

АНТИСПРУТ

anti-sprut@yandex.ru

Выходит с 15 января 1991 года.



антиспрут.рф

21 ноября 2024 года №44 (1612)

Цена свободная

16+

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

Кузнец своего счастья
и нашего тоже
УШЁЛ К СВОИМ...

(Читайте 4 и 5 страницы).

Позывной «Кузнец».

Подлечили... «лёгкие» Тимашевска



Для более комфортной среды жителей Тимашевска в городе прошла экологическая акция по высадке новых деревьев (на снимках): неравнодушные горожане высадили около 200 саженцев различных видов. Глава города Николай Панин поблагодарил за поддержку инициативы ООО «Титан», индивидуального предпринимателя Алексея Шадрюнова, компанию «Чистый город», ООО «Агромастер», инспекцию ФНС, индивидуального предпринимателя Фариды Сайфутдинова, застройщиков города, греческую диаспору и всех, кто пришел и поддержал акцию. «Ваша поддержка и активное участие делают наш город лучше!», – отметил руководитель Тимашевска.



Российская Газета

Официальный печатный орган
Правительства Российской Федерации.

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

Матвей ЛИННИК, Роман МАРКЕЛОВ, «РГ».

О новой схеме мошенников с двумя звонками и...
ЦВЕТАМИ С ПОДВОХОМ

Фотомонтаж «Антиспрута».

Мошенники начали использовать новую схему обмана россиян с целью взломать их аккаунты на государственных сервисах. Об этом сообщили в пресс-службе ВТБ.

Аферисты звонят от имени сотрудников госструктур и сообщают о заказном письме, уведомление о котором можно получить по электронной почте. После этого на телефон жертвы поступает СМС с текстом «Код восстановления доступа к учетной записи».

Как правило, большинство людей бросают трубку на этом этапе. Затем мошенники звонят второй раз, на этот раз представляя «реальными» со-

трудниками тех же порталов и предупреждают о взломе учетной записи. Чтобы защитить аккаунт, они просят сообщить СМС-код. В этот момент человек становится жертвой обмана.

По словам старшего вице-президента ВТБ, руководителя департамента цифрового бизнеса Никиты Чугунова, такие звонки уже составляют около 30% от общего числа атак. При этом мошенники активизируются в период уплаты налогов.

«Взлом аккаунта на госсервисах может привести к серьезным последствиям: потере личных данных, доступу к банковским приложениям и в конечном итоге к выводу денег со счетов», – отметил Чугунов.

x x x

Мошенники просто так дарят россиянам цветы: безумная схема обмана

Пользователи сети из России рассказали о новой схеме обмана. Мошенники начали дарить цветы абсолютно случайным людям. Жертва остается с букетом, но без денег.

Работает схема так. Сначала к жертве приезжает курьер и представляет себя сотрудником доставки цветов. Затем он отдает букет и уезжает, ничего не попросив взамен. Жертве не рассказывают, кто отправитель, мол подарок от анонима. Человеку остается только гадать, кто мог сделать столь щедрый презент.

Затем жертве поступает звонок от той самой службы доставки. Звонят примерно через сутки. По ту сторону трубки человек говорит, что у них стро-

гая отчетность и для нее необходимо продиктовать цифры из СМС-сообщения. Как только он будет озвучен, мошенники вежливо прощаются, а спустя день крадут деньги с карты или оформляют кредиты.

Уже зафиксирован случай, когда девушку подобным образом обманули и попытались взять кредит на 2 млн. рублей. У истории счастливый конец – служба безопасности сочла операцию подозрительной и отклонила ее.

Как и во многих схемах, мошенники действуют по принципу социальной инженерии. Они пытаются вызвать различные эмоции у жертв, чтобы те совершали необдуманные поступки. Скамеры торопят, пугают, запутывают, а в данном случае – играют на чувстве долга, так как за подарок человек ничего не заплатил и чувствует себя обязанным помочь.

Для сохранения средств и своей безопасности, рекомендуем не брать от курьеров заказы, которые вы лично не совершали или не ожидали.

x x x

Телефонные мошенники открыли сезон охоты на личные данные россиян с помощью новой схемы, разработанной специально под нынешний период уплаты налогов на квартиры, машины и земельные участки. Обманывают с помощью двух звонков, чтобы получить доступ к личному кабинету на «Госуслугах». Залезть туда мошенникам теперь в чем-то даже интереснее, чем получить доступ непосред-

ственно к банковскому счету.

Мошенники решили воспользоваться тем, что до декабря многие россияне должны уплатить имущественные налоги. Уведомления о них могут прийти по почте, в личном кабинете или приложении Федеральной налоговой службы (ФНС), на портале «Госуслуги».

Корреспонденту «РГ» мошенники позвонили уже дважды: в октябре и ноябре. Звоня с неизвестных мобильных номеров, они представлялись почтовыми работниками и сообщали, что меня ждет заказное письмо от ФНС с налоговым уведомлением. После они просили уточнить желаемый способ получения уведомления – по электронной или обычной почте. Выбор любого способа заканчивался тем, что нужно «подтвердить его через «Госуслуги», назвав код из СМС, который придет ко мне на телефон. На самом же деле на телефон приходит код восстановления доступа к личному кабинету на портале «Госуслуги». Если его назвать, с кабинетом можно попрощаться.

Дело в том, что мошенники в этот момент пытаются сбросить ваш действующий пароль от личного кабинета и установить свой, а без ввода кода из СМС-сообщения это сделать невозможно. Больше им для этого ничего не нужно: остальная необходимая информация для доступа к аккаунту (адрес электронной почты и номер телефона) им известна – так, мою личную электронную почту мошенники мне назвали правильно.

Информация «РГ»: «Будьте здоровы», читайте на 6 и 7 страницах.

г. Краснодар, ул. Октябрьская, 78

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

НАРОДНЫЙ
ФРОНТ

НА СНИМКЕ: на трибуне Государственной Думы РФ депутат ГД, член штаба Регионального отделения Народного фронта в Краснодарском крае, руководитель Краснодарского краевого профобъединения Светлана Бессараб.

