

# АНТИСПРУТ

anti-sprut@yandex.ru

Выходит с 15 января 1991 года.

16+



антиспрут.рф

21 апреля 2022 года №15(1482) Цена свободная

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

#МыВместе

Главному редактору газеты «Антиспрут», члену регионального штаба Народного фронта в Краснодарском крае – вручено Благодарственное письмо руководителя Исполкома Общероссийского Народного фронта (Москва) М.М. Кузнецова.

О заседании регионального штаба Народного фронта в Краснодарском крае

читайте на 4 странице.



МЫСЛИ ВСЛУХ

## ПОРВЁМ В КЛОЧЬЯ!

**Нелегкое время мы сейчас переживаем. Смертельно опасное для тех, кто на украинском фронте упорно продолжает выламывать зубы нацистской нечисти. Да что уж там – новоявленным фашистам. Не киношным, а самым что ни на есть настоящим, судя не только по татуированным свастикам, но по гитлеровскому звериному ведению войны с расстрелами жилых домов своих же соотечественников, с заложниками из мирных граждан, с изуверскими пытками пленных.**

**Н**О ПРИЗНАЕМСЯ: нынешнее время не только ужасное, но и, как ни парадоксально, крайне интересное... Кто бы еще год назад мог подумать, что самый главный российский начальник, не таясь, не оговариваясь, объявит всему миру, что уходим от доллара и евро. И это в стране, лет сорок начинающей свой день со сверки с валютными котировками. Согласитесь, что мы интересовались курсом «зелени» больше самих американцев, которые печатают ее сколько хотят и когда хотят, держа весь мир вместе с нами на этом бумажном поводке, что крепче стальной цепи.

Вечно так продолжаться не могло. Во всяком случае, в отношении России. Но мы все медлили, стараясь сохранить приличную мину в игре, точнее, в заигрывании с нашими «партнерами». Не только из-за слабости, но во многом из-за нашей финансовой и отчасти политической элиты, принявших данные унизительные правила еще с перестроекных времен. И что самое поганое – по этим правилам жила, зараживая ими всем нам, простым смертным, мозги так называемая творческая интелигенция. Не вся. Но очень значительная ее часть, сдристнувшая сейчас за бугор и переживающая там непонятно-неприятный момент.

Думаете, с концами? Не вернется? И не надейтесь! Как только все устаканится, вся эта поющая, хохмящая, эстетствующая кодла ломанется, толкаясь локтями, опять на наши сцены и телекраны, уверяя на камеру, что уезжают чисто подлечиться, отдохнуть от тяжких трудов. Ну, или что-то в этом роде. Ведь европейской и американской публикам они и нафиг не нужны. А кушать хочется.

Самое обидное, что народ может их стенаниям поверить и простить случившийся конфуз, вновь раскупая билеты на концерты. И тогда преда-



Фото с Yandex.ru

тели вновь плотно оккупируют сценические площадки, не давая молодым талантам ни малейшего шанса пробиться наверх. Впрочем, поживем – увидим. Может, я и ошибаюсь. Главное – не верить. Хотя, если надо, они даже землю русскую принародно жрать будут, как укроповский депутат Олег Ляшко, доказывающий любовь и преданность отчизне. Да что там говорить! Уверен, что если это поможет, будут строчить доносы друг на друга, рассказывая, как на очередной вечеринке такой-то заслуженный артист М. или народная артистка Х. говорили гадости про Владимира Владимировича и хвалили Навального.

Кстати, о Навальном. Что-то про него совсем забыли. Может, действительно у нас память как у аквариумных рыбок? А ведь всего год назад часа не проходило, чтобы в новостях не показывали тупой молодняк, шумно шарахающийся по улицам наших городов, требуя отпустить наименее всего, наименее принципиального антикоррупционера Лешу, светоча международного демократического движения. Помните, молодо-

го придурка, что голый зад всей Кубани с казачьего памятника в центре Краснодара показывал? Помните, сколько шума вокруг той жопы во всех СМИ было?

А помните, как в Питере молодой урод ударом в лицо сбил с ног гаишника, освобождающего улицу от протестунов? Потом он и многие ему подобные показательно рассказывались по телеку, хотя было видно, что они просто не хотят за решетку.

Интересно, что было бы, к примеру, во время Великой Отечественной войны, если бы какой-нибудь разнужденный хмырь заехал в челюсть постовому при исполнении в центре Ленинграда? Уверен, что прожил бы он после ровно столько секунд, сколько нужно для извлечения нагана из милицейской кобуры.

Может, поэтому сейчас, в суровое время, на наших улицах той протестной шелупони не наблюдалось? Были поначалу отдельные немногочисленные пикетики типа пацифистов. Но они быстро сошли на нет, когда «миротворцы» врубились, что к ним всерьез национализируют примерять новоиспеченный закон о фейках, диск-

редитации Вооруженных Сил и призывах к санкциям для России и ее граждан. Какие уж тут шутки, если могут реально припаять огромный, полторамиллионный штраф или закрыть на срок от трех до пятнадцати. До пятнадцати полновесных, неигрушечных лет заключения!

Не... нэма дурных, как говорят наши братья-украинцы.

Да и вообще глупо сидеть в тюрьме за явно фуфломицовые западные ценности, о которых сами же Европа и Америка демонстративно вытерли ноги. Думаю, это стало понятно даже самим упоротым оппозиционерам.

Вот скажите на милость, за что можно сейчас на проплаченных митингах глотку драть? Чего требовать и на кого кивать, как на образчик свободы слова, нравов, предпринимательства и тому подобного? На Запад, давно придушивший у себя все наши информагентства и телеканалы?

За что там Лёшик Навальный сидит? За борьбу с отечественными коррупционерами?

Ха! Как бы не так...

А если бы даже и так – допустим. То как же семейство Байденов, где старший из них

ультимативно потребовал, чтобы сменили украинского генпрокурора, когда тот прищучил сынишку за мутные схемы в бизнесе?

