

Если вы забыли выписать "Авангард" на I полугодие 2020 года, у вас ещё есть шанс исправить ситуацию. Подписка на районку продлена до 15 января. Спешите оформить подписку на "Авангард", чтобы не остаться без местных новостей!

Жизнь района - на страницах нашей газеты

АВАНГАРД

Общественно-политическая газета Обливского и Советского районов.

№ 1-2
(11.766-11.767)

10 января 2020 г., пятница.

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

внутри
"Сундучок советов"
с программой



16+
Выходит с 1931 года.

ПРИМИТЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ**12 ЯНВАРЯ****ДЕНЬ РАБОТНИКА ПРОКУРАТУРЫ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ****Уважаемые работники органов прокуратуры!**

Поздравляем вас с профессиональным праздником! Российская прокуратура наделена серьезными полномочиями. На вас лежит большая ответственность по защите прав и свобод граждан, обеспечению верховенства закона.

В поле зрения находятся самые важные задачи, решение которых требует особого контроля. Это, в первую очередь, социальная сфера, здравоохранение, образование, коммунальный сектор, жилищное строительство. Правовое сопровождение реализации национальных проектов, обеспечения законности на всех стадиях их выполнения - одно из основных направлений деятельности прокуратуры в решении общенациональных задач.

Дорогие друзья!

Благодарим вас за добросовестное выполнение служебных обязанностей, профессионализм и принципиальность.

Желаем вам благополучия, новых достижений во имя Ростовской области и всей России!



В.Ю.ГОЛУБЕВ,
губернатор Ростовской области.
А.В.ИЩЕНКО,
председатель Законодательного Собрания
Ростовской области.

Уважаемые работники прокуратуры!

Поздравляю вас с профессиональным праздником!

На вас возложена почетная и ответственная миссия - защита законности, правопорядка, конституционных прав и свобод граждан. Прокуратура является одной из важнейших составляющих правоохранительной системы страны.

Эффективная работа сотрудников прокуратуры способствует снижению уровня преступности, коррупции, правонарушений в обществе.

Ваша работа требует высоких профессиональных навыков, обширных знаний, принципиальности, а зачастую и личного мужества. Ваши действия укрепляют веру граждан России в торжество закона и справедливости.



Желаю вам, вашим семьям крепкого здоровья, мира и добра, счастья и благополучия!

А.А.ДЕРЕВЯНКО,
глава администрации Обливского района.

13 ЯНВАРЯ**ДЕНЬ РОССИЙСКОЙ ПЕЧАТИ****Уважаемые журналисты, издатели и полиграфисты!**

Поздравляем вас с Днем российской печати!

У донской прессы давние традиции, богатая история. Свой вклад в ее наполнение внесли крупные региональные издания, районные и корпоративные газеты. На их страницах нашли отражение знаковые события для региона, достижения трудовых коллективов и отдельных людей.

Донские средства массовой информации не раз демонстрировали примеры гражданской активности и верности своему делу. Доверие к печатному слову - высокое, а профессия журналиста пользуется большим уважением и признанием.

Средства массовой информации активно развиваются, коллективы осваивают новые технологии и формы подачи материалов. Информационное пространство области становится все динамичнее и насыщеннее, возрастает социальная ответственность СМИ. Неизменными остаются принципы публичности, открытости, объективности.

Дорогие друзья!

Благодарим вас за конструктивный диалог с властью, вклад в развитие гражданского общества, неравнодушие и ответственность.



Желаем вам здоровья, новых творческих находок, ярких событий, интересных новостей!
В.Ю.ГОЛУБЕВ,
губернатор Ростовской области.
А.В.ИЩЕНКО,
председатель Законодательного Собрания
Ростовской области.

ГОД ПАМЯТИ И СЛАВЫ

Низкий поклон освободителям



Начавшийся 2020-й год, в целях сохранения исторической памяти и в ознаменование 75-летия Победы в Великой Отечественной войне, объявлен в нашей стране Годом памяти и славы. Для жителей ст. Обливской особой датой в истории Великой Отечественной является 31 декабря 1942 года: этот предновогодний день стал днем освобождения станицы от немецко-фашистских захватчиков, концом оккупации, длившейся с 30 июля 1942 года.

По ежегодной традиции накануне даты освобождения станицы Обливской от немецко-фашистских захватчиков прошел митинг у стелы, воздвигнутой в честь солдат Советской Армии, погибших в боях за освобождение райцентра. В митинге, организованном администрацией Обливского района и администрацией Обливского сельского поселения, приняли участие руководители и работники этих администраций, представители трудовых коллективов станицы, активисты политических партий и общественных организаций, учащиеся школ. Собравшиеся почтили память погибших солдат-освободителей минутой молчания и возложили венки и цветы к стеле и расположенным у ее подножия плитам с именами павших героев.

А. АВСЕЦИН, фото автора.

НАКАНУНЕ ПРАЗДНИКА

Депутат поздравил детей и ветеранов



■ Поздравив детей с Новым годом, В.Н.Василенко сфотографировался с ними в Обливском РДК.

Депутат Законодательного Собрания Ростовской области от политической партии «Единая Россия», председатель комитета по аграрной политике, природопользованию, земельным отношениям и делам казачества **В.Н. Василенко** накануне Нового года посетил Обливский район. Во время визита Вячеслав Николаевич поздравил с наступающими праздниками Нового года и Рождества детей, навестил на дому ветеранов Великой Отечественной войны, а также провел прием граждан. В

предпраздничной рабочей поездке его сопровождали глава администрации Обливского района **А.А. Деревянко** и руководитель общественной приемной партии «Единая Россия» **В.В. Потапов**.

В Обливском РДК при поддержке депутата была проведена Елка для многодетных семей, в которых четверо и более детей. Поздравив ребят и их родителей с Новым годом, В.Н. Василенко посмотрел вместе с детьми подготовленное для них сказочное представление. Затем маль-

чики и девочки водили хоровод вокруг установленной в зале красавицы-елки, а по завершении праздника все дети получили вкусные новогодние подарки. Здесь же, в РДК, депутат провел прием жителей района, обратившихся к нему с актуальными вопросами. Также в этот день В.Н. Василенко поздравил ветеранов Великой Отечественной войны **В.А. Дундукова** и **В.Г. Луференко**, посетив их на дому. Ветеранам были вручены праздничные подарки.



■ В.Г.Луференко принимает подарок от А.А.Деревянко, В.Н.Василенко и В.В.Потапова.



■ В.Н.Василенко и А.А.Деревянко в доме у В.А.Дундукова.

С ОСОБОЙ ТЕПЛОТой



■ Поздравить ветерана В.П.Гладько присехали Е.Ю.Черноморова, О.С.Нерсесян и Е.В.Крамаренко.

Участника Великой Отечественной войны **Василия Петровича Гладько** в день его рождения, 25 декабря, поздравили руководители администрации района, отдела социальной защиты населения и ветеранской организации.

Первый заместитель главы администрации района **Е.Ю. Черноморова**, начальник ОСЗН администрации Обливского района **Е.В. Крамаренко**, председатель районной организации ветеранов войны и труда **О.С. Нерсесян** приехали к Василию Петровичу домой, пожелали здоровья и долгих лет жизни, передали поздравительные письма от губернатора Ростовской области **В.Ю. Голубева** и главы администрации Обливского района **А.А. Деревянко**, вручили подарки. Ветеран тепло встретил гостей и поблагодарил за поздравления и внимание.

СКАЗКА К НАМ ПРИХОДИТ!

В конце 2019 года в РДК Советского района состоялась Новогодняя елка для детей-инвалидов и детей из малообеспеченных семей с участием депутата, заместителя председателя Законодательного Собрания Ростовской области – председателя комитета по аграрной политике, природопользованию и земельным отношениям, по делам казачества **В.Н.Василенко**, главы администрации Советского района **Е.С.Щепелева**, глав сель-

ских поселений. Ребята увидели прекрасную новогоднюю сказку, поиграли со сказочными героями, услышали в свой адрес много теплых поздравлений.

В.Н.Василенко смог за круглым столом, за чашечкой чая пообщаться с родителями особенных деток. В душевной беседе можно было услышать и слова поздравлений с наступающими Новым годом и Рождеством Христовым, и вопросы, волнующие

родителей.

В завершение встречи Вячеслав Николаевич пожелал: «Будьте сильны духом, радуйтесь каждому новому рассвету, просыпайтесь с улыбкой и засыпайте с удовлетворением от совершенного дня! Верьте в добро, любите искренне и будьте любимы в ответ! Пусть ваш дом будет полной чашей, нужда никогда не появится на пороге!»



■ Дети и почётные гости на Ёлке в РДК Советского района.

ЭХО ПРАЗДНИКА

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ НА ПЛОЩАДИ



■ Момент новогоднего представления.

На центральной площади ст. Обливской у высокой, красивой новогодней елки вечером 31 декабря обливчане увидели веселое новогоднее представление. Главными зрителями, как всегда, были дети. Для них на сцене перед районным Домом культуры был показан комедийный спектакль, участниками которого были персонажи известных сказок, а местом действия - брачное агентство "Последний шанс", предлагавшее найти пару всем одиноким жителям сказочного леса. Основными же героями представления стали Дед Мороз и Снегурочка, а также все зрители, которые сами могли участвовать в играх, танцах и хороводе, проводившихся под праздничной елкой.

ВЕРА ПРАВОСЛАВНАЯ

Рождество для детей

К празднику Рождества Христова в Свято-Никольском храме ст. Обливской была установлена и украшена большая елка. Днем 7 января, как и каждый год, сюда пришли родители с детьми, их поздравил с одним из самых почитаемых в нашей стране праздников настоятель храма Александр Бралгин. Он провел рождественскую службу, после которой по уже сложившейся традиции ребята исполняли песни и стихи, посвященные рождению Христа. Все дети, пришедшие в храм на Рождественскую елку, получили подарки.



■ Настоятель храма А.Бралгин раздает подарки детям.

В ЧИРСКОМ СЕЛЬСКОМ ПОСЕЛЕНИИ

Подарок за активность



■ Участники поездки на одной из улиц Ростова.

Радостное событие произошло в жизни ребят п.Чирского. Накануне замечательного, волшебного праздника профсоюзная организация работников культуры Советского района и сотрудники Чирского Дома культуры подарили детям, на протяжении всего года активно участвующим в мероприятиях художественной самодеятельности Чирского ЦСДК, настоящий новогодний подарок – поездку в г.Ростов-на-Дону.

Ребятам предоставилась возможность побывать в областном Доме народного творчества, где они

посмотрели спектакль «Новогодняя детективная история Маши и её друзей». Это яркая, музыкальная, красочная постановка, в которой добро побеждает зло.

Кроме того, после представления каждый из участников поездки был также поощрен новогодними подарками – сладостями, которые им вручил Дед Мороз. Событие оставило у ребят множество ярких впечатлений, которые останутся с ними надолго.

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

Мост открыт для движения



■ Общий вид моста после ремонта.

В преддверии нового года был завершен капитальный ремонт моста через железнодорожные пути, находящегося в восточной части станции Обливской, открыто движение по нему автомобилей.

Мост, являющийся путепроводом на трассе регионального значения ст.Обливская - ст.Советская - ст.Боковская - ст.Каргинская, был закрыт на ремонт 10 июня 2019 года. Работы проведены подрядной организацией ООО «Мост-Сервис» в рамках национального проекта «Безопасные и качественные автомобильные дороги».

12 ЯНВАРЯ - ДЕНЬ РАБОТНИКА ПРОКУРАТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Праздник учрежден Указом Президента РФ Б. Ельцина от 29 декабря 1995 г. № 1329 «Об установлении Дня работника прокуратуры Российской Федерации». Чествование служащих контролирующего органа стало данью уважения и признанием важности их труда. В 2020 году День прокуратуры приходится на 12 января и проходит на государственном уровне в 25-й раз.

Об итогах и задачах накануне профессионального праздника



В самом начале нового года сотрудники прокуратуры нашей страны отмечают свой профессиональный праздник. В такой день наряду с теплыми словами поздравлений и планами на предстоящий рабочий год принято подводить итоги работы года ушедшего. О результатах деятельности прокуратуры Обливского района за прошедший год мы попросили рассказать прокурора Обливского района А.В.ДОБКИНА и задали ему несколько вопросов.

В декабре текущего года прокуратурой, по результатам изучения уголовного дела в отношении жителя района по факту совершенного им убийства на почве ревности, утверждено обвинительное заключение, которое вместе с материалами уголовного дела направлено в Обливский районный суд для рассмотрения по существу, государственное обвинение также будет поддержано сотрудниками районной прокуратуры.

кого реагирования по восстановлению жилищных, земельных, трудовых, пенсионных прав граждан и других.

В 2019 году проверками, проведенными по обращениям граждан, выявлено 73 нарушения, удовлетворено 68 обращений граждан, внесено 10 представлений, направлено в суд 43 исковых заявления, возбуждено одно дело об административном правонарушении.



- Что вы можете сказать о коллективе районной прокуратуры? Что Вам хотелось бы пожелать своим сотрудникам накануне профессионального праздника?

- Наш коллектив на сегодняшний день - это семь человек: прокурор А.В.Добкин, заместитель прокурора П.В.Величко, старший помощник прокурора А.О.Костина, помощник прокурора Е.А.Скомаровская, главный специалист Л.В.Черкашева, водитель Ю.В.Сергеенко. В декабре прошлого года мы приняли на должность помощника прокурора В.И.Васильева. У нас небольшой, но слаженный, дружный, коллектив профессионалов, единомышленников, способных эффективно выполнять поставленные перед ними задачи и помогать в решении вопросов, с которыми к нам обращаются граждане.

В преддверии Дня работника прокуратуры Российской Федерации хочу поблагодарить свой коллектив за большой вклад в дело укрепления законности и правопорядка в Обливском районе. Желаю всем сотрудникам профессиональных успехов в службе, стабильности, благополучия в семьях, поддержки и понимания родных и близких.

В этот день от имени всего коллектива разрешите мне передать самые теплые поздравления с профессиональным праздником нашим ветеранам и пожелать им здоровья, успехов во всех добрых начинаниях, хорошего настроения.



- Александр Валерьевич, как Вы оцениваете работу прокуратуры Обливского района в 2019 году, по каким основным направлениям она велась?

- В 2019 году сотрудниками прокуратуры Обливского района выявлено 1212 нарушений федерального законодательства, из них 686 нарушений - в сфере соблюдения прав и свобод граждан, в сфере окружающей среды выявлено 160 нарушений, в сфере защиты прав несовершеннолетних - 230 нарушений. В целях устранения выявленных нарушений принесено 149 протестов, внесено 339 представлений, предъявлено 121 исковое заявление на сумму 948 тыс. рублей. К административной ответственности привлечено 39 должностных и юридических лиц. По результатам проведенных проверок выявлено 723 нарушения законов на досудебной стадии уголовного судопроизводства.



- Как часто обращаются в прокуратуру наши граждане, с какими вопросами? Какая помощь им была оказана?

- В 2019 году в прокуратуру Обливского района поступило 278 обращений граждан. Чаще всего они были связаны с вопросами соблюдения законов об исполнительном производстве, обращения с твердыми коммунальными отходами, нарушения жилищного законодательства.

Прокуратурой района проведена проверка коллективного обращения жителей Обливского сельского поселения о ненадлежащем исполнении обязанностей по осуществлению холодного водоснабжения населения. В рамках указанной проверки были приняты меры прокурорского реагирования, водоснабжение восстановлено.

