

Независимая газета

За законность и справедливость!

АНТИСПРУТ

anti-sprut@yandex.ru

Выходит с 15 января 1991 года.

16+



антиспрут.рф

15 августа 2024 года №30(1598)

Цена свободная

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



Народные избранники – народным защитникам

(2 страница).

Жизнь продолжается...

«БЛАГОДАРЮ ВАС ЗА ЖИЗНЬ, КОТОРУЮ ВЫ ДАЛИ НАШИМ ДЕТЯМ» –

это благодарность матери за книгу, в которой её погибший на СВО сын, и сыновья других матерей, продолжают жить в нашей памяти.



Долгожданная полноцветная книга «СВО: Материнская слава – на полях сражений и в тылу», ч. I, прибыла в Тимашевск. И хотя пока всего лишь несколько экземпляров из 2025 тиража нашли своих читателей, уже поступают отзывы. Книга – один из способов увековечения памяти наших героев. В ней исторический срез, когда Тимашевский район вместе со всей страной переживает очередной непростой период.

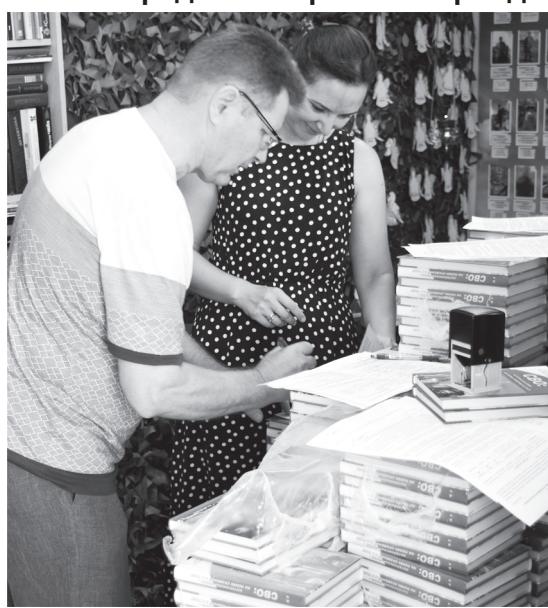
В КНИГЕ публикации о стойкости и мужестве наших земляков, участвующих сегодня в боях против возродившегося на Украине фашизма. А также о работе в каждом поселении Тимашевского района «самомобилизованных тылов» по организации помощи фронту. О патриотической работе. И, конечно же, – о тех, кто в зоне СВО отдал свои жизни за независимость Родины, безопасность нас и наших детей сегодня и в будущем.

Редакция газеты «Антиспрут» и все, кто причастен к подготовке и выпуску издания благодарят за пожертвования на издание книги: Почетного гражданина Тимашевского района **Михаила Ивановича Поленка**; индивидуальных предпринимателей супругов **Алексея Александровича и Марину Николаевну Шадруновых**; Почетного гражданина города Тимашевска **Анатолия Алексеевича Солдатова**; индивидуального предпринимателя **Тимофея Анатольевича Куненкова**.

У нас ещё будет возможность поблагодарить жертвователей лично, а также авторов и всех причастных к подготовке и выпуску издания, поклониться родителям, воспитавших достойных сынов Отечества: на 12 сентября администрация района готовит специальное мероприятие.

Весь тираж издания будет передан безвозмездно: школьным библиотекам (предполагается по 40 экземпляров), а также в районную и городскую библиотеки (предполагается по 15 экз.); 3 экз. музею семьи Степановых; 2 экз. в музей

НА СНИМКАХ: тираж книги; оформление и передача тиража генеральной организацией Анастасии Ирхиной.



«Истоки»; семьям погибших наших героев, о которых опубликованы очерки в книге (до 10 экз. семье – по их желанию); по 1 экз. семьям других погибших героев, о которых планируется публикация очерков во 2 части книги; по 1 экз. семьям бойцов СВО, получивших государственные награды, о которых публикации в книге; от 1 до 5 экз. жертвователям средств на выпуск книги (по их желанию); 15 экз. районной ветеранской

организации; по 1 экз. авторам публикаций в книге; по 1 экз. депутатам районного Совета; по 1 экз. главам поселений лично и по 1 экз. в администрации; по 1 экз. директорам школ (лично); главе района и его заместителям (необходимое количество для вручения бойцам СВО, находящимся в отпуске или на реабилитации после ранения, для возможной отправки бойцам на передовую, для участников патриотических мероприятий,

для передачи в вышестоящие органы власти и т.д.).

Этот перечень может корректироваться до того времени, пока весь тираж книги не будет передан вышеперечисленным и другим организациям и гражданам. По вопросам распространения тиража можно обращаться к составителям книги (В. Лебедеву и В. Ситниковой), в администрацию МО Тимашевский район. **Виталий ЛЕБЕДЕВ.**



Народные избранники – народным защитникам

Есть такая профессия – Родину защищать



В понедельник, 5 августа прошла внеочередная сессия Тимашевского районного Совета (на снимках). Депутаты рассмотрели вопрос: «О внесении изменения в решение Совета муниципального образования Тимашевский район от 24 апреля 2024 г. №364 «О дополнительных мерах социальной поддержки гражданам Российской Федерации, заключившим контракт с Министерством обороны Российской Федерации о прохождении военной службы».

Специальная военная операция на Украине по демилитаризации и денацификации действующего фашистского режима продолжается третий год. При этом страна, в большинстве своём, живёт обычной мирной жизнью. Люди, как и прежде, трудятся, отдыхают, растят своих детей. Но какой ценой обеспечивается наша

мирная жизнь... Как было отмечено на сессии депутатов, погибли 78 тимашевцев, принимавших участие в боевых действиях на СВО.

