

# АНТИСПРУТ

anti-sprut@yandex.ru

Выходит с 15 января 1991 года.

16+



антиспрут.рф

6 октября 2022 года №39 (1506)

Цена свободная

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

За мир без нацизма

За Россию

За Президента



● ИСТОРИЧЕСКОЕ СОБЫТИЕ

## Вместе – мы сила!

30 сентября в Георгиевском зале Кремля состоялась церемония подписания договоров о принятии в Россию Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области и Херсонской области и образовании новых субъектов РФ. 3 и 4 октября Государственная Дума РФ и Совет Федерации ФС РФ единогласно ратифицировали договоры.



30 сентября Владимир Путин принял участие в митинге-концерте «Выбор людей. Вместе навсегда» в поддержку принятия в состав России ДНР, ЛНР, Запорожской и Херсонской областей, где сказал:

**«Мы стали сильнее, потому что мы вместе. За нами правда, а в правде – сила, а значит, победа! Победа будет за нами!».**

(По материалам сайта кремлин.ру).

## С 85-летием, Почетный гражданин Тимашевска!



«Свой 85-летний юбилей отметила Любовь Леонидовна Головко. Эту женщину знают многие: большую часть своей жизни она отдала службе в полиции. Ведя борьбу с преступностью среди несовершеннолетних, Любовь Леонидовна сумела наставить на истинный путь тысячи детей и подростков. За свою плодотворную работу, в том числе и в должности председателя районного совета ветеранов, Любовь Головко награждена многими грамотами и благодарностями различного уровня. В 2012 году была удостоена звания «Почетный гражданин города Тимашевска». Сейчас, несмотря на возраст, Любовь Леонидовна посещает различные мероприятия, участвует в заседаниях совета ветеранов. Многие узнают ее на улицах города. С юбилеем нашу именитую землячку поздравил мой помощник Виталий Карнаух.

Желаю Вам, дорогая Любовь Леонидовна, здоровья, бодрости и счастья!».

Николай ПАНИН,  
глава Тимашевска.

За мир без нацизма

За Россию

За Президента



Подробнее о работе краснодарских активистов регионального отделения Народного фронта в Краснодарском крае в рамках проекта **#НародныйФронтКраснодарскийКрай#вседляпобеды** – читайте на 2 странице.

## В октябре родились

06.10.1926 – Кожинов Сергей Андреевич, участник Великой Отечественной войны, х. Стринский.

х х х

03 октября – Желтобрюхова Наталья Ивановна, глава Поселкового сельского поселения.

03.10.1958 – Алкамян Николай Апресович, почетный председатель Тимашевского местного отделения Общероссийской общественной организации «Союз армян России» по Тимашевскому району.

04.10.1987 – Авчинников Николай Михайлович, глава Медведовского сельского поселения (35 лет).

09.10.1938 – Тадеев Александр Васильевич, Почетный гражданин Тимашевского района.

09.10.1953 – Зелюка Александр Григорьевич, руководитель КФХ.

09 октября – Лазаренко Валентина Николаевна, председатель Совета Днепровского сельского поселения (юбилей).

12 октября – Азарова Оксана Ивановна, начальник отдела ЗАГС.

18.10.1962 – Каримулаев Сергей Забихулаевич, генеральный директор ЗАО «Промжилстрой» (60 лет).

19.10.1972 – Кулик Владимир Владимирович, депутат Совета МО Тимашевский район (50 лет).

20.10.1950 – Курпикто Виктор Георгиевич, учредитель ООО «Садовод».

21 октября – Прокопец Светлана Васильевна, начальник общего отдела администрации МО Тимашевский район.

(Окончание в следующем номере).

г. Краснодар, ул. Октябрьская, 78

Региональное отделение Общероссийского общественного движения «НАРОДНЫЙ ФРОНТ «ЗА РОССИЮ»  
в Краснодарском крае



# ЧАСТИЧНАЯ МОБИЛИЗАЦИЯ ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

**В**РЕГИОНАЛЬНОМ отделении Народного фронта в Краснодарском крае продолжает работу центр по содействию тем, кто ошибочно призван на мобилизацию.

«Только за первые сутки работы центра нам поступило более 200 звонков от жителей Краснодарского края. В основном даем разъяснения. Земляки сетуют на отсутствие медкомиссии,

несоблюдение возрастных ограничений, несоответствие ВУС. В Краснодарском крае обращения принимаются по адресу: г. Краснодар, улица Октябрьская, 78, телефон **8(861)262-28-56**, а также в региональных группах Народного фронта в ОК и ВК», – отметил руководитель регионального исполнкома Народного фронта в Краснодарском крае Сергей Костылев. (ОК и ВК – в соцсетях «Одноклассники» и «ВКонтакте»).

НА СНИМКАХ: руководитель регионального исполнкома Народного фронта в Краснодарском крае Сергей Васильевич Костылев;

приём по вопросам ошибочной мобилизации ведёт сотрудница регионального отделения Народного фронта Юлия Владимировна Третьяк.



#НародныйфронтКраснодарскийрай#вседляпобеды



**К**УБАНЬ никогда не оставалась равнодушна к чужой беде. Жители региона собрали аптечки, лекарства, нательное белье, камуфляжные костюмы, плащ-накидки, бинокли и продукты для бойцов на передовой. Все это уже доставлено в распределительный пункт Ростовской области.

Компания «Лабинский элеватор» передала в региональное отделение Народного фронта тонны муки.

