



Ход конем

Заместитель Губернатора Краснодарского края Андрей Коробка и исполняющий обязанности министра спорта региона Серафим Тимченко приняли участие в мероприятии в одном из учебных хозяйств региона.

В Мостовском районе провели смотр-конкурс лошадей для конноспортивных школ Кубани. Пятую, юбилейную выводку-экспертизу организовали на базе учебного хозяйства «Конезавод „Курганинский“» — практической площадке для студентов Курганинского аграрно-технологического техникума.

Андрей Коробка отметил, что коневодство, в том числе спортивного направления, — гордость Кубани. При поддержке Губернатора Краснодарского края эта отрасль уверенно развивается. Десять лет назад Вениамин Кондратьев поддержал идею возрождения конезавода «Курганинский», а сегодня это единственное в стране государственное учреждение, которое занимается подготовкой специалистов для конного спорта.

— Конезавод успешно решает задачи по увеличению численности лошадей и обучению тренеров-наездников. Здесь студенты имеют возможность освоить ветеринарию, правила содержания и ухода за лошадьми, а также практиковать полученные знания, тренируя животных. Для нашего казачьего региона коневодство является важным направлением, активно развивающимся в последние годы. Благодаря этому растет популярность конного спорта, увеличивается количество спортивных клубов и секций. Наши лошади, жокеи, тренеры побеждают в общероссийских рейтингах и достойно представляют край и страну на международной арене, занимая призовые места, — сказал Андрей Коробка.

Он добавил, что Краснодарский край остается единственным в России субъектом,

где спортивное коневодство поддерживается на региональном уровне. Наличие такой учебной базы позволяет решать поставленную президентом России важную задачу по подготовке рабочих кадров высокой квалификации. В техникуме многое делается руками студентов, благодаря чему они набираются опыта.

О спортивных успехах рассказал Серафим Тимченко. Он отметил, что за последние пять лет Курганинский аграрно-технологический техникум безвозмездно передал спортшколам порядка девяноста лошадей. Это позволяет кубанским спортсменам достойно выступать на соревнованиях муниципального, регионального и всероссийского уровней.

Курганинский аграрно-технологический техникум — один из лучших и уникальных

в системе среднего профессионального образования не только края, но и России в целом. С 2009 года он единственное в стране учебное заведение, в котором готовят тренеров — наездников лошадей.

В рамках смотра было представлено пятнадцать спортивных лошадей, рожденных и выращенных на конезаводе «Курганинский» с непосредственным участием студентов — будущих тренеров-наездников. На территории конезавода состоялась также закладка яблоневого сада и липовой аллеи. Гости высадили по двадцать пять саженцев этих деревьев.

Подготовила Марина ГЛЕБОВА
Фотография предоставлена пресс-службой администрации Краснодарского края

Старокорсунская: безопасные подходы и новая инфраструктура

Глава города Краснодара Евгений Наумов обсудил с жителями развитие станицы Старокорсунской.



Глава города Краснодара Евгений Наумов обсудил с жителями развитие станицы Старокорсунской

В станице Старокорсунской прошла встреча главы Краснодара Евгения Наумова с инициативной группой жителей. Главной темой разговора стало развитие инфраструктуры, включающей в себя дороги, тротуары, уличное освещение и строительство новых социальных и спортивных объектов.

На встрече также присутствовали заместители главы города, глава администрации Карасунского округа Николай Хропов, глава администрации Старокорсунского сельского округа Виктория Бедная, депутат Законодательного Собрания Краснодарского края Станислав Николенко, депутат городской Думы Краснодара Павел Попов, руководители структурных подразделений администрации Краснодара.

— Я хочу послушать вас, с какими вопросами вы сталкиваетесь ежедневно, что вас волнует. Дороги, тротуары, остановки — это те самые вопросы, которыми мы плотно

занимаемся,— обратился к станичникам Евгений Наумов.

Участники встречи отметили положительные изменения: благодаря национальному проекту в последние годы в станице отремонтировали почти восемь километров дорог. Проведено грейдирование тринадцати дорог общей площадью около ста тысяч квадратных метров. Работы по ямочному ремонту планируется завершить до конца ноября.

Особое внимание уделяется пешеходной инфраструктуре. Евгений Наумов поручил обеспечить все социальные объекты станицы безопасными подходами. Уже завершается прокладка тротуара длиной 2,2 километра по улице Вознесенской к строящемуся детскому саду. Всего в работе находится более девяти километров тротуаров, включая проектирование.

По просьбе жителей глава города также дал поручение привести

в порядок гравийную дорогу к садовым товариществам «Дружба» и «Пламя», которую разбили большегрузы.

На встрече было отмечено, что в станице продолжается строительство нового детского сада на четырнадцать групп, включая три ясельные. На данный момент готовность объекта составляет двадцать два процента. Сдать его в эксплуатацию планируется в августе 2026 года.

Спортивная инфраструктура станицы также получит развитие. Уже в следующем году начнется проектирование физкультурно-оздоровительного комплекса на улице Спортивной. Кроме того, на улице Придорожной появится multifunctional спортплощадка с уличными тренажерами, а на улице Красной — спорткомплекс с кортами для тенниса и футбольным полем.

Не остались без внимания и вопросы безопасности и комфорта. До конца года на улице Садовой будет установлено фонарное освещение. В Прохладном сквере уже смонтировано видеонаблюдение у мемориала, а в ближайшее время камеры появятся и на спортивной площадке.

Продолжаются работы по благоустройству: в Старокорсунском сквере отремонтировано детское игровое оборудование и запланирована установка туалетного модуля. Для улучшения санитарной обстановки в районе кладбища установлено четыре контейнера-лодочки, до конца года будет установлен еще один и пятнадцать дополнительных контейнеров.

Центр патриотического воспитания молодежи

Заместитель главы города Краснодара Дмитрий Васильев поприветствовал участников Форума исторического наследия. Мероприятие было организовано Роспатриотцентром Росмолодежи и направлено на сохранение памяти о подвиге советского народа в годы Великой Отечественной войны.



Заместитель главы города Краснодара Дмитрий Васильев поприветствовал участников Форума исторического наследия

— Форум впервые проходит в кубанской столице, и мы, как гостеприимный южный город, поддерживали идею его проведения. Краснодар ценит свою историю, культуру и традиции, и сегодня патриотическая копилка Краснодара пополнилась еще одним значимым событием: Форумом исторического наследия,— сказал Дмитрий Васильев.

Ответственный секретарь Поискового движения России Елена Цунаева отметила, что одним из приоритетов национальной безопасности страны являются духовно-нравственные ценности, в том числе историческая память. По ее словам, важно, чтобы и в дальнейшем, перейдя в высшие учебные заведения, молодые люди могли погружаться в историческую среду, но уже более актуальную и приближенную к конкретным действиям и своему региону.

— Поэтому организация такого форума Роспатриотцентром при участии Поискового движения России — это вклад в обороноспособность страны. Для нас важны молодые люди, которые понимают, ценят, уважают и хранят историю,— подчеркнула Елена Цунаева.

В форуме принимают участие около двухсот человек из пятидесяти шести регионов России в возрасте от восемнадцати до тридцати пяти лет. Это студенты, исследователи, работники образовательных организаций, лидеры и представители общественных объединений и проектов в сфере патриотического воспитания, сотрудники органов государственной и муниципальной власти.

— В современном мире, где информационное пространство стало полем битвы за умы и сердца, сохранение исторической правды сегодня — это наша линия обороны. Мы действуем на опережение, создавая для молодежи современные форматы диалога с прошлым. Наша задача — не просто сказать: «Помни», а вовлечь, чтобы молодой человек сам захотел узнать историческую правду и пронести память

о подвиге наших предков,— считает руководитель Роспатриотцентра Росмолодежи Елена Беликова.

Также в рамках проведения форума с директором Роспатриотцентра Росмолодежи Еленой Беликовой и ответственным секретарем Поискового движения России, депутатом Госдумы Еленой Цунаевой провели рабочую встречу глава краевого центра Евгений Наумов и председатель городской Думы Краснодара Вера Галушко.

Основной темой обсуждения стала реализация уже зарекомендовавших себя проектов и планы на будущее. Евгений Наумов отметил успешное проведение в Краснодаре молодежного форума движения «Пост №1», который в этом году собрал более трехсот участников.

— В следующем году мы также планируем провести это мероприятие. Теперь мы принимаем Форум исторического наследия. Большое спасибо за поддержку, которую оказывает нам федеральный центр. Впереди еще много работы, и мы готовы совместно реализовывать новые проекты,— сказал глава кубанской столицы.

Вера Галушко, обращаясь к богатой истории Краснодара, акцентировала внимание на важности сохранения памяти о героическом и трагическом прошлом города, включая 232-летнюю историю и период оккупации Кубани в годы Великой Отечественной войны.

— Мы делаем всё для сохранения памяти о подвиге наших героев, уделяем большое внимание патриотическому воспитанию молодежи,— сказала председатель городской Думы Краснодара.

Елена Беликова высоко оценила усилия муниципалитета, поблагодарив городские власти за профессионализм в организации крупных мероприятий. По ее словам, в Форуме исторического наследия принимают участие представители пятидесяти шести регионов России.

— Это хорошая география. Мы уже наметили план мероприятий на следующий год, направленных на вовлечение еще большего числа молодых людей,— сообщила руководитель Роспатриотцентра.

Она выразила уверенность в том, что совместные проекты будут способствовать формированию у подрастающего поколения чувства гордости за историю и культуру страны.