Находятся отдельные люди, которые заявляют, что не начали бы спецоперацию, так и жили бы в мире, как раньше, не гибли бы наши сыновья. Не понимают того, что если не нам, не сегодня, то нашим детям пришлось бы отстаивать своё право на жизнь, бороться с фашизмом, который возродился на Украине при активной поддержке коллективного Запада. Война неминуемо пришла бы на нашу землю. Всё русское уже уничтожалось здесь в течение восьми лет: делалось это бесцеремонно, при участии двух военных операций против русскоязычного Донбасса. Кровопролитие неминуемо произошло бы и в Крыму, не проголосуя там люди за вхождение в состав России.

В Тимашевском районе еди-

новременная выплата для добровольных защитников Отечества была установлена в размере 50 тысяч рублей. На прошлой сессии депутаты поддержали инициативу администрации района о повышении этой суммы до 200 тысяч рублей. Решение было принято единогласно. Новая мера поддержки из районного бюджета установлена с 1 августа. И, как доложил на сессии глава района Андрей Палий: «Все принятые и утвержденные ра-

нее Указом Президента РФ от 31 июля 2024 года размер федеральной выплаты гражданам, решившим заключить контракт во время спецоперации, увеличен до 400 тысяч рублей. Помимо этого, краевым контрактникам полагается выплата 1 миллион рублей от губернатора Кубани. Таким образом, всем, кто с 1 августа 2024 года заключает контракт на военную службу в Тимашевском районе, будет выплачен 1 миллион 600 тысяч рублей».



При объявлении специальной военной операции на Украине в России только однажды была объявлена мобилизация, да и то частичная. Ряды Российской Вооруженных Сил ежедневно пополняются в среднем на тысячу человек – за счёт добровольцев, которые заключают контракты. Для семей таких воинов установлены меры государственной поддержки. Предусмотрены также региональные и муниципальные единовременные выплаты.

Депутаты также единогласно проголосовали за внесение соответствующих изменений в районный бюджет.

Виталий ЛЕБЕДЕВ.

В августе родились:

10.08.1952 – Кульбакин Владимир Иванович, отец военнослужащего Кульбакина Сергея Владимира, погибшего в Чеченской Республике в 2000 году.

27 августа – Гоменюк Ирина Аркадьевна, мать военнослужащего Гоменюк Дмитрия Ивановича, погибшего в Чеченской Республике в 2000 году.

х х х

18.08.1939 – Валько Александр Петрович, Герой Социалистического Труда, кавалер ордена Ленина, ордена «Знак Почёта» (85 лет).

08.08.1960 – Шендрик Евгений Демьянович, Герой России, председатель комитета ЗСК по военным вопросам, общественной безопасности, воспитанию допризывной молодежи и делам казачества.

х х х

01.08.1982 – Штангей Виталий Александрович, глава Назаровского с/п.

05 августа – Грановская Светлана Сергеевна, директор МБОУ СОШ №5.

09.08.1982 – Белянин Евгений Сергеевич, начальник отдела по обеспечению деятельности Совета муниципального образования Тимашевский район.

12 августа – Дзюба Анна Викторовна, депутат Совета МО Тимашевский район.

13 августа – Мальченко Елена Ивановна, заместитель главы МО Тимашевский район.

14 августа – Волошина Татьяна Павловна, исполняющая обязанности начальника управления образования.

15.08.1953 – Пахотных Анатолий Степанович, Почетный гражданин Тимашевского района.

18 августа – Гурьева Ирина Владимировна, директор МБОУ СОШ №6.

19 августа – Гулий Наталья Владимировна, депутат Совета МО Тимашевский район (юбилей).

20.08.1949 – Маслов Александр Васильевич, Почетный гражданин г. Тимашевска (75 лет).

23.08.1949 – Анисимов Владимир Витальевич, Почетный гражданин г. Тимашевска (75 лет).

25.08.1977 – Стешенко Александр Николаевич, заместитель главы МО Тимашевский район.

27 августа – Погорелова Татьяна Федоровна, главный редактор газеты «Знамя труда» до 2015 года.

31.08.1969 – Демченко Игорь Александрович, депутат Совета МО Тимашевский район (55 лет).



Заместитель главы Тимашевского района Елена Мальченко встретилась с председателем комитета семей погибших военнослужащих Ларисой Дудиной. Общественные организации продолжают выезжать в семьи участников специальной военной операции, общаясь с родственниками погибших, проводят консультации о имеющихся социальных выплатах и мерах соцподдержки, занимаются сбором и отправкой в зону боевых действий гуманитарной помощи. Обсудили дальнейшие совместные планы работы.



Строители – самая мирная на земле профессия. Тимашевцы поблагодарили их за славный труд



НАКАНУНЕ Дня строителя в городском кинотеатре «Заря» чествовали представителей этой благородной профессии, награждали лучших представителей отрасли – мастеров своего дела, которые не просто воплощают в жизнь проекты, но и делают нашу повседневную жизнь удобнее, комфортнее.

Глава Тимашевска Николай Панин отметил: «Благодаря их знаниям, практическому опыту, ответственности в нашем городе появляются общественные пространства, объекты социальной и дорожно-транспортной инфраструктуры. Сегодня перед строителями лежит большая ответственность, ведь результатами их работы будут пользоваться и следующие поколения горожан. Желаю, чтобы каждый новый день приносил радость от созданного, а ваши труды были оценены по достоинству! Здоровья, энергии и новых грандиозных свершений!».



Конечно же, здесь помещены фотографии не всех награждённых строителей, в лице которых работники городского Дома культуры с руководством города славили всех работников строительной отрасли.

