

# АНТИСПРУТ

anti-sprut@yandex.ru

Выходит с 15 января 1991 года.



антиспрут.рф

3 марта 2022 года №8 (1475) Цена свободная

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

● БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



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

Екатерина КОВАЛЕВСКАЯ, «РГ».

## Как справиться с весенними обострениями болезней

ВЕСНА – время обострения хронических заболеваний, в первую очередь, психических. Как избежать весенней хандры, помочь организму пробудиться и обновиться, но при этом максимально сгладить обострение? На эти вопросы отвечает врач-методист Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Краснодарского края Александр Горячев.

– Одним из ключевых моментов обострения заболеваний считается изменение биоритмов человека при переходе из одного сезона в другой. Зимой и летом иммунная система работает достаточно стабильно, а вот весной и осенью начинает сдавать. Организм реагирует и на атмосферное давление, и на температурные перепады. Не хватает витаминов, особенно витамина D, который регулирует большую часть биохимических процессов, работу иммунной и нервной систем, – сообщил врач. – Организм зимой испытывает большие нагрузки, связанные с праздничными за-

стольями, периодическим переохлаждением. В итоге мы ощущаем упадок сил, отсутствие желания двигаться, работать и развлекаться, потерю интереса к некоторым любимым вещам.

У мужчин и женщин депрессивное состояние проявляется практически одинаково. Все начинается с ухудшения настроения и повышения сонливости. Далее нарастает чувство неопределенной тревожности, беспомощности и ненужности даже своим близким, снижается аппетит, наблюдается потеря веса. Характерным признаком является снижение либидо\*. Помимо этого, появляется бессонница.

В группе постоянного риска находятся люди, которые не умеютправляться с эмоциями, страдают хроническими заболеваниями и вредными привычками, живут в постоянном стрессе. Чтобы избежать весенней хандры, важно организовать жизнь по определенным правилам. Нужно вставать в одно и то же время, делать хотя бы небольшую

зарядку и принимать душ, обязательно плотно завтракать. В меню добавить больше фруктов и овощей, морепродуктов и орехов. С психологической точки зрения благоприятно влияет смена обстановки – небольшое путешествие, перестановка мебели или обновление гардероба.

– Радуйтесь жизни! Учитесь отфильтровывать негативные эмоции. Откажите в эмоциональной поддержке человеку, который все время жалуется на жизнь. В отношениях с «токсичными» людьми надо беречь себя. Иначе можно надорваться, – считает Александр Горячев. – Не перетруждайтесь и хорошо высыпайтесь. Если не давать организму регулярно и полноценно восстанавливать силы, это приведет к нежелательным результатам, в том числе, к хандре. Больше двигайтесь. Организм нуждается в движении, от его недостатка у современного человека случаются сбои на физическом и психическом уровнях.

Врач советует найти хобби и строить

планы на будущее. По его словам, одна из самых распространенных причин депрессивных состояний – отсутствие стимулов и интересов. Та же хватить себя даже за самые небольшие достижения, ведь из маленьких успехов складывается большая победа.

– Если же вы сами не можете справиться с психологическими проблемами, обратитесь к профессиональному психологу или психотерапевту, – добавил Горячев. – И перестаньте себя жалеть. Когда вы жалуетесь на жизнь, рассказываете о своих переживаниях родным и близким, обсуждаете ваши проблемы, они, зачастую, проявляют к вам сочувствие. Но, к сожалению, именно это понимание и поощряет депрессивное поведение. Как следствие, формируется зависимость от окружающих, человек ищет их сочувствия любой ценой.

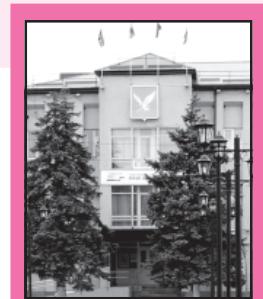
\*ЛИБИДО – энергия психических, в том числе сексуальных влечений

(Продолжение темы на 7 странице).



## ГОРОД И ГОРОЖАНЕ

### В ТИМАШЕВСКЕ СТАРТОВАЛА ВЫДАЧА ЗЕМЕЛЬНЫХ УЧАСТКОВ МНОГОДЕТНЫМ СЕМЬЯМ



Первые 10 семей получили долгожданное право собственности на землю для строительства жилья

В 2021 ГОДУ мэрия Тимашевска сформировала порядка 300 земельных участков для выдачи их многодетным семьям. При поддержке краевых властей администрация города в генеральном плане не изменила категорию земель на участке стремительно развивающегося микрорайона Заря с сельскохозяйственной на индивидуальное жилое строительство.

– Это долгожданное событие для наших многодетных. Десять семей сегодня получили права собственности, в течение года планируем выдать все остальные. Скоро на этих улицах появится освещение, уже проектируем водопровод. Газ проведут ресурсники, как только семьи построят дома и



введут их в эксплуатацию, – сказал мэр Тимашевска Николай Панин.

Микрорайон Заря считается одним из самых экологически чистых. Здесь есть детский сад, магазины, комплексная детская спортивно-игровая площадка, ходят общественный транспорт. Распорядиться участками собственники могут по своему усмотрению.

Напомним, в феврале 2022 года пять молодых семей из Тимашевска получили государственную поддержку на покупку или строительство жилья. Общая сумма субсидий превысила 6 миллионов рублей.

Пресс-служба администрации города Тимашевска.

Продолжение темы на 4 и 5 страницах.

# Путин приказал силы сдерживания российской армии перевести в особый режим несения боевого дежурства

Владимир Путин в воскресенье, 27 февраля, провел в Кремле встречу с главой Минобороны РФ Сергеем Шойгу и начальником Генштаба ВС России Валерием Герасимовым.

Президент РФ заявил, что высшие должностные лица ведущих стран НАТО допускают и агрессивные высказывания в адрес России. «Поэтому приказываю министру обороны и начальнику генерального штаба перевести силы сдерживания российской армии в особый режим несения

боевого дежурства», – сказал Путин. «Есть», – ответили Шойгу и Герасимов.

Путин также отметил, что западные страны предпринимают недружественные действия по отношению к нашей стране в экономической сфере: вводят нелегитимные санкции.

Встреча прошла на фоне специальной военной операции РФ по демилитаризации и денацификации Украины, которая началась 24 февраля.

**Силы сдерживания – это межконтинентальные баллистические ракеты, баллистические ракеты подводных лодок, самолеты тяжелой стратегической авиации, тяжелые бомбардировщики – всё то, что входит в понятие «ядерная триада».**

В своём обращении Президент РФ Владимир Путин отметил: «...у кого-то может возникнуть соблазн со стороны вмешаться в происходящие события. Кто бы не пытался помешать нам, а тем более, создать угрозы для нашей страны и народа, должны знать, что ответ России будет незамедлительным и приведет вас к таким последствиям, с которыми вы в своей истории еще никогда не сталкивались. Мы готовы к любому развитию событий.

Все необходимые решения приняты. Надеюсь, я буду услышан».

## Что предшествовало спецоперации на Украине...

**Обращение Президента Российской Федерации. 24 февраля 2022 года. 06:00 Москва, Кремль.**

В. Путин: Уважаемые граждане России! Дорогие друзья! Сегодня вновь считаю необходимым вернуться к трагическим событиям, происходящим на Донбассе, и ключевым вопросам обеспечения безопасности самой России.

Начну с того, о чём говорил в своём обращении от 21 февраля текущего года. Речь о том, что вызывает у нас особую озабоченность и тревогу, о тех фундаментальных угрозах, которые из года в год шаг за шагом грубо и бесцеремонно создаются безответственными политиками на Западе в отношении нашей страны. Имею в виду расширение блока НАТО на восток, приближение его военной инфраструктуры к российским границам.

