

# А ВАНГАРД

Жизнь района - на страницах нашей газеты

Общественно-политическая газета Обливского и Советского районов.

№ 3  
(12.034)

24 января 2025 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

## Время больших возможностей



Братья-близнецы **Егор** и **Кирилл Полупановы** оба окончили школу с федеральной медалью «За особые успехи в учении». Ребята – уроженцы хутора Кривова, выпускники Каштановской СОШ. Сейчас они студенты - третьекурсники, в университете также учатся успешно: Егор - в ДГТУ, на социально-гуманитарном факультете, Кирилл – в ЮФУ, изучает социологию и регионоведение. Студенческая жизнь братьям нравится, они стараются приобрести как можно больше знаний и опыта для будущей профессии.

Егор: «Быть студентом - это значит нести полную ответственность за свою жизнь, быть более самостоятельным, решительным и уверенным в себе. Студенческая жизнь дает множество возможностей, и важно испытать свои силы». Кирилл: «Для меня быть студентом – значит искать и находить ответы на возникающие вопросы, а также – мало спать, проводя ночи за учебниками; общаться с друзьями во время учебы и после нее, а потом спешить домой, чтобы успеть выполнить домашнее задание».

Для Егора самой интересной дисциплиной в процессе обучения стало источниковедение. Изучение событий и документов различных эпох российской истории очень его заинтересовало, он планирует дальше приобретать и совершенствовать знания по истории. Кириллу нравится изучение маркетинга, по которому он уже проходил практику в крупной компании и хочет развиваться в этом направлении. Помогают студентам в освоении новых знаний те, кто находится рядом: Егор отмечает, что преподаватели доходчиво объясняют материал и всегда готовы помочь, если что-то непонятно; Кирилл при необходимости обращается за помощью к одноклассникам, друзьям или брату.

А. АВСЕЦИН, фото из альбома семьи Полупановых.

### В СТРАНЕ

#### Школьники из пяти регионов смогут сдавать ОГЭ всего по двум предметам

В Государственную Думу внесён законопроект, касающийся особого порядка проведения Основного Государственного Экзамена (ОГЭ) и приёма на обучение по программам среднего общего и среднего профессионального образования (СПО) в 2025 году в пяти российских регионах. В соответствии с предлагаемыми изменениями, для получения аттестата будет необходимо сдавать ОГЭ только по предметам «Русский язык» и «Математика», что отличается от действующего порядка, предусматривающего сдачу четырёх обязательных предметов. В качестве экспериментальных территорий пока определены следующие субъекты РФ - Москва, Санкт-Петербург, Ростовская и Тюменская области, а также Северная Осетия.

Авторы законопроекта также предлагают протестировать новый порядок зачисления абитуриентов на программы среднего профессионального образования за счёт средств региональных и местных бюджетов.

### В ОБЛАСТИ

#### Участниками новой федеральной программы «Земский работник культуры» станут 15 специалистов

В 2025 году в Ростовской области наряду с другими субъектами страны начнется реализация федеральной программы «Земский работник культуры». Она запущена по поручению Президента РФ по аналогии с действующими программами «Земский учитель» и «Земский доктор».

Регионы будут получать субсидии на единовременные компенсационные выплаты работникам культуры, переехавшим на работу в рабочие поселки, поселки городского типа либо города с населением до 50 тысяч человек.

Согласно квоте, утвержденной Минкультуры России, компенсационную выплату 1 млн рублей получают 15 работников культуры Донского региона.

В настоящее время в министерстве культуры Ростовской области ведется подготовка к проведению конкурсных процедур, в том числе разработка соответствующих документов, которые потребуются принять на региональном уровне.

### В РАЙОНЕ

#### В Караичевской школе открылась «первичка» «Первых»

Торжественное открытие первичного отделения «Движения Первых» состоялось в Караичевской ООШ - филиале МБОУ Солонецкая СОШ.

Это уже четырнадцатое первичное отделение движения в районе и первое, открытое в 2025 году. Активисты Совета «Первых» Обливского района (**Юлия Тарасенко, Елизавета Винникова, Дарья Шульга, Анна Обухова, Диана Мартысевич, Виктория Остапенко, Мария Пчельникова**) в сопровождении специалистов местного отделения «Движения Первых» **Ольги Богдановой** и **Анны Волковой** посетили хутор Караичев, чтобы устроить праздник учащимся, их наставникам и поздравить с открытием. С приветственным словом выступила педагог Караичевской школы **Н.Н.Размётова**, которая подчеркнула значимость данного события. Куратор первичного отделения «Движения Первых» **С.И.Лазарева** пожелала ребятам активнее присоединиться к «Движению» и уже сейчас начинать включаться в его деятельность и проекты. Теперь учащимся предстоит выбрать председателя Совета «Первых» первичного отделения и распределить обязанности по направлениям.



### Лучшее начало

Пятилетнее развитие нашей области началось с нового года, ознаменовавшегося в первую очередь успешным началом программы «Донские таланты».

— Для реализации программы, которая призвана выявить и поддержать талантливых детей и подростков, в январе 2025 года в области стартовала программа «Донские таланты» — конкурс для школьников и студентов вузов Ростовской области. Победители получат гранты на обучение в вузах и на подготовку к олимпиадам и конкурсам.

### Земский учитель

В Ростовской области стартовала программа «Земский учитель» — конкурс для молодых специалистов, желающих работать в сельской местности. Победители получат гранты на обучение в вузах и на подготовку к олимпиадам и конкурсам.

### Земский учитель

В Ростовской области стартовала программа «Земский учитель» — конкурс для молодых специалистов, желающих работать в сельской местности. Победители получат гранты на обучение в вузах и на подготовку к олимпиадам и конкурсам.

В Ростовской области стартовала программа «Земский учитель» — конкурс для молодых специалистов, желающих работать в сельской местности. Победители получат гранты на обучение в вузах и на подготовку к олимпиадам и конкурсам.

