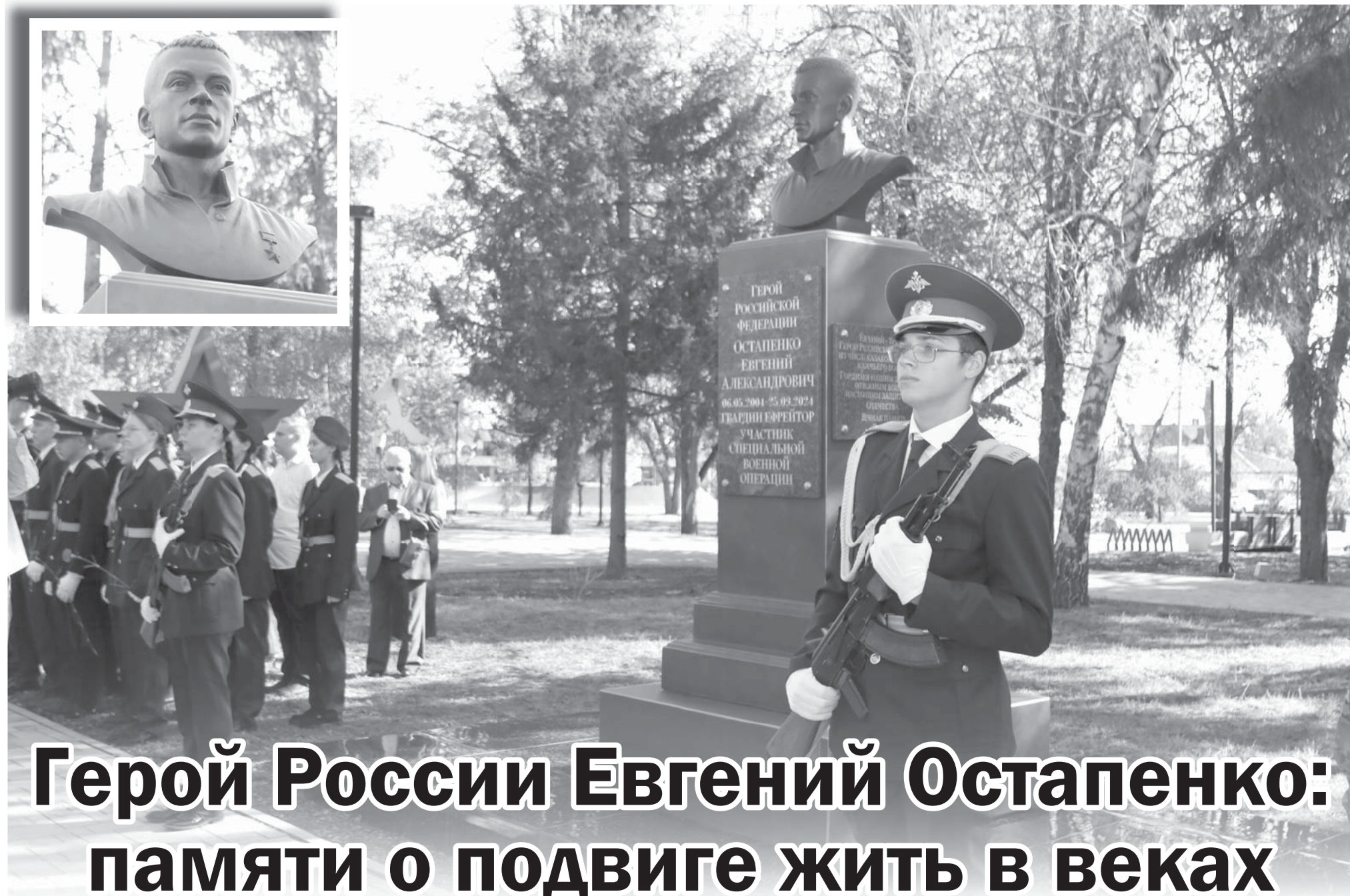




Герой России Евгений Остапенко: памяти о подвиге жить в веках

В станице Брюховецкой, на центральной аллее парка имени Юрия Гагарина, теперь стоит бронзовый бюст: светлый взгляд, собранные черты, молодой военный. Это Герой России гвардии ефрейтор Евгений Остапенко, чей подвиг стал символом несгибаемой стойкости современного казака-воина.

Евгений вырос в станице Переясловской. Позже, окончив среднюю школу №7, поступил в Тимашевский казачий кадетский корпус, который сегодня с гордостью носит имя своего выпускника. После срочной службы в армии Евгений отправился в зону спецоперации. Санитар-разведчик разведгруппы специального назначения гвардии ефрейтор Евгений Остапенко освобождал Донецкую Народную Республику.

Три дня бессмертия: хроника подвига

Двадцать второго сентября 2024 года в районе населенного пункта Красногоровка Донецкой Народной Республики ефрейтор Остапенко находился в составе подгруппы захвата разведывательной группы специального назначения. Группа получила боевую задачу овладеть опорным пунктом противника для его дальнейшей зачистки, захвата пленных, вооружения и передачи подразделений для закрепления на позиции. При подходе к опорному пункту противник открыл шквальный огонь из стрелкового оружия, завязался бой. Несмотря на превосходящие силы противника, Евгений Остапенко, проявив храбрость и разумную смекалку, подобрался скрытно к опорному пункту и огнем из АК-12 уничтожил неонацистов. Оставшиеся боевики под страхом гибели трусливо бежали с занимаемых позиций, бросая вооружение и снаряжение. Благодаря своевременным решительным действиям брюховчанина опорный пункт противника был взят без

потерь, что обеспечило закрепление на важных позициях и дальнейшее успешное продвижение наших подразделений.

Двадцать третьего сентября 2024 года при ведении разведки командир группы обнаружил военнослужащих ВСУ,двигающихся вдоль лесополосы в южном направлении для ротации. Казак получил приказ на уничтожение противника. Принимая во внимание складывающуюся обстановку, Евгений открыл прицельный огонь по боевикам. Во время перезарядки обнаружил БПЛА противника. Быстро сориентировавшись, сменил боевую позицию и замаскировался. После этого, рискуя быть обнаруженным, продолжил вести огонь по националистам.

Двадцать четвертого сентября 2024 года при выполнении боевой задачи ефрейтор Евгений Остапенко командовал подгруппой обеспечения разведывательной группы специального назначения. С помощью тепловизора обнаружил штурмовую группу противника, которая осуществляла обход с фланга и двигалась в тыл взаимодействующих подразделений.

Военнослужащий оперативно доложил командиру о продвижении врага и открыл прицельный огонь по боевикам. Бой продолжался двадцать минут. Используя складки местности и заранее подготовленные укрытия, подгруппа ефрейтора Остапенко подавила противника огнем.

В ходе боя в укрытие, где находился ефрейтор Остапенко, попала граната, в результате

чего военнослужащий получил множественные осколочные ранения. Оказав себе первую медицинскую помощь, преодолевая боль, несмотря на ранения, Евгений продолжил сражаться. Под непрерывным шквальным огнем разведчик определил и передал точные координаты минометному расчету, своевременно корректируя огонь, поразил еще нескольких боевиков. Противник был вынужден отступить.

Дождавшись подгруппу для замены на позиции, находясь под постоянным артиллерийским и минометным обстрелом противника, ефрейтор Евгений Остапенко самостоятельно вывел весь личный состав своей подгруппы на пункт сбора. Несмотря на множественные ранения, военнослужащий продолжал командовать подгруппой до прибытия группы эвакуации.

За три дня боев благодаря его умелым и самоотверженным действиям был взят опорный пункт противника, предотвращен прорыв и, самое главное, сохранены жизни его товарищей.

Двадцать четвертого сентября, ближе к полуночи, казака эвакуировали. Из-за полученных ранений, несовместимых с жизнью, Евгений Остапенко скончался.

Настоящий патриот, он отдал свою жизнь, чтобы спасти чужие.

Воин. Герой. Символ

Бюст в парке имени Юрия Гагарина — центральный, но не единственный знак памяти.

Мемориальные доски в Брюховецком районе теперь есть на стене дома, где вырос Герой, и на здании родной школы №7 в Переясловской. Имя Евгения носит отряд юнармейцев — для новых поколений он уже пример. В родном классе стоит парта Героя, за которой будут учиться нынешние школьники, впитывая историю жизни храброго юноши.

Тимашевский казачий кадетский корпус имени Евгения Остапенко — это особая страница. Учебное заведение, давшее путевку в жизнь, теперь носит имя своего лучшего выпускника. Это создает живую, непрерывную связь: от учебы — к подвигу, от подвига — к вечной памяти, которая снова ведет за собой новых кадетов.

Быть воином — жить вечно. Эта формула, высеченная на многих памятниках, в случае Евгения Остапенко обретает буквальный смысл. Он жив — в бронзе бюстов, в граните мемориальных досок, в названиях школ и отрядов, в историях, которые будут передавать из уст в уста. Он жив, потому что его выбор, его поступок имеют вневременную ценность.

Открытие памятника в Брюховецком районе — это не точка. Это многоточие. История подвига Евгения Остапенко теперь будет тихим голосом звучать для каждого, кто присядет на скамейку у бюста. Она будет напоминать: герои не уходят. Они просто меняют форму бытия, превращаясь из человека в легенду, из солдата — в символ. А символы, как известно, не умирают. Они ведут за собой.

