

Независимая газета

За законность и справедливость!

# АНТИСПРУТ

anti-sprut@yandex.ru

Выходит с 15 января 1991 года.

16+



антиспрут.рф

22 февраля 2024 года №6 (1574)

Цена свободная

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



Российская Газета

Официальный печатный орган  
Правительства Российской Федерации.

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

ВРАЧ НАЗВАЛА

ХУДШИЙ ЗАВТРАК:

ТАК ПОЯВЛЯЮТСЯ  
ОПУХОЛИ В ОРГАНИЗМЕ

(Читайте 6, 7 страницы).

## 23 февраля – День Защитника Отечества

24 февраля 2022 – начало специальной военной операции на территории бывшей Украины

**Россия не начинает войн. Она их заканчивает. Что предшествовало спецоперации.**

Из Обращения Президента Российской Федерации. 24 февраля 2022 года. 06:00 Москва, Кремль. /Источник: кремлин.ру/

«...Хорошо известно, что на протяжении 30 лет мы настойчиво и терпеливо пытались договориться с ведущими странами НАТО о принципах равной и неделимой безопасности в Европе. В ответ на наши предложения мы постоянно сталкивались либо с циничным обманом и враньем, либо с попытками давления и шантажа... В этом ряду и обещания нашей страны не расширять ни на один дюйм НАТО на восток. Повторю – обману-

ли, а выражаясь народным языком, просто кинули... Одна лишь сплошная ложь и лицемерие... И о положении в Донбассе. Мы видим, что те силы, которые в 2014 году совершили на Украине госпереворот, захватили власть и удерживают её с помощью, по сути, декоративных выборных процедур, окончательно отказались от мирного урегулирования конфликта. Восемь лет, бесконечно долгих восемь лет, мы делали всё возможное,

чтобы ситуация была разрешена мирными, политическими средствами. Всё напрасно...

...Необходимо было немедленно прекратить этот кошмар – геноцид в отношении проживающих там миллионов людей, которые надеются только на Россию, надеются только на нас с вами. Именно эти устремления, чувства, боль людей и были для нас главным мотивом принятия решения о признании народных республик Донбасса...

...Весь ход развития событий и анализ поступающей информации показывает, что столкновение России с этими силами неизбежно... Россия не может чувствовать себя в безопасности, развиваться, существовать с постоянной угрозой, исходящей с территории современной Украины.

...Повторю, наши действия – это самозащита от создаваемых нам угроз и от ещё большей беды, чем та, что происходит сегодня...

## Тимашевцы гордятся нашими защитниками Отечества



В Тимашевском районе среди школьников проводился новый конкурс творческих работ

### «Мы вместе против фашизма!»,

посвященного подвигу героев СВО. Итоги конкурса подвели в станице Роговской в краеведческом музее «Истоки» Центра творчества «Радуга» – к годовщине специальной военной операции. (Подробности опубликуем в ближайших номерах «Антиспрута»).

В составе жюри участники СВО (на снимке) вместе с матерями погибших в зоне СВО роговчан Киселёва Александра и Мозгового Демьяна. На сегодняшний день свои жизни на СВО отдали 9 станичников, портреты которых размещены в зале боевой славы музея «Истоки» (на верхнем снимке). Вечная память погибшим героям! Низкий поклон их матерям. Вечная слава живым защитникам Отечества!

Виталий ЛЕБЕДЕВ. Фото автора.



Официальные лица свидетельствуют: когда Главнокомандующий ВС РФ Президент России Владимир Путин 2 сентября 2022 года объявил частичную мобилизацию, первыми на призывные пункты пошли воины-«афганцы», прошедшие через горнило войны, стойкие, закаленные. «Бронепоезд» воинов-интернационалистов в полной готовности остаётся на запасном пути.

(Читайте 4 страницу).

*«Важно, что семья вновь обретает в российском обществе высокий нравственный смысл...»*

В.В. ПУТИН.

Из речи на Всероссийском форуме «Родные – любимые».

# СЕМЬИ УЧИТЕЛЕЙ, СЕМЕЙНЫЕ ДИНАСТИИ НА СТРАНИЦАХ МУЗЕЙНЫХ АЛЬБОМОВ МБОУ СОШ №1 ИМ. А.И. ГЕРЦЕНА.

Второй раз в истории новой России 2024 год объявлен Годом семьи,

что подтверждает огромное значение в жизни каждого человека, в жизни страны – семейных ценностей.

Нет сомнений в том, что именно семья – это одно из самых важных и значимых составляющих нашей жизни, являясь основой современного общества. Именно семья не только представляет нам физическую и эмоциональную поддержку, но и помогает формировать моральные ценности, поведение, зачастую, выбор будущей профессии.

И КАК тут не вспомнить учительские семьи и даже династии, сыгравшие большую положительную роль в судьбах целых поколений учеников. Много примеров можно привести из истории средней общеобразовательной школы №1 имени А.И. Герцена, 125-летие которой будет отмечаться в сентябре текущего года.

Листая страницы школьных альбомов, взглянувшись в пожелтевшие от времени фотографии, как бы мысленно вновь и вновь встречаешься с теми, кто был кумиром для подражания сотен учеников разных поколений. Именно они, создав семью, становились единомышленниками, посвятив всю оставшуюся жизнь делу обучения и воспитания молодого поколения.

Хотелось бы ещё раз совместно с читателями газеты вспомнить добрым словом наших некогда кумиров, оставивших глубокий след в памяти благодарных учеников. Это были семьи учителей довоенной поры, воспитавшие настоящих патриотов, вставших грудью на защиту Родины в период Великой Отечественной войны 1941-1945 годов. Это были семьи учителей трудного послевоенного периода, воспитавшие тех, кто восстанавливал разрушенное войной народное хозяйство, кто осваивал целину, кто осуществлял великие стройки 60-70 годов.