# Региональный материнский капитал

Если в вашей семье с 1 января 2012 года

родился или выросло, пошел в детский сад или в школу ребенок	+	или ребенок: маме или папе родился или вырос
<b>Э ТАКЖЕ ВАЖНО</b>		
вы граждан(ки) РФ	+	Родители имеют право на региональный материнский капитал, если в семье с 1 января 2012 года родился или вырос третий ребенок, и родители являются гражданами РФ
или вы живете в Ростовской области	+	Родители имеют право на региональный материнский капитал, если в семье с 1 января 2012 года родился или вырос третий ребенок, и родители являются гражданами РФ и проживают в Ростовской области
<b>ТО ВЫ ПМВОЕ ПРАВО НА</b>		
<b>использовать региональный капитал — 151 367 рублей</b>		
<b>Обращайтесь в заявлении</b>		
в районный отдел ЗАГС по месту жительства	ИЛИ	через портал госуслуг (www.gosuslugi.ru)
<b>предоставив документы:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ паспорт граждан(ки) в Российской Федерации</li> <li>✓ свидетельство о рождении ребенка</li> <li>✓ документы, подтверждающие проживание родителей и ребенка в Ростовской области</li> </ul>		
<b>Через месяц после проверки документов вы получите</b>		
сертификат на региональный материнский капитал	ИЛИ	выплату на банковскую карту



**!** Получить сертификат на региональный материнский капитал могут семьи, где среднедушевые доходы не превышают величину прожиточного минимума — 15 669 руб. (если третий ребенок или последующий дети рождены до 31.12.2024).

**!** В 2025 году сертификат на региональный материнский капитал предоставляется без учета доходов и уровня нуждаемости обеспеченности семьи, у которой третий ребенок или последующий дети рождены с 01.01.2025.

- Сертификат выдают в Ростовской области только на территории Ростовской области.
- Сертификат выдают только гражданам РФ, являющимся гражданами Российской Федерации.
- Сертификат выдают только гражданам РФ, являющимся гражданами Российской Федерации.
- Сертификат выдают только гражданам РФ, являющимся гражданами Российской Федерации.
- Сертификат выдают только гражданам РФ, являющимся гражданами Российской Федерации.

## Первый заместитель губернатора Игорь Гуськов напомнил



Первый заместитель губернатора Игорь Гуськов напомнил о важности соблюдения сроков подачи документов для участия в конкурсе на получение регионального материнского капитала. Он подчеркнул, что родители должны успеть подать заявление и документы до 31 января 2025 года. Гуськов также отметил, что региональный материнский капитал составляет 151 367 рублей и может быть использован на различные цели, связанные с образованием и жильем ребенка.

## Заместитель губернатора Константин Рачаловский рассказал



Заместитель губернатора Константин Рачаловский рассказал о мерах поддержки семей с детьми. Он сообщил, что в Ростовской области реализуется программа «Земский учитель», которая направлена на привлечение молодых специалистов в сельскую местность. Рачаловский также упомянул о поддержке семей с детьми, рожденными с 1 января 2012 года, и о возможности получения регионального материнского капитала.

## Заместитель губернатора Игорь Саркис приглашает



Заместитель губернатора Игорь Саркис приглашает родителей обратиться за информацией о региональном материнском капитале. Он подчеркнул, что программа доступна для семей, где с 1 января 2012 года родился или вырос третий ребенок. Саркис также отметил, что сертификат на капитал выдается без учета доходов и уровня нуждаемости семьи.

## КАДРЫ РЕШАЮТ ВСЕ

Пятница, 24 января 2025 г. № 3 (12.034)

## ИМЯ И СУДЬБА

?

Череду январских праздников завершает Татьянин день, который мы отмечаем 25 января. В этот день чествуют студентов, а также женщин с прекрасным именем Татьяна.

Обладательниц этого замечательного имени в Обливском районе можно встретить практически в каждой организации или учреждении, причем, в некоторых трудится и несколько Татьян. «Где работают Татьяны?» - таким вопросом мы задались накануне праздника 25 января.

Народная мудрость гласит: «Не имя красит человека, а человек - имя». Наши героини представляют разные сферы деятельности, у них разный возраст, специальности, но все они добились определенных успехов и признательности в работе, уважения окружающих, известности и, без сомнения, относятся к тем людям, которые трудятся на благо своей малой родины, а значит, и всей страны.

**Татьяна Александровна ШАЙХАБЕКОВА, медицинская сестра процедурного кабинета хирургического отделения ГБУ РО «ЦРБ» в Обливском районе.**

В Центральной районной больнице Обливского района работают 14 сотрудниц по имени Татьяна.

Медсестра Татьяна Александровна Шайхабекова – одна из них. Стаж её работы составляет почти 10 лет. После окончания

Волгоградского медуниверситета работала в городе, затем приехала в ст.Обливскую. В районной ЦРБ работает около двух лет. По словам Татьяны, работа ей очень нравится, а выполнять её помогает дружный, сплоченный коллектив.



**Татьяна Борисовна АБУКАНОВА, пекарь ИП Фомина Д.Ю..**

В коллективе предприятия, выпускающем хлеб и хлебобулочные изделия, - одна обладательница имени Татьяна. Татьяна Борисовна Абуканова является пекарем: печет хлеб разных сортов, булочки, пироги. Вкусные хлебобулочные изделия предприятия пользуются неизменной популярностью у покупателей.

Татьяна Борисовна на предприятии - второй год, такая работа ей по душе: готовить изделия из теста она любит давно и с удовольствием делает это дома.



**Татьяна Алексеевна ВОРОБЦОВА, бухгалтер МУП «Транс-сервис».**

В МУП «Транс-сервис», в котором трудится уже 18 лет, Татьяна Алексеевна пришла сразу после окончания колледжа. Она - единственная Татьяна в коллективе предприятия. Работает бухгалтером материального стола, в ее обязанности входит оформление путевых листов, учет записок, ведение авансовых отчетов и другая работа. Также Татьяна Алексеевна ведет страницу

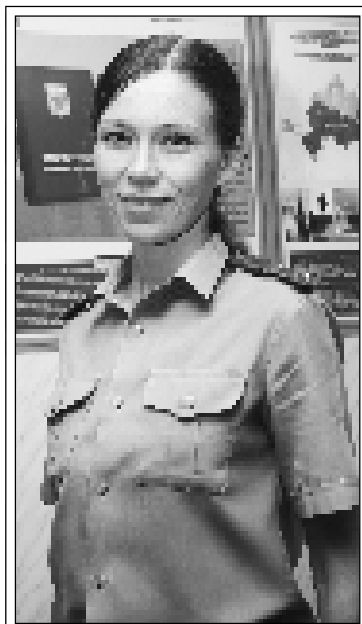
предприятия в социальных сетях, информируя жителей района о работе автобусов и других сторонах деятельности «Транс-сервиса». Ей нравится осваивать компьютерные технологии, что часто помогает в работе. «Рада и горжусь тем, что работаю в МУП «Транс-Сервис» - одном из самых известных и важных предприятий района», - говорит Т.А. Воробцова.