КОРОТКО

Особенности сверхурочной работы

СВЕТЛАНА Бессараб провела прием граждан по вопросам соблюдения трудового законодательства. Одна жалоба касалась неоплаты сверхурочной работы работодателем. Парламентарий подчеркнула, что это факт грубого нарушения Трудового кодекса РФ. Сверхурочные часы – работа, выполняемая по инициативе работодателя за пределами установленной продолжительности рабочего времени и допускается не более чем 4 часа за два дня подряд и максимум 120 часов в год. Первые два часа должны оплачиваться не менее чем в полуторном размере, а последующие часы в двойном размере. Если работодатель отказывается выплачивать заработок за дополнительные часы труда, сотрудники имеют право обратиться с жалобой в госинспекцию труда или прокуратуру.


Российская Газета
**Официальный печатный орган
Правительства Российской Федерации.**

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

Юлия РЯБИНИНА, «РГ»

**Депутат Бессараб:
«Пропустить работу
можно из-за стихии,
ЧС или болезни»**

Стихийное бедствие и объявленная чрезвычайная ситуация могут быть уважительными причинами отсутствия на работе. Об этом РИА Новости рассказала член комитета Госдумы по труду, социальной политике и делам ветеранов Светлана Бессараб.

«По аналогии норм можно представить, что уважительной причиной будет являться стихийное бедствие, объявленная ЧС, болезнь (требуется листок временной нетрудоспособности), причины личного характера (смерть родственника, например)», – рассказала собеседница агентства.

При этом прогулом считается отсутствие сотрудника на рабочем месте более четырех часов.

Бессараб добавила, что во всех случаях работник по возможности должен уведомить работодателя.



Ранее Верховный суд РФ посвятил свое очередное разъяснение разрыву трудовых отношений. За прогул была уволена сотрудница, которая не смогла попасть на работу из-за перекрытого въезда в город. Женщина попыталась обжаловать действия работодателя в суде, но две инстанции подтвердили правоту ее начальства. Однако Верховный суд РФ отменил решения этих судов.

Внимание к вопросам соблюдения трудовых прав и социальных гарантий мобилизованных

КРАСНОДАРСКОЕ краевое профобъединение совместно с региональным отделением Общероссийской общественной организации «Комитет солдатских матерей» и филиалом Фонда «Защитники Отечества» провели встречу за чашкой чая (на снимке) для матерей ветеранов боевых действий, защищающих Родину в зоне СВО и тех бойцов, чья жизнь героически оборвалась в боях против неонацистов.

В мероприятии приняли участие руководители краевых организаций профсоюзов, члены общественных организаций и представители инициативных групп граждан, оказывающих поддержку участникам СВО, а также представители отделения Фонда пенсионного и социального страхования Российской Федерации по Краснодарскому краю.

Открыла встречу председатель Краснодарского краевого профобъединения Бессараб, которая рассказала о деятельности профсоюзных организаций края по оказанию помощи и поддержки россий-

ским военнослужащим, мобилизованным гражданам, членам их семей.

«С начала специальной военной операции профсоюзы Краснодарского края собрали более 97 млн. рублей для оказания гуманитарной помощи и всесторонней поддержки бойцов, которые находятся на освобождаемых территориях в горячих зонах боевых действий, а также мирным жителям ДНР и ЛНР, эвакуированным гражданам. Перед профсоюзными организациями края были поставлены задачи усилить внимание к вопросам соблюдения трудовых прав и социальных гарантий мобилизованных, оказания всемерной помощи их семьям», – отметила в своем выступлении лидер кубанских профсоюзов, депутат Государственной Думы РФ Светлана Бессараб. Парламентарий рассказала о важных федеральных и региональных правовых актах, принятых для всесторонней поддержки участников СВО.

Об адресной помощи ветеранам, семьям участников СВО и семьям погибших бой-

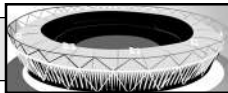
цов проинформировала заместитель руководителя регионального филиала Фонда «Защитники Отечества» Инна Шестакова. По ее словам, за время работы филиала, который был открыт в крае в мае 2023 года, удалось решить многие вопросы: от оформления документов до психологической поддержки, предоставления технических средств реабилитации и санаторно-курортного лечения, содействия в переобучении и трудоустройстве ветеранов.

Встреча получилась теплой и душевной. Кроме того, у участников встречи была возможность задать вопросы председателю реготделения Общероссийской общественной организации «Комитет солдатских матерей России» Антонине Аксеновой, заместителю управляющего отделения Фонда пенсионного и социального страхования Российской Федерации по Краснодарскому краю Людмиле Гидревич о правовой и социальной защите, юридической помощи при-

зывникам, родителям призывников, членам семей погибших военнослужащих, ветеранов локальных конфликтов.

От имени профсоюзов Кубани председатель Краснодарского краевого профобъединения вручила Благодарственные письма матерям, чьи сыновья с честью исполнили гражданский и воинский долг, защищая национальные интересы страны, её суверенитет и безопасность мирных жителей освобожденных территорий.





ДОСТОЙНЫ ПАМЯТИ ГЕРОЕВ

9 ноября впервые в Тимашевском районе в новом Центре единоборств проходило первенство муниципального образования Тимашевского района по самбо, посвященное памяти погибших тренеров-участников СВО – **КОРОБИЦИНА Дмитрия, ГАЙИБНАЗАРОВА Милана, ОСИПОВА Олега.** Открыл турнир председатель райсовета Александр Устименко.



В СОРЕВНОВАНИЯХ приняли участие более 200 спортсменов из 8 команд Тимашевского района. Все спортсмены показали достойные увлекательные борцовские схватки. Турнир запомнится своими эмоция-

ми и достижениями для многих спортсменов. Выражаем большую благодарность всем участникам соревнований, и отдельно хотелось поблагодарить организатора тренера-преподавателя по самбо Е. Устинова.

РАСЧЕТ, ВЫДЕРЖКА И НАПОР

В Анапе и станице Петровской прошли соревнования по вольной борьбе. В Анапе турнир организован на призы братьев Головки, а в Петровской – в рамках открытого первенства Славянского района. Команда тимашевских борцов приняла участие в обоих турнирах и добилась хороших результатов.



На «петровских» коврах сражались юноши 2013-2015 годов рождения. Тимашевск представляли трое воспитанников клуба «Олимпиец», учащиеся СОШ №4. Все они заняли призовые места. В весовой категории до 29 кг 1 место завоевал Богдан Дюков, а вторую ступень пьедестала занял Руслан Маркаров. В весе до 32 кг Кирилл Корчагин стал обладателем серебряной медали, уступив лишь в одной встрече.

