

Жизнь района - на страницах нашей газеты

АВАНГАРД

Общественно-политическая газета Обливского и Советского районов.

№ 28
(12.111)

17 июля 2026 г., пятница.

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

внутри
"Сундучок советов"
с программой



16+
Выходит
с 1931 года.

СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ

55 на двоих делится



55 лет идут по жизни вместе, рука об руку, деля на двоих радости и заботы, счастливые моменты и минуты печали, супруги **Пузиковы: Евгений Васильевич и Александра Григорьевна**.

Оба они – уважаемые люди в Обливском районе, где трудились на благо родного края не один десяток лет. Трудовой стаж Евгения Васильевича – более 35 лет: он работал на Обливском автопредприятии в должности начальника отдела эксплуатации, затем – в «Обливском сельхозэнерго» в должности инженера ПТО. Александра Григорьевна, чей трудовой стаж составил более 42-х лет, была главным бухгалтером «Райсельхозхимии», затем более 15 лет работала в Государственной налоговой инспекции № 2 по Обливскому району. За заслуги в профессиональной деятельности награждена почетной грамотой Министерства РФ по налогам и сборам, имеет звание «Ветеран труда».

Сегодня, находясь на заслуженном отдыхе, супруги Пузиковы принимают активное участие в волонтерской деятельности, стараясь поддержать тех, кто стоит на защите интересов страны (с 2022 года в специальной военной операции принимает участие и их старший внук Егор).

В этом году, в День семьи, любви и верности, Евгений Васильевич и Александра Григорьевна Пузиковы награждены медалью «За любовь и верность», которой традиционно поощряются супруги за крепость семейных устоев, сохранение традиционных семейных ценностей, добросовестный труд на благо Отечества и воспитание детей достойными членами общества.

В СТРАНЕ

Материнский капитал предложили тратить на ремонт по ГОСТу

На рассмотрение в Госдуму внесен законопроект о расширении возможностей для использования материнского капитала. Авторы документа предложили разрешить тратить эти выплаты на ремонт и строительство жилья.

Маткапиталом можно будет оплатить услуги организаций и индивидуальных предпринимателей, «оказываемые на основании договора бытового подряда, в том числе по индивидуальному заказу».

Внесенный законопроект устанавливает четкие условия и ограничения, направленные на исключение нецелевого расходования средств и обеспечение качества ремонтных работ.

Так, право распоряжения средствами маткапитала на ремонт жилья предлагается предоставлять только при соблюдении требований национального стандарта ГОСТ Р 52059-2018 «Услуги бытовые. Услуги по ремонту и строительству жилья и других построек. Общие технические условия».

В первую очередь обязательными условиями для исполнителя является наличие договора на ремонт. Также необходимо наличие у исполнителя работ документов, подтверждающих соответствие используемых для ремонта или возведения дома строительных элементов обязательным требованиям.

В ГОСТе также прописана необходимость подтверждения исполнителем наличия квалифицированного персонала в количестве, достаточном для предоставления услуг по ремонту и строительству жилья и построек.

В ОБЛАСТИ

Введены временные ограничения на отпуск топлива для стабилизации рынка

На территории Ростовской области по решению оперативного штаба введены временные ограничения на объем отпуска топлива на автозаправочных станциях. Мера направлена на предотвращение спекулятивного спроса и обеспечение бесперебойной работы социально значимых отраслей региона в условиях сложной логистической ситуации и ремонта ряда нефтеперерабатывающих заводов страны.

В настоящее время установлены следующие лимиты заправки для частных транспортных средств:

бензина **не более 30 литров** на одно легковое транспортное средство;

дизельного топлива – **не более 60 литров** на одно легковое транспортное средство, **не более 200 литров** для грузовых автомобилей и специализированного транспорта и **не более 300 литров** для пассажирского транспорта, осуществляющего перевозки по межрегиональным маршрутам.

Министерство промышленности и энергетики Ростовской области продолжает ежедневный мониторинг наличия топлива на АЗС.

Ведомство призывает жителей региона спокойно относиться к ситуации и не создавать искусственный дефицит, заправляясь только по мере необходимости.

В РАЙОНЕ

Работают мобильные офисы налоговой службы

С целью информирования граждан по вопросам предоставления налоговых деклараций по форме 3-НДФЛ, о налоговых льготах по имущественным налогам, о возможности получения и оплаты налоговых уведомлений физическим лицам в электронном виде, а также иным вопросам, запланирована работа мобильных офисов на территории МБУ «МФЦ МО «Обливский район» (по адресу: ст.Обливская, ул.Ленина, 53) по следующему графику:

21.07.2026 13:00 - 15:00

28.07.2026 13:00 - 15:00

03.08.2026 13:00 - 15:00

11.08.2026 13:00 - 15:00

18.08.2026 13:00 - 15:00

24.08.2026 13:00 - 15:00

01.09.2026 13:00 - 15:00

08.09.2026 13:00 - 15:00

14.09.2026 13:00 - 15:00

22.09.2026 13:00 - 15:00

29.09.2026 13:00 - 15:00

13 000
жителей

области стали участниками фестиваля профессий на площадках федерального этапа Всероссийской ярмарки трудоустройства. Фестиваль не просто рассказывает о профессиях, а дает возможность познакомиться с ними практически – на предприятиях, квестах, мастер-классах и тренингах.



Попали в десятку

Ростовская область заняла восьмое место по развитию креативных индустрий среди регионов страны. Исследование проводилось Институтом развития креативных индустрий НИУ «Высшая школа экономики». На позиции Дона в рейтинге повлияли совокупность социально-экономических факторов, наличие инфраструктуры, образовательной среды и профессиональных сообществ, а также

механизмов поддержки предпринимательства. Донской регион отличился в сферах программного обеспечения, архитектуры, гастрономии, компьютерной графики, дизайна, кино и анимации, издательского дела.

Напомним, что для адресной помощи в области создан реестр субъектов креативных индустрий, в который уже включено более 400 предпринимателей.

Юрий Слюсарь: Важно оперативно найти решение проблемы

Глава региона Юрий Слюсарь провел очередной интерактивный прием граждан. Вопросы жителей касались разных сфер повседневной жизни городов и районов. Губернатор определил сроки решения по обращениям.