«Будьте здоровы! Берегите себя!» – пожелали тимашевцам глава города и ветераны спорта

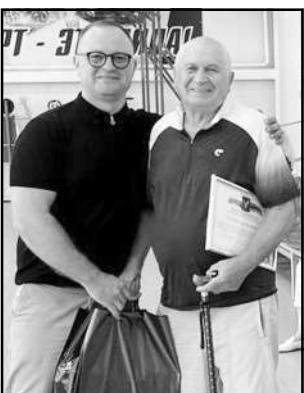


Глава Тимашевска Николай Панин: «В преддверии Дня физкультурника в спортивном комплексе «Индустриальный» прошел спортивный праздник. Ветеранов спорта наградил благодарностью за большой вклад в развитие физической культуры и спорта в Тимашевске. Артисты городского Дома культуры поздравили спортсменов творческими номерами. А после торжественной части юные любители здорового образа жизни сразились в товарищеской игре по баскетболу.

Желаю, чтобы ваша энергия и энтузиазм вдохновляли других на достижения и новые спортивные высоты!».



НА СНИМКАХ: ветеранская спортивная слава; благодарности ветеранам; фрагмент игры юных любителей здорового образа жизни в товарищеском баскетбольном матче.



В администрацию города Тимашевска
ТРЕБУЮТСЯ
рабочие по благоустройству территорий.
Обращаться по адресу: г. Тимашевск,
ул. Красная, 100, каб. 24. Телефон 8(861-30)5-15-19.

На 77 году ушел из жизни известный в Тимашевском районе краевед, член Российского общества историков-архивистов, бывший военный лётчик, подполковник запаса

ТАРАНЕНКО Александр Фёдорович



Ушёл из жизни мой старший друг.

Ушёл незримо, незаметно.

Ушёл, и рухнул мир вокруг!

Ушёл – ушла его Вселенная!

Ушли шаги и голоса,

проблемы, новости, события...

Ушли те чудо-чудеса,

которые лишь он творить мог...

Он не дожил 12 дней до своего 77-летия. Подполковник в отставке, специалист военной лётной инженерии. Не уроженец станицы Роговской, но стал её летописцем. Благодаря его скрупулёзной работе в государственных архивах на каменные доски роговского мемориального комплекса были восстановлены и занесены фамилии 150 станичников, погибших в годы Великой Отечественной войны.

По личному приглашению Александра Фёдоровича в нашей Роговской работали две международные научно-исследовательские экспедиции, благодаря которым история станицы изучилась, сохранилась в архивах крупнейших в стране исследовательских институтов.

Мой старший друг написал пять книг, на страницах которых описывалась история роговского казачества, голодомора 1933 года, проблема белоэмигрантов станицы, немецко-фашистская оккупация Роговской в годы войны.

Десятки газетных статей вышли из-под пера Александра Фёдоровича. Уникальный архив и своё творческое наследие оставил мне Александр Фёдорович. Теперь мои ученики будут писать исследовательские проекты по краеведению на основе тех документов, которые нашёл Александр Фёдорович. Мы будем бережно относиться к его наследию.

Член Российского общества историков-архивистов (РОИА) имел много наград, одной из последней стала медаль «За доблестный труд во благо Тимашевского района».

Царство Небесное, мой друг... Светлая память о Вас останется в кубанской станице Роговской.

Ирина НАДЕЛЯЕВА,
Почётный работник общего образования РФ,
председатель Тимашевского отделения Российского общества
историков-архивистов (РОИА), председатель Роговского общественного совета.

Тараненко А.Ф. в своё время регулярно публиковался в «Антиспруте».

Его несколько исторических очерков также в пяти изданиях книги «Тимашевск: между прошлым и будущим», изданных коллективом «Антиспрута». Предлагаем вспомнить творчество Тараненко А.Ф.

ПУБЛИКАЦИЯ В «АНТИСПРУТЕ» 28 ИЮЛЯ 2016 ГОДА

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

«СТАЛИНСКИЙ ПЕРЕХОД»

В 1952 году был совершен переход большой группы кораблей с Мурманска во Владивосток, называемый в служебных верхах «Вторым Сталинским переходом». Из-за секретности тогда об этом радио и газеты молчали, но ветераны флота помнят еще подробности и обижаются, что до сих пор тот переход официально забыт. А ведь им говорили тогда, что впервые в мире выполняется переход такой большой группы кораблей северным морским путем.

И остались у них на память лишь старые фотографии.

ГЕОРГИЙ Никонович Никонов из станицы Роговской, ныне уже почтенный, рассказывал, что после небольшой учебы в Таллинской мореходке его призвали служить водолазом на Север. В начале лета 1952 года в группе 15 матросов командировали в Калининград, куда со всех флотов и флотилий собрали моряков для выполнения важного государственного задания: перегона на Дальний Восток для пополнения рыболовецкого флота новых тральщиков, только что по-

лученных по reparации с Германией. Планировался южный путь через Индийский океан, всех переодели здесь в гражданскую одежду, выдали удостоверения Минрыбпрома. Но от южного пути вскоре наверху отказались, и через 2 месяца ожиданий поездом всю команду перевезли в Мурманск, куда перегнали вскоре Беломорканалом и новые тральщики.

