

Краевая независимая газета

Выходит в Тимашевском, Калининском, Брюховецком районах КК

За законность и справедливость!

# АНТИСПРУТ

anti-sprut@yandex.ru

Выходит с 15 января 1991 года.

16+



антиспрут.рф

24 ноября 2022 года №46 (1513)

Цена свободная

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

БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!

(Читайте 2 и 3 страницы).

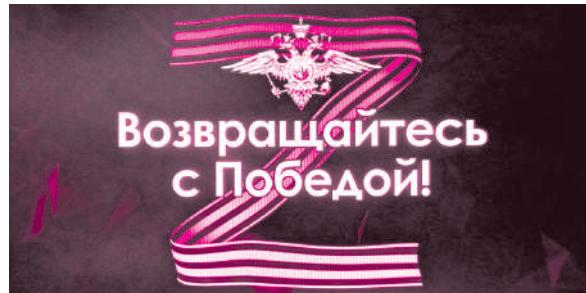
## С Днём Матери!

В Тимашевском музее семьи Степановых проходит цикл мероприятий, посвящённых 140-летию Е.Ф. Степановой и **Дню матери – 27 ноября**.

(Читайте 4 и 5 страницы).

«Наше старшее поколение – пример для всех и наша гордость! Рукодельницы районного совета ветеранов (на снимке) вяжут шерстяные носки бойцам. Спасибо! Еще раз благодарю всех наших неравнодушных жителей. Это – наш большой общий вклад в дело Победы!» – отметил в своём телеграм-канале глава МО Тимашевский район Андрей Палий.

...И ЭТО  
ТОЖЕ  
ЧЬИ-ТО  
МАМЫ...



#яимоямама Фотовыставка от подписчиков. Ученица 3 «А» класса СОШ №1 им. А.И. Герцена Тамбиева Аня с мамой Тамбиевой Анастасией и сестрой Дашей.



ТИМАШЕВСКОМУ РАЙОНУ В 2022 ГОДУ – 95 ЛЕТ



В честь профессионального праздника Дня работников налоговых органов и юбилея Тимашевского района особо отличившимся сотрудникам глава МО Тимашевский район Андрей Палий и председатель районного Совета депутатов Александр Устименко вручили медали «За личный вклад в развитие Тимашевского района и в честь 95-летия со дня его образования».



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

Ольга ОРЛОВА, «РГ».

# ДИЕТОЛОГ ПЕРЕЧИСЛИЛ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ДЛЯ ОНКОБОЛЬНЫХ

Диетическое питание играет очень важную роль как составляющая часть терапии при онкозаболеваниях. Что нужно непременно соблюдать при различных видах рака, рассказала aif.ru диетолог-нутрициолог, психотерапевт, онкопсихолог Ирина МАНСУРОВА.

**Н**ЕПОСРЕДСТВЕННО после операции на желудке больным соблюдается наиболее строгая диета. Сначала ему «прописываются» дни голодания. Затем возможен прием воды. На третьем этапе – легкая перетертая жидккая пища. А только затем еда мелкими кусочками. Когда состояние стабилизируется, можно переходить на обычное питание. При этом оно должно быть максимально дробным, не менее трех раз в день плюс два перекуса, а порции составлять не более 200 граммов.

Важно соблюдать баланс полезных питательных веществ – белков, жиров и углеводов и следить, чтобы были в достатке витамины и минералы.

Белок необходим для поддержания состояния мышц и костной ткани при уменьшении физической активности больного человека. Поэтому в меню должны быть куриное мясо, рыба, говядина, яйца и сыр. Можно добавлять также протеиновые смеси и белковые напитки.

В качестве перекуса хороша ореховая паста с креке-



ром, хумус с хлебом, овощи и фрукты.

Весь пищевой рацион онкобольного специалист представила в виде пирамиды. В ее верхушке – продукты, которые нужно есть как можно реже, в основании – те, что можно есть каждый день.

Каждый день нужно иметь в рационе фрукты и овощи, источник витаминов и клетчатки. Их полезно есть до 300 и 400 граммов соответственно. Цельнозерновой хлеб и каши, а также растительные жиры с полиненасыщенными кислотами.

В середине пирамиды – белковые растительные продукты (семечки, орехи, бобы) и белковые животные продукты (молепродукты, мясо, рыба, яйца). Их можно есть два раза в день.

Чуть выше находятся молочные продукты – по 100-200

граммов в день.

На вершине пирамиды – красное мясо, сливочное масло, выпечка, макароны, сладости и газированные напитки. Их нужно есть редко.

Из напитков предпочтительнее всего зеленый чай. Матча содержит пищевые молекулы, препятствующие раковым клеткам расти. Это замедлит развитие лейкемии, рака молочной железы, рака простаты, почек и ротовой полости, а также усиливает эффект лучевой терапии.

«Большего эффекта можно добиться, если добавлять к зеленому чаю другие продукты, обладающие противораковой активностью, например, куркуму», – советует эксперт.

Хороший эффект имеют зеленые соки из сельдерея. В нем содержатся соли натрия, которые уничтожают агрессивные вирусы.

Важно пить простую обычную воду – в день не менее двух с половиной литров.

Перед применением диеты следует проконсультироваться со специалистом.

Оксана ГРИБАНОВА, «РГ».

## Названо растительное масло, в котором есть все для чистых сосудов

Врач-кардиолог Роман Алексеев объяснил, кто наиболее подвержен риску развития инфаркта и что следует делать для профилактики опасного состояния.

**П**О СЛОВАМ специалиста, «соблюдение определенных диетических рекомендаций – крайне важный аспект профилактики инфаркта миокарда».

«Питание должно быть максимально направлено на укрепление сосудистой стенки и воспрепятствование образованию тех самых атеросклеротических бляшек», – подчеркнул кардиолог.

