

Жизнь района - на страницах нашей газеты

АВАНГАРД

Общественно-политическая газета Обливского и Советского районов.

№ 10
(12.041)

14 марта 2025 г., пятница.

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

внутри
"Сундучок советов"
с программой



16+
Выходит
с 1931 года.

16 МАРТА - ДЕНЬ РАБОТНИКОВ БЫТОВОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ И ЖИЛИЩНО-КОММУНАЛЬНОГО ХОЗЯЙСТВА

Подает тепло В ДОМА ОБЛИВЧАН



Завершается очередной отопительный сезон. В Обливском районе оказанием услуг по теплоснабжению занимается ООО «Обливское МТП». В числе тех, кто отвечает за бесперебойное поступление тепла в дома обливчан, - оператор газовой котельной №1 этого предприятия **Алексей Александрович Болдин** (на снимке). Котельная снабжает теплом центральную часть станицы Обливской. Работая второй отопительный сезон, Алексей Александрович зарекомендовал себя как человек ответственный, выполняющий все требования, касающиеся эксплуатации котельной. По словам А.А. Болдина, ответственное отношение людей к своему делу - главный залог надежной работы, а в случае непредвиденной ситуации важна взаимовыручка работников предприятия, которая есть в коллективе коммунальщиков.

Отопительный сезон 2024-2025 ознаменовался тем, что с его началом была введена в строй новая блочно-модульная газовая котельная. Она построена рядом со старой, которая за двадцать с лишним лет эксплуатации, выработала свой ресурс, стала неэффективной. Для А.А. Болдина и его коллег запуск новой котельной, в которой практически все процессы автоматизированы, значительно облегчил труд. Но это не значит, что к своим обязанностям они стали относиться с меньшим вниманием: ведь любая, даже самая современная техника и автоматизированная система должна контролироваться человеком.

А.АВСЕЦИН, фото автора.

ПРИМИТЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ

УВАЖАЕМЫЕ ЗЕМЛЯКИ!

Поздравляем сотрудников предприятий и организаций жилищно-коммунального хозяйства с профессиональным праздником!

Сеть донского бытового обслуживания формируют почти 13 тысяч предприятий. Они разные по объемам и видам деятельности, но все играют значимую социальную роль и обеспечивают доступность услуг, работают над качеством городской среды.

Перед региональными предприятиями жилищно-коммунального хозяйства стоит комплекс задач: повышение качества услуг, модернизация коммунальной инфраструктуры, цифровизация, благоустроительные работы, решение экологических проблем.

Убеждены, что профессионализм, опыт и объединение всех сил – это надежная основа для успешной реализации запланированных проектов и программ.

Благодарим вас за ежедневный труд, который порой незаметен, но жизненно важен для каждого.

Желаем вам крепкого здоровья, благополучия, мира и добра!

Ю.Б.СЛЮСАРЬ,

врио Губернатора Ростовской области.

А.В. ИЩЕНКО,

председатель Законодательного Собрания Ростовской области.



ДОРОГИЕ ЗЕМЛЯКИ!

Невозможно переоценить значимость профессионализма и ответственности тех, кто трудится в сфере жилищно-коммунального хозяйства. На вас лежит огромная ответственность по поддержанию систем жизнеобеспечения населения, созданию комфорта и уюта. В этой отрасли работают ответственные люди, настоящие профессионалы своего дела, которые ежедневно трудятся в тяжелых условиях.

Это также праздник всех тех, чей труд так или иначе связан с торговлей и бытовым обслуживанием. Работники этих сфер успешно решают поставленные задачи, улучшают систему обслуживания потребителей, вносят достойный вклад в развитие и совершенствование отраслей.

Сердечно поздравляю вас с вашим профессиональным праздником и искренне желаю крепкого здоровья, успехов, оптимизма, процветания вам и вашей профессии!

Спасибо всем вам за труд на благо жителей Обливского района!

А.А.ДЕРЕВЯНКО, *глава администрации Обливского района.*



УВАЖАЕМЫЕ РАБОТНИКИ И ВЕТЕРАНЫ ОТРАСЛИ!

Вы делаете нужное и важное дело, и в этот день я хочу пожелать вам стабильной и эффективной деятельности, мудрости в преодолении трудностей, выдержки и финансового благополучия!

Сегодня перед вами стоит множество важных задач. Надеемся, что вы приложите все силы для решения возникающих проблем, проявите ответственность и творческий подход к делу, внесете достойный вклад в развитие нашего района. Гордимся, что в этих востребованных сферах работают люди, способные действовать четко и слаженно, проявлять профессионализм и выдержку в любых ситуациях.

Примите мою благодарность за ваш нелегкий труд! Желаю дальнейших профессиональных успехов, доброго здоровья и благополучия вам, вашим родным и близким, хорошего праздничного настроения!

С.В.САРАТОВ, *глава Советского района.*



ОФИЦИАЛЬНО

Контрольно-счётная палата приступила к проверке

Контрольно-счётная палата Ростовской области проверит законность и эффективность использования средств областного бюджета в Советском районе.

КСП приступила к проведению плановой проверки законности и эффективности использования межбюджетных трансфертов, предоставленных из областного бюджета бюджетам муниципальных образований Советского района, а также соблюдения органами местного самоуправления условий их получения за 2023-2024 годы и текущий период 2025 года.

В рамках контрольного мероприятия будут проверены главные распорядители и получатели средств местных бюджетов района и 3 поселений, входящих в его состав.

Проверкой предусмотрено охватить следующие основные вопросы:

- соблюдение органами местного самоуправления Советского района и входящих в его со-

став поселений условий предоставления межбюджетных трансфертов в части: превышения норматива формирования расходов на их содержание; отсутствия в текущем финансовом году просроченной кредиторской задолженности по расходным обязательствам, исполняемым за счет собственных доходов и источников финансирования дефицитов местных бюджетов;

- соблюдение законности и эффективности использования межбюджетных трансфертов, предоставленных из областного бюджета бюджету Советского района на:

* обеспечение государственных гарантий реализации прав на получение общедоступного и бесплатного дошкольного, общего и дополнительного образования в муниципальных образовательных организациях;

* осуществление государственных полномочий по обеспечению жилыми помещениями детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей;

* осуществление полномочий по предоставлению меры социальной поддержки членам семей граждан Российской Федерации, принимающих участие в специальной военной операции, в виде компенсации расходов на оплату жилого помещения и коммунальных услуг, в том числе взноса на капитальный ремонт общего имущества в многоквартирном доме.

Пресс-служба КСП РО.

5 000 000 услуг

Важнейшим показателем качества жизни в регионе является уровень предоставляемых государственных услуг. В этом году в области планируется реализовать свыше 5 миллионов государственных услуг, что обеспечит повышение качества жизни населения.