13 августа группа в 65 вымпелов (65 тральщиков), в головном сопровождении военных кораблей и авиации,

длинной кильватерной колонной покинула Мурманск и взяла курс на Восток. Дисциплина на кораблях была железной, хоть и обращались матросы друг с другом и с командирами пограждански, потому что все еще действовала «гражданская» легенда. Тральщик Георгия Никоновича значился средним рыболовным траулером срт-655, с экипажем в 30 человек. Встречались еще матросы фронтовых призывов, для которых допускались кое-какие поблажки. Кормили отлично,

хотя и без свежих овощей. Южные ветры отогнали от берега льды, и корабли шли вначале по чистой воде. В море Лаптевых впервые многие увидели фонтаны китов. Повсюду сновали пичужки-ледяночки, умудрявшиеся выводить птенцов среди льда и стужи. В Карских воротах встретились ледоколы, сопроводившие нас до Тикси. На Диксоне швартовались борт к борту, а у пирса большим слоем стояла салака. Местный народ ловил ее и таскал мешками: здесь ею кормили

даже кур и свиней. В районе Тикси заболел один матрос, пришлось заходить в порт, чтобы отправить больного самолетом на Большую землю. Далее путь прокладывал уже владивостокский ледокол «Молотов». В Беринговом море льды стали прижимать к берегу, и ледокол наползапал на двухметровые льды, сильным грохотом ломая их. На Чукотке неделю стояли в бухте Провидения. Где-то здесь в горах несла службу армия Рокоссовского: время было тревожное, а Америка была рядом. Георгию Никоновичу в пору ночных, «собачьих» вахт вахтенным рулевым, приходилось иногда со старпомом и «стопариться» порцией крепкой спиртовой настойки шиповника, имевшейся на кораблях как антицинготное средство. В начале октября отшвартовались у рыбных причалов Диомида во Владивостоке. Полторы недели на сдачу сейнеров, после чего их опять переодели во флотском экипаже в морскую форму и целым железнодорожным эшелоном в пассажирских вагонах повезли назад. После Свердловска часть вагонов повернули на Москву, а балтийцев и северян северной дорогой привезли в Ленинград.

Всю трудовую жизнь провел Георгий Никонович на Севере водолазом, вернувшись на Кубань уже пенсионером.

ВОЛЕЮ судьбы участником того перехода стал и роговчанин Александр Таракович Солод. В июне 1949 года он начал флотскую службу в 1-м Балтийском экипаже в Ленинграде. Был мотористом на строящемся базовом тральщике бтщ-97. После ходовых, заводских испытаний тральщик 22 июня 1951 года начал переход по Беломорканалу и через 74 шлюза вышел в Белое море. С 14 июля базой для них стал поселок Полярный. В экипаже корабля было 114 человек. Александр Таракович вспоминал, что осенью того же года стало ясно, что корабль готовят к чему-то необычному: в плавдоке тральщик обшили снаружи деревянным поясом, укрепили изнутри стойками и распорками-пиллерами, чтобы не раздавило льдами. 9 августа 1952 года 16 базовых тральщиков, подготовленных таким же образом, вышли из Полярного, взяв курс на Владивосток. В кают-компании бтщ-97 висела географическая карта, на которой ежедневно отмечался переход: по сантиметру, по полсантиметра маршрут на во-

женщины.

Переход был нелегким: тральщики то зажимали льдами, и ледоколы неторопливо, небольшими группами выводили их на чистую воду, то у Камчатки попали в 8-балльный шторм от проходившего тайфуна, а в Охотском море на одном тральщике слетел один из двух ходовых винтов. Поэтому в Корсакове плавкраном приподняли корму поврежденного тральщика и установили новый винт. В проливе Лаперуза над ними засновали самолеты США, вызывающие заходя на бреющих полетах то с кормы, то с носа, чуть не задевая мачты кораблей. Во Владивосток пришли 1 октября, и все 16 тральщиков отшвартовались у 37

службы еще одно правительственное задание.

На торжествах по случаю 5-летия КНР Хрущев не только подарил Китаю нашу ВМБ Порт-Артур, но и, возвращаясь через Владивосток, побывав на крейсере «Калинин», дополнил свой подарок группой военных кораблей.

5 октября 1954 года бтщ-43 по боевой тревоге подготовили к выходу в море, а в час ночи командир корабля, капитан 3 ранга Зайцев объявил офицерам и старшинам о переходе в порт Циндао. Александра Тараковича как специалиста первого класса задержали на корабле, хотя уже шло увольнение в запас его призыва. И он утром, сменившись с вахты, увидел море и



НА СНИМКЕ (слева направо): Николай Данилович Носаков — один из организаторов клуба ветеранов флота и моряков запаса станицы Роговской; Василий Михайлович Величинский — майор в отставке морской авиации; Александр Таракович Солод — участник «Второго Сталинского перехода»; Виктор Александрович Ситник — капитан-отставник при клубе юных моряков станицы Роговской.



НА СНИМКЕ: Александр Таракович Солод вручает удостоверения юным курсантам Роговской «Старшина шлюпки».

са военных самолетов Японии и США. Проходя Цусиму, отдали военно-морские почести погибшей русской эскадре. А в Желтом море ночью курс группы кораблей перегородила цепь огоньков джонок: то ли провокация, то ли охраняли выставленные сети, но команда кораблям была идти, не сворачивая, вплоть до тарана, и джонки расступились. На 6-й день были на рейде Циндао, потом 1,5 месяца передачи техники китайским экипажам-дублерам. У Александра Тараковича дублером был старшина Дын Чин. Экипаж даже разучил песню на китайском языке «Москва-Пекин».

После передачи кораблей китайское руководство организовало банкет и наградило советских моряков. В удостоверении Александра Тараковича по-китайски и по-русски написано: «В ознаменование дружеской помощи, оказанной советскими товарищами в строительстве обороны Китайской Народной Республики дарю вам, тов. Солод А.Т., медаль Китайско-Советской дружбы. 27 октября 1954 года. Председатель Народно-Революционного Военного Совета Центрального Правительства Китайской Народной Республики Мао Цзэ-дун». Китайское руководство доставило наших моряков в мягких вагонах с отличным сервисом до станции Гродеково, а далее их путь продолжился уже в товарных вагонах. В таких же вагонах отправился и эшелон оставшихся демобилизованных старшин и матросов с Владивостока в ноябре через Сибирь «по домам».