Отремонтируют вовремя

До начала отопительного сезона должны отрегулировать подачу электроэнергии в частном секторе Красного Сулина. Местная жительница, многодетная мать, пожаловалась на перебои: напряжение падает так, что зимой даже не включается отопительный котел. Юрий Слюсарь поручил замминистра ЖКХ проконтролировать ход ремонта, который проводит АО «Донэнерго».

Из Чертовского района от жителя села Алексеево-Лозовского поступила просьба провести капитальный ремонт улицы Грушовой. Она сильно пострадала от транзитного транспорта. Большегрузные машины едут через



фото: donland.ru



Интерактивный прием - важный инструмент работы для региональных и муниципальных властей

село с трассы М-4 «Дон», в итоге дорога полностью разбита, и жители вынуждены ходить в больницу, школу и детский сад по обочинам.

– Ремонт дороги будем делать, планируем завершить до осени, – сообщил Юрий Слюсарь.

Глава региона также отметил, что будет усилен контроль за транзитом. Уже установлена камера, которая фиксирует проезд большегрузов, отдельно эта проблема будет отработана с ГАИ.

Еще одну дорогу по обращению жительницы отремонтируют в донской столице – на ул. Таганрогской в микрорайоне Военвед. После ремонта она обеспечит проезд к лицу и детскому саду для скорой помощи, пожарных.

Укрепить здравоохранение

По поводу поликлиники в поселке Западном обратилась жительница Новошахтинска. Здание построили в 90-х годах, и с тех пор там ни разу не проводился капремонт. В мае поликлинику закрыли на обновление, и прикрепленные к ней пациенты – а это 14 тысяч человек – вынуждены с пересадками добираться до соседних медучреждений, чтобы попасть на прием к врачу.

Капремонт в поликлинике планируют завершить в следующем году. Губернатор поручил министру здравоохранения не только проконтролировать сроки ремонтных работ, но и удерживать врачей и медперсонал, чтобы по-

сле открытия не было дефицита кадров.



По обращениям жителей – будь то ремонт дорог или социальных объектов – даны конкретные поручения и определены сроки



Каждое обращение – это не только решение конкретной проблемы, но и прямой контакт с жителями.

**Губернатор
Юрий Слюсарь**

Площадка для детей

Детскую площадку во дворе дома по переулку Смирновскому попросил обустроить житель Таганрога. Проект стал победителем губернаторского конкурса «Сделаем вместе», жители собрали средства. На район, где проживает около 7 тысяч человек, приходится всего три площадки, а установленное там оборудование изношено более чем на 80%. По информации министерства ЖКХ, завершить работы планируется до 1 октября. Юрий Слюсарь поручил главе Таганрога и министру ЖКХ уложиться в этот срок.

Губернатор поблагодарил участников интерактивного приема за обратную связь, отметив, что такая форма общения жителей и властей важна для обеих сторон: появляется возможность узнать о проблемах напрямую, без посредников, а также оперативно найти решение проблемы, поскольку все члены правительства области присутствуют на приеме.

Топливо для уборочной и не только

На оперативном совещании в правительстве области рассмотрели вопросы обеспечения топливом донских аграриев и обсудили меры пресечения нарушений на рынке нефтепродуктов.



фото: donland.ru

Уборочная кампания в Ростовской области набирает обороты. Одно из важных условий ее успешного и своевременного завершения – обеспечение аграриев горюче-смазочными материалами. Этот вопрос, как и обеспечение всего топливного рынка области, остается на контроле губернатора.

Сбор урожая на Дону идет активными темпами. По данным регионального минсельхозпрода, в этом году средняя урожайность на уже обмолоченных площадях вдвое превысила прошлогодние показатели и составила 39,7 центнера с гектара. Всего аграриям предстоит убрать порядка 3,3 млн гектаров ранних зерновых и зернобобовых.

На оперативном совещании Донские аграрии создали запас топлива для проведения уборочной кампании

в правительстве Ростовской области было отмечено, что на уборочную кампанию аграриями было заготовлено около 85 тысяч тонн дизельного топлива и около 18 тысяч тонн бензина.

Глава региона подчеркнул, что работа по приобретению горюче-смазочных материалов продолжается, для стабилизации ситуации определены четыре региональных оператора от вертикально интегрированных нефтяных компаний, которые уже начали поставки топлива.

Вместе с этим в регионе продолжается борьба со спекуляциями на топливном рынке. Были выявлены факты реализации топлива в больших объемах перекупщикам, которые создают искусственный ажиотаж и дефицит. К пресечению нарушений привлечены правоохранитель-

ные органы, о принимаемых мерах губернатору доложил начальник донского главка МВД Александр Речицкий. Кроме того, в области проводятся проверки по фактам реализации некачественного топлива, нарушений пожарной безопасности, ведется работа по пресечению нелегальной предпринимательской деятельности.

Из незаконного оборота изъято 38 тонн топлива, кустарное оборудование и топливная тара. Наряды ДПС контролируют перевозку горюче-смазочных материалов, в Матвеево-Курганском и Неклиновском районах выявлены несколько фактов перевозки топлива в больших объемах.

Работа по стабилизации в сфере обеспечения топливом аграриев и жителей Ростовской области продолжается.

Подключены дружинники

По поручению губернатора области добровольные казачьи дружины присоединились к комплексу мероприятий по выявлению возможных нарушений, допускаемых серыми водителями. Администрации городских округов и районов в сотрудничестве с войсковым казачьим обществом «Всеволожское войско Донское» были внесены изменения в маршруты патрулирования казачьих дружин с учетом методических рекомендаций областного минприроды.

Скорректированными маршрутами патрулирования охвачено 122 очага несанкционированного размещения отходов. Дружинники уже зафиксировали 32 случая возможных нарушений.

Вопросы противодействия серым водителям при несении службы дружинниками находятся на постоянном контроле департамента по делам казачества и «Всеволожского войска Донского».

Пищепром региона растет

По итогам пяти месяцев 2026 года Ростовская область заняла первое место в России по производству консервированных для кратковременного хранения овощей, третье – по выпуску растительных масел, пятое – по производству круп и хлебобулочных изделий длительного хранения. За январь – май выросло производство обработанного молока – на 24,6%, хлебобулочных изделий длительного хранения – на 17,6%,

переработанной и консервированной рыбы – на 3,9%, хлебобулочных изделий недлительного хранения – на 1,6%, минеральной и питьевой воды – на 1,9%.