● Система местного самоуправления в большинстве муниципалитетов Кубани останется двухуровневой

На 71-й сессии ЗСК депутаты рассмотрели и окончательно приняли во втором чтении законопроект «Об отдельных вопросах организации местного самоуправления в Краснодарском крае». Многие ожидали появления этого документа наряду с проектом краевого бюджета.

Авторы законопроекта заранее постарались развеять возможные тревоги жителей: для большинства граждан порядок взаимодействия с органами власти останется прежним. В подавляющем числе муниципалитетов сохранится привычная двухуровневая система местного самоуправления. Это значит, что районы по-прежнему будут включать в себя сельские и городские поселения. Одноуровневая модель управления продолжит действовать лишь в муниципальных и городских округах — один из таких округов депутаты посетят в начале следующего года. Таким образом, на Кубани по-прежнему будет работать смешанная модель местного самоуправления, сочетающая оба подхода.

Среди ключевых новшеств ряд важных изменений в работе местных органов власти. Теперь представительные органы муниципалитетов смогут проводить заседания с дистанционным участием, что позволит оперативнее принимать срочные решения. Изменится и порядок избрания мэра краевой столицы: теперь его

будет выбирать городская Дума Краснодара из кандидатов, которых предложит Губернатор Краснодарского края. Кроме того, законопроект четко прописывает ситуации, когда губернатор вправе назначить временно исполняющего обязанности главы муниципального образования.

Еще одно нововведение касается ассоциации «Совет муниципальных образований Краснодарского края»: теперь она обязана готовить заключения о проектах законов, которые предполагают передачу органам местного самоуправления отдельных государственных полномочий. Также закон расширяет возможности поддержки территориального общественного самоуправления: теперь ее можно будет осуществлять не только за счет местных бюджетов, но и с привлечением средств из краевой казны.

«Отмечу, что принятие нового закона потребует дальнейших изменений правовых актов, регулирующих деятельность местной власти», — написал председатель ЗСК Юрий Бурлачко в своем телеграм-канале.

● В Краснодарском крае подготовили «дорожную карту» развития домов для пожилых и инвалидов

В Краснодарском крае действует сорок домов для пожилых и инвалидов, а также психоневрологических интернатов. В них могут одновременно пребывать 8,5 тысячи граждан. Министерство соцразвития региона подготовило «дорожную карту» развития сети на 2026—2028 годы.



Социальная реабилитация инвалидов проходит на базе двадцати девяти учреждений. С 2023 года они принимают и участников специальной военной операции. Об этом рассказал глава краевого ведомства Сергей Гаркуша на планерке в ЗСК.

С 2025 года Кубань получает субсидию в рамках госпрограммы «Доступная среда». Из этих денег более шестидесяти миллионов рублей потрачено на закупку реабилитационного оборудования для двенадцати учреждений.

Особое место в системе соцобслуживания, по словам Сергея Гаркуши, занимает надомная помощь пожилым кубанцам. Такие услуги

предоставляют пятьдесят учреждений и около девяти тысяч соцработников. Они помогают в быту почти ста тысячам человек.

Председатель ЗСК Юрий Бурлачко рассказал о строительстве в Динском районе реабилитационного центра.

— Работа эта сложная, поскольку связана непосредственно с людьми разных возрастов. Она заслуживает слов благодарности и уважения. Важным направлением сейчас является адресная помощь тем, кто нуждается в особой защите государства, — участникам специальной военной операции. Поэтому сеть социальных учреждений в крае расширяется, несмотря ни на что, — сказал он.

● В ЗСК оценили перспективы развития художественной гимнастики на Кубани

На 71-й сессии Законодательного Собрания Краснодарского края депутаты детально рассмотрели вопросы, связанные с развитием художественной гимнастики в регионе. Обсуждение вышло насыщенным и конструктивным: парламентарии оценили текущие достижения, обозначили проблемные зоны и наметили пути дальнейшего развития этого популярного вида спорта.

Центральным моментом стало представление проекта постановления исполняющий обязанности министра спорта Краснодарского края Серафима Тимченко. Он подробно рассказал о масштабах развития художественной гимнастики: этот вид спорта входит в перечень базовых и активно культивируется в тридцати двух муниципалитетах региона. Только в организациях физкультурно-спортивной направленности тренируются свыше восьми тысяч юных спортсменов, что свидетельствует о высокой востребованности дисциплины среди подрастающего поколения.

Ключевую роль в подготовке спортивного резерва играет государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва по художественной гимнастике». Наряду с этим эффективно функционирует Федерация художественной гимнастики Краснодарского края, координирующая развитие вида спорта на региональном уровне.



В проект постановления вошли важные положения о системе подготовки и повышения квалификации тренерского состава — соответствующая работа ведется на базе Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

Документ отражает меры, предпринимаемые местными властями для решения кадровой проблемы. В частности, в городах-курортах черноморского побережья уже реализуется практика предоставления специалистам служебного жилья, и эту инициативу рекомендовано распространить на другие территории края.

Существенное внимание в ходе обсуждения уделили вопросам развития спортивной инфраструктуры. Губернатор Кубани заверил участников сессии в том, что темпы строительства спортивных объектов в регионе останутся высокими и не пойдут на спад.

По итогам всестороннего рассмотрения проекта постановление было принято. В нем отмечена результативная работа профильных организаций, способствующих популяризации и развитию художественной гимнастики.

Председатель Законодательного Собрания Краснодарского края Юрий Бурлачко, комментируя принятый документ,

подчеркнул историческую преемственность в развитии традиционных для края видов спорта, особо выделив художественную гимнастику.

— В регионе одна из самых сильных школ на юге страны, что подтверждают успехи кубанцев на различных соревнованиях: наши спортсменки входят в состав национальной сборной и занимают призовые места на международных турнирах. И от того, какие условия будут созданы для подготовки профессионалов сейчас, во многом зависит количество завоеванных ими медалей высшей пробы в будущем, — сказал руководитель краевого парламента.

Председатель ЗСК также обратил внимание на уже действующую систему поддержки талантливых спортсменов и их наставников. В частности, в июне была принята программа «Земский тренер», нацеленная на оказание помощи педагогам-наставникам. Параллельно расширяется инфраструктура для подготовки будущих чемпионов: по поручению Губернатора Кубани Вениамина Кондратьева в каждом муниципалитете планируется построить специализированные центры художественной гимнастики по аналогии с уже реализованным проектом дворцов самбо. На текущий момент по этому направлению ведется активная работа, что вселяет уверенность в дальнейшем динамичном развитии художественной гимнастики на Кубани.

● На Кубани расширят поддержку педагогов: приняты важные изменения в законодательстве

На 71-й сессии Законодательного Собрания Краснодарского края депутаты утвердили поправки к двум ключевым региональным законам: «Об образовании в Краснодарском крае» и «О наделении органов местного самоуправления муниципальных образований Краснодарского края государственными полномочиями в области образования».

Эти изменения направлены на усиление материальной поддержки работников сферы образования и вступят в силу в ближайшие годы.

Как пояснила и. о. министра образования и науки края Елена Воробьева, нововведения предусматривают сразу несколько мер. Во-первых, педагоги до тридцати пяти лет, работающие в государственных и муниципальных общеобразовательных организациях, получат ежемесячную доплату в размере трех тысяч рублей. Во-вторых, такую же выплату смогут получать совершеннолетние студенты, которые обучаются по программам среднего профессионального или высшего образования педагогической направленности и уже допущены к педагогической деятельности в соответствии с федеральным законодательством.

Существенные изменения коснутся и педагогов других категорий с первого января 2026 года. Для работников муниципальных дошкольных образовательных организаций

размер ежемесячной дополнительной выплаты удвоится — с пяти тысяч до десяти тысяч рублей. Еще более заметное повышение предусмотрено для учителей и ряда других педагогических работников муниципальных общеобразовательных организаций: их ежемесячная доплата вырастет с десяти тысяч до пятнадцати тысяч рублей. В эту категорию входят педагоги дополнительного образования, педагоги-психологи, преподаватели — организаторы основ безопасности и защиты Родины, социальные педагоги, учителя-дефектологи и учителя-логопеды.

Губернатор Краснодарского края Вениамин Кондратьев, принимавший участие в работе сессии, подчеркнул, что ежегодное повышение выплат педагогам уже стало доброй традицией последних лет. Он отметил, что следующий год не станет исключением, поскольку поддержка учителей и воспитателей остается одним из приоритетов социальной политики региона.

Председатель ЗСК Юрий Бурлачко, комментируя принятый закон, обратил внимание на значимость инициатив губернатора, которые затрагивают сразу два краевых закона и направлены на дополнительное стимулирование педагогического труда.

— Безусловно, особое значение материальная составляющая имеет для молодых преподавателей и воспитателей, делающих первые шаги в профессии. Это этап, когда они должны поверить в то, что не останутся без помощи и поддержки, что их знания и квалификация не только востребованы обществом, но и позволят в перспективе еще больше увеличить доход. Этому способствует сложившийся на Кубани подход к стимулированию учительского труда на краевом и муниципальных уровнях, что в свою очередь играет значительную роль в работе по привлечению молодых специалистов в школы и иные учебные заведения и сокращению дефицита кадров в системе образования, — сказал Юрий Бурлачко.

Вместе всюду и всегда

Супруги Прудиевы из станицы Переясловской Брюховецкого района — яркий пример мужества и стойкости. Карина и Алексей — инвалиды второй группы. На каждого из них болезнь обрушилась внезапно. Но до сих пор они не сдаются коварным недугам. Особенно долго с болезнью и ее последствиями борется Карина: она перенесла пятнадцать операций, но продолжает надеяться если не на полное, но хотя бы на частичное исцеление. Алексея медицина выручает регулярно, и он полон оптимистических надежд на выздоровление. Но всё же супруги стараются не говорить о своих болезнях, инвалидности и жаловаться на сложности жизни. Карина и Алексей терпеливы и мудры.