А как быть с русскими государственными и частными миллиардами, которые Штаты без тени стеснения отжали в свою пользу? Если раньше Америка еще говорила о якобы заморозке счетов, намекая, что при смене власти в России деньги вернутся владельцам, то на прошлой неделе стесняться перестала. Помощник президента по нацбезопасности Салливан заявил, что администрация Соединенных Штатов Америки не намерена возвращать российским предпринимателям их активы. Мол, мы им найдем лучшее применение.

Представляю, как сейчас пылают пятые точки у наших богатеев, прятавших свои богатства в «оплоте» демократии, законности, деловой чести, свободы слова, неприкосновенности и чуть ли не святости частной собственности, и прочая, прочая, прочая... Поделом! Потому что подавляющая часть россиян восприняли ту новость на ура. И уж точно не выйдут на улицы с плакатами типа: «Янки! Руки прочь от имущества наших дорогих олигархов и вороватых чиновников!».

Кстати, для хохмы было бы неплохо предложить записанным протестунам типа Любы Соболь, Ксюши Собчак и иже с ними устроить пикет с теми требованиями у ворот западных посольств. Не пойдут? Ах, да! Они же сбежали за границу, как только в воздухе запахло шухером, вернее, порохом. А их малолетняя «пласты» шхерится по домам и приватным клубам, опасаясь, что за протесты их просто порвут в клочья. Даже не полиция, а в первую очередь простые граждане, остро переживающие за судьбу нашего общего русского дома.

Александр МИРОНЧУК.

# БЕСЕДЫ ОТ ДУШИ И ПО ДУШАМ

В минувшую пятницу в гостях у городской школы №1 имени А.И. Герцена побывал актив Тимашевского районного совета ветеранов во главе с председателем Людмилой Дмитриевной Носивской. Программа визита была насыщенной. Гости познакомились с педагогическим коллективом, побывали в школьном музее и библиотеке, присутствовали у девятиклассников на открытом уроке-беседе: «Героические традиции народов России сохраняются и приумножаются».



и живо ориентировались в стенах школы: кто-то сам был учеником В.Р. Покинько, у кого-то учились дети, а сегодня – внуки. Поэтому беседа завязалась быстро, словно здесь собрались давние добрые знакомые.

**СВОЙ ЭКСКУРС** по истории школы Всеволод Романович начал с интереснейших экспонатов, которые не только бережно хранятся, но и заботливо классифицированы по годам и событиям.

Музей создан в 2002 году, который для школы стал юбилейным. Сегодня ей уже 120 лет. За целую эпоху жизни многое можно было рассказать и показать. Все собранное в той или иной степени связано с родной школой. Более 800 экспонатов, из них где-то 300 – архивные документы, редкие фотографии, книги, воспоминания.

В большом альбоме – собранная картотека всего учительского состава. В других – фотографии выпускников, начиная с дооценного периода. Многие выпускники с радостью делились с музеем дорогими сердцу воспоминаниями.

На стене висят совсем небольшие часы-ходики, которые были в свое время единственные, разделяющие школьную жизнь на уроки и перемены. На столике рядом директорский телефон – темно-коричневый. И тут же колокольчик, оповещавший, что пора бежать на урок. Неподалеку, в углу, школьное знамя послевоенного периода, знамена комсомольской и пионерской организаций. А рядом – школьная форма учеников 60-80-х годов. Таких экспонатов, неразрывно связанных с историей школы, здесь хранится много. И о каждом Всеволод Романович с душевным теплом может рассказывать до бесконечности. Ведь все они помогают объяснить современным мальчишкам и девчонкам, в каких условиях жили и учились их бабушки и дедушки.

«Итак: 2022 год – особый в истории России и Кубани. Как вы считаете, ребята, какие наиболее важные даты и события отмечают в этом году?», – с такого вопроса Всеволод Романович начал открытый урок-беседу с девятиклассниками, на котором присутствовали и гости этого дня. Здесь прозвучали: 95-летие Тимашевскому району и 85-летие Краснодарскому краю. Были перечислены другие даты и праз-

дники, вспомнили даже церковные. Темой этого урока стало самое значимое – специальная военная операция по денацификации и демилитаризации Украины, которая началась 24 февраля этого года после признания Россией Донецкой и Луганской Республик и подписания договора о взаимопомощи.

Всеволод Романович рассказал предысторию сегодняшних событий и объяснил, какую опасность представляют агрессивные действия НАТО и в целом всей Европы. Анализируя военно-политическое событие, провели параллель между современным фашизмом, существование которого отрицать бессмысленно, и фашизмом в годы Великой Отечественной войны, черты которого ярко проявляются в сегодняшние дни: стремление к мировому господству, применение крайних форм насилия, стремление к захвату национальных богатств и уничтожение мирового наследия покоренных народов.

Тревожащими душу впечатлениями от «экскурсии» в концлагеря Освенцима и Бухенвальда поделился с ребятами Всеволод Романович, где он побывал, как руководитель туристической группы от нашего района. Зачитал лишь небольшие отрывки из воспоминаний Антонины Николаевны Черненко, на сегодняшний день единственной женщины Краснодарского края, нашей землячки, которая еще ребенком была узником Освенцима и осталась в живых. Рассказал о героизме во время ВОВ не только взрослых, но и детей, подростков.

В завершение урока-беседы прозвучали имена и фамилии, подвиги солдат и офицеров Вооруженных Сил России в ходе спецоперации на Украине, проявивших мужество и геройство. Некоторые награждены посмертно.

Будем надеяться, что после такой беседы детям будет легче ориентироваться в информационном потоке, который не всегда бывает правдивым. Поможет разобраться в политической обстановке и событиях, снизит уровень тревожности из-за непонимания или полной растерянности в ситуации.

**ПОСЛЕ** общения со школьниками, встреча с активом районной ветеранской организации продолжилась в школьном музее. За чашечкой горячего чая разговор вновь зашел о прошедших годах школьной жизни.



