

Уважаемые читатели! Продолжается подписка на районную газету «Авангард» на первое полугодие 2022 года. Напоминаем, что «Авангард», как и прежде, вы можете выписать в почтовых отделениях (или у своих почтальонов), у наших альтернативных агентов или в редакции газеты.  
**Выписывайте «Авангард», чтобы быть в курсе местных новостей!**

Жизнь района - на страницах нашей газеты

# АВАНГАРД

Общественно-политическая газета Обливского и Советского районов.



№ 42  
(11.863)

22 октября 2021 г., пятница.

Наш адрес в интернете: <http://avangard-os.ru/>

внутри  
"Сундучок советов"  
с программой



16+  
Выходит  
с 1931 года.

## В СТРАНЕ

### Газ подключат по новым правилам

Новые правила подключения домов к газу начали действовать в России. Соответствующее распоряжение правительства вступило в силу. Отныне во всех городах и поселках, где имеется газораспределительная инфраструктура, газ к участкам граждан будут подводить бесплатно - за счет государства.

Заявку на подводку газопровода до участка можно подать в МФЦ, через портал госуслуг или на сайте газораспределительной компании. К заявке необходимо приложить план расположения домовладения, топографическую карту и свидетельство о праве собственности. Можно заказать и дополнительную услугу - подведение трубы непосредственно к дому и подключение газа. Но за это нужно будет платить уже самостоятельно. К участку же газопровод проведут бесплатно в том случае, если собственник не планирует заниматься там коммерческой деятельностью.

## В ОБЛАСТИ

### На Дону введен ряд ограничений

В связи с ухудшением эпидситуации с 20 октября на Дону вводятся дополнительные коронавирусные ограничения.

Так, граждане, уехавшие из Ростовской области 20 октября 2021 года и позднее и отсутствующие более 72 часов, по возвращении обязаны пройти ПЦР-тестирование и обеспечить режим самоизоляции до получения результата. Обязанность не распространяется на осуществляющих транзитный проезд, прибывших в связи со служебной командировкой либо осуществлением деятельности, связанной с передвижением, а также при наличии у граждан одного из медицинских документов: о вакцинации, перенесенном заболевании или результат ПЦР-теста. С 30 октября медицинский документ будет обязателен также при входе и заселении в гостиницу.

Приостанавливается деятельность детских игровых площадок, детских игровых комнат и детских развлекательных центров независимо от их месторасположения. Также предусматривается необходимость наличия медицинских документов у посетителей старше 18 лет при посещении ими летних площадок и веранд предприятий общественного питания, театров и кинотеатров, музеев, домов культуры, санаториев, СПА-салонов, бассейнов, аквапарков, цирков.

Вводится обязанность ношения лицевых масок или респираторов обучающимися и работниками колледжей и техникумов.

## В РАЙОНЕ

### Фестиваль детского творчества

В рамках празднования православного праздника Покрова Пресвятой Богородицы, МБУ ДО Обливский ДДТ проводился Фестиваль детского творчества «Обливская станица – донской земли частица».

Одним из мероприятий фестиваля стал конкурс рисунков «Люблю тебя, мой край родной». На конкурс поступила 61 работа из 9 образовательных организаций Обливского района, среди которых были отобраны самые лучшие рисунки обучающихся школ района, ставшие победителями.

Также в рамках фестиваля организовано проведение в дистанционном формате выступлений творческих коллективов ОУ Обливского района. В праздничном онлайн-концерте приняли участие обучающиеся и творческие коллективы Обливской СОШ №1, Нестеркинской ООШ – филиала «Обливская СОШ №2», Караичевской ООШ – филиала МБОУ Солоненская СОШ.



## ВЕСТИ ВЛАСТИ

# ПЛОДОТВОРНЫЙ ВИЗИТ



В Обливском и Советском районах с очередным рабочим визитом побывал заместитель председателя Законодательного Собрания Ростовской области **Вячеслав Василенко**. В течение дня он принял участие в нескольких важных мероприятиях. В Советском районе В.Н. Василенко участвовал в первом организационном заседании районного Собрания депутатов шестого созыва, встретился с преподавателями и воспитанниками Детской музыкальной школы, а также посетил праздничное собрание, посвященное Дню работника сельского хозяйства, вручив награды труженикам села. Затем в Обливском районе Вячеслав Василенко принял участие в Дне древонасаждения, проводившемся под эгидой партии «Единая Россия». Совместно с участниками мероприятия им были высажены новые деревья фруктовых пород рядом со стелой, построенной в память об освободителях Обливского района. С участием областного руководителя прошло и первое организационное заседание Собрания депутатов Обливского района нового созыва. Перед его началом В.Н. Василенко вручил Благодарственное письмо Заксобрания Ростовской области учителю математики Обливской СОШ №1 **О.Г. Чехониной**. В названных мероприятиях в Обливском районе участвовали: глава администрации района **А.А. Дервянко**, его заместители - **Е.Ю. Черноморова**, **О.Н. Куроедова**, **А.П. Герасимов**, **Г.В. Лагутин**, глава администрации Обливского сельского поселения **А.В. Бутрименко**, руководитель Обливского местного отделения партии «Единая Россия» **В.В. Поганов**.

А. АВСЕЦИН, фотоавтора.



## ОФИЦИАЛЬНО

## Прошли выборы глав сельских поселений

С 27 сентября по 5 октября 2021 года в сельских поселениях Обливского района прошли конкурсы на замещение должностей муниципальной службы - глав администраций сельских поселений. По результатам конкурсов победителями стали:

Александровское сельское поселение – **Денис Анатольевич Дашков**; Алексеевское сельское поселение – **Алексей Алексеевич Кобец**; Караичевское сельское поселение – **Лидия Ивановна Прищепа**; Каштановское сельское поселение – **Виктор Анатольевич Пономарченко**; Нестеркинское сельское поселение – **Юрий Сер-**

**геевич Шевкунов**; Обливское сельское поселение – **Александр Валентинович Бутрименко**; Солонецкое сельское поселение – **Александр Валентинович Кумов**.

В Советском районе также завершились выборы глав сельских поселений на конкурсной основе. Они прошли в Советском, Калач-Куртлакском и Чирском сельских поселениях. По итогам конкурса главами сельских поселений стали: Советское сельское поселение – **Владимир Васильевич Голяченко**; Чирское сельское поселение – **Сергей Иванович Кривов**; Калач-Куртлакское сельское поселение – **Инна Анатольевна Щепелева**.

## Первые заседания депутатов районов

Проведены первые после прошедших в сентябре выборов заседания Собраний депутатов Обливского и Советского районов нового созыва. На них были рассмотрены организационные вопросы, в том числе - об избрании председателей Собраний, утверждении составов постоянных комиссий Собраний и другие.

По результатам открытого голосования, председателем Собраний депутатов – главой Обливского района единогласно избрана **Елена Сергеевна Карамушка**, заместителем председателя Собраний депутатов Обливского района – **Максим Ни-**

**колаевич Андреев**.

Депутатами Советского района председателем районного Собрания депутатов - главой Советского района также единогласно выбран **В.В. Саратов**, заместителем председателя Собрания - **А.А. Панфилова**. И **Е.С. Карамушка**, и **В.В. Саратов** избираются на должность председателя Собрания депутатов района во второй раз.

На Собраниях депутатов Обливского и Советского районов присутствовал заместитель председателя Законодательного Собрания Ростовской области **В.Н. Василенко**.



■ В.Н. Василенко пожелал депутатам продуктивной работы.

## В СОВЕТСКОМ РАЙОНЕ

## Завершается капитальный ремонт школы

Решение о выделении финансирования Калач-Куртлакской школы – филиала Советской школы № 1 было принято губернатором Ростовской области **Василием Голубевым** в ходе поездки в Советский

район летом 2019 года. На ремонт здания школы из областного бюджета направлено более 80 млн рублей.

Строительная готовность объекта сегодня составляет свыше 80%. Планируется, что

## КУЛЬТУРА За преданность песне

Ежегодно в Ростовской области губернатором назначаются выплаты мастерам народной культуры. Их получают руководители фольклорных коллективов, ансамблей народной песни, танца, народной музыки, а также исполнители и мастера традиционных ремесел за творческие достижения, активную просветительскую деятельность, большой вклад в дело преемственности народных традиций, воспитание подрастающего поколения.