**Татьяна Сергеевна ПЕВЧИХ, оперативный дежурный МО МВД России «Обливский».**

В полиции Обливского и Советского районов - две сотрудницы с именем Татьяна.

Татьяна Сергеевна – одна из самых опытных среди сотрудников Межмуниципального отдела МВД России «Обливский»: в полиции она служит с 2008 года. До 2011 года работала в Советском районе, затем переехала в ст. Обливскую. Много лет Т.С.Певчих занималась раскрытием преступлений в следственном отделе, сейчас трудится в должности оперативного

дежурного полиции. Входит в число лучших сотрудников МО МВД «Обливский». Также земляки знают Татьяну Сергеевну как прихожанку Свято-Никольского храма и активную участницу помощи тем, кто защищает нашу страну на боевых рубежах специальной военной операции. С 2022 года Татьяна Сергеевна организует сбор и отправку гуманитарной помощи участникам СВО, взаимодействуя с волонтерами в Советском и Обливском районах.



## ПРОФЕССИОНАЛЫ

«Жить – значит работать. Труд есть жизнь человека», - утверждал великий французский писатель и философ Вольтер. Наш новый тематический проект «Профессионалы» расскажет о мастерах своего дела и передовиках производства, которые живут и трудятся в Обливском и Советском районах; поможет молодым землякам определиться с выбором профессии; совместно с представителями службы занятости ответит на актуальные вопросы трудоустройства.

## ВОПРОСЫ ТРУДОУСТРОЙСТВА

С 1 января 2025 года вступил в силу новый Федеральный закон «О занятости населения в Российской Федерации» № 565-ФЗ от 12.12.2023 г. Об основных положениях данного документа, о том, какие изменения он несет для граждан, ищущих работу, рассказывает директор ГКУ РО «Центр занятости населения Обливского района» **Екатерина Александровна Солопова**:

- Начну с того, что в новом законе закрепляются и корректируются базовые понятия о труде и занятости, усиливается защита безработных граждан, а также меняются некоторые правила трудоустройства. Законом, в частности, закрепляются определения таких понятий как «профилирование работодателей», «профилирование граждан, ищущих работу». Уточняется статус граждан, которые могут считаться занятыми или безработными, при этом статус «самозанятого» будет закреплен другими федеральными законами, в том числе рядом изменений в трудовом законодательстве.

Так, например, новым законом меняется сам **порядок получения статуса безработного**, который предусматривает индивидуальную работу органов службы занятости населения с каждым безработным: формирование индивидуального плана содействия занятости с использованием Единой цифровой платформы в сфере занятости и трудовых отношений «Работа в России» и согласование его с гражданином. В документе будет информация о подходящей работе, мерах поддержки граждан, об обязанностях посещения гражданами органов службы занятости населения. Безработным нельзя будет признать того, кто не прошел профилирование, не явился на согласование плана содействия занятости или отказался от него. Порядок и критерии индивидуального плана будут формироваться с учетом требований, установленных федеральным органом исполнительной власти.

Принятие решения о признании граждан в качестве безработных органом службы занятости населения субъекта Российской Федерации теперь возможно как по месту жительства (постоянная регистрация), так и по месту пребывания (временная регистрация).

**Татьяна Михайловна ПРОНИНА, воспитатель МБДОУ «Детский сад «Тополек».**

Татьяна Михайловна – единственная сотрудница учреждения, носящая это имя. Так назвал её при рождении папа.

У Татьяны Михайловны - педагогическое образование, по специальности она учитель русского языка и литературы. Чтобы работать с дошкольниками, получила дополнительное образование. Её нынешние подопечные – ребята средней группы «Семицветики».

Есть у Татьяны Михайловны достижения в профессиональной сфере – победы в конкурсах различных уровней, в которых она участвует вместе с коллегами.

Также Т.М.Пронина является наставником первичного отделения РДЦМ «Движение Первых», действующего на базе детского сада.



## Что съесть от грусти: настроение поднимут финики и зелёный чай

**Всякая всячина**

Откусывая кусочек от вкусного шоколадного батончика, вы понимаете, что вам становится легче. Но через 5 минут возникает чувство вины, через 20 минут становится неприятно от тяжести в животе, а через пару дней – от акне на коже лица и лишнего сантиметра на талии. Предлагаем 6 вариантов здоровых «антидепрессантов», которые делают вас счастливее и спокойнее не на несколько мгновений, а на несколько дней, не повышая при этом уровень инсулина до альпийских высот и не нарушая вашу сбалансированную диету.

### 1) Болгарский или перец чили уменьшат количество ваших тревог

Мы привыкли к тому, что недостаток витамина С всегда можно восполнить, съев грейпфрут, папайю, киви или мускусную дыню. А вот перец – это что-то неординарное. Причем неважно какой, чили или болгарский, – количеством аскорбиновой кислоты ваш организм останется доволен. На 100 г болгарского перца приходится 84 мг витамина С, в то время как в 150-граммовом апельсине того же витамина всего 80 мг. Почему витамин С так важен для хорошего настроения? Он уменьшает количество вырабатываемого гормона стресса кортизола.

### 2) Финики заменят шоколадные конфеты и поднимут настроение



Когда на щеках слезы, нашим любимым соотношением на тарелке должно стать не хлеб + кетчуп + сыр, а триптофан + лейцин + фенилаланин. Не пугайтесь сложных, непривычных слов, все три эти аминокислоты вы найдете в финиках, бананах

или папайе. Десерт с такими сладостями на раз-два поднимет уровень гормона хорошего настроения серотонина, а шоколадный сорт фиников отлично заменит собой тягу к конфетам и шоколадным батончикам.

### 3) Зеленый чай успокоит



Вот почему многим девушкам вместо чашки кофе в ресторане стоит заказывать чайник зеленого чая! Его качественные сорта богаты L-теанином, который обладает успокаивающим свойством, улучшает память, умственную концентрацию и работу мозга в целом.

