

АНТИСПРУТ

anti-sprut@yandex.ru

16+



антиспрут.рф

2 июня 2022 года №21 (1488)

Цена свободная

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

Народный фронт
Кубани помог
беженцам ДЛНР
получить
единовременные
выплаты
и медпомощь



#МыВместе

ВРЕГИОНАЛЬНЫЙ штаб Народного фронта в мае обратились вынужденные переселенцы из Луганской и Донецкой народных республик, прибывших на территорию Краснодарского края. Заявители сообщили, что 9 членов одной семьи не могут получить выплаты с марта 2022 года. Для решения вопроса граждан перенаправляли в управления социальной защиты населения Ростова-на-Дону и Краснодара.

После полученного обращения, член регионального штаба, депутат Государственной Думы Светлана Бессараб (на снимке) направила запрос в региональное Министерство труда и социального развития с просьбой разобраться в ситуации. В течение трёх дней семья получила установленную материальную помощь в размере по 10 тысяч рублей на человека.

«Также к нам обратилась молодая мама, приехавшая в Краснодар из Мариуполя. Женщина сообщила, что в апреле родила ребенка, но после выписки из роддома патронаж новорожденного не осуществлялся, а



явителей. Акция Народного фронта **#МыВместе продолжается**, – прокомментировала член регионального штаба Народного фронта, депутат Государственной Думы Светлана Бессараб.

Информация о выплате помощи беженцам ДЛНР

Лицам, вынужденно покинувшим Украину и ДЛНР, оказывается единовременная материальная помощь в размере 10 тысяч рублей на каждого человека. Для получения выплаты лицам, находящимся в Краснодарском крае, необходимо обратиться в Управление соцзащиты по месту Вашего пребывания (нахождения) со следующими документами: документ, удостоверяющий личность, по которому было произведено пересечение границы (если Вы не помните какой документ был предъявлен при пересечении границы, возьмите все документы, удостоверяющие личность); документы, удостоверяющие личность несовершеннолетних детей или лиц, находящихся под опекой; документ, являющийся основанием установления опеки. Для получения дополнительной информации можно обратиться по телефону Единой дежурно-диспетчерской службы – 112 по телефону «горячей линии» Краснодарского края 8(800)250-55-03.

Администрация города
Тимашевска информирует:

МКУ «Молодёжный комплексный центр» совместно с ГКУ КК ЦЗН Тимашевского района начинает набор на летнее трудоустройство! Есть вакансии для несовершеннолетних (от 14 до 17 лет). Подсобный рабочий, в рамках краевого движения «Новые тимуровцы», график работы: 5/2 с 09.00 до 12.00.

1 поток – с 1 июня по 15 июня – 26 мест;
2 поток – с 16 июня по 30 июня – 26 мест;
3 поток – с 1 июля по 15 июля – 26 мест;
4 поток – с 18 июля по 29 июля – 26 мест;
5 поток – с 1 августа по 31 августа – 26 мест.

По всем вопросам обращаться: 7-70-97.

Тимашевск: день за день
(Читайте 4 страницу).

О ТЕХ, КТО УЧАСТВУЕТ В ФОРМИРОВАНИИ ОБЩЕСТВЕННОГО МНЕНИЯ

Журналистское сообщество Кубани подводит пятилетние итоги своей деятельности и определяет планы на будущее



ПРОШЛА отчетно-выборная конференция Союза журналистов Краснодарского края, который насчитывает более полутора тысяч членов. За прошедший пятилетний отчетный период перед делегатами отчиталась председатель краевой организации Диана Горбань. Ранее информация о его деятельности постоянно размещалась на его сайте. Следует отметить, что краевой Союз журналистов – один из самых многочисленных в России, успешно осуществляя свою деятельность. И что особенно важно, в этот период возродил ветеранскую организацию. Сегодня ветераны в меру сил вовлечены в профессиональную деятельность Союза – в основном в части наставничества, создания истории. Для них организуют культурные программы, оказывается материальная помощь.

Работа председателя краевого Союза признана удовлетворительной. Диана Горбань (на снимке) вновь избрана руководителем крае-

вого журналистского сообщества. Делегаты внесли изменения и дополнения в Устав краевой организации, официальное название которой стало «Краснодарское краевое отделение Союза журналистов России». До этого времени название содержало в себе регионального Союза (единственная организация в России).

Конференция также избрала новый состав правления, который ранее состоял из 70 человек. Сейчас значительно сокращён – до 27 человек. Оптимизация состава позволит в период пандемийных и прочих ограничений обеспечивать кворум, и, соответственно, более оперативное принятие решений.

Делегаты также заслушали отчет ревизионной комиссии, избрали её новый состав. Председателем Большого Жюри на предстоящие 5 лет избран Юрий Лучинский – доктор филологических наук, профессор, заведующий кафедрой истории и правового регулирования массовых коммуникаций Кубанского государственного университета. Большое Жюри – орган саморегулирования в СЖР рассматривает конфликтные ситуации нравственно-этического характера, возникающие в журналистском сообществе в связи с исполнением членами СЖР своих профессиональных обязанностей. Состав Большого Жюри формируется его председателем из числа членов СЖР, известных в журналистском сообществе своими высокими профессиональными и морально-этическими качествами, и утверждается правлением.

Виталий ЛЕБЕДЕВ,
член правления Краснодарского краевого
отделения Союза журналистов России,
гл. редактор газеты «Антиспрут».

Брюховецкий район «кримиосиротился»...

По информации сайта СУ СКР по Краснодарскому краю возбуждено уголовное дело в отношении главы МО Брюховецкий район (на должность главы избран 25 марта 2021 года – ред.). Он подозревается в злоупотреблении должностными полномочиями и воспрепятствовании законной предпринимательской деятельности.