Хорошо известно, что на протяжении 30 лет мы настойчиво и терпеливо пытались договориться с ведущими странами НАТО о принципах равной и неделимой безопасности в Европе. В ответ на наши предложения мы постоянно сталкивались либо с циничным обманом и враньем, либо с попытками давления и шантажа, а Североатлантический альянс тем временем, несмотря на все наши протесты и озабоченности, неуклонно расширяется. Военная машина движется и, повторю, приближается к нашим границам вплотную.

Почему всё это происходит? Откуда эта наглая манера разговаривать с позиции собственной исключительности, непогрешимости и вседозволенности? Откуда наплевательское, пренебрежительное отношение к нашим интересам и абсолютно законным требованиям?

Ответ ясен, всё понятно и очевидно. Советский Союз в конце 80-х годов прошлого века ослаб, а затем и вовсе развалился. Весь ход проис-

ходивших тогда событий – это хороший урок для нас и сегодня, он убедительно показал, что паралич власти, воли – это первый шаг к полной деградации и забвению. Стоило нам тогда на какое-то время потерять уверенность в себе, и всё – баланс сил в мире оказался нарушенным.

Это привело к тому, что прежние договоры, соглашения уже фактически не действуют. Уговоры и просьбы не помогают. Всё, что не устраивает гегемона, власть предержащих, объявляется архаичным, устаревшим, ненужным. И наоборот: всё, что кажется им выгодным, преподносится как истина в последней инстанции, превалирует любой ценой, хамски, всеми средствами. Несогласных ломают через колено.

То, о чём сейчас говорю, касается не только России и не только у нас вызывает озабоченности. Это касается всей системы международных отношений, а подчас даже и самих союзников США. После раз渲ла СССР фактически начался передел мира, и сложившиеся к этому времени нормы международного права, – а ключевые, базовые из них были приняты по итогам Второй мировой войны и во многом закрепляли её результаты, – стали мешать тем, кто объявил себя победителем в холодной войне.

Конечно, в практической жизни, в международных отношениях, в правилах по их регулированию нужно было учитывать и изменения ситуации в мире и самого баланса сил. Однако делать это следовало профессионально, плавно, терпеливо, с учётом и уважением интересов всех стран и при понимании своей ответственности. Но нет – состояние эйфории от абсолютного превосходства, своего рода современного вида

/Источник: кремлин.ру/

абсолютизма, да и на фоне низкого уровня общей культуры и чванства тех, кто готовил, принимал и продавливал выгодные лишь для себя решения. Ситуация начала развиваться по другому сценарию.

За примерами далекоходить не нужно. Сперва без всякой санкции Совета Безопасности ООН провели кровопролитную военную операцию против Белграда, использовали авиацию, ракеты прямо в самом центре Европы. Несколько недель непрерывных бомбёжек по мирным городам, по жизнеобеспечивающей инфраструктуре. Приходится напоминать эти факты, а то некоторые западные коллеги не любят вспоминать те события, а когда мы говорим об этом, предпочитают указывать не на нормы международного права, а на обстоятельства, которые трактуют так, как считают нужным.

Затем наступила очередь Ирака, Ливии, Сирии. Нелегитимное использование военной силы против Ливии, извержение всех решений Совета Безопасности ООН по ливийскому вопросу привело к полному разрушению государства, к тому, что возник огромный очаг международного терроризма, к тому, что страна погрузилась в гуманитарную катастрофу, в пучину не прекращающейся до сих пор многолетней гражданской войны. Трагедия, на которую обрекли сотни тысяч, миллионы людей не только в Ливии, но и во всём этом регионе, породила массовый миграционный исход из Северной Африки и Ближнего Востока в Европу.

Подобную судьбу уготовили и Сирии. Боевые действия западной коалиции на территории этой страны без согласия сирийского правительства и санкции Совета Безопасности

ООН – это не что иное, как агрессия, интервенция.

Однако особое место в этом ряду занимает, конечно же, вторжение в Ирак, тоже без всяких правовых оснований. В качестве предлога выбрали якобы имеющуюся у США достоверную информацию о наличии в Ираке оружия массового поражения. В доказательство этому публично, на глазах у всего мира Госсекретарь США тряс какой-то пробиркой с белым порошком, уверяя всех, что это и есть химическое оружие, разрабатываемое в Ираке. А потом оказалось, что всё это – подтасовка, блеф: никакого химического оружия в Ираке нет. Невероятно, удивительно, но факт остаётся фактом. Имело место вранье на самом высоком государственном уровне и с высокой трибуны ООН. А в результате – огромные жертвы, разрушения, невероятный всплеск терроризма.

Вообще складывается впечатление, что практически везде, во многих регионах мира, куда Запад приходит устанавливать свой порядок, по итогам остаются кровавые, незаживающие раны, язвы международного терроризма и экстремизма. Всё, о чём сказал, это наиболее вопиющие, но далеко не единственные примеры пренебрежения международным правом.

В этом ряду и обещания нашей стране не расширять ни на один дюйм НАТО на восток. Повторю – обманули, а выражаясь народным языком, просто кинули. Да, часто можно слышать, что политика – грязное дело. Возможно, но не настолько же, не до такой же степени. Ведь такое шуллерское поведение противоречит не только принципам международных отношений, но прежде всего общепризнанным нормам морали и нравственности.

Где же здесь справедливость и правда? Одна лишь сплошная ложь и лицемerie.

Кстати, сами американские политики, политологи и журналисты пишут и говорят о том, что внутри США создана в последние годы настоящая «империя лжи». Трудно с этим не согласиться – так оно и есть. Но не надо скромничать: США – это всё-таки великая страна, системообразующая держава. Все её сателлиты не только беспротивно и покорно поддакивают, подпевают ей по любому поводу, но ещё и копируют её поведение, с восторгом принимают предлагаемые им правила. Поэтому с полным на то основанием, уверенно можно сказать, что весь так называемый западный блок, сформированный США по своему образу и подобию, весь он целиком и есть та самая «империя лжи».

Что касается нашей страны, то после раз渲ла СССР при всей беспрецедентной открытости новой современной России, готовности честно работать с США и другими западными партнёрами и в условиях фактически одностороннего разоружения нас тут же попытались дожать, добить и разрушить уже окончательно. Именно так и было в 90-е годы, в начале 2000-х годов, когда так называемый коллективный Запад самым активным образом поддерживал сепаратизм и банды наёмников на юге России. Каких жертв, каких потерь нам тогда всё это стоило, через какие испытания пришлось пройти, прежде чем мы окончательно сломали хребет международному терроризму на Кавказе. Мы помним это и никогда не забудем.

Да, собственно, и до последнего времени не прекращались попытки использовать нас

в своих интересах, разрушить наши традиционные ценности и навязать нам свои псевдоценности, которые разъедали бы нас, наш народ изнутри, те установки, которые они уже агрессивно насаждают в своих странах и которые прямо ведут к деградации и вырождению, поскольку противоречат самой природе человека. Этому не бывать, никогда и ни у кого этого не получалось. Не получится и сейчас.

Несмотря ни на что, в декабре 2021 года мы всё-таки в очередной раз предприняли попытку договориться с США и их союзниками о принципах обеспечения безопасности в Европе и о нерасширении НАТО. Всё тщетно. Позиция США не меняется. Они не считают нужным договариваться с Россией по этому ключевому для нас вопросу, преследуя свои цели, пренебрегают нашими интересами.

И конечно, в этой ситуации у нас возникает вопрос: а что же делать дальше, чего ждать? Мы хорошо знаем из истории, как в 40-м году и в начале 41-го года прошлого века Советский Союз всячески стремился предотвратить или хотя бы оттянуть начало войны. Для этого в том числе старался буквально до последнего не провоцировать потенциального агрессора, не осуществляя или откладывая самые необходимые, очевидные действия для подготовки к отражению неизбежного нападения. А те шаги, которые всё же были в конце концов предприняты, уже катастрофически запоздали.

