

закон и порядок

наш кошелёк

Предупредить рецидив

В округе прошли очередные профилактические мероприятия в филиале УФСИН.

Сотрудники Наблюдательной комиссии Минераловодского межмуниципального филиала ФКУ УИИ УФСИН России по СК и администрации округа вместе с участковыми уполномоченными полиции продолжили профилактические беседы с ранее осужденными гражданами.

Говорили о нравственности, вере, семье и обществе. Приглашенный священнослужитель затронул набравшие проблемы семейного быта и первопричины большинства преступлений, призвав собравшихся не нарушать закон.

Собств. инф

Фритюр не впечатляет

В Минераловодской межрайпрокуратуре с привлечением специалистов Роспотребнадзора проведена проверка исполнения санитарно-эпидемиологического законодательства в области обеспечения качества и безопасности пищевых продуктов.

Установлено, что прием продовольственного сырья на предприятие общественного питания осуществляется без маркировки и документов, в производственных помещениях не проводится уборка с применением дезинфицирующих средств. Информация о замене фритюрных жиров отсутствует, сотрудник не выполняет требования по аттестации, медосмотру, вакцинации.

В отношении индивидуального предпринимателя вынесено постановление о возбуждении дела об административном правонарушении и представление.

По материалам минераловодской межрайпрокуратуры

Миссия выполнима

Как психически и финансово выдержать предновогодний ажиотаж

В то время как в магазинах люди пока еще размеренно, но уже скупают подарки и декор для украшения дома, корреспондент «МВ» выяснял, как не обнаружить под ёлкой долг по кредиту и войти в 2022-й с ощущением психологического комфорта.

В том, что Новый год — достаточно затратный праздник, секрета нет: ежегодно россияне тратят «кругленькие» суммы на праздничный стол и подарки. Но можно ли сэкономить на покупке сюрпризов и приятностей для любимых людей? Стоит ли тратить деньги в такое непростое время? Ответы есть у финансовых экспертов и психологов.

Надо было купить ещё вчера

Эксперт в области финансовой защиты семьи Елена Осипова советует россиянам начать покупку прямо сейчас. По словам спикера, первое, что нужно сделать — это оценить реальные возможности семейного бюджета. По-хорошему, говорит Елена Осипова, в течение года нужно откладывать небольшие суммы в отдельный конверт «На подарки» — это поможет безболезненно пройти испытание предновогодней суетой.

Второй шаг — составить список одариваемых. Начать с близких и родных, друзей и знакомых, с которыми вы точно встретитесь хотя бы до 14 января, иначе подарки могут потерять актуальность.

Третий шаг — выбирать подарки по принципу «можно съесть или выпить». Как отметила финансовый аналитик, одариваемые будут точно благодарны. Отслеживаем акции в сетевых магазинах, закупаем сразу оптом, обращая внимание на предложения 2+1, 3+1 и т.п., покупаем только тот товар, который есть в вашем списке. С упаковкой можно не заморачиваться, ведь наверняка у каждого с прошлого года сохранилась куча пакетов (заодно проверьте, не остались ли там прошлогодние открытки). Одноразовые подарки — это ваш шанс, что вы ничего не перепутаете, а одариваемые не обидятся. Комбо, по мнению финансиста, — набор из бутылки красного сухого вина, готового набора для глинтвейна, в который перед самым Новым годом добавить лимон, яблоко и апельсин.

Не все коллеги Елены Осиповой разделяют её точку зрения. По мнению ряда финансистов, мировая экономика сейчас находится в достаточно сложно предсказуемом состоянии. Надо в этой ситуации менять свои потребительские запросы и

становиться более рациональным. И лучше лишний раз подумать, чем совершать покупки. Новогодние — не исключение.

Лишь бы улыбались...

Если какая-то покупка доставит удовольствие человеку, она имеет место быть, убеждена психолог Алла Солодкая. Специа-



лист предлагает работающие способы, как провести каникулы с удовольствием и не испытывать чувство вины за несделанные дела. Психолог считает, что неприятных чувств можно избежать, если постараться изменить слишком категоричное и требовательное отношение к жизни в общем и к себе в частности.

— Люди часто винят себя, что провели долгожданный маленький отпуск, как они говорят, бездарно. Чувство вины возникает от того, что человек отрицает случившуюся с ним ситуацию. Говорит себе: «Этого не должно было произойти, должно было быть по-другому». А отрицает от уверенности, что все должно быть по его правилам, только так, как он хочет, а если так не получается, считает это неудачей. Это называется абсолютизированная оценка, — объясняет Алла Павловна. Важно, считает специалист, перед праздничными днями просто разрешить себе не успеть что-то из своего списка дел. Даже вот так, «бездарно», провести время. Сказать: да, я не идеальный человек, я постараюсь провести это время качественно, но если не получится — то так тоже бывает, ничего страшного.

Правило «сначала маску на себя, потом на ребенка» действует и в новогоднюю ночь, говорит Алла Солодкая. Очень важно не забывать о себе. Невозможно достичь теплой и уютной обстановки дома, если, скажем, его хозяйка недовольна собой. Накануне Нового года правильнее посвятить время тому, что больше всего нравится. Если хочется, сходить в салон красоты или в магазин, чтобы выбрать платье на праздник, а не носиться в продуктовом супермаркете, прикидывая на ходу, останется ли время помыть голову. Другое дело, если готовка приносит удовольствие и кухонные хлопоты создают хозяйке праздничное настроение. Такие женщины, как правило, успевают все: и стол накрыть, и дом украсить, и о себе не забыть. Отдельно психолог упомянула тех, в конце декабря совершенно не чувствует, что «завтра Новый год». Таким в Новый год важно не ждать праздника, а самому постараться его организовать.

