

АНТИСПРУТ

anti-sprut@yandex.ru

Выходит с 15 января 1991 года.

16+



антиспрут.рф

3 февраля 2022 года №4 (1471)

Цена свободная

Для удобства пользователей можно сосканировать прилагаемый код, который сразу соединит с сайтом «Антиспрута»...

2022 – год 95-летия
Тимашевского района

В минувшую среду в актовом зале музея семьи Степановых прошло установочное совещание организационного комитета по подготовке и проведению мероприятий, посвященных 95-летию образования Тимашевского района.

(Подробнее обо всем в следующих номерах «Антиспрута»).

ПЕРЕТЕРПЕТЬ СНЕЖНОЕ БЕЗУМСТВО

СНАЧАЛА, когда сверху повалили крупные, белые хлопья, особо красивые в свете уличных фонарей, все даже обрадовались. Но когда в десятый раз пришлось вновь браться за лопаты, очищая от сугробов дворы, тротуары и проезды, тимашевцы, как говорится, взвыли: «Эй, зима, хватит уже!».

Если кто и продолжал радоваться снежной кутерьме, так это детвора, кувыркающаяся в сугробах с дворовыми собаками и сражающаяся снежками. Взрослым же пришлось всерьез, до седьмого пота, потрудиться, чтобы с более или менее спокойной душой попробовать добраться без опозданий к своим рабочим местам.

Особенно тяжело пришлось дорожникам, городским и сельским коммунальникам, а также сотрудникам экстренных служб (на снимке), работникам энерго- и теплоснабжающих участков.

Слава Богу, у нас в районе и городе во время разгула стихии обошлось без чрезвычайных происшествий, не считая мелких аварий в связи с быстро ликвидируемыми обрывами проводов. И это во многом благодаря заблаговременной работе энергетиков, которые еще в теплый период, во время плановых отключений электричества спилили бесчисленное количество толстых веток, опасно соседствующих с линиями электропередач. А мы, обыватели, еще ругали их за то, что, мол, вовремя за собой эти спиленные ветки не успевали убирать.

Так что простите нас, неразумных, товарищи энергетика. И низкий вам поклон за то, что не пришлось во время невиданного снегопада сидеть и мерзнуть при свечах.

А еще поклониться в пояс нужно водителям снегоуборочной техники, которые день и ночь напролет, вцепившись в баранку КДМок и тракторов, сгребали снег с основных наших автомагистралей с тем, чтобы на полках магазинов был теплый хлеб, чистая вода и кофе, поглощаемый ими же в запредельных

Да, после традиционных стеланий наших земляков на извечную зимнюю слякоть и серую промозглую погоду, природа, в конце концов, на это «обиделась» и на позапрошлых выходных дала всей Кубани прикурить. Да так, что мы до сих пор продолжаем приходить в себя после мощнейших снегопадов, каких не припомнят даже старожилы нашего южного края.



Спасатели у опасного дерева.

Фото пресс-службы районной администрации.

количествах, борясь с хроническим недосыпом.

В связи с этим, вспомнилась одна из записей в местной соцсети. В ней горожанка рассказала, как растрогал ее вид спящего прямо на руле своей снегоуборочной машины водителя, остановившегося на полчаса у обочины. А потом опять – в бой со снегом и наледью.

Кстати, с последней приходится тяжелее всего. Если снег, пока он не улежался, не промок и не замерз, металлическим отвалом дорожной машины или трактора относительно легко сгребается на обочину, то, превратившись в лед, он держится на асфальте намертво. И чтобы не повредить дорожное покрытие, наледь сначала посыпают реагентами. И только потом, спустя время, когда смесь растает, эту мокрую «кашу» убирают в сторону.

ТЕПЕРЬ несколько слов о некоторых завсегдатаях «Инстаграма», ноющих, что лично они, сидя целый день у окна, что-то не наблюдают на дорогах активно работающую снегоуборочную технику. Дес-



Я тебя слепила из того, что было.

кать, врут городские начальники: мы-то машин не видим.

Советуем им «выйти в дозор» на кухню где-то за полночь. Именно в это время по пустынным улицам и носятся КДМ с тракторами и грейдерами. Только по ночам им, выстроившимся друг за другом уступом во всю ширину полосы движения, не мешают вездесущие малолитражки горожан и транзитников.

А еще рекомендуем во вре-

мя снегопада оторвать от стула или дивана собственный филей, взять в руки лопату, если таковая вообще имеется, и выйти на улицу. Ну, хотя бы для того, чтобы откопать собственную машину и убрать ее с проезжей части. Ведь из-за небрежно припаркованных машин ни грейдеру по дороге проехать, ни аварийщикам, ни каретам «Скорой помощи».

Данный совет, разумеется, не относится к настоящим

мужчинам, любящим и уважающим свой город, станицу или хутор, свой двор, своих соседей. Именно таких мы и видели с раннего утра до позднего вечера на улицах с лопатами в руках во все эти тревожные дни снежного безумства.

Кстати, им, самоотверженным мужикам, часто и густо в борьбе с сугробами не уступали и представительницы лучшей половины человечества. При этом обзывать их слабым полом как-то язык не поворачивается. Особенно работниц органов муниципальной власти. Ну, например, как эти, запечатленные на фотографии милые дамы из беднягининской сельской администрации, слепивших (на снимке) в минуты отдыха себе из подручного материала то ли подружку, то ли кавалера.

Про мужчин из мэрии, районной и сельских администраций мы вообще молчим. Они три дня подряд впахивали на расчистке проходов к социально значимым объектам так, что только шубы, вернее, куртки заворачивались.

Большое спасибо за помощь в борьбе с заносами также городские и районные власти говорят фермерам района, вынавшим на дороги и улицы свои фронтальные погрузчики, трактора с отвалами и другую технику, способную противостоять разгулу стихии. Таких же добрых слов заслуживают и предприниматели, владельцы торговых заведений, заботящиеся не только о достаточном ассортименте продовольственных и хозяйственных товаров, но и об удобстве, безопасности покупателей.

Словом, спасибо всем, кто не только справедливо надеялся на помощь в борьбе со стихией на местные власти и специально обученных для этого, вооруженных техникой специалистов, но и сам принимал в этом посильное участие.

Удачи вам, тимашевцы, и терпения. Да-да, терпения. Потому что бывают еще в нашей жизни моменты, когда трудности нужно просто перетерпеть. Ведь весна уже не за горами!

А. МИРОНЧУК.

ЧТО ПОСЛАЛ В СВОЕМ ПОСЛАНИИ ФЕДСОБРАНИЮ ПРЕЗИДЕНТ РФ

В НАШЕЙ истории своя правда жизни. Урбанизация подкралась без «подмятия» территории деревни. До степного кубанского сельского населенного пункта «Отделение №2 совхоза Тимашевский» как было 4 километра от окраины районного центра, так и осталось. Тем не менее, отделение много лет назад включили в состав города Тимашевска. При этом все коммуникации, уклад жизни по сей день остаются прежними. Как говорится, и дома здесь пониже, и асфальт пожиже. Не случилось и переселения в многоквартирные дома – в отличие от Белых рос. Напротив, когда совхоз (в доперестроечный период гремевший своими трудовыми достижениями) прекратил существование, второе отделение стало ещё более деревенским: сотовая связь и та неустойчивая, нужно походить, чтобы найти зону для связи с «большой землёй». Общепринятые блага цивилизации – через несколько километров мимо сельхозугодий – в город.

Нет, речь вовсе не о том, чтобы в отделении открыли детсад, школу, медпункт, Дом культуры, библиотеку, почту и проложили канализацию, закатали территорию отделения в асфальт. Речь не об этих благах: здесь сегодня проживает всего около 260 человек. И даже не о том, правильно или нет в своё время местных жителей сделали «приписными крестьянами» города Тимашевска. Речь – о пенсиях.

ПРЕЗИДЕНТ страны Владимир Путин в своём Послании-2019 Федеральному Собранию РФ коснулся пенсионной реформы. Оно и понятно. Тема по-прежнему остается очень актуальной. Если первый заместитель Председателя Правительства Российской Федерации Антон Селуянов считает, что на долговременную реформой ежемесячную тысячу рублей пенсионеры смогут по стране путешествовать, и даже детям своим материально помогать, то пенсионеры по этому поводу в лучшем случае иронизируют, в худшем – кто как... «душу отводит». Разработчики пенсионной реформы не учли ряд «оговорок» в законодательстве. В результате обещанной дополнительной даже тысячи рублей многие пенсионеры не получили. Президент в своём Послании отметил: «И многие люди с полным на то основанием чувствуют себя обманутыми... Необходимо было учесть все нюансы, однако этого сделано не было, а такого быть, конечно, не должно. Возникшую несправедливость, а это, безусловно, так и есть, надо немедленно устранить».

Нет сомнений, что несправедливость, о которой в Послании говорил Президент Владимир Путин, будет устранена.