Помнил Александр Таракович товарищей по тому памятному переходу: краснодарца — командира БЧ-5, старшего лейтенанта Карпенко; штурмана Рабиновича, прибывшего к ним сразу с училища; старшин-краснодарцев Василия Федоровича Анацкого и Александра Яковлевича Хлуда, стalingрадца Тараса Тараковича Богдана; москвичей Николая Коняева, Юрия Лузанкова и кока Александра Чернова; украинцев Давыдюка и Марцинюка, белоруса Сусленкова; брянцев Николая Ботина, Виктора Корытина, Баданова и других.

Александр Таракович долгие годы добросовестно проработал в роговском колхозе. Здесь с 1967 года существовал клуб юных моряков, проводилась большая общественная работа по патриотическому воспитанию молодежи, ежегодно в день ВМФ проводится торжественный подъем фла-



сток все удлинялся и удлинялся. В Карских воротах их встретили ледоколы «Ермак», «Иосиф Сталин», «Владимир Ленин» и «Алеша Попович». На Диксоне дозаправили пресную воду и до бухты Провидения шли без остановок. Перед Чукоткой «Ермак» и «Иосиф Сталин» повернули назад, а остальные ледоколы шли с ними до Владивостока. В море Лаптевых довелось увидеть белых медведей, а в Провидении моряков удивили наколки на лицах местных женщин. Им объяснили, что таким образом, здесь определяется богатство и положение

причала. На бтщ-97 обошлось без ЧП, и командир корабля капитан-лейтенант Константин Петрович Иващенко был повышен в звании. Став после перехода старшиной первой статьи, Александр Таракович продолжил службу на этих тральщиках. Выполняли боевое траление в заливе Петра Великого, где в годы войны и мы, и японцы понаставили порядка пяти тысяч мин. Тралили и у Сахалина. Из-за Хрущева служить ему пришлось 5 лет и 5 месяцев, выполнив под конец флотской

идущие впереди два эсминца проекта «Бис-30», две подводные лодки и бтщ-48, — подарок Никиты Сергеевича Китаю. Старшим на переходе был адмирал Петров. На связь с Москвой выходили каждые 5-10 минут. В Корейском проливе их сопровождала мас-

га ВМФ и корабельных флагов расцвечивания, и Александр Таракович лишь в 2004 году по здоровью «сдал» пост председателя совета ветеранов ВМФ.

А. ТАРАНЕНКО.
Станица Роговская.



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

Ирина НЕВИННАЯ, «РГ»

ОНКОЛОГ НАЗВАЛА ТОП-10 ПРАВИЛ, как загорать на солнце без риска заболеть раком

1. Расхожее мнение – южное солнце опасней солнца средней полосы, а в северных регионах можно загорать без опасений?

Не столько важна территориальная принадлежность региона, в котором вы подвергаетесь воздействию солнца, или температура окружающей среды, сколько ультрафиолетовый индекс. Его значение меняется в течение дня, утром и вечером – ниже, днем – выше. Эта информация ежедневно публикуется на метеосайтах и доступна практически в любом телефоне. Чем УФ-индекс выше, тем опасней находиться на солнце. Ориентируясь на этот показатель, можно определить, средствами с какой степенью защиты надо обеспечить себя и своих близких, чтобы не пострадать от солнца.

2. Опасен только солнечный ожог? А загорать, не доводя до ожога, можно?

Интенсивное ультрафиолетовое излучение способно провоцировать поломки в геноме клетки. Загар – это попытка организма защитить клетки от таких повреждений с помощью пигмента меланина. Любое покраснение кожи говорит о том, что естественной защиты не хватило, кожа получила ожог.

Канцерогенный эффект интенсивного воздействия солнца может проявиться через 10, 15, 20 лет и привести либо к раку кожи, либо к такой грозной злокачественной опухоли, как меланома. Все зависит от количества ожогов и возраста, в котором они были получены: чем в более раннем возрасте кожа подверглась воздействию ультрафиолета, тем хуже последствия. Детей до 3 лет берегать от солнечных ожогов нужно особенно тщательно.

3. Как защитить ребенка от солнца?

Согласно рекомендациям ВОЗ, важно обеспечить ребенку головной убор, очки с SPF-защитой от ультрафиолета А и В, причем с боковыми экранами, и легкую хлопковую одежду, которая максимально закрывает тело. На открытые части тела необходимо нанести солнцезащитный крем, а во время купания надеть специальный костюм, материал которого обладает

Жесткий ультрафиолет не только обжигает кожу, но и повреждает геном клетки, повышая риск рака кожи и меланомы.

Красивый темный загар, который еще лет двадцать назад считался признаком здоровья, – это, на самом деле, защитная реакция нашего организма на солнечные лучи, и, по большому счету, «красивым» и «здоровым» он считаться не должен.

Так что же, солнце теперь однозначно записано во враги?

На вопросы «Российской Газеты» ответила врач-онкодерматолог, доктор медицинских наук, ведущий научный сотрудник НМИЦ онкологии имени Блохина Татьяна БЕЛЫШЕВА.

Фото с Yandex.ru



свойством блокировать солнечные лучи.

Ряд компаний даже указывают степень такой защиты, по аналогии с солнцезащитными косметическими средствами с SPF. У одежду этот индекс, соответствующий степени защиты, чаще называют UPF.

4. Какие солнцезащитные кремы предпочтительнее для детей?

Для начала надо узнать, какие фильтры используются в креме – минеральные или химические. Первые «не подпускают» ультрафиолетовое излучение к коже, отражают его; вторые – поглощают УФ-лучи. Для детей наиболее безопасны минеральные экраны, поскольку кожа у них более реактивная, и собственные защитные механизмы несовершенны.

5. Кто, кроме детей, нуждается в тщательной защите от солнца?