В 2021 году такой выплаты удостоен наш земляк **Самир Амирасланов**. Он из числа тех редких одаренных людей, которые создают неповторимую творческую ауру вокруг себя. Колоритная внешность и темперамент, мастерское исполнение и преданность казачьей песне выделяют его среди других талантов нашего района.

Коллеги и земляки поздравляют Самира с заслуженной наградой и желают ему новых успехов, побед, наград и несмолкаемых оваций зрителя!



■ С. Амирасланов - сотрудник Обливского РДК, участник народных вокальных коллективов.

## ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

## Поздравляли с новосельем

Ключи от двухкомнатной квартиры в центре ст. Обливской торжественно вручил **Михаилу Мирясову** заместитель главы администрации Обливского района по вопросам муниципального хозяйства и строительства **А.П. Герасимов**. Квартира площадью 49,7 кв.м предоставлена на основании договора найма специализированного жилого помещения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Михаилу 13 октября исполнилось 18 лет, а уже на следующий день он был приглашен администрацией Обливского

района для другого радостного события - получения жилья в многоквартирном доме по ул. Ленина. Осмотром квартиры Михаил остался доволен, сторонами были подписаны все необходимые документы, представители администрации поздравили М. Мирясова с новосельем и прошедшим накануне днем рождения. Соответствующее финансирование было осуществлено Министерством строительства, архитектуры и территориального развития Ростовской области.

**А. АВСЕЦИН. Фото автора.**



■ Во время осмотра квартиры: А.П. Герасимов, М. Мирясов, А.Н. Шестопад.

обновленное учебное заведение примет учеников сразу после новогодних каникул. В учебном заведении завершается капитальный ремонт. В ходе работ заменены кровля, окна, двери, обновляется спортивный зал, столовая и другие помещения. В школе появятся класс информатики и медицинский кабинет. Будет благоустроена территория, высажены деревья и кустарники.

После капремонта в здании школы раз-

местится и детский сад на 50 мест, которого до этого в сл. Калач-Куртлак не было.

На время ремонта 40 учеников школы переведены в соседнее учебное заведение.

Глава региона также распорядился направить из резервного фонда областного бюджета свыше 14 млн рублей на закупку оснащения для учебного заведения. Бюджетные ассигнования пойдут на приобретение мебели, различного оборудования, аппаратуры, пособий.

## Проект "Дворовые игры"

Данный проект направлен на вовлечение детей, подростков и молодежи, в том числе детей и подростков "группы риска", в активные формы отдыха и досуга. Среди них командные игры на открытых пространствах как альтернатива асоциальному поведению в обществе. В Советском районе проект "Дворовые игры" был реализован 4 октября: волонтеры образовательных организаций выступали в качестве координаторов проведения игр.

В рамках реализации проекта были проведены игры: "Резиночки", "Салки", "Жмурки", "Прятки", "Городки", "Классики", "Ручеек" и другие.



■ Ремонтные работы близятся к окончанию.



**ХОРОШАЯ НОВОСТЬ**

**Остановка для школьного автобуса**

Остановочный павильон для школьного автобуса установили при поддержке первички «Единой России» в поселке Средний Чир. Первичное отделение разработало для этого специальный проект, который победил в общероссийском конкурсе социально значимых проектов и получил грант на реализацию.



Конкурс проектов среди первичных отделений партия проводит уже несколько лет, и количество проектов-победителей из Ростовской области ежегодно возрастает. В 2021 году в число победителей вошел проект первички из Обливского района. Активисты первичного отделения Обливского сельского поселения разработали проект на основе обращений

семей, чьи дети добираются на учебу на школьном автобусе. «В поселке Средний Чир, входящем в состав поселения, отсутствовали два остановочных павильона для сбора детей, поэтому ребятам приходилось ожидать прибытия автобуса под открытым небом в любую погоду. Неоднократно

и школа, и родительская общественность поднимали вопрос строительства остановочных павильонов. Наш проект помог изменить ситуацию», - пояснила секретарь первичного отделения №3 Ольга Спицкая. Проект одержал победу, на данный момент средства гранта полностью освоены, и остановка в поселке построена. «Главная задача - создать комфортные условия ожидания школьного автобуса для школьников - решена, а с ней повысился и уровень благоустройства нашего посёлка», - подчеркнула автор проекта.

**Информация предоставлена Обливским местным отделением партии «Единая Россия».**

**В ЦЕЛЯХ ПРОФИЛАКТИКИ**

**Как не заболеть гриппом**

Роспотребнадзор рассказал россиянам о профилактике гриппа и других острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ).

«Предстоящий эпидемиологический сезон ОРВИ и гриппа будет развиваться в условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции. Кроме того, по прогнозу ВОЗ, во всем мире будут циркулировать новые штаммы гриппа, поэтому профилактика респираторных заболеваний особенно актуальна», - пишет портал федерального ведомства.

В настоящее время известно более 200 видов респираторных вирусов, в том числе:

- \* риновирусы (основные возбудители насморка),
- \* вирус парагриппа (наиболее опасен для маленьких детей),
- \* аденовирусы,
- \* респираторно-синцитиальные вирусы,
- \* метапневмовирусы,
- \* бокавирусы,
- \* сезонные, ранее известные коронавирусы.

Последние до 2000-х годов не вызывали серьезных заболеваний, но в последние 20 лет их му-

тации спровоцировали две эпидемические вспышки: в 2002 году - атипичной пневмонии (вирус SARS-CoV), в 2012 году - ближневосточного респираторного синдрома (вирус MERS-CoV).

Заболевание любым из респираторных вирусов имеет схожие симптомы, и самостоятельно определить возбудителя невозможно. При этом грипп и новый коронавирус опасны тем, что могут вызывать серьезные поражения легких и других органов. Определить возбудителя и вовремя назначить правильное лечение может только врач после специального исследования.

Чтобы организму было проще справиться с инфекцией в случае заражения, нужен крепкий иммунитет. Поддерживать его помогают витамины.

«Основные витамины и микроэлементы человек должен получать из продуктов питания. Дополнительный прием витаминов обоснован в том случае, когда имеется лабораторно подтвержденный дефицит того или иного нутриента. Поэтому прежде чем покупать поливитамины, стоит пересмотреть свой рацион и раз-

нообразить его сезонными овощами, фруктами, зеленью, рыбой, цельнозерновыми крупами, нерафинированным растительным маслом», - пишет источник.

Но самое эффективное средство профилактики гриппа - вакцинация. Каждый год состав вакцины обновляется, в нее включают те штаммы, циркуляция которых ожидается в предстоящем эпидсезоне.

Изучает эти вирусы Глобальная система надзора за гриппом, которая действует под эгидой ВОЗ. Национальные центры по гриппу существуют в 114 странах мира, в том числе и в России. Здесь ученые собирают и изучают информацию о вирусах, которые могут представлять опасность в ближайшем будущем.

«Но несмотря на сделанную прививку, чтобы не заразиться другими возбудителями респираторных инфекций, необходимо носить защитные маски, соблюдать санитарно-гигиенические рекомендации (мытьё рук, использование дезинфицирующих средств) и социальную дистанцию», - напоминает Роспотребнадзор.

**ВАКЦИНАЦИЯ НАСЕЛЕНИЯ**

**Мы сделали прививку. А вы?**



**Татьяна Георгиевна АЛЕКСАНДРИНА, преподаватель Обливской ДМШ, ст.Обливская:**

- Прививку от ковида я сделала в самом начале этого года, вакцинировалась в коллективе первой. В скором времени обязательно пройду ревакцинацию. Кроме небольшой боли в месте введения вакцины, никаких признаков недомогания у меня не было.

Я доверяю нашей медицине, много читала о появившейся вакцине «Спутник V», поэтому решила сделать прививку. Хочу отметить, что вакцинировались и мои коллеги, и вся моя семья. Чувствуем себя в безопасности.