Да и в наше время велика роль учительских семей, воспитавших целую плеяду патриотов, защищающих интересы Родины на фронтах СВО.

Вот лишь несколько ярких примеров учительских семей, отдельных династий, сыгравших определённую роль в судьбах наших земляков.

КОЖАЛЕНИЮ, даже в среде долгожителей мало найдётся людей, которые помнят супружескую пару учителей СШ №1 им. А.И. Герцена по фамилии – Чекис. А в предвоенные и первые послевоенные годы – эта фамилия была у всех на слуху. Ведь это была супружеская пара исключительно одарённых, талантливых учителей, смело внедрявших передовые идеи педагогики в практическую деятельность.

Антон Васильевич – творческая личность, прекрасный математик, руководитель целого ряда кружков. Сам, влюблённый в этот учебный предмет, старался приобщить к нему своих уче-



Члены педагогического коллектива Тимашевской средней школы №1 (довоенный период).



Бороденко Николай Сергеевич и Мария Петровна.

ников. «Он так убедительно, увлечённо доказывал теорему, что его звонкий голос можно было слышать за квартал от школы в тёплую весеннюю пору, когда окна уже были нараспашку. Мы умудрялись иногда пропустить тот или иной урок у других учителей, чтобы побывать лишний раз на занятия Антона Васильевича...», – вспоминал его ученик Тарас Шкиль. Антон Васильевич довольно долго прорабатывал в школе, будучи учителем и завучем как до войны, так и в послевоенное время и был представлен к высокой государственной награде.

Под стать ему и его супруге – та-



Гладунец С.Н.



Педенко Н.Д.



Пименова Л.Ф.

лантливая, неординарная учительница химии и биологии – Нина Алексеевна Чекис. Это была довольно волевая, энергичная учительница, смело отстаивающая свои идеи перед руководством школы, РАЙОНО.

Вот только её инициативность, напористость в отстаивании своих предложений сыграла «злую шутку» в период временной оккупации немецко-фашистскими захватчиками станицы Тимашевской.

6 августа 1942 г. вражеские части вошли в станицу. Начался период так называемых «новых порядков». Казалось бы не до школьных занятий!!! Но Нина Алексеевна проявила здесь свою решительность и настойчиво потребовала от оккупационных властей продолжения учебного процесса.

Не сразу, но всё же учебные занятия были возобновлены не только в самой станице, но и в ряде других школ, а Нину Алексеевну назначили заведующей отделом образования. Нам неизвестно, давала ли она свое согласие на назначение на эту должность или её заставили, вынудили, но на протяжении нескольких месяцев она все же исполняла обязанности руководителя.

Как бы ни было, с изгнанием оккупантов вопрос о деятельности Чекис Н.А. был поставлен перед партийными и советскими органами, и она была не только осуждена, но и отправлена на долгие 10 лет в сталинские лагеря.

Трудно представить через какие испытания прошла Нина Алексеевна, но в 50-х годах она, немощная, измученная, возвратилась в станицу Тимашевскую. Работать в школе ей, конечно, не позволили.

К чести Антона Васильевича, он не отрёкся от жены, не бросил её, а вместе с ней переехал в самый отдалённый хутор, где и закончилась жизнь этих замечательных людей, о которых долго ещё вспоминали их благодарные ученики. Именно бывшие их ученики Евтушенко М.Ф., Шкиль М.А. подробно рассказали об этой замечательной супружеской паре.

**Н**ЕСКОЛЬКО по-иному сложилась жизнь целой династии учителей нашего района, главой которой был Бороденко Николай Сергеевич, имя которого носит средняя общеобразовательная школа №8 х. Бедняги-на Тимашевского района.

А всё началось с просмотра кинофильма «Кубанские казаки», в котором в интересной форме была показана жизнь якобы цветущего казачьего края. Вот и решилась семья Николая Сергеевича переехать из Грузии на постоянное место жительства на Кубань. А до этого он закончил в Тбилиси педагогический институт, получил диплом учителя русского языка и литературы. Его молодая супруга Мария Петровна после окончания библиотечного техникума тоже уже работала и пользовалась авторитетом как инициативный, вдумчивый, целенаправленный работник библиотечной системы.

Но юношеская романтика победила, и вот они на Кубани. Это был 1951 год!

В краснодарском крайОНО, а тогда всеми педагогическими кадрами занимался именно этот орган, Николаю Сергеевичу было предложено место учителя русского языка и литературы в средней школе №2 станицы Медведевской.

Так началась педагогическая и общественная жизнь этой замечательной семьи в нашем районе. Его творческая деятельность была замечена, и его назначили заведующим учебной частью этой же школы, а затем в 1957 году он переводится уже на должность директора школы х. Бедняги-на Тимашевского района. Правда, название это редко кто упоминал тогда, ведь на его базе располагалась известный на весь край, затем и на всю страну совхоз «Кубанец», который был одной из визитных карточек Краснодарского края.

Работа была сложной, отсутствовали элементарные бытовые условия. Не было тогда хорошего здания единственного учебного заведения в совхозе, вот и решился молодой директор школы написать письмо – прошение самому Генеральному Секретарю ЦК КПСС Н.С. Хрущеву, о выделении государственных денежных средств

на строительство типового двухэтажного школьного здания.

С вниманием отнеслись тогда партийные и советские органы к просьбе Николая Сергеевича. И появилось новое красивое здание школы, которое сохраняется поныне. Школа носит имя своего бывшего директора.

Трудно представить, сколько усилий было потрачено Николаем Сергеевичем, чтобы оснастить новое школьное здание всем необходимым, чтобы совершенствовать весь учебный процесс. И о новой школе, о её директоре заговорили не только в районе, но и в крае. Память об удивительном школьном руководителе сохраняется у благодарных хуторян до настоящего времени. Ежегодно, в дни памятных дат, у могилы своего бывшего директора склоняют головы седовласые его ученики и рассказывают о нём юному поколению.

