

Жизнь района - на страницах нашей газеты

АВАНГАРД

Общественно-политическая газета Обливского и Советского районов.

№ 3
(11.930)

27 января 2023 г., пятница.

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

внутри
"Сундучок советов"
с программой

16+
Выходит
с 1931 года.

25 ЯНВАРЯ - ДЕНЬ РОССИЙСКОГО СТУДЕНЧЕСТВА

Учёба – путь к успеху



Наталья Кузнецова окончила Обливскую СОШ №1 с федеральной медалью «За особые успехи в учении». Сейчас она – студентка второго курса Финансового университета при Правительстве Российской Федерации, в который поступила на бюджетной основе. Наталья учится в Москве на факультете «Налоги, аудит и бизнес-анализ», с 1 курса активно участвует в различных мероприятиях, награждена повышенной государственной стипендией (ПГАС) за отличную учёбу и активную жизненную позицию. Успешным был для Натальи прошлый год: в декабре она заняла второе место на всероссийском кейс-чемпионате (это командное соревнование) Changellenge Cup Moscow 2022, в котором принимало участие 3900 человек. Победители и призеры были награждены возможностью пройти стажировки в ведущих консалтинговых компаниях России.

Наталья увлечена учебой и старается освоить все премудрости будущей профессии. Вот что она рассказывает о своей студенческой жизни: «Мой вуз дарит много возможностей для реализации карьерных планов. Со 2 курса начались более интересные и профильные дисциплины, которые повысят конкурентоспособность студентов нашей программы на рынке труда. Проводится множество встреч с членами Правительства РФ и другими государственными политиками. В будущем я планирую работать в управленческом консалтинге. Одним из этапов отбора в консалтинговые фирмы является кейс-интервью, поэтому с 1 курса я активно участвую в кейс-чемпионатах. Это развивает навык решения задач, который поможет пройти отбор в «компанию мечты». Сейчас я прохожу упрощённый отбор в две компании, от одной из них поступило предложение выйти на летнюю стажировку в консалтинговый отдел. Студенческая жизнь – это действительно прекрасная пора. Без сложностей она, конечно, не обходится, но я уверена, что все вложенные усилия обязательно окупятся и принесут свой результат!»

Подготовил А. АВСЕЦИН, фото предоставлено Н. КУЗНЕЦОВОЙ.

ВЕСТИ ВЛАСТИ

Александр Ищенко рассказал о работе "Единой России" Дона в 2022 году

24 января секретарь Ростовского регионального отделения партии «Единая Россия», член Генерального совета партии **Александр Ищенко** провел брифинг для СМИ Ростовской области, в котором в режиме онлайн-конференции приняли участие представители Обливского района: руководитель местного отделения «Единой России» **Валентин Потапов** и начальник отдела информации газеты «Авангард» **Андрей Авсецин**. Мероприятие было посвящено итогам работы партии «Единая Россия» на Дону в 2022 году и планам на 2023 год.

Подробный отчёт о брифинге А.В. Ищенко читайте на 4-й странице выпуска.

В СТРАНЕ

Аванс по новым правилам

С 1 января 2023 года изменились правила уплаты НДФЛ. Теперь законодательство обязывает работодателя удерживать подоходный налог и с аванса, и с заработной платы, в то время как по старым правилам удержание происходило только раз в месяц, а в расчет принималась общая полученная сотрудником сумма.

По новым правилам удержания происходят по принципу «день в день»: когда заплатили, тогда же и вычли налог. Таким образом, расчет НДФЛ теперь как бы «дробится», но итоговая сумма всей заработной платы у работника остается без изменения. Он дополучит невыплаченную разницу уже при следующей выплате.

В целом с 2023 года датой получения дохода в виде оплаты труда будет считаться не последний рабочий день месяца, а фактический день выплаты работнику (ст. 223 НК РФ). Соответствующие поправки внесены федеральным законом от 14.07.2022 г. № 263-ФЗ.

Для бухгалтерии это обернется сокращенными сроками расчета налога, потому что раньше зарплата закрывалась последним днем месяца, и НДФЛ считали уже в следующем месяце. Если учет в компании полностью автоматизирован, то проблем с переходом на новую схему не возникнет.

В ОБЛАСТИ

Продолжается социальная газификация донских муниципалитетов

Об этом сообщил заместитель губернатора **Игорь Сорокин**.

– Всего сначала проведения заявочной кампании газораспределительными организациями принято в работу порядка 20 тысяч заявок от граждан на догазификацию, – отметил замглавы региона. – Сегодня для улучшения мер социальной поддержки отдельных категорий граждан в сфере газификации домовладений, по инициативе губернатора, увеличен размер компенсации по оплате расходов на газификацию жилья отдельным категориям граждан с 50 до 100 тысяч рублей на один жилой дом (квартиру).

Газораспределительные организации освобождены от уплаты налога на имущество в отношении объектов систем газораспределения (газоснабжения), поставленных на баланс с 1 января 2022 года.

– Высвобожденные средства от уплаты налога на имущество организаций также будут направлены на осуществление социальной газификации, что позволит ускорить темпы газификации домовладений, – подчеркнул Игорь Сорокин.

В РАЙОНЕ

"Движение первых" – открыто первичное отделение

В Обливском районе, в Молодежном многофункциональном центре «Точка смысла», прошла торжественная церемония открытия первичного отделения РДМ «Движение первых». В состав инициативной группы вошли активисты ММЦ «Точка смысла». Инициативную группу возглавила **Алла Овчаренко**, руководитель ММЦ «Точка смысла». С приветственным словом к ребятам обратился главный специалист по молодежной политике администрации Обливского района **Николай Ивахненко**. Продолжением церемонии стала благотворительная акция «Твори добро», которая станет еще одной доброй традицией в честь открытия первичного отделения РДМ «Движение первых». Инициативная группа ММЦ «Точка смысла» решила подарить частичку своего тепла, добра и внимания обычным прохожим и жителям станицы Обливской, угостив их сладостями.

>4 000 000 ВЫЗОВОВ



обработали в 2022 году операторы Службы-112. В среднем в сутки поступало около 11 тысяч звонков. Более 160 тысяч граждан нуждались в помощи правоохранительных органов, 32 тысячи – пожарных служб.

380 тысяч звонков касались вопросов ЖКХ. 8,3 тысячи обращений поступило в виде СМС.

В честь атамана

В столице донского казачества стартовали первые мероприятия в рамках Года атамана М. И. Платова, объявленного в Ростовской области главой региона.