**Алла Николаевна УСЕНКО, директор Центра социальной помощи семье и детям Советского района, ст.Советская:**

- В силу особенностей работы нашей организации, связанной с взаимодействием с людьми, все её сотрудники вакцинировались. Я тоже сделала прививку, поскольку болезнь отличается тяжелым характером и хочется обезопасить от неё себя, родных, окружающих. Каким-либо отрицательных побочных эффектов после введения двух компонентов вакцины у меня не наблюдалось. Хочу сделать и повторную прививку от коронавируса, поскольку ситуация с его распространением остается тревожной.



**МБУЗ «ЦРБ» Обливского района напоминает, что вакцинация против новой коронавирусной инфекции проводится в прививочном кабинете № 4 ежедневно, без выходных: с понедельника по пятницу - с 8.00 до 18.00, в субботу и воскресенье - с 8.00 до 14.00, при себе ОБЯЗАТЕЛЬНО иметь паспорт и СНИЛС. Записаться на прививку можно по телефону регистратуры 21-1-75.**

**ОКНА ПЕРЕПИСИ**

**Как проходит перепись на Дону**

15 октября началась Всероссийская перепись населения, которая впервые в истории страны проходит в цифровом формате. - В стране стартовало масштабное и крайне важное мероприятие - Всероссийская перепись населения. Без преувеличения, оно имеет ключевое значение для дальнейшего стабильного развития Донского региона, точного прогнозирования многих социально-экономических процессов, - сказал губернатор Ростовской области Василий Голубев. - Призываю жителей Дона принять в переписи самое активное участие.

Главной новацией переписи станет возможность самостоятельного заполнения электронного переписного листа на портале «Госуслуги». Услуга «Участие в переписи» будет доступна **по 8 ноября 2021 года**. Этот формат особенно актуален в сложившейся эпидемической ситуации.

Традиционным сбором сведений о населении при обходе жилых помещений будут заниматься порядка 9 тысяч переписчиков, в их распоряжении планшеты со специальным программным обеспечением, которые доставлены в городские округа и муниципальные районы Ростовской области.

Во всех муниципальных образованиях открыты переписные участки, которые будут работать до 14 ноября. Они оборудованы всем необходимым для работы персонала и приёма граждан, обеспечены связью, охраной и транспортом. Их адреса можно уточнить на сайтах администраций муниципалитетов и Ростовстата.

На стационарных переписных участках, оборудованных на площадках МФЦ, волонтеры окажут содействие гражданам при заполнении электронных переписных листов на портале «Госуслуги», а также ответят на общие вопросы по переписи.

В Ростовской области будут работать мобильные переписные бригады, они посетят 55 крупных предприятий, где работники смогут поучаствовать в переписи без отрыва от производства.

Все участники переписи обеспечены средствами индивидуальной защиты: многоразовыми масками и перчатками.

Напомним, что всего в переписном листе 33 вопроса, 23 из них - на социально-демографическую тему, а десять касаются жилищных условий.

В течение переписной кампании будет работать горячая линия ВПН. Получить консультацию можно, позвонив с 9:00 до 21:00 по московскому времени на бесплатный единый федеральный номер **8-800-707-20-20**.

Также для жителей Дона с 8:00 до 20:00 работает горячая линия Ростовстата - **8-800-550-66-51**. Звонок по этому номеру из любого населенного пункта региона бесплатный.

**Из истории: переписи Петра Великого**

Первая петровская перепись прошла в 1710 году - это была подворная перепись, то есть учитывались в первую очередь «дворы», с каждого из которых брались подати. Результаты удивили: с 1678 года их количество в стране сократилось на 19,5% - крестьяне формально объединяли дворы для ухода от налогов. Тогда стало понятно, что систему необходимо срочно менять.

Интересно, что Петр не рассматривал перепись исключительно как фискальный инструмент. В 1710 году была не слишком удачная попытка собрать статистику не только о числе «дворов», но и числе мужчин и женщин, причем вне зависимости от возраста. Женщины в начале XVIII века налогов не платили и в армии не служили, а значит, информация эта собиралась для чего-то еще.

Как бы то ни было, в 1719 году Петр I проводит новую подушную перепись, целью которой был учет всех мужчин податных сословий. Исходя из числа мужчин рассчитывались и налоги, и число рекрутов, которых нужно было отправить в армию.

Логика новой системы была простой. Во время переписи составлялись так называемые «сказки» с поименным перечнем «душ» - мужчин, причем любого возраста. За каждую «душу» община, то есть все население деревни, должна была платить подать. Число «душ» могло измениться только с новой переписью, а между ними размер налога не менялся, вне зависимости от того, росло население деревни или нет.

Окончательно результаты переписи были проверены и утверждены только через пять лет, к 1724 году проводить ревизию пришлось с помощью специальных военных команд, которые выяснили, что первоначально избежать переписи смог каждый третий плательщик.

После ревизии Петр I издал «Плакат о зборе подушном и прочем»: «С каждой мужеска пола души, которые по нынешней переписке и по свидетельству штап офицеров явились земскому комиссару, велено собирать на год по семидесяти по четыре копейки».

И хотя первая подушная перепись прошла не без проблем, о её успехе говорит сохранение механизма и после Петра I. За 140 лет существования этой системы было проведено 10 ревизий, что дает исследователям достаточно хорошую базу для изучения демографии Российской Империи и отдельных ее частей.



25 ОКТЯБРЯ - МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ШКОЛЬНЫХ БИБЛИОТЕК

## Совместная работа на пользу маленькому читателю

Библиотека в х. Караичеве, расположенная в сельском Доме культуры, - самое популярное место для учеников и учителей начальных классов. Библиотека светлая, уютная, с ровными рядами книжных стеллажей. Яркие тематические стенды знакомят посетителей с интересной информацией. Привлекает внимание литературно-краеведческий отдел, где хранятся богатейшие материалы о родном крае. Красочный календарь знаменательных дат занимает особое место. Уголок читателя наполнен познавательной, печатной периодической литературой.

Совместная деятельность библиотекаря **Светланы Ивановны Лазаревой** и педагогов начальной школы призвана оказать квалифицированную помощь в развитии детей, приучить ребенка к книге, воспитать его читательский вкус — важнейшую составную часть общей культуры человека. В содержание работы библиотекаря входит много видов деятельности: комплектование фонда библиотеки лучшими образцами детской художественной и познавательной



Ученики младших классов Караичевской ООШ и С.И. Лазарева на одном из мероприятий.

литературы; изучение читательских интересов учащихся младшего школьного возраста; информирование и консультирование родителей по вопросам организации круга чтения детей, а также развитие творческих способностей детей.

Работа с детьми-читателями осуществляется в нашей школе успешно, так как библиотекарь увлечён своим делом, часто проводит в школе интересные бесе-

ды о писателях и поэтах и их творчестве или приглашает ребят к себе в библиотеку на тематические мероприятия. Светлана Ивановна стремится заинтересовать читательскую аудиторию разнообразными методами, формами, приёмами.

С библиотекой дети впервые знакомятся, поступая в 1 класс. С этой целью для них организуются экскурсии в библиотеку, во время которых им рассказывают,

что такое библиотека, как стать её читателем, какие здесь есть книги. Ребятам показывают наиболее интересные из них, обращают их внимание на иллюстрации, читают им небольшие отрывки, рассказы, стихотворения.

Такие экскурсии дают детям первое представление о библиотеке, способствуют привлечению их в число читателей.

Большое место в воспитании первых навыков самостоятельного выбора книги занимают индивидуальные беседы. Светлана Ивановна расспрашивает школьника прежде всего о том, что его интересует, что он любит делать в свободное время, о чем хочет читать; затем предлагает попробовать самому выбрать книгу.

Знакомя детей с рекомендательными списками и книжными выставками, библиотекарь предлагает обратить внимание на аннотации к книгам, учит, как выбрать книгу для чтения, как работать с журналом, с газетой.

Постоянные беседы с детьми при выдаче книг приучают детей анализировать прочитанное; они охотно делятся впечатлениями о книге и выражают свое мнение не только устно, но, нередко, и письменно. В библиотеке есть книга отзывов читателей, в которой можно прочитать добрые слова о проведенных мероприятиях.

