



БЫТЬ ДОСТОЙНЫМИ ВЕЛИКОГО ПЛАНА ГОЭЛРО

Двадцать второго декабря отмечается День энергетика. Ровно сто пять лет назад, в 1920 году, был утвержден план ГОЭЛРО. Он заложил основу энергетического могущества нашей страны. Темрюкские энергетики отмечают профессиональный праздник и подводят итоги года. Директор «Темрюкских Тепловых Сетей», филиала ГК «КубаньТеплоИнжиниринг», Роман Орел — о том, как было восстановлено теплоснабжение и как будет развиваться система теплоснабжения в Темрюкском районе.

— Я бы избегал громких слов о восстановлении в нашем районе системы отопления и горячего водоснабжения. В нашей среде принято говорить о реконструкции. Но горькая ирония в том, что, действительно, районная теплоэнергетика еще три года назад еле теплилась,— признаётся Роман Орел.

— Темрюкский район тогда был в шаге от энергетического чрез-

вычайного происшествия районного масштаба?

— Я не хочу рассуждать, какое наследство нам досталось: тому были и объективные, и субъективные причины. Скажу только, что весь теплоэнергетический комплекс Темрюкского района закладывался в семидесятых — восьмидесятых годах прошлого века. Специалисты поймут, чем

чреват износ генерирующего оборудования и сетей такого возраста без необходимых мер поддержания в рабочем состоянии.

Администрация Темрюкского района обратилась к руководству группы компаний «КубаньТеплоИнжиниринг» с просьбой навести порядок в теплоснабжении. И в 2021 году мы взялись за эту работу. Сначала были

приобретены сорок две котельные и два центральных тепловых пункта, а также сети, которые они питают. Работать мы начали первого августа, то есть до начала отопительного сезона оставалась пара месяцев. Пожалуй, этот период стал одним из самых напряженных.

(Читайте стр. 4)



НА БЛАГО ИЗБИРАТЕЛЕЙ



Кубанские парламентарии: большой фронт работы — от детских улыбок до запрета наркорекламы

Несмотря на предновогоднее настроение, минувшая неделя стала периодом активной и результативной работы для депутатов городской Думы Краснодара и Законодательного Собрания Краснодарского края. В фокусе их внимания оставались ключевые вопросы улучшения жизни горожан и развития региона: от социальной поддержки до экономического роста и благоустройства. Особое место в череде мероприятий заняла забота о детях: в рамках акции «Коробка храбрости» маленькие пациенты получили долгожданные подарки, а школьники Донецка — необходимые учебные принадлежности. В стремлении оперативно реагировать на нужды жителей и находить действенные решения депутаты оставались максимально открытыми для общения, демонстрируя приверженность своим избирателям.

Преображение сквера Покрышкина

В микрорайоне имени Г. К. Жукова завершилось благоустройство сквера имени А. И. Покрышкина. Депутат городской Думы Краснодара Сергей Лузин совместно с жителями и главами окружного территориального центра оценил результаты масштабного обновления, ставшего возможным благодаря муниципальной программе.

Проект стоимостью около 3,5 миллиона рублей (практически полностью из городского бюджета и часть — привлеченные средства) включил в себя обновление детской площадки с ограждением и новыми элементами, замену скамеек и урн, укладку тротуарной плитки.

— Реализация проекта стала реальностью при активном участии жителей микрорайона, объединенных усилиях общественной приемной, городских властей и администрации Прикубанского округа, — сказал Сергей Лузин. — В дальнейшем планируется продолжить улучшение сквера с привлечением



муниципального, краевого и федерального финансирования.

В планах разработка проекта освещения, ремонт тротуаров, замена бордюров и комплексное обновление зеленых зон. Совместно с администрацией города и муниципальными службами разрабатывается детальный план модернизации на ближайшие два года.

— Задача сложная, но совместными усилиями мы сможем ее решить, — уверен депутат.

С заботой о многодетных семьях

Законодательное Собрание Краснодарского края утвердило поправки к закону о социальной помощи многодетным семьям. По словам депутата Вероники Иванчиковой, это важное решение в социальной сфере края.

Расширен круг лиц, которые могут воспользоваться региональным материнским капиталом, и увеличены возможности его применения. Теперь краевой материнский капитал выплачивается при рождении не только третьего ребенка, но и четвертого и последующих детей.

Особое внимание уделено семьям, где воспитываются дети с ограниченными возможностями здоровья.

— Продление действия мер социальной поддержки до достижения ребенком двадцатитрехлетнего возраста, независимо от формы его обучения, позволит семьям получать необходимую помощь в этот сложный период, — пояснила депутат Иванчикова.

Помимо финансовой помощи, в регионе активно развивается инфраструктура для поддержки семей с детьми.



— Поддержка семей, имеющих детей, является одним из ключевых направлений деятельности краевых властей, — заявила Вероника Иванчикова.

Определены номинанты премии «Спортсмен Кубани — 2025»



Депутат Законодательного Собрания Краснодарского края Ирина Караваева приняла участие в жеребьевке номинантов ежегодной спортивной премии

«Спортсмен Кубани — 2025», организатором которой выступает Краснодарское отделение Федерации спортивных журналистов России при финансовой поддержке банка «Кубань Кредит».

В мероприятии участвовали лауреат премии 2018 года Юрий Газинский, глава краевого отделения Федерации спортивных журналистов России Максим Осадник, руководитель правления банка «Кубань Кредит» Александр Калинин и заместитель министра физической культуры и спорта Краснодарского края Кирилл Липичу.

— Премия «Спортсмен Кубани» — это выражение признательности тем, кто своими достижениями создает новую историю кубанского спорта, — рассказала Ирина Караваева.

На сайте kubsport.ru/2025 запущено онлайн-голосование. Каждый желающий может поддержать своего кандидата на звание «Спортсмен Кубани — 2025».

Тепло и помощь — детям Донецка



Валерий Горюханов, депутат ЗСК и сопредседатель регионального отделения Общероссийского народного фронта в Краснодарском крае, организовал гуманитарную помощь для донецкой гимназии №122, передав донецким школьникам привет из Краснодара.

В гимназию была доставлена учебная литература, методические

материалы, новая мебель, компьютерная техника и другое необходимое оборудование.

В ходе визита состоялся живой диалог между гостями, учениками и преподавателями. Ребята подготовили праздничное выступление, в преддверии новогодних праздников получили сладкие подарки.

— Подобные акции призваны поддержать систему образования и подарить детям чувство причастности и теплоты, — рассказал Валерий Горюханов.

Поездка положила начало серии новогодних мероприятий для детей, проживающих на освобожденных территориях, также планируется проведение акций в Краснодарском крае.

«Коробка храбрости» — в радость детям

В детские больницы Кубани поступила гуманитарная помощь в рамках акции «Коробки храбрости». Антон Аверьянов, депутат Законодательного Собрания Краснодарского края, присоединился к ежегодной акции партии «Единая Россия», направленной на поддержку детей, проходящих длительное лечение.

В этой инициативе объединились депутаты, добровольцы и активисты.

В рамках мероприятия медицинским учреждениям региона были переданы многочисленные подарки, предназначенные для маленьких пациентов, которые переносят сложное и продолжительное лечение. Коробки были заполнены новыми игрушками, книгами, а также развивающими и творческими комплектами. Цель акции — предоставить детям возможность отвлечься от тяжелых медицинских манипуляций, окружить их заботой и поддержкой.



— Мы искренне надеемся, что небольшой подарок поможет ребенку справиться с болью и ежедневными медицинскими процедурами, а также напомнит ему, что он не одинок и его поддерживают в этот непростой период, — подчеркнул Антон Аверьянов.

Депутат отметил, что акция стала важной и доброй традицией, объединяющей всё больше неравнодушных жителей Кубани. Антон Аверьянов

также добавил, что наряду с адресной благотворительной помощью власти Кубани уделяют особое внимание развитию системы здравоохранения и улучшению условий лечения, выделяя значительные средства из краевого бюджета.

Все подарки, собранные в рамках акции «Коробка храбрости», уже распределены по детским отделениям больниц Краснодарского края.

Война — рекламе наркотиков

В Прикубанском районе краевого центра депутат гордумы Краснодара Наталья Гвоздева вместе с активистами ЛДПР провела акцию по ликвидации наркотической рекламы, закрасив многочисленные надписи со ссылками на онлайн-ресурсы по продаже наркотиков.

