

**ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!**

## Моя семья – «Моя Околица»

Этот юбилейный номер газеты – наш общий с вами праздник!

Читателей «Моей Околицы» можно назвать настоящей дружной семьей, ведь большинство из вас выписывает газету долгие годы, любит ее, доверяет. Сегодняшнему тысячному выпуску мы решили посвятить фотоконкурс «Моя семья – «Моя Околица». Поделитесь с нами фотографиями того, как ваша семья проводит время с «Околицей»! Авторы самых интересных сюжетов получают призы – сувениры с символикой любимой газеты! Присылайте фото с пометкой «Моя семья – «Моя Околица» на наш почтовый адрес или на электронную почту [okolitsa\\_kuban@mail.ru](mailto:okolitsa_kuban@mail.ru).



**СОВЕТ ПСИХОЛОГА: НЕ ЖАЛУЙТЕСЬ, ДЕЙСТВУЙТЕ!**

**стр. 4**



**«РЕВОЛЮЦИЯ» В СИСТЕМЕ МСЭ**

**стр. 9**

Краснодарский край



Издается с 2003 года

# Моя ОКОЛИЦА

16+  
1 сентября 2022 года

№ 35 (1000)



**ЗНАЙ НАШИХ!**

## ВЫШЕ ЭВЕРЕСТА, ТЯЖЕЛЕЕ БОИНГА

Дорогие друзья, вы держите в руках тысячный номер «Моей Околицы». Сегодня общий тираж всех выпусков «Околицы» перешагнул 50-миллионный рубеж, напечатанными газетами можно было бы под завязку забить сотни грузовых авиалайнеров, а сложенные в одну стопку номера оставили бы далеко внизу вершину Эвереста. Чтобы цифра «1000» в номере газеты стала реальностью, «Моей Околице» понадобилось чуть больше 19 лет, около 1500 тонн бумаги, 110 тысяч писем от подписчиков... И, главное – любовь и доверие самых лучших в мире читателей – именно они позволили нашей с вами любимой газете покорить эту высоту.

**стр. 2**



Фото gpointstudio/Freepik.

**ВАЖНО ЗНАТЬ**

## ВНИМАНИЕ: СЕЗОН ГРИППА!

**Вакцинация от гриппа начнется в России с 5 сентября. Глава Роспотребнадзора Анна Попова подписала постановление о мерах по профилактике этого вирусного заболевания.**

Регионам рекомендовано привить от гриппа не менее 60% населения, в частности, не менее 75% людей из группы риска. Помимо них обязательно должны привиться сотрудники организаций свиноводства,

птицеводства, работники зоопарков, фермеры, выращивающие для продажи птицу и свиней.

Руководство Роспотребнадзора рекомендует регионам вводить ограничения в соответствии с уровнем заболеваемости ОРВИ и гриппом. Допускается, если будет необходимо, приостановить учебу, отменять массовые мероприятия. На особом контроле – вакцинация работников детских садов, школ, вузов и колледжей.

**ХОРОШАЯ НОВОСТЬ**

## В СОЧИ ПОЛЕТИМ БЫСТРЕЕ

**Время полетов в Сочи и Турцию может сократиться до получаса.**

В ближайшее время российские власти и представители авиакомпаний обсудят возможность использования гражданскими самолетами десятикилометровой зоны воздушного пространства в ЮФО, которая была закрыта для полетов с 24 февраля.

После начала спецоперации на Украине время перелета в Сочи и Турцию

из Москвы увеличилось в среднем на 1,5 часа – авиамаршруты были отодвинуты от границы России, а лайнерам из Москвы и Санкт-Петербурга пришлось летать через Казахстан. Теперь речь идет о «спрямлении» маршрутов в Сочи и Турцию. Это даст возможность лететь быстрее на 30–35 минут.

Как сообщили в РБК, специалисты российских авиакомпаний уже приступили к штурманским расчетам.



**ЗНАЙ НАШИХ!**

# ВЫШЕ ЭВЕРЕСТА, ТЯЖЕЛЕЕ БОИНГА

**Тысячный номер «Моей Околицы»: невероятные цифры и удивительные истории***Продолжение. Начало на стр. 1.***«СКОЛЬКО  
МОЖНО ЖДАТЬ?!»**

– Алло, это «Околица»? Почему мне до сих пор не принесли свежий номер? Сколько можно ждать?!

– Простите, но ведь газета выходит в четверг, а сегодня только среда!

– Ой, и правда! Вы уж не сердитесь, мы просто успели соскучиться по нашей газетке!

Хотя такие звонки совсем не редкость, никому в редакции и в голову не приходит на них сердиться. Раз «Мою Околицу» ждут в гости с нетерпением, как старого друга, значит, у нас получилось вас заинтересовать и «зацепить», рассмешить и заставить задуматься, дать полезную подсказку и верный совет...

Каждый день люди звонят и пишут нам из огромных городов и маленьких станиц, хуторов и поселков. Наши читатели разные, но газета объединяет их в одну большую семью. А еще – в огромный журналистский коллектив, ведь «Моя Околица» была и остается настоящей «народной газетой», в которой каждый может опубликовать свою заметку. Опыт и мудрость, сила характера и верность традициям, оптимизм и чувство юмора наших подписчиков делают нашу газету такой уникальной.

Мы благодарны каждому из наших читателей-авторов! А среди самых активных и творческих хотим отдельно отметить «внештатных корреспондентов», которые сотрудничали с нами много лет, – В.В. Волосатову, С.В. Кирюхину, В.Г. Гостева, О.А. Кныш, С.В. Китаеву, Б.М. Колесниченко, М.В. Коноплянова, Л.В. Лычак, Е.А. Папазян, И.Н. Приймак, Н.Ю. Склинскую, С.И. Чернова, В.А. Юферева, М.В. Скибу. Спасибо за ваши труд и талант!

Кстати, оцените, до чего непростая работа у нашего замечательного почтальона Валентины Топчий: за 19 лет существования «Моей Околицы» она принесла в редакцию, по самым скромным подсчетам, не меньше 110 тысяч писем!

И еще одна впечатляющая цифра – общая нагрузка тысячи номеров «Околицы» на плечи рос-

сийских почтальонов за все годы составила 1623 тонны (просто сравните: полностью загруженный Боинг-747 весит не больше 400 тонн). Вот уж буквально – не легкий труд!

**ПО РОСТУ ЦЕН –  
ЧАСТУШКАМИ**

– Я в «Околицу» дозвонился? Уважаемые, может, хватит уже рассказывать про огород да про лечение артрита? Вы посмотрите, что в мире делается! Цены-то как растут, а пенсии работающим не индексируют! Вот о чем нужно писать!

– Алло, это редактор? Зачем вы печатаете столько писем с жалобами? Все чем-то недовольны, то им цены высокие, то пенсии маленькие... Хорошо ведь живем, грех жаловаться. Прекратите уже все подряд критиковать! Лучше бы побольше частушек публиковали, люди бы пели и меньше жаловались!

Да уж, непростую задачу ставят перед нами подписчики. С одной стороны, проблем у каждого – хоть отбавляй. И поводов для возмущения хватает, сразу вспоминаются горы писем, которые приходили в редакцию в разгар пенсионной реформы, или шквал звонков из-за недавнего повышения цен на хлеб... Людям обязательно нужна возможность высказать свое мнение, поучаствовать в дискуссии, да и просто «выпустить пар». И «Моя Околица» им такую возможность дает.

С другой стороны, газете нельзя превращаться в «стену плача», ведь от пустых жалоб жизнь в лучшую сторону не изменится, а вот оптимизма изрядно поубавится. Поэтому мы стараемся соблюдать здоровый баланс: не замалчивать проблемы, но и не смаковать их, а всегда искать пути решения. Дорожает хлеб? Мы найдем простой и экономный рецепт домашнего хлеба и научим его печь. Застряли очереди в поликлинике? Старайтесь пореже попадать к врачам – вам на помощь придет приложение «Мое здоровье». Инфляция куда проще пережить с помощью нашей вкладки «Живем практично», а о запасах домашних овощей и фруктов не придется беспокоиться тем, кто следует

**Ну и ну!****Вот в какие необычные цифры сложилась история первой тысячи номеров «Моей Околицы»:**

Общий тираж выпущенных газет – 50 703 640 экземпляров.



Вес всех отпечатанных газет составил бы 1623 тонны – чтобы их перевезти, потребовались бы как минимум 23 заполненных доверху железнодорожных грузовых вагонов.



Если бы можно было сложить башню из всех вышедших в свет пятидесяти миллионов экземпляров «Моей Околицы», ее вершина располагалась бы на высоте 57 километров и, оставив далеко внизу Эверест, упиралась бы в стратосферу.

советам экспертов приложения «Удачи на даче».

Ну и частушки, конечно же, никто отменять не собирается – и для них, и для ваших любимых песен в «Моей Околице» всегда найдется место.

**ПРИ ЧЕМ ТУТ ВЕНИК?**

Но что мы все о серьезном? Поверьте, работа в «Околице» ежедневно приносит море положительных эмоций!

– Это редакция? Есть просьба от вашей постоянной подписчицы: срочно напечатайте, как продать дом с помощью веника!

– Простите, а при чем тут веник?

– Как при чем? Это старая добрая примета, веник помогает продать что угодно!

Или вот такие строчки из письма: «Родненькие, выручайте! Вы в прошлом номере печатали такой хороший рецепт лечебной мази для суставов, а у меня ту газету, как назло, собака утащила и съела. Опубликуйте этот рецепт еще раз!»

Было и такое:

– Алло, уважаемые! Объясните мне почему наше правительство не решает вопрос с магнитными бурями? Что значит, его невозможно решить? На то оно и правительство, чтобы придумать способ!

Смех смехом, но и к таким просьбам мы стараемся прислушиваться. Нет, врать не будем – в правительство по вопросам регулирования магнитных бурь мы обращаться не стали. А вот прочие заявки регулярно выполняем. И рецепт взамен съеденного собачкой по почте выслали, и народные приметы о «венике-риелторе» находили и печатали. Кстати, под-

писчица потом звонила и хвасталась, что совет очень помог – дом продали быстро и за хорошую цену.

А уж сколько раз сотрудникам редакции доводилось в телефонной трубке слушать пение – и не сосчитать! А что поделать? Рубрика «Давай нашу, любимую!» – одна из самых популярных, а названия песен подписчики знают не всегда. Вот и поют, как умеют. Кстати, голоса у наших читателей, как на подбор, молодые и звонкие. Часто приходится переспрашивать: «Сколько-сколько вам лет? 85? Не может быть!» – по голосу кажется, что не больше двадцати.

Похоже, ученые и врачи правы, лучший антивозрастной рецепт и впрямь – оптимизм и чувство юмора. А этих качеств у читателей «Околицы», к счастью, в избытке.

**ЕЩЕ РАЗ ПРО ЛЮБОВЬ**

– Дорогая «Околица»! Что же вы не пишете о том, что там дальше было у Ивана и Валентины? Что значит, каких Ивана и Валентины? История про их любовь была в рубрике «Между нами». Срочно опубликуйте продолжение!

– Уважаемые редакторы «Моей Околицы», прекратите печатать истории «Между нами», в которых мужчины обвиняют во всем женщины! Мужики всегда сами виноваты в разлуках и разводах.

– Алло, девочки! Почему вы до сих пор не напечатали мое объявление о знакомстве? Я письмо уже три дня назад отправил. Как не дошло? Тогда примите по телефону! Нет, не могу я подождать, мне 76 лет, разве есть у меня время ждать-то?

Да, это все о них – самых попу-

лярных наших рубриках «Между нами» и «Утомленное сердце». В первой мы вот уже 19 лет публикуем грустные и веселые, трогательные и поучительные истории любви, которыми делятся с нами подписчики. А во второй – объявления о знакомстве. Знали бы вы, сколько счастливых новых семей появилось благодаря нашему «Утомленному сердцу»! А кто-то еще не нашел свою половинку, но не теряет надежды и снова присылает свое объявление с обещанием: «Будем вместе трудиться и жить в любви и уважении». Мы верим: обязательно будете!