«Батя, скажи, как прожить, чтобы не притомиться?» – вопрошал с киноэкрана сын Василий у своего отца Федоса в трагикомедии «Белые росы»... В 1984 году «Белые росы» по оценке журнала «Советский экран» собрали рекордное количество зрителей. Роль сына в фильме великолепно исполнил Народный артист РСФСР Николай Караченцов, а роль отца – Всеволод Санаев, Народный артист СССР. Они вместе с другими известными актерами мастерски осуществили режиссёрскую задумку, сумели показать всю тогдашнюю правду жизни с трагическими и комическими переплетениями в ходе неизбежной урбанизации – расширения города за счет поглощения близлежащей деревни.



ВЕРНЁМСЯ к нашей истории. Петр Андреевич Твердохлебов обосновался более сорока лет назад в том самом втором отделении совхоза «Тимашевский». Посчитал, что *не все нюансы учтены* и в отношении части пенсионеров, проработавших 30 лет и более в сельском хозяйстве тоже – не всем им сегодня выплачивается объявленная ранее 25-процентная надбавка к пенсии. Пришёл в местное управление Пенсионного фонда, а ему, что называется, от ворот поворот – не положено, так как проживает не в сельской местности, а в городе: тактично сослались на ч.14 статьи 17 Федерального закона №400-ФЗ «О страховых пенсиях» от 28.12.2013 года, на Федеральный закон 167-ФЗ «Об обязательном пенсионном страховании» от 15.12.2001 года, на Правила №1441, утвержденные постановлением Правительства 29.11.2018 года.

Обратился Петр Андреевич в редакцию «Антиспрута», попросил прояснить ситуацию.

Прояснили. В законах и подзаконных актах действительно установлено повышение фиксированной выплаты к страховой пенсии лицам, проработавшим не менее 30 календарных лет в сельском хозяйстве. Но – **для тех, кто проживает в сельской местности**.

Вот Петр Андреевич Твердохлебов и вопрошает – он более 30 лет проработал в сельском хозяйстве, всё это время жил и сейчас живёт на том же месте, а ему в повышении пенсии отказывают?

Конечно же, чиновники местного управления Пенсионного фонда здесь ни при чем. Они исполнители. Обязаны строго руководствоваться законом и правилами, в которых указано – 25-процентная прибавка для проживающих в сельской местности! А

Петр Андреевич фактически живёт в «деревне», а юридически – в городе.

СЧИТАЮ, несправедливость здесь даже не в том, что Петр Андреевич Твердохлебов и некоторые другие проживают фактически не в городе, а в сельской местности... На мой взгляд, 25-процентная надбавка к пенсии сельским ветеранам, которая сегодня установлена **только для проживающих в сельской местности**, противоречит здравому смыслу.

В чем противоречие?

Не на пустом же месте появилась норма о 25-процентном повышении фиксированной выплаты к страховой пенсии лицам, проработавшим не менее 30 календарных лет в сельском хозяйстве. Законодатель тем самым решил не просто поддержать крестьян, но и простимулировать желание работать в сельском хозяйстве. Как это важно для страны в ны-

нешний непростой период – нет необходимости объяснять. Но здесь прибавка к пенсии предусмотрена для **НЕРАБОТАЮЩИХ** сельских пенсионеров-ветеранов!.. В чем же здесь смысл? Кого и к чему стимулируют?!

При этом сомневаюсь, что проработавшим в сельском хозяйстве 30 и более лет и оставшимся жить на селе – с возможностью держать подсобное хозяйство – труднее, чем тем, кто переехал жить в город. Спрашивается, чем же сельские пенсионеры-ветераны, переехавшие жить в город, провинились перед государством?

Не пойму, чем пенсионеры-селяне отличаются, например, от пенсионеров-северян? Вторые имеют прибавки к пенсии, но без оговорки, что только для тех, кто остался на Севере...

Так что, извините, не вижу логики. Полагаю, слова Президента в Послании Федеральному Собранию: «*Необходимо было учесть все нюансы... Возникшую несправедливость, а это, безусловно, так и есть, надо немедленно устранить*» – относятся и к тому, чтобы устранить несправедливость по отношению к проработавшим в сельском хозяйстве 30 и более лет и переехавшим жить в город. То есть исключить в пенсионном законодательстве и Правилах слова «**проживающим в сельской местности**», и предоставлять надбавку всем – как оставшимся жить в сельской местности, так и переехавшим в город.

ОЧЕРЕДНОЕ Послание Президента не скоро. Поэтому... У нас есть Общероссийский народный фронт (ОНФ) – общественное движение, созданное в мае 2011 года по инициативе Президента РФ Владимира Путина, который также является Лидером движения. Одна из главных задач ОНФ – повышение качества жизни и защита прав граждан. А пункт 2.1.3 Устава движения – поддержка и обеспечение прямого и постоянного диалога между гражданами и Президентом страны. Надеюсь, данная публикация заинтересует региональное отделение ОНФ в Краснодарском крае.

А, может, и краевые депутаты выступят с законодательной инициативой о поддержке сельских тружеников, благодаря которым Кубань заслуженно называют житницей России. С инициативой о поддержке – всех пенсионеров России, проработавших в сельском хозяйстве 30 и более лет. Тем более, думаю, не столько уж и много из них переехали в город, что это станет обременительно для бюджета.

Виталий ЛЕБЕДЕВ,
главный редактор газеты
«Антиспрут».

Фото автора.



Ухабы на пути пенсионной реформы



ЭТО опубликовано в нашей газете ещё 14 марта 2019 года... Затем была другая публикация. О том, что при проведении пенсионной реформы многие ветераны сельхозпроизводства были исключены из списка профессий, которым по ранее принятому закону полагалась 25-процентная надбавка к страховой части пенсии.

Вопросы вынесли и рассмотрели на сессии депутатов райсовета. Администрация поддержала инициативу – направить от Тимашевского района обращение в краевое Законодательное Собрание с просьбой выйти с законодательной инициативой в Государственную Думу РФ о внесении соответствующих поправок в закон. Ибо муниципальные представительные и исполнительные власти таким правом не наделены.

Вскоре, в том же 2019 году, в мае, автор этих строк снова стал лауреатом всероссийского журналистского конкурса Общероссийского общественного движения «Народный фронт за Россию» (ОНФ) и был приглашён на Медиафорум, в пленарном заседании которого постоянно присутствует лидер ОНФ – Президент Российской Федерации Владимир Путин. Судьба, что называется, благоволила: автору этих строк во второй раз удалось пообщаться с главой государства. В конце концов, некоторой части ветеранов сельхозпроизводства вернули право на 25-процентную надбавку. Объективности ради приведу полностью тогдашний (2019 года) диалог с главой государства:

«В. Путин: Пожалуйста, давайте, «Антиспрут».

В. Лебедев: Владимир Владимирович, редактор газеты «Антиспрут», город Тимашёвск, Краснодарского края. В 2015 году на медиафору-

ме я имел честь с Вами поговорить, пообщаться с Вами по поводу проблем с обеспечением конституционных прав граждан на судебную защиту. Проблема в малых городах в том, что судебные, прокурорские, администрация, либо кум, сват, брат или сосед, как-то мотивированы. А адвоката найти в малом городе сложно, а в краевом центре – дорого.

Я предложил Вам тогда радикальные меры. Вы сказали: давайте мы, юристы, подумаем с точки зрения защиты. И спустя девять месяцев, в феврале 2016 года Вы выступили перед судебным сообществом, предложили распространить институт присяжных заседателей до районных судов, то есть по существу сделали первый шаг к тому, чтобы обеспечить судебную защиту за счёт государства. Спасибо Вам большое.

И ещё чуть-чуть по Посланию Президента.

В. Путин: Нет, нет, давайте, давайте до конца. Что же, на полуслове не надо прерывать.

В. Лебедев: Владимир Владимирович, маленький вопрос. Вот прославленный доктор Рошаль говорит: я о деньгах не буду. А я о маленьких деньгах скажу.

В своём Послании Федеральному Собранию Вы обратили внимание на некоторые нюансы, которые Правительство не продумало или какие-то другие чиновники, в отношении пенсионной реформы. И потом быстренько всё было отлажено на законодательном уровне. После этого к нам в редакцию, я думаю, и ко многим моим коллегам тоже повалил народ, тоже есть нюансы.

На селе, а Краснодарский край, как известно, вроде бы житница России. Есть Закон о пенсионном обеспечении: 25 процентов дополняется, если ветераны проработали 30 и более лет.

В прошлом году Правительство приняло постановление №1440 от 29 ноября, которым утвердило перечень работ в сельском хозяйстве, причём исключили там очень многие специальности. До 1992 года эти специальности учитывались, после 1992-го не учитываются, причём кухрабочая учитывается, повар не учитывается. Там небольшие суммы.