**В**РОЛИ гостеприимного хозяина – создатель и хранитель школьного музея, ветеран труда, Почетный гражданин Тимашевского района, Заслуженный учитель России, председатель районной благотворительной организации «Милосердие» Всеволод Романович Покинько, как никто другой, может долго рассказывать о своих учениках и коллегах.

Многие из прибывшей делегации знали Всеволода Романовича лично

Вспомнили учителей, которых, к сожалению, уже нет в живых. Всеволод Романович рассказал о деятельности районной благотворительной организации «Милосердие». Как гостеприимный хозяин будет рад всем, кто вновь захочет посетить школьный музей. И напоследок – традиционное коллективное фото на память.

Е. АФАНАСЬЕВА.

Фото автора.

# ПОМНИМ. ЧТИМ. ГОРДИМСЯ.

4 апреля в краеведческом музее «Истоки»  
прошло мероприятие  
**«Помним. Чтим. Гордимся»**,  
посвященное подвигу земляков в Афганской войне.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА «РАДУГА»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН  
**КРАЕВЕДЧЕСКИЙ МУЗЕЙ  
«ИСТОКИ»**  
СТАНИЦА РОГОВСКАЯ



В рамках мероприятия состоялось награждение учащихся музея «Истоки» – победителей и призеров IX муниципального конкурса творческих работ «Неизвестная война». Благодаря многолетнему сотрудничеству с воинами-интернационалистами Тимашевского района Кубани и других регионов России, учащиеся музея много узнают из первых уст об Афганской войне, и как результат – 37 ребят стали победителями и призерами конкурса. Итоги районного конкурса ежегодно публикуются в газете «Антиспрут».

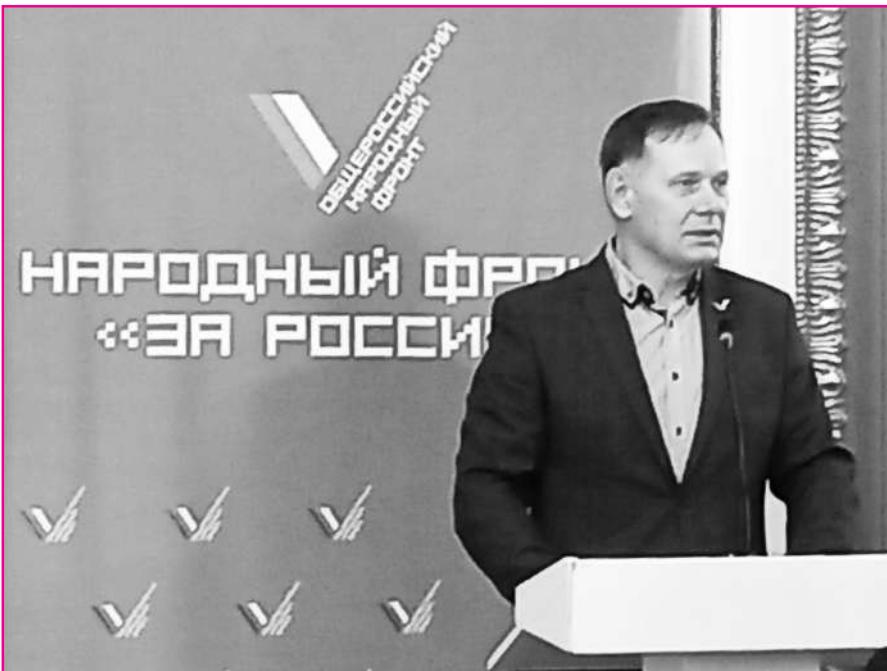
Собинформ.



# Как прежде: #МыВместе

Напомним, акция #МыВместе родилась в дни введения в стране ограничительных мер в связи с распространением коронавируса COVID-19. Волонтерский штаб помощи одиноким пожилым и маломобильным людям в Краснодарском крае начал работу 17 марта 2020 года. Менее чем за месяц с начала работы волонтерского штаба совместными усилиями волонтеров-медиков, активистов ОНФ, ребят из команды «Молодежки ОНФ», волонтеров АВЦ и байкеров клуба «Ночные волки» было осуществлено более 700 выездов для доставки еды и лекарств.

Любой неравнодушный человек мог стать волонтером штаба #МыВместе, расположенного в региональном отделении Народного фронта Краснодарского края. О некоторых итогах акции рассказывалось в газете «Антиспрут» 30 июля 2020 года.



**В КОНЦЕ** минувшей недели прошло заседание штаба регионального отделения Народного фронта в Краснодарском крае. Первым пунктом повестки дня значился вопрос о работе регионального штаба Народного фронта по сбору гуманитарной помощи для вынужденных переселенцев из Донецкой и Луганской народных республик. Выступивший по этому вопросу руководитель регионального исполнкома Сергей Костылев (на снимке сверху слева) отметил, что оперативно наладить эту работу помог опыт ак-

ции в период антковидной пандемии #МыВместе.

На день проведения заседания штаба для вынужденных переселенцев из Донецкой и Луганской народных республик было собрано более десяти тонн гумпомощи. Это одежда для взрослых, детская одежда, детское питание, школьные принадлежности, постельные: одеяла, подушки, простыни, а также другие необходимые вещи для людей, вынужденных экстренно покинуть свои республики. Первая часть гуманитарного груза была от-

правлена 15 марта в штаб #МыВместе в Ростов-на-Дону. Аналогичный штаб создан в Краснодаре, куда также направляется гуманитарный груз, собран-

ный региональным штабом Народного фронта. Руководитель регионального исполнкома Сергей Костылев отметил активное участие в сборе и отправке гумпомощи членов штаба Евгения Чистякова, Александра Кима, Даниэля Башмакова, Татьяну Аркадьеву, других штабистов, и отдельно – сотрудниц исполнкома. Поблагодарил всех неравнодушных граждан, принимающих участие в сборе гуманитарной помощи.