«Узнав о потребности в муке, мы передали первую партию, планируем на постоянной основе поставлять необходимые продукты и вещи. Только вместе мы сможем выстоять и победить», – сказала Любовь Недилько, управляющая ООО «Лабинский элеватор».

Представители Президентского движения напоминают, что любой житель Кубани может принять участие в сборе гуманитарной помощи. Необходимые мирным жителям и бойцам ЛДНР вещи можно принести в региональное отделение Народного фронта в Краснодаре по адресу: улица Октябрьская, 78.

**Н**АРОДНЫЙ фронт – общественное движение, созданное в мае 2011 года по инициативе Президента РФ Владимира Путина для объединения политических и общественных сил вокруг ключевых приоритетов. А также – для контроля за исполнением Указов и поручений главы государства, борьбы с коррупцией и расточительством, неэффективными тратами государственных средств, вопросы повышения качества жизни граждан. Лидером движения является Владимир Путин.

Сейчас в Народный фронт приходят тысячи обращений со всей страны от людей, которые просят разобраться в ситуациях с ошибочно призванными родственниками в рамках частичной мобилизации. Каждую историю региональные исполнкомы отрабатывают индивидуально. И на это нужно время. Анализируя эти обращения, мы понимаем, что основная проблема при ошибочной мобилизации – это необновлённые данные. Как помочь себе, своим родственникам избежать бюрократической волокиты? Поможет самостоятельная подготовка. Подробнее сегодня в карточках.

(Информация центрального штаба Народного фронта)

## КТО ИМЕЕТ ОТСРОЧКУ ОТ МОБИЛИЗАЦИИ?

- Граждане, которые работают в организациях, имеющих мобилизационные задания или обеспечивающие их выполнение;
- граждане, работающие в оборонных организациях (на период работы);
- временно не годные по состоянию здоровья на срок до 6 месяцев;
- занятые уходом за членом семьи, нуждающимся в постоянном уходе либо инвалидом I группы;
- являющиеся опекуном или попечителем несовершеннолетнего родного брата или сестры;
- имеющие на иждивении четырех и более детей в возрасте до 16 лет;
- имеющие на иждивении и воспитывающие без матери одного ребенка и более в возрасте до 16 лет;
- граждане с женой, срок беременности которой составляет не менее 22 недель, и имеющие на иждивении трех детей в возрасте до 16 лет;
- студенты-очники вузов с государственной аккредитацией, которые получают высшее образование в первый раз.

## ЧАСТИЧНАЯ МОБИЛИЗАЦИЯ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

НАРОДНЫЙ  
ФРОНТ

## ОСНОВАНИЯ ДЛЯ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ МОБИЛИЗАЦИИ ИТ-СПЕЦИАЛИСТОВ:

- компания-работодатель аккредитована в Минцифре;
- сотрудник работает на полную ставку;
- специалист имеет соответствующее высшее образование (рекомендованный список в приказе Минцифры №712 от 26.09.2022);
- специалист прямо задействован в разработке и сопровождении российского программного обеспечения. Форма подтверждения соответствия сотрудника требованиям для привлечения к службе в рамках частичной мобилизации подается через портал Госуслуг.

## КАК ПОДТВЕРДИТЬ СВОЕ ПРАВО НА ОТСРОЧКУ?

- Если вы имеете право на отсрочку по состоянию здоровья – посетите лечебное учреждение и получите свежие медицинские документы: эпикризы, анализы, заключения;
- если вы имеете право на отсрочку по составу семьи – соберите и держите в оперативном доступе все подтверждающие документы: свидетельства о рождении детей, удостоверение многодетной семьи, документы, подтверждающие состояние здоровья близких родственников, за которыми вы ухаживаете, и т.д.;
- если вы имеете бронь – запросите у работодателя соответствующие документы, подтверждающие это;
- если вы студент очной формы обучения – возьмите справку в деканате вуза, запросите документы, подтверждающие государственную аккредитацию учебного заведения.

## КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ И РАЗЪЯСНЕНИЯМИ?

- Основными каналами информирования являются официальные ресурсы «Объясняем.рф» и «горячая линия» по номеру 122;
- если вас или вашего родственника ошибочно мобилизовали, обратитесь в региональные отделения Народного фронта.

НАРОДНЫЙ ФРОНТ.



Абсолютным победителем конкурса «Учитель года Кубани» по кубановедению стал Сергей Александрович Мамедов, учитель истории Тимашевской городской школы №4.



«От всей души поздравляю уважаемую Любовь Леонидовну Головко с юбилеем! Любовь Леонидовна 13 лет возглавляя ветеранская организация района. Огромная ее заслуга в том, что все эти годы наш районный совет ветеранов занимает одно из первых мест на Кубани. От всей души желаю Вам, уважаемая Любовь Леонидовна, крепкого здоровья, благополучия, хорошего настроения, любви и внимания близких людей!»

А. ПАЛИЙ,  
глава МО Тимашевский район».

«Мое становление прошло, как у всех детей моего поколения, в трудные послевоенные годы, – рассказывает Любовь Леонидовна. – В 1956 году комсомолом была направлена на работу в школу старшей пионервожатой...» (Фраза из книги авторского коллектива редакции газеты «Антиспрут»: «Тимашевск: между прошлым и будущим», издание пятое, дополненное, переработанное, 2014 г.)