Светлана Ивановна при подго-

товке и проведении библиотечных часов, читательских курсов, викторин всегда учитывает отличительные черты, ярко выраженные особенности своих читателей. Все мероприятия, проводимые в сотрудничестве с учителями начальных классов, отличаются духовно-нравственным наполнением, выразительностью речи, ярким, запоминающимся оформлением.

С нетерпением ребята ждут традиционные мероприятия: «Книжечная неделя», «Библиотечный час», «Конкурс лучшего чтеца», выставку рисунков «Моя любимая книжка», где по особенному раскрываются творческие способности читателей и слушателей.

Под руководством Светланы Ивановны ребята нашей школы принимали участие в различных сетевых образовательных проектах и акциях, в том числе во всероссийских, и становились призёрами и победителями в них.

Светлана Ивановна Лазарева - отличный специалист, профессионал своего дела. В каждое мероприятие она вкладывает не только знания и опыт, но и душу. Совместная работа показала, что Светлана Ивановна равнодушна к людям, своей работе, она умеет быстро найти верное решение любой возникшей проблемы.

**Л. ЩЕПЕЛОВА,**  
учитель начальных классов  
Караичевской  
ООШ-филиала  
МБОУ Солонецкая СОШ.

### БУДУЩИМ ПЕНСИОНЕРАМ

## Правильная подготовка к выходу на пенсию

Отделение Пенсионного фонда России по Ростовской области проводит заблаговременную работу с будущими пенсионерами для своевременного и правильного назначения пенсии.

Благодаря этой работе уточняются сведения о составляющих пенсионных прав граждан: о периодах трудового стажа, о заработной плате для внесения их в индивидуальный лицевой счет, который используется для назначения пенсии. Если в нем содержится вся информация о трудовой биографии гражданина, представление дополнительных документов при назначении пенсии не требуется.

На лицевом счете учитываются не только сведения о трудовом стаже и заработке, но и данные о периодах иной деятельности, в том числе:

- подготовки к профессиональной деятельности (учеба),
  - получения пособия по безработице,
  - о прохождении военной службы по призыву,
  - о прохождении военной службы и другой, приравненной к ней службе,
  - об уходе за ребенком,
  - об уходе трудоспособным лицом за инвалидом I группы, ребенком-инвалидом или лицом, достигшим возраста 80 лет, и другие.
- Ознакомиться со сведениями, получив выписку из своего лицевого

счета, можно в «Личном кабинете гражданина» на официальном сайте ПФР или на Едином портале государственных и муниципальных услуг.

**Важно!** Если какие-либо сведения на лицевом счете не учтены или учтены не полностью, для уточнения необходимо обратиться с подтверждающими документами в клиентскую службу ПФР или к работодателю для дальнейшей передачи документов в территориальные органы ПФР. Это позволит назначить пенсию в кратчайшие сроки и учесть пенсионные права в полном объеме!

При необходимости специалисты ПФР самостоятельно запросят недостающие документы, направят запросы в архивы и организации, где работал человек.

Гражданину останется лишь обратиться за назначением пенсии за месяц до наступления права на неё через портал госуслуг или личный кабинет без посещения клиентской службы.

**Н.УСАЧЕВА,**  
руководитель клиентской службы (на правах отдела) в Обливском районе ОПФР по Ростовской области.  
**Т.ПАНЧИШКИНА,**  
руководитель клиентской службы (на правах отдела) в Советском районе ОПФР по Ростовской области.

### АКТУАЛЬНО

## Инициативы народной программы найдут отражение в бюджете

Инициативы народной программы «Единой России» должны быть в полном объеме отражены в бюджете. Такое поручение дал Президент **Владимир Путин** на встрече с депутатами Государственной Думы VIII созыва, которая прошла 12 октября. Он напомнил, что партия шла на выборы с народной программой, которая была сформирована на основе предложений граждан из всех регионов страны.

Президент подчеркнул, что в бюджете, над которым предстоит работать новому составу Госдумы в первую очередь, отражены три ключевых приоритета: социальная политика, экономическое развитие и здравоохранение. Например, на социальную политику — прежде всего, поддержку семей с детьми и старшего поколения — предусмотрено на три года 41,5 трлн рублей, на развитие экономики и поддержку регионов — 15,1 трлн, на здравоохранение — 10,9 трлн рублей.

Президент также предложил с 2022 года индексировать маткапитал по фактической инфляции за предыдущий год, назвав это решение справедливым и отметив, что средства на индексацию всех социальных выплат предусмотрены в полном объеме. Помимо этого, Владимир Путин поручил Правительству в тече-

ние месяца представить предложения по новым мерам поддержки граждан.

«Мы всегда внимательно относимся к тем, кому нужна поддержка государства. В этом году мы осуществили выплаты пенсионерам и семьям, где растут школьники. В условиях повышенной инфляции это востребовано», — сказал глава государства.

Президент обратил внимание на то, что «Единая Россия» показала приверженность к выработке востребованных страной и гражданами решений и при распределении комитетов между фракциями. Фракция партии отдала руководство почти половиной из них другим политическим объединениям, несмотря на полученное на выборах абсолютное большинство.

— Таким образом, было учтено мнение избирателей, проголосовавших за эти партии. Сами они получили дополнительные возможности для эффективной, ответственной работы для того, чтобы исполнять наказы своих избирателей, — отметил Владимир Путин.

В заключение глава государства поблагодарил граждан России за доверие, которое они оказали своим кандидатам — избранным депутатам Госдумы.

— Это доверие, безусловно, связано с надеждой на то, что все



уровни власти будут работать ответственно и напряженно, а также решать поставленные задачи. Чтобы люди наши чувствовали уверенность в том, что происходит в стране, уверенность в завтрашнем дне. Уверен, что вы сделаете для этого всё, что в ваших силах, — заключил Президент.

Напомним, на первом заседании Госдумы нового созыва 12 октября была зарегистрирована фракция «Единой России», в неё вошли 324 депутата. Руководителем фракции стал **Владимир Васильев**. Утверждены также председатели 32 комитетов Госдумы — 17 из них возглавили депутаты от «Единой России». В руководство комитетов на позиции первых зампредов и зампредов вошло немало впервые избранных депутатов. В их числе — общественники, волонтеры, медики и представители других сфер.

**Информация предоставлена Обливским местным отделением партии «Единая Россия».**





Наш новый

# Сундучок советов

теперь в "Авангарде"

## ПОДСОЛНУХИ СЛЕДЯТ ЗА СОЛНЦЕМ, ЧТОБЫ БЫТЬ ТЕПЛЕЕ

Исследователи из Калифорнийского университета пишут, что подсолнечники, которые утром смотрят на восток, сильнее нагреваются, чем те, которые смотрят на запад. Более тёплые цветы привлекают больше пчёл, особенно по утрам. Кроме того, под прямым солнечным светом лучше видны ультрафиолетовые оттенки в расцветке цветов – человеческому глазу они недоступны, но пчёлы их прекрасно видят. Кроме того, температура стимулирует развитие цветков и высвобождение пыльцы рано утром, как раз к тому времени, когда пчёлы начинают посещать цветы. Наконец, у подсолнечников, которые смотрят на восходящее солнце, формируются более крупные, более тяжёлые семечки.



Исследователи из Университета штата Пенсильвания сравнили диету и медицинские истории более чем 24 тысяч человек. Оказалось, что у тех, кто ел грибы, реже возникала депрессия. Это не значит, что грибы однозначно от неё избавляют, но вероятность депрессии у любителей грибов определённее меньше.

Что же такого есть в грибах, что предотвращает депрессию? С одной стороны, это может быть аминокислота эрготионеин, у которой есть противовоспалительные свойства, а воспаление, как считается, может повышать вероятность психоневрологических расстройств.

С другой стороны, в некоторых грибах (например, в шампиньонах) содержится много калия — а недостаток калия, как считается, способствует тревожности. Наконец, некоторые виды грибов содержат вещества, которые служат защитой от разных психоневрологических проблем, и от депрессии в том числе.