Сергей Костылев также проинформировал о работе по поддержке региональным отделением Народного фронта Президента страны Владимира Путина – лидера Народного фронта; о работе по поддержке жителей Донбасса, которых киевский нацистский режим на протяжении восьми лет пытался уничтожить: о поддержке специальной военной операции РФ по демилитаризации и денацификации Украины, которая началась 24 февраля.

– Организация гуманитарной помощи будет продолжаться сколько потребуется, – подытожил своё выступление руководитель регионального исполнкома Народного фронта.

Другие выступившие участники заседания штаба поддержали инициативы регионального отделения, поблагодарили за активность исполнкомовцев и волонтеров.

**Д**АЛЕЕ «фронтовики» рассмотрели вопросы: «О принятии к исполнению новой редакции Устава Общероссийского общественного движения «НАРОДНЫЙ ФРОНТ «ЗА РОССИЮ»; «Об утверждении лица, уполномоченного на оформление и подписание необходимых документов для государственной регистрации принятых изменений в ЕГРЮЛ в управлении Министерства юстиции Российской Федерации по Краснодарскому краю».

**В ЗАВЕРШЕНИИ** председательствующий на заседании штаба Александр Звягин вручил члену регионального штаба, главному редактору «Антиспрута» Виталию Лебедеву Благодарственное письмо руководителя Исполнкома Общероссийского Народного фронта (Москва) М.М. Кузнецова следующего содержания: «За долгосрочное сотрудничество, проявленные при этом активную жизненную позицию и неравнодушное отношение к решению существенных социальных вопросов жителей Краснодарского края, личный вклад в реализацию планов программ и мероприятий ОБЩЕРОССИЙСКОГО НАРОДНОГО ФРОНТА».

Л. КРЕЧЕТ.

Фото автора.

Заседание регионального штаба Народного фронта проходило в Краснодарской филармонии имени Г.Ф. Пономаренко.

НА СНИМКЕ: один из моментов голосования членов штаба по повестке дня.



## ❖ ДЕЛАЕМ СВОЙ ВЫБОР! ❖



# Как будет выглядеть наш город – РЕШАТЬ ВАМ

В крае стартовало голосование за объекты благоустройства по нацпроекту «Жилье и городская среда».

**С 15 апреля по 29 мая** этого года в Тимашевске проходит голосование за общественную территорию, которая будет благоустроена в 2023 году.

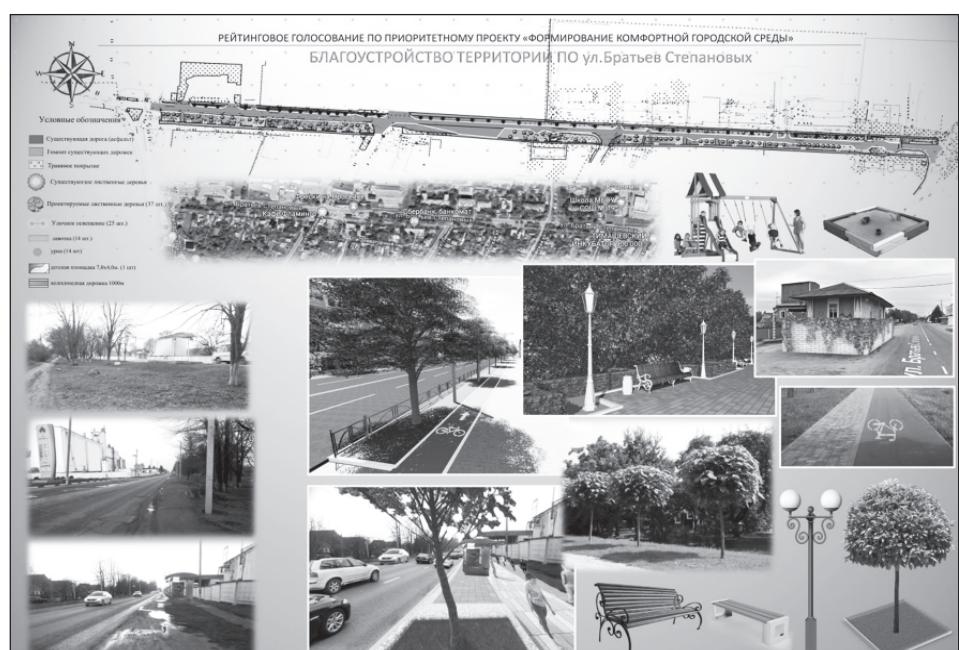
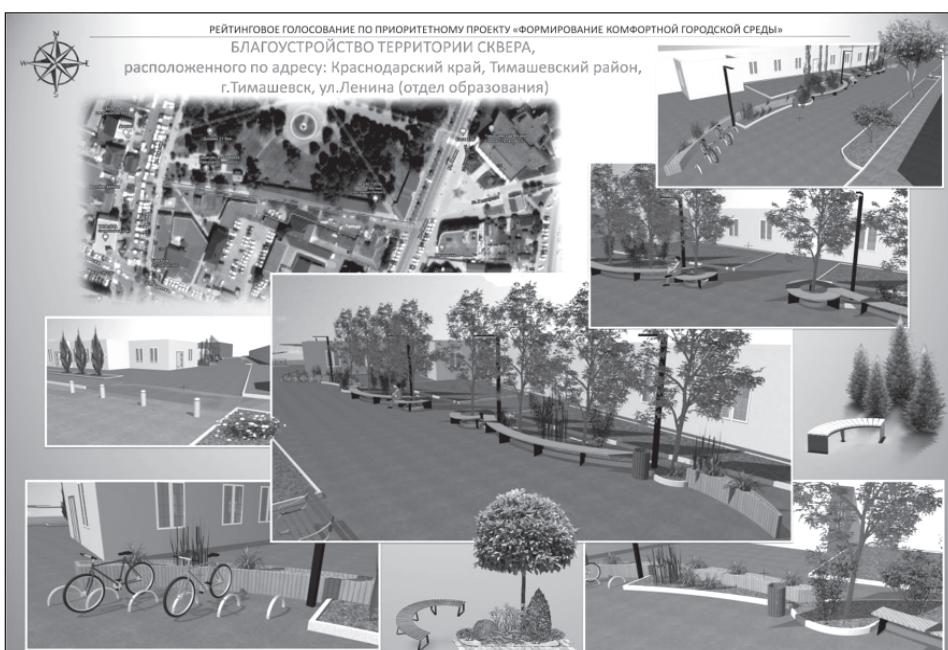
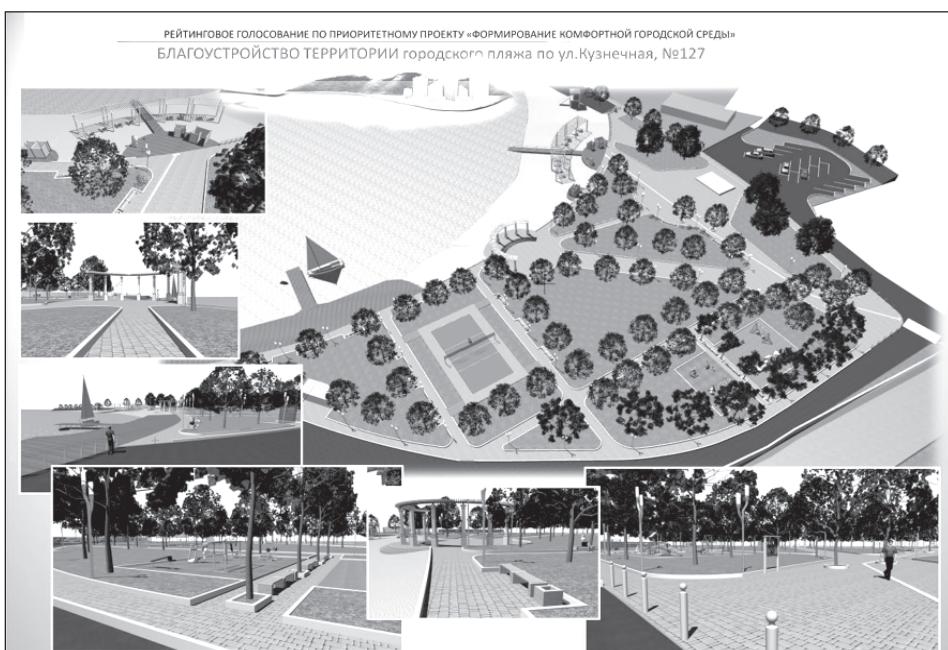
**Проголосовать можно через Госуслуги любому, начиная с 14 лет.**

