



ИГРА ДОБРА

В Брюховецком районе прошел благотворительный футбольный матч «Игра добра»

Медийная команда звезд футбола и шоу-бизнеса «Станица» сыграла со сборной администрации Брюховецкого района на стадионе «Атлант» в поддержку детских домов Херсона. Матч приурочили к столетию муниципалитета.

Перед началом игры гости получили возможность сфотографироваться с известными игроками: Андреем Синицыным — легендой ФК «Краснодар», в 2017 году вызывался в сборную России по футболу; Максимом Бузникиным — титулованным игроком сборной России, играл за ФК «Кубань», «Сатурн» (Раменское), ФК «Ростов», московский «Спартак» и «Локомотив»; Андреем Ещенко — чемпионом России по футболу в составе ФК «Спартак», трижды финалистом Кубка России, обладателем Суперкубка (за сборную России провел четырнадцать матчей), участником чемпионата мира по футболу 2014 года в Бразилии, и Юрисом Лайзансом — самым знаменитым и титулованным футболистом Прибалтики, чемпионом Латвии в составе рижского «Скон-

то», чемпионом России в составе московского ЦСКА, участником чемпионата Европы по футболу 2004 года, человеком, который сыграл более ста матчей за сборную Латвии.

В составе сборной администрации Брюховецкого района выступили: депутат Государственной Думы Дмитрий Лоцманов, депутаты Законодательного Собрания Краснодарского края Александр Поголов и Сергей Носов, руководители ведомств муниципалитета.

Ведущими и комментаторами матча были лидер группы «Соблаков», участник фестивалей «Нашествие», «Крылья» и «Стереопикник» Андрей Салтыков и полуфиналист Высшей лиги КВН в составе команды КВН «НАТЕ» станицы Брюховецкая, ведущий телеканала «Кубань-24» Павел Моисеенко.

Приветствовали команды и гостей матча депутат Госдумы Эдуард Кузнецов, депутат ЗСК Сергей Носов и глава Брюховецкого района Сергей Ганжа. Право первого уда-

ра по мячу предоставили Сергею Васильевичу и его семилетнему сыну.

Во время игры были разыграны призы спонсоров футбольного матча. По итогам двух таймов по тридцать минут и серии буллитов счет составил 7 : 7.

— Символично, что Игра добра прошла именно второго июня, в вековой юбилей Брюховецкого района. Спасибо каждому, кто сделал доброе дело, пришел в этот день со своей семьей на стадион и принял участие в сборе средств. Вместе мы собрали более полумиллиона рублей для детей. Доказали нашу сплоченность и веру в победу, которая всегда с нами: и на футбольном поле, и на передовой! — подчеркнул глава Брюховецкого района Сергей Ганжа.

Благодаря Фонду содействия развитию Брюховецкого района и болельщикам удалось собрать 565 тысяч рублей. Эти деньги направят в Аleshинский детский дом-интернат и Дом ребенка Херсонской области в ближайшее время.

Дорогие земляки!

Каждый год в ночь на 22 июня мы вспоминаем одну из самых трагических страниц в истории Отечества. День начала страшной войны, которая стала настоящим испытанием для нашего народа, принесла много горя, страданий, лишений и боли.

Сколько бы ни прошло лет, не угасает память о героизме и стойкости участников первых и последующих сражений Великой Отечественной войны, наша скорбь о тех, кто не вернулся домой, пал жертвой жестокого фашистского режима.

Наш родной край лицом к лицу столкнулся с тяготами военного времени и ужасами гитлеровской оккупации. Враг разрушал города, жег станицы и хутора, не щадил ни стариков, ни детей. Но тем сильнее были единство и желание наших отцов и дедов стоять до последнего вздоха за родную землю, свой дом и семью, за наше с вами свободное и уверенное будущее.

Кубань неистово оборонялась, отправляла на фронт своих сыновей, снабжала войска, выхаживала раненых. Каждый помогал чем мог, сражался и трудился ради приближения Победы. Чтобы остановить и погасить огонь войны, вспыхнувший в июне 1941 года.

Дорогие земляки! Пусть события того дня, зажженные свечи, с которыми мы шествуем по улицам городов и станиц, служат нам напоминанием о долге перед фронтовиками, общей ответственности за безопасность, свободу и независимость нашей большой многонациональной и дорогой сердцу Родины.

Низкий поклон и вечная слава поколению победителей, нашим дорогим ветеранам — офицерам, солдатам, партизанам и труженикам тыла!

Губернатор Краснодарского края В. И. Кондратьев

Председатель Законодательного Собрания Краснодарского края Ю. А. Бурлачко

Читайте в номере

Стр. 4
При поддержке «Единой России» издана книга, посвященная событиям СВО



Произведение «Последний день отпуска» презентовал штаб общественной поддержки партии. Торжественное мероприятие прошло в краснодарском Театре Защитника Отечества. «Последний день отпуска» — книга о жизни молодого человека, который отправился на СВО.

— В образе героя кроются судьбы тысяч таких же парней, как и он, кто не спасовал и встал на защиту Родины от неонацизма. В сражениях наши мужественные бойцы не одни — с ними вся наша страна. Все мы делаем всё возможное для победы. И, как герои «Последнего дня отпуска», будем стоять до победного конца во славу наших великих предков,— сказал секретарь Краснодарского регионального отделения «Единой России», первый вице-спикер ЗСК Николай Гриценко.

● Депутаты ЗСК поддержали изменения в налоговой системе России

Одиннадцатого июня в Законодательном Собрании Кубани состоялось внеочередное пленарное заседание. Депутаты рассматривали федеральные законопроекты, в том числе касающиеся изменений в налоговой системе России.

Авторы законопроекта предложили ввести дифференцированные ставки по налогу на доходы физлиц (НДФЛ) в зависимости от размеров и видов доходов налогоплательщиков. Также для бедных семей с двумя детьми и более, доходы которых не превышают полуторакратного прожиточного минимума в месяц на члена семьи, предложено установить возврат уплаченного НДФЛ в размере семи процентов.

Кроме того, депутаты рассмотрели предложение о введении налоговой амнистии для бизнеса, который готов отказаться от схем дробления. Еще одно нововведение касается увеличения порогов применения упрощенной системы налогообложения до 450 тысяч рублей и так далее.

В одном из документов, который рассмотрели законодатели, содержится предложение о списании регионам двух третей бюджетных кредитов при условии, если высвобождающиеся средства будут

направлены на инфраструктурные проекты и поддержку инвестиций.

— В части выстраивания справедливой и сбалансированной налоговой системы предусмотрено прогрессивное налогообложение. Здесь стоит отметить, что оно не коснется подавляющего большинства граждан. Из 64 миллионов работающих граждан повышенные ставки НДФЛ, например, затронут доходы только двух миллионов человек с доходами свыше 2,4 миллиона рублей в год, или 200 тысяч рублей в месяц. При этом люди будут платить повышенный налог не со всей суммы, а с превышения. С доходов до 2,4 миллиона рублей в год по-прежнему будет ставка НДФЛ тринадцать процентов. Доходы участников СВО не попадают под повышение ставок НДФЛ,— пояснил председатель ЗСК Юрий Бурлачко.

Депутаты утвердили положительные отзывы на все рассмотренные законопроекты.

● На заседании в ЗСК обсуждали способы преодоления «ощутимой зависимости» отечественной промышленности от зарубежных технологий

В ЗСК состоялась планерка, на которой обсуждали перспективы развития краевого фонда промышленности.

Председатель кубанского парламента Юрий Бурлачко сообщил, что индекс промпроизводства в регионе превышает среднероссийские показатели уже на протяжении достаточно длительного времени. Однако, по его словам, у отечественной промышленности пока еще есть «ощутимая зависимость» от зарубежных технологий.

— Все предпринимаемые в регионе действия позволяют нам не снижать планку развития отрасли. Несмотря на ряд проблем, которые существуют и которые необходимо решать, у нас есть и немало поводов для гордости,— сказал Юрий Бурлачко.

Председатель ЗСК напомнил о важности науки для отрасли, добавив, что в крупнейших вузах Кубани ученые занимаются каждый по своему направлению и реализуют интересные проекты.

Руководитель регионального Минпрома Дмитрий Хмелько рассказал, что вместе с профильными учреждениями создан «рабочий ор-



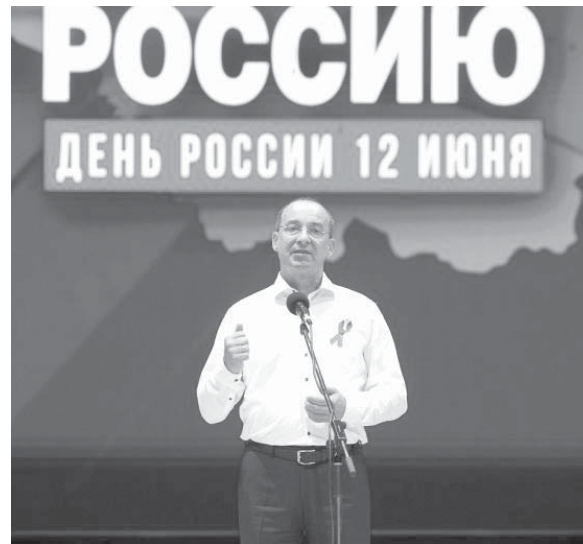
ган», где будут обсуждать насущные проблемы и «вести живой разговор с инноваторами и разработчиками».

