

АНТИСПРУТ

anti-sprut@yandex.ru

Выходит с 15 января 1991 года.

антиспрут.рф

23 октября 2025 года №39(1656)

Цена свободная

16+



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

ПОБЕДА
БУДЕТ ЗА НАМИ!

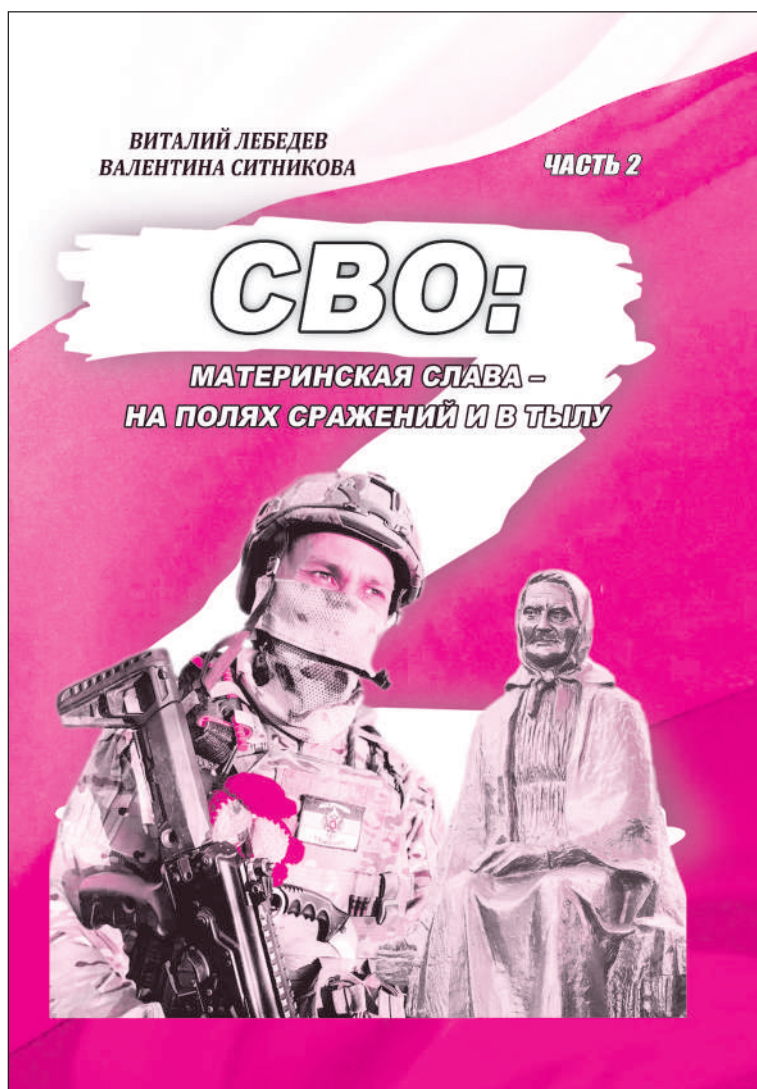
2025

ГОД ЗАЩИТНИКА
ОТЕЧЕСТВА

ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН:



ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА

НИЗКИЙ ПОКЛОН
нашим Защитникам и их семьям

ВЫШЛА вторая часть книги: «СВО: Материнская слава – на полях сражений и в тылу». Формат нашей газеты не может передать все внешние достоинства второй части издания: яркая полноцветная твердая обложка и такая же, **полноцветная**, из качественной бумаги вся книга, с многочисленными фотографиями наших героев, в том числе волонтеров и организаторов патриотических мероприятий – это что касается только оформления. Подготовкой и изданием книги, как и первой её части, занимался коллектив нашей газеты. Мы стремились, чтобы вторая часть – прежде всего по содержанию, а также по внешнему восприятию – была достойной первой части. Получилась же, по общему мнению, ещё более совершенной и по содержанию, и по оформлению, чем первая.

Когда пройдёт презентация издания, как будет распределяться тираж и т.д., читайте на 2 странице этого номера газеты.

x x x

Забегаая вперёд, отметим: очень надемся, что издание третьей части книги возьмёт на себя ответственность какой-то другой коллектив. Постоянно готовить и публиковать, например, очерки о наших погибших героях, психологически не каждому под силу. Извините за высокий слог – душу авторам испепеляет, а затем и всем тем, кто готовит

книгу. Кстати, издание газеты и издание книги – разные вещи. Если длительное время заниматься одновременно тем и другим, практика показывает, что самый стойкий человеческий организм может дать серьёзный сбой...

Антиспрутовцы в своей газете и далее постоянно будут уделять внимание теме СВО. Может, не в таком темпе, как раньше. Могли бы для издания третьей части книги передавать публикации тем, кто далее возьмёт на себя ответственность редактировать, составлять, оформлять, верстать и печатать третью часть. Кстати, отпечатать книгу – не простое дело, но не главное. Главное – создать книгу, всё сбалансировать. При этом миновать на своём пути все «подводные камни». В первую очередь творческие. Если не поставить себя – насколько это возможно – на место наших защитников, на место членов семей погибших воинов, на место добровольных помощников фронту, организаторов патриотических мероприятий, если не пропустить это через своё сердце, то книги, в которой будут жить многие десятилетия все герои публикаций, просто не получится.

Люди в Тимашевском районе, которые способны продолжить начатое «Антиспрутом», несомненно, есть. Тем более некий образец уже имеется... Даже два. Надеемся, откликнутся.

А пока – читайте 2 страницу.