Инициатива стала очередным шагом в борьбе с распространением наркотической угрозы.

Подобные надписи регулярно появляются в общественных местах, представляя прямую опасность для молодежи, особенно подростков.

— Недопустимо, чтобы наши семьи жили в обстановке, где потенциальная опасность подстерегает на каждом шагу. В случаях бездействия официальных структур ЛДПР берет инициативу в свои руки, — заявили в партии.

Акция — это не просто уборка, а реальный способ навести порядок, обеспечить безопасность и защитить молодежь.

— Мы продолжим эту работу. Будущее подрастающего поколения — наш приоритет, — подчеркнули представители ЛДПР.

Подготовила Лера ТАРХАНОВА

Каждое дело выполняют умело

Наталья и Максим родились в селе Свободном. Здесь же они учились в местной средней школе, трудились на каникулах в колхозе «Рассвет» и на своих подворьях.

— В каждой семье дел было предостаточно,— вспоминает Наталья,— у нас было пять коров, десять свиней, пятьдесят кроликов, а кур и уток — по сотне голов. В семье Максима тоже хватало живности. Правда, коров его родители не держали — предпочтение отдавали быкам. Их было около десятка. Столько же было и коз. А разной птицы — больше, чем у нас. В каждой семье — по трое детей. И я, и Максим в семьях самые старшие. Мы и сами работали, и младшим помогали. Родители привлекали нас к полевым работам в колхозе: мы пропалывали плантации свёклы, кукурузы, подсолнечника, а в большой огородной бригаде собирали овощи.

Любовь к Максиму и Наталье пришла, когда они еще учились в старших классах местной сельской школы. Потом разъехались на учебу в разные концы Кубани. Наталья поступила в ейское медицинское училище, а Максим — в сельхозтехникум в Славянске-на-Кубани. В этом городке Максим получил диплом агронома. Правда, работать по специальности пришлось недолго, так как местное сельхозпредприятие «Рассвет» распалось и молодой агроном был вынужден поработать специалистом семеноводческого предприятия, а потом стал строителем. Объекты находились не только в Краснодарском крае, но и в соседней Ростовской области. Затем Максим в родном районе влился в коллектив местных строителей, которые заняты преимущественно штукатурными и ремонтно-отделочными работами. Еще Максиму хорошо удаются сварочные работы.

В настоящее время все объекты строители сдают вовремя и с хорошим качеством. Пешков вносит достойный вклад в дела дружного коллектива. И дома он часто применяет свои профессиональные навыки. Особенно как сварщик, мастер огненной дуги. Благодаря сварочным работам дом теперь окружен металлическим забором, а над придомовой территорией появился надежный металлический навес.

Наталья вышла замуж за суженого еще во время учебы в медицинском училище. После его окончания получила квалификацию медицинской сестры и специалиста по массажу. Сначала она работала медицинской сестрой в детских учреждениях: в приюте «Лучик» и детском саду «Кубаночка». Затем Пешкова была востребована районной медициной: трудилась в инфекционном отделении, потом участковой медсестрой. В настоящее время Наталья Александровна работает в процедурном кабинете центральной районной больницы. Ежедневно Пешкова с коллегами обслуживает свыше шестидесяти пациентов.

Надежда Федоровна Артемовская, посвятившая этой ответственной и беспокойной профессии



около полувека, по-доброму отзывается о Пешковой:

— Наташа предана нашей работе. Она медсестра высокой квалификации. Отлично делает уколы и берет кровь на анализы. А еще, что немаловажно, Наташа хорошо

Натальина любовь к кухонно-кулинарным делам передалась детям. Старший сын — Никита — готовит свои фирменные блюда: «Мясо по-брюховецки», булочки в глазури. Также умело он выпекает ржаной хлеб. Тринадцатилетней



общается с пациентами. Не секрет, что к нам приходят люди и с болезнями, и с горестями-печалями. Некоторые пациенты впервые попадают в наш кабинет — таким никогда не делали уколы, поэтому нередко новички падают в обморок. Вот и приходится выводить земляков из этого состояния, успокаивать, утешать. Больным приятно слышать теплые слова, видеть доброе отношение, открытые улыбки. И всё это есть у Наташи.

В свободное время, которого, к сожалению, всегда мало, Пешкова рисует.

— Это занятие для души,— призналась Наталья Александровна,— мне нравится цветочная тема, а самые любимые цветы — хризантемы.

О готовых картинах по-доброму отзываются все члены семьи.

Домочадцы, родственники, друзья знают, что Наталья еще и талантливый кулинар. Особенно преуспевает хозяйка очага в приготовлении тортов. У нее более двадцати любимых рецептов. Есть несколько и авторских. Например, «Малиновая птичка», «Шоколадные хризантемы».

Малике удаются блинчики, различные супы и блюда из картофеля. Семилетний Назар — специалист по кашам. В основном молочным.

Правда, у всех нас есть еще одна отдушина: это поездки в родное село Свободное, где не только отдыхаем душой, но и в охотку трудимся, помогаем нашим родственникам. Особенно эти поездки нравятся детям. Встреча с любой живностью для Малики и Назара — праздник.

А глава семьи всегда готовит вкуснейший шашлык.

Старший сын Пешковых — Никита — окончил Брюховецкий аграрный колледж, получил диплом специалиста газового хозяйства. После службы в Вооруженных силах России трудится в коллективе предприятия «Агроплазма». Как и родителям, Никите близки дела-заботы сельские. В селе Свободном он помогает дяде Александру, у которого свое крупное ЛПХ — личное подсобное хозяйство.

Никита увлекается техникой и нумизматикой. За десять лет он собрал около трехсот монет, отда-

вая предпочтение юбилейным, и более полутысячи банкнот разных стран. А еще Никита — книголюб, влюбленный в фантастическую и приключенческую литературу. Никита после окончания Брюховецкого аграрного колледжа решил продолжить учебу в высшем учебном заведении. В зерноградском Азово-Черноморском инженерном институте Никита Пешков пока первокурсник. Учится он заочно, а будущая профессия целеустремленного парня из кубанской станицы — инженер-теплоэнергетик.

Среднюю дочь родители назвали Маликой.

— Ударение на первом слоге,— уточнила Наталья. — Имя означает «царица». Оно нам с мужем очень понравилось, поэтому так дочь и нарекли.

Малика учится в седьмом классе.

— Наш класс агротехнологический: кроме обычных предметов мы изучаем зерновые культуры, овощи. Узнаём, как их надо выращивать и убирать. У всех одноклассников это вызывает интерес,— сказала школьница.

Она активная участница «Движения первых», увлекается музыкой и кулинарией, а мечтает стать психологом.

Семилетний Назар — первоклассник.

— Нам пока учительница Татьяна Григорьевна не ставит оценки, но потом я буду учиться на пятерки,— пообещал Назар.

Дома под его присмотром две собаки и четыре кошки.

Все члены семьи Пешковых очень любят путешествовать. Стараются не пропускать интересные и значимые события в масштабах края и Южного федерального округа. Будучи

легкими на подъем, они без долгих сборов не так давно ездили в Карачаево-Черкессию, чтобы стать зрителями уникального фестиваля воздухоплавания. Пешковы увидели много воздушных шаров, дельтапланов и посмотрели новинки авиационной техники. В этой же республике с богатой живописной природой любознательные кубанцы изучили местные реки, ущелья и горы.

Всё семейство любит выезжать и на рыбалку. Инициатор всех поездок — Наталья Александровна. Ей и больше всех везет в делах рыболовных. Чаще всего попадают на ее удочку караси. Их обычно после рыбалки Пешковы дружно маринуют, жарят и сушат.

— Для всех нас рыбалка — это отличная возможность побывать на природе, отдохнуть и даже пообщаться, так как все заняты своими делами. Мы с мужем и Никитой весь день на работе,— сказала Наталья Александровна,— а дети в школе. К тому же они активно участвуют в различных общественных делах. Правда, у всех нас есть еще одна отдушина: это поездки в родное село Свободное, где не только отдыхаем душой, но и в охотку трудимся, помогаем нашим родственникам. Особенно эти поездки нравятся детям. Встреча с любой живностью для Малики и Назара — праздник. Дочь любит шествовать над домашней птицей, а младший сын — над курдючными баранами.