Есть пища, которая действительно в этом помогает. На первом месте из-за большого содержания омега-3 жирных кислот рыба семейства лососевых. Например, в 100 граммах филе лосося, который был выращен на специальной ферме, может содержаться

около 2100-2200 мг омега-3 жирных кислот.

«Также следует отметить такой продукт, как оливковое масло, в котором содержится большое количество олеиновой кислоты», – рассказал врач в интервью Газета.Ru.

Олеиновая кислота представляет собой группу омега-9 жирных кислот. Она крайне важна для формирования клеточных мембран, а также обладает антиоксидантным действием.

Ранее кардиолог, кандидат медицинских наук Анна Кореневич рассказала, что растительное масло холодного первого отжима относится к категории продуктов, которые обязательно должны присутствовать

в ежедневном рационе.

«Оливковое масло исключительно полезно для сердца и сосудов, это установлено лет 60 тому назад», – отметила она, указав на альтернативу этому продукту.

Кроме того, стоит включить в рацион, если нет запрета врача из-за индивидуальной непереносимости, грецкий орех и фундук. Их употребление снижает риск развития атеросклероза.

«Вред сосудам нанесут жирные сорта мяса, бекон, полуфабрикаты, различный фаст-фуд и другие продукты, богатые «насыщенными» жирами», – заключила специалист.

## ЧТО ПРОИСХОДИТ С СОСУДАМИ ПОСЛЕ ОДНОЙ ДОЛЬКИ ЧЕСНОКА, РАССКАЗАЛИ ВРАЧИ

Употребление чеснока связано как с положительным, так и с отрицательным воздействием на организм. Врачи сходятся во мнении – это продукт полезный, но надо учитывать противопоказания.

**К**АК ПИШЕТ здоровое-питание.рф со ссылкой на врачей, можно говорить об оздоровительном эффекте для сердечно-сосудистой системы после употребления чеснока.

«Он снижает уровень плохого холестерина, делает стенки сосудов более эластичными и таким образом предупреждает атеросклероз, образование тромбов, инфаркт», – отмечают специалисты.

Однако есть ряд заболеваний, при которых употребление даже одной-двух долек чеснока может сильно навредить организму, ранее предупредила семейный врач, диетолог Анна Ивашкевич. По словам специалиста, допустимо есть в день пару долек чеснока людям, у которых нет проблем с желудком и кишечником. В ином случае «даже такое количество – это много», подчеркнула доктор. Так, чеснок противопоказан людям с открытыми язвами желудка, его также нельзя есть при гастрите, который находится не в ремиссии.

Ирина НЕВИННАЯ, «РГ».

# Врачи впервые успешно применили лучевую терапию в ходе операции по удалению опухоли. Что это значит для пациента

**Впервые в России пациентке с раком груди выполнили лучевую терапию непосредственно в ходе операции по удалению опухоли. Эту уникальную технологию разработали и начали применять в НМИЦ онкологии имени Блохина – знаменитом Онкоцентре на Каширке.**

**В**РАЧИ-ОНКОЛОГИ и радиологи решили совместить операцию по удалению опухоли у пациентки с раком молочной железы с сеансом лучевой терапии.

«В одной из операционных НМИЦ Блохина работали сразу две бригады – хирургических и радиационных онкологов. После основного этапа операции хирурги подвели к месту, откуда была удалена опухоль, специальный расстроб, затем хирургический стол «состыковали» с ускорителем электронов и провели процедуру лучевой терапии. Она заняла только две минуты и имела целью уничтожить все, возможно, оставшиеся после операции раковые клетки, которые невозможно было распознать визуально», – рассказали «РГ» в онкоцентре.

Стандартная схема лечения также может включать лучевую терапию – но до сих пор такие сеансы проводили «вторым эшелоном» – уже после хирургического этапа. Облучение прямо во время операции позволяет снизить лучевую нагрузку, и более комфортно для пациентки, поскольку заменяет примерно 3-4 недели обычной лучевой терапии, которую пациенткам назначают после операции.



**В операционной работали сразу две бригады – хирургов и радиологов.**  
Фото: НМИЦ онкологии имени Н.Н. Блохина.

«Новая технология делает дальнейшее лечение более легким для пациентки и обеспечивает лучшую эффективность», – отметил заведующий отделом онкомаммологии онкоцентра Александр Петровский, который руководил проведением операции.

## ПРОФИЛАКТИКА

### Как защититься от рака

Один из ключевых факторов успешного лечения рака – ранняя диагностика. В рамках фе-

дерального проекта по борьбе с онкозаболеваниями этому направлению отводится важнейшая роль.

«Риску развития рака молочной железы больше подвержены люди с избыточной массой тела, курящие, злоупотребляющие алкоголем. Среди значи-

мых факторов риска – поздние первые роды, отсутствие грудного вскармливания, а также раннее начало менструации, использование гормональных контрацептивов и гормонозаместительной терапии в период менопаузы», – рассказал Александр Петровский. Следовательно, если женщина не откладывает надолго рождение детей, не пренебрегает грудным вскармливанием, не отнимает ребенка рано от груди, она, даже не осознавая этого, защищает себя от рака.

«Но главный фактор риска – возраст. Чаще всего женщины заболевают в возрасте около 60. Именно поэтому онкологи рекомендуют всем, кто достиг 40 лет, один раз в два года проходить маммографию», – советует Александр Петровский.

Маммографию в рамках диспансеризации женщины проходят бесплатно. «Благодаря такому скринингу мы можем обнаружить опухоль на самых ранних стадиях. Вероятность излечения в этом случае превышает 95%», – отметил Петровский.

Сегодня благодаря доступности современных противораковых препаратов есть возможность подобрать индивидуальное лечение каждой пациентке.

Оксана ГРИБАНОВА, «РГ».