Также принимались меры прокурорского



- Каковы основные задачи, стоящие перед вашими сотрудниками в наступившем году?

- Основной задачей для прокуратуры Обливского района, как и каждый год, остается осуществление координационной деятельности правоохранительных органов Обливского района по борьбе с преступностью и правонарушениями совместно с муниципальными учреждениями, органами местного самоуправления, осуществление контроля за профилактической деятельностью на территории района среди несовершеннолетних. Прокуратурой района будет продолжена работа по защите прав неопределенного круга лиц, а также надзор за соблюдением права граждан, являющихся участниками уголовного судопроизводства.

ТАКАЯ РАБОТА

Путь в профессию начинается с поступления в юридический вуз. Для получения должности в прокуратуре нужно пройти аттестацию.

Прокуроры относятся к отдельной и независимой ветви власти. Они контролируют выполнение законов, в том числе Конституции РФ. Их полномочия определяются законом «О прокуратуре Российской Федерации». Он устанавливает надзорные функции в соблюдении прав и свобод человека, законов должностными лицами, силовыми ведомствами, исполнительной властью, представительными органами. В обязанности прокуроров входит защита интересов государства в судах, регулирование работы правоохранителей, международное взаимодействие.

Главой ведомства является Генеральный прокурор. Он определяет порядок взаимодействия различных подразделений. Служащие имеют знаки отличия, идентичные воинским. Их называют классными чинами.

Чаще всего сотрудники прокуратуры получают отличительные знаки «За безупречную службу» или «Почетный работник прокуратуры РФ».

ИСТОРИЯ ПРАЗДНИКА

День работника прокуратуры Российской Федерации отмечается в России с 1996 года. Дата была выбрана главой российского государства не случайно. Именно в этот день (12 января) в 1722 году Указом императора Российской империи Петра Великого при Правительствующем сенате впервые учрежден пост генерал-прокурора и возник институт российской прокуратуры. В Именном Высочайшем Указе Петра I Правительствующему Сенату отмечалось: «Надлежит быть при Сенате Генерал-Прокурору и Обер-Прокурору, а также во всякой Коллегии по Прокурору, которые должны будут рапортовать Генерал-Прокурору».

Спустя несколько дней были введены должности прокуроров и при надворных судах. При создании прокуратуры Петром I перед ней ставилась задача «уничтожить или ослабить зло, проистекающее из беспорядков в делах, неправосудия, взяточничества и беззакония». Павел Иванович Ягужинский – первый прокурор в истории России, который занял эту должность 12 января 1722 года.

ТОЛЬКО ФАКТЫ

* Первые прокуроры и адвокаты появились во времена Древней Греции и Древнего Рима. Тогда были придуманы первые законы, которые использовали в судебном деле.

* Работники юриспруденции имеют наибольший профессиональный запас слов. Их словарь насчитывает около 15 тысяч слов, в то время как лица рабочих профессий имеют в своем запасе до 6 тысяч слов.

* 27 президентов Америки имели юридическое образование.

* В РФ прокурор не имеет права вести предпринимательскую или политическую деятельность, работать в коммерческих структурах, так как это может повлиять на его беспристрастность.

* У Конституции РФ более 1000 авторов, а ее создание продолжалось 3,5 года, что составляет 42 месяца или 168 недель.

3. В органах прокуратуры РФ сегодня служит более 50 тысяч человек, общее количество сотрудников органов военной прокуратуры на конец прошлого года составило более 3 тыс. человек.

Материалы полосы подготовила Н.ДЕРНОВАЯ, фото автора.



Сундучок советов

Я назову тебя...

- 1 – Григорий, Илья, Тимофей, Трифон.
- 2 – Даниил, Иван, Игнат, Иоанн.
- 3 – Петр, Прокопий, Ульяна.
- 4 – Анастасия.
- 5 – Давид, Наум, Павел.
- 6 – Евгения, Клавдия, Николай, Филипп.
- 8 – Ефим, Константин.
- 9 – Лука, Степан, Федор.
- 10 – Ефим, Игнатий, Петр, Семен.
- 11 – Вениамин, Георгий, Иван, Марк, Фаддей.
- 12 – Антон, Ирина, Лев, Макар.
- 14 – Василий, Григорий, Петр.
- 15 – Марк, Петр, Серафим, Сергей, Ульяна.
- 16 – Гордей, Ирина.
- 17 – Александр, Артем, Денис, Семен, Степан.
- 18 – Аполлинария, Григорий, Полина, Роман, Татьяна.
- 20 – Афанасий, Иван.
- 21 – Антон, Василиса, Георгий, Евгений, Илья.
- 22 – Антонина, Захар, Никандр, Петр, Филипп.
- 23 – Григорий, Макар, Павел.
- 24 – Михаил, Степан, Терентий, Федор.
- 25 – Макар, Петр, Савва, Татьяна.
- 26 – Афанасий, Максим, Никифор, Петр, Яков.
- 27 – Андрей, Вениамин, Макар, Нина, Павел.
- 28 – Гавриил, Елена, Прохор.
- 29 – Максим, Петр.
- 30 – Антон, Антонина, Георгий, Иван.
- 31 – Дмитрий, Емельян, Кирилл, Ксения, Максим.



Даты и события января

- 11 – День заповедников и национальных парков. Международный день «Спасибо».
- 12 – День работников Прокуратуры.
- 13 – День российской печати.
- 15 – День образования Следственного комитета Российской Федерации.
- 17 – День детских изобретений.
- 18 – День рождения детского телевидения в России.
- 19 – Всемирный день снега.
- 21 – Международный день объятий. День инженерных войск России.
- 25 – День российского студенчества (Татьянин день). День штурмана Военно-морского флота России.
- 26 – Международный день таможенника. Международный день БЕЗ интернета.
- 27 – Международный день памяти жертв холокоста. Снятие блокады г. Ленинграда в 1944 году.
- 31 – Международный день ювелира.

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Православный календарь

- 12 – Праведников Иосифа Обручника, Давида царя и Иакова, брата Господня. Святого Макария, митрополита Московского.
- 13 – Отдание праздника Рождества Христова.
- 14 – Обрезание Господне. Святого Василия Великого, архиепископа Кесарии Каппадокийской.
- 15 – Преставление и второе обретение мощей преподобного Серафима, Саровского чудотворца.
- 17 – Собор 70-ти апостолов.
- 18 – Навечерие Богоявления Господня или Крещенский сочельник.
- 19 – Святое Богоявление. Крещение Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа.
- 20 – Собор Предтечи и Крестителя Господня Иоанна.
- 22 – Святого Филиппа, митрополита Московского и всея России, чудотворца.
- 23 – Святого Феофана, Затворника Вышенского.
- 24 – Преподобного Феодосия Великого, общих житий начальника.
- 25 – День памяти великомученицы Татьяны. Святого Саввы, архиепископа Сербского.
- 26 – Мучеников Ермила и Стратоника.
- 27 – Отдание праздника Богоявления. Равноапостольной Нины, просветительницы Грузии.
- 30 – Преподобного Антония Великого.
- 31 – Святых Афанасия и Кирилла, архиепископов Александрийских. Преподобных схимонаха Кирилла и схимонахини Марии, родителей преподобного Сергия Радонежского.



Сам себе доктор

Как купаться в проруби на Крещение: правила, советы



Православные люди 19 января празднуют Крещение, или Богоявление, а накануне, 18 числа, отмечают Крещенский сочельник. Среди верующих есть популярная традиция – купание на Крещение. Как окунуться в прорубь, чтобы не нанести вред своему здоровью?

Купание в проруби на Крещение возможно даже без специальной процедуры закаливания. Человеческий организм привык к периодическим холодам, что позволяет перенести низкую температуру. Очень важно подготовиться морально перед тем, как купаться на Крещение в проруби, а также соблюдать все правила техники безопасности.

Что происходит с телом человека во время окунания в ледяную воду:

- Как только тело человека соприкасается с ледяной водой, мгновенно пробуждается центральная часть головного мозга, его работа усиливается.
- Сверхнизкая температура воспринимается организмом как сильный стресс. В основном эта ситуация действует положительно – происходит обезболивание, проходит спазм, снимается воспаление и уменьшаются отеки.
- При погружении в воду температура тела человека достигает сорока градусов. С первого взгляда это очень плохо, но на самом деле никакого вреда от этого нет. Такая температура держится буквально несколько секунд, и за это короткое время в организме успевают погибнуть различные микробы, вредоносные бактерии, вирусы.

Правила, которыми нельзя пренебрегать:

консультация с врачом; правильный выбор проруби; наличие всех необходимых вещей; разогрев перед окунанием; отказ от ныряния с головой; соблюдение времени пребывания в воде; употребление теплых согревающих напитков; воздержание от спиртного. Если сама мысль о купании вызывает ужас – тогда этого делать не стоит.

Плюсы и минусы зимнего купания

После закаливания организма холодом стоит отметить такие положительные моменты: прилив энергии, сил; повышение трудоспособности; исчезновение различных видов аллергических реакций; улучшение кровообращения; устранение болей в спине и суставах; исчезновение депрессии; нормализация сна; уменьшение симптомов бронхиальной астмы.

Следует помнить, что одновременно с плюсами есть и минусы: дыхание становится частым и глубоким; наблюдается очень быстрое сердцебиение; возникает большая вероятность развития аритмии, гипертонии; значительно повышается уровень сахара в крови, что может спровоцировать развитие сахарного диабета; увеличивается холестерин в крови, что чревато появлением атеросклероза; подавляется иммунитет против онкологии; нарушаются защитные функции организма, направленные на борьбу с вирусами сезонного гриппа и ОРВИ.

Основные рекомендации

- * Запрещено окунается неразогретым. Прежде чем ступить в воду, обязательно нужно хорошо размяться. Раздевшись, машем руками, делаем приседания, наклоны и другие несложные упражнения. Тело должно быть горячим, но не потным.
- * К проруби нужно подходить в удобной обуви, которая легко снимается. В идеале это могут быть теплые меховые ботинки или шерстяные носки. Важно, чтобы подошва была нескользкой.
- * Не нырять с головой, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга.
- * Нельзя прыгать в прорубь вперед головой. Погружение нужно начинать с ног.
- * Плавать в проруби не рекомендуется. Войдя в воду, нужно окунуться по шею три раза и сразу выйти.
- * Не рекомендуется быть в воде дольше, чем одну минуту. Это чревато общим переохлаждением организма.
- * После купания сразу же нужно протереть себя сухим махровым полотенцем и надеть теплую одежду. На ней должно быть минимальное количество заклепок, пуговиц, крючков, шнурков, разнообразных застежек – одеться нужно быстро, пока организм не переохладился.
- * Выпить чашку горячего чая или кофе.
- * А вот употребление алкоголя на морозе категорически запрещено, причем как до, так и после погружения в воду. Алкоголь имеет свойство расширять сосуды, но при этом увеличивает расход тепла. Также не рекомендуется курить: никотин нарушает кровообращение, чем увеличивает расход тепла.



СУНДУЧОК СОВЕТОВ

Пятница, 10 января 2020 г. № 1-2 (11.766-11.767)

ТЕЛЕПРОГРАММА

с 13 по 19 января

ПОНЕДЕЛЬНИК,
13 января**ПЕРВЫЙ**

05:00, 09:25 Доброе утро 16+
09:00, 12:00, 15:00, 18:00 Новости 16+
09:55 Модный приговор 6+
10:55 Жить здорово! 16+
12:15, 17:00 Время покажет 16+
15:15 Давай поженимся! 16+
16:00 Мужское. Женское 16+
18:30 На самом деле 16+
19:40 Пусть говорят 16+
21:00 Время 16+
21:30 т/с «Про Веру» 16+
23:30 Новогодняя ночь на Первом 16+

РОССИЯ 1

05:00, 09:25 Утро России 16+
09:00, 11:00, 14:00, 20:00 Вести 16+
09:55 О самом главном 12+
11:45 «Судьба человека» с Борисом Корчевниковым 12+
12:50, 17:25 60 минут 12+
14:45 т/с «Тайны следствия» 12+
18:30 Андрей Малахов. Прямой эфир 16+
21:00 т/с «Крепостная» 12+

НТВ

04:55, 07:05, 08:20 т/с «Москва. Три вокзала» 16+
07:00, 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня 16+
10:20 т/с «Морские дьяволы» 16+
13:20 Обзор 16+
14:00 т/с «Невский» 16+
16:25 Следствие вели 16+
17:10 ДНК 16+
18:10, 19:40 т/с «Пёс» 16+
21:00 т/с «Казнить нельзя помиловать» 16+

ТВ-ЦЕНТР

06:00 Настроение 16+
08:10 х/ф «Взрослые дети» 6+
09:40 х/ф «Дети понедельника» 16+
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События 16+
13:40 Мой герой 12+
14:50 Город новостей 16+
15:05 т/с «Мисс Марпл Агаты Кристи» 12+
17:00 Естественный отбор 12+
18:10 т/с «Убийство на троих» 12+
22:35 Польша. История болезни 16+
23:10 Знак качества 12+

ПЯТЫЙ

05:00, 09:00, 13:00, 18:30 Известия 16+
05:20, 06:00, 06:40, 07:30, 08:20, 09:25, 10:30, 11:25, 12:25, 13:25, 13:45 т/с «Чужой район-1» 16+
14:40, 15:40, 16:35, 17:35 т/с «Чужой район-2» 16+
19:00, 19:50, 20:40, 21:25, 22:15, 00:25 т/с «След» 16+
23:05 т/с «Бар» 16+

МАТЧ ТВ

06:00 Неизвестная хоккейная Россия 12+
06:30 Дневник III Зимних юношеских Олимпийских Игр 0+
07:00, 11:20, 17:55, 19:30, 22:00 Новости 16+
07:05, 15:40, 19:35, 22:05 Все на Матч! 16+
08:25, 15:30 Дакар-2020 0+
08:55 Биатлон. Кубок мира. Масс-старт. Женщины 0+
09:55 Биатлон. Кубок мира. Масс-старт. Мужчины 0+
10:50 Биатлон с Дмитрием Губерниевым 12+
11:25 Футбол. Чемпионат Франции. ПСЖ - «Монако» 0+
13:25 III Зимние юношеские Олимпийские Игры. Фигурное катание. Танцы. Произвольная программа 0+
16:05 Водное поло. Чемпионат Европы. Женщины. Россия - Сербия 0+
18:00 III Зимние юношеские Олимпийские Игры. Горнолыжный спорт. Юноши. Гигантский слалом 0+
20:10 Гандбол. Чемпионат Европы. Мужчины. Россия - Исландия 0+
22:40 Футбол. Чемпионат Италии. «Парма» - «Лечче» 0+

РОССИЯ-К

06:30, 07:00, 07:30, 10:00, 15:00, 19:30, 23:50
Новости культуры 16+
06:35 Пешком... 16+
07:05 Неизвестная 16+
07:35, 20:45 т/с «Восход цивилизации» 16+
08:30, 22:20 т/с «Мегр» 16+
10:15 Наблюдатель 16+
11:10 Споёмте, друзья 16+
12:15 Грешня. Монастыри Метеоры 16+
12:30, 18:45 Рыцарство. Факты и мифы 16+
13:15 Б.Невзоров 16+
14:10 Желтый звук 16+
14:20 д/ф «Кир Булычев» 16+
15:10 Новости 16+
15:25 Агора 16+
16:30 Цвет времени 16+
16:40 х/ф «Расколотое небо» 16+
17:45 Исторические концерты 16+
19:45 Главная роль 16+
20:05 Правила жизни 16+
20:30 Спокойной ночи, малыши! 0+
21:40 Сати. Нескучная классика... 16+