В результате страна оказалась не готова к тому, чтобы в полную силу встретить нашестье нацистской Германии, которая без объявления войны напала на нашу Родину 22 июня 1941 года. Врага удалось остановить, а затем и сокрушить, но колоссальной ценой. Попытка ублажить агрессора в преддверии Великой Отечественной войны оказалась ошибкой, которая дорого стоила нашему народу. В первые же месяцы боевых действий мы потеряли огромные, стратегически важные территории и миллионы людей. Второй раз мы такой ошибки не допустим, не имеем права.

Те, кто претендуют на мировое господство, публично, безнаказанно и, подчеркну, без всяких на то оснований обзывают нас, Россию, своим врагом. Они, действительно, располагают сегодня большими финансовыми, научно-технологическими и военными возможностями. Мы знаем об этом и объективно оцениваем постоянно звучащие в наш адрес угрозы в сфере экономики – так же, как и свои возможности противостоять этому наглому и перманентному шантажу. Повторю, мы оцениваем их без иллюзий, предельно реалистично.

Что касается военной сферы, то современная Россия даже после раз渲ла СССР и утраты значительной части его потенциала является сегодня одной из самых мощных ядерных держав мира и, более того, обладает определёнными преимуществами в ряде новейших видов вооружения. В этой связи ни у кого не должно быть сомнений в том, что прямое нападение на нашу страну приведёт к разгрому и ужасным последствиям для любого по-

тенциального агрессора. Вместе с тем технологии, в том числе оборонные, меняются быстро. Лидерство в этой области переходит и будет переходить из рук в руки, а вот военное освоение прилегающих к нашим границам территорий, если мы позволим это сделать, останется на десятилетия вперёд, а может, и на всегда и будет создавать для России постоянно нарастающую, абсолютно неприемлемую угрозу.

Уже сейчас, по мере расширения НАТО на восток, ситуация для нашей страны с каждым годом становится всё хуже и опаснее. Более того, в последние дни руководство НАТО прямо говорит о необходимости ускорить, форсировать продвижение инфраструктуры Альянса к границам России. Другими словами, они ужесточают свою позицию. Продолжать просто наблюдать за тем, что происходит, мы больше не можем. Это было бы с нашей стороны абсолютно безответственно.

Дальнейшее расширение инфраструктуры Североатлантического альянса, начавшееся военное освоение территорий Украины для нас неприемлемы. Дело, конечно, не в самой организации НАТО – это только инструмент внешней политики США. Проблема в том, что на прилегающих к нам территориях, – замечу, на наших же исторических территориях, – создаётся враждебная нам «анти-Россия», которая поставлена под полный внешний контроль, усиленно обживается вооружёнными силами натовских стран и накачивается самым современным оружием.

Для США и их союзников это так называемая политика сдерживания России, очевидные геополитические дивиденды. А для нашей страны – это в итоге вопрос жизни и смерти, вопрос нашего исторического будущего как народа. И это не преувеличение – это так и есть. Это реальная угроза не просто нашим интересам, а самому существованию нашего государства, его суверенитету. Это и есть та самая красная черта, о которой неоднократно говорили. Они её перешли.

В этой связи – и о положении в Донбассе. Мы видим, что те силы, которые в 2014 году совершили на Украине госпереворот, захватили власть и удерживают её с помощью, по сути, декоративных выборных процедур, окончательно отказались от мирного урегулирования конфликта. Восемь лет, бесконечно долгих восемь лет, мы делали всё возможное, чтобы ситуация была разрешена мирными, политическими средствами. Всё напрасно.

Как уже говорил в своём предыдущем обращении, нельзя без сострадания смотреть на то, что там происходит. Терпеть всё это было уже просто невозможно. Необходимо было немедленно прекратить этот кошмар – геноцид в отношении проживающих там миллионов людей, которые надеются только на Россию, надеются только на нас с вами. Именно эти устремления, чувства, боль людей и были для нас главным мотивом принятия решения о признании народных республик Донбасса.

Что считаю важным дополнительно подчеркнуть. Ведущие страны НАТО для достижения

своих собственных целей во всём поддерживают на Украине крайних националистов и неонацистов, которые, в свою очередь, никогда не простят крымчанам и севастопольцам их свободный выбор – воссоединение с Россией.

Они, конечно же, полезут и в Крым, причём так же, как и на Донбасс, с войной, с тем чтобы убивать, как убивали беззащитных людей караули из банд украинских националистов, пособников Гитлера во времена Великой Отечественной войны. Откровенно заявляют они и о том, что претендуют на целый ряд других российских территорий.

Весь ход развития событий и анализ поступающей информации показывает, что столкновение России с этими силами неизбежно. Это только вопрос времени: они готовятся, они ждут удобного часа. Теперь претендуют ещё и на обладание ядерным оружием. Мы не позволим этого сделать.

Как уже говорил ранее, Россия после раз渲ла СССР приняла новые геополитические реалии. Мы с уважением относимся и будем также относиться ко всем вновь образованным на постсоветском пространстве странам. Мы уважаем и будем уважать их суверенитет, и пример тому – помощь, которую мы оказали Казахстану, который столкнулся с трагическими событиями, с вызовом своей государственности и целостности. Но Россия не может чувствовать себя в безопасности, развиваться, существовать с постоянной угрозой, исходящей с территории современной Украины.

Напомню, что в 2000–2005 годах мы дали военный отпор террористам на Кавказе, отстояли целостность нашего государства, сохранили Россию. В 2014 году поддержали крымчан и севастопольцев. В 2015-м применили Вооружённые Силы, чтобы поставить надёжный заслон проникновению террористов из Сирии в Россию. Другого способа защитить себя у нас не было.

То же самое происходит и сейчас. Нам с вами просто не оставили ни одной другой возможности защитить Россию, наших людей, кроме той, которую мы вынуждены будем использовать сегодня. Обстоятельства требуют от нас решительных и незамедлительных действий. Народные республики Донбасса обратились к России с просьбой о помощи.

В связи с этим в соответствии со статьёй 51 части 7 Устава ООН, с санкции Совета Федерации России и во исполнение ратифицированных Федеральным Собранием 22 февраля сего года договоров о дружбе и взаимопомощи с Донецкой Народной Республикой и Луганской Народной Республикой мною принято решение о проведении специальной военной операции.

Её цель – защита людей, которые на протяжении восьми лет подвергаются издевательствам, геноциду со стороны киевского режима. И для этого мы будем стремиться к демилитаризации и денацификации Украины, а также преданию суду тех, кто совершил многочисленные кровавые преступления против мирных жителей, в том числе и граждан Российской Федерации.

При этом в наши планы не входит оккупация украинских территорий. Мы никому ничего не собираемся навязывать силой. Вместе с тем мы слышим, что в последнее время на Западе всё чаще звучат слова о том, что подписанные советским тоталитарным режимом документы, закрепляющие итоги Второй мировой войны, не следует уже и выполнять. Ну что же, что ответить на это?

Итоги Второй мировой войны, как и жертвы, принесённые нашим народом на алтарь победы над нацизмом, священны.

Но это не противоречит высоким ценностям прав и свобод человека, исходя из тех реалий, которые сложились на сегодня за все послевоенные десятилетия. Также не отменяет права наций на самоопределение, закреплённое в статье 1 Устава ООН.

Напомню, что ни при создании СССР, ни после Второй мировой войны людей, проживавших на тех или иных территориях, входящих в современную Украину, никто никогда не спрашивал о том, как они сами хотят обустроить свою жизнь. В основе нашей политики – свобода, свобода выбора для всех самостоятельно определять своё будущее и будущее своих детей. И мы считаем важным, чтобы этим правом – правом выбора – могли воспользоваться все народы, проживающие на территории сегодняшней Украины, все, кто этого захочет.