**В Тимашевске участие в голосовании принимают четыре территории:**

- ❖ Благоустройство городского пляжа по ул. Кузнецкой.
- ❖ Благоустройство парка «Изумрудный», мкр. Сахзавода.
- ❖ Благоустройство сквера рядом с управлением образования.
- ❖ Улица исторического значения им. Братьев Степановых.

– В прошлом году большинство проголосовало за проект благоустройства сквера по улице Дзержинского.

Работы на этом объекте уже начались, – отметил глава Тимашевского городского поселения Николай Панин (на снимке).



# Памяти Лубяновой Татьяны Григорьевны – поэта по призванию, по восприятию жизни, автора нескольких стихотворных сборников

Годы жизни: 17 апреля 1949 года – 3 апреля 2021 года.

## «Не тратьте жизнь по пустякам – ОНА ОДНА...»

### ЛЕТЯТ ГОДА, КОРОЧЕ ДНИ

С некоторых пор я стала замечать:  
Летят года, короче дни, процесс не обратим,  
Что стали мы немножечко стареть,  
Но признавать того совсем мы не хотим.  
Не налюбовались мы красотами земли,  
Не договорили главного любимым.  
Порою кажется, что стали мы умней...  
Нет, мы просто стали более ранимы.  
Прохожих взгляды раздражают нас,  
А раньше нравилось, когда на нас смотрели.  
Казалось, молодости вечно быть...  
Но годы, словно стайка птиц, летели.  
Стремились они в теплые края,  
А нам все становилось холоднее...  
Слова, которые огнем сжигали нас,  
Хоть изредка звучат, но, к сожалению, не греют.  
Всему живому на земле любовь дана.  
Цените Божий дар пока вы не увили,  
Не тратьте жизнь по пустякам – она одна...  
Спешите же сказать, чего не досказали.

*ТАТЬЯНА Григорьевна проживала в станице Медведовской. За ее плечами – большая жизнь: 37 лет трудового стажа и огромный вклад в общественную работу родной станицы.*

*Авторские стихи неоднократно публиковались в нашей газете, из поэтических строк слагали песни, которые и сегодня звучат в репертуарах коллективов художественной самодеятельности Тимашевского района.*

*Лубянова Татьяна Григорьевна умела видеть чудесное, радостное и важное во многих проявлениях жизни и щедро делилась этим со своими читателями. Неоднократно проводила творческие вечера в сельских Домах культуры, в школах района. А её творческий вечер в РДК 23 апреля 2009 года стал настоящим событием в культурной жизни всего Тимашевского района.*



### МНЕ НЕ ИСПИТЬ СВЯТОЙ ВОДЫ

Мне не испить святой воды,  
К иконе той не прикоснуться,  
Где ладана спащавый дым  
В купель манил нас окунуться.  
Где златом купола горят,  
И голуби, теснясь, гнездятся.  
Где праведник и грешник с ним,  
На половице в ряд молятся.  
Где утром звон колоколов...  
К вечерне также зазывая,  
Всенощную, молясь, стоять,  
На помощь Бога призываю.  
Мне не испить святой воды,  
Из недр земли моей родимой.

