетние сортоиспытания и продемонстрировал большой селекционный потенциал. Средняя урожайность — 45 центнеров с гектара. А максимальные показатели сорта были достигнуты в муниципальном образовании Ленинградский район — 75,2 центнера с гектара.

Главное достоинство сорта — высокая устойчивость к ряду опасных болезней растений: корончатой ржавчине, мучнистой росе и корневой гнили, которые приводят к потерям качества и объема урожая.

Зерно сорта высокопротеиновое. Оно содержит больше десяти процентов белка, поэтому «дебютный» отлично подходит для производства овсяной муки, каши, хлопьев и растительного молока.

Слагаемые успеха

То, что аграрии Краснодарского края дружат с наукой, факт. В регионе налажено конструктивное сотрудничество селекционеров и работников агропромышленных комплексов муниципальных образований Кубани.

Фермеры прекрасно понимают, что неукоснительное соблюдение ими научных рекомендаций — основа высоких урожаев. Как и то, что нельзя стать в одночасье успешным работником малого агробизнеса. Для этого необходимо время, желание работать, добиваться поставленной цели, и, конечно, помощник в этом — государственная поддержка, оказываемая на уровне края.

Как и в любом деле, в фермерстве очень многое зависит от человека. Труд в крестьянстве даже в наше время при всей механизации и прочих технологиях физически тяжел.

Как говорится, что вложил в свое сельхозпредприятие, то и получишь. Если человек ленивый, то делать ему в фермерстве абсолютно нечего. Он должен четко понимать, что в сельском хозяйстве скрыт огромный потенциал, и должен его раскрывать.

Согласитесь, неважно, чем занимается человек. Важно, как он это делает. Успех приходит в благодарность за любовь к земле. Как у тех фермеров, о которых говорилось выше.

Михаил МИШИН

БУДЕМ ЗДОРОВЫ!

Профилактика офисных болезней

В наши дни всё больше людей сталкиваются со множеством недугов, которые объединяет один общий термин: офисная болезнь. Причина всему — неправильный образ жизни: малоподвижность, нарушение питания, стрессы, неверная посадка за рабочим столом и многие другие факторы. О том, как работать в офисе и оставаться здоровым, рассказывает заведующая Центром здоровья ККБ №2 Министерства здравоохранения Краснодарского края Наталья БЕЛОЗЕРОВА.

— Офисные болезни, или офисный синдром, — это большой симптомокомплекс, связанный с нарушением деятельности определенных органов и систем сотрудников офисных организаций. Есть немало факторов риска, которые влияют на сотрудников в рабочей обстановке. Чтобы стать обладателем букета профессиональных заболеваний, не нужно обязательно быть шахтером или акробатом, — говорит врач. — Достаточно просто устроиться работать в офис. Работа в помещении, без сомнения, считается комфортной: в прохладную погоду тепло, в жару работают кондиционеры. Но даже такие условия имеют свои недостатки. Существует такое понятие, как профессиональное заболевание белых воротничков.

Первой в списке заболеваний сотрудников бизнес-центров эксперты Международной организации труда поставили ишемическую болезнь сердца. Ее главная причина — плохой приток крови и кислорода к сердцу. Если же смотреть в корень проблемы, ее вызывают ключевые факторы риска. Это низкая физическая активность, нарушение питания и в большей степени это недостаток растительной пищи, избыток растительных

насыщенных жиров и избыток поваренной соли, что встречается на рабочем месте у многих сотрудников. Кроме того, у данной категории населения популярны перекуры, поэтому курение как один из факторов риска тоже присутствует в этом рабочем пространстве. Ну и, конечно, не стоит забывать про психозмоциональную напряженность, которая присутствует на работе и при ненормированном графике оказывает значительное влияние на организм.

По оценкам экспертов ВОЗ семьдесят процентов работников жалуются на боли в спине, затекшую шею или плечи, что неудивительно: большую часть времени они сидят в определенной позе, в согнутом состоянии или положив ногу на ногу.

— Ключевым фактором в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата является, конечно, физическая активность и нормализация массы тела, — продолжает специалист. — Поэтому воздействуя на эти два элемента, можно и профилировать развитие остеохондроза в случае его наличия. Нужно обеспечить себе максимальный образ двигательной активности. Стремиться делать производственную гимнастику,



предпочтите правильное питание, займитесь нормализацией массы тела — и вы не будете помнить об остеохондрозе.