В 2021 году для приобретения жилья для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей на территории из Брюховецкого района, из краевого бюджета выделены денежные средства. По данным следствия, по итогам аукциона, районная администрация заключила с индивидуальным предпринимателем муниципальные контракты на приобретение 18 жилых помеще-

ний. Между тем, глава районной администрации в одностороннем порядке расторг заключенные соглашения. Кроме того, подозреваемый направил в антимонопольную службу сведения о необходимости включения данного предпринимателя в реестр недобросовестных поставщиков. После этого между администрацией Брюховецкого района и другими предпринимателями были заключены муниципальные контракты на приобретение квартир по завышенной цене. По результатам проверок установлено, что приобретенные жилые помещения не соответствуют требованиям, предъявляемым к жилым помещениям, санитарным и строительным нормам и правилам, требованиям по обеспечению пожарной безопасности, а также не пригод-



ны для проживания. В результате краевому бюджету причинен ущерб на сумму более 2 миллионов рублей.

Предварительное расследование по уголовному делу поручено Тимашевскому межрайонному следственному отделу. Ход расследования дела на контроле в краевом следственном управлении. Чем закончится расследование, мы проинформируем читателей.

Фото с сайта
МО Брюховецкий район.

Тимашевск – Кисловодск – Тимашевск

А ЗА ПАПАХОЙ ЕЩЁ СЪЕЗЖУ

Согласитесь, что прожить всю жизнь на Кубани и не побывать на знаменитых Кавминводах, – это как бы даже неприлично по нынешним временам.

Тем более что многие мои убеленные сединами друзья и знакомые чуть ли не каждую осень уезжают туда на пару недель набраться здоровья и умиротворения перед нашей слякотной, противной зимой.

Да что там об том говорить, если мои, далеко небогатые, ныне покойные родители во времена своей молодости пару раз позволили себе в межсезонье съездить в Кисловодск или Железногорск, привезя оттуда на память смешные плоские кружки с дырочками на ручках для неспешного смакования целебного нарзана. А еще помню привезенного кем-то из них фосфорную статуэтку пятигорского орла, загадочно светящегося по ночам с полки серванта и навевающего самые невероятные мои детские фантазии.

СЛОВОМ, мечта сгнать в те края была давнишней, но все как-то не складывалось из-за повседневной текучки, житейских забот и обстоятельств, которыми мы часто и просто оправдываем лень или прижимистость. Хотя доехать на легковушке туда от Тимашевска можно всего часов за пять, ну, может, шесть от силы, если погода плохая. Да и по деньгам такое путешествие дней на пять с бензином, едой и ночлегом вполне приемлемо, если не шиковать. И вообще, сколько там той жизни осталось на пенсии, чтобы «экономить» ее на диване перед телевизором? Ведь в прошлом году, поднакопив маленько, сумел даже на Курилы слетать.

Надеюсь, читатели помнят, что я даже путевые заметки напечатал в газете. Потом разоспал их родным и друзьям своей молодости. А в ответ одна из близких по духу курильских семей вдруг в начале весны сообщила, что окончательно перебралась на жительство в Кисловодск. И приглашает разделить с ними восторг по этому поводу, наслаждаясь тишиной, чистейшим горным воздухом и курортным покоям.

Ну, как тут не согласиться, воспользовавшись длинными майскими праздничными выходными? Решено. Едем.

Сборы были не долгие: еды дня на три, теплые пледы, бензина полный бак, гостины друзьям – и вперед! Не стали

ну, много автозаправок, мало ограничений, не считая с десяток светофоров в окрестностях Армавира и Невинномысска. Короче, ехать можно, если не гнать и внимательно следить за выбоинами.

А вот с погодой 7 мая нам явно не повезло. Начиная от Кропоткина и до самого конца пути на моей машине «дворники» едва успевали сгребать с лобового стекла небесную влагу и брызги из-под встречных и попутных колес. Да и температура за бортом была явно не весенней. Когда у Минвод в шестом часу вечера сворачивали в сторону Кисловодска, датчик температуры показал все-го пять градусов тепла.

НЕСМОТРЯ на то, что после шести часов за рулем нас с женой слегка покачивало, за праздничным столом по случаю долгожданной встречи мы с Борисом и его супругой Машей, моей, кстати, коллегой по районной газете «На рубеже», засиделись чуть ли не до полуночи. Вспоминали наше островное житье, общих друзей, делились семейными новостями. В общем, как и положено у курильчан, среди каких бывших не бывает, душевно общались. А уже утром Борис повез нас для ознакомительной прогулки в самый большой европейский, если местные гиды не привирают, курортный рукотворный парк «Кисловодский» площадью аж в 966 гектаров.

Перечислять все его достопримечательности – дело долгое и неблагодарное. Одних только каскадных лестниц, беседок, мостиков, павильонов, бюветов и других рукотворных архитектурных памятников и скульптурных форм, замечательной красоты фонтанов разных времен здесь десятки, если не сотни. Это не считая разного рода природных гротов, красивых скал и рукотворных ландшафтных планировок, поддерживающихся в их первозданном

Долина Роз в Кисловодском нацпарке.



даже вставать на рассвете. Выспались с женой, спокойно перекусили на дорожку, сдали домашнюю живность под опеку добрых соседей и поехали в сторону Кореновска. А далее через Кирпильскую, Ладожскую, Тбилисскую до Кропоткина на федеральную автотрассу «Кавказ». Чтобы по ней безостановочно катить мимо Армавира, через Невинномысск до поворота у Минеральных Вод на Железногорск и финишировать уже у въезда в Кисловодск, где нас и встретил курильский друг Борис.

ЧТОБЫ ничего не пропустить, несколько слов о самой дороге и ее окрестностях. Во-первых, в который раз греет душу наша родная, ти-

хая речка Кирпилица, что даже в ее верховьях, за 60 верст от нас, весьма полноводна и живописна.

Во-вторых, порадовала глаз своей красотой многокилометровая липовая аллея, обрамляющая дорогу между хутором Новоивановским и селом Новоукраинским по пути к федеральной трассе «Кавказ». Чистая, ухоженная, с приличным асфальтом. Ехать – одно удовольствие. Чего не скажешь о самой федералке, вернее, о некоторых ее участках в сезонных, образовавшихся за зиму выбоинах и трещинах. Вроде бы уже весна скоро закончится, а дорожники что-то не спешат с ремонтом.