## Погода на выходные

Неблагоприятный день недели: 25 октября.



23 октября:

днем +11... +18,  
ночью +10...+11,  
переменная облачность.

24 октября:

днем +9... +11,  
ночью +4... +6,  
пасмурно, дождь.



## ЛЮБИТЕЛИ ГРИБОВ РЕЖЕ ВПАДАЮТ В ДЕПРЕССИЮ

И это факт

## ФУТБОЛЬНЫЕ КОМАНДЫ ПРОИГРЫВАЮТ БЕЗ СВОИХ БОЛЕЛЬЩИКОВ

Исследователи из Зальцбургского университета сравнили более тысячи матчей, половина которых была в 2018–2019 годы, а другая половина – в «ковидные» 2020–2021 годы. Одни и те же команды много раз играли у себя дома, только сначала на стадионах с болельщиками, а потом – на стадионах без болельщиков. Было установлено, что вероятность проиграть у команды, которая была у себя дома, без болельщиков повышалась на 8,4%, а вероятность выиграть снижалась на 8,3%.

Вероятно, когда футболисты играют у себя дома, они рассчитывают на поддержку трибун, на которых своих болельщиков точно будет больше, чем чужих. И когда всё оказывается не так, команда слегка теряет энтузиазм.



## В РОССИИ 22 НАСЕЛЁННЫХ ПУНКТА НА БУКВУ "Й"



И целых семь населённых пунктов, начинающихся на «Й». Названия на «Й» встречаются в основном в Коми и Якутии. Ещё два отмечены на карте Чувашии и по одному — в республиках Тыва и Алтай. Пять из семи населённых пунктов с названиями на «Й» находятся в Марий Эл. Все они начинаются на «Йошкар», что на марийском значит «красный». Ещё два названия — это Йолдыз в Татарстане и Йовли в Ингушетии.

## Сам себе доктор

## ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ПОМОГУТ СОХРАНИТЬ БОДРОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ ПОСЛЕ 50 ЛЕТ

Здоровье и активность в любом возрасте зависят от усилий медиков только на 10 процентов. Ещё примерно 15 процентов - вклад генетики, наследственности, а все остальное - это образ жизни, который исключительно в наших руках. Продление жизни достигается за счет продления периода здоровья. Есть несколько простых, но важных правил, которые помогают прожить долгую жизнь и оставаться активным в пожилом возрасте.

### ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Алкоголь и никотин не приносят организму никакой пользы. Алкоголь способен ускорять окисление клеточных мембран и повреждать структуру ДНК, что вызывает интенсивный окислительный стресс и выброс в кровь свободных радикалов, ускоряющих старение. Исследования показали: невоздержанность в употреблении спиртного отнимает в среднем 9-10 лет жизни. Заметный вклад в развитие любой болезни старости вносит и курение.

### СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ

Размеренность и распорядок важно соблюдать во всем: вставать и ложиться в одно и то же время и в будни, и в выходные. Питаться лучше тоже по расписанию. Есть нужно не менее трех раз в день, порции - небольшие. Самый обильный прием пищи - утром, а ужин старайтесь делать легким.

### СЛЕДИТЕ ЗА КАЧЕСТВОМ СНА

Спать здоровый человек должен в среднем 7 часов - и обязательно в темноте. Лишь в темноте вырабатывается важный для обеспечения жизнедеятельности организма гормон мелатонин. Дневной сон при свете здоровья не приносит.



### ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ

В рационе должно присутствовать все необходимое: высококачественные белки, полиненасыщенные жиры, сложные углеводы. Соблюдайте питьевой режим: лучше всегда иметь в поле зрения бутылку с водой и периодически отпивать понемногу. Основа рациона - сезонные овощи и фрукты, морская рыба, нежирное мясо, крупы, орехи, бобовые. Сократите употребление соли и сахара. Одна из самых полезных диет - средиземноморская, она достоверно снижает смертность от сердечно-сосудистых заболеваний на 34%.

И главное правило: не откладывать здоровую жизнь "на потом". Чтобы замедлить процесс старения, нужно вести здоровый образ жизни с молодых лет. Не обязательно гнаться за рекордами, 30 минут быстрой ходьбы в день вполне достаточно для того, чтобы оставаться бодрыми на долгие годы.

### РЕГУЛЯРНО ОБСЛЕДУЙТЕСЬ

Чеканы - регулярные проверки здоровья - к счастью, уже становятся нормой жизни. Программа диспансеризации ориентирована на раннюю диагностику и предупреждение развития тех самых хронических неинфекционных заболеваний, которые вносят самый большой вклад в смертность населения - это, прежде всего, сердечно-сосудистые и онкологические заболевания, а также ожирение и диабет. Например, простой анализ крови на уровень холестерина позволит вовремя заподозрить риск атеросклероза и развития ишемической болезни сердца.

### СОХРАНЯЙТЕ АКТИВНОСТЬ

В сочетании с рациональным режимом питания физическая активность существенно отодвигает наступление болезни старости.

### НЕ ПРЕНЕБРЕГАЙТЕ МЕТОДАМИ СПЕЦИФИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Вакцинация людей старшего возраста против коронавируса жизненно необходима! Кроме того, людям после 60 нужно ежегодно прививаться от гриппа и рекомендуется пройти вакцинацию от пневмококковой инфекции.



## НА РАЗНЫЕ ТЕМЫ

Пятница, 22 октября 2021 г. № 42 (11.863)

## ПОЛИЦИЯ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

НАКАЗАНИЕ ЗА НАРУШЕНИЕ  
ОБЩЕСТВЕННОГО ПОРЯДКА

Сотрудники Межмуниципального отдела МВД России «Обливский» ежедневно контролируют безопасность на улицах, выявляют и пресекают административные правонарушения и преступления, посягающие на общественный порядок и общественную безопасность.

Административная ответственность, предусмотренная ст. 20.1 КоАП РФ «Мелкое хулиганство», налагается за нарушение общественного порядка, которое выражает явное неуважение к обществу. Это может быть:

- нецензурная брань в общественных местах;
- оскорбительное приставание к гражданам;
- уничтожение или повреждение чужого имущества.

Все эти действия влекут за собой:

- либо наложение административного штрафа в размере от 500 до 1000 рублей, который может быть увеличен до 2500 рублей, если хулиганство сопровождалось неповиновением законному требованию представителя власти,
- либо административный арест на срок до 15 суток.

## ВАМ ЗВОНЯТ МОШЕННИКИ!

Одна из самых распространенных схем хищения денег с банковского счета - звонок лжесотрудника банка. Основная цель злоумышленника - напугать жертву и получить данные карты. Под предлогом того, что банк якобы заблокировал счет, начислил штраф за кредит или по карте проведена подозрительная операция, собеседник просит продиктовать номер карты и трехзначный код, указанный на обратной стороне, после чего на номер телефона жертвы поступает СМС с кодом безопасности. Преступник просит назвать полученный код. Результат не заставит себя долго ждать - деньги с карты переводятся на счет злоумышленника.

**Не дайте себя обмануть!**

Чтобы избежать подобного рода преступлений, необходимо:

- ни в коем случае не сообщать персональные данные и данные по картам не-

известным лицам, даже если они представляются сотрудниками банка;

- не совершать никаких операций по инструкциям звонящего; все операции для защиты карты настоящие сотрудники банка выполняют самостоятельно, без участия держателя карты;

- запомните, сотрудники службы безопасности банка никогда не звонят своим клиентам с просьбой предоставить свои данные, при поступлении подобных звонков необходимо немедленно прекратить разговор, обратиться в ближайшее отделение банка либо перезвонить по официальному номеру контактного центра (номер телефона службы поддержки клиента указан на оборотной стороне банковской карты).

МО МВД России «Обливский».

## ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

КАК БОРОТЬСЯ С ПАГУБНЫМ  
ВЛЕЧЕНИЕМ?

Профилактика алкоголизма начинается с осознания человеком, злоупотребляющим алкоголем, что у него серьезные проблемы, с которыми необходимо бороться. В ином случае профилактические меры не будут результативны. Вот некоторые советы, которые помогут отвлечься от желания выпить.