Люди с так называемой «ин-

толерантной кожей». У такой кожи более высокая восприимчивость к солнцу. Кроме обладателей первого фототипа (белокожие, светлоглазые, блондинки и рыжие, часто с веснушками на коже), к этой категории относятся люди, недавно прошедшие противоопухолевое лечение, а также лечение, в котором использовались препараты, повышающие чувствительность к солнцу. Если пациент получает терапию, например антибиотиками тетрациклинового ряда, ретиноидами, нестероидными противовоспалительными препаратами, то защита от солнца должна быть усиlena. Предпочтительным для таких людей будет также крем с минеральным фильтром.

6. Как разобраться в маркировке? Что и когда использовать?

Маркировка на солнцезащитном средстве говорит о его силе в соответствии с сильной повреждающего фактора. Если вы идете купаться (или

И не надо забывать: солнцезащитный крем – это лишь один из способов защиты от солнца. Он не обеспечит надежной защиты, если вы наносите его в малом количестве. Чтобы поддерживать защиту на уровне указанного значения SPF, средство необходимо нанести в объеме в соответствии с рекомендациями в инструкции по применению. Не повторяйте процедуру каждые два часа, находитесь на солнце слишком долго и не защищаетесь одеждой и очками – вы пострадаете, только крема недостаточно.

8. Можно ли находиться на солнце людям, которые лечатся (или вылечились) от рака?

Независимо от того, был ли человек болен, он может поехать на море, если ему это позволяет лечащий врач, который знает всю ситуацию пациента. Как и все остальные, человек, перенесший заболевание, должен соблюдать все правила защиты от солнца. Индекс 50+ отлично ему подойдет. Также важно помнить, что большинство противоопухолевых лекарств повышают чувствительность к солнцу, поэтому и в процессе лечения, и после него обязательно нужно использовать солнцезащитные средства!

9. Можно ли спастись от солнца в воде?

Нет, вода действует как линза, усиливая воздействие солнца на кожу. Поэтому в южных странах лучше плавать либо в легкой одежде, либо, что надежнее, в специальных плавательных костюмах с УФ-защитой.

10. Это правда, что излучение гаджетов также неблагоприятно влияет на организм?

Недавно ученые доказали, что кумулятивное воздействие синего света от гаджетов идентично воздействию солнца. Поэтому в зоне риска не только те, кто отправился в отпуск на юг, но и те, кто проводит перед экраном монитора или телефона несколько часов в день. Им врачи рекомендуют использовать косметические продукты с ультраширокими спектрами защиты, которые блокируют синий свет.

Ирина НЕВИННАЯ, «РГ»

«ЗАГАР В ОДЕЖДЕ»: ЭНДОКРИНОЛОГ РАССКАЗАЛА, КАК ЗАГОРАТЬ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Повреждение клеток эпидермиса из-за солнечных ожогов, накапливаясь, может в конце концов спровоцировать меланому – один из самых агрессивных видов рака. Но в то же время дозированное воздействие ультрафиолетовых и тепловых лучей человеческому организму необходимо. Как правильно принимать солнечные ванны и какие кремы от загара лучше защищают кожу, рассказала врач-терапевт, эндокринолог Екатерина Янг. На какие продукты обратить внимание, чтобы загар был красивым и ровным, подсказала эксперт Центра молекулярной диагностики СМД ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Марина Савкина.

Когда вы находитесь на солнце, на вас действует УФ-излучение, и его влияние на организм неоднозначно.

- UVA-лучи вызывают ожоги, гиперпигментацию и повреждение кожи.

+ UVB-лучи помогают вырабатывать витамин D.

В чем польза загара?

– Солнечные лучи стимулируют меланоциты – клетки, производящие меланин, темный пигмент, который придает нашей коже цвет загара. «Меланин действует как экран, как натуральная защита от вредного влияния ультрафиолета. Можно позволить себе немного загореть, чтобы снизить риски этого влияния. Но чем темнее кожа, тем хуже в ней синтезируется витамин D. Поэтому, если вы любите загорать, отменять добавки с витамином D летом не нужно», – советует доктор

В последние годы отношение к загару как к непременному атрибуту молодости и здоровья у многих поменялось – избыток ультрафиолета плохо влияет на кожу, вызывая ее преждевременное старение.



Александр Кряжев / РИА Новости

Янг в своем Telegram-канале.

– Кроме витамина D, находясь на солнце под воздействием инфракрасного излучения, можно пополнить запас мелатонина – одного из самых мощных антиоксидантов. Для инфракрасных лучей одежда не является преградой, и они способны проникать глубоко в организм через ткань.

Как загорать без вреда для здоровья?

– Ультрафиолетовые лучи особенно интенсивны с 11 до 16 часов дня и кроме солнечных ожогов, могут стать причиной ранних морщин, снижения иммунитета, воспаления роговицы, катаракты, повреждения клеток и преждевременного старения.

– Для защиты кожи от ожогов помогают специальные средства. Для защиты глаз – очки с качественными УФ-фильтрами.

Однако при покупке крема или лосьона от загара нужно обращать внимание не только на цифру SPF-защиты, но и на состав средства. Ведь их наносят на большую поверхность тела.

Какой крем от загара лучше?

– В некоторых кремах и лосьонах от загара есть высокотоксичные компоненты – оксибензон, октиноксат, и среднетоксичные – гомосалат, октокрилен.

– Самые безвредные – физические (минеральные) фильтры, содержащие диоксид титана (titanium dioxide), ок-

сид цинка (zinc oxide). Они не способны проникать через кожу и не вызывают аллергии. Также нет данных о влиянии их на гормоны человека.

– Ранее считалось, что добавление витамина А в крем от загара профилактирует старение кожи. Но исследования показали, что этот антиоксидант под воздействием солнечных лучей может спровоцировать поражение кожных покровов. Поэтому кремы с антиоксидантами лучше использовать после солнечных ванн.