Хотя, если честно, дорога на Кавказ в целом нормальная: две полосы в каждую сторо-



виде. Одна «Долина Роз» чего стоит, где постоянно бродит праздная, вдыхающая полной грудью лесные ароматы, публика. Для нее по территории парка проложены крутые и пологие дорожки так называемых терренкуров разной сложности и протяженности. На них с начала прошлого уже века каждый курортник, соизмеряясь со своей физической формой, может заняться лечебной ходьбой. Мы, например, неспешно прошагали по семикилометровому маршруту. И этого было вполне достаточно, чтобы по приезде домой рухнуть на пару часов в кровать и уже вечером побродить по центру города.

Знакомство с архитектурными памятниками начали со знаменитой Колоннады у центрального входа в национальный Кисловодский парк. Здесь полным-полно рекламных тумбочек, откуда агенты турфирм зазывают отдыхающих на разные экскурсии не только по Кисловодску, но и всем окрестным городам Кавминвод, а также в Приэльбрусье, куда мы решили съездить на следующий день. Купив билеты на комфортабельный автобус, что заберет нас прямо у дома, мы неспешноступили на Курортный бульвар – центр сосредоточения всей праздной публики, приехавшей сюда за здоровьем и отдыхом. Здесь, в начале бульвара, расположена знаменитая нарзанная галерея. Под ее сводами расположена череда «водоразборных» кранов с тремя видами минеральной воды: доломитный, сульфатный и так называемый общий нарзан, лечащий разного рода



Санаторий «Главные нарзанные ванны».



Отель «Венеция»
на Курортном бульваре.



Дача Шаляпина.



Памятник военным
медикам.

колиты, гастриты, холециститы, язвы пищеварительных органов и еще много-много других хворей.

Несмотря на пугающие сложный химсостав, водичка оказалась довольно вкусной, слегка кисловатой и газированной. Как уверяют: от растворенной в ней природной углекислоты. Поэтому и

название города такое.

А дальше, в сторону железнодорожного вокзала, бульвар с двух сторон как бы обрамляют старинные здания начала прошлого и даже конца позапрошлого века с характерной внешностью архитектурной моды тех давних времен. Например, здание Главных нарзанных ванн (на

снимке), построенное в 1903 году к 100-летнему юбилею Кисловодского курорта. Говорят, что оно в период постперестроекой разрухи стояло в неприглядном виде. Но после неофициального визита в Кисловодск в 2015 году Валентины Матвиенко, устроившей хороший нагоняй курортному начальству и местным

малые средства, благодаря чему город стал превращаться в настоящую жемчужину Кавминвод. В первую очередь были реставрированы, буквально вылизаны до блеска шедевры русского и советского зодчества. И теперь даже если что-то и строится в центре города, то в едином стиле, не диссонирующем с общим архитектурным городским ансамблем. Например, как здание четырехзвездного отеля «Венеция» (на снимке).

На Курортном бульваре масса цветников, мемориалов и памятников. Например, скульптура сестры милосердия, олицетворяющая медиков Великой Отечественной войны, выхаживавших здесь тысячи раненых бойцов (на снимке).

Если пройти дальше, то дорога приведет к непривычно тихому железнодорожному вокзалу. Может быть потому, что здесь конечная остановка поездов, везущих курортников со всей России. рассказывают, что именно благодаря проложенной сюда в конце 19 века стальной магистрали, Кавминводы пережили бурное развитие. Ведь до того времени на Кавказские минеральные воды и обратно, домой, даже дворянской знати приходилось добираться на перекладных чуть ли не месяцами.

Если идти дальше, мимо вокзала, вверх, то можно увидеть старинную дачу, где любил отдыхать с семьей знаменитый русский бас Федор Шаляпин, где сейчас располагается музыкальный музей. А чуть дальше у дороги высится памятник А. Солженицыну, проживавшему в детстве в одном из кисловодских домов.

Как ни парадоксально, следующим на нашем пути памятником был огромный обелиск Ф.Э. Дзержинскому, народному комиссару и председателю ВЧК, которого так не любил Солженицын.

Но на этом кисловодские исторические парадоксы не заканчиваются. Буквально через квартал мы вышли на проспект Ленина, где высится знаменитая своими вычурными формами, так называемая дача Кшесинской. Во всяком случае, так это здание называется в многочисленных кисловодских путеводителях. Рядом с ним, на тротуаре даже бронзовая фигура знаменитой балерины, облаченной в настоящее платье из ажурной ткани, стоит. Только вот на табличке написано, что сейчас это дача Брынцалова. Помните такого знаменитого буржуя перестроекных времен? То есть сейчас апартаменты капиталиста высятся на проспекте имени вождя мирового пролетариата...

А. МИРОНЧУК.

(Окончание
в следующем номере).



«ГЛАЗА В ГЛАЗА» – проблемы видны яснее...

В ПРЕДЫДУЩЕМ номере газеты мы подробно рассказали о встрече главы администрации города Тимашевска Николая Панина и его заместителей с жителями микрорайона Индустриального. Разговор шёл о благоустройстве, санитарном состоянии, дополнительных возможностях в перспективе развития городской среды за счёт не только собственных бюджетных средств, но и посредством вхождения в федеральные программы. Говорили и о многом другом.

Об этом же шла речь на следующих встречах в других микрорайонах Тимашевска. Непосредственное общение с людьми помогает не только более широко информировать людей о деятельности городской администрации по жизнеобеспечению населения микрорайонов, контролировать качество и своевременность исполнения проводимых в плановом порядке работ, но и постоянно быть в курсе новых запросов людей. Это естественно, когда, решив одни коммунальные вопросы или благоустройства, люди хотят новых благ. Так всегда было и так будет. При этом решением одних проблем благоустройства, ЖКХ запросы людей не ограничиваются. В повестке дня вопросы здравоохранения, образования, экологии, культуры и так далее. Чаще всего это полномочия вышестоящих органов власти, куда информация и направляется. Но остаётся в повестке дня и у городских властей, поскольку люди в первую очередь спрашивают с тех, кто ближе к ним...

Такие встречи являются составной частью повседневной работы команды главы Тимашевска Николая Панина.

Л. КРЕЧЕТ.

НА СНИМКАХ: во время встреч с жителями микрорайонов (сверху вниз) сахарного завода, Заря, Садовод.