**ЛУЧШЕЕ, КОНЕЧНО,  
ВПЕРЕДИ!**

Тысячный номер «Моей Околицы» – замечательный повод поблагодарить тех, кто очень помог нам все эти годы: коллектив типографии «Печатный двор Кубани» и всех сотрудников «Почты России». Спасибо вам, дорогие друзья и коллеги!

А главные слова любви и признательности мы адресуем вам, дорогие читатели! Мы благодарны за огромную поддержку и вдохновение, которые вы дарите. И за то, что даже в самые непростые времена находите возможность не расставаться с любимой газетой. Спасибо вам!

Впереди у нас с вами много интересного! Перешагнув первый тысячный рубеж, мы обязательно продолжим делать все, чтобы оправдать ваше доверие. Будем искать и находить новых удивительных героев, вместе решать наболевшие проблемы, вспоминать прошлое и строить планы на будущее, устраивать конкурсы и дарить призы, проводить подписные лотереи. Обещаем, что каждый номер газеты будет по-прежнему выходить в свет точно в срок, а мы приложим все усилия, чтобы удержать редакционную стоимость подписки на доступном уровне, несмотря на инфляцию и рост цен на бумагу и типографские расходы.

Вы – лучшие в мире читатели! Спасибо, что остаетесь с любимой газетой! Вместе мы будем жить долго и счастливо!

**Елизавета КАМИНСКАЯ,**  
главный редактор  
«Моей Околицы».

**СОБЫТИЕ**

## В Адыгее поставили «сырный» рекорд

**Самый большой в мире круг адыгейского сыра сварили на фестивале, прошедшем в горной части Адыгеи, на поляне у подножия хребта Уна-Коз.**

Участники XI фестиваля адыгейского сыра поставили рекорд по изготовлению самого большого круга этого лакомства. Его вес – 142 килограмма, для приготовления громадного угощения потребовалась 1 тысяча литров цельного молока.

Самый большой в мире сыр сварили специалисты молзавода «Гиагинский», посвятившие свой рекорд 100-летию государственности Адыгеи. Пять мастеров варили сыр, соблюдая традиционную технологию, в течение суток. Для хранения лакомства мастерам пришлось сплести специальную огромную корзину из лозы.

Во время фестиваля рекорд официально зафиксировали представители Книги рекордов России. Все гости фестиваля смогли сфотографироваться с сыром-рекордсменом и попробовать его.



Сыр-рекордсмен. Фото пресс-службы администрации РА.



Фото А.И. Александровой, «Моя Околица».





# Почтенный возраст

## КУБАНСКИЙ ХАРАКТЕР

## ЖИЗНЬ И КОШЕЛЕК

## ВОПРОС-ОТВЕТ

### Вековой юбилей Натальи Подзяевой

Краснодарская труженица тыла на днях отпраздновала свой сотый день рождения.

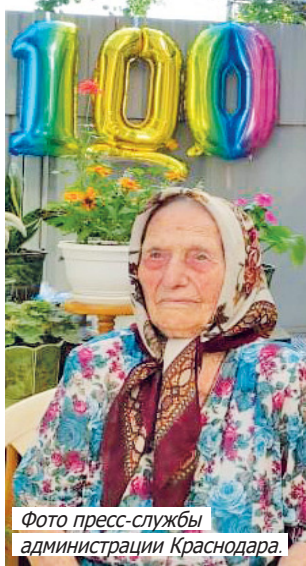


Фото пресс-службы администрации Краснодара.

Наталья Николаевна родилась 24 августа 1922 года. В юности, в разгар Великой Отечественной войны, она работала на Краснодарском масложиркомбинате, снабжая фронт растительным маслом, маргарином и мылом. После освобождения краевого центра от немецко-фашистских захватчиков Наталья Подзяева трудилась на лесоповале в Адлере. Сразу после войны девушка устроилась кондуктором в трамвайное депо, где проработала долгие годы, до выхода на пенсию.

По словам Натальи Николаевны, секрет ее долголетия кроется в позитивном отношении к жизни.

В день векового юбилей в гости к Наталье Подзяевой

приехал заместитель главы администрации Центрального округа Краснодара Вячеслав Семенухин. Он вручил ей подарки и пожелал здоровья, благополучия, тепла и заботы близких.

### НАКОПИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ

Большинство россиян даже не пытается откладывать деньги на будущую старость.

Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) в августе провел опрос россиян о пенсионных накоплениях. Его результаты показали, что подавляющее большинство работающих россиян – 73% – вообще не откладывает деньги на свою будущую пенсию. С разной периодичностью делают сбережения 16% граждан, из них только 6% – регулярно.

Большинство россиян считает, что о будущих пенсиях должно заботиться государство – такой ответ дали 64% людей. Еще 20% участников опроса заявили, что граждане должны заботиться о будущей пенсии сами.

Социологи также попросили пожилых людей назвать размер пенсии, который смог бы обеспечить им комфортный уровень жизни. В среднем, участники опроса сошлись на сумме 39 638 руб. – это в 2,3 раза больше, чем средний размер российских пенсий в 2022 году.



По словам Николая Кузнецова, доцента Института экономики и финансов Государственного университета управления, одна из причин отказа копить деньги на старость – недоверие к пенсионной системе.

– В обществе нарастает недоверие государственной пенсионной машине, и надо сказать, что государство сделало для этого все возможное. За примерами далеко ходить не придется: сперва – заморозка накопительной части пенсии, потом – увеличение пенсионного возраста. Все это

подавалось как необходимые меры для устранения дефицита денег в Пенсионном фонде. Помогли ли эти меры? Едва ли.

По словам Николая Кузнецова, у многих людей просто нет возможности делать накопления.

– 73% россиян нечего откладывать, нечего сберегать, остается рассчитывать только на детей и на самих себя – трудиться до самой смерти на работе, которая будет им под силу. И это, честно говоря, очень и очень грустно, – считает эксперт.

### Сколько дней отпуска может взять работающий пенсионер?

Пожилые люди, которые продолжают трудиться, имеют право на две недели дополнительного неоплачиваемого отпуска.

В Минтруде России напомнили, что работающие пенсионеры, помимо основного ежегодного оплачиваемого отпуска, могут получить дополнительный отпуск без сохранения заработной платы максимальным сроком 14 дней. Такое право предоставляет им статья 128 Трудового Кодекса РФ.

Работодатель после получения письменного заявления обязан предоставить дополнительный неоплачиваемый отпуск:

- ✓ до 14 календарных дней в году – работающим пенсионерам по старости (по возрасту);
- ✓ до 60 календарных дней в году – работающим пенсионерам-инвалидам;
- ✓ до 35 календарных дней в году – участникам Великой Отечественной войны.

## ПИСЬМА В РЕДАКЦИЮ

### «Нам так нужна ваша поддержка!»

Дорогая «Моя Околица», хочу на страницах газеты выразить большую благодарность благотворительному фонду «Поколение»!

На днях я получила помощь от добрых людей из Фонда «Поколение». Большое спасибо за медикаменты и продукты питания! Я желаю всему вашему коллективу здоровья. Нам, пожилым людям, так нужна ваша поддержка!

**Пелагея Дмитриевна ТКАЛИЧЕВА, ст. Челбасская Каневского р-на, Краснодарский край.**

## БУДЬ В КУРСЕ!

# ПФР УХОДИТ В ПРОШЛОЕ

В следующем году на смену Пенсионному фонду и Фонду соцстраха придет СФР – Социальный фонд России. Что изменится в назначении пенсий и пособий?

Напомним, в июле нынешнего года Президент РФ Владимир Путин подписал закон об объединении с 1 января 2023 года Пенсионного фонда РФ (ПФР) и Фонда социального страхования РФ (ФСС) в единый Фонд пенсионного и социального страхования РФ. Сокращенное название новой структуры – Социальный фонд России (СФР).

Через СФР россиянам будут начислять пенсии, пособия по временной нетрудоспособности, а также в связи с несчастными случаями на производстве и профзаболеваниями.

Многие пожилые люди заранее переживают о том, как скажется на выплате пенсий это «слияние» и поглощение» двух крупнейших социальных фондов. Однако в Правительстве России призывают граждан не тревожиться и заверяют, что после реорганизации меры соцподдержки будут назначаться быстрее, а получить их станет проще.

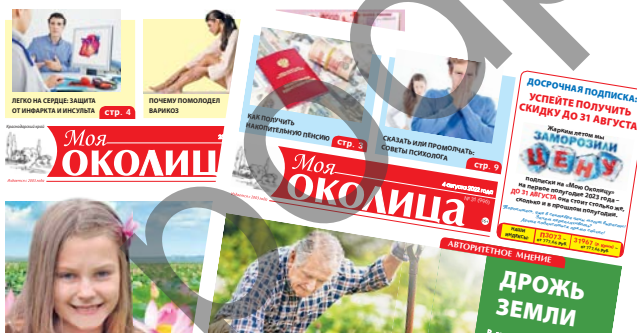
Подробнее о том, как будет работать новый Социальный фонд, рассказали

читать технические средства реабилитации в ФСС. При рождении ребенка ПФР назначает материнский капитал, а ФСС – пособие по уходу за ребенком.

«Сегодня за мерами социальной поддержки нередко приходится обращаться в оба фонда. Например, при установлении инвалидности человеку нужно оформить пенсию в ПФР и полу-

чить технические средства реабилитации в ФСС. При рождении ребенка ПФР назначает материнский капитал, а ФСС – пособие по уходу за ребенком.

В Правительстве России твердо заверили: все, кто уже получает пособия и пенсии, продолжат их получать в привычное время и в привычном размере. Социальный фонд будет выполнять в полном объеме все обязательства и функции Пенсионного фонда и Фонда социального страхования.



### «Пишу стихи, читаю книги и «Околицу»

Здравствуй, дорогая «Моя Околица»! Пишет постоянная читательница **Раиса Антоновна ИВАНЕНКО**. Мне 76 лет, бывшая учительница начальных классов, 40 лет отдала школе, детям – прививала им любовь к Родине и родному краю.

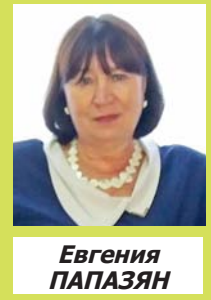
Сейчас никуда не хожу, люблю клумбы во дворе, садом. Иногда пишу стихи, читаю книги и «Мою Околицу». Мне очень нравится газета, для меня в ней есть все. А сейчас я собираю для своей внучки материалы из газеты о достопримечательностях нашего края.

Выбрасывать старые номера рука не поднимается, вот и храню их, как «плюшкин», но иногда что-то перечитываю. Спасибо всем, кто присылает свои заметки, советы и стихи. Здоровья крепкого всем читателям, благополучия и счастья, мира в семьях и на Земле!



БЕСЕДА С ПСИХОЛОГОМ

# ЖАЛОВАТЬСЯ ИЛИ ДЕЙСТВОВАТЬ?

Евгения  
ПАПАЗЯН

«Выученная беспомощность» – в психологии этот термин употребляют по отношению к человеку, который палец о палец не ударит, чтобы улучшить свои дела, здоровье, отношения, хотя для этого у него есть все возможности.

В свое время ученые ставили опыты над собаками – выработывали рефлексы с помощью тока или звука. Чтобы они не сбежали от мучений, их привязывали. А потом перестали привязывать, собаки могли и убежать, но, как ни странно, животные теперь даже не пытались спастись, оставались на месте и только жалобно скулили. Они приобрели чувство сильнейшей или выученной беспомощности.

## А ЧТО ЖЕ ЛЮДИ?

Доказано, что если человек систематически:

- терпит поражение, хотя вроде бы и прилагает множество усилий;
- переживает трудные ситуации, в которых его действия якобы ни на что не влияют;
- оказывается среди хаоса, где постоянно меняются правила, – у него атрофируются воля и желание вообще что-то делать. Человек сдаётся, он не видит выхода и только жалуется на свою жизнь. Естественно, жизнь не сахар – и работа не такая, и муж/жена могли бы быть красивее и побогаче, и начальник самодур – проблем у всех предостаточно!