«В образовании пигментации кожи участвует медьсодержащий фермент тирозиназа, поэтому употребление продуктов, богатых медью (орехов, огурцов, авокадо, шиповника) может положительно сказаться на состоянии кожи», – сказала эксперт. Также она рекомендовала, чтобы в питании было достаточно витаминов С, А и группы В и некоторых элементов.

«Обязательные компоненты красоты и здоровья кожи – железо и цинк. Первый мы получаем из мяса, печени, фасоли, орехов, геркулеса. Второй – из злаков и морепродуктов. Также для снижения вреда от воздействия солнечных лучей нам необходимы антиоксиданты – их можно получить из ягод, фруктов, зеленого чая», – отметила Марина Савкина.

Но в любом случае, предупреждает эксперт, нельзя загорать на солнце часами. Самое правильное – принимать солнечные ванны дозированно в утренние или вечерние часы, когда солнце не столь агрессивно.

Ирина НЕВИННАЯ, «РГ»

ЭКСПЕРТ САВКИНА РАССКАЗАЛА, КАКИЕ ПРОДУКТЫ ПОМОГУТ ПОЛУЧИТЬ КРАСИВЫЙ ЗАГАР

Как получить красивый загар и не сгореть, в рамках проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» рассказала эксперт Центра молекулярной диагностики СМД ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Марина САВКИНА.

«К сожалению, воздействие УФ-лучей – это не только тело шоколадного оттенка и источник солнечного витамина D. Доказано, что близкое соседство с ультрафиолетом приводит к образованию свободных радикалов, повреждающих ДНК клеток, а также к повреждению белков, жиров и коллагена, которые так важны для здоровья кожи. В погоне за красивым загаром могут произойти необратимые изменения в коже, которые повышают риск развития злокачественных новообразований. Поэтому дерматологи и косметологи призывают ограничить пребывание на солнце, а использование солнцезащитных средств с показателем SPF более 30 считается обязательным», – предупреждает Савкина.

Цвет кожи у людей индивидуален и зависит от пигmenta меланина. Он бывает двух видов: эумеланин – черно-коричневый, и более светлый – феомеланин. У всех людей присутствуют оба варианта, но в разных пропорциях. Будет кожа светлой или темной, получит человек, находясь на солнце, ожог или красивый загар, зависит от соотношения этих видов пигmenta. От того, к какому фототипу принадлежит человек, зависит и его способность к загару.

ФОТОТИП I. Светлые волосы, голубые или зеленые глаза, веснушки. Таким людям загар противопоказан, так как, находясь на солнце, они получат ожог кожи. Так происходит из-за отсутствия темного меланина. Шоколадного оттенка кожи люди этого фототипа достичь попросту не могут. Для них глав-

ное – защита от солнца, поскольку риск возникновения рака кожи у них выше, чем у остальных.

ФОТОТИП II. Светлая кожа, русые или каштановые волосы. Таким людям удается загореть, но и у них высок риск получить на солнце ожоги.

ФОТОТИПЫ III И IV. Смуглая кожа, карие глаза. У таких людей меланина гораздо больше и есть природная защита от УФ-лучей. Загорают они легко, получая красивый цвет кожи. К этому фототипу относятся смуглокожие европейцы и светлокожие жители азиатских стран. Но иногда и они все же могут «ожечься». У представителей средиземноморских регионов и Азии, имеющих четвертый фототип, с этим проще.

ФОТОТИПЫ V И VI. Самые темные цвета кожи, глаз, волос. К этим типам принадлежат индусы и африканцы. Они обладают сильной врожденной защитой от прямых солнечных лучей.

«В целом наш организм не страдает от отсутствия субстрата для образования меланина. Но на его синтез может влиять недостаток некоторых нутриентов, которые участвуют в выработке пигmenta (меланогенезе). Но радует то, что многие из них можно получить с помощью добавления в рацион питания нужных продуктов», – говорит Марина Савкина.

На какие продукты стоит обратить внимание?

1. Витамины группы В – B1, B2, B5. Они содержатся в хлебе, орехах, семечках, печени, яйцах, крупах, молоке, отрубях, зелени, рыбе.
2. Витамин С. Его источником служат свежие

фрукты, овощи, зелень, ягоды.

3. В образовании пигментации (загара) участвует медьсодержащий фермент тирозиназа, поэтому употребление продуктов, богатых медью (орехов, огурцов, авокадо, шиповника) может положительно сказаться на состоянии кожи.

4. Обязательные компоненты красоты и здоровья кожи – железо и цинк. Первый мы получаем из мяса, печени, фасоли, орехов, геркулеса. Второй – из злаков и морепродуктов.

«Не нужно забывать, что для снижения вредного воздействия солнечных лучей, а также защиты от нежелательной пигментации, необходимо постоянное присутствие в организме достаточного количества антиоксидантов. Так мы получим красивый цвет кожи и избежим ожогов. Конечно, у нас существует собственная антиоксидантная система для борьбы со свободными радикалами. Но ее сил может быть недостаточно, если вы игнорируете рекомендации врачей – проводите на пляже все свободное время и не придерживайтесь здорового питания», – отметила эксперт.

Природные антиоксиданты можно получить из ягод, зеленого чая и фруктов.

«Можно подключить к комплексу и биодобавки, но только посоветовавшись предварительно с врачом. Есть данные, что чрезмерное количество антиоксидантов увеличивает риск развития онкозаболеваний», – говорит доктор Савкина.