Тимашевск: день за днём

Всероссийская акция:

«САД ПАМЯТИ» – от Героя России и мэра Тимашевска



В ТИМАШЕВСКЕ на улице Мельничной был заложен «Сад Памяти». В мероприятии приняли участие Герой России Евгений Шендрик, мэр города Николай Панин (на снимках), курсанты Почетного караула Пост №1. Вдоль старого тимашевского кладбища высадили павловники и можжевельники.

Всероссийская акция «Сад Памяти» посвящается очередной годовщине Победы в Великой Отечественной войне. По всей стране проходят акции по посадке деревьев в честь защитников Родины, погибших в годы Великой Отечественной войны. Люди не просто озеленяют города, станицы, деревни, хутора, но и делают их красивее, чтобы потомки могли не только помнить о героях битв, но и наслаждаться зеленью деревьев под мирным небом над головой. Недавно «Антиспрут» рассказывал о том, как 6 мая с.г. на



территории МБОУ СОШ №6 хутора Танцера-Крамаренко в рамках Всероссийской акции «100 баллов для Победы» и в честь 77-й годовщины Победы в Великой Отечественной войне высажено 35 деревьев каталы. В посадке деревьев участвовали не только выпускники школы и их родители, но

и представители организаций-спонсоров, которые приобрели дорогостоящие саженцы.

Во Всероссийской акции «Сад Памяти» город Тимашевск принимает участие в третий раз. Такие же сады заложены в Мемориальном сквере и на кургане «Мать».

В. БЕРЕЗИН.

Ливни – в «осадок»...

ГУБЕРНАТОР Краснодарского края Вениамин Иванович Кондратьев ежегодно даёт поручения по выполнению мероприятий в сфере предупреждения ЧС. Один из способов предупреждения подтоплений домовладений – развитие сетей ливневой канализации. Городские власти Тимашевска уделяют постоянное внимание водоотведению. Ежегодно организуют устройство новых ливневок открытого и закрытого типа. Постоянно обеспечивают содержание существующих сетей.

С участка улицы Ленина (на снимке) поступали обращения

граждан о подтоплениях в период обильных осадков. Наказы жителей города Тимашевс-

ка не оставили без внимания.

Собинформ.



Ирина НЕВИННАЯ, «РГ».

ЭНДОКРИНОЛОГИ ДАЛИ СОВЕТЫ ПО НАДЕЖНОМУ ПОХУДЕНИЮ

На занятиях Школы лечения ожирения, которую ведут сотрудники НМИЦ эндокринологии Минздрава России, тучным людям помогают стать стройными навсегда. Корреспондент «РГ»-Недели выяснила, почему большинству пациентов недостаточно просто поправить диету и заняться физкультурой, а приходится работать с эндокринологом и психологом.

Заодно во время занятий эксперты школы развеяли немало мифов о наборе веса и способах похудения. О том, какие типичные ошибки допускают люди, стремясь нормализовать вес, и как действовать «по науке», рассказала доктор медицинских наук, руководитель отделения ожирения и патологии метаболизма НМИЦ эндокринологии Наталия Мазурина.

Правило 1 ТИШЕ ЕДЕШЬ – ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ

Когда к нам приходят пациенты, мы обязательно спрашиваем: зачем вы хотите похудеть? Многие приходят с ожиданием чуда – тем более что в Интернете полно «волшебных» диет, обещающих минус 10 кг за неделю, да и коммерческие клиники грешат тем же самым. Но если все мысли пациентки только о том, чтобы побыстрее «влезть» в понравившееся платье, и она считает, что ее полнота – исключительно косметическая неприятность, она, скорее всего, нацелена на молниеносный результат. А это в корне неправильно, потому что чревато срывами и возвращением к исходному весу. Эффект будет, только если худеть медленно. Похудение – это марафон, а не спринт.

Правило 2 ДОЛОЙ МАКСИМАЛИЗМ

Правильная установка – это когда человек худеет, чтобы улучшить здоровье. Снижение веса всего на 5 кг дает заметный результат: у гипертоников начинает нормализоваться артериальное давление, улучшается показатель холестерина, уменьшается нагрузка на суставы – перестают болеть колени, человек чувствует себя энергичнее и бодрее, у него заметно уменьшается риск заболеть сахарным диабетом второго типа. «Минимальная клиническая польза достигается уже при потере 5% от начального веса. И мы рекомендуем на первом этапе поставить цель снизить вес на 5-10% (в некоторых случаях – максимум на 15%), а потом ставится задача «привыкнуть» к новому весу, удержать его», – отмечает Наталия Мазурина.

Причина такого подхода объясняется с медицинской точки зрения: жир, который мы накапливаем годами (особенно так называемый висцеральный – тот, который обволакивает внутренние органы), по сути, работает как еще один гормональный орган. А менять гормональный фон резко нельзя – это чревато серьезными сбоями в здоровье. Вот почему врачи не очень любят, когда к ним приходят пациентки, перебравшие 100 разных диет. Как Марк Твен 100 раз бросал курить, но начинал снова, они много раз быстро теряли и снова набирали вес, и это сказалось на работе их эндокринной системы самым плачевным образом. К таким пациенткам нужен особый подход.

Правило 3 НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ – НЕ ПРИГОВОР

Если бабушка и мама с пышными формами, скорее всего, и дочери «светят» та же проблема. Но неизбежно! Ге-

нетическая предрасположенность к полноте – это не судьба. Факторов, влияющих на фигуру, много. И главный – это не гены, а образ жизни: система питания и физическая активность, – поясняет эксперт. – Не обращали внимание, что в семье полных людей и собака часто толстая? Просто все любят поесть и не видят в этом ничего плохого до того момента, когда начинаются проблемы со здоровьем».

Правило 4 НЕ НАДО ДУМАТЬ, ЧТО ПРИЧИНА В ГОРМОНАХ

Действительно, нарушение функции эндокринных желез иногда может сопровождаться увеличением массы тела. Но распространенное убеждение, что, например, при гипотиреозе (недостаточности функции щитовидной железы) или заболеваниях надпочечников человек обречен быть рыхлым и толстым – ошибочно. Эндокринолог назначит обследование, поможет разобраться в проблеме, с помощью лекарств компенсировать заболевание и нормализовать обмен веществ, а вместе с ним и фигуру.