Работа форума была организована по пяти тематическим трекам: музейному и творческой деятельности, медианавышению, игровым форматам и кураторам. Участникам предстояло разработать методические рекомендации по созданию музея и презентации, поставить театральные сценки в различных форматах, создать видеоролики, направленные на сохранение исторической памяти о Великой Отечественной войне.

ВИЗИТ

Обмен опытом

Глава города Краснодара Евгений Наумов и председатель городской Думы Краснодара Вера Галушко встретились с представителями делегации из Луганской Народной Республики. В состав делегации ЛНР вошли советники председателя Народного совета, волонтеры, представители молодежных объединений и сотрудники предприятий республики.



Глава города Краснодара Евгений Наумов и председатель городской Думы Краснодара Вера Галушко встретились с делегацией из Луганской Народной Республики

— Краснодар — гостеприимный город, мы рады видеть вас здесь. Столица Кубани вместе со всей страной переживала о судьбе Луганской Народной Республики и ее жителей. И мы рады, что уже три года можем называть вас соотечественниками. Республика возвращается к мирной жизни, и мы во всём готовы помочь, подставить плечо, поддерживая братские

отношения, которые были, есть и будут,— сказал Евгений Наумов.

Вера Галушко в свою очередь подчеркнула общность целей.

— Мы все представители одной страны, великой России. Вместе с вами мы будем дальше обустривать наш общий дом. Уверена, что совместными усилиями мы сделаем всё для того, чтобы восстановить разрушенное,— сказала она.

В рамках встречи краснодарские власти поделились с коллегами из ЛНР опытом в реализации молодежной политики. Руководитель городского Управления по делам молодежи Денис Малюков рассказал о масштабной работе Дома молодежи, патриотических проектах, таких как «Вахта памяти», Всероссийский форум активистов Поста №1, о деятельности Центра патриотического воспитания и создании муралов в честь героев специальной военной операции. Также гостям представили информацию о работе Молодежного парламента города и программе специальных стипендий для активных студентов.

Помимо деловых встреч, для гостей подготовлена обширная культурная программа. Они посетили парк «Краснодар», матч Кубка России и Законодательное Собрание Краснодарского края, возложили цветы к Вечному огню и познакомились с историческим центром кубанской столицы.

Транспортные вопросы города

Глава города Краснодара Евгений Наумов возглавил делегацию кубанской столицы на прошедшей в Москве конференции Всероссийской ассоциации развития местного самоуправления (ВАРМСУ) «Транспорт и дорожная деятельность». В мероприятии участвовали более ста глав городов и малых населенных пунктов, федеральные руководители, специалисты отрасли.



Глава города Краснодара Евгений Наумов возглавил делегацию кубанской столицы на конференции Всероссийской ассоциации развития местного самоуправления «Транспорт и дорожная деятельность»

В составе делегации Краснодара также работали первый заместитель главы Дмитрий Васильев, заместитель главы Надежда Панаева и директор Департамента транспорта и дорожного хозяйства Андрей Белугин.

Ключевым событием стала открытая сессия формата «вопрос — ответ» с министром транспорта России Андреем Никитиным в рамках проекта «Муниципальный диалог». На встрече обсудили самые актуальные проблемы отрасли.

— Делегация Краснодара приехала, чтобы не просто послушать, а найти решения тех вопросов, с которыми регулярно сталкиваемся

при развитии сети дорог и транспорта. Тема для нашего города самая насущная,— сказал Евгений Наумов.

В сессии приняли участие замначальника Управления Президента России Федерации по внутренней политике Евгений Грачев, сопредседатель ВАРМСУ Ирина Гусева, главы муниципалитетов страны. На встрече обсудили насущные для городов России вопросы развития транспортной отрасли.

— В стране уделяется большое внимание проблемам муниципалитетов и их решению. И в Краснодаре мы ощущаем колоссальную поддержку федерации и региона

в вопросах развития транспорта. Однако есть трудности, которые осложняют развитие транспортной инфраструктуры, в том числе юридического характера. Именно об этом говорили с министром транспорта. Уверен, вместе мы сможем найти пути для более быстрой прокладки трамвайных линий в городе с миллионным населением,— сказал глава Краснодара Евгений Наумов.

В настоящее время по поручению Губернатора Кубани уже разрабатывается проект трамвайной ветки в микрорайон Гидростроителей. Параллельно ведется проектирование еще одной линии протяженностью семь километров в новые густонаселенные микрорайоны на северо-востоке краевого центра.

Для снижения транспортной нагрузки в кубанской столице в этом году началась реализация масштабной программы «25/35», включившей в себя двадцать семь объектов. В ее рамках уже начат капитальный ремонт Тургеневского моста, реконструкция Западного обхода, строительство двухуровневой развязки на пересечении улиц Тихорецкой, имени Володарского и имени Шевченко и реконструкция путепровода на улице Фадеева.

Безопасность передвижения пешеходов и транспорта

Заместитель главы города Краснодара Максим Онищенко принял участие в брифинге для журналистов городских и краевых СМИ, посвященном вопросам уличного освещения. На встрече также присутствовали директор Департамента городского хозяйства и ТЭК Олег Шишковский и начальник Управления по жилищным вопросам Павел Абрамчик.



Заместитель главы города Краснодара Максим Онищенко принял участие в брифинге для журналистов городских и краевых СМИ, посвященном вопросам уличного освещения

По словам Максима Онищенко, за последние три года в Краснодаре в два раза выросло количество запроектированных и созданных объектов уличного освещения. Только в текущем году было создано сорок шесть объектов сетей.

— По поручению главы Краснодара Евгения Наумова мы проводим работу по мониторингу состояния сетей наружного освещения. Чаще всего у краснодарцев возникают вопросы по сетям, которые недобросовестные застройщики проложили, но не передали управляющим компаниям либо вообще не протянули на территориях многоквартирных домов. Мы разбираемся в каждой конкретной ситуации, кто должен прокладывать, ремонтировать, содержать эти сети. Если есть такая возможность, принимаем их на баланс муниципалитета,— сообщил заместитель главы города.

По словам Олега Шишковского, при строительстве многоквартирного дома застройщик обязан предусматривать организацию эффективного уличного освещения. Это вопрос безопасности передвижения пешеходов и транспорта.

— Долгое время сети освещения, которые расположены на придомовых территориях многоквартирных домов, считались бесхозными,— сказал он. — Но согласно правилам благоустройства территории города обязанность по содержанию таких сетей возлагается на владельцев помещений на праве общей долевой собственности, управляющие компании и собственники.

Как отметил Павел Абрамчик, сейчас все многоквартирные дома строятся только на отмежеванной территории и застройщик не может не передать сети управляющей компании: это обязательное условие сдачи объекта в эксплуатацию. Чтобы управляющая компания приняла на баланс сети, протянутые в прошлые годы, необходимо провести общее собрание собственников, а протокол представить

в управляющую компанию для исполнения. Также и сами управляющие компании могут инициировать проведение общего собрания собственников по вопросу принятия сетей уличного освещения в общее домовое имущество для их дальнейшего обслуживания и эксплуатации.

— При этом, если с освещением двора возникают сложности, а управляющая компания не реагирует, жильцы могут обратиться в Управление по жилищным вопросам, которое инициирует проверку и может обратиться в суд,— сказал Павел Абрамчик.

Он подчеркнул, что, если сети уличного освещения протянуты на неотмежеванном участке, город может принять их на баланс. Для этого потребуются собрать пакет документов, который включает прежде всего документ о праве собственности на недвижимое имущество и земельный участок под ним, выписку из ЕГРН, техпаспорт, топосъемку.

Всего в Краснодаре более 1,5 тысячи километров сетей уличного освещения, которые находятся на балансе города. Это освещенные части улиц, проездов, набережных, на которых горит более 73,6 тысячи светильников. В 2025 году на содержание сетей уличного освещения по муниципальному контракту было выделено около четырехсот миллионов рублей, еще столько же потребовалось на оплату самой электроэнергии.

Также ведется большая работа по проектированию и монтажу новых сетей. Как отметил Максим Онищенко, ни одно обращение жителей по поводу отсутствия на улицах города освещения не остается без внимания. Заместитель главы города напомнил, что в Краснодаре круглосуточно работает диспетчерская служба по уличному освещению: телефон 8 (861) 267-03-13.

ФОРУМ

Важное сотрудничество в молодежной политике

Глава города Краснодара Евгений Наумов принял участие в Международном форуме БРИКС, который объединил свыше пяти тысяч человек из более чем пятидесяти стран мира. Деловая программа мероприятия охватывает пятнадцать практико-ориентированных треков, среди которых социальные инновации и молодежные инициативы, умные города и цифровизация, зеленая трансформация и устойчивое развитие, муниципальные финансы и инвестиции, развитие туризма, спорта и культурного наследия и другие.



Глава города Краснодара Евгений Наумов принял участие в Международном форуме БРИКС, который объединил свыше пяти тысяч человек из более чем пятидесяти стран мира

Глава кубанской столицы в рамках деловой программы Международного муниципального форума БРИКС рассказал о развитии сотрудничества в сфере молодежной политики. Евгений Наумов отметил, что Краснодар на постоянной основе взаимодействует с шестнадцатью иностранными муниципалитетами из таких стран, как Китай, Абхазия, Австрия, Армения, Беларусь, Иран, Нигерия, Мадагаскар,

Республика Сербская и Узбекистан. Только за последние два года город подписал три соглашения об установлении побратимских связей.