Как подчеркнул заместитель губернатора Михаил Корнеев, это важный шаг в сохранении богатого культурно-исторического наследия донского края. В муниципальных образованиях области запланирова-

но более полутора тысяч мероприятий, посвященных знаменитому атаману.

А в первых торжествах приняли участие кадеты казачьих кадетских корпусов региона и делегация казаков Войска Донского. У памятников атаману Платову в Новочеркасске – на Платовском проспекте и на площади Ермака – прошло возложение цветов и венков.

Будем двигаться дальше

На поддержку муниципалитетов в этом году направят почти 142 млрд рублей.

Из них на решение вопросов местного значения предусмотрены дотации и субсидии в объеме 47,1 млрд рублей. Качественное и своевременное освоение этих средств – задача органов местного самоуправления, подчеркнул глава региона Василий Голубев на общем собрании ассоциации «Совет муниципальных образований Ростовской области», посвященном планам на 2023 год.

– Минувший год был непростым, но сохранить стабильной ситуацию в экономике и соцсфере помогло единение власти и общества, готовность работать на результат, – подчеркнул губернатор.

Отметив отзывчивость и оперативность представителей местного самоуправления в резко изменившейся ситуации, их слаженную и четкую работу в условиях санкций, притока переселенцев, налаживания связей с новыми соседними регионами, Василий Голубев тем не менее подчеркнул: успокаиваться и расслабляться рано, в 2023 году будем двигаться дальше.

Во-первых, в новых условиях



Создание мест в школах, поддержка детских инициатив и движения детей и молодежи «Движение первых» на местах – по мнению губернатора сейчас очень необходимо

работает донское здравоохранение. С 1 января все медицинские организации переданы в областную собственность, однако в этот переходный период они остро нуждаются во внимании местных властей.

– Перебои в оказании медицинских услуг недопустимы. Система должна работать лучше, чем прежде, – сказал губернатор.

В прошлом году в области сосредоточились на завершении строительства детских садов, в этом году – больше внимания строительству школ. Пять новых школ появилось в прошлом году, еще восемь введут в эксплуатацию в этом. Важно создать новые качественные учебные места, повышать оснащенность уже существующих. До конца года нужно капитально отремонтировать спортзалы в 10 сельских школах, создать до 700 «точек роста», оснастить компьютерным и интерактивным оборудованием почти 100 школ и детских садов.

– Также я прошу с вниманием отнестись к вопросу создания в муниципалитетах центров детских инициатив. Дети уже кое-что понимают и часто выдают очень толковые идеи, нам нужно их слушать, – уверен Василий Голубев.

Прочитав президенту, глава региона обратил внимание на необходимость снижения бедности за счет роста реальных доходов людей. Руководители на местах должны держать руку на пульсе и мониторить своевременность выплат и роста зарплат.

– В Ростовской области для сокращения уровня бедности

действует программа, которая включает десятки мероприятий, в муниципалитетах работают аналогичные. Важно в полной мере их реализовать, – настаивает губернатор.

Но главное для любого руководителя – взаимодействие с людьми. Главы районов и поселений должны возобновить приемы жителей, встречаться регулярно, советоваться. Даже если общение бывает острым, мнение жителей всегда помогает в работе. На решение проблем средства найдутся, подчеркнул губернатор, обеспечение сбалансированности местных бюджетов продолжается, а полномочия и возможности муниципалитетов расширяются.

Главе муниципальной территории нельзя засиживаться в кабинете, это не работает. С людьми надо советоваться, действовать вместе. И это одна из важнейших задач на будущий год для глав местного самоуправления.

Василий Голубев

Технологии на службе бизнеса

Ростовская область вошла в топ-10 регионов по итогам реализации в 2022 году программы цифровизации малого и среднего бизнеса. Рейтинг составлен Российским фондом развития информационных технологий.



В рамках программы цифровизации субъектов малого и среднего предпринимательства компании могли приобрести отечественное программное обеспечение вдвое дешевле. 50% стоимости лицензии производителям ПО компенсировал федеральный бюджет. Специалисты Фонда отметили, что программа цифровизации МСП стала самой массовой мерой поддержки, которая помогла предприятиям перейти на российское программное обеспечение, тем самым дав дополнительный толчок развитию отечественным ИТ-компаниям и позволив российскому бизнесу застраховаться от возможных проблем из-за каких-либо санкций.

По количеству субъектов МСП, купивших отечественное ПО со скидкой 50% – а на Дону его приобрели 6,3 тысячи предпринимателей, Ростовская область заняла шестое место в рейтинге Российского фонда. Малый и средний бизнес все больше переходит на российское ПО в повседневной работе

развития информационных технологий. Кроме того, шестую позицию регион занял и по количеству лицензий на российское программное обеспечение. Так, в прошлом году донские предприниматели в рамках программы цифровизации приобрели 15,9 тысячи лицензий.

Основные отрасли применения программного обеспечения – это торговля, электронный документооборот, автоматизация техподдержки, а также управление гостиницей.

– Программа цифровизации МСП дает возможность поддерживать сразу два важных направления – бизнес и ИТ-индустрию, – прокомментировал заместитель губернатора Артем Хохлов. – В условиях санкционного давления предприниматели могут покупать с хорошей скидкой качественное программное обеспечение, а российские ИТ-компании – расширять рынок сбыта и увеличивать прибыль, что, безусловно, является стимулом к созданию новых и модернизации уже существующих ИТ-продуктов.



Напомним, что программа цифровизации малого и среднего предпринимательства реализуется в рамках федерального проекта «Цифровые технологии» национального проекта «Цифровая экономика». Финансирование программы в 2022 году составило 1,8 млрд рублей. В целом по стране 215 тысяч субъектов МСП из 85 регионов приобрели 600 тысяч лицензий отечественного ПО. В программе участвуют 58 ИТ-компаний, и их список постоянно пополняется. Рост выручки ИТ-компаний благодаря программе составил более 30%.

На Дону 6,3 тысячи предпринимателей приобрели отечественное ПО с 50%-й скидкой.

На хорошие дела

Совместный выпуск правительства Ростовской области и нашей газеты

По итогам первого конкурса президентских грантов 2023 года, 39 НКО из Ростовской области получили поддержку на общую сумму более 76 млн рублей.

Всего на конкурс было предоставлено 154 заявки. Таким образом, поддержку получила каждая четвертая донская заявка, что выше, чем средний показатель по России.

Наибольший грант – 5,65 млн рублей – выиграла Ростовская региональ-

ная поисковая общественная организация «Миус-фронт» на реализацию проекта «Антифашистское сопротивление на Дону», включающего исследование, съемку фильма, создание карты деятельности партизан, поисковые экспедиции и другие мероприятия. Прием заявок на очередной конкурс Фонда президентских грантов стартует 1 февраля и продлится до 15 марта.