Строчка из популярной песни — вот и встретились два одиночества — в полной мере относится к супругам Прудиевым, у которых сегодня шесть детей.

Карина и Алексей впервые встретились в станичном храме. Здесь пришла к ним и любовь. Тут они и обвенчались.

— Я всегда подспудно чувствовал тягу к вере,— признался Алексей,— но пришел в церковь еще и с искренним намерением стать полезным нашему храму, который в послевоенное время открылся в Переясловской. В этом здании почти всё нужно было начинать с нуля. А поскольку с юности я был связан со строительным делом, то сразу спросил настоятеля, какие работы нужно срочно выполнить и тут же сказал батюшке, что всё необходимое буду делать бесплатно. По зову своей православной души.

Несмотря на ограниченные возможности здоровья, Алексей Прудиев около двадцати лет назад начал активную строительную помощь церкви. Имея опыт мастера-штукатура, он обновлял цоколь и стены храма — внутри и снаружи. Будучи каменщиком, сложил стены здания воскресной школы. Вскоре Алексей, окончив специальные курсы, стал псаломщиком. Со временем он влился в хор певчих, а потом на протяжении почти десяти лет прилежно выполнял обязанности алтарника — пономаря.

В этой же церкви применение своим способностям нашла и Карина. У нее, как и у мужа, было несколько обязанностей. Она вела финансовые дела, пела в церковном хоре и даже была звонарем, причем нередко, не замечая обострения болезни, поднималась на колокольню с помощью костылей. Когда слышала вздохи сострадания и сочувствия, оправдывалась перед прихожанами фразой-вопросом: «А как же люди без рук рисуют?!»

...В станице Переясловской Прудиевы обрели небольшое скромное жилье. Рядом с домом внушительный земельный участок: более двадцати соток. Главным богатством семьи стали дети. Богатство росло с каждым годом. Первенец Прудиевых — сын Василид.

— Это греческое имя,— пояснила Карина. — Отец мужа — Василий. Хотели назвать сына в его честь, но, поскольку в православии и православных семьях не приняты повторы имен, мы выбрали имя Василид. Потом родились Василиса и Милана. После них в семье снова появился мальчик. Ваня рос шустрым и веселым. А вот Яна — пятый ребенок, с рождения она спокойная и вдумчивая. Еще будучи



дошкольницей, Яна приятно удивляла родителей своими достижениями в спорте. Она чаще других занималась в спортивном городке, который соорудил во дворе глава семьи. Алексея в станице называют мастером золотые руки. Землякам известно, что он и каменщик, и сварщик, и печник. Все эти профессиональные качества он проявляет и дома. И всегда все текущие ремонты внутри дома глава семьи проводит с помощью дружной бригады детей. Алексей сложил настоящую большую русскую печь с лежанкой и так называемой подтопкой. Благодаря печи семья зимой почти на треть меньше расходует газа для отопления дома.

Хозяйка семейного очага — Карина — рано освоила профессию швеи. Ранее она принимала заказы земляков на пошив одежды. Но, будучи человеком доброй души, Карина для воспитанников детского сада «Березка» и учащихся школы №15 сшила около пятидесяти казачьих костюмов. Преуспела она и в изготовлении различных поделок. Их маме помогали и помогают делать дети.

От Прудиевых-младших я узнал, что мама дружит с поэзией, ее стихотворения были отмечены на краевом творческом конкурсе людей с ограниченными возможностями здоровья.

Не секрет, что многодетная семья всегда рада помощи. И ее Прудиевым оказывает администрация сельского поселения, Управление социальной защиты населения, Социальный фонд.

С большой радостью принимают Прудиевы помощь благотворителей. Например, мужской монастырь поселка Лебяжий Остров несколько лет назад подарил семье автомобиль «Жигули».

В 2020 году Карина Арсеновна Прудиева была награждена медалью «Родительская доблесть». Награду многодетной маме вручил глава Краснодарского края Вениамин Кондратьев.

Многодетной семье из станицы Переясловской был выделен один миллион рублей. На эти деньги Прудиевы приобрели семиместный автомобиль марки «Лада-Аргус». Он стал большим подспорьем в решении многих насущных вопросов

работами, электросваркой. Проявил себя Алексей Прудиев и как способный кровельщик. В этом не раз убеждался настоятель монастыря отец Никон и послушники. Добрых слов был удостоен и Ваня — сын Алексея. Иван, приезжая с отцом в монастырь, готовил раствор, штукатурил стены.

В семье Ваня слышит мастерским.

— Когда стану взрослым, обязательно построю дом,— говорит он.

В свободное от учебы время Ваня играет на баяне. С этим инструментом он дружит более пяти лет. Занимается с юношей преподаватель школы искусств Лидия Григорьевна Богатырь. Она твердо

В семье Прудиевых третья по старшинству Милана. Ее добрые дела отмечены медалью «За оказание помощи специальной военной операции». Девятиклассница переясловской школы №15 за три года сшила более одной тысячи шапок для бойцов специальной военной операции. Этим головным уборам рады и те, кто находится на боевых позициях, и те, кто на излечении в госпитале. Милана состоит в волонтерской группе «Вместе мы сила», в которой она освоила аппарат для приготовления сахарной ваты. На ярмарках сладкоежки активно покупают вату, а вырученные средства идут в фонд помощи участникам специальной военной операции.

Обычно добрыми делами занимается вся семья. Вот недавний пример: и взрослые, и дети сшили около десятка маскировочных халатов для наших воинов. А для детского сада «Вишенка», воспитанник которого — любимец семьи Серафим, появившийся на свет два года назад, сделали все вместе праздничные игрушки. Если нужно что-то важное и срочное сделать для дома или подворья, опять-таки трудятся все вместе.

Каждый член семьи патриотичен. Двенадцатилетняя Яна отлично рисует и пишет проникновенные стихи. Они посвящены участникам специальной военной операции и Великой Отечественной войны.

— Когда идет строй «Бессмертного полка»,— рассказала Карина Арсеновна,— наши дети с гордостью несут портреты родственников-фронтовиков.

Мне также показали фотокопии писем, которые направили бойцам специальной военной операции Милана, Ваня, Василиса, Яна. Василид, который сейчас учится в Краснодарском институте профтехобразования, свои письма «за ленточку» отправил раньше. Когда он, самый старший из детей супругов Прудиевых, приезжает на каникулы, то активно помогает отцу и монастырской братии. Будущий юрист работает на тракторе и на строительстве нового здания монастыря, а также выполняет задания настоятеля.

Прудиевы-младшие активно трудятся на земельном участке. У каждого свой огорожок с любимыми овощами. Прудиевы весело и творчески проводят семейные праздники. Во время одного из них дети во главе с мамой сочинили емкий и краткий девиз семьи: «Пусть чередой бегут года — мы вместе всюду и всегда!».

Владимир НЕСТЕРЕНКО
Фото автора

...В станице Переясловской Прудиевы обрели небольшое скромное жилье. Рядом с домом внушительный земельный участок: более двадцати соток. Главным богатством семьи стали дети.

. В основном за рулем машины бывает Карина. У автомобиля есть и ручное управление. Оно очень подходит мужественной и неутомимой женщине. Реже машину водит Алексей, так как большую часть недели и времени глава семьи находится на работе. Седьмой год Алексей Прудиев трудится в монастыре поселка Лебяжий Остров.

Сегодня стены нового здания монастыря состоят из белоснежной гальки разных размеров. Их укладка стала делом талантливых рук Алексея. Основная его специальность — каменщик, но успешно он занимается и штукатурными

верит, что у Вани прекрасное музыкальное будущее.

Василиса с большим желанием учится в аграрно-технологическом колледже, что в станице Стародеревянской Каневского района. Девушка мечтает стать архитектором. Василиса — активная общественница. Она плетет сети для подразделения специальной военной операции. В храме Целителя Пантелеймона, что находится при каневской районной больнице, Василиса — сестра милосердия. Она проводит больных, приносит им освященную воду и просфоры — церковный хлеб.

Онлайн-наркорынок и новые методы преступников

С начала года полиция совместно с Роскомнадзором пресекла деятельность свыше тысячи интернет-площадок, торгующих наркотиками.

Сегодня виртуальная реальность стала новым полем наркобизнеса, вытеснив личные встречи покупателей и продавцов. При этом основным каналом распространения смертоносного зелья стал Интернет, особенно сайты, созданные на зарубежных платформах.

Расчет происходит посредством электронных кошельков, а товар передается через систему закладок. Покупатель получает координаты тайника и фотографию с местом, где спрятан наркотик. Аналогично действуют и оптовики, размещая объявления в мессенджерах и на сайтах и сбывая товар через координаты и фотографии закладок.

Выйти на след разработчиков и продавцов — сложная задача, которую правоохранительные органы решают ежедневно и ежечасно, демонстрируя высокий профессионализм.

Портрет закладчика

Кто же такие закладчики и почему люди в один совсем не прекрасный день выбирают для себя преступный способ заработать на хлеб с маслом? По официальным данным, многие из них — граждане трудоспособного возраста, нередко ранее судимые или безработные.

Закладчики — это, по сути, пехота наркобизнеса, те, кто физически прячет наркотики в укромных местах, чтобы их потом забрали покупатели. Работа, на первый взгляд, простая, но таит в себе массу опасностей. Риск быть пойманным с поличным, вступить в конфликт с другими закладчиками по поводу территории или же быть обманутым работодателем — всё это реалии такой «профессии».