— Краснодар — город молодежи. Поэтому и наиболее живое, тесное сотрудничество удалось наладить в сфере молодежной политики. Так, с 2023 года набирает обороты взаимодействие учебных заведений Краснодара и городов-партнеров. Уже шесть школ Краснодара

являются партнерами иностранных учреждений образования. Договоры предусматривают очные визиты учащихся, обмен практиками между педагогами, совместные проекты в области культуры. Наши школьники уже побывали в Беларуси, Китае и Республике Сербской. Ждем молодежь этих стран в теплом Краснодаре с ответным визитом,— сказал Евгений Наумов.

Среди реализованных за последние годы совместных проектов с иностранными государствами международный конкурс детского рисунка, фестиваль китайской культуры и каллиграфии, шахматные онлайн-турниры и другие. Также в этом году во Всероссийском патриотическом форуме активистов движения «Пост №1» приняли участие делегации Восточного Сараева, Гродно, Минска и Сухума. Летом краснодарские баскетболисты стали участниками ежегодного международного турнира, который прошел в городе-побратиме Восточное Сараево.

Иммунитет надо поддерживать комплексно

Ноябрь — месяц подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом. Как поддержать иммунитет осенью, «Кубани сегодня» рассказала врач-терапевт, специалист по интегративной медицине Ирина Критченко.

Укрепление иммунитета достигается посредством простых ежедневных действий. В основе этих мер лежит приверженность здоровому образу жизни.

1. *Правильное питание* — один из ключевых факторов, поскольку для оптимальной работы иммунной системы необходимо придерживаться рациона с достаточным количеством белка, фруктов и овощей.

Белок является строительным материалом для иммунных клеток, поэтому его поступление крайне важно.

Стоит придерживаться правила «здоровой тарелки». Делим на три части тарелку:

- одна вторая тарелки — овощи, зелень, ягоды, фрукты (клетчатка);
 - одна четвертая часть тарелки — углеводы, это наша энергия (предпочтение отдаем сложным углеводам, таким как цельнозерновые крупы);
 - одна четвертая часть тарелки — белок (мясо, молочные продукты, яйца, рыба и растительный белок).
- Также важно в свой рацион включить продукты, богатые витаминами и веществами, которые непосредственно, играют важную роль в иммунном звене:
- Витамин D.

Его много в рыбе, особенно в лососе, скумбрии, треске, сельди, тунце и их печени. Также источником витамина являются яйца, молочные продукты.

- Свежий имбирь.
- Имбирь содержит гингерол — активное противовоспалительное вещество, останавливающее рост некоторых бактерий и вирусов. Также имбирь эффективен в борьбе с инфекциями, возникающими в ротовой полости и горле.

- Чеснок.
- В чесноке содержится алицин, обладающий антибактерицидными свойствами, укрепляющий иммунитет, справляющийся с бактериями. Кроме того, с давних пор известны антисептические свойства чеснока.

- Плоды шиповника.
- Витамина С в ягодах шиповника больше, чем в лимоне и черной смородине.

- Квашеная капуста.
- Именно квашеная капуста является лидером в содержании аскорбиновой кислоты. Здесь ее больше, чем в апельсинах, лимонах и черной смородине. В капусте, приготовленной таким способом, много пищевых волокон, улучшающих перистальтику кишечника, так что данный продукт будет полезен тем, кто страдает от запоров, связанных с малоподвижным образом жизни.

2. *Физические упражнения.* Поддержание нормального веса — важная составляющая крепкого иммунитета. Регулярные аэробные

нагрузки, такие как легкий бег, ходьба, велоспорт, почти вдвое снижают риск сезонных заболеваний. Физические упражнения также стимулируют обновление иммунных клеток, повышая их защитную функцию.

3. *Контроль стресса.* Эмоциональное состояние оказывает влияние на иммунную систему человека. Хронический стресс, агрессия, депрессия и социальная изоляция могут ухудшить хронические заболевания и повысить вероятность развития новых. Позитивные эмоции и занятия, приносящие удовольствие, помогают организму бороться с инфекциями.

4. *Распорядок дня.* Полноценный сон — это важнейший процесс, во время которого происходит систематизация полученной информации, обновление клеток и восстановление энергетических ресурсов организма. Недостаток сна приводит к ослаблению иммунной защиты.

Научные факты неоспоримо доказывают, что дефицит сна — это серьезный фактор риска для здоровья. Он может привести к развитию различных заболеваний: от когнитивных нарушений до проблем с сердечно-сосудистой системой.

При недостатке сна наблюдается значительное ухудшение внимания, памяти. Дефицит сна также влияет на психическое здоровье, появление или усугубление тревожных расстройств, депрессивных симптомов, перепадов настроения и повышенной возбудимости.

Дефицит сна серьезно влияет на работу иммунной системы. Это приводит к снижению производства защитных клеток, из-за чего организм становится менее устойчивым к инфекциям различной природы и медленнее восстанавливается после болезней.

Проблемы с сердечно-сосудистой системой сопровождаются повышением артериального давления, учащением пульса, что повышает риск развития гипертонической болезни, ишемии сердца, инфаркта и инсульта.

Дефицит сна приводит к сбоям в выработке гормонов, регулирующих аппетит, что провоцирует переедание и тягу к калорийной пище. Кроме того, снижается чувствительность к инсулину. Всё это способствует набору лишних килограммов и развитию ожирения.

Сексуальные дисфункции. Наблюдается снижение полового влечения у обоих полов. У мужчин отмечается падение уровня тестостерона, что влияет на потенцию и репродуктивную способность. У женщин нарушается регулярность менструального цикла, что может приводить к проблемам с зачатием.

Продолжительность сна для взрослого должна составлять не менее семи — восьми часов в сутки.

Витамины и дефицит железа

Для поддержания иммунной системы осенью важен комплекс макро- и микроэлементов, особенно витамины А, В, С, D и Е. В периоды повышенного риска заболеваний часто рекомендуется прием поливитаминов и добавок с витамином С.

Если нет дефицита, достаточно профилактического приема витаминов или употребления продуктов, богатых необходимыми питательными веществами. Например, витамин С в большом количестве содержится в шиповнике, черной смородине, облепихе, яблоках и зелени.

Состояние, при котором не хватает сил, знакомо многим. Часто мы долго не обращаем внимания на вялость, внезапную потерю сил, сухость кожи, ломкость ногтей и волос и другие симптомы. Однако они зачастую являются признаком дефицита железа в организме человека. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), распространенность дефицита железа в мире составляет двадцать пять процентов среди населения.

Существуют различные способы установить, что в организме не хватает железа. Самыми информативными и точными являются лабораторные исследования, среди которых следующие.

1. **Общий анализ крови.** Он показывает, какой в ней уровень гемоглобина и гематокрита.
 2. **Исследование обмена железа.** Показатели трансферрина и коэффицент его насыщения этим микроэлементом (НТЖ).
 - Железосвязывающая способность сыворотки (АЖСС, НЖСС).
- Определение уровня ферритина показывает его запасы в организме.

3. **Биохимический анализ крови.** Важно проверить такие показатели, как общий белок, альбумин (обмен белка), АЛТ, АСТ, билирубин (работа печени), креатинин, мочеви́на (работа почек), щелочная фосфатаза, ГТПП (ферменты).

Также необходимо определить причину возникновения анемии, а перед этим исключить возможные хронические болезни, которые приводят к дефициту железа. Для этого врач изучает анализы, он же определяет способ лечения, назначает другие обследования.

Стресс понижает иммунитет

Постоянный стресс особенно опасен для здоровья мозга и нервной системы.

Стресс — неотъемлемая часть нашей жизни, будь то работа, учеба, отношения или финансовые

проблемы. Мы все сталкиваемся с различными видами стресса ежедневно.

Стрессы негативно сказываются не только на общем психологическом состоянии человека, но и непосредственно на нашем здоровье.

Под влиянием стресса возникают проблемы с желудочно-кишечным трактом, в том числе язва желудка и двенадцатиперстной кишки, боли в животе. У людей, часто сталкивающихся с нервным перенапряжением, риск подхватить простуду или вирус увеличивается из-за сниженного иммунитета. Стресс может привести к развитию различных кожных болезней, таких как зуд и сыпь.

Поэтому важно минимизировать психоэмоциональный стресс посредством профилактики, что играет важную роль в поддержании общего здоровья и продлении жизни.

Предотвращать любой стресс проще, чем бороться с его последствиями.

Как можно бороться со стрессом?

- Важно отдыхать не только телом, но и душой.
- Прогулки на свежем воздухе, чтение интересной книги, просмотр увлекательного фильма, общение с друзьями, игры с детьми или домашними животными помогают расслабиться.
- Здоровый сон — хорошая защита от стресса. Выспавшийся человек более устойчив к стрессу.
- Сбалансированное питание, насыщающее организм витаминами и микроэлементами, повышает иммунитет и делает его более устойчивым к стрессу.
- Физическая активность — отличная профилактика и борьба со стрессом.
- Каждый может выбрать подходящий вид спорта, исходя из своих предпочтений и физических возможностей. Спорт можно заменить танцами.
- Массаж благотворно влияет на организм, снимая усталость и мышечное напряжение, что способствует эмоциональному расслаблению.
- Расслабляющие ванны с ароматическими маслами, регулярное посещение бассейна.

Конечно, полностью исключить стрессовые ситуации из жизни невозможно, но можно стремиться к минимизации их количества и последствий, что поможет сохранить здоровье на долгие годы.

Интегративная терапия

Интегративный подход к здоровью объединяет знания об организме человека, современную медицину, новейшие научные открытия и образ жизни. Человеческий организм — уникальное творение, в котором каждая система,

орган и клетка гармонично функционируют для поддержания здоровья и жизни.