## ПАТРИОТАМИ СТРАНЫ, КРАЯ, РАЙОНА НЕ РОЖДАЮТСЯ...

Дорогие учителя, преподаватели! Вы учите наших детей, внуков, правнуок, и мы от всего сердца благодарны вам за нелегкий труд. От вас зависит: будут ли они знать законы физики, химии, математики и основы других предметов.

И станут ли они патриотами своей малой родины – района, края и нашей необъятной страны.

МНОГО музеев, комнат трудовой и боевой славы в нашем районе. Особой благодарности заслуживают руководители и учителя учебных заведений, которые уделяют большое внимание воспитательной работе, изучению истории Тимашевского района.

Наше Тимашевское локомотивное депо в 2023 году отметит 110-летний юбилей.

В честь 100-летия депо в 2013 году в же-

лезнодорожном музее стало два зала, увеличен объем информации на стенах и в комплексах по истории Черноморско-Кубанской железной дороги узловой станции. Узловой станцией была ст. Тимашевская, а основным депо – тимашевское паровоз-

ное, ныне – локомотивное депо.

Солидный возраст у нашего железнодорожного музея – 38 лет. Книги отзывов и фотографии хранят память обо всех посетителях-экскурсантах. Мы рады гостям. Особенно памятна экскурсия для 20 учителей

кубановедения из нашего района, которая прошла 17 декабря 2010 года и организована руководителем секции учителей кубановедения Е. Сердюцкой.

Радуемся вместе с детьми и взрослыми, увидавшими на стенах фотографии своих род-

ственников и знакомых. Навсегда останутся в памяти школьников «Уроки мужества» у «Голубого локомотива» и в музее, а у учеников СОШ №19

(бывшей железнодорожной №53) и молодежного центра – субботники на деповском мемориале и в музее.

Руководство и совет ветеранов Тимашевского локомотивного депо и члены общества РОИА. А.П. СЫЧЕВА.

ПОЗДРАВЛЯЕМ  
всех работников  
учебных заведений  
района

с праздником –  
Днем учителя!

Ждем в гости к нам  
со своими  
воспитанниками в  
любой день недели  
и в любое время  
по предварительной  
заявке.

Телефоны:  
8-905-49-43-592,  
8-988-36-67-930.



## Сегодняшнее настоящее города – ЗАВТРА УЖЕ ИСТОРИЯ

**Н**ЕСКОЛЬКО лет назад стартовал федеральный проект «Формирование комфортной городской среды». Миллиарды рублей выделяются городским и сельским поселениям для строительства парков, скверов и других зон отдыха. Для получения средств на эти цели – от нескольких миллионов до десятков миллионов рублей на один объект – требуется только проект и участие жителей в голосовании на портале «Госуслуги» за понравившийся один из нескольких проектов благоустройства общественных территорий, который будет облагораживаться в следующем году.

Активное участие в федеральных проектах принимают поселения Тимашевского района: уже построены современные детские площадки и другие зоны отдыха в посёлке Советский, станицах Новокорсунской, Днепровской, Роговской, хуторе Ленинском и так далее.

Город тоже участвует в различных программах. В городском микрорайоне Индустриальном в порядке софинансирования построен новый спортивный комплекс. На его возведение из местного бюджета выделено всего 11 миллионов рублей – это к тем 70 миллионам, которые выделены «сверху». А на стадионе «Колос» в мкр. Садовод установлено дополнительное оборудование на площадке для сдачи ГТО. Оборудование приобрели благодаря нацпроекту «Демография» и федеральному проекту «Спорт – норма жизни».

Активно Тимашевск, как и другие поселения района, участвует в программе «Формирование комфортной городской среды». В конце прошедшего года на традиционной декабрьской встрече руководящей команды Тимашевской городской администрации с представителями средств массовой информации глава Николай Панин по поводу голосования в 2021 году за объект, который будет строиться в 2022 году, пошутил: если проект благоустройства сквера по улице Дзержинского победил другой проект – реконструкция городского пляжа, – значит, так тому и быть: будем делать сквер, а пляж перепашем и засеем чем-нибудь полезным. Однако получилось-таки у городских властей, что уже в 2022 году было открыто финансирование проекта – строительство в Тимашевске городского пляжа. Конечно же, – это всё после активного рейтингового голосования за проект жителей города на портале Госуслуг.

Городские власти регулярно в соцсетях информируют население о ходе работ по улучшению водоснабжения, ремонту дорог, строительству новых тротуаров и, конечно же, как идёт строительство сквера по улице Дзержинского и на обустройстве городского пляжа. Оба объекта солидные по местным меркам, как по финансовому обеспечению, так и по объёму работ.

ВОТ новые кадры – для истории – как сегодня выглядит территория городского пляжа на улице Кузнецкой, №127.