Фонтан, который еще бьет  
Той, чудодейственною силой.  
Не тот звонарь, и звон не тот,  
А может сплав не тот, что надо.  
Бывало так окрест слыхать –  
От Москвы до Сталинграда...  
Да и народ ведь в церковь шел,  
Чтобы предстать перед Богом честно.  
Теперь толпой правит одно –  
При съемках в камере им лестно.  
Нельзя вот так, схватив свечу,  
Когда в душе твоей смятенье,  
Просить у Бога и молить,  
Чтобы послал тебе прощенье.  
Вначале должен осознать:  
Ты для чего на землю спослан?  
То, может быть, когда-нибудь,  
С тебя получится апостол.  
Пусть не апостол, просто раб...

Но, чтобы знал предназначение.  
Чтобы читал и чтил Его,  
И следовал Его учению...  
Мне не испить святой воды,  
Не зирть того, чего хотелось.  
О, Боже Праведный, прости,  
Ведь знаешь Ты, куда все делось...  
Ни стар, ни млад не может враз  
Свою переменить утробу...  
С открытым сердцем льнуть к кресту,  
Не веря в Бога, веря в Глобу.  
Но час придет, взойдет заря –  
Однажды из-за гор высоких.  
И высветит всем напоказ,  
Несправедливых и жестоких...  
За пролитую кровь детей,  
За горьки слезы матерей.  
За скверну, что творят вокруг.  
Придет расплата, знай, мой друг.

### НЕ БЕДА

Не беда, что поздно встретились,  
Что полжизни были врозь.  
Что ушло, не возвращается...  
Ты жалеть об этом брось.  
Проживем, что нам отмерено,  
Но уже с тобой вдвоем.  
О своей судьбе-судьбинушке  
Мы в два голоса споем.  
И мотивом не навязчивым –  
Это было, как во сне...  
Той мелодией забытою,  
Ты в любви признался мне.  
Снова я в далекой юности...  
Слыши пенье соловья.  
Как весна: дождями, грозами,  
Ты пришла – любовь моя!

## «Я РОДИЛАСЬ В КРАЮ РЯБИН...»

В Тимашевске,  
в районном Доме  
культуры состоялся  
юбилейный творческий  
вечер «Я родилась в  
краю рябин...»  
поэтессы из станицы  
Медведовской  
Татьяны Лубяновой.  
Поздравить юбиляра  
пришли руководители  
района, отдела  
культуры, редакций  
газет, творческие  
коллективы.  
Убеленные сединой  
люди, школьники и  
малыши из детских  
садов читали стихи  
Татьяны Лубяновой,  
пели песни на ее стихи.



Ирина НЕВИННАЯ, «РГ».

«Заедать» стресс неправильно. Совсем отказываться от еды, даже если нет аппетита, тоже нельзя. Как скорректировать питание, чтобы помочь организму пережить высокий уровень стресса с наименьшими потерями, «РГ»-Неделе рассказала главный внештатный специалист по терапии и общей врачебной практике Минздрава России Оксана ДРАПКИНА.

## Как питаться, чтобы справиться со стрессом

**К**ОГДА тревога нарастает – у человека всегда возникают мышечные зажимы. Если мы добьемся расслабления мышц – автоматически легче станет и на душе.

«В первую очередь необходимо научиться различать физиологический и эмоциональный голод. В первом случае – если голод настоящий, – нам по большому счету все равно, чем его насытить. Подойдет практически любая еда, которую мы любим или относимся нейтрально», – объяснила Оксана Драпкина.

Если же стремление что-то побыстрее съесть вызвано стрессом (из-за обиды, усталости, страха, гнева), – это происходит даже если мы не голодны, нередко даже сразу после еды. «И этот «голод» специфический – человеку нужна вот именно эта бутылка газировки или булка с корицей. Как правило, тянет именно на углеводистую и жирную пищу. И этот «голод» не проходит при насыщении», – поясняет эксперт. Настроение улучшается, но недолго.

### КОНКРЕТНО

#### КАК ЖЕ ИЗБЕЖАТЬ ПЕРЕЕДАНИЯ?

Главный терапевт дала несколько советов.

1. **«Врага надо знать в лицо».** Если осознать, что изменения в пищевом поведении – следствие сильно-го стресса, справиться с проблемой будет проще. «Страйтесь наблюдать за собой, быть осознанными. Поняв, что у вас «заедание стресса», скажите себе: «Я делаю это не от голода, а из-за усталости и грусти». В следующий раз при возникновении тех же признаков попробуйте сказать себе: «Стоп! Это не голод, а усталость», – пояснила доктор.

2. **«Клин клином».** Надо поискать достойную замену «заеданию»: хорошоенько подумать и приготовить список действий, которые помогают расслабиться и поднять настроение лично вам – это может быть интенсивная прогулка, занятия фитнесом, игра с любимой собакой. Отвлечься и успокоиться можно в расслабляющей ванне, занявшись любимым хобби, погрузившись в чтение хорошей книги, общаясь с позитивными друзьями. Одним словом, найдите возможность переключиться и отвлечься. Но не на еду!

«Необходимо сформировать новый стереотип поведения в ответ на стресс. Заботьтесь о себе», – делает вывод доктор.

3. **«Пищевая аптечка».** Оказывается, есть продукты, которые не так вредны, как сладости (быстрые углеводы), но также помогают успокоиться и поднять настроение.

«Хорошо помогает порция белка – можно съесть немного творога, белок яйца, кусочек курицы или индейки без жира и кожи, а кому-то больше подойдут овощи – огурцы, помидоры, морковь, сельдерей», – советует Драпкина.

4. **«Не спрашивайся сам – зови на помощь».** Для корректировки пищевого поведения можно воспользоваться помощью психолога или психотерапевта.

«Не удивляйтесь, если при попытке заесть стресс огурцом или творогом вы не удовлетворитесь, отбросите все это в сторону и потянетесь к сыру и шоколаду. Помощь в выявлении триггеров заедания и проработки данных ситуаций следует искать у клинического психолога (психотерапевта). Он может не только скорректировать пищевое поведение, но и подобрать персональный рацион питания. Эмоциональная сфера – прерогатива работы психолога, не пренебрегайте этим, если выявили такую проблему у себя и не можете справиться самостоятельно», – заключила главный терапевт.



### ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

#### КАК ПОДДЕРЖАТЬ СЕБЯ ВИТАМИНАМИ

**Наталья Игошина,** диетолог, нутрициолог, эксперт Solgar:

– Чтобы оставаться энергичными, нужно регулярно проверять уровень железа и не допускать его дефицита, который также ухудшает состояние волос, ногтей и кожи. Для профилактики лучше всего употреблять вместе с пищей хелатные формы железа, например, бисглицинат железа. Железо в такой форме лучше усваивается. В период повышенных эмоциональных нагрузок поможет магний, например, в виде цитрата. Это естественный антистрессовый фактор, он помогает сгладить процессы возбуждения в центральной нервной системе.

Весной наш организм особенно нуждается в нутриентной поддержке. Не будем забывать, что к весне в организме наблюдается дефицит важных макро- и микроэлементов, которые обеспечивают правильную работу иммунной системы. Поэтому прием витаминов A, C, D, E, B2, B6 и B12, фолиевой кислоты, железа, селена и цинка поможет улучшить иммунитет и защититься от вирусных заболеваний. Но не занимайтесь самолечением, не забудьте посоветоваться с врачом.

#### ДЫШИТЕ – НЕ ДЫШИТЕ

**Сергей Ветошкин,** психотерапевт:

Когда тревога нарастает – у человека всегда возникают мышечные зажимы, спазмы. Если мы добьемся расслабления мышц – автоматически легче станет и на душе. Есть несколько способов (техник), которые помогут снизить уровень тревожности, наладить сон, успокоиться.

Самое простое, что можно сделать – когда вы в стрессе, займитесь какой-нибудь монотонной, но довольно интенсивной работой: уборкой, стиркой. Или просто походите. Физическая нагрузка и усталость сделают свое дело – станет легче. Но есть и специальные упражнения, некоторые из них мы позаимствовали из восточных практик.

Например, так называемое трехчастное дыхание. Нужно сесть, расслабиться и, медленно считая про себя, сделать вдох на 4-8 счетов (как хватит дыхания), потом задержать дыхание еще на 4-8 счетов и также медленно выдохнуть. Кстати, если так подышать вечером в постели – вы легко уснете.

Еще один необычный способ сбросить мышечное напряжение работает «от противного». На вдохе нужно как можно сильнее напрячься всем телом – от макушки до кончиков пальцев рук и ног, сжать кулаки, стиснуть зубы, так, чтобы все мышцы дрожали от напряжения. А потом – с резким выдохом расслабиться. Повторите несколько раз и увидите, что будет.

Также можно попробовать упражнение «я в безопасности». Опять же нужно сесть или лечь, закрыть глаза и представить себе ваше любимое место, где вам было очень хорошо – это может быть, например, ваша детская комната. Оглядывайте ее, вспоминайте мельчайшие детали обстановки, какие там были вещи, как там было хорошо и спокойно. За 10 минут такого тренинга возвращается спокойствие.

Но все-таки хочу предупредить, что если самостоятельно улучшить свое состояние не получается – конечно, надо обратиться к психологу, а в некоторых случаях к психотерапевту – он сможет подобрать лекарственную терапию.

Ирина ЮРЬЕВА, «РГ».

## В РОСПОТРЕБНАДЗОРЕ НАЗВАЛИ ТРИ ГЛАВНЫЕ ОШИБКИ ПОСТЯЩИХСЯ

Продолжается Великий пост, до его окончания уже считанные дни.

В это ответственное время, хотя верующие и соблюдают ограничения в еде, происходит более глубокая, духовная работа. При этом нередко невоцерковленные люди относятся к посту исключительно как к диете, что в корне неверно.

В Роспотребнадзоре назвали три главные ошибки постящихся и, не касаясь духовной сути поста, посоветовали, как пройти его, не навредив здоровью.

### РЕЗКОЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ ЖИВОТНОЙ ПИЩИ

Традиционно к Великому посту подходят постепенно, соблюдая ограничения в употреблении животной пищи не только каждые среду и пятницу на протяжении года (исключая дни церковных праздников), но и в течение предваряющей сорокадневный пост Масленичной недели, также называемой «мясопустной», во время которой предписано не есть мясного. Нельзя бросаться из крайности в крайность: если в обычное время мясо на столе каждый день и помногу, резкий переход к питанию по строгому канону может привести к обострению хронических заболеваний, гипогликемии – это проявляется резкой слабостью, потливостью, головной болью и даже обмороками. То же касается и выхода из поста – объедаться после длительного ограничения просто опасно.

### ИЗБЫТОК «ПУСТЫХ» КАЛОРИЙ

Нередко, соблюдая пост, люди начинают есть больше снеков. Чипсы, лапша, сушки, сухарики, карамель, являясь формально постными («разрешенными») продуктами, вовсе не полезны для здоровья. Они содержат избыток углеводов и трансжирам, и к тому же высоко калорийны. Избыточное поступление углеводов провоцирует увеличение чувствительности к аллергенам, провоцирует хроническое воспаление и увеличивает риск заражения инфекциями.

### ОДНООБРАЗНО И НЕВКУСНО

Есть на протяжении семи недель только гречневую кашу, яблоки и квашенную капусту (да, и такое встречается) – это однообразно и неполезно, потому что в такой ситуации организм недополучает полезные вещества. Всегда надо стараться, чтобы еда была как можно более разнообразной и вкусной: это должны быть не только овощи, фрукты, крупы, но и грибы, и горох, и прочие бобовые (фасоль, чечевица, нут, маш), с помощью которых можно восполнить недостаток животного белка. Не забудьте про рыбу – в те дни, когда разрешено ее есть. И не надо забывать про жиры: норма растительного масла – около четырех чайных ложек в день.