Когда Пешковы возвращаются домой, глава семьи выкраивает время, чтобы сыграть с Назаром одну-две партии в шахматы. Пока чаще побеждает Пешков-старший, но он уверен, что Назар станет хорошим шахматистом.

И еще об одном нужном деле, которым решило заняться все семейство: это наружный, или фасадный, ремонт дома.

— Мы хотим обновить цоколь дома,— пояснил Максим. — Наташа написала по Интернету формы для изготовления облицовочной плитки. Мы также закупили нужные материалы. Сделаем необходимое количество плиток и на днях приступим к ремонту. Замечу, что каждое дело мы выполняем умело.

В тот день, когда Пешковы должны были начать ремонт, автор этих строк на несколько минут заехал к дружному семейству, чтобы сфотографировать ремонтников. Жаль, что у старшего сына Пешковых — Никиты — суббота была рабочей. Его инструменты взяли в руки Малика и Назар. После краткой фотосессии начались ремонтные работы. Значит, накануне нового, 2026 года дом Пешковых станет еще краше.

Владимир НЕСТЕРЕНКО
Фото автора

Быть достойными великого плана ГОЭЛРО

(Окончание. Начало на стр. 1)

— К новому сезону начинают готовиться сразу после окончания прежнего. Если учитывать, насколько была изношена система теплоснабжения, что подвигло на эту, мягко говоря, авантюру? Вы же взяли на себя всю ответственность за результат...

— Избегая высокопарных слов — стало за державу обидно. Мы понимали, какой аврал предстоит. Но риск был оправдан опорой на солидный опыт группы компаний «КубаньТеплоИнжиниринг». Мы начали с заполнения сетей теплоносителем и устранения порывов. Работа шла в круглосуточном режиме. И, как всегда в таких ситуациях, работу через «невозможно» вытянули люди. Поначалу было, конечно, трудно перенастроить коллектив на работу в условиях новых требований и принципов. Но очень быстро люди увидели позитивные изменения, результаты своего труда — и дело стало спориться. Зарплата сотрудникам стала выплачиваться четко по графику. Мы занялись улучшением бытовых условий. Как это ни странно звучит, но культура производства и отношение к труду начинаются с гигиены. Мы отремонтировали санузлы и душевые, навели порядок в офисе, закупили оргтехнику, занялись обновлением парка техники. Человек всегда ценит такое отношение. Он чувствует себя членом одной семьи. Результат — сегодня у нас не просто слаженный коллектив профессионалов — мы единомышленники, можно сказать семья.

— И все сразу заработало?

— Первый отопительный сезон прошел непросто. Были инциденты. Но мы на них оперативно реагировали. Мы на этом этапе старались максимально снизить неудобства для потребителей. Все без исключения порывы или последствия других чрезвычайных происшествий устранялись в нормативные сроки. А чаще — намного быстрее. Зима сезона-2021/22 дала нам очень много для комплексного понимания ситуации.

Все мы знаем, чем в медицине различаются экстренная и плановая операции. Нам же пришлось одновременно прибегнуть к обоим видам «спасения пациента». Был составлен подробный план экстренных действий. Это касалось срочной модернизации оборудования и сетей, которые уже дышали на ладан. Но и плановое перевооружение шло и идет высокими темпами. В 2022 году мы приобрели аварийные машины и сформировали четыре аварийные бригады. Три оперативно обслуживают город Темрюк, одна бригада отвечает за сельские населенные пункты. Раньше весь этот комплекс обслуживала всего одна аварийная бригада, и то не полная. Результат не замедлил сказаться: следующий отопительный сезон у нас прошел вообще без аварий. А в 2024 году Темрюкский район впервые за много лет получил паспорт готовности к отопительному сезону. Знаете, сколько нарушений нам пришлось устранить для

этого? По результатам проверки 2021 года Ростехнадзор насчитал их более трехсот.

— Всех волнуют постоянные повышения коммунальных тарифов. За это принято ругать энергетиков. По адресу упреки?

— Мы не устанавливаем тарифы. Сами по рыночным ценам покупаем постоянно дорожающее топливо, проводим модернизацию за свой счет. Но при этом мы несем полную ответственность

— Цитируя великого Менделеева, «топили ассигнациями»?

— Именно. Но ведь заменить топливо — это не просто перекрыть кран с дизелем и открыть газовый вентиль.

Для этого перехода мы полностью поменяли котлы, насосы, сети, все компьютеризовали. Это огромные затраты. Но если этого не сделать, нерентабельность теплогенерации в итоге оставит потребителей без тепла.



за бесперебойное снабжение теплом и горячей водой. Обеспечивать выполнение этой главной задачи — жизнеобеспечение населения, развивать предприятие можно, только снижая внутренние затраты. Один из рычагов — повышение энергоэффективности оборудования. Скупой платит дважды. Экономия на инвестициях сейчас обернется убытками завтра. Любая теплопотеря, неправильная настройка электродвигателя, сбой в работе насоса — убыток. В теплоэнергетике это ощущается наиболее остро, потому что каждый недополученный рубль — это потерянная возможность вложиться в модернизацию.

Приведу пример: в 2023 году одним из самых важных дел был перевод двух последних котельных



с дизельного топлива на газ. Эти два объекта давали чудовищные убытки. Мало того, что там всё оборудование было с полувековой историей, да еще и топились эти котельные недешевой «солярой».

— Вы единственная в районе теплогенерирующая организация. Чем обеспечивается это право?

— Результаты нашей работы убедили жителей Темрюкского района и администрацию в наших

возможностях выполнять работу с максимальной ответственностью. В 2024 году нам предложили взять на обслуживание весь теплоэнергетический комплекс района. И на сегодняшний день в зоне ответственности нашего филиала пятьдесят семь котельных, двадцать шесть топочных и два центральных



и гордость за свой труд, и желание внести личный вклад в развитие общего дела. Внутренняя энергия нашего коллектива питается потоком рационализаторских предложений сотрудников: как что-то улучшить, оптимизировать, сделать целесообразнее и дешевле, при этом с тем же высоким качеством. Люди — это основа жизни и развития любого предприятия.

— На нескольких котельных мы видели муралы, посвященные теме Великой Отечественной войны. Как появилась эта идея и что она дает?

— Для нас ответ очевиден: гордость за свою Родину — это внутренняя потребность каждого нормального человека. Наша страна прошла и проходит через великие испытания. Об этом нельзя забывать. И каждый в меру своих возможностей должен вносить свою лепту в сохранение памяти о подвигах прошлых лет и героях нашего времени. Мы на постоянной основе поддерживаем ветеранов Великой Отечественной войны, узников нацистских концлагерей. Оказываем помощь детям-инвалидам. Семьи героев специальной военной операции, погибших за Родину, конечно, тоже под нашим постоянным вниманием.

Сейчас, в преддверии новогодних праздников, мы готовим подарки для этих ребят. Кому-то их отвезут домой Дед Мороз и Снегурочка. Кто-то придет к нам в гости. Я всегда с большим чувством жду эти встречи и очень люблю дарить подарки. И особенно трогательно, когда в ответ дети дарят свои рисунки или поделки, сделанные своими руками. Это греет душу и делает мир добрее.

— Как-то неожиданно мало у нас получилось поговорить о бизнесе. Мы хотели узнать какую-то секретную экономическую модель, подсмотреть ноу-хау, а вы про работу и людей...

— Я тоже готовился к нашей встрече. Вот краткий список того, что мы сделали с начала деятельности в районе (Роман Николаевич демонстрирует несколько исписанных листов.) Мы ежегодно меняем изношенные сети больше чем на пять процентов, которые требует губернатор. Наш показатель — шесть — восемь процентов. Мы поменяли практически все насосы, а их многие десятки. Наши котельные переведены в цифровой формат. В этом году фактически построили новую котельную в поселке Стрелка. Я все эти данные вам готов предоставить. Но на мой взгляд, главный секрет успеха секретом и не является. «КубаньТеплоИнжиниринг» и мы как филиал организации — это люди, которые по-настоящему любят свое дело и хотят его развивать здесь — в России, на Кубани, в Темрюкском районе. И, пользуясь случаем, в преддверии Дня энергетика я хочу поздравить всех коллег с профессиональным праздником и пожелать счастья и тепла в каждом доме.