Ошибочно думать, что можно заботиться о здоровье человека, уделяя внимание только одной части тела или одному органу. Необходимо рассматривать организм в целом, поскольку место, где ощущается боль, зачастую не является источником проблемы.

Ни одна система или орган не разрушается изолированно и не восстанавливается самостоятельно! Большинство заболеваний являются результатом плохого питания, окружающей среды и отсутствия физической активности, а не врожденных проблем.

Всё, что мы потребляем, с чем сталкиваемся вокруг нас, как слышим, чувствуем, двигаемся, спим, — всё это оказывает влияние на наше общее самочувствие. Эти основные аспекты повседневной жизни являются ключевыми факторами здоровья.

Интегративный подход

Индивидуальный подход — комплексная диагностика с учетом физического, эмоционального и биохимического состояния.

1. Это оценка рисков сердечно-сосудистых заболеваний (генетическая предрасположенность, анализ образа жизни).
2. Коррекция хронических состояний и заболеваний, среди которых и синдром хронической усталости.
3. Глубокая диагностика (выявление скрытых причин болезней: дефицитов витаминов, гормональных дисбалансов, хронического воспаления, оксидативного стресса).
4. Улучшение качества жизни — восстановление энергии, сна, иммунитета, стрессоустойчивости.
5. Натуральная поддержка — подбор БАДов, витаминов с учетом лабораторных данных.

Индивидуальный подход к лечению:

- нутритивная коррекция (подбор витаминов, минералов, омега-3, коэнзима Q10, магния и др.);
- антиоксидантная и противовоспалительная терапия;
- коррекция образа жизни (персонализированные рекомендации по питанию, физической активности, сну);
- управление стрессом (методы релаксации, коррекция работы нервной системы).

Здоровый иммунитет — это комплексное состояние организма, которое достигается не только с помощью медикаментов, но и благодаря правильному образу жизни и позитивному мышлению.

Светлана ЗАВАДСКАЯ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Город мастеров

Умением профессионально работать и добиваться достойных результатов обладают аграрии Краснодара. Мастера своего дела в городе, являющемся единственным центром субъекта нашей страны, который имеет развитый агропромышленный комплекс. По сути дела, агропромышленный комплекс — это своеобразный аграрный город в городе.

Именно в краевом центре сосредоточена практически вся аграрная наука Краснодарского края. В пригороде развито животноводство, растениеводство и садоводство, в самом городе работают лучшие научно-исследовательские институты и селекционные центры.

Почетное лидерство

В краевом центре более сорока четырех тысяч гектаров земли сельскохозяйственного назначения, из которых 31,3 тысячи гектаров — это пашня, 4,8 тысячи гектаров занимают многолетние насаждения, а две с половиной тысячи — пастбища.

Производством сельскохозяйственной продукции занято семнадцать предприятий, более пяти сот фермерских хозяйств и порядка шестнадцати тысяч личных подсобных хозяйств. По сути дела, это довольно большая команда мастеров аграрных отраслей.

Успешно работают в городе предприятия пищевой и перерабатывающей промышленности, которых семьдесят восемь. Это крупные, средние и малые предприятия.

В крестьянских (фермерских) хозяйствах находится двести сорок теплиц, а в личных подсобных — на двести сорок сооружений больше.

Стоит особо отметить, что краевой центр входит в число лидеров, а точнее в пятерку лучших муниципальных образований Кубани по урожайности зерновых культур, овощей, плодов. Да и по продуктивности дойного стада Краснодар в лидерах.

Если обратиться к статистическим данным, то с каждым годом растет производство зерна на десять процентов, мяса скота и птицы — на одиннадцать процентов, молока — на семнадцать процентов. Прямо скажем: показатели достойные.

Полезное сотрудничество

В городе сосредоточена вся аграрная наука региона. Достаточно сказать, что работают научно-исследовательские центры в области риса и зерновых сельскохозяйственных культур, садоводства, виноградарства, овощеводства, животноводства, производства масличных культур, переработки сельскохозяйственной продукции и биологической защиты растений. Как говорится, полный спектр сельскохозяйственных направлений.

Агропромышленный комплекс развивается благодаря системному и конструктивному сотрудничеству сельхозтоваропроизводителей с научными организациями. Кроме того, аграрии активно внедряют в производство энергосберегающие технологии, используют высокоурожайные сорта, выведенные отечественными селекционерами, а также обновляют сельхозтехнику в своих хозяйствах.

Всё это в комплексе с профессионализмом аграриев и дает высокие результаты, которые заключаются в том числе и в повышении конкурентоспособности агропромышленного комплекса.

Если конкретно говорить о внедрении современных технологий в производство, необходимо отметить одно из учебных хозяйств, где

Полученные от государства деньги, естественно, будут направлены в дело, а именно на приобретение холодильного оборудования объемом более трех тысяч кубометров.

Меры государственной поддержки помогают развивать и крестьянское (фермерское) хозяйство, глава которого — Станислав Фабричев. Успешная работа хозяйства

Земледельцы в регионе используют технику, оснащенную навигационными системами



применяют ГЛОНАСС, которая помогает специалистам сельского хозяйства контролировать работу техники, а также расход топлива.

Очень удобно, когда получаешь необходимые данные с помощью умных приборов. Улучшается качество работы, экономится время. Мало того, в хозяйстве применяется система картирования полей, что помогает четко определять проблемные участки, где необходимо более точно вносить удобрения.

Связь с наукой — полезное для аграриев дело. К примеру, в другом учебно-опытном хозяйстве заработала пилотная программа отслеживания состояния посевов в режиме реального времени. Это если говорить в общем. Если конкретно, то система контролирует вегетацию и способна находить проблемные участки. В учебно-опытном хозяйстве применяют также разбрасыватель удобрений и посевные комплексы, обладающие функцией автопилота. Что это дает? Земледельцы могут сеять даже в ночное время суток.

При поддержке государства

Развитию агропромышленного комплекса города существенно помогают предоставляемые региональной властью меры государственной поддержки, причем по разным направлениям. Помощь сельхозтоваропроизводителям получают из бюджетов всех уровней: краевого, федерального, муниципального. Очень активно помощь направляется прежде всего субъектам малых форм хозяйствования.

В частности, в этом году краевой грант в размере тридцати миллионов рублей был выделен сельскохозяйственному кооперативу, который объединяет шестнадцать сельхозтоваропроизводителей. Специализация сельхозпредприятия — заготовка, хранение и реализация плодоовощной продукции.

во многом зависит и от мер государственной поддержки, которыми активно и успешно пользуется фермер.

Он получает субсидии на возмещение части понесенных затрат на строительство теплиц и установку системы полива голубики. Глава КФХ планирует развивать свое предприятие малого агробизнеса и для этого продолжать использовать меры господдержки.

Понятно, что не каждый решится стать фермером и связать свою жизнь, в частности, с выращиванием ягод. Дело это непростое, поэтому Станислав Фабричев набрался терпения и в итоге сумел достичь поставленной цели: создал крепкое, рентабельное, стабильно работающее агрохозяйство.

Главное — не бросать начатое дело на полпути. Останавливаться нельзя ни в коем случае, если хочешь быть хозяином на земле. Станислав Фабричев не остановился, а только ускорился. Именно поэтому в настоящее время в хозяйстве шестнадцать теплиц, в которых выращивается голубика. Выращиваются и саженцы ягоды в открытом грунте.

Субъектам всех форм хозяйствования, в том числе и малому агробизнесу, в Краснодаре на региональном уровне оказываются различные меры господдержки, которые способствуют развитию агропромышленного комплекса.

В свое время фермер побывал в Сербии, где ознакомился с тонкостями выращивания этой северной ягоды. Ознакомился и решил действовать. В результате со временем его крестьянское (фермерское) хозяйство стало крепким и конкурентоспособным.

По мнению Станислава Фабричева, в закрытом грунте голубика находится в безопасности, потому что ей не страшен град, дождь, заморозки. Выращивает ягоду фермер

в специальных сумках. Внутри каждой находится грунт и полезные для развития ягоды вещества.

Теплицы и плантации в КФХ оборудованы системой капельной полива, с ее помощью проводится орошение и подкормка растений. Есть и холодильная камера для хранения ягоды.

Краснодарский фермер применяет агроприемы, которые не дают бурного роста растений. Почему? Дело в том, что голубика, растущая в теплице, естественно, тянется к солнечному свету. Именно поэтому фермер делает так, чтобы кусты не превышали определенной высоты, а это примерно 1,7—1,8 метра. В этом случае весьма удобно убирать ягоды вручную.

На Кубани региональная власть уделяет большое внимание качеству выращиваемой продукции. Вот и Станислав Фабричев сделал акцент на выращивании только качественного посадочного материала. Значит, и голубика растет вкусной. А ведь это именно то, что необходимо потребителю. Для этого фермер использует также сбалансированное питание растений, грамотно проводит их обрезку.

Что касается сбыта продукции, то порядка восьмидесяти процентов ягод реализуется в Краснодарском крае, что говорит о востребованности голубики в регионе.

Качеству производимой продукции уделяет самое неослабное внимание и красnodарка Марина Малова, которая руководит крестьянским (фермерским) хозяйством. Благодаря предоставляемым мерам государственной поддержки

говоря, вложила коровье молоко. Сделала упор на ручной «сборке» сыров.

Пищевая перерабатывающая промышленность Краснодара — тема отдельная. Предприятия стабильно работающие, оснащенные высокотехнологичным оборудованием.

Возьмем, например, один из консервных заводов Краснодара. На предприятии начинали с переработки опят, шампиньонов, груздей, вешенки и другой продукции. Освоили производство консервированной кукурузы.