ВТОРНИК,
14 января**ПЕРВЫЙ**

05:00, 09:25 Доброе утро 16+
09:00, 12:00, 15:00, 18:00 Новости 16+
09:55 Модный приговор 6+
10:55 Жить здорово! 16+
12:15, 17:00 Время покажет 16+
15:15 Давай поженимся! 16+
16:00 Мужское. Женское 16+
18:30 На самом деле 16+
19:40 Пусть говорят 16+
21:00 Время 16+
21:30 т/с «Про Веру» 16+
23:25 д/ф «Антарктида. Хождение за три полюса» 12+

РОССИЯ 1

05:00, 09:25 Утро России 16+
09:00, 11:00, 14:00, 20:00 Вести 16+
09:55 О самом главном 12+
11:45 «Судьба человека» с Борисом Корчевниковым 12+
12:50, 17:25 60 минут 12+
14:45 т/с «Тайны следствия» 12+
18:30 Андрей Малахов. Прямой эфир 16+
21:00 т/с «Крепостная» 12+

НТВ

04:55, 07:05, 08:20 т/с «Москва. Три вокзала» 16+
07:00, 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня 16+
10:20 т/с «Морские дьяволы» 16+
13:20 Обзор 16+
14:00 т/с «Невский» 16+
16:25 Следствие вели 16+
17:10 ДНК 16+
18:10, 19:40 т/с «Пёс» 16+
21:00 т/с «Казнить нельзя помиловать» 16+

ТВ-ЦЕНТР

06:00 Настроение 16+
08:10 Доктор И... 16+
08:45 х/ф «Яблоко раздора» 12+
10:35 д/ф «Инна Ульянова. В любви я Эйнштейн» 12+
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События 16+
13:40 Мой герой 12+
14:50 Город новостей 16+
15:05 т/с «Мисс Марпл Агаты Кристи» 12+
17:00 Естественный отбор 12+
18:10 т/с «Марафон для трех граций» 12+
22:30 Осторожно, мошенники! 16+
23:05 д/ф «После прочтения сжечь» 16+

ПЯТЫЙ

05:00, 09:00, 13:00, 18:30 Известия 16+
05:35, 06:25 х/ф «Снежный ангел» 12+
07:20 х/ф «Взрыв на рассвете» 16+
09:25, 10:15, 11:05, 11:55 т/с «Последний мент-2» 16+
12:40, 13:25, 14:00 т/с «Шаман. Самоубийца» 16+
14:55, 15:50 т/с «Шаман. Реванш» 16+
16:40, 17:35 т/с «Шаман-2. Кровавые узы» 16+
19:00, 19:50, 20:40, 21:25, 22:15 т/с «След» 16+
23:05 т/с «Бар» 16+

МАТЧ ТВ

06:00 Неизвестная хоккейная Россия 12+
06:30 Дневник III Зимних юношеских Олимпийских Игр 0+
07:00, 08:55, 09:30, 14:25, 18:15, 22:15 Новости 16+
07:05, 11:35, 14:30, 18:20, 22:20 Все на Матч! 16+
09:00, 14:15 Дакар-2020 0+
09:35 Футбол. Суперкубок Испании. Финал 0+
11:55 III Зимние юношеские Олимпийские Игры. Кёрлинг. Смешанные команды. Россия - Польша 0+
15:00 III Зимние юношеские Олимпийские Игры. Горнолыжный спорт. Слалом 0+
15:40 III Зимние юношеские Олимпийские Игры. Горнолыжный спорт. Девушки. 2-я попытка. Слалом 0+
17:00 III Зимние юношеские Олимпийские Игры. Горнолыжный спорт. Юноши. 2-я попытка. Слалом 0+
19:00 Водное поло. Чемпионат Европы. Мужчины. Россия - Сербия 0+
20:35 Баскетбол. Евролига. Мужчины. ЦСКА - «Реал» 0+
23:00 Баскетбол. Евролига. Мужчины. «Химки» - «Валенсия» 0+

РОССИЯ-К

06:30, 07:00, 07:30, 10:00, 15:00, 19:30, 23:50
Новости культуры 16+
06:35 Пешком... 16+
07:05 Неизвестная 16+
07:35, 20:45 т/с «Восход цивилизации» 16+
08:30, 22:20 т/с «Мегр» 16+
10:15 Наблюдатель 16+
11:10 Споёмте, друзья 16+
12:15 Театральные встречи 16+
12:30, 18:40 Тем временем. Смыслы 16+
13:20 т/с «Первые в мире» 16+
13:35 д/ф «Ораниенбаумские игры» 16+
14:20 д/ф «Александр Беляев. Рожденный летать» 16+
15:10 Новости 16+
15:25 Пятое измерение 16+
15:55 Белая студия 16+
16:40 х/ф «Расколотое небо» 16+
17:50 Исторические концерты 16+
19:45 Главная роль 16+
20:30 Спокойной ночи, малыши! 0+
21:40 Искусственный отбор 16+

СРЕДА,
15 января**ПЕРВЫЙ**

05:00 Доброе утро 16+
09:00, 11:30, 15:00, 18:00 Новости 16+
09:25 Модный приговор 6+
10:25 Жить здорово! 16+
12:00 Ежегодное послание Президента РФ Владимира Путина Федеральному Собранию 16+
13:00, 17:00 Время покажет 16+
15:15 Давай поженимся! 16+
16:00 Мужское. Женское 16+
18:30 На самом деле 16+
19:40 Пусть говорят 16+
21:00 Время 16+
22:00 т/с «Про Веру» 16+

РОССИЯ 1

05:00, 09:25 Утро России 16+
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести 16+
09:55 О самом главном 12+
12:00 Ежегодное послание Президента РФ Владимира Путина Федеральному Собранию 16+
13:00, 17:25 60 минут 12+
14:45 т/с «Тайны следствия» 12+
18:30 Андрей Малахов. Прямой эфир 16+
21:00 т/с «Крепостная» 12+

НТВ

04:55, 07:05, 08:20 т/с «Москва. Три вокзала» 16+
07:00, 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня 16+
10:20 т/с «Морские дьяволы» 16+
13:20 Обзор 16+
14:00 т/с «Невский» 16+
16:25 Следствие вели... 16+
17:10 ДНК 16+
18:10, 19:40 т/с «Пёс» 16+
21:00 т/с «Казнить нельзя помиловать» 16+

ТВ-ЦЕНТР

06:00 Настроение 16+
08:10 Доктор И... 16+
08:45 х/ф «Инспектор уголовного розыска» 0+
10:35 д/ф «Вячеслав Невинный. Талант и 33 несчастья» 12+
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События 16+
13:40 Мой герой 12+
14:50 Город новостей 16+
15:05 т/с «Мисс Марпл Агаты Кристи» 12+
17:00 Естественный отбор 12+
18:15 т/с «Погона за тремя зайцами» 12+
22:30 Линия защиты 16+
23:05 Прощание. Любовь Полищук 16+

ПЯТЫЙ

05:00, 09:00, 13:00, 18:30 Известия 16+
05:35, 06:15 т/с «Шаман. Самоубийца» 16+
07:05, 08:00 т/с «Шаман. Реванш» 16+
09:25, 10:15, 11:00, 11:50 т/с «Последний мент-2» 16+
12:40 т/с «Шаман-2. Ворошиловский стрелок» 16+
13:25, 14:00 т/с «Шаман-2. Ворошиловский стрелок» 16+
14:55, 15:50 т/с «Шаман-2. Кортик капитана Нечаева» 16+
16:40, 17:35 т/с «Шаман-2. Родственники» 16+
19:00, 19:50, 20:40, 21:25, 22:15 т/с «След» 16+
23:05 т/с «Бар» 16+

МАТЧ ТВ

06:00 Неизвестная хоккейная Россия 12+
06:30, 09:30 Дневник III Зимних юношеских Олимпийских Игр 0+
07:00, 08:55, 10:00, 11:20, 14:25, 18:20, 19:25
Новости
07:05, 11:25, 15:30, 19:30 Все на Матч! 16+
09:00, 14:15 Дакар-2020 0+
10:05 Смешанные единоборства. АСА 96. Евгений Гончаров против Тони Джонсона 16+
11:55 III Зимние юношеские Олимпийские Игры. Кёрлинг. Смешанные команды. 1/4 финала 0+
14:30 с/р «Испытание силой. Фёдор Емельяненко» 16+
15:00 Смешанные единоборства. Bellator & Rizin. Фёдор Емельяненко против Куинтона Джексона 16+
16:10 Биатлон. Кубок мира. Спринт. Женщины 0+
18:25 д/ф «Косёк Чайковской» 12+
20:30 Водное поло. Чемпионат Европы. Женщины. Россия - Венгрия 0+
22:25 Гандбол. Чемпионат Европы. Мужчины. Россия - Дания 0+

РОССИЯ-К

10:00, 15:00, 19:30, 23:50 Новости культуры 16+
10:15 Наблюдатель 16+
11:10 д/ф «Найти друг друга» 16+
12:15 Перу. Археологическая зона Чан-Чан 16+
12:30, 18:40 Что делать? 16+
13:15 т/с «Первые в мире» 16+
13:30 Искусственный отбор 16+
14:15 д/ф «История научной фантастики с Джеймсом Кэмероном» 16+
15:10 Новости 16+
15:25 Библийский сюжет 16+
15:55 Сати. Нескучная классика 16+
16:40 х/ф «Расколотое небо» 16+
17:45 Исторические концерты 16+
19:45 Главная роль 16+
20:00 Правила жизни 16+
20:30 т/с «Восход цивилизации» 16+
21:25 д/ф «Парадокс Грибоедова» 16+
22:20 т/с «Мегр» 16+

ЧЕТВЕРГ,
16 января**ПЕРВЫЙ**

05:00, 09:25 Доброе утро 16+
09:00, 12:00, 15:00, 18:00 Новости 16+
09:55 Модный приговор 6+
10:55 Жить здорово! 16+
12:15, 17:00 Время покажет 16+
15:15 Давай поженимся! 16+
16:00 Мужское. Женское 16+
18:30 На самом деле 16+
19:40 Пусть говорят 16+
21:00 Время 16+
21:30 т/с «Про Веру» 16+
23:25 д/ф «Антарктида. Хождение за три полюса» 12+

РОССИЯ 1

05:00, 09:25 Утро России 16+
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести 16+
09:55 О самом главном 12+
11:45 «Судьба человека» с Борисом Корчевниковым 12+
12:50, 17:25 60 минут 12+
14:45 т/с «Тайны следствия» 12+
18:30 Андрей Малахов. Прямой эфир 16+
21:00 т/с «Крепостная» 12+

НТВ

04:55, 07:05, 08:20 т/с «Москва. Три вокзала» 16+
07:00, 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня 16+
10:20 т/с «Морские дьяволы» 16+
13:20 Обзор 16+
14:00 т/с «Невский» 16+
16:25 Следствие вели 16+
17:10 ДНК 16+
18:10, 19:40 т/с «Пёс» 16+
21:00 т/с «Казнить нельзя помиловать» 16+

ТВ-ЦЕНТР

06:00 Настроение 16+
08:10 Доктор И... 16+
08:45 х/ф «Будни уголовного розыска» 12+
10:35 д/ф «Людмила Зайцева. Чем хуже - тем лучше» 12+
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События 16+
13:40 Мой герой 12+
14:50 Город новостей 16+
15:05 т/с «Мисс Марпл Агаты Кристи» 12+
17:00 Естественный отбор 12+
18:10 т/с «Три лани на алмазной тропе» 12+
22:30 д/ф «10 самых... Бедные родственники звезд» 16+
23:05 д/ф «Битва за наследство» 12+

ПЯТЫЙ

05:00, 09:00, 13:00, 18:30 Известия 16+
05:20, 06:00 т/с «Шаман-2. Кортик капитана Нечаева» 16+
06:45, 07:40 т/с «Шаман-2. Родственники» 16+
08:35 День ангела 0+
09:25, 10:15, 11:05, 11:55 т/с «Последний мент-2» 16+
12:40, 13:25, 14:00 т/с «Шаман-2. Элитный отряд» 16+
14:55, 15:50 т/с «Шаман-2. Мечта» 16+
16:40, 17:35 т/с «Шаман-2. Выпускники» 16+
19:00, 19:50, 20:40, 21:25, 22:15 т/с «След» 16+
23:05 т/с «Бар» 16+

МАТЧ ТВ

06:00 Неизвестная хоккейная Россия 12+
06:30, 09:30 Дневник III Зимних юношеских Олимпийских Игр 0+
07:00, 08:55, 10:00, 11:20, 14:25, 18:20, 19:25
Новости
07:05, 10:30, 15:10, 22:00 Все на Матч! 16+
09:00, 14:50 Дакар-2020 0+
11:05 Биатлон. Кубок мира. Спринт. Женщины 0+
12:50 Футбол. Чемпионат Франции. «Монако» - ПСЖ 0+
16:10 Биатлон. Кубок мира. Спринт. Мужчины 0+
18:25 с/р «КХЛ Live» 12+
18:45 Континентальный вечер 12+
19:20 Хоккей. КХЛ. СКА - «Йокерит» 0+
22:45 Водное поло. Чемпионат Европы. Мужчины. Россия - Нидерланды 0+
23:55 Баскетбол. Евролига. Мужчины. «Химки» - «Реал» 0+

РОССИЯ-К

06:30, 07:00, 07:30, 10:00, 15:00, 19:30, 23:50
Новости культуры 16+
06:35 Пешком... 16+
07:05, 20:00 Правила жизни 16+
07:35, 20:30 т/с «Восход цивилизации» 16+
08:30, 22:15 т/с «Мегр» 16+
10:15 Наблюдатель 16+
11:10 х/ф «Я люблю тебя, жизнь!» 16+
12:15 Нидерланды. Система из ветряных мельниц в Киндердейке 16+
12:30, 18:45 Ифра в бисер 16+
13:15 т/с «Первые в мире» 16+
13:30 Абсолютный слух 16+
14:15 д/ф «История научной фантастики с Джеймсом Кэмероном» 16+
15:10 Новости 16+
15:25 Валенки да валенки 16+
16:00 х/ф «Летчики» 16+
17:15 Великобритания. Лондонский Тауэр 16+
17:30 Исторические концерты 16+
19:45 Главная роль 16+
21:25 Острова 16+

**ПЯТНИЦА,
17 января**

ПЕРВЫЙ

05:00, 09:25 Доброе утро 16+
09:00, 12:00, 15:00, 18:00 Новости 16+
09:55 Модный приговор 6+
10:55 Жить здорово! 16+
12:15, 17:00 Время покажет 16+
15:15 Давай поженемся! 16+
16:00 Мужское. Женское 16+
18:30 Человек и закон 16+
19:45 Поле чудес 12+
21:00 Время 16+
21:30 Ээхх, Разгуляй! 16+
23:45 д/ф «Джон и Йоко» 16+

РОССИЯ 1

05:00, 09:25 Утро России 16+
09:00, 11:00, 14:00, 20:00 Вести 16+
09:55 О самом главном 12+
11:45 «Судьба человека» с Борисом
Корчевниковым 12+
12:50, 17:25 60 минут 12+
14:45 т/с «Тайны следствия» 12+
18:30 Андрей Малахов. Прямой эфир 16+
21:00 Юморина 16+
23:20 Сто причин для смеха 16+
23:50 х/ф «А снег кружит...» 12+