А что касается его супруги Марии Петровны, то она не затерялась, а наоборот стала одним из ведущих работников районной библиотечной системы, опыт которой внедрялся в практическую деятельность библиотечных работников края. Долго ещё вспоминали свидетели посещения школьной библиотеки Министром просвещения РФ, который был настолько удивлён, обращён в целой системой в работе сельской школьной библиотеки, что в знак благодарности пообещал помочь в оснащении библиотеки новинками литературы. И своё обещание сдержал.

И на протяжении целого ряда лет в адрес школы приходили из Москвы посылки с книгами – дефицитом того времени.

Мария Петровна бережно хранила каждую книгу, каждое учебное пособие, оказывала практическую помощь всем учителям, классным руководителям в подготовке внеклассных занятий по любому запросу.

И разве в такой семье дети изберут другой путь жизни? Конечно, нет!

Две дочери (Светлана и Анна) по окончании Краснодарского пединститута успешно стали работать в школах района.

**З**АСЛУЖЕННЫЙ учитель Кубани Светлана Николаевна Гладунец десятки лет проработала в нашей школе, являясь руководителем методического объединения учителей английского языка Тимашевского района. С гордостью, большой любовью коллеги и выпускники нашей школы вспоминают годы своего общения с этой прекрасной женщиной – Учителем с большой буквы, в совершенстве владеющей английским языком. Побывав несколько раз у дочери Елены, проживающей в США, Светлана Николаевна, с присущей ей энергией, практиковалась в совершенствовании английского языка, что сказывалось на уровне её уроков, внеклассных занятий и в конечном итоге способствовало присвоению ей почётного звания регионального уровня.

Большим авторитетом в станице Роговской пользуется ещё одна замечательная учительница биологии Анна Николаевна Фомина, тоже выходец из семьи Бороденко. Таким образом, в любом уголке нашего района знают об известной семье Бороденко, давшей начало целой династии работников учреждений просвещения района.

**А**ВОТ ещё одна довольно известная семья, в которой мать и дочь стали известными на всю огромную страну под названием СССР. Конечно, это Наталья Даниловна Педен-

ко и Людмила Фёдоровна Пименова.

В нашем районе окончательно обосновалась семья Педенко в начале 60-х годов, когда произошло очередное укрупнение Тимашевского района за счет Калининского и части Приморско-Ахтарского районов.

Семья Педенко переселилась из бывшего Калининского района, где партбормом в Новониколаевской был сам глава семьи Фёдор Георгиевич, а его супруга Наталья Даниловна занимала должность директора восьмилетней школы в этой же станице и одновременно преподавала курс географии. Затем переезд в станицу Калининскую. А вот и новое назначение главы семьи – заведующий орготделом Тимашевского РК КПСС, а Наталье Даниловне предложена должность заместителя директора средней общеобразовательной школы №1 имени Герцена.

Уже с первых недель проживания в районном центре Наталья Даниловна показала себя с самой лучшей стороны. О стиле её работы неоднократно сообщалось в районной газете, на педагогических выставках. Инспектор школ того периода Анастасия Георгиевна Стеценко часто освещала на страницах местной печати наиболее интересные сведения педагогической жизни района. Вот лишь краткая выдержка из её довольно большой статьи о достижениях методического объединения (МО) учителей СШ №1 им. А.И. Герцена, где особая роль в работе МО «неутомимой труженицы, заместителя директора по учебно-воспитательной работе Педенко Натальи Даниловны, благодаря которой чётко спланирована деятельность МО, особое внимание здесь уделяется открытым урокам, совместной разработке учителями тематических и поурочных планов, оказывается особая помощь молодым учителям».

Именно в те годы по инициативе Натальи Даниловны стал издаваться рукописный альманах «Тополек», в котором публиковались первые поэтические произведения наших старшеклассников. Кстати, редактором одного из альманахов была Ирина Карцева, ныне довольно известная поэтесса нашего района.

Тогда же в школе появились рукописные «Педагогические россыпи», на страницах которых помещались статьи учителей школы методического характера, лучшие сочинения, разработки интересных внеклассных мероприятий.

В 1969 году Н.Д. Педенко была официально приглашена принять участие во Всесоюзных педагогических чтениях, посвященных 100-летию со дня рождения Н.К. Крупской, выдающегося партийного и государственного деятеля, внёсшей огромный вклад в развитие советской педагогики.

Наталья Даниловна была единственным представителем педагогической общественности Краснодарского края, которой было доверено выступить на этом педагогическом форуме.

По итогам данного мероприятия Педенко Н.Д. была представлена к награде Всесоюзного педагогического общества.

С именем Натальи Даниловны были связаны многие достижения педагогического коллектива 60-70 годов.

В эти же 70-е годы шло становление педагогического мастерства дочери из семьи Педенко – Людмилы, которая в дальнейшем достигнет большого при-

знания, ей будет присвоено высокое звание «Заслуженный учитель Российской Федерации».

Уже в молодые годы Людмилу Фёдоровну отличали высокая эрудиция, энциклопедические знания в области не только биологии, но и других наук. Вот несколько строк из статьи на страницах районной газеты «Знамя труда» внештатного корреспондента, тоже известного тогда учителя Н.С. Сахно. Статья называлась «Знать и видеть прекрасное» и в ней говорилось: «Мне хочется рассказать о совсем юной девушке, белокурой, голубоглазой. Я думал – она десятиклассница, но оказалось, что она учительница биологии из города Тимашевска – Людмила Фёдоровна Педенко. Впечатлительная, начитанная, Людмила много говорила о книгах, поэтах, художниках. А её рассказам о биологии и химии не было конца. В её руках я всегда видел книги. Она с ними никогда не расставалась. Людмила много читает, много знает. И ещё больше хочет знать. Стоит завести разговор о Бернарде Шоу, теории относительности, о творчестве Гёте, Пушкина, Руссо – она говорит, отвечает, разъясняет, думает...». Вот такую оценку давал юной учительнице её коллега по профессии, с именем которого многое связано в истории станицы Медведовской.