По итогам заседания депутаты рекомендовали краевому Минпрому обеспечить эффективное освоение бюджетных средств в 2024 году, достичь целевых показателей и непосредственного результата при субсидировании отраслевых предприятий в рамках краевой профильной госпрограммы.

Самому фонду рекомендовано продолжить работу по актуализации мер поддержки предприятий промсектора.

● Юрий Бурлачко: «Сегодня Россия — мощная, самодостаточная, самостоятельная держава»

В честь празднования Дня России в Музыкальном театре ТО «Премьера» имени Л. Г. Гатова в Краснодаре состоялось торжественное мероприятие. Власти Кубани приехали поздравить заслуженных жителей края.



Торжественную церемонию награждения открыл Губернатор Вениамин Кондратьев. В своей речи он упомянул о декларации о государственном суверенитете, принятой в 1990 году, и об СВО, где военные защищают этот суверенитет. «Потому что Россия всегда себя защищала»,— сказал глава региона.

Выступил перед собравшимися и руководитель кубанского парламента Юрий Бурлачко. Он вспомнил о многовековой истории России, необходимости сохранить культуру и традиции предков.

— Сегодня Россия — мощная, самодостаточная, самостоятельная держава,— сказал парламентарий.

Юрий Бурлачко также отметил, что коллективный Запад «мечтает поставить Россию на колени» и «уничтожить экономику». Однако, по его словам, «этим задумкам не суждено сбыться».

Завершилось мероприятие концертной программой, подготовленной творческими коллективами края.

● Лучших медработников чествовали в Краснодарском крае

В Краснодаре состоялось чествование лучших медработников, приуроченное к профессиональному празднику. В Краснодарскую филармонию приехал Губернатор Вениамин Кондратьев, председатель ЗСК Юрий Бурлачко, министр здравоохранения края Евгений Филиппов и другие представители власти.

Губернатор поблагодарил медиков за служение людям и подчеркнул, что медицина на Кубани высокопрофессиональная. В год проводится более тридцати тысяч высокотехнологичных операций. Вениамин Кондратьев заверил, что и дальше в больницы будет закупаться высокотехнологичное оборудование, а власти будут уделять внимание условиям, в которых живут и работают медики.

— Вы первыми приходите на помощь людям, помогаете тем, кто в этом нуждается, спасаете жизни и здоровье наших граждан. Ваша работа невероятно важна, и в нашем крае ей уделяется большое внимание: строятся новые больницы, открываются офисы врача общей практики и фельдшерско-акушерские пункты в сельской местности, ремонтируются и переоснаща-



ются действующие медицинские учреждения,— сказал на торжественной церемонии Юрий Бурлачко.

● Парламенты Краснодарского края и Херсонской области подписали соглашение о сотрудничестве

Во время визита депутатов Херсонской области в Краснодарский край парламенты двух регионов подписали соглашение о сотрудничестве. Подписи под документом поставили председатель ЗСК Юрий Бурлачко и глава Херсонской областной Думы Татьяна Томилина.

— Уверен, соглашение повысит уровень совместной межпарламентской работы, будет содействовать принятию эффективных законов, отвечающих запросам избирателей, и в целом положительно скажется на дальнейшем развитии наших регионов,— сказал главный парламентарий Кубани.

В рамках визита делегация законодателей Херсонской области также приняла участие в торжествах по случаю празднования Дня России, пообщалась с ректором КубГУ Михаилом Астаповым, осмотрела достопримечательности Краснодара и посетила Краснодарский историко-археологический музей-заповедник имени Е. Д. Фелицына.

На встрече с херсонскими коллегами Юрий Бурлачко отметил, что очень важный вопрос — формирование единого правового поля и интеграция в единое законодательное пространство.

— Главой государства поставлена задача к 2030 году вывести новые субъекты по качеству жизни на общероссийский уровень. На ее выполнение сейчас



направлены усилия региональной власти при поддержке федерального центра. Развивать регион помогают и другие субъекты нашей страны, взявшие шефство над Херсонской областью. Это шесть регионов, и Краснодарский край в том числе,— отметил Юрий Бурлачко.



Законодательная власть Кубани



ПАРЛАМЕНТСКИЕ СЛУШАНИЯ

Бюджет сбалансированный и стабильный

Под председательством руководителя кубанского парламента Юрия Бурлачко в ЗСК состоялись парламентские слушания по проекту закона об исполнении бюджета Краснодарского края за 2023 год.

В обсуждении документа приняли участие министр финансов региона Александр Кнышов, председатель Контрольно-счетной палаты края (КСП) Юрий Агафонов, члены профильного комитета Совета молодых депутатов края, представители экспертного сообщества. Впервые в парламентских слушаниях об исполнении бюджета в режиме видео-конференц-связи приняли участие руководители органов местного самоуправления кубанских муниципалитетов.

Предваряя разговор, председатель ЗСК отметил, что обсуждение на парламентских слушаниях итогового финансового документа является важным этапом бюджетного процесса, поскольку это не только подведение итогов минувшего года, но и возможность выявить болевые точки, требующие повышенного внимания при разработке бюджета следующего года.

— В целом достигнутые бюджетные показатели за 2023 год говорят о стабильном социально-экономическом развитии края, несмотря на определенные трудности. Благодаря



слаженной работе региональной бюджетной системы возникающие риски были своевременно нивелированы. Бюджет обеспечил выполнение всех социальных обязательств края, а также осуществление инфраструктурного развития региона: строились, ремонтировались и вводились в строй детские сады, школы, больницы, дороги, объекты жилищно-коммунального хозяйства и так далее,— сказал Юрий Бурлачко.

С главными результатами в финансовой сфере края присутствующих

познакомил министр финансов Александр Кнышов. В числе таковых он выделил обеспечение финансовой стабильности. Объем налоговых и неналоговых доходов консолидированного бюджета края составил 498,2 миллиарда рублей. Кубань поднялась с пятого на четвертое место в рейтинге регионов. Это позволило не только в полном объеме обеспечить предусмотренные в бюджете расходы, но и существенно увеличить их инвестиционную составляющую.

По объему социальных расходов край также на четвертом месте среди регионов.

Увеличен объем поддержки отраслей экономики на 22,6 процента к уровню 2022 года, что выше среднероссийского показателя.

Обеспечено инфраструктурное развитие края. Объем расходов на строительство и реконструкцию объектов государственной и муниципальной собственности вырос в 1,4 раза к уровню 2022 года, что почти в семь раз выше среднероссийской динамики. По объему капитальных расходов край за 2023 год поднялся также на четвертое место.

Доходы бюджета края в 2023 году превысили 506 миллиардов рублей. Бюджетное назначение исполнено на 109,1 процента с ростом почти на двадцать процентов к уровню 2022 года.

Как отметил председатель комитета ЗСК по бюджетной политике Иван Артеменко, главным результатом отчетного года стало устойчивое исполнение краевого бюджета и сохранение его сбалансированности.

Укрепление экономики региона, вопреки санкционному давлению, послужило одним из основных факторов прироста собственных налоговых и неналоговых доходов бюджета.

Заключение о проекте закона также было подготовлено Контрольно-счетной палатой. Заместитель председателя КСП Наталья Романец уточнила, что специалистами ведомства проведено двадцать шесть экспертиз исполнения госпрограмм и внешняя проверка бюджетной отчетности. Анализ исполнения бюджета показал, что благодаря динамичной работе всех отраслей экономики и скоординированным действиям краевых и муниципальных ведомств доходная часть консолидированного бюджета превысила шестьсот миллиардов рублей.

В ходе обсуждения также была озвучена позиция экспертно-консультативного совета при комитете ЗСК по бюджетной политике.

Проект закона был одобрен и внесен на рассмотрение очередного пленарного заседания ЗСК, которое уже прошло в этот четверг.

ВАЖНАЯ ТЕМА

Проблема крупным планом: нужны медицинские кадры

В Законодательном Собрании края на этой неделе прошли парламентские слушания, темой которых стали принимаемые в крае меры по снижению дефицита медицинских кадров. Провел слушания председатель ЗСК Юрий Бурлачко.

В обсуждении важного вопроса приняли участие министр здравоохранения региона Евгений Филиппов, заместитель министра финансов края Сергей Белоусов, директор территориального фонда обязательного медицинского страхования Надежда Губриева, ректор Кубанского государственного медицинского университета (КубГМУ) Сергей Алексеенко, председатель регионального отраслевого профсоюза Алексей Клочанов, заместитель главы Краснодара Лиана Егорова, представители Департамента внутренней политики администрации края, члены экспертно-консультативного совета при профильном комитете, молодые депутаты.

Начиная обсуждение, Юрий Бурлачко напомнил, что президент страны Владимир Путин в феврале обратился с ежегодным посланием к Федеральному Собранию, в котором были изложены не только планы на ближайшие шесть лет, но и стратегические задачи, принципиально важные для развития России.

— Основной акцент сделан на изменении социально-экономического развития страны. В ходе послания было объявлено о запуске сразу пяти новых национальных проектов: «Кадры», «Семья», «Молодежь России», «Продолжительная и активная жизнь» и «Экономика данных». Глава государства заявил о необходимости повышения устойчивости экономического развития, достижения кадрового и технологического суверенитета. Все эти задачи невозможно будет решить без укрепления кадрового потенциала отрасли

«Здравоохранение»,— сказал руководитель кубанского парламента.