### 4) Семга избавит от стресса



Еще один интересный факт относительно существ, обитающих на морском дне, – в них содержится Омега-3, которая обеспечивает отсутствие длительного стресса. Доктор Роберт Сомер утверждает, что среди людей, в чьем рационе всегда присутствует семга, сельдь, сардины или скумбрия, самый низкий уровень депрессии в мире. Особенно эффективно потребление рыбы разгоняет тоску у мужчин, одаривая их кровь фолиевой кислотой. А витамин В12 так же, как в случае с устрицами, устраняет симптомы «ничего неделания» у женщин.

### 5) Витамин D подтолкнет к новым свершениям.

Витамин D особенно выручает в период сезонного аффективного расстройства. И в летнюю пору его найти проще всего, выглянув на улицу. Почаще бывайте на солнце! Оно способно заменить еду, фильмы и книги. Обжигающие лучи и легкий ветер гарантируют красивый загар и сосредоточенность на рабочем процессе, поэтому вместо 30-минутного перерыва в кафе с булочкой и кофе лучше прогуляйтесь в ближайшем парке на свежем воздухе.

### 6) Ягоды сделают счастливее и умнее

Черника и голубика – фавориты хорошего настроения. Хорошо, если они или любые другие свежие ягоды будут оказываться на вашем столе несколько раз в неделю. Богатые антиоксидантами, они

помогают быстрее усваивать новую информацию и надолго ее запоминать. Все это формирует прочный интеллектуальный фундамент и помогает избавиться от ненужных мыслей и пустых переживаний.

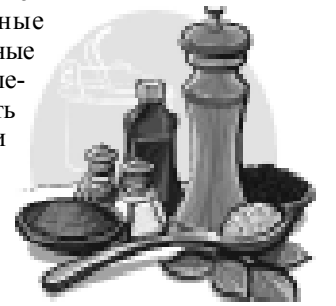


Как видите, совсем не обязательно заедать тоску шоколадным тортом и запивать литром сладкого кофе гляссе. Существует огромное количество полезных и совсем не калорийных продуктов, которые помогут вам поднять настроение, зарядиться энергией и повысить общий жизненный тонус.

### ЧИТАТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

#### Как усилить и улучшить вкус приправ

Очень часто в блюдах разные специи и пряные травы не успевают раскрыть свой вкус и аромат. Чтобы этого не происходило, стоит заранее в нужные специи/травы добавить немного оливкового масла и дать настояться минут 15.



## На дороге воспитания: поддерживайте во всём своих детей

**Вам, родители**

Каждый родитель мечтает воспитать здорового, счастливого и гармонично развитого ребенка. На этом пути он сталкивается с препятствиями и вопросами. Предлагаем несколько советов, основанных на достижениях науки и практики, которые станут хорошим подспорьем для родителей.

### Стимулируйте любознательность

Один из способов это сделать – показывать все возможные, самые разнообразные варианты решения задач. Эксперименты подтверждают эту идею: если в процессе игры ребенку сразу показать одну-единственную функцию игрушки, он придет к выводу, что та больше ничего не умеет. А вот когда игрушку давали детям «на откуп», они догадались использовать ее по-разному, не одним способом.

У тех, кого не учили специально, не было причин думать, что им показали все возможные варианты, поэтому они начинали изучать ее тщательнее и открывали для себя новые возможности использования. И это относится не только к играм, но и к жизни.

### Разрешайте дружить со старшими

В разновозрастных группах у маленьких детей есть возможность заниматься тем, что было бы слишком сложно или опасно делать самостоятельно или в группе ровесников. Старшие эмоционально поддерживают младших и заботятся о них лучше, чем ровесники.

В 1930-х годах русский психолог Лев Выготский вывел термин «зона ближайшего развития». Он означает деятельность, которую ребенок не в состоянии выполнять сам или с ровесниками, но может осуществить при участии более опытных людей. Выготский предполагал, что дети получают новые навыки и развивают мышление, взаимодействуя с другими в зоне своего ближайшего развития.

Вот почему возможность общаться с детьми постарше важна для физического, социального, эмоционального и умственного развития ребенка.

### Поддерживайте во всём

Психологи вывели формулу: 10 000 часов практики равны экспертизе в любом деле. В исследованиях, объектами которых становились композиторы, баскетболисты, писатели, конькобежцы, пианисты, шахматисты, матерые преступники и так далее, это число встречается с удивительной регулярностью. Моцарт начал писать музыку в 6 лет, а его первые великие произведения появились только лишь к 21 году.

Если вы заметили талант у своего ребенка, дайте ему его раскрыть. Без поддержки родителей невозможно наработать 10 000 часов. Помните: 10 000 часов – это очень-очень много. Дети и молодые люди не в состоянии в одиночку нарабо-

тать такое количество часов. Нужны поддержка и помощь родителей. Такой стиль воспитания называется «совместным развитием». Его задача – активно стимулировать и оценивать таланты, умения и побуждения ребенка.

Если вы хотите вырастить гения (или хотя бы не несчастного человека), дайте ребенку возможность заниматься тем, что он любит, без ограничений.

### Учите отличать хорошее от плохого

Если плохой поступок вознаграждается, то молодой мозг может определить его как полезный с точки зрения выживания индивидуума. Если ребенок, проявляя агрессию, получает поддержку, а проявляя стремление к взаимодействию, такой поддержки не получает, его мозг может легко запомнить, что агрессия хороша для его выживания.

Если малыш получает вознаграждение, будучи больным, и теряет его, выздоров-



вев, у него формируются соответствующие долговременные связи.

Мозг учится не у экспертов по детскому воспитанию и не по учебникам этикета. Он учится на основе изменения содержания в нем тех или иных нейрохимических веществ. Каждый раз, когда вы и ваши дети были вознаграждены или, наоборот, чувствовали угрозу, то добавляли новые цепочки в нейронную инфраструктуру, которая подсказывает, где искать уважение, признание и доверие в будущем.

### Чаще обнимайте

Прикосновения и объятия – это не чья-то прихоть. Есть четкая физиологическая основа, которая делает и взрослых, и детей счастливыми, когда они выказывают привязанность друг к другу.