А так скоро будет выглядеть  
готовый объект

## Тимашевск: день за днём

# Строительство... на улице Строителей



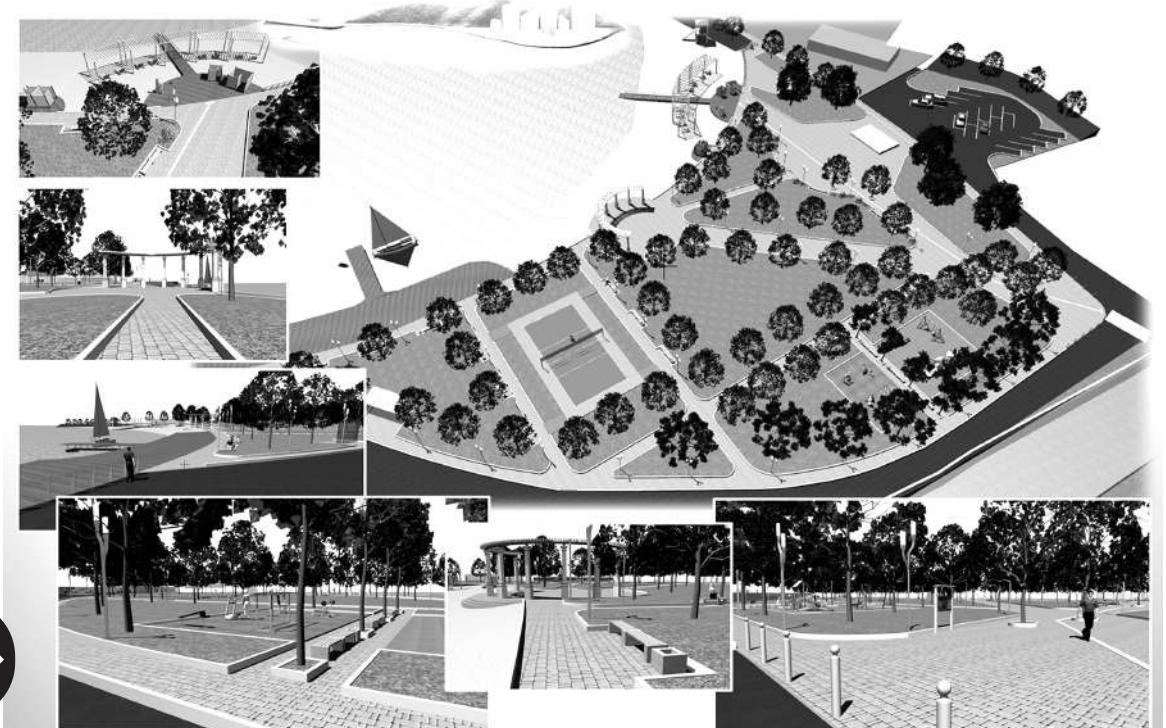
**Ведётся ремонт сетей тепломагистрали в Тимашевском микрорайоне Садовод. Работы проходят на улице Строителей (на снимке).**

«Помню, в прошлом году были огромные проблемы из-за старых труб – череда бесконечных порывов и, как следствие, отсутствие

тепла и горячей воды во всех многоквартирных домах. Эту проблему, надеюсь, решим раз и навсегда. Сейчас меняем самый критичный участок – порядка трёхсот метров. К началу отопительного сезона вопрос будет закрыт», – отметил глава Тимашевского городского поселения Николай Панин.

### Благоустройство – не только комфорт, это ещё и безопасность

Хорошие новости из микрорайона Приречный: здесь приступили к строительству тротуара. С просьбой об этом к руководству города неоднократно обращались жители микрорайона. Было выделено финансирование, разработан проект. Тротуар общей протяжённостью 1200 метров – событие здесь действительно долгожданное – вопрос безопасного движения по микрорайону пешеходов, особенно детей, стоял остро.



### Негодяи

«То, что делают некоторые наши жители, не поддаётся абсолютно никакому осмыслению. Не так давно поставили лавочки с урнами на въездной улице Тимашевска. В первые же дни сломали лавочки. Мы их починили. Теперь кто-то скинул в речку бетонные урны. С какой целью это было сделано, кем и в каком состоянии – остаётся только догадываться.

Если кто-то оказался свидетелем этого события или знает вандалов, сообщите мне по любому каналу связи. Лично буду разговаривать с этими негодяями», – сказал руководитель городской администрации Николай Панин.

**ОТ РЕДАКЦИИ.** Скорее всего, это куражатся подростки. Потому полезно было бы поговорить и с их родителями. А ещё лучше, если родители будут правильно воспитывать своих детей – постараются укрепить в молодом сознании мысль о том, что путь на скользкую дорожку начинается с малого. Будущее может оказаться неприглядным, если самоутверждаться среди сверстников вандализмом.



## ТИМАШЕВСКОМУ РАЙОНУ В 2022 ГОДУ – 95 ЛЕТ



# ЕСТЬ И ДОЛЯ УЧЕНЫХ В ЩЕДРОСТИ ТИМАШЕВСКОГО ПОЛЯ

**В** ТИМАШЕВСКОМ районе под урожай будущего года намерены засеять более 58 тысяч гектаров, из которых: почти 50 тысяч – озимой пшеницы, более 8 тысяч гектаров озимого ячменя. К проведению совещания тимашевцы уже посеяли 2,9 тысячи гектаров озимого рапса. Семенами озимых культур хозяйства района обеспечены в полном объёме.

По окончанию совещания Андрей Коробка вручил знаки почетных званий сельским труженикам. В их числе наш земляк, управляющий отделением №3 агрофирмы «Русь» Александр Борисович Машало, которому присвоено почетное звание «Заслуженный работник сельского хозяйства Российской Федерации».