По словам Евгения Филиппова, в крае работает порядка восемнадцати тысяч врачей и 35 тысяч медработников среднего звена. Для полного обеспечения кадрами необходимо еще около четырех тысяч врачей и восьми тысяч среднего медперсонала. При этом в крае функционирует шесть федеральных и более 280 частных санаториев, около 4,5 тысячи частных медицинских организаций, в которых работает более тридцати тысяч врачей и 18,5 тысячи медработников среднего звена. Ежегодно за получением лицензии обращается не менее трехсот частных медицинских организаций. Таким образом, укомплектованность государственных учреждений врачами и средним медперсоналом составляет порядка семидесяти процентов. С учетом совместительства эти показатели повышаются в среднем до 84 процентов. Наибольшая проблема с кадрами наблюдается в первичном звене здравоохранения и службе скорой медицинской помощи, и острее всего она стоит в черноморской зоне.

С содокладом по обсуждаемой теме выступил зампреда ЗСК — председатель комитета по вопросам здравоохранения и социальности населения Николай Петропавловский. Он отметил две главные задачи отрасли: увеличение числа привлекаемых в отрасль как молодых, так и уже опытных специалистов, а также удержание на местах уже работающих медиков всех уровней. По его словам, необходим комплекс самых разнообразных



мер для их решения, начиная от профориентационной работы в школах и заканчивая усилением мер социальной поддержки, в которые, в частности, входит повышение стимуляционных выплат и предоставление жилья.

Сергей Алексеенко проинформировал парламентариев о том, что за годы работы медицинский университет подготовил более сорока тысяч врачей. Сейчас там обучается порядка 8,5 тысячи студентов, 55 процентов из них — на бюджетных местах. Вуз тесно взаимодействует с Минздравом и медучреждениями края. В университете на старших курсах поощряется обучение и работа. Старшекурсники в качестве фельдшеров работают в бригадах «скорой помощи». Также ректор КубГМУ отметил необходимость выделения вузу дополнительных помещений для осуществления образовательной и научной деятельности с целью увеличения количества выпускников.

Ряд конкретных предложений озвучил в ходе парламентских слушаний член профильного комитета ЗСК, директор клиники «Преображенская» Станислав Гринев. Они касались совершенствования обучения медиков, повышения престижа медицинских специальностей, развития институтов наставничества и страхования медицинской деятельности.

Своим видением решения вопроса поделился член профильного комитета ЗСК, главный врач Краевой клинической больницы №1 имени профессора С. В. Очаповского Владимир Порханов, а также депутаты Владимир Бекетов, Денис Хмелевской, Владислав Граф-Колесник, Виктор Чернявский.

Все участники слушаний отметили необходимость усиления мер поддержки медработников. Например, прозвучало предложение увеличить средства краевого бюджета, выделяемые на служебное

жилье для медиков. В связи с ростом населения региона и числа учреждений, туристического притока было предложено увеличить количество бюджетных мест в КубГМУ, а также повысить контрольные цифры приема в медицинские колледжи.

— Краевым Министерством здравоохранения, профильными образовательными учреждениями проводится серьезная объемная работа по подготовке и закреплению медицинских кадров. Наша общая задача — решить ее всеми имеющимися у нас возможностями и ресурсами. Мы видим, насколько она злободневная и масштабная. Сегодня прозвучало предложение об увеличении бюджетных ассигнований на приобретение объектов недвижимого имущества с целью использования в качестве служебного жилья медработников. Этот вопрос надо рассмотреть до конца года. Все остальные многочисленные предложения также будут проработаны профильным комитетом. Что касается совершенствования федерального законодательства по определенным вопросам, мы их вынесем осенью на очередную конференцию Южно-Российской Парламентской Ассоциации, чтобы с консолидированным мнением выходить на федеральный уровень,— сказал в завершение Юрий Бурлачко.

В принятой резолюции также нашли отражение и другие предложения и рекомендации по совершенствованию работы всех заинтересованных структур по привлечению медицинских кадров в регион.

Подготовила Марина ВЛАДИМИРОВА, фотографии предоставлены пресс-службой ЗСК

При поддержке «Единой России» издана книга, посвященная событиям СВО

Произведение «Последний день отпуска» презентовал штаб общественной поддержки партии



Торжественное мероприятие прошло в Театре Защитника Отечества. В нем приняли участие секретарь Краснодарского регионального отделения «Единой России», первый вице-спикер ЗСК Николай Гриценко, автор книги — депутат ЗСК Вячеслав Сбитнев, секретарь новопокровского местного отделения партии, глава Новопокровского района Александр Свитенко, настоятель краснодарского войскового собора Святого благоверного князя Александра Невского протоиерей Иоанн Гармаш, участники спецоперации, активисты партии, представители волонтерских движений.

«Последний день отпуска» — книга о жизни молодого человека, который отправился на СВО.

— В образе героя кроются судьбы тысяч таких же парней, как он, кто не спасовал и встал на защиту Родины от неонацизма. В сражениях наши мужественные бойцы не одни — с ними вся страна. Прочтя книгу, каждый увидит себя: в волонтерах, которые возят гуманитарные грузы, врачах, которые спасают жизни раненым. Все мы делаем всё возможное для победы. И, как герои

«Последнего дня отпуска», будем стоять до победного конца во славу наших великих предков, — отметил Николай Гриценко.

Вячеслав Сбитнев рассказал, что многие истории, описанные в книге, рассказаны бойцами спецоперации. Автор признался, что будет писать продолжение, а цикл произведений завершится однозначной победой нашей армии.

Несмотря на свой недавний выход, книга уже многих не оставила равнодушными. Секретарь херсонского отделения «Единой России» Игорь Кастюкевич в приветственном письме отметил: «Эта книга дает уверенность в том, что все наши цели будут достигнуты». Секретарь запорожского отделения партии Галина Данильченко написала: «Каждая страница — это летопись переплетенных судеб, неразрывно связанных с величием нашего народа и государства».

На презентации своими впечатлениями поделились и сами защитники Родины.

— Такие произведения помогают растить детей в правильных ценностях, чтобы они понимали, что сделали ради будущего наши деды, что делают сейчас наши бойцы, —

отметил казак-доброволец кавалер ордена Мужества Сергей Буданов. Для участников мероприятия он вместе с чемпионом мира по боевому самбо Федором Дурымановым исполнил песню «Казак».

В рамках мероприятия Николай Гриценко вручил благодарственные письма активистам и волонтерам, которые вносят ежедневный вклад в гуманитарную миссию «Единой России», помогая бойцам СВО и членам их семей. Партийными наградами отметили руководителя региональной общественной приемной партии Андрея Куемжиева, руководителя фонда «Добро и Дело» Анну Артемьеву, полномочного представителя президента Союза ветеранов СВО по ЮФО Евгения Вороновского, регионального координатора движения #МЫ ВМЕСТЕ Георгия Титова, депутата Совета муниципального образования Динской район Игоря Ворошилова, председателя совета сторонников партии Бориса Голубицкого. Кроме того, секретарь регионального отделения торжественно вручил партийный билет участнику СВО — победителю предварительного голосования Антону Стаценко.

ИСТОРИЯ УСПЕХА

Виртуальное общение может привести к реальному наказанию

Павел Анатольевич Носов — адвокат с 2014 года. Имеет опыт работы с молодежью, преподавал в колледже юридические дисциплины по уголовному праву, уголовному процессу. Награжден Почетной грамотой Адвокатской палаты Краснодарского края, Почетной грамотой Федеральной палаты адвокатов Российской Федерации «За высокое профессиональное мастерство при защите прав, свобод и законных интересов доверителей и большой личный вклад в оказание высококвалифицированной помощи населению Краснодарского края».

Как переписка в соцсетях обернется сроком за диверсию

В наше время человек не может себе представить жизнь без Интернета: в виртуальном пространстве ведется переписка, переговоры, проходят встречи в онлайн-формате. Молодежь в социальных сетях активно делится информацией, фотографиями, видеоматериалами. Несомненно, это и необходимо, и удобно. Однако надо знать, что виртуальное общение может иметь и трагические последствия.

Адвокат Павел Анатольевич Носов в беседе с корреспондентом газеты «Кубань сегодня» рассказал, что в нескольких регионах России вообще и в Краснодарском крае в частности на железной дороге участились случаи умышленного вывода из строя технологического оборудования, релейных шкафов, трансформаторных подстанций.

Безнаказанными такие преступления не остаются. Адвокат отметил, что реальный тюремный срок за содеянное можно получить, даже когда последствия деяний злоумышленника не наступили. Такие действия, уточнил Носов, квалифицируются по статье 281 УК РФ «Диверсия».

И для определения данной категории преступлений не требуется наступления последствий.

— С точки зрения уголовного законодательства диверсия является формальным составом преступления, то есть достаточно самого факта совершения хотя бы одного действия, описанного в статье 281 УК РФ, закон не связывает наступления каких-либо негативных последствий с окончанием преступления, — поясняет правозащитник.

Иными словами, для привлечения к ответственности по указанной статье не требуется каких-либо негативных последствий, которые были совершены в реальности. А вот если они всё же произошли, то лицо будет нести ответственность уже по совокупности преступлений, либо его действия могут квалифицироваться по ч. 2 ст. 281 УК РФ (диверсия, совершенная группой лиц по предварительному сговору, либо повлекшая причинение тяжких последствий, либо сопряженная с посягательством на объекты органов власти, Вооруженных сил России и топливно-энергетического комплекса).