Окситоцин – «гормон счастья», который выделяется у млекопитающих. Рождение детей также вызывает значительный прилив окситоцина, причем как у родителей, так и у детей. Воспитание чужих детей тоже способствует повышению уровня окситоцина.

### Оставьте идею, что вы определяете будущее своего ребенка

Наши стремления не могут стать стремлениями ребенка, равно как и наоборот. Поиски собственного курса начинаются с раннего детства.

Чтобы отвечать за себя, дети должны научиться принимать решения каждый час, день или год, и это они могут постигнуть только на практике.

Все любящие и заботливые родители пекутся о будущем своих детей, поэтому им тяжело не пытаться их контролировать. Но любая попытка, совершенная под контролем, не приведет к цели. Когда мы стараемся определить судьбу ребенка, то не даем ему распоряжаться его жизнью и учиться на собственных ошибках.

Станичная сударушка

Простые средства для красивых волос

ЛУКОВЫЙ НАСТОЙ ПРОТИВ ВЫПАДЕНИЯ



Литровую банку плотно набить луковой шелухой, залить водкой, добавить один пакетик гвоздики, держать 10 дней в темном месте, периодически встряхивая.

Перед мытьем головы тампоном смазать корни волос настоек, затем накрыть голову полиэтиленовой пленкой и укутать на 2-3 часа теплым платком или полотенцем. Волосы быстро отрастают, становятся густыми.

ПИТАТЕЛЬНЫЙ БАЛЬЗАМ СВОИМИ РУКАМИ

Берём 1,5-2 ст.л. кондиционера для волос (или бальзама), добавляем в него по ампуле витаминов группы В (свободно продаются в аптеке):



- В1-тиамин;
- В2-рибофлавин;
- В3-никотиновая кислота;
- В6-пиридоксин;

В12-цианокобаламин + 1 ампулу сока алоэ - смешать тщательно вилкой. Помыть голову шампунем и на 10-15 минут нанести витаминный бальзам, затем смыть.

Витамины группы В способствуют росту и укреплению волос, придают им блеск и защищают от седины.

Полезные напитки для женского здоровья

Рецепт №1

Теплая вода с лимоном помогает сбросить лишний вес, вывести токсины из организма, улучшить иммунитет, состояние кожи и пищеварение. Рецепт очень простой: выдавите сок половины лимона и залейте его кипятком, дайте ему слегка остыть и выпейте залпом. Утро лучше начинать с этого напитка.



Рецепт №2

Чай из листьев малины - регулирует женскую репродуктивную систему, дает необыкновенную бодрость и может заменить кофе. Выпивайте его по три чашки в день, и гормональный фон будет в порядке. Рецепт приготовления несложный: залейте одну столовую ложку листьев малины (можно сухих) 200 мл кипятка, дайте настояться 10 минут, выпейте. Принимать лучше с утра и в течение дня.

Рецепт №3

Молоко с куркумой — один из самых известных рецептов аюрведы. Его еще называют «золотое молоко». Этот напиток приводит к балансу все гормоны, укрепляет иммунную систему, улучшает пищеварение, лечит простуду. Рецепт: на 200 мл горячего молока 1/2 ложки куркумы, можно добавить мед по вкусу. Напиток лучше пить на ночь.

Солевой скраб омолодит кожу тела

Омолодит кожу тела и поможет бороться с целлюлитом солевой скраб. Готовьте его непосредственно перед принятием душа или ванны: смешайте каменную поваренную соль со сметаной в одинаковых пропорциях. После водных процедур нанесите скраб на всё тело круговыми движениями, затем смойте.

Маски с крахмалом для гладкого личика

При регулярном использовании масок из крахмала кожа приобретает упругость, эластичность, устраняются признаки увядания. Кроме того, крахмал регулирует работу сальных желез: сухая кожа перестанет шелушиться, а жирная — лосниться.



Домашние косметические процедуры с крахмалом рекомендуются проводить курсом дважды в неделю в течение 1-2 месяцев в зависимости от выраженности признаков старения и увядания: морщины, потеря тонуса и упругости.

РАЗГЛАЖИВАЮЩАЯ С ПОМИДОРАМИ

- 1 помидор;
- 1 яичный желток;
- 1 ч. л. картофельного крахмала;
- 1/2 ч. л. оливкового масла.



Снять с помидора кожицу, размять мякоть и добавить остальные ингредиенты. Готовую смесь нанести равномерно на лицо, исключая область вокруг глаз, и оставить на 15 минут, затем смыть маску теплой водой, нанести на кожу питательный крем.

ПИТАТЕЛЬНАЯ БАНАНОВАЯ С ЭФФЕКТОМ БОТОКСА

- 1 ст. л. мякоти банана;
- 1 ст. л. картофельного крахмала;
- 1 ст. л. сливок.

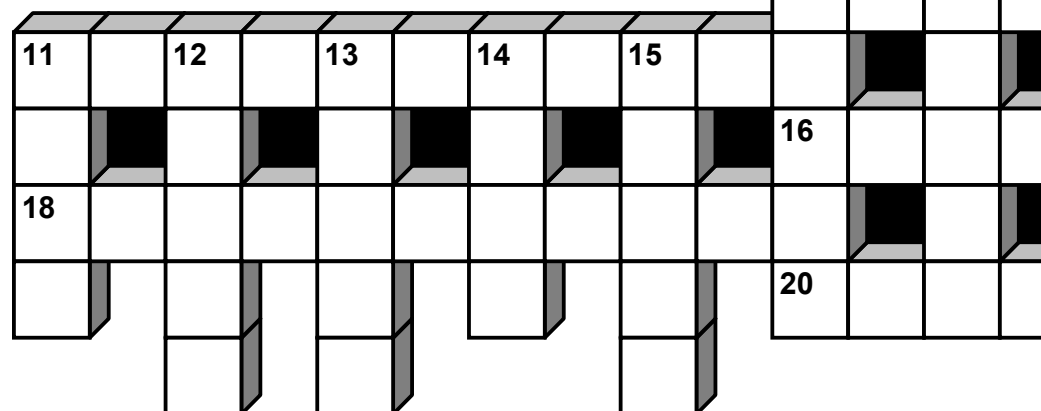


Смешать ингредиенты до получения однородной массы, нанести маску на очищенное лицо на 15 минут, смыть водой комнатной температуры и увлажнить кожу.