Тем временем, в Анапе разгорелась нешуточная борьба среди юношей 2011-2013 и 2014-2015 годов рождения. Сражаясь за первое место, учащийся СОШ №11 Антон Хачатурян продемонстрировал волю к победе и поднялся на высшую ступень пьедестала. В самой легкой весовой категории (до 20 кг) второе место занял также учащийся СОШ №11 Вениамин Никсеев. А в весе до 26 кг бронзовую медаль завоевал Артем Гилев, учащийся СОШ №5.

Поздравляем ребят с достигнутыми результатами и желаем им дальнейших побед!



«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

7 ноября состоялось тестирование Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди спортсменов отделения бокса МАУ ДО СШ №1 (тренер В. Мазалов).

Спортсмены приняли участие в испытаниях по видам ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; челночный бег.

Результаты испытаний внесены во Всероссийскую базу данных ВФСК ГТО, где каждый участник может с ними ознакомиться в своём личном кабинете. Позже участникам тестирования ГТО будут вручены знаки отличия.

В городе Волгограде прошли два значимых события в сфере спорта:

Межрегиональный этап Первенства России, Первенство ЮФО и СКФО по баскетболу среди девушек до 14 лет (2012 г.р. и моложе) сезона 2024/25 года.



Наши девчонки под руководством тренера-преподавателя О. Ефименко представляли школу МАУ ДО СШ №1 и заняли 3 место.

В финальной игре за 2 место уступили в упорной борьбе команде из Севастополя со счетом 50:46, тем самым обеспечив себе

путевку в дальнейший этап – I Полуфинал России.

Поздравляем нашего тренера и команду, желаем дальнейших успехов! А также девчонки между играми успели посетить музей-заповедник «Сталинградская битва» и Мамаев курган.



МОЗГОВОЙ ШТУРМ

В тимашевском РДК имени В.М. Толстых прошёл открытый турнир по быстрым шахматам.

В турнире принимали участие спортсмены из Тимашевска, Приморско-Ахтарска, Брюховецкого и Динского районов.

1 место – Максим Федоров (г. Тимашевск), 2 место – Владимир Савич (ст. Брюховецкая); 3 место – Валерий Пашко (г. Приморско-Ахтарск).





Позывной «Кузнец».

КУЗНЕЦ СВОЕГО СЧАСТЬЯ, И НАШЕГО ТОЖЕ УШЁЛ К СВОИМ...

Говорят, что среди молодых смерть часто выбирает лучших. Лучших, талантливых, отзывчивых. Наверное, так. Об этом невольно задумался, когда беседовал с близкими, друзьями героически погибшего год назад на войне Дудки Надара. Все они – родные, друзья, кумовья, боевые товарищи, будто заранее сговорившись, рассказывали, что душевнее и надежнее, чем он, человека еще не встречали.

«ДРУЖБА»

И ДВА ЛЮБЯЩИХ СЕРДЦА

Может быть оттого о нём всё сказано в превосходной степени, что он просто излучал это из себя. Его жена, Наталья, запомнила навсегда предпраздничный вечер 7 марта 2005 года, когда Надар объяснился ей в любви, обещая сразу же жениться и родить с ней двух малышек.

– Он даже перевыполнил свои обещания: у нас с ним две дочери и сын, – грустно улыбаясь и утирая слезы, рассказывала Наталья.

Познакомились и сблизились они тогда в ресторане «Дружба», где будущая супруга Надара работала зав. производством, а он подрабатывал в охране. Они так прониклись друг другом, что уже в августе сыграли свадьбу. А через девять месяцев, как и было обещано, родилась их первая дочка.

Вспоминая годы, прожитые вместе со своим любимым, Наталья считает их самыми лучшими в своей жизни. Они даже не ссорились никогда, потому что все намечающиеся, как в любой семье, размолвки и обиды Надар всегда как-то умудрялся свести к шутке. Он вообще был человеком легким и открытым. Что подтверждают и его многочисленные друзья, с которыми был близок с юности. Говорят, было достаточно с полчаса пообщаться с ним, чтобы он запал в душу навсегда.

А еще у Надара были золотые руки. Он начал работать еще почти подростком, потому что вынужден был помогать воспитывавшей его в одиночку матери. Во всем, что касалось строймонтажа, работы с металлом, Дудка Надар был как рыба в воде. Например, мог запросто изготовить и установить шикарные кованые фигурные ворота с красивой оградой. Не зря же к нему намертво прикипел его воинский позывной «Кузнец». И вообще, когда дело касалось чего-то там непростого в части качественного обустройства жилища, ремонта или еще чего-то, требующего мужской умелой руки, друзья за советом обращались к нему. Впрочем, не только за советом, но и за конкретной помощью, в чем он никогда не отказывал. Сам же, помощи почти никогда не просил. Может быть, стеснялся? Или считал, что сам со всем справится?.. Словом, был таким, каким был – замечатель-



Ах, молодость... Надар, как всегда, в центре.



Пулеметчик Дудка с боевыми товарищами. Тоже в центре.

ным мужиком!

Весть о начавшейся зимой 22-го года СВО в семье Дудки восприняли, как большинство из нас: со смешанными чувствами. Ведь все мы надеялись, что бои на Украине скоро закончатся победой, как это было в конфликте с Грузией. Но когда осенью того же года некоторых друзей Надара мобилизовали и отправили на переподготовку и боевое слаживание, он за-

метно загрустил. А потом сказал семье, что и ему туда нужно ехать. Или сидеть сиднем, ждать, когда нацики сюда припрутся и начнут бесчинствовать, грабить, убивать?

Для меня, рассказывающего про вот таких же, как Надар, геройских парней, поначалу было удивительно слышать каждый раз от их родных почти тоже самое. И они, родные героев, тоже до поры до времени пола-

гали, что все это как бы нереально. Мол, где мы, Кубань, а где они – те проклятые бандеровцы. И только сейчас, когда уже некоторые из земляков реально увидели над собой вражеские беспилотники, осознали: как же они были правы, наши защитники! Как же был прав Надар, считавший, что гражданская помощь фронту – хорошо, но ему нужно ехать туда, к истокам нацизма, чтобы с оружием в руках закопать то зло поглубже раз и навсегда. В конце концов, жена поняла, что удержать его все равно не удастся, согласилась с Надаром, попросив его только беречь себя насколько это возможно.