Следующий часто беспокоящий пациентов офисный недуг — это синдром сухого глаза.

— Заболевание возникает из-за продолжительного ношения линз, чрезмерного нахождения у монитора компьютера и из-за сухости воздуха в помещении. Сосредоточенный на работе человек моргает значительно реже, что и приводит к дискомфорту глаз, — поясняет Наталья Белозерова. — Запущенное

заболевание может привести к серьезным последствиям, но выход есть. Просто нужно чаще делать перерывы, работая за компьютером, давая глазам отдохнуть, сокращать ношение линз к минимуму. И старайтесь чаще моргать.

Есть и такой офисный недуг, как «мышинная болезнь», или туннельный синдром.

— Связан он с тем, что большинство офисных работников трудятся за компьютером и большую часть времени используют для этого компьютерную мышь. Порой она находится в неправильном положении

относительно предплечья и кисти, из-за чего возникает перенапряжение мышц этих частей тела, — говорит медик. — Это в свою очередь провоцирует развитие туннельного синдрома и появление боли, дискомфорта, ограничение объема активных движений в области запястья, первого и второго пальцев в кисти.

Постарайтесь выбрать эргономичную мышь, чтобы она была удобна для вашей кисти. И не забывайте, что кисть и предплечье во время работы должны находиться на одном уровне. Также позаботьтесь, чтобы не было перенапряжения. Коврики для мыши, к примеру, могут облегчить ее движение. Обратите внимание на то, чтобы ваш режим труда и отдыха были сбалансированными, постарайтесь избегать стрессов, добавлять в свой рацион растительную пищу, а вот насыщенных жиров и поваренной соли используйте по минимуму.

Иногда говорят, что болезнь — это время, которое дается для того, чтобы сделать выводы. Но лучше подбери-поздорову заботиться о себе, чтобы и выводов об ошибках делать не приходилось. Главное — помните: что быть здоровым — это просто.

Как жить с мигренью

Каждый, у кого хотя бы раз был приступ мигрени, знает, насколько невыносимо его терпеть. Помимо неприятных, мягко говоря, симптомов, мигрень представляет опасность для здоровья. О том, как избежать мигрени, о профилактике этого заболевания, нам рассказала врач-невролог ККБ №2 Министерства здравоохранения Краснодарского края Анна СЕРГА.



Врач-невролог ККБ №2 Министерства здравоохранения Краснодарского края Анна СЕРГА

— Мигрень — это хроническое наследственное заболевание, которое проявляется приступами пульсирующей головной боли, чаще односторонней, продолжительностью от четырех до 72 часов, сопровождается тошнотой, иногда рвотой, непереносимостью света (фотофобией) и звука (фонофобией) вне приема обезболивающих, — поясняет Анна Валерьевна. — Различают эпизодическую форму

и хроническую формы мигрени — если приступы головной боли возникают более пятнадцати дней в месяц и более трех месяцев подряд.

По словам врача, один из основных принципов лечения мигрени — купирование приступов головной боли. Для этого используются простые обезболивающие, например ибупрофен, аспирин, парацетамол, диклофенак. Есть специальные препараты для купирования приступа мигрени — триптаны. Однако частое и неконтролируемое использование лекарственных средств может привести к абюзусным головным болям (лекарственно индуцированным головным болям, или головным болям, вызванным чрезмерным приемом обезболивающих). В этом случае необходимо обратиться к специалисту для подбора терапии.

— При частых приступах (более четырех в месяц), тяжелых затяжных приступах (более 48 часов), нарушающих жизнедеятельность, при неэффективности и непереносимости обезболивающих средств, а также при определенных

формах мигрени (гемиплегической — сопровождающейся слабостью в половине тела, базилярной мигрени) показано назначение профилактического медикаментозного лечения — это второй основной принцип лечения мигрени, — рассказывает доктор. — Мигрень невозможно вылечить. Но ее можно хорошо контролировать. Один из методов контроля — выявление провокаторов. Необходим контроль и исключение из своего привычного режима определенных событий, после которых развивается приступ головной боли. Спровоцировать приступ мигрени может эмоциональный стресс, изменение режима сна, менструация, голод, физическое перенапряжение, употребление определенных продуктов, напитков. Сократить количество приступов без медикаментозного вмешательства помогает отслеживание и недопущение негативных факторов. В связи с этим, чтобы взять под контроль мигрень, потребуется изменить многое: образ жизни, формы общения с другими людьми, режим питания и, возможно, режим работы.