**Сменить компанию.** Как правило, люди, злоупотребляющие алкоголем, не встречаются друг с другом, чтобы общаться, они собираются, чтобы принять спиртное. Человек, ведущий трезвый образ жизни, теряет привлекательность для бывшей компании, с которой употреблял алкоголь. Поэтому необходимо пересмотреть свой круг общения и по возможности не входить в контакт с такими людьми.

**Заниматься любимой работой.** Занятость интересным для вас делом позволит не думать об алкоголе. К тому же работа улучшит финансовое положение и даст возможность найти новое общение.

**Не хранить алкоголь дома.** Наличие алкогольных напитков в домашних условиях может дать импульс выпить, поэтому рекомендуется отказаться от любых запасов алкоголя.

**Уделять время своим хобби.** Чувство удовлетворения от любимого занятия поможет расширить зону удовольствия и будет способствовать повышению самооценки.

**Занятия спортом и физкультурой** помогут держать организм в тонусе, ориентироваться в собственных возможностях.

**Избавиться от тревожности.** Повышенная тревожность - популярная черта характера людей с проблемой тяги к алкоголю. Тревога - это страх перед предстоящими событиями, обычно беспричинный и не обоснованный, - человек не понимает, чего боится. При таком настроении вся жизнь видится человеку в негативном ракурсе, и он хочет уйти от неприятных переживаний с помощью опьянения.

**Признавать жизненные трудности и находить решение проблем.** У человека поднимается самооценка, когда личным жизненным трудностям он может найти решение самостоятельно.

**Избегать просмотра передач** с большим количеством негативной информации, например, новостей о трагических происшествиях, авариях и болезнях. Такая информация только повысит ощущение тревожности и может спровоцировать желание выпить, чтобы избавиться

от этого чувства.

**Расширять диапазон личных удовольствий.** Ими могут быть: лакомства, приятная музыка, интересная книга, приятное путешествие, просмотр хорошего фильма, помощь кому-либо, обновка, общение с домашним любимцем и т.д. Воспоминания об удовольствии от алкоголя будут все больше отдаляться.

**Расширять свой кругозор.** Ходить в кино, театры, на концерты, в музей. Включаться в общественную работу. Это повысит личную самооценку и станет источником новых удовольствий.

**Признать себя личностью.** Почувствовать себя личностью - это будет первой ступенью к жизненным изменениям, связанным с полным отказом от алкоголя.

**Уделять внимание своему внешнему виду.** Следить за прической и одеждой, интересоваться модными тенденциями. Удовлетворение собственным внешним видом - это дополнительное удовольствие и стимул к дальнейшему совершенствованию.

**Использовать группы взаимопомощи.** Иллюзорное ощущение полного одиночества - один из самых надуманных страхов. При отказе от алкоголя в первое время человеку могут хорошо помочь группы взаимопомощи. В таких группах реально найти друзей, вместе с которыми возможно обучиться новым навыкам трезвой жизни в естественной и максимально безопасной обстановке.

Если человек сам принял решение больше не пить, как правило, никто и ничто не заставит его начать употреблять алкоголь. Полностью застраховаться от попадания в ситуации, опасные возвратом к употреблению алкоголя, не получится, но исход каждой из них полностью зависит от того, насколько хорошо человек научился говорить «нет».

**Алкоголизм - серьезная проблема,** поэтому не стоит сдаваться и самое главное - не давать себя сломить, постараться наполнить жизнь каким-то новым смыслом. Чем насыщеннее будут дни, тем меньше останется времени на алкоголь.

При наличии проблем с алкоголем самый первый шаг - признать этот факт самому себе и при необходимости обратиться за специализированной помощью.

**В. ЧЕРНОЖУКОВ,**  
врач ВОП  
МБУЗ ЦРБ Обливского района.

## Скатерть самобранка

## СЫРНЫЙ ПИРОГ

Сыр твердый - 100 г, творог - 150 г, яйца куриные - 2 шт., кефир - 60 мл, манная крупа - 30 г, чеснок - 1 зубок, зелень, соль и перец черный молотый по вкусу.

Пересыпьте манку в глубокую посуду, влейте кефир любой жирности, перемешайте и оставьте на 20-30 минут.

Вбейте яйца в глубокую миску, взболтайте их венчиком до однородной консистенции, добавьте творог к яичной массе и разотрите ложкой или блендером до однородности. Измельчите сыр на большой терке, сырную стружку всыпьте к жидким ингредиентам, перемешайте ложкой до однородной консистенции. К сырной массе добавьте набухшую манную крупу, перемешайте. Положите нарезанную зелень, измельченный зубок чеснока, посолите и поперчите, перемешайте. Форму диаметром 14 см застелите пергаментом со всех сторон или смажьте сливочным маслом и посыпьте манкой или молотыми сухарями, переложите в нее сырное тесто, распределите лопаткой по всему дну, высота теста получается около 1,5-2 см. Разогрейте духовку до 180 градусов, отправьте запекаться на 25-30 минут.



## СВИНИНА СО СЛИВАМИ И ЧЕСНОКОМ

Окорок (свинина) - 1 кг, слива - 300 г, лук репчатый (средний) - 1 шт., чеснок - 6 зубков, соль и смесь перцев по вкусу.

Мясо вымыть, обсушить, нашпиговать кусочками чеснока (2 зубка), посолить, поперчить со всех сторон. Сливы вымыть, удалить косточки, лук и чеснок почистить. На фольгу разложить 2/3 слив, лука, чеснока, сверху - мясо, на него остатки слив,



лука, чеснока, тщательно упаковать в 2-3 слоя фольги.

Запекать один час при температуре 180-190 градусов. Затем фольгу открыть, при необходимости посолить, запекать ещё 30-40 минут до красивого румянца и прозрачного мясного

сока при прокалывании. Подать горячим с чесночно-луково-сливовым соусом.

## ЗАПЕКАНКА ИЗ КУРИЦЫ

Филе куриное - 500 г, картофель - 2 шт., помидор - 1 шт., масло оливковое по вкусу, майонез - 3 ст. л., соль и перец черный по вкусу, лук репчатый - 1 шт., чеснок - 5 зубков, сыр твердый - 100 г.

В форму для запекания наливаем немножко оливкового масла и хорошенько ее смазываем, выкладываем картофель первым слоем, следующим слоем - нарезанный кольцами лук. Нарезаем куриное филе мелкими кусочками и кладем поверх лука, солим, перчим по вкусу, сверху вы-

кладываем нарезанные кружочками помидоры. Ставим форму в разогретую духовку и выпекаем 30 минут при температуре 180 градусов.

Достаем запеканку из духовки и сверху посыпаем измельченным чесноком, далее выкладываем натертый сыр и смазываем сверху майонезом. Ставим в духовку еще на 10-15 минут. Подавать запеканку можно сразу в горячем виде.

## ЧАЙ ИЗ БОЯРЫШНИКА С ТРАВАМИ



Боярышник - 1 горсть, тимьян - 5 веточек, мята - 3 веточки, вода (для заваривания чая) - 700 мл, мед по вкусу.

Чайник ополоснуть кипятком, затем поместить в него все ингредиенты (кроме меда), залить кипятком, закрыть крышкой, укутать полотенцем и дать настояться не менее 30 минут. Когда напиток остынет, добавить мед.



**РАВНЕНИЕ НА ЧЕМПИОНОВ**

**Успех на Всероссийских соревнованиях**



■ Анжела Волобуева.



■ Команда, занявшая первое место на Всероссийских соревнованиях в июле.

С 25 сентября по 4 октября 2021 года в г.Сочи прошли Всероссийские соревнования по легкоатлетическому многоборью «Шиповка юных» среди обучающихся образовательных и спортивных организаций. В соревнованиях приняли активное участие 16 воспитанников МБУ ДО Советская ДЮСШ и завоевали призовые места.

Победителями и призерами соревнований среди сельских участников в метании снаряда стали: **Анжела Волобуева** – 1-е место, **Виктория Радашевская** –

3-е место, **Кира Брындз** – 3-е место (тренер-преподаватель Е.Ю.Батрагисова); **Исмаил Алиев** – 3-е место (тренер-преподаватель А.В.Сленченко).