Министр сельского хозяйства и продовольствия области Анна Касьяненко отметила, что запасы продовольствия в регионе достаточны, а при необходимости производители готовы увеличить объемы выпуска продукции.

Во благо семьи и общества

Совместный выпуск правительства Ростовской области и нашей газеты

40 донских семей награждены знаком губернатора Ростовской области «Во благо семьи и общества» в День семьи, любви и верности.

Региональные награды получили супружеские пары, которые прожили в браке более 25 лет, воспитали детей и внесли значительный вклад в сохранение и развитие духовных и семейных традиций.

– Такие семьи служат достойным примером для всех! – уверен глава региона Юрий Слюсарь.

Среди награжденных – супруги Денисовы. Стаж их семейной жизни – более 50 лет, а общий трудовой – почти 100 лет. Владимир Григорьевич – участник знаменитого «карибского кризиса» на Кубе (операция «Анадырь»), более 40 лет преподавал в Ростовском техникуме железнодорожного транспорта. Любовь Петровна Денисова – детский воспитатель и медицинский работник.

Всего за время существования знака «Во благо семьи и общества» в Ростовской области этой награды были удостоены более тысячи донских пар, стаж семейной жизни большинства из них превышает 40 лет.

– Семья – это забота, любовь, доброта, счастье, тепло, радость, уютный дом. Все самое лучшее и доброе человек получает в семье, в том числе ощущение безопасности и поддержку, признание и уважение, возможности для раз-



В донских семьях любовь, верность, навыки, а иногда и профессия передаются из поколения в поколение. Лучшие семьи отмечаются даже на государственном уровне

вития и самореализации. Семья – это база. И от того, насколько она прочна, во многом зависит, как складывается наша жизнь, – написал, поздравляя семьи Дона с праздником, губернатор Юрий Слюсарь в своем канале в «Максе».

Он отметил, что донские традиции и уклад – фундамент крепкой семьи. Донская земля всегда была средоточием разных культур, где веками рядом друг с другом живут русские, армяне, греки, татары, украинцы, казахи и многие другие народы.

– У каждого – свои семейные устои и обычаи, которые не просто сохранились, а переплелись, взаимно обогатились и создали особую культуру донской семьи, которой мы гордимся. В ее основе – любовь и уважение,

взаимопонимание и доверие, почитание старших и забота о детях, – подчеркнул глава региона.

В День семьи, любви и верности были объявлены победители всероссийского конкурса «Это у нас семейное». В их число вошли две донские семьи: семья Дощеугловых – Егоровых – Панфиловых и семья Козоброд – Яровых.

По данным донского управления ЗАГС, 8 июля, несмотря на то что праздник выпал на будний день, зарегистрировать свои отношения решили 190 пар.

В Ростовской области проживает более миллиона семей, почти 57 тысяч из них – многодетные. Ежегодно более 200 тысяч донских семей получают комплексную социальную помощь от государства.

Поддержка семей для Ростовской области остается безусловным приоритетом. Строятся и обновляются школы и детские сады, поликлиники, спортивные



Дмитрий Кобзев и Ангелина Буланова из Ростовской области зарегистрировали отношения на Всероссийском свадебном фестивале «Россия. Соединяя сердца»



Мы делаем все, чтобы тыл каждой семьи был надежным, с каждым годом совершенствуя и добавляя меры поддержки.

**Губернатор
Юрий Слюсарь**

и развивающие центры. Большое внимание в благоустройстве уделяется обновлению детских и спортивных площадок.

В регионе действуют различные меры поддержки, в том числе в рамках нацпроекта «Семья»: материнский капитал, выплаты, сертификаты, компенсации, пункты проката, услуги «социальных нянь», помощь студентам, микроавтобусы для больших семей и другие.

Достойный облик торговли

Глава региона провел совещание по реформированию нестационарной торговли. К середине сентября выявленные нарушения должны быть устранены.



фото: donland.ru

С 1 сентября вступают в силу изменения федерального законодательства, обязывающие включать нестационарные объекты торговли на частных землях в схему размещения. Внешний вид таких объектов будет регулироваться дизайн-кодом в составе правил благоустройства, после его принятия у владельцев будет год на приведение объектов в соответствие.

У нас самая ведется наблюдение за 20 муниципалитетами, на которые приходится 83% всех НТО области. В Ростове, Батайске и Новочеркасске было проверено более 500 точек, нарушения выявлены на каждом третьем объекте. Самый распространенный недостаток – признаки субаренды.

Губернатор призвал глав муниципалитетов внимательней от-

Юрий Слюсарь уверен, что для сбыта качественной донской продукции должны быть созданы все условия: чистота, порядок и особая эстетика торговли

нестись к исполнению всех мероприятий в рамках реформы и проконтролировать, чтобы нарушения были устранены к середине сентября. А накануне совещания Юрий Слюсарь лично побывал на рынках в Шахтах и Ростове-на-Дону.

– Подтверждаю – донские продукты качественные и вкусные. Но вот условия торговли... Тут есть над чем работать, – отметил глава региона по результатам визита.

По словам Юрия Слюсаря, хорошему товару нужна достойная упаковка. Он уточнил, что это значит.

– Главное – чтобы были чистота, порядок и современный внешний вид, чтобы продукты не соседствовали на прилавках с промтоварами – бытовой химией и одеждой, – подчеркнул Юрий Слюсарь. – Рынок, особенно у нас на юге, – это одна из визитных карточек города. И он должен иметь достойный облик, быть не просто точкой сбыта, а мес-

том, куда хочется приходить с удовольствием

Отметим, что по объему оборота розничной торговли Ростовская область входит в первую пятерку регионов России. В 2025 году он вырос на 4,7% – больше, чем в целом по стране. Розничная торговая сеть в области насчитывает порядка 46 тысяч объектов. На Дону работают 36 розничных рынков и более 420 ярмарочных площадок. При этом, как отмечают в областном департаменте потребительского рынка, формат ярмарочной торговли – наиболее доступный среди всех имеющихся видов продвижения товаров местного сельхозпроизводства.