СОЛДАТСКИЙ ИНТЕРНАЦИОНАЛ

Сначала он решил попасть на фронт, примкнув к местному казачьему ополчению. Но, видимо, от волнения, когда проходил военно-врачебную комиссию, показал такое давление, что месяц вынужден был приводить себя в порядок. Хотя и чувствовал себя, как считал, отлично. Ведь был всегда подвижным, энергичным, увлекался спортивными единоборствами. Короче, если бы он всерьез расклеился, то, наверное, не решился на вторую попытку попасть на фронт. Но в этот раз пошел через чеченский «Ахмат».

Про это боевое подразделение ходило много легенд. В том числе, что в нем, скажем так, неформально подходили к вопросу пригодности того или другого добровольца, стремящегося подписать четырехмесячный контракт. Всех их, независимо от вероисповедания или места жительства, кадыровские инструкторы национального центра спецназа принимали вполне радушно, несмотря на их прошлое. Например, опытного боевого товарища Надара с позывным «Старый», уже прошедшего горнило двух военных чеченских кампаний, без особых проблем зачислили в учебное подразделение.

Дудка тоже, кстати, отслужил срочную в нашей местной военной части. Так что знал воинские порядки. Но, несмотря на это, гоняли их по знаменитому полигону наравне со всеми до седьмого пота. Ведь на том этапе, в конце 2022 года, когда украинские войска перешли в контрастступление, на

фронте очень нужны были натренированные бойцы, способные остановить напичканного самым современным западным оружием противника. Поэтому на все про все спецназовские инструкторы «Ахмата» давали новичкам всего пару недель. А потом – в бой.

Так распорядилась судьба, что кубанский православный доброволец с грузинским именем Надар попал в одну команду с двумя уроженцами Татарстана. Ильмиром с позывным «Добрый» и Ильнаром, тем самым «Старым». Ильнар, рассказывая мне о его неунывающем кубанском друге, со смехом вспомнил, как Надар то ли в шутку, то ли всерьез сказал, что, мол, его, «Старого», кому уже годиков под «полтинник», нужно всем побережь. Ильнар тогда вместе посмеялся над этим приколом, сказав, что еще, мол, посмотрим, кто кого обставит.

Они с первых дней как бы сплелись в единое целое – стремлением защитить Россию, защитить своих детей, защитить друг друга в конце концов. Вместе спали в одной палатке, вместе ели, курили, стреляли на полигоне, спешно готовясь к настоящему бою.

Когда они прибыли на фронт, «Доброму» не повезло почти сразу. Его, тяжело раненного при артобстрелах, отправили в госпиталь. Но крепкой дружеской связи с воюющими на передке «Кузнецом» и «Старым» они не теряли, созваниваясь и переписываясь при первой возможности. «Добрый» Ильмир даже домой к Надару Дудке в Тимашевск приезжал весной 23 года, когда закончился контракт. Они тогда вместе ездили в Чечню, что-то там по документам оформлять. Заодно своих тяжело раненных друзей на Северном Кавказе проводывали, и могилы боевых братьев навещали. Расставались, надеясь на новые встречи. Но где-то через месяц-полтора Дудка по телефону сообщил, что опять уходит на фронт. Увы, совсем скоро даже по меркам нашей стремительной жизни, солдатская молва разнесла горестную весть, что Надар – 200...

ЧЁРНОЕ ЧИСЛО

Так повелось, что среди людей по той или иной, часто суеверной причине, некоторые цифры считаются счастливыми или, наоборот, черными, роковыми. У нас, к примеру, 3 и 13. А у японцев с корейцами 8 и 4. Там даже обозначения четвертых этажей в лифтах нет.

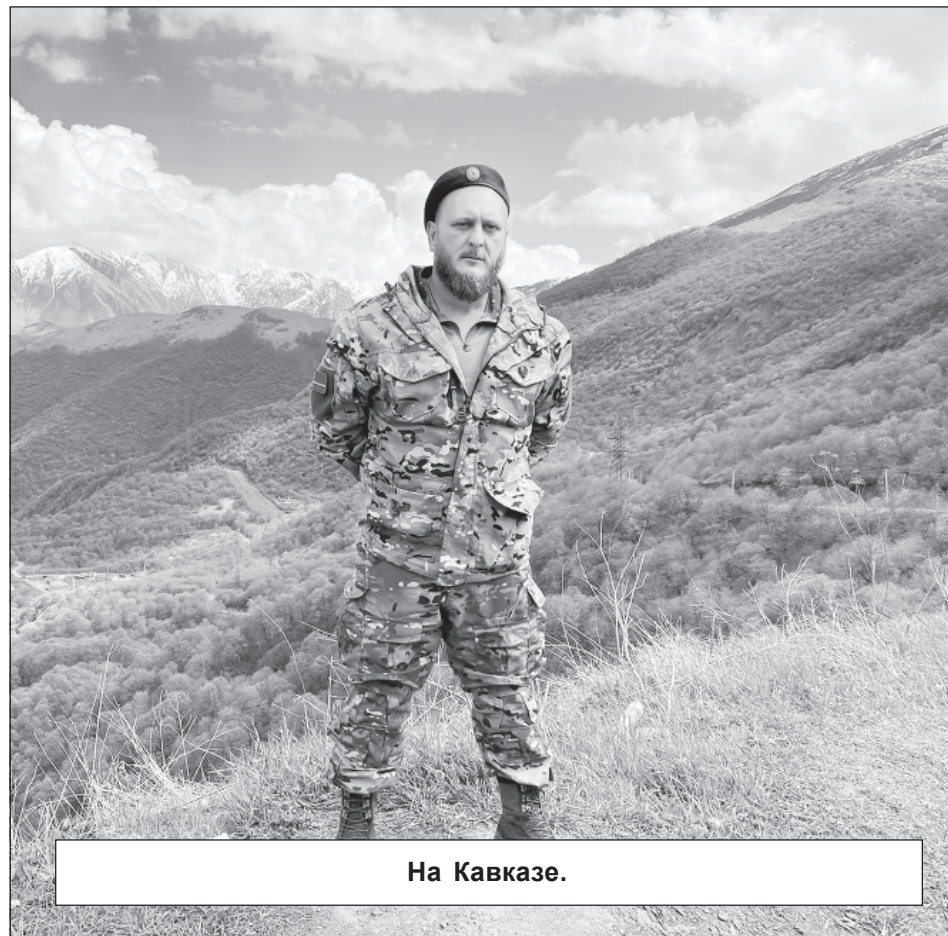
Теперь же, уверен, у воюющих меж собой прежде братских России и Украины, стравленных англосаксами, безобидные прежде 200 навеки стали черным смертным числом. Даже солдатки и вдовы погибших героев в своих скорбных женских разговорах меж собой употребляют этот специфический термин военной канцелярии.