Медали «За личный вклад в

**В Тимашевском районе прошло совещание (на снимках) по организованному проведению сева озимых культур. Под председательством вице-губернатора Андрея Коробки представители сельхозотрасли Кубани обсудили задачи на предстоящий период. Одна из них – подготовка почвы под урожай 2023 года. Об особенностях этого процесса рассказали ведущие ученые, а также о перспективных сортах озимых зерновых. Учёные также приняли активное участие в смотре тимашевских полей, поделились своим мнением, дали советы нашим аграриям, тем самым внесли свой вклад в урожай будущего года.**

развитие Тимашевского района и в честь 95-летия со дня образования» были вручены Александру Алексеевичу Романенко – директору «Национального центра зерна им. П.П. Лукьяненко», Людмиле Андреевне Беспаловой – Заслуженному деятелю науки Российской Федерации, Валентине Павловне Василько – профессору «Кубанского государственного аграрного университета им. И.Т. Трубилина».

Руководство Тимашевского района поблагодарило ученых за труд во благо нашего района.

«Спасибо всем. Наша главная задача – не останавливаться на достигнутом, постоянно продолжать реализовывать наш огромный потенциал», – отметил глава Тимашевского района Андрей Палий.



# «ВЗГЛЯД НА ИСТИНУ ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ»



ПО БЛАГОСЛОВЕНИЮ Преосвященнейшего Павла, епископа Ейского и Тимашевского, 20 сентября 2022 года в актовом зале Духовно-просветительского центра имени Преподобного Сергия Радонежского при храме Вознесения Господня г. Тимашевска открылась выставка «Взгляд на Истину из глубины веков». Это совместный просветительский проект

Министерства образования, науки и молодёжной политики Краснодарского края и отдела религиозного образования и катехизации Екатеринодарской Епархии Русской Православной Церкви, при финансовом содействии администрации Краснодарского края в рамках программы «Формирование условий для патриотического и духовно-нравственного воспитания граждан Краснодарского края».

В день открытия выставки в храме Вознесения Господня собрались ди-

ректора школ, заведующие детских садов и кураторы модуля «ОПК» во главе с начальником управления образования администрации муниципального образования Тимашевского района С.В. Проценко. Молебное пение о призываании помощи Святого Духа перед началом всякого доброго дела совершил благочинный церквей Тимашевского округа, руководитель ОРОиК Ейской епархии, настоятель храма протоиерей Виктор Савенко.

По согласованию с управлением об-

разования администрации муниципального образования Тимашевского района выставку посетят ученики школ и воспитанники дошкольных образовательных учреждений.

Приглашаем посетить выставку всех жителей Тимашевского района в субботние и воскресные дни по окончании Богослужений.  
Старший экскурсовод – Александр (8-966-87-21-362).

## РАСПИСАНИЕ БОГОСЛУЖЕНИЙ

ОКТЯБРЬ, 2022

**07 октября, пятница.** 15.00 Вечернее Богослужение (храм Вознесения Господня).

**08 октября, суббота. Преставление прп. Сергия, иг. Радонежского.** 07.40 Часы, Литургия. 09.30 Молебен о прекращении войн и о мире. 10.00 Панихида. 10.30 Собеседование (оглашение). 11.30 Общее Крещение (храм Вознесения Господня). 15.00 Вечернее Богослужение (храмы Вознесения Господня и Св. кн. Владимира).

**09 октября, воскресенье. Апостола и Евангелиста Иоанна Богослова. Свт. Тихона, патриарха Всероссийского, испов.** 07.40 Часы, Литургия. 09.30 Молебен о прекращении войн и о мире. 10.00 Панихида (храмы Вознесения Господня и Св. кн. Владимира). 12.00 Общее Крещение (храм Вознесения Господня).

**10 октября, понедельник.** 15.00 Вечернее Богослужение (храм Свт. Луки, архиеп. Крымского при ЦРБ).

**11 октября, вторник. Прпп. Кирилла и Марии Радонежских, родителей прп. Сергия Радонежского.** 07.40 Часы, Литургия. 09.30 Молебен о болящих с акафистом (храм Свт. Луки, архиеп. Крымского при ЦРБ).

**13 октября, четверг.** 15.00 Вечернее Богослужение (храм Вознесения Господня).

**14 октября, пятница. Покров Пресвятой Богородицы.** 06.20 Часы, Ранняя Литургия (храм св. кн. Владимира). 07.40 Часы, Литургия. 09.30 Молебен о прекращении войн и о мире (храм Вознесения Господня). 15.00 Вечернее Богослужение (храм Вознесения Господня).

**15 октября, суббота. Свщмч. Киприана и мц. Иустины. Прав. воина Феодора Ушакова.** 07.40 Часы, Литургия. 09.30 Молебен о прекращении войн и о мире. 10.00 Панихида. 10.30 Собеседование перед Таинством Крещения (оглашение). 11.30 Общее Крещение (храм Вознесения Господня). 15.00 Вечернее Богослужение (храмы Вознесения Господня и Св. кн. Владимира).

**16 октября, воскресенье. Свщмч. Дионисия Ареопагита.** 07.40 Часы, Литургия. 09.30 Молебен о прекращении войн и о мире. 10.00 Панихида (храмы Вознесения Господня и Св. кн. Владимира). 12.00 Общее Крещение (храм Вознесения Господня).

**18 октября, вторник.** 09.00 Молебен о страждущих недугами (храм Вознесения Господня). 15.00 Вечернее Богослужение (храм Свт. Луки, архиеп. Крымского при ЦРБ).

**19 октября, среда. Апостола Фомы.** 07.40 Часы, Литургия. 09.30 Молебен о болящих с акафистом (храм Свт. Луки, архиеп. Крымского при ЦРБ).