Евгения ВОЛЬСКАЯ,
Илья ПРИВАЛОВ



тепловых пункта. С учетом взятых дополнительно котельных и топочных протяженность сетей увеличилась до сорока девяти километров. К тому же на базе филиала была создана газовая служба. Это действительно очень большая ответственность, потому что все социальные объекты получают тепло от нас. С другой стороны, такое доверие является и признанием успехов. То, что наша организация заняла достойное место на Доске почета района, очень важно и для меня, и для каждого нашего сотрудника.

— Вы подчеркивали, что коллектив предприятия — это единомышленники. Но сейчас довольно агрессивно продвигается идея, что бизнес должен работать исключительно на прибыль, а люди — это ресурс. У вас не так?

— Знаете, почему люди хотят работать в компании «КубаньТеплоИнжиниринг» и почему я сам здесь тружусь? Это философия нашей группы компаний и филиала как ее неотъемлемой части. Мы занимаемся очень важным, полезным и нужным для общества делом. Из этого исходит всё остальное: и ответственное отношение к работе,

Пагубное пристрастие

Привыкание к сильнодействующим наркотическим средствам обычно сочетается с пристрастием, то есть непреодолимым стремлением человека прибегнуть к новому приему этих препаратов. При повторном введении таких веществ в организм возникает временное улучшение самочувствия. Но это ощущение быстро улетучивается, после чего наступает в буквальном смысле страшное похмелье. Потребность в наркотиках не проходит и даже не уменьшается. Мало того, она возрастает, возникает психическая зависимость от дурмана.

Определяем признаки

Врачи-наркологи называют условия, при которых человека следует считать наркоманом. Это непреодолимое влечение к яду, желание увеличивать дозу, невозможность воздержаться от приема зелья. Человек настолько психически и физически зависим от наркотика и его действия, что внезапное прекращение приема вызывает физически тяжелое и психологически невыносимое состояние, которое называют ломкой.

— Длительное употребление наркотических препаратов приводит к общему истощению, сильному ослаблению организма, нарушениям деятельности желудочно-кишечного тракта, снижению и угасанию половой функции, утрате способности к труду, к общей слабости, раздражительности. Примерно в пятнадцати процентах всех случаев наркомании диагностируется наличие психических расстройств. Кроме того, у значительного числа наркоманов наблюдаются ярко выраженные психопатические черты характера.

Существуют и внешние признаки употребления наркотических веществ. У ребенка наблюдается бледность или покраснение лица, а также кожных покровов, замедленная или ускоренная речь, потеря аппетита, нарушение координации движений, покраснение глаз, мутный взгляд или суженные зрачки, похудение и хронический кашель.

— И поведение у подростка меняется, если он начал употреблять дурман, поэтому родителю необходимо срочно принимать соответствующие меры, а для этого он должен знать так называемые поведенческие реакции,— подчеркивает краснодарский врач-нарколог Лидия Леднева. — Это нарастающая скрытность, уходы из дома, снижение успеваемости, прогулы занятий, смена круга общения, беспричинное возбуждение, вялость, безразличие, резкие смены настроения, нарушение памяти и внимания, утрата прежних увлечений, возросшая потребность в деньгах, неопрятный внешний вид, частые телефонные звонки незнакомых людей.

Вот что пишет в своей книге «Бриллиантовая явь» священник Александр Захаров: «...всё в жизни надо попробовать. Так уж и всё?»

Не пробуем же мы цианистый калий, чтобы понять, что после него наступит смерть; не пробуем сесть в тюрьму, чтобы понять, как там плохо; ты не пробовал загнать себе по вене бензин?..

Почему тебе предлагают попробовать наркотик, который, как известно, можно достать только за деньги или выменять на вещи? А тут его тебе дают бесплатно. С какой

целью? Только ли желание доставить тебе удовольствие руководит дающим? Ой ли?!

Спроси у любого „благодетеля”: употребляет ли он сам предлагаемый наркотик или только угощает им других?

Если он хочет доставить удовольствие другим, почему сам отказывается от этого удовольствия? Если

в личной жизни, усталостью и так далее. В этом случае родителям нельзя себя обманывать.

Нередко родители считают зависимость от дурмана не более чем вредной привычкой, от которой можно преспокойно избавиться силой воли и дисциплиной. Это роковая ошибка, которая может привести в тупик и только усугубить



будет уверять, что способен, спроси: как он это докажет? В каком-то из ответов обязательно вылезет ложь. Человек, начинающий колоться, теряет поэтапно свободу, здоровье, семью, жизнь...»

Не паниковать!

Если родитель заметил, что с его ребенком творится что-то неладное, ему нужно удержаться от проявления первых негативных эмоций. Нет никакой необходимости ругаться, угрожать, наказывать, применять к нему физическую силу. Это может оттолкнуть ребенка. Но в то же время нельзя откладывать решение возникшей проблемы.

Главное — не стоит впадать в панику, потому что паника не лучший помощник. Следует знать, что ситуация поправима, если к ней отнестись спокойно и обдуманно.

И нравоучительные беседы вести не следует. Лучше поддержать подростка. Показать ему, что взрослые проявляют внимание и заботу. Нужно доверительно поговорить с ребенком, убедить его в том, что взрослые действуют в его интересах. Дать понять, что ему хотя бы совершенно искренне помочь.

Работа без ошибок

Родителям нельзя допускать ошибок, если речь идет о профилактике наркомании. Закрывание глаз на проблему, страх признать, что ребенок начал употреблять запрещенные вещества, недопустимы. Многие родители «зарывают голову в песок», не желая признавать возникшую проблему.

Они могут объяснять свое поведение какими-либо причинами: дрязгами на работе, неладами

ситуацию. Случаи, когда подросток сам решает бросить употреблять зелье,— это крайне редкие исключения.

Еще один весьма важный момент. Зачастую родители не могут «выдержать характер» и устоять перед просьбами подростка дать ему большую сумму денег. Возникает вопрос: что будет в этом случае спонсировать взрослый, если ребенок не говорит о том, на что потратит деньги?

Отговорить и спасти

Тесное общение ребенка с людьми, которые употребляют наркотические вещества, может быть опасным и может негативно сказаться на здоровье подростка. Поэтому

— Ребенок может испытывать сильное давление со стороны друзей и поддаваться сомнительному чувству единения с толпой. Именно от окружения зависит поведение ребенка, его отношение к старшим, к своим обязанностям, школе и так далее.

Частая ошибка родителей заключается в попытке стать другом или подружкой для подрастающего поколения. Казалось бы, что в этом плохого? Но в этом случае родители снимают с себя ответственность за поведение подростка, считает краснодарский врач-нарколог Лидия Леднева.

К сказанному добавлю, что роль родителей намного больше, чем просто дружба с ребенком. Конечно, дружеские отношения очень важны, но подростку также необходимо соблюдение семейных правил и контроль. Не нужно бояться быть строгим в некоторых принципиальных вопросах, и это пойдет только на пользу дела.

Советую родителям прочитать книгу Веры Майтовой «Расплата». В частности, она пишет: «...мне хотелось рассказать всем родителям о первопричинах беды. О том, что к наркотикам их чадо приходит, следуя своей цели уйти из этого некомфортного мира — сначала в нереальный мир с помощью наркотиков, а затем уже осуществить окончательную (подсознательную) цель: умереть...»

Непростая, но выполняемая

Речь идет о формировании у подростка приверженности к здоровому образу жизни. Бесспорно, это непростая задача, стоящая перед родителями, которые хотят уберечь своего ребенка от пристрастия к вредным привычкам.

Если родители заметили, что с его ребенком творится что-то неладное, им нужно удержаться от проявления негативных эмоций. Нет никакой необходимости ругаться, угрожать, наказывать, применять к нему физическую силу. Это может оттолкнуть ребенка. Но в то же время нельзя откладывать решение возникшей проблемы.

для родителей очень важно уметь отговорить сына или дочь от всяческого общения с такими сомнительными личностями.

Если ребенок рассказал о том, что его друг употребляет наркотики, это, несомненно, тревожит родителей. Но и в этой ситуации очень важно сохранять спокойствие.

Необходимо обсудить причины и последствия наркомании, предложить подростку здоровые альтернативы. Доверие, поддержка и понимание могут стать важным шагом в решении проблемы.