Вот и «Старый», когда ему, разуваясь в прихожке после работы, позвонил однополчанин и сказал «Крепись, брат. «Кузнец 200-й...», без сил присел на корточки. Тогда только и смог повторить, выдавить из себя выскочившей навстречу встревоженной жене: «Кузнец... 200».

И ничего больше не нужно было никому объяснять. Так как все домашние знали, что «Кузнец» – Надар – это почти кровный брат их Ильнара, с ко-



Надар с первой дочерью Дианой.



На Кавказе.

торым они почти в обнимку сидели на передовой в маленьком укрепе на двоих, пережидая вражеский ураганный артоналет. Или бок о бок отбивали атаки хохлов, прикрывая отход своих штурмовиков. Разве можно со спокойным сердцем услышать страшную весть о дорогом человеке, с кем в стилой землянке делился когда-то самым сокровенным? Об их бесшабашной юности, о девчонках, за которыми тогда ухлестывали, о любви и женитьбе, о детишках?..

Ведь они почти буквально были одним целым. «Кузнец» – пулеметчиком, а «Старый» – помощником, вторым номером штатного пулеметного расчета что, стараясь не потревожить сморенного усталостью боевого друга, набивал ленты, готовя БК для следующего боя. Надар после говорил всем про своего побратима, что лучшего помощника он не знает и знать не хочет.

Даже по телефону, когда беседовал с Ильнаром из его российского дале-

ка, явно чувствовалось, как тот волнуется, вновь и вновь вспоминая их боевое прошлое. «Старый», сколько бы ему Всевышний лет ни отмерил, никогда не забудет, как, укрывшись от кошмарной, ковровой бомбежки в ихноре, молились вместе, уже прощаясь с жизнью. Надар шептал «Отче наш...», а он – «Ля Иляха илля Ллах...».

Мог бы Надар, вернувшись на родину после первого контракта, остаться дома? Да, наверное, мог. Ведь он уже заслужил почет и уважение не только своих земляков, но и боевых товарищей, считавших Дудку, как у них принято говорить, пацаном без «задней».

Но все равно не смог. Отдохнув душой и телом в кругу семьи, обнявшись и со всеми своими кубанскими друзьями, он через время, по словам жены Натальи, как бы загрустил, все чаще и чаще звоня кому-то из своих боевых товарищей. Надар тогда, стремясь душой к таким же бойцам СВО,

старался не пропускать ни одной местной акции в помощь фронту, участвовал в памятных автомарафонах, сборе средств для воюющих и так далее. Но все равно, находясь здесь, душой своей он был там, на фронте, среди своих. И ничего с тем поделать не мог. Он даже пытался выйти на свою прежнюю работу. Не помогло. Поэтому, несмотря на уговоры родных и друзей, пулеметчик Дудка Надар Надарович осенью того же 2023 года убыл в расположение своей части. Да-да, он, самостоятельно отправившись в этот раз на Донбасс в начале октября, волею судеб попал именно туда, куда стремился: к своим!

А уже 22 октября «Кузнец» героически погиб. Его жене и детям сообщили, что он добровольно ушел на задание, чтобы вытащить из-под обстрела с поля боя раненых товарищей. Ушел... в вечность.

ОН ЖИВ, ЕСЛИ ПАМЯТЬ ЖИВА

Я не стану сейчас подробно рассказывать, как восприняли весть о гибели Надара его родные и близкие. Скажу лишь, что это было для всех тяжелейшим ударом, от которого некоторые до сих пор оправиться не могут, как бы не веря в неизбежность случившегося.

Наталья и дети Надара – Диана, Артур и Кристина – очень гордятся и будут всегда гордиться своим любимым человеком. Ведь когда в самом начале прошлого года ноября в Тимашевске хоронили их героя, они были поражены большому числу людей, пришедших отдать дань уважения и проводить его в последний путь.

Родные с благодарностью также помнят ту помощь и сочувствие, проявленную тогда друзьями и знакомыми Надара, администрацией города в проведении похорон.

Его Наталья, когда я спросил еще о какой-то помощи и пожеланиях семьи, ответила, что пока в этом смысле все хорошо. И пожелание у них лишь одно: мирного неба над всеми нами. И чтобы все родные вернулись ко всем своим родным. А чтобы люди помнили о павших героях, они должны разъяснить всем своим детям, для чего их отцы и старшие братья уходят на фронт. Простым и доходчивым языком рассказать, ради кого и ради чего они даже готовы лечь навечно в землю. Чтобы своими маленькими сердцами почувствовали, прониклись и поняли: если память жива – жив и человек, погибший за всех нас. Поэтому жена Надара попросила своих детей написать и отправить на фронт простые добрые письма тем, для кого каждый день на войне может стать последним. Такое же сердечное послание неизвестного пацана когда-то на фронте получил и ее муж, носивший при себе ту открытку до самого конца своего первого контракта как оберег...

Да, в такое нетрудно поверить, когда смотришь на кадры, где, казалось бы, закаменевшие насквозь мужики, прошедшие через огонь и кровь потерь, беспомощно трут рукавами армейских бушлатов свои глаза, читая нежные листочки детских писем.

Александр МИРОНЧУК.

Фото из семейного архива Дудки.



Российская Газета

Официальный печатный орган
Правительства Российской Федерации.

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

Ирина НЕВИННАЯ, «РГ».

ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ ДОЛГОЛЕТИЯ: кардиолог Розанов рассказал, как прожить до 100 лет и дольше

Кардиолог Розанов назвал ТОП-10 правил долгой жизни.**Насколько реально современному человеку жить до 100 лет и дольше, сохраняя интеллект и физические кондиции?****Как могут помочь здоровому долголетию медицинские технологии, и что может сделать сам человек?****Эти вопросы обсуждали участники научно-практической конференции с международным участием «Современные аспекты здоровьесбережения», которая состоялась в Белорусском государственном медицинском университете в Минске. О различных факторах, влияющих на долголетие, «Российской Газете» рассказал участник форума, врач-кардиолог, терапевт, доцент кафедры общей врачебной практики (семейной медицины) МОНИКИ имени Владимирского, директор Ассоциации медицинских специалистов по модификации рисков Александр Розанов.**

ЧТО МОЖЕТ ВРАЧ И ЧТО – ПАЦИЕНТ

Американский кардиолог Юджин Браунвальд, по учебникам которого учатся кардиологи всего мира, недавно опубликовал статью в журнале *European Heart Journal*. Знаменитый кардиолог, которому сейчас 95 лет, задается вопросом, как дожить до 100 лет без ишемической болезни сердца. Над той же проблемой бьются сегодня ученые разных стран. «Мы хотим жить дольше, но и боимся этого, потому что дело не только в годах жизни, а в сохранении физического и ментального здоровья. Мы не хотим лежать в последние годы жизни подключенными к аппарату ИВЛ, получать питание через зонд и «смотреть» на мир с закрытыми глазами. Важный посыл статьи Браунвальда: при современных медицинских технологиях мы вполне можем дожить до 100 лет и дольше, сохраняя здоровыми сердце и сосуды, и это гарантия благополучной старости. Но существуют также мощные факторы влияния – наследственность и собственное поведение», – сказал Александр Розанов.

Генетика решает многое. Но даже если человеку «не повезло» с наследственностью, во многих случаях справится современная медицина. Например, если у человека наследственная гиперхолестеринемия и зашкаливает уровень «плохого» холестерина (а это значит, что неизбежен ранний атеросклероз, инфаркт или инсульт), поможет специфическая терапия. «Современные лекарства помогут держать уровень липопротеи-

**То, как скоро появятся новые болезни, – зависит от образа жизни. Фото: iStock**

дов низкой плотности под контролем и отодвинуть дебют ишемической болезни сердца (ИБС), хотя без такого лечения сосудистая катастрофа могла произойти в 30-35 лет», – отметил доктор Розанов.

«Если вам повезло с генетикой, и вы, в общем-то, вели себя хорошо на протяжении всей жизни, то дебют ИБС у вас случится в среднем в возрасте 70 лет. Но если ваше правильное поведение еще подкрепить современными технологиями здоровья, в том числе применением современных лекарств, уже сегодня реально оттянуть появление признаков ишемии и до возраста 100 лет», – считает Александр Розанов.

ЭТО ВЫ МОЖЕТЕ

Факторы риска развития основных хронических неинфекционных заболеваний известны, и они во многом совпадают вне зависимости от того, идет речь о заболеваниях сердечно-сосудистой системы, ХОБЛ (хроническая обструктивная болезнь легких), диабете или онкологических заболеваниях. В основе всех этих недугов выступает такой фактор, как эндотелиальная дисфункция на фоне хронического воспаления сосудов. Но когда начнется этот патологический процесс и с какой скоростью прогрессировать – напрямую зависит от образа жизни. Именно поэтому сегодня столько внимания уделяет-

ся формированию у людей ответственного отношения к своему здоровью.

«Мы в Ассоциации медицинских специалистов по модификации рисков сформулировали основные правила здоровой жизни, добавив к аналогичным американским еще два», – сообщил доктор Розанов.

ТОП-10 ЖИЗНЕННО-ВАЖНЫХ ПРАВИЛ:

- 1) рациональное питание,
- 2) движение (физическая активность),
- 3) контроль за весом (соблюдение индекса массы тела),
- 4) контроль уровня глюко-

- зы в крови,
- 5) липидный контроль,
- 6) нормализация артериального давления,
- 7) отказ от курения,
- 8) здоровый сон,
- 9) достаточное употребление жидкости,
- 10) адаптивное преодоление стресса.

КОМПЛЕКСНАЯ РАБОТА

«Хочу подчеркнуть, что должен работать весь этот каскад. Если, скажем, вы бросаете курить, но не следите за питанием, не двигаетесь и имеете лишний вес, у вас вряд ли что-то получится. Поэтому важно придерживаться всех 10 правил: заботиться о физическом здоровье, правильно питаться и отказаться от избытка алкоголя, заниматься спортом, управлять временем труда и отдыха. Избегать стресса не нужно, да в современном мире это и невозможно, но можно научиться управлять стрессовыми факторами», – советует Александр Розанов.

О важной роли сна стали особенно много говорить в последние годы: получены научные подтверждения того, что полноценный ночной сон (в среднем не менее семи часов) не только восстанавливает жизненные силы, но и помогает сохранить здоровыми сердце и сосуды, защищает мозг от преждевременного старения. Чтобы сон был здоровым, необходимо вечером отказаться от гаджетов – их синий свет нарушает процесс засыпания. И, кстати, спать надо в полной темноте.

«Что касается питьевого режима, помните, пожалуйста,

что человек должен употреблять в день 30 миллилитров жидкости на 1 килограмм идеального веса», – отметил эксперт.

КАК РАССТАТЬСЯ С СИГАРЕТОЙ

«Отказ от курения – очень важный пункт в наших правилах. Сказать легко, а выполнить? Помните, как Марк Твен говорил? «Бросить курить легко, я сам сто раз бросал». Но тем не менее, если это удается – уже в течение первого года минимум вдвое снижается риск сосудистых заболеваний, мы начинаем лучше дышать, крепче спать. И вообще становимся здоровее. Заманчиво, правда?», – отметил Розанов.

Сложность в том, что зависимость от никотина, особенно у курильщиков с большим стажем, может быть настолько сильна, что все усилия человека оказываются тщетны.

«Стратегии отказа от табака можно выбрать разные. Для того, чтобы отказаться от диванного поведения, по сути, от болезненной зависимости, можно выбрать радикальный способ. Борьба с зависимостью – это борьба по законам практически военного времени. Мы назначаем дату отказа от курения. И решаем: утром проснулся и все. Меня будет ломать. Я буду страшно негативен по отношению к окружающему миру. Но я больше не возьму в руки сигарету. Такой подход удается далеко не каждому, – говорит доктор. – Второй вариант – постепенный отказ. В том числе, с использованием никотинзаместительной терапии или средств альтернативной дос-

тавки никотина в качестве «моста» к отказу».

Розанов рекомендует не отказываться от консультации врача. «Сложно переоценить значение общения и доверительного контакта между врачом и пациентом для того, чтобы пациент наконец отказался от курения. Есть данные, что грамотно проведенная консультация вдвое увеличи-

рукой есть овощи, фрукты, орехи, семена, которые можно погрызть, пожевать. У другого это могут быть мятные леденцы. В конце концов, жевательная резинка без сахара», – советует доктор.