Есть ли выход из подобных ситуаций? Конечно есть.

### Средство 1:

#### делайте что-нибудь

Делайте хоть что-нибудь, если даже встать с постели не в состоянии. Это может быть элементарный уход за собой, приготовление еды, уборка дома, выбор фильма для просмотра, полив цветов. Несложные занятия? Но именно они позволяют контролировать себя, возвращают способность принимать собственные решения. Человек начинает двигаться в сторону выхода из тяжелой ситуации.

Что у вас? Плохая работа? Напишите резюме и отправьте в те учреждения, где хотели бы работать. Совсем плохо в семье? Пришла пора подавать на развод. Помните тех собак, которые могли убежать от мучений, но сидели на месте и скулили? Так и у людей: проблемой порой является не ситуация, а потеря воли и веры в значимость своих действий.

### Средство 2:

#### прочь от беспомощности маленькими шагами

Представления о себе: «у меня ничего не получается», «я ничемный», «мои попытки ничего не изменят» складываются из частных случаев. Мы, как в детском забаве «соедини точки», выбираем какие-то истории и соединяем их одной линией. Получается убеждение о себе. Со временем человек все больше обращает внимание на свой негативный опыт, а надо поступать как раз наоборот. Там, где раньше была история о беспомощно-



Делайте хоть что-нибудь, если даже встать с постели не в состоянии, ведь проблемой порой является не ситуация, а потеря воли и веры в себя. Фото hcprosonline.com.

сти, нужно найти другую: историю о своей ценности и важности, о значимости своих действий, о возможности положительно влиять на происходящее.

Важно помнить те случаи в прошлом, когда у вас все или многое получалось. Также важно обращать внимание на настоящее – вот здесь помогут маленькие достижимые цели. Например, навести порядок в кухонном шкафчике или сделать важный звонок, который давно откладываете. Нет слишком маленьких целей, все важно. Справились? Получилось? Прекрасно! Нужно отметить победу!

Не нужно стыдиться ставить перед собой маленькие цели, потому что они помогут набрать ресурс для больших.

### Средство 3:

#### другой взгляд

Очень важно уметь посмотреть на свои проблемы под другим углом зрения.

Если человек думает, что все плохое случается только по его вине, то будет бесконечно страдать. А если считает, что плохое случается, но не только по его вине, и когда-нибудь это плохое прекратится, то он быстрее справляется со всеми проблемами.

Стрессовые ситуации будут возникать всегда. Но со временем можно научиться более эффективно справляться с беспокойством, не сдаваться беспомощности и вырабатывать собственные успешные стратегии реакции и поведения. Только нужно помнить, что нет единственного решения, которое, безусловно, подойдет каждому. Человек и его жизненная ситуация сложнее, чем самая продуманная и детальная схема.

И здесь необходима вера в себя и в свое лучшее будущее.

## 4 приема по преодолению неуверенности в себе

### 1. «Смогу и в этот раз»

Когда вас охватывают сомнения в собственных силах, оглянитесь назад и вспомните свои успехи и достижения. Не копайтесь в прошлом, а восстановите в памяти ситуации, из которых вы вышли победителем. Скажите себе: «Ведь я это уже делал. Смогу и в этот раз!»

### 2. Обогнать свои сомнения

Поводов для сомнений в себе – миллион, но нужно двигаться вперед с хорошей скоростью, опережая все свои сомнения, не обращая внимания на мелочи.

### 3. Идти к уверенности

Очень часто то, что мы делаем, нам не нравится. Здесь важно вовремя остановить самокритику и подумать, что все, возможно, не так плохо.

Нельзя оставаться на одной стороне слишком долго, нужно через сомнения идти к уверенности.

### 4. Усыпить свои сомнения

Конечно, у многих часто возникают сомнения в собственных силах. Иногда очень тяжелые. На помощь приходит хороший сон. Не зря говорят: «Утро вечера мудренее».

Помните: не ошибается тот, кто ничего не делает. Настоящие беды обрушиваются на тех, кто бездействует.



Фото vesti-ural.ru.

## ЯРКИЕ КРАСКИ ДОБРА

Пенсионер из Екатеринбурга превратил подъезд в картинную галерею.

По словам соседей, застать Александра Чернавских дома практически нереально. Все дни напролет пенсионер проводит с кистью и красками на лестничной клетке, а в квартиру возвращается только поесть и поспать.

Обычный подъезд уральской многоэтажки ближе к восьмому этажу «заселили» экзотические животные, фантастические птицы и пестрые цветы. Необычная картинная галерея занимает уже два лестничных пролета.

Александр Чернавских открыл в себе талант художника два года назад. До этого он никогда не учился живописи и не брал в руки кисть.

– Соседи говорят, у меня дар появился после смерти жены. Я не знаю, а как он мог прийти? Но руки сами попросились, – рассказал художник корреспондентам портала «Е1.ру». – Я просто сидел какое-то время дома на пенсии и ничего не делал. Тосковал по жене очень. Мне кажется, имен-

но так люди начинают пить. Но я взял себя в руки. Решил, что надо чем-то увлечься, найти свой интерес.

Александр Андреевич рисует в разных стилях, среди его работ есть и строгая графика, и наивный реализм. Некоторые изображения даже светятся в темноте, ведь художник помимо обычных акриловых красок использует люминесцентные.

Соседи Александра Чернавских шутят, что стали чаще ходить друг к другу в гости, ведь теперь можно не только соли взаимно попросить, но и обсудить новые творения художника.

Талантливый пенсионер признается, что картины приходится часто реставрировать, ведь их порой портят – царапают или обжигают спичками. Но бросать любимое дело он не собирается. «Любям нужно делать добро. Хоть маленькую капельку. Радуются люди, хоть жить веселее!» – говорит Александр Алексеевич.

Пока в его подъезде расписаны только два пролета. Но творческих идей, по словам художника, у него хватит на все девять этажей.

## «На жизнь смотрю с улыбкой»

Секрет здоровья и бодрости 82-летней рукодельницы – страсть к вязанию.

Галина Матвеевна Швецова из тюменского села Борки увлекается творчеством всю жизнь. Ее квартиру легко принять за музей прикладного искусства. Чего здесь только нет: вышивка крестом, гладью, декоративные салфетки, подушечки, игрушки. И все это сделано мастерски, со вкусом и любовью!

Несмотря на солидный возраст – 82 года – рукодельница не жалуется на здоровье. Говорит, что по больницам вообще не ходит, да и с памятью проблем нет.

Вязать, вышивать и шить Галина Матвеевна научилась еще в ранней юности. Говорит, что рукоделие не раз ее выручало. Например, в 90-е годы, когда в магазинах не было никакой одежды, она покупала мужские шерстяные носки, распускала их на нитки и вязала себе и детям нарядную одежду. А когда вещи изнашивались, опять распускала нитки и вязала что-то новенькое.

– Это не от безделья. Вынуждены были что-то придумывать. У нас ведь трое детей, потом внуки пошли. Это уже потом, на пенсии, стала вязать для себя: накидки на стулья и кресла, покрывало на диван, скатерть на стол. Все узоры сама придумываю. Не люблю без дела сидеть. Телевизор не смотрю, – рассказала Галина Мат-



Фото Юрия Шестака, «Вслух.ру».

веевна корреспонденту издания «Вслух.ру».

Одно из ее самых необычных увлечений – вязание ковров из... молочных пакетов. Пенсионерка срезает донышко у пакета, режет по кругу ножницами – получается длинный полиэтиленовый шнур. Им и вяжет как нитью. Ковры получаются прочными, долговечными и не пачкаются. Да и пакеты выбрасывать не приходится.

Галина Матвеевна очень активная, жизнерадостная, щедрая. По словам рукодельницы, главный секрет ее здоровья и бодрости – творчество и привычка смотреть на жизнь с улыбкой.



Понедельник

5 сентября

Уважаемые читатели!

Телепрограмма «Первого канала» составлена самим телеканалом...

Первый канал

05.00 Телеканал «Доброе утро» 09.00, 12.30, 15.00, 18.00 Новости

Россия 1

05.00, 09.30 Утро России (6+) 09.00, 14.30, 21.05 Вести.

НТВ

04.55 Т/с «Улицы разбитых фонарей» (16+)

16.45 «За гранью» (16+) 17.50 «ДНК» (16+)

ТВ Центр

06.00 «Настроение» (6+) 08.20 Тайна песни (12+)

РЕН-ТВ

05.00, 04.20 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко» (16+)

ОТР ОТР (Кубань)

06.00, 06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 17.00, 18.00 «Факты»

ТВ-3

06.00 Т/с «Женская доля» (16+) 06.30, 05.45 Мультфильмы (0+)

17.45 «На стороне закона» (16+) 18.30 «Вкусовщина.Юг» (12+)

РЕН-ТВ

05.00, 04.20 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко» (16+)

ТВ-3

06.00 Т/с «Женская доля» (16+) 06.30, 05.45 Мультфильмы (0+)

ТВ-3

06.00 Т/с «Женская доля» (16+) 06.30, 05.45 Мультфильмы (0+)

ТВ-3

06.00 Т/с «Женская доля» (16+) 06.30, 05.45 Мультфильмы (0+)

19.30 Т/с «Второе зрение» (16+) 20.30, 21.30, 22.15 Т/с «Хороший доктор» (16+)

Домашний

06.30, 05.30 По делам несовершеннолетних (16+)

Звезда

03.30 Т/с «При загадочных обстоятельствах» (16+)

Матч ТВ

06.00, 09.15, 12.35, 15.30, 02.55 Новости

Матч ТВ

06.00, 09.15, 12.35, 15.30, 02.55 Новости

06.30, 07.00, 07.30, 08.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.15 Новости культуры (0+)

Матч ТВ

06.30, 07.00, 07.30, 08.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.15 Новости культуры (0+)

Матч ТВ

06.30, 07.00, 07.30, 08.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.15 Новости культуры (0+)

Матч ТВ

06.30, 07.00, 07.30, 08.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.15 Новости культуры (0+)

Матч ТВ

06.30, 07.00, 07.30, 08.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.15 Новости культуры (0+)

03.00 «Наши иностранцы» (12+) 03.25 Х/ф «Эластико» (12+)

Пятый

05.00, 09.00, 13.00, 17.30, 00.00 «Известия»

Кубань 24

06.00 «Хорошее утро» (6+) 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 00.00 «Факты»

Кубань 24

06.00 «Хорошее утро» (6+) 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 00.00 «Факты»

Кубань 24

06.00 «Хорошее утро» (6+) 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 00.00 «Факты»

Вторник

6 сентября

Первый канал

05.00 Телеканал «Доброе утро» 09.00, 12.30, 15.00, 18.00 Новости

Россия 1

05.00, 09.30 Утро России (6+) 09.00, 14.30, 21.05 Вести.