Понятная «цифра»

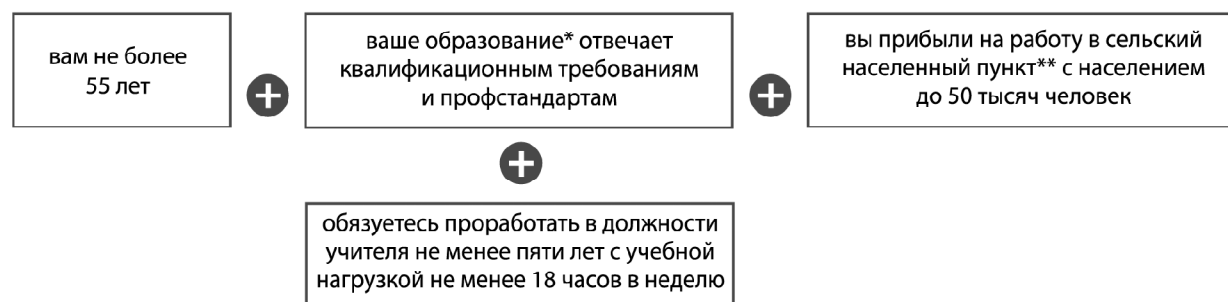
Стартовал новый сезон Всероссийского просветительского проекта в сфере цифровой грамотности и кибербезопасности «Цифровой ликбез».

Тема сезона – «Безопасное поведение в социальных сетях». В интерактивном формате донские школьники могут узнать, как безопасно вести себя в интернете, и с помощью образовательных видеороликов

научатся цифровой грамотности и правилам. Ребята узнают, как распознать фишинговую ссылку, защитить личную информацию в сети, как противостоять кибербуллингу. «Цифровой ликбез» является приложением к популярному в школьной среде «Уроку цифры» – всероссийскому образовательному проекту, направленному на раннюю профориентацию школьников.

Как получить выплату по программе «Земский учитель»

Если вы учитель



вы можете рассчитывать на единовременную компенсационную выплату в размере 1 млн рублей. Для этого вам следует подать заявку региональному оператору программы

«Ростовский институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования»:

г. Ростов-на-Дону
пер. Гвардейский, 2, ауд. 4
тел. (863) 307-61-60

Корнилова Елена Вячеславовна,
e-mail: profotdel@roipkpro.ru

предоставив заверенные копии следующих документов***

- | | |
|--|---|
| ✓ удостоверяющего личность | ✓ свидетельства или уведомления о постановке на учет физлица в налоговом органе |
| ✓ об образовании | ✓ СНИЛС |
| ✓ подтверждающего уровень квалификации | |
| ✓ трудовой книжки | |

*среднее профессиональное или высшее

** либо рабочий поселок, либо поселок городского типа, либо город

*** Все копии заверены в установленном законодательством РФ порядке

Губернатор
Ростовской области
Василий Голубев
подчеркнул



что тема социальной газификации в регионе находится на его личном контроле.

По итогам 2022 года Ростовская область находится на 4-м месте в стране по количеству подключенных населенных пунктов. Всего в план-график догазификации на Дону включено 922 населенных пункта, в которых почти 22,5 тысячи домовладений еще не газифицированы. Более чем в 17 тысячах домовладений подключение обеспечено, 8,9 тысячи газифицированы, плановые показатели на 2021–2022 годы перевыполнены. Газораспределительным организациям оказывают необходимую помощь в виде налоговых льгот и преференций. Также правительство области расширило меры соцподдержки для жителей: с 2021 года вдвое – до 50 тысяч рублей – была увеличена компенсация на газификацию отдельным категориям граждан, дополнены категории получателей, а с 1 января этого года по поручению президента РФ размер компенсации на газификацию увеличен еще в два раза – с 50 до 100 тысяч рублей – и вновь увеличено число категорий получателей.

Социальная газификация будет продолжена, подчеркивает Василий Голубев. К сетям будут подключены и социальные учреждения: детсады, школы, больницы и ФАПы. Список из почти 300 учреждений уже подготовлен для Минэнерго РФ.

Заместитель
губернатора
Вадим Артемов
сообщил



что в 2022 году ряды Вооруженных сил Российской Федерации пополнили более 9 тысяч донских призывников.

80% из них проходят службу в частях, расположенных на территории Южного военного округа. Традиционно более 50% донских призывников направляются в Сухопутные войска, также юноши проходят срочную службу в Воздушно-Космических силах, Ракетных войсках стратегического назначения, в подразделениях ВДВ и ВМФ.

Кроме того, 30 призывников из Ростовской области отобраны для несения службы в Президентский полк комендатуры Московского Кремля. Также в прошлом году в Вооруженные силы РФ направлено около 500 юношей-казаков, которые проходят службу в Новочеркасске, Волгограде и Октябрьском районе Ростовской области.

Также важно, что мероприятия призыва на срочную службу не связаны с проведением специальной военной операции. Генеральным штабом Вооруженных сил России дано указание о категорическом запрещении направления военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, в районы ее проведения. Граждане, призванные в 2022 году, не направляются для прохождения военной службы на вновь вошедшие в состав РФ территории.



Заявки принимаются до 15 апреля включительно.

Все подробности об условиях участия, перечень документов и перечень вакантных должностей можно найти на сайте Минобрнауки Ростовской области minobr.donland.ru в разделе «Земский учитель».

Средства на реализацию программы выделяются из федерального и регионального бюджетов.

Направления расходования полученной суммы учителя определяют самостоятельно.

Заместитель
губернатора
Владимир Окунев
уверен



что сегодня, учитывая масштабные объемы работ, жесткие требования к качеству дорожно-транспортной инфраструктуры, изменения нормативно-правовой базы, необходим высокий уровень профессиональной подготовки специалистов дорожного хозяйства.

– В рамках федерального проекта «Общесистемные меры развития дорожного хозяйства», который входит в национальный проект «Безопасные и качественные дороги», дорожники должны постоянно расширять знания по применению новых инновационных технологий, материалов и технологических решений, – подчеркнул Владимир Окунев. – Формирование новых компетенций и навыков работы, обеспеченность квалифицированными кадрами имеют ключевое значение для качественной реализации проектов в дорожной отрасли.