«Важно внушить пациенту уверенность в себе, выяснить причины переедания и объяснить, что правильный подход к проблеме – так перенастроить пищевой режим и двигательную активность, чтобы это, впервые, не требовало героических усилий, а во-вторых, стало образом жизни. И не на время похудения, а до конца жизни», – говорит Мазурина.

Правило 5 ПРЕПАРАТЫ ПОМОГУТ, НО ОНИ НЕ ПАНАЦЕЯ

Сейчас в России зарегистрировано три лекарства, которые помогают добиться лучших результатов, делают лечение более эффективным. Но все они обладают неприятными побочными эффектами. Если их принимать неправильно, можно себе навредить. Медикаментозная терапия может применяться на первом этапе, чтобы начался процесс снижения веса и пациент стал более мотивированным. Но уповать только на таблетки – ошибка. Тем более не стоит увлекаться разными БАДами – «похудательные» чаи чаще всего обладают мочегонным эффектом, и вес падает за счет потери жидкости, а не расщепления жиров. Встречаются и откровенно экстремальные препараты, и как только человек перестает их пить – вес возвращается.

КОМПЕТЕНТНО НЕЛЬЗЯ СНИМАТЬ СТРЕСС ЕДОЙ

Татьяна Зеленкова-Захарчук, кандидат меднаук, психотерапевт Консультационно-диагностического центра НМИЦ

эндокринологии:

«Наверно, с этим сталкивался каждый: без веской причины отругало начальство, или человек выкладывался на работе, но его обошли с премией, а тут еще конфликт в семье, проблемы с детьми... Если человек стрессоустойчив – он выходит из неприятных ситуаций самостоятельно и без последствий для здоровья. Но часто мы инстинктивно пытаемся снять напряжение, улучшить настроение. Пойти на пробежку или хотя бы интенсивную прогулку – это требует усилий. Проще съесть что-нибудь вкусное – и вот наступает желанное облегчение.

Чаще всего пациенты говорят, что в таких случаях «тянет» на сладкое и мучное, то есть мы «заедаем» стресс далеко не самой полезной едой. Если такие эпизоды возникают нечасто, ничего особо страшного не происходит: несколько гиперфагических реакций – это еще не расстройство психики. Но все-таки, если вы замечаете за собой такую склонность, лучше обратиться к врачу психотерапевту или психиатру, специализирующемуся на лечении пищевых расстройств, чтобы доктор помог восстановить стрессоустойчивость и найти способы правильного поведения в трудных ситуациях. В противном случае невротическое реагирование на стресс становится стереотипным, и на фоне дальнейшего истощения психики уже обыденные события жизни могут восприниматься человеком как дополнительная нагрузка на психику, которую хочется заедать. Более того, человек даже не всегда отдает себе отчет в том, что происходит. В 30% случаев наши пациенты не осознают, что они переедают!

Существует несколько разновидностей синдромов «пищевого невроза». Стрессогенное переедание, как я уже сказала, это неудержимое желание снять напряжение с помощью вкусной еды. Часто встречается другой вариант: человек утром не успел позавтракать, днем пропустил обед из-за загруженности на работе, а к вечеру накопившееся за весь день чувство голода проявляет себя в полной мере, да еще накладывается усталость после напряженного дня – все это выливается в вечернее переедание. Нормальной здоровой порции для ужина уже недостаточно, хочется еще добавки или сладкого десерта для большего утоления. Чувство сытости сначала игнорируется из-за того, что человек сконцентрирован на снятии эмоционального напряжения, а потом постепенно стирается и таким образом увеличивается объем приема пищи.

Иногда дополнительной едой люди пытаются справиться с нарушениями сна – например, трудным засыпанием. Или даже, проснувшись ночью, устремляются к холодильнику, чтобы успокоиться и снова уснуть. Так возникает ночное переедание или синдром ночной еды.

Также распространено гедоническое переедание – это когда общение с друзьями, родственниками или коллегами обязательно сопровождается обильным застольем. Должен быть красивый стол с многочисленными блюдами и закусками.

Фото из архива «Антиспрута».



И как тут удержаться, чтобы не попробовать все, что выставлено на стол?

Одним словом, так или иначе, человек оказывается в психологической ловушке, убегая в пищевой невроз. Если не принять мер, напор переедания со временем будет нарастать, могут наступать приступы по типу «пищевой бури»: когда продукты заглатываются в быстром темпе, без разбора, в импульсивном порыве. А потом неизбежно наступает чувство вины, мучительное желание себя наказать за слабоволие и невозможность справиться с эмоциями.

Что же делать? Повторю, часто человек не понимает, что с ним происходит, почему растет вес и возникает ожирение. Он идет к эндокринологу, диетологу, врачам других специальностей уже с осложнениями ожирения, и очень удивляется, когда ему рекомендуют консультацию у психиатра-психотерапев-

та. Когда доктор говорит, что пищевой невроз надо лечить, это воспринимается как шок – «зачем психиатр, я в сознании, адекватный...».

Приходится мягко объяснять природу происходящего. Пищевой невроз лечит врач-психиатр и психотерапевт, специально обученный психосоматической медицине. Он поможет восстановить стрессоустойчивость, нейроанальность и адаптационные ресурсы. Иногда приходится прибегать к медикаментозной терапии, иногда нужно подключить психотерапию, чтобы вылечить глубинные психотравмы, которые привели к пищевым неврозам. В результате пациент восстанавливает способность адаптироваться в современном мире, спокойно разруливая неприятные события, не прибегая к еде как единственному средству получать удовольствие от жизни».

О БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЁМАХ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Наступил долгожданный купальный сезон. Сотни жителей устремляются в выходные дни поближе к воде.

Свежий воздух, солнце, купание не только доставляют удовольствие, но и служат хорошим средством

закаливания организма. Вместе с этим вода регулярно уносит жизни.

ПОМНИТЕ: купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!