В. Путин: Я понял. Вы правы, на это надо обратить внимание. Это, видимо, Правительство тоже просмотрело.

В. Лебедев: Спасибо.

В. Путин: Я посмотрю на это обязательно. Вы правы». /Официальный сайт кремля <kremlin.ru>. Выдержка из стенограммы. 16 мая 2019 года/

Вскоре Президент РФ утвердил перечень поручений по итогам пленарного заседания Медиафорума, в том числе о расширении списка работ, производств, профессий, должностей, специальностей, в соответствии с которыми устанавливается повышение размера фиксированной выплаты к страховой пенсии ветеранам сельхозпроизводства. К 1 сентября того же 2019 года Премьер-министр РФ доложил об исполнении данного поручения.

Следует отметить, список рассмотрели и расширили. Однако не до уровня вышеупомянутого 1992 года. Но, лиха беда начало...

Долго рассматривался вопрос «восстановления» 25-процентной надбавки – для оставшихся в льготном списке, но переехавших в город. С законодательной инициативой вышли разные региональные законодательные собрания. Но только после встречи руководителей госдумовских парламентских фракций с Президентом, наконец, было принято решение о выплатах надбавки с января 2022 года – и ветеранам сельхозпроизводства, переехавшим в город. Казалось,

всё, наконец, свершилось.

А недавно к автору этих строк стали поступать обращения горожан... ветеранов-сельхозников. В том числе тех самых – со второго отделения совхоза «Тимашевский», что в степи в 4 километрах от окраины города, где «дома пониже и асфальт пожиже». Но юридически – горожане. Как оказалось, изменения коснулись только тех ветеранов, кто жил в сельской местности, а затем переехал в город. А второе отделение «Тимашевца» было и остаётся – городом...

Значит, не-по-ло-же-но! Не положено и тем ветеранам «Тимашевца», которые на центральной усадьбе совхоза жили и проживают сейчас. Это городской микрорайон Индустриальный. Не положено и ветеранам колхоза «Память Ленина», некоторые подразделения которого были в Тимашевске, соответственно, и колхозники жили в Тимашевске.

Вот такая незадача. Что делать?

Попросил заявителей, чтобы кто-то из них письменно обратился в местное отделение пенсионного фонда. Чтобы получили официальный отказ. В местном отделении работники сами ничего не решают, они исполнители. Но ответ обязательно дадут. Этого будет достаточно, чтобы знать точно, какой инициативой можно пытаться добиться изменения закона или подзаконного акта.

Здесь нашим уважаемым ветеранам сельхозпроизводства следует иметь в виду. Самый короткий путь, не стопроцентный, тем не менее возможный вариант решения проблемы – личное обращение к главе государства.

Однако пандемия, объявленная в связи с распространением коронавирусной инфекции, вносит свои коррективы...

В 2020 году оргкомитет объявил победителей очередного ежегодного всероссийского журналистского конкурса ОНФ.

Автор этих строк снова был в числе победителей. Но при этом организаторы сообщили, что Медиафорум переносится на конец года. Потом – на начало 2021 года, и состав участников из-за пандемии будет формироваться по другим правилам. В итоге форум не состоялся и в 2021 году. Будет ли он вообще проведён? Информации нет. И потом, стать участником форума – это ещё не гарантия того, что представится возможность в третий раз обратиться лично к Президенту РФ. А если получится (как говорится, Бог троицу любит...), то, кто знает, какие проблемы к тому времени выйдут на первое место, какие вопросы будут более актуальны... Я имею в виду международную обстановку, пандемию: может, в ближайшие годы форума вообще не будет.

Пока «суд да дело», постараюсь подготовить обращение к депутатам Государственной Думы РФ, которые наделены правом внесения законодательной инициативы. У автора этих строк есть возможность обратиться лично к двум депутатам Госдумы.

Ничего другого вам, уважаемые ветераны, предложить пока не могу. Жду вышеупомянутые официальные ответы из местного отделения пенсионного фонда об отказе в выплате 25-процентной прибавки к страховой пенсии. Беседа об этом с некоторыми ветеранами уже состоялась.

Кстати, если ветераны с/х производства самостоятельно смогут попасть на приём к депутатам ГД, хуже не будет.

х х х

К чему эти подробности? Чтобы уважаемые ветераны сами могли определить – когда и на что можно рассчитывать...

Виталий ЛЕБЕДЕВ,
член штаба регионального отделения Народного фронта в Краснодарском крае, депутат Совета МО Тимашевский район, главный редактор газеты «Антиспрут».

ЕЖЕГОДНО 27 января в России отмечается День снятия блокады города Ленинграда. В честь этой памятной даты с чувством гордости за свою страну, за свой народ, за стойкость своего народа в период блокады Ленинграда работники роговского Дома культуры провели тематическую программу, посвященную снятию блокады Ленинграда 27 января 1944 года «900 героических дней». В мероприятии приняли участие ученики 7 классов СОШ №15 и 6 классов ООШ №21.

История того страшного времени была показана в документальной хронике «Блокадный Ленинград». 900 дней в огненном кольце, в тисках беспощадного голода. Три зимы без топлива, воды, электричества, под непрерывным вражеским огнем выстояли ленинградцы. Под лозунгом «Все для фронта, все для Победы» ни на час не прекращали работы заводы: умирали голодной смертью, но не покидали рабочих мест труженики. Стояли насмерть

ПАМЯТЬ

900 героических дней



бойцы. Да, трудно поверить, но это факт. А еще – гордым вызовом врагу была работа 39 школ в осажденном городе. Даже в условиях блокадной жизни многие ленинградские дети учились. Их великому подвигу была посвящена песня «Белые панамки» в исполнении Ангелины Шаповаловой (участница кружка эстрадного пения «Бриз», руководитель Осадчая Анна Адреевна). Николь Коляда прочитала стихотворение «Песня о Ленинградской матери».

Ребята участвовали в акции «Блокадный хлеб», чтобы напомнить о мужестве жителей Ленинграда, переживших беспрецедентную блокаду миллионного города вражескими захватчиками.

Также была развернута выставка декоративно-прикладного искусства «Блокадный Ленинград», подготовленная руководителем кружка «Сундучок» (Коляда Ирина Николаевна).

Н. ПАЛЕННАЯ,
зав. культмассовым сектором, роговского СДК.



Газета «Антиспрут» – официальный информационный партнер «Российской Газеты»

Ирина НЕВИННАЯ, «РГ».

Минздрав перечислил тех, кому не нужно делать прививку от COVID-19

Уже год продолжается вакцинация (а теперь уже идет ревакцинация) россиян от коронавируса.

Сейчас уже ясно, что все российские вакцины безопасны – тяжелых осложнений они не вызывают. И все же в некоторых случаях прививку нужно отложить, а иногда – отказаться вовсе. Перечень медицинских противопоказаний, на основании которого пациенты смогут получить отвод от вакцинации, составили ведущие эксперты страны и утвердил своим приказом глава минздрава Михаил Мурашко. Этот документ опубликован в ежедневном номере «РГ».

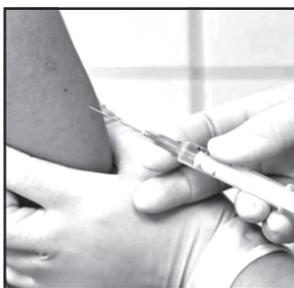
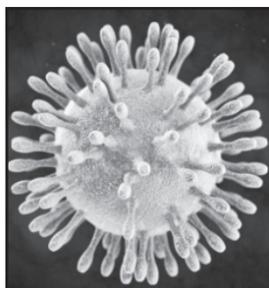
ДОКУМЕНТ тем более важен, что с февраля начнет действовать новый порядок оформления медицинских отводов от прививки – сведения об этом будут передаваться в федеральную базу данных и отражаться в виде QR-кода в личном кабинете человека на портале государственных услуг.

Понятно, что для корректного оформления медотвода у каждого врача, по роду обязанностей связанного с вакцинацией, должен быть единый документ с конкретной информацией – в каких случаях и каким препаратом прививку проводить нельзя. Врачи и пациенты, принимая решение о том, можно или нет делать прививку и какой вакциной, смогут теперь опираться на официальный документ, отметил первый зампреда Комитета Госдумы по охране здоровья Леонид Огуль.

Правда, никаких особенных новых «табу» для противокоронавирусных прививок в публикуемом приказе не прибавилось – все противопоказания указаны в инструкциях по применению к каждой из разрешенных в России вакцин. При подготовке приказа специалисты систематизировали эту информацию, сведя ее в единый нормативный акт. Конечно, таким обобщенным перечнем гораздо удобнее пользоваться.