Несколько тёплых слов о работе учителя биологии Л.Ф. Пименовой хотелось бы сказать и мне, бывшему заведующему Тимашевского РОНО.

В 70-80-х годах в районе, конечно, было много замечательных учителей, но были такие, чьи уроки доставляли истинное удовольствие, как будто глоток свежего воздуха вдохнешь после посещения урока учителя-новатора, учителя передовых взглядов. Вот такими качествами отличались в СШ №1 имени Герцена уроки учителей Мацкул Н.В. и Пименовой Л.Ф. Невольно хотелось ещё и ещё раз побывать на их уроках, во многом отличавшихся от иногда рутинных уроков обычных учителей. А здесь – новизна изложения, необычная структура урока, прекрасные ответы на вопросы, поставленные учителем, не заученные, а именно свое собственное доказательное изложение из уст учеников. А какой прекрасный кабинет биологии! А сколько в нём творческих работ хранилось, как строилась внеклассная работа – это иногда просто поражало и сам вдохновлялся от увиденного!

А ведь мне посчастливилось посетить уроки лучших учителей Москвы, Кишинева, Краснодара, так что было с чем сравнить. Так вот уроки названных учителей зачастую превосходили уроки знаменитостей столичных.

И я очень счастлив, что высокими званиями отмечен труд этих прекрасных учителей. И их фотографии можно увидеть на одном из стендов школьного музея.

Мною на страницах этой газеты упомянуты лишь три семьи учителей-патриотов педагогики. Этот перечень будет продолжен в дальнейшем, ведь Год семьи только набирает свой темп. Хотелось бы, чтобы читатели вспомнили своих учителей, классных руководителей, которые сыграли положительную роль в их судьбе.

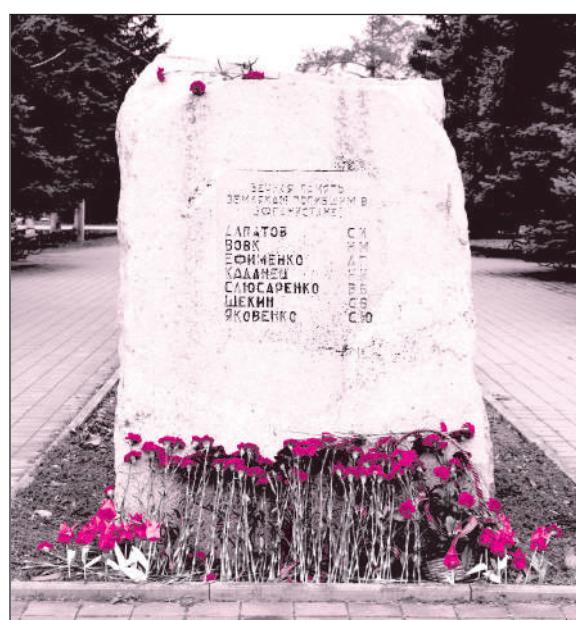
Мы ждём Ваших воспоминаний!

**В.Р. ПОКИНЬКО,**  
ветеран педагогического труда,  
Заслуженный учитель России,  
Почетный гражданин  
Тимашевского района.

# ОСТАЛАСЬ НА ДУШЕ БОЛЬШАЯ РАНА...



15 февраля Тимашевский район, как и вся страна, отметили День памяти воинов-интернационалистов – 35-летие вывода советских войск из Афганистана. 15 февраля 1989 года последнее подразделение 40-й армии СССР покинуло Афганистан.



**К**АЗАЛОСЬ БЫ, за это время зажили раны, молодые ребята – возмужали, у них родились дети, а у некоторых уже внуки и правнуки. Но память жива, и стереть события тех лет не смогут прошедшие годы.

В боевых действиях в Афганистане участвовали около 200 юношей из Тимашевского района. Семеро – погибли: Ефименко Алексей, Слюсаренко Виктор, Щекин Сергей, Каданец Николай, Яковенко Сергей, Вовк Николай и Алпатов Сергей. Они навсегда останутся в наших сердцах. В их честь в Мемориальном сквере Тимашевска установлен Памятный знак, где каждый год по традиции 15 февраля собираются ветераны, вспоминают своих товарищ, возлагают к обелиску красные гвоздики.

Так и в это хмурое февральское утро мероприятие началось в сквере, где состоялось возложение цветов к мемориалу воинам-интернационалистам (на снимке). Собравшиеся почтили память павших минутой молчания, а затем в музее семьи Степановых зажгли семь свечей рядом с фотографиями ребят, не вернувшихся с войны в Афганистане.

Торжественная часть, посвященная 35-летию вывода советских войск из Афганистана, продолжилась в зале кинотеатра «Заря». С приветственной речью перед гостями выступил председатель Совета МО Тимашевский район Александр Устименко. От себя лично и от



лица главы района Андрея Палия, который в этот день был в краевой администрации, поблагодарил присутствующих афганцев за то, что они честно выполнили свой воинский долг, были верны присяге, боевым товарищам и своей Родине. Выразил сочувствие тем, у кого война отобрала близких людей. Он также поблагодарил их за участие в общественной жизни района, за патриотическую работу с подрастающим поколением, за помощь в деле поддержки участников СВО и членов их семей.