ПРИ КУПАНИИ НЕДОПУСТИМО:

1. Плавать в незнакомом месте, под мостами и у плотин.
2. Нырять с высоты, не зная глубины и рельефа дна.
3. Заплывать за буйки и ограждения.
4. Приближаться к судам, плотам и иным плавсредствам.
5. Прыгать в воду с лодок, катеров, причалов.
6. Хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.

Избегайте употребления алкоголя до и во время нахождения в воде или у береговой линии. Алкоголь ухудшает чувство равновесия, координацию движений и самоконтроль.

Не умеющим плавать – купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1-2 метров!

КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими аншлагами «КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!».

Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.

УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ: РОДИТЕЛИ, РУКОВОДИТЕЛИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, ПЕДАГОГИ!

Безопасность жизни детей на водоемах во многих случаях зависит ТОЛЬКО ОТ ВАС! В связи с наступлением жаркой погоды, в целях недопущения гибели детей на водоемах в летний период обращаемся к Вам с убедительной просьбой: провести разъяснительную работу о правилах поведения на природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения. Этим Вы предупредите несчастные случаи с Вашими детьми на воде, от этого зависит жизнь Ваших детей сегодня и завтра.

КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО КУПАНИЕ:

- детей без надзора взрослых;
- в незнакомых местах;
- на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых).

Необходимо соблюдать следующие правила:

- прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений;
- постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы);



Фото с Yandex.ru

– не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов;

– продолжительность купания – не более 30 минут, при невысокой температуре воды – не более 5-6 минут;

– при купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам;

– во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе;

– не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.

ЕСЛИ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК:

- сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»;
- попросите вызвать спасателей и «Скорую помощь»;
- бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце;

– если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего. Заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удается, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.

ЕСЛИ ТОНЕШЬ САМ:

- не паникуйте;
- снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь;
- перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икро-

соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Водоемы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавсредствами. Опасность чаще всего представляют сильное течение (в том числе подводное), глубокие омыты и подводные холодные ключи.

Летом на водоемах следует соблюдать определенные правила безопасного поведения.

Во-первых, следует избегать купания в незнакомых местах, специально не оборудованных для этой цели.

Во-вторых, при купании запрещается:

- заплывать за границы зоны купания;
- подплывать к движущимся судам, лодкам, катерам, катамаранам, гидроциклам;
- нырять и долго находиться под водой;
- прыгать в воду в незнакомых местах, с причалов и др. сооружений, не приспособленных для этих целей;
- долго находиться в холодной воде;
- купаться на голодный желудок;
- проводить в воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга;
- плавать на досках, лежаках, бревнах, надувных матрасах и камерах (за пределы нормы заплыва);
- подавать крики ложной тревоги;
- приводить с собой собак и др. животных.

Необходимо уметь не только плавать, но и отдыхать на воде.

Наиболее известные способы отдыха:

Лечь на воду спиной, расправив руки и ноги, расслабиться и помогая себе удержаться в таком положении, сделать вдох, а затем после паузы – медленный выдох.

Если во время купания свело ногу, надо позвать на помощь, затем погрузиться с головой в воду, сильно потянувшись ногу на себя за большой палец, а затем распрямить ее.

Если не имеешь навыка в плавание, не следует заплывать за границы зоны купания, это опасно для жизни.

Р.В. ИСАЕНКО,
государственный инспектор
по маломерным судам
Центра ГИМС ГУ МЧС России
по Краснодарскому краю
Калининского инспекторского
участка.

ножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывите к берегу.

ВЫ ЗАХЛЕБНУЛИСЬ ВОДОЙ:

– не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;

– прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;

– затем очистите от воды нос и сделайте несколько глottальных движений;

– восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;

– при необходимости позовите людей на помощь.

ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ ПРИ УТОПЛЕНИИ:

1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.

2. Очистить ротовую полость.

3. Резко надавить на корень языка.

4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов – добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.

5. Если нет рвотных движений и пульса – положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни – перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.

6. Вызвать «Скорую помощь».

Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.

НЕЛЬЗЯ ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ (в любой момент может произойти остановка сердца).

НЕЛЬЗЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.

Помните! Только неукоснительное

РАСПИСАНИЕ БОГОСЛУЖЕНИЙ

ИЮНЬ, 2022

1 июня, среда. 15.00 Вечернее Богослужение (храм Вознесения Господня).

2 июня, четверг (Вознесение Господня). 07.00 Водосвятный молебен. 07.40 Божественная Литургия с крестным ходом (храм Вознесения Господня).

3 июня, пятница. 15.00 Вечернее Богослужение (храм Вознесения Господня).

4 июня, суббота. 07.40 Божественная Литургия. 09.00 Панихида. 11.00 Крещение (храм Вознесения Господня). 15.00 Вечернее Богослужение (храм Вознесения Господня и хр. Св. кн. Владимира).

5 июня, воскресенье. 07.20 Исповедь. 07.40 Божественная Литургия. 09.15 Молебен. 09.30 Панихида (храм Вознесения Господня и хр. Св. кн. Владимира). 12.00 Крещение (храм Вознесения Господня).

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

8 июня, среда. 15.00 Вечернее Богослужение (храм св. Луки (Воин-Ясенецкий) Крымский).

9 июня, четверг (св. Луки архиеп. Симферопольского и Крымского). 07.00 Водосвятный молебен. 07.40 Божественная Литургия с крестным ходом (храм св. Луки (Воин-Ясенецкий) Крымский).

10 июня, пятница. 15.00 Вечернее Богослужение (храм Вознесения Господня).

11 июня, суббота (Троицкая родительская суббота). 07.40 Божественная Литургия. 09.00 Панихида. 11.00 Крещение (храм Вознесения Господня). 15.00 Вечернее Богослужение (храм Вознесения Господня и хр. Св. кн. Владимира).

12 июня, воскресенье (День Святой Троицы. Пятидесятница). 07.20 Исповедь. 07.40 Божественная Литургия. 09.15 Молебен. 09.30 Панихида (храм Вознесения Господня и хр. Св. кн. Владимира). 12.00 Крещение (храм Вознесения Господня). 15.00 Вечернее Богослужение (храм Вознесения Господня).

13 июня, понедельник (День Святого Духа). 07.40 Божественная Литургия. 09.15 Молебен (храм Вознесения Господня).