НТВ

04:55, 07:05, 08:20 т/с «Москва. Три вокзала»
16+
07:00, 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00
Сегодня 16+
10:20 т/с «Морские дьяволы» 16+
13:20 Обзор 16+
14:00 т/с «Невский» 16+
16:25 Следствие вели... 16+
17:10 ДНК 16+
18:10, 19:40 т/с «Пёс» 16+

ТВ-ЦЕНТР

06:00 Настроение 16+
08:10 д/ф «Актёрские судьбы. Татьяна Пилецкая
и Юлиан Панич» 12+
08:45, 11:50 х/ф «Парфюмерша-2» 12+
11:30, 14:30, 17:50 События 16+
13:00 Он и Она 16+
14:50 Город новостей 16+
15:05 д/ф «Битва за наследство» 12+
15:55 х/ф «Реставратор» 12+
18:10 т/с «Трое в лифте, не считая собаки» 12+
20:05 т/с «Мышеловка на три персоны» 12+
22:00, 02:35 В центре событий 16+
23:10 х/ф «Контрибуция» 12+

ПЯТЫЙ

05:00, 09:00, 13:00 Известия 16+
05:35, 06:20 т/с «Шаман-2. Мечта» 16+
07:05, 08:00 т/с «Шаман-2. Выпускницы» 16+
09:25, 10:10, 11:00, 11:50 т/с «Последний мент-2»
16+
12:40, 13:25, 14:00 т/с «Шаман-2. Невесты» 16+
15:00, 15:55 т/с «Шаман-2. Аляби» 16+
16:55, 17:55 т/с «Шаман-2. Дантист» 16+
18:45, 19:40, 20:25, 21:20, 22:05, 22:55
т/с «След» 16+
23:45 Светская хроника 16+

МАТЧ ТВ

06:00 д/ц «Вся правда про...» 12+
06:30, 09:30 Дневник III Зимних юношеских
Олимпийских Игр 0+
07:00, 08:55, 10:30, 12:45, 15:35, 18:20, 22:15
Новости 16+
07:05, 10:35, 12:55, 15:40 Все на Матч! 16+
09:00, 15:25 Дакар-2020 0+
11:05 Биатлон. Кубок мира. Спринт. Мужчины
0+
13:25 Профессиональный бокс. Артур Бетербиев
против Радивоје Каладжича. Бой за титул
чемпиона мира по версии IBF в полутяжёлом
весе. Джервин Анкахас против Рюичи
Фунаи 16+
16:10 Биатлон. Кубок мира. Эстафета. Женщины
0+
18:25 Все на футбол! Афиша 12+
19:25 Баскетбол. Евролига. Мужчины. ЦСКА -
«Баскония» 0+
22:25 Футбол. Чемпионат Германии. «Шальке»
- «Боруссия» 0+

РОССИЯ-К

06:30, 07:00, 07:30, 10:00, 15:00, 19:30, 23:00
Новости культуры 16+
06:35 Пешком... 16+
07:05 Правила жизни 16+
07:35 д/с «Восход цивилизации» 16+
08:25 т/с «Мегрэ» 16+
10:20 х/ф «Глинка» 16+
12:10 д/ф «Василий Васильевич Меркурьев» 16+
12:50 Черные дыры 16+
13:35 д/ф «Вениамин Радомысленский. По
конам!» 16+
14:15 д/ф «История научной фантастики с
Джеймсом Кэмероном» 16+
15:10 Письма из провинции 16+
15:40 х/ф «Валерий Чкалов» 16+
17:20 Б.Березовский и Национальный
филармонический оркестр России 16+
18:20 Билет в Большой 16+
19:00 Смехоносталягия 16+
19:45 Русский вояж великого магистра 16+
20:35 С.Альтов 16+
21:30 х/ф «Дым отечества» 16+
23:20 2 Верник 16+

**СУББОТА,
18 января**

ПЕРВЫЙ

06:00 Доброе утро. Суббота 16+
09:00 Умницы и умники 12+
09:45 Слово пастыря 0+
10:00, 12:00 Новости 16+
10:15 Теория заговора 16+
11:15, 12:15 Видели видео? 6+
13:55 Практика 12+
15:50 Повтори! 16+
18:00 Кто хочет стать миллионером? 12+
19:35, 21:20 Сегодня вечером 16+
21:00 Время 16+
23:00 х/ф «Война миров» 16+

РОССИЯ 1

05:00 Утро России. Суббота 16+
08:00, 20:00 Вести 16+
08:35 По секрету всему свету 16+
09:30 Пятеро на одного 16+
10:20 Сто к одному 16+
11:10 Измайловский парк 16+
13:40 х/ф «Поздние цветы» 12+
18:00 Привет, Андрей! 12+
21:00 х/ф «Сильная Ты» 12+

НТВ

05:10 т/с «Москва. Три вокзала» 16+
06:00 х/ф «Анкор, еще анкор!» 16+
08:00, 10:00, 16:00 Сегодня 16+
08:20 Готовим с Алексеем Зиминным 0+
08:45 Большое путешествие Деда Мороза 0+
09:25 Едим дома 0+
10:20 Главная дорога 16+
11:00 Еда живая и мёртвая 12+
12:00 Квартирный вопрос 0+
13:00 Последние 24 часа 16+
14:00 Поедем, поедим! 0+
15:00 Своя игра 0+
16:20 Следствие вели... 16+
19:00 Центральное телевидение 16+
21:00 Секрет на миллион 16+
23:00 Ты не поверишь! 16+
23:55 х/ф «Опасная любовь» 16+

ТВ-ЦЕНТР

05:50 АБВГДейка 0+
06:20 х/ф «Человек с бульвара Капуцинов» 0+
08:20 Православная энциклопедия 6+
08:50, 11:45 х/ф «Всё к лучшему» 12+
11:30, 14:30, 23:45 События 16+
12:50, 14:45 х/ф «Всё к лучшему-2» 12+
17:10 х/ф «Неопалимый Феникс» 12+
21:00 Постскриптум 16+
22:15 Право знать! 16+

ПЯТЫЙ

05:00, 05:25, 05:50, 06:15, 06:45, 07:10, 07:40,
08:15, 08:55, 09:35 т/с «Детективъ» 16+
10:15, 11:00, 11:55, 12:35, 13:20, 14:05, 14:55,
15:40, 16:25, 17:20, 18:05, 18:55, 19:50,
20:35, 21:15, 21:55, 22:35, 23:20 т/с «След»
16+

МАТЧ ТВ

06:00 Футбол. Чемпионат Португалии 0+
08:00, 15:45 Дакар-2020 0+
08:30 Дневник III Зимних юношеских
Олимпийских Игр 0+
09:00, 10:50, 12:55, 14:55, 17:50, 20:55
Новости 16+
09:10 Биатлон. Кубок мира. Эстафета. Женщины.
Трансляция из Германии 0+
10:55 Мини-футбол. Париматч - Чемпионат
России. «Синара» - «Тюмень» 0+
13:00 Водное поло. Чемпионат Европы.
Мужчины. Россия - Румыния 0+
15:00, 21:35 Все на Матч! Прямой эфир.
Аналитика. Интервью. Эксперты 16+
15:55 Биатлон. Кубок мира. Эстафета. Мужчины
0+
17:55 Хоккей. Матч звёзд КХЛ - 2020. Мастер-
шоу 0+
21:05 с/р «Зимний кубок (Матч!Премьер)» 12+
22:40 Футбол. Чемпионат Италии. «Наполи» -
«Фиорентина» 0+

РОССИЯ-К

06:30 Библейский сюжет 16+
07:05 Мультфильмы 0+
08:30 х/ф «Валерий Чкалов» 16+
10:10, 16:25 Телескоп 16+
10:35 д/с «Неизвестная» 16+
11:05 х/ф «Дым отечества» 16+
12:35 Пятое измерение 16+
13:05 Чистомэн 16+
13:35 д/ф «Воспоминания слона» 16+
14:30 Новая физика. Радиация и радиоактивность
16+
15:05 х/ф «Я тебя ненавижу» 16+
16:55 Красная лента 16+
18:10 Больше, чем любовь 16+
18:55, 19:35 Зимний вечер в Гаграх 16+
21:00 Агора 16+
22:00 х/ф «Награда доктора Шутца» 16+
23:50 Клуб 16+

**ВОСКРЕСЕНЬЕ,
19 января**

ПЕРВЫЙ

05:15, 06:10 х/ф «Огонь, вода и...медные трубы»
0+
06:00, 10:00, 12:00 Новости 16+
07:00 Играй, гармонь любимая! 12+
07:45 Часовой 12+
08:15 Здоровье 16+
09:20 Непутевые заметки 12+
10:15 Жизнь других 12+
11:15, 12:15 Видели видео? 6+
14:00 Наедине со всеми 16+
14:55 Лыжные гонки 16+
15:45 Максим Дунаевский 12+
16:50 Точь-в-точь 16+
19:25, 21:45 КВН 16+
21:00 Время 16+
23:00 х/ф «Война миров» 16+

РОССИЯ 1

05:55 х/ф «Семейное счастье» 12+
08:35 Когда все дома с Тимуром Кизяковым 12+
09:30 Устами младенца 12+
10:20 Сто к одному 12+
11:45 т/с «Любить нельзя ненавидеть» 12+
20:00 Вести недели 16+
22:00 Москва 16+
22:40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым
12+

НТВ

05:10 т/с «Москва. Три вокзала» 16+
06:00 Центральное телевидение 16+
08:00, 10:00, 16:00 Сегодня 16+
08:20 У нас выигрывают! 12+
10:20 Первая передача 16+
11:00 Чудо техники 12+
11:55 Дачный ответ 0+
13:00 НамПотребНаДзор 16+
14:00 Однажды... 16+
15:00 Своя игра 0+
16:20 Следствие вели... 16+
18:00 Новые русские сенсации 16+
19:00 Итоги недели 16+
20:10 Основано на реальных событиях 16+
23:25 х/ф «Чтобы увидеть радугу, нужно
пережить дождь» 16+

ТВ-ЦЕНТР

06:10 х/ф «Орёл и решка» 12+
07:55 Фактор жизни 12+
08:30 Ералаш 6+
08:35 х/ф «Фанфан-тюльпан» 0+
10:40 Спасите, я не умею готовить! 12+
11:30 События 16+
11:45 Петровка. 38 16+
11:55 х/ф «Возвращение "Святого Луки"» 12+
13:50 Смех с доставкой на дом 12+
14:30 Московская неделя 16+
15:00 Советские мафии 16+
15:55 д/ф «Фальшивая родня» 16+
16:40 Прощание. Николай Караченцов 16+
17:30 х/ф «Замуж после всех» 12+
21:20 х/ф «Вероника не хочет умирать» 12+

ПЯТЫЙ

05:10 д/ф «Моя правда. Леонид Якубович.
По другую сторону экрана» 16+
06:05 д/ф «Моя правда. Любовные миражи
Светланы Разиной» 16+
07:00 д/ф «Моя правда. Кай Метов. Вспомни
меня» 16+
08:00 Светская хроника 16+
09:00 д/ф «Моя правда. Прохор Шаляпин» 16+
10:00, 10:55, 11:55, 12:50, 13:45, 14:40, 15:35,
16:35, 17:25, 18:25, 19:20, 20:20, 21:15,
22:05, 23:05 т/с «Чужой район-2» 16+

МАТЧ ТВ

06:00 д/ц «Вся правда про...» 12+
06:30 Футбол. Чемпионат Испании. «Реал» -
«Севилья» 0+
08:30 Дневник III Зимних юношеских
Олимпийских Игр 0+
09:00, 10:50, 13:50, 15:10, 17:50 Новости 16+
09:10 Биатлон. Кубок мира. Эстафета. Мужчины
0+
10:55 Мини-футбол. Париматч - Чемпионат
России. «Синара» - «Тюмень» 0+
12:55, 15:15, 22:10 Все на Матч! Прямой эфир.
Аналитика. Интервью. Эксперты 16+
13:20 с/р «Зимний кубок (Матч!Премьер)» 12+
13:55 Биатлон. Кубок мира. Гонка преследования.
Женщины 0+
16:10 Биатлон. Кубок мира. Гонка преследования.
Мужчины 0+
17:10 Биатлон с Дмитрием Губерниевым 0+
18:00 Хоккей. ФОНБЕТ Матч звёзд КХЛ - 2020
0+
21:00 Водное поло. Чемпионат Европы.
Женщины. Россия - Греция 0+
22:40 Футбол. Чемпионат Италии. «Ювентус» -
«Парма» 0+

РОССИЯ-К

06:30 Лето Господне 16+
07:05 м/ф «Маугли» 0+
08:45 х/ф «Я тебя ненавижу» 16+
10:00 Мы - грамотеи! 16+
10:45 Обыкновенный концерт 16+
11:10 х/ф «Зимний вечер в Гаграх» 16+
12:40 Письма из провинции 16+
13:05 д/с «Первые в мире» 16+
13:20 д/ф «Огненные птицы» 16+
14:00 Другие Романовы 16+
14:30 х/ф «Холостяк» 16+
16:00 Хрустальная Турандот 16+
17:10 Пешком... 16+
17:40 М.Дунаевский 16+
18:35 Романтика романса 16+
19:30 Новости культуры 16+
20:10 х/ф «Слуга» 16+
22:25 оп. «Медя» 16+

НА ЗАМЕТКУ

**КАК БЫСТРО
ВОССТАНОВИТЬ
ОРГАНИЗМ ПОСЛЕ
НОВОГОДНИХ
ПРАЗДНИКОВ**

Посленовогодних праздников организм пребывает в шоковом состоянии из-за пережитого стресса в виде перманентного новогоднего застолья и алкогольных возлияний. Важные советы подскажут, как быстро восстановить работоспособность после продолжительных каникул.

Цели и средства. Полезные советы могут быть направлены на разные цели – выведение из организма токсичных остатков алкогольных напитков, сбрасывание лишнего веса, набранного в период поедания праздничных деликатесов, очищение печени от скопившихся за праздники шлаков, приобретение бодрости и новых сил.

Разгрузочные дни. Самая распространенная рекомендация, которая еще никому не повредила. Новогодние застолья с их обилием вкусных и заманчивых, но не всегда полезных продуктов дают громадную нагрузку на органы пищеварения и печень. Достаточно 3-5 дней. На это время надо ограничить рацион протертыми супами, слизистыми кашами, свежими овощами и фруктами, чтобы организм самостоятельно отладил все жизненно важные процессы. Пища должна быть свежеприготовленной, теплой, не содержать ни раздражающих специй, ни обилия соли. Отличное средство для очистки – кисели – овсяный, фруктовый, молочный.

Для быстрого эффекта разгрузочные дни проводятся по правилам лечебной диеты – питание должно быть дробным, частым, но небольшими порциями, с содержанием растительной клетчатки, белков, витаминов и минералов. В первые три дня можно ограничиться фруктами и овощами, но ни в коем случае не голодать, иначе сильный перепад приведет к усугублению негативного состояния.

Баня или ванна. Посещение бани – полезное мероприятие, характерное для национального менталитета. Это успокоит нервную систему, изрядно расшатанную за праздники, заставит организм пропотеть и через расширенные поры вывести все нежелательные соединения.

Совет! Если посетить баню нет ни времени, ни средств, можно принять негорячую ванну с добавлением морской соли, хвойных экстрактов или ароматических масел. С их помощью можно не только оптимизировать обменные процессы, но и избавиться от неизбежной похмельной депрессии.