**21 октября, пятница.** 15.00 Вечернее Богослужение (храм Вознесения Господня).

**22 октября, суббота. Апостола Иакова Алфеева.** 07.40 Часы, Литургия. 09.30 Молебен о прекращении войн и о мире. 10.00 Панихида. 10.30 Собеседование перед Таинством Крещения (оглашение). 11.30 Общее Крещение (храм Вознесения Господня). 15.00 Вечернее Бого-

служение (храмы Вознесения Господня и Св. кн. Владимира).

**23 октября, воскресенье. Святых отцов VII Вселенского собора.** 07.40 Часы, Литургия. 09.30 Молебен о прекращении войн и о мире. 10.00 Панихида (храмы Вознесения Господня и Св. кн. Владимира). 12.00 Общее Крещение (храм Вознесения Господня).

**25 октября, вторник.** 09.00 Молебен о страждущих недугами (храм Вознесения Господня). 15.00 Вечернее Богослужение (Храм Свт. Луки, архиеп. Крымского при ЦРБ).

**26 октября, среда. Иконы Божией Матери «Иверская».** 07.40 Часы, Литургия. 09.30 Молебен о болящих с акафистом (храм Свт. Луки, архиеп. Крымского при ЦРБ).

**27 октября, четверг. Свщмч. Михаила (Лекторского), пресвитера Кубанского.** 09.00 Молебен о прекращении войн и о мире (храм Вознесения Господня).

**28 октября, пятница.** 15.00 Вечернее Богослужение (храм Вознесения Господня).

**29 октября, суббота. Свт. Иоанна, митр. Тобольского.** 07.40 Часы, Литургия. 09.30 Молебен о прекращении войн и о мире. 10.00 Панихида. 10.30 Собеседование перед Таинством Крещения (оглашение). 11.30 Общее Крещение (храм Вознесения Господня). 15.00 Вечернее Богослужение (храмы Вознесения Господня и Св. кн. Владимира).

**30 октября, воскресенье. Прпмч. Андрея Критского.** 07.40 Часы, Литургия. 09.30 Молебен о прекращении войн и о мире. 10.00 Панихида (храмы Вознесения Господня и Св. кн. Владимира). 12.00 Общее Крещение (храм Вознесения Господня).

**01 ноября, вторник.** 09.00 Молебен о страждущих недугами (храм Вознесения Господня).

**В храмах г. Тимашевска принимаются записки о здравии и о упокоении, а также сугубые прошения (просительные, о болящих, о путешествующих, благодарственные, о военнослужащих).**

Храм Вознесения Господня (г. Тимашевск, ул. Шияна, 163), тел.. 8(86130)4-89-30.

Храм Св. Вел. кн. Владимира (г. Тимашевск, Мемориальный сквер, ул. Красная, 105 «Д»), тел. 8(86130)4-79-14.

Храм Свт. Луки (Войно-Ясенецкого), архиеп. Крымского (г. Тимашевск, ул. Комарова, 12 «А», на территории ЦРБ), тел. 8(918)256-33-97.

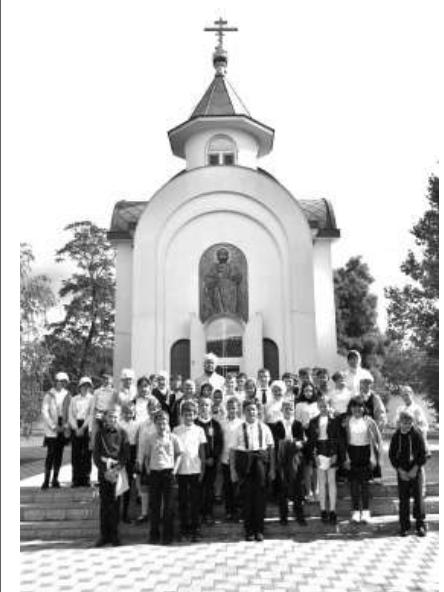
\*Следите за расписанием Богослужений на сайте благочиния [www.timblag.ru](http://www.timblag.ru), Телеграм-канал Храмы\_Тимашевска.

## «ЧАС ДУХОВНОСТИ» для учащихся СОШ №1

21 сентября 2022 года в рамках встреч учащихся с церковнослужителем, в храме Св. Вел. кн. Владимира г. Тимашевска прошел «Час духовности» на тему праздника Рождества Пресвятой Богородицы.

Встречу с учащимися 4 класса СОШ №1 провел помощник руководителя ОРОиК Ейской епархии чтец Андрей Черненко. На паперти храма Андрей Александрович рассказал о храме, о правилах поведения, далее в храме рассказал об истории праздника и об образе Богоматери в истории Отечества.

Дети со вниманием слушали, а по окончании традиционно задавали вопросы, написали записочки на службу и поставили свечи.



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

Ирина НЕВИННАЯ, «РГ»

# ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК НАЗВАЛА СЕМЬ ПРАВИЛ ДИЕТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА

**Правильное питание – один из важных способов сохранить здоровье сердца и сосудов.**

**В последние годы в результате научных исследований подходы к оптимальному рациону изменились. Об основных требованиях в рамках проекта «Здоровое питание» Роспотребнадзора рассказала ведущий научный сотрудник ФИЦ питания и биотехнологии, доктор медицинских наук Алла ПОГОЖЕВА.**

## 1. Сократить количество «быстрых» углеводов – сладостей и выпечки

– Избыточный вес усугубляет проблемы с сердцем и сосудами и является одним из основных факторов риска. Полный человек – главный кандидат в огромную армию людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, – сказала Алла Погожева.