ТВОРЧЕСТВО ТИМАШЕВЦЕВ

«Ведь нет Священной материнской доли,
На ратный труд сынов Благословлять»

ЭТО слова из стихотворения Ирины Голубевой, которая стала дипломантом Всероссийской поэтической премии имени В.В. Маяковского «Глаголом жечь сердца», организованной издательским домом «Издатель». Сын Ирины Александровны участвует в СВО, дважды был ранен. В мае нынеш-

него года И.А. Голубева участвовала в районной встрече семей участников СВО. Об этом публикация в недавней выпущенной второй части книги «СВО: Материнская слава – на полях сражений и в тылу» на 218 странице в публикации «Целебный видеосеанс матери с сыном».



НА ОСОБОМ КОНТРОЛЕ



ВОЗВЕДЕНИЕ детского сада в станице Новокорсунской глава Тимашевского района Андрей Палий контролирует ежедневно. Он отметил, что работы при строительстве детского сада идут, но не теми темпами, которые хотелось бы видеть. Дал поручение подрядчику:

- не допускать снижения темпов работ;
 - рабочие должны получать заработную плату в полном объеме и в срок;
 - в зиму объект должен быть с окнами и крышей.
- Глава выразил надежду, что подрядчик наверстает темпы не в ущерб качеству.

Почётное 3 место в «Палитре памяти»

В ОТКРЫТОМ Республиканском конкурсе «Палитра памяти», посвящённом 80-летию Великой Победы, духовно-нравственному воспитанию молодежи посредством искусства, приняли участие более 700 юных художников от 9 до 18 лет из многих регионов России (включая ЛНР, ДНР, Приморский, Краснодарский край) и Республики

Беларусь. Учащаяся Тимашевской детской художественной школы (на снимке) Милана Диденко (преподаватель Юлия Александровна Белова) заняла 3 место в номинации «Живопись». Заместитель главы Тимашевского района Елена Мальченко поздравила Милану с высоким результатом. Пожелала творческих успехов ей и другим нашим ученикам!



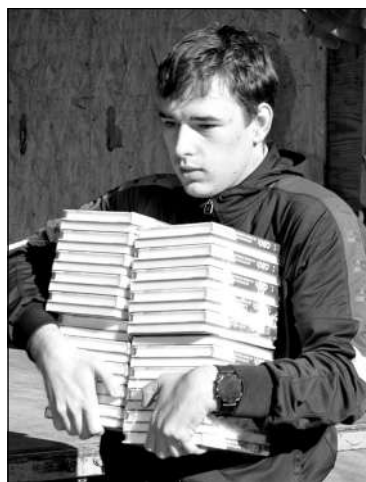
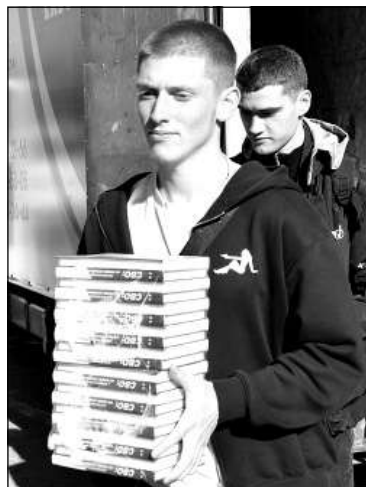
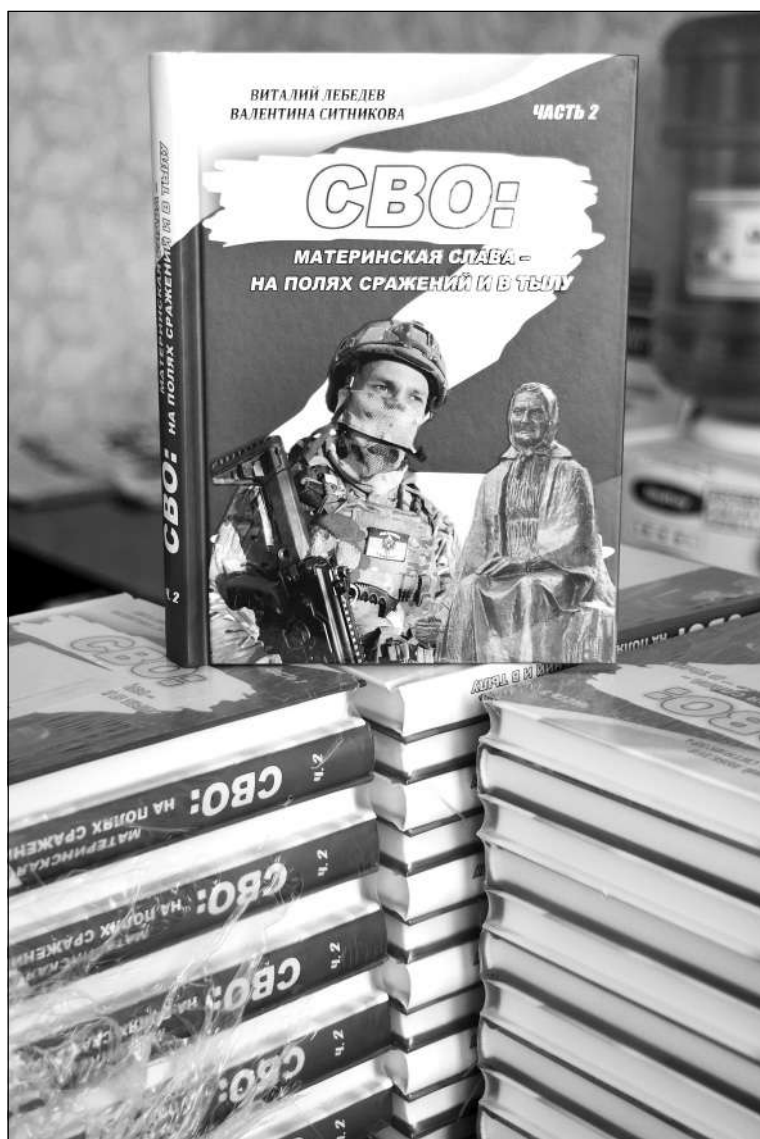


НИЗКИЙ ПОКЛОН нашим Защитникам и их семьям

(Окончание. Начало на 1 странице).