В этой связи обращаюсь и к гражданам Украины. В 2014 году Россия была обязана защищить жителей Крыма и Севастополя от тех, кого вы сами называете «нациками». Крымчане и севастопольцы сделали свой выбор – быть со своей исторической Родиной, с Россией, и мы это поддержали. Повторю, просто не могли поступить иначе.

Сегодняшние события связаны не с желанием ущемить интересы Украины и украинского народа. Они связаны с защитой самой России от тех, кто взял Украину в заложники и пытается использовать её против нашей страны и её народа.

Повторю, наши действия – это самозащита от создаваемых нам угроз и от ещё большей беды, чем та, что происходит сегодня. Как бы тяжело ни было, прошу понять это и призываю к взаимодействию,

чтобы как можно скорее перевернуть эту трагическую страницу и вместе двигаться вперёд, никому не позволяя вмешиваться в наши дела, в наши отношения, а выстраивать их самостоятельно – так, чтобы это создавало необходимые условия для преодоления всех проблем и, несмотря на наличие государственных границ, укрепляло бы нас изнутри как единое целое. Я верю в это – именно в такое наше будущее.

Должен обратиться и к военнослужащим вооружённых сил Украины.

Уважаемые товарищи! Ваши отцы, деды, прадеды не для того сражались с нацистами, защищая нашу общую Родину, чтобы сегодняшние нацисты захватили власть на Украине. Вы давали присягу на верность украинскому народу, а не антагонистской хунте, которая грабит Украину и издевается над этим самым народом.

Не исполняйте её преступ-

ных приказов. Призываю вас немедленно сложить оружие и идти домой. Поясню: все военнослужащие украинской армии, которые выполняют это требование, смогут беспрепятственно покинуть зону боевых действий и вернуться к своим семьям.

Ещё раз настойчиво подчеркну: вся ответственность за возможное кровопролитие будет целиком и полностью на совести правящего на территории Украины режима.

Теперь несколько важных, очень важных слов для тех, у кого может возникнуть соблазн со стороны вмешаться в происходящие события. Кто бы ни пытался помешать нам, а тем более создавать угрозы для нашей страны, для нашего народа, должны знать, что ответ России будет незамедлительным и приведёт вас к таким последствиям, с которыми вы в своей истории ещё никогда не сталкивались. Мы готовы к любому развитию событий. Все необходимые в этой связи решения приняты. Надеюсь, что я буду услышан.

Уважаемые граждане России!

Благополучие, само существование целых государств и народов, их успех и жизнеспособность всегда берут начало в мощной корневой системе своей культуры и ценностей, опыта и традиций предков и, конечно, прямо зависят от способности быстро адаптироваться к постоянно меняющейся жизни, от сплочённости общества, его готовности консолидироваться, собирать воедино все силы, чтобы идти вперёд.

Силы нужны всегда – всегда, но сила может быть разного качества. В основе политики «империи лжи», о которой говорил в начале своего выступления, прежде всего лежит грубая, прямолинейная сила. В таких случаях у нас говорят: «Сила есть, ума не надо».

А мы с вами знаем, что настоящая сила – в справедливости и правде, которая на нашей стороне. А если это так, то трудно не согласиться с тем, что именно сила и готовность к борьбе лежат в основе независимости и суверенитета, являются тем необходимым фундаментом, на котором только и можно надёжно строить своё будущее, строить свой дом, свою семью, свою Родину.

Уважаемые соотечественники!

Уверен, что преданные своей стране солдаты и офицеры Вооружённых Сил России профессионально и мужественно исполняют свой долг. Не сомневаюсь, что слаженно и эффективно будут действовать все уровни власти, специалисты, отвечающие за устойчивость нашей экономики, финансовой системы, социальной сферы, руководители наших компаний и весь российский бизнес. Рассчитываю на консолидированную, патриотическую позицию всех парламентских партий и общественных сил.

В конечном счёте, как это всегда и было в истории, судьба России – в надёжных руках нашего многонационального народа. А это значит, что принятые решения будут выполнены, поставленные цели – достигнуты, безопасность нашей Родины – надёжно гарантирована.

Верю в вашу поддержку, в ту непобедимую силу, которую даёт нам наша любовь к Отечеству.



## ТИМАШЕВСКИЕ ДЕПУТАТЫ ОДОБРИЛИ РАБОТУ МЭРА И ЕГО КОМАНДЫ

**В минувшую пятницу, 25 февраля, на открытой сессии Совета Тимашевского городского поселения были подведены итоги работы администрации Тимашевского городского поселения Тимашевского района за прошедший, 2021 год.**



# ТАК ДЕРЖАТЬ!

**С**ОТЧЕТНЫМ докладом перед депутатами выступил мэр Тимашевска Николай Николаевич Панин. Он, в частности, заметил, что в ушедшем году приоритетными задачами, стоявшими перед администрацией поселения, были: укрепление социальной стабильности и создание условий для дальнейшего повышения качества жизни населения города.

Работа администрации велась в тесном взаимодействии с депутатским корпусом всех уровней, администрациями муниципалитета и региона, организациями и учреждениями, а также жителями города, благодаря чему удалось получить существенные результаты по целому ряду вопросов.

Панин подчеркнул, что прошедший 2021 год, как и предыдущий, 2020-й, был непростым, так как работа осложнялась ограничительными мерами, введенными в связи с распространением новой коронавирусной инфекции. Но объединенные усилия без исключения всех органов власти и самих горожан помогли сохранить уверенный курс администрации на создание комфортной и благополучной жизни тимашевцев.

Далее глава городской администрации в своем докладе привел итоговые данные работы за 2021 год, объективно отражающие результаты работы тимашевской мэрии в целом, а также в основных направлениях, и поделился планами дальнейшего развития райцентра.

**ТАК, ЗА 2021 ГОД** в бюджет поселения поступило налоговых и неналоговых доходов на сумму более 395 млн. рублей, что больше поступлений прошлого года на 18%, и 110 млн. руб. безвозмездных поступлений.

В отчетном году в бюджет города также поступили средства краевого бюджета в сумме 103 млн. руб., которые были направлены на:

- ремонт автомобильных дорог общего пользования местного значения – 27,8 млн. руб.;
- реализацию мероприятий по обеспечению жильем молодых семей – 1,5 млн. руб.;
- приобретение в муниципальную собственность

объекта недвижимого имущества малобюджетный спортивный комплекс – 73,8 млн. руб.

Объем расходов бюджета города за счет всех источников составил 512,3 млн. руб. Наибольший удельный вес расходов приходился на:

- жилищно-коммунальное хозяйство – 25%;
- физическую культуру и спорт – 22%;
- дорожное хозяйство – 20%;
- культуру и кинематографию – 11%.

Объем производства продукции составил более 57 миллиардов рублей, что выше показателя 2020 года на 15%. Объем инвестиций в основной капитал за счет всех источни-



Н.Н. Панин докладывает депутатам о результатах работы в 2021 году.



Так преображалась ул. Братьев Степановых.

ков финансирования составил 5,7 миллиарда рублей, что в 1,5 раза больше чем в предыдущем периоде.

**ОДНИМ** из самых значимых факторов развития поселения стало строительство северного автомобильного обхода 15 км. Это позволит снизить транспортную загруженность города и сделать комфортной жизнь наших граждан. В рамках данного проекта будет построено три развязки разных уровней для связи с другими магистралями, два путепровода, а также мост через реку и еще один путепровод для связи разоб-

щенных территорий в районе. Строительство планируется завершить в 2024 году.

Немаловажную роль в социально-экономическом развитии города играет малый бизнес. Его основная доля концентрируется, прежде всего, в потребительской сфере, а именно в розничной торговле и предоставлении услуг.

Прошедший год был для них непростым. Так, около 30 торговых объектов и 10 предприятий общественного питания прекратили деятельность, но на их месте появились новые объекты, открылись новые

магазины с большими торговыми площадями, такие как «Победа», «Доброцен», «Светофор», предлагающие широкий ассортимент товаров по более выгодным ценам. Увеличилось количество объектов бытового обслуживания, аптек, крупных непродовольственных магазинов.