«Все противопоказания к вакцинации против коронавирусной инфекции SARS-CoV-2, утвержденные Минздравом, можно разделить на две группы. Первая – это противопоказания, одинаковые и общие для всех вакцин, имеющих допуск к применению в России, обусловленные исключительно состоянием здоровья человека, – пояснил «РГ» Заслуженный врач России, ведущий научный редактор сервиса дистанционного медицинского образования Vrach.ru Михаил Каган. – Здесь речь идет прежде всего об аллергических заболеваниях, некоторые из которых делают вакцинацию невозможной из-за высокого риска опасных для жизни осложнений. В этом случае медицинский отвод от вакцинации является пожизненным. Сюда же включены острые инфекционные заболевания и обострения хронических заболеваний. Но в таких случаях противопоказания являются временными и вакцинация становится возможной после купирования активных проявлений заболеваний».

Вторая группа противопоказаний определяется особенностями клинических исследований вакцин. То есть запрет на использование того или иного препарата предусмотрен для тех групп населения, которые не были включены в эти испытания. «Эти противопоказания отличаются в зависимости от вида вакцины», – подчеркнул Михаил Каган.



Например, к таким противопоказаниям относятся такие периоды в жизни женщины, как беременность и время грудного вскармливания. Таким пациенткам нельзя прививаться «Гам-КОВИД-Вак-Лео» (лиофилизированный «Спутник»), «Спутником Лайт», а также вакцинами «ЭпиВакКорона» и «КовиВак». При этом для «Спутника V» беременность и грудное вскармливание противопоказаниями не являются – это единственная вакцина, которую применяют у будущих мам и только родивших. При этом отметим, что в клинических рекомендациях

по оказанию медпомощи беременным и роженицам говорится, что прививка «Спутником V» должна проводиться только в тех случаях, когда ожидаемая польза для матери превышает потенциальный риск для плода», начиная с 22-й недели беременности.

Примерно такой же подход применялся при принятии решения по поводу пожилых пациентов. «Спутник V», «Спутник Лайт» и «ЭпиВакКорона» прошли клинические испытания с участием добровольцев старше 60 лет. Поэтому они разрешены к вакцинации возрастной группы 60+. Однако «Гам-КОВИД-Вак-Лео», а также «ЭпиВакКорона-Н» попали под запрет – так как пока нет результатов испытаний этих вакцин в старшей возрастной группе. По вакцине «КовиВак» такие исследования идут, но пока они не завершены. Поэтому этот препарат также пока не рекомендуют для 60-летних и старше.

Что касается подростков старше 12 лет, для них разрешена единственная вакцина – «Спутник-М». Поэтому «недостижение возраста 18 лет», согласно документу, является противопоказанием к применению всех остальных вакцин.

Много вопросов также по поводу прививки у онкологических больных. По документу, злокачественные новообразования являются противопоказанием к вакцинации всеми российскими вакцинами, кроме «Спутника V» и «Спутника Лайт». При этом, решая вопрос о прививке в таких случаях, надо учесть методические рекомендации минздрава, в которых говорится, что вакцина «Гам-КОВИД-Вак» («Спутник V») рекомендована «без дополнительных ограничений у всех онкологических пациентов, завершивших противоопухолевое лечение, вне зависимости от исходной стадии и формы заболевания».

Важное дополнение: комментируя документ, в министерстве предупредили, что люди, имеющие медицинские противопоказания к вакцинации, относятся к группе риска по развитию тяжелых осложнений COVID-19 и постковидного синдрома. Поэтому они должны особенно беречься, тщательно соблюдая все возможные меры защиты, чтобы уменьшить риск заражения коронавирусом.

«Людям, имеющим медицинские противопоказания к вакцинации, необходимо тщательно соблюдать меры неспецифической профилактики инфекции – носить маски, соблюдать социальную дистанцию и по возможности избегать больших скоплений людей», – отмечается в сообщении Минздрава России.

Фото с Yandex.ru

Какую вакцину выбрать для РЕВАКЦИНАЦИИ

Ревакцинация нужна всем, но в первую очередь – пожилым людям и больным хроническими недугами

СПРИХОДОМ «омикрона» специалисты снова напоминают о важности ревакцинации. Бустерную прививку нужно делать через полгода после первой вакцинации или перенесенного COVID-19.

Что касается выбора препарата, тут рекомендации специалистов могут расходиться, и, соответственно, народ начинает сомневаться, чем колоться в этот раз.

Согласно рекомендациям Минздрава России, бустерную прививку можно сделать «любой зарегистрированной в России вакциной». В Москве, например, на бустер записывают по желанию человека – можно

выбрать «Лайт», можно полный «Спутник V». Много же зависит от индивидуальных особенностей организма человека. Если он, например, перенес первую вакцинацию с осложнениями, для повторной иммунизации врач может посоветовать ему другой препарат (кроме семейства «Спутников» в России зарегистрированы еще две вакцины – «ЭпиВакКорона» и «КовиВак», хотя объемы их производства значительно уступают гамалеевскому препарату, а потому эти вакцины есть не всегда и не во всех учреждениях). Тем не менее на практике привитым «Спутником V» обычно реко-

мендуют однодозный «Спутник Лайт». Хотя, например, глава Центра Гамалеи Александр Гинцбург заявил на днях, что для пожилых старше 65+ с учетом прихода «омикрона» лучше и вторую вакцинацию заполнить двухдозным «Спутником V».

Главный внештатный специалист по терапии и общей практике Минздрава России Оксана Драпкина рассказала, кому «бустер» нужен в первую очередь. «Бустерная прививка по рекомендациям целесообразна для всех, но в первую очередь надо защитить наиболее уязвимые группы: это пожилые люди, люди с хроническими за-

болеваниями, пациенты с артериальной гипертензией, с ожирением, с сахарным диабетом. То есть это те группы граждан, у которых течение новой коронавирусной инфекции может быть тяжелым», – сказала главный специалист.

Она также напомнила, что бустерная вакцинация, в том числе и пожилыми людьми, переносится хорошо.

«Ревакцинация проводится теми же вакцинами, что и вакцинация, поэтому она также эффективна и безопасна, как вакцинация. По опыту чаще всего мы видим, что бустерная вакцинация переносится достаточно неплохо. Разработчи-

ки вакцин описывают, что «Спутник V» активен и в отношении новых штаммов. Я цитирую то, что говорит научный коллектив Александра Леонидовича Гинцбурга», – подчеркнула Драпкина.

Бустерная прививка приводит к резкому увеличению уровня защитных антител к коронавирусу SARS-CoV-2, но к тому же усиливает и длительный Т-клеточный иммунитет, – отмечают эксперты. С каждой последующей вакцинацией улучшается качество антител, отметил известный вирусолог Константин Чумаков.

Ирина НЕВИННАЯ, «РГ».

ЭКСПЕРТЫ РАЗРАБОТАЛИ РАЦИОНЫ НА ВСЕ СЛУЧАИ ПАНДЕМИЙНОЙ ЖИЗНИ

Сейчас уже ясно, что реабилитация нужна большинству перенесших COVID-19, и фундаментом для быстрого восстановления становится правильное питание.

В ФИЦ питания и биотехнологии разработали рационы на все случаи пандемийной жизни: от поддержки пациентов в реанимации до домашнего меню во время самоизоляции. Как укрепить здоровье с помощью правильной еды, «Российской газете» рассказал директор Института питания и биотехнологии, член-корреспондент РАН Дмитрий НИКИТЮК.

Пока человек тяжело болеет, ему не до еды. Когда начинает выздоравливать – снова просыпается аппетит. Как нужно построить рацион, чтобы восстановление шло быстрее?

Дмитрий Никитюк: Реабилитация – это длительная история, которая требует комплексного подхода и работы многих специалистов. Но только медицинскими мерами, физиопроцедурами, гимнастикой не обойтись. Без восстанавливающего питания реабилитация эффективной не будет. Мы подготовили рекомендации, которые включают и комплексные оздоровительные программы, и систему питания и в условиях санатория, и когда пациент восстанавливается дома.

Есть ли какие-то продукты, которые необходимо употреблять постковидным пациентам? Например, говорят, что для восстановления легких хорошо есть побольше жира?

Дмитрий Никитюк: Никакого волшебного продукта, как и волшебной таблетки, конечно же, не существует. Помните, был момент, когда все старались есть побольше лимонов? Потом смели из магазинов имбирь и чеснок. Позже сделали ставку на витамин Д – его тоже моментально расхватали, он на время исчез из

аптек. Конечно, это были чистой воды спекуляции.

На самом деле никаких перекосов в питании, если мы говорим о периоде восстановления, быть не должно. Простая, разнообразная еда, правильное соотношение белков и жиров (от жиров нельзя отказываться), сложных углеводов. Достаточное количество свободной жидкости – 1,5-2 литра. Это необходимо, чтобы снять интоксикацию.

Вы не говорите ничего особенно нового: такого рациона, по идее, нужно придерживаться всю жизнь?