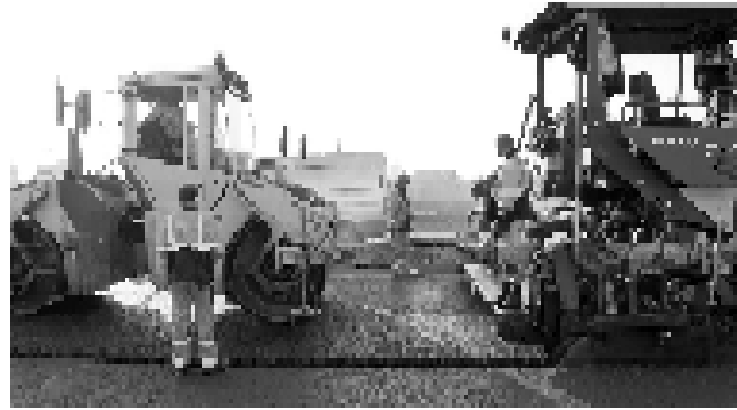
Семь фактов о Платове

1. Платов является одним из крупнейших аэропортов России, обслуживающих миллионы пассажиров ежегодно.
 2. В аэропорту работает крупнейшая в мире компания по обслуживанию воздушных судов – Airbus.
 3. Платов имеет богатую историю, связанную с развитием гражданской авиации в России.
 4. Аэропорт активно развивает инфраструктуру для пассажиров, включая бизнес-залы и зоны ожидания.
 5. Платов является важным транспортным узлом, связывающим регион с другими частями страны.
 6. В аэропорту работает крупнейшая в мире компания по обслуживанию воздушных судов – Airbus.
 7. Платов имеет богатую историю, связанную с развитием гражданской авиации в России.

Крупнейшим аэропортом в России является Платов, который обслуживает миллионы пассажиров ежегодно. В аэропорту работает крупнейшая в мире компания по обслуживанию воздушных судов – Airbus. Платов имеет богатую историю, связанную с развитием гражданской авиации в России. Аэропорт активно развивает инфраструктуру для пассажиров, включая бизнес-залы и зоны ожидания. Платов является важным транспортным узлом, связывающим регион с другими частями страны.

Юрий Слюсарь: 600 километров дорог отремонтируем в этом году

Домашний телефон в каждом телефоне начал звонить, что дороги на территории области начали ремонтировать. Поэтому сейчас внимание дорожников.



На дорогах работы будут идти в полную силу в этом году.

400 км по нацпроекту

В этом году в области планируется реализовать нацпроект «Безопасные и качественные дороги». В рамках проекта планируется отремонтировать 400 километров дорог. Это позволит повысить безопасность дорожного движения и улучшить качество жизни населения. Работы будут выполняться в соответствии с графиком, утвержденным в начале года.

В этом году в области планируется реализовать нацпроект «Безопасные и качественные дороги». В рамках проекта планируется отремонтировать 400 километров дорог. Это позволит повысить безопасность дорожного движения и улучшить качество жизни населения.

200 км по региональному проекту

В рамках регионального проекта планируется отремонтировать 200 километров дорог. Это позволит повысить безопасность дорожного движения и улучшить качество жизни населения. Работы будут выполняться в соответствии с графиком, утвержденным в начале года.

В этом году в области планируется реализовать нацпроект «Безопасные и качественные дороги». В рамках проекта планируется отремонтировать 400 километров дорог. Это позволит повысить безопасность дорожного движения и улучшить качество жизни населения.

География ремонта

Работы по ремонту дорог будут проводиться по всей территории области. В первую очередь планируется отремонтировать дороги в городах и районах с наибольшим количеством населения. Это позволит повысить безопасность дорожного движения и улучшить качество жизни населения.

В этом году в области планируется реализовать нацпроект «Безопасные и качественные дороги». В рамках проекта планируется отремонтировать 400 километров дорог. Это позволит повысить безопасность дорожного движения и улучшить качество жизни населения.

Работать на совесть

Работы по ремонту дорог будут проводиться в соответствии с графиком, утвержденным в начале года. Это позволит повысить безопасность дорожного движения и улучшить качество жизни населения. Работы будут выполняться в соответствии с графиком, утвержденным в начале года.

В этом году в области планируется реализовать нацпроект «Безопасные и качественные дороги». В рамках проекта планируется отремонтировать 400 километров дорог. Это позволит повысить безопасность дорожного движения и улучшить качество жизни населения.

В этом году в области планируется реализовать нацпроект «Безопасные и качественные дороги». В рамках проекта планируется отремонтировать 400 километров дорог. Это позволит повысить безопасность дорожного движения и улучшить качество жизни населения.



Глава региона. Важное за неделю

Федеральная поддержка есть

Глава региона Юрий Слюсарь сообщил о получении федеральной поддержки на развитие инфраструктуры. Это позволит повысить безопасность дорожного движения и улучшить качество жизни населения. Работы будут выполняться в соответствии с графиком, утвержденным в начале года.



В этом году в области планируется реализовать нацпроект «Безопасные и качественные дороги». В рамках проекта планируется отремонтировать 400 километров дорог. Это позволит повысить безопасность дорожного движения и улучшить качество жизни населения.

Масштабное обновление здравоохранения

В этом году в области планируется масштабное обновление здравоохранения. Это позволит повысить качество медицинской помощи и улучшить качество жизни населения. Работы будут выполняться в соответствии с графиком, утвержденным в начале года.

Новые детские сады

В этом году в области планируется строительство новых детских садов. Это позволит обеспечить доступность дошкольного образования для всех детей. Работы будут выполняться в соответствии с графиком, утвержденным в начале года.

Дополнительные меры

В Ростовской области в 2025 году планируется реализовать программу газификации в рамках государственной программы «Развитие газификации в Ростовской области». Это позволит обеспечить газом более 40 тысяч домовладений, что является важным шагом к повышению энергоэффективности и безопасности населения.

Также в рамках программы «Развитие газификации в Ростовской области» в 2025 году планируется реализовать программу газификации в рамках государственной программы «Развитие газификации в Ростовской области». Это позволит обеспечить газом более 40 тысяч домовладений, что является важным шагом к повышению энергоэффективности и безопасности населения.

Перспективная сфера развития

Газификация является перспективной сферой развития для Ростовской области. Это позволит обеспечить газом более 40 тысяч домовладений, что является важным шагом к повышению энергоэффективности и безопасности населения.

В 2025 году планируется реализовать программу газификации в рамках государственной программы «Развитие газификации в Ростовской области». Это позволит обеспечить газом более 40 тысяч домовладений, что является важным шагом к повышению энергоэффективности и безопасности населения.

Как получить компенсацию за газификацию

Если вы

являетесь владельцем недвижимости, подлежащей газификации, и планируете провести газопровод к своему объекту.

являетесь владельцем недвижимости, подлежащей газификации, и планируете провести газопровод к своему объекту.

- являетесь владельцем недвижимости, подлежащей газификации, и планируете провести газопровод к своему объекту.
- являетесь владельцем недвижимости, подлежащей газификации, и планируете провести газопровод к своему объекту.
- являетесь владельцем недвижимости, подлежащей газификации, и планируете провести газопровод к своему объекту.
- являетесь владельцем недвижимости, подлежащей газификации, и планируете провести газопровод к своему объекту.