# ОНКОЛОГ РАССКАЗАЛ О ПЕРВОМ ИЗМЕНЕНИИ В ОРГАНИЗМЕ ПРИ РАКЕ

**Главный онколог Минздрава России, руководитель Национального медицинского исследовательского центра (НМИЦ) радиологии, академик РАН Андрей КАПРИН рассказал о самом распространенном онкозаболевании у женщин, объяснив, какие симптомы должны насторожить в первую очередь.**

**С**УЩЕСТВУЕТ мнение, что регулярные обследования у врача не нужны, если в ходе самоосмотра в груди не ощущаются какие-либо уплотнения. Однако уплотнение в груди – это не обязательно симптом рака. И его отсутствие – не показатель.

«У каждой шестой пациентки с РМЖ уплотнения на ранней стадии отсутствовали», – цитирует онколога KP.Ru.

Поэтому обращать внимание стоит не только на подозрительные «узелки». Нужно обязательно обратиться к специалисту, если вы заметили изменение формы и размера молочной железы, а также цвета кожи груди и соска. Насторожить должен неестественно впавший сосок.

И даже такие признаки – не повод для паники, подчеркнул врач, отметив, что все эти симптомы вместе могут встречаться и при других заболеваниях, не онкологических.

Также онколог опроверг мнение, что мастопатия – это предраковое заболевание. «То, что специалисты УЗИ и маммологи называют диффузной мастопатией – вариант нормы, который, как правило, не требует никакого вмешательства», – успокоил Андрей Каприн.



Фото с Yandex.ru

Продолжение темы в следующих номерах «Антиспрута».



ТИМАШЕВСКОМУ РАЙОНУ В 2022 ГОДУ – 95 ЛЕТ



Е.Ф. СТЕПАНОВОЙ – 140 – СО ДНЯ ЕЁ РОЖДЕНИЯ

# «СЛОВО ОБ ОДНОЙ РУССКОЙ МАТЕРИ»

Памятник Епистинии Фёдоровны Степановой, ждущей своих сыновей с войны, изображен на гербе Тимашевского района, а также на медали «За личный вклад в развитие Тимашевского района и в честь 95-летия со дня его образования».

Е.Ф. Степановой был посвящён документальный фильм «Слово об одной русской матери». На V Международном кинофестивале в 1967 году в Москве фильм получил серебряный приз, а в 1968 году на Международном кинофестивале в Монте-Карло удостоен высшей награды – «Золотой Нимфы».



50 лет назад отмечалось 90-летие со дня рождения Епистинии Фёдоровны Степановой.  
Казалось, весь хутор собрался на торжество.  
(Из архива музея семьи Степановых).

**Н**А ПРОШЛОЙ неделе минуло 140 лет со дня рождения Епистинии Фёдоровны Степановой – знаменистой русской матери, отдавшей на алтарь Родины жизнь девятерых своих сыновей, сложивших свои головы в борьбе за Родину в самых страшных войнах прошлого столетия. Сын Епистинии Степановой Александр (младший) – гвардии старший лейтенант, в свои 20 лет командовал стрелковой ротой, которая в 1943 году героически сражалась, удерживая плацдарм до подхода основных сил, во время форсирования Днепра. Погибли все. Последней гранатой Александр взорвал гитлеровцев и себя. Ему было присвоено звание Героя Советского Союза – посмертно. Бюст Александра-младшего, Героя Советского Союза установлен в тимашевском Мемориальном сквере. В центре сквера монумент матери: отлитая в бронзе Епистиния сидит на лавочке – как много лет назад, ждет своих сыновей (на снимке). А за нею полукругом девять голубых елей, слов-



ли самого младшего, девятого сына – будущего Героя Советского Союза...

**СЕГОДНЯ**, когда тысячи и тысячи русских женщин с замиранием сердца ждут весочек от своих сыновей и мужей с фронтов СВО, материнский подвиг Степановой особо значим. Может быть, поэтому возложение цветов к монументу Матери в Тимашевске в прошлую пятницу прошло как-то по особому торжественно и величаво.

Альные букеты к подножию нашей славной землячки возложили руководители района и города, ветераны, работники администраций и простые горожане, пришедшие в Мемориальный сквер, чтобы почтить память Е.Ф. Степановой.

**НА СНИМКАХ:** Почетный караул монумента; возложение цветов.

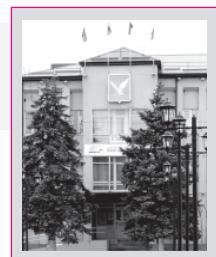
Тимашевск,  
18 ноября 2022 г.

Фото Александра МИРОНЧУКА.



## НАШИ СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ

В Тимашевском музее семьи Степановых проходит цикл мероприятий, посвящённых 140-летию Е.Ф. Степановой и **Дню матери – 27 ноября.**



#Россияимамазаветных-  
дваслова  
**«Ты только  
не болей»** – Ирина Са-  
марина. Читает ученица 9 «В»  
класса городской МБОУ СОШ  
№1 им. А.И. Герцена Алеся  
Книга, 15 лет (на снимке).

Склонилась ночью  
мама над кроваткой  
И тихо шепчет Крошечке  
своей:  
«Ты только не болей,  
мой Зайчик сладкий,  
Прошу тебя, ты только  
не болей....».

Когда болезнь к ребёнку  
подступает,  
Рыдает материнская душа.  
И мама до утра не засыпает,  
К щеке прижав ладошку  
малыша...

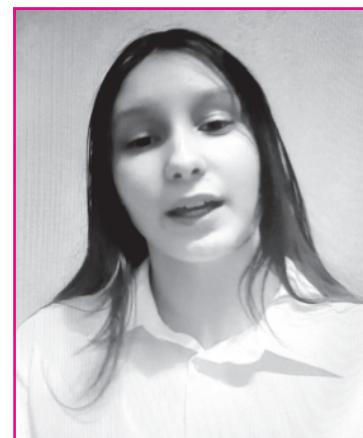
Когда блестят глаза  
не от веселья,  
Когда температурит  
сын илиль дочь,  
То сердце мамы плачет  
от бессилья,  
Пытаясь все болезни  
превозмочь...