## 2. Развитие сердечно-сосудистых заболеваний провоцируют трансжиры

Как отметила эксперт, сегодня изменились взгляды на причину появления сердечно-сосудистых недугов. Раньше основным «виновником» развития атеросклероза считали пищевой животный жир, содержащий холестерин. Соответственно, врачи рекомендовали уменьшить потребление яиц, непостного мяса, жирных молочных продуктов.

«Однако в последние годы в результате научных исследований выяснилось: в повышении риска сердечных болезней виноваты также трансжиры – искусственно измененные жирные кислоты животного происхождения. Они содержатся во многих продуктах промышленного производства: фастфуде, выпечке, соусах, снеках», – пояснила Алла Погожева.

Большое потребление трансжирных кислот приводит к повышению уровня в крови общего холестерина и снижению так называемого «хорошего» холестерина – липопroteинов высокой плотности (ЛПВП), которые помогают транспортировать излишки холестерина в крови в печень и затем выводить из организма.

«И что же получается? Все просто: те, кто любят «подобные» магазинные вкусности, рискуют быстрее столкнуться с сердечными болезнями. Например, увеличение калорийности рациона всего на 2% за счет трансжиров повышает опасность появления ишемической болезни сердца – пред-



Фото с Yandex.ru

вестника серьезных проблем – на целых 23%. Поэтому есть четкие рекомендации европейских кардиологов, которых придерживаемся мы: количество трансжирных кислот не должно превышать 1-2 % от общего объема жира в рационе. Конечно, неспециалистам посчитать это количество сложно, поэтому придерживайтесь принципа: чем меньше подобных продуктов вы едите – тем лучше, потому что в той же выпечке содержится порой до 30% трансжиров», – говорит доктор Погожева.

## 3. Соблюдать баланс животных и растительных жиров

«Показатели липидного обмена в крови по-прежнему актуальны. И отслеживать эти данные необходимо регулярно, особенно тем, кто уже имеет проблемы с сердцем и сосудами. Поэтому традиционные рекомендации по питанию по-прежнему в силе – обязательно следить, какие именно жиры есть в рационе. Насыщенных, животных жиров нужно потреблять меньше, ненасыщенных – больше. Отсюда следует, что в меню в достаточном количестве должны

быть растительные масла и рыба, а вот мясом и жирными молочными продуктами злоупотреблять не стоит. Сегодня мы уже знаем точно: употребление жирной рыбы или рыбных продуктов хотя бы раз в неделю снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний», – отметила Алла Погожева.

Соблюдение диеты – обязательное условие успешного лечения заболеваний сердца и сосудов. «Например, начальное и незначительное повышение уровня холестерина в крови может успешно корректироваться именно правильным питанием. Если через один-полтора месяца «диетотерапии» нормализуются липидные показатели крови, значит в лекарствах необходимости нет», – подчеркнула Погожева.

## 4. Обеспечить достаточное количество витаминов А, Е, С и D

«В последнее время большое внимание уделяется некоторым витаминам. Вне конкуренции сейчас мощнейшие антиоксиданты – витамины А, Е, С и D, которые защищают нас от атеросклероза и его самых трагичных послед-

ствий, инфарктов и инсультов. Витамин D на данный момент признан одним из важнейших для здоровья в целом. Но есть одна проблема. Даже жители южных стран получают с солнцем только треть суточной нормы этого витамина. Что уж говорить о таких северных странах, как Россия. Поэтому современные рекомендации диетологов таковы: витамин D необходимо регулярно принимать в виде БАДов», – отметила эксперт.

## 5. Важно, чтобы в пище было достаточно клетчатки

«Сегодня нет сомнений, что пищевые волокна имеют уникальное свойство – снижать риск сердечно-сосудистых недугов. Поступая в организм, пищевые волокна нормализуют углеводный обмен и снижают количество «плохого» холестерина. Источники клетчатки – это овощи и фрукты, которые необходимо употреблять не менее 400 г в день, а также бобовые и цельнозерновые продукты. Всегда лучше предпочесть пшеничному батону зерновой хлеб, а каše быстрого приготовления – обычную традиционную кру-

пу. Еще один источник полноценной клетчатки – отруби. Овсяные, пшеничные или рожаные – их можно добавлять в каše, творог, кефир или йогурт. Однако здесь следует соблюдать осторожность. В отличие от фруктов и овощей, с отрубями легко переборщить. Придерживайтесь суточной нормы – не более 35 г пищевых волокон в день. При больших количествах отруби могут вызывать метеоризм и нарушать всасываемость витаминов», – советует Алла Погожева.

## 6. Снизить употребление соли

«Последние исследования показали: даже небольшое уменьшение количества потребляемого натрия приводит к значимому снижению уровня давления. И не только у тех, кто уже имеет гипертонию. Оптимистические показатели были отмечены и у людей с нормальным давлением, а это значит, что по крайней мере один из факторов риска мы таким образом контролируем. Поэтому совет такой: есть как можно меньше изначально соленых продуктов, консервов, не досаливать пищу за столом. Мы получаем много «скрытой» соли с уже готовыми продуктами, например хлебом, колбасой, печеньем», – пояснила доктор Погожева.

## 7. Увеличить употребление продуктов, содержащих калий

«Калий является антагонистом натрия и помогает его быстрейшему выведению из организма. Калий содержится в овощах, фруктах и зелени. Вообще, чем больше растительной пищи в нашем рационе, тем лучше. Она не только дает необходимые нам минералы, витамины и пищевые волокна, но и помогает держать вес под контролем. А это еще один важный фактор риска сердечных проблем, который в большинстве случаев мы в силах контролировать», – заключила эксперт.