НТВ

04.55 Т/с «Улицы разбитых фонарей» (16+)

14.50 Город новостей 15.10, 03.10 Х/ф «Психология преступления»

РЕН-ТВ

05.00, 04.30 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко» (16+)

ОТР ОТР (Кубань)

06.00, 06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 17.00, 18.00 «Факты»

ТВ-3

06.00 Т/с «Женская доля» (16+) 06.30 Мультфильмы (0+)

05.00, 04.30 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко» (16+)

РЕН-ТВ

05.00, 04.30 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко» (16+)

ТВ-3

06.00 Т/с «Женская доля» (16+) 06.30 Мультфильмы (0+)

ТВ-3

06.00 Т/с «Женская доля» (16+) 06.30 Мультфильмы (0+)

12.25, 01.10 Д/с «Понять. Простить» (16+)

Звезда

05.15 Т/с «СМЕРШ. Легенда для предателя» (16+)

Матч ТВ

06.00, 09.15, 12.35, 15.30, 18.40, 02.55 Новости

Матч ТВ

06.00, 09.15, 12.35, 15.30, 18.40, 02.55 Новости

15.20 «Библейский сюжет» (0+) 15.50 Д/с «Грядущее свершается сейчас» (0+)

Матч ТВ

06.00, 09.15, 12.35, 15.30, 18.40, 02.55 Новости

Матч ТВ

06.00, 09.15, 12.35, 15.30, 18.40, 02.55 Новости

Матч ТВ

06.00, 09.15, 12.35, 15.30, 18.40, 02.55 Новости

05.25, 06.10, 06.55, 07.45 Т/с «Улицы разбитых фонарей-2» (16+)

Кубань 24

06.00 «Хорошее утро» (6+) 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 00.00 «Факты»

Кубань 24

06.00 «Хорошее утро» (6+) 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 00.00 «Факты»

Кубань 24

06.00 «Хорошее утро» (6+) 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 00.00 «Факты»



Среда

Первый канал
05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00, 18.00
Новости (с субтитрами)

РОССИЯ 1 Россия 1
05.00, 09.30 Утро России (6+)
09.00, 14.30, 21.05 Вести.
Местное время

НТВ НТВ
04.55 Т/с «Улицы разбитых
фонарей» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)

ТВЦ ТВ-Центр
06.00 «Настроение» (6+)
08.15 «Доктор И...» (16+)

11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События
11.55 Т/с «Практика-2» (12+)
13.40, 05.20 «Мой герой» (12+)

ТР ОТР (Кубань)
06.00, 06.30, 07.00, 07.30, 08.00,
08.30, 17.00, 18.00 «Факты»

06.05, 06.35, 07.05, 07.35, 08.05,
08.35 «Хорошее утро» (6+)
10.00, 13.00, 15.00, 19.00 Новости

04.20 Д/с «Легенды русского
балета» (12+)
04.50 «Потомки» (12+)
05.15 Д/с «Пешком в историю» (0+)

06.00, 01.00, 01.30, 01.45, 02.15
Т/с «Женская доля» (16+)
06.30 Мультфильмы (0+)

06.30, 05.25 По делам
несовершеннолетних (16+)
09.25, 03.45 Давай разведемся! (16+)

7 сентября

13.35, 23.05 Д/с «Порча» (16+)
14.05, 00.15 Д/с «Знахарка» (16+)

05.25 Т/с «Не забывай» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 18.00, 20.30
Новости дня

06.30, 07.00, 07.30, 08.30, 10.00,
15.00, 19.30, 23.15 Новости
культуры (0+)

15.20 «Библейский сюжет» (0+)
15.50 Д/ф «Кирилл Молчанов».
100 лет со дня рождения
композитора (0+)

МАТЧ! Матч ТВ
06.00, 09.10, 12.35, 15.30, 18.40,
02.55 Новости

06.05, 15.35, 18.45, 00.00
Все на Матч! (12+)
09.15, 12.40 Специальный
репортаж (12+)

05.00, 09.00, 13.00, 17.30, 00.00
«Изнестия»
05.25 Т/с «Улицы разбитых
фонарей-2» (16+)

КУБАНЬ 24 Кубань 24
06.00 «Хорошее утро» (6+)

06.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00,
15.00, 16.00, 17.00, 18.00,
19.00, 20.00, 21.00, 22.00,
00.00 «Факты»

Четверг

Первый канал
05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00, 18.00
Новости (с субтитрами)

РОССИЯ 1 Россия 1
05.00, 09.30 Утро России (6+)
09.00, 14.30, 21.05 Вести.
Местное время

НТВ НТВ
04.55 Т/с «Улицы разбитых
фонарей» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)

ТВЦ ТВ-Центр
06.00 «Настроение» (6+)
08.20 «Доктор И...» (16+)

11.50 Т/с «Практика-2» (12+)
13.40, 05.20 «Мой герой» (12+)
14.50 Город новостей
15.05, 03.15 Х/ф «Психология
преступления. Зона
комфорта» (12+)

ТР ОТР (Кубань)
05.45, 21.00 Т/с «Ладога» (16+)

06.00, 06.30, 07.00, 07.30, 08.00,
08.30, 17.00, 18.00 «Факты»
06.05, 06.35, 07.05, 07.35, 08.05,
08.35 «Хорошее утро» (6+)

05.00, 04.35 «Документальный
проект» (16+)
06.00, 18.00, 02.10 «Самые
шокирующие гипотезы» (16+)

ТВ-3 ТВ-3
06.00, 01.00, 01.30, 01.45, 02.15
Т/с «Женская доля» (16+)

06.30, 05.45 Мультфильмы (0+)
09.30, 10.05, 10.40, 17.20, 17.55,
18.30, 19.00
Д/с «Слепая» (16+)

06.30, 05.20 По делам
несовершеннолетних (16+)
09.05, 04.05 Давай разведемся! (16+)

19.00 Т/с «Сильная женщина» (16+)
04.55 «6 кадров» (16+)

05.00 Д/с «1812» (16+)
07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00, 13.00, 18.00, 20.30
Новости
дня

РОССИЯ К Культура (0+)
06.30, 07.00, 07.30, 08.30, 10.00,
15.00, 19.30, 23.15
Новости культуры (0+)

06.35 «Пешком...» (0+)
07.05 Д/с «Хождение
Кутузова за море» (0+)

Ответы на сканворд

По горизонтали. Криминал. Пуд. Обед. Итака. Океан. Раздор. Раб. Кипу. Отрог. Шагаг. Театр. Ант. Тату. Белка. Еда. Апперкот. Кран. Бука. Лиана. Кубок. Подоконник. Запас. Тирада. Кретин. Луда. Роза. Искра. Этикет. Дети. Клад. Кара. Самовар. Сигарета. Кусок.

По вертикали. Воротник. Обилие. Катет. Род. Руст. Зebra. Осадки. Оттенко. Дар. Аргон. Град. Ока. Аксис. Табун. Лаг. Ампер. Гамак. Иуда. Акки. Дору. Инд. Паук. Вес. Идиш. Эрато. Лото. Белозор. Рак. Арка. Ерика. Ерик. Иголка. Патока. Аапа. Конка. Изер. Утрата. Соната.

МАТЧ! Матч ТВ
06.00, 09.10, 12.35, 15.30, 18.40,
02.55 Новости

06.05, 15.35, 18.45, 00.00
Все на Матч! (12+)
09.15, 12.40 Специальный
репортаж (12+)

19.55, 20.50, 21.40, 22.25, 00.30,
01.25, 02.05, 02.40
Т/с «След» (16+)

КУБАНЬ 24 Кубань 24
06.00 «Хорошее утро» (6+)

06.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00,
15.00, 16.00, 17.00, 18.00,
19.00, 20.00, 21.00, 22.00,
00.00 «Факты»



Пятница

9 сентября

Первый канал
05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «АнтиФейк» (16+)

ТВ-Центр
01.30 «Захар Прилепин. Уроки русского» (12+)
01.55 Т/с «Мент в законе» (16+)

РЕН-ТВ
01.20 Х/ф «Обыкновенный человек» (12+)
02.55 Х/ф «Менялы» (12+)

Домашний
06.30, 05.20 По делам несовершеннолетних (16+)
09.05, 04.30 Давай разведемся! (16+)

5 Пятый
05.00, 09.00, 13.00, 17.30 «Известия»
05.25, 05.50 Т/с «Улицы разбитых фонарей-2» (16+)

Россия 1
05.00, 09.30 Утро России (6+)
09.00, 14.30, 21.15 Вести. Местное время

ТР ОТР (Кубань)
05.45 Т/с «Ладога» (16+)
06.00, 06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 17.00, 18.00 «Факты»

ТВ-3
06.00 Т/с «Женская доля» (16+)
06.30 Мультфильмы (0+)
09.30, 10.05, 10.40, 17.20, 17.55, 18.30, 19.00 Д/с «Слепая» (16+)

Звезда
05.20 Х/ф «Девушка с характером» (12+)
06.45 Х/ф «День свадьбы придется уточнить» (12+)

Матч ТВ
06.00, 09.10, 12.35, 15.25, 02.55
Новости
06.05, 18.25, 21.15, 00.00 Все на Матч! (12+)

Кубань 24
06.00 «Хорошее утро» (6+)
10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 00.00 «Факты»

НТВ
04.55 Т/с «Улицы разбитых фонарей» (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)

ТР ОТР (Кубань)
06.05, 06.35, 07.05, 07.35, 08.05, 08.35 «Хорошее утро» (6+)
10.00, 13.00, 15.00, 19.00 Новости

ТВ-3
06.00 Т/с «Женская доля» (16+)
06.30 Мультфильмы (0+)
09.30, 10.05, 10.40, 17.20, 17.55, 18.30, 19.00 Д/с «Слепая» (16+)

Россия Культура (0+)
06.30, 07.00, 07.30, 08.25, 10.00, 15.00, 19.30, 23.15
Новости культуры (0+)

Матч ТВ
06.00, 09.10, 12.35, 15.25, 02.55
Новости
06.05, 18.25, 21.15, 00.00 Все на Матч! (12+)

Кубань 24
06.00 «Хорошее утро» (6+)
10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 00.00 «Факты»

Суббота

10 сентября

Первый канал
06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота» (6+)
09.45 «Слово пастыря» (0+)

ТВ-Центр
19.00 «Центральное телевидение» с В. Такменевым (12+)
20.10 Оригинальное музыкальное «Шоу Аватар» (12+)

РЕН-ТВ
08.55, 18.55 «Ровесники края» (6+)
10.00 ОТражение. Детям (12+)
10.30 «Календарь» (12+)

Домашний
06.30 Д/с «Предсказания 2.2» (16+)
07.25 Х/ф «Долгий свет маяка» (16+)

5 Пятый
13.35, 01.20 Д/ф «Большой Барьерный риф - живое сокровище» (0+)

Кубань 24
06.00 Мультфильмы (12+)
08.55, 15.40 «Афиша» (12+)

Россия 1
05.00 Утро России. Суббота (6+)
08.00 Вести. Местное время
08.20 Местное время. Суббота

ТР ОТР (Кубань)
04.35 Х/ф «Закаты и рассветы» (12+)
07.35 «Православная энциклопедия» (6+)

РЕН-ТВ
05.00 «Невероятно интересные истории» (16+)
07.00 «С бодрым утром!» (16+)

Звезда
05.45 Х/ф «Зимний вечер в Гаграх» (12+)
07.15, 08.15, 02.55 Х/ф «Трембита» (12+)

Матч ТВ
07.00, 08.55, 12.20, 18.30, 02.55
Новости
07.05, 13.25, 15.10, 18.35, 23.45 Все на Матч! (12+)

Кубань 24
06.00 Мультфильмы (12+)
08.55, 15.40 «Афиша» (12+)

НТВ
05.00 «Слето в СССР» (12+)
05.45 Т/с «Дельта. Продолжение» (16+)

ТР ОТР (Кубань)
06.00 «Агронорм» (12+)
06.25, 17.25 «Народные новости»
06.30 «Есть что сказать» (12+)

ТВ-3
06.00, 05.45 Мультфильмы (0+)
09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00 Гадалка (16+)

Россия Культура (0+)
06.30 «Библейский сюжет» (0+)
07.05 М/ф «Летух и краски»

Матч ТВ
07.00, 08.55, 12.20, 18.30, 02.55
Новости
07.05, 13.25, 15.10, 18.35, 23.45 Все на Матч! (12+)

Кубань 24
06.00 Мультфильмы (12+)
08.55, 15.40 «Афиша» (12+)