- являетесь владельцем недвижимости, подлежащей газификации, и планируете провести газопровод к своему объекту.
- являетесь владельцем недвижимости, подлежащей газификации, и планируете провести газопровод к своему объекту.
- являетесь владельцем недвижимости, подлежащей газификации, и планируете провести газопровод к своему объекту.
- являетесь владельцем недвижимости, подлежащей газификации, и планируете провести газопровод к своему объекту.

то вместе с проектом на газификацию вы можете получить компенсацию затрат

- на проектирование газопровода
- на приобретение оборудования
- на оплату работ по монтажу газопровода
- на оплату работ по монтажу газопровода

- на приобретение оборудования
- на оплату работ по монтажу газопровода
- на оплату работ по монтажу газопровода
- на оплату работ по монтажу газопровода

Для получения компенсации вы можете обратиться в



в зависимости от предоставляемых документов

- документы, подтверждающие право собственности на объект газификации
- документы, подтверждающие право собственности на объект газификации
- документы, подтверждающие право собственности на объект газификации

- документы, подтверждающие право собственности на объект газификации
- документы, подтверждающие право собственности на объект газификации
- документы, подтверждающие право собственности на объект газификации

После проверки документов вы получаете



В Ростовской области в 2025 году планируется газифицировать более 4500 домовладений.

В 2024 году двинным видом поддержки воспользовались 2 370 человек на сумму 231,5 млн рублей.

Система учета газа в доме. Фото: Илья Сидоркин / ИА «Авангард»

Четверть века на страже

В Ростовской области четверть века на страже безопасности населения работают сотрудники МЧС.

За эти годы спасены сотни жизней, предотвращены тысячи аварий. Сотрудники МЧС продолжают работать на страже безопасности населения.

Сотрудники МЧС продолжают работать на страже безопасности населения, предотвращая аварии и спасая жизни.

Сотрудники МЧС продолжают работать на страже безопасности населения, предотвращая аварии и спасая жизни.

Сотрудники МЧС продолжают работать на страже безопасности населения, предотвращая аварии и спасая жизни.

Сотрудники МЧС продолжают работать на страже безопасности населения, предотвращая аварии и спасая жизни.

Всегда ответят



Сотрудники МЧС продолжают работать на страже безопасности населения, предотвращая аварии и спасая жизни.

Сотрудники МЧС продолжают работать на страже безопасности населения, предотвращая аварии и спасая жизни.

Сотрудники МЧС продолжают работать на страже безопасности населения, предотвращая аварии и спасая жизни.

Сотрудники МЧС продолжают работать на страже безопасности населения, предотвращая аварии и спасая жизни.

Сотрудники МЧС продолжают работать на страже безопасности населения, предотвращая аварии и спасая жизни.

Сотрудники МЧС продолжают работать на страже безопасности населения, предотвращая аварии и спасая жизни.



Мобильная станция связи. Фото: Илья Сидоркин / ИА «Авангард»

К 80-ЛЕТИЮ ПОБЕДЫ

Жительницам Советского района
вручены юбилейные медали

Заместитель Председателя Законодательного Собрания Ростовской области-председатель комитета по аграрной политике, член фракции ВПП "Единая Россия" **В.Н.Василенко**, в преддверии международного женского дня, вручил медали в честь 80-летия Победы жительницам Советского района: **Александра Лукьяновне Арженовской** и **Матрене**

Кирилловне Ульяновой.

А.Л.Арженовская родилась в 1939 году в многодетной рабочей семье в Воронежской области. С июля 1942 по декабрь 1943 года, в возрасте 3-х лет, находилась в концлагере на территории колхоза «Красный партизан» в Кантемировском районе Воронежской области.

Александра Лукьяновна

всю жизнь посвятила медицине, проработав 39 лет в больницах Обливского и Советского районов, ей присвоено звание ударника коммунистического труда.

М.К.Ульянова родилась в 1929 году в многодетной семье Миллеровского района Ростовской области. Во время войны, будучи подростком, работала на

равне со взрослыми.

После войны Матрена Кирилловна много лет трудилась на шахте в г. Новошахтинске, затем - на маслозаводе в ст. Советской.

В.Н.Василенко пожелал награжденным жительницам Советского района долгих лет жизни, здоровья, бодрости духа.

Администрация
Советского района.



ЭХО ПРАЗДНИКА

Цветы, стихи
и песни

*В мир приходит женщина, чтоб свечу зажечь.
В мир приходит женщина, чтоб очаг беречь.
В мир приходит женщина, чтоб любимой быть.
В мир приходит женщина, чтоб дитя родить.
В мир приходит женщина, чтоб цветам цвести.
В мир приходит женщина, чтобы мир спасти.*

Эти стихи прозвучали в концертной программе «С любовью к женщине», посвященной накануне Международного женского дня в **Обливском РДК**. Театрализованный пролог «О, женщина, прекрасное создание!» напомнил о том, что представительницы прекрасного пола соединяют в себе множество замечательных качеств, и каждая женщина для кого-то – самая лучшая. С наступающим праздником поздравил присутствующих и всех женщин района глава администрации Обливского района **А.А.Деревянко**. Во время концерта зрители услышали песни и стихи, а также увидели танцевальные но-

мера, посвященные женщине. Женщин поздравили с праздником лучшие творческие коллективы Обливского РДК, а также юные таланты Обливской детской школы искусств и Обливского Дома детского творчества. Отдельные концертные номера были адресованы женщинам-любимым, женщинам-мам, женщинам, ждущим защитников Отечества - участников специальной военной операции. Концертный зал был наполнен атмосферой весеннего настроения, улыбками и радостью зрителей.

Праздник, посвященный весне и женщинам, состоялся и в **Советском районе**: в РДК станции Совет-



Праздничная программа в Обливском РДК

ской прошел праздничный концерт. Всех присутствующих поздравили с праздником глава Советского района **С.В.Саратов**. В зрительном зале царил атмосфера праздничного весеннего настроения. Со сцены звучали душевные песни, исполнялись зажигательные танцы. Все творческие номера, а также самые добрые слова и пожелания были адресованы женщинам: любимым, мамам, бабушкам. Как отмечали участники программы, без них в нашей жизни не было бы столько света, добра, тепла, люб-



Музыкальное поздравление для женщин Советского района

ви и ярких красок. В поздравлениях женщинам желали, чтобы жизнь дарила им много счастливых

мгновений, радостных минут, приятных впечатлений, и во всех семьях царили любовь, уважение,

достаток, мир и согласие.

Подготовил
А.АВСЕЦИН.

Теплые слова и поздравления
в адрес женщин

Встреча с представительницами трудовых коллективов в администрации Обливского района

В преддверии Международного женского дня, женщин Обливского и Советского районов в своём избирательном округе поздравил

с наступающим праздником депутат, заместитель председателя Законодательного собрания Ростовской области **В.Н.Василенко**.