**ТЕПЕРЬ** о сельском хозяйстве, которое продолжает развиваться несмотря на объективные трудности. Аграрный комплекс городского поселения представляют в основном 5 крупных сельскохозяйственных организаций, 21 крестьянское (фермерское)

хозяйство, 4 индивидуальных предпринимателя и 122 личных подсобных хозяйств. Тимашевские аграрии, как и прежде, специализируются на выращивании зерновых культур, сахарной свеклы, подсолнечника, овощей, многолетних плодово-ягодных насаждений и производстве продукции животноводства.

В октябре 2021 года представители малых форм хозяйствования города приняли участие в агропромышленной выставке «Кубанская ярмарка-2021», а также на протяжении летне-осеннего периода 2021 года еженедельно более сотни предпринимателей этой сферы принимали активное участие в ярмарках выходного дня, проводимых в центре Тимашевска.

А еще мэр Панин отдельно с благодарностью отметил двух фермеров – Андрея Викторовича Григорьева и Дениса Петровича Козаченко, которые оказывали посильную помощь администрации в уборке снега в микрорайонах Тимашевска. А в течение всего года помогали наводить санитарный порядок, предоставляли свою технику и работников. За это им – сердечное спасибо!

**ЖИЛИЩНО-коммунальное** хозяйство и капстроительство – это отрасль, основной целью функционирования которой является удовлетворение потребностей населения в услугах, обеспечивающих их нормальные условия жизни и работы. Социальная стабильность в городе во многом зависит от результатов деятельности в этой отрасли. Общий объем работ в сфере жилищно-коммунального хозяйства, выполненных в 2021 году, составил 230,4 млн. рублей.

Далее глава райцентра отметил: ключевая роль благоустройства города и создание комфортной среды, которой администрация Тимашевского городского поселения уделяет первостепенное значение в своей повседневной деятельности. Так, за отчетный период выполнены работы по благоустройству на сумму более 104,8 млн. рублей.

Из наиболее значимых – санитарное содержание территории. На эти цели в прошлом году затрачено 39 млн. руб-

лей. Из крупных благоустроенных территорий можно назвать пляж в мкр. Садовод, территория мемориального кургана «Мать» в Садоводе, благоустройство ул. Красной в районе центрального рынка.

В 2021 году администрация города проводила санитарные дни по наведению порядка. Было очищено от крупногабаритного мусора и порослей около 40 тыс. квадратных метров территории, вывезено около 6 тыс. тонн мусора. К этой работе очень активно подключались такие городские депутаты: Волошин, Васюков, Каchanов, Черниковский, Краснова, Клименко, Лопачев, Колодий, Стешенко, Токарь, Приходько, за что мэр выразил им огромную благодарность. Помогали в работе администрации и жители города, общественное движение «Мы с Индузом». В своем микрорайоне они регулярно проводят субботники. Хочу сказать спасибо за помощь в благоустройстве нашим КФХ и градообразующим предприятиям – «Нестле Кубань», «Садовод», «Прогресс».

**В** СВОЕМ отчетном докладе Н.Н. Панин сказал, что тема обустройства городских дорог и тротуаров обсуждается на каждой встрече с жителями и практически на каждом личном приёме граждан.

В 2021 году на содержание и обслуживание дорожного хозяйства, а также безопасность дорожного движения было направлено 98,5 млн. рублей, в том числе 27,8 млн. рублей из средств краевого бюджета.

В результате нам удалось уложить более 6 км нового асфальтобетонного покрытия на следующих улицах: Братской, Братьев Степановых, Комарова, Узкой и Южной.

Также были выполнены и другие работы:

- по исправлению профиля гравийных дорог, израсходовано 5 648 тонн инертного материала;

- по ремонту дорожных знаков и монтажу новых дорожных знаков; ремонту и демонтажу элементов обустройства автомобильных дорог на сумму более 3 млн. рублей;

- по ямочному ремонту асфальтобетонных дорог на общую сумму 2,3 млн. рублей;

- по нанесению дорожной разметки более 5 млн. рублей.

**В** 2021 ГОДУ администрации выполнен ремонт тротуаров на общую сумму 25 млн. рублей общей протяженностью более 7 км на следующих улицах: Котляра, Ленина, Советской, Вокзальной, Бр. Степановых, Свободы, Дидовской, Хижняка, Трактористов, Красноармейской, Тургенева, Пролетарской, Мельничной, Узкой и в переулке Зеленый.

Также выполнены работы по устройству парковок в районе д/с №7 и №10 по улице Пионерской. Усовершенствованы светофоры на пересечении улиц Пролетарская – 50 лет Октября, а также Пионерская и 50 лет Октября.

Большинство сетей коммунального хозяйства города находится в достаточно высокой степени изношенности. Но работа по их содержанию в исправности, подчеркнул Панин, ведется непрерывно. Она обошлась городскому бюджету в прошлом году в 27 млн. рублей.

В отчетном периоде администрации поселения велась

и отремонтировали ее элементы, которые теперь радуют детей в сквере мкр. Индустриальный. А в горпарке произведена установка новой современной детской игровой площадки. Сделано основание в асфальтовом исполнении с покрытием из резиновой крошки и установлены игровые элементы.

В городском парке, сквере

ро этот комплекс откроет свои двери для любителей спорта и здорового образа жизни не только из Индустриального, но и многих других горожан.

Также в конце 2021 года была построена новая комплексная спортивная площадка в мкр. Заря по ул. Живописной, которая позволит жителям микрорайона, а также ближайших садовых товариществ зани-

телей, что на 20 человек больше по сравнению с прошлым годом.

Приоритетными, как всегда, остаются проблемы коммунального хозяйства – 47% от общего количества обращений. На втором месте вопросы строительства и архитектуры – 19%, транспорта и дорожного хозяйства – 11%. Далее идут вопросы жилищного хозяйства – 11%, земельные и имущественные вопросы – 8%, социальные вопросы – 2%, вопросы экономики, мало-го и среднего бизнеса – 2% и прочие вопросы.

Теперь о будущем. Задача нынешнего года, как и прошлого – в увеличении налоговых и неналоговых поступлений в бюджет города. Это даст больше возможностей для выполнения государственных задач. В декабре 2021 года депутатами городского Совета был утвержден бюджет на 2022 год. Расходы бюджета города на текущий период запланированы в объеме 377,2 млн. рублей.

Основная часть средств будет направлена на:

- благоустройство города – 105,3 млн. рублей;
- общегосударственные вопросы – 61,7 млн. рублей;
- дорожное хозяйство – 53,8 млн. рублей;
- культуру и кинематографию – 50,8 млн. рублей;
- физическую культуру и спорт – 12 млн. рублей;
- молодежную политику – 14,7 млн. рублей.

В наступившем 2022 году в сфере жилищно-коммунального хозяйства и капитального строительства будет проведена работа:

- по ремонту и содержанию объектов коммунального хозяйства на сумму 29,1 млн. руб.;
- по ремонту и содержанию ливневых канализаций на сумму 3,4 млн. рублей;
- по ремонту тротуаров 20,2 млн. руб.;

- по ремонту дорог общего пользования местного значения 9,7 млн. рублей;
- по содержанию дорожного хозяйства 53,8 млн. руб.

**В** ЗАВЕРШЕНИИ отчетного доклада о результатах деятельности администрации поселения, Н.Н. Панин заверил участников сессии, что в 2022 году административная команда города продолжит работу, направленную на достижение стратегических ориентиров социально-экономического развития нашего поселения, главным из которых является повышение уровня и качества жизни горожан.

Он также поблагодарил главу района А.В. Палия, депутатов Госдумы РФ и ЗСК, краевое правительство, городских и районных депутатов за поддержку, что помогает справляться с серьезными испытаниями и выполнять задачи, поставленные губернатором В.И. Кондратьевым.