Воскресенье

11 сентября

Первый канал
05.25, 06.10 X/ф «Я шагаю по Москве» (12+)
06.00 Новости
07.00 Играй, гармонь любимая! (12+)
07.40 «Часовой» (12+)
08.15 «Здоровье» (16+)
09.20 «Непутевые заметки» с Д. Крыловым (12+)
10.00, 12.00 Новости (с субтитрами)
10.15 Д/ф «1812. Бородино» (12+)
11.20, 12.15 «Видели видео?» (0+)
13.35 Д/ф «Песня моя - судьба моя». К 85-летию со дня рождения И. Кобзона (12+)
14.40 X/ф «Судьба резидента» (12+)
17.40 Премьера. «Свои» (16+)
19.05 «Голос 60+». Новый сезон (12+)
21.00 «Время»
22.35 X/ф «Тобол» (16+)
00.25 Д/ф «Петр Первый». На троне вечный был работник» (12+)
01.30 «Наедине со всеми» (16+)
03.00 Д/с «Россия от края до края» (12+)

ТВ Центр
05.15, 01.00 «Петровка, 38» (12+)
06.40 X/ф «Огарева, 6» (12+)
08.05 «Молодости нашей нет конца!» Концерт (6+)
09.25 Д/ф «Лучшие проекты Москвы» (16+)
09.55, 11.45 X/ф «Покровские ворота» (0+)
11.30, 23.55 События
12.50 X/ф «Самая обаятельная и привлекательная» (12+)
14.30, 05.30 Московская неделя
15.00 «Смех в большом городе». Юмористический концерт (12+)
16.00 X/ф «Призраки Арбата» (12+)
17.50 X/ф «Призраки Замоскворечья» (12+)
21.20, 00.10 X/ф «Лишний» (12+)
01.15 X/ф «Шахматная королева» (16+)
04.25 Д/ф «А. Фатьянов. Лучше петь, чем плакать» (12+)
05.00 Д/с «Актерские судьбы» (12+)

ТВ-3
06.00 Мультфильмы (0+)
09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.15 Д/с «Слепая» (16+)
12.45 X/ф «Возвращение героя» (16+)
14.45 X/ф «В осаде: темная территория» (16+)
17.00 X/ф «Без компромиссов» (16+)
19.00 X/ф «Широко шагая» (16+)
23.00 X/ф «Стиральщик» (16+)
01.15 X/ф «Пленницы» (16+)
03.30, 04.30, 05.15 Д/с «Городские легенды» (16+)

08.30, 12.30, 16.30 «Новости»
09.00 «Самая народная программа» (16+)
09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)
10.30 «Наука и техника» (16+)
11.30, 13.00 X/ф «Вспомнить все» (16+)
14.15, 17.00 X/ф «Марсианин» (16+)
17.30 X/ф «Человек из стали» (12+)
20.15 X/ф «Аквамен» (16+)
23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко» (16+)
23.55 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
04.25 «Территория заблуждений с И. Прокопенко» (16+)

СТРОИТЕЛЬСТВО ДОМОВ
Ремонт крыш Отмостки Бани
Заборы Фундаменты Беседки
Навесы Стяжка домов Престройки
Пенсионерам скидка - 25% и так далее
Тел.: 8-938-100-70-08, 8-988-898-88-71
Реклама. ОГРНИП 320619600022 от 14.02.2020 г. Жлобов А.А.

РОССИЯ 1 Россия 1
05.35, 03.15 X/ф «Нелегкое счастье» (12+)
07.15 Устами младенца (12+)
08.00 Местное время. Воскресенье
08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым» (12+)
09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым (12+)
10.10 Сто к одному (12+)
11.00, 17.00 Вести
11.50 Большие перемены
12.55 Т/с «И шарик вернется» (12+)
18.00 «Песни от всей души» (12+)
20.00 Вести недели
22.00 Москва. Кремль. Путин (12+)
22.40 Воскресный вечер с В. Соловьевым (12+)
01.30 X/ф «Любовь на сцене» (16+)

ТР ОТР (Кубань)
06.00 «Агронорм» (12+)
06.25, 17.25 «Народные новости»
06.30 «Экономика. Итоги» (12+)
06.50, 16.00 «Потомки» (12+)
07.00 «Спорт. Итоги» (6+)
07.20 «От прав к возможностям» (12+)
07.25 «Походу быть» (16+)
07.35, 16.30 Д/с «Диалоги без грима» (6+)
07.50 «Домашние животные» с Г. Маневым (12+)
07.55, 18.20 «Ровесники края» (12+)
08.00 «Факты недели» (12+)
08.20 X/ф «Совсем пропавший» (12+)
08.55, 18.25 «Нацпроектор» (6+)
10.00 Отражение. Детям (12+)
10.30, 16.45 «Календарь» (12+)
11.00, 12.45, 15.00, 19.00 Новости
11.05 Отражение. Воскресенье (12+)
12.50 «Сходи к врачу» (12+)
13.05 Специальный проект ОТР «Отчий дом» (12+)
13.20 Д/ф «Чужая земля» (12+)
14.05 «Большая страна» (12+)
15.05 Д/ф «Лисьи истории» (12+)
17.00 «Вошли в историю» (12+)
17.10 «Край аграрный» (12+)
17.15 X/ф «Обыкновенный человек» (12+)
17.30 Д/ф «Сергей Кожанов. Человек из телевизора» (6+)
18.00 «Факты»
18.30 «Кубанский аграрный клуб» (12+)
18.45 «Махнем! Отдохнем!» (12+)
19.05 X/ф «В лесах Сибири» (16+)
20.40 X/ф «Рай» (16+)
22.45 Д/ф «Рафаэль. Добрый гений» (12+)
00.20 X/ф «Республика шкид» (0+)
02.00 X/ф «Дипан» (16+)
03.55 X/ф «Магазинные воришки» (16+)

Домашний
06.30 X/ф «Любовь лечит» (16+)
10.20 Т/с «Сильная женщина» (16+)
14.40 X/ф «Цена ошибки» (16+)
18.45 Пять ужинов (16+)
19.00 Т/с «Великолепный век» (16+)
22.45 X/ф «Долгий свет маяка» (16+)
02.30 X/ф «Моя чужая дочка» (16+)
05.40 Д/с «Прислуга» (16+)

МАТЧ! Матч ТВ
06.00 Смешанные единоборства. Х. Чимаев - Н. Диаз. UFC. Прямая трансляция из США (12+)
08.00, 09.10, 11.55, 15.25, 18.30, 02.55 Новости
08.05, 12.00, 15.30, 23.45 Все на Матч! (12+)
09.15 X/ф «Легенда» (16+)
12.30 Автоспорт. G-Drive Российская серия кольцевых гонок. Туринг. Прямая трансляция из Санкт-Петербурга (12+)
13.25 Регби. «Красный Яр» (Красноярск) - «ВВА-Подмосковье» (Монино). PARI Кубок России. 1/2 финала. Прямая трансляция (12+)
15.55 Футбол. Международный турнир «Кубок Легенд». Финал. Прямая трансляция из Москвы (12+)
16.55 Гандбол. «Чеховские медведи» (Чехов) - «Виктор» (Ставрополь). OLIIMPBET-Суперкубок России. Мужчины. Прямая трансляция (12+)
18.35 «После футбола» с Г. Черданцевым (12+)
19.40 Футбол. «Ростов» (Ростов-на-Дону) - «Спартак» (Москва). МИР Российская Премьер-Лига. Прямая трансляция (12+)
21.40 Футбол. Чемпионат Италии. Прямая трансляция (12+)
00.40 X/ф «Единство героев-2» (16+)
02.40 Матч! Парад (16+)

5 Пятый
05.00, 05.50, 06.35, 07.30, 01.50, 02.30, 03.20, 04.10 Т/с «Улицы разбитых фонарей-3» (16+)
08.20, 09.20 X/ф «Отставник» (16+)
10.15 X/ф «Отставник-2. Своих не бросаем» (16+)
12.10 X/ф «Отставник-3» (16+)
14.10, 15.10 X/ф «Отставник. Позывной Бродяга» (16+)
16.15, 17.05, 17.50, 18.30, 19.30, 20.20, 21.15, 22.05, 22.55, 23.40, 00.30, 01.15 Т/с «След» (16+)

03.00 Футбол. «Фрайбург» - «Боруссия» (Менхенгладбах). Чемпионат Германии (0+)
05.00 Футбол. Международный турнир «Кубок Легенд». Финал. Трансляция из Москвы (0+)
10.10, 13.30 «Детали» (12+)
11.00, 00.55 «Экономика. Итоги» (12+)
11.30, 02.00 «Агронорм» (12+)
12.00, 21.00, 03.00 «Спорт. Итоги» (6+)
13.00 «Боспорское царство» (12+)
14.00 X/ф «Притворщики» (16+)
15.45 «Край казачий» (12+)
16.10 «Перейдем на личности» (6+)
16.30, 00.10 «Наше кино. История большой любви» (16+)
17.00 «Вошли в историю» (12+)
17.15, 02.45 «Край аграрный» (12+)
17.30 Д/ф «Сергей Кожанов. Человек из телевизора» (6+)
18.25, 01.50, 02.25, 03.55 «Народные новости» (6+)
18.30 «Кубанский аграрный клуб» (12+)
18.45, 02.30 «Махнем! Отдохнем!» (12+)
19.00, 04.00 «Походу быть» (16+)
19.30 «Есть что сказать» (12+)
20.00, 04.55 «Факты недели» (12+)
22.30 X/ф «Старик-разбойник» (12+)
00.35 «ФК» (6+)
01.25 «Вкусовщина. Юг» (12+)
04.25 «МИР сельского хозяйства» (12+)
04.40 «Работаю на себя» (12+)

Кубань 24 Кубань 24
06.00 Мультфильмы (12+)
08.55 «Афиша» (12+)
09.00 «Агентство Z» (6+)
09.15 «Мне только спросить» (12+)
09.30 «Что есть, то есть» (12+)
09.45 «Этот огромный мир» (12+)
10.00, 16.00, 18.00, 22.00 «Факты»

ВНИМАНИЕ!
Сверхуранный урожай лука репки!
В ранне-летний период ощущается острый дефицит лука-репки как для продовольственных целей (рынок), так и в качестве сырья для консервной промышленности.
Решить эту проблему и получить отличную экономическую выгоду можно за счет использования озимой культуры. Оптимальный срок посева семян с 20 августа по 20 сентября. Оптимальный срок посадки севка с 20 октября по 20 ноября. Уборка наступает на следующий год с 1 июня. Урожайность достигает 20-45 т/га.
Озимые сорта: Эллан, Свифт, Зимовей, Ледокол, Сеншуй, Радар, Шекспир - совсем не стрелкуются.
Заслуживают внимания и сорта, которые на Северном Кавказе можно высаживать как осенью, так и весной: Стурон, Штутгартер Ризен, Пингвин. Краснофиолетовые: Кармен, Ред Барон.
Белье: Стардаст.
Приобрести семена и севки лука озимых сортов: Свифт, Ледокол, Сеншуй, Эллан, Зимовей можно в ООО «Мир семян» г. Армавир.
Цены низкие
Тел./ф.: 8 (86137) 3-91-75, 3-91-63, 8-918-44-55-309, 8-918-44-00-387, 8-988-464-09-33
г. Армавир, п. Юбилейная, ул. Сиреневая, 48
Эл. почта: mirsem2003@mail.ru
www.mirsemianarmavir.ru

Внимание! Каждый телеканал может внести изменения в расписание. За внесенные коррективы редакция ответственности не несет.