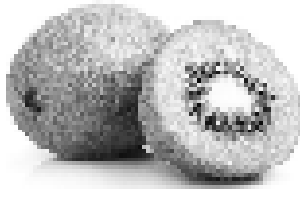
Встречи прошли в администрациях двух районов. Вячеслав Николаевич встретился с представительницами трудовых коллективов и пожелал женщинам крепкого здоровья, счастья, любви, благополучия и весеннего настроения. Депутат отметил, что женщины наших районов всегда славились своей красотой и обаянием, во все времена они несли на своих хрупких плечах множество забот о семье; и сегодня совмещают эти качества с успешной работой и активной общественной деятельностью, при этом всегда оставаясь очаровательными и неповторимыми.

На встречах присутствовали и также поздравили женщин с наступающим праздником глава администрации Обливского района **А.А.Деревянко** и глава Советского района **С.В.Саратов**.

Сам себе доктор

КИВИ ЛЕЧИТ!

Киви содержит витамины А, В, В1, В2, В3, В6, С, Е, магний, калий, каротин, ферменты, минеральные соли, натрий, клетчатку, никотиновую кислоту.



1. Применяется при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Укрепляет стенки кровеносных сосудов, снижает риск кровоизлияний, нормализует артериальное давление. Благодаря калию, киви предупреждает отеки, регулируя водно-солевой баланс в организме.

2. Один киви в день обеспечивает суточную потребность в витамине С - укрепляет иммунитет, улучшает сопротивляемость инфекционным заболеваниям, ускоряет выздоровление.

3. Пектиновые вещества, содержащиеся в киви, очень ценны для кишечника. Они оздоравливают полезную микрофлору и впитывают вредные продукты обмена веществ.

4. Киви является отличной основой для экстренных диет: он малокалориен, при этом содержит много минералов и витаминов, устраняет повышенную раздражительность и утомляемость, улучшает водно-солевой баланс, тем самым способствуя похудению.

5. Кроме того, киви применяется при камнях в почках, анемии, атеросклерозе, ревматизме и других заболеваниях.

5 ВАЖНЫХ НАПИТКОВ

1. **Вода:** выводит токсины, поддерживает работу желудка, положительно влияет на состояние сосудов и суставов.

2. **Гранатовый сок:** нормализует работу сердца и сосудов, полезен при гипертонии и анемии.

3. **Мятный чай:** стимулирует выделение желудочного сока, успокаивает, снижает давление, помогает бороться с бессонницей.

4. **Кефир:** нормализует пищеварение.

5. **Яблочный сок:** оказывает полезное влияние на работу печени, почек и мочевого пузыря.

ВОЛШЕБНЫЕ ТОЧКИ НА ТЕЛЕ ЧЕЛОВЕКА

Точка активации силы. Если собрать вместе кончики всех пальцев, она будет находиться в ямке в центре ладони. Если вы чувствуете вялость, упадок сил, апатию, сонливость, массируйте эту точку.

Точка тепла. Находится на подушечке верхней фаланги среднего пальца. Воздействие на точку помогает согреться, стимулирует обмен веществ, снимает состояние тревоги. Ее можно массировать в волнительных ситуациях, перед экзаменом или важной встречей.

Точка сердца. Находится на подушечке верхней фаланги мизинца. Помогает при сердцебиении.

Точка при боли в голове. Находится между большим у указательным пальцем на пересечении косточек. Тогда большой палец ляжет примерно на середине линии жизни, указательный - с обратной стороны ладони (можно наоборот). Здесь нужно нажимать сильно. Если больно, значит, точка найдена. Три-четыре активных нажатия, и боль пройдет.

«ЧАСЫ РАБОТЫ» ГОРМОНОВ

Чтобы не испытывать проблем с гормонами, необходимо знать, когда они вырабатываются.

До 6:00 утра вырабатывается серотонин - гормон счастья.

6:00 — поднимается уровень кортизола - гормона, который готовит организм к бодрствованию.

7:00 — прекращает вырабатываться мелатонин. Больше спать смысла нет, ценность дальнейшего сна стремится к нулю.

8:00 — В дело вступают стероиды - гормоны, формирующие мышечный каркас.

10:00 — 14:00 — пик ДГЭА - нейрого르몬а, отвечающего за память, внимание и запоминание. Подходящий момент для умственной деятельности.

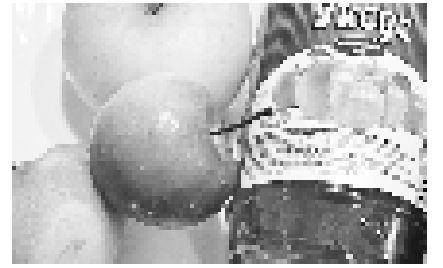
14:00 — 16:00 — резкая сонливость в это время - повод вздремнуть 20 минут. К тому же, это пик соматропина - гормона роста, поэтому, вздремнув, не забудьте о хорошенькой разминке.

с 17:00 — снижается кортизол. Принятие важных решений стоит отменить.

21:00 — вырабатывается мелатонин: снижается температура тела, хочется тепла и поспать.

ЗАМОЧИТЕ НОГИ В УКСУСЕ

Яблочный уксус содержит биологически активные соединения, которые уничтожают бактерии и микробы, поэтому он является одним из наиболее эффективных природных средств для решения многочисленных проблем со здоровьем. Он устраняет неприятный запах, лечит грибковые инфекции, смягчает кожу.



Все, что вам нужно сделать, это нагреть воду, а когда она станет теплой, налить ее в таз и поместить в него ноги. Туда же добавляются стакан яблочного уксуса и несколько капель вашего любимого эфирного масла (например, лавандового). Подержите ноги в ванночке 30 минут. Выполняйте эту процедуру один раз в неделю, и вы сразу увидите результат.

Если вы хотите укрепить сердце, нужно ежедневно съедать по 30 штук хорошо вымытого изюма (лучше темного цвета). Изюм запивайте 500 мл теплой воды. Кушать вкусное лекарство надо натощак, за 30 минут до завтрака или спустя 2 часа после еды.

30 ИЗЮМИНОК В ДЕНЬ ДЛЯ ВАШЕГО СЕРДЦА

В составе изюма много витаминов и минералов. Но главные элементы — калий и магний. Они незаменимы для улучшения работы сердечной мышцы и нервной системы.

Кроме того, изюм хорошо действует на желудочно-кишечный тракт.

Принимая изюм в течение месяца, вы почувствуете значительное улучшение в работе сердца, избавитесь от запоров.



Всякая всячина

Хитрости из Сети

Есть такие лайфхаки, до которых трудно додуматься самим — настолько они простые, но при этом рабочие. Собрали несколько полезных советов, которые помогут в самых разных ситуациях.

КАК СОБРАТЬ РАЗБИТОЕ СТЕКЛО ХЛЕБОМ

Разбить тарелку, бокал или другую стеклянную посуду может абсолютно каждый. По полу разлетятся осколки, крупные из них собрать легко, мелкие можно не заметить, и это опасно. Что же тогда делать? Смекалистые люди открыли невероятный лайфхак. Возьмите кусочек мягкого хлеба и прижмите к полу — он соберёт все мелкие частички стекла.