Очень важно, что для переработки продукции предприятие использует только местное сырье, тесно сотрудничает с фермерами, сельскохозяйственными предприятиями — и те поставляют на завод овощи и фрукты. Это ли не помощь кубанским аграриям с реализацией выращенной ими продукции?

На предприятии провели модернизацию, после чего стали выпускать порядка ста наименований консервированной продукции. Производство расширяется, увеличиваются объемы продукции и ее ассортимент. Появились и новые заводские корпуса.

Цифры и факты

В этом году на поддержку фермеров Краснодара запланировано почти шесть миллионов рублей. Финансовые средства направят на возмещение части затрат на приобретение кормов, молодняка кроликов и птицы, возведение теплиц и установку систем капельного орошения.

Краевой центр входит в пятерку лучших муниципальных образований региона с ежегодным ростом производства зерна, молока и мяса.

она сумела создать тепличный комплекс.

На строительство теплиц под выращивание клубники фермер получила субсидии. Всего в крестьянском (фермерском) хозяйстве десять теплиц. Есть и питомник роз, а также черешневый сад.

Деятельность фермеров краевого центра заслуживает добрых слов, потому как они делают упор на производстве только качественной продукции в любой отрасли сельского хозяйства. К примеру, производитель мясных и овощных паштетов Инна Абакумова не использует никаких консервантов, загустителей и прочих добавок,

Гранты предоставляются в том числе и для поддержки участников специальной военной операции, которые планируют создать фермерские хозяйства.

Многое делается для поддержки отраслей растениеводства и животноводства. В частности, по инвестиционным кредитам выплачиваются субсидии по более десяти направлениям. И сельскохозяйственную технику на льготных условиях в лизинг могут приобретать субъекты малых форм хозяйственности.

Сельхозпредприятия краевого центра активно используют сорта отечественной селекции, обновляют технику, что способствует дальнейшему развитию агропромышленного комплекса и повышению его конкурентоспособности. Важно, что растениеводы внимательно относятся к применению удобрений и средств защиты растений. Каждое поле получает научно обоснованное их количество. Строго соблюдается севооборот и агротехнологии, что помогает сохранять и улучшать плодородие почв.

Что касается животноводов, они широко используют цифровые технологии на фермах. В частности, при доении коров. Словом, агропромышленный комплекс краевого центра продолжает развиваться и добиваться высоких показателей в сельском хозяйстве.

Максим МАКСИМОВ

Переработка, вредные привычки и хронический стресс

По данным Всемирной инсультной организации, Россия занимает второе место в мире по количеству инсультов: каждый год в стране фиксируется около 450 тысяч случаев острого нарушения мозгового кровообращения (ОНМК). Специалисты отмечают, что до трети всех случаев инсульта приходится на людей до сорока лет. Мозговой удар случается у молодых людей до семнадцати лет и даже у младенцев. Как предотвратить инсульт, кто входит в группу риска, какие признаки нельзя пропустить и как действовать в случае ОНМК, «Кубани сегодня» рассказала врач-невролог Наталья Крейда.

— Наталья Николаевна, все слышали про инсульт, многие даже сами сталкивались с ним в семье или среди знакомых. Давайте напомним, что такое инсульт, почему он возникает.

— Инсульт — это острое нарушение мозгового кровообращения, когда часть мозга перестает получать кровь и кислород. В итоге клетки мозга погибают, а человек может остаться с функциональными нарушениями: например, он уже не может говорить, двигаться или видеть, как раньше.

Обычно инсультом называют любое внезапное нарушение кровотока в мозге, но специалисты, в зависимости от механизма и характера повреждения, выделяют два основных вида инсульта.

1. Геморрагический инсульт вызван разрывом сосуда с последующим кровотечением в ткань мозга. Как правило, он связан с артериальной гипертензией, а также с аневризмами или сосудистыми аномалиями. Геморрагические инсульты встречаются в пятнадцать — двадцати процентах случаев, но протекают в большинстве случаев тяжелее и требуют другого подхода к лечению.

2. Ишемический инсульт провоцируется закупоркой или сужением сосуда, что препятствует нормальному кровотоку и ведет к ишемии — недостатку кислорода и питательных веществ в участке мозга. Это наиболее распространенный вид инсульта: он составляет примерно восемьдесят — восемьдесят пять процентов всех случаев.

Виновниками большинства инсультов являются атеросклеротические бляшки, которые образуются на стенках наших кровеносных сосудов из-за накопления жировых веществ, в основном «плохого» холестерина — липопротеинов низкой плотности. Со временем эти бляшки растут, сужают сосуды и мешают нормальному кровотоку, что увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта.

Инсульт молодеет

— Когда мы слышим слово «инсульт», обычно представляем пожилого человека. Но статистика говорит о том, что доля ишемического инсульта в молодом возрасте — от восемнадцати до сорока пяти лет — в нашей стране составляет четырнадцать — восемнадцать процентов. В целом около тридцати процентов всех инсультов в России — это «молодые» инсульты. Почему так происходит?

— К сожалению, это так. Мы, врачи-неврологи, всё чаще сталкиваемся с ОНМК у молодых людей,

даже семнадцатилетних. Инсульты бывают и у новорожденных, и младенцев. У людей молодого возраста инсульт часто вызван причинами, отличными от старших возрастных групп. В основном это нездоровый образ жизни и затяжной стресс.

Молодые люди много времени проводят у компьютера или в гаджетах, мало двигаются, привыкли есть фастфуд, чипсы, пить сладкую газировку, курят, злоупотребляют алкоголем и даже запрещенными веществами.

Кроме того, мало кому из молодых людей придет в голову измерять давление: в их понимании повышенное артериальное давление — это удел их бабушек и дедушек. Тем временем гипертония, которую справедливо называют «тихим убийцей», всё чаще встречается у молодых, но они о ней даже не подозревают.

В копилку риска инсульта добавляются ненормированный рабочий день, постоянные перегрузки и, как следствие, хронический стресс. Всё это повышает давление и ухудшает работу сердечно-сосудистой системы.

Есть, конечно, и наследственные причины. Если в семье были случаи инсульта до сорока лет или у кого-то из родных есть проблемы с сосудами, риск у молодых увеличивается. Наличие диабета, аутоиммунных заболеваний также повышает возможность наступления сосудистой катастрофы.

— Вы сказали, что инсульт нередко случается даже у новорожденных. А здесь в чем причина? Младенцы ведь не курят и не пьют.

— У новорожденных и младенцев ОНМК может быть связано с врожденными аномалиями сосудов и генетическими факторами. Это, к примеру, аневризмы сосудов головного мозга, артериально-венозные мальформации, разрыв которых приводит к геморрагическому инсульту.

Также к сосудистой катастрофе у новорожденных может привести гемолитическая болезнь и другие заболевания крови: тромбоцитопения или стратификационные нарушения свертываемости крови, увеличивающие вероятность кровотечения или тромбоза в сосудах мозга.

Есть и инфекционные причины — менингит или энцефалит. Эти болезни могут повреждать сосуды мозга и вызывать воспаление и тромбозы.

Травмы головы при родах или в первые месяцы жизни также могут повреждать сосуды мозга и вызывать мозговые кровотечения.

Есть и другие специфические причины развития инсульта у малышей.

В данном случае крайне важны своевременная диагностика и лечение, которые могут предотвратить высокий риск серьезных последствий для здоровья ребенка.

Помощь важна в «золотой час»

— Коварство инсульта в том, что он может случиться в любое время, в любом месте: дома, в транспорте, даже в прямом эфире. Недавно в Интернете распространилась видеозапись, на которой прямо во время интервью на телевидении у министра государственных инвестиций Сербии вдруг «поплыла» половина лица, его веко обвисло, а уголок рта пополз вниз. Высокопоставленный гость с трудом говорил, его язык заплетался. Давайте напомним читателям, по каким признакам можно распознать инсульт.

— Вы перечислили классические признаки инсульта. У человека, у которого внезапно случилась сосудистая катастрофа, может развиться асимметрия лица, уголок рта опускается вниз, сглаживается носогубная складка с пораженной стороны. Может развиваться затруднение речи, непонимание чужих слов, нарушиться зрение. Часто нарушается двигательная активность конечностей с одной стороны. Походка становится «пьяной», шаткой, нарушается координация движений. Всё это может сопровождаться острой головной болью, резкой и интенсивной, иногда с рвотой.

— Как поступить, если рядом оказался человек, у которого такие признаки?

— Так же, как поступили журналисты сербского канала, в эфире которого у человека случился инсульт: срочно вызвать «скорую помощь»! Обязательно сказать оператору, что у вас человек с подозрением на инсульт. Также по возможности указать время появления первых симптомов. Оператор передаст информацию докторам, а они сориентируются уже дальше, как лучше действовать и как быстрее помочь человеку.

У врачей-неврологов есть такое понятие, как терапевтическое окно, или «золотой час». Оптимально это первые шестьдесят минут от момента появления первых симптомов, но принять экстренные меры необходимо в течение четырех — шести часов после наступления мозгового удара. В этот промежуток времени максимально важна быстрая диагностика и начало лечения, поскольку от своевременности действий напрямую зависит исход заболевания и восстановление функций мозга.

— Что делать, пока едет «скорая помощь»?

— Надо постараться успокоить человека, насколько это возможно. Обязательно придать ему горизонтальное положение с приподнятой головой, освободить шею от галстука, расстегнуть воротник, следить за состоянием человека и его дыханием.

Также надо открыть форточку, обеспечить приток свежего воздуха человеку. Если у пациента есть тошнота или рвота, то лучше его положить на бок.