Наш основной принцип – уходить от временных лотков, киосков и палаток к стационарным объектам торговли.

ВИЗИТЫ**Обливский район посетил
заместитель министра
сельского хозяйства**

Обливский район с официальным визитом посетил заместитель министра сельского хозяйства Ростовской области **С.И.Харитонов**.

В рамках рабочей поездки он ознакомился с оборудованием агрокласса и

обновленными после капитального ремонта классами Обливской СОШ № 2.

Также в ходе визита замминистра вручил медаль «За доблестный труд на благо Донского края» генеральному директору закрытого акционерного об-

щества «Обливская сельхозхимия» **А.В.Алексееву** за многолетнюю эффективную работу по развитию сельскохозяйственного производства в Ростовской области.

**БЛАГОУСТРОЙСТВО****Общественная территория -
комфортная среда**

Секретарь первичного отделения в х.Ковыленском Обливского местного отделения «Единой России», глава администрации Обливского сельского поселения **А.В.Бутрименко** провел мониторинг объекта народной программы «Благоустройство общественной территории по адресу: Ростовская область, ст.Обливская, ул.Ленина, 46Б. Подрядчик - ООО СК ДОНЮГСТРОЙ». Срок завершения работ - 15 ноября 2026 года.

«Моя задача — выявление недочётов и контроль

за ремонтными работами. В режиме реального времени отслеживаю ход и качество выполненных работ, проверяю исполнительную документацию. Главная задача этого проекта — сделать так, чтобы детям и взрослым было комфортно и интересно проводить здесь время, отдыхать», — подчеркнул Александр Валентинович.

Напомним, что общественные территории — это те места, куда может прийти любой житель: парк, площадь, набережная, пешеходная улица,

сквер, пляж или территория возле библиотеки и дома культуры. А формирование комфортной городской среды — это системный подход к тому, чтобы сделать такие пространства удобными, безопасными и живыми. Благоустройство общественных территорий и социально значимых учреждений — среди положений народной программы партии.

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

**ЗНАЙ НАШИХ****Педагог ОСОШ №1 - победитель
областного конкурса**

Подведены итоги конкурса на присуждение премий лучшим учителям за достижения в педагогической деятельности на территории Ростовской области в 2026 году. По итогам конкурса победителями признаны 34 донских педагога. В их числе - **Елена Дмитриевна Высочина**, учитель истории и обществознания Обливской средней школы № 1.

Конкурс проводится на территории Ростовской области уже 20 лет и является значимым мероприятием, направленным на поощрение педагогов, добившихся высоких результатов в профессиональной деятельности. Его основными целями являются стимулирование преподавательской и воспитательной работы, повышение престижа педагогической профессии, а также развитие творческого и профессионального потенциала учителей.

**В станице Обливской
продолжается реконструкция
системы водоснабжения**

В рамках реализации национального проекта «Модернизация коммунальной инфраструктуры» и государственной программы Ростовской области «Обеспечение качественными жилищно-коммунальными услугами населения Ростовской области», в станице Обливской проводится реконструкция системы водоснабжения.

В июне 2026 года ООО «РостСтройКонтракт» выполнены работы по укладке трубопроводов из полиэтиленовых труб по улицам: Дивиченко, Ленина, Карла Маркса, Кагальника. Так-



же по улицам Буланова, Кирова, Розы Люксембург, Ворошилова произведены работы по установке водопроводных колодцев. Выполнены работы по ус-

тройству монолитных стен с металлическим каркасом второго резервуара чистой воды. Также проводятся мероприятия по отсыпке дорожного полотна песком.

СОЦПОДДЕРЖКА**Вам поможет социальный контракт**

В рамках национального проекта «Семья» регионального проекта «Многодетная семья» в Обливском районе предусмотрены средства в сумме 15,8 млн. рублей, в том числе на оказание государственной социальной помощи на основании социального контракта - 11,6 млн. рублей, по следующим направлениям:

- поиск работы;
- осуществление индивидуальной предпринимательской деятельности;
- ведение личного подсобного хозяйства.

За текущий период 2026 год заключено 36 социальных контрактов на общую сумму 9,3 млн. руб., в том числе по мероприятиям:

- «Поиск работы» - 4 контракта на сумму 310,4 тыс. рублей;
- «Осуществление индивидуальной предпринимательской деятельности» - 16 контрактов на сумму 6040,0 тыс. рублей по следующим направлениям: косметологические услуги;
- оказание услуг по заготовке сена;



- производство копчёного мяса (всех видов);
- производство кормов для животных;
- изготовление выпечки и полуфабрикатов;
- услуги по ремонту автотранспортных средств;
- оказание услуг по озеленению и гидропосеву газонов;
- оказание услуг по строительству жилых и нежилых зданий;
- производство 3D-изделий;
- оказание услуг маникюра;
- «Ведение личного подсобного хозяйства» - 14 контрактов на сумму 2800,0 тыс. рублей по на-

правлениям животноводства, птицеводства, пчеловодства.

В рамках социального контракта по направлению «ведение личного подсобного хозяйства» заявителем были приобретены: куры-несушки, бройлеры, гуси, утки, корм.

В рамках социального контракта по направлению «осуществление индивидуальной предпринимательской деятельности» заявителем были приобретены: грабли-ворошилки, пресс-подборщик, косилка, шпагат тюковой сеновальный.

**ОСЗН администрации
Обливского района.**

Скатерть-самобранка

Картофельные драники

Ингредиенты:

- картофель - 5 шт.
- лук репчатый - 1 шт.
- мука - 2 ст. л.
- соль по вкусу
- перец черный по вкусу
- травы прованские - 1 ч. л.
- растительное масло для жарки.



Картофель помойте, почистите и натрите на крупной терке. Лук почистите и натрите на мелкой терке, добавьте к картофелю. Посолите, поперчите, всыпьте сухие травы, муку и перемешайте. Разогрейте сковороду с растительным маслом. Ложкой выкладывайте картофельную смесь. Обжарьте до золотистого цвета с двух сторон. Готовые драники выложите на бумажное полотенце, чтобы убрать лишнее масло.