Напоследок Алла Солодкая советует землякам определиться с приоритетами.

— Чтобы праздники не оставили неприятного послевкусия, важно до их начала вспомнить предыдущие зимние каникулы и то, что больше всего в них не нравилось, — объясняет психолог. — Проанализируйте, что помешало испытать радость? Это поможет избежать повторения ошибок.

Покупки с умом

Для того, чтобы не встретить первое января с минусом на балансе, нужно заранее позаботиться об этом.

Член совета гильдии маркетологов Николай Коро рассказал, когда и как нужно покупать новогодние подарки. По его словам, самые идеальные дни наступают в период после окончания новогодних праздников. Однако выгодно закупиться получится и перед часом икс. Существуют, оказывается, дни перед Новым годом, когда приобрести нужные товары можно достаточно дешево. Как правило, это два-три дня до непосредственно Нового года. И самое важное — нужно поглубже в магазин зайти: именно там наблюдается, как правило, снижение цен. Правда, риск таких покупок состоит в том, что не весь ассортимент будет присутствовать на полках. Поэтому, как подметил маркетолог, либо рискуешь, либо загодя готовишь. Все же акции «3 по цене 2», «5 по 3» и так далее как правило оказываются совершенно невыгодными. Те же товары и в единичном экземпляре продаются гораздо дешевле.

Подготовила Нона Гульбанова
Фото: <https://ya.cc/t/BsmDhfiU34djBh>

проекты

Когда дом - не мил

Минераловодчанки присоединились ко Всемирной кампании против гендерного насилия

Прошедшая акция стала ответом на проблему критического роста домашнего насилия в мире, которая к тому же усугубилась в период пандемии COVID-19.



бились в период пандемии COVID-19.

Глобальная кампания «16 дней активных действий против гендерного насилия» проводится ежегодно с 25 ноября (Международный день борьбы за ликвидацию насилия в отношении женщин) по 10 декабря (День прав человека). Ее организаторы и сторонники убеждены, что построить мир без насилия

вовне возможно.

Уверена в этом и минераловодская активистка Хейди Омархаджиева.

Так получилось, что

решили включить в эксперимент сеть одной из городских кофеен. При заказе на бумажные стаканчики бариста клеили QR-код с зашифрованным тестом. После того как представительницы слабого пола сканировали изображение с помощью специального мобильного приложения, у них появлялась возможность честно ответить на 14 вопросов-утверждений. Тест анонимный, поэтому лавать не требовалось.

За две недели QR-код просканировали тысячи горожанок. И хотя ещё нет итогов, но организаторы уже видят: у большинства участников теста довольно высокий уровень токсичности в отношениях. И причин тому, говорят они, может быть много. Как-то: непроработанная травма детства, алкогольная или наркотическая зависимость партнера, кризис COVID-19, конфликты и др. Действие QR-кода должно было закончиться 15 декабря, но мы попросили организаторов социальной акции продлить его, чтобы у читателей

«МВ» также была возможность проверить свои отношения на токсичность. Отсканировать изображение можно будет до 20 декабря.

— Для нас важно, что люди участвуют в акции, обращаются за помощью к психологам. Кстати, только за последнюю неделю мы получили семь обращений с просьбой помочь найти специалиста, который сможет оказать поддержку в их запросе, — объясняет Хейди Омархаджиева. — Также наши юристы-волонтеры приняли участие в тренинге по повышению квалификации специалистов, помогающих пострадавшим от насилия женщинам и детям.

Кстати, на минувшей неделе в городе прошёл форум-театр для группы женщин по теме «Домашнее насилие: миф или реальность на Северном Кавказе». Это такая групповая форма работы, интерактивная техника, которая помогает людям задуматься и начать критически осмысливать проблемы и личную ситуацию.

Хейди Омархаджиева с единомышленницами Любовью Айриян, Натальей Оганесовой, Еленой Виноградовой и Раей Петровой очень надеется,

что им удастся сделать так, чтобы существующая ныне группа волонтеров превратилась в полноценную автономную некоммерческую организацию (АНО), где решались бы проблемы женщин и детей, где жертвы насилия могли бы найти помощь и силы в неравном противостоянии с домашним тираном (абузвером).

«Центр поддержки женщин Северного Кавказа» — таково пока рабочее название организации. Кстати, если у минераловодцев есть другие предложения, их рады принять по адресу электронной почты: woman.mv.26@gmail.com. По этой ссылке, а также по номеру телефона доверия: 8-800 7000-600 можно обратиться и за помощью, если есть угроза насилием.

В качестве АНО активистки обещают создавать программы и проекты,



основанные на доверии к пострадавшим. Плюс комплексное взаимодействие с центрами и организациями, предоставляющими жертвам насилия базовые услуги в различных общественных секторах: правоохранительном, судебном, медицинском, социальном.

Пока же для женщин, у которых в паре есть место насилию, Хейди Омархаджиева и её команда готова оказать психологическую помощь (возможны как индивидуальные консультации, так и групповая форма работы). Если потребуется, жертву направят в кризисный центр: у волонтеров есть контакты более чем 20 таковых по России. При необходимости предоставят даже бесплатного юриста и адвоката.

Также общественницы намерены проводить тематические мероприятия: кино клуб, форум-театры, лектории, тренинги, круглые столы, открытые психологические консультации. Со временем заработает и официальный сайт. Женщины готовы участвовать в конкурсах госгрантов для получения финансирования на все свои проекты.

Нона Гульбанова