образа жизни, которые взрослые прививают подрастающему поколению, можно успешно воспитать подростка. Отказ от вредных привычек должен быть правилом для всей семьи, ведь счастливый и здоровый ребенок — это самая лучшая награда для родителей.

В эпоху смартфонов, планшетов и игровых приставок детей сложно приучить к какой-либо физической активности. По мнению экспертов, молодежь ведет малоподвижный образ жизни, что нередко приводит к увлечению привычками, которые являются пагубными для здоровья.

Те родители, которые занимаются физкультурой и поощряют любого рода активность, с большей вероятностью привьют такую же привычку своим детям.

Дмитрий Носов, бронзовый призер Олимпийских игр 2004 года, первенств России 2002 и 2003 годов, чемпионата Европы 2004 года, заслуженный мастер спорта по дзюдо и самбо, после окончания своей спортивной карьеры основал Всероссийское общественное движение борьбы с наркоманией и алкоголизмом «АнтиДилер».

Вот что он сказал:

— Убежден, что только собственным примером можно приучить детей к здоровому образу жизни... Ребенок — это подражатель. Особенно до десяти лет. Главный авторитет в этот период — родители...

Илья Слепов, чемпион России и мира по триатлону:

— Хотите, чтобы дети были здоровыми и спортивными? Будьте такими сами. Увлекать детей нужно своим примером. Если мама и папа вечерами сидят на диване, потягивают газировку под телевизор, толку от того, что они водят ребенка на занятия спортом, не будет. Дети копируют наше поведение.

Олимпийская чемпионка по фигурному катанию Камила Валиева:

— Здоровый образ жизни должен вести каждый человек, потому что это важно для нас.

Родитель должен дать понять своему ребенку, что каждый нормальный человек стремится прожить свою жизнь долго и счастливо и быть здоровым. Без пагубных привычек. А именно здоровый образ жизни — это успех во всем.

— Вредные привычки несовместимы со здоровым образом жизни. И об этом родители должны говорить своим детям. По-дружески, без назидания. Среди молодежи существует опасное заблуждение в том, что можно попробовать запрещенное вещество и в любой момент отказаться от дурмана. Это абсурд.

Каждый из нас при рождении получает замечательный подарок — здоровье. Поэтому привычка его сохранять — залог нормальной жизни для человека. Сформироваться эта привычка сможет только в том случае, если родитель является примером для детей. Тогда и не будет у подростков никакого желания губить свое здоровье при помощи запрещенных веществ. И очень важно, чтобы взрослые помогали ребенку осознавать его личностные ресурсы.

Михаил МИШИН

Каждая доза может стать последней

Наркотические вещества вызывают тяжелую зависимость и обладают разрушительным действием на головной мозг и весь организм в целом, приводят к психическим нарушениям, глубоким личностным изменениям и тяжелым последствиям для здоровья. О том, какую помощь могут получить наркозависимые в Краснодарском крае, «Кубани сегодня» рассказала врач — психиатр-нарколог ГБУЗ «Наркологический диспансер» Министерства здравоохранения Краснодарского края Анна Мазур.



— **Анна Евгеньевна, как наркотические вещества влияют на психическое здоровье человека?**

— Главная опасность наркотиков состоит в том, что при их употреблении быстро и необратимо происходит разрушение клеток головного мозга. Незаметно для себя человек выходит на этап стремительного развития психической зависимости, которая проявляется в постоянном влечении, тяге к употреблению наркотиков, повседневных мыслях и фантазиях на тему употребления вещества. Данные мысли и желания не поддаются контролю.

В дальнейшем развиваются психические и интеллектуальные нарушения, вплоть до полной деградации — слабоумия.

Часто на фоне употребления современных синтетических наркотиков или в состоянии отмены у наркопотребителей развивается паранойя — пугающие тревожные подозрения, когда окружающие превращаются в тайных врагов, повсюду мерещится слежка и засады.

Кроме того, прием наркотиков может вызывать психоз, при котором наблюдается бред, галлюцинации, агрессивное и неадекватное поведение. Такое состояние опасно и для самого человека, и для окружающих. Так, в состоянии психоза, вызванного наркотическими веществами, человек может выйти из окна, прыгнуть под машину, расковырять себе кожу в попытке достать оттуда «следящие устройства». Как следствие — несчастные случаи, в том числе со смертельным исходом, суициды, убийства и другие преступления.

У большинства людей, перенесших психозы, вызванные употреблением наркотиков, в дальнейшем развиваются психические заболевания, такие как депрессия, шизофрения и биполярно-аффективное расстройство — ранее это заболевание называлось маниакально-депрессивным психозом.

— **Какие основные физические последствия возникают при использовании наркотиков?**

— Наркотики токсично действуют на все органы и системы человека, в результате чего в организме происходят необратимые изменения,

формируется физическая зависимость, основным проявлением которой является абстинентный синдром, или состояние отмены — «ломка». Данное состояние развивается уже через несколько часов, если в организм наркомана не поступает нужная доза наркотического вещества.

Сначала появляется беспокойство, тревога, повышенное потоотделение, далее присоединяется постоянная невыносимая боль во всем теле, сильные мышечные судороги, лихорадка, рвота и диарея, отсутствие аппетита и высокое артериальное давление. Это мучительное состояние толкает наркомана на поиск новой дозы. Так формируется замкнутый круг употребления.

— **Какие еще последствия могут ждать человека, который употребляет наркотики?**

— Наркозависимые люди находятся в группе высокого риска заражения ВИЧ, гепатитами и другими инфекционными заболеваниями.

Под воздействием наркотиков потребители запрещенных веществ теряют контроль над своим поведением, чаще вступают в случайные незащищенные половые контакты и нередко используют общие шприцы и иглы.

— **Чем опасно сочетание наркотиков с алкоголем или другими веществами?**

— Как правило, наркоманы употребляют алкоголь или другие психоактивные вещества, когда у них нет возможности достать наркотики. С помощью алкоголя или лекарственных препаратов наркоман пытается уменьшить проявления абстинентного синдрома, но, не получив желаемого эффекта, он вынужден увеличивать дозу алкоголя и препаратов.

В результате очень быстро формируется алкогольная и лекарственная зависимость. Употребление алкоголя и лекарственных препаратов в нетерапевтических дозах также разрушительно влияет на все системы организма и является причиной развития множества различных заболеваний.

— **Какие признаки свидетельствуют о развитии наркотической зависимости?**

— Наркоман постоянно испытывает непреодолимую потребность в наркотических веществах, в погоне за прошлыми ощущениями, он вынужден увеличивать дозу наркотиков. В дальнейшем зависимый продолжает их употреблять, чтобы не чувствовать мучительные страдания, возникающие после прекращения приема наркотиков.

Очень скоро наркозависимый теряет интерес ко всему, кроме

наркотических веществ, все его мысли и действия направлены на поиск и употребление наркотиков. В результате — потеря работы и семьи. Необходимость в постоянном приеме запрещенных веществ толкает наркомана на криминальный путь.

— **Как наркотики воздействуют на сердце и другие жизненно важные органы?**

— Сердечно-сосудистая система одна из первых страдает от воздействия наркотиков. Так, определенные виды наркотических веществ угнетают центры регуляции работы сердечной мышцы и сосудов. Снижается артериальное давление и частота сердечных сокращений. Организм испытывает гипоксию — кислородное голодание. Развивается дистрофия миокарда.



Другие виды наркотических веществ, наоборот, вызывают учащенное сердцебиение, повышают давление. Возрастает нагрузка на сердечную мышцу, возникает спазм периферических сосудов, повышается температура тела. Нарушенные процессы терморегуляции усиливают нагрузку, сердечная мышца быстро изнашивается. Итог — аритмия, сердечная недостаточность, инфаркты и инсульты.

Со стороны пищеварительной системы употребление наркотиков приводит к таким заболеваниям, как гастрит, язва желудка, панкреатит и гепатит.

Продукты метаболизма наркотических веществ вызывают воспаление почечной ткани, некроз клеток почечных канальцев, нарушается их фильтрационная способность, как следствие развивается почечная недостаточность.

Современные наркотики отличаются высокой токсичностью для организма человека, и даже однократный прием может привести к летальному исходу.