Укутав нежно Счастье  
в одеяло,  
Прижав своё Сокровище  
к груди,  
Она без перерыва повторяла:  
«Уди, болезнь, от сына прочь  
уди!».

И ни одно лекарство  
так не лечит,  
Как мамина забота и тепло...  
Любовь – ребёнка счастьем  
обеспечит,  
Отгонит все недуги,  
беды, зло...

Для матери важней всего  
на свете  
Здоровье, счастье  
собственных детей.  
И точно также маму  
любыят дети,  
Взрослеев став,  
забоятся о ней...

Прошли года...  
В кровати мать больная,  
Ей шепчут двое взрослых  
сыновей:  
«Ты только не болей,  
моя родная,  
Прошу тебя,  
ты только не болей....».

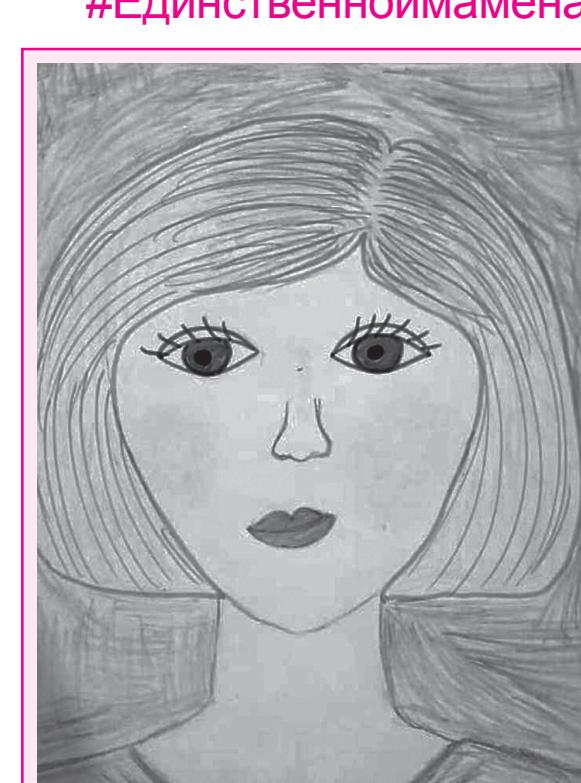


#Россияимамазаветных-  
дваслова  
**«Разговор  
о маме»** – Наталья Са-  
конская. Читает ученица 8 «В»  
класса городской МБОУ СОШ  
№19 им. Героя Советского  
Союза И.Ф. Котляра Мария  
Шарапова, 14 лет (на снимке).

От чистого сердца,  
Простыми словами  
Давайте, друзья,  
Потолкуем о маме.  
Мы любим её,  
Как хорошего друга,  
За то, что у нас  
С нею всё сообща,  
За то, что, когда  
Нам приходится туда,  
Мы можем всплакнуть  
У родного плеча.  
Мы любим её и за то,  
Что порою  
Становятся строже  
В морщинках глаза.  
Но стоит с повинной  
Прийти головою –  
Исчезнут морщинки,  
Умчится гроза.  
За то, что всегда  
Без утайки и прямо  
Мы можем доверить  
Ей сердце своё.  
И просто за то,  
Что она – наша мама,  
Мы крепко и нежно  
Любим её.



#Россияимамазаветных-  
дваслова **«Про маму»** Чита-



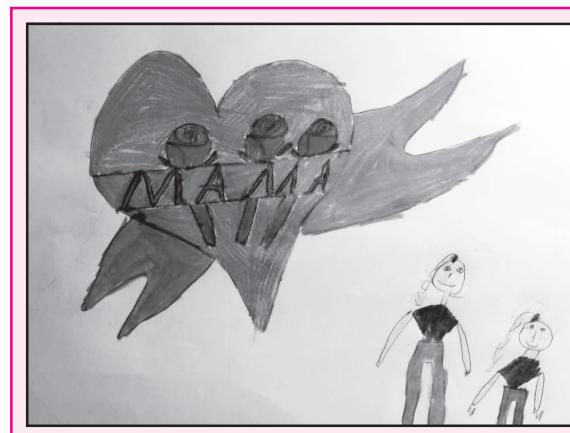
«Портрет любимой мамы», автор рисунка  
Филиппов Миша, 8 лет, г. Тимашевск.



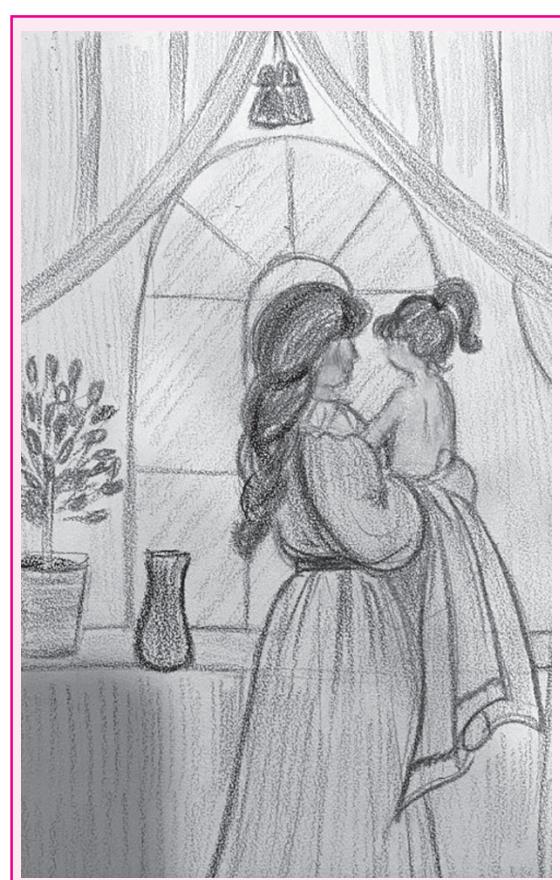
«Портрет моей мамочки», автор рисунка  
Юрьева Диана, 8 лет, г. Тимашевск.