Но что делать, если подобные способы не работают? «Когда мы работаем с пациентами, мы вынуждены балансировать. Если я все зап-

У заядлых курильщиков это – никотин-заместительная терапия или продукты с нагреванием табака, где нет процесса горения, как в сигаретах, и значительно меньшее токсическое воздействие», – сказал Розанов.

К сожалению, лекарственные препараты, эффективно купирующие тягу к курению, сегодня в нашей стране недо-

мощи курильщикам должны быть однозначно недоступны детям», – отметил Розанов.

СКОЛЬКО НАДО ДВИГАТЬСЯ

«Рекомендации разнятся: чаще всего говорят о 150 минутах умеренной активности в неделю как о необходимом минимуме, но некоторые специалисты считают, что этого недостаточно, и нужно не менее 300 минут нагрузки», – утверждает Александр Розанов.

ОРИЕНТИРУЕМСЯ НА ВОЗРАСТ:

– для тех, кому за 60 – рекомендовано 150 минут умеренной активности и 75 – интенсивной в неделю;

– для тех, кому до 60 лет – 300 минут умеренной аэробной активности и 150 минут интенсивной в неделю.

«А теперь самый важный вопрос: где взять эту активность? Где найти столько времени? Решение может быть одно – надо заниматься тем, что нравится, доставляет удовольствие. И тогда не будет жалко тратить на это время. Я порекомендую танцы. Или агрофитнес – проще говоря, работу в саду. Только, если передо мной пожилой пациент, обязательно предупреду: нельзя часами висеть над грядкой головой вниз, чтобы не увеличить риск инсульта. Еще простой совет – больше ходите пешком. Старайтесь ходить в быстром темпе. Суммируйте все активности. Но, наконец, выработайте привычку двигаться. Помните, движение – это жизнь», – заключил Александр Розанов.



Чтобы выбрать правильную стратегию – необходимо обратиться к врачу.

Фото: IStock

ваевает вероятность успешного результата», – заявил эксперт.

Еще один практический совет – дать себе что-то взамен сигареты.

«Если мы что-то отбираем, надо что-то дать взамен. Введите в свой образ жизни полезные привычки – те, что могут уменьшить тягу к курению. Кому-то поможет, если под-

рещу, пациент не поменяет образ жизни, он поменяет врача. И если я не могу уверенно добиться у больного отказа от курения, я должен постараться минимизировать вред от этого фактора риска. Именно в этом заключается концепция модификации рисков. Я должен предложить менее вредную альтернативу.

ступны – их перестали поставлять в Россию. Применение пластырей, жевательной резинки с никотином также работает не у всех. Поэтому варианты заместительной терапии тоже лучше обсудить с врачом.

«Я подчеркиваю: мы категорически против начала курения. И все продукты для по-

Оксана ГРИБАНОВА, «РГ».

УЧЕНЫЕ НАЗВАЛИ ОШИБКУ, КОТОРАЯ ГУБИТ СЕРДЦЕ, РЕЗКО УСКОРЯЯ СТАРЕНИЕ

Длительное сидение за компьютером, даже если человек после работы идет на прогулку, приводит к преждевременному старению. К такому выводу пришли исследователи из Калифорнийского университета в Риверсайде.

ОНИ заявили, что риск развития сердечных заболеваний и раннего появления признаков старения повышается, если проводить за компьютером более 60 часов в неделю. Ученые отметили, что чаще всего время в положении сидя проводят миллионы. Это люди, рожденные с начала 80-х до середины 90-х годов.

Специалисты проанализировали и такие показатели как уровень холестерина и индекс массы тела у молодых людей. В работе приняли участие добровольцы в возрасте от 28 до 49 лет – всего более тысячи человек.

Как отметил один из авторов работы, исследователь с кафедры генетики, геномики и биоинформатики Райан Брюльман, многие ошибочно полагают, что хороший метаболизм в молодом возрас-



Фото: Yandex.ru

те поможет им хорошо себя чувствовать и после 50 лет. Однако образ жизни имеет определяющее значение – закладывает будущее.

«То, что вы делаете в этот период жизни, имеет большое значение», – подчеркнул он.

Ученые добавили, что около 20 минут умеренных упражнений в день недостаточно для того, чтобы избежать негативных последствий из-за длительного сидячего положения.

Чем больше человек сидит, тем старше он выглядит, заключили исследователи, посоветовав больше времени проводить вне компьютера или использовать стол для работы стоя, чаще гулять и хотя бы 30 минут в день практиковать кардиотренировки.

ПРИ ПРОБЛЕМАХ СО ЗДОРОВЬЕМ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ!

Православная Воскресная школа храма Вознесения Господня г. Тимашевска проводит набор детей в возрасте 4-14 лет.

Духовное развитие – надежный фундамент будущего успеха и счастья детей. В программу обучения входят изучение «Закона Божия», «Церковное чтение и пение», творческие занятия (рисование, театральная студия), паломнические поездки по святым и культурно-историческим местам Кубани и России.

Адрес: г. Тимашевск, ул. Шияна, 163.

С кем связаться: Елена Сергеевна (8-918-073-61-18).

Занятия проводятся по субботам или воскресеньям с 8.00-12.00 часов.

КУПЛЮ автомобиль любой марки.

Обр. по тел.:
8-960-493-94-55,
8-999-635-96-04.

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

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.

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

НОВОСТИ МЕСТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
ВСЕРОССИЙСКОГО ОБЩЕСТВА СЛЕПЫХ

НА ВСТРЕЧУ С ПРОШЛЫМ

7 ноября 2024 года активные участники кружка «Путешествия и прогулки по просторам родной Кубани» Тимашевской МО ВОС посетили «Городской исторический музей имени Ивана Диомидовича Попко» и питьевой бювет, которые находятся в городе Горячий Ключ.



Музей молодой, был открыт в мае 2000 года и стал продолжателем традиций первого просветительского учреждения на Кавказе – Псекупского музея, который был создан командиром Псекупского казачьего конного полка – Иваном Диомидовичем Попко, после окончания Кавказской войны, в июне 1864 года.

Экспозиции размещены в четырех небольших залах: «Археологический», «Интерьеры станичника и горожанина конца XIX – начала XX века», «Военная и советская история» и «История города Горячий Ключ: с древних времён до наших дней». Временные и тематические выставки проходят в пятом выставочном зале. Путешествие по залам музея, благодаря опытному экскурсоводу, было увлекательным и интересным.