Адвокат Павел Носов считает, что в сложившихся условиях необходимо проводить разъяс-



нительные беседы с молодежью с целью предупредить и предотвратить противоправные действия. Особое внимание надо уделить старшеклассникам и учащимся колледжей.

Организаторы диверсий из зарубежья активно используют Интернет для привлечения других лиц к совершению преступлений. В зоне риска чаще всего оказываются именно молодые люди. Эту аудиторию идеологически обрабатывают с целью дальнейшей вербовки и получения согласия выполнить «несложное дело».

Злоумышленники всё чаще действуют социальные сети и мессенджеры, там они прощупывают, зондируют обстановку и заводят знакомства. Предлагают «поиграть в игру», вроде как похулиганить, проверить себя в большом деле. Затем убеждают сомневающихся, что если всё сделать незаметно и быстро, то наказания можно избежать. Подробно инструктируют, как и что делать. При этом обещают хорошее денежное вознаграждение.

По словам Павла Анатольевича Носова, молодежь при этом недооценивает всю тяжесть последствий. А зря! Надо знать, что такие действия наказываются лишением свободы на срок от пятнадцати до двадцати лет или пожизненным лишением свободы. Кроме статьи 281 УК РФ указанные действия могут квалифицироваться также по уголовной статье о терроризме, к которой могут привлекаться лица с четырнадцати лет. Сломать себе жизнь — вот что реально может сделать подросток, согласившийся на подобное виртуальное предложение.

Как говорится, шутки в сторону, всё очень серьезно.

Элина БОРИСОВА

Земельные участки — участникам СВО

В Краснодарском крае участникам СВО предоставили 139 земельных участков. Они расположены в Горячем Ключе, Новороссийске, Краснодаре, Динском, Темрюкском, Приморско-Ахтарском, Крымском районах.



В Краснодарском крае образовано и готово к предоставлению 533 земельных участка. Наибольшее их количество находится в Краснодаре и Мостовском районе. Ведутся работы по изысканию дополнительных территорий.

Сегодня под условия действующего законодательства подпадает 341 военнослужащий и члены их семей.

Претендовать на бесплатные участки могут участники спецоперации, получившие звание Героя Российской Федерации или награжденные орденами за проявленные в ходе СВО заслуги, а также имеющие статус ветерана боевых действий. Получить землю на льготных условиях могут и члены семей участников СВО, погибших или умерших от заболевания, полученного в ходе спецоперации.

Земельный участок предоставляется в границах муниципального образования, на территории которого участник СВО и члены его семьи зарегистрированы по месту жительства на день завершения участия в спецоперации.

При дефиците земельных ресурсов на территории муниципалитета рассматривается возможность предоставления участка в сельских местностях региона, имеющих свободные для этого земли.

Конфликт как способ развития

Если искать уникальный вид спорта, то, пожалуй, первое, что приходит на ум, — шахматы. В них все равны, независимо от пола, возраста и даже физической формы. Рассказываем, почему этой игрой не стоит пренебрегать и какую пользу она несет.

Тренировка умения конкурировать

О том, как и где появились шахматы, ходит много легенд, существует множество версий происхождения этой игры. Наиболее правдоподобная гласит, что сначала она проявилась как забава в Северной Индии в VI веке н. э. Слово «шахматы» в переводе с персидского означает «шах умер». Долгое время в них играли только аристократы. Но игра быстро набрала такую популярность, что из развлечения превратилась в вид спорта. Особенно шахматы развились в СССР. Здесь игру подвергли серьезной научной проработке. Это дало серьезные плоды: десятилетия после Второй мировой войны прошли под знаком советских шахмат. В 1970 году в Белграде прошел матч века, в котором сборная СССР победила сборную мира (20½ : 19½) и в очередной раз доказала превосходство советской шахматной школы.

Шахматы незначительно видоизменялись за столетия. Современные правила уходят корнями в пятисотлетнюю историю. Скорее всего, наши предки совершенно не задумывались о том, что эта игра развивает интеллект, память, разные полушария мозга и т. д. Основания играть в шахматы, скорее всего, были другими. Самая первая версия шахмат — индийская чатуранга — представляла собой модель битвы с участием войск четырех родов: пешек, слонов, коней, колесниц-тур, она велась до полного уничтожения соперников. Тогда на одной доске сражалось четыре «армии».

Несмотря на многовековые изменения, шахматная игра представляет собой всё ту же великолепную модель конфликта, в которой используется ограниченное число ресурсов со своими возможностями и жесткие стартовые условия, но присутствует огромное многообразие вариантов развития. Это площадка для тренировки умения конкурировать практически с равным соперником с учетом права первого хода за белыми.

Шахматы тренируют психологическую устойчивость, подобно тому, как это происходит при конфликтах. Тот, кто не умеет думать ясно и длительное время выдерживать нервное напряжение, вряд ли сможет одержать победу, особенно в случае ограниченного времени. Умение обуздать эмоции и включить холодный стратегический расчет — побочный эффект игры.

Нетривиальное интеллектуальное занятие

Несмотря на накопленный богатейший опыт в шахматах, простор для решений здесь по-прежнему огромен. Правила просты:

каждая фигура ходит по одной схеме и выполняет свою задачу, пространство ограничено шахматной доской. Чтобы вычислить все многообразие игры, американский математик Клод Шеннон в 1950 году оценил, сколько существует уникальных шахматных комбинаций. Получилось «число Шеннона», которое составляет 10120. Если взять лишь разумные стратегии, то количество ходов уменьшается до 1040.

Шахматист выбирает не менее чем из тридцати потенциальных вариантов — и так раз за разом. Игроку приходится не только думать о своей стратегии, но и предвидеть шаги соперника, который имеет точно такое же количество вариантов. Если игра идет не по плану, это заставляет менять стратегию, приводит к тому, что мыслительные операции приходится воспроизводить заново.

На протяжении партии игрок рассчитывает значимость фигур. Номинальная ценность пешки равна примерно единице, ладья — пять единицам, король бесценен. Но всё может изменить ход партии. Перемещения увеличивают или сокращают количество полей, которые контролирует фигура, а значит, меняется ее ценность. Случается, что и пешка может поставить мат. Так что игра в шахматы не сводится к знанию того, как ходят фигуры и какая из них сильнее. Постоянно учитывать это — нетривиальное интеллектуальное занятие.

Популярность возрастает

Шахматы — это прежде всего спорт. Здесь есть соревновательная деятельность. Участие в шахматных турнирах дает хорошую физическую нагрузку. Даже за одну партию шахматист может потерять значительное количество энергии. Некоторые из них могут длиться от трех до шести часов. Серьезные физические затраты происходят во время блицев или в быстрых шахматах. Такие турниры также могут длиться продолжительное время. Поэтому многие профессиональные шахматисты параллельно занимаются еще какими-нибудь физическими активностями, например играют в футбол, плавают или даже боксируют.

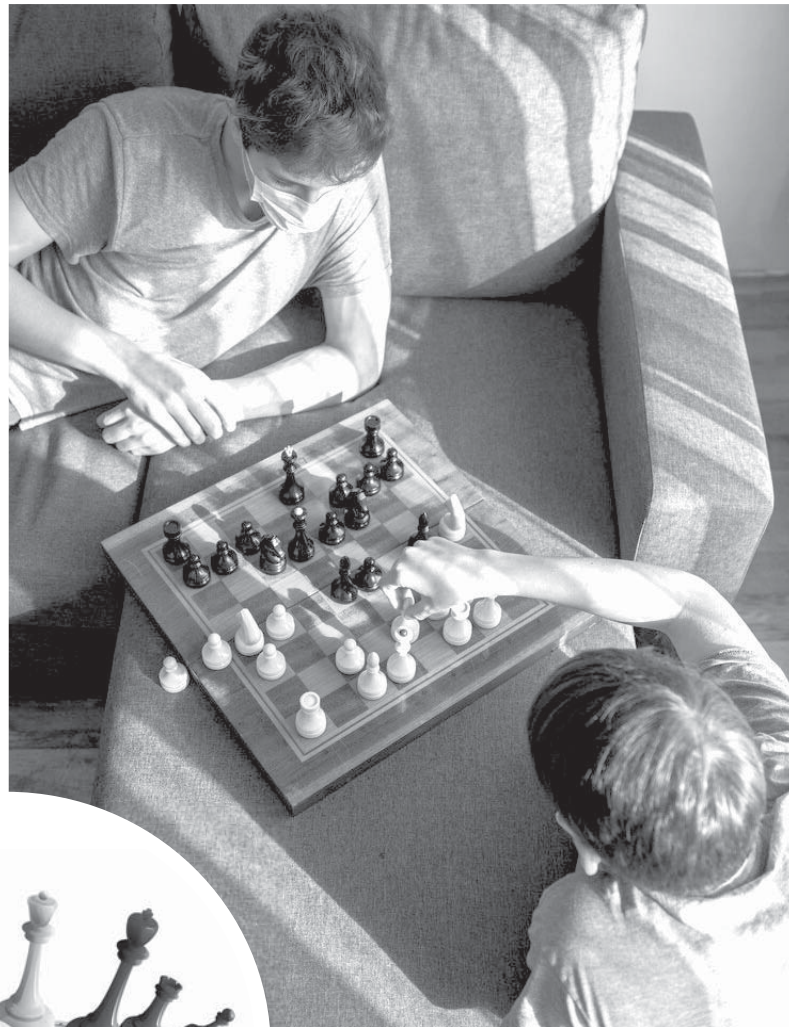
Не лишены шахматы и творческой составляющей. Существует

отдельная дисциплина — шахматная композиция. В ее рамках составляются красивые выигранные партии. Шахматы многое роднит с наукой, которая изучает дебюты, миттельшпили (середина партии), атаки, борьбу за пункты и эндшпили (окончание игры). Без теоретических знаний добиться сколько-нибудь серьезного успеха в шахматах

регулярно проводятся турниры различного уровня.