НЕДВИЖИМОСТЬ
Продаю дом, 100 м², высокие потолки, газ, вода. Обр.: ст. Новомышастовская, т. 8-961-856-60-95.
Продаю дом, 58 м², удобства, л/кухня, х/п, з/у 34 сотки к ерику, выгон для животных или меняю на 1-комн. кв. в ст. Петровской с доплатой. Обр.: ст. Петровская, ул. Хуторская, 114, т. 8-918-470-14-13.
Продаю 2-эт. дом, 200 м², 6 комн., удоб., 2 сплит, летняя кухня, подвал, гараж, навес, двор - плитка, з/у 12 соток. Обр.: ст. Новопластуновская Павловского р-на, т. 8-928-101-19-19.
Продаю з/у 10 соток с «финским» кирпичным домом под разборку. Газ, свет, вода, находится в центре, все в шаговой доступности. Обр.: Р. Адыгеев, Кошехабльский район, п. Дружба, т. 8-966-740-89-29, 8-988-082-19-92.
Продаю домовладение, 54 м², газ, вода, с/узел, во дворе беседка, теплица, подвал, з/у 5 соток, сад, цена 900 тыс. руб. Обр.: п. М. Горького Кавказского р-она, т. 8-918-381-34-08, Николай Иванович.
Продаю дом, 107 м², удобства, х/п, з/у 24 сотки. Обр.: Крыловский р-н, т. 8-918-660-68-73.

Продаю дом, 48 м², с печным отоплением, газ баллон, сетевой по улице, удобства, МПО, сплит, ламинат, капремонт, мебель, техника, л/кухня 19 м², 2 скважины, х/п, з/у 16 соток, фасад 30 м. Возможен маткапитал, недорогая распродажа. Обр.: Белореченский р-он, т. 8-988-353-86-56.
Продаю кирпичный дом с возможным проживанием в половине, готовность по документам 80%, коммуникации, газ, свет, вода у дома. Обр.: г. Тихорецк, т. 8-928-333-19-48.
Продаю дом, 70 м², светлый, уютный, с удоб., з/у 30 соток, цена 2 600 тыс. руб. Торг. Обр.: ст. Каневская, т. 8-978-124-63-73.
Продаю дом, 58 м², удоб., з/у 18 соток, цена 1 700 тыс. руб. Обр.: ст. Староминская, т. 8-938-4150-249.
Продаю хату с газом в ст. Дмитриевской Кавказского р-на, з/у 20 соток, цена 700000 рублей или меняю на г. Кропоткин. Хозяин. Обр.: т. 8-918-070-85-09.

КУПЛЮ
Куплю недорого земельный участок с выходом к реке. Обр.: т. 8-989-263-43-31.
ЖИВНОСТЬ
Продаю баранов - самцы романовской породы на племя и мясо, возраст 1 год и 6 месяцев. Обр.: т. 8-918-037-81-91.
АВТО
Куплю автомобиль любой марки. Обр.: т. 8-989-279-89-15.
РАЗНОЕ
Продаю швейную машину Elcom, маленькую, новую, электронную. Обр.: т. 8-918-254-89-13.
Каменщик пятого разряда оказывает услуги по строительству домов, пристроек, заборов, облицовке природным камнем. Обр.: т. 8-918-35-34-606.
Куплю швейную машину Singer. Обр.: т. 8-900-253-53-11. Нина Ивановна.
Продаю кожу черного цвета фабричной обработки, свиная, говяжья, лисьи, для занимающихся изготовлением мебели, ремонтом и пошивом одежды и обуви. Обр.: т. 8-928-333-19-48.

Продаю старинный эмалиров. кулон (40x40x5 мм) с серебряной цепью 50 см с изображением на нем иконы святых Гурия, Самона, Авива - 5 тыс. руб.; новую немецкую губную гармошку фирмы Hohner - 6 тыс. руб.; юбилейные однорублевые монеты 50, 60, 70 лет Октябрьской революции, выпущенные в 1967, 1977 и 1987 гг. - комплект из 3 монет 50 тыс. руб. Обр.: г. Краснодар, т. 8-918-415-38-79.
Продаю сахар в большом количестве в мешках по 50 кг; масло растительное литровая расфасовка в ящиках по 15 бутылок «Кубанская долина». Обр.: т. 8-918-037-81-91.
Продаю комплект казачьей формы из 10 предметов, новую, размер 52-54. Обр.: т. 8-928-333-19-48.
Вышлю каталог семян полезных растений. От вас 2 конверта с обратным адресом для бесплатного каталога. Обр.: 353740, ст. Ленинградская Краснодарского края, Почтамт, а/я №1.
Продаю недорого 3 баяна «Этюд», 5-рядный баян «Дебют»; 2 аккордеона 3/4, 2 гармошки. Обр.: т. 8-918-016-24-22.
Высылаю валенки, полуваленки, чуни, тапочки, носки и изделия из козьего пуха. Обр.: т. 8-908-300-13-77, 8-917-672-44-65, 8 (8352) 55-00-70, Валентина.

УТОМЛЕННОЕ СЕРДЦЕ
Женщина, 72 года, мечтает познакомиться для создания семьи с мужчиной 69-73/170/70. На переезд не согласна, желательно с авто. Обр.: т. 8-918-011-26-52, Ида.
Вдовец, пожилой энергичный мужчина, материально обеспеченный, профессор, б/л, уставший жить в одиночестве, очень хочет познакомиться с женщиной средних лет для создания семьи. Желательно с переездом в Армавир. Обр.: т. 8-962-852-85-42.
Женщина, 65 лет, познакомлюсь с мужчиной 60-70 лет, согласным с хорошей хозяйкой жить в ее доме без ссор и скандалов, не лентяйничать. Обр.: т. 8-989-290-81-38.
Вдовец, 78/168/70, слежу за собой, познакомлюсь с женщиной из Краснодар, до 70 лет и моложе, приятной внешности, доброй, спокойной, ласковой, без в/п. Обр.: т. 8-961-529-16-87, с 10 до 12 часов.

Уважаемые подписчики! Объявления с неразборчивым текстом и номером телефона К ПУБЛИКАЦИИ НЕ ПРИНИМАЮТСЯ.

КУПОН БЕСПЛАТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ
Вы можете разместить объявление или поздравление и отправить по адресу: 350063, г. Краснодар, ул. Красная, 24, оф. 8
Текст объявления напишите разборчиво на отдельном листе и пришлите вместе с купоном. Обязательно укажите ваш номер телефона.
Я даю разрешение редакции газеты «Моя Околица» на обработку моих персональных данных
ф.и.о., подпись



## АВТОРИТЕТНОЕ МНЕНИЕ

Совместный проект «Моей Околицы» и «Российской газеты»



# «РЕВОЛЮЦИЯ» В СИСТЕМЕ МСЭ УПРОСТИЛА ЖИЗНЬ ИНВАЛИДОВ

**В процедуре оформления инвалидности произошли поистине революционные изменения. С 1 июля для того чтобы получить группу инвалидности, даже не надо выходить из дома – всю процедуру можно провести заочно. О том, как теперь происходит освидетельствование граждан с инвалидностью, на горячей линии в «Российской газете» рассказал замглавы Минтруда Алексей Вовченко.**

**– 1 июля начал действовать новый порядок установления инвалидности. Его суть – возможность заочного освидетельствования инвалидов. Как это происходит на практике?**

– Действительно, мы внедрили совершенно новый порядок признания человека инвалидом. Мы над ним серьезно поработали, понадобилась большая предварительная подготовка.

Как установить инвалидность заочно? По документам медорганизаций, с которыми человек поступает на медико-социальную экспертизу (МСЭ). Это фиксация состояния его здоровья, это результаты медобследований, анализов. Врачи-эксперты медико-социальной экспертизы изучают эти документы и делают вывод о состоянии здоровья человека, о тех или иных нарушениях функций организма в результате болезни. Сам человек непосредственно в бюро медико-социальной экспертизы не приходит.

**– А почему раньше нельзя было так сделать?**

– С одной стороны, технологически у государства не было возможностей оперативно собирать сведения из организаций. Но реализация принципов социального казначейства, когда все делается практически без участия заявителей, сделала такую процедуру возможной. Мы практически со всеми медучреждениями перешли на электронный документооборот.

Теперь налажен электронный обмен документами – все результаты медобследований по определенному для каждой конкретной ситуации перечню через Единую медицинскую государственную информационную систему поступают в бюро медико-социальной экспертизы.

**– Получается, что наконец-то мы победили абсурдный по-**

**рядок, когда людям надо было лично доказывать очевидное. Помните, как в рассказе Астафьева инвалид войны каждый год приходил на освидетельствование и показывал, что у него нет ноги...**

– Технологии развиваются, что было невозможным 50, 30, даже 20 лет назад, сегодня реальность. Но если человек по каким-то причинам все-таки хочет пройти личное освидетельствование, это его законное право. Для этого все условия созданы. Мы создали электронную очередь и заблаговременное уведомление.

Но пока еще остаются и те случаи, когда без участия человека просто невозможно провести экспертизу. Например, когда необходимо обследование с применением специального оборудования, которое есть только в медико-социальной экспертизе. Ряд обследований в обычной поликлинике не провести.

Если больной лежачий, то освидетельствование происходит на дому, специалисты к нему сами приезжают.

**– Что делать, если медорганизация отказывается направлять пациента на медико-социальную экспертизу, а пациент считает, что она нужна?**

– В случае отказа человеку выдается заключение врачебной комиссии медицинской организации, и он вправе подать жалобу в региональный или федеральный минздрав, в Росздравнадзор.

**– Вопрос читателя: «Отец не ходит уже много лет. Семья пыталась оформить ему инвалидность. Но проблема в том, что сначала надо пройти множество обследований в поликлинике. Как лежачего больного на них доставить?»**

– Если гражданин не может явиться в бюро по состоянию здоровья и есть медицинское заключение об этом, можно будет вызвать врача на дом. Если у гражданина есть все необходимые результаты медицинских обследований, лечащий врач

будет направляться гражданину в личный кабинет на портале Госуслуг или почтовым отправлением. Если гражданин не согласится с решением бюро, то сможет его обжаловать очно по месту жительства. Это позволит сделать процедуру проведения экспертизы максимально независимой.

Не секрет, что злоупотребления с получением инвалидности случаются. Обезличенный порядок исключит любой субъективизм в принятии решений.

**– Будет ли автоматическое продление инвалидности после введения новых правил?**

– Автоматического продления не предусматривается. Для продления инвалидности нужно обратиться в поликлинику (государственную либо частную) для прохождения диагностики здоровья и оформления направления на МСЭ.

**– На сколько сейчас устанавливается инвалидность?**

– Группа инвалидности, как и прежде, устанавливается на год, два или бессрочно. Если инвалидность установлена на год или два, то по истечении этого срока необходимо пройти переосвидетельствование. В зависимости от состояния человека и его жизненно важных функций инвалидность может быть назначена и бессрочно. Все четко написано, исходя из диагноза и реального состояния здоровья человека.

Для детей инвалидность устанавливается по возрасту. Так всегда и было. На два года, на пять лет – до достижения возраста 14 лет и 18 лет. Для детей такое ранжирование, потому что все-таки это организм растущий, и каждый раз состояние ребенка в тот или иной период жизни необходимо фиксировать. Продлевать инвалидность можно и очно, и заочно.

Если гражданин не может явиться в бюро по состоянию здоровья и есть медицинское заключение об этом, можно будет вызвать врача на дом.

Тут важно помнить, что медико-социальная экспертиза делается в первую очередь для того, чтобы составить индивидуальную программу реабилитации.

Поскольку состояние здоровья, параметры, например, вес, меняются, реабилитационные мероприятия и технические средства реабилитации необходимо подбирать с учетом этих изменений. Поэтому и экспертиза проводится с определенной периодичностью. То есть суть процедуры не в том, чтобы просто подтвердить статус, а чтобы с учетом состояния гражданина назначить ему необходимую помощь.

**– Упростилась ли как-то процедура приобретения специальных и средств? Или для того чтобы купить тросточку, надо круги ада пройти?**

– Технические средства реабилитации гарантированно предоставляются гражданам с инвалидностью за счет средств федерального бюджета, то есть бесплатно для человека. Это трости, костыли, коляски и многое другое – в этом списке более трехсот наименований.

Медико-социальная экспертиза как раз по результатам освидетельствования формирует индивидуальную программу реабилитации, куда заносятся необходимые мероприятия по реабилитации инвалида и нужные ему технические средства. Фонд социального страхования делает определенные закупки и передает все человеку в натуральном виде. Это один путь.