В ходе мероприятия прошла церемония награждения ветеранов боевых действий в Афганистане. Активистам ветеранского движения вручили медали за выдающийся вклад в развитие Тимашевского района, Почетные грамоты и благодарности за военно-патриотическое воспитание молодежи и юбилейные медали в честь 35-й годовщины вывода советских войск из Республики Афганистан.

Для гостей выступили мужское трио из городского Дома культуры, школьники, которые подарили яркие концертные номера. Звучали песни из России, и, конечно же, афганские песни в исполнении группы «Шурави». Особую благодарность, полагаю, следует выразить работникам Тимашевской центральной библиотеки за проведение праздника, в частности ведущей – Ольге Савкун, библиотекарю МБУК «ТМЦБ».

**Е. АФАНАСЬЕВА.**

Фото автора.

# МЫ ВМЕСТЕ!

## Победа будет За нами!



**В** АДМИНИСТРАЦИИ Тимашевского района прошло заседание по оказанию социальной поддержки участникам СВО и членам их семей (на снимках). Речь о субсидиях и выпла-

таках, о взаимодействии с социальной службой и военкоматом. Представители соответствующих организаций информировали, какие у военнослужащих и членов их семей имеются возможно-

сти по решению бытовых проблем, трудуоустройству, профпереобучению, получению услуг в медучреждениях, а также, какие льготы могут получить дети участников специальной военной операции в сфере образования.

«Хочу напомнить, что в Тимашевском районе работает фонд «Задачники Отечества». Его главная задача – оказание помощи военным в получении выплат, льгот, медицинской и психологической помощи по адаптации к мирной жизни. Фонд находится по адресу: г. Тимашевск, ул. 70 лет Ок-

тября, 6/1, здание центра социального обслуживания населения, тел. +7(861-30) 4-25-81», – отметил глава Тимашевского района Андрей Палий.

Уместно будет сказать в очередной раз, что в Тимашевском районе в своё время было принято решение закрепить за каждой семьёй участников СВО ответственного из числа администрации соответствующего поселения, чтобы в случае необходимости можно было оперативно откликнуться на просьбы семьи в оказании помощи при решении бытовых и других вопросов.

## Наши защитники с нашим подрастающим поколением...

Дорогие и желанные гости побывали у ребятишек из беднягинского детского сада №16 – бойцы, участники СВО и их семьи. В «семейной гостиной» собрались хуторяне: Владимир Лещев с женой Ириной и дочерью Аней; Валерий Середенко со своей мамой Еленой Павловной; бабушка воспитанницы детсада и мама Защитника Стаса Чернявского Елена Викторовна Волкова; бабушка воспитанницы и тетя бойца Артема Мороза Ольга Михайловна Астахова. В уютной, располагающей к душевному общению обстановке дошколята исполнили для гостей песни, танцы, прочли стихи, вручили выполненные своими руками поделки. Много было искренних и тёплых слов благодарности в адрес **всех защитников Отечества, воинов СВО**. И на долгую память, по добной традиции – общее фото (на снимке). «Хорошее мероприятие. Доброе, правильное, душевное. Спасибо его организаторам и, конечно, дорогим гостям», – сообщил в своём телеграм-канале глава Тимашевского района Андрей Палий.



## ПАТРИОТАМИ НЕ РОЖДАЮТСЯ. ИМИ СТАНОВЯТСЯ

14 февраля в Тимашевске, в кинотеатре «Заря» прошло награждение (на снимке) победителей и призеров ежегодного муниципального конкурса творческих работ среди школьников «Неизвестная война». Основными целями и задачами конкурса являются: воспитание у школьников патриотических чувств, уважения к старшему поколению, ветеранам войны и боевых действий; увековечение памяти наших земляков – ветеранов боевых действий; развитие интереса учащихся к истории Отечества, малой родины; развитие творческих способностей учащейся молодежи; расширение кругозора и круга общения. На мероприятии присутствовала и выразила слова благодарности организаторам и участникам конкурса первый заместитель главы района Елена Мальченко.

(Подробности об итогах конкурса были опубликованы в предыдущем номере «Антиспрута»).



Фото Галины Брыковой.



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

Официальный печатный орган  
Правительства Российской Федерации.

Ирина НЕВИННАЯ, «РГ»

# ЧТО ВКЛЮЧИТЬ В МЕНЮ, ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСК ЗАБОЛЕТЬ РАКОМ

Что бы такое съесть, чтобы не заболеть раком? Изучением этого вопроса всю жизнь занимается экс-директор Национального ракового института Франции, профессор Университета Пьера и Марии Кюри, автор книги «Антираковая диета» Давид Хаят. Недавно он приехал в Москву – для участия в Первом всероссийском конгрессе по модификации рисков. Мы воспользовались случаем и попросили его рассказать, что нужно поменять в тарелке, чтобы снизить онкориски.

**БРОККОЛИ И ВСЕ ВИДЫ КАПУСТЫ**  
содержат лuteolin, работает как противовоспалительное и антиоксидантное средство

**ЧЕСНОК И ЛУК**  
чем больше, тем лучше

**ЯГОДЫ И КОСТОЧКОВЫЕ**  
земляника, жимолость, вишня, абрикосы и другие содержат эллаговую кислоту, кверцитин и другие антиоксиданты, защищающие клетки от повреждения

**ПОМИДОРЫ**  
в томатном соке и пасте много ликопина, обладающего иммуномодулирующими и антиоксидантными свойствами, особенно он важен для мужчин

**ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ**  
содержащиеся в нем полифенолы обладают антимутагенными свойствами

**КУРКУМА**  
замедляет старение мозга, мощный антиоксидант, добавляйте ее везде, где только можно

**ВИНОГРАД, ВИНОГРАДНЫЙ СОК И КРАСНОЕ ВИНО**  
богаты ресвератролом, препятствует делению клеток (вино полезно в малых количествах)