«С праздником, дорогая мама», автор  
рисунка Мельник Наташа, 9 лет, г. Тимашевск.



«Для моей мамочки», автор рисунка  
Евтушенко Настенька, 11 лет, г. Тимашевск



«Моей мамочке», автор рисунка  
Чернышенко Злата, 10 лет, г. Тимашевск.

ет ученица 2 «Б» класса  
МБОУ СОШ №11 Епифанова  
Диана, 8 лет (на снимке).

**Маму любят  
все на свете**

Маму любят все на свете,  
мама – первый друг.  
Любят мам не только дети,  
любят все вокруг.  
Если что-нибудь случится,  
если вдруг беда,

Мамочка придет на помощь,  
выручит всегда.  
Мама много сил, здоровья  
отдает всем нам.  
Значит, правда, нет на свете  
лучше наших мам.

# МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЛЬДУ

**Их немного. Все они основаны на долголетнем опыте. А их значение так велико, что за пренебрежение ими порой приходится расплачиваться здоровьем, а то и самой жизнью.**

**Поэтому каждый человек должен знать их назубок. Что же это за меры? Они на практике проверены людьми. Избегая подробной их характеристики, здесь приводится лишь перечень самых необходимых мер безопасности, соблюдение которых оградит человека, ступившего на лед, от крупных неприятностей даже в опасных ситуациях.**



**1.** На тонкий, неокрепший лед выходить нельзя. Случайно попав на тонкий лед, отходите назад скользящими осторожными шагами, не отрывая ног от льда.

**2.** Прочный, безопасный лед – это лед прозрачный, толщиной не менее 4-5 см. Молочный, белого цвета лед вдвое слабее прозрачного. Самый опасный – ноздреватый лед, образовавшийся из смерзшегося снега.

**3.** Лед всегда слабее вблизи топляков, свай, тростника и на течении.

**4.** В оттепель после первых морозов лед становится тонким. Особенно опасен тонкий лед, припорощенный снегом.

**5.** Над большими глубинами лед образуется позднее, и поэтому он менее прочен, а значит, и опасен тогда, когда кругом на средних глубинах он достаточно надежен.

**6.** В озерах родниковые ключи иногда встречаются на больших глубинах; лед над ними опасен.

**7.** В устьях речек и ручьев лед часто бывает ненадежным в течение всей зимы.

**8.** Под мостами, в узких проходах между широкими плесами и между островами лед часто бывает опасным даже в середине зимы. Весной по льду в этих местах ходить нельзя.

**9.** Не выходите на неокрепший лед в одиночку, а лучше вдвоем или втроем. Однако идти всем рядом нельзя. Лучшее расстояние 5-7 метров друг от друга. По последнему льду не следует ходить и гуськом. Там, где пройдет один, второй может провалиться.

**10.** Выходя на лед, обследуйте (прощупайте) его впереди себя пешней. Лед, ко-

торый пробивается пешней с одного удара – опасен.

**11.** Идя по неокрепшему льду, держите ношу на одной ляжке, в случае нужды, так легче от неё освободиться.

**12.** Не собирайтесь на тонком льду группами.

**13.** Не пользуйтесь коньками на первом льду. На них можно легко въехать на тонкий, неокрепший лед или в полынью.

**14.** Будьте особенно осторожны при переходе реки ниже плотины. Там состояние льда меняется быстро, и иногда уже через 2-3 часа бывает нельзя вернуться обратно по своему следу.

**15.** Если возникла крайняя необходимость перейти опасное место на льду, завяжите вокруг пояса шнур, оставив за собой свободно волочащийся конец, около которого должен находиться товарищ. Переходить опасное место надо с большим шестом, держа его поперек тела.

**16.** Если лед вдруг станет трескаться, сохраняйте спокойствие, не поддавайтесь панике, быстро, но в то же время осторожно лягте на лед и отползите на безопасное место.

**17.** Если все же случилась беда, и вы оказались в воде, не пытайтесь выбраться на лед только с помощью рук, не подтягивайтесь за кромку льда. Держась за нее руками, надо с осторожностью вынести на лед сначала одну, потом вторую ногу, затем, не спеша, и также осторожно отползти (откатиться) от опасного места.

**18.** Помогая провалившемуся под лед товарищу, у которого не оказалось шнура, подавайте ему в руки пояс, шарф, палку, рукоятку пешни

или ледобура и т.п. За них можно ухватиться крепче, чем за протянутую руку. К тому же при сближении на расстояние руки легче обломить кромку льда.

**19.** После метелей остерегайтесь не замерзших лунок под снегом.

**20.** Не подходите близко к лункам, в которых ставят промысловые сети. Они всегда покрыты тонким льдом или снегом. Заметить их можно по холмикам рядом лежащего котлого льда.

**21.** Остерегайтесь промоин во льду над быстрым течением.

**22.** Не становитесь на льдины, отковавшиеся от ледяного поля: они могут внезапно перевернуться под ногами.

**23.** Помните, что лед после ночной заморозки утром кажется крепким и надежным, а днем, особенно в конце ледостава, он крошится и проваливается.

**24.** Спускаясь с берега на лед, осевший при спаде воды, остерегайтесь глубоких трещин, скрытых под снегом. В них можно сильно повредить ногу.

**25.** Находясь на льду, учите-тесь, что под снегом он нарастает медленнее, чем на беснежном пространстве.

**26.** Не зная особенностей водоема или условий образования льда, не пытайтесь выезжать на лед на автомашине.

Кроме знаний правил поведения на льду, нужны также хладнокровие, выдержка, а главное – осторожность.

## Как спасти тонущего человека

**1.** Действуйте решительно и

быстро (но не безрассудно!), пострадавший кочнеет в ледяной воде, намокшая одежда тянет его вниз.