— **Чем опасна передозировка и как определить, что она случилась?**

— Наркозависимые вынуждены увеличивать дозу принимаемого наркотика, так как от прежних доз

уже не получают желаемого эффекта. В большинстве случаев это заканчивается угнетением сознания, остановкой дыхания и смертью. Даже если человека удалось спасти — «откачать», без последствий не обходится. Чаще всего это необратимые повреждения головного мозга и других жизненно важных органов, которые приводят к глубокой инвалидизации.

— **Как употребление наркотиков влияет на работу мозга и память?**

— Каждое употребление наркотиков приводит к гибели гигантского числа клеток головного мозга и нарушениям в работе центральной нервной системы, что вызывает выраженное интеллектуальное снижение и резкое ухудшение памяти.

Наркоман буквально сразу забывает смысл только что прочитанного

клинику, а именно наркологический учет. Однако диспансерное наблюдение (тот самый учет, которого многие так боятся) построено таким образом, чтобы предупредить возможный рецидив заболевания.

Так, если наркозависимый самостоятельно обратился за медицинской помощью, после пройденного курса лечения ему необходимо ежемесячно на протяжении двух лет наблюдаться у нарколога, психолога, проходить обследование, сдавать анализы. Это позволяет специалистам вовремя распознавать признаки близящегося срыва и не допускать его, корректировать состояние медикаментозными препаратами и психотерапией, но, если срыв все-таки произошел, врач поможет выбраться из него быстрее и с наименьшими потерями. Также на этом этапе пациентам оказывается помощь в социальной адаптации.

— **Какая помощь оказывается наркозависимым на Кубани?**

— В Краснодарском крае создана комплексная многоуровневая система оказания помощи наркологическим больным. Уже пятнадцать лет работают программы стационарной и амбулаторной реабилитации, которые помогли тысячам людей вырваться из наркотического плена.

Курс стационарной реабилитации длится от двух до шести месяцев, амбулаторной — один год.

На базе краевого наркологического диспансера функционирует два отделения медицинской реабилитации для лиц с наркологическими расстройствами: в Краснодаре и станции Полтавской Красноармейского района.

Вначале проводится обследование и медикаментозное лечение, направленное на купирование абстинентного синдрома, подавление тяги к наркотическому веществу, а также стабилизацию и улучшение физического и психоэмоционального состояния.

Применяется индивидуальный подход к каждому пациенту, то есть подбираются методы лечения с учетом индивидуальных особенностей течения заболевания у конкретного пациента.

В краевом наркологическом диспансере есть всё необходимое, чтобы помочь человеку преодолеть зависимость.

Информацию по вопросам лечения и реабилитации можно получить по единому консультативному номеру телефона краевого наркологического диспансера 8 (988) 245-45-02.

Светлана ЗАВАДСКАЯ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Помеха развитию

Ни для кого не секрет, что хоть лень и считается «матерью всех пороков», но ленится почти каждый в той или иной степени. А интересно, кто-нибудь задавался вопросом, каких высот могло бы достичь человечество в своем идеальном развитии, если бы не лень?

Стоит задуматься

Стоит подумать о том, что мы сегодня лишь доля процента от изначально заложенной в нас мощи. Сколько хороших проектов не реализовано, сколько полезных открытий не сделано, сколько целей не достигнуто! И всё по весьма прозаичной причине, которую в простонародье называют ленью-матушкой.

Американский политик Бенджамин Франклин как-то заметил: «Стыдись своего безделья, когда так можно много сделать для самого себя, для своей семьи, для своей страны».

Лень — это не чувство и не черта характера. Когда люди называют кого-то «ленивым», то они не имеют в виду, что ему не хватает энергии. Люди подразумевают, что с этим человеком происходит нечто ужасно неправильное и он заслуживает всего плохого за свое безделье. А ведь лень, как топкое болото, хочешь всплыть, а неохота.

Кстати, из-за лени любимцами учителей никогда не были Чарлз Дарвин, Уинстон Черчилль, Пабло Пикассо и Альберт Эйнштейн, который вообще пользовался репутацией отъявленного лентяя и тугодума.

Есть мнение

Что касается лени, то не всё так просто, как может показаться на первый взгляд. Существует мнение, что за многие великие открытия человечество должно благодарить не конкретных людей, а лень. Если бы не она, мы до сих пор ходили бы пешком, переключали бы каналы телевизоров кнопками, не знали бы, что такое лифт, не использовали бы автомобильные стеклоочистители и так далее.

Может быть, это и так, но мнение спорное, и пусть так считают те, кто уверен в том, что лень — двигатель прогресса. И всё же лень — это когда мы бездельничаем, никуда не движемся, либо что-то планируем, но в итоге забываем про это. Или продолжаем откладывать дела изо дня в день.

Проявляется по-разному

Лень может проявляться в том числе в несобранности, когда человек не может толком организовать всё вокруг, чтобы достичь желаемого результата и реализовать поставленную цель.

Интересное проявление лени — это постоянная занятость. Можно загружать себя заботами и работой, чтобы не концентрироваться на том, что на самом деле нужно и что в конечном итоге изменит качество жизни к лучшему.

Про то, как плохо бездельничать, знает с детства каждый. Хотя кого из нас время от времени не одолевает лень! И вроде бы причину такого порока нашли: виновен ген лени. Удивили мир таким своим неожиданным открытием ученые Миссурийского университета (США),

которые решили выяснить, почему некоторым людям присуща низкая мотивация.

Многим известно, что заниматься физическими упражнениями хотя бы по минут тридцать в день полезно для здоровья. Но одни бегают, качают мышцы на тренажерах, а других поднять с дивана просто нереально.

Интересные исследования

В эксперименте американцев подопытными животными стали крысы. Исследователи почти неделю наблюдали за грызунами в крутящемся колесе, затем отобрали самых активных и наиболее флегматичных. Резвых особей скрестили друг с другом, то же сделали и с ленивыми крысами. Получились две линии зверьков разной наследственности.

Через десять поколений грызунов эксперимент был продолжен. «Живчики» оказались в десять раз

чтобы до такой степени влиять на поведение. Просто был найден один из генов, имеющих отношение к предрасположенности лениться. По данным исследований ученых

канадского Университета имени Саймона Фрезера, лень — это врожденное свойство нервной системы человека. Оно сформировалось эволюционным путем с тех времен, когда основным стимулом для действий человека было три аспекта: потребность в еде, безопасности и потребность в размножении.

На этом этапе механизм лени тесно связывается с механизмами мотивации. Мы хотим что-то делать лишь тогда, когда испытываем реальную потребность в этом действии. Если же прямой необходимости нет, мозг дает команду лениться. Получается, что мы как



шустрее своих ленивых сородичей. Ученые пришли к выводу: именно гены влияют на мотивацию к активной деятельности.

Ген лени контролирует количество некоего фермента, отвечающего за превращение питательных веществ в энергию. Его недостаток в организме приводит к быстрой утомляемости от любых нагрузок — и физических, и умственных.

Вот и получается, что одни люди — это бодрячки по жизни, у них достаточно и сил, и времени, а другие

бы избавляемся от лишней работы, чтобы сохранить энергию для действительно важных занятий.

Со временем факторы изменились и потребностей у людей стало намного больше. Но принцип действия механизма мотивации остался примерно таким же: мы хотим делать что-либо лишь тогда, когда понимаем, зачем конкретно нам это необходимо и какой результат получим. В других случаях мы ленимся в тех или иных жизненных ситуациях.

Михаил Лермонтов, поэт: «Ленивый человек в бесцельном покое сходен с неподвижною болотною водою, которая, кроме смрада и презренных гадин, ничего не производит».

вечно апатичные и вялые, как сонные мухи. И что удивительно, последних немало среди молодых людей, которые вечно ноют и передвигаются так, будто водолаз в тяжелом глубоководном скафандре.

Да, ген лени, о котором трубили американцы, существует, и это мнение отечественных ученых. Но дело в том, что американцы особого открытия не сделали. А всё потому, что это сложное явление,

Здесь будет уместно вспомнить притчу.

Ранним утром проснулся человек и подумал: «Эх, поспать бы еще... Но надо вставать, ведь у меня сегодня множество дел».

Протер человек глаза и увидел на постели круглое пушистое существо размером с блюдце.

— Кто ты? — спросил человек.

Существо зевнуло в ответ и умильно попросило:

— Человек, пожалуйста, давай поспим еще минуточку.

— Минуточку можно, — пробормотал человек — и его голова вновь опустилась на подушку.