Второй путь. Инвалид может приобрести необходимые ему средства реабилитации самостоятельно, а обратиться в Фонд социального страхования уже по факту с документами о том, что он приобрел. Ему компенсируют расходы.

Третий путь, который сейчас появился, – электронный сертификат. Определенная сумма средств привязывается непосредственно к карте «Мир», которая есть у человека. Человек идет в магазин либо в интернет-магазин, которые реализуют технические средства реабилитации. Приобретает их, а деньги списываются с карты. Все очень просто и удобно. По электронному сертификату чаще всего сегодня приобретают ортопедическую обувь, коляски, средства ухода.

**Ольга ИГНАТОВА, «Российская газета».**



Алексей Вовченко: «Обезличенная экспертиза будет проводиться без доступа сотрудников МСЭ к персональным данным пациентов». Сергей Михеев. «РГ».

передает их в поликлинику для оформления направления на МСЭ. Для получения клиничко-функциональных данных поликлиника проведет диагностику здоровья и, если есть основания для установления инвалидности, сформирует направление. И с результатами обследования направит в учреждение медико-социальной экспертизы.

Если не хватает каких-то результатов обследований и гражданин не может по состоянию здоровья самостоятельно добраться в поликлинику для проведения обследования, его могут доставить в стационар для обследования и оформления направления на медико-социальную экспертизу. Бюро МСЭ проведет в таком случае экспертизу на основании тех документов, которые медицинское учреждение передаст в бюро МСЭ.

**– А если заочная экспертиза выносит отрицательное решение, не признает человека инвалидом? Как это оспорить?**

– Существует процедура обжалования решений бюро. У нас получается такая трехуровневая система. Есть бюро по месту жительства. Есть областное бюро – главное бюро в каждом регионе. Есть высший экспертный состав – федеральное бюро. Независимо от формы про-

или в главное бюро МСЭ по региону. Подать заявление можно как в письменном виде, так и через портал Госуслуг.

Но если и на областном уровне отказ, человек вправе обжаловать его уже в федеральном бюро. С 1 июня 2023 года обжаловать решение МСЭ можно будет и онлайн.

**– А как проводится экспертиза с использованием обезличенных персональных данных?**

– Это очень интересная и важная технологическая история, которую мы также внедрили. В этом случае бюро МСЭ получает полный набор медицинских документов с результатами обследований, со всеми эпикризами, заключениями, но персональные данные в деле нет. Причем эти обезличенные документы может получать любое бюро. У нас в будущем планируется и такая система распределения в зависимости от нагрузки. Если документов достаточно, врачи проводят по ним экспертизу.

Такая система еще не запущена, она заработает немного позже. Пока дорабатывается программное обеспечение. Заочная обезличенная экспертиза будет проводиться без доступа сотрудников МСЭ к персональным данным. Результаты







# МОРЕ ЗОВЕТ, ВОЛНА ПОЕТ

**Чем хорош отдых  
на Азовском побережье?**

**КУБАНЬ: МЕСТО СИЛЫ  
И КРАЙ ГОСТЕПРИИМСТВА**

Фото: Freepik.

Азовское побережье – рай для фанатов виндсерфинга. Фото Dimitris Vetsikas/Pixabay.

**Черное море, которое «самое синее», задвинуло в тень море Азовское. И некоторые с этим согласны: мол, небольшое оно, мелкое, цвет какой-то коричневатый... На самом деле у него просто рекламы меньше. А преимуществ отдыха – очень специфических и потому бесценных – на Азовском побережье больше! Давайте вместе вспомним, за что мы любим самое маленькое море в России.**

**Идеально для маленьких**

Средняя глубина Азовского моря всего 7 метров, а у берега и вовсе около метра. Спуск пологий, дно ровное, глубина нарастает очень медленно и плавно. Вода отлично прогревается и в курортный сезон всегда на пару градусов теплее, чем в Черном море. Высоких волн и больших штормов не бывает.

Понятно, почему Ейск – главный курорт на Азовском море – держит славу неофициальной детской здравницы. Пляжей несколько, все они песчаные или мелкогалечные. Отмели чередуются с островками и впадинами. Дети счастливы плескаться в таких «лягушатниках» и возиться в песке, а значит, и родители, бабушки и дедушки могут быть спокойны. Кстати, второе, народное название Азовского моря, – «детское».

Развлечений для маленьких на «детском» море – и не перечислить. В Ейске и Голубицкой работают аквапарки, дельфинарии, зоопарки, есть даже страусина и крокодиловая фермы. В Кучугурах – планетарий, картинг-трасса и выставка восковых фигур. Разнообразить отдых можно интересной экскурсией в долину лотосов, а также осмотром местных музеев... На других азовских курортах развлечений для детей меньше. Но везде есть детские площадки и аттракционы для малышей.

**Ударить в грязь лицом**

Солнца на Азовском побережье очень много, дожди крайне редки. Днем воздух приятно охлаждает свежий бриз с моря, вечером – сухой ветер из степи. Такой климат полезен для оздоровления.

Эффект многократно усиливается благодаря грязи – минеральной (из озер) и вулканической. Уникальное природное сырье используют местные здравницы. Большинство их ориентировано на профилактику и лечение заболеваний нерв-

ной и сердечно-сосудистой систем, мочеполовой сферы, органов дыхания, костно-мышечного аппарата, кожных болезней.

Пляжный отдых отлично сочетается с курсами лечения. Чтобы оздоровиться, не обязательно быть клиентом санатория. Доступ к натуральным природным «здравницам» абсолютно свободный.

Самые известные на побережье источники минеральных грязей: озера Ханское в 40 км от Ейска, Соленое – возле поселка Веселовка и Голубицкое – недалеко от одноименной станицы. Говорят, что сульфидно-иловые и сопочные грязи помогают при болезнях опорно-двигательного аппарата, хронических воспалительных заболеваниях, а также оказывают выраженное кос-

«черным золотом». Знающие люди обмазываются с ног до головы «для пользы». И она есть, доказана. Вулканическая грязь содержит селен, кальций, стронций. Природные компоненты нормализуют обмен веществ, оказывают противовоспалительное и обезболивательное действие, улучшают состояние кожи, суставов. Грязе-

(вид парусного спорта) и кайтсерфинг (катание по волнам на доске с воздушным змеем). Как говорят, правильные ветры позволяют «быстро встать на серф и поймать хорошую волну – в меру прыткую и в меру спокойную». Сезон морских активностей – с фестивалей, соревнованиями – начинается в мае и заканчивается в октябре.

У кайт- и виндсерферов есть особо любимые места: пляжи Ейского района, станица Должанская и коса Долгая. Инфраструктура в местечках ориентирована на активный отдых: работают кайт-школы, пункты проката оборудования. Кстати, лучший для серферов ветер на Должанке дует в апреле-мае и в сентябре-октябре.

Уже скоро, 16–18 сентября в станице Должанской (на базе курорт-отеля «Казачий берег»), состоится Azov Swim Fest – ежегодный спортивный фестиваль по плаванию на открытой воде. Участие платное (небольшой страховой взнос позволяет компенсировать работу спасателей). В нашей

стране это самые значимые и крупные соревнования пловцов-любителей. Победители награждаются медалями, призами и именными памятными дипломами. Заплывы детей и взрослых, в том числе ночные, а также командные эстафеты собирают очень много участников и болельщиков. Некоторые приезжают из самых дальних уголков России, а также из стран СНГ.

**Отдохнуть от людей**

Для многих из нас смысл отпуска в том, чтобы отдохнуть от людей и суеты. На Азовском побережье это вполне удастся. Чем дальше от главных туристических центров – Ейска и Темрюка, тем спокойнее.

Популярный курорт, станица Должанская, находится в 40 км от Ейска. «Дикари» со стажем знают, что в окрестностях станицы – хвойный лес, там можно поставить палатку. Чистое море, песчаный берег, теплая вода – что еще нужно для счастья? Уединиться можно у поселка Ильич (он

расположен недалеко от Керченской переправы). У поселка Пересыпь (в 7 км от станицы Голубицкой)... Смысл в том, чтобы уйти от людей подальше, но в случае необходимости быстро дойти до магазинов.

Есть варианты для приверженцев коллективной походной романтики. Разбить палатку можно в кемпингах. Как правило, там останавливаются люди не назойливые, уважающие личные границы.

Стоимость места под палатку – в среднем 350 рублей в сутки. Кемпинг хорош тем, что это не стихийный лагерь, а организованная территория с электричеством, интернетом и душевыми кабинками. Если палатки нет, ее можно арендовать. В прокате обычно есть мангалы, рыбацкие снасти и лодки.

Вариант для «колесных» туристов – коса Чушка. Берега пустынные, пейзажи космические..

**Приобщиться к культуре**

Хорошо, полезно, интересно на азовских курортах, по идее, должно быть всем и каждому. Здесь есть клубы, рестораны, сауны и все прочие традиционные источники удовольствия. Бонус – дегустации на винзаводе Темрюка.

Жаждающие повысить культурный уровень в обиду не уедут. Весьма оживленно на Азовском побережье было еще в античные века. Стояли города, перекалывались торговые пути... Интересующиеся древней историей должны заглянуть в станицу Тамань, побывать на раскопках древнегреческой колонии Фанагории.

И, конечно, стоит посетить этнографический парк «Атамань». Там построены 48 казачьих подворий. В каждое можно зайти, не из книг, а вживую получить представление о быте, культуре и обычаях черноморских казаков. Праздники и фестивали с экскурсиями и мастер-классами в парке проводят каждую неделю. Например, 10 сентября в «Атамани» в программе праздник риса с дегустацией плова. Фестиваль кубанских разностей запланирован на 8 октября, а 15 октября гостей приглашают на краевую фестиваль шашлыка.

**Цена имеет значение**

В азовских станицах нет дорогих пятизвездочных отелей и вилл-ресторанов. Зато много мини-гостиниц, гостевых домов и масса предложений (даже на худой кошелек) в частном секторе. Голодным остаться невозможно – в бюджетных кафешках кормят вкусно и сытно. В гостевых домах и частном секторе, как правило, есть летние кухни, можно самим готовить. Если сравнить с Черноморским побережьем, отдых на Азовском дешевле... в два раза.

**Светлана МАМИНА**



В «Атамани» вы не из книг, а вживую узнаете все о быте, культуре и обычаях черноморских казаков. Фото пресс-службы администрации Краснодарского края.

**Кеману** Азовское море – это...

- Самое маленькое из всех морей, омывающих Россию. Его площадь составляет примерно 39 тысяч км<sup>2</sup>.
- Самое мелкое из всех морей мира – его глубина не превышает тринадцати метров в самой глубокой точке.
- Рай для рыбаков. Несмотря на мелководность, рыбы в Азовском море очень много – если считать на единицу площади, то на каждый 1 км<sup>2</sup> поверхности ее здесь будет примерно в 160 раз больше, чем в Средиземном море, и в 40 раз больше, чем в Черном.

метический эффект. Кожа напитывается, становится бархатной.

Грязевые вулканы – фишка Темрюкского района. Всего их 39, 10 из них – действующие. Популярны у туристов вулкан на мысе Пекла близ Кучугур, Тиздар в поселке «За Родину» и Миска рядом с Темрюком...

Принять грязевую ванну, окунувшись в действующий вулкан, – ни с чем не сравнимое удовольствие. «Живые» вулканы пускают фонтаны и пузыри. Купаться в вулканах, глубину которых трудно измерить, вполне безопасно. Грязь на поверхность выходит под давлением, утонуть невозможно. Впечатления от погружения в жерло вулкана всегда очень яркие. Грязи не зря называют

вые ванны рекомендованы при псориазе, ревматизме, для восстановления после переломов.

Уникальным с точки зрения лечения можно назвать и поселок Сенной на берегу Таманского залива. В прибрежных водах здесь много водорослей, на диких пляжах они преспокойно растут с июля по сентябрь. Эти водоросли влияют на состав воды и воздуха, делая их целебными и полезными для укрепления иммунитета.