КАК ИЗ ТЕЛЕФОНА СДЕЛАТЬ СВЕТИЛЬНИК С ПОМОЩЬЮ БУТЫЛКИ

Иногда в домах неожиданно отключают свет. На этот случай у некоторых людей припасены свечи. А что же делать тем, у кого изделий из воска под рукой не оказалось? Есть простой и эффективный способ. Пожалуй, сейчас у каждого взрослого есть мобильный телефон. Фонарик из гаджета заменит лампочку. Чтобы соорудить светильник, вам понадобится обычная бутылка из прозрачного пластика с водой. Поставьте её на фонарик и получите небольшую, но достаточно яркую настольную лампу.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПЫЛИ НАДОЛГО

Мелкая пыль — частички мусора и даже нашей кожи — оседает на поверхностях в доме. Хозяйки, которые особенно переживают из-за чистоты, делают влажную уборку чуть ли не каждый день, тратя дра-

гоценное время. Есть ли способ как-то замедлить процесс образования пыли? Оказалось, что да. Находчивые энтузиасты долго экспериментировали и нашли эффективную формулу: в воду нужно добавить немного кондиционера для белья или шампуня с антистатиком. Этим составом протирайте поверхности, и тогда они будут собирать пыль в несколько раз медленнее.

КАК ЗАТОЧИТЬ НОЖНИЦЫ С ПОМОЩЬЮ ФОЛЬГИ

Если затупившиеся ножи можно заточить один о другой, как быть с ножницами? В этом случае поможет фольга. Ничего сверхъестественного — просто нарежьте её на полоски. Это можно делать до тех пор, пока вас не устроит острота лезвий.

КАК ПОГЛАДИТЬ ВЕЩИ БЕЗ ОТПАРИВАТЕЛЯ

Согласитесь, многие любят тратить время на глажку вещей. Особенно когда перед выходом на мероприятие или свидание нужно переделать кучу дел. Как сэкономить не только время, но и силы? Гениальный и простой лайфхак для всех любителей горячего душа. Возьмите в ванную комнату одежду, которую собираетесь надеть, развесьте её на вешалки и спокойно принимайте душ. Горячий пар слегка намочит ткань, и складки разгладятся под собственным весом. Высохнет одежда за несколько минут, и гладить ни-

чего не придётся.

КАК БЫСТРО ОСТУДИТЬ ГОРЯЧУЮ ЕДУ

А следующая хитрость пригодится всем голодным. Ну с кем не случалась такая ситуация, когда есть хочется, но еда настолько горячая, что обжигает язык и щёки?! Как быть? Опытные домохозяйки додумались до невероятно простого, но рабочего лайфхака. Понимая, что блюдо вот-вот будет готово, положите тарелку, в которой вы будете его подавать, в морозильную камеру на несколько минут. В холодной посуде пища остынет гораздо быстрее.

ЧТО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ПУТАЛИСЬ ПРОВОДА

В борьбе с запутанными проводами помогут втулки от туалетной бумаги. Хитрость в том, чтобы поставить их вертикально в ящик и наполнить тем, что вечно скручивается: провода, ленты, шнуры. Так у вас точно ничего не будет путаться.

КАК БЫСТРО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МОШЕК В ДОМЕ

Максимально неприятна ситуация, когда в доме заводятся насекомые. Например, плодовые мушки — частые гости у тех, кто забывает следить за фруктами и овощами. Стоит еде испортиться, как эти мелкие и надоедливые насекомые берут шефство над кухней. Из-за крошечного размера поймать их очень сложно. Но



есть работающий лайфхак, как избавиться от мошек. Разогрейте в небольшой посуде яблочный уксус и оставьте в открытом доступе. Насекомые не устоят перед ароматом и прилетят попробовать отраву. Заменить яблочный можно ароматизированным средством для мытья посуды, добавив в него немного обычного уксуса.

КАК ЗАБИТЬ ГВОЗДЬ, ЧТОБЫ НЕ ПОРАНИТЬСЯ

Забить гвоздь и при этом не подвергнуть опасности пальцы. Есть ли такой способ? Оказалось, что да. И для этого нужна обычная плоская расчёска. Зафиксируйте гвоздь между зубчиков и спокойно используйте молоток, не боясь попасть себе по руке.

КАК НЕ ПОРАНИТЬ ПАЛЬЦЫ НА ТЁРКЕ

Многие не любят тереть продукты на тёрке, потому как процесс это достаточно опасный — легко поранить пальцы. Есть простой способ, как обезопасить себя от ран: наколите то, что собираетесь тереть, на вилку. Теперь можно не переживать за сохранность кожи и ногтей.

По материалам Интернет-изданий.

15 МАРТА - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЯ

Приглашение к разумному потреблению

Всемирный день защиты прав потребителей проводится в мире ежегодно 15 марта, начиная с 1983 года, а с 1994 года широко отмечается и в Российской Федерации.

В этом году праздник пройдет под девизом «Справедливый переход к устойчивому образу жизни». Этот выбор не случаен: проблемы загрязнения окружающей среды и истощения природных ресурсов становятся все более актуальными. Поэтому Всемирная организация потребителей призывает всех переходить к устойчивому образу жизни, который помогает снизить вред природе и улучшить условия для будущих поколений.

Устойчивый образ жизни – это подход, который сосредоточен на осознанном потреблении, стремлении к минимизации ухудшения состояния окружающей среды вследствие потребления человеком продуктов и ресурсов.

Справедливый переход подразумевает: переходный процесс к устойчивому образу жизни должен обеспечивать социальную справедливость и соблюдение прав человека и его потребнос-



тей.

Каждому необходимо внести фундаментальные изменения в то, как мы едим, путешествуем, обогреваем, охлаждаем и снабжаем энергией наши дома, а также задуматься о продуктах и услугах, которые мы покупаем и используем.

При этом крайне важно, чтобы товары и услуги, потребление которых не наносит вреда окружающему миру, стали для потребителей доступными и недорогими. Этот переход не должен происходить за счет ущемления основных прав и потребностей, а наоборот, давал возможность для развития, обеспечивая устойчивый образ жизни как для лю-

дей, так и для планеты.

Разумное потребление – путь к устойчивому образу жизни. Оно представляет собой концепцию потребления ресурсов и товаров с учетом их воздействия на окружающую среду, социальные аспекты и личное благополучие. Этот подход нацелен на минимизацию отрицательного воздействия человеческой деятельности на планету и создание более сбалансированного и устойчивого образа жизни.

Принципы разумного потребления:

Сознательность – разумное потребление начинается с осознания последствий наших потребительских решений. Потребитель должен быть информирован о том, как производятся товары и как они влияют на окружающую среду и общество. Минимализм – отказ от избыточного потребления и стремление к простоте, он помогает сосредоточиться на том, что действительно важно, и снизить потребление ресурсов.

Экологическая устойчивость – потребитель должен уделять особое внимание выбору товаров и услуг, которые имеют наименьший отрицательный экологический след, а именно: покупать товары с экологическими сертификатами, уменьшать использование одноразовых изделий.