Профилактические меры, которые способствуют уменьшению частоты и выраженности приступов, — советы невролога Анны Серги

1. Соблюдение режима сна. Приступ может начаться как от недостатка сна, так и от его излишка, от переутомления и перегрузки. Существует такое понятие, как мигрень выходного дня, когда приступ начинается именно в этот период, когда человек спит больше обычного (десять — двенадцать часов, вместо привычных шести — семи). Необходимо соблюдать режим сна и отдыха, сон должен быть семь — восемь часов в фиксированное время.

2. Профилактика стресса. Нужно учиться контролировать эмоции, отдыхать, заниматься любимыми делами, реагировать на стресс. В этом помогает когнитивно-поведенческая терапия.

3. Ограничить употребление продуктов, провоцирующих мигренозные приступы. Наиболее частот приступы мигрени вызывают: шоколад, копчености, консервы,

алкоголь (особенно красное вино), определенные виды сыра (чеддер и бри), citrusовые, а также продукты, содержащие усилитель вкуса — глутамат натрия. Однако, если ранее не было четкой связи между употреблением в пищу вышеуказанных продуктов и приступами мигрени, не исключайте их просто так.

4. Иметь в виду факторы, которые не зависят от воли человека, например изменение погоды и конкретные дни менструального цикла. В этом случае действует правило: кто предупрежден, тот вооружен. Важно заранее пополнить запасы лекарств для остановки приступа. А еще лучше установить по возможности щадящий режим работы.

5. Регулярно заниматься спортом: тренировки от 45 минут три раза в неделю помогут сократить количество дней с болью.

6. Своевременное обезболивание приступа мигрени: чем дольше человек терпит боль, тем сильнее болит голова и меньше работают таблетки, а в итоге увеличивается количество дней с болью и частота приема обезболивающих.

7. Понимание природы своего заболевания: часто заблуждения о механизмах развития мигрени приводят к неверному лечению, снижению качества жизни, приему лишних препаратов и процедур. Для постановки диагноза и назначения соответствующего лечения необходимо обращаться к специалисту по головной боли.

Материалы подготовила Арина СМОЛЕНСКАЯ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ПРОЕКТ

ТВОИ ЛЮДИ, КУБАНЬ!

Услышьте художника

С первого по шестое августа в Краснодарском краевом выставочном зале изобразительных искусств пройдет выставка «Манифесты», на которой будет представлено пятьдесят работ и двадцать пять манифестов двадцати пяти художников Краснодара.



Данный проект уникален: это не просто просмотр новых творений. В каждом манифесте художник раскрывает зрителю свой внутренний мир, свои принципы. Манифест — ключ к пониманию его творчества. Вся выставка — своеобразный диалог художника со зрителем.

Манифест — публичное объявление человеком собственных принципов. А для художника манифест — настоящая философия, самая суть творчества.

В рамках данной выставки будут представлены работы совершенно разных

авторов: как молодых и только начинающих свой творческий путь, так и уже известных и опытных мастеров. Проводниками в мир автора, переводчиками невидной с первого взгляда истины, которую транслируют художники, будут короткие ролики и импровизации актеров плейбек-театра «Всегда».

Формат выставки не ограничен единой темой, стилем или жанром — единственным объединяющим звеном является желание всех участников быть услышанными.

Возрастные ограничения: «12+»
Реклама

ФЕСТИВАЛЬ

«Патриот» пройдет осенью

Второй открытый фестиваль театров кукол «Патриот» пройдет в Краснодаре с первого по пятое ноября этого года.

Прием заявок на участие в нем завершится первого августа.

Фестиваль проводится при поддержке Министерства культуры Краснодарского края. Интерес к проекту в театральной среде нашей страны высок. Об этом говорит и тот факт, что в этом году в адрес оргкомитета фестиваля «Патриот» уже поступили заявки из Белгорода, Волгограда, Новосибирска, Уфы и других регионов страны. Рассмотрение заявок, отбор участников

и формирование афиши фестиваля завершатся в конце сентября. К этому же времени будет сформирован состав жюри, будут решены основные организационные вопросы.

Актуальность патриотической темы, широкая география театров-участников, многогранность подходов в использовании выразительных средств — отличительные черты проекта, подчеркивающие его уникальность, высокую социальную и художественную миссию.