Призерами соревнований среди сельских команд в эстафете 4х100 стала команда девушек младшего возраста, занявшая 3-е место: **Кира Брындз, Варвара Гапоненко** (преподаватель Е.Ю.Батрагисова); **Раяна Ахьядова** (преподаватель М.А.Мещанская); **Алиса Беседина** (преподаватель А.Ф.Евсеев); команда девушек старшего возраста, занявшая 3-е место:

**Вioletta Лысенко, Виктория Радашевская, Дарья Ропяева, Анжела Волобуева** (преподаватель Е.Ю.Батрагисова).

Спонсорами команды выступили: **В.В.Саратов, П.М.Новиков, В.Х.Арутюнян, А.В.Балабан, С.Н.Абрамчук, А.В.Щепелев, А.Н.Скориков, С.В.Богданов, К.М.Магомедов, В.С.Сергеев, А.В.Казанов, Ю.Г.Дорошенко**. МБУ ДО Советская ДЮСШ выражает им благодарность за оказанную материальную поддержку в участии обучающихся Советского района

во Всероссийских соревнованиях по легкоатлетическому многоборью «Шиповка юных».

Ранее, в июне нынешнего года, команда девочек Советской ДЮСШ области заняла 1-е место на Всероссийских летних соревнованиях «Шиповка юных» на Кубок Адлера памяти Л. Ляхтинен среди детей 2007-2011 годов рождения. Состав команды: **Анна Гончаренко, Violetta Лысенко, Виктория Радашевская, Дарья Ропяева, Варвара Гапоненко**.

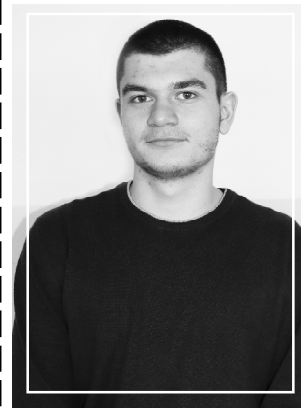


**ОБРАЗ ЖИЗНИ - ЗДОРОВЫЙ**

«Образ жизни – здоровый» - новый проект «Авангарда», который будет выходить в течение 2021 года. *Здоровый образ жизни - это целая система мероприятий, направленных на укрепление здоровья, а крепкое здоровье, как известно, – главная ценность в жизни.* В рамках проекта вниманию читателей будут представлены рекомендации докторов, которые ответят на актуальные вопросы читателей, материалы о спортсменах и людях, ведущих здоровый образ жизни, а также советы народной медицины по укреплению здоровья.

**ВЫБОР МОЛОДЫХ**

**Для меня ЗОЖ - это:**

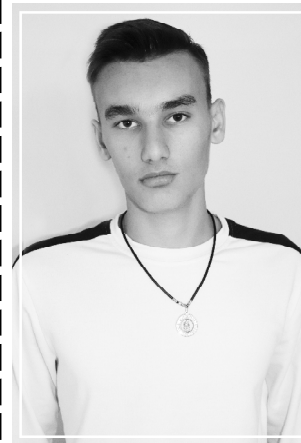


**Аркадий НУРГАЛИЕВ, ученик 10 класса СОШ № 2:**

- Возможность раскрыть свои способности, развить спортивные навыки, улучшить физическое состояние организма. Также ЗОЖ может закалить характер, привить желание ставить перед собой цели и достигать их, делать свою жизнь более радостной и насыщенной. Занимаясь спортом, мы развиваем такие качества, как решительность, мужество, целеустремленность, находчивость. В общем, ЗОЖ – это очень полезный вид деятельности, который не только укрепляет здоровье, но и улучшает моральное состояние.

**Олеся ВЛАСОВА, ученица 10 класса СОШ № 2:**

- ЗОЖ играет важную роль в моей жизни. Каждый день я занимаюсь спортом, это делает меня сильнее морально и физически. Я четко осознаю, что ЗОЖ способен сделать жизнь человека только лучше, и стараюсь привнести спорт в жизнь моих близких, помочь им в борьбе с вредными привычками.



**Дмитрий СМЕТАНКИН, ученик 11 класса СОШ № 2:**

- Оздоровление всего организма, отказ от вредных привычек, а также организация режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности.

**Мария КАЛАШНИКОВА, ученица 11 класса СОШ №2:**

- Здоровый образ жизни – эти слова каждый знает с самого детства. Для меня ЗОЖ – это не только правильное питание, занятия спортом, отказ от вредных привычек. Здоровый образ жизни – это путь к счастливой и успешной жизни, крепкая семья, душевное спокойствие. Помните! Если будет здоровье – будет всё!



**УРОКИ ЗДОРОВЬЯ**

**Специалист советует: соблюдайте сроки ревакцинации**

**Ведущие российские эпидемиологи советуют через полгода после полной вакцинации от COVID-19 провести ревакцинацию - поставить новую прививку. На наиболее распространенные вопросы, касающиеся ревакцинации, отвечает заместитель главного врача по поликлинической работе МБУЗ ЦРБ Обливского района Елена Алексеевна РУДАКОВА.**

долго сохраняется иммунитет после прививки. Этот срок основан на достоверных знаниях, которые мы имеем на сегодняшний день и о вакцинальном иммунитете, и самом COVID-19. Полгода – это стопроцентно надёжный период. Как ситуация обстоит на более длинной дистанции, мы узнаем чуть позже. Возможно, пройдет время, и мы накопим знания, что при таком напряжённом эпидпроцессе достаточно прививаться и раз в год. Но пока шесть месяцев – самый оптимальный период. Это вовсе не означает, что через полгода вакцины от ковида перестают действовать, скорее, это перестраховка, чтобы вы точно не лишились иммунитета в разгар пандемии. Кстати, полугодовой срок определён только на вре-

мя сложной эпидемиологической ситуации. Когда обстановка начнёт улучшаться, ревакцинироваться каждые шесть месяцев будет не нужно.

**- А как записаться на повторную прививку?**

- Точно так же, как вы записывались и на первую, – никаких различий нет. Если у вас подошёл срок, вы можете воспользоваться как «Тосуслугами», так и позвонить в поликлинику. Никаких особых пунктов для ревакцинации нет: везде, где делают первичный укол, могут поставить и повторный.

Первичная или повторная вакцинация сути дела не меняет. Вам никто не откажет, если срок уже подошёл. Ваша запись в регистре вакцинированных просто обновится на следующие шесть месяцев.

**- Какую вакцину мне будут колоть?**



**- Когда нужно делать повторную прививку от ковида?**

- Прививаться повторно следует через полгода после предыдущей вакцинации. Такие сроки определили в Минздраве России. При этом неважно, какой вакциной вы делали прививку: повторный укол всё равно нужно сделать через шесть месяцев.

Такие же сроки установлены и для переболевших коронавирусом. Прошло полгода после выздоровления – пора записываться на прививку.

**- Почему именно такой срок? Вакцина перестаёт работать?**

- Дело не в этом. Просто с начала вакцинации прошло совсем немного времени. Учёные пока не знают, как



## БЕЗ СРОКА ДАВНОСТИ

Пятница, 22 октября 2021 г. № 42 (11.863)

НАКАНУНЕ ЮБИЛЕЯ

ОБЛИВСКОЙ СОШ № 1 - 75 ЛЕТ!

## "Красная" школа - в истории станицы, в истории страны



Официальной датой начала работы МБОУ Обливская СОШ № 1 является 1 ноября 1946 года. В то время она называлась школой № 37 имени Фрунзе. В образовательном учреждении насчитывалось 25 классов-комплектов, работало 22 учителя. Директором школы был назначен **Георгий Андреевич Тормосин**, только что вернувшийся из госпиталя после фронтовых ранений. Известны фамилии педагогов школы того времени, ими были семейные пары **Кузнецовых, Ковалевых, Бабкиных, Тормосиных, Бабичевых, Фаленко, Черничкиных, Бондаренко**.

Сохранилась первая ведомость 12-ти учащихся 10 класса школы, успешно сдавших экзамен на аттестат зрелости в 1948 году.