Социальная ответственность – разумное потребление также включает в себя учет социальных аспектов производства и потребления товаров. Это означает поддержку компаний, которые следуют этическим стандартам производства, обеспечивают достойные условия труда и справедливую оплату своих работников.

Локальное потребление – предпочтение местным товарам и услугам способствует сниже-

нию уровня транспортных выбросов и поддерживает местное хозяйство и сообщество.

Преимущества разумного потребления:

Хранение ресурсов – разумное потребление помогает сократить использование природных ресурсов, уменьшить количество отходов и снизить негативное воздействие на окружающую среду.

Экономические выгоды – минимизация избыточного потребления ведет к экономии денежных средств и способствует более ответственному управлению финансами.

Улучшение качества жизни – разумное потребление способствует более здоровому и сбалансированному образу жизни, снижая стресс и повышая уровень жизни.

О.ОЛЬХОВАТОВА,
ведущий специалист -
эксперт Территориального
отдела Управления
Роспотребнадзора по
Ростовской области в
Белокалитвинском,
Тагинском, Морозовском,
Милютинском, Обливском,
Советском районах.

Кроссворд

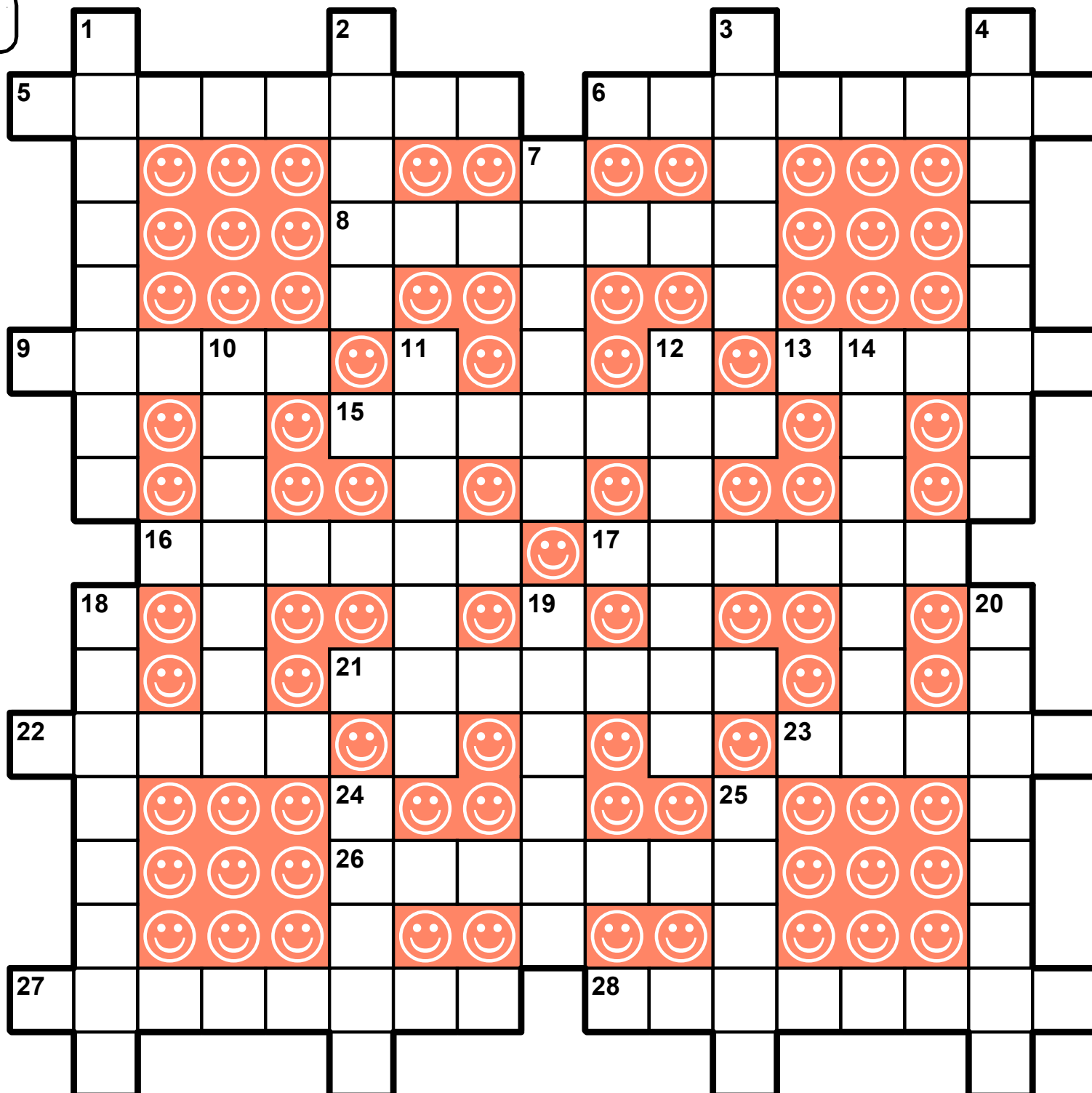
В каждом слове этого кроссворда присутствует слог "УХ" или "АХ".

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

- 5. Куница с медвежьими лапами.
- 6. Самое распространённое мужское имя на планете.
- 8. Увесистая пощёчина.
- 9. Что, кроме детей, церкви и нарядов, по мнению кайзера Вильгельма, должно было заинтересовать женщин?
- 13. Наружная оболочка прибора.
- 15. Какой углевод в основном накапливается в клубнях картофеля?
- 16. Пустыня с очень сладким именем.
- 17. Кожаная куртка с застёжкой-молнией по диагонали.
- 21. Проявление ловкости и цепкости.
- 22. «Уловка» носа.
- 23. Кем был герой Куликовской битвы Пересвет в мирное время?
- 26. Она «сидит не в клозетах, а в головах».
- 27. Пущенная в глаза пыль с целью создания мнимого эффекта благополучия.
- 28. Хлопотунья у плиты.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

- 1. Народная акушерка.
- 2. И закат Солнца, и очередная попытка студента сдать экзамен.
- 3. «Ставленник» чугунок.
- 4. Напиток от пасечника.
- 7. Плевательная часть семечек.
- 10. Наглая грубиянка.
- 11. Напасть на старуху.
- 12. От какой болезни умерла героиня Николь Кидман в фильме «Мулен Руж!»?
- 14. В древности его делали просто: брали широкий пальмовый лист и прикрепляли рукоятку.
- 18. Шахтёр «всех времён и народов».
- 19. Человек, идущий за плугом.
- 20. Детская болезнь с «румяным» окрасом.
- 24. Шапка Печкина или Кузьмича.
- 25. Классическая начинка для «козьей ножки».



ЛИТЕРАТУРНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

Знаменательные даты марта

2 - 225 лет со дня рождения русского поэта **Евгения Абрамовича Баратынского** (1800–1844), «Очарованье красота», «Болящий дух врачует песнопенье», «Она», «Приманкой ласковых речей»;
 6 - 210 лет со дня рождения русского писателя **Петра Павловича Ершова** (1815–1869), «Конёк-Горбунок»;
 - 110 лет со дня рождения русского писателя **Бориса Васильевича Изюмского** (1915–1984), «Алые погоны», «Призвание», «Ханский ярлык»;
 8 - 105 лет со дня рождения советского писателя **Ивана Фогиевича Стадниока** (1920–1994), роман «Война»; сценарии к кинофильмам: «Ключи от неба», «Максим Михайлович», «Человек не сдаётся»;

10 - 100 лет со дня рождения русского писателя **Анатолия Ивановича Мошковского** (1925–2008), «Отцы уходят в океан», «Пятеро в звездолёте», «Семь дней чудес»;
 12 - 100 лет со дня рождения американского писателя-фантаста **Гарри Гаррисона** (1925–2012), «Билл, герой Галактики», «К западу от Эдема», «Пленённая Вселенная»;
 13 - 60 лет со дня рождения русского писателя **Артура Александровича Гиваргизова** (р. 1965), «Записки выдающегося двоечника», «Со шкафом на велосипеде», «Экзамен на барабанщика»;
 14 - 95 лет со дня рождения русского писателя, путешественника, телеведущего **Василия Михайловича Пескова** (1930–2013), «Вой-

на и люди», «Окно в природу»;
 16 - 110 лет со дня рождения русской писательницы **Фриды Абрамовны Вигдоровой** (1915–1965), «Дорога в жизнь», «Мой класс», «Черниговка»;
 20 - 120 лет со дня рождения русской писательницы **Веры Федоровны Пановой** (1905–1973), повесть «Серёжа», пьеса «Девочки»;
 26 - 95 лет со дня рождения русского писателя **Геннадия Михайловича Цыферова** (1930–1972), «История про двух цыплят», «Разноцветный жираф», «Тайна запечного сверчка»;
 29 - 290 лет со дня рождения немецкого писателя **Иоганна Карла Музеуса** (1735–1787), «Легенды о Рюбецале».



СЧАСТЬЕ БЫТЬ ЧИТАТЕЛЕМ

«В интересах страны, ее будущего мы просто обязаны возродить потребность людей в книге», - уверен президент РФ В.Путин. И действительно: роль книги и чтения в жизни человека трудно переоценить. «Счастье быть читателем» - так называется наш новый проект, который направлен на возрождение у жителей Обливского и Советского районов привычки читать и познавать окружающий мир с помощью книг.

ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ

Как появились известные произведения о войне

Борис ПОЛЕВОЙ, «Повесть о настоящем человеке»

Всю Великую Отечественную войну **Борис Николаевич Полевой** (настоящая фамилия Кампов) провел на фронте в качестве корреспондента газеты «Правда».

Его «Повесть о настоящем человеке» пользуется у читателей особой популярностью. Книга была написана на одном дыхании - всего за 19 дней.

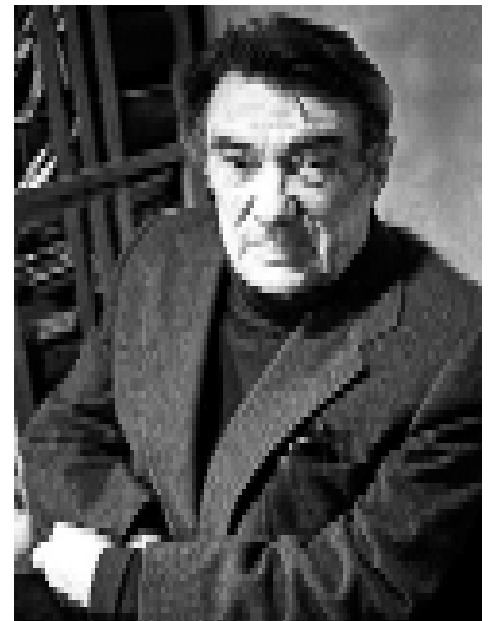
Выдержав до 1 января 1990 года 229 изданий общим тиражом свыше 36 миллионов экземпляров на 52 языках народов мира, эта повесть, основанная на реальных фактах биографии летчика-истребителя **Алексея Маресьева**, стала «книгой жизни» для множества людей. Будучи сбитым в бою над оккупированной немцами территорией, он три недели полз с перебитыми ногами к линии фронта, пока не попал к партизанам. Потеряв обе ноги, все же смог вернуться в строй и вновь сесть за штурвал истребителя.

Борис Полевой встретился со своим будущим героем летом 1943 года во время Орловско-Курского сражения. В тот день Маресьев сбил два вражеских истребителя. Военкор и летчик разговаривали до позднего вечера, и Полевой остался ночевать в части. В его военном дневнике осталась такая запись: «Мой новый знакомый...предложил ночевать у него в землянке. Летчик, с которым он вместе жил, в тот день не вернулся на аэродром...Койка его пустовала, и я согласился занять ее, ибо уже стемнело и улетать было поздно. Мы долго проговорили, поедая из котелка лесную малину... Я стал уже дремать и был разбужен странным звуком - что-то тяжелое увесисто ударилось о земляной пол. В землянке было темно, но луч луны падал в ходок, и мне показалось, что из-под нар, на которых лежал мой знакомый, торчат чьи-то ноги в офицерских начищенных сапогах. Я инстинктивно сунул руку под подушку. И вдруг послышался смех, да такой здоровый, веселый, раскатистый, что мне стало не по себе. Смеялся хозяин землянки. «Это же протезы, мои протезы», - пояснил он».

У военкора, который на фронте успел много навидаться, сон как рукой сняло. Всю ночь он записывал за Маресьевым его «необыкновенную и в то же время такую типичную для этих дней историю, историю, в которую трудно поверить, и тем не менее правдивую с начала и до конца».

«Повесть о настоящем человеке» вышла уже после войны. Герой в ней назван Мересьевым, поскольку это все же художественный, а не строго «документальный» образ.

Б.Н.Полевой умер 12 июля 1981 года. Герой «Повести о настоящем человеке» пережил его на 20 лет. 18 мая 2001 года в Театре Российской армии намечалось торжество по случаю 85-летия Маресьева. Алексей Петрович надел свой пиджак, увешанный наградами. Но именно в тот день с ним случился сердечный приступ. Его доставили в реанимацию, где он скончался.



В 2025 году отмечают юбилей

70 лет – Л.Ф.Воронкова «Старшая сестра» (1955);
 90 лет – А.П.Гайдар «Военная тайна» (1935);
 95 лет – А.П.Гайдар «Школа» (1930);

190 лет – Н.В.Гоголь «Тарас Бульба» (1835);
 210 лет – Э.Гофман «Золотой горшок» (1815);
 160 лет – М.М. Додж «Серебряные коньки» (1865);
 150 лет – Ф.М.Достоевский

«Подросток» (1875);
 180 лет – А. Дюма «Граф Монте-Кристо» (1845);
 90 лет – Б.С.Житков «Рассказы о животных» (1935);
 80 лет – В.П. Катаев «Сын полка» (1945).