Через час человек снова проснулся. Взглянул на часы и понял, что опоздал на встречу. Хотел вскочить, но увидел на кровати круглое существо размером с таз. Оно потерло пухлыми ручками глаза-щечки и пробормотало:

— Куда спешишь, человек? Ты уже опоздал на встречу — теперь можешь еще поспать.

Генри Торо, писатель: «Труд рождает мудрость и чистоту, лень рождает невежество и чувственность».

— Кто ты? — вновь удивился человек.

Существо вместо ответа так сладко зевнуло, что человек тоже невольно зевнул и его голова опустилась на подушку.

Человек проспал еще несколько часов и вдруг почувствовал, что ему душно. Он еле-еле разлепил опухшие веки и увидел, что на нем сидит большое бесформенное существо размером с облако.

— Кто ты!? — В ужасе закричал человек.

— Не узнал? Ты сам меня вырастил. Я твоя лень, — захохотало существо. — Мы сегодня славно провели время.

— Но у меня же уйма дел! — воскликнул человек.

— У тебя уже нет никаких дел, — засмеялась Лень и расплылась вокруг человека белым туманом.

И в этом тумане исчезли все дела человека: и работа, и встреча с друзьями, и даже сама жизнь.

О лентяях и бездельниках

Есть немало фильмов, в которых можно видеть лентяев и всякого рода бездельников. В их числе советские киноленты «Сказка о потерянном времени», «Несколько дней из жизни Ильи Ильича Обломова», «Курьер», «Опекун», «Три с половиной дня из жизни Ивана Семенова — второклассника и второгодника» и другие.

Иван Семенов — классический лентяй. Он не любит учиться и на всё готов, лишь бы уроков не делать. А мечта у него одна: уйти на пенсию и стать первым летчиком-космонавтом, достигшим Луны.

Героями литературных произведений нередко становились лентяи. Это «Федорино горе», «Все приключения в стране невыученных уроков», «Вовка в тридевятом царстве» и другие.

Лень бывает разной

Исследователи сделали вывод о том, что лень бывает разной. В зависимости от характеристики, причин лени и ее последствий выделяют несколько видов инертности.

Лень избирательная. Такая лень просыпается, когда нужно сделать конкретную работу. Другими словами, человек ленится делать то, что ему не нравится, а вот с остальными видами той или иной трудовой деятельности он успешно справляется.

Следующая лень — тотальная. Желание делать что-либо отсутствует

совсем. Нет мотивации заняться чем-то нужным и полезным.

Сознательная лень — человек не выполняет свои обязанности, ни в чем не видит выгоды для себя.

Лень прогрессирующая — мотивация для выполнения каких-либо дел снижается с каждым днем. Такая лень весьма опасна, и она может быть признаком депрессивного состояния.

Лень может быть разной, но результат ее одинаковый: дела стоят на месте, процесс не движется, цель не достигается. И это довольно плохой признак.

Тщетные поиски

Ленивые люди не могут найти баланс своей жизни. Сегодня они могут трудиться пятнадцать часов без отдыха, а завтра даже не подумают выйти на работу.

Ленивые люди всегда тщательно подбирают профессию для себя. Самый простой пример: ленивый мужчина не будет устраиваться на тяжелую работу, где постоянный контроль или значительные физические нагрузки.

Ленивые люди на протяжении своей жизни постоянно ищут, что для них проще и легче. Они делают всё, чтобы их ждала только легкая жизнь, поэтому часто влипают в авантюры, чтобы достичь желаемого.

Такие люди не любят чем-то усложнять свое существование и в большинстве случаев всячески стараются действовать рационально, не рискуя и не пытаясь совершить необдуманный поступок. Даже при покупке автомобиля их выбор падает на тот, который проще обслуживать. Это один из примеров, а назвать их можно еще множество.

По этому поводу приведу еще одну поучительную притчу. В сарае стояли два плуга. Один ржавый и некрасивый, а второй блестящий, начищенный. Ржавый плуг с завистью смотрел на то, как солнце отражается в блестящих боках соседа. Однажды он не выдержал и сказал:

— Это несправедливо, ведь мы с тобой одинаковые. Но ты такой красивый, весь блестящий, а я нет. Откуда у тебя это великолепие? Должно быть равноправие!

Второй плуг усмехнулся и ответил:

— Должна быть справедливость. Я с раннего утра и до позднего вечера работаю, поэтому и блестящий. Мне просто некогда ржаветь.

Умные ищут основания для работы и действий, глупые — причины и отговорки, оправдывающие лень.

В обществе лучше знают, где необходимо работать, как устраивать свой быт и отношения с людьми. Но ленивцы привыкли жить так, как им комфортно. Именно поэтому мнения других и интересы не берутся в учет. Всё дело в личном эгоизме, который помогает им в жизни.

Но ведь окружающим от этого не легче. Поэтому любой здравомыслящий человек должен помнить, что полноценно жить не сможешь, если лень не превозможешь. Лень как топкое болото: хочешь вылезть, но неохота.

Михаил МИШИН

ДЕТСКОЕ ТВОРЧЕСТВО

Праздничное настроение

Ребята из объединения «Фантазируем вместе» (руководитель — Татьяна Ивановна Сингур) краснодарского Дома детского творчества «Созвездие» провели мероприятие, посвященное Декаде инвалидов.



В гости к детям пришли Дед Мороз и Снегурочка. Получился настоящий праздник — яркий и веселый! Его участники загадывали загадки, исполняли любимые песни. Состоялся также мастер-класс по росписи на тему «Лошадка — символ года».

Воспитанников объединения «Фантазируем вместе» пришли поздравить с пред-

стоящими уже совсем скоро праздниками «Бах-шоу», ребята из «Мастерской будущего» (руководитель — Е. В. Крахмаль), логопед А. И. Танская.

Никто не остался в этот день без добрых пожеланий, все зарядились предновогодним настроением и получили только позитивные эмоции.

ОБЩЕСТВО

С первого января 2026 года более десяти тысяч многодетных матерей — пенсионеров Кубани с пятью детьми и более получили право на перерасчет страховой пенсии

С первого января 2026 года многодетные мамы — пенсионеры Краснодарского края, воспитавшие пятерых и более детей, смогут пересчитать свою страховую пенсию с учетом всех детей, даже тех, кто ранее не учитывался при назначении выплат.

Приглашаем всех многодетных мам — пенсионеров Кубани с пятью детьми и более воспользоваться этой возможностью в декабре 2025 года. Заявления, поданные в декабре 2025 года, будут учтены уже с января 2026 года.

По предварительным оценкам, на Кубани более десяти тысяч женщин смогут воспользоваться этой возможностью. Раньше при назначении пенсии учитывался уход только за четырьмя детьми, но с 2026 года ограничения снимаются. Теперь в стаж будут включать уход за каждым ребенком: пятым, шестым и всеми последующими. За каждого из них мама получит не только дополнительный стаж, но и индивидуальные пенсионные коэффициенты (ИПК) за уход до полутора лет: 2,7 ИПК — за первого ребенка, 5,4 ИПК — за второго, 8,1 ИПК — за третьего и каждого следующего.

Перерасчет коснется не только тех, кто выходит на пенсию с 2026 года, но и тех, кто уже получает выплаты.

Заявление можно подать через портал госуслуг. Выберите услугу «Перерасчет размера пенсии». Укажите вид страховой пенсии — по старости или инвалидности. В качестве основания выберите «Иное основание» и укажите: «Учет в стаже периодов ухода за детьми» с перечислением Ф. И. О. и дат рождения всех детей. В течение пяти дней предоставьте в клиентскую службу Отделения СФР по Краснодарскому краю оригиналы свидетельств о рождении детей (с отметкой о выдаче паспорта).

Также заявление можно подать лично в клиентских службах регионального Отделения СФР.

Если остались вопросы, можно обратиться в единый контакт-центр по телефону 8 (800) 100-00-01 (звонок бесплатный). Социальная реклама

СООБЩЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ ОБЩЕГО СОБРАНИЯ УЧАСТНИКОВ ДОЛЕВОЙ СОБСТВЕННОСТИ

В соответствии со ст. 14, 14.1 Федерального закона от 24 июля 2002 года №101-ФЗ «Об обороте земель сельскохозяйственного назначения» администрация Старощербиновского сельского поселения Щербиновского муниципального района Краснодарского края извещает о проведении общего собрания участников общей долевой собственности на земельный участок из земель сельскохозяйственного назначения с кадастровым номером 23:36:0701000:231, расположенный по адресу: Краснодарский край, Щербиновский район, ст. Старощербиновская, с повесткой дня.