Дмитрий Никитюк: Да, вы правы. В нашем институте есть клиника лечебного питания. Мы там занимаемся и научной работой – например, разрабатываем особое питание для пациентов в отделениях интенсивной терапии, когда они находятся на ИВЛ. И в то же время лечим людей с алиментарно зависимыми заболеваниями – теми, которые развиваются из-за нарушений в питании. Это ожирение, сахарный диабет, расстройства пищевого поведения (булимия), подагра и даже некоторые онкозаболевания. Это огромная проблема, потому что таких больных становится все больше.

Когда началась эпидемия, нашу клинику перефилировали под ковидных больных, мы принимали переболевших на реабилитацию. Так что мы хорошо изучили последствия COVID у наших профильных пациентов – не секрет, что люди с диабетом, ожирением болеют намного тяжелее.

Как конкретно строится питание во время реабилитационного периода? Чего и сколько есть?

Дмитрий Никитюк: Питание – это фундамент, на котором строится выздоровление. Главные моменты такие. Во-первых, питание должно быть многообразным. Оптимально – 4-5 раз. Во-вторых, правильно есть легкоусваиваемые продук-

ты. Третий момент: калорийность дневного рациона должна соответствовать энергозатратам.

Для постковидных больных рацион должен содержать больше белка – это база для поддержания физического состояния, нормального тонуса и объема мышц. Белки – это мясо, рыба, птица, молочные продукты, бобовые – горох, фа-

и монодефициты – когда не хватает витаминов какой-то одной группы, и полиавитаминозы.

Даже сейчас, когда люди стараются жить по принципам ЗОЖ, витаминные комплексы регулярно принимают не более 10-15 процентов населения. Для сравнения, в Европе, которая питается прекрасно, в США, Японии – это 90 процен-

тов населения. должно поступать ежедневно не менее 200 биологически активных веществ. Весь этот комплекс мы называем «нутриом» – он является внешним регулятором метаболизма.

Рекомендуется принимать комплексы, содержащие витамины D, A, E, C, а также цинк, селен в дозах, близких к суточным нормам потребления.

А какие сочетания в продуктах вредны?

Дмитрий Никитюк: Прежде всего это насыщенные и трансжиры, особенно в сочетании с быстрыми углеводами. То есть торт с жирным кремом – это удар по здоровью. Как я уже сказал, нужно минимизировать количество сахара, а также соли.

Второй момент – я убежденный противник алкоголя. С какими бы продуктами он ни сочетался.

У тех, кто не болел, другая проблема. Многие жалуются, что, находясь на самоизоляции и удаленной работе, они за эти два года серьезно набрали в весе. Что делать?

Дмитрий Никитюк: Наше состояние сейчас действует два серьезных фактора: с одной стороны, мы вот уже два года живем в состоянии стресса, а с другой – у многих произошло снижение физической активности. Когда человек вынужден находится в замкнутом пространстве, он, естественно, заметно снижает физическую нагрузку. Но набрать лишний вес легко, а скинуть очень сложно.

Мы разработали специализированные рационы питания для детей и взрослых, находящихся дома на самоизоляции или карантине. Если говорить о составе еды, витаминах и нутриентах, тут рекомендации примерно те же – это полноценный, разнообразный и сбалансированный рацион. Если у вас ограничена двигательная активность, калорийность еды

надо снизить.

Какой должна быть норма?

Дмитрий Никитюк: Конечно, это индивидуально: метаболизм у всех разный, образ жизни тоже – кто-то все время в движении, а кто-то «в булочную на такси ездит».

В наших рекомендациях людям, находящимся на самоизоляции, то есть в условиях ограниченных физических нагрузок, мы рекомендуем снизить суточную калорийность по сравнению с привычной на 200-400 ккал.

Для детей 3-7 лет рекомендуется примерно 1500 ккал (с учетом физической активности). Для детей 7-18 лет – от 1600 до 2000 ккал. Для женщин старше 18 лет – 1600-1800 ккал. Для мужчин – 1800-2100 ккал. И надо помнить о том, что необходимо выпивать достаточное количество жидкости: от 1 до 2 литров в день.

Сейчас, впрочем, как и всегда, много людей увлекаются всевозможными диетами, включая и «моно»-диеты? Что вы думаете, например, о «жировой» диете («кетто»), когда сводится практически до нуля количество углеводов, а жир не ограничивается?

Дмитрий Никитюк: Я в принципе против любых «ограничительных» и «избирательных» диет. Потому что это всегда создает перекосяк: каких-то веществ в организм будет поступать недостаточно. Ну, попробуете вы, например, есть одни яблоки – полезный же продукт. Вы похудеете, конечно, потому что у них низкая калорийность, но попутно вы потеряете мышечную массу из-за нехватки белка.

В наших методических рекомендациях мы представили примеры правильного рациона на несколько дней – это полноценное, разнообразное питание из привычных продуктов.

Главный принцип здорового питания – не переедать.



соль, соя. Сложные углеводы мы получаем из цельных круп, овощей, фруктов. А простые, или, как еще говорят, «быстрые» углеводы, надо или исключить вовсе, или, по крайней мере, свести их к минимуму. Это сахар, мед, сладости, газированные напитки, пакетированные соки. Соки до сих пор многие считают суперздоровой едой. Но это не так – в них очень много сахара. Кстати, натуральными свежевыжатыми соками тоже нельзя злоупотреблять – в них добавленного сахара нет, но много фруктозы, а это те же быстрые углеводы. Что касается хлеба, вся выпечка из рафинированной белой муки тоже ограничивается. Если уж выбирать хлеб, то из цельнозерновой муки, с добавками отрубей, семян – он богат и белком, и витаминами группы В. Также обязательно применение витаминно-минеральных комплексов. У многих можно наблюдать

тов населения.

Витамины нужны, чтобы обеспечить адаптационный потенциал организма. Это важно и в обычной жизни, и тем более во время эпидемии.

Какие витамины или, может быть, комплексы наиболее важны?

Дмитрий Никитюк: Если говорить о выздоравливающих, им будут полезны так называемые белково-компонентные смеси – в них повышенное содержание качественного, легкоусваиваемого белка. Во время инфекционного процесса нарастает процесс деградации клеток, а белок помогает их регенерации.

Как я уже сказал, также очень важно достаточное количество жиров – как растительных, полиненасыщенных, так и животного происхождения. А также сложных углеводов.

Помимо витаминов и минералов в организм

Сергей ЖУКОВ, «РГ».

ДИЕТОЛОГ РАССКАЗАЛА, КАКИМИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ

Разгрузочные дни на печеных яблоках – наиболее эффективные и полезные. Об этом сообщила заведующая консультативно-диагностическим центром «Здоровое и спортивное питание» ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Екатерина БУРЛЯЕВА.

ПО ЕЕ СЛОВАМ, универсальная схема разгрузочного дня включает рыбу или мясо с овощами, а также творог или яблоки. «Лучше переключаться на разгрузочные дни, которые содержат белковые продукты животного происхождения. Как правило, при таком подходе человек испытывает незначительное чувство голода, но и ближайший эффект от них может быть не столь велик, так как энергетическая ценность суточного рациона выше, чем у яблочного разгрузочного дня», – объяснила агентству «Москва» диетолог.

Также врач советует включать в разгрузочный рацион мясо курицы, индейки, кролика. От свинины и баранины лучше отказаться. Рыба тоже должна быть нежирной. Например, треска или хек. Важно также пить в среднем 1,5-2 литра воды в день.

Для безбелковых разгрузочных дней, отмечает она, целесообразнее выбрать печеные яблоки. Такой вариант особо хорош для людей с хроническим гастритом.

Перед принятием каких-либо решений, касающихся вашего здоровья, проконсультируйтесь со специалистом.



БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЛЬДУ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД



С НАСТУПЛЕНИЕМ морозной погоды не стоит рассчитывать на мгновенное покрытие водоемов льдом. Это процесс длительный и зависит от многих факторов. Начинается он, как правило, с ноября и продолжается до самого Нового года. Все зависит от погодных условий, которые каждый год бывают разными. При низкой температуре ночью лед формируется, но под лучами солнца днем начинает становиться пористым от воды, которая сквозь него просачивается. При этом толщина может быть уже приличной, но надежным его назвать нельзя, поэтому важно соблюдать меры безопасности на льду.

Обычно замерзание водоемов происходит неодинаково по всей площади. Первым делом промерзание начинается на мелководье, по берегам, а потом уже лед сковывает середину. На различных водоемах этот процесс протекает с разной скоростью, например, на реках лед образуется медленнее, так как этому процессу мешает течение. Даже на одном водоеме в разных его частях лед может быть неодинаковой толщины.