Фигурный кроссворд

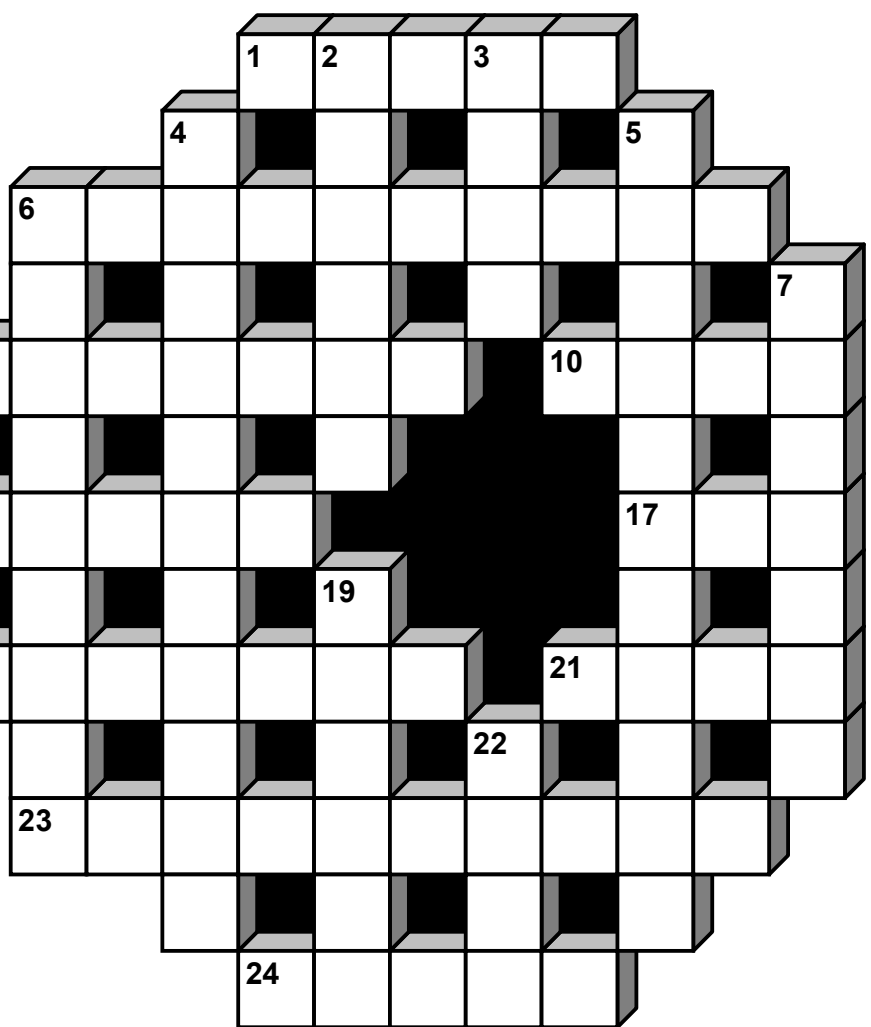
ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Какая казачья должность переводится с тюркского как «исполнитель приказаний»?
6. Человек, разнимающий драчунов.
8. Гость кафе.
10. Какое кушанье в своё время на «Мосфильме» заменяли крашеной в гуаши перловкой?
11. Отход от сна.
16. Человек, имя которого стало нарицательным для затерявшихся туристов.
17. В зависимости от выдержки этот крепкий напиток имеет 4 естественных цвета: белый, жёлтый, красный и коричневый.
18. Лошадина рулетка.
20. Запоздалый довод неуверенного в себе человека.
21. Благодаря песне этого героя мы узнали, что дружба начинается с улыбки.
23. Фото с высоты птичьего полёта.
24. Предварительное объявление о спектакле.



ПО ВЕРТИКАЛИ:

2. «Расходный материал» лучника.
3. Лохматые сапоги.
4. Ненужное или крайне отвлечённое рассуждение.
5. Один доллар, вложенный в производство кремния для этой отрасли промышленности, «дорожает» в конечном итоге в 1000 раз.
6. Разновидность приказа, роднящего экстрасенса, гипнозиста и тренера.
7. Малоподвижный вид спорта, где даже ходят исключительно сидя.
8. Сказочник, обувший кота.
9. Главная или большая церковь.
11. Место, за которое держали Ахилла, купая его в Стиксе.
12. Сулейман Берта Мария Бендер-Бей.
13. «Устаканившийся» быт.
14. Объём единовременно принятого на грудь.
15. Ходячая книга жалоб.
19. Президент, во время правления которого американцы впервые высадились на Луне.
22. Каноз ружий.



**ЗНАЙ НАШИХ**

**Гимн школьного музея - призёр областного конкурса**

Школьный музей Обливской СОШ № 2 вошел в число победителей областного конкурса школьных музеев, который проводился на базе Государственного автономного учреждения дополнительного профессионального образования Ростовской области «Институт развития образования».

В конкурсе приняли участие 128 обучающихся (индивидуальное участие), 60 коллективов, 75 педагогических работников из

194 образовательных организаций 44 муниципальных образований Ростовской области. На областной конкурс школьных музеев были направлены 4 работы от образовательных учреждений Обливского района.

Талантливые педагоги МБОУ «Обливская СОШ №2» совместно с активом школьного музея «Зал боевой славы» создали гимн музея, который был представлен в номинации «Авторская песня о музее об-

разовательной организации». Автор текста - учитель русского языка и литературы **Г.Н.Усачева**, автор музыки - учитель музыки **Е.А.Ивахненко**, гимн исполнили учащиеся - **Олеся Бурба, Павел Комаров и Артем Ермоленко**.

По итогам областного конкурса, актив школьного музея МБОУ «Обливская СОШ № 2» стал призёром III степени, педагоги награждены благодарственными письмами.



**ТРАДИЦИИ**



В конце прошлого года в МБОУ «Обливская СОШ № 1 им. Героя Советского Союза Синькова С.М.» прошли X межрайонные Николаевские образовательные чтения, ежегодный педагогический форум, который проводится с целью обоб-

щения на единой площадке лучших инициатив педагогического сообщества, общественности, духовенства в сфере духовно-нравственного воспитания детей и молодежи.