Овощной салат со свежими кабачками

Ингредиенты:

- кабачок - 1 шт.
- помидор - 2 шт.
- редис - 5 шт.
- огурец - 2 шт.
- морковь - 2 шт.
- капуста цветная - 200 г
- лук красный - 0.5 шт.
- кукуруза сладкая консервированная - 100 г
- каперсы (можно заменить оливками) - 1 ст. л.
- кинза - 2 веточки
- петрушка - 3 веточки
- масло растительное рафинированное - 3 ст. л.
- соль, перец чёрный молотый по вкусу.



Тщательно вымойте все овощи и обсушите бумажными полотенцами.

Очистите красный лук и морковь. Нашинкуйте лук полукольцами, морковь — тоненькими ломтиками.

Цветную капусту разберите на соцветия. Крупные соцветия разрежьте на части, чтобы кусочки не были слишком толстыми.

Редиску и огурцы нарежьте тонкими крутыми ломтиками. Если редиска крупная, разрежьте корнеплоды вдоль пополам.

Кабачок не очищайте от кожицы, если она нежная. Но при желании срежьте кожицу овощечисткой. Разрежьте кабачок вдоль пополам и нарежьте тонкими ломтиками слегка по диагонали.

Помидоры освободите от плодоножек и нарежьте нетолстыми дольками.

Веточки петрушки и кинзы промойте и промокните салфетками. Мелко нарубите зелень, грубые концы стеблей-ков отбросьте.

Соедините все нарезанные овощи в большом салатнике. Добавьте консервированную кукурузу, каперсы и рубленую зелень петрушки и кинзы.

Полейте салат растительным маслом, приправьте солью и перцем.

Аккуратно, но тщательно перемешайте салат и дайте ему постоять 10–15 минут в холодильнике, перемешайте еще раз и подавайте.

Лимонад с киви и лимоном

Ингредиенты:

- вода газированная - 500 мл
- киви - 1 шт.
- лимон - 1 шт.
- сахар - по вкусу
- лёд - по вкусу.

Соберите ингредиенты для приготовления лимонада. Из половины лимона выжмите сок. Лимон помойте, нарежьте кружками и разложите в высокие стаканы. Сразу добавьте немного льда.

Киви помойте, очистите, нарежьте кружками. Добавьте в стаканы. Сахар разведите в небольшом количестве воды и тоже добавьте. Налейте газированную воду. Ложкой с длинной ручкой помните немного кружки лимона — напиток готов.

Сыр с чесноком и укропом (намазка)

Намазывать можно как на тосты, так и на ломтики поджаренных кабачков, баклажанов или на кружочки свежих помидоров. А ещё такую намазку можно завернуть в лаваш или начинить ею тарталетки.

Ингредиенты:

- сыр «Российский» - 300 г
- укроп свежий - 50 г
- чеснок - 3 зубчика
- майонез - 3-4 ст. л.

Натрите на мелкой тёрке сыр. Мелко нарубите укроп. Чеснок натрите на мелкой тёрке или пропустите через пресс. К натёртому сыру добавьте укроп, чеснок и майонез. Всё перемешайте, и намазка из сыра с чесноком и укропом готова. Переложите всё в баночку или контейнер с крышкой. Хранится намазка в холодильнике 3-4 дня.

Чиабатта с фаршем и сыром на мангале

Ингредиенты:

- чиабатта - 1 шт.
- фарш мясной - 200 г
- лук репчатый - 1 шт.
- сыр - 40 г
- кетчуп - 2 ст. л.
- паприка - 1 ч. л.
- соевый соус - 2 ст. л.
- масло растительное - 2 ст. л.
- соль и перец - по вкусу
- петрушка - 5 г.



Лук мелко нарезать, обжарить на масле до полуготовности, добавить фарш. Жарить всё вместе, помешивая, пару минут. Добавить кетчуп, паприку, соль и перец. Влить соевый соус. Перемешать, прогреть в течение минуты. Добавить рубленую зелень.

Разрезать чиабатту пополам. На нижнюю часть выложить фарш, посыпать натертым сыром. Накрыть верхушкой. Зажать чиабатту в решетке. Подрумянивать и прогревать ее на мангале, часто переворачивая, 3-4 минуты.

Сам себе доктор

ВАЖНО ЗНАТЬ

Почему густеет кровь?

Кровь может становиться более вязкой при недостатке определённых питательных веществ, обезвоживании и нарушениях обмена веществ. Это влияет на работу сосудов и повышает нагрузку на сердце.

Важно включать в рацион:

- нежирные сорта мяса;
- морскую рыбу;
- яйца;
- морскую капусту;
- молочные продукты;
- оливковое и льняное масло.

Белки и ненасыщенные жирные кислоты помогают поддерживать нормальные свойства крови и эластичность сосудов.

Если кровь густая, стоит ограничить:

- сахар;
- гречку;
- бананы;
- блюда из картофеля.

Дополнительно важно:

- пить достаточно воды ежедневно;
- больше двигаться.

Лечебный коктейль от тромбов

Нужно смешать в одной бутылке (желательно тёмного стекла) аптечные настойки:

- по 100 мл. пустырника,
- валерианы,
- боярышника,
- пиона уклоняющегося,
- 50 мл. листа эвкалипта,
- 25 мл. травы мяты перечной.

Добавьте 10 бутонов гвоздики (пряность при переносимости можно не добавлять). Настаивайте смесь 2 недели. Принимать 3 раза в день по 1 ч. л. в 1/3 стакане воды.

Настойка препятствует образованию тромбов, а также

спасает от шума в ушах и в голове, помогает от головной боли, а также снижает внутричерепное давление и укрепляет нервы, что благотворно влияет на оздоровление всех систем организма.

Йод от грибка ногтей

Обычный йод обладает сильным противомикробным действием, отлично прижигает и дезинфицирует.

Для проведения лечения грибка ногтей йодом и достижения терапевтического эффекта достаточно два раза в день (желательно утром и вечером) наносить его по одной капле на каждый больной ноготь. Можно смочить аптечным йодом спиртовым (5 %) ватную палочку и с ее помощью смазать раствором ногтевую пластину.

Важно знать, что здоровые ногти, находящиеся рядом с больными, для профилактики тоже рекомендуют обрабатывать. Только это делают реже — один раз в два дня. Во избежание ожога нежной кожи между пальцами, старайтесь не допускать попадания вещества на кожу.