Школа отапливалась дровами и углем несколькими печами, которые находились на границе классов и коридора.

Ученики 50-70-х годов, вспоминая школьные годы, говорят, что раньше учителя были более строгими. Чтобы получить оценку «отлично», нужно было много трудиться. В школу ходили только в форме: коричневое платье,

белый фартук по праздникам и черный – на каждый день. На танцы ходить запрещали. Об украшениях и думать не могли: они мало у кого были. Очень много работали в подшефных колхозах, собирая овощи. Самыми интересными и памятными событиями были праздничные линейки, посвященные Дню знаний и Последнему звонку, тимуровская работа, спортивные соревнования по футболу, волейболу, баскетболу, патриотические конкурсы строя и песни, походы по родному краю, соревнования по начальной военной подготовке, прием в октябрята, пионеры и комсомольцы, пионерские костры, сбор макулатуры и металлолома.

В 1960 году в 5-7-х и 10-х классах была введена летняя трудовая практика, руководство которой взяли на себя заслуженные учи-

теля РСФСР **Л.А. Фаленко, Ф.К. Шаповалова**. На пришкольном участке проводилась научная работа по заданию Волгоградского СХИ. По рекомендации детской Выставки достижений народного хозяйства (ВДНХ) ставили опыты по выращиванию помидоров, огурцов, капусты и зерновых культур. Школьники достигли значительных успехов и получили награды от ВДНХ.

Особенно запомнились выпускникам поездки под руководством **Вадима Львовича Иванова** и **Веры Филеевны Авсециной** в Киев, Москву, Ленинград и другие города нашей Родины.

В 1961 году было пристроено крыло к зданию Обливской средней школы (сегодня здесь расположены кабинеты (с 10 по 15, с 30 по 33). На территории актового зала сначала размещался

строено здание второй мастерской, и пристроена столовая.

В 70-е годы школа называлась Обливская средняя общеобразовательная школа с производственным обучением. В это время учебными предметами были машиноведение и автодело. Школьники учились водить мотоциклы, легковые и грузовые машины. После обучения сдавали экзамены в ГАИ и получали любительские права.

Школьная дружина носила имя 40-й стрелковой гвардейской дивизии, а отряды гордо именовались «Полет», «Подвиг», «Смелые» и т.д.

До 1978 года МБОУ Обливская СОШ № 1 была единственной средней школой в станице. С 21 сентября 1978 года начала работу Обливская школа № 2.

За 75 лет в Обливской СОШ №1

работало много талантливых и уважаемых всеми педагогов: **Федосия Кирилловна Шаповалова, Лидия Алексеевна Фаленко, Галина Филипповна Бондаренко, Любовь Емельяновна Садчикова, Тамара Михайловна Ващинникова, Ангелина Карповна Семенова, Таисия Ивановна Котовская, Таисия Васильевна Лагутина, Наталья Владимировна Сазонова, Виктор Никитович Извеков, Тамара Ефимовна Кокоско, Анастасия Антоновна Кузнецова, Вадим Львович Иванов, Георгий Григорьевич Мельников, Зинаида Ивановна и Иван Илларионович Лагутины, Клавдия Михайловна Родина, Степанида Георгиевна Кругликова, Виктор Иванович Тесля, Татьяна Ивановна Цетнар, Петр Парфенович Ващинников, Виктор Алексеевич Твердохлебов, Владимир Иванович Карамушка** и другие.

За 75 лет МБОУ Обливская СОШ № 1 выпустила 4974 ученика, из которых 243 являются медалистами, 138 человек получили золотые медали, 105 человек – серебряные.

ЭТО НАША С ТОБОЙ  
БИОГРАФИЯ

Новый тематический проект «Авангарда» посвящен главному прошлому наших небольших сельских территорий – Обливского и Советского районов. Их история, неразрывно связанная с историей страны, имеет и свои особенности, характерные для нашей местности. На страницах проекта мы расскажем о значимых событиях, о людях, прославивших наш край и внесших значительный вклад в его развитие, вспомним важные для наших районов и юбилейные даты, которые отмечают учреждения, организации и предприятия; пролистаем страницы газеты прошлых лет, напомнив читателям об интересных фактах, связанных с нашей историей.



## Даты XXI века



**2002 год** – впервые проведен ЕГЭ;

**2007 год** – по итогам участия в Национальном проекте «Образование» получен грант в размере одного миллиона рублей;

**2008 год** – в рамках программы «Газпром детям» построена спортивная площадка;

**2008 год** – школа открыта после капитального ремонта;

**2014 год** – в рамках программы «Доступная среда» получено оборудование для инклюзивного образования;

**2017 год** – школе присвоен статус казачьего образовательного учреждения;

**2020 год** – открыт Центр «Точка роста»;

**2020 год** – проведен ремонт спортивного зала.

спортивный зал. Современный спортзал был пристроен к школе в 1977 году. В 1982 году было по-

года начала работу Обливская школа № 2.

## УЧЕНИКИ ОБ УЧИТЕЛЯХ

## Физкультура - любимый урок

Мои самые любимые дни в школе – вторник, четверг и пятница. В эти дни у нас по расписанию урок физкультуры, который ведет **Николай Васильевич Лагутин**.

В детском саду я тоже любил занятия спортом, но когда Николай Васильевич впервые привел наш класс в спортивный зал школы, я был просто счастлив: большой, светлый, с мяг-

ким покрытием и разметками, матами и турниками, с баскетбольными сетками и мячами, как у настоящих спортсменов. Главный, конечно, на уроке наш учитель, но каждый раз он готовит нам такой комплекс заданий, где каждый из нас чувствует себя Олим-



■ Идет урок физкультуры - делаем, как учитель.

пийским чемпионом!

В начале урока - пробежки и упражнения на разогрев мышц. Больше всего мне нравятся интересные парные упражнения с мячом. Мы с моим другом Максимом стараемся не пропускать мяч, а Николай Васильевич учит

нас новым приемам. Сегодня наш класс сдаёт нормативы: бег с препятствиями и прыжки в длину. Последнее мне даётся с трудом, но учитель показал мне, как правильно сгруппироваться, поэтому я не расстраиваюсь, тренируюсь дома и обязательно сдам на «отлично».

Затем мы делимся на две команды: сегодня «Лапта». В этот раз мы проиграли, но не расстроились: учитель познакомит нас с ещё какой-нибудь игрой, и мы обязательно выиграем.

Но вот звенит звонок. Быстро пролетело время моего любимого урока, буду с нетерпением ждать следующего. А пока у меня есть задания, которые дал Николай Васильевич: буду выполнять упражнения по прыжкам в длину, а в выходные обязательно с друзьями сыграем в лапту, потому что учитель нам говорит о том, что подвижные игры развивают выносливость, укрепляют иммунитет, помогают быть физически здоровым. А я хочу быть таким.

**Саша ГРЯЗИН,**  
ученик 3 В класса.

## ЧИТАТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

## Дата юбилея переносится

Уважаемые выпускники Обливской СОШ № 1 и педагогические работники, чья трудовая деятельность была связана с нашей школой!

Доводим до вашего сведения, что празднование 75-летнего юбилея со дня основания МБОУ Обливская СОШ № 1, запланированное на 29 октября 2021 года, переносится на более поздний срок в связи с ограничительными мероприятиями на время санитарно-эпидемиологического неблагополучия по COVID-19.

О дате проведения мероприятия будет дополнительно сообщено на страницах газеты «Авангард», школьном сайте, официальной странице школы в сети Instagram.

Коллектив Обливской СОШ № 1 выражает искреннюю благодарность за оказанную помощь в подготовке празднования юбилея: администрации Обливского района, нашим выпускникам и родителям обучающихся **С. Авдееву, С.Александрину, А. Булыге, Н.Займенко, С.Ибрагимову, О.Лагуте, А.Недодаеву, О.Романенко, А.Светличкину, В.Селютину, А.Сметанкину, В.Тормосину, С.Тормосину, Е.Хороших, Н.Черноморову, С. Шаповаленко, В.Щепелеву, А. Василенко**, выпускникам 2001 и 2004 годов.

Администрация Обливской СОШ № 1.