Игра бесконечных задач и поощрений

В последнее время шахматы сильно молодеют. Сейчас существуют секции по этой игре, куда можно отдавать детей с четырех-пяти лет.



невозможно.

Несмотря на приличный возраст и на появление множества новых игр, популярность шахмат лишь

возрастает. Эта игра стремительно развивается благодаря именно информационным технологиям. Росту популярности способствует доступность шахматной теории, возможность играть с соперниками со всего мира или компьютером. Еще недавно считалось, что искусственный интеллект нивелирует актуальность этой игры, но пока компьютер не способен полностью просчитать каждую партию. Поэтому шахматы и не теряют своих поклонников.

Найти единомышленников в шахматах проще простого, тем более в Краснодарском крае, где существует множество шахматных клубов и секций, эту игру изучают почти в тысяче школ региона. В некоторых классах шахматы преподают раз в неделю, как урок физкультуры. В том или ином виде секции по шахматам есть в каждом муниципалитете Кубани. В регионе

Регулярные занятия шахматами в столь раннем возрасте способствуют хорошей подготовке к школе, развивают память, аналитическое и логическое мышление. Дети, регулярно играющие в шахматы, лучше планируют свои действия, развивают в себе целеустремленность и дисциплинированность.

Главная польза шахмат — они являются прекрасным упражнением для ума. А развитие умственных способностей ценно на протяжении всей жизни. Шахматы позволяют развивать критическое мышление, концентрироваться, учиться мыслить абстрактно, решать возникшие проблемы, совершать стратегическое планирование и т. д. Ряд опытов показал, что шахматы оказывают положительное влияние на развитие у детей вербальных навыков. Хотя игра не требует использования языка, шахматы задействуют участки мозга, связанные с речью, в том числе ответственные за логику. Регулярная игра помогает разработать здоровое мышление. Шахматы помогают сохранять умственные способности у людей пожилого возраста, предотвращать развитие деменции и болезни Альцгеймера.

Хотя принято считать, что данная игра требует прежде всего холодного

расчета, она улучшает эмоциональное состояние игроков, развивает психоэмоциональное взаимодействие. Шахматы улучшают математические способности, они учат эффективности. Эта игра способствует поиску решений текущих проблем, помогает учиться преодолевать их комплексно.

Шахматы — игра бесконечных задач и поощрений. Даже величайший из шахматных гроссмейстеров всегда будет иметь противников, готовых бросить ему вызов. Даже самому лучшему шахматисту мира вызов может бросить суперкомпьютер.

Учат побеждать и проигрывать

Шахматы развивают интуицию, так как из двух одинаковых по силе ходов всегда нужно выбирать лишь один. Исследования говорят, что в этой игре самым очевидным ходом пользуются не девяносто процентов игроков, как казалось бы, а всего лишь пятьдесят процентов.

Чтобы побеждать в шахматах, необходимо проводить тщательный анализ расстановки сил на доске, терпеливо выжидать ходы соперника, продолжительное время сохранять сосредоточенность на своей стратегии. Всё это развивает в шахматисте терпение — одно из ключевых качеств успешного человека.

Игра хорошо тренирует аналитическое мышление. Дело даже не только в том, чтобы тщательно продумывать свои ходы. Шахматы учат видеть со стороны — это то, чего так часто не хватает человеку. Ведь чаще всего мы субъективно оцениваем то или иное дело. Играя в шахматы, исследуя тактику соперника, пытаюсь проникнуть в его логику и замыслы, нам удается развивать объективное аналитическое мышление, что наверняка очень сильно помогает в жизни.

Как это ни удивительно, но умение думать как победитель имеет колоссальное значение в любой сфере деятельности. Для успешного достижения поставленной цели необходимо верить в свою победу. Трудно представить развитую личность, которая не верит в свои силы. Психологическая установка победителя тренируется так же, как и любое другое интеллектуальное качество. Шахматы — идеальное для этого средство.

При этом тренируется и умение проигрывать, которое является чрезвычайно важным свойством развитой личности. Поражения, как и победы, влияют на нас удивительным образом. Мы делаем выводы, о которых раньше не задумывались, воспитываем в себе стойкость, чтобы не опускать руки. Шахматы дают прекрасную тренировку таких способностей.

К намеченной цели

Цель у всех аграриев Краснодарского края общая: постоянно добиваться высоких урожаев, наращивать объемы производства продукции, внедрять новые технологии и, конечно, делать сельхозпредприятия более конкурентоспособными и прибыльными. Значит, вместе работать на развитие регионального АПК и, естественно, на дальнейшее укрепление продовольственной безопасности Краснодарского края и в целом нашей страны.

Умело пользуются

Успешная работа аграриев в сельских поселениях региона во многом зависит от реализуемых мер государственной поддержки, то есть финансовой помощи сельхозтоваропроизводителям. И этими мерами активно и умело пользуются жители сельских и городских территорий, работающие в различных отраслях сельского хозяйства.

К примеру, в Покровском сельском поселении муниципального образования Новопокровский район в минувшем году шестнадцать личных подсобных хозяйств получили субсидии почти на пятьсот тысяч рублей.

Финансовые средства были выделены на приобретение различной сельскохозяйственной техники, производство и покупку кормов для сельскохозяйственных животных, на производство реализуемой продукции животноводства, содержание маточного поголовья племенных овец пород мясного направления и т. д. А на развитие личных подсобных хозяйств на льготных условиях местные жители получили кредиты на 550 тысяч рублей.

В частности, за реализацию молока хозяйства получили субсидии на сумму 100290 рублей, на возмещение части затрат на наращивание поголовья коров — сто тысяч рублей.

В Покровском сельском поселении около 140 крестьянских (фермерских) хозяйств и 680 личных подсобных хозяйств (ЛПХ). Самым рентабельным видом деятельности, позволяющим поддерживать общую положительную динамику сельскохозяйственного производства, является растениеводство. В прошлом году аграрии засеяли озимую пшеницу, горох, подсолнечник, кукурузу, сахарную свёклу, бахчевые культуры.

Зерновых колосовых культур посеяли на десять процентов больше, чем годом раньше. Хорошие урожаи получили крестьянские (фермерские) хозяйства Владимира и Николая Дутовых, Датијева, Бибоева.

Развитие продолжается

В поселениях, которые входят в состав Ейска, местные власти большое внимание уделяют развитию сельского хозяйства. На этих территориях трудятся два крестьянских (фермерских) хозяйства и 3314 личных подсобных хозяйств, четыреста два из которых реализуют выращенную продукцию на городских ярмарках.

Приоритетным направлением в развитии сельского хозяйства являются животноводство, растениеводство, птицеводство и пчеловодство. Животноводы заняты выращиванием крупного рогатого скота и овец, и последнее направление становится всё более и более популярным.

Один пример из многих. Семья Задорожных в поселке Краснофлотском уже не первый год занимается животноводством, а точнее — более десяти лет. И это сельхозпредприятие малого агробизнеса — одно из крупнейших хозяйств в животноводческой отрасли.

Если брать в целом, то всего за прошлый год субъекты малых форм хозяйствования только Ейского городского поселения произвели 407 тонн мяса, 1012 тонн молока, 3844 тысячи яиц.

Что касается отрасли растениеводства, то в ней трудится немало личных подсобных хозяйств, а в овощеводстве площадь построенных



теплиц составляет более четырех тысяч квадратных метров.

Личные подсобные хозяйства в минувшем году произвели 1268 тонн овощей и получили достойный урожай фруктов.

Добиваются хороших показателей в сельском хозяйстве и труженики Камышевского сельского поселения муниципального образования Ейский район. В поселении тридцать четыре сельхозорганизации, в том числе тридцать крестьянских (фермерских) хозяйств. Есть три бюджетобразующие организации, которые занимаются растениеводством, в основном выращиванием зерновых и технических культур.

Площадь сельхозугодий в прошлом году здесь составляла 21 тысячу 268 гектаров. Это земли сельхозназначения. Пастбища занимало 24,8 гектара.

Субъекты малых форм хозяйствования, а именно ЛПХ, разводят крупный рогатый скот (двадцать два ЛПХ), птицу (404), кроликов (12), нутрий (8), пчел (два ЛПХ). Содержат в ЛПХ и овец.

Как видим, поле деятельности субъектов малых форм хозяйствования самое обширное. Значит, есть поддержка со стороны местной власти, которая заинтересована в развитии малого агробизнеса. А он в свою очередь увеличивает объемы производства сельхозпродукции и внедряет современные технологии.

Помощь малым и крупным

Необходимо отметить, что в Краснодарском крае государственная

поддержка оказывается не только малому и среднему агробизнесу, но и крупному. Развиваться и крепнуть должны сельхозпредприятия всех форм собственности. И быть конкурентоспособными.