Если микозом поражена кожа стопы, то раствором йода смазывают эти участки также 2 раза в сутки, предварительно вымыв и высушив ноги. Курс лечения грибка стопы и ногтевого грибка продолжается около 2 месяцев, пока пораженные ногти полностью не отрастут, а их место не займут здоровые, и кожа станет чистой и гладкой. Зуд и неприятные ощущения пройдут.



Почему летом нет сил?

Кажется, лето должно заряжать энергией: солнце, свежие овощи и фрукты, длинные дни... Но многие именно в это время года жалуются на усталость, сонливость и отсутствие сил. Почему так происходит?

7 главных причин, о которых многие не подозревают:

1. Недостаток жидкости

Даже лёгкое обезвоживание может снижать концентрацию внимания, вызывать слабость, головную боль и ощущение усталости. В жару организм теряет больше жидко-

сти с потом, поэтому важно пить воду регулярно, а не только тогда, когда появилась сильная жажда.

2. Организм тратит силы на охлаждение

Когда температура воздуха высокая, сердцу приходится работать активнее, чтобы поддерживать нормальную температуру тела. На это расходуется дополнительная энергия, поэтому в жару мы быстрее устаём.

3. Слишком лёгкое питание

Летом аппетит часто снижается, и многие заменяют полноценный обед фруктами, кофе или небольшим салатом. В результате организму может не хватать белка, сложных углеводов, полезных жиров и других питательных веществ, необходимых для выработки энергии.

4. Нарушение сна

Тёплые ночи могут ухудшать качество сна. Даже если вы спали привычное количество часов, сон может быть менее глубоким, а утром появляется ощущение разбитости.

5. Слишком много активности

Летом мы больше гуляем, работаем на даче, путешествуем, занимаемся спортом. Это замечательно, но если не давать себе достаточно времени на восстановление, усталость постепенно накапливается.

6. Потеря электролитов

Вместе с потом организм теряет не только воду, но и минералы — прежде всего натрия, калий и магний. При значительной потере жидкости это может способствовать слабости и снижению работоспособности.

7. Дефицит железа, витамина B12 или других питательных веществ

Если усталость сохраняется неделями, не проходит после отдыха или сопровождается другими симптомами, причина может быть не в жаре, а в состоянии здоровья. В такой ситуации важно обратиться к врачу и при необходимости пройти обследование.

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ЧУВСТВОВАТЬ БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ?

- Пейте достаточно воды в течение дня.
- Не пропускайте полноценные приёмы пищи.
- Добавляйте в рацион белок, овощи и цельнозерновые продукты.
- По возможности спите в прохладной, хорошо проветриваемой комнате.
- Не забывайте отдыхать, даже если кажется, что летом нужно успеть всё.

По материалам интернет-изданий.