тщательная работа по управлению и распоряжению муниципальным имуществом. Доход, получаемый от его использования, является одним из источников формирования бюджета городского поселения. По договорам аренды и купли-продажи земельных участков в бюджет Тимашевского городского поселения в 2021 году поступило 16,1 млн. рублей.

За отчетный период в порядке аукциона по продаже права собственности и права аренды реализовано 34 земельных участка, общей площадью 276,7 тыс. кв.м на сумму 4,5 млн. рублей.

**П**О РЕАЛИЗАЦИИ региональной программы «Формирование комфортной городской среды» на территории Тимашевского городского поселения были согласованы с департаментом архитектуры Краснодарского края дизайн-проекты благоустройства двух общественных территорий: сквер на ул. Дзержинского и городской пляж на ул. Кузнецкой. Заключено соглашение о предоставлении субсидии из бюджета Краснодарского края в сумме более 30 миллионов рублей на реализацию в текущем году проекта по строительству сквера «Дзержинского».

Деятельность администрации города в области культуры, как и прежде, направлена на поддержку, сохранение и развитие богатых культурных традиций, совершенствование эстетического воспитания и обеспечение разнообразных форм досуга граждан.

В 2021 году большое внимание уделено благоустройству городского парка. Выполнен демонтаж устаревшей игровой детской площадки, своими силами восстановили

мкр. Индустриальный, стадионе «Колос» и пляже в мкр. Садовод проведена большая работа по озеленению территории. Взамен убранных деревьев, признанных аварийными, в конце года высадили около 1000 деревьев и низкорослых кустов (можжевельники, туи, барбарисы, тюльпановые деревья, бересклеты, сакуры, клены, боярышники). С наступлением тепла в текущем году продолжим озеленять парк лиственными деревьями.

Большое внимание администрации городского поселения уделяет созданию условий для развития физической культуры и спорта.

Общая численность занимающихся физической культурой и спортом в 2021 году равняется почти 27 тыс. человек. И это практически половина населения нашего города. Мы будем и дальше вести работу в данном направлении, чтобы эта цифра ежегодно увеличивалась.

В развитие спорта в городе большой вклад внесли наши спортсмены. По различным видам спорта звание «мастер спорта» получили 2 спортсмена, «кандидат в мастера спорта» – 4 спортсмена, 1-й разряд – 7 спортсменов, 2-й и 3-й разряды – 156 спортсменов.

Для поддержания физической формы в Тимашевском городском поселении доступно множество спортивных объектов и сооружений. Город старается ежегодно обновлять уже существующие объекты и вводить новые.

Так, в конце декабря прошлого года в Индустриальном окончено строительство нового малобюджетного спортивного комплекса стоимостью 84,8 млн. рублей. Совсем ско-

маться физкультурой, не выезжая в центральную часть города. Ее стоимость составила 9,7 млн. рублей, которые были выделены из бюджета поселения.

В 2021 году администрация провела третий этап реконструкции стадиона «Колос». На территории спортивного объекта заасфальтировали велосипедную дорожку и центральную аллею. В планах текущего года – дооснастить детский игровой комплекс и начать текущий ремонт стадиона «Изумруд» в микрорайоне Сахарного завода

Ежегодно в различных частях города, преимущественно в отдаленных, продолжаем устанавливать детские игровые площадки. Так, в отчетном периоде их установили на улицах Садовой и Славянской. Кроме того, в 2021 году решено на существующих детских дворовых площадках проводить замену устаревших элементов на новые, сертифицированные.

**Д**ОЛЖНОЕ внимание в городе уделяется работе с молодежью. На летнюю занятость подростков из бюджета города в 2021 году было направлено 381 тыс. рублей, трудоустроено 128 несовершеннолетних по специальности «подсобный рабочий».

Во взаимодействии с населением городской администрации очень важен постоянный диалог с людьми. Прямая связь с жителями делает работу мэрии прозрачной, а главным критерием является доверие тимашевцев.

За 2021 год в администрацию Тимашевского городского поселения поступило 811 обращений, что на 29 обращений меньше, чем в 2020 году. 267 граждан пришли на личные приемы главы и замести-



Нет краше родного Тимашевска.

ПОМНИМ, ГОРДИМСЯ, ЧТИМ...

## СОСТАВ ПОЧЕТНОГО КАРАУЛА РАСТЕТ

Девятнадцатого февраля Почетный караул города Тимашевска поприветствовал всех ребят, которые желают стать курсантами и почетно нести Вахту памяти.



**С**КАЖДЫМ годом на патриотическое воспитание молодежи обращают все больше и больше внимания, поэтому с каждым годом состав Почетного караула растет. На сегодняшнем мероприятии присутствовали ребята из разных школ: №№1, 4, 5, 11, 18.

Курсанты продемонстрировали новобранцам свои умения: показательные выступления с карабинами, шашками, а также возложение лампад, заступление и смену часовых у огня Вечной славы.

После окончания мероприятия курсантам с набора 2021 года были выданы удостоверения Почетного караула.

На мероприятии присутствовали представители ветеранских организаций, управления образования и городской молодёжной организации.

## КОНСТАНТИН АКСЕНОВ – достойный курсант, прекрасный командир и отличный товарищ



за упорную работу и образцовое несение вахты Памяти.

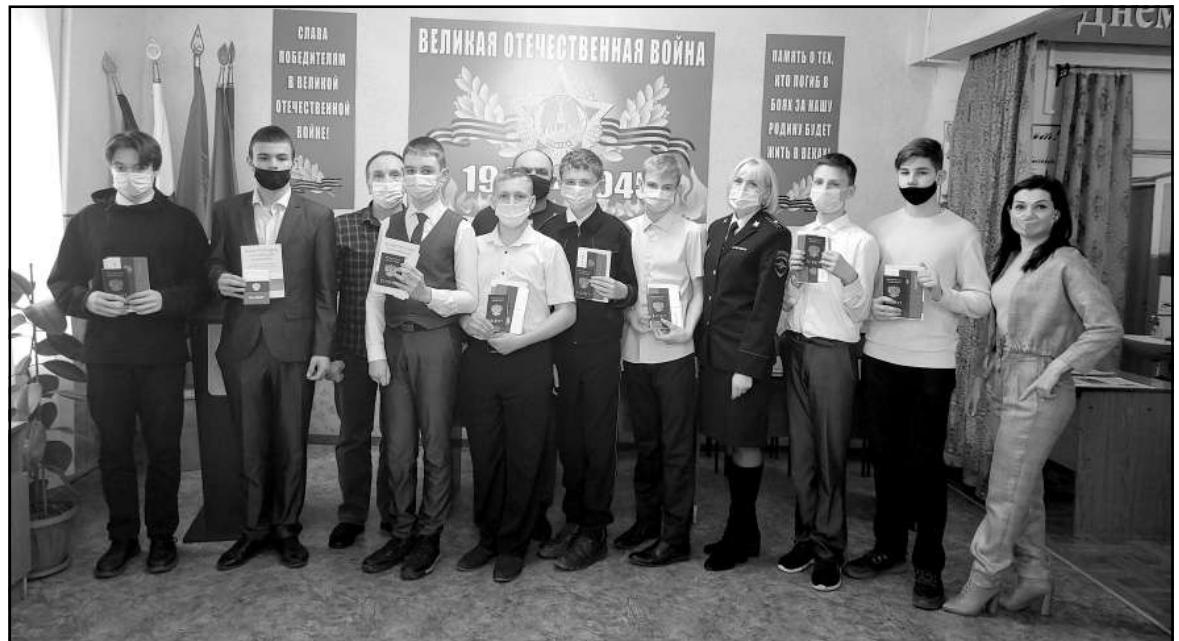
Помимо Почетного караула Константин состоит в военно-патриотической организации ЮДП (юные друзья пограничников), где он уже на протяжении долгого времени регулярно улучшает свои навыки стрельбы и строевой подготовки, участвует в военно-патриотических сборах, а также узнает историю пограничных войск.