Физическая активность. В первые послепраздничные дни рекомендованы небольшие физические нагрузки с ограниченным количеством подходов. Главное – не списывать все на болезненное состояние и не отказываться от тренировок.

Сон. Нормализация режима сна и отдыха поможет быстро восстановить изнуренное тело. Необходимо в первые дни ложиться в четко определенное время, в чистую постель, спать 8-10 часов, чтобы начал работать головной мозг, и отдых сделает свое полезное дело.

СУНДУЧОК СОВЕТОВ

Пятница, 10 января 2020 г. № 1-2 (11.766-11.767)

Всякая всячина



Избавляемся от жировых отложений

качестве скраба хорошо использовать морскую соль со сметаной или кофейную гущу с оливковым маслом.

1) **Теплые сливки** смешайте с 20 г сухих дрожжей, добавьте

2 ст. ложки меда, подождите 20 минут и капните несколько капель масла вербены или герани. Маску нанесите на живот на 20 минут, после чего смойте водой.

2) 500 г черной глины (продается в ап-

теках) разведите теплой водой и нанесите на живот. В глину можно добавить эфирные масла, травы, молотый кофе. Сверху закройте пленкой и утеплите. Смойте через 20-30 минут.

3) 2 ст. ложки сухой крапивы залейте стаканом кипятка, прокипятите 10 минут на медленном огне. Сложенную в несколько слоев марлю смочите в отваре, положите на живот, накройте пленкой и чем-нибудь теплым. Снимите через полчаса. На распаренную кожу нанесите мед и вбивайте его в кожу отрывистыми движениями. Когда мед побелеет, смойте его теплой водой.

Многие имеют жировые отложения в области живота. Бороться с этой проблемой можно, в том числе при помощи специальных масок. Прежде чем наносить маску, обработайте тщательно живот скрабом. В

Хитрости для теста

1. Главное условие вкусных пирогов – пышное, хорошо взошедшее тесто. Муку для теста необходимо просеять: из нее удаляются посторонние примеси, и она обогащается кислородом воздуха.

2. Чтобы готовые пироги были более нежными и рассыпчатыми, в тесто кладите только желтки.

3. Всегда добавляйте в тесто разведенный картофельный крахмал – булки и пироги будут пышными и мягкими даже на следующий день.

4. При замесе дрожжевого теста все продукты должны быть теплыми или комнатной температуры, продукты из холодильника замедляют подъем теста.

5. Для дрожжевых изделий жидкость всегда должна быть подогретой до 30 – 35 градусов, так как дрожжевые грибки в жидкости, имеющей более низкую или высокую температуру, теряют свою активность.

6. Когда вы обминаете тесто, руки должны быть сухими.

7. Соль всегда добавляют к муке лишь тогда, когда опара уже отбродила.

8. Прежде чем добавлять в тесто изюм, его нужно обвалить в муке.

9. Закрытые пироги смазывают перед выпечкой взбитым яйцом, молоком, сахарной водой. Благодаря этому на готовом пироге появляется аппетитный глянец. Наилучший блеск получается при смазке желтками.

10. Пироги, которые посыпают сахарной пудрой, смазывают также маслом – оно придает им приятный аромат.



Как высушить промокшую обувь

Противная кашка из снега, огромные лужи, которые никак не перескочить и не обойти без потерь, так и норовят оставить свой мокрый след в уютных ботиночках или сапогах. Вот и приходится искать различные ухищрения, как быстро высушить обувь.



Мокрую кожаную подошву разместите так, чтобы воздух поступал к ней свободно: положите ботинок на бок или подвесьте его на шнурках.

Перед сушкой обязательно вытрите ботинки снаружи и внутри от грязи влажной тряпочкой. А вот замшевую обувь нужно сначала просушить, затем убрать налипшую грязь обувной щёткой.

Выньте стельки из мокрых сапог и разместите на батарее.

Можно прибегнуть к помощи пылесоса.

Присоедините шланг пылесоса к отверстию на выдувание, поместите трубку в сапог. Работая на всасывание воздуха, пылесос убирает лишнюю влагу и может очень быстро высушить материал изнутри. На каждый сапог уделите минимум 15 минут своего времени.

Самый действенный и проверенный не одним поколением способ сушки – старые газеты. Запихните внутрь промокших сапог мятую газету, оберните бумагой обувь снаружи и закрепите резинкой, меняйте влажные газеты как можно чаще. Так можно сушить мембранную и замшевую обувь. Если сапоги светлые, возьмите туалетную бумагу. Дело в том, что влажные газеты оставляют на поверхности обуви типографскую краску, которая плохо оттирается. Один нюанс: влажная натуральная кожа очень уязвима, поэтому не наталкивайте в мокрый ботинок слишком много бумаги, чтобы не растянуть и не изменить его форму.

ВАЖНО! Никогда не поддавайтесь желанию быстро высушить мокрую обувь (особенно кожаную, мембранную) прямо на батарее или вблизи обогревателя: они могут изуродовать ваши любимые ботиночки до неузнаваемости! Почему? Возле такого источника тепла обувь сохнет неравномерно. Влага испаряется только снаружи, материал начинает деформироваться, трескаться, а проклеенные детали могут вовсе отпасть.

На досуге

Вежливое проявление зависти	Нарисованный сериал	Хранилище вин							«Рыбки» на лице	Драпало	Конторский служащий	«Летчик» для игры в бадминтон	
			Сценическая дама	Заморский Дед Мороз	Все старинное			Красно-коричневая краска	Галилей по имени				
Лакей на Руси	Новодевичий ...								Школьница в красной галстухе	Мини-авто	Пушистое животное	Имя графа Нессельроде	
			«Видит ... далеко, а ум еще дальше»	Газета «...инфо»	Озеро в Турции			Телега на ответчика					
Видимое изменение	Обувка для кросса							Гордость Геракла	Танец «ножки вверх»				
				Беспорочник	Начало перелома		Родина наших мотоциклов				Бобовое «мясо»	Мама Сфинкса	Мусорная драка
Мера длины из космоса	Модный магазин, знающий себе цену	Катушечный магнитофон						Халцедон	Состояние скорби	Самолет-невидимка			
			«Навороченный» бетон	Топливо для желудка		Рождь перед жатвой		Философ Вейнинггер по имени			Яхта для катания по льду	Костело или зеленый ... (рыбка)	
Князь муромский	Покидание помещения				Имя мисс Марпл				Черноплодка				
				Степень зрелости плода				Сырье для корзин			Судьба, участь		
Её глазки на клумбе	Одоловший Соловья				Часть корабля				Гадкий птенец				
Дерево, которое любит нарываться			Снежок					Все ненужное			Порез		

ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО



ЦЕНТР ВОЛОНТЕРСТВА ЖДЕТ ВАС

Волонтерство, или добровольчество, вовлекает все больше неравнодушных граждан в свои ряды. Ростовская область одной из первых в стране приняв закон о его поддержке, является лидером в продвижении этого движения. В сентябре этого года, в целях развития и популяризации волонтерского движения, в Обливском районе образован муниципальный центр развития добровольчества (волонтерства). Среди основных задач Центра - привлечение и обучение волонтеров и проведение волонтерских проектов; продвижение и пропаганда волонтерских ценностей, привлечение жителей региона к волонтерской деятель-

ности; поддержка и развитие волонтерских инициативных групп и другие. Центр занимается планированием и организацией волонтерской деятельности; ведет набор, регистрацию, ведение базы данных волонтеров Обливского района; проводит социальные и благотворительные мероприятия; выполняет другие функции. Организация является структурным подразделением МБУК «Обливский РДК». Из числа сотрудников РДК выбраны руководитель Центра (В.С.Бутрименко) и два специалиста. Деятельность муниципального центра развития добровольчества будет осуществляться по разным направлениям: социальное, событийное, патриотическое, спортивное, культурное, экологическое и т.д. Присоединиться к работе муниципального центра развития доб-

ровольчества в Обливском районе и участвовать в проводимых мероприятиях могут граждане в возрасте от 14 лет, в том числе и люди старшего возраста («серебряные» волонтеры). Для этого следует обратиться в МБУК «Обливский РДК», к руководителю Центра В.С.Бутрименко, или зарегистрироваться в ЕИС - Единой информационной системе «Добровольцы России», в которой координируется работа волонтеров. На данном сайте размещена информация о предстоящих волонтерских мероприятиях, здесь можно подать заявку для участия в них, узнать полезные сведения и последние новости о волонтерской деятельности, а также получить книжку волонтера в электронном виде, являющуюся альтернативой бумажной версии и действующим документом добровольца.

ВАХТА ПАМЯТИ

Поисковый отряд "Авангард": первые итоги

В октябре 2019 года, по инициативе Ростовского регионального отделения «Поисковое движение России», при поддержке администрации Обливского района на базе Обливского краеведческого музея был создан поисковый отряд «АВАНГАРД». Первые месяцы работы дали хороший результат. Бойцами отряда осуществляются выезды к местам происхождения боев, обследуются блиндажи, окопы, ячеики от взрывов. Благодаря нашим спонсорам, для отряда приобретаются поисковое оборудование и инвентарь. Оказана материальная помощь ООО «Обливский продовольственный терминал», ОАО «Обливскагропромтранс», ИП Н.В.Займенко ИПН.Н.Пчельниковым, ЗАО «Обливская сельхозхимия», ИП В.А.Давыдовым, ИП С.И.Александровым, ИП А.К.Тормосиным, ИП А.С.Недодаевым. Наши земляки понимают всю важность проводимых мероприятий, и мы благодарны им за их активную жизненную позицию и трепетное отношение к прошлому нашей Родины

и нашей обливской земли. По результатам работы обнаружены останки трех бойцов Рабоче-Крестьянской Красной Армии, имя одного из них установлено: Аркадий Красов, 1921 года рождения, предположительно уроженец Республики Татарстан, был захоронен жителями х. Кривова. В данное время ведется работа по установлению судьбы солдата и поиску его родственников. Два бойца, к большому сожалению, безымянны. Накануне 75-й годовщины Великой Победы они будут перезахоронены в братской могиле в ст. Обливской со всеми воинскими почестями. Местные жители осуществляют большую помощь в получении информации: указывают на места захоронения, передают воспоминания старожиллов. Слова благодарности хотелось бы высказать в адрес:

Л.П. Кузнецовой, Т.Быковой, А.Г. Никонова, Ю.Н. Иванова, А.В. Боготопова, главы администрации Обливского сельского поселения А.В. Бутрименко. Искренне надеемся на дальнейшее сотрудничество с обливчанами в плане получения информации. Бойцы отряда много времени уделяют изучению специфики поисковой работы, перенимают опыт своих коллег. Изучение документов архива Министерства обороны Российской Федерации, касающихся освобождения Обливского района, - еще одна очень важная задача, поставленная перед поисковиками Ростовским региональным отделением. Ребята принимают участие в мероприятиях военно-патриотического воспитания подрастающего поколения. Поисковики участвовали в торжественной церемонии передачи останков Наума Трофимовича Антюшина, обнаруженного в ходе «Вахты Памяти 2019», поисковикам Республики Алтай.

Благодаря слаженной работе, большому энтузиазму бойцов отряда, очень хочется верить, что совсем скоро в Обливском районе будет похоронен последний солдат-освободитель. **В. ЛЫМАРЕВА,** командир поискового отряда «АВАНГАРД».



«Вахта Памяти - 2019» в Обливском районе.

ЧИТАТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

ПОДРОБНО О СПОСОБАХ ТЕЛЕФОННОГО МОШЕННИЧЕСТВА

Сколько ни рассказывалось в СМИ о телефонных мошенниках, а количество их жертв не уменьшается. Люди с легкостью расстаются с крупными суммами, порой даже не желая слушать тех, кто пытается отговорить их от подобных опрометчивых шагов.

Какие же виды телефонного мошенничества наиболее распространены в настоящее время и как обезопасить себя от мобильных аферистов? Самый безопасный способ заставить человека раскошелиться - вымогательство денег под видом родственника, попавшего в беду. Представившись сыном, мужем, внуком, племянником, аферист сообщает, что совершил жуткое ДТП, случайно убил человека, задержан с наркотиками и т. п. И теперь, чтобы «урегулировать вопрос» с правоохранительными органами, нужно немедленно передать деньги для сотрудника полиции (прокуратуры, следственного комитета и т. п.) через посредника или положить на определенный банковский счет. Такой прием срабатывает в 90 случаях из ста. Люди, услышав страшную новость и потеряв способность критически мыслить, отдают аферистам порой все до копейки. Почему так происходит? Во-первых, мошенники пользуются покоем состоянием абонента и действуют стремительно, напоистро и не дают жертве вымогательства опомниться, пока она не поняла, что звонивший говорил незнакомым голосом (хотя зачастую голос поразительно похож на голос родственника) и с неизвестного номера. Во-вторых, в нашем российском менталитете прочно закрепилось убеждение: все проблемы можно уладить с помощью взятки. И поэтому у жертв «розыгрыша» даже не возникает мысли, что слухи о повальной коррупции в правоохранительных органах сильно преувеличены. И, в-третьих, жители России - достаточно благоприятная почва для такого рода аферистов. Мы более тревожная нация, чем другие жители планеты, поэтому СМС-сообщения «Мама, срочно кинь деньги на этот номер...» дают свои всходы.

Какой же алгоритм действий необходимо соблюдать, чтобы не стать жертвой такого рода мошенничества? Первое правило при подобных звонках - не паниковать. Любым способом взять себя в руки, постараться обсудить звонок с теми из близких, кто отличается крепкими нервами и большим жизненным опытом, да и, в конце концов, перезвонить своему родственнику, от чьего имени вам звонили, и убедиться, что с ним все в порядке. Даже если он не берет трубку, не стоит сломя голову бежать в банк и переводить деньги или отдавать хранящиеся дома накопления «посреднику». Помните, что причин не отозваться на звонок у человека гораздо больше, чем «попал в ДТП» или «убил человека». Если же телефон вашего родственника отключен, свяжитесь с его друзьями, коллегами для уточнения информации.

Какие еще ухищрения применяют «мобильные» аферисты? Их великое множество. Например, манипуляции с банковскими картами. На ваш сотовый телефон приходит СМС-сообщение или поступает звонок о том, что ваша банковская карта заблокирована, или у нее истек срок действия, или изменился пин-код. Вам предлагается бесплатно позвонить на указанный телефонный номер для якобы получения подробной информации. По телефону вам сообщают, что, например, на сервере, отвечающем за обслуживание карты, произошел сбой, поэтому нужно перерегистрировать карту, а для этого просят сообщить номер карты и пин-код. Получив таким образом реквизиты пластиковой карты, мошенники переводят деньги на свой телефон. Или, как вариант, вам предлагают подойти к ближайшему банкомату и, чтобы «разблокировать карту», выполнить с ней ряд манипуляций, следуя инструкциям жессотрудника банка. Итог одинаковый: вы подарите свои деньги аферистам.