К примеру, в числе предприятий, которые активно пользуются реализуемыми в крае мерами государственной поддержки, есть и крупное предприятие в муниципальном образовании Ленинградский район. Это грибной комплекс, который создавался как семейная ферма, а затем вышел на полный цикл производства — от производства мицелия до уже готовой продукции. Почти три года назад производство

сельскохозяйственную продукцию здесь выращивают два специализированных плодовых хозяйства, двадцать шесть индивидуальных предпринимателей, 2700 личных подсобных хозяйств. Причем субъекты малого агробизнеса производят 62 процента сельскохозяйственной продукции.

Мяса живым весом в районе в прошлом году произвели 1650 тонн, и это больше, чем годом ранее. На первое января этого года в Туапсинском районе содержалось 2144 головы крупного рогатого скота, 1155 овец и коз и сорок тысяч голов птицы. Потенциал для наращивания численности животных и птицы есть, и его умело используют аграрии района.

Определяющая роль

В Надеженском сельском поселении муниципального образования Отраденский район агропромышленный комплекс в существенной степени определяет экономику населенного пункта, трудовую занятость его жителей и уровень благосостояния.

В поселении 8403 гектара земли сельскохозяйственного назначения, и ее обработкой занимаются шесть земледельцев.

В прошлом году в собственности муниципалитета было оформлено восемнадцать земельных участков под пастбища, а это 285 гектаров. Решение верное, потому что скоту необходим выпас.

В поселении 515 личных подсобных хозяйств, в отрасли животноводства занято порядка ста девяноста человек.

Крестьянские (фермерские) хозяйства Надеженского сельского поселения в минувшем году

Меры государственной поддержки, реализуемые в Краснодарском крае, создают условия для увеличения объемов производства сельскохозяйственной продукции и насыщения ею продовольственных рынков Кубани.

не пользовалось мерами государственной поддержки. Благодаря региональной поддержке в Ленинградском районе был построен и комбайновый завод. Он получил субсидии из краевого бюджета.

Муниципальное образование Ленинградский район является одним из лидеров агропромышленного комплекса Краснодарского края. Валовой сбор зерновых и зернобобовых культур в районе составил около 410 тысяч тонн при средней урожайности 58,8 центнера с гектара. Урожай озимой пшеницы в прошлом году составил 368 тысяч тонн.

Пользуются мерами государственной поддержки в том числе и субъекты малых форм хозяйствования муниципального образования Туапсинский район.

596 гектаров засеяли зерновыми и зернобобовыми культурами, урожайность превысила 39 центнеров с гектара.

Крупного рогатого скота в хозяйствах — 478 животных, из них коров — 346 голов. Молока было произведено 273 360 тонн. Часть затрат, понесенных на производство молока, возместили 47 личным подсобным хозяйствам. Сумма составила 832 320 рублей.

Словом, региональная поддержка и здесь сыграла свою более чем положительную роль в стимуляции работников сектора малого агробизнеса к дальнейшему развитию хозяйства и наращиванию объемов производства продукции.

Если говорить о мясе, то его произвели 24 тонны. Четырнадцать

личных подсобных хозяйств получили субсидии, а всего общая сумма субсидий, выделенных аграриям сельского поселения, составила более девятист тысяч рублей.

Сельская администрации провела конкурс на лучшее личное подсобное хозяйство, и его победителем стало малое сельхозпредприятие Владимира Михайловича Лазарчука.

Государственная поддержка оказывается также аграриям муниципального образования Успенский район. В частности, личные подсобные хозяйства Убеженского сельского поселения в минувшем году получили почти полтора миллиона рублей субсидий.

Естественно, поддержка на региональном уровне существенно влияет на дальнейшее развитие субъектов малых форм собственности. В качестве одного из примеров можно назвать увеличение количества овец и коз, которое составляет более двух тысяч голов.

Что касается других направлений сельскохозяйственного производства, то за последнее время выросло и количество теплиц, которые теперь расположены на 21 тысяче гектаров.

Молока во всех категориях хозяйств было произведено 5287 тонн, а мяса реализовано 1211 тонн. Для сравнения: в 2022 году мяса было реализовано 1183 тонны. Так что можно утверждать, что есть движение вперед.

Всего на территории Убеженского сельского поселения муниципального образования Успенский район работает десять крестьянских (фермерских) хозяйств и одно крупное предприятие, также здесь трудятся и 787 личных подсобных хозяйств.

Основные направления деятельности субъектов малых форм хозяйствования — растениеводство, птицеводство и пчеловодство. Благодаря ответственному отношению к делу и помощи со стороны региональной власти аграрии сельского поселения добиваются хороших показателей в работе. Как, например, крестьянское (фермерское) хозяйство под руководством Андрея Никитенко, который в очередной раз подтвердил свой профессионализм и ответственное отношение к делу.

Озимую пшеницу фермер посеял на 388 гектарах, и она показала отличную урожайность: 89 центнеров с гектара. Ячмень рос на ста гектарах и дал по 92 центнера с гектара. Словом, есть чем похвалиться!

То, что меры государственной поддержки, реализуемые в Краснодарском крае, оказывают самое положительное воздействие на становление и развитие сельхозтоваропроизводителей во всех сельских поселениях региона, факт несомненный. Причем в текущем году эти меры расширились. Уже рассмотрен законопроект о поддержке личных подсобных хозяйств и расширено субсидирование различных направлений сельского хозяйства. А всего в 2024 году на поддержку АПК края уже выделено более одиннадцати миллиардов рублей.

Максим МАКСИМОВ

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний: комплексный подход к здоровому образу жизни

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются одной из ведущих причин смертности во всём мире. К счастью, многие из этих заболеваний можно предотвратить или отсрочить с помощью здорового образа жизни. Врач-кардиолог Мариам Бахчоян поделилась способами профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и ответила на вопросы наших читателей.

— Мариам Рубеновна, что необходимо сделать, чтобы избежать сердечно-сосудистой катастрофы?

— Есть несколько аспектов, которые необходимо учитывать для профилактики заболеваний сосудов и сердца.

1. Контроль факторов риска.
 - Артериальная гипертензия: регулярно проверяйте артериальное давление и при необходимости консультируйтесь с врачом для его нормализации.
 - Дислипидемия: регулярно проверяйте уровень холестерина в крови и при необходимости корректируйте его с помощью диеты и (или) медикаментозной терапии.
 - Сахарный диабет: поддерживайте нормальный уровень глюкозы в крови, следуя рекомендациям врача.
 - Курение: откажитесь от курения, так как это один из основных факторов риска ССЗ.
 - Избыточный вес и ожирение: поддерживайте здоровый вес с помощью сбалансированного питания и регулярной физической активности.

2. Здоровое питание.

- Увеличьте потребление фруктов, овощей, цельнозерновых продуктов, бобовых, орехов и рыбы.
- Ограничьте потребление насыщенных жиров и трансжиров, соли, сахара и переработанных продуктов.
- Отдавайте предпочтение растительным маслам, таким как оливковое или подсолнечное.

3. Регулярная физическая активность.

- Выполняйте аэробные упражнения (ходьба, бег, плавание, велосипед) не менее 150 минут в неделю.
 - Занимайтесь силовыми тренировками два-три раза в неделю для укрепления мышц.
 - Ведите активный образ жизни, стараясь меньше сидеть.
4. Управление стрессом.
- Практикуйте методы релаксации, такие как медитация, йога или дыхательные упражнения.
 - Уделяйте время для отдыха и хобби, которые вам приносят удовольствие.
 - При необходимости обращайтесь за профессиональной помощью к психологу или психотерапевту.

5. Регулярные медицинские осмотры.

- Проходите регулярные профилактические осмотры у врача для раннего выявления и контроля факторов риска.
- Соблюдайте все рекомендации лечащих врачей по приему

лекарственных препаратов при наличии показаний.

Комплексное следование этим рекомендациям может значительно снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и улучшить общее состояние здоровья. Помните, что профилактика ССЗ — это образ жизни, а не разовые действия. Начните с малого и постепенно внедряйте здоровые привычки в свою повседневную жизнь.

— Когда говорят про бег от инфаркта, это нужно понимать буквально и много заниматься спортом?

— Нет, фразу «бегот от инфаркта» не нужно понимать буквально. Это просто идиоматическое выражение, которое означает, что для профилактики инфаркта рекомендуется вести здоровый образ жизни, включающий регулярные физические

упражнения, но не обязательно бегать. Важны такие регулярные умеренные физические нагрузки, как ходьба, плавание, езда на велосипеде. Необязательно бегать. Физические упражнения действительно имеют огромное значение для здоровья сердца. Рекомендуется выполнять аэробные упражнения (ходьба, бег, плавание, велоспорт) не менее 150 минут в неделю умеренной интенсивности или 75 минут в неделю высокой интенсивности. Это помогает укреплять сердечно-сосудистую систему, снижать кровяное давление и уровень холестерина. Вообще, физическая активность для поддержания хорошего, здорового состояния организма крайне важна. Обратите внимание на свое самочувствие после недели абсолютного отсутствия каких-либо нагрузок. Просто в качестве эксперимента. Да мы после двух дней «лежаче-обездельного» положения уже начинаем хандрить и болеть. Потому что кровь не разгоняется, мышцы и сосуды не работают как положено.

Организм в анабиозе. Не зря пожилые люди говорят: «Движение — это жизнь» и «Если ляжешь, потом не встанешь». Не расслабляйтесь! Хотя полчаса в день обязательно гуляйте на свежем воздухе.

— А правда ли, что первый враг сосудов — жирная пища? Вообще, какая диета самая правильная для профилактики сердечных болезней?