Дорожные предприятия области ответственно относятся к вопросам подготовки и переподготовки своих кадров. Так, в 2022 году свою квалификацию повышали инженеры, начальники участков, организаторы строительного производства, производители работ, мастера таких предприятий, как АО «Зерноградское ДРСУ», ООО «Автобан», ООО «Миллеровское ДСУ», ООО «Таганрогское ДСУ». Напомним, в дорожно-транспортной отрасли Ростовской области в настоящее время трудятся более 40 тысяч человек.

НАГРАДА

Медаль за труд



19 января приветственный адрес-поздравление Президента Российской Федерации **В. В. Путина** и губернатора Ростовской области **В.Ю. Голубева** вручили жительнице х.Алексеевского — труженице тыла, ветерану труда **Антонине Семёновне Синяпкиной** — в день ее рождения.

С 95-летием именинницу тепло поздравили: и.о. главы администрации Алексеевского сельского поселения **З.М. Магомедова**, заведующий отделением ЦСО Обливского района **Н.П. Панкратова**, работники МБУК «Алексеевский ЦСДК». Присутствующие пожелали Антонине Семеновне здоровья, а также благополучия, любви детей, внуков, родных и еще долгих счастливых лет жизни. Почетные гости вручили юбилярше цветы и памятные подарки.

Антонина Семеновна родилась 19 января 1928 года в х. Красное Село в многодетной семье. В годы войны работала на прицепах, тракторах, помощником комбайнера в колхозе «Заветы Ильича», в мирное время долго была занята в животноводстве. У неё огромный стаж трудовой деятельности. А.С.Синяпкина награждена медалью «За доблестный труд в годы ВОВ», имеет медаль «Дети войны», юбилейные медали ко Дню Победы, благодарственные письма и грамоты за труд в мирное время.

Сейчас Антонина Семеновна — счастливая мама, бабушка, прабабушка и прапрабабушка 14-ти внуков, правнуков и праправнуков. Так уж случилось, что она одна поставила на ноги двоих сыновей, которые благодарны ей за мудрое воспитание. В настоящее время проживает одна, но каждый день её навещает сын Виктор с супругой Натальей, которые о ней заботятся. Часто приезжает сын Иван с детьми и внуками.

«Войну помню от первого до последнего дня. Папа в 1942 году погнал скот за Волгу с колхозниками, оттуда ушел в действующую армию на фронт. Долгие годы считался без вести пропавшим. Совсем недавно поисковики обнаружили его фамилию в списках погибших в Харьковской области. Старшего брата Георгия призвали на фронт, а я осталась старшей из детей. Надо было помогать маме поднимать на ноги младших, а их было шестеро. Конечно, детство было тяжелое. Вся жизнь прошла в труде», — делится своими воспоминаниями именинница.

Антонина Семеновна прожила долгую, богатую событиями, добрыми делами и свершениями жизнь, также ей пришлось преодолеть немало трудностей и испытаний, но она не утратила бодрости духа и присущего ей оптимизма. Долгие годы А.С. Синяпкина являлась участником художественной самодеятельности, в молодости играла на балалайке, пела народные песни и частушки. В свои 95 лет она очень общительна и гостеприимна, любит посмотреть телевизор, читает газеты (без очков), которые выписывает до сих пор.

В адрес именинницы прозвучали песни, теплые слова от родных и близких.

Антонина Семёновна передаёт сердечную благодарность и.о. главы администрации Алексеевского сельского поселения **З.М. Магомедовой**, заведующему отделением ЦСО **Н.П. Панкратовой**, **Н.В. Дьякову**, работникам культуры и участникам художественной самодеятельности МБУК «Алексеевский ЦСДК», всем родным и близким, односельчанам за искренние и теплые поздравления.

Н.ПАНЕВИНА,
директор МБУК «Алексеевский ЦСДК».

ВЕСТИ ВЛАСТИ

(Продолжение.
Начало читайте на
1-й странице выпуска.)

Как отметил **А.В. Ищенко**, в 2022 году «Единая Россия» оставалась верна своей главной задаче — быть на передовой, реагировать на происходящее и включаться в решение всех проблемных чувствительных вопросов, которые имеют значение для страны и наших граждан.

Так, когда в феврале началась эвакуация жителей Донбасса в Ростовскую область, «Единой Россией» были быстро развернуты волонтерские центры по оказанию помощи вынужденным переселенцам. В каждом пункте, куда прибывали беженцы, была организована работа волонтерских групп партии. Лидер донских «единороссов» напомнил, что первые вынужденные переселенцы стали прибывать в Ростовскую область 18 февраля 2022 года, а уже 20 февраля, то есть еще до начала проведения специальной военной операции, на базе региональной общественной приемной партии начал свою работу первый в стране центр правовой поддержки для жителей Донбасса. С начала эвакуации жителей Донецкой и Луганской народных республик Ростовская область стала всероссийским хабом по приему, формиро-

ванию и доставке на Донбасс всех необходимых гуманитарных грузов. Региональное отделение «Единой России» принимает активное участие в формировании и отправке гуманитарных автоколонн, находится на постоянной связи с более чем 40 партийными центрами гуманитарной помощи, работающими на Донбассе и в новых регионах. На основе обращений граждан, по словам **А.В. Ищенко**, партия добивается принятия многих государственных решений. Важным проводником между населением и «Единой Россией» являются общественные приемные партии, в которые в течение 2022 года поступило более 33 тысяч обращений граждан. Общественные приемные партии работают во всех муниципальных образованиях Ростовской области. На брифинге было отмечено, что 2022 год стал самым продуктивным в истории фракции «Единая Россия» в Законодательном Собрании Ростовской области по реализации донских инициатив на федеральном уровне. Впервые за год удалось добиться больше двадцати федеральных решений, которые полностью или час-



точно основаны на предложениях «единороссов» донского парламента. Народная программа «Единой России», с которой она шла на выборы, также формировалась по обращениям граждан. Партия добилась федерального финансирования на достаточно широкий перечень социально значимых объектов в Ростовской области. Контроль за реализацией осуществлялся в соответствии с проектом «Партийный десант», в рамках которого депутаты «Единой России» контролировали ход работ на 316 объектах. При формировании и рассмотрении областного бюджета на 2023 год и плановый период 2024-25 годов фракция «Единая Россия» в Законодательном Собрании уделила самое присталь-

ное внимание дальнейшей реализации «Народной программы», выделению средств на строительство, ремонт, оснащение социально значимых объектов здравоохранения, образования, культуры, физкультуры и спорта. Александр Ищенко подчеркнул: «Партия продолжит находить на передовой по решению самых острых проблем и важнейших государственных задач, партия продолжит оказывать и организовывать всю необходимую помощь людям там, где она требуется, партия продолжит отстаивать права и жизненные интересы наших граждан и добиваться необходимых для этого решений на любых этапах государственной власти».