Чтобы избежать подобных неприятностей, никогда не перезванивайте на указанный якобы банковский номер и ни в коем случае не представляйте посторонним информацию о реквизитах вашей карты. На сайте «Авито», который входит в десятку самых посещаемых сайтов в России, очень много объявлений о продаже автомобилей, мотоциклов, лодочных моторов и даже домашних животных. Мошенники, как правило, в поспыны на сайт выставляют чужое имущество, а при общении с ними по сотовому телефону, поясняют, что им срочно нужны деньги либо в больницу, на операцию, либо для покупки дома или квартиры, и так как желающих купить автомобиль или другое имущество очень много, просят сделать предоплату и перечислить часть денег на номер банковской карты, в противном случае данный автомобиль будет продан другому человеку, который также заинтересовался покупкой. Если вы реплили купить авто или что-то другое по объявлению, следует воздержаться от перечисления аванса на номер счета незнакомца лица, даже если сумма кажется вам не такой большой. Старайтесь назначить личную встречу с продавцом, чтобы самостоятельно осмотреть автомобиль, проверить документы, убедиться в том, что машина исправна и в розыске не находится. Если вы увидели чересчур дешевую машину и продавец настаивает на срочном авансе, то не стоит торопиться перечислять деньги, вероятность обмана очень велика, и после перечисления платежа продавец просто-напросто перестанет отвечать на ваши звонки, а телефон его будет отключен.

При возникновении угрозы стать жертвой мошенника необходимо незамедлительно обращаться в полицию по телефону **(86396) 21-4-40** или **02**. Звонить в полицию нужно даже в том случае, если вы не поддалились на уловки мошенников. Ведь вы - не последняя его запланированная жертва. Согласитесь, что ваш долг - сообщить все подробности неудавшейся аферы в правоохранительные органы, а если номер звонящего определен, сообщить и его тоже. К тому же необходимо провести беседу со своими пожилыми или слишком «впечатлительными» родственниками, объяснив им, как следует действовать в подобных случаях, и настоятельно посоветовать, чтобы они, прежде чем принять любое решение, связанное с денежными вопросами, поставили в известность остальных близких людей.

А. БЕРЕЗОВ, начальник МО МВД России «Обливский».

Поздравляем с бриллиантовой
свадьбой наших дорогих и любимых
ЛАМ.ЛОКИНЫХ
Владимира Савельевича
и Софью Емельяновну!

Любимые наши, родные,
Не скрывать на висках седины,
Для нас вы всегда молодые,
Для нас вы всегда есть одни!
Бриллиантовой свадьбы пусть дата
Для вас станет только началом,
Здоровым пусть будет наш папа,
И счастливой - славная мама!
Чтоб глазки родные ваши
Не знали предательских слез,
И правнуки ваши - все старшие,
Приносят букеты вам роз!
Чтоб вечно вы были с нами,
Тепло нам дарили и ласку,
Ведь мы дорожим
сильно вами,
Вы сделали явью
нам сказку!
С любовью,
дети, внуки
и правнуки.



Сердечно поздравляем с 60-летием нашего
дорогого и любимого **ХАЙРУШЕВА Равиля!**

Пусть блещат глаза от счастья,
Сердце тает от любви,
60 - достойный праздник,
В жизни каждый миг любви!

Жена, дочь Алия, внук Амиль,
семья Колесниковых,
Яковлевых и Лапшиных.



РДК приглашает

13 января, в 18.00
- Новогодняя шоу
программа
**«Старый Новый
год. Вечеринка**
для тех, кто выжил!
Вход свободный. 16+



ГИБДД ИНФОРМИРУЕТ

Основное внимание - безопасности на дорогах

Проведенный анализ состояния аварийности на территории Ростовской области наряду с общим снижением числа дорожно-транспортных происшествий показывает увеличение количества автоаварий по отдельным видам и причинам их совершения.

Так, возросло число опрокидываний транспортных средств, при которых 3 человека погибли, 20 получили ранения, также возросло число погибших пешеходов - 13 человек, 69 человек получили ранения, 9 пешеходов погибли в темное время суток.

Увеличилось число погибших в ДТП в связи с нарушением ПДД водителями в части правил проезда пешеходных переходов, при которых 26 человек погибли. По причине нарушений правил обгона совершено 3 ДТП, при которых 4 человека погибли.

На высоком уровне сохраняется аварийность с участием водителей, находящихся в состоянии алкогольного опьянения. За ноябрь совершено 20 таких ДТП, при которых 4 человека погибли, 32 - получили ранения.

На дорогах погибли 3 ребенка, в том числе 1 ребенок-пассажир, 2 ребенка-пешехода.

В целях стабилизации аварийности на дорогах области, повышения безопасности дорожного движения, с 13 по 22 декабря в Ростовской области будет проведен декадник безопасности дорожного движения, в числе основных задач которого были: профилактика детского дорожно-транспортного травматизма, соблюдение правил перевозки несовершеннолетних; профилактика аварийности с участием пешеходов, пресечение нарушений правил проезда пешеходного перехода; соблюдение транспортной дисциплины водительского состава предприятий и организаций.

Д. КАПЛЯ,

инспектор по пропаганде безопасности дорожного движения ОГИБДД МО МВД России «Обливский».

По техническим причинам

Госавтоинспекция предупреждает - в настоящее время временные интервалы оказания государственных услуг в регистрационно-экзаменационных отделах ГИБДД увеличены в связи с нестабильным функционированием программного обеспечения на всей территории региона.

Причина - проведение технических работ на федеральном уровне. В ближайшее время планируется возобновление функционирования сервисов в штатном режиме.

Госавтоинспекция просит с пониманием отнестись к возникшим техническим неполадкам.

**ОГИБДД МО МВД
России «Обливский».**

ЭКСПЕРТ
РАСЧЕТ НАЛОГОВ И СДЕЛКА

**НОВОГОДНЯЯ
РАССРОЧКА**
0 0 12
ПЕРЕПЛАТЫ ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЙ МЕСЯЦЕВ
ВЗНОС

БЕЗ УДОРОЖАНИЯ ТОВАРА
 БЕЗ КОМИССИЙ
 БЕЗ ПЕРЕПЛАТ

с 9 по 26 января

СТ.ОБЛИВСКАЯ, УЛ.КИРОВА №48 | +7 (961) 268-01-85

Рассрочка - кредитный продукт, предоставляемый Банком-партнером АО "ОТД БАНК", лицензия Банка России № 2706.

ИЗВЕЩЕНИЕ О СОГЛАСОВАНИИ ПРОЕКТА МЕЖЕВАНИЯ ЗЕМЕЛЬНОГО УЧАСТКА

В соответствии с ФЗ №101-ФЗ от 24.07.2002г. «Об обороте земель сельскохозяйственного назначения», кадастровым инженером Дундуковым Николаем Львовичем (кадастровый аттестат № 34-11-110), адрес: 347140, Ростовская область, Обливский район, ст. Обливская, ул. Черенкова, 41, номер контактного телефона 89612860976 (адрес электронной почты azimut.oblivca@yandex.ru), в отношении земельного участка с кадастровым номером 61:36:0600002:42, адрес: установлено относительно ориентира, расположенного в границах участка, почтовый адрес ориентира: Ростовская обл., Советский р-н, в 4 км на юг от ст. Советская, выполняются кадастровые работы по выделу земельных участков в счет земельных долей.

Заказчиком проекта межевания является: Саратов Владимир Владимирович.
Адрес постоянного места жительства: 347180, Ростовская область, Советский район, ст. Советская, ул. 70 лет Октября, №32 (контактный телефон 89286257959).

С проектом межевания можно ознакомиться в течение 30 календарных дней со дня опубликования сообщения по адресу: 347140, Ростовская область, Обливский район, ст. Обливская, ул. Черенкова, №41, номер контактного телефона 89612860976 (адрес электронной почты azimut.oblivca@yandex.ru).

Согласование проекта межевания и возражения относительно размера и местоположения границ выделяемого земельного участка принимаются в течение 30 календарных дней со дня опубликования настоящего извещения. Адрес для вручения или направления возражений: 347140, Ростовская область, Обливский район, ст. Обливская, ул. Черенкова, №41, номер контактного телефона 89612860976 (адрес электронной почты azimut.oblivca@yandex.ru). При себе иметь документы, удостоверяющие личность, а также документы о правах на земельный участок.

ИЗВЕЩЕНИЕ О СОГЛАСОВАНИИ ПРОЕКТА МЕЖЕВАНИЯ ЗЕМЕЛЬНОГО УЧАСТКА

В соответствии с ФЗ №101-ФЗ от 24.07.2002г. «Об обороте земель сельскохозяйственного назначения», кадастровым инженером Дундуковым Николаем Львовичем (кадастровый аттестат № 34-11-110), адрес: 347140, Ростовская область, Обливский район, ст. Обливская, ул. Черенкова, 41, номер контактного телефона 89612860976 (адрес электронной почты azimut.oblivca@yandex.ru), в отношении земельного участка с кадастровым номером 61:36:0600002:158, адрес: установлено относительно ориентира, расположенного в границах участка, почтовый адрес ориентира: Ростовская обл., Советский р-н, примерно в 0,1 км от х.Парамонов по направлению на юг, выполняются кадастровые работы по выделу земельных участков в счет земельных долей.

Заказчиком проекта межевания является: Саратов Владимир Владимирович.
Адрес постоянного места жительства: 347180, Ростовская область, Советский район, ст. Советская, ул. 70 лет Октября, №32 (контактный телефон 89286257959).

С проектом межевания можно ознакомиться в течение 30 календарных дней со дня опубликования сообщения по адресу: 347140, Ростовская область, Обливский район, ст. Обливская, ул. Черенкова, №41, номер контактного телефона 89612860976 (адрес электронной почты azimut.oblivca@yandex.ru).

Согласование проекта межевания и возражения относительно размера и местоположения границ выделяемого земельного участка принимаются в течение 30 календарных дней со дня опубликования настоящего извещения. Адрес для вручения или направления возражений: 347140, Ростовская область, Обливский район, ст. Обливская, ул. Черенкова, №41, номер контактного телефона 89612860976 (адрес электронной почты azimut.oblivca@yandex.ru). При себе иметь документы, удостоверяющие личность, а также документы о правах на земельный участок.

ИЗВЕЩЕНИЕ О СОГЛАСОВАНИИ ПРОЕКТА МЕЖЕВАНИЯ ЗЕМЕЛЬНОГО УЧАСТКА

В соответствии с ФЗ №101-ФЗ от 24.07.2002г. «Об обороте земель сельскохозяйственного назначения», кадастровым инженером Дундуковым Николаем Львовичем (кадастровый аттестат № 34-11-110), адрес: 347140, Ростовская область, Обливский район, ст. Обливская, ул. Черенкова, 41, номер контактного телефона 89612860976 (адрес электронной почты azimut.oblivca@yandex.ru), в отношении земельного участка с кадастровым номером 61:36:0600002:42, адрес: установлено относительно ориентира, расположенного в границах участка, почтовый адрес ориентира: Ростовская обл., Советский р-н, в 4 км на юг от ст. Советская, выполняются кадастровые работы по выделу земельных участков в счет земельных долей.

Заказчиком проекта межевания является: Саратов Владимир Владимирович.
Адрес постоянного места жительства: 347180, Ростовская область, Советский район, ст. Советская, ул. 70 лет Октября, №32 (контактный телефон 89286257959).

С проектом межевания можно ознакомиться в течение 30 календарных дней со дня опубликования сообщения по адресу: 347140, Ростовская область, Обливский район, ст. Обливская, ул. Черенкова, №41, номер контактного телефона 89612860976 (адрес электронной почты azimut.oblivca@yandex.ru).

Согласование проекта межевания и возражения относительно размера и местоположения границ выделяемого земельного участка принимаются в течение 30 календарных дней со дня опубликования настоящего извещения. Адрес для вручения или направления возражений: 347140, Ростовская область, Обливский район, ст. Обливская, ул. Черенкова, №41, номер контактного телефона 89612860976 (адрес электронной почты azimut.oblivca@yandex.ru). При себе иметь документы, удостоверяющие личность, а также документы о правах на земельный участок.

ИЗВЕЩЕНИЕ О СОГЛАСОВАНИИ ПРОЕКТА МЕЖЕВАНИЯ ЗЕМЕЛЬНОГО УЧАСТКА

В соответствии с ФЗ №101-ФЗ от 24.07.2002г. «Об обороте земель сельскохозяйственного назначения», кадастровым инженером Дундуковым Николаем Львовичем (кадастровый аттестат № 34-11-110), адрес: 347140, Ростовская область, Обливский район, ст. Обливская, ул. Черенкова, 41, номер контактного телефона 89612860976 (адрес электронной почты azimut.oblivca@yandex.ru), в отношении земельного участка с кадастровым номером 61:36:0600002:42, адрес: установлено относительно ориентира, расположенного в границах участка, почтовый адрес ориентира: Ростовская обл., Советский р-н, в 4 км на юг от ст. Советская, выполняются кадастровые работы по выделу земельных участков в счет земельных долей.

Заказчиком проекта межевания является: Саратов Владимир Владимирович.
Адрес постоянного места жительства: 347180, Ростовская область, Советский район, ст. Советская, ул. 70 лет Октября, №32 (контактный телефон 89286257959).

С проектом межевания можно ознакомиться в течение 30 календарных дней со дня опубликования сообщения по адресу: 347140, Ростовская область, Обливский район, ст. Обливская, ул. Черенкова, №41, номер контактного телефона 89612860976 (адрес электронной почты azimut.oblivca@yandex.ru).

Согласование проекта межевания и возражения относительно размера и местоположения границ выделяемого земельного участка принимаются в течение 30 календарных дней со дня опубликования настоящего извещения. Адрес для вручения или направления возражений: 347140, Ростовская область, Обливский район, ст. Обливская, ул. Черенкова, №41, номер контактного телефона 89612860976 (адрес электронной почты azimut.oblivca@yandex.ru). При себе иметь документы, удостоверяющие личность, а также документы о правах на земельный участок.

Вышел в свет **Официальный вестник Нестеркинского сельского поселения от 29.11.2019 г. № 28**, в который вошло: **Постановление от 29.11.2019 г. № 121** «О внесении изменений в постановление Администрации Нестеркинского сельского поселения от 31.12.2015 г. № 215».

Вышел в свет **Официальный вестник Нестеркинского сельского поселения от 03.12.2019 г. № 29**, в который вошло: **Постановление от 03.12.2019 г. № 122** «О создании муниципальной комиссии по проведению отбора проектов инициативного бюджетирования на конкурсной основе».

Вышел в свет **Официальный вестник Нестеркинского сельского поселения от 26.12.2019 г. № 30**, в который вошло:

Решение Собрании депутатов Нестеркинского сельского поселения от 26 декабря 2019 года № 108 «О внесении изменений в решение Собрании депутатов Нестеркинского сельского поселения от 14.12.2016 г. № 18 «Об утверждении структуры Администрации Нестеркинского сельского поселения»».

Решение Собрании депутатов Нестеркинского сельского поселения от 26 декабря 2019 года № 109 «О внесении изменений в решение Собрании депутатов Нестеркинского сельского поселения от 26.12.2017 г. № 55».

Вышел в свет **Официальный вестник Нестеркинского сельского поселения от 26.12.2019 г. № 31**, в который вошло:

Решение Собрании депутатов Нестеркинского сельского поселения от 26 декабря 2019 года № 110 «О бюджете Нестеркинского сельского поселения Обливского района на 2020 год и на плановый период 2021 и 2022 годов».

Вышел в свет **Официальный вестник Нестеркинского сельского поселения от 26.12.2019 г. № 32**, в который вошло:

Решение Собрании депутатов Нестеркинского сельского поселения от 26 декабря 2019 года № 111 «О внесении изменений в решение Собрании депутатов Нестеркинского сельского поселения от 26 декабря 2018 № 81 «О бюджете Нестеркинского сельского поселения Обливского района на 2019 и на плановый период 2020 и 2021 годов»».