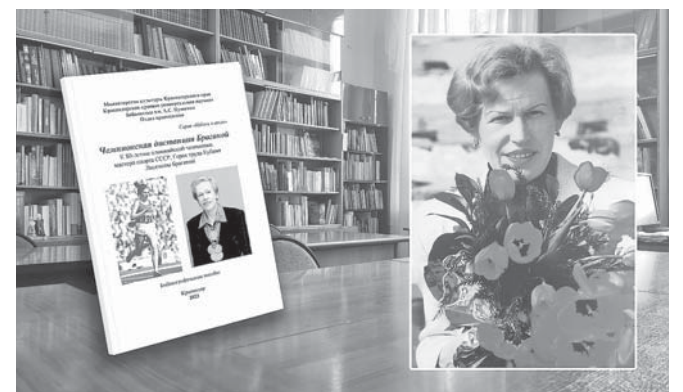


Чемпионская дистанция Людмилы Брагиной

Краснодарская краевая универсальная научная библиотека имени А. С. Пушкина выпустила библиографическое пособие к юбилею мастера спорта СССР, Героя труда Кубани, рекордсменки мира, олимпийской чемпионки по легкой атлетике Людмилы Ивановны Брагиной.

Рекомендательный библиографический список «Чемпионская дистанция Людмилы Брагиной» подготовлен отделом краеведения культурного учреждения в рамках серии «Кубань в лицах».

В пособие включен краткий биографический очерк и библиографические списки, отражающие публикации спортсменки, страницы ее жизни и деятельности. Материалы пособия частично снабжены краткими аннотациями или цитатами из первоисточников, наиболее ярко характеризующими личность великой спортсменки.



Пособие будет полезно педагогам и воспитанникам спортивных образовательных учреждений, а также библиотекарям, краеведам, работникам образования и культуры, всем, кто интере-

суется историей отечественного спорта и вкладом кубанцев в его достижения и развитие.

Пособие размещено на сайте краевой библиотеки имени А. С. Пушкина.

ЮБИЛЕЙ

Талант актрисы

На этой неделе юбилей — 85-летие — отметила народная артистка России Алина Вацлавовна Кузнецова.



В творческой биографии Алины Вацлавовны не один десяток знаковых, больших ролей, которые пришлись по душе тысячам и тысячам зрителей. В свое время народный

артист СССР и театральный режиссер Михаил Алексеевич Куликовский отмечал высокий уровень мастерства актрисы. Ее образы, пронзительные и яркие, помнят не только те, кому посчастливилось стоять с ней на одной сцене, но и многие краснодарские зрители.

Строгие критики отмечали абсолютный профессионализм, редкий талант и неповторимое актерское обаяние Алины Вацлавовны. Она была хорошим наставником и в каждого из своих учеников вложила частичку своей души и свет, который они теперь дарят зрителям.

Поздравляем с юбилеем! Желаем крепкого здоровья и благополучия, всего наилучшего!

СООБЩЕНИЕ

Уважаемый налогоплательщик!

Федеральным законом от 14.04.2023 №125-ФЗ «О внесении изменений в часть первую Налогового кодекса Российской Федерации» с 01.07.2023 предусмотрена возможность получения налоговых уведомлений для уплаты налогов на имущество и НДФЛ, а также требований об уплате задолженности по налогам налогоплательщиками — физическими лицами в электронной форме через «Личный кабинет» на едином портале государственных и муниципальных услуг (ЕПГУ).

Получение через ЕПГУ указанных документов налоговых органов возможно при соблюдении двух условий:

1) налогоплательщик должен быть зарегистрирован в единой системе идентификации и аутентификации на ЕПГУ;

2) налогоплательщик направил через ЕПГУ уведомление о необходимости получения документов от налоговых органов в электронной форме через ЕПГУ.

Пользователь ЕПГУ сможет оплатить начисления из указанных документов онлайн, при этом налоговые уведомления и требования об уплате задолженности не будут дублироваться заказными письмами по почте, кроме предусмотренного пунктом 2 статьи 11.2 НК РФ случая.

Воспользоваться возможностью получения налоговых документов через ЕПГУ можно в любой момент вне зависимости от наличия доступа к «Личному кабинету налогоплательщика».

Для прекращения получения документов от налоговых органов через ЕПГУ налогоплательщик — физическое лицо вправе направить через ЕПГУ соответствующее уведомление.

ИФНС России №1 по г. Краснодару

Куплю автомобиль любой марки. Тел.: 8 (989) 279-89-15, 8 (999) 635-96-04