Подготовил **А.АВСЕЦИН**.

В СОВЕТСКОМ РАЙОНЕ

Теплые вещи для участников СВО



В рамках реализации партийного проекта «Старшее поколение», в Советском районе стартовала акция «Тепло для героя». Цель акции — оказание поддержки и помощи военнослужащим, которым будут переданы теплые носки, шапки, балаклавы, перчатки, а также письма и рисунки от детей из образовательных организаций. Акция проходит с **10 января по 15 февраля 2023 года**. Волонтеры со всей страны могут отправить российским военнослужащим письма со словами поддержки и теплым подарком, связанным своими руками, ко Дню защитника Отечества.

Материал предоставлен Советским местным отделением партии «Единая Россия».

Побывали на концерте по Пушкинской карте

Старшеклассники, учащиеся общеобразовательных организаций Советского района, посетили концерт ансамбля «Православный Дон», используя Пушкинскую карту.

Всем очень понравилось выступление творческого коллектива, ребята получили много новых впечатлений.

Администрация и учащиеся Советской СОШ выражают благодарность администрации Советского района и районному отделу образования за организацию мероприятия.



(Вам, родители)

ЗИМНЯЯ ПРОГУЛКА С ДЕТЬМИ



1. Когда вы идёте утром в детский сад или возвращаетесь вечером домой, обратите внимание детей, как кружатся снежинки, на их форму. В безветренный морозный день снежинки падают медленно, они крупные, блестящие, похожи на цветы, звёздочки. При слабом морозе снежинки похожи на мелкие шарики, тогда говорят, что идёт «снежная крупа». При сильном ветре идёт сплошная «снежная пыль» - это ветер обломал у снежинок красивые лучи. В сильный мороз снег хрустит под ногами - это ломаются лучики снежинок, которые от мороза стали хрупкими. Когда нет мороза, снег падает хлопьями. Эти хлопья состоят из множества слипшихся снежинок, которые, как ватой, окутывают всё вокруг.

2. Обратите внимание детей на зимние деревья. Они выглядят красиво, когда изморозь развесит пушистые гирлянды снега на ветках, как-будто кто-то украсил их кружевом. Любуясь деревьями в разную погоду, попросите детей высказать свои впечатления, учите их сравнивать. Пусть они найдут такое сравнение: «красиво, как в снежном царстве».

3. Зимой в особом внимании нуждаются

ся зимующие птицы. Вместе с детьми смастерите и повесьте за окном или рядом с домом кормушку для птиц. Каждый день выносите к ней хлебные крошки и подкармливайте птиц. К кормушке прилетают разные птицы. Легко узнать воробья по коричневому оперению. Обратите внимание детей на то, что в сильные морозы воробьи, как правило, не прыгают, а сидят неподвижно, распушив пёрышки, нахохлившись, - так они греются. Дети должны узнать снегирей по красной груд-



ке и серо-синему оперению.

Чтобы прогулка зимой с ребёнком принесла не только пользу, но и доставила радость и много приятных впечатлений, заранее можно запланировать, чем вы будете заниматься.

1. Слепите снеговика или любого сказочного героя, которого знает ваш малыш.

2. Можно построить сказочный

замок или слепить снежки и покидать их. В этом случае запаситесь непромокаемыми варежками или перчатками либо возьмите с собой запасные.

3. Можно просто порисовать палочкой на снегу, а можно создать на снегу рисунки-шедевры. Для этого заранее дома растворите цветную акварель, залейте получившуюся краску в пластиковую бутылку, проделайте в крышке дырочку и творите!

4. Если выпало много снега, значит, обязательно строятся горки из снега. Если нет сильного мороза и температура воздуха позволяет, можно смело отправляться на горку, прихватив с собой санки. По дороге полюбуемся красотой зимней природы. Понаблюдайте за деревьями, птичками. Ребёнок получит больше знаний. Изучайте на снегу следы птиц и животных. Предложите малышу сравнить ваши сле-

ды и его, объясняя, что его - маленькие, а ваши - большие.

5. Смастерите кормушки для птиц, используя пакеты из-под сока или молока. Готовые кормушки развесьте на деревьях возле дома и регулярно подсыпайте в них хлебные крошки, семечки, орешки.

6. Вы решили потрудиться, разгрести снег лопатой? Дайте своему малышу маленькую лопатку, пускай он тоже поработает.

Как видите, зимой много интересных занятий, которые доставят радость вам и вашим детям, всё зависит от вашего желания. Учитывая предпочтения своего ребёнка, вы сможете добавить к списку свои оригинальные идеи зимней прогулки.



(Станичная сударушка)

ПЕРМАНЕНТНЫЙ МАКИЯЖ. ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

Чтобы понять, действительно ли татуаж или, как его еще называют перманентный макияж, представляет собой отличный способ обойтись без косметики, следует разобраться с самим термином, спецификой процедуры и ее вероятными последствиями.

О процедуре

Для классического нанесения тату необходимы:

1. медицинское помещение с одноразовыми инструментами и инструментами, дезинфицированными должным образом;
2. квалифицированный мастер, имеющий сертификаты о допуске к проведению услуги;
3. профессиональные красящие составы

и составы с анестетиком с действующим сроком годности.

Современные анестетики для перманентного макияжа и тонкость игл манипул позволяют считать метод безболезненным, однако на практике все зависит от чувствительности клиента и психологической подготовки к тату.

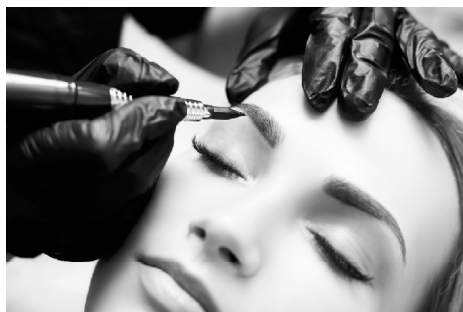
С учетом популярности татуажа бровей в настоящее время такую услугу предлагают каждый салон красоты и парикмахерская, наравне со специализированными тату-салонами. Кроме того, имеется огромное число псевдомастеров, которые в домашних условиях или с выездом к клиенту предлагают оформить татуаж за невысокую цену. Вопрос о том, вреден ли татуаж бровей в случае работы мастера на дому, обычно упускается. К сожалению, в таком случае полностью соблюсти стерильность невозможно, так же как и доказать некомпетентную работу или ошибку мастера.

Есть ли опасность?