Пока едет «скорая помощь», не давайте больному никаких лекарств, а также воду и еду.

Здоровый образ жизни — лучшая профилактика

— Наталья Николаевна, самый главный вопрос: как избежать инсульта? Какая есть профилактика?

— Инсульт — это социально значимое заболевание. По статистике, восемьдесят процентов перенесших инсульт остаются инвалидами. Примерно десять — пятнадцать процентов больных, перенесших повторно инсульт, умирают в течение одного года. Это событие ежегодно уносит жизни около 311 тысячи россиян — всё чаще экономически активных, у которых было много жизненных планов.

Самая лучшая профилактика — это здоровый образ жизни, сбалансированное питание и физическая активность, как это ни банально звучит. Откажитесь от жирной, сладкой и соленой пищи. Мне возражат: мол, что же, жить на жесткой диете? Нет, всё хорошо в меру.

Уберите из своей жизни вредные привычки. Курение способствует развитию атеросклероза — процесса накопления бляшек в стенках сосудов, что сужает просвет сосудов и препятствует нормальному кровотоку. Также курение повышает артериальное давление, увеличивая нагрузку на сердце и сосуды. Кроме того, компоненты табачного дыма ухудшают циркуляцию крови, делают сосуды менее эластичными и способствуют образованию тромбов, что повышает риск закупорки сосудов головного мозга. Все эти факторы в совокупности существенно, в два — три раза, увеличивают вероятность развития ишемического и геморрагического инсульта у курящих по сравнению с некурящими.

Следите за массой тела. Ожирение, которое, по данным Всемирной организации здравоохранения, имеется сейчас у четверти россиян, — один из значимых факторов риска инсульта. Избыточный

вес увеличивает нагрузку на сердце, ухудшает состояние сосудов, способствует возникновению воспалительных процессов и повышению уровня холестерина в крови. Эти изменения ведут к ухудшению эластичности и уменьшению проходимости сосудов, что увеличивает риск их закупорки или разрыва.

Старайтесь исключить факторы, приводящие к длительному стрессу. Если самостоятельно не получается это сделать, обратитесь к специалистам.

Регулярно измеряйте артериальное давление и пульс. Даже молодые люди должны это делать в профилактических целях раз в год, а при наличии симптомов — каждый день в течение как минимум одной недели. Контроль артериального давления поможет предотвратить гипертонию.

Для недопущения инсульта очень важны профилактические осмотры. Важно следить за уровнем холестерина и сахара в крови. Хотя бы раз в год сдавайте биохимический анализ крови, а при повышенном «плохом» холестерине делайте еще и УЗИ сосудов шеи.

Сейчас очень популярны кардиочекапы. Это комплексная программа обследований, которая поможет на ранней стадии увидеть тревожные «звоночки», которые впоследствии могут привести к сердечно-сосудистым катастрофам, и принять меры для их устранения.

Инсульт — это в большинстве своем болезнь образа жизни и неправильного питания. Устранив факторы риска, можно прожить долгую и полноценную жизнь без ограничения для себя и обременения для своих родных. Будьте здоровы!

Светлана ЗАВАДСКАЯ

Аббревиатура УДАР

Улыбка: попросите человека улыбнуться. При инсульте уголок рта может быть опущен, лицо становится асимметричным.

Движение: попросите человека поднять обе руки. При инсульте одна рука может не подниматься или опускаться.

Артикуляция: попросите человека произнести простое слово или свое имя. При инсульте речь становится невнятной или человек не может говорить.

Реакция: помните, что счет идет на минуты, поэтому необходимо немедленно вызвать «скорую помощь». Здесь действует правило «золотого часа»: именно за это время критически важно оказать помощь.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Кто кого страхует?

Засуха. В Краснодарском крае засуха. У некоторых это вызвало панику и даже шок. В одиннадцати районах края объявлена чрезвычайная ситуация. Но удивительно ли это? Производство сельхозпродукции ведется под открытым небом, а климат меняется.

От засухи страдает, от дождей, Болези насаждают и вредители — Задачу накормить людей Без помощи крестьянину не выполнить...

Недобор урожая оказался существенным. Если в 2024 году Краснодарский край имел среднюю урожайность пшеницы 65 центнеров с гектара, то в 2025 году она составила лишь 45,3 центнера с гектара. Валовой сбор при этом снизился с 10,3 миллиона до 7,8 миллиона тонн. В Ростовской области ситуация еще более наглядная.

Прицепом за недобором урожая идут последствия экономического характера. Сельхозпроизводители, особенно мелкие и средние фермерские хозяйства, оказались в тяжелом финансовом положении. Вдруг оказалось, что нечем платить зарплаты, нет средств на приобретение горюче-смазочных материалов, семян, удобрений, а на носу сев озимых. Необходимо возвращать кредиты банкам, уплачивать проценты по кредитам и так далее. Я уже не говорю об обновлении техники и прочих инвестициях: их и так с момента объявления злополучных пошлин, делать невозможно. Крестьяне вынуждены идти на крайние меры. К примеру, продают лучшие образцы своей техники как наиболее ликвидное имущество с одной целью: обеспечить средствами сев озимых культур. Иначе как отчаянием это назвать трудно...

Министерство сельского хозяйства края в рамках своих полномочий сделало ряд попыток как-то исправить ситуацию, оживился Фонд микрофинансирования, подняты вопросы пролонгации кредитов, прорабатывается отсрочка оплаты семян и так далее, однако все прекрасно понимают, что этих мер явно недостаточно и что урон сельскому хозяйству края нанесен значительный. Он же привел и к разорению некоторых фермерских хозяйств — масштабы банкротств еще предстоит уточнить.

Тут самое время вспомнить об агростраховании, которое могло бы внести свою лепту и значительно сгладить финансовые потери крестьян.

И всё же вспомнили. Традиция у нас такая: вспоминать о том, что надо решать какие-то серьезные вопросы, только тогда, когда жареный петух клюнет... Вот он и клюнул. И что же оказалось?

А оказалось, что в аграрной стране системы агрострахования как не было, так и нет. Были попытки, которые делались не теми людьми и, мягко говоря, не увенчались успехом.

Как выглядит общая картина сегодня? Никто не спорит с тем, что страховать посевы нужно, но тогда почему не страхуют? Страховщики говорят, что это менталитет крестьян мешает делу расширения страхования. Крестьяне говорят, что страховщики деньги с крестьян берут с удовольствием, но при наступлении страховых случаев всякими путями уходят от выплат, при этом ловко пользуются ахиллесовой пятой крестьян — слабым знанием законов. Это постоянно их приводит к проигрышу в неравной борьбе, в том числе и в судах. Кто прав, кто виноват — остается главной темой затянувшейся интриги, а арбитр дремлет...

Давайте попробуем разобраться. Государство, заботясь о продовольственной безопасности, осознавая пользу страхования, как водится, довело дело его расширения чиновникам. Чиновники, проявив инициативу, предложили участие государства с целью стимулирования процесса — оплачивать крестьянам пятьдесят процентов от страховой суммы. Казалось бы, что еще нужно, чтобы дело страхования сдвинулось с мертвой точки? Но на деле оказалось, что и этой меры

почему-то недостаточно. Но вместо того чтобы разобраться в чем тут дело, государство «обиделось» и перешло к силовому давлению, увязало субсидии со страхованием: не страхуешь — не получишь субсидий. Логика здесь есть, но здравый смысл явно отсутствует...

А задуматься есть над чем: если даже пятьдесят процентов уплаты страховой суммы не поспособствовали сдвигу, то, может, есть серьезные причины? Оказывается, они есть...

Во-первых, крестьяне еще до участия государства, уплачивая страховые взносы по-честному, в полном объеме, опробовали создавшуюся систему агрострахования, что называется, на зуб и сделали однозначный вывод не в ее пользу. По сути, крестьяне страховали (кормили) страховщиков, а не страховщики помогали крестьянам выжить в трудной ситуации. Их просто разводили на деньги... Историй таких разводов хоть пруд пруди, но кто о них знает, да и хочет ли знать? Обратные связи и ответственность при вертикальной системе власти отсутствуют.

Во-вторых, если кто-то склонен поговорить о крестьянском менталитете, то, господа страховщики, негативное отношение к себе вы создали собственными руками, а теперь пытаетесь разрулить ситуацию руками государственной машины за счет налогоплательщиков, в конце концов за счет пошлин, которые отбирает государство у тех же крестьян. Лихо...

Лучше озадачьтесь этой проблемой по-настоящему и решайте ее главным образом самостоятельно, в том числе и за свой счет, а не только за счет государства и крестьян, как вы сейчас ухитряетесь это делать...

В-третьих, в государстве, может, еще не перевелись умные люди, которые смогли бы вникнуть и разобраться в сути дела? А то складывается впечатление, что всему виной тупость крестьянина и всё дело состоит только в том, что нужно его принудительно склонить к агрострахованию. Глупость? Да. Но факт!

И тут-то невесты откуда появляются варианты, как не упустить субсидии. К примеру, страхование ради страхования: игры с франшизой, страхование от несуществующих рисков — камнепадов, инопланетян и т. д.

Проясняется, что туп кто-то другой, раз не в состоянии понять, что дело-то не в крестьянине!

В-четвертых, когда государство, не разобравшись в сути и глубине вопроса, решило поучаствовать в этом деле и стало компенсировать пятьдесят процентов страхового платежа, фактически уже и оно приняло участие в страховании страховыхщиков. Для самих крестьян ничего не поменялось: ни в первом, ни во втором случае они ничего не выиграли. А во втором случае страховщики вдобавок нашли себе гарантированный и относительно честный (через принятие соответствующего закона) способ отъема денег (что обидно) под патронажем государства. Нужно отдать должное: лобби страховщиков работает исправно, а за крестьян постоять никому — такого лобби у них нет...