Но почему люди идут на такой риск? Причин несколько, как отмечают психологи. Во-первых, это кажущаяся легкость заработка. Объявления о работе закладчиком часто обещают большие деньги за короткий срок. Для людей, находящихся в сложной финансовой ситуации, эта перспектива может показаться очень привлекательной, особенно если другие способы заработка кажутся недоступными или менее прибыльными.

Во-вторых, это доступность. Чтобы стать закладчиком, не нужно иметь специального образования или опыта работы. Достаточно иметь смартфон, Интернет и немного смелости. Это делает этот путь привлекательным для тех, кто не имеет других возможностей трудоустройства.

В-третьих, это окружение. Часто в наркобизнес попадают люди, выросшие в неблагополучных районах или имеющие друзей, уже вовлеченных в эту деятельность. В таких условиях наркотики и криминал кажутся чем-то обыденным и неизбежным.

Конечно, стоит понимать, что «легкие деньги» в наркобизнесе —

это миф. Большинство закладчиков быстро разочаровываются в своей «работе», сталкиваясь с жестокостью, обманом и постоянным страхом перед законом. И цена



за деньги, полученные преступным путем, оказывается непомерно высокой: свобода, здоровье и даже жизнь.

Коляска с сюрпризом

Статистика показывает, что наркобывчики за последние пять лет значительно «повзрослели». По официальным данным на 2019 год, средний возраст сбытчиков наркотиков на Кубани составлял от восемнадцати до двадцати пяти лет. Правоохранители и психологи связывали это с тем, что молодежь ищет легких денег, не задумываясь о последствиях. Сейчас чаще всего тяжкие и особо тяжкие преступления в сфере незаконного оборота наркотиков совершают лица в возрасте от восемнадцати до сорока лет.

Как правило, сбытчики — это местные жители, которые «работают» в одиночку. Однако приезжие, выступающие в той же роли, тоже не редкость для нашего региона. Вспоминаются и вовсе из ряда вон выходящие случаи, когда закладчицами становились молодые мамы из числа вынужденных переселенцев.

К примеру, в июне 2024 года в Краснодарском крае задержали тридцатичетырехлетнюю женщину, привлечшую к наркобизнесу свою пятнадцатилетнюю дочь. Женщина приобрела крупную партию мефедрона через Интернет, расфасовала его и сделала тайники в Абинске и Крыmsке.

Подобные случаи, к сожалению, не редкость. В октябре 2022 года в регионе задержали молодую мать, развозившую наркотики в коляске с младенцем. Во время обыска в



оборудованный ею тайник с закладкой, содержащий 0,33 грамма запрещенного вещества.

Следствие установило: женщина нашла в Интернете объявление

о работе курьером-закладчиком. Она получала информацию о местонахождении крупных партий наркотиков, расфасовывала их на дозы и делала тайниковые закладки.

В августе текущего года в Новокубанске оперативники пресекли деятельность 41-летнего местного жителя, организовавшего сеть сбыта сильнодействующих препаратов. Задержанный, закупивший оптовую партию запрещенных веществ через Интернет, оборудовал тайники для распространения. Часть «товара» была изъята по месту жительства, остальное — обнаружено в автомобиле задержанного.

Еще случай: в сентябре 2025-го в Ейске оперативниками была пресечена деятельность двух наркокурьеров. Один из них, 32-летний житель Щербиновского района, уже имевший судимость за аналогичные преступления, вступил в интернет-группировку, занимавшуюся распространением синтетических наркотиков, и выполнял роль «закладчика».

Через популярный мессенджер он получал инструкции руководителя группировки о местонахождении крупных партий зелья. К своему криминальному промыслу злоумышленник привлек тридцатилетнего ейчанина, своего знакомого, который также стал заниматься распространением наркотиков через тайники-закладки. Оперативники зафиксировали тринадцать эпизодов бесконтактного сбыта и попыток сбыта наркотических веществ сообщниками на территории Ейского района.

Всё та же официальная статистика подтверждает, что закладчиками становятся люди, оказавшиеся в сложной жизненной ситуации. Их привлекает кажущаяся простота: взял товар — разложил по точкам — получил деньги. На деле же они оказываются пешками в большой игре, где рискуют свободой и будущим.

Рекрутинговые объявления распространяются через различные каналы: мессенджеры, социальные сети, тематические форумы и даже

обычные доски объявлений. Часто используются завуалированные формулировки, обещающие высокий доход за несложную работу, а подробности раскрываются только после личного контакта. А новички редко осознают всю степень опасности, в которую ввязываются. Даже если закладчику удастся избежать задержания, сама деятельность оставляет глубокий след в его жизни. Постоянный стресс, страх, чувство вины и моральное разложение — это лишь некоторые из последствий, с которыми приходится сталкиваться. А зависимость от наркотиков, которая часто сопровождает эту «работу», становится еще одной ловушкой, выбраться из которой крайне сложно.

Путь в никуда

С тем, что «работа» закладчика редко приносит желаемые плоды, спорить не приходится. Да, на короткий срок могут появиться «легкие» деньги, но очень быстро приходит зависимость, долги и в конечном итоге тюремный срок. И как правило, за решетку попадают именно рядовые исполнители, а не организаторы этой преступной схемы.

Сто раз подчеркнем, что правоохранительные органы не бездействуют. Постоянно проводятся рейды, задержания, изымаются крупные партии наркотиков. Но к сожалению, это лишь борьба с последствиями, а не с причиной, ведь пока есть спрос, будет и предложение. А спрос, увы, подогревается не только зависимостью, но и легкостью наркотиков.

Ответ, как говорится, лежит на поверхности: важно не только бороться с наркоторговлей, но и проводить профилактическую работу, особенно среди молодежи. Объяснять, что наркотики — это не выход, а тупик. Что за кратковременным удовольствием следует долгая и мучительная расплата. И что настоящая свобода — это свобода от наркотической зависимости.

И конечно же, важна помощь тем, кто уже попал в эту беду. Реабилитационные центры, программы поддержки, работа с психологами — всё это необходимо для того, чтобы помочь людям вернуться к нормальной жизни. Ведь каждый, кто смог вырваться из этого круга, — это маленькая победа над наркобизнесом.

Только комплексный подход, сочетающий профилактику, лечение, реабилитацию и борьбу с наркотрафиком, способен эффективно противостоять наркомании и снижать ее негативное влияние на общество. Это долгосрочная и сложная задача, требующая терпения, ресурсов и слаженной работы всех заинтересованных сторон. Но дорогу осилит идущий.

Коварные и опасные

Это наркотики, которые могут поломать жизнь и подростка, и взрослого человека. Но принято считать, что именно подростковый возраст является самым опасным и сложным в плане своей непредсказуемости из-за становления личности. Поэтому вполне закономерно, что профилактика наркомании в большей степени направлена на юношескую часть населения. Она стала не то что необходимой или рекомендательной, а неотъемлемой частью школьного воспитания и образования в целом.

В руках взрослых

Школа — это понятно, но очень многое, если не всё, зависит от семьи, родителей, которым необходимо уделять внимание своим дочерям и сыновьям. Да, для этого, естественно, нужно время. Но если взрослые хотят, чтобы в семье было всё нормально, то должны понимать своих детей, поддерживать их, жить в какой-то степени и их интересами.

А почему бы и нет? В противном случае всегда найдется тот, кто может столкнуться подростка с нормального пути на скользкую дорожку. Поэтому доверительные отношения, взаимопонимание и поддержка — это тот фундамент, на котором строится здоровая и счастливая жизнь без сомнительных пристрастий. Жизнь без наркотиков.

Важно помнить, что, воспитывая ребенка, родителю необходимо транслировать ему качества, а не набор слов, за которым ничего не стоит.

Эксперты рекомендуют для дошкольника сочинить сказку, благодаря которой подросток может научиться различать добро и зло. Ребенку младшего школьного возраста нужно рассказывать о вреде сигарет и алкоголя. Только после этого можно затронуть тему наркотиков.

Чем больше родитель знает о вреде наркотиков, тем лучше сможет распознать опасность. Пусть ребенок знает, что к взрослому в семье можно обратиться с любым вопросом, получив ответ. А родителю нужно быть внимательным к онлайн-активности своего ребенка.

Если родитель начинает рассказывать ребенку о наркотиках без соответствующей подготовки, то ребенок из этой беседы вынесет только одно: наркотики есть и это интересно.

Для разговора о вреде наркотиков очень важно, чтобы между взрослым и подростком сформировались доверительные отношения. Если их нет, то совершенно бессмысленно начинать беседу о вреде дурмана.

Если ребенок живет в благополучной семье и не подозревает о существовании тех или иных видов наркотиков, не нужно провоцировать его на этот разговор, пока он сам не спросит. Но курение и алкоголь есть повсюду, поэтому следует начинать говорить о вреде табака и горячительных напитков.

Главное — выработать во время разговора с ребенком позицию отрицания тяги к курению и употреблению того же пива. Главное — не ждать, пока проблема усугубится, если мы говорим о дурмане под названием «наркотик». Ведь наркотическая зависимость — это не приговор, есть возможность избавить подростка от пагубного пристрастия к зелью.

Дети растут, меняются, вступают в полосу взросления, и часто под маской проблем их переходного возраста родители не могут разглядеть настоящей беды, которая постучалась в двери их дома.