— Вопрос о диете для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний является достаточно сложным, так как существует много мнений и исследований на эту тему. Однако можно выделить несколько ключевых рекомендаций. Жирная пища — это действительно один из факторов риска для здоровья сосудов, но не единственный. Важно ограничивать потребление насыщенных и трансжиров, но при этом включать в рацион



полезные ненасыщенные жиры: оливковое масло, авокадо, орехи. Наиболее благоприятной для сердца считается средиземноморская диета, которая богата овощами, фруктами, цельными зёрнами, бобовыми, рыбой и оливковым маслом. Она помогает снизить уровень «плохого» холестерина и воспаления.

Также важно ограничивать потребление соли, сахара, красного мяса и обработанных продуктов. Рекомендуется увеличивать потребление клетчатки, витаминов, минералов и антиоксидантов.

Помимо питания, для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний важна регулярная физическая активность, отказ от курения и поддержание здорового веса.

Таким образом, комплексный подход, включающий сбалансированное и здоровое питание, является наиболее эффективным для профилактики проблем с сердцем и сосудами. Но важно учитывать индивидуальные особенности организма.

— Какие существуют симптомы при проблемах с сердцем?

— Симптомы, которые могут указывать на проблемы с сердцем, следующие.

1. Боль или дискомфорт в груди:
 - чувство сжатия, давления, тяжести или боли в центре груди;
 - боль может распространяться на левую руку, шею, челюсть или спину.
2. Одышка:
 - затрудненное или учащенное дыхание, особенно при физической активности;
 - ощущение, что не хватает воздуха.
3. Сердцебиение или аритмия:
 - ощущение учащенного, неравномерного или замирающего сердцебиения.
4. Отеки:



● отечность ног, лодыжек или живота.

5. Усталость и слабость:
 - быстрая утомляемость даже при обычной физической активности;
 - ощущение общей слабости.
6. Головокружение или обморок:
 - ощущение головокружения, легкости в голове или обморок.
7. Тошнота или рвота:
 - внезапная тошнота или рвота, особенно при физической активности.

— Какая первая помощь при инфаркте или острой сердечной недостаточности?

— При инфаркте миокарда или острой сердечной недостаточности необходимо прежде всего вызвать «скорую». Я расскажу об алгоритме действий.

1. Вызовите «скорую помощь» или попросите кого-нибудь это сделать.
2. Уложите пострадавшего в удобное положение, желательно полусидя, с приподнятыми ногами.
3. Обеспечьте доступ свежего воздуха, расстегните или снимите стесняющую одежду.
4. Если у пострадавшего есть нитроглицерин или другие препараты для лечения стенокардии, помогите ему принять их.

5. Если пострадавший в сознании, дайте ему аспирин (250–325 мг), чтобы разжидить кровь.

6. Успокаивайте и подбадривайте пострадавшего, говорите с ним спокойным голосом.

7. Если пострадавший потерял сознание, проверьте дыхание и пульс, при необходимости начните сердечно-легочную реанимацию.

8. Отслеживайте состояние пострадавшего до приезда «скорой помощи».

Еще раз повторю: главное — вызвать «скорую помощь» как можно быстрее, так как своевременная медицинская помощь критически важна при инфаркте и острой сердечной недостаточности.

— Молодые спортивные люди не всегда задумываются над своим здоровьем. Часто ли бывают проблемы с сердцем у спортсменов? Из-за чего это происходит?

— Проблемы с сердцем у спортсменов действительно могут возникать, хотя и не так часто, как может показаться. Вот некоторые основные причины.

Интенсивные тренировки: — длительные и интенсивные физические нагрузки могут приводить к перенапряжению сердечно-сосудистой системы, это может вызывать аритмии.

Врожденные или приобретенные заболевания сердца:

— некоторые спортсмены могут иметь врожденные пороки сердца или другие заболевания, которые повышают риск проблем с сердцем; — травмы, перенесенные ранее, также могут приводить к проблемам с сердцем.

Употребление допинга и стимуляторов:

— использование запрещенных препаратов, таких как стероиды или стимуляторы, может оказывать негативное влияние на сердце, что может приводить к аритмиям, повышению артериального давления и другим сердечным осложнениям.

Перетренированность: — чрезмерные тренировки без достаточного отдыха могут приводить к перенапряжению сердечно-сосудистой системы;

— это может вызывать усталость, снижение производительности и в некоторых случаях — проблемы с сердцем.

Важно отметить, что проблемы с сердцем у спортсменов хотя и встречаются, но относительно редки. Регулярные медицинские обследования и грамотное планирование тренировочного процесса помогают выявлять и предотвращать такие проблемы.

Арина СМОЛЕНСКАЯ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

За рулем — дед Мороз: водитель из Сочи спас жизнь человеку

Каждое утро у многих жителей сочинского района ЗСМ начинается одинаково. Они идут на автобусную остановку, чтобы сесть на двадцатый автобус.

— Милок, до больницы надо, сердечко опять пошаливает,— жалуется маленькая старушка, поднимаясь в машину.

— А мы в школу торопимся: последний экзамен,— щебечут две стройные одинадцатиклассницы.

— Внук у меня родился, представляете! Дедом стал. Вот едем забирать,— делится молодой парень с приятной девушкой.

— Представляю, сама в перинатальном центре медсестра,— отвечает она в ответ.

Притом что ежедневно в Сочи на линию выходит восемьсот автобусов, маршрут номер двадцать — единственный, который соединяет крупный жилой микрорайон с большим городом. Уже более пяти лет работает на нем водитель транспортного предприятия «Трансбалт» Национальной транспортной ассоциации Валерий Мороз.

— Маршрут я этот люблю. Пассажиры все хорошие: пенсионеры, школьники, работники ближнего городка. Со многими уже даже знакомы. Каждый день прихожу на работу в 05:30, последний рейс — поздно вечером. Перерывы есть, конечно,— рассказывает Валерий Мороз.

Учиться водить машину Валерий начал еще в шестнадцать лет, тогда занятия проходили каждый вторник на учебно-производственных комбинатах. В восемнадцать лет, как и положено, получил права. Потом было летнее училище в Армавире, школа прапорщиков в Казани, работа авиационным механиком. В 2008 году переехал в Сочи — хотел быть причастным к олимпийской подготовке. Трудился на прокладке дорог и строительстве тоннелей, создавал Краснодарское кольцо, по которому

сегодня проезжает каждый день. Во время зимних Олимпийских игр 2014 года был аккредитован как технический специалист в медиацентре для журналистов. Ну а потом пошел в водители.

— В Сочи водителем работать, конечно, непросто. И даже не из-за узких горных дорог и постоянных спусков, подъемов, а из-за психологии. Местные по одному себя ведут, туристы — по-другому. Надо не только водить уметь, но и немного психологом быть,— рассказывает Валерий.

— Не устаете?

— Опыт надо иметь. А так в выходные отдохнул, на море искупался с утра — и всё, к работе готов!

Утро двадцать седьмого мая у Валерия Мороза началось обычно. Ровно в шесть часов уже был на маршруте, в 07:24 стоял на остановке у вокзала, поджидал пассажиров. И тут краем глаза заметил, как в салоне начинается паника: женщина потеряла сознание.

— Я паники не люблю. Поэтому, как только услышал, что что-то случилось, перепрыгнул в салон. Женщина в обморок упала. Водой брызгаем — не помогает. Уложили на пол, рядом оказались девушки, которые в перинатальном центре работают, стали делать массаж сердца. Конечно, по правилам, нужно было вызвать «скорую». Но пока доедет, минут десять пройдет точно. Я бывший военный, понимаю, что иногда счет идет на минуты, человеческий мозг живет недолго. Так что дал восемь секунд пассажирам, чтобы, кому нужно было, могли выйти,— и помчался в больницу. Некоторые в автобусе остались, поддерживали,— вспоминает Валерий Мороз.

К шлагбауму городской больницы №4 автобус под управлением отставного военного летчика Валерия Мороза долетел за две с половиной минуты. Заехали прямо во двор, где «скорые» паркуются. Тут же подбежали врачи. Слава Богу, всё обошлось. Буквально через пару дней водитель автобуса номер двадцать Валерий Мороз получил сообщение.

«Валерий, добрый день. Эта женщина, которой 27 мая помогли девочки из „четверки“ и вы. Я безгранично благодарна за то, что вы проявили молниеносную реакцию и человечность, с помощью девочек спасли меня от смерти. Для меня до сих пор загадка, как это произошло, кажется, что это было не со мной. Я сама фармацевт и сотрудник перинатального центра, была остановка сердца, клиническая смерть. Если бы ехала в этот день на другом автобусе, меня просто бы высадили на лавочке умирать. Видимо, не мой час, еще раз благодарю вас»,— написала женщина.

Имени ее Валерий спросить не успел. А на следующий день у него самого был день рождения. Исполнилось сорок девять лет. Такой вот необычный подарок получил — спасенную жизнь.

— Получается, вы настоящий герой! Не теряйтесь...

— Да какой я герой, наши герои сейчас на фронте, а я дед Мороз,— улыбается сочинский водитель компании «Трансбалт» Валерий Мороз. — В нашей работе ко всему надо быть готовым. У меня кроме аптечки всегда в машине тонометр, чтобы понять, что произошло с человеком, какую первую помощь оказать можно. Да и ребятишкам порой надо помочь.