В-пятых, страховщики почему-то не пошли по пути изменения своих договоров и регламентов, поиска новых — удобных для крестьян программ, удаления спорных моментов в регламентах и договорах, инициации строительства сети метеостанций, формирования ответственного (не под себя, а под крестьянина) законодательства и т. д. А зачем им эти головные боли? У них и так всё хорошо.

В-шестых, не будем забывать, что страхование — это все-таки дело добровольное и принуждение здесь забредает в зону прав человека, а в данный

момент вряд ли стоит наступать на грабли остатков демократии.

Вопрос агрострахования сегодня на слуху. Он обсуждался и на тридцать шестом съезде АККОР Краснодарского края в Тимашевске. В постановлении съезда поддержано решение о необходимости разработки методики страхования именно для малых форм АПК наряду с крупным агробизнесом.

С целью вывода агрострахования на новый уровень восьмого октября текущего года в Москве во время проведения «Золотой осени» президентом АККОР, депутатом Государственной Думы России В. Н. Плотноковым было проведено заседание круглого стола, на котором удалось достичь договоренности о приезде московских экспертов в Краснодарский край.

Семнадцатого октября 2025 года в здании Министерства сельского хозяйства Краснодарского края состоялось расширенное заседание Совета АККОР Краснодарского края (Ассоциация крестьянских (фермерских) хозяйств, кооперативов и других малых производителей сельхозпродукции) при участии и. о. вице-губернатора Кубани А. Н. Коробки, и. о. министра сельского хозяйства Ф. И. Дерези, председателя АККОР Краснодарского края А. В. Шипулина, а также страховщиков, банкиров, прессы, представителей районных администраций и фермеров.

Страховщиков представляли работники НСА (Национальный союз агростраховщиков) во главе с исполнительным директором Ю. В. Андреевой.

Цель мероприятия — обозначить болевые точки, дать обратную связь страховщикам, активизировать работу по расширению страхования сельскохозяйственных культур с господдержкой.

Оказывается, что еще в 2021 году между АККОР и НСА было заключено соглашение о взаимодействии и сотрудничестве.

Но с тех пор как было заключено упомянутое соглашение, страховщики палец о палец не ударили для того, чтобы хоть как-то его реализовать на деле, то есть развивать и, главное, совершенствовать дальше систему агрострахования. Тем самым продемонстрировали, что нынешнее состояние дел в агростраховании их вполне устраивает.

Взять хотя бы вопрос об увеличении количества метеостанций, их сертификации и объединении в единую систему. Всем ясно, что, чем больше таких станций, тем скорее, точнее и объективнее может быть установлен страховой случай. Казалось бы, что в этом должны быть заинтересованы, причем не в последнюю очередь, и страховые компании, однако проходят годы, но никаких телодвижений в этом направлении не замечено. Что это может означать? Это может означать, что отсутствие или малое количество таких метеостанций даже на руку страховщикам, так как это дает им больше возможностей для отказа в выплатах, в том числе и обоснования своей позиции в судах, где невозможно доказать наступление страховых случаев. Чем больше таких лазеек, а их немало, тем лучше... Ясно, что кто-то должен вмешаться, чтобы исправить эту ситуацию.

Корней Биждов, президент НСА, на тематическом круглом столе на «Золотой осени» рассказал о переходе агрострахования на использование будущего нового сервиса агрометеорологического обеспечения и прочих подвижках в агростраховании. Что ж, будем надеяться на лучшее. Хотя о способности наших чиновников обещать давно и хорошо известно. Эту способность можно считать их отличительной чертой. Посмотрим...

Сегодня страховщики прикрываются цифрами роста агрострахования, хотя

они напрямую связаны с насилием в отношении крестьян со стороны государства, которое связало выплаты субсидий с агрострахованием.

Важно понимать, что это никак не связано с ростом желания у крестьян страховать. Такая увязка получения и без того мизерных субсидий с агрострахованием вызывает у крестьян крайне негативную реакцию. Некоторые из них уже сознательно отказываются как от такого агрострахования, так и от всех субсидий, чтобы не участвовать в этом унижительном процессе.

Однако ходят упрямые слухи, что принуждение крестьян к агрострахованию не только не будет отменено, но и может усилиться. В этом случае не просматривается поступь государственной мудрости, зато чиновничий беспредел очевиден, и он продолжается.

Сколько можно идти на поводу у страховщиков, напрочь упуская из виду саму суть агрострахования, отрезать путь к дальнейшему совершенствованию агрострахования в России? А суть агрострахования проста: понесен ущерб — он должен быть возмещен. Будучи, конечно, застрахованным. Об этом почему-то часто забывается, и идет непонятная игра в кошки-мышки. Но крестьянину не до игр: ему работать надо, чтобы обеспечить ту самую продовольственную безопасность.

Крестьянин лучше любого чиновника (но чиновник думает, что ему виднее) понимает, что он занимается рискованным делом — производством сельхозпродукции под открытым небом. Очень часто его затраты — и денежные, и трудовые — сводятся на нет погодой, болезнями растений, вредителями, и, к сожалению, он ничего не может этому противопоставить. Здесь выход видится только один: нормальная система агрострахования. И к такой системе не нужно будет принуждать крестьянина — он сам к ней потянется... Далеко от мысли, что я открыл здесь Америку: это само собой вытекает из здравого смысла.

Налаживание справедливой системы агрострахования — процесс непростой, и он требует соответствующего и внимательного подхода при одном обязательном условии: при активном участии трех сторон — крестьян, государства и страховщиков. Здесь вертикальная схема власти демонстрирует свою слабость в том, что пытается решить проблему одним махом: вот вам пятьдесят процентов доплаты к страховым платежам — и всё. Проблема должна быть решена. Так решили наверху. Но здесь это так не работает.

И вот почему. Во-первых, страховщики, видя, что государство (чиновники) на их стороне, стараются выжать из такой ситуации всё возможное. У жадности пределов нет. С помощью команды юристов они закладывают в регламенты и договоры о страховании максимально широкие возможности для маневра, которые позволяют страховщикам при наступлении страхового случая варьировать величиной выплат в широких пределах, не обращая внимания на реальные потери страхователя. Мало того, если дело доходит до суда, то и там замуренные договоры и регламенты не оставляют, как правило, шансов на выигрыш крестьянину. Помните: «У сильного всегда бессильный виноват»? Таким вот образом усилия государства и его траты на агрострахование руками страховщиков сводятся к нулю. Почему-то припомнилась поговорка: «У всех людей, чтобы ни делали их руки, честные лица». И снова имеем знакомую ситуацию: хотели как лучше, а получилось как всегда.

Один из участников расширенного Совета АККОР посетовал: «Вы не думайте, что в договорах о страховании мы пишем всё, что захотим. Нет. Мы по несколько раз согласовываем все документы с Министерством сельского хозяйства» (читайте: согласовываем с чиновниками Министерства сельского хозяйства).

Стало понятно, как эта кухня работает: договоры будут заключаться с крестьянами, но их тексты согласовываются с Министерством сельского хозяйства. Главная фигура — страхователь, крестьянин — в процессе разработки положений договоров и регламентов

не участвует. Обратная связь и с Министерством сельского хозяйства, и со страховыми компаниями отсутствует. Очевидно, что она вышестоящим просто не нужна. А меж собой чиновники всегда договорятся. Так-то оно так (деньги поделить смогут, дело нехитрое), да только воз агрострахования и ныне там. Вот в чем беда...

В этой ситуации отказ крестьян от участия в системе агрострахования является очевидным и вполне оправданным, а понуждающие действия со стороны государства к такому агрострахованию по меньшей мере выглядят странными и должны быть отменены. Деньги из бюджета, выделяемые на эти цели, используются неэффективно, так как не ведут к достижению поставленных целей: агрострахование как не развивалось, так и не развивается, а крестьяне продолжают нести убытки и разоряться. Продовольственная безопасность страны снижается — смотрите статистику сокращения количества фермерских хозяйств.

Во-вторых, впредь все взаимодействия со страховщиками нужно выводить на чистую воду, на предметный разговор. В начале такого разговора с ними нужно всегда задавать два упрямых вопроса: сколько денежных средств ими получено от государства за прошлый год на цели агрострахования и сколько выплачено по договорам об агростраховании?

Из этих цифр можно хотя бы сложить ясную картину о том, насколько эта страховая компания эффективна, и определить уровень ее жадности, а затем уже принимать решение о возможности сотрудничества с ней.

Думается, что из вышеизложенного нетрудно сделать вывод о том, кто кого страхует и почему крестьяне не хотят страховать, предпочитая брать все риски на себя...

Выводы

1. Система агрострахования в аграрной России является важным государственным делом. Без нее продовольственную безопасность страны нельзя считать до конца обеспеченной. К сожалению, сегодня такая система отсутствует и всерьез ее развитием никто персонально не занимается. Доказательством тому служит сам факт ее отсутствия.

2. Предпринимаемые попытки ее создать носят спонтанный характер и еще очень далеки от завершения. Более того, они ведутся не в том направлении, а бюджетные траты, выделяемые на эти цели, следует признать неэффективными.

3. Силовой метод связывания агрострахования с субсидиями является односторонним, неэффективным, осуждается фермерским сообществом, и в дальнейшем его использовать не следует.