- Об утверждении проекта межевания земельного участка.
- Об утверждении перечня собственников земельных участков, образуемых в соответствии с проектом межевания земельных участков.
- Об утверждении расчета размера долей в праве общей долевой собственности на исходный земельный участок в целях их выражения единым способом, если ранее данные доли были выражены разными способами.
- Об условиях договора аренды земельного участка, находящегося в общей долевой собственности.
- О лице, уполномоченном от имени участников долевой собственности без доверенности действовать при согласовании местоположения границ земельных участков, одновременно являющихся границей земельного участка, находящегося в долевой собственности, при обращении с заявлениями о проведении государственного кадастрового учета или государственной регистрации прав на недвижимое имущество в отношении земельного участка, находящегося в долевой собственности, и образуемых из него земельных участков, а также заключать договоры аренды, в том числе об объеме и сроках таких полномочий.

Заказчик кадастровых работ — Сельскохозяйственный производственный кооператив (колхоз) «Знамя Ленина», почтовый адрес: 353620, Краснодарский край, Щербиновский район, ст. Старощербиновская, ул. Красная, 119, номер телефона 8 (989) 260-78-45.

Проект межевания подготовлен кадастровым инженером Выполозовым Евгением Ивановичем, квалификационный аттестат № 23-12-981, реестровый № 19481 регистрации в государственном реестре лиц, осуществляющих кадастровую деятельность, почтовый адрес: 353620, Краснодарский край, Щербиновский район, ст. Старощербиновская, ул. Чкалова, д. 36, адрес электронной почты: shgur@mail.ru, номер контактного телефона 8 (952) 844-88-89.

Ознакомиться с проектом межевания земельного участка можно по адресу: Краснодарский край, Щербиновский район, ст. Старощербиновская, ул. Чкалова, 92, каб. 102, с 19.01.2026 г. по 02.03.2026 г., с 08.00

час. до 16.00 час., кроме субботы, воскресенья и праздничных дней. Предложения о доработке проекта межевания земельных участков после ознакомления с ним направлять кадастровому инженеру Выполозову Е. И., квалификационный аттестат № 23-12-981, по адресу: 353620, Краснодарский край, Щербиновский район, ст. Старощербиновская, ул. Чкалова, 92, каб. 102.

Общее собрание состоится 13 марта 2026 года в 10 час. 00 мин. по адресу: Краснодарский край, Щербиновский район, ст. Старощербиновская, ул. Первомайская, д. 93 (Дом культуры). Начало регистрации участников долевой собственности — 08 час. 00 мин. По всем вопросам подготовки и проведения общего собрания участников общей долевой собственности обращаться по адресу: 353620, Краснодарский край, Щербиновский район, ст. Старощербиновская, ул. Советов, 70, номер телефона 8 (86151) 7-83-43.

Сроки ознакомления: с 22 декабря 2025 года по 12 марта 2026 года.

Право на участие в собрании участников общей долевой собственности реализуется участником лично или через своего представителя.

Для регистрации на участие в собрании общей долевой собственности при себе иметь документы, удостоверяющие личность, документы, удостоверяющие право на земельную долю, документы, подтверждающие полномочия представителя.

«Битва саундтреков»: новогоднее симфошоу из культовых фильмов и сериалов!

Вы когда-нибудь мечтали, чтобы волшебство стало осязаемым? Чтобы зазвучали не просто ноты, а самые яркие эмоции, знакомые с детства? Активизируем новогоднее настроение под звуки легенд 24 декабря во Дворце культуры железнодорожников!



В этот вечер мощь и нежность настоящего симфонического оркестра Red orchestra и солистов сольются и оживят на сцене целые музыкальные миры. Взмах палочки — и вы уже летите на метле над Хогвартсом под мелодии из «Гарри Поттера». Следующий — и вы сражаетесь с пиратами на бушующих волнах «Пиратов Карибского моря», чувствуете леденящий

ветер «Холодного сердца» и трепетное ожидание чуда из фильма «Один дома».

«Битва саундтреков» — больше, чем концерт, это настоящее путешествие, погружающее в особую атмосферу каждого киношедевра.

Вас ждет грандиозная битва вселенных: мира фэнтези с эпическими полотнами «Властелина колец» и «Игры престолов», мира приключений с неукротимым духом «Гладиатора» и головокружительной темой фильма «Миссия невыполнима», мира чувств с вечной любовью на палубе «Титаника» и космической грустью «Интерстеллара», мира Disney с грозным величием «Короля льва» и зимней сказкой «Щелкунчика», мира тайн и загадок современности с ностальгическими синтами из «Очень странных дел» и сюрреализмом «Начала».

Полное погружение в атмосферу детства гарантирует отечественная классика — искрометное и любимое попурри из фильмов Леонида Гайдая.

Новогодняя «Битва саундтреков» — это ваш билетик в праздник, где звучит сама магия.

Реклама 6 +



ФКУ ИК-14 ГУФСИН России по Краснодарскому краю

предлагает всем желающим подавать oferty на заключение договора комиссии на организацию и доставку горячего питания для сотрудников ФКУ ИК-14 ГУФСИН России по Краснодарскому краю. Оферта должна содержать предмет договора, комиссионное вознаграждение.

Срок подачи oferty — по 15 января 2026 года включительно.
Для получения информации обращаться по телефону в Краснодаре 8 (861) 228-10-52.
Заявки подавать по адресу: 350039, г. Краснодар, ул. Калинина, 58.

Реклама

АДРЕС РЕДАКЦИИ, УЧРЕДИТЕЛЯ И ИЗДАТЕЛЯ:

350 000, г. Краснодар, ул. Калинина, 468, тел. 8 (861) 267-15-15; сайт: www.kubantoday.ru
УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ: ЗАО «КУБАНЬ СЕГОДНЯ»
Газета выходит с 23 февраля 1996 года

Регистрационное свидетельство ПИ №ФС77-46456 от 07.09.2011. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).
Газета отпечатана в типографии НАО «Печатный двор Кубани». Адрес типографии: 350072, г. Краснодар, ул. Тополиная, 19. За содержание объявлений и рекламы редакция ответственности не несет.
Все товары и услуги, представленные в газете, имеют лицензию и сертификаты соответствия. Ответственность за достоверность информации, содержащейся в рекламных материалах, согласно Закону «О рекламе» (ст. 38) несут рекламодатели.
Мнения, высказанные авторами на страницах газеты, не обязательно совпадают с точкой зрения редакции.
Полное или частичное использование авторских материалов сотрудников газеты возможно только по согласованию с редакцией. Выпуск издания осуществляется при финансовой поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации.

Объем — 2 п. л., печать офсетная. Номер подписан в печать 17.12.2025, в 16:00, по графику — 17.12.2025, в 16:00
Заказ № 3296

ПОЧТОВЫЕ ИНДЕКСЫ ДЛЯ ПОДПИСКИ: ЕЖЕДНЕВНЫЙ ВЫПУСК (ЧЕТВЕРГ, ПЯТНИЦА) — ИНДЕКС ПР493, ЧЕТВЕРГОВЫЙ ВЫПУСК — ИНДЕКС ПР494
ЦЕНА СВОБОДНАЯ

Управляющий М. А. АРЕНДАРЕНКО
Главный редактор А. М. АРЕНДАРЕНКО
Тел./факс 8 (861) 992-70-01; e-mail: kubanseg@mail.ru
Коммерческий отдел — тел.: 8 (861) 267-15-15, 8 (861) 255-60-79

Редакционная коллегия:
Назарова Елена Гайровна — первый заместитель управляющего, тел.: 8 (861) 268-44-88, 8 (861) 992-70-07;
Шумакова Яна Николаевна — помощник управляющего — ответственный секретарь, тел.: 8 (861) 267-15-15, 8 (861) 255-60-79;
Адамова Марина Владимировна — первый заместитель главного редактора;
Мусаев Михаил Магомедгаджиевич — заместитель главного редактора;
Перепеч Любовь Николаевна — коммерческий директор, тел. 8 (861) 268-00-44