**ГРАНАТ, ГРАНАТОВЫЙ СОК И КОСТОЧКИ**  
чемпион по антиоксидантам, препятствует делению поврежденных клеток

**ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА**  
в овощах, отрубях, зеленых салатах, бобовых уменьшают всасывание вредных веществ в кишечнике

**АНТИРАКОВАЯ ТАРЕЛКА**  
КАКИЕ ПРОДУКТЫ ЗАЩИЩАЮТ ОТ ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ

Источник: Д. Хаят «Антираковая диета»

## ЕСТЬ ТАК, ЧТОБЫ НЕ ТОЛСТЕТЬ

Еда приносит удовольствие, поэтому жесткие запреты вряд ли помогут. Поэтому главный принцип – ешьте как можно разнообразнее. Разрешается практически все, изредка даже то, что вредно. Но количество и состав еды должны быть такими, чтобы не набирать вес. Ожирение приводит к заболеванию сахарным диабетом, поражению сердца и сосудов. Но это не все. Доказано, что у людей с ожирением повышается риск развития 17 видов рака!

Часто для контроля за весом советуют считать калории. Но это сложно. Куда проще выбирать еду с низким гликемическим индексом (ГИ). Этот индекс отражает способность еды вызывать секрецию инсулина. Если индекс высокий (это касается прежде всего сахара и прочих «быстрых» углеводов), после еды инсулин растет быстро, а затем также резко снижается. Такие «качели» из-за неправильного рациона приводят к диабету и ожирению.

Например, у арбуза – высокий ГИ, хотя калорий в нем мало. Сладкие фрукты содержат много полезных веществ, но и в них много сахара – поэтому правило «чем больше фруктов, тем лучше» уже отменили. Одно-два яблока в день, пара мандаринов или один апельсин – этого вполне достаточно.

## КОЛДОВСТВО НА КУХНЕ

Все знают об «итальянском парадоксе»: итальянцы обожают пасту, едят ее каждый день, но толстя-

ков среди них очень мало. Секрет – в приготовлении. Они едят пасту «альденте», слегка недоваренную, твердоватую – при таком способе приготовления ГИ ниже.

Еще один пример – мясо. Считается, что красное мясо провоцирует рак кишечника. Но вот что удивительно: такая зависимость была установлена в исследованиях, проведенных в США. А в Европе связи между количеством съедаемого мяса и риском заболеть обнаружено не было. Когда стали разбираться – почему такая разница в результатах (и, соответственно, в рекомендациях по питанию), оказалось: говяжий стейк в Америке и Европе – это два разных стейка. В американском – намного больше жира. К тому же в США самый популярный способ приготовления – гриль, на открытом огне, при высокой температуре, когда на мясе образуется зажаренная корочка (а в ней – масса канцерогенов). Во Франции же мясо если и жарят, то на сковороде, и чаще всего – с кровью. Также в Европе популярны тушение и запекание. Это более здоровая еда.

## ЧЕМ НАТУРАЛЬНЕЕ – ТЕМ ЛУЧШЕ

Кстати, еще один способ проверить «вредность» мяса – посмотреть, как обстоят дела у вегетарианцев. Исследования подтвердили: строгие вегетарианцы были менее склонны к инфаркту миокарда, но риск умереть от рака кишечника у них оказался точно таким же, как и у мясоедов.

И все же у заядлых любителей мяса много вредных привычек, которые могут спровоцировать рак. Те, кто ест много мяса, как правило, потребляют мало клетчатки, которая так важна для кишечника. Овощи, приготовленные на пару, салаты из зелени кажутся им пресными – уж лучше съесть стейк с жареной картошкой. Но такой дуэт наполнен насыщенными и трансжирами. А это вредно. Так что главное – не то, какой продукт мы едим, а как готовим и соблюдаем ли мы меру.

Что касается «белых» сортов мяса – они считаются нейтральными. В мясе птицы меньше жира, особенно если удалить кожу. Нежирная свинина, индейка, курятину, крольчатину – все это отличные продукты.

## ПОМЕНЬШЕ ХИМИИ

Рыба считается очень полезной. Но – если она не загрязнена ртутью, тяжелыми металлами, что сейчас вовсе не редкость. Поэтому приходится решать: есть больше рыбы, богатой омега-3, а вместе с тем – и канцерогенной «химией», или беречься от этих онкофакторов, но в то же время лишить себя омега-3?

К счастью, у нас пока еще есть выбор. Ртуть накапливают хищные виды рыб: макрель, красный тунец, угорь, рыба-меч. А более мелкая рыбешка также богата омега-3, но тяжелых металлов в ней меньше. Это, например, скумбрия, анчоусы или сардины.

Внутренние моря, например, Балтийское, более

загрязнены, поэтому океаническая рыба считается более «чистой».

## НЕ ПЕРЕСОЛИТЕ

Чем больше мы едим соли, тем выше риск рака желудка. Солонка на столе – это вредная привычка. Лучше избегать консервов, фаст-фуда, маринадов и готовить с минимальным количеством соли. Еще совет – использовать «альтернативную» соль – с добавкой калия и магния (правда, у нее горьковатый привкус). Уменьшить количество соли, но сохранить яркий вкус еды помогают специи. А многие из них – куркума, лук, чеснок – имеют выраженный противораковый эффект.

Пациенты отмечают резкую потерю веса без особых усилий примерно за два года до того, как им диагностируют опасный недуг. Такая связь была установлена между похудением и раком поджелудочной железы.

## СОВЕТЫ

### ПЯТЬ ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ ОТ ДОКТОРА ХАЯТА

Без них, даже если вы измените рацион, вам не удастся достичь значительного снижения риска возникновения рака.