Далее посетили питьевую галерею, где смогли насладиться тремя видами минеральных вод. Вода абсолютно разная по своему составу и полезности для организма человека.

Увлекательное путешествие в этот день закончилось. Все получили массу положительных эмоций и заряд энергии.

С праздником!

Совет ветеранов сахарного завода сердечно поздравляет коллектив и всех пенсионеров сахарного завода с наступающим 24 ноября – «ДНЕМ САХАРНИКА»!

Желаем – здоровья сибирского, долголетия кавказского, мира на земле, благополучия и процветания в любом деле и в каждом начинании! Пусть ваша жизнь всегда будет насыщена сладкими моментами, а радость будет с вами каждый день.



Отдел надзорной деятельности и профилактической работы Тимашевского района ИНФОРМИРУЕТ:

нарушение правил пожарной безопасности при эксплуатации печного отопления, а также нарушение правил устройства отопительных печей – ПРИЧИНА ПОЖАРОВ В ПЕРИОД ОТОПИТЕЛЬНОГО СЕЗОНА.

На территории Тимашевского района в период с ноября по апрель проводятся надзорно-профилактические мероприятия, направленные на обеспечение пожарной безопасности в осенне-зимний пожароопасный период.

Пик «печных» пожаров приходится именно на отопительный сезон, на период холодов.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ «ПЕЧНЫХ» ПОЖАРОВ.

Во-первых, нарушение правил устройства печи: недостаточные разделки дымовых труб в местах их прохождения через деревянные перекрытия, а также малые отступки – расстояния между стенками печи и деревянными конструкциями перегородок и стен дома; отсутствие предтопочного листа. Под печь возводится самостоятельный фундамент.

Во-вторых, нарушение правил пожарной безопасности при эксплуатации печи: розжиг печи бензином, керосином и другими легковоспламеняющимися жидкостями; использование дров, длина которых превышает размеры топливника; перекаливание печей; оставленные открытыми дверки; сушка одежды или других предметов вблизи очага.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО МОНТАЖУ И ЭКСПЛУАТАЦИИ ПЕЧНОГО ОТОПЛЕНИЯ.

Перед началом отопительного сезона печи необходимо проверить и отремонтировать, дымоходы следует очистить

от сажи и побелить. Неисправные печи, камины и дымоходы не должны допускаться к эксплуатации.

Печь обязательно должна быть белой, это позволит своевременно обнаруживать неисправности, трещины в печи, которые могут привести к пожару, так как на белом фоне хорошо заметен чёрный след от дыма. Для отвода дыма следует применять вертикальные дымовые трубы без уступов. В местах пересечения дымовых труб со сгораемыми конструкциями расстояние от внутренней поверхности дымовых каналов до этих конструкций должно быть не менее 38 см.

Для защиты сгораемого и трудносгораемого пола перед топкой печи следует предусмотреть металлический лист размером 70x50 см. Под каркасными печами и кухонными плитами на ножках полы необходимо защитить кровельной сталью по асбестовому картону толщиной 10 мм. Высота металлических ножек у печей должна быть не менее 100 мм.

ПРИ ЭКСПЛУАТАЦИИ ПЕЧНОГО ОТОПЛЕНИЯ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- оставлять без присмотра топящиеся печи, а также поручать детям надзор за ними.
- располагать топливо и другие горючие вещества, материалы на предтопочном листе;
- применять для розжига печей бензин, керосин, дизельное топливо и другие ЛВЖ и ГЖ;
- топить углем, коксом и га-

зом печи, не предназначенные для этих видов топлива;

- производить топку печей во время проведения в помещениях собраний и других массовых мероприятий;
- перекаливать печи;
- устанавливать металлические печи, не отвечающие требованиям пожарной безопасности, стандартам и техническим условиям. При установке временных металлических и других печей заводского изготовления должны выполняться указания (инструкции) предприятий-изготовителей, а также требования норм проектирования, предъявляемые к системам отопления.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ПОЖАРЕ:

- при обнаружении пожара или признаков горения (задымление, запаха гари, повышенной температуры) незамедлительно сообщить по телефону **01** или **112**;
- при этом назвать адрес объекта, место возникновения пожара и сообщить свою фамилию;
- в случае угрозы жизни людей немедленно организовать их спасение, используя для этого имеющиеся силы и средства;
- до прибытия пожарного подразделения использовать в тушении пожара имеющиеся первичные средства пожаротушения (вода, песок, снег, огнетушители, тканевые материалы, смоченные водой);
- удалите за пределы опасной зоны людей пожилого возраста, детей, инвалидов и больных.

РАСПИСАНИЕ БОГОСЛУЖЕНИЙ НОЯБРЬ, 2024 год

24 ноября, воскресенье. 07.40 Божественная Литургия. 10.00 Молебен. 10.30 Панихида (храм Вознесения Господня и хр. Св. кн. Владимира). 12.00 Крещение (храм Вознесения Господня).

25 ноября, понедельник. 15.00 Вечернее Богослужение (храм Св. Луки (Воино-Ясенецкий) Крымский).

26 ноября, вторник. 07.40 Божественная

Литургия. 09.30 Молебен с чтением акафиста Св. Луке Крымскому (храм Св. Луки (Воино-Ясенецкий) Крымский).

29 ноября, пятница. 15.00 Вечернее Богослужение (храм Вознесения Господня).

30 ноября, суббота. 07.40 Божественная Литургия. 09.45 Панихида. 11.00 Крещение (храм Вознесения Господня). 15.00 Вечернее Богослужение (храм Вознесения Господня).

Погода (по сводкам из Интернета)

Четверг, 21 ноября, днем +20°, ночью +11°, облачно.
Пятн., 22 ноября, днем +11°, ночью +10°, дождь.
Суб., 23 ноября, днем +20°, ночью +4°, пасмурно.
Воскр., 24 ноября, днем +4°, ночью +1°, дождь.
Понед., 25 ноября, днем +5°, ночью -1°, малооблачно.
Вторник, 26 ноября, днем +7°, ночью +2°, малооблачно.
Среда, 27 ноября, днем +7°, ночью +2°, дождь.

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 №2654.

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

За содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.

■ Материалы со знаком публикуются за плату.

■ Мнение редакции может не совпадать с позицией авторов публикаций.

■ Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

ТИРАЖ 3000