Однажды девочка села ко мне — маленькая, лет шесть. Едет и едет... Стал я спрашивать, где родители. А она молчит. Ну, доехал до конечной остановки, дал ей пирожок из своего обеда, включил «Ну, погоди!» на телефоне и полицию вызвал. Приехали полицейские. Оказалось, они ребенка знают, он из неблагополучной семьи, вот и ушла девочка одна из дома... Так что разное бывает,— говорит Валерий Мороз.

— Непростая у вас работа...

— Непростая, но хорошая. Приятно, когда тебе пассажиры спасибо говорят. Бабушки, которых часто вожу, даже булочки, конфеты угощают. Говорю им, что походить хочу, а с ними никак не получается,— смеется Валерий.

Каждое утро у многих жителей сочинского микрорайона ЗСМ начинается одинаково. Они идут на автобусную остановку, чтобы сесть на маршрут номер двадцать. И точно знают: день будет хорошим. Потому что за рулем, как и всегда, настоящий дед Мороз.

Ирина СИЗОВА

СООБЩЕНИЯ

СВОЕВРЕМЕННО УЗНАВАТЬ О ЗАДОЛЖЕННОСТИ МОЖНО С ПОМОЩЬЮ СМС-СООБЩЕНИЙ ИЛИ ПО ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЕ

У налогоплательщиков есть возможность оперативного получения информации о возникшей недоимке и задолженности по пеням, штрафам, процентам с помощью СМС-сообщений или по электронной почте от налоговых органов в соответствии с п. 7 ст. 31 НК РФ.

Налоговые органы имеют право раз в квартал сообщать налогоплательщикам о налоговой задолженности

при условии получения их согласия на такое информирование в письменной форме.

Согласие на информирование о наличии недоимки или задолженности по пеням, штрафам, процентам представляется по форме, утвержденной приказом ФНС от 06.07.2020 № ЕД-7/8/423@. В форме согласия необходимо указать наименование и ИНН организации или Ф. И. О. физического

лица с паспортными данными, дату и место рождения, а также адрес электронной почты и номер телефона, на которые будут приходить сообщения.

Согласие можно представить в налоговую инспекцию лично или через представителя (на бумаге), по почте заказным письмом (на бумаге), передать в электронной форме по ТКС или через «Личный кабинет налогоплательщика» на сайте ФНС России.

ИФНС РОССИИ №3 ПО ГОРОДУ КРАСНОДАРУ ИНФОРМИРУЕТ

В «Личном кабинете налогоплательщика — юридического лица» (подсистема «Как меня видит налоговая») функционирует «Сервис оценки юридических лиц», в котором организации могут запросить выписку с результатами оценки своей финансово-хозяйственной деятельности.

Полученные сведения можно использовать как для подтверждения своей надежности перед заказчиками (заинтересованными лицами), так и для проверки сведений о потенциальных поставщиках, чтобы исключить финансовые риски при взаимодействии. Для этого нужно согласовать возможность предварительного представления выписки из сервиса оценки.

Если организация выступает в качестве заказчика в рамках Федерального закона от 18.07.2011 №223-ФЗ «О закупках товаров, работ, услуг отдельными видами юридических лиц», такая преддоговорная проверка может быть закреплена в положении о порядке закупок.

Оценка производится в два этапа по критериям финансовой устойчивости, ресурсобеспеченности и наличия положительного опыта в деятельности

в соответствии с Методикой оценки, утвержденной приказом ФНС от 24.03.2023 №ЕД-7-31/181@.

На первом этапе оценивается соответствие организации базовым критериям, свидетельствующим о ее самостоятельности и отсутствии предпосылок к банкротству или ликвидации, в частности:

- компания не ликвидируется;
- нет судебного акта о введении процедур наблюдения, внешнего управления, открытия конкурсного производства;
- в ЕГРЮЛ отсутствуют сведения о предостережении исключения компании из реестра и нет записи о недостоверности информации о компании;
- учредителем и (или) руководителем юридического лица не являются дисквалифицированные лица;

нет решений по замораживанию денежных средств;

нет данных о включении компании в реестр недобросовестных поставщиков по данным ЕИС в сфере закупок;

— в декларациях по НДС за четыре налоговых периода нет противоречий с отчетностью контрагентов.

Второй этап оценки начинается только при соответствии всем показателям первого этапа. Сервис оценивает уровень зарплат, налоговую нагрузку, численность сотрудников, коэффициенты платежеспособности, автономии, ликвидности, рентабельности активов и т. д.

Если компания не согласна с полученными результатами, она может направить запрос о корректировке сведений в выписке, приложив к нему документы, подтверждающие необходимость изменений.

ОТРАСЛЕВОЙ ПРОЕКТ «ОБЩЕСТВЕННОЕ ПИТАНИЕ» ПРОДОЛЖАЕТСЯ

Налоговая служба в 2024 году продолжает реализацию отраслевого проекта «Общественное питание». Его цель — побуждение сектора общественного питания к повсеместному применению контрольно-кассовой техники (ККТ), формирование культуры выдачи кассового чека, создание равных конкурентных условий для ведения бизнеса, сокращение теневого оборота рынка общепита, легализация заработной платы работников данной сферы.

В настоящий момент территориальными органами ФНС России в Краснодарском крае проводятся мероприятия по выявлению налогоплательщиков сферы услуг общественного питания, которые нарушают требования законодательства Российской Федерации о применении ККТ. Так, налоговая служба организовала постоянный мониторинг расчетов для проведения соответствующих профилактических и контрольно-надзорных мероприятий.

Налоговая служба напоминает, что при расчете продавец обязан выдать покупателю кассовый чек (бланк строгой отчетности) на бумажном носителе или направить его в электронном виде. При выявлении нарушений, в том числе и невыдаче чека, покупатель может

направить сообщение в налоговый орган посредством сервиса «Обратиться в ФНС» на официальном сайте ФНС России или через «Личный кабинет». Проверить кассовые чеки на соответствие законодательству можно быстро и удобно с помощью мобильного приложения «Проверка чека», а также на сайте ФНС России, в разделе «Контрольно-кассовая техника».

При этом налогоплательщики имеют возможность самостоятельно исправить ошибки, допущенные при применении ККТ. В соответствии с примечаниями к ст. 14.5 Кодекса об административных правонарушениях лицо, добровольно заявившее в налоговый орган о выявленных нарушениях, освобождается от административной ответственности,

если соблюдены в совокупности следующие условия:

- на момент обращения с заявлением налоговый орган не располагал соответствующими сведениями и документами о совершенном административном правонарушении;
- представленные сведения и документы либо кассовый чек коррекции (бланк строгой отчетности коррекции) являются достаточными для установления события административного правонарушения.

ФНС призывает всех налогоплательщиков, оказывающих услуги общественного питания, обеспечить повсеместное применение ККТ во избежание штрафных санкций, а потребителей услуг — получать и проверять кассовые чеки.

СООБЩЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ ОБЩЕГО СОБРАНИЯ УЧАСТНИКОВ ДОЛЕВОЙ СОБСТВЕННОСТИ

Администрация Старонижестеблиевского сельского поселения Краснодарского района Краснодарского края, в соответствии со ст. 14, ст. 14.1. Федерального закона от 24.07.2002 года №101-ФЗ «Об обороте земель сельскохозяйственного назначения», извещает участников долевой собственности на земельный участок из земель сельскохозяйственного назначения с кадастровым номером 23:13:0404000:743, местоположение установлено относительно ориентира, расположенного в границах участка, расположенного в границах участка. Ориентир: станица Старонижестеблиевская. Участок находится примерно в 2500м, по направлению на юго-восток от ориентира. Почтовый адрес ориентира: Краснодарский край, Красноармейский район, с/п Старонижестеблиевское, о проведении общего собрания участников долевой собственности. Дата проведения общего собрания: 09 августа 2024 года. Время проведения общего собрания: 12 часов 00 минут,

начало регистрации участников: 11 часов 50 минут. Участие в голосовании могут принять только лица, представившие документы, удостоверяющие личность, документы, удостоверяющие право на земельную долю, а также документы, подтверждающие полномочия этих лиц.

Адрес места проведения общего собрания: Краснодарский край, Красноармейский район, ст. Старонижестеблиевская, ул. Советская, дом 82.

Повестка дня общего собрания

1. О лице, уполномоченном от имени участников долевой собственности без доверенности действовать на юго-восток от ориентира. Почтовый адрес ориентира: Краснодарский край, Красноармейский район, с/п Старонижестеблиевское, о проведении общего собрания участников долевой собственности, при обращении с заявлениями о проведении государственного кадастрового учета и (или) государственной регистрации прав на недвижимое имущество

в отношении земельного участка, находящегося в долевой собственности, и образуемых из него земельных участков, а также заключать договоры аренды данного земельного участка, соглашения об установлении сервитута, об осуществлении публичного сервитута в отношении данного земельного участка или соглашения об изъятии недвижимого имущества для государственных или муниципальных нужд, в том числе об объеме и сроках таких полномочий.

2. Об условиях договора аренды земельного участка, находящегося в долевой собственности. С документами по вопросам, вынесенным на обсуждение общего собрания, можно ознакомиться по адресу: Краснодарский край, Красноармейский район, ст. Старонижестеблиевская, ул. Советская, д. 82, с 08:30 до 16:00 ежедневно, кроме субботы и воскресенья, в течение 30 календарных дней с момента публикации настоящего сообщения.

Внимание! Закупаем перины, подушки перьевые в любом состоянии. ДОРОГО

Тел.: 8 (961) 490-89-43, 8 (961) 473-88-05

Реклама