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

15 июня, среда. 15.00 Вечернее Богослужение (храм св. Луки (Воин-Ясенецкий) Крымский).

16 июня, четверг. 07.40 Божественная Литургия с чтением акафиста (храм св. Луки (Воин-Ясенецкий) Крымский).

17 июня, пятница. 15.00 Вечернее Богослужение (храм Вознесения Господня).

18 июня, суббота. 07.40 Божественная Литургия. 09.00 Панихида. 11.00 Крещение (храм Вознесения Господня). 15.00 Вечернее Богослужение (храм Вознесения Господня и хр. Св. кн. Владимира).

19 июня, воскресенье. 07.20 Исповедь. 07.40 Божественная Литургия. 09.15 Молебен. 09.30 Панихида (храм Вознесения Господня и хр. Св. кн. Владимира). 12.00 Крещение (храм Вознесения Господня).

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

23 июня, четверг. 15.00 Вечернее Богослужение (храм св. Луки (Воин-Ясенецкий) Крымский).

24 июня, пятница. 07.40 Божественная Литургия с чтением акафиста (храм св. Луки (Воин-Ясенецкий) Крымский). 15.00 Вечернее Богослужение (храм Вознесения Господня).

25 июня, суббота. 07.40 Божественная Литургия. 09.00 Панихида. 11.00 Крещение (храм Вознесения Господня). 15.00 Вечернее Богослужение (храм Вознесения Господня и хр. Св. кн. Владимира).

26 июня, воскресенье. 07.20 Исповедь. 07.40 Божественная Литургия. 09.15 Молебен. 09.30 Панихида (храм Вознесения Господня и хр. Св. кн. Владимира). 12.00 Крещение (храм Вознесения Господня).

28 июня, вторник. 09.00 Молебен о страждущих недугом наркомании, игромании и винопития (храм Вознесения Господня). 15.00 Вечернее Богослужение (храм св. Луки (Воин-Ясенецкий) Крымский).

29 июня, среда. 07.40 Божественная Литургия с чтением акафиста (храм св. Луки (Воин-Ясенецкий) Крымский).

В ИЮНЕ РОДИЛИСЬ:

10.06.1931 – Жмак Григорий Яковлевич, кавалер ордена Ленина, труженик тыла.

х х х

01.06.1954 – Кашеев Отар Елефтерьевич, лидер общественной организации местной национальной культурной автономии греков г. Тимашевска.

02.06.1962 – Ковтун Григорий Иванович, депутат Совета муниципального образования Тимашевский район (60 лет).

10.06.1954 – Авакян Александр Георгиевич, депутат Совета муниципального образования Тимашевский район.

10.06.1978 – Щевелев Виталий Владимирович, депутат Совета муниципального образования Тимашевский район.

14 июня – Долгушина Елена Леонидовна, руководитель дополнительного офиса «Тимашевский» ООО КБ «Кубань Кредит» (юбилей).

16 июня – Кузовлева Ольга Альбертовна, начальник МКУ «Центр муниципальных закупок» (юбилей).

16.06.1945 – Солдатов Анатолий Алексеевич, Почетный гражданин г. Тимашевска, доктор сельскохозяйственных наук, учредитель ООО «Премикс».

19.06.1981 – Зинченко Роман Викторович, главный государственный инспектор безопасности дорожного движения Тимашевского района.

21.06.1939 – Попов Владимир Иванович, Почетный гражданин г. Тимашевска.

ОНД И ПР ТИМАШЕВСКОГО РАЙОНА ИНФОРМИРУЕТ:

НЕ ЖГИТЕ СУХУЮ ТРАВУ!

Отдел надзорной деятельности и профилактической работы Тимашевского района напоминает, что при введении на территории городского и сельских поселений особого противопожарного режима вводится ряд ограничений.

УСТАНАВЛИВАЕТСЯ запрет на выжигание сухой травянистой растительности, разведение костров, сжигание хвороста в границах полос отвода, в придорожных полосах автомобильных дорог, охранных зонах железных дорог, путепроводов, нефтепроводов. Запрещается выжигание сухой травянистой и камышовой растительности, поживных остатков на землях сельскохозяйственного назначения и землях запаса, а также разведение костров на полях.

Травяной пал – это настоящее стихийное бедствие. Из-за травяных палов выгорают природные ландшафты, почва на полях становится бесплодной. В огне при сжигании камыши гибнут птицы и птичьи гнезда, мелкие млекопитающие, беспозвоночные и микроорганизмы. Восстановливаться от таких потерь территория будет не один десяток лет. Неконтролируемый пал легко может стать природным пожаром, добраться до населенного пункта, сжечь сарай или дом, стать причиной отравления дымом, что особенно опасно для людей с больным сердцем или страдающих астмой. Сжигание травянистой растительности –

это такой же пожар, как и любой другой. А пожар проще предотвратить, чем потушить.

Таким образом, выжигание сухой травянистой растительности (сухих веток), мусора, поживных остатков и камыши теперь является нарушением требований пожарной безопасности на Федеральном уровне, за совершение которого, в условиях особого противопожарного режима ч. 2 ст. 20.4 КоАП РФ предусмотрена административная ответственность, а это большие штрафы:

- на юридических лиц – от 200 тысяч рублей до 400 тысяч рублей;
- на должностных лиц – от 15 тысяч рублей до 30 тысяч рублей;
- на граждан в размере от 2 тысяч рублей до 4 тысяч рублей.

В случае возникновения пожара в доме, квартире необходимо:

- немедленно вызвать пожарных по телефону **01** (с мобильного телефона **101, 112**), указав адрес здания или территории, где произошел пожар.

УГОЛОВНОЕ ДЕЛО О МОШЕННИЧЕСТВЕ

30-летняя местная жительница без ведома знакомой оформила на ее имя кредит на сумму 365000 рублей.



СЛЕДСТВЕННЫМ отделом ОМВД России по Тимашевскому району завершено расследование уголовного дела, возбужденного в отношении 30-летней местной жительницы по признакам пре-

ступления, предусмотренного частью 3 статьи 159 Уголовного кодекса Российской Федерации «Мошенничество».