КОГДА и где состоится презентация второй части книги «СВО: Материнская слава — на полях сражений и в тылу» — пока не определено. В прошедшем году её, как известно, проводили в знаменитом музее семьи Степановых, музее матери Степановой Епистинии Фёдоровны, девять сыновей которой отдали свои жизни за независимость нашей Родины. На обложке книги — монумент нашей землячки, к которой как бы с поклоном боец СВО с позывным «Пика» из Роговского сельского поселения заверяет, что нынешнее поколение земляков помнит, гордится и чтит её материнский подвиг. Где на сей раз руководство района решит провести презентацию, возможно, сообщим в следующем номере газеты. А когда состоится мероприятие? Скорее всего, к приближающемуся государственному празднику — Дню народного единства. Кого пригласят на презентацию и на вручение книг? Безусловно, это будет зависеть от того, где решат проводить. В прошедшем году из-за ограниченного количества мест в музейном зале не пригласили даже депутатов райсовета. Приоритет был отдан семьям погибших наших героев, о которых в книге были опубликованы очерки. А депутатам вручали по экземпляру первой части книги на очередной сессии Совета. По 10 экземпляров — семьям погибших героев — по просьбе этих семей. На сей раз порядок вручения книг, скорее всего, сохранится. Во второй части книги опубликованы очерки и зарисовки о погибших наших бойцах: Остапенко Евгений (Герой РФ), Михайличенко Владимир, Дудка Надар, Коробицин Дмитрий, Яровой Александр, Печерский Алексей, Алиев Александр, Ковалёв Владимир, Степанян Артур, Лобас Евгений, Загороднев Никита, Лебедев Руслан, Липский Виктор, Курников Алексей, Слепнёв Иван, Бондаренко Олег, Гордеевы (Сергей, Иван, Владимир), Бучельников Роман, Кульков Сергей, Силютин Анатолий, Нужнов Евгений, Медведев Дмитрий, Горшков Артём, Лысенко Виктор, Гаркуша Сергей, Ковалёв Александр Николаевич, Ковалёв Алексей Васильевич, Марченко Руслан, Дьяченко Александр, Броздецкий Сергей, Ткачев Валерий, Шевелёв Дмитрий, Завалишин Сергей, Шашурин Валерий. Во второй части книги опубликованы также очерки и зарисовки о наших бойцах, которые сейчас героически воюют в зоне СВО или воевавшие ранее. Опубликованы разные материалы о волонтерах, о доставляющих гуманитарную помощь в зону СВО, об организаторах различных патриотических мероприятий. Кому из них и сколько экземпляров — будет определено позднее, как и количе-

Спасибо за помощь (на снимках и другим...) в разгрузке тиража второй части книги — хранилища частички истории Тимашевского района.



ство экземпляров для музеев, школьных библиотек, для библиотек города и района, для общественных организаций, лично для глав поселений, лично для директоров школ, для авторов публикаций, для почетных граждан города и района, для почетных гостей краевых органов и общественных организаций, для руководителей силовых ведомств в районе и так далее. Предлагается по одному экземпляру вручить семьям погибших героев, о которых публикации были в первой части книги и о которых пока не опубликованы очерки и зарисовки. (Два очерка о погибших остались для 3 части книги...). Оставшиеся экземпляры в дальнейшем будут вручаться участникам различных патриотических мероприятий зонального и краевого уровней. Официальным делегациям, прибывающим в район из других регионов России, и нашим делегациям, убывающим в другие регионы.

Весь вышеприведенный перечень обязательно будет уточняться. В продаже книги, как и раньше, не будет.

Выражаю глубокую благодарность главе Тимашевского района Андрею Палию, его заместителю Елене Мальченко, которая успешно выполнила поручение главы района по финансированию издания, а также — председателю районного Совета депутатов Александру Устименко, главе города Тимашевска Николаю Панину, его заместителю Валентине Валько, председателю городского Совета депутатов Денису Резуну — за участие в организации выпуска книги.

Благодарю Валентину Ситникову, которая не только соавтор идеи создания книги, но и самый активный организатор по подготовке её издания. Спасибо антиспрутовцам Оксане Бондаренко, Елене Афанасьевой, которые разрабатывали варианты дизайна обложки, титульного листа, форзацев, верстали и корректировали книгу. Спасибо за творческий вклад антиспрутовцу Александру Мирончуку, а также Ларисе Киселёвой, Ирине Надеяевой, Вере Селуяновой, знамятрудовцам Евгении Орловой, Евгению Владимирову, Татьяне Гаврилецкой, Татьяне Овчаровой, Олегу Размоскину, Татьяне Погореловой, а также Евгении Мажитовой. Благодарю музейных работников Татьяну Кобыляцкую, Людмилу Дорошенко, Наталью Мацера, Светлану Яковенко. Благодарю всех, кто так или иначе причастен к созданию второй части книги.

Низкий поклон нашим Защитникам и их семьям!

Виталий ЛЕБЕДЕВ,
гл. редактор газеты «Анти-спрут», член правления
краевой организации Союза
журналистов России, член
штаба РО Народного фронта в
Краснодарском крае, депутат
МО Тимашевский район.