Во время перманентного макияжа машинкой или ручной манипулой под кожу вводится пигмент. Он не бледнеет и не

размазывается 2-3 года, поэтому девушки могут не пользоваться декоративной косметикой. Но и неудачные последствия татуажа сохраняются на такой же срок, поэтому не все решаются на процедуру.

Достаточно посмотреть негативные отзывы тех девушек, у которых возникли серьезные побочные эффекты, и желание сделать перманент пропадает на неопределенный срок. Однако сам по себе татуаж - неопасная процедура. Он становится таковым по нескольким причинам.



Если косметолог неопытен, любая процедура может пойти во вред. Неуверенное владение манипулой, дрогнувшая рука, несимметричный эскиз - и результат безнадежно испорчен.

Осложнения часто возникают, если девушка умолчала о наличии противопоказаний. Например, беременным женщинам и людям с заболеваниями в острой стадии перманент добавит проблем.

Отсутствие стерильности при проведении процедуры приводит к заражению инфекциями и серьезными заболеваниями герпесом, гепатитом, сифилисом.

Если тщательно выбирать мастера, быть с ним честной в отношении своего состояния, не пренебрегать правилами по уходу за кожей, перманентный макияж не вызовет неприятных последствий. Делать процедуру в надежной клинике неопасно.

КАК ЗАЩИТИТЬ КОЖУ ЛИЦА В МОРОЗЫ

Морозы, ветры и метели мы моментально «чувствуем кожей». Покрасневшие веки, обветренные щеки, шелушение на губах - зимой такие проблемы знакомы каждому. Стремясь защитить кожу в мороз, мы хватаемся за жирные кремы и совершаем ошибку, делая только хуже.

Не рекомендуется зимой пользоваться сыворотками, в состав которых входит гиалуроновая кислота, а также увлажняющими кремами перед выходом на улицу. После нанесения средства для ухода должно пройти минимум 30 минут. Крем должен впитаться и образовать на коже защитную пленку-барьер, чтобы предотвратить потерю влаги, иначе можно лишь усугубить уже существующую проблему.

По словам эксперта, лучше вообще не наносить увлажняющие средства на кожу лица утром. Сделайте это вечером, например, перед сном. А вот использовать бальзамы для губ перед выходом на улицу можно и нужно.



ГОД АТАМАНА ПЛАТОВА

“Честь дороже жизни!”



Хвала, наш Вихрь-атаман,
Вождь неведимых, Платов!
Твой очарованный аркан -
Гроза для супостатов.

...
Орлом шумишь по облакам,
По полю волком рыцешь,
Летаешь страхом в тыл
врагам,
Бедой им в уши свищешь...
В. Жуковский.

Матвей Иванович ПЛАТОВ родился 6 (19) августа 1753 года в городе Черкасск (ныне – станице Старочеркасской) в семье войскового старшины Ивана Фёдоровича Платова. Уже с 13 лет находился на военной службе, а в возрасте 21 года стал командовать казачьим полком. С 1801 по 1818 годы являлся войсковым атаманом Донского казачьего войска. В 1805 году основал город Новочеркасск, ставший столицей донского казачества. Матвей Платов участвовал в большинстве крупных сражений Отечественной войны 1812 года. Донские казаки под его руководством внесли весомый

Эти слова легендарного атамана Матвея Ивановича Платова стали девизом всей его жизни, посвященной служению Дону, казачеству, России.

вклад в разгром армии Наполеона, за отважные и смелые кавалерийские налеты в войсках его прозвали «вихрь-атаман».

В соответствии с указом губернатора Ростовской области от 23.09.2022 г. № 97 «в целях сохранения культурно-исторического наследия Донского края, воспитания подрастающих поколений в духе патриотизма, гражданской ответственности и готовности к служению Отечеству на основе традиционных казачьих ценностей, а также в связи с 270-летием со дня рождения атамана М.И. Платова», 2023 год объявлен на Дону **Годом атамана Матвея Ивановича Платова**.

16 января в Новочеркасске дан старт мероприятиям, которые будут проходить в регионе в рамках Года атамана Матвея Платова. Церемонию торжественного открытия провели казаки Войска Донского и юные воспитанники кадетских корпусов региона. Открыли цикл событий у памятника боевому генералу, основателю столицы донского казачества. На проспекте его имени юноши Шахтинского генерала Бакланова казачьего кадетского корпуса провели церемонию развода почетного караула. Участники и гости возложили к памятнику цветы и венки. Воспитанники кадетских корпусов с копиями исторических знамен, жалованных Войску Донскому за отличия в Отечественной войне

1812 года, торжественным маршем, чеканя шаг, сопроводили участников церемонии в усыпальницу донских атаманов в нижнем храме Войскового собора на литургию в память атамана Платова.

Всего в 2023 году, в рамках Года атамана Матвея Платова, на Дону запланировано более 1500 мероприятий, в их числе 86 – регионального уровня. Так, в честь юбилея Матвея Платова в Ростовской области создадут новые туристические маршруты по местам, связанным с основателем нынешней столицы донского казачества, учредят именные стипендии для воспитанников и преподавателей учебных заведений, которым присвоено его имя, подготовят исторические, фольклорные и спортивные события. Запланированы научно-практические конференции, выставки и культурные программы в музеях, конкурс сочинений, переиздание существующих монографий, издание научно-популярной книги для детей и школьников. «Убежден, что это будет важным шагом в сохранении богатого исторического наследия нашего Донского края», – подчеркивает глава региона **Василий Голубев**.

О жизни легендарного «вихрь-атамана», о его славном боевом пути и великом служении своему Отечеству мы будем рассказывать в нашей специальной рубрике «Год атамана Платова».

СОХРАНЯЯ ТРАДИЦИИ

“Казаки от казаков ведутся!”

Традиции казачества в наших районах уважают и передают от поколения к поколению. О том, как важно в наше время воспитывать детей в традициях предков – донских казаков, в беседе с корреспондентом «Авангарда» рассказал начальник сектора по работе с казачьими обществами Обливского района, заместитель юртового атамана **Владимир Викторович КРАХМАЛОВ**.

- Владимир Викторович, известно, что казаки всегда уделяли большое внимание воспитанию подрастающего поколения, которое придет на смену бедам и отцам. Сегодня эта традиция соблюдается?

- Да, и в наши дни у казаков особое внимание уделяется патристическому воспитанию, ведь казак – это человек, который знает и уважает историю своей семьи, предков-казаков, своей родины. Связь поколений очень важна, недаром говорится – «казаки от казаков ведутся». Наш район, как и вся Ростовская область, – это край донских казаков, мы должны об этом помнить.