**2.** Немедленно крикните ему, что идете на помощь. Когда вы спасаете провалившегося, нужно постоянно его подбадривать.

**3.** Приближайтесь к полынье ползком, широко раскинув руки.

**4.** Подложите под себя лыжи, фанеру или доску, чтобы увеличить площадь опоры и ползите на них.

**5.** К самому краю полыни подползать нельзя.

**6.** Бросьте пострадавшему веревку или связанные вместе шарфы, протяните ему лыжу, шест...

**7.** Если Вы не один, то ложитесь на лед цепочкой, взяв друг друга за ноги, и двигайтесь к пролому.

**8.** Подав пострадавшему подручное средство, вытащите его на лед и ползком двигайтесь от опасной зоны.

**9.** В случае необходимости окажите пострадавшему первую медицинскую помощь.

Оставлять человека в опасности – это не только свинство, но и уголовно наказуемое деяние.

## Выбрался из полыни! Что делать дальше?

**1.** Уйти от опасного места.

**2.** Выхватить одежду.

**3.** Если поблизости есть теплое помещение: жилье, машина, обогреваемая (а хотя бы и нет) палатка – напроситься на постой любой ценой!

**4.** Если поблизости нет теплых помещений – найдите место для разведения костра

(ведь вы же не забыли взять с собой спички и растопку в герметичной упаковке...).

**5.** Если дров (травы, бензина и т.д.) поблизости нет – сделайте все для согревания ног! Держите в ноше (а лучше за пазухой!) сухую пару носков, упакованных в пару ПЭ пакетов. И – бегом в сторону тепла!!!

## Провалился. Что делать?

**ГЛАВНОЕ** не терять самообладание! Каждая секунда пребывания в воде работает против Вас: намокает одежда, покидают силы, развивается температурный шок!

**1.** Провалившись под лед, раскиньте руки и постараитесь избавиться от лишних тяжестей. Не паникуйте!

**2.** На тонком (молодом) льду не делайте резких движений (не обламывайте кромку).

**3.** По последнему льду надо ударами рук обломать распадающийся лед, чтобы добраться до относительно твердой кромки.

**4.** Выбирайтесь, по возможности в ту сторону, откуда пришли, там – проверенный лед.

**5.** Позовите на помощь (если есть кто-то рядом)!

**Р. ИСАЕНКО,**  
государственный  
инспектор  
по маломерным судам  
Калининского  
инспекторского центра  
ГИМС ГУ МЧС России  
по Краснодарскому краю.

Фото с Yandex.ru.



**Нынешнее судебное обозрение «Антиспрута» мы, пожалуй, начнем с несчастного случая. Ведь в него может попасть каждый. Особенно, если человек невнимателен, не сосредоточен на улицах, которые в современном мире стали настоящими зонами повышенной опасности. Причем не важно: за рулем ли автомобиля он находится или передвигается пешком. Бди!**

**И**ТАК, на одном из недавних судебных процессов под председательством федерального судьи Хазрета Жане в Тимашевске было рассмотрено уголовное дело в отношении горожанки Александры К. по ч. 1 ст. 264 УК РФ. То есть она, находясь за рулем своей «Тойоты», нарушила правила дорожного движения, в результате чего причинила по неосторожности тяжкий вред здоровью человека.

Дело было так. В один из неудачных для Александры дней, она выезжала на машине задним ходом от дома на дорогу по ул. Интернациональной.

Увы, этот день был несчастливым и для находившейся в тот момент рядом гражданки Г. Водительница не заметила находящуюся сзади женщину и наехала на нее. При этом у пострадавшей случился тяжелый перелом бедра, повлекший стойкую утрату общей трудоспособности, что квалифицируется как тяжкий вред здоровью.

Александра, почувствовав удар, тут же выскочила из машины и, увидев лежащую на дороге женщину, попыталась оказать ей первую помощь. При этом виновница происшествия сразу же вызвала «Скорую помощь». Словом, несмотря на стресс, сделала все, что могла в той нелегкой ситуации. И в суде она также свою вину признала полностью.

Многие, рассуждая по-житейски, могут сказать, что,

# ПРО АВТОЛОХОВ И МОШЕННИКЕ ИВАНЕ

дескать, она нечаянно это совершила, трезвая была, не сбежала, «скорую» вызвала. За что же ее по уголовной статье судить?

Во-первых, если также по-житейски, у нас, как известно, «...за нечаянно бьют отчаянно».

Во-вторых, закон есть закон. Не мы его утвердили, но нам его выполнять.

В-третьих, садясь за руль, помни, что ты автоматически становишься объектом повышенной опасности для окружающих. Соответственно принимаешь на себя все риски и ответственность. Даже если ты нечаянно отвлекся или чего-то там не смог увидеть в зеркальце заднего вида. Согласно ПДД, при необходимости безопасности безопасного выезда водитель должен даже прибегнуть к помощи других лиц. То есть попросить кого-нибудь пролистать, чтобы никто под колеса не угодил, пока машина задним ходом с трудом выруливает на дорогу.

То есть вина Александры вполне очевидна и была безоговорочно доказана работниками дорожной полиции, прибывших на место происшествия. Но, несмотря на это, суд пришел к выводу, что исправление Александры К. возможно без изоляции ее от общества, назначив ей наказание в виде ограничения свободы в пределах санкции уголовного закона, с лишением права заниматься определенной деятельностью, в виде лишения права управления транспортными средствами.

Ведь эта женщина добровольно возместила имущественные ущербы и моральный вред, причиненные пострадавшей в результате дорожного происшествия, а также заглаживая перед ней вину, наняла сиделку и чистосердечно раскаялась.

В общем, для невнимательной водительницы все обошлось одним годом ограничения свободы и лишением права управления транспортными средствами на срок в один год. Словом, справедливо и гуманно.