## ОБЪЯВЛЕНИЯ

## ПРОДАЮ

## НЕДВИЖИМОСТЬ

**ПРОДАЮ** или **МЕНЯЮ** дом на благоустроенную 1-комнатную квартиру с доплатой. Обр.: тел. 8-918-953-35-87. **НОВЫЙ** недостроенный дом, на территории двора есть хата. На участке газ, вода, электричество. Обр.: 8-918-95-17-339 (в любое время). **++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.

**++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.

**ДОМ** в ст. Новокорсунской. Тел. 8-918-95-17-339 (звонить 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 охлажде-

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.**

## СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ МАСТЕР

приглашает на массаж:  
классический (спина, ш/в зона, руки, ноги), антициркулятный, лимфодренажный. При оплате 10 сеансов – скидка 20%.  
**8-918-28-99-489** (Юлия).  
Лицензия №09418. Рег. №2112-598.

**БАНКРОТСТВО**  
**ФИЗИЧЕСКИХ ЛИЦ**  
**В ТИМАШЕВСКЕ**  
**8-918-94-900-94**

**ПРОИЗВОДСТВЕННОМУ**  
**КОМПЛЕКСУ**  
**ТРЕБУЮТСЯ:**  
– строитель,  
– слесарь-ремонтник,  
– автослесарь,  
– газосварщик,  
– газоэлектросварщик,  
– разнорабочий,  
– закупщики,  
– фрезеровщик,  
– токарь.  
**Тел.: 8-918-630-19-77.**

## Погода (по сводкам из Интернета)

Четверг, 21 апреля, днем +15°, ночью +8°, неб. дождь.  
Пятн., 22 апреля, днем +16°, ночью +5°, облачно.  
Суб., 23 апреля, днем +21°, ночью +12°, облачно.  
Воскр., 24 апреля, днем +22°, ночью +12°, пасмурно.  
Пон., 25 апреля, днем +20°, ночью +11°, облачно.  
Вторник, 26 апреля, днем +20°, ночью +11°, облачно.  
Среда, 27 апреля, днем +19°, ночью +9°, облачно.

СЕТЬ МЕБЕЛЬНЫХ МАГАЗИНОВ



## «УЮТ» – МЕБЕЛЬ ДЛЯ САДА И ДАЧИ!





Уют в вашем доме!

 [instagram.com/uyuttim](https://instagram.com/uyuttim)
 [ok.ru/mebeluyutmashevsk](https://ok.ru/mebeluyutmashevsk)

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

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

## АСФАЛЬТНЫЕ РАБОТЫ – 8-918-677-74-10

ОНД и ПР Тимашевского района ИНФОРМИРУЕТ:

НАДЗОРНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ОПЕРАЦИЯ  
«ОТДЫХ»

Согласно распоряжения ГУ МЧС России по Краснодарскому краю от 07.04.2022 г. №27, в период с 01.04.2022 по 01.10.2022 на территории Краснодарского края проводится надзорно-профилактическая операция с условным наименованием «Отдых».

**М**ЕРОПРИЯТИЯ по контролю операции проходят в целях повышения уровня безопасности объектов санаторно-курортного комплекса и учреждений отдыха, оздоровления и занятости детей.

В ходе проводимой работы особое внимание уделяется: работоспособности и обеспечению обслуживания систем автоматической противопожарной защиты, наличию и исправности первичных средств пожаротушения, состоянию путей эвакуации и эвакуационных выходов, размещению наглядной агитации по вопросам соблюдения мер безопасности и умению действовать на случай возникновения чрезвычайных ситуаций.

Также, не остаются без внимания вопросы прохождения руководителями и ответственными должностными лицами обучения мерам пожарной безопасности, проведение противопожарных инструктажей с персоналом объектов указанной категории.

В инструкциях определяются меры пожарной безопасности в соответствии с требованиями, изложенными в правилах противопожарного режима, утвержденных Постановлением Правительства РФ от 16.09.2020 года №1479.

Стоит отметить, что организовывается работа по формированию добровольных пожарных дружин (команд) из числа работников детских учреждений и по организации дежурства ответственных должностных лиц в местах отдыха детей. Кроме того, администрациям объектов отдыха оказываются методическая и консультативная помощь по обеспечению безопасности при эксплуатации объектов отдыха.

На территории, в зданиях, сооружениях лагеря **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:** курить, разводить костры, сжигать мусор, устраивать факельные шествия,

фейерверки с применением пиротехнических средств, перекапывать дороги, проезды и подъезды к зданиям и водоисточникам до устройства объездов и других подъездов.

На участок оздоровительного лагеря должно быть не менее двух въездов, для беспрепятственного прибытия пожарных подразделений с разных сторон. Дороги на территорию лагеря должны иметь твердое покрытие шириной не менее 4 метров. Дороги и подъезды к зданиям, сооружениям, пожарным гидрантам, искусственным и естественным водоисточникам, а также подступы к зданиям, стационарным пожарным лестницам и первичным средствам пожаротушения всегда должны содержаться в исправном состоянии и не загромождаться различными материалами и оборудованием.

При обнаружении задымления, загорания или пожара дежурный **ОБЯЗАН:**

- немедленно сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть, при этом необходимо: четко называть адрес лагеря, место возникновения пожара (что горит) и наличие угрозы жизни детей, затем указать свою фамилию и номер телефона;

- сообщить о случае возгорания директору лагеря, либо заменяющему его лицу, дежурному воспитателю (вожатому) по лагерю;

- принять меры по эвакуации: детей, воспитателей (вожатых) и всего обслуживающего персонала, одновременно принимая меры к тушению огня на начальной стадии;

- обеспечить вывод детей в безопасное место, в установленный и заранее определенный пункт сбора (футбольное поле, пляж и т.п.);

- проверить детей по списку, который должен находиться в комнате у дежурного (в случае пожара списки должны быть у него в руках).

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 №718.

Печать офсетная. Объем 2 печ. листа. Подписано

в печать по графику: 8.00, фактически 8.00