- Сейчас изучение истории и традиций казаков происходит не только в семьях и казачьих обществах, казачество активно поддерживается государством.

- Совершенно верно, и это очень важно. Изучение истории, быта,

обычаев казаков, а также воспитание патристических чувств проходит в детских садах и школах. Это хорошо, потому что здоровые и крепкие традиции казачества помогают вырастить достойное новое поколение. Прошедший год для нашего района стал годом развития в этом направлении: в 2022 году в Обливском районе еще два детских сада («Тополек» и «Солнышко») и четыре школы (Алексеевская, Каштановская, Солонецкая и Леоновская) получили статус «казачьи». Ранее такой статус был присвоен двум детским учреждениям – детсаду «Ивушка» и Обливской средней общеобразовательной школе №1.

- Мы видим, что в настоящее время воспитание детей на примере старших поколений стало вновь актуальным. С чем, по-вашему, это связано?

- Часто современные дети и подростки не придают особого зна-



чения таким понятиям, как «Отечество», «страна», «патриотизм», «вера». Казаки во все века воспитывали своих детей в духе уважения к старшим и братства, патриотизма и любви к Родине, готовили их к службе и защите своего Отечества. Все это необходимо нашему обществу сегодня. На здоровых и крепких традициях казачества можно воспитать достойное поколение, которое сможет защитить и сохранить себя и свою страну.

Текст и фото
А. АВСЕЦИНА.



«В краю Тихого Дона» - Проект газеты «Авангард», который будет направлен на сохранение и развитие казачьей культуры и традиций.

В современном обществе интерес к казачеству – уникальному явлению отечественной истории и современности, огромен. Казачество во все времена считалось самым патристическим слоем общества, жизнь его удивительна и уникальна. Страницы проекта расскажут о традициях и обычаях донского казачества, передающихся от поколения к поколению.

ШТРИХИ К ПОРТРЕТУ ЖЕНЩИНЫ-КАЗАЧКИ

Из большой семьи РУБЦОВЫХ

Елена Петровна ЛОБАС родилась и почти всю жизнь прожила в х.Ковыленском. Последние три года она живет в станице, где работает в ЦСО: выполняет обязанности культорганизатора социально-реабилитационного отделения дневного пребывания.

Дважды принимала участие в районном конкурсе «Нет донской казачки краше», участницы которого показывают свои качества и умения женщины-казачки, раскрывают её статью и красоту, проявляют интерес к казачьей культуре, своему роду, знанию быта и уклада предков.

Елена Петровна – потомственная казачка из большой семьи Рубцовых. Прадед её, **Артемий Рубцов**, был родом из ст.Краснощековской (ныне х.Бокачевка), жил в х. Ковыленском. Так как земля в округе не отличалась плодородием, Рубцовы выращивали хлеб под Каштановским, ездили туда на быках. Артемий был участником политических событий на Дону в начале прошлого века, в годы гражданской войны он погиб. После себя прадед оставил семейные реликвии – большую икону, которая хранится в доме Е.П.Лобас, и старинную книгу - часовник, переданную брату Елены, продолжателю казачьего рода – **Дмитрию Рубцову**, ныне живущему в столице и бережно сохраняющему семейную ценность.

В большой семье из поколения в поколение передавались основные казачьи умения, которые перенимали от старших младшие. Елена Петровна рассказывает, что женщины в их семье пряли, чесали шерсть и пух, вязали варежки, носки, платки. Причем, к таким чисто женским занятиям была привлечена и сноха, мама Елены, приехавшая в наши края из Украины. Одна из теток Елены Петровны вязала до 87 лет. Она оставила племяннице прялку, которая находится в рабочем состоянии и давно вызывает желание у теперешней владелицы всерьез заняться типично женским рукоделием. А еще Елена мечтает научиться вязать платки, такие же, какие получались у старших представительниц семьи.

От предков передалось Елене Петровне и увлечение песней. Её дедушка **Зиновей** славился в округе большим песенником, часто его приглашали на свадьбы именно в качестве исполнителя. Любимая казачья песни и тетка. Сама Елена Петровна поет со школьной скамьи, еще ученицей была в составе хора Ковыленского Дома культуры, и уже 15 лет, с момента основания, является участницей вокальной группы «Сударушка». Помогает ей песня и в сегодняшней работе культорганизатора: организуя досуг подопечных, Елена Петровна уделяет внимание и традиционной песенной культуре.

Традиции казачьего уклада, быта, творчества передаются в семье Е.П.Лобас и в наше время: старшие также рассказывают младшему поколению о жизни их дедов и прадедов, а по праздникам все вместе поют народные песни. Песни, которые пели казаки...

Н.СИМОНОВА. Фото предоставлено Е.ЛОБАС.



■ Елена Лобас, участие в конкурсе, 2022 г.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ИХ ПОСЛЕДСТВИЯ

«Привычка-вторая натура», - утверждал древнегреческий ученый и философ Аристотель. И действительно: привычки оказывают на нас колоссальное воздействие, формируют образ жизни, стиль поведения, определяют наше место в социуме. В этой рубрике мы будем рассказывать о том, какое губительное влияние имеют вредные привычки, и о том, как можно с ними бороться, меняя самого себя и мир вокруг.

Минздрав предупреждает: “Курение опасно для вашего здоровья!”

По статистике, курение является причиной 15 процентов всех смертей в мире. Сигареты убивают больше людей, чем автомобили, войны, СПИД, сахарный диабет и цирроз печени, вместе взятые. Помимо дыхательных путей и легких, курение вредит сердцу и сосудам: повышает риск инфарктов и инсультов, провоцирует тромбоз нижних конечностей. Кроме того, оно отрицательно влияет на репродуктивную функцию у мужчин и женщин, снижает иммунитет и ухудшает состояние зубов и кожи.

По данным Росстата, который в 2019 году провел большое исследование этой проблемы, в России курят более 24% жителей старше 15 лет, это порядка 30 млн человек; среди мужчин курильщиков примерно в четыре раза больше, чем среди женщин: 40 процентов против 11. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в мире курят около трети взрослого населения, или примерно 1,2 миллиарда человек. Из них 200 миллионов – женщины.

7 ФАКТОВ О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ

1. В течение XX века курение убило около 100 миллионов человек в мире. По сути, это 10 вымерших мегаполисов размером с Москву, или пять опустевших городов вроде Мехико. Каждый год только в России 330-400 тысяч человек умирают от заболеваний, связанных с курением.

2. В табачном дыму содержится около 4000 химических соединений, в том числе 70, вызывающих рак, даже при пассивном курении.

3. Почти четверть несовершеннолетних курильщиков пристрастились к табаку до того, как им исполнилось 10 лет.