Начинается с семьи

Профилактика наркомании начинается именно с семьи. Важнейшим моментом по-прежнему остается пример именно родителей, особенно в том, что касается здорового образа жизни. Важно, чтобы родители понимали, что профилактика наркомании может уберечь их ребенка от пагубного пристрастия.

Профилактика наркомании в семье в виде бесед с ребенком не всегда дает плоды. Взрослые часто совершают ошибку, не уважая ребенка, не прислушиваясь

Ромен Ролан, писатель: «Не причиняй вреда себе и зла другому не желай, поступков глупых избегай».

к нему. Если подросток оступился, что-то сделал неправильно, обычно его накажут, а не помогут разобраться и исправить ошибку.

Вот что пишет Анна Михалева в своей книге «Навстречу свету маяка»: «К сожалению, часто просьбы родственников о необходимости лечения перерастают в скандалы, угрозы, взаимные претензии и обиды, что еще больше отдаляет друг от друга. Такие разговоры должны быть спокойными, уравновешенными, уважительными, объективными, а все приведенные аргументы — ясными и взвешенными...»

Родителям желательно ознакомиться с книгой «Красивый мальчик. Правдивая история отца, который боролся за сына». В ней повествуется о борьбе с наркозависимостью. Автор Дэвид Шефф рассказывает о своем сыне: как он родился, что пережил в ранние годы, как учился, чем увлекался. Параллельно автор пытается понять, где допустил ошибку в воспитании, почему его сын стал зависимым. Честный рассказ, который стоит почитать родителям, чтобы лишний раз убедиться в том, как коварны и опасны наркотики.

Ни один добросовестный родитель наркозависимого не может надеяться на долгие периоды спокойной жизни. Иногда в семье Дэвида наступало затишье, когда его сын Ник не принимал наркотики. Откровенные отношения с детьми принесут большое облегчение. И об этом также говорится в книге.

К подростковому возрасту ребенок уже сформировал для себя принцип общения с родителями: говорить о своих проблемах как можно меньше, дабы избежать нотаций и наказаний. Но проблемы ребенка от этого не решаются — он с ними идет к друзьям.

Слава богу, если они хорошие. А если нет? Поэтому профилактика наркомании должна начинаться с уважения к личности подростка, с открытого общения и взаимопонимания в семье. Тогда профилактика наркомании принесет позитивный результат.

Знать и предотвращать

Что должен знать родитель? Существуют определенные признаки, которые указывают на то, что ребенок может употреблять запрещенные вещества. И если они обнаружатся, то взрослым следует насторожиться. Что это за признаки?

Это следы от уколов, порезы, синяки, особенно на руках, свернутые в трубочку бумажки, маленькие ложечки, шприцы и иглы от них,

таблетки, порошки, пузырьки из-под лекарств или химических препаратов, тряпочки, пахнущие толуолом, тюбики из-под клея, бумажные или пластиковые пакеты, пропитанные химическим запахом, а также расширенные или суженные зрачки, нарушение речи, походки и координации движений при отсутствии запаха алкоголя.

Есть и другие признаки, которые настораживают родителей. В частности, это лживость, изворотливость, снижение интереса к обычным развлечениям, «зашифрованные» телефонные разговоры и т. д.

Условно процесс втягивания в употребление наркотиков можно

Наркотики — это ловушка, которая обманывает и разрушает жизни, оставляя лишь тень того, что было когда-то.

разделить на несколько стадий. Первая проба происходит, как правило, в группе сверстников по совету более «опытных», из стремления «быть как все». Гораздо реже — самостоятельно, из любопытства или по каким-то личным мотивам.

Дальше наблюдается ознакомление с разными видами дурмана, так называемое поисковое поведение, затем возникает групповая зависимость, то есть наркотические вещества употребляют только в определенных условиях. Например, в компании знакомых людей.

Среди подростков наркоманами становятся те, кто избегает физических и психологических нагрузок. И именно подростки чаще и легче становятся наркозависимыми из-за неустойчивой психики.

Даже слабого блеска жизни мы не видим в глазах тех, кто находится во власти дурмана. Истощенное тело, отрешенный, ничего не выражающий взгляд, бессвязная речь,

ответы невпопад, казалось бы, на самые обычные вопросы. А главное — полное безразличие к происходящему вокруг, а также отсутствие интереса к жизни.

Родители должны нацеливать своих детей на то, чтобы они выбирали здоровый образ жизни и не брали пример с тех, подвержен пагубному пристрастию к курению и алкоголю. И подростки в свою очередь должны выбрать дорогу, в которой нет места зелью.

Сила воли

Поинтересовался у одного из родителей, который в свое время сумел предотвратить проникновение в их дом заразы под названием «наркомания».

— Я постарался не паниковать. Почувствовал от сына какой-то подозрительный запах, но не стал кипятиваться, как-то запугивать ребенка,— рассказал он. — Да и выводы не спешил делать. Сделал паузу и поговорил с сыном. Откровенно, не на повышенных тонах. Оказалось, что его заставил попробовать дурман один из его приятелей. После разговора с сыном мы решили, что он это сделал первый и последний раз.

Словом, помогла дружелюбная беседа. Никакого давления на сына я не оказывал, и, пожалуй, это сыграло положительную роль.

Уместно напомнить одну притчу. Жил старец, и слава о его мудрости разнеслась далеко за пределы его родного города. Люди издалика приходили к старцу за советом.

Но был в древнем городе человек, завидующий славе мудреца. Пришел он как-то на луг, поймал

Есть две тропинки к этому самому капкану: любопытство и желание расслабиться, снять напряжение, стресс. Молодые люди не осознают, что они поддерживают сторону зла, что в этот момент предали себя, своих близких и свою жизнь в целом. И в этом случае из категорий школьников, студентов, рабочих, служащих они переходят в категорию наркоманов.

Наркотик хватает жертву довольно цепко. Одним приемом наркотика не обходятся — продолжают и принимают следующую дозу зелья, чтобы пережить очередной дешевый кайф. Потом еще, еще и еще...

При этом каждый начинающий принимать наркотики думает: «Я же только попробую, я не собираюсь их употреблять постоянно. От одного раза ничего не будет, и я смогу в любой момент остановиться».

Но не успевает «новичок» и глазом моргнуть, как он уже сидит в капкане наркомании.

Не попасть в ловушку

Каждому разумному подростку, который хочет прожить полноценную жизнь, а не сгнить в возрасте двадцати — тридцати лет дряхлым старцем, потерявшим рассудок, стоит всерьез задуматься: стоят ли минуты сомнительного удовольствия, чтобы отдавать за них всю жизнь? Жизнь, наполненную настоящими радостями и удовольствиями.

Каждый зависимый человек убежден в том, что может контролировать свое употребление чего-либо. Увы, это не так. Прием наркотиков со временем может стать привычным делом. Так подросток попадает в замкнутый круг.

Родителям стоит прислушаться к сказанному психологом Евгением Проценко в книге «Анонимные наркоманы». Приведу фрагмент исповеди наркозависимого: «Оказалось, что болезнь поймала нас в ловушку. Мы были вынуждены выживать. Так, как умели. Мы манипулировали людьми и пытались управлять всем происходящим вокруг нас. Мы лгали, воровали, мошенничали».

Так вот, чтобы этого в семьях не было, родителям стоит не отдаляться от своих детей, а быть им хорошими товарищами. Тогда и не поступится в двери дома беда в виде наркотических веществ.

Известный российских хирург академик Федор Углов прожил сто четыре года. Незадолго до ухода из жизни в одном из интервью он сказал: «Я прожил долго, потому что не травил себя. Жаль, что многие понимают это слишком поздно».

Верно подмечено. Ведь забота о своем здоровье — это и забота о жизни. А здоровье и жизнь — это и есть счастье человека.

Михаил МИШИН

Вопреки всему

Умение вопреки всему выстраивать окружающий мир в соответствии со своими пожеланиями, целями, задачами и планами — это особое умение. Когда человек может это делать, то живет комфортно, счастливо и не чувствует себя неблагополучным и потеряннным.

Только позитив

Не стоит погружаться в какие-то дразги на работе, когда тебя хотят ввергнуть в пучину негатива, не нужно слушать двуличных болтунов, которым абсолютно наплевать на вас, но которые хотят выговориться. Образно говоря, затуманить ваши мозги своими бессмысленными умозаключениями. Их нужно удалять из своей жизни, как исписанный клочок бумаги. Решительно выбрасывать туда, где им самое место.

Нет никакой нужды тянуть чemoдан без ручки, который уже давно пора выбросить на помойку. Другими словами, желательно удалить негативных людей из окружения, забыть неприятные дела, избавиться от дурных мыслей и так далее. Убрать из жизни то, что не приносит удовлетворения и только ухудшает настроение, и оставить только позитив. Тогда и будет всё во всём хорошо.

Нужно жить настоящим моментом, а не тяготиться прошлым. Наслаждаться происходящим и радоваться приятным мелочам. Находить позитивное и прекрасное чуть ли не во всём, ведь его достаточно при некоторой наблюдательности. Словом, проживать дни сполна, а не спать на ходу. Почаще бывать на природе, чтобы чувствовать себя свободнее, лучше и счастливее. Чаше улыбаться, излучать добро и быть приветливым, а не молчаливым и угрюмым.

Ценить время

Многие люди нуждаются в общении с окружающими, поэтому нужно общаться, а не замыкаться в себе, забывая, что вокруг люди. Но общаться только с позитивными людьми, а не с темными личностями. Они, кстати, и одежду чаще всего предпочитают темных тонов. Этакie незаметные мышкi с бегаящими глазками.