СОХРАНЕНИЕ ЖИЗНИ НА ЛЬДУ

Практически каждый год случаются ситуации, когда наиболее нетерпеливые любители зимней рыбалки или катания на коньках попадают в опасное положение, оказываясь в ледяной воде. И все потому, что не берется во внимание толщина льда. Таким любителям первым делом надо изучить меры безопасности на льду в зимний период, а только потом отправляться на водоем. Самое главное правило: не уверен в прочности льда – не ступай на него. Порой человек начинает понимать свою оплошность, уже оказавшись на тонком льду, в этом случае надо постараться по своим следам вернуться осторожно назад. Передвигаясь, можно и не увидеть, что пошли трещины, но вот хруст не услышать невозможно, поэтому при его появлении стоит прекратить передвижение и вернуться обратно.

БЕЗОПАСНЫЙ ЛЕД

Не поможет никакая техника безопасности на льду, если он имеет недостаточную толщину. Ледяной покров должен выдерживать нагрузку, которая на него будет действовать. Чтобы один человек благополучно перешел замерзший водоем, толщина льда на пути следования должна быть не менее 7 сантиметров. Устраивать каток можно только в случае, если толщина слоя составляет около 12 сантиметров. Переправляться группой можно только по льду с толщиной 15 сантиметров. А движение автомобилей будет безопасным при толщине не менее 30 сантиметров. Даже если вы уверены, что водоем хорошо замерз, меры безопасности на льду в зимний период не будут лишними.

КОВАРНЫЙ ЛЕД

Специалисты даже по внешнему виду льда могут определить его надежность. Более опасным, а, значит, тонким считается лед желтоватого или матово-белого цвета. Чаще всего он имеет пористую структуру, поэтому надежным его считать нельзя. Необходимо знать: если несколько дней температура не опускается ниже нуля градусов, прочность снижается на 25%. Наиболее тонким лед бывает даже в морозную погоду около зарослей камышей, кустарников или деревьев,

Как только наступает зима, большинство детей, да и некоторые взрослые с нетерпением ждут, когда на водоемах замерзнет лед. Это, конечно, хорошая возможность покататься на коньках, заняться зимней рыбалкой, но не стоит забывать про безопасность на льду в этот период.

которые произрастают по берегам. Особую осторожность надо соблюдать возле прорубей – они могут стать совсем незаметными, если их немного припорошит снегом.

Узнать, прочный лед или нет, порой возможно, только шагнув на него. Если после нескольких шагов видны небольшие радиальные трещины и слышится легкий хруст, то ходить в принципе по нему можно, но соблюдать безопасность поведения на льду. Проверять прочность льда, прыгая по нему или топая ногами, совсем не предусмотрено. Если после проверки обнаружилась выступающая сверху льда вода, в этом месте лучше не переходить. Безопасность на тонком льду должна быть превыше всего. Никогда нельзя предугадать, в каком месте можно провалиться в ледяную воду. Лучше для предотвращения несчастного случая вернуться обратно, осторожно ступая по своим же следам и высоко не поднимая ноги. В случае появления сильного треска лучше передвигаться ползком.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ

В зимний период обязательно необходимо соблюдать безопасность на льду. Для этого необходимо придерживаться следующих правил: нельзя отправляться на лед в ночь, в сильный туман, снег или дождь. В случае необходимости перехода на другой берег лучше воспользоваться ледовыми переправами. Проверять прочность льда ударами по нему ногой нельзя, лучше для этого воспользоваться палкой. В случае появления даже небольшого количества воды уже можно сказать, что лед тонкий и не подходит для катания или прогулок по нему. Если срочно необходимо перейти по льду на другой берег, лучше воспользоваться уже проложенными тропками, а, если таковых нет – продумать маршрут более тщательно. В случае группового передвижения лучше идти, придерживаясь расстояния друг от друга не менее 5 метров. Удобнее всего переходить водоем на лыжах, только крепления не застегивать, чтобы при малейшей опасности можно было быстро их сбросить. Если за спиной имеется ноша, ее лучше расположить на одном плече, чтобы при опасности можно было легко от нее освободиться. Всегда, отправляясь на замерзший водоем, необходимо брать с собой прочную веревку с петлей и грузом, чтобы в случае необходимости можно было бросить провалившемуся другу. Часто не соблюдается безопасность зимой на льду лицами в алкогольном опьянении. В таком состоянии невозможно адекватно отреагировать на опасность, а там и до трагедии рукой подать. Порой желание прокатиться на коньках на вновь образовавшемся льду, поиграть в хоккей сильнее, чем чувство опасности, поэтому и случаются непредвиденные ситуации. Безопасность на льду особенно важна для детей, которые ждут зиму с нетерпением.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Большинство детей с большим нетерпением ждут зиму, чтобы вдоволь накататься на санках, коньках, поиграть в хоккей, поэтому очень часто малыши пренебрегают всеми правилами безопасности. На родителях лежит большая ответственность за здоровье и сохранение жизни ребенка, поэтому они обязаны рассказать детям про безопасность на льду в зимний период. Нельзя отпускать детей одних на замерзшие водоемы. Обязательно надо убедиться, что лед имеет толщину не менее 7 сантиметров. Если предполагаются коллективные игры на льду, толщина ледяного покрова должна быть около 12 сантиметров. Детям надо объяснить, что, передвигаясь по льду сомнительной толщины, необходимо идти гуськом и не ближе, чем 5 метров друг от друга. Нельзя наступать на лед, если он покрыт снегом, можно легко наткнуться на проруби. Запрещайте детям ходить на водоемы с наступлением весеннего тепла. Лед быстро начинает таять, особенно по берегам, вокруг кустов и камыша. Нельзя прыгать на отделившуюся льдину, она имеет неприятное свойство легко переворачиваться, поэтому в считанные минуты можно оказаться в воде. Если все-таки лед не удержал и треснул, и ребенок оказался в воде, то он должен знать, как действовать в такой ситуации. Если ребенок был не один, а с компанией друзей, то в случае опасности кто-то должен быстро отправиться за помощью, а остальным предпринять все меры для спасения своего товарища, только постараться самим не составить ему компанию.

ВОТ ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

Передвигаться в сторону провалившегося необходимо только ползком. Протягивать лучше не руку товарищу, а шарф, палку или другие подручные средства, чтобы самому не оказаться рядом с ним. После того, как друг зацепился за протянутый ему предмет, необходимо осторожно тянуть его на лед, но при этом не совершать резких движений. После благополучного извлечения надо оказать помощь. Согреть пострадавшего и переодеть в сухую одежду.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЕД

Часто случаются ситуации, когда человек отправляется в одиночестве на замерзший водоем и происходит трагедия: под выпавшим снегом не замечена полынья, и вот уже ледяная вода распахивает свои объятия. Что делать в таком случае? Вот алгоритм действий: самое главное, соблюдать самообладание и не паниковать, цепляясь за кромку льда. Это не поможет, а только будет изматывать силы. С первой секунды необходимо стараться выбраться на поверхность льда, приняв при этом горизонтальное положение. Если течение затягивает под лед, необходимо упереться изо всех сил в

кромку и громко звать на помощь. При передвижении рюкзак должен находиться на одном плече, при проваливании под лед его можно будет легко сбросить и освободить руки для спасения. Если вы отправляетесь в одиночестве на водоем зимой, с собой необходимо иметь «спасалки», которые можно изготовить своими руками. Для этого гвозди обматывают изолентой, сделав подобие рукоятки, и пропускают шнурок, чтобы не потерять. В момент опасности с их помощью можно как когтями цепляться за лед и таким образом спасти себе жизнь. Выбрались на берег: что дальше? Самое главное после освобождения из ледяного плена – быстрее согреться, поэтому необходимо как можно скорее добраться до теплого помещения. Если вы далеко от дома, можно воспользоваться гостеприимством жителей соседнего поселка. В случае нахождения совсем далеко от населенных пунктов необходимо всегда иметь в рюкзаке комплект сухой одежды, которая может вас спасти в такой ситуации. На втором этапе важно согреть себя изнутри, а в этом случае уже без горячего питья не обойтись, поэтому придется как можно быстрее отправляться домой, желательно бегом. Какова бы ни была погода в зимний день, не стоит рисковать и отправляться на водоем в одиночестве. Особенно опасно это делать с наступлением первых весенних деньков, когда лед начинает подтаивать, становится рыхлым и непрочным.

ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ ЗИМНЕЙ РЫБАЛКИ

Достаточно часто можно видеть рыбаков, которые сидят на льду с удочкой, а вокруг проталины и полыньи, особенно ранней весной и во время оттепелей. Желание поймать хорошую рыбку заставляет презреть опасности, а зря. Известно много случаев, когда спасателям приходилось освобождать горе-рыбаков из ледяного плена. А чтобы этого не произошло, всего-то и надо – соблюдать некоторые правила. Для зимней рыбалки надо выбирать знакомый водоем и те места, где глубина не превышает рост человека. Уметь распознавать опасный и безопасный лед. Соблюдать осторожность при спуске с берега на лед, в этих местах он может быть слабым. Не стоит делать несколько прорубей рядом. Также нежелательно садиться большой группой на маленьком участке льда. Если в процессе пробивания лунки из нее начинает бить фонтаном вода, это означает, что место опасное и не подходит для безопасной рыбалки. С собой необходимо иметь острые предметы, которые можно было бы использовать для спасения в случае трагедии. Только при соблюдении этих несложных правил можно быть уверенным, что зимняя рыбалка закончится благополучно.