Мероприятие на тему «Семья как фактор укреп-

ления духовно-нравственного и социального здоровья детей» было организовано отделом образования администрации Обливского района совместно с православным приходом Свято-Никольского храма. В форуме приняли участие представители образования, общественных организаций, духовенства и казачества Обливского, Зимовниковского и Миллеровского районов.

Пленарное заседание открыла заведующий отделом образования **Н.А.Малахова**. Приветствуя участников Чтений, она подчеркнула, что сегодня, в непростое время, когда Отечество сталкивается с новыми глобальными вызовами, современная Россия может устоять только как нравственно сплоченное госу-

**Николаевские образовательные чтения - форум лучших инициатив**

дарство, в котором патриотические настроения опираются на вековой фундамент православных духовных ценностей: веру, трудолюбие, любовь к семье и Отечеству. **Н.А.Малахова** также наградила педагогов образовательных организаций Обливского района благодарственными письмами отдела образования за большой вклад в духовно-нравственное и патриотическое воспитание подрастающего поколения и привитие им семейных ценностей.

С докладом о семейных ценностях в православной семье выступил настоятель Обливского Свято-Никольского храма протоиерей **Александр Бралгин**. Он подчеркнул, что в Год семьи особенно важно говорить о сохранении семей-

ных традиций. Настоятель храма поблагодарил педагогов за бережное отношение к традициям православного воспитания и вручил благодарности от православного прихода.

Заместитель Юртового атамана ЮКО «Обливский юрт» **В.В.Крахмалов** отметил, что Николаевские чтения стали неотъемлемой и необходимой частью просвещения, образования, культурно-исторического развития и общественного диалога на Дону. Он выразил благодарность участникам Чтений за активную работу по ознакомлению подрастающего поколения с традициями донских казаков и популяризацию казачьего движения на Дону и вручил педагогам и воспитателям района благодарственные письма.

С докладом «Привитие семейных ценностей подрастающему поколению на примере православных традиций донского казачества через проектную и исследовательскую деятельность» и представлением итогов региональных проектов «Моя семья – Моя Россия» выступила руководитель районного методического объединения учителей ОРКСЭ И ОДНКНР **Л.К.Щепелева**.

Вторая часть форума была организована в виде практических секций.

Прошедшие в Обливском районе Николаевские чтения - источник новых знаний для детей в области духовно-нравственного воспитания и православных христианских традиций.

**“Рождественские истории” воскресной школы увидели зрители**

В воскресной школе при Свято-Никольском храме уже давно сложилась традиция подготовки театрализованных представлений к празднику Рождества Господа наше-

го Иисуса Христа. Вот и в этом году, по благословению настоятеля Свято-Никольского храма, протоиерея **Александра Бралгина**, состоялась выступления учащихся, по-

священные светлomu празднику Рождества Христова. Подготовка мероприятия началась в ноябре 2024 года, педагогом воскресной школы **Г.В.Тигоренко** была сделана

инсценировка по рассказам «Два дара» Элины Михаленко и «Пятачок и золотой» Клавдии Лукашевич. Воплощение от вертепных представлений прошлых лет, в этом

году формат сценария был другим. Воплощение и воплощение Сына Божия на земле есть величайшее милосердие и любовь Божия к человеку. О том, что такое доброта и милосердие и как их проявляют люди, показали на сцене учащиеся воскресной школы. Было о чем задуматься и зрителям, ведь следовать заповедям Божиим не всегда просто. В то же время желание помочь страждущим и сделать доброе дело приносит людям мир, любовь и радость.

«Рождественские истории» воскресной школы были показаны совместно с кукольным спектаклем «Снежная королева» кружка «Дирижабль» районного Дома культуры (руководитель **Л.И.Толмачева**) седьмого и девятого января в малом зале РДК. Хочется отметить усердие и умение достоверно сыграть свою роль: **Александры Клыши, Александры Котовой, Ангелины Аскерхановой, Лизы Халабурдиной, Ники Пошвенчук, Егора Колтунова, Ярослава Носачева, Якова Будя-**

**ну, Федора Гридасова, Артема Шалина**. Очень понравился зрителям дуэт Александры Котовой и Якова Будяну, которые исполнили на домрах произведение Дж. Пьерпонта «Бубенчики» (педагог **С.В.Трусова**). Десятого января учащиеся воскресной школы приняли участие в Фестивале православной культуры и творчества Верхне-Донского казачьего округа «Рождественская звезда» в номинации «Художественное слово». Поездка на фестиваль была интересной и успешной. Дипломом I степени были награждены учащиеся, участники инсценировки «Рождественские истории». Диплом I степени получил **Егор Колтунов** за чтение стихотворения. 15 января «Рождественские истории» и музыкальный номер увидели в Обливской детской библиотеке учащиеся 1А класса Обливской СОШ № 1.

**Г.ТИГОРЕНКО,**  
педагог  
Воскресной школы  
Свято-Никольского  
храма.



**ИТОГИ РОЗЫГРЫША****Электромьясорубка, блендер, утюг - полезные подарки для наших подписчиков**

16 января состоялся розыгрыш призов среди подписчиков газеты «Авангард», оформивших подписку на районку на первое полугодие 2025 года.

В соответствии с правилами, в розыгрыше приняли участие все жители Обливского и Советского районов, оформившие подписку на «Авангард» сроком на 6 месяцев (январь-июнь 2025 года) и передавшие в редакцию заполненный купон участника, который был опубликован в выпусках газеты № 44, 46, 50.

В числе призов, которые были разыграны среди подписчиков первого полугодия 2025 года, - кухонные и напольные весы, электрический чайник, миксер, утюг, соковыжималка, электромьясорубка, подписка на газету «Авангард», купоны на публикацию объявлений, а также другие полезные подарки.