«МИЛЕЕ НЕТ ТЕБЯ, ЛЮБИМАЯ СТАНИЦА»

Под таким слоганом прошло празднование 231 годовщины станицы Медведовской.



ВОЛОНТЁРЫ организовали сбор средств в помощь бойцам СВО, за что присутствующий на празднике глава района Андрей Палий поблагодарил медведовцев. Также отметил большой их вклад в развитие родной станицы, что непременно станет примером для будущих поколений.

Руководитель района провёл награждение. Вручил Клавдии Ивановне Панасюк медаль «Мать защитника Отечества».

Также в торжественной обстановке, при полном зале были вручены медали «Волонтёр СВО» и Благодарственные письма депутата Государственной Думы Федерального Собрания РФ Дмитрия Ламейкина тем, кто помогает жителям новых регионов России, бойцам на передовой и тем самым приближают нашу общую победу.

В свою очередь медведовцы передали в дар Андрею Палию икону, чтобы она хранила его, чтобы вера придавала сил на его ответственном посту в этот непростой для района и всей страны период.



ВМЕСТЕ ПРИБЛИЖАЕМ ПОБЕДУ

Посылка солдату

ШТАБ «ЮНАРМИИ» Тимашевского района дал старт благотворительной акции «Посылка солдату» для военных железнодорожников. Первыми откликнулись и отправили посылки с медикаментами и гостинцами юнармейцы Тимашевской городской средней общеобразовательной школы №1.

Благодарность от бойцов не заставила себя ждать.



Расшифровка благодарственного ролика с передовой:
«От всего личного состава 97-го отдельного путевого железнодорожного батальона хотим поблагодарить коллектив средней общеобразовательной школы №1 имени Герцена, директора Акасевич Ольгу Ивановну, классного руководителя Подорову Аллу Николаевну и 8 «А» класс за вашу помощь и внимание, проявленные в трудное для нас время. Ваши усилия и щедрость позволили нам почувствовать поддержку. Ваша помощь стала для нас настоящей опорой, и мы навсегда остаемся благодарными вам за это.

ПОБЕДА БУДЕТ ЗА НАМИ!».

С Днём отца!

ЗАМЕСТИТЕЛЬ главы Тимашевского района Елена Мальченко поздравила ветерана боевых действий Владимира Владимировича Боброва (на снимке) и всех пап – с Днём отца. Он, руководитель общественной организации ветеранов боевых действий на Северном Кавказе, также возглавляет Тимашевское районное отделение ВОД «Отцы России». Уделяет большое внимание многодетным семьям, отцам, воспитывающим детей без матери, и тем, кто потерял своих сыновей. При этом сам является примерным семьянином, многодетным отцом. А ещё организует сбор гуманитарной помощи, регулярно доставляет её в зону специальной военной операции.

Квест для подростков

ЗАМЕСТИТЕЛЬ главы Тимашевского района Елена Мальченко приняла участие в краевом фестивале «Формула успеха» в формате интеллектуального квеста для подростков, состоящих на различных видах профилактического учета. Фестиваль прошел в отделе по делам молодежи администрации Тимашевского района. Ведущими фестиваля выступили специалисты отдела по делам молодежи.

Каждая команда состояла из 7 человек.

Фестиваль прошел на высоком уровне, получился настоящий интеллектуальный праздник. 1 место заняла МАОУ СОШ №11, 2 место – команда МБОУ СОШ №4, 3 место – сборная команда МБОУ СОШ №1 и МБОУ казачья СОШ №16.



За достойное воспитание сыновей, за помощь СВО и ЗА ДОСТОЙНЫЙ ТРУД

Продолжение темы



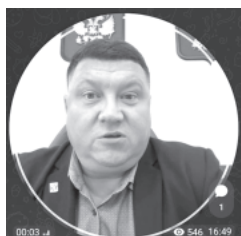
Глава муниципального образования Тимашевский муниципальный район Андрей Палий отметил, что с председателем районного Совета депутатов Александром Устименко в торжественной обстановке наградили жителей станицы Роговской медалями «Мать Героя» – за достойное воспитание сыновей, проявивших мужество и отвагу на СВО, а также за помощь участникам специальной военной операции – медали «Волонтер СВО» (на снимках).

Также вручили активным жителям Почётные грамоты, благодарственные письма депутата Государственной Думы Дмитрия Ламейкина.

«В Роговской живут замечательные люди, которые умеют трудиться, хранят свою историю, помнят земляков, живших здесь, и всегда думают о будущем.

Желаю станице процветания, новых ярких страниц в её истории, а каждому ее жителю – мира, добра и здоровья!

Пусть сбудутся все ваши надежды и мечты», – отметил глава района.



Друзья, в наших руках жизни многих наших ребят!

ГЛАВА района Андрей Палий через свой телеграм-канал обратился к местным многочисленным волонтерским организациям...

В последние две недели к нему обращаются наши бойцы, штурмовики и железнодорожники. Осень, опадает листва, нужны новые маскировочные сети – нет лучшей маскировки, чем эти, казалось бы, простые изделия местных мастериц. В Тимашевском районе множество групп, которые зани-

маются плетением масксетей. Глава попросил волонтерские организации подключиться к этой работе – ребятам эти сети очень нужны.

Если кто-то пожелает присоединиться к волонтерам, глава заверил, что их быстро научат плести сети.