Зима – это хорошо! Появляется возможность заняться зимними видами спорта, вдоволь накататься на санках и коньках, но не стоит пренебрегать правилами безопасности, особенно, на замерзших водоемах. И важно, чтобы не только была обеспечена безопасность детей на льду, но и сами взрослые не забывали об осторожности.

Р. ИСАЕНКО,
государственный инспектор
по малому речному судам
Калининского инспекторского участка
центра ГИМС ГУ МЧС России
по Краснодарскому краю.



ДЕНЬ ПАМЯТИ ЖЕРТВ ГЕНОЦИДА КАЗАЧЕСТВА

24 января 2022 года в г. Тимашевске у памятника историку и первому этнографу Кубани, казаку генералу-лейтенанту Ивану Диомидовичу Попко, было совершено поминовение казаков «во дни лихолетия безвинно убиенных, страдания и истязания претерпевших, в изгнании и заключении горькую смерть приемших».

АТАМАН Тимашевского РККО, казачий полковник Алексей Викторович Мелихов, казаки, директор, воспитатели и учащиеся ГКОУКШИ «Тимашевский казачий кадетский корпус», казачьей школы №16, представители молодежной казачьей сотни при ГБПОУ КК Тимашевском техникуме кадровых ресурсов почтили память почивших заупокойной литией, которую совершил штатный священник храма Вознесения Господня г. Тимашевска иерей Андрей Бардак. К участникам поминовения обратился атаман А.В. Мелихов, который рассказал историю «рассказывания», призвал хранить память предков, ведь «Кто не помнит прошлого, тот не имеет будущего». К памятнику И.Д. Попко в память о наших славных предках были возложены цветы. В этот день в России поминуют жертв политических репресий казачества. Ровно 103 года назад, 24 января 1919 года, Оргбюро ЦК РКП (б) выпустило циркулярную инструкцию за подписью Свердлова. Она вошла в историю как «директива о рассказывании», определившая политику власти по отношению к казакам – сословию, которое на протяжении нескольких столетий укрепляло воинскую славу Отечества. По заповедной жестокости секретная директива положила начало геноциду казачества на государственном уровне. Данная политика в итоге вылилась в масштабный красный террор и репрессии против казаков, выражавшиеся в массовых расстрелах, взятии заложников, сожжении станиц, натравливании иногородних на казаков. Лишь в 1991 году в России был принят Закон РСФСР «О реабилитации репрессированных народов». Российское казачество как сообщество, подвергшееся террору и репрессированное в годы советской власти, было полностью реабилитировано.



ресий казачества. Ровно 103 года назад, 24 января 1919 года, Оргбюро ЦК РКП (б) выпустило циркулярную инструкцию за подписью Свердлова. Она вошла в историю как «директива о рассказывании», определившая политику власти по отношению к казакам – сословию, которое на протяжении нескольких столетий укрепляло воинскую славу Отечества. По заповедной жестокости секретная директива положила начало геноциду казачества на государственном уровне. Данная политика в итоге вылилась в масштабный красный террор и репрессии против казаков, выражавшиеся в массовых расстрелах, взятии заложников, сожжении станиц, натравливании иногородних на казаков. Лишь в 1991 году в России был принят Закон РСФСР «О реабилитации репрессированных народов». Российское казачество как сообщество, подвергшееся террору и репрессированное в годы советской власти, было полностью реабилитировано.

РАСПИСАНИЕ БОГОСЛУЖЕНИЙ

ФЕВРАЛЬ, 2022

3 февраля, четверг. 07.40 Божественная Литургия. Молебен с акафистом св. Луке Крымскому (храм св. Луки (Воино-Ясенецкий) Крымский).

4 февраля, пятница. 15.00 Вечернее Богослужение (храм Вознесения Господня).

5 февраля, суббота. 07.40 Божественная Литургия. 09.00 Панихида. 11.00 Крещение (храм Вознесения Господня). 15.00 Вечернее Богослужение (храм Вознесения Господня и храм святого князя Владимира).

6 февраля, воскресенье. 07.20 Исповедь. 07.40 Божественная Литургия. 09.30 Панихида (храм Вознесения Господня и храм святого князя Владимира). 12.00 Крещение (храм Вознесения Господня).

8 февраля, вторник. 09.00 Молебен о страждущих недугом наркомании, игромании и винопития (храм Вознесения Господня).

9 февраля, среда. 15.00 Вечернее Богослужение (храм св. Луки (Воино-Ясенецкий) Крымский).

10 февраля, четверг. 07.40 Божественная Литургия. Молебен с акафистом св. Луке Крымскому (храм св. Луки (Воино-Ясенецкий) Крымский).

11 февраля, пятница. 15.00 Вечернее Богослужение (храм Вознесения Господня).

12 февраля, суббота. 07.40 Божественная Литургия. 09.30 Панихида. 11.00 Крещение (храм Вознесения Господня). 15.00 Вечернее Богослужение (храм Вознесения Господня и храм святого князя Владимира).

13 февраля, воскресенье. Седмица сплошная. 07.20 Исповедь. 07.40 Божественная Литургия. 09.30 Панихида (храм Вознесения Господня и храм святого князя Владимира). 12.00 Крещение (храм Вознесения Господня).

14 февраля, понедельник. 15.00 Вечернее Богослужение (храм Вознесения Господня и храм святого князя Владимира).

15 февраля, вторник. Сретение Господа Бога. 07.00 Освящение свечей (храм святого князя Владимира). 07.40 Божественная Литургия (храм Вознесения Господня и храм святого князя Владимира). 09.00 Освящение свечей (храм Вознесения Господня).

18 февраля, пятница. 15.00 Вечернее Богослужение (храм Вознесения Господня).

19 февраля, суббота. 07.40 Божественная Литургия. 09.30 Панихида. 11.00 Крещение (храм Вознесения Господня). 15.00 Вечернее Богослужение (храм Вознесения Господня и храм святого князя Владимира).

20 февраля, воскресенье. 07.20 Исповедь. 07.40 Божественная Литургия. 09.30 Молебен. 10.00 Панихида (храм Вознесения Господня и храм святого князя Владимира). 12.00 Крещение (храм Вознесения Господня).

22 февраля, вторник. 09.00 Молебен о страждущих недугом наркомании, игромании и винопития (храм Вознесения Господня).

24 февраля, четверг. 15.00 Вечернее Богослужение (храм св. Луки (Воино-Ясенецкий) Крымский).

25 февраля, пятница. Иверской иконы Божией Матери. 07.40 Божественная Литургия. Молебен с акафистом св. Луке Крымскому (храм св. Луки (Воино-Ясенецкий) Крымский). 15.00 Вечернее Богослужение (храм Вознесения Господня).

26 февраля, суббота. Родительская (мясопустная) суббота. 07.40 Божественная Литургия. 09.30 Панихида. 11.00 Крещение (храм Вознесения Господня). 15.00 Вечернее Богослужение (храм Вознесения Господня и храм святого князя Владимира).

27 февраля, воскресенье. 07.20 Исповедь. 07.40 Божественная Литургия. 09.30 Молебен. 10.00 Панихида (храм Вознесения Господня и храм святого князя Владимира). 12.00 Крещение (храм Вознесения Господня).

«БЕРЕЖЕНОГО БОГ БЕРЕЖЕТ»

ОБРАЩЕНИЕ

ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИНСПЕКЦИИ БЕЗОПАСНОСТИ
ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ ОТДЕЛА МВД РОССИИ
ПО ТИМАШЕВСКОМУ РАЙОНУ

Уважаемые участники дорожного движения – жители и гости Тимашевского района!

Сотрудники Госавтоинспекции Тимашевского района призывают всех еще раз обратить пристальное внимание на проблему состояния дорожной дисциплины в городе и районе. Особую тревогу вызывают происшествия с участием пешеходов. Самая незащищенная категория пешеходов – пожилые люди и дети.

Вот основные причины ДТП:

- переход проезжей части в непосредственной близости или неожиданный выход из-за стоящего транспортного средства;
- переход проезжей части в неустановленном месте;
- движение по проезжей части в темное время суток.

В целях усиления профилактической работы по снижению уровня аварийности, предупреждению дорожно-транспортных происшествий и профилактике нарушений правил дорожного движения, совершаемых пешеходами и водителями транспортных средств, при проезде пешеходных переходов, на территории Тимашевского района проводилось профилактическое мероприятие «Пешеход». Во время профилактического мероприятия «Пешеход» велась разъяснительная работа с водителями и пешеходами с использованием СГУ, озвучивались тексты обращений к участникам дорожного движения.