**Встать и ветер поймать**

Несмотря на семейный статус, продуваемое ветрами Азовское море считается и одним из самых экстремальных. Поэтому здесь хорошо развиты виндсерфинг



Еще один бонус для отдыхающих – дегустации местного вина. Фото Photo Mix/Pixabay.



МЕЖДУ НАМИ

# ПРОСИЛ НЕ БЕСПОКОИТЬ

Иногда дорогие люди снятся нам, чтобы предупредить о чем-то. Но порой они требуют, чтобы их оставили в покое. Как к этому относиться? «Нужно выполнить просьбу, как бы горько ни было», – считает наша читательница.

В студенчестве я встречалась с парнем-иностранцем, очень его любила. Но выяснилось, что у него уже была подруга, с которой он познакомился задолго до меня, просто на тот момент они были в ссоре. В общем, это выяснилось, он метался от нее ко мне, но потом сделал свой выбор. Мы расстались, он женился на ней и увез к себе на Родину.

Прошло много лет, но я часто его вспоминала. Несколько лет назад я потренировала маму, была в жутком состоянии, и друг стал приходить мне на ум чаще. Я мысленно ночами стала призывать его, просила, чтобы подал весточку. И однажды я увидела сон, похожий на явь: я сижу в комнате, оглядываюсь на дверь, а там он!

Но лицо у него странное, злое. Я поздоровалась, он не ответил, и, глядя на меня так, словно хочет разорвать, спрашивает: «Зачем ты меня звала? Зачем ты меня беспокоишь?!» Я похолодела от таких слов, испуганно отвечаю: «Чего ты злишься? Я просто очень соскучилась по тебе, хотела видеть!» Мой друг ответил раздраженно, каждое слово выделяя: «Я тебя очень прошу, никогда больше меня не вызывай, ты меня беспокоишь! Не беспокой больше меня!» Это был приказ. Сон прервался.

Я сильно плакала, была в шоковом состоянии несколько дней. Ведь я его любила, хотя с момента нашего разрыва прошло двадцать лет. Мне было очень обидно, но его слова были как поще-



чина, я решила, что хватит из-за него страдать. Если он появлялся в мыслях, изгоняла его. Прошло еще несколько лет, я встретила однокурсницу. Она мне рас-

сказала, что мой друг, оказывается, вскоре после возвращения на Родину погиб в автокатастрофе...

**В. КАТОНИНА, г. Краснодар.**

ПРОБА ПЕРА



## Если ближний упал

Если ближний упал, ты его подними, «Да он сам виноват!» – кто-то скажет вблизи. Ты не слушай того, поступай по-людски. Виноват? Ну и что, нет людей без вины. Если тяжело кому, тяжесть с ним раздели. Не смотри на вину, от души все прости. Если ближний замерз, ты его обогрей, Если горько до слез, вытри слезы скорей. Ну а радость пришла – ты порадуйся с ним. Встречи в жизни у нас не случайны, пойми! Помолись за того, кого встретил в пути – Это Божий закон – поступать по любви!

**В. АНАНЬЕВ, г. Калининград.**

АНЕКДОТЫ

☺☺☺  
Мужик приходит к врачу:  
– Доктор, у меня печень болит...  
– Так-с, одеколон пьете?!  
– Пью, но не помогает...

☺☺☺  
– Если вы бросите курить и пить, то доживете до 80 лет.  
– Э... доктор, поздно. Мне уже 83!

☺☺☺  
Зашел за лекарством, глянул цены. Решил, что дешевле умереть. По пути заглянул в «ритуальные услуги», глянул цены... Поперся обратно в аптеку...

☺☺☺  
– Доктор, что меня ждет?  
– Будем закапывать...  
– В землю?  
– Да нет, капли в глаза...

☺☺☺  
Жена жалуется мужу:  
– Мы с тобой никуда не ходим вместе!  
– Ладно, – отвечает муж, – завтра пойду мусор выносить, возьму тебя с собой.

☺☺☺  
– Утром жена говорит мужу:  
– Ты во сне разговаривал. Муж:  
– О, Господи, мне уже и во сне нельзя слова сказать!

**Прислала В.В. ВОЛОСАТОВА, ст. Суздальская.**

ДАВАЙ НАШУ, ЛЮБИМУЮ!

По просьбе В.В. Будревич из ст. Новолокинской Белоглинского р-на публикуем слова песни

## Андалузская ночь

Андалузская ночь так была хороша,  
Сколько было в той ночи веселья!  
И порою спадала с крутого плеча  
От биения сердца мантилья.

Обнаженная грудь так пылает, горит,  
И чуть слышны аккорды гитары.  
В винограднике чьи-то шаги шелестят,  
И мерцают огонь от сигары.

Это он, милый мой, это витязь святой,  
Это он, я шаги его чую.  
Как придет и на грудь ко мне бросится вдруг  
И не будет конца поцелую.

А наутро проснусь, и я снова одна,  
И хожу я по саду, тоскую.  
Вспоминаю то место, где были вчера,  
И украдкой землю целую.

У меня нет родных, у меня нет друзей,  
Старый муж только деньги считает.

Он так любит меня, так ревнует меня,  
Даже в церковь одну не пускает.

А уйду от него, я сбегу от него,  
Я сбегу к молодому монаху.  
Я к решетке прижмусь, когда чувствую грусть,  
Я ему расскажу все без страха.

А ему расскажу, как была эта ночь,  
Когда в небе зarya разгоралась,  
И при свете луны на терновой скамье  
Я любимому вся отдавалась.

А теперь я боюсь на монаха глядеть,  
Как глаза у него разгорятся,  
И он будет просить, чтоб его полюбить,  
И тогда все грехи мне простятся.

По одежде монах, а в душе человек,  
И он может любить с той же силой.  
Но любовь для него – непростительный грех,  
И искупит его он могилой.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

**С днем рождения**  
Ольгу Дмитриевну КИРИЕНКО  
и Василия Васильевича ШАЛЯ  
(2 сентября)!

Пусть ваша жизнь счастливой будет  
И все сбываются мечты.  
Пусть солнце светит вам повсюду  
И улыбаются вам дети, внуки и цветы!  
Пусть будет настроение прекрасным,  
Желания пусть сбываются всегда!

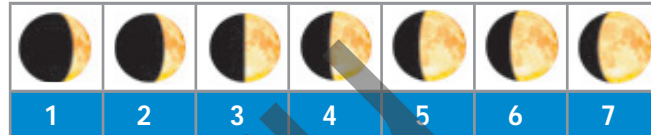
Друзья, х. Труд,  
ст. Привольная.

**С юбилеем свадьбы**  
Ольгу Дмитриевну и Юрия Козмича  
КИРИЕНКО (3 сентября)!

Этот чудный день забудется едва ли.  
Свадьбы золотой сейчас зажглись огни.  
Вы полсотни лет друг с другом прошагали,  
Вместе все огни и воды вы прошли.  
Пусть минуют вас невзгоды и печали,  
И вернутся вновь к вам золотые дни!  
А мы желаем вам всем миром вновь:  
Совет вам, счастье, радость и любовь!

Родные и друзья.

ФАЗЫ ЛУНЫ



1–2 СЕНТЯБРЯ – растущая Луна в знаке Скорпиона.  
3–4 СЕНТЯБРЯ – растущая Луна в знаке Стрельца.  
5–6 СЕНТЯБРЯ – растущая Луна в знаке Козерога.  
7 СЕНТЯБРЯ – растущая Луна в знаке Водолея.



НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ

Метеозависимым людям предстоит пережить непростые дни: с 3 по 5 сентября астрономы прогнозируют сильную магнитную бурю, а затем еще два дня – 6 и 7 сентября – магнитосфера Земли будет в возмущенном состоянии, что также может отразиться на самочувствии людей.

Зато лунный календарь радует: в ближайшее время он обещает шесть благоприятных дней – 1–4 и 6–7 сентября!

ДАТЫ НЕДЕЛИ

1 СЕНТЯБРЯ – День знаний.  
2 СЕНТЯБРЯ – День российской гвардии.  
3 СЕНТЯБРЯ – День нефтяника. День озера Байкал.  
5 СЕНТЯБРЯ – Международный день благотворительности.  
6 СЕНТЯБРЯ – День рыжих.

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

1 СЕНТЯБРЯ: какая погода в первый день месяца, такой будет и вся осень.  
2 СЕНТЯБРЯ: считается, что все, загаданное сегодня, обязательно сбывается.  
3 СЕНТЯБРЯ: ясный день – к предстоящим четырем неделям хорошей погоды.  
4 СЕНТЯБРЯ: если в этот день сделать доброе дело, оно вернется к вам трижды.  
5 СЕНТЯБРЯ: жаркая погода – к теплому сентябрю, гроза – к суровой зиме.  
6 СЕНТЯБРЯ: дождь в этот день обещает сухую осень и хороший урожай на будущий год.  
7 СЕНТЯБРЯ: очень удачный день для совершения покупок и дальней дороги.

ИМЕНИНЫ

1 СЕНТЯБРЯ: Андрей, Тимофей.  
2 СЕНТЯБРЯ: Аделина, Виктор, Максим.  
3 СЕНТЯБРЯ: Александр, Ефрем, Сабина.  
4 СЕНТЯБРЯ: Анфиса, Ариадна, Роза.  
5 СЕНТЯБРЯ: Елизавета.  
6 СЕНТЯБРЯ: Арсений, Георгий, Петр.  
7 СЕНТЯБРЯ: Иван, Регина.



Книга рецептов «Моей Околицы»

## Десерт «Далский каприз»

**Ингредиенты:** ● пласт бездрожжевого слоеного теста ● 100 г голубики, ежевики или малины ● 2 персика ● 2 нектарина ● десертное вино или ликер ● сахар – по вкусу.

Персики и нектарин очистить от кожицы, нарезать тонкими дольками, разложить в 6 формочек, полить небольшим количеством вина, посыпать сахаром. Слоеное тесто раскатать в пласт толщиной 3 мм, вырезать кружочки чуть больше диаметра формочек, смазав края сырым желтком, положить сверху на фрукты, сделать несколько сквозных проколов ножом. Запекать в духовке (200°C) 20 минут.

Прислал В.А. ЮФЕРЕВ, Кировская обл.

**Моя ОКОЛИЦА**  
Краснодарский край  
индексы: П3272 ПР660  
(основной) (льготный)  
наш сайт: **мояоколица.рф**

Учредитель  
ООО «Издательство  
«Околица»  
Генеральный директор  
А.И. ТЕРЕБУНОВА  
Главный редактор  
Е.Ю. КАМИНСКАЯ

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:  
350063, г. Краснодар,  
ул. Красная, 24, офис 8.  
E-mail: okolitsa\_kuban@mail.ru



Главный редактор: 8 (861) 267-12-19  
Приемная: 8 (861) 262-42-85  
Отдел писем и объявлений: 8 (918) 189-57-39  
Отдел рекламы: 8 (861) 262-45-64, 8 (861) 268-30-59  
Отдел подписки и доставки: 8 (861) 262-41-49

Тираж газет «Моя Околица» и «Моя Околица Краснодарский край» – 36 244 экз.

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Южному федеральному округу. Свидетельство ПИ № ТУ23-01358 от 29.08.2014 г.

Газета отпечатана в НАО «Печатный Двор Кубани», цех № 1 (350072, г. Краснодар, ул. Тополиная, 19). Подписано в печать: по графику – 13.00, фактически – 13.00. Заказ 2626 от 30.08.2022 г. Тираж 34 530 экз. Объем 3 п. л. Газета выходит по четвергам. Свободная цена.

За содержание рекламы, объявлений и писем редакция ответственности не несет.

ГАЗЕТА ПРИХОДИТ С ОПОЗДАНИЕМ? ЗВОНИТЕ, МЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОМОЖЕМ! ТЕЛ.: 8 (861) 262-41-49

При отправке любой письменной корреспонденции читатели дают редакции газеты «Моя Околица» согласие на обработку своих персональных данных.