Кстати сказать, в район уже прибыл тираж второй части книги «СВО: Материнская слава на полях сражений и в тылу», в которой значительное внимание уделено нашим волонтерам, в том числе занимающимся плетением сетей. Среди них группа в музее «Истоки» в станице Роговской. Приведём

фрагмент из книжной публикации с одной из нескольких (полноцветных в книге) фотографий. «Практически с первых дней СВО, не прекращая основной работы, стараемся помогать бойцам. На базе музея создан детский волонтерский отряд и волонтерский отряд из ветеранов нашей станицы. Женщины каждый день приходят, плетут маскировочные сети, которые очень востребованы, а наш умелец Геннадий Александрович сделал станок. Теперь на месте распускаем спанбонд, как нам нужно, на ленты...».

Некоторые волонтерские группы, где занимаются плетением масксетей

Днепровское с/п – ст. Днепровская, ул. Ленина, 61 (здание сельского клуба);

Медведовское с/п – ст. Медведовская, ул. Ленина, 77 (здание сельского клуба), ул. Пушкина, 14 (здание почты);

Незаймановское с/п – хут. Стринский, ул. Красная, 89 А (здание сельского клуба хутора);

Новоленинское с/п – х. Ленинский, ул. Космонавтов, 1 (здание администрации);

Поселковское с/п – пос. Советский, ул. Ленина, 24 (здание сельского клуба);

Роговское с/п – ст. Роговская, ул. Ленина, 74 (здание сельского клуба), ул. Почтовая, 33 (волонтерский штаб «Сердце матери»), ул. Ленина, 103 (территория СОШ №15, музей «Истоки»), ул. Ленина, 101 (волонтерский штаб «Крылья добра»);

с/п Кубанец – хут. Беднягина, пер. Юбилейный, 1 (администрация сельского поселения);

Тимашевское поселение – г. Тимашевск, ул. Красная, 130 (Совет ветеранов), ул. Шияна, 163 (Храм Вознесения Господня), мкр. Садовод, ул. 70 лет Октября, 2 А (здание стадиона «Колос»), мкр. Садовод, ул. 70 лет Октября, 6/1 (комплексный центр социального обслуживания), мкр. Индустриальный, ул. С. Есенина, 7 А (здание спортивного комплекса).





10 октября 2025 года станица Роговская отметила свой **231** день рождения.
Этот праздник стал поистине всенародным, ярким и незабываемым (на снимках).

СПРАЗДНИКОМ, ЛЮБИМАЯ СТАНИЦА!



В ЭТОТ день в станице было многолюдно и весело. С самого утра на центральной площади играла музыка, а гостей праздника встречали хлебосольным радушием. Перед Домом культуры развернулась большая благотворительная ярмарка. С творческим подходом к оформлению столов-разносолов отнеслись все организации Роговского сельского поселения. Чего только не было: пироги, караваи, блины и пирожки с разнообразными начинками, вареники – всего и не перечислить! Яркости в оформлении добавили фрукты и овощи. Жители станицы по достоинству оценили вкусовые качества блюд и эстетическое оформление ярмарочных столов. Все вырученные от продажи средства, а это более 145 тысяч рублей, были переданы в помощь роговским бойцам – участникам специальной военной операции.

Здесь же, на площади, от конноспортивной школы станицы Роговской были организованы прогулки на лошадях. Мог прокатиться любой желающий, но особенный восторг от поездки был, конечно же, у местной детворы.

На торжественное мероприятие, которое состоялось в местном Доме культуры, собрались станичники и жители



ники земляков, которые поддерживают наших ребят в зоне СВО и лично – не единожды – сопровождают и доставляют гуманитарный груз в зону специальной военной операции. Слова поздравления прозвучали и в адрес семей, отметивших юбилей свадьбы.

В течение всего мероприятия с праздничной концертной программой выступали творческие коллективы. Порадовали зрителей своими музыкальными подарками участники художественной самодеятельности роговского Дома культуры – народный хор «Зори Кубани» (руководитель М.Н. Гафиагуллин), вокальная группа «Орион» (руководитель О.А. Чевычелова), образцовый танцевальный коллектив «Зернышко» (руководитель В.О. Соколова). Дружными аплодисментами приветствовали зрители гостей праздника: образцовый танцевальный коллектив «Истоки» районного ДК им. В.М. Толстых (руководитель М.В. Нефёдова), народный вокальный ансамбль «Импульс» городского ДК им. В. Безобразова. Поздравил станичников яркими концертными номерами Максим Стельмах, солист районного Дворца культуры г. Приморско-Ахтарска. Зрители тепло приветствовали артистов и благодарили за яркие незабываемые впечатления и эмоции.

Л. ДАВИДОВА,
худ. руководитель.

ст. Роговская.



района, прибыли почетные гости: А.В. Палий – глава Тимашевского района, А.М. Устищенко – председатель райсовета Тимашевского района, А.Н. Стешенко – заместитель главы Тимашевского района, Присутствовала О.А. Ракитянская – глава Роговского сельского поселения.

В фойе всех встречал образцовый камерно-инструментальный ансамбль «Весёлые ребята» Детской школы искусств, руководитель И.Н. Панько. Неподалеку воспитанники музея «Истоки» творческого центра «Радуга» представили музейно-исторический проект «Музей в чемодане» с элементами станичного быта. А участники народной студии ДПИ «Кудесница» организовали осенне-ярмарочную выставку работ декоративно-прикладного искусства, руководитель Е.А. Юрева.