ПЯТНИЦА, 24 июля	СУББОТА, 25 июля	ВОСКРЕСЕНЬЕ, 26 июля	РЕКЛАМА
<u>ПЕРВЫЙ</u> 05:00 Доброе утро 16+ 09:00, 12:00, 15:00 Новости 16+ 09:25 Модный приговор 0+ 10:15 Жить здорово! 16+ 11:00, 12:15, 18:40 Время покажет 16+ 14:00, 17:00 Большая игра 16+ 15:15 Давай поженимся! 16+ 16:05 Мужское. Женское 16+ 18:00 Вечерние новости 16+ 19:45 Поле чудес 16+ 21:00 Время 16+ 21:45 Юбилейный концерт Стаса Михайлова 12+ 23:40 т\с «Диана де Пуатье» 16+ <u>РОССИЯ 1</u> 05:00 Утро России 16+ 09:00, 11:00, 14:00, 20:00 Вести 16+ 09:55 О самом главном 12+ 12:00, 18:00 60 минут 12+ 14:30 т\с «Тайны следствия» 16+ 21:30 Ну-ка, все вместе! Народный кастинг 12+ 23:55 х\ф «Холодное сердце» 12+ <u>НТВ</u> 04:45, 08:25, 10:35, 14:00 т\с «Лесник» 16+ 06:30 Утро. Самое лучшее 16+ 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня 16+ 13:25 Чрезвычайное происшествие 16+ 16:45 ДНК 16+ 17:55 Жди меня 12+ 20:00 т\с «Дельфин» 16+ 22:10 х\ф «Близнец» 16+ <u>ТВ-ЦЕНТР</u> 06:00 Настроение 16+ 08:15, 11:50 х\ф «Умница, красавица» 16+ 11:30, 14:30, 17:50 События 16+ 13:00, 15:05 х\ф «Девичий лес» 12+ 14:50 Город новостей 16+ 18:10 х\ф «Верить - не верить» 16+ 20:05 х\ф «Беглянка» 16+ 22:00 В центре событий 16+ 23:05 д\ф «Русские тайны. Потомки вождей» 16+ <u>ПЯТЫЙ</u> 05:00, 09:00, 13:00, 17:00 Известия 16+ 05:25 т\с «Свой-3» 16+ 06:05, 06:45, 07:25, 08:10, 11:15, 12:05 т\с «Свой-7» 16+ 09:30, 10:20 т\с «Свой-4» 16+ 13:30, 14:20, 15:15, 16:05 т\с «Великолепная пятёрка-5» 16+ 17:30, 18:20, 19:05, 20:15, 21:05, 21:55, 23:00 т\с «След» 16+ 23:50 Они потрясли мир 16+ <u>МАТЧ ТВ</u> 06:00, 06:30 д\с «Век нашего спорта» 12+ 07:00, 09:00, 12:55 Новости 16+ 07:05, 11:40, 18:35, 22:00 Все на Матч! 16+ 09:05 Небесная грация 6+ 09:25 д\ф «Роналду» 12+ 10:45 Смешанные единоборства 6+ 12:35 Лица страны 12+ 13:00 Есть тема! 16+ 14:30 Лёгкая атлетика. ПСБ Чемпионат России 16+ 19:00 Футбол. ЦСКА - «Балтика» Альфа-Банк Кубок сильнейших. Российская Премьер-Лига 16+ 23:00 Смешанные единоборства 16+ <u>РОССИЯ-К</u> 06:30 Пешком 16+ 07:05 Легенды мирового кино 16+ 07:35, 15:05 х\ф «Личное счастье» 16+ 08:45 д\с «Хождение Кутузова за море» 16+ 09:15 Диалоги о животных 12+ 10:00, 12:30, 17:00, 19:30 Новости культуры 16+ 10:15 Неизвестные маршруты России 16+ 10:55 х\ф «Завтрак на траве» 16+ 12:45 д\с «Хранители жизни» 16+ 13:25 д\ф «К истокам древности» 16+ 14:25 Больше, чем любовь 16+ 16:15 д\ф «Тайные дворцы Эрмитажа» 16+ 17:15 Оттепель 16+ 17:30 Дело Румянцева 16+ 18:15 д\ф «Никита Долгушин. Сказка его жизни» 16+ 18:45 д\ф «Новая вселенная. Центр исламской цивилизации» 16+ 19:45 д\с «Искатели» 16+ 20:30 х\ф «Два Федора» 16+ 22:00 Энигма 16+ 22:40 х\ф «Идиот» 16+ 23:35 д\ф «Каменный стол. Пробуждение» 16+	<u>ПЕРВЫЙ</u> 06:00 Доброе утро. Суббота 16+ 09:45 Слово пастыря 0+ 10:00, 12:00 Новости 16+ 10:15 Наперегонки со временем 12+ 11:10 Улика из прошлого 16+ 12:15 Наше всё. Сделано в России 12+ 13:10 х\ф «Анкор, еще анкор!» 16+ 15:10 Свой среди чужих, чужой среди своих 12+ 17:00 д\ф «Владимир Высоцкий. “Уйду я в это лето...”» 16+ 18:00 Вечерние новости 16+ 18:20 Сегодня вечером 16+ 21:00 Время 16+ 21:35 Своя колея 16+ 23:30 т\с «Диана де Пуатье» 16+ <u>РОССИЯ 1</u> 05:00 Утро России 16+ 08:35 По секрету всему свету 16+ 09:00 Формула еды 12+ 09:25 Пятеро на одного 0+ 10:10 Сто к одному 0+ 11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести 16+ 11:30 Наши. Военкоры 12+ 12:00 Доктор Мясников 12+ 13:00 Большие перемены 16+ 14:50 Юмор! Юмор! Юмор! 16+ 17:50 Привет, Андрей! 12+ 21:00 х\ф «Острое блюдо» 16+ <u>НТВ</u> 04:35 т\с «Десант есть десант» 16+ 08:00, 10:00, 16:00, 19:00 Сегодня 16+ 08:20 Поедем, поедим! 16+ 09:20 Едим дома 0+ 10:20 Главная дорога 16+ 11:00 «Живая еда» с Сергеем Малозёмовым 12+ 12:00 Квартирный вопрос 0+ 13:00 Сатья 16+ 14:00 Основано на реальных событиях 16+ 15:00 Своя игра 0+ 16:20 Следствие вели... 16+ 19:40 Ты не поверишь! 16+ 20:50 Секрет на миллион 16+ 23:00 Импровизаторы 16+ <u>ТВ-ЦЕНТР</u> 07:10 Православная энциклопедия 6+ 07:40 х\ф «Верить - не верить» 16+ 09:35 х\ф «Жизнь под чужим солнцем» 12+ 11:30, 14:30 События 16+ 11:45 Смешите меня семеро 12+ 12:55, 14:45 х\ф «Дорога из жёлтого кирпича» 16+ 17:00 т\с «Почти семейный детектив» 12+ 21:00 Постскрипtum 16+ 22:10 д\ф «90-е. Предсказания для Кремля и народа» 16+ 22:55 д\ф «Русские тайны. Сбежавшие вожди Третьего рейха» 16+ 23:40 д\ф «Следствие ведет КГБ. Взрывная волна» 16+ <u>ПЯТЫЙ</u> 05:00, 05:40, 06:25, 07:05 т\с «Условный мент-4» 16+ 08:00, 08:55, 09:45, 10:40, 11:35, 12:30 т\с «Условный мент-5» 16+ 13:25, 14:20 т\с «Условный мент-6» 16+ 15:15, 16:05, 17:00, 18:00, 18:55, 19:45, 20:40, 21:35 т\с «Эльбрус-2» 16+ 22:30, 23:25 т\с «Эльбрус» 16+ <u>МАТЧ ТВ</u> 06:00 Профессиональный бокс 16+ 07:00, 09:00 Новости 16+ 07:05, 13:40, 22:00 Все на Матч! 16+ 09:05 м\с «Команда МАТЧ» 0+ 09:25 х\ф «Воин» 12+ 11:10 Футбол. Чемпионат мира-2026. Финал 6+ 14:30 Лёгкая атлетика. ПСБ Чемпионат России 16+ 18:25 Смешанные единоборства 16+ 23:55 Автоспорт. Дрифт. RDS OPEN 6+ <u>РОССИЯ-К</u> 06:30 Библейский сюжет 12+ 07:05 Мультфильмы 0+ 08:15 х\ф «Два Федора» 12+ 09:40 д\с «Пряничный домик» 16+ 10:10 д\ф «Неприкасаемый» 16+ 11:00 х\ф «Кто поедет в Трускавец» 16+ 12:15 д\с «Передвижники» 16+ 12:45 д\с «Пресноводная стихия и ее обитатели» 16+ 13:35 д\с «Острова» 16+ 14:15 Мультфильмы 0+ 15:30, 16:10 Волга-Волга 16+ 17:50 Большая опера 16+ 19:30 Новости культуры 16+ 19:45 х\ф «Адмирал Ушаков» 16+ 21:30 д\ф «Оттаявший мир» 16+ 22:15 х\ф «Мариус» 16+	<u>ПЕРВЫЙ</u> 06:00, 10:00, 12:00 Новости 16+ 06:10 Играй, гармонь любимая! 