**А теперь о страшном преступлении, к которому с житейской точки зрения невозможно относиться со снисхождением, даже несмотря, казалось бы, на раскаяние. Запоздалое раскаяние. Тем более, что не так давно он уже отсидел за умышленное причинение тяжкого вреда здоровью, опасного для жизни человека.**

**И**ТАК, кто он – этот гражданин? Альмуханов Руслан Серикбаевич, 39-летний уроженец Казахстана, ставший впоследствии гражданином России, поселившись и отсидевшим свой срок на Кубани. После отсидки нелегкая занесла его к нам, в Тимашевск, где он, как на суде сам признался, зарезал человека в марте нынешнего года.

Убийство было совершено в многоквартирном доме №33 по улице Дзержинского. За ним у окрестных жителей давно закрепилась дурная слава полубесхозной общаги, где некоторые обитатели ведут, скажем так, нездоровый образ жизни. Ну, и, как следствие, там время от времени происходят разные неприятные, мягко говоря, происшествия.

Так было и в ночь с 11 на 12 марта, когда Альмуханов, распивал, как сказано в протоколе, спиртные напитки с гражданином З.

Как это часто водится, на почве внезапно возникших личных неприязненных отношений произошла ссора. В ходе конфликта Альмуханов Р.С. взял нож хозяйственного назначения, используемый им в качестве оружия, и нанес собутыльнику несколько ранений. Одно из которых прямо в сердце.

Когда наступила смерть – точно установить не удалось. Известно лишь, что полицию и «скорую» на квартиру с трупом вызвали лишь утром.

– Как же так? – спросите вы. Нежели никто ничего не услышал, не поднял тревогу, не отреагировал должным образом? Может быть, никого рядом вовсе не было и все произошло, как в таинственном закрученном детективе?

Отнюдь, уважаемые читатели. Свидетелей было много. Больше того: некоторые из них вместе бухали с убийцей и его жертвой, а затем все подробно изложили под протокольную запись.

Почему они не вмешались, не воспротивились, не сообщили тут же о преступлении в полицию? Побоялись? Не уверен. Скорее всего, настолько одурели, что рассуждать и адекватно реагировать просто были не способны в тот момент. Ведь в крови убитого эксперты обнаружили этиловый алкоголь концентрации 3,4 промилле, что у живых лиц расценивается как алкогольное опьянение сильной степени. И вряд ли его собутыльники в тот вечер меньше несчастного выпили.

Так или иначе, прибывший на место преступления медик констатировал смерть, а полицейский опер быстро и без особого труда установил виновного Альмуханова. Ведь все очевидцы показали на него. Да и сам убийца написал явку с повинной, добровольно без какого-либо воздействия на него.

Правда, на суде Альмуханов попытался было «включить заднюю». Дескать, он себя оговорил и явку с повинной написал под психологическим давлением и каких-либо повреждений гражданину З. не наносил. Но в последнем слове подсудимый все же вину признал полностью и в содеянном раскаялся. Да и как тут было не сознаться: куча свидетелей, масса подтверждающих экспертиз и так далее.

В итоге – десять лет лишения свободы, с отбыванием наказания в исправительной колонии особого режима.

Будет ли осужденный обжаловать приговор, нам неизвестно.

**Чтобы не заканчивать наше судебное обозрение на столь мрачной, страшной ноте, вот вам, читатели, криминальная история о человеческой доверчивости и хитроумном мошеннике.**

**Н**ачну с того, что сегодня почти все за рулем. Если раньше легковушка была пределом мечтаний для подавляющего большинства жителей нашей страны, то сейчас по две, а то и по три машины в семье уже не редкость. И, опять же, если раньше владельцы самостоятельно ковырялись во внутренностях своих железных коней, то многие нынешние водители не знают даже, как свечу зажигания на двигателе сменить. А зачем? Ведь повсюду масса автомастерских и частных механиков.

Вот этим и решил воспользоваться 35-летний Иван Л., державший автосервис на тимашевской улице Профильной.

Итак, года два назад занесла нелегкая к нему в мастерскую некую даму, сказавшую, что с ее «Ситроеном» что-то не так. Иван быстро сообразил, что дама явно не в курсе состояния авто и предложил свои услуги.

Более того, наглец предложил, что и родственник владелицы «Ситроена», которому она перепоручила все хлопоты общения с механиком,

тоже в железках совсем не разбирается. И «выкатил» счет за замену масел в двигателе и автоматической коробке передач, замену всех фильтров, свечей и т.д.

Ну, что ж, надо так надо. Видимо, при этом механик Иван, который совсем не дурак, был так убедителен и компетентен, что родственник дамы решил загнать к нему в мастерскую и свой дорогущий «Мерседес». Чисто для профилактики.

Мошенник осмотрел чудо немецкого автопрома и вынес вердикт: ой-ой-ой! Мол, вовремя ко мне обратились, иначе – хана! И чтобы хана не случилась, за ремонт и замену целого списка запчастей и расходников придется выложить 479 тысяч рублей.

Причем плут убедил мужчину, что тому не надо искать запчасти: мол, давайте деньги, а я сам все куплю и заменю. На том и ударили по рукам.

Наверное, вы уже догадались, что мошенник в рабочем комбинезоне ничего покупать и менять в поставленных на ремонт машинах не собирался. Так, тряпочкой протер – и ладно.

Такой же приблизительно «флинт ушами» Иван Л. прошел и с владельцами отдаленных ему в ремонт «Ниссанов» и «Рено». Тоже понадеявшись, что они лохи, ничего не смыслящие в железках.

А зря! Правда рано или поздно все равно наружу вместе со стуком вылезет. Так и произошло. Владелец «Мерседеса», спустя некоторое время заподозрил неладное и сам внимательно осмотрел машину. Поняв, что ремонта не было, он обратился с соответствующим заявлением в органы. А те, в свою очередь, загнали машины в сертифицированную автомастерскую на экспертизу, которая и вывела подлог.

И тут наш автоплатя Ваня, что называется, поплыл: сознался чохом во всех грехах и покаялся. Больше того, полностью вернул деньги всем обманутым и принес им свои искренние и нижайшие извинения.