**1. Не курите.** В отличие от вина, которое в небольших количествах (бокал в день) обладает антираковыми свойствами благодаря ресвератролу, табак – абсолютный канцероген, проявляющий эти свои свойства с первой выкуренной сигареты. Пас-

сивное курение (когда курит кто-то рядом) – не менее вредно.

**2. Разнообразьте рацион и не идите по пути жестких запретов.** Не лишайте себя какого-либо любимого блюда, изредка можно позволить себе даже то, что может быть вредно для здоровья. Канцерогенное действие продуктов проявляется при их регулярном длительном потреблении.

**3. Разнообразьте свои кулинарные методы.** Приготовление пищи на открытом огне и в кипящем масле потенциально канцерогенно. К тому же жарка при очень высоких температурах приводит к появлению на кухне дыма – это тоже канцероген. Полезнее готовить на пару или на медленном огне (варка, тушение, запекание).

**4. Лучше всего есть местные привычные сезонные продукты, и чем меньше они переработаны – тем лучше.** Например, апельсины нельзя есть летом – в них есть вещества, которые в сочетании с избытком ультрафиолета приводят к меланому – самому агрессивному виду рака. Кстати, «органические» (обычно дорогие) продукты, как показали исследования, не имеют больших преимуществ для профилактики рака. Но, конечно, чем меньше пестицидов – тем лучше. Поэтому как следует моите плоды, можно с содой или мылом, чтобы удалить остаточную химию. Порцию живого салата из зелени и сырых овощей лучше добавлять к каждому завтраку, обеду, ужину.

**5. Настройте свой энергетический баланс так, чтобы не полнеть.** Это означает, надо увеличить физическую активность и снизить количество калорий в еде. Контролируйте ваш индекс массы тела. Следите за скрытыми жирами и сахарами, не перекусывайте между приемами пищи. Иногда можно по-

зволить себе устроить «праздник живота», но на следующие день-два посидите на низкокалорийной диете или увеличьте нагрузку, чтобы компенсировать излишки энергии.

## ДИСКУССИЯ

На конгрессе по модификации рисков медики из разных стран обсуждали возможности «концепции снижения вреда». Смысл в том, что людям, даже если они понимают вред дурных привычек, бывает тяжело от них отказаться сразу. Жесткие запреты не работают, но помогает «пошаговый» способ – от более вредного поведения к менее. Онкологи говорят: чтобы повысить шансы вылечиться от рака, надо бросить курить. Если пациент не справляется, ему предлагают менее вредные системы бездымного нагрева табака, либо препараты с никотином. Снижение вреда применяют и в лечении ожирения – пациентов избавляют от голодных диет, но помогают снизить аппетит с помощью лекарств. «Все началось еще в 1980-х, когда в Великобритании началась эпидемия ВИЧ, и чаще всего умирали наркоманы. Первая реакция медиков и властей была – прекратите колоть наркотики. Но это не просто, потому что это аддикция», – говорит Давид Хаят. – Тогда премьер-министр Маргарет Тэтчер пошла на смелый шаг: давать больным чистые шприцы, чтобы, пока идет лечение, они не заражались ВИЧ».

«Российская Газета» – Неделя –  
Федеральный выпуск: №15(9257).

Оксана ГРИБАНОВА, «РГ».

### ВРАЧ НАЗВАЛА ХУДШИЙ ЗАВТРАК: ТАК ПОЯВЛЯЮТСЯ ОПУХОЛИ В ОРГАНИЗМЕ

**Постоянное употребление обезжиренных продуктов повышает уровень холестерина, а также провоцирует другие патологии в организме. Кроме того, стоит быть аккуратнее с пищей, где понижена жирность.**

Тема похудения к лету сейчас волнует многих. Чтобы достичь нужного эффекта и не навредить здоровью, важно запомнить одно простое правило: в каждый прием пищи необходимо включить белок и растительную клетчатку. При этом фрукты следует есть только в первой половине дня. Это также касается и сладких овощей, пишет в своем Telegram-канале доктор медицинских наук, эндокринолог Зухра Павлова.

«Почему нельзя есть фрукты вечером? Потому что вечером у нас самый высокий уровень активности инсулина, и все сладкое, которое вы съедите в это время, очень сильно повысит его уровень и процесс жирообразования. Поэтому все сладкое – будь то шоколадка, или фрукт – мы едим в первой половине дня», – подчеркнула врач.

Эндокринолог также напомнила о распространенном заблуждении. По словам специалиста, рассказы про то, что фрукты нужно есть отдельно от других продуктов, «абсолютно антинаучны».

Если есть фрукты натощак, то происходит мощный подъем сахара в крови. «Это провоцирует высокий синтез инсулина. И этот энергетический вектор пойдет на строительство жировой ткани. Мало того, когда у нас в большом количестве в крови оказывается фруктоза, она резко повышает необходимость поесть через короткий срок – через час-два, вместо трех», – предупредила врач, добавив, что перерыв между приемами пищи, если мы говорим про похудение и здоровое питание, не должен быть меньше трех часов.

**В опубликованном проекте приказа говорится, что первая помощь оказывается в случае, если человек потерял сознание, либо у него остановилось сердце.**

Также в списке отравления, судороги, нарушение проходимости дыхательных путей (необходимость извлечения инородного тела), наружные кровотечения, травмы, ранения, укусы ядовитых животных.

### МИНЗДРАВ УСТАНОВИЛ ПЕРЕЧЕНЬ СОСТОЯНИЙ, ПРИ КОТОРЫХ ОКАЗЫВАЕТСЯ ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Для оказания первой помощи разрешат использовать не входящие в состав аптечек медицинские изделия и лекарственные препараты. Также сотрудники «скорой» могут использовать любые подручные средства.