Надо ценить каждый час, а ведь многие немалую часть своего времени тратят на соцсети, просмотр примитивных телесериалов, нелепых телешоу и прочую ерунду. От этого тоже желательно избавляться.

Очень хорошо, когда человеку хватает того, что для него важно. Нужно быть верным себе, а не слушать сплетни других болтунов, которые только этим и живут изо дня в день. Делать то, что хочешь, к чему стремишься. Следовать мечтам, идти к целям, а не валяться целыми днями на диване, смотреть в окно и поносить окружающий мир.

Не надо стонать и сетовать на проблемы: от этого ничего не изменится. Желательно высыпаться полноценно, избавляться от вредных привычек, следить за здоровьем, планировать свое время, пересматривать рацион питания, если есть в этом необходимость, а также заниматься физкультурой.

Можно поспорить

Кстати, о физкультуре и спорте. Некоторые выкладывают в соцсетях свои фотографии, где, довольные собой, позируют на фоне «качалки». Пишут, что они «на спорте». Сама фраза уже безграмотная, но не об этом сейчас речь.

Любой человек, который хотя бы пару лет по-настоящему позанимался каким-нибудь видом спорта, а не хождением в тренажерный зал, понимает, что физкультура и спорт разнятся между собой, как сахар и соль.

Качать мышцы — не значит быть спортсменом. Люди путают понятия «спорт» и «физкультура». Спорт — это особенная активность, и направлена она не только на развитие физических навыков, но и на достижение победы в борьбе с соперником или соперниками. Чтобы было понятно, приведу пример. Футболист, получивший травму, обколовшись обезболивающим, продолжает играть ради победы команды. Хромает, корчится от боли, но играет. Кто ближе к заботе о своем здоровье? Думаю, ответ очевиден.

Не умаляю заслуги спортсмена. Не о том речь. Но он рискует своим здоровьем ради победы, а физкультурник не будет рвать жилы. У него другие цели. Можно сказать, что физкультура — это философия заботы о себе, а спорт — философия победы.

Начав говорить «нет» всему лишнему, человек автоматически скажет «да» всему тому, что для него важно.

Но я несколько отвлекся от темы, поэтому возвращаемся к тому, о чем говорили ранее. О том, чтобы жить позитивно.

Надо меняться

Что человек чувствует, когда слышит слово «ответственность»? Насколько оно для него комфортно? Если что-то беспокоит, не удовлетворяет, расстраивает, то первым делом необходимо задать вопрос самому себе: а всё ли я сделал, что мог в этой ситуации, чтобы ее изменить в лучшую сторону?

Очень часто мы сталкиваемся с соблазном переложить ответственность за неудачу на начальников, чиновников, знакомых и так далее. Очень важно уметь ее разделять и четко видеть, где заканчиваются зоны нашего влияния. Всё зависит от самого человека.

И еще: важно уметь себя успокаивать и отвлекать свое внимание, учиться замечать больше хорошего в жизни, фокусироваться именно на этом, а не на чем-то плохом.

Люди, довольные своей жизнью, чаще всего бывают двух типов. Первые — настоящие «магниты», которые находятся на вершине успеха и притягивают к себе всеобщее внимание.

Люди второго типа — социально неблагополучные. Они смирились с имеющимся порядком вещей и ничего не хотят менять в своей жизни. Только ворчат и выражают недовольство по любому поводу. И не стоит забывать, что крепкая и счастливая семья — это залог успеха и душевного покоя, потому



что близкие люди — серьезный стимул для развития.

Можно ли улучшить свою жизнь за очень короткое время? Специалисты расходятся в оценке, сколько необходимо времени, чтобы выработалась привычка. Одни утверждают, что двадцать один день, другие считают, что нужна пара месяцев. И то и другое слишком долго: велика вероятность забросить новое занятие, прежде чем привычка сформируется. Так, за десять дней можно что-то успеть сделать.

Желательно чаще говорить «нет» тому, что мешает жить нормально. Понятное дело, что каждый новый день приносит десятки разных возможностей, но, чтобы сохранять верность выбранному курсу, от большинства из них стоит отказываться. Начав говорить «нет» всему лишнему, человек автоматически скажет «да» всему тому, что для него важно.

Уметь разбираться

Как выяснили ученые, ежедневно нас посещает более шести тысяч мыслей, поэтому, чтобы успокоить свой ум, необходимо сидеть в полной тишине хотя бы по пять — десять минут. Просто закрыть глаза и ни о чем не думать. Когда в голову будут приходить мысли, их нужно отмечать и «отпускать».

Другое дело, что на работе не всегда это может получаться: всё же

лица, который, как дятел, долбит своими глупыми вопросами всех окружающих.

Именно такого человека хочется чуть ли не первым вышвырнуть из своего жизненного пространства. Увы, он всё равно ничего не поймет, потому как всю свою жизнь живет вопросами, на которые ему абсолютно не нужны ответы.

Не стоит забывать, что, когда происходит что-то неприятное, не стоит бросаться сразу же действовать — нужно на время остановиться и подумать над тем, каким хотелось бы видеть исход ситуации. И только тогда предпринимать конкретные шаги.

Очень важно вместо того, чтобы в очередной раз начать ныть, что

всё плохо, попробовать сделать хотя бы маленький шаг в сторону решения той или иной проблемы.

Не унывать

Каждый раз, стоя в очереди в магазине или томясь в автомобильной пробке, мы, образно говоря, торопим жизнь и хотим невозможного, вместо того чтобы полноценно проживать каждый момент. Но как найти баланс и не ругать, например, медлительного кассира или бестолкового автоводителя?

Канадский писатель Дэвид Кейн полагает, что с возрастом волеяневолей человек становится терпимее. Постепенно понимает, что постоянно критиковать положение дел в настоящем довольно бессмысленно, если учитывать, что это самое настоящее — единственное время, в котором существуем и мы с вами.

Уравновешенность или поддержание внутреннего баланса — это не что иное, как желание проживать жизнь на той скорости, с которой она на самом деле идет, то есть попросту не торопить ее.

На жизнь может влиять и низкая самооценка. Человек перестает верить в себя и свою способность добиться успеха в отношениях на работе и в жизни в целом.

Он критикует других, и его критика всегда носит деструктивный характер. Другими словами, не несет в себе предложений по улучшению чего-либо. Это просто недовольные высказывания по поводу увиденного или услышанного.

Или обратная сторона, когда человек с низкой самооценкой начинает осуждать себя. Люди с низкой

Человек, который не верит в себя, часто напрочь лишен способности позаботиться о себе и своем здоровье. Низкая самооценка напрямую влияет на эмоциональную устойчивость, работоспособность, выносливость человека. Она мешает ему справляться с трудностями и проблемами, порождая мысли о том, что ситуация абсолютно безвыходная и ее невозможно изменить.

Негативные чувства, которые преобладают у человека с низкой самооценкой, могут привести к проблемам с психическим здоровьем. А всё потому, что слишком критическое отношение к себе и самоосуждение вызывают чувство тревоги и вины, а значит, способствуют появлению депрессии.

Разбудить энергию

У каждого человека разный уровень жизненной энергии. Люди с сильной энергетикой более уверенные, они больше успевают, более эффективные, жизнерадостные. А те, у кого слабая энергетика, меньше успевают, быстро устают и становятся вялыми.

Жизненная энергия также влияет на настроение и в результате отражается на здоровье. Существует немало факторов, которые съедают жизненную энергию человека. Самые главные и наиболее губительные из них — негатив, стресс, дурные мысли и внутренние страхи. Если человек принимает на себя негатив, переживает, расстраивается или, наоборот, злится, то он начинает быстро терять энергию.

Какие качества присущи хорошему человеку? Он никогда долго не злится, пытается всем поднять настроение, редко показывает на людях, что ему грустно, никогда не жалуется на свои проблемы и помогает другим. Его отличает душевность, он излучает позитив.

Чем больше препятствий человек успешно преодолевает, тем больше растет над собой. Многие люди часто жалуется на судьбу и сетуют на то, что они бессильны перед жизненными обстоятельствами. Они так и говорят, что, мол, так сложились обстоятельства, забывая о том, человек — автор происходящего с ним.

Любой человек всегда делает для себя наилучший выбор из возможных на данный момент ситуаций. И «судьба» — это очень удобное слово для тех, кто не желает принимать решения и добровольно соглашается, образно говоря, плыть по течению.

Есть простая истина: если человек что-то не устраивает в его жизни, необходимо изменить это. И чем раньше он начнет осуществлять эти перемены, тем больше времени у человека остается на интересную жизнь, полную любви, уважения и заботы. И никогда не стоит забывать о том, что у каждого человека должна быть мотивация к позитивным переменам. Вопреки всему. И это идет только на пользу.

Олег СЕВИДОВ

Человек, который не верит в себя, часто лишен способности позаботиться о себе и своем здоровье.

найдется какой-нибудь представитель рода человеческого, который начнет задавать вопросы: а что вы делаете? а зачем это? Словом, зануда с блаженным выражением

самооценкой, как правило, чувствуют, что не заслуживают любви, и в результате готовы терпеть плохое отношение к себе со стороны других.

Хамство — трухлявое бахвальство

Время от времени все мы сталкиваемся с хамством и можем услышать в свой адрес что-нибудь обидное. Кто-то хамит сознательно, а кто-то говорит лишнее на эмоциях. Хамят везде, в том числе на автодорогах. Неуважение со стороны обнаглевших автохамов по отношению к другим участникам дорожного движения, естественно, влияет на настроение последних. И к сожалению, это происходит чуть ли каждую минуту.