№ п/п	Наименование приза	№ квитанции	Ф.И.О.
1	Машинка для стрижки	14155	Трёхсвоякова О.В.
2	Миксер	13439	Ивахненко Н.Е.
3	Напольные весы	14664	Никольченко Н.Н.
4	Подписка на газету "Авангард" на 3 месяца	13428	Сметанкина Т.Ф.
5	Набор стаканов	13592	Шмелева Т.В.
6	Купон на публикацию объявления в газете (250 руб.)	13534	Бородай Л.К.
7	Чашка пластиковая большая	13270	Самойленко В.А.
8	Купон на публикацию объявления в газете (250 руб.)	13621	Чернова Т.Н.
9	Подписка на газету "Авангард" на 6 месяцев	13755	Джулай Н.Ф.
10	Удлинитель 3 метра	13902	Сюхина Л.М.
11	Подписка на газету "Авангард" на 1 месяц	13490	Чернышкова Е.Н.

12	Подписка на газету "Авангард" на 3 месяца	13441	Провоторова А.Ю.
13	Соковыжималка для citrusовых	13545	Щепелева А.Г.
14	Купон на публикацию объявления в газете (350 руб.)	13647	Пискова Ф.Н.
15	Бокалы для вина	13581	Иванова Г.И.
16	Набор ножей на подставке	13253	Иванова Л.А.
17	Подписка на газету "Авангард" на 3 месяца	13981	Холодкова С.В.
18	Контейнер пластиковый большой	13897	Секретева С.С.
19	Подписка на газету "Авангард" на 1 месяц	14052	Кокорина Т.А.
20	Плед флисовый	13594	Василенко И.Н.
21	Купон на публикацию объявления в газете (300 руб.)	13444	Латышева А.К.
22	Подписка на газету "Авангард" на 3 месяца	9816	Зазулевский А.Д.
23	Купон на публикацию объявления в газете (250 руб.)	13801	Сазонова Л.С.
24	Кухонные весы	13228	Коровина А.Н.
25	Подписка на газету "Авангард" на 1 месяц	13434	Кисенков В.В.
26	Сухарница	14045	Коломенский В.В.
27	Чайник заварочный	79501	Ремнева О.А.
28	Подписка на газету "Авангард" на 3 месяца		Возная Н.И.
29	Купон на публикацию объявления в газете (250 руб.)	13608	Лескин А.А.
30	Подписка на газету "Авангард" на 1 месяц	13898	Журавлёва О.Н.
31	Чашка пластиковая большая	13921	Чекин А.С.
32	Купон на публикацию объявления в газете (300 руб.)	13492	Кутлунина В.П.
33	Чайник электрический	14014	Секретева Н.М.
34	Подписка на газету "Авангард" на 1 месяц	13287	Гейкина Т.П.
35	Подписка на газету "Авангард" на 6 месяцев	14194	Капитонов В.Ю.

36	Кувшин пластиковый	13727	Кобызева Т.И.
37	Купон на публикацию объявления в газете (350 руб.)	13733	Ужанова Г.В.
38	Терка	4929	Зайченко Т.И.
39	Купон на публикацию объявления в газете (350 руб.)	13583	Арженевская Е.К.
40	Кружка подарочная в коробке	14024	Гранников А.И.
41	Купон на публикацию объявления в газете (250 руб.)	13595	Фролова Е.П.
42	Чашка пластиковая средняя	13462	Саклакова Е.В.
43	Подписка на газету "Авангард" на 1 месяц	8463	Андреева Н.И.
44	Часы настенные	13503	Кобец А.А.
45	Подписка на газету "Авангард" на 6 месяцев	13737	Грешнова Е.П.
46	Мельница для специй электрическая	13301	Митрофанов А.Ф.
47	Купон на публикацию объявления в газете (250 руб.)	13513	Братчикова М.У.
48	Блендер	13485	Жуков С.Н.
49	Утюг	13707	Пиманов Н.А.
50	Мьясорубка электрическая	76723	Цуканова Л.Я.

Получить приз можно в рабочее время в редакции газеты «Авангард» по адресу: ст.Обливская, ул.Ленина, 54, при себе иметь подписную квитанцию и паспорт.

От души поздравляем победителей розыгрыша и благодарим всех, кто выписывает и читает районную газету «Авангард».

Не расстраивайтесь, если сегодня не нашли себя в списке выигравших, возможно, в следующий раз повезет именно вам!

**ВСТРЕЧА****Настоящие герои живут рядом**

В рамках мероприятий Года защитников Отечества, в Обливском краеведческом музее прошла встреча с земляком- участником СВО.

Директор краеведческого музея, педагог дополнительного образования **В.М.Лымарева** рассказала обучающимся Обливского Дома детского творчества и учащимся 7Б класса Обливской СОШ № 1 о причинах и целях СВО. Участник АНО «ЗА Наших» **А.П.Крамаренко** рассказал о волонтерской деятельности и передал гостю мероприятия квадрокоптер.

Дети с большим интересом общались с гостем мероприятия, задавали серьезные вопросы. В завершение встречи ребята написали письма-приветы солдатам, которые он увезет с собой для своих товарищей. На конкретном примере ребята увидели, что настоящие герои живут рядом, что мужество, храбрость, любовь к Родине — это качества настоящего мужчины.

Встреча ещё с одним участником СВО прошла и в детском саду «Тополек», на мероприятии присутствовали социальный координатор Государственного фонда «За-



Встреча в детском саду «Тополёк»

щитники Отечества» **С.Г.Бахиллов** и директор Обливского краеведческого музея **В.М.Лымарева**.

Валентина Михайловна рассказала детям о проведении специальной военной операции, об участниках СВО нашего района, а Сергей Геннадьевич - об Обливском

фонде «Защитники Отечества».

В мероприятии приняли участие дети старших групп и педагоги, они читали стихи, пели песни. Все участники мероприятия почтили минутой молчания светлую память погибших героев.

**СПОРТ****Соревнования футбольных семей**

В рамках Всероссийского фестиваля «Футбол в школе», на базе Обливской средней школы №1 прошли соревнования «Папа, мама, я – футбольная семья!», в которых приняли участие восемь семей учащихся 1- 4 классов.

Соревнования проводились под руководством учителей физкультуры **Н.В.Лагутина** и **П.С.Плотникова** и состояли из пяти общесемейных эстафет: «Крестики- нолики», «Футбольный урожай», «Змейка», «Снайперь» и «Передача мяча в парах». Мероприятие стало настоящим спортивным праздником, демонстрацией силы и ловкости детей и родителей, показателем сплочённости каждой команды.

Все участники соревнований были награждены почётными грамотами, кубками и памятными призами, а также получили заряд положительной энергии, дружбы и радости.