В документе Минздрава есть и предложение разрешить оказывать первую медицинскую помощь без согласия пострадавшего, родителей (в случае, если пациент несовершеннолетний) или иного законного предста-

вителя. В данном случае важным будет следующий факт: пострадавший или его законный представитель не должны выражать явного отказа от помощи.

Ранее в Минздраве России сообщили, что рост цен на

жизненно необходимые лекарства (ЖНЛВП) не превысил темпов инфляции.

В ведомстве отметили, что созданы механизмы ускоренного одобрения медицинских препаратов и изделий, которых недостаточно в стране. Специалисты в режиме реального времени мониторят информацию о наличии лекарств, их запасах, несоставившихся торгах и объемах производства.

Роман ОТРАДНОВ, «РГ».

**ОБЪЯВЛЕНИЯ**

**СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ**  
БОЛЬШОЙ ВЫБОР МОДЕЛЕЙ.  
ПОДБОР, НАСТРОЙКА, АКСЕССУАРЫ.  
Возможен выезд на дом.

г. Тимашевск, ул. Узкая, 102 (второй этаж).  
Св-во №639619426, выд. 25.02.2022 г. ИФНС №16.  
Товар сертифицирован.  
Тел. для записи: 8-961-534-87-44.

Имеются  
противопоказания

**ПРОДАЮ**

ПРОДАЮ ЛЕСОМАТЕРИАЛ. Тел.: 8-918-953-35-87.

**ХОЧУ ПОЗНАКОМИТЬСЯ**

С симпатичной, чистоплотной девушкой. О себе: 56 лет, остальное при встрече. Тел.: 8-918-299-01-46 (звонить в любое время).

**СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ**

В Краснодаре завершилось Первенство ЮФО по сумо



Поздравляем тренера Спартака Борисовича Фатыхова и призеров:

Виктора Манучаряна (50 кг), Александра Свиридова (95 кг), Абдурахмана Абдурахманова (60 кг), Исмаила Рамазанова (70 кг), Дмитрия Притчина (100 кг).

В течение двух дней, 10 и 11 февраля, в Славянске-на-Кубани проходили краевые соревнования по легкокоатлетическому многоборью, посвященные памяти Юрия Александровича Давыдова.

Девочки соревновались по программе пятиборья, мальчики – семиборья.

Наша землячка – Анастасия Гречко заняла 3 место (среди учащихся 2009-2010 г.р.).



А. ГАЛЕЦКИЙ,  
начальник отдела по физической культуре  
и спорту администрации Тимашевского района.

**ПОЗДРАВЛЯЕМ!**

Уважаемый Виталий Викторович,  
дорогой наш редактор!  
Поздравляем Вас с Днем рождения!

Как-то Вы оговорились: «Угораздило меня родиться... 23 февраля». А мы считаем, что в этот день рождаются самые настоящие мужчины! Примите от нас искренние пожелания: здоровья, счастья, благополучия в семье, стабильности по жизни. Пусть сбудутся все самые желанные мечты, и Вас окружают люди, которые ценят, любят и хотят быть рядом.

Коллектив редакции газеты «Антиспрут».

Поздравляем наших мужчин –  
с Днем защитника Отечества!

Хотим пожелать силы, мужества и отваги! Пусть каждый день будет успешным, каждый поступок – достойным, каждая идея – отличной, каждое слово – твёрдым, а каждое действие – уверенным. Желаем быть здоровыми, любимыми и непобедимыми!

Женская половина «Антиспрута».

**Погода (по сводкам из Интернета)**

Четверг, 22 февраля, днем +6°, ночью +2°, пасмурно.  
Пятн., 23 февраля, днем +11°, ночью +2°, перемен. обл.  
Суб., 24 февраля, днем +12°, ночью +2°, малообл.  
Воскр., 25 февраля, днем +10°, ночью +3°, ясно.  
Пон., 26 февраля, днем +9°, ночью +3°, пасмурно.  
Вторник, 27 февраля, днем +11°, ночью +3°, перемен. обл.  
Среда, 28 февраля, днем +14°, ночью +4°, перемен. обл.

**СЕТЬ МЕБЕЛЬНЫХ МАГАЗИНОВ**

**МЕБЕЛЬ «ЛЮКС» –  
ДОБАВЬТЕ УЮТА В ВАШ ДОМ!**

Уюта в вашем доме!



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



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



ГРАФИК РАБОТЫ: пн-пт. 8.00-18.00, сб-вс. 8.00-17.00

instagram.com/ujuttim

ok.ru/mebeltimashhevsk

сайт: мебельуют.рф

Реклама.

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

**БУРЕННИЕ СКВАЖИН  
ПОД КЛЮЧ.  
Тел. 8-938-47-87-750.**

Реклама.

**ТРЕБУЮТСЯ: электрик, слесарь.  
Зарплата достойная.**

Обращаться: +7-918-933-08-50

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

Совет ветеранов рыболовецкой агрофирмы «За Родину» сердечно поздравляет с Днем защитника Отечества предпринимателей – А.Д. Чайка, Р.Ю. Петрушенко и А.Г. Бородавку.

Желаем им крепкого здоровья, долгих лет жизни, успехов в их нелегком труде и мирного голубого неба. Спасибо за оказанную материальную помощь.

С 23 февраля поздравляем наших мужчин – работников культуры!

В День защитника Отечества примите самые искренние и добрые пожелания! Пусть все намеченные мечты превращаются в планы, планы перерастают в цели, а цели ведут лишь к победе! Никогда не сворачивайте с намеченного пути!

Совет ветеранов первичной организации работников культуры.

Женская половина «Антиспрута» поздравляет с 23 февраля мужчин – подписчиков нашей газеты и персонально

Всеволода Романовича Покинько, Владимира Владимировича Пестова. Желаем вам крепкого здоровья, счастья и благополучия!

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 №412.

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