За время проведения этого мероприятия выявлено – 412 нарушений правил дорожного движения, из них: по статье 12.18 КоАП РФ – 30 (нарушение правил проезда пешеходного перехода); по части 1 статьи 12.29 КоАП РФ – 99 (нарушение ПДД пешеходами).

Поэтому мы – сотрудники Госавтоинспекции – обращаемся ко всем, кто находится на улице, – не будьте равнодушны к дорожной обстановке, помогите тем, кто нуждается в дополнительном внимании, ведь это наши дети, родители.

Если каждый из нас еще раз задумается о моральных и материальных потерях, которые несет наше общество от последствий ДТП, то извечная проблема «Пешеход-Водитель» не принесет вам, вашим родным и близким больших огорчений и бед. Кроме того, родителям необходимо подавать детям пример правильного поведения на дороге. В темное время суток носить на одежде специальные световозвращающие элементы, так как они помогают водителю разглядеть в темноте пешехода и вовремя принять меры для предотвращения возможного дорожно-транспортного происшествия.

**БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ И ОСТОРОЖНЫ!
ДОРОГА НЕ ТЕРПИТ ХАЛАТНОСТИ И ОШИБОК!**

ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПРОДАЮ

НЕДВИЖИМОСТЬ

++КИРПИЧНЫЙ ДОМ, 42 кв.м., со всеми удобствами. На все счетчики. Можно пристроить 2-3 комнаты. Участок 20 соток. Мкр. Индустриальный, ул. Черняховского. Цена договорная. Обр.: тел. 8-918-180-99-12, 8-918-012-06-23.

++ДАЧА в СОТ «Энергетик», участок 5 соток, есть дачный (летний) домик, свет, вода (скважина), по меже проходит газовая труба. Тел. 8-918-238-04-75.

++3-КОМНАТНУЮ квартиру по ул. Ленина, 73, 1 этаж в 5-этажном кирпичном доме. Тел. 8-918-09-87-467, 8-918-11-85-332.

++ДОМ в мкр. Садовод. Обр.: тел. 5-29-94.

ДОМ в ст. Новокорсунской. Тел. 8-918-95-17-339 (звонить в любое время).

НОВЫЙ недостроенный дом, на территории двора есть хата. На участке газ, вода, электричество. Обр.: 8-918-95-17-339 (в любое время).

ХАТУ в ст. Новокорсунской с газом, кухня. 8 соток. Вода, свет, асфальтовый подъезд. Тел. 8-918-95-17-339 (звонить в любое время).

ПРОДАЮ или МЕНЯЮ (на Тимашевск) однокомнатную квартиру в Краснодаре, общ.

пл. 43,3 кв.м. Рассмотрю любые варианты. Обр.: 8-918-95-17-339 (в любое время).

РАЗНОЕ

АВТОЗАПЧАСТИ оригинальные (Германия) к автомобилю «Ауди»: новый в упаковке радиатор системы охлаждения (артикул 893121253A, р-р 660x320 мм). Черные колесные диски (4 шт., маркировка 5 1/2J14H2, 4 болтовых отверстия крепления диаметром 14 мм., расстояние между их центрами: противоположных 110 мм, а соседних по окружности 77 мм). Цена договорная, выгодная покупателю. Обр.: тел. 8-918-381-55-92.

ЗЕМ. УЧАСТКИ

ЗЕМЕЛЬНЫЙ УЧАСТОК, 42 сотки в с. Малинино, ул. Октябрьская, 19. Тел. 5-29-94.

ДВА ЗЕМЕЛЬНЫХ УЧАСТКА в ст. Новокорсунской по 8 соток. Газ, вода, свет. Тел. 8-918-95-17-339 (звонить в любое время).

ФЕРМЕРСКОЕ

ХОЗЯЙСТВО РЕАЛИЗУЕТ

курочек-молодок 3 мес., 5 мес., 8 мес.: «Ломан Браун», серебристые, минорки, «Кубань». Доставка по району бесплатно.

Тел.: 8-989-808-50-04.

СЕТЬ МЕБЕЛЬНЫХ МАГАЗИНОВ



УЮТНАЯ ДЕТСКАЯ МЕБЕЛЬ – ЛЮБОВЬ С ПЕРВОГО ШАГА!

Уюта в вашем доме!



Мебельный салон «УЮТ»
ул. 50 лет Октября, 100
тел. 8(86130)4-03-38

ТЦ «УЮТ»
ул. Братская, 159
тел. 8(86130)5-16-03

«Мебель ЛЮКС»
ул. 50 лет Октября, 100
тел. 8(86130)4-35-14

instagram.com/ujuttim ok.ru/mebeltimashevsk
сайт: мебельуют.рф

График работы: пн-пт. 8.00-18.00, сб-вс. 8.00-17.00

За достоверность информации в объявлениях, а также качество, потребительские свойства товаров и услуг, рекламируемых в газете «Антиспрут», ответственность несет рекламодатель.

КФХ СОЛДАТОВОЙ В.В. приглашает на работу: птичников, слесарей, электрика. Зарплата 35-40 тысяч рублей. Тел.: +7 938-424-65-86.

ПРОДАЕМ

БАРАНОВ С ОТКОРМА



За килограмм ЖИВОГО ВЕСА – 180 рублей

Тел.: 8-918-456-62-48, 8-938-424-65-86.

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ НА КУБАНИ СТАЛА ЕЩЕ ДОСТУПНЕЕ



Внесены изменения в Закон Краснодарского края от 23 апреля 2013 года «О юридической помощи на территории Краснодарского края». Теперь бесплатную помощь юриста могут получить:

– многодетные, дети которых обучаются в образовательных организациях как на бюджетной, так и на платной основе;

– независимо от инвалидности: неработающие пенсионеры; неработающие мужчины и женщины, достигшие возраста 60 и 55 лет соответственно;

– лица, желающие принять на воспитание в семью ребенка, оставшегося без попечения родителей, еще до прохождения курса специальной подготовки.

Информация предоставлена пресс-службой администрации МО Тимашевский район.

Граждане пожилого возраста и инвалиды, проживающие в организациях социального обслуживания, предоставляющие социальные услуги в стационарной форме, могут получить бесплатную юридическую помощь без предоставления паспорта и документа, подтверждающего право на такую помощь.

Ознакомиться с перечнем случаев и категорий граждан, имеющих право на получение бесплатной юридической помощи,

можно на официальном сайте

ГКУ КК «ГосЮрБюро Краснодарского края»

<https://gosurburo.krasnodar.ru> в разделе

«Бесплатная юридическая помощь»,

а также по телефону: 8 (861) 992-48-63.

МЕДИЦИНСКИЙ КАБИНЕТ «MEDISON»



УЗИ всех органов и систем взрослым и детям, УЗИ беременным – скрининг, доплер.

Прием гинеколога высшей категории, радиочастотные методики лечения заболеваний шейки матки, радиоволновое хирургическое удаление полипов и других образований шейки матки.

Прием проктолога – аноскопия амбулаторное безболезненное лечение геморроя методом лигирования узлов.

Приём по записи по телефону: 8-918-33-97-271

Адрес: г. Тимашевск, ул. Ленина, 161, мед. клиника «MEDISON»

Лицензия ЛО-23-01-011608 от 18 сентября 2017 года Министерства здравоохранения Краснодарского края.



Погода (по сводкам из Интернета)

Четверг, 3 февраля, днем +11°, ночью +2°, пасмурно.
Пятн., 4 февраля, днем +2°, ночью -1°, небол. снег.
Суб., 5 февраля, днем 0°, ночью -1°, небол. снег.
Воскр., 6 февраля, днем +3°, ночью +1°, дождь.
Пон., 7 февраля, днем +5°, ночью +3°, неб. дождь.
Вторник, 8 февраля, днем +3°, ночью +1°, неб. дождь.
Среда, 9 февраля, днем +4°, ночью +1°, пасмурно.

АНТИСПРУТ Гл. редактор В.В. ЛЕБЕДЕВ
Учредитель и издатель В.В. ЛЕБЕДЕВ.
Адрес редакции/издателя: 352700, г. Тимашевск, ул. Ковалева, 165.
Тел./факс 8(86130)4-76-72.
Адреса электронной почты: anti-sprut@yandex.ru

Газета зарегистрирована в Южном окружном межрегиональном территориальном управлении Министерства Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ №10-4021.
Газета отпечатана АО «Издательство «Советская Кубань» 350000 г. Краснодар, ул. Раппельская, 106 Заказ №173.
Печать офсетная. Объем 2 печ. листа. Подписана в печать по графику: 8.00, фактически 8.00

За содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.
■ Материалы со знаком [K] публикуются за плату.
■ Мнение редакции может не совпадать с позицией авторов публикаций.
■ Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

ТИРАЖ 3000