4. Во всем мире люди выкуривают больше 15 млрд сигарет в день. Это 750 млн пачек, 75 млн блоков, горы окурков и другого мусора.

5. Почти половина всех детей в мире – пассивные курильщики, что существенно увеличивает риск развития астмы. То есть, каждый второй ребенок может серьезно заболеть только потому, что рядом курят взрослые.

6. Табачный дым сильно воздействует на плод во вре-

мя беременности. Курение (в том числе пассивное) может стать причиной преждевременных родов и выкидыша, гибели плода, рождения маловесного ребенка. Дети курящих родителей более подвержены синдрому внезапной младенческой смерти, заболеваниям органов дыхания и другим проблемам со здоровьем и развитием.

7. Проживание и совместная работа с курильщиками на 22 процента увеличивают риск возникновения рака легких у людей, которые никогда не курили. У жен заяд-

лых курильщиков риск развития рака легкого вдвое выше, чем у жен некурящих мужчин. Пассивными курильщиками можно считать и жителей многоквартирных домов – если один человек курит в подъезде или лифте, все остальные рискуют заболеть или даже умереть от связанных с курением заболеваний.

По информации официального Интернет-портала Министерства здравоохранения Российской Федерации Takzdorovo.ru

ЕСЛИ РЕШИЛ БРОСИТЬ КУРИТЬ

Любой человек может позвонить по телефону 8-800-200-0-200 (звонок для жителей России бесплатный), сказать, что ему необходима помощь при отказе от табакокурения, и его переключат на специалистов Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ). Если все специалисты КТЦ в этот момент заняты, его номер телефона будет прислан в КТЦ по электронной почте, и в течение 1-3 дней ему перезвонят. Обратившись в КТЦ консультативную помощь оказывают психологи и врачи. Психологи помогут подготовиться к отказу от курения, вместе с обратившимся определят оптимальные пути преодоления никотиновой зависимости. Врачи проконсультируют о наиболее эффективных лечебных способах отказа от курения, дадут совет пациентам с различными заболеваниями о том, как лучше подготовиться к отказу от курения с учетом имеющихся проблем со здоровьем.

В РИТМЕ ЗОЖ

Весёлые старты

МБУ ДО Советская ДЮСШ провела районные соревнования «Веселые старты» в рамках акции «Спорт вместо наркотиков». В соревнованиях приняли участие 4 команды. По их итогам места распределились следующим образом: 1-е место заняла команда «Стрела» (Советская СОШ), 2-е - команда «Адреналин» (Советская СОШ), 3-е - команда «Орлята» (Чирская СОШ).

Разговор с настоятелем

В Чистяковской ООШ прошло мероприятие по профилактике вредных привычек «Воспитание характера через искоренение отрицательных привычек». Учащиеся 5-9 классов встретились с настоятелем прихода храма По-

кровы Пресвятой Богородицы иереем **Виталием Трошинным**.

Настоятель храма рассказал о том, как воспитать характер, как важно вовремя сказать нет вредным привычкам. Ребята задавали вопросы и говорили о ситуациях, связанных с данной темой.

Дружны с физкультурой

В детском саду «Лучик» инструктором по физической культуре **Г.В.Штольп** было организовано спортивное развлечение «С физкультурой мы дружны, нам болезни не страшны». Мероприятие началось с веселого флешмоба «Делайте зарядку». Сказочные герои провели медосмотр всех спортсменов перед соревнованиями, организовали игру «Полезно-вредно». Ребята участвовали в спортивных эстафетах. Физкультурное развлечение прошло интересно, динамично и весело.

ГОВОРЯТ ДЕТИ

На вопрос «Авангарда» «Делаешь ли ты зарядку?» отвечают воспитанники детского сада «Ивушка»:

Савелий САМОХВАЛОВ:

- Каждое утро я вместе со своей семьей – мамой, папой и сестрой – делаю зарядку. Она помогает нам быстрее проснуться и даёт заряд бодрости на весь день.



Лукерья САМОХВАЛОВА:

- Я хожу в детский сад «Ивушка». Там очень интересно и весело выполняю зарядку вместе с ребятами и инструктором по физкультуре **Ольгой Васильевной**. Зарядка проходит под музыку, наполняя нас энергией на весь день.



Диана КАПЛИНА:

- Чтобы расти сильной и здоровой, я каждый день делаю зарядку дома с мамой, папой и братом Владиком. «Здоровье в порядке, спасибо зарядке!» - без этой фразы не проходит ни одна зарядка в детском саду «Ивушка», который я посещаю. Я считаю, что утренняя зарядка необходима каждому человеку – и взрослому, и ребёнку.



ЗДОРОВЫЙ

Один из новых проектов «Авангарда» - «Здоровый интерес». Его содержание связано как с пропагандой здорового образа жизни, так и с информированием читателей о вреде и последствиях привычек, негативно влияющих на организм человека. На страницах проекта мы разместим материалы о тех, кто ведет активный образ жизни, занимается спортом, пропагандирует ЗОЖ, говорит решительное «нет» наркотикам, курению, алкоголю.



ИНТЕРЕС

СПОРТИВНАЯ СРЕДА

Помогают ходьба и упражнения



Обливанки **Федосия Семеновна Новикова** и **Валентина Александровна Фролова** давно дружат по-соседски, а еще они сдружились, занимаясь физкультурой. Ежедневно женщины вместе выходят на маршрут по близлежащим улицам западного микрорайона станицы, увлекаясь скандинавской ходьбой. Федосия Семеновна ходьбой начала заниматься более 10 лет назад по совету врачей, это были обычные пешие прогулки, потом, прочитав в Интернете о пользе скандинавской ходьбы, купила специальные палки для нее. Валентина Александровна присоединилась к соседке несколько лет назад. Она также увлеклась оздоровительной ходьбой свою сестру **Любовь Александровну**, теперь женщины ходят втроем. По времени «прогулка» занимает примерно час. По словам участниц, ходьба для них - это и физкультура для тела, и возможность дышать свежим воздухом, и интересное общение. Все трое отмечают, что пешие прогулки приносят пользу здоровью и поднимают настроение. Физическую форму Ф.С. Новикова и В.А. Фролова поддерживают не только ходьбой, дома они регулярно занимаются физкультурой - Федосия Семеновна делает нехитрую гимнастику, а Валентина Александровна занимается хатха-йогой.

На снимке: Ф.С. Новикова и В.А. Фролова во время занятий скандинавской ходьбой.

А.АВСЕЦИН, фото автора.

“Делаешь ли ты зарядку?”