Продолжился праздник на сцене Дома культуры торжественной церемонией вручения медалей, благодарственных писем и подарков. По сложившейся традиции в этот день чествовали и награждали лучших, кто изо дня в день своими трудовыми достиже-

ниями в разных областях деятельности прославляет любимую станицу, кто достиг выдающихся успехов в своей работе, в общественной жизни станицы. Громкими аплодисментами благодарили станич-

никами в разных областях деятельности прославляет любимую станицу, кто достиг выдающихся успехов в своей работе, в общественной жизни станицы. Громкими аплодисментами благодарили станич-

ниями в разных областях деятельности прославляет любимую станицу, кто достиг выдающихся успехов в своей работе, в общественной жизни станицы. Громкими аплодисментами благодарили станич-



**Российская Газета****Официальный печатный орган
Правительства Российской Федерации.****Газета «Антиспрут» – официальный информационный партнер «Российской Газеты»**

В июне прошлого года Тимашевский район с рабочим визитом посетил глава администрации Краснодарского края Вениамин Иванович Кондратьев. После посещения некоторых местных предприятий, общественных организаций губернатор завершил свой визит встречей с местным активом и жителями райцентра, станиц и хуторов в зале районного Дома культуры.

В конце встречи с помощью свободного микрофона жители района задали губернатору и его управленческой команде самые актуальные для них вопросы. В том числе о привлечении тренерских кадров в спортивные заведения района: депутат Тимашевского райсовета, финалистка двух Олимпийских игр Наталья Гулий, Заслуженный мастер спорта России, тогда обратилась (на снимках) с предложением – по примеру Программы «Земский доктор», принять программу «Земский тренер».

Губернатор не оставил без внимания обращение знаменитой спортсменки. Вскоре в крае состоялось специальное совещание по этому вопросу. Предложение направили в Законодательное Собрание Краснодарского края, а затем в Москву.

Через время Президент РФ Владимир Путин объявил о федеральной Программе «Земский тренер». И вот...



Тамара МИХАЙЛОВА, РГ.



Губернатор Кубани В.И. Кондратьев.

ДО ДВУХ МИЛЛИОНОВ РУБЛЕЙ ПОЛУЧАТ ВРАЧИ, УЧИТЕЛЯ И ТРЕНЕРЫ В МАЛЫХ ГОРОДАХ

Программы «Земский врач», «Земский учитель» и «Земский тренер» помогают привлечь в сельскую местность и малые города с численностью населения до 50 тысяч человек квалифицированных врачей, медсестер, учителей, спортивных тренеров.

ВОЛШЕБНАЯ ТАБЛЕТКА

Одна из задач национального проекта «Продолжительная и активная жизнь» – решать проблему дефицита медицинских кадров. Для этого разработали программы «Земский доктор» и «Земский фельдшер».

Участники заключают договор с государственной больницей или поликлиникой, обязуясь работать там не менее пяти лет. И получают единовременную выплату. На Дальнем Востоке, Крайнем Севере, в Арктике и новых регионах России врач получает два миллиона рублей, фельдшер – миллион. В других регионах выплата для врача начинается от миллиона, а для фельдшера – от 500 тысяч рублей.

Программы «Земский доктор» и «Земский фельдшер» будут действовать до 2030 года.

ЖИТЬ В СОБСТВЕННОМ ДОМЕ

На участие в программе «Земский учитель» национального проекта «Молодежь и дети» с 2020 года подано 106 тысяч заявок. В этом году единовременные компенсационные выплаты по этой программе составят: по 2 миллиона рублей для учителей в ДНР, ЛНР, Запорожской и Херсонской областях, регионах Дальнего Востока. И по миллиону – для остальных регионов.

НАЧАТЬ КАРЬЕРУ

Программа «Земский тренер» с этого года начала действовать в Центральном и Дальневосточном федеральных округах. А с 2026-го распространится по всей стране.

Единовременная выплата участникам программы составляет сейчас миллион рублей, а в Дальневосточном федеральном округе, Донецкой и Луганской республиках, Запорожской и Херсонской областях – 2 миллиона рублей. Чтобы стать «земским тренером», нужно пройти конкурсный отбор. Оценить будут уровень образования, награды, спортивные звания и опыт работы.

СПРАВКА «РГ»

Участие в программах «Земский учитель» и «Земский тренер» станет доступным для специалистов любого возраста. Это привлечет в регионы не только молодых, но и опытных профессионалов.

Также до 2 миллионов рублей вырастет единовременная выплата по «земским» программам в Белгородской, Брянской и Курской областях.



Российская Газета

Официальный печатный орган
Правительства Российской Федерации.

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

Ирина НЕВИННАЯ, «РГ».

КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ И ЧЕМ ОПАСНЫ ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ: ТОП-7 ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ГЛАЗ

Офтальмолог КОШЕВАЯ рассказала, как уберечь зрение

Почему сегодня у многих людей уже к 40 годам ухудшается зрение? Каковы признаки основных заболеваний глаз и что делать, чтобы сохранить остроту зрения? Об этом «Российской Газете» рассказала врач-офтальмолог консультативно-диагностического отделения РГНКЦ Пироговского Университета Ольга КОШЕВАЯ.

Благодаря зрению мы получаем до 98% информации об окружающем нас мире. Вот почему так важно заботиться о здоровье глаз.

КАКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВСТРЕЧАЮТСЯ НАИБОЛЕЕ ЧАСТО В ПРОДВИНУТОМ ВОЗРАСТЕ?

ПРЕСБИОПИЯ

С годами человек может заметить, что становится трудно видеть на близком расстоянии. Одна из причин – возрастные изменения в хрусталике глаза. Спровоцировать этот недуг также могут сахарный диабет, гипертония, атеросклероз, рассеянный склероз. Еще один фактор риска – работа с повышенной нагрузкой на глаза.