Костя – отличный товарищ, который всегда готов оказать поддержку, помочь в трудную минуту. Про него смело можно сказать – душа компании. Помимо этого он обладает удивительными лидерскими качествами. Старший курсант, превосходный знаменосец, прекрасный командир и отличный товарищ – Константин Аксенов.

Фото и материалы о своих товарищах предоставлены курсантами Поста №1.

## ТОРЖЕСТВЕННОЕ ВРУЧЕНИЕ ПАСПОРТОВ ЮНЫМ ГРАЖДАНАМ ТИМАШЕВСКА

Свой первый главный документ получили восемь юных жителей Тимашевского района.



**Н**АЧАЛЬНИК отделения по вопросам миграции отдела МВД России по Тимашевскому району Гусар Олеся Алексеевна, начальник отдела по делам молодежи администрации муниципального образования Тимашевский район Силищева Наталья Александровна, заместитель председателя совета ветеранов войны, труда и правоохранительных органов Крикунов Александр Алексеевич совместно с представителем общественного совета при отделе Волошиным Александром Николаевичем в торжественной обстановке вручили паспорта 8 юным жителям района, достигшим 14-летнего возраста, подарили им конституцию Российской Федерации и обложки для паспорта.

Торжественное мероприятие было приурочено

ко Дню защитника Отечества Российской Федерации.

Каждый из них поздравил ребят с этим важным событием, выразил надежду на то, что они будут знать основы государственного устройства и российского законодательства, свои права и обязанности, осознавать смысл и значимость своей деятельности, как гражданина России. Пожелали подросткам успехов в учебе, достижения намеченных целей и быть достойными гражданами своей страны, бережно относиться к выданному документу.

За волнительным моментом вручения основного документа наблюдали родители подростков. Завершилась встреча памятной фотографией.

А. КЛИМЕНКО,  
специалист направления по связям со СМИ отдела МВД России по Тимашевскому району,  
ст. лейтенант внутренней службы.

## ПОЗДРАВИЛИ МУЖЧИН-ВОДИТЕЛЕЙ С 23 ФЕВРАЛЯ

**В** честь 23 февраля в Тимашевском районе было запланировано огромное количество мероприятий. Все девушки спешили поздравить мужчин с Днем защитника Отечества – не осталась в стороне Госавтоинспекция Тимашевского района, были организованы поздравления участников дорожного движения.

**В** АДРЕС водителей звучали пожелания здоровья, удачи и безопасности на дороге. Сотрудники Госавтоинспекции рассказали участникам дорожного движения об ответственности за нахождение за рулем автомобиля в нетрезвом состоянии и напоминали о необходимости быть предельно внимательными, осторожными, дисциплиниро-



ванными и взаимовежливыми. Инспектора ОВД ДПС ГИБДД отдела МВД России по Тимашевскому району вручали водителям листовки по безопасности дорожного движения.

Акция направлена на повышение сознательности и уровня культуры вождения, мотивации к соблюдению Правил дорожного движения водите-

лями и снижение числа ДТП на дорогах.

Водители были приятно удивлены такому поздравлению, каждый взамен подарил свою улыбку и выразил слова благодарности.

Надежда ВАСИЛЕНКО,  
инспектор БДД ОГИБДД  
отдела МВД России по  
Тимашевскому району.

**COVID-19**  
**может привести**  
**к преждевременному**  
**старению**

Даже легкое течение коронавируса может запустить в организме воспалительные процессы, сходные с теми, что возникают в пожилом возрасте. Это значит, COVID-19 провоцирует раннее старение. Но и до пандемии врачи предупреждали, что такие «старческие» заболевания, как деменция и Альцгеймера, становятся моложе.

Что нужно делать, чтобы не просто жить дольше, но и сохранить качество жизни? Об этом рассказала главный гериатр Минздрава России Ольга Ткачева.

**Три причины,  
 по которым  
 нужно опасаться  
 «омикрона»**

При заражении штаммом «омикрон» у большинства молодых пациентов заболевание протекает легко, но это не повод для легкомысленного отношения к нему. Тем более нужно беречься пожилым. У них «омикрон» так же, как и предшествующие штаммы, может привести к тяжелому течению и лонг-ковиду.

«Сейчас многие делают серьезную ошибку. Не боятся переболеть и думают, что якобы это лучше, чем сделать прививку», – предсторегла Ольга Ткачева. – Но, во-первых, «омикрон» не вытеснил другие штаммы, поэтому есть риск заразиться другим вариантом. Во-вторых, «омикрон» не у всех протекает легко, есть случаи осложнений, в первую очередь у пациентов с хроническими заболеваниями. В первую очередь это как раз пожилые люди. И третий момент: постковидный синдром. В нашем геронтологическом центре идет исследование, мы оцениваем последствия COVID-19 и видим, что лонг-ковид может развиться даже у тех, кто острую фазу перенес легко. COVID-19 оставляет последствия – это очевидно».

Лучший способ профилактики, настаивает Ольга Ткачева, – вакцинация и, если подошел срок, – ревакцинация. «Не думайте, что переболеть легче, чем вакцинироваться. Проблемы у переболевших останутся», – сказала доктор.

**Какие прививки  
 необходимы  
 во взрослом возрасте**

Немногие знают, но существует немало «взрослых» прививок. И это не только защита от столбняка или бешенства, или клещевого энцефалита – с этими инфекциями сомнений в необходимости вакцинироваться у пострадав-

# ЧТОБЫ НАШИ ВЕТЕРАНЫ НЕ СТАРЕЛИ...

Ирина НЕВИННАЯ, «РГ».



Фото из архива «Антиспрута», 2005 год.

ших не возникает. Но есть и другие опасные инфекции.

«Взрослые также нуждаются в вакцинопрофилактике. Речь идет не только о прививках от коронавируса. В Национальном календаре предусмотрены прививки и ревакцинация для взрослых, и надо этому календарю следовать», – пояснила Ткачева. – Вот, например, вакцинация против гепатита В. Это очень серьезное инфекционное заболевание, оно оставляет след на всю жизнь. И обиднее всего, что заболевания можно избежать, если сделать прививку».

По мнению Ткачевой, благодаря эпидемии коронавируса за последние два года многие стали куда серьезнее относиться к вакцинации (несмотря на то, что по-прежнему в нашей стране, да и в других странах сильны антиптививочные настроения). Постепенно общество придет к пониманию необходимости вакцинации, проводимой на протяжении всей жизни, считает главный гериатр. Причем есть прививки, которые обязательно нужно делать в пожилом возрасте. «Это, например, вакцинация против пневмококка – ее нужно обязательно делать в возрасте старше 60–65 лет», – отметила Ткачева.

Причина более чем убедительна: у пожилых респираторные вирусные инфекции (причем не только коронавирус, но и грипп, и даже банальная ОРВИ) нередко приводят к серьезному осложнению – воспалению легких. Если к вирусной инфекции присоединяется бактериальная, тот же пневмококк, – это еще более усугубляет течение болезни, вплоть до летального исхода.

«Пандемия обострила проблему отношения к вакцинации, и мы будем решать ее все равно», – заключила специалист.

## Проверьте маркеры старения

Хотя исследования продолжаются, но ученые уже сегодня предупреждают: коронавирусная инфекция запускает в организме воспалительные процессы, которые аналогичны тем, которые ассоциированы с пожилым возрастом. Это значит, COVID-19 приводит к раннему старению.