## ОБЪЯВЛЕНИЯ

## ПРОДАЮ

## НЕДВИЖИМОСТЬ

1/2 одноэтажного коттеджа в ст. Медведовской. Общая площадь – 99,5 кв.м., жилая – 57,9 кв.м., земля – 9 соток. Обр.: тел. 8-918-155-63-63.

**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

## РАЗНОЕ

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).

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

## Автосервис «АВТОДОМ» – профессиональный ремонт вашего автомобиля!

**НАШИ УСЛУГИ:** техническое обслуживание иномарок и авто отечественного производства. Компьютерная диагностика. Развал-схождение. Все виды ремонтных работ. Шиномонтаж и балансировка. Автозапчасти под заказ. Опыт работы мастеров 10 лет. Работаем в Тимашевске. Без выходных с 9.00 до 18.00.

Ждем по адресу: г. Тимашевск, ул. Зорге, 38 (кольцо мкр. Индустриальный, рядом АЗС «Газпром»).

Телефон/Вацап +7(918)392-88-94.

## ПРИСТЕГНУЛ НАРУЧНИКАМИ, А САМ УШЕЛ НА РАБОТУ...

**В** ДЕЖУРНУЮ часть ОМВД России по Тимашевскому району поступило сообщение от социального работника о том, что 48-летний местный житель пристегнул наручниками к батарее свою сожительницу. Участковые уполномоченные полиции задержали мужчину по месту работы, женщину освободили.

Полицейские установили, что между сожителями произошел словесный конфликт, после чего злоумышленник пристегнул женщину наручниками к батарее, а сам ушел на работу.

Потерпевшая не могла никому позвонить из-за отрицательного баланса на телефоне. Спустя несколько часов женщина поступила звонок от социального работника, которому она сообщила о случившемся.

В настоящее время в отношении подозреваемого возбуждено уголовное дело по признакам преступления, предусмотренного частью 1 статьи 127 УК РФ «Незаконное лишение человека свободы, не связанное с его похищением». Санкции статьи предусматривают максимальное наказание в виде лишения свободы на срок до двух лет.

## Погода (по сводкам из Интернета)



Четверг, 6 октября, днем +20°, ночью +8°, ясно.  
Пятн., 7 октября, днем +22°, ночью +12°, ясно.  
Суб., 8 октября, днем +21°, ночью +14°, облачно.  
Воскр., 9 октября, днем +21°, ночью +15°, пасмурно.  
Пон., 10 октября, днем +20°, ночью +9°, облачно.  
Вторник, 11 октября, днем +19°, ночью +6°, ясно.  
Среда, 12 октября, днем +20°, ночью +7°, ясно.

## СЕТЬ МЕБЕЛЬНЫХ МАГАЗИНОВ

## ЛУЧШАЯ МЕБЕЛЬ ДЛЯ ОТДЫХА – В МАГАЗИНЕ «УЮТ»!



**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

## ПРОИЗВОДСТВЕННОМУ КОМПЛЕКСУ

## ТРЕБУЮТСЯ:

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

Тел.: 8-918-630-19-77.

## ТРЕБУЮТСЯ:

– агроном

и заведующий перепелиной фермой.

Зарплата достойная.

Обращаться: +7-918-456-62-48;  
+7-938-424-65-86.

## ПРОДАЮ СУЯГНЫХ ОВЦЕМАТОК.

Обращаться: +7-918-456-62-48

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

Отдел МВД России по Тимашевскому району  
ИНФОРМИРУЕТ:

## РАСКРЫЛИ КРАЖУ С БАНКОВСКОГО СЧЕТА

57-летний местный житель нашел чужую банковскую карту и расплачивался с ее помощью в различных магазинах.

**В** ДЕЖУРНУЮ часть отдела МВД России по Тимашевскому району с сообщением о хищении денежных средств с банковского счета обратился местный житель. Заявитель пояснил, что принадлежащую ему банковскую карту утеряла его супруга, а позже он получил несколько уведомлений о списании со счета около 5 000 рублей.

В результате оперативно-розыскных мероприятий с использованием технических средств полицейские установили личность и место нахождение злоумышленника. 57-летнего местного жителя правоохранители задержали и доставили в отдел полиции для дальнейшего разбирательства.

Установлено, что мужчина нашел в своем домовладении банковскую карту, которую утеряла его знакомая, находившаяся у него в гостях. Позже злоумышленник с помощью этой

карты расплатился за покупки бесконтактным способом.

В настоящее время следственным отделом ОМВД России по Тимашевскому району в отношении подозреваемого возбуждено уголовное дело по признакам преступления, предусмотренного частью 3 статьи 158 Уголовного кодекса Российской Федерации «Кража». Санкции указанной статьи предусматривают максимальное наказание в виде лишения свободы на срок до шести лет. На период предварительного следствия мужчине избрана мера пресечения в виде подписки о невыезде и надлежащем поведении.

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

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.

Свидетельство ПИ №10-4021.

Газета отпечатана АО «Издательство «Советская Кубань» 350000 г. Краснодар, ул. Рашилевская, 106

Заказ №2038.

Печать офсетная. Объем 2 печ. листа. Подписан

в печать по графику: 8.00, фактически 8.00