Меры профилактики:

Включайте в рацион продукты, богатые антиоксидантами, витамином А, С и Е, которые поддерживают здоровье глаз. Курение негативно влияет на кровообращение, что может ускорить процесс старения глаз.

Носите солнцезащитные очки с защитой от УФ-излучения, особенно во время длительного пребывания на солнце.

ГЛАУКОМА

Глаукома – заболевание, при котором на фоне повышенного внутриглазного давления, а также недостаточного оттока внутриглазной жидкости постепенно атрофируется зрительный нерв и, как результат, постепенно ухудшается способность видеть.

Меры профилактики:

Всем людям старше 40 лет нужно измерять внутриглазное давление раз в три года, а страдающим гипертонией и сахарным диабетом – ежегодно. Если в семье кто-то болен глаукомой (родители, дедушки, бабушки), проверять глаза нужно с 35 лет.

Лечение разных форм глаукомы проводят как консервативно с помощью специальных препаратов, так и хирургически и посредством лазера.



Фото с Yandex.ru

ВОЗРАСТНАЯ МАКУЛОДИСТРОФИЯ СЕТЧАТКИ (ВНД)

ВНД – одна из причин необратимого ухудшения и потери зрения у людей старше 50 лет во всем мире. Заболевание развивается из-за нарушения питания центральной зоны сетчатки. Человек с ВНД может видеть изображение предметов изогнутым, со временем в центральной области появляется непрозрачное пятно, уходит возможность видеть центральную часть предметов. Иногда при запущенных стадиях центральное зрение снижается до такой степени, что пациенты видят лишь боковым зрением или эксцентрично, а в центре – только черное или серое пятно.

ВНД лечится консервативно с помощью препаратов, которые назначает офтальмолог.

КАТАРАКТА

Болезнь проявляет себя помутнением хрусталика глаза вследствие возрастных изменений, а также в результате нарушения обмена веществ. В начале заболевания человек может видеть туман перед глазами, двоение изображения, испытывать повышенную или пониженную светочувствительность, непереносимость яркого света, ощущение бликов, вспышек. Черный зрачок глаза может бледнеть или приобретать мутный цвет.

Катаракта может возникнуть вслед-

ствие перенесенной травмы или контузии и является одной из причин слепоты.

Катаракту лечат оперативно с помощью замены хрусталика глаза.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗРЕНИЯ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

1. Читайте и работайте при хорошем освещении, чтобы глаза не напрягались.

2. Избегайте слишком яркого или слишком тусклого света, экстремальные условия освещения могут утомлять глаза.

3. Умеренные физические упражнения улучшают кровообращение во всем организме, что полезно для глаз.

4. Важно соблюдать гигиену сна, во время сна глаза отдыхают и восстанавливаются.

5. Для сохранения остроты зрения важно поддерживать чистоту глаз – не касаться лица и области вокруг глаз грязными руками, пользоваться только качественными косметическими средствами по уходу за глазами и кожей вокруг них. При ношении контактных линз важно своевременно их менять, хранить в специальном растворе.

6. При чтении, работе за компьютером необходимо делать перерывы после каждого часа. Во время перерыва полезно сделать гимнастику для

глаз, помассировать веки. Частое моргание – простой, но очень действенный способ держать глаза увлажненными, что помогает поддерживать хороший уровень зрения.

7. Важно носить правильные очки, периодически проверяя зрение, и, если нужно, менять диоптрии. Также важно использовать разные очки для разного типа задач: например, компьютерные – для работы, а для чтения – другие.

8. При появлении сухости или усталости нужно пользоваться увлажняющими каплями.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ ПОМОГУТ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ГЛАЗ

Глазам необходимы разнообразные витамины и другие полезные элементы. Запасись впрок ими не получится. Это значит, что ваше меню должно быть и сбалансированным, и разнообразным. Наиболее полезны для глаз:

– **Морковь** – содержит витамины А, D, С и Е, а также бета-каротин, которые отвечают за кровоснабжение глаз, улучшают остроту зрения, оказывают антиоксидантное воздействие;

– **Черника** – в ней есть вещества, укрепляющие сетчатку и способствующие выработке зрительного пигмента, который отвечает за четкость восприятия предметов;

– **Темный шоколад с высоким содержанием какао** – в нем содержатся флавоноиды, укрепляющие кровеносные сосуды глаз;

– **Рыба** – особенно семга, тунец, лосось, в которых содержатся полезные для глаз жирные кислоты;

– **Апельсин, грейпфрут, шиповник** – источники витамина С;

– **Тыква и дыня** – богаты бета-каротином.

ГЛАВНЫЙ СОВЕТ:

регулярные осмотры у офтальмолога позволяют обнаружить ранние признаки пресбиопии и других заболеваний, а вовремя назначенное лечение – надолго замедлить их прогрессирование.

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Прокуратура Тимашевского района информирует

В Тимашевском районе должностное и юридическое лица общества были привлечены к административной ответственности за невыполнение законных требований прокурора.

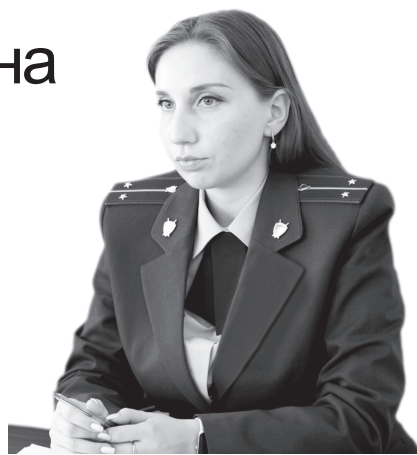
Прокуратура Тимашевского района провела проверку исполнения требований трудового законодательства в ООО «Пристижстиль», в связи с чем директору направлен запрос.