БиблиоНовости

В Детском отделе МРБУК «Советская МЦБ» прошло мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества: ребята 4 Б класса стали участниками конкурсно-игровой программы «Подростём,

Игры и конкурсы для будущих защитников

ребята, и айда в солдаты!».
 В ловкости, смекалке, силе и быстроте состязались две коман-

ды: «Десантники» и «Моряки». Ребята приняли участие в различных конкурсах, продемонстрировали силу, ловкость, смекалку и умение работать в команде. Болельщики обеих команд активно поддерживали своих участников, создавая атмосферу настоящего праздника.

После напряженной борьбы жюри подвело итоги конкурса. Победителем оказалась команда «Десантники», которая смогла обойти соперников благодаря своей целеустремленности и командному духу. Все участники получили призы, а зрители ушли домой с яркими впечатлениями.



Час громких чтений - вслед за сказкой

К 210-летию со дня рождения Петра Павловича Ершова и его знаменитой сказки «Конек-Горбунук» Караичевской библиотекой Обливского района был проведен час громких чтений «Вслед за Коньком-Горбунком».

Ребята узнали о жизни и творчестве П.П.Ершова, истории создания знаменитой сказки, послушали отрывки из книги «Конёк - Горбунук», ответили на вопросы и вспомнили события, происходящие с главными героями.

В завершении мероприятия юные читатели сделали вывод о том, как важно иметь в жизни на-

дежного и верного друга, такого, как Конек-Горбунук.



СОБЫТИЕ

Новая команда молодежной администрации

Совсем недавно в нашем районе произошло важное событие — собрался новый состав Молодежной администрации Обливского района: **Егор Ковалец** — глава молодежной администрации, **Софья Дьяконова** — заместитель главы молодежной администрации по социальным вопросам, **Анна Герман** — заместитель главы молодежной администрации по экономике и финансам, **Сергей Акулиничев** — заместитель главы молодежной администрации по вопросам муниципального хозяйства и строительства, **Мария Пчельникова** — заместитель главы молодежной администрации по вопросам сельского хозяйства и охраны окружающей среды, **Елизавета Вин-**

никова — управляющий делами молодежной администрации. Это событие стало знаковым для нашей молодежи, так как в команде собрались активные и инициативные ребята, готовые работать на благо нашего сообщества и района в целом.

Новая команда полна энтузиазма и свежих идей. Каждый из участников принесет что-то уникальное, что поможет развивать родной район. Мы уверены, что наша энергия и стремление к переменам создадут позитивные изменения в жизни молодежи и всего населения. В ходе совещания были обсуждены планы на ближайшее будущее, включая организацию мероприятий, направленных на вовлечение моло-

дежи в общественную жизнь, а также рейтинговая система оценки молодежных администраций Ростовской области. Мы также планируем сотрудничество с местными общественными молодежными организациями и работу с инициативами молодых жителей района, чтобы сделать его более привлекательным и комфортным для жизни. Вся информацию о планируемых и проведенных мероприятиях и проектах можно узнать в социальной сети Вконтакте в сообществе «Молодежная администрация Обливского района» по ссылке <https://vk.com/molodegoblivskaya>

Молодежная администрация Обливского района.

К ЮБИЛЕЮ
ПОБЕДЫШкольники
рассказали
о подвиге
народа

Учащиеся школ Советского района приняли участие в районной краеведческой конференции «Никто не забыт, ничто не забыто!», организованной МБОУ ДО Советский ДДТ.

Мероприятие было приурочено к 80-летию Победы советского народа в Великой Отечественной войне и проводилось с целью воспитания у подрастающего поколения чувства уважения к подвигу советского народа, сознания



той нелегкой цены, какой была завоевана победа.

Свои работы на конкурс представили 17 учащихся. Рассмотрев их, жюри определило побе-

дителей конкурса, занявших первые места: Даниил Фролов, 6 класс, Калач-Куртлакская ООШ-филиал МБОУ Советская СОШ (рук. С.Н.Доброквашин); Илья

Щепелев, 10 класс, МБОУ Советская СОШ (рук. М.С.Березовский); Лада Никольченко, 10 класс, МБОУ Чирская СОШ (рук. А.Е.Лукбанова).

О.ГОНЧАРЕНКО,
педагог-организатор
Советского ДДТ.

ДОПОБРАЗОВАНИЕ

“Неопалимая
купина” -
конкурс
творческих работ

МБОУ ДО Советский ДДТ организован муниципальный этап конкурса детско-юношеского творчества по пожарной безопасности «Неопалимая купина».

В нем участвовали и воспитанники детских садов, учащиеся школ и учреждений дополнительного образования.

Победителями, занявшими первые места в четырех возрастных группах по трем номинациям, стали:

художественно-изобразительное творчество: Анна Дворникова, 6А класс, Советская СОШ (рук. О.В.Аржановская); Арина Кудряшова, 11А класс, Советская СОШ (рук. В.П.Аржановская);

декоративно - прикладное творчество: Георгий Веревкин, 1Б класс, Советская СОШ, (рук. Н.В.Гурина); Нелли Гринёва, 4Б класс, Советская СОШ, (рук. И.П.Марченко); Цокиев Денис, 5 класс, Чирская СОШ (рук. Н.В.Каратаева);

технические виды творчества: коллективная работа объединения «Юный изобретатель», возраст 15-17 лет, Советский ДДТ (рук. А.Г.Петренко).

Работы, которые заняли первые места, примут участие в региональном этапе конкурса.

О.ГОНЧАРЕНКО,
педагог-организатор
Советского ДДТ.

В ДЕТСКОМ САДУ
“ТОПОЛЁК”Социальная акция
“Мама за рулём”

Педагоги детского сада «Тополёк» О.С.Морозова и Н.В.Шарова вместе с инициативной группой «Родительский патруль», командой ЮПИД «Друзья безопасности», инспектором по пропаганде безопасности дорожного движения А.Г.Капрановым провели социальную акцию по ПДД «Мама за рулем».

Участники акции вручили памятки женщинам-водителям. Были проведены беседы о важности соблюдения скоростного режима и использования ремней безопасности, особое внимание уделялось правилам перевозки детей в автомобиле с использованием детских автокресел и удерживающих устройств.

Ребята вручили водителям подарки, сделанные своими руками, и открытки, посвященные Международному женскому дню.



Встретились в интеллектуальной игре

Сотрудники детского сада «Тополёк», куратор первичного отделения «Движение Первых» Н.А.Пискова и наставник М.В.Иващенко, провели интеллектуальную игру «Сто к одному» с наставниками «Движения Первых».

Команды «Мимоза» и «Тюльпаны» участвовали в турах, отвечали на вопросы

из разных образовательных областей.

Компетентное жюри в составе заведующей А.С.Федоровой и председателя местного отделения «Движения Первых» О.Е.Богдановой оценивало игру. Команда «Тюльпаны» заняла первое место.

Игра закончилась общим флешмобом «Желаю счастья».