ОБЪЯВЛЕНИЯ**ПРОДАЮ**

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

ТРЕБУЮТСЯ:электрик, слесарь. Зарплата достойная.
Обращаться: +7-918-933-08-50.ТРЕБУЕТСЯ в учреждение
уборщик служебных помещений (женщина).
Обращаться: 8-961-851-45-97.**ТРЕБУЮТСЯ:**В администрацию города Тимашевска ТРЕБУЮТСЯ
РАБОЧИЕ по благоустройству территорий. Обращаться
по адресу: г. Тимашевск, ул. Красная, 100, каб. 24.
Телефон: 8(861-30)5-15-19.В МБДОУ д/с №5 города Тимашевска ТРЕБУЕТСЯ
ПОМОЩНИК ВОСПИТАТЕЛЯ (няня), пятидневная рабочая неделя, зарплата по результатам собеседования.
Телефон: 8(905)476-04-24 (Елена Витальевна).**НАПРАВЛЕНИЕ НА УЧЕБУ,****СТИПЕНДИЯ И ГАРАНТИРОВАННАЯ РАБОТА**

Крестьянско-фермерское хозяйство предоставит девушкам направление на учебу по специальности – механизатор,

гарантирует ежемесячную выплату стипендии в сумме 20 тысяч рублей.

Условие – по окончанию учебы отработать в КФХ не менее 5 лет.

Направление на учебу выдается по результатам собеседования и заключения соответствующего договора.

Обращаться по телефону: 8-918-456-62-48.

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

СПОРТ**АКТИВНЫЙ ОТДЫХ – С ПОЛЬЗОЙ!**

Девять юных футболистов (2012-2016 гг. р.), воспитанники тимашевской районной детско-юношеской спортивной школы (МАУ ДО СШ №1), вместе со своим тренером Д.Г. Мирзоевым прекрасно проводят летние каникулы в детском спортивно-оздоровительном лагере «Межгорье», что находится в Горячем Ключе. В течение недели дети наслаждаются свежим горным воздухом и красивой природой. А еще – не забывают и про тренировки.

Такой отдых – это возможность восстановить силы для учебы, обрасти новых друзей и получить отличное настроение.



1 сентября 2024 года Тимашевской районной детско-юношеской спортивной школе (МАУ ДОД РДЮСШ) ИСПОЛНЯЕТСЯ 30 ЛЕТ! О работе спортивной школы, успехах ее воспитанников и тренеров читайте в номере газеты «Антиспрут» 29 августа 2024 года.

Погода (по сводкам из Интернета)
Четверг, 15 августа, днем +30°, ночью +16°, ясно.
Пятн., 16 августа, днем +30°, ночью +17°, малооблач.
Суб., 17 августа, днем +32°, ночью +18°, ясно.
Воскр., 18 августа, днем +34°, ночью +21°, ясно.
Пон., 19 августа, днем +35°, ночью +22°, ясно.
Вторник, 20 августа, днем +35°, ночью +22°, малооблач.
Среда, 21 августа, днем +35°, ночью +23°, малооблачно.

**АНТИСПРУТ**Гл. редактор
В.В. ЛЕБЕДЕВ

Учредитель и издатель В.В. ЛЕБЕДЕВ.

Адреса редакции/издателя: 352700,

г. Тимашевск, ул. Ковалева, 165.

Тел./факс 8(86130)4-76-72.

Адреса электронной почты:

anti-sprut@yandex.ru

СЕТЬ МЕБЕЛЬНЫХ МАГАЗИНОВ**УЮТ – УДОБНЫЕ КРЕСЛА
ДЛЯ ДОМА И ОФИСА!***Уюта в вашем доме!***ГРАФИК РАБОТЫ МАГАЗИНОВ:**
пн-пт. 8.00-18.00, сб-вс. 8.00-17.00

instagram.com/ujuttim

ok.ru/mebeltimashhevsk

сайт: мебельуют.рф

Реклама.

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

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

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


КФХ реализует ЦЕСАРОК в возрасте от 10 до 30 дней. Цена договорная (по возрастам). Обр.: тел. 8-918-036-76-85, 8-918-637-89-78, 8 (86130) 4-15-07.

КУПЛЮ автомобиль любой марки.
Обр. по тел.: 8-989-279-89-15, 8-999-635-96-04

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

Реклама.

8 августа на гребной базе МАУ ДО СШ №1 состоялось Первенство муниципального образования Тимашевский район по гребле на байдарках и каноэ, среди юношей и девушек до 15 лет, посвященное Дню физкультурника.

В соревновании, кроме Тимашевского района, приняли участие Брюховецкий, Динской, Кореновский, Староминский районы и спортсмены из города Краснодара. Всего участников – около 100 человек.

РЕЗУЛЬТАТЫ НАШИХ ГРЕБЦОВ:
среди юношей до 15 лет в каноэ-одиночке на дистанции 200 м: 3 место – Матвей Залужний, 2010 г.р. (г. Тимашевск);

среди юношей до 15 лет в байдарке-одиночке на дистанции 200 м: 1 место – Дмитрий Носков, 2011 г.р. (г. Тимашевск);

среди девушек до 15 лет в байдарке-двойке на дистанции 200 м: 2 место – Маргарита Корнева, Софья Ермоленко (г. Тимашевск); 3 место – Да-

ря Димитрова, Кира Павловская (г. Тимашевск);

среди юношей до 15 лет в байдарке-двойке на дистанции 200 м: 1 место – Дмитрий Носков и Денис Донцов (г. Тимашевск).

Тренеры, подготовившие победителей и чемпионов: К.Г. Тугаев, С.В. Худоба, О.П. Гурьянова, Д.Д. Оганисян, Е.А. Титова.

х х х

В рамках Первенства муниципального образования Тимашевский район по гребле на байдарках и каноэ состоялось состязание среди ветеранов спорта на дистанции 200 м, мужчины, байдарка-одиночка: 1 место – Сергей Тризно; 2 место – Давид Оганисян; 3 место – Дмитрий Кузнецов.

2 августа состоялся финал Кубка губернатора по футболу среди юношей 2009 г.р. Команда футболистов Тимашевского района (тренер – В.В. Ручкин) заняла 5 место.

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

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