При этом руководителем общества в нарушение закона указанные в запросе требования не исполнены, информация и документы не предоставлены.

Указанные обстоятельства послужили

основанием для вынесения постановлений о возбуждении дел по ст. 17.7 КоАП РФ (умышленное невыполнение законных требований прокурора, вытекающих из его полномочий).

Постановлениями суда юридическое лицо, а также директор предприятия признаны виновными в совершении административного правонарушения с назначением наказания в виде штрафа в размере 50 тысяч рублей и 2 тысяч рублей соответственно.



Елизавета КАШКИНА,
помощник прокурора Тимашевского района, юрист 3 класса.

В настоящее время информация и документы представлены, нарушения устранены.

По иску прокуратуры Тимашевского района пенсионеру, ставшему жертвой мошенников, возвращено 60 тысяч рублей.

Прокуратура Тимашевского района провела проверку по факту совершения мошеннических действий в отношении пенсионера с использованием IT-технологий.

Установлено, что правоохранительными органами возбуждено уголовное дело по ч. 2 ст. 159 УК РФ (мошенничество, совершенное с причинением значительного ущерба гражданину).

Следствием установлено, что уроженец г. Йошкар-Олы совершил хищение денежных средств путем обмана потерпевшего, посредством телефонных звонков,

сообщая заведомо ложные сведения о пресечении списания денежных средств с банковского счета. Денежные средства перечислены дропперам – лицам, обналичившим через свой банковский счёт переведенные деньги.

Указанные обстоятельства послужили основанием для обращения прокурора района в суд с заявлением о взыскании в пользу гражданина денежных средств.

В настоящее время ущерб возмещен в полном объеме, пенсионеру перечислено 60 тысяч рублей.

КАДРЫ ДЛЯ АПК

От инициативы Президента РФ к высококвалифицированным аграриям



ЗАМЕСТИТЕЛЬ главы Тимашевского района Елена Мальченко сообщила, что в средней общеобразовательной школе №15 станицы Роговской прошёл краевой агросеминар-совещание по теме «Развитие агротехнологического обучения и воспитания в муниципальном образовании Тимашевский муниципальный район Краснодарского края». Встретились представители 22 городов и муниципалитетов Краснодарского края. Работники МОН КК, ИРО Краснодарского края, ДОУ, центров дополнительного образования, школ, ВУЗов, СПО, а также крупных агропредприятий и игуменья Тавифа, настоятельница женского монастыря Святой равноапостольной Марии Магдалины, в своих выступлениях поделились опытом работы в реализации регионального пилотного проекта «Агроклассы 2.0» и федерального проекта «Кадры в АПК». Развитие непрерывного аграрного образования, внедрение единой профориентационной модели сельскохозяйственного образования, повышение престижа занятости населения в агропромышленном комплексе, развитие трудового обучения и воспитания подрастающего поколения актуальны в свете выполнения инициатив Президента РФ В.В. Путина.

Педагоги, обучающиеся, студенты колледжей представили выставки продукции различных направлений сельского хозяйства, провели мастер-классы по ранней дошкольной профориентации, робототехнике, генетике, биотехнологии, агробизнесу, агроинженерии, развитию навыков сельскохозяйственных профессий в сфере дополнительного образования.

РАСТЁТ ДОСТОЙНАЯ СМЕНА

«Я б в ЮНАРМИЮ пошёл!»



Как сообщила заместитель главы Тимашевского района Елена Мальченко, День открытых дверей Дома ЮНАРМИИ Тимашевского района проведён в филиале – средней общеобразовательной школе №4 города Тимашевска. На праздник прибыли команды юнармейцев из МБОУ СОШ №№1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 18, 19 и ООШ №21 Тимашевского района.

Чтобы познакомить ребят с деятельностью Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного движения «ЮНАРМИЯ» и привлечь как можно больше юных патриотов в свои ряды, мы провели военизированный квест «Я б в ЮНАРМИЮ пошёл!». 17 юнармейских отрядов справились со всеми заданиями на 5 локациях: электронный тир, страйкбольный клуб, управление БПЛА, тактическая медицина, викторина «Знаешь ли ты законы ЮНАРМИИ?».

Мероприятие открыли хозяева школы – юные барабанщицы и хор юнармейского 3 «А» класса. С приветственным словом выступил Алексей Иванович Колодий, директор ЦТ «Пирамида», при котором работает Центр по подготовке юнармейцев Дом ЮНАРМИИ, а также Елена Юрьевна Сердюкочка, начальник штаба местного отделения ВВПОД «ЮНАРМИЯ» Тимашевского района.

В Дне открытых дверей Дома ЮНАРМИИ также приняли участие наставники Движения в Тимашевском районе – военнослужащие железнодорожной войсковой части, страйкбольный клуб ветеранов спецназа «Патриот», родители, координаторы юнармейских отрядов, педагоги дополнительного образования ЦТ «Пирамида».

Погода (по сводкам из Интернета)



Четверг, 23 октября, днем +16°, ночью +12°, перем. обл.
Пятн., 24 октября, днем +18°, ночью +14°, неб. дождь.
Суб., 25 октября, днем +20°, ночью +15°, дождь.
Воскр., 26 октября, днем +16°, ночью +11°, дождь.
Понед., 27 октября, днем +18°, ночью +12°, пасмурно.
Вторник, 28 октября, днем +16°, ночью +10°, неб. дождь.
Среда, 29 октября, днем +14°, ночью +8°, дождь.

АНТИ СПРУТ

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. Рашиповская,

106 Заказ №1832.

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