Не принимать, внимания не обращать

В любом случае с оскорблениями можно справиться, и в этом в какой-то степени может помочь древняя притча.

Один мудрец странствовал по свету, помогая бедным и обиженным. Он всегда был готов выслушать дельный совет.

Однажды мудрец вернулся в родной город, в котором не был много лет. Но жители встретили его оскорблениями.

Они кричали:

— Иди туда, откуда пришел! Где ты был всё это время, бездельник, пока мы трудились в поте лица? Бродяга! Вор! Наверняка живешь тем, что ворует у честных людей.

Один юноша побежал за стариком и спросил:

— Почему ты им не ответишь? Я знаю, что ты мудрейший человек и все эти злые слова — чистая клевета.

— Пойдем со мной. Я хочу тебе кое-что показать, — ответил мудрец.

Вместе они зашли в дом. Там старик долго рылся в старом сундуке и наконец достал оттуда грязные и потрепанные лохмотья.

— Вот, примерь, — с этими словами он бросил тряпье юноше, а тот возмущенно воскликнул:

— Зачем мне эти обноски? Я что, похож на нищего?

— Вот видишь, — спокойно ответил мудрец. — Ты отказался надевать лохмотья, потому что точно знаешь: ты не тот, для кого они предназначены. Так и меня не задевают злые слова, ведь я знаю, что они на самом деле не обо мне. Только ты сам можешь решить, примерять ли на себя всё, что тебе предлагают.

Смысл вышесказанного лежит на поверхности. Не стоит принимать близко к сердцу то, что вы слышите. Мы ответственны за свои мысли и эмоции не меньше, чем за реальные поступки. Только от нас зависит, нести ли груз обид и тревог всю жизнь или сбросить его и идти дальше с расправленными плечами.

В свое время ходила байка о том, что писатель Владимир Набоков, годами читая лекции в Корнельском университете юным американским славистам, бился в попытках объяснить им суть понятий «интеллигенция», «пошлость», «мещанство» и хамство». Сумел всё же растолковать всё, кроме понятия «хамство». Американцам было вообще непонятно, что такое вредное явление может быть в жизни.

И это люди?

Пословица «Из хама не будет пана» подходит к наглецам как никакая другая, в том числе и на дорогах. Смысл ее в том, что, если человек невоспитан и груб, какого бы положения в обществе он ни добился, всё равно так и останется невоспитанным. Хоть в смокинге, хоть в телогрейке.

Такие водители запросто прижмут проезжающего велосипедиста

к обочине и с ухмылкой будут наблюдать за тем, что он будет делать в этой ситуации. Или обогнать другой автомобиль, самым безобразным образом нарушив при этом Правила дорожного движения. И пять радоваться, что насолит другому.

Замечено, что в массе своей народ у нас нетерпеливый. Некоторым кажется, что именно они смогут успеть что-то сделать в последний момент. Зачем ждать две минуты следующий трамвай, если можно втиснуться в уходящий? Зачем терять минуту на светофоре, если можно успеть проехать на запрещающий сигнал светофора? Согласитесь, странная логика.

Не в бровь, а в глаз

Писатель Михаил Салтыков-Щедрин ментальную особенность русского человека обобщил до философского уровня. Он, естественно, не предполагал появления автомобилей и не ведал, что именно за рулем столь очевидно проявляется важнейшая черта нашего человека: «Идиоты вообще очень опасны, и даже не потому, что они непременно злы, а потому, что они чужды всяким соображениям и всегда идут напролом, как будто дорога, на которой они очутились, принадлежит им одним».

Понятное дело, что упомянутая дорога взята условно, шоссе вовсе не подразумевается. Но у прозаика получилось максимально прозорливо. Как говорится, не в бровь, а в глаз.

Для многих добропорядочных водителей езда по обочине — одно из самых мерзких нарушений Правил дорожного движения. Сколько не объясняй, что для обгона существует левый ряд, некоторые это не понимают. Такое ощущение, что у них вместо головы кочан капусты, тыква или цветочный горшок.

Другие считают, что двигаться нужно непременно в левом ряду, даже если их автомобиль не может разогнаться до тех же пятидесяти километров в час. И таких чудачков тьма тьмущая. Сегодня мы видим «красавца», который сидит ногами на лавочке в парке, а завтра — другого, который решает объехать пробку на дороге, заехав на тротуар.

В некоторых странах неаккуратная и агрессивная езда — одно из самых серьезных нарушений. Например, в Сингапуре за это отбирают водительские права. А у нас можно гонять, подрезать, создавать аварийные ситуации, не считаясь с окружающими, в том числе и в общественном транспорте.

Проблемы остаются

Дорога — это своего рода линза, которая фокусирует накопившуюся агрессию на соседе. Здесь сорваться куда проще, чем на работе, где тебя все знают. Атмосферу подогревает дорожный беспредел всех мастей: пробки на дорогах,

колдобины, вечные ремонты, оголтелые водители и так далее.

Проблемы, конечно, были всегда, пусть и несопоставимого уровня. Но в советские годы общество всеми силами пыталось давить хамство на всех уровнях: в фильмах не было столько агрессии, как в сегодня, тунеядцев судили и высылали, для подростков были созданы спортивные секции и всевозможные кружки.

Да и на телевидении работали грамотные журналисты, а не косноязычные, не выговаривающие букву «р», журналисты знающие, что,

Мы ответственны за свои мысли и эмоции не меньше, чем за реальные поступки.

к примеру, мышь — это мышь, а не «мыша», а контейнеры для сбора мусора — это именно контейнеры, а не «мусорка», обувь не одевают, а надевают и так далее.

Список этот можно продолжать до бесконечности. Главное — тебе всеми силами вбивали в голову, что такое хорошо и что такое плохо. В том числе и на автодорогах, где хамам не место.

В то же время в СССР хамство всё же было частью повседневной жизни, особенно в сфере торговли и оказания услуг. Хамство было типичным явлением в том числе и среди медперсонала, сотрудников коммунальных и жилищных служб. Конечно, не всех. Нельзя всех стричь под одну гребенку. Будет несправедливо.

Существует немало мудрых высказываний против невеж.

Еще одна притча про грубость и хамство.

Вышла Грубость на прогулку. Там нагубила, тут нахамила. Идет довольная собой. Вдруг навстречу идет Зависть.

— И как же это, Грубость, у тебя всё хорошо получается, — стала она завидовать как всегда.

А Грубость в ответ:

— Ах ты, такая-сякая! Всему завидуешь. Есть ли хоть что-то на свете, чему бы ты не завидовала?

Задумалась Зависть и заметила, что от Грубости все шарахаются, никто ее за хамство не любит, всем она неприятна. И поняла, что есть такая вещь на свете, которой не стоит завидовать. Это хамство и грубость. И правда, чему тут завидовать?

К сожалению, российские автодороги сегодня — это весьма питательная среда для хамства. И жаль, что хама, несущегося мимо всех по обочине, редко кто ставит к позорному столбу, а проехать «по понятиям» порой для некоторых быстрее и проще, чем соблюдая Правила дорожного движения.

Мало кто знает о том, что весьма интересную книгу под названием «Трафик. Психология поведения на дорогах» написал американский журналист Том Вандербильт. В ней можно найти многие ответы на

«дорожные» вопросы по поводу проблем на дорогах, наличия огромного количества лихачей и хамов, попадания в аварии на ровном месте и так далее.

Автор объясняет, почему мы испытываем раздражение, удивление и возмущение, находясь за рулем. Он пишет: «Идя пешком, я воспринимаю автомобили как огромные и грязные раздражители, за рулем которых беспрестанно сидят болтающие по телефонам полупьяные провинциалы.

А когда сижу за рулем, то пешеходы для меня — источник внезапной

угрозы, безмозглые роботы в наушниках, беспечно и не глядя по сторонам пересекающие проезжую часть.

Когда же я ежу на велосипеде, то вообще оказываюсь в „худшем из миров“. С одной стороны, меня обгоняют автомобили — и водителям совершенно не важно, что я берегу окружающую среду и экономлю топливо.

С другой — меня проклинают пешеходы, переходящие улицу на красный свет, наплевав на то, что на них едет, причем на высокой скорости, „какой-то жалкий велосипед“».

К сожалению, их много

Хамов на дорогах достаточно много. От простых нарушителей они отличаются тем, что делают это осознанно и целенаправленно. Они игнорируют Правила дорожного движения, проявляют неуважение к другим участникам движения в автопотоке, пешеходам и вообще всем.

Для хама на дороге их машина, спешка или плохое настроение являются неоспоримыми преимуществами перед остальными участниками движения. Таким чудачкам ничего не стоит объехать пробку по встречной полосе или по обочине, припарковаться на газоне или бросить свой автомобиль посреди проезжей части, включив аварийку, и отправиться в магазин. Автохамы не пользуются поворотниками, «подрезают», обгоняют, сигналият, ругаются и постоянно лезут на рожон, создавая аварийные ситуации.

Хамство на дорогах может быть результатом неправильного воспитания: недостаток внимания в детстве, юности и взрослом периоде приводит к таким формам поведения. В этом случае цель поведения хамов — привлечь к себе внимание, пусть и негативное.

Пример родителей, друзей тоже сказывается. Человек, который верит, что ему всё позволено, с большой вероятностью будет вести себя по-хамски. Такие люди не различают, где можно, а где нельзя, на дороге они или в ресторане. Они просто

знают, что им дозволено многое и по-другому и быть не может. Не исключается и тот факт, что существующие проблемы в семье, на работе, в общении тоже приводят к тому, что человек превращается в хама на дороге. Это один из простых способов снять напряжение, выплеснуть отрицательные эмоции, поскольку в других сферах жизни на это, скорее всего, наложен запрет.