ИЗВЕЩЕНИЕ О СОГЛАСОВАНИИ ПРОЕКТА МЕЖЕВАНИЯ ЗЕМЕЛЬНОГО УЧАСТКА

В соответствии с ФЗ №101-ФЗ от 24.07.2002г. «Об обороте земель сельскохозяйственного назначения», кадастровым инженером Дундуковым Николаем Львовичем (кадастровый аттестат № 34-11-110), адрес: 347140, Ростовская область, Обливский район, ст. Обливская, ул. Черенкова, 41, номер контактного телефона 89612860976 (адрес электронной почты azimut.oblivca@yandex.ru), в отношении земельного участка с кадастровым номером 61:36:0600002:388, адрес: Ростовская область, Советский р-н, выполняются кадастровые работы по выделу земельных участков в счет земельных долей.

Заказчиком проекта межевания является: Саратов Владимир Владимирович.
Адрес постоянного места жительства: 347180, Ростовская область, Советский район, ст.Советская, ул.70 лет Октября, №32 (контактный телефон 89286257959).

С проектом межевания можно ознакомиться в течение 30 календарных дней со дня опубликования сообщения по адресу: 347140, Ростовская область, Обливский район, ст. Обливская, ул. Черенкова, №41, номер контактного телефона 89612860976 (адрес электронной почты azimut.oblivca@yandex.ru).

Согласование проекта межевания и возражения относительно размера и местоположения границ выделяемого земельного участка принимаются в течение 30 календарных дней со дня опубликования настоящего извещения. Адрес для вручения или направления возражений: 347140, Ростовская область, Обливский район, ст. Обливская, ул. Черенкова, №41, номер контактного телефона 89612860976 (адрес электронной почты azimut.oblivca@yandex.ru). При себе иметь документы, удостоверяющие личность, а также документы о правах на земельный участок.

ИЗВЕЩЕНИЕ О СОГЛАСОВАНИИ ПРОЕКТА МЕЖЕВАНИЯ ЗЕМЕЛЬНОГО УЧАСТКА

В соответствии с ФЗ №101-ФЗ от 24.07.2002г. «Об обороте земель сельскохозяйственного назначения», кадастровым инженером Дундуковым Николаем Львовичем (кадастровый аттестат № 34-11-110), адрес: 347140, Ростовская область, Обливский район, ст. Обливская, ул. Черенкова, 41, номер контактного телефона 89612860976 (адрес электронной почты azimut.oblivca@yandex.ru), в отношении земельного участка с кадастровым номером 61:36:0600002:42, адрес: установлено относительно ориентира, расположенного в границах участка, почтовый адрес ориентира: Ростовская обл., Советский р-н, в 4 км на юг от ст. Советская, выполняются кадастровые работы по выделу земельных участков в счет земельных долей.

Заказчиком проекта межевания является: Саратов Владимир Владимирович.
Адрес постоянного места жительства: 347180, Ростовская область, Советский район, ст.Советская, ул.70 лет Октября, №32 (контактный телефон 89286257959).

С проектом межевания можно ознакомиться в течение 30 календарных дней со дня опубликования сообщения по адресу: 347140, Ростовская область, Обливский район, ст. Обливская, ул. Черенкова, №41, номер контактного телефона 89612860976 (адрес электронной почты azimut.oblivca@yandex.ru).

Согласование проекта межевания и возражения относительно размера и местоположения границ выделяемого земельного участка принимаются в течение 30 календарных дней со дня опубликования настоящего извещения. Адрес для вручения или направления возражений: 347140, Ростовская область, Обливский район, ст. Обливская, ул. Черенкова, №41, номер контактного телефона 89612860976 (адрес электронной почты azimut.oblivca@yandex.ru). При себе иметь документы, удостоверяющие личность, а также документы о правах на земельный участок.

ИЗВЕЩЕНИЕ О СОГЛАСОВАНИИ ПРОЕКТА МЕЖЕВАНИЯ ЗЕМЕЛЬНОГО УЧАСТКА

В соответствии с ФЗ №101-ФЗ от 24.07.2002г. «Об обороте земель сельскохозяйственного назначения», кадастровым инженером Дундуковым Николаем Львовичем (кадастровый аттестат № 34-11-110), адрес: 347140, Ростовская область, Обливский район, ст. Обливская, ул. Черенкова, 41, номер контактного телефона 89612860976 (адрес электронной почты azimut.oblivca@yandex.ru), в отношении земельного участка с кадастровым номером 61:36:0600002:114, адрес: установлено относительно ориентира, расположенного за пределами участка, ориентир х. Парамонов, участок находится примерно в 0,5 км от ориентира по направлению на юго-восток, почтовый адрес ориентира: Ростовская область, Советский район, выполняются кадастровые работы по выделу земельных участков в счет земельных долей.

Заказчиком проекта межевания является: Саратов Владимир Владимирович.
Адрес постоянного места жительства: 347180, Ростовская область, Советский район, ст. Советская, ул.70 лет Октября, №32 (контактный телефон 89286257959).

С проектом межевания можно ознакомиться в течение 30 календарных дней со дня опубликования сообщения по адресу: 347140, Ростовская область, Обливский район, ст. Обливская, ул. Черенкова, №41, номер контактного телефона 89612860976 (адрес электронной почты azimut.oblivca@yandex.ru).

Согласование проекта межевания и возражения относительно размера и местоположения границ выделяемого земельного участка принимаются в течение 30 календарных дней со дня опубликования настоящего извещения. Адрес для вручения или направления возражений: 347140, Ростовская область, Обливский район, ст. Обливская, ул. Черенкова, №41, номер контактного телефона 89612860976 (адрес электронной почты azimut.oblivca@yandex.ru). При себе иметь документы, удостоверяющие личность, а также документы о правах на земельный участок.

ИЗВЕЩЕНИЕ О СОГЛАСОВАНИИ ПРОЕКТА МЕЖЕВАНИЯ ЗЕМЕЛЬНОГО УЧАСТКА

В соответствии с ФЗ №101-ФЗ от 24.07.2002г. «Об обороте земель сельскохозяйственного назначения», кадастровым инженером Дундуковым Николаем Львовичем (кадастровый аттестат № 34-11-110), адрес: 347140, Ростовская область, Обливский район, ст. Обливская, ул. Черенкова, 41, номер контактного телефона 89612860976 (адрес электронной почты azimut.oblivca@yandex.ru), в отношении земельного участка с кадастровым номером 61:36:0600002:158, адрес: установлено относительно ориентира, расположенного в границах участка, почтовый адрес ориентира: Ростовская обл., Советский р-н, примерно в 01 км от х.Парамонов по направлению на юг, выполняются кадастровые работы по выделу земельных участков в счет земельных долей.

Заказчиком проекта межевания является: Саратов Владимир Владимирович.
Адрес постоянного места жительства: 347180, Ростовская область, Советский район, ст. Советская, ул. 70 лет Октября, №32 (контактный телефон 89286257959).

С проектом межевания можно ознакомиться в течение 30 календарных дней со дня опубликования сообщения по адресу: 347140, Ростовская область, Обливский район, ст. Обливская, ул. Черенкова, №41, номер контактного телефона 89612860976 (адрес электронной почты azimut.oblivca@yandex.ru).

Согласование проекта межевания и возражения относительно размера и местоположения границ выделяемого земельного участка принимаются в течение 30 календарных дней со дня опубликования настоящего извещения. Адрес для вручения или направления возражений: 347140, Ростовская область, Обливский район, ст. Обливская, ул. Черенкова, №41, номер контактного телефона 89612860976 (адрес электронной почты azimut.oblivca@yandex.ru). При себе иметь документы, удостоверяющие личность, а также документы о правах на земельный участок.

Натяжные потолки.
Низкие цены! Высокое качество!
Кратчайшие сроки изготовления!
Обращаться по тел.: 89515373735.

Агрокомплекс "Ряба" реализует кур-несушек. Доставка бесплатная.
Обращаться по тел.: 89614225900.

Закупаем свиней.
Обращаться по тел.: 89508663683.

Продам компьютер: ЖК-монитор, системный блок, колонки, ксерокс+принтер+сканер. Привезу, установлю, подключу. Цена 12900. Тел.: 89103689808.

ДОМА

Продаю 2-комнатную квартиру по ул. Буланова, после ремонта, цена договорная, возможны варианты с маткапиталом.
Обращаться по тел.: 89287539070.

Продается дом в х.Фролове, по ул. Песчаной, 9, с хозяйстройками, без удобств, печное отопление; вода и туалет на улице.
Обращаться по тел.: 89287574264.

РАЗНОЕ

Куплю свиное сало. Продам домашнее мясо (свинина).
Обращаться по тел.: 89064219326.

Закупаем свиней живым весом.
Обращаться по тел.: 89289000664, 89287710942.

Закупаем свиней живым весом.
Обращаться по тел.: 89381240975, 89508440614.

Ремонт холодильников и стиральных машин отечественного и импортного производства на дому у заказчика. Установка сплит-систем, вызов мастера на дом - 300-350 рублей.
Обращаться по тел.: 89023146230.

Закупаем мясо: говядину, свинину, баранину, козятину. Цена договорная. Быки 230-255 руб. за кг.
Обращаться по тел.: 89287513434, 89094200303.

Вышел в свет специальный выпуск газеты «Авангард» «Официальный вестник» от 26.12.2019 г. В него вошли:

Решение Собрания депутатов Обливского района № 208 от 26.12.2019 г. «О бюджете Обливского района на 2020 год и на плановый период 2021 и 2022 годов».

Решение Собрания депутатов Обливского района № 209 от 26.12.2019 г. «О внесении изменений в решение Собрания депутатов от 26.12.2018 года № 171 «О бюджете Обливского района на 2019 год и на плановый период 2020 и 2021 годов»».

Решение Собрания депутатов Обливского района № 210 от 26.12.2019 г. «О внесении изменений в решение Собрания депутатов Обливского района от 23 сентября 2013 года № 185 «О создании муниципального дорожного фонда Обливского района»».

Решение Собрания депутатов Обливского района № 211 от 26.12.2019 г. «О проекте решения «О внесении изменений и дополнений в Устав муниципального образования «Обливский район»»».

Решение Собрания депутатов Обливского района № 212 от 26.12.2019 г. «Об утверждении Порядка принятия решения о применении мер ответственности к депутату Собрания депутатов Обливского района, председателю Собрания депутатов - Главе Обливского района, представившим недостоверные или неполные сведения о своих доходах, расходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера, а также сведения о доходах, расходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера своих супругов (супруга) и несовершеннолетних детей, если искажение этих сведений является не существенным».

ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

- ... произошел пожар? Не забывайте, что в закрытом помещении первый враг для вас не огонь, а дым, который слепит и душит. Что нужно делать:
- сохранять хладнокровие;
- вызвать или послать вызвать пожарную охрану по телефонам **01,112**;
- бороться с пожаром в самом его начале, пытаться потушить не огонь, а то, что горит, используя подручные средства;
- если возгорание не удается ликвидировать собственными силами, необходимо покинуть помещение, закрыть за собой открытые окна и двери, чтобы предотвратить приток свежего воздуха, способствующего усилению горения и распространения огня;
- проходить задымленное помещение нужно в зоне наименьшей концентрации дыма, чаще всего ближе к полу, при этом закрыть рот и нос мокрым полотенцем или платком;
- при эвакуации через оконный проем одноэтажного здания следует последовательно разбить стекло любым предметом (стулом, табуретом, цветочным горшком и т.п.), затем вынуть оставшиеся осколки стекла из рамы, обернув руки тканью, бросить наружу одеяло, коврик и т.п., чтобы не повредиться стеклом при эвакуации, и покинуть помещение;
- обязательно встретьте прибывших пожарных и информируйте их обо всех обстоятельствах возникновения пожара и места его возникновения, принятых вами мерах и т.д.;
- не пытайтесь проникать повторно в горящее здание (помещение), чаще всего это заканчивается трагически.

ПОМНИТЕ! При пожаре ищите детей в самых укромных местах, где они могут спрятаться – под кроватью, в шкафу, за шторой и т.д.;

- если на человеке загорелась одежда, нельзя бежать – горение только усиливается, нужно незамедлительно упасть и кататься по полу (земле), либо набросить на себя кусок плотной ткани, если есть рядом вода – использовать её, однако если горит не сама одежда, а пролитый на неё бензин – воду не применять.

Первичные (подручные) средства для тушения и способы тушения различных веществ и материалов.

Как правило, пожар начинается с незначительного очага горения. Тушение его в этот период не представляет большой трудности, если вы будете обладать необходимыми знаниями.

Вода является универсальным средством для тушения пожара, ею тушатся изделия из дерева, ткань, бумага и т.п. Запрещается тушить водой электропроводку и электроприборы под напряжением во избежание удара электрическим током, бензин и другие легковоспламеняющиеся жидкости. Небольшие горящие предметы надо немедленно накрыть плотными материалами до полного прекращения горения. Воду на тушение следует подавать из небольшой емкости типа ведра в очаг горения, избегая попадания испарений на лицо и другие части тела.

Земля (песок) применяется как для тушения материалов из дерева, так и легковоспламеняющихся жидкостей (бензина и т.п.).

Тушение электропроводки и электроприборов водой возможно только после их обесточивания. Если загорелся телевизор, в первую очередь необходимо отключить его от сети, затем набросить плотное одеяло или ткань, а когда горение прекратится – проветрить комнату. Обязательно нужно удалить всех из помещения, поскольку продукты горения пластмасс и полимеров очень токсичны.

Единый номер вызова экстренных служб **112.**

Информация подготовлена сектором ГО и ЧС администрации Обливского района.

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
цены от 5000 до 36000 руб. СКИДКИ! РАССРОЧКА*
16 января 2020г. с 13.00 до 14.00
Аптечный пункт "Медсервис"
ул. Ленина, 17а (Обливская)
АППАРАТЫ с КОМПЬЮТЕРНОЙ НАСТРОЙКОЙ и ВНУТРИУШНЫЕ.
Сдай старый аппарат - получи СКИДКУ до 2000 руб.***
Справки по тел. 8-912-85-25-719 www.аппаратыслуховые.рф
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОЛОЖАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Светлая

память



6 января исполнилось 9 лет, как нет с нами нашей любимой Надежды Георгиевны Костиной.

Великой скорби не измерить,
Слезами горю не помочь,
Тебя нет с нами, но навеки
В сердцах ты наших не умрешь.

Муж, дети, внучка и родственники.



10 января исполняется год, как не стало нашей дорогой и любимой Екатерины Яковлевны Рыбниковой.

Не слышно голоса родного,
Не видно добрых, милых глаз,
Тебя уж нет, а мы не верим,
В душе у нас ты навсегда.
Помним, любим, скорбим.

Муж, сын с семьей, дочь, внуки и правнуки.

"АВАНГАРД"
Межрайонная общественно-политическая газета
УЧРЕДИТЕЛИ
Правительство Ростовской области.
Администрация Обливского района.
Администрация Советского района.
МУП "Авангард".
Главный редактор
Е.А.КОПАНЕНКО.

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Ростовской области. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ТУ 61-01035 от 14 июля 2014 г., подписной индекс 30003.
21-4-52 - главный редактор
(факс): 22-5-76 - корреспонденты
21-4-53 - бухгалтерия, корреспонденты
ТИРАЖ - 3150 экз.
Заказ - 2584.
Газета подписана: по графику в 16.00, фактически - 16.00.
Газета выходит один раз в неделю по пятницам.
В розницу цена свободная.