Отчасти поэтому суд, вынося приговор, был справедливо добр к раскаявшемуся и полностью загладившему материальную вину мошеннику, приговорив его к двум с половиной годам лишения свободы условно, с трехгодичным испытательным сроком.

**А. ЛАГУТИН.**

## ОБЪЯВЛЕНИЯ

## ПРОДАЮ

## УСЛУГИ

## 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. Индустримальный, 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).

## СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ МАСТЕР

приглашает на массаж:  
классический (спина, ш/в зона, руки, ноги), антициркулитный, лим-  
фодренажный. При оплате 10 сеансов – скидка 20%.

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

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

Дорогую и любимую  
классную руководительницу  
**Викторию Викторовну Мелантьеву** –  
от всей души поздравляют ученики  
**7 «А» класса казачьей СОШ №16**  
– С ДНЕМ МАТЕРИ!



Вы – наша школьная вторая супер-мама.  
Пусть будет жизнь у Вас счастливой самой-самой.  
Пусть весь наш класс и много любящих сердечек  
Вас заряжают позитивом бесконечно.  
Желаем Вам такой же доброй оставаться,  
быть самой лучшей и, конечно, улыбаться.  
Достойны Вы любой награды и медали.  
И пусть исполнится всё то, о чём мечтали!

## Погода (по сводкам из Интернета)

Четверг, 24 ноября, днем +15°, ночью +6°, облачно.  
Пятн., 25 ноября, днем +12°, ночью +8°, пасмурно.  
Суб., 26 ноября, днем +10°, ночью +7°, небол. дождь.  
Воскр., 27 ноября, днем +8°, ночью +5°, небол. дождь.  
Пон., 28 ноября, днем +8°, ночью +5°, пасмурно.  
Вторник, 29 ноября, днем +9°, ночью +5°, пасмурно.  
Среда, 30 ноября, днем +9°, ночью +5°, пасмурно.



## СЕТЬ МЕБЕЛЬНЫХ МАГАЗИНОВ

**«УЮТ» – ЛУЧШАЯ МЕБЕЛЬ  
ПО ЛУЧШЕЙ ЦЕНЕ!**



**Уюта в Вашем доме!**

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

**«Мебель ЛЮКС»**  
ул. Братская, 159  
тел. 8(86130)4-35-14

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

**ПРОДАЮ  
СУЯГНЫХ ОВЦЕМАТОК.**  
Обращаться: +7-918-456-62-48

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

**ТРЕБУЮТСЯ:**  
– агроном  
и заведующий перепелиной фермой.  
Зарплата достойная.

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

## ПОЗДРАВЛЯЕМ!

**СОВЕТ** ветеранов сахарного завода сердечно поздравляет ветеранов-юбиляров, родившихся в ноябре: А.И. Сокол, А.Н. Павленко, Д.А. Сидоренко, В.Ф. Юрченко, Е.П. Федорина, О.Н. Пацан, Т.Н. Капраполову, А.Г. Ковтун, Н.Ф. Артамкину, В.А. Павленко, Л.П. Букетову, В.П. Качура, М.Н. Головко, Л.Н. Прокопец, М.М. Китанину, А.А. Дзюба, А.Д. Момот, П.И. Седохину, Л.Н. Сенько, К.А. Пермитина – с днем рождения. Желает здоровья, заботы и внимания близких, мирного неба.

**СОВЕТ** ветеранов Тимашевской районной общественной организации Всероссийского общества инвалидов сердечно поздравляет членов своей организации, родившихся в ноябре. Желает вам здоровья и долгих лет жизни!

**СОВЕТ** ветеранской первичной организации ОАО «Племзавод «Индустриальный» сердечно поздравляет ветеранов-юбиляров, родившихся в ноябре: В.В. Кононенко (юбилей), М.И. Маничеву (юбилей), Л.В. Бычкарь, Л.П. Бобыреву, М.А. Гречанову, В.И. Жарикову, Н.М. Кочегуру, М.А. Ромашину, А.И. Сутягину, Т.Н. Фурман, Г.А. Хижняк, Н.С. Фурсову, Л.И. Шишкуну, В.В. Шипота, Т.В. Ясинчук – с днем рождения! Здоровья вам, семейного благополучия и долгих лет жизни.

**СОВЕТ** ветеранов городской ветеранской организации сердечно поздравляет

участников Великой Отечественной войны, тружеников тыла, пенсионеров, родившихся в ноябре: А.В. Янину, А.П. Майборо, В.Ф. Семикопенко, Р.И. Полосову, Т.К. Скрынику, Р.И. Малофееву, Г.А. Беленко, Л.Г. Цапкову – с днем рождения. Счастья, здоровья, долгих лет жизни.

**СОВЕТ** ветеранов при ОМВД России по Тимашевскому району тепло и сердечно поздравляет своих ветеранов, родившихся в ноябре: Б.С. Аскарова, В.Т. Коржик, А.В. Конюхова, П.П. Шульгу, А.П. Плаксиенко, В.Н. Колмыкова, В.Ю. Богданова, В.В. Воронова, Г.И. Бакулина – С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ! Желаем вам: ни капли горести, ни шагу к старости, а только бодрости, здоровья, радости!

**СОВЕТ** ветеранов первичной организации работников культуры сердечно поздравляет ветеранов-юбиляров, родившихся в ноябре: В.С. Байменова (юбилей), Т.Я. Байменову (юбилей), В.П. Басаева (юбилей), Л.В. Пирогову, Г.И. Павленко, М.Н. Бод, Н.Н. Гречко, В.Е. Кирпа, А.И. Кравченко, А.А. Литовченко – с днем рождения. Здоровья, счастья, мира и добра!

**СОВЕТ** ветеранов рыболовецкой агро-фирмы «За Родину» сердечно поздравляет ветеранов, родившихся в ноябре: Е.И. Мусиенко, Н.А. Важенину – с днем рождения! Здоровья и счастья в семье!

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 №2404.

Печать офсетная. Объем 2 печ. листа. Подписана в

печать по графику: 8.00, фактически 8.00