4. При дальнейшей разработке системы агрострахования необходимо обязательное и активное трехстороннее участие и сотрудничество: крестьян, государства и страховщиков. Достижение баланса интересов здесь видится вполне достижимым делом. В противном случае эта система никогда не станет эффективной, а деньги, потраченные государством на эти цели, можно считать выброшенными на ветер.

5. С целью развития агрострахования необходимо уделить больше внимания расширению сети метеостанций. Это даст возможность улучшить доказательную базу при наступлении страховых случаев и сократить количество конфликтных ситуаций, в которые попадают крестьяне и страховщики.

6. Агрострахование должно быть добровольным, а условия — привлекательными настолько, чтобы каждый крестьянин сам стремился в нем участвовать. Надо думать, что только в этом случае можно будет считать продовольственную безопасность страны обеспеченной.

7. По мере развития системы агрострахования нужно также готовить необходимые изменения в законодательстве и внедрять их.

А люди забывают иногда, Увлечены оружием и войнами, Но если хлеб исчезнет со стола, То армии останутся голодными...

Член Союза журналистов России
П. ЕМЕЛЬЯНОВ

Защита органами прокуратуры края публичных интересов

Прокуратура играет важную роль в защите публичных интересов. Результаты надзорной деятельности свидетельствуют о многочисленных нарушениях законодательства, в том числе в сферах закупок товаров, работ и услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд, земельных и иных имущественных правоотношений, допускаемых органами государственной власти и местного самоуправления.

Реализуя поставленные перед органами прокуратуры задачи, в суды края в 2025 году прокурорами направлено более 7,9 тысячи исков и заявлений.

По вынесенным арбитражным судом и судами общей юрисдикции края решениям в собственность Российской Федерации возвращены критически важные для обеспечения обороны страны производственные мощности бывшего государственного предприятия «Краснодарское станкостроительное производственное объединение имени Г. М. Седина» в количестве 178 объектов строительства общей площадью 9,6 гектара, двадцать три земельных участка общей площадью 22,4 гектара и восемьдесят восемь объектов коммунальной инфраструктуры завода, а также ранее принадлежавшие Краснодарскому краевому совету ДСО «Спартак» и возведенные за счет федерального бюджета объекты недвижимости спортивного стадиона в Анапе и спортивной инфраструктуры гребных видов спорта в Краснодаре кадастровой стоимостью более 275 миллионов рублей.

В арбитражном суде прокурорами пресекается незаконное предоставление земельных участков под строительство без конкурентных процедур. Возведенные при этом объекты недвижимости признаются самовольными постройками с одновременным возложением на застройщика обязанности

по их сносу, а разрешения органов местного самоуправления на отклонение от предельных параметров разрешенного строительства — недействительными.

По искам прокуратуры признаются недействительными также решения налогового органа о государственной регистрации юридических лиц как основанные на мнимых сделках их учредителей.

Наработана практика взыскания с участников закупок неосновательного обогащения в виде процентов за пользование чужими денежными средствами, поступившими на счет ответчиков во исполнение ничтожных дополнительных соглашений об авансировании платежей, а с недобросовестных поставщиков — ущерба за неисполнение государственных контрактов в виде разницы между ценой, установленной в прекращенном договоре, и ценой на сопоставимые товары по замещающей сделке.

Новый импульс актуальности данного направления задан принятием Конституционным Судом Российской Федерации постановления от 31.10.2024 №49-П «По делу о проверке конституционности статей 195 и 196, пункта 1 статьи 197, пункта 1 и абзаца второго пункта 2 статьи 200, абзаца второго статьи 208 Гражданского кодекса Российской Федерации в связи с запросом Краснодарского краевого суда», определившего отсутствие законодательно установленного срока, ограничивающего

возможность подачи прокурором антикоррупционных исков.

Только за истекший период 2025 года по инициированным прокуратурой края искам возвращены в государственную собственность земельные участки общей площадью 354 гектара кадастровой стоимостью более четырехсот миллионов рублей, признаны самовольными постройками девять строений площадью 1724 квадратных метра, а также недействительными девяносто пять контрактов на общую сумму 82,5 миллиона рублей. Возвращено порядка одного гектара земли в Цемесской бухте Новороссийска, не допущено строительство портового терминала вдоль береговой полосы Черного моря.

Реализуя предоставленное законодателем право и поставленные перед органами прокуратуры задачи по защите прав дольщиков, работников организаций и предприятий, прокуратура края участвует в сорока четырех делах о несостоятельности (банкротстве) застройщиков, должников по заработной плате, стратегических предприятий.

В порядке ч. 5 ст. 52 АПК РФ с участием прокурора Арбитражным судом Краснодарского края прекращено производство по делу о несостоятельности (банкротстве) АО «163 бронетанковый ремонтный завод».

Пресечено неправомерное списание с корреспондентского счета банка в пользу частной компании денежных средств в размере

25,2 миллиона рублей, подлежащих обращению в доход государства как накопленных в результате преступных действий по обналичиванию валюты для целей перевода на счета нерезидента (Кипр).

Участвующими в деле прокурорами пресекаются нарушения законов при формировании конкурсной массы организаций-должников. В каждом случае рассматривается вопрос о привлечении контролирующих должника лиц к субсидиарной ответственности. Так, только после вступления прокурора в банкротные дела располагающихся на территории края застройщиков расширен круг контролирующих их лиц с семнадцати до пятидесяти трех, подлежащих привлечению к субсидиарной ответственности по обязательствам должника на общую сумму более 3,9 миллиарда рублей.

Принятыми судебными актами двадцать семь лиц уже привлечено к субсидиарной ответственности по обязательствам шести должников, размер которой будет определен после полного формирования конкурсной массы, ее реализации и расчетов с кредиторами.

По результатам участия прокурора в банкротном деле расположенного в Кропоткине жилищно-строительного кооператива путем передачи в судебном порядке прав и обязанностей застройщика инвестору последним осуществлено строительство нового многоквартирного жилого дома, ключи от

квартир которого выданы пятидесяти трем пострадавшим пайщикам в декабре 2024 года.

Аналогичным образом восстановлены права 736 дольщиков расположенного в Краснодаре ЖК «Кино». Постановлениями арбитражного суда апелляционной инстанции, принятыми с участием группы прокуроров, права застройщика-банкрота переданы инвестору для завершения строительства. В настоящее время объекты введены в эксплуатацию.

На особом контроле находится вопрос погашения в судебном порядке задолженности по оплате труда перед работниками банкротных юридических лиц.

Так, после вступления прокурора в дела о несостоятельности (банкротстве) перед работниками семи организаций погашена в полном объеме задолженность по заработной плате в размере более тридцати пяти миллионов рублей. При этом с учетом позиции надзирающего органа завершено производство по делам о банкротстве трех организаций. С участием прокурора к субсидиарной ответственности также привлечены контролирующие должника лица на сумму 998 миллионов рублей.

Работа в данном направлении продолжается и находится на постоянном контроле прокуратуры края.

*Александр ТРУХИН,
первый заместитель прокурора
Краснодарского края,
старший советник юстиции*

ДЕТСКОЕ ТВОРЧЕСТВО

Подарок мамам

В творческом объединении «Фантазируем вместе» краснодарского Дома детского творчества «Созвездие» готовятся ко Дню матери. Он празднуется ежегодно в последнее воскресенье третьего осеннего месяца и в этот раз будет отмечаться тридцатого ноября.

Ребята, занимающиеся в инклюзивной группе, под руководством педагога дополнительного образования Татьяны Ивановны Сингур обычно создают к этой дате много красивейших вещей. Дети потом дарят их своим мамам и

педагогам. В этот раз воспитанники объединения «Фантазируем вместе» запечатали на больших листах портреты своих мам. При этом была использована смешанная техника, в том числе природные материалы.



ОБЩЕСТВО

Плечом к плечу даже на линии огня

Для сотрудников холдинга безопасности «Нева» слово «товарищ» не ограничивается рабочей сменой. Когда охранник поста №36 Алексей заключил контракт с Министерством обороны и ушел на специальную военную операцию, коллектив не остался в стороне. Руководство помогло с амуницией, передавая бойцу всё необходимое.

Недавно Алексей вновь получил от компании бронезилет. Не первый — предыдущий однажды спас ему жизнь.

— Мы выдвинулись на задачу,— вспоминает Алексей. — Началась артиллерийская атака. Попытались укрыться в подвале, но не успели. Взрыв отбросил меня. Очнулся — живой. Начал себя осматривать — вроде целый, но немножко посекло. Смотрю на грудь, а бронезилет ромашкой! Вмялся в ребро... Он мне жизнь, получается, спас. Дома храню фрагмент на память.

Алексею двадцать пять лет. Он пехотинец, стрелок. По сути, служит на первой линии огня. За участие в боевых действиях награжден медалями «За отвагу», «За заслуги перед Отечеством» и «За участие в специальной военной операции».



Несмотря на фронтовую службу, связь с «Невой» не прерывается.

Руководитель группы быстрого реагирования А. Буцай и его заместитель Р. Беспалов недавно передали Алексею новый бронезилет —

«на удачу и на защиту». Для компании это естественная часть корпоративной солидарности.

— Когда человек рядом с тобой стоял на посту,— говорят в коллективе,— неважно, где он сейчас. Главное, чтобы вернулся живым.

Алексей не скрывает: после контракта планирует вернуться к мирной работе — в охрану, к своим коллегам.

— Конечно, приду,— улыбается он. — Хочу передать ребятам свой опыт. Он пригодится и в мирное время.

Дома возвращение Алексея ждут жена и маленькая дочь. В компании «Нева» знают: за каждым бронезилетом стоит не просто помощь, а то самое человеческое плечо, которое иногда спасает не меньше стали.