Мнение авторов публикаций может не совпадать с позицией редакции.
Письма и отклики грандан редакция использует по своему усмотрению, анонимные не рассматриваются.
За содержание рекламы и объявлений редакция ответственности не несет и справок не дает.
Номер набран и сверстан в компьютерном центре МУП "АВАНГАРД".
Адрес редакции, издателя: 347140, Ростовская область, ст. Обливская, ул. Ленина, 54.
E-mail: avangard.oblivka@mail.ru и avangard2009@list.ru
Газета отпечатана в типографии АО "Калачевская типография", г. Калач-на-Дону. (ул. Кравченко, 7).
Материалы, помеченные значком Р, публикуются на коммерческой основе.
Электронную версию газеты смотрите на сайте <http://avangard-os.ru/>

Лунный посевной календарь на 2020 год

Растение	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь
Арбуз, дыня	10, 15, 17, 20, 24, 25	3, 5, 6, 17, 22, 27, 28, 30	5, 6, 7, 10, 12, 14, 18, 19, 23, 25, 29	2, 5, 6, 15, 17, 24, 25, 26, 30, 31	1, 3, 4, 6, 7, 8, 12, 13, 22, 23, 26, 28, 30	1, 3, 4, 5, 9, 10, 14, 15, 23, 24, 25, 31	-	-	-
Баклажан	10, 15, 17, 24, 25	3, 5, 6, 17, 18, 22, 27, 28, 30	5, 6, 7, 10, 13, 14, 18, 19, 23, 25, 29	2, 4, 5, 6, 15, 16, 17, 24, 25, 26, 30, 31	1, 3, 4, 6, 7, 8, 12, 13, 22, 23, 26, 28, 30	1, 3, 5, 9, 10, 14, 15, 23, 25, 27, 31	1, 2, 5, 7, 10, 16, 21, 26, 28, 29	3, 6, 13, 18, 25, 30, 31	4, 10, 13, 14, 17, 23, 26, 27, 31
Горох, фасоль, бобовые	10, 15, 17, 20, 24, 25, 28, 29	3, 4, 6, 17, 18, 22, 27, 29, 30	5, 6, 7, 10, 12, 14, 18, 19, 23, 25, 27, 29	2, 4, 5, 6, 15, 16, 17, 24, 25, 26, 30, 31	1, 3, 4, 6, 7, 8, 12, 13, 22, 23, 26, 28, 30	1, 5, 9, 10, 14, 15, 23, 31	1, 2, 5, 7, 10, 16, 21, 26, 28, 29	3, 6, 13, 18, 25, 30, 31	4, 10, 13, 14, 17, 23, 26, 27, 31
Брюква и репа	-	3, 4, 5, 6, 17, 18, 22, 27, 28, 29, 30	1, 2, 10, 12, 13, 14, 18, 19, 28, 29	5, 6, 11, 12, 25, 26	2, 3, 4, 6, 8, 12, 13, 17, 18, 22, 23, 30	1, 6, 9, 10, 14, 15, 17, 18, 19, 27, 28	5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 16, 24, 25, 26, 28, 29	3, 6, 7, 8, 9, 11, 13, 20, 21, 22, 24, 30, 31	-
Кабачок, тыква, патиссон	10, 15, 17, 20, 24, 25, 28, 29	3, 4, 6, 17, 18, 22, 27, 29, 30	5, 6, 7, 10, 12, 14, 18, 19, 23, 25, 27, 29	2, 4, 5, 6, 15, 16, 17, 24, 25, 26, 30, 31	1, 3, 4, 6, 7, 8, 12, 13, 22, 23, 26, 28, 30	1, 5, 9, 10, 14, 15, 23, 31	1, 2, 5, 7, 10, 16, 21, 26, 28, 29	3, 6, 13, 18, 25, 30, 31	4, 10, 13, 14, 17, 23, 26, 27, 31
Капуста	10, 12, 15, 17, 18, 19, 20	3, 5, 6, 17, 18, 22, 27, 29, 30	5, 6, 7, 10, 12, 13, 14, 18, 19, 23, 25, 27, 29	2, 3, 4, 5, 6, 15, 16, 17, 24, 25, 26, 30, 31	1, 3, 4, 6, 7, 8, 12, 13, 22, 23, 26, 27, 28, 30	1, 3, 5, 9, 10, 14, 15, 23, 24, 25, 27, 29, 31	1, 2, 5, 6, 7, 10, 12, 13, 14, 16, 21, 23, 25, 26, 28, 29	3, 6, 13, 18, 23, 25, 30, 31	4, 10, 13, 14, 17, 23, 26, 27, 31
Клубника и земляника	-	-	16, 17, 18	12, 14, 15, 23	-	-	13, 14	-	-
Картофель	1, 2, 3, 5, 7, 12, 13, 15, 18, 20, 24, 25	4, 5, 6, 10, 12, 13, 14, 15, 15, 27, 28	1, 2, 10, 11, 12, 13, 14, 18, 19, 28, 29	5, 6, 11, 12, 25, 26	2, 3, 4, 6, 7, 8, 12, 13, 17, 18, 22, 23, 30	1, 6, 9, 10, 14, 15, 19	-	-	-
Корневой сельдерей	10, 15, 17, 18, 19, 20, 24, 25	3, 5, 6, 17, 18, 22, 27, 29, 30	5, 6, 7, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 19, 23, 25, 27, 28, 29	2, 6, 24, 25, 26, 31	1, 3, 4, 6, 7, 8, 12, 13, 22, 23, 26, 27, 29, 30	1, 3, 5, 9, 10, 14, 15, 23, 26, 28, 31	1, 2, 5, 6, 7, 10, 16, 21, 26, 28, 29	3, 6, 7, 9, 11, 12, 13, 18, 20, 21, 23, 25, 30, 31	4, 10, 13, 14, 17, 23, 26, 27, 31
Лук на репку	1, 5, 7, 12, 13, 15, 18, 20, 24, 25	4, 5, 6, 10, 11, 12, 13, 15, 27, 28	1, 2, 10, 12, 13, 14, 18, 19, 28, 29	5, 6, 11, 12, 25, 26	2, 3, 4, 6, 7, 8, 12, 17, 22, 23, 30	1, 6, 9, 10, 14, 16, 18, 19, 27, 28	5, 6, 7, 10, 12, 14, 15, 16, 24, 25, 26, 28, 29	3, 6, 7, 8, 10, 12, 13, 20, 21, 23, 24, 30, 31	-
Морковь	1, 2, 3, 5, 7, 12, 13, 14, 15, 18, 19, 20, 24, 25	4, 6, 10, 11, 12, 14, 15, 27, 28	1, 2, 10, 11, 12, 13, 14, 18, 19, 28, 29	5, 6, 11, 12, 15, 25, 26	2, 3, 4, 6, 7, 8, 12, 13, 17, 18, 22, 23, 30	1, 6, 9, 10, 14, 15, 17, 19, 27, 28	5, 6, 7, 10, 11, 13, 14, 16, 24, 25, 26, 28, 29	3, 6, 7, 9, 11, 13, 20, 21, 23, 24, 30, 31	4, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 20, 23, 26, 27
Огурцы	10, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 24, 25	3, 5, 6, 17, 18, 22, 27, 28, 29, 30	5, 6, 7, 10, 11, 14, 18, 19, 25, 26, 27, 29	2, 3, 4, 5, 6, 15, 16, 17, 25, 26, 30, 31	1, 2, 3, 4, 6, 7, 12, 13, 22, 23, 26, 27, 28, 30	1, 3, 4, 5, 9, 10, 14, 15, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 31	1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 21, 22, 23, 25, 26, 28, 29	3, 6, 13, 18, 25, 30, 31	4, 5, 7, 9, 13, 14, 17, 18, 20, 21, 23, 26, 27, 31
Перец	10, 12, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 24, 25	3, 4, 5, 6, 17, 18, 22, 27, 29, 30	5, 6, 7, 10, 12, 13, 14, 18, 19, 23, 25, 27, 29	2, 4, 5, 6, 15, 16, 17, 24, 25, 26, 30, 31	1, 2, 3, 4, 6, 8, 12, 13, 22, 23, 26, 27, 29, 30	1, 3, 4, 5, 9, 10, 14, 15, 23, 24, 25, 27, 29, 31	1, 2, 5, 6, 7, 10, 12, 13, 14, 16, 21, 22, 23, 25, 26, 28, 29	3, 6, 13, 18, 25, 30, 31	4, 10, 13, 14, 17, 23, 26, 27, 31
Петрушка корневая	10, 15, 17, 18, 19, 20, 24, 25	3, 5, 6, 17, 18, 22, 27, 29, 30	5, 6, 7, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 19, 23, 25, 27, 28, 29	2, 6, 24, 25, 26, 31	1, 3, 4, 6, 7, 8, 12, 13, 22, 23, 26, 27, 29, 30	1, 3, 5, 9, 10, 14, 15, 23, 26, 28, 31	1, 2, 5, 6, 7, 10, 16, 21, 26, 28, 29	3, 6, 7, 9, 11, 12, 13, 18, 20, 21, 23, 25, 30, 31	4, 10, 13, 14, 17, 23, 26, 27, 31
Редис и редька	1, 5, 6, 7, 12, 13, 15, 18, 19, 20, 24, 25	3, 4, 5, 6, 17, 18, 22, 27, 28, 29, 30	1, 2, 10, 12, 13, 14, 18, 19, 28, 29	5, 6, 11, 12, 25, 26	2, 3, 4, 6, 8, 12, 13, 17, 18, 22, 23, 30	1, 6, 9, 10, 14, 15, 17, 18, 19, 27, 28	5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 16, 24, 25, 26, 28, 29	3, 6, 7, 8, 9, 11, 13, 20, 21, 22, 24, 30, 31	4, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 14, 20, 23, 26, 27
Салат	10, 12, 13, 15, 17, 20, 24, 25, 28, 29	3, 4, 5, 6, 17, 18, 22, 27, 29, 30	5, 6, 7, 10, 12, 14, 18, 19, 23, 25, 26, 27, 28, 29	2, 3, 4, 5, 6, 24, 25, 26, 31	1, 3, 4, 6, 7, 8, 12, 13, 22, 23, 26, 27, 29, 30	1, 2, 4, 5, 10, 14, 15, 23, 25, 28, 30, 31	1, 2, 5, 6, 7, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 29	3, 6, 13, 18, 23, 25, 30, 31	4, 10, 13, 14, 17, 23
Свекла	1, 2, 3, 5, 7, 12, 13, 14, 15, 18, 19, 20, 24, 25	4, 6, 10, 11, 12, 14, 15, 27, 28	1, 2, 10, 11, 12, 13, 14, 18, 19, 28, 29	5, 6, 11, 12, 15, 16, 25, 26	2, 3, 4, 6, 7, 8, 12, 13, 17, 18, 22, 23, 30	1, 6, 9, 10, 14, 15, 17, 19, 27, 28	5, 6, 7, 10, 11, 13, 14, 16, 24, 25, 26, 28, 29	3, 6, 7, 9, 11, 13, 20, 21, 23, 24, 30, 31	4, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 20, 23, 26, 27
Томаты	10, 11, 12, 13, 15, 17, 18, 19, 20, 24, 25	3, 4, 5, 6, 17, 18, 22, 27, 28, 29, 30	5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 18, 19, 23, 25, 27, 28, 29	2, 4, 5, 6, 15, 16, 17, 24, 25, 26, 30, 31	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 12, 13, 22, 23, 26, 28, 29, 30	1, 3, 4, 5, 9, 10, 14, 15, 23, 25, 26, 27, 28, 31	1, 2, 5, 6, 7, 10, 12, 13, 14, 16, 21, 22, 23, 25, 26, 28, 29	3, 6, 13, 18, 25, 30, 31	-

Запрещенные для посадки дни в 2020 году

Неблагоприятные дни	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Запрещенные дни для посадки и пересаживания растений в 2020 году	10, 25	9, 23	9, 24	8, 23	7, 22	5, 21	5, 20	3, 19	2, 17	2, 16, 31	15, 30	14, 30

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПРАЗДНИКИ

ЯНВАРЬ
 12 - День работника Прокуратуры РФ.
 13 - День российской печати.
 21 - День инженерных войск РФ.
 25 - День российского студенчества.
ФЕВРАЛЬ
 8 - День российской науки.
 10 - День дипломатического работника.
МАРТ
 10 - День архивов.
 15 - День работников бытового обслуживания.
 25 - День работников культуры России.
 27 - День внутренних войск МВД России.
АПРЕЛЬ
 12 - Всемирный день авиации и космонавтики.
 21 - День местного самоуправления.
 30 - День пожарной охраны.

МАЙ
 7 - День радио.
 12 - Международный день медицинской сестры.
 26 - День предпринимателя.
 27 - Общероссийский день библиотек.
 28 - День пограничника.
ИЮНЬ
 8 - День социального работника.
 21 - День медицинского работника.
 27 - День молодежи России.
ИЮЛЬ
 3 - День работников ГАИ (ГИБДД).
 12 - День российской почты.
 25 - День работника торговли.
АВГУСТ
 2 - День железнодорожника.
 9 - День строителя.

СЕНТЯБРЬ
 20 - День работников леса.
 27 - День воспитателя.
ОКТАБРЬ
 5 - День учителя.
 11 - День работника сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности.
 25 - День автомобилиста.
НОЯБРЬ
 1 - День судебного пристава.
 10 - День сотрудника органов внутренних дел РФ.
 21 - День бухгалтера.
ДЕКАБРЬ
 2 - День банковского работника.
 22 - День энергетика.
 27 - День спасателя РФ.

ПРАВОСЛАВНЫЕ ПРАЗДНИКИ

Пасха в 2020 году - 19 апреля (Светлое Христово Воскресение)

ДВУНАДЕСЯТЫЕ И ВЕЛИКИЕ ПРАВОСЛАВНЫЕ ПРАЗДНИКИ

7 января - Рождество Христово.
 14 января - Обрезание Господне.
 19 января - Крещение Господне (Святое Богоявление).
 15 февраля - Сретение Господне.
 7 апреля - Благовещение Пресвятой Богородицы.
 12 апреля - Вербное воскресенье (Вход Господень в Иерусалим).
 28 мая - Вознесение Господне.
 7 июня - День Святой Троицы (Пятидесятница).
 7 июля - Рождество Иоанна Предтечи.
 12 июля - Святых апостолов Петра и Павла.
 19 августа - Преображение Господне.
 28 августа - Успение Пресвятой Богородицы.
 11 сентября - Усекновение главы Иоанна Предтечи.
 21 сентября - Рождество Пресвятой Богородицы.
 27 сентября - Воздвижение Креста Господня.
 14 октября - Покров Пресвятой Богородицы.
 4 декабря - Введение во храм Пресвятой Богородицы.

ЦЕРКОВНЫЕ МНОГОДНЕВНЫЕ ПОСТЫ В 2020 ГОДУ.

2 марта - 18 апреля - Великий пост.
 15 июня - 11 июля - Петров пост.
 14 - 27 августа - Успенский пост.
 28 ноября - 6 января - Рождественский пост.

ДНИ ОСОБОГО ПОМИНОВАНИЯ УСОПШИХ (РОДИТЕЛЬСКИЕ СУББОТЫ)

22 февраля - Вселенская родительская суббота.
 28 апреля - Радоница.
 9 мая - Поминовение усопших воинов.
 6 июня - Троицкая родительская суббота.

ПРАЗДНИЧНЫЕ ВЫХОДНЫЕ

22-24 февраля - День защитника Отечества.
 7-9 марта - Международный женский день.
 1 - 5 мая - Праздник Весны и Труда.
 9-11 мая - День Победы.
 12-14 июня - День России.
 4 ноября - День народного единства.