«В Российском геронтологическом центре мы проводим исследования: наблюдаем за ковид-пациентами, смотрим у них маркеры старения. У пациентов с коронавирусной инфекцией они действительно повышены. Это говорит о том, что COVID-19 запускает в организме воспалительные процессы, которые приводят к раннему старению», – пояснила Ольга Ткачева. – Но мы пока не знаем, что будет дальше, возможно, после выздоровления эти процессы приостановятся. Во всяком случае говорить сейчас, что, заболев COVID-19, мы быстро станем стариками и выйрем, – неправильно. Это, конечно, не так».

Но поберечься – это правильное решение.

## Обратите внимание на поведение родных

«COVID-19 может увеличить риск развития болезни Альцгеймера. Морфологическое исследование тканей мозга умерших от коронавирусной инфекции показало: у них был нарушен обмен тау-белка. И это настораживающий фактор, поскольку такие же процессы лежат в основе развития болезни Альцгеймера», – предупредила Ткачева.

О том, что COVID-19 негативно влия-

ет на когнитивные функции, говорят такие симптомы, как «туман в голове» – когда у больных нарушается память, проявляется заторможенность реакций, они жалуются, что им труднее мыслить, падает работоспособность, ухудшается сон, нарастает депрессия – все это указывает на угнетение функций головного мозга.

В то же время, подчеркнула гериатр, COVID – «удивительно вариабельное заболевание», у разных пациентов оно протекает с разной степенью тяжести и широким разбросом клинических проявлений. И правильная реабилитация помогает восстановиться.

Кстати, об «эпидемии» деменции и болезни Альцгеймера – заболевания, конечно, не заразны, но количество заболевших в мире очень быстро растет, поэтому их распространение обеспокоенные врачи сравнивают с эпидемией. Так, опыт страны долгожителей Японии показывает, что после 80 лет нарушения когнитивных функций наблюдаются уже у каждого второго. Ни развитая экономика, ни качественное здравоохранение гарантий не дают. Болезнь Альцгеймера страдали Маргарет Тэтчер, Рональд Рейган, многие другие блестящие личности.

Сложность в том, что диагноз в большинстве случаев ставится поздно, а ранние проявления болезни (нарушения памяти, изменения характера) сам пациент и его родные до последнего списывают на возраст.

«Очень часто и сами пациенты, и их родные совершают большую ошибку: они считают, что ухудшение памяти, появление новых поведенческих качеств – обидчивости, слезливости, – все это связано с возрастом. На самом деле характер в течение жизни не меняется. Поэтому, если поведение пожилого человека заметно меняется, – нужно обязательно этим заняться», – советует Ольга Ткачева.

Да, болезнь Альцгеймера все еще относится к числу неизлечимых, хотя появляются новые препараты, которые помогают приостановить процесс деградации мозга.

«Также важно, что мы можем отодвинуть начало заболевания, занимаясь профилактикой, потому что нам известны факторы риска его развития. Если бороться с факторами риска в молодом и зрелом возрасте, – можно отодвинуть начало проявлений заболевания на годы», – заключила Ольга Ткачева.

## Кстати

С 2016 года в России формируется трехуровневая система геронтологической помощи. В регионах открыто уже более 1300 геронтологических кабинетов, создаются специализированные геронтологические центры и стационарные отделения – сегодня это уже 7400 коек, где мультиморбидным пациентам предоставляют не просто уход, но и полноценное лечение с использованием новых технологий, улучшающее качество жизни.

## ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПРОДАЮ

ЗЕМ. УЧАСТКИ

## НЕДВИЖИМОСТЬ

**++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.

**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).

**++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.

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

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:  
**птичниц, 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.



## Погода (по сводкам из Интернета)

Четверг, 3 марта, днем +6°, ночью +4°, дождь.  
Пятн., 4 марта, днем +6°, ночью +3°, неб. дождь.  
Суб., 5 марта, днем +4°, ночью +1°, неб. дождь.  
Воскр., 6 марта, днем +5°, ночью 0°, пасмурно.  
Пон., 7 марта, днем +8°, ночью +1°, перем. облакн.  
Вторник, 8 марта, днем +10°, ночью +2°, пасмурно.  
Среда, 9 марта, днем +11°, ночью +4°, пасмурно.

## СЕТЬ МЕБЕЛЬНЫХ МАГАЗИНОВ

ВСТРЕЧАЙТЕ ВЕСНУ КРАСИВО –  
с УЮТНОЙ МЕБЕЛЬЮ!



Уюта в вашем доме!

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

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



instagram.com/uyuttim ok.ru/mebeltimashhevsk  
сайт: мебельуют.рф

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

## СЕРДЕЧНОЕ СПАСИБО!

Выражаю искреннюю признательность депутату Государственной Думы РФ С.В. Бессараб, руководителю исполкома регионального отделения Народного фронта в Краснодарском крае С.В. Костылеву и другим «фронтовикам», главе МО Тимашевский район А.В. Палию, коллегам, друзьям – особая благодарность родным и близким – всем, кто поздравил меня с юбилеем.

Виталий ЛЕБЕДЕВ.

## В МАРТЕ РОДИЛИСЬ:

**4 марта** – Клименко Алла Алексеевна, руководитель управления социальной защиты населения в Тимашевском районе.

**05.03.1953** – Михуля Анатолий Иванович, первый заместитель главы МО Тимашевский район (2004-2015), награжден медалью «За выдающийся вклад в развитие Тимашевского района».

**06 марта** – Скрипиль Ирина Александровна, заместитель главы МО Тимашевский район.

**08 марта** – Прищепо Татьяна Владимировна, ведущий специалист отдела по работе со СМИ.

**10.03.1950** – Качанов Сергей Георгиевич, председатель Совета депутатов Тимашевского городского поселения.

**14 марта** – Хомякова Ольга Александровна, главный врач ГБУЗ «Тимашевская ЦРБ» МЗ КК, депутат Совета МО Тимашевский район.

**19.03.1982** – Остапенко Максим Викторович, директор МБОУ СОШ №6.

**22.03.1975** – Чепурной Василий Иванович, депутат Совета МО Тимашевский район.

**22 марта** – Глушкова Светлана Алексеевна, начальник МБУ ЗСЛОО «Золотой колос».

**24 марта** – Авраменко Татьяна Андреевна, заведующий МБДОУ д/с №11.

**24.03.1955** – Муратов Михаил Хайруллович, директор ООО ХК «Энергетик».

**30 марта** – Астахова Ирина Николаевна, заведующий МАДОУ д/с №18.

## РАСПИСАНИЕ БОГОСЛУЖЕНИЙ

MART, 2022

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

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

**5 марта, 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 марта, воскресенье.** Прощенное Воскресенье. 07.20 Исповедь. 07.40 Божественная Литургия. 09.15 Молебен. 10.00 Панихида (храм Вознесения Господня и храм Святого князя Владимира). 12.00 Крещение (храм Вознесения Господня).

**Седмица 1-я Великого поста.**

**7 марта, понедельник.** 07.40 Утреннее Богослу-

жение (храм Вознесения Господня). 15.00 Великий покаянный канон (храм Вознесения Господня). 16.00 Великий покаянный канон (храм Св. кн. Владимира).

**8 марта, вторник.** 07.40 Утреннее Богослужение (храм Вознесения Господня). 15.00 Великий покаянный канон. 16.00 Великий покаянный канон (храм Св. кн. Владимира).

**9 марта, среда.** 07.40 Утреня и Литургия Преждеосвященных Даров (храм Вознесения Господня). 15.00 Великий покаянный канон. 16.00 Великий покаянный канон (храм Св. кн. Владимира).

**10 марта, четверг.** 07.40 Утреннее Богослужение (храм Вознесения Господня). 15.00 Великий покаянный канон (храм Св. кн. Владимира).

За содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.

■ Материалы со знаком публикуются за плату.

■ Мнение редакции может не совпадать с позицией авторов публикаций.

■ Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

ТИРАЖ 3000

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. Рашилевская, 106

Заказ №365.

Печать офсетная. Объем 2 печ. листа. Подписана в печать по графику: 8.00, фактически 8.00