Одна из отвратительных степеней хамства — облить пешеходов, промчавшись мимо них по луже. А ведь нетрудно слегка сбросить скорость и потихоньку преодолеть залитый водой участок, если поблизости люди.

Еще один весьма распространенный тип столь же хамской, сколь и идиотской человеческой сущности — оглушительная музыка в машине с открытыми окнами. На всю дорогу завывает или «блатняк», или гнусаво-бессмысленный отечественный рэп в исполнении рафинированных исполнителей с блеющими, тусклыми голосами.

Задумайтесь...

Задумайтесь, из кого состоит транспортный поток? Это не зал кинотеатра и не музей, где собирается определенная аудитория. Мы думаем, что рядом с нами в других машинах едут адекватные и воспитанные люди, но так мы хотим видеть ситуацию. На самом деле заблуждаемся.

Этот поток — общность людей, где есть представители всех социальных групп, и мы с этой общностью сталкиваемся ежедневно. Здесь люди самые разные и по интеллекту, и по образованию. И мужчины, и женщины. И нервные, и спокойные.

Не секрет, что существуют разные точки зрения на то, может ли сам автомобиль провоцировать нас на агрессивное поведение? Ездил себе человек в общественном транспорте — и вдруг стал владельцем автомобиля. А если еще модной, дорогой, престижной? Неужели это не сбивает с толку, не дает повода для пафоса? Все проходят эти «медные трубы» и способны позволить себе загордиться и считать себя лучше остальных?

Сам факт вождения может делать человека агрессивным. Какой-нибудь плюгавый кандидат наук будет у себя на работе спокойным человеком, а на дороге он вдруг превращается в агрессора. А скорее всего, становится самим собой. Пробки, стрессовые ситуации провоцируют людей на то, что из них выходит наружу резкость и агрессивные черты характера.

Что же спасет от хамства и агрессии на автодорогах? Только повышение культурного уровня всех участников движения. Как общего, так и каждого водителя. И конечно, возвращение великодушия на дорогах. Тогда и порядка будет больше.

Николай ПЕТРОВ

ОБЩЕСТВО

С 2026 года дети с инвалидностью в Краснодарском крае смогут получать комплексную реабилитацию по электронному сертификату

С первого января 2026 года Краснодарский край станет участником федерального пилотного проекта, который предоставляет детям с инвалидностью возможность получать комплексную реабилитацию по электронному сертификату.

Участниками проекта становятся дети в возрасте от четырех до семнадцати лет, которым впервые установлена категория «ребенок-инвалид». Электронный сертификат позволяет оплатить не только 21-дневный курс реабилитации, но и сопутствующие расходы: проживание, питание ребенка и сопровождающего лица. Сертификат формируется автоматически — без необходимости личного обращения родителей. Отделение Социального фонда России по Краснодарскому краю выпускает его на основании данных, полученных от учреждений медико-социальной экспертизы. Сертификат оформляется на карту «Мир» законного представителя ребенка. При установлении инвалидности учреждения медико-социальной экспертизы определяют потребность ребенка в реабилитации, устанавливают целевую группу и информируют родителей о возможности выбора реабилитационной

организации как в регионе проживания, так и в федеральных учреждениях. Также предоставляется информация о перечне организаций, содержании курса и правилах использования сертификата. Срок действия сертификата — двенадцать месяцев с момента установления инвалидности. Отделение Социального фонда России по Краснодарскому краю оказывает поддержку в проезде: после оформления сертификата родители могут подать заявление на обеспечение проезда к месту реабилитации и обратно железнодорожным транспортом или на компенсацию расходов при использовании личного автомобиля. Это важный шаг к улучшению качества жизни семей с детьми с инвалидностью! Если остались вопросы, можно обратиться в единый контакт-центр по телефону 8 (800) 100-00-01 (звонок бесплатный).

Социальная реклама

Отделение СФР по Краснодарскому краю оплатило более сорока одной тысячи дополнительных выходных дней для родителей детей с инвалидностью с начала года

С начала года Отделение Социального фонда России по Краснодарскому краю возместило работодателям расходы на оплату более сорока одной тысячи дополнительных выходных дней для родителей, воспитывающих детей с инвалидностью. Общий объем выделенных средств составил более 391 миллиона рублей.

Родители детей с инвалидностью имеют право на четыре оплачиваемых дополнительных выходных дня в месяц. Эти дни можно использовать для посещения врачей, реабилитационных процедур или других важных мероприятий, связанных с уходом за ребенком. Оба родителя могут брать выходные поочередно или одновременно. Неиспользованные выходные дни накапливаются и могут быть использованы позже, например для отпуска продолжительностью до двадцати четырех дней (по согласованию с работодателем). Однако важно помнить, что неиспользованные дни необходимо реализовать в течение текущего года — перенос на следующий год или денежная компенсация не предусмотрены. Для оформления дополнительных выходных дней родителю необходимо подать заявление работодателю. К нему прилагается справка

с работы второго родителя о количестве уже использованных дополнительных выходных. Если родитель сменил работу в текущем году, потребуется справка с предыдущего места работы. Правом на дополнительные выходные также обладают опекуны и попечители детей с инвалидностью. Работодатель оплачивает каждый дополнительный выходной день по средней дневной заработной плате, а Отделение СФР по Краснодарскому краю компенсирует эти расходы. Отделение Социального фонда России по Краснодарскому краю продолжает оказывать поддержку семьям с детьми с инвалидностью, обеспечивая доступность важных социальных гарантий. Если остались вопросы, можно обратиться в единый контакт-центр по телефону 8 (800) 100-00-01 (звонок бесплатный).

Социальная реклама

БЮРО

ЖУРНАЛИСТСКИХ РАССЛЕДОВАНИЙ

Мы предадим огласке факты, которые хочет скрыть ваш оппонент, поможем вашему делу публикациями в краевой и федеральной газетах, на их сайтах, привлечем в зал суда журналистов для освещения ситуации, сделаем запросы в органы власти от официальных СМИ

Звоните:

8 (988) 509-70-70

Реклама

БЕЗОПАСНОСТЬ

Безопасный Новый год В Сочи запретят салюты и ограничат въезд в горы.

Вопросы обеспечения безопасности во время новогодних праздников обсуждали на заседании антитеррористической комиссии города. Участниками совещания стали представители администрации вместе с руководителями силового блока. Мэр Сочи Андрей Прошунин сообщил, что в период каникул только в горном кластере ожидается более ста шестидесяти пяти тысяч гостей. — С учетом новых вызовов на объектах гостеприимства отработан алгоритм действий в случае угроз. Памятки поручили вручать каждому гостю при заселении. Система оповещения

в Сочи многоуровневая: в случае необходимости будут задействованы речевые установки — в горном кластере их более двадцати, а в целом по Сочи — четыреста пятьдесят шесть устройств,— рассказал глава Сочи. Во время новогодних каникул в Сочи будет запрещено использование пиротехники — фейерверков и салютов. Доступ в горный кластер для автомобилей на летней резине будет ограничен с пятнадцатого декабря. Безопасность на зимних пляжах и набережных Сочи будут обеспечивать патрули из казаков, дружинников и сотрудников частных охранных предприятий.

ВНИМАНИЕ!

МЧС России напоминает о правилах пожарной безопасности в новогодние праздники Начало новогодних утреников и представлений уже совсем скоро, а впереди еще каникулы. И в наших силах сделать их безопасными.

Чтобы праздники запомнились только счастливыми моментами, при украшении своих домов, квартир и других объектов следует в первую очередь обращать внимание на соблюдение техники безопасности. Одной из главной традиции является установка и украшение новогодней елки, и главная опасность — это возможность ее падения, потому прежде всего необходимо обеспечить ее устойчивость. Так как елка — это очень смолистое и горячее дерево, то нельзя устанавливать ее вблизи батареи и обогревательных приборов, также не должно быть никаких горящих свечек и бенгальских огней рядом с ней! Не рекомендуется ставить ее у выхода из помещения, иначе в случае воспламенения она превратится в непреодолимую преграду. При выборе искусственной елки лучше отдать предпочтение моделям, которые имеют противопожарную пропитку. Эта информация указывается на упаковке. Искусственная елка или настоящая — решать только вам. Правила установки дерева от его материала не меняются. Для обеспечения пожарной безопасности при проведении новогодних и рождественских мероприятий Министерство Российской

Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России) проводит сезонную профилактическую операцию «Новый год». Сотрудники МЧС России проводят в местах продажи пиротехнических изделий их проверку на наличие документов, подтверждающих качество пиротехнических изделий, условия хранения товара и его сроки годности. Также инспектора обращают внимание на наличие первичных средств пожаротушения в торговых помещениях и исправность пожарной сигнализации. Такие меры предпринимаются для того, чтобы не допустить всплеска чрезвычайных ситуаций и травматизма граждан, вызванных продажей некачественной пиротехники, несоблюдением и зачастую незнанием элементарных правил техники пожарной безопасности в общественных местах и в быту. Помните: чтобы праздник не обернулся трагедией, позаботьтесь о выполнении противопожарных мероприятий заранее.

Вадим Витальевич ХВОСТОВ, старший инспектор ОНДиПР ПО г. Краснодара

Край Добра

gobroelka.rf

ПОДАРИ РЕБЁНКУ НОВОГОДНЕЕ ЧУДО

Новогодняя благотворительная акция с 17 ноября по 27 декабря