По данным следствия, обвиняемая, воспользовавшись личными данными своей зна-

комой, с помощью мобильного приложения банка оформила потребительский кредит на сумму более 365000 рублей, денежными средствами распорядилась по своему усмотрению.

На период предварительного следствия женщина была избрана мера пресечения в виде подписки о невыезде и надлежащем поведении.

В настоящее время уголовное дело с утвержденным обвинительным заключением направлено в суд для рассмотрения по существу. Санкции инкриминируемой статьи предусматривают максимальное наказание в виде лишения свободы на срок до шести лет.

ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПРОДАЮ

РАЗНОЕ

НЕДВИЖИМОСТЬ

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).

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

ПРОДАЕТСЯ настольно-сверлильный станок советского производства. Тел.: 8-961-585-43-48 (Владимир).

ЗЕМ. УЧАСТКИ

ЗЕМЕЛЬНЫЙ УЧАСТОК, 42 сотки в с. Малинино, ул. Октябрьская, 19. Тел. 5-29-94.
ДВА ЗЕМЕЛЬНЫХ УЧАСТКА в ст. Новокорсунской по 8 соток. Газ, вода, свет. Тел. 8-918-95-17-339 (звонить в любое время).

ФЕРМЕРСКОЕ ХОЗЯЙСТВО РЕАЛИЗУЕТ

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

Тел.: 8-989-808-50-04.

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

ТРЕБУЕТСЯ 2 ВОДИТЕЛЯ НА АВТОБУС.
 ОБРАЩАТЬСЯ ПО ТЕЛЕФОНУ: 8-961-851-45-97

1 ИЮНЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ

Сергей ЛАВРЕНОВ, г. Тимашевск.

Все люди мира –
 Это чьи-то дети.
 Все человечество –
 За детвору в ответе...
 Но по ночам
 На всех материках
 Куют ракеты, бомбы в тайниках.
 Их столько накопилось
 на планете –
 Земная ось уж стала провисать...
 Куда же эту СМЕРТЬ
 Будут бросать?
 Очнитесь, люди!
 Всюду – дети, дети!!!



ДОЧКА

(Монолог стармеха БМРТ «Героевка»)

Из рейса открываю двери в дом...
 И в коридор бежит босо и звонко –
 Знакомо-незнакомая девчонка,
 И счастьем подступает к горлу ком.
 Стою, захолонувший от тепла,
 Идущего от хрупкого комочка,
 Еще не веря, что родная дочка
 Мне шею, словно веткой, обняла.
 И вспомнился из детства-далека,
 Как по причалу весь в слезах метался
 И за отцовский вещмешок держался...
 Не удержал – ушел отец в века...
 Давно страна в работе мирных рук,
 И дети спят в кроватках –
 Мирно, нежно, сладко...
 Но даже в них осталась боль осадка
 От тех потерь и вечности разлук.

Погода (по сводкам из Интернета)



Четверг, 2 июня, днем +32°, ночью +20°, малооблачно.
 Пятн., 3 июня, днем +32°, ночью +20°, облачн.
 Суб., 4 июня, днем +33°, ночью +19°, облачн.
 Воскр., 5 июня, днем +32°, ночью +19°, облачн.
 Пон., 6 июня, днем +27°, ночью +18°, облачн.
 Вторник, 7 июня, днем +29°, ночью +18°, облачн.
 Среда, 8 июня, днем +27°, ночью +17°, облачн.

♦ РЕКЛАМА ♦ ОБЪЯВЛЕНИЯ ♦

— 16+ — АНТИСПРУТ —

СЕТЬ МЕБЕЛЬНЫХ МАГАЗИНОВ

УЮТНАЯ ДЕТСКАЯ МЕБЕЛЬ –
 ЛЮБОВЬ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА

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

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

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

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

ПРОИЗВОДСТВЕННОМУ КОМПЛЕКСУ

ТРЕБУЮТСЯ:

- строитель,
- слесарь-ремонтник,
- автослесарь,
- плотник,
- газосварщик,
- газоэлектросварщик,
- разнорабочий,
- закупщики,
- фрезеровщик,
- водитель В, С, D, Е.

Тел.: 8-918-630-19-77.

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), антициркулитный, лимфодренажный. При оплате 10 сеансов – скидка 20%.

8-918-28-99-489 (Юлия). Лицензия №09418. Рег. №2112-598.

АСФАЛЬТНЫЕ РАБОТЫ – 8-918-677-74-10

СПОРТ

О МУЖЕСТВЕ, ДОБЛЕСТИ И СЛАВЕ

В ТИМАШЕВСКЕ на стадионе «Изумруд» прошел любительский турнир среди команд работающей молодежи, предприятий, организаций и учреждений Тимашевского района памяти Сергея Рудольфовича Нарватова. Прозвучали гимны России, Кубани и Тимашевского района. Участники турнира и болельщики почтили минутой молчания память Сергея Нарватова и всех погибших при исполнении служебных обязанностей.

Майор милиции Сергей Нарватов в 2005 году по контракту был откомандирован в ОВД Веденского района Чеченской республики. В октябре 2007 года во время столкновения с боевиками погиб от огнестрельного ранения. Ему было всего 33 года. За проявленный героизм и самоотверженность награжден орденом Мужества, посмертно.

За игрой на поле наблюдала со своей семьей дочь Сергея Нарватова – Анна, которая пошла по стопам отца и несет службу в отделе МВД России по Тимашевскому району.

Победителем стала команда управления образования администрации муниципального образования Тимашевский район, второе место заняла команда администрации муниципального образования Тимашевский район, третье – команда Войсковой части 98545.

На торжественной церемонии награждения полковник полиции Евгений Пирогов и начальник отдела по делам молодёжи Наталья Силищева вручили командам-победителям кубки, медали и поблагодарили участников за красивую и честную игру.



Ежегодный турнир
 по военно-прикладным видам спорта
 среди военно-патриотических клубов МО Тимашевский район
 памяти С. Р. НАРВАТОВА
 г. Тимашевск
 2013 г.

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 №1010.
 Печать офсетная. Объем 2 печ. листа. Подписано в печать по графику: 8.00, фактически 8.00

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