12+ 06:55 Часовой 12+ 07:25 Здоровье 16+ 08:30 Золотая коллекция Союзмультфильма 0+ 09:10 Непутевые заметки 12+ 09:30 Мечтальион 12+ 10:15 д\ф «Наследие адмирала Ушакова. Формула победы» 12+ 11:10 Жизнь своих 12+ 12:15 Бесстрашие таланта 12+ 13:20 д\ф «История российского флота» 12+ 15:55 Русский мир 12+ 18:00 Вечерние новости 16+ 19:00 т\с «Скрытые мотивы» 16+ 21:00 Время 16+ 23:00 Большая игра 16+ <u>РОССИЯ 1</u> 05:55 х\ф «Терапия любовью» 16+ 08:35 Когда все дома с Тимуром Кизяковым 16+ 09:25 Утренняя почта с Николаем Басковым 16+ 10:10 Сто к одному 0+ 11:00, 14:30, 17:00, 20:00 Вести 16+ 12:00 д\с «Рассказы из русской истории» 12+ 12:50 х\ф «Капитан четвёртого ранга» 12+ 15:00 Парад юмора 16+ 17:50 Песни от всей души 12+ 22:30 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым 12+ <u>НТВ</u> 04:35 т\с «Десант есть десант» 16+ 08:00, 10:00, 16:00, 19:00 Сегодня 16+ 08:20 У нас выигрывают! 12+ 10:20 Первая передача 16+ 11:00 Чудо техники 12+ 11:50 Дачный ответ 0+ 13:00 НашПотребНадзор 16+ 14:00 Однажды... 16+ 15:00 Своя игра 0+ 16:20 Следствие вели... 16+ 19:40 Секрету на миллион 16+ 22:40 Большая дискотека “Авторadio” 12+ <u>ТВ-ЦЕНТР</u> 05:20 х\ф «Вишенка на торте» 16+ 06:50 д\ф «Адмирал Нахимов. Выбор чести» 16+ 07:40 х\ф «Высоко над страхом» 12+ 09:35 х\ф «Беглянка» 16+ 11:30, 14:30 События 16+ 11:50 Наша смешная жизнь 16+ 12:35 х\ф «Женатый холостяк» 12+ 14:45 д\ф «Дорогие товарищи. Последняя любовь Брежнева» 16+ 15:35 д\ф «Охота на маньяка. Дело о стаффордширском терьере» 16+ 16:20 д\ф «Настоящий детектив. Почтальон звонит дважды» 16+ 17:10 х\ф «Серёжки с сапфирами» 12+ 20:55 х\ф «Шрам» 16+ <u>ПЯТЫЙ</u> 05:00, 05:40 т\с «Свидетели» 16+ 06:25, 07:15, 08:15, 09:15 т\с «Бывших не бывает» 16+ 10:20, 11:20, 12:20, 13:20 х\ф «Тайфун» 16+ 14:20, 15:15, 16:05, 17:00, 18:00, 18:55, 19:45, 20:40 т\с «Наш спецназ» 16+ 21:35, 22:40, 23:45 т\с «Чужой» 16+ <u>МАТЧ ТВ</u> 06:00 Профессиональный бокс 16+ 07:30, 09:05 Новости 16+ 07:35, 18:25 Все на Матч! 16+ 09:10 Художественная гимнастика. Evgeniya Sur. Гала-концерт. Трансляция из Омска 12+ 10:45 д\ф «Сергей Дмитриев: «В Зенит, домой!» 12+ 11:55 Футбол. «Енисей» - «Велес» Лига Парн 16+ 14:00 Лёгкая атлетика. ПСБ Чемпионат России 16+ 19:00 Футбол. «Рубин» - «Краснодар». Альфа-Банк Кубок сильнейших. Российская Премьер-Лига 16+ 21:30 «После футбола» с Георгием Черданцевым 16+ 23:15 Профессиональный бокс 16+ <u>РОССИЯ-К</u> 06:30 Библейский сюжет 12+ 07:05 Мультфильмы 0+ 08:25 д\с «Запечатленное время» 16+ 08:50 х\ф «Таинственная находка» 16+ 10:05 д\ф «Исторические курорты России» 16+ 10:35 х\ф «Нос» 16+ 12:15 д\с «Страна птиц» 16+ 12:55 д\ф «Марис Лиена... Я хочу танцевать сто лет» 16+ 13:35 х\ф «Спартак» 16+ 15:10, 15:50 Золушка 16+ 17:10 д\ф «Почему Луна не из чугуна» 16+ 17:55 Родной голос 16+ 18:40 д\с «Твердыни земли русской» 16+ 19:30 Новости культуры 16+ 19:45 х\ф «Корабли штурмуют бастионы» 16+ 21:20 д\ф «Дети моря» 16+ 23:00 х\ф «Джейн Эйр» 16+	СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА Выполнит все виды работ из своего материала Пенсионерам скидка 20% Тел.: 89053908609, 89275335745, Олег. ИНН 346001510224 Выполним все виды строительных работ. Обращаться по тел.: 89176449047. ИНН 344708520953 СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА ВЫПОЛНИТ ЛЮБЫЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ ИНН 55071192432 Строим дома, дачи, бани, беседки, хозблоки Ремонтируем фасады, крыши, заборы, фундамент, отмстки и многое другое ● Работаем со своим материалом ● Замер бесплатно ● ПЕНСИОНЕРАМ и УЧАСТНИКАМ СВО СКИДКИ! 8-905-337-12-91 Антон Борисович ВАША БЕЗОПАСНОСТЬ Будьте осторожны при уборке урожая Уборка урожая — ответственный и важный этап в сельском хозяйстве, требующий не только высокой производительности, но и строгого соблюдения правил пожарной безопасности. Несоблюдение этих правил может привести к серьёзным последствиям, включая уничтожение урожая и угрозу жизни людей. Руководитель сельскохозяйственного предприятия обязан обеспечить уборочные агрегаты и автомобили первичными средствами пожаротушения. Комбайны и тракторы всех типов должны быть оснащены двумя огнетушителями и двумя штыковыми лопатами. Также необходимо, чтобы уборочная техника была оборудована исправным искрогасителем. При уборке хлебных массивов, превышающих 25 гектаров, необходимо подготовить трактор с плугом для опашки зоны в случае пожара. Это позволит локализовать огонь и предотвратить его распространение на большие площади. Уборка зерновых начинается с разбивки массивов на участки не более 50 гектаров. Между этими участками со всех сторон делается прокос шириной не менее 8 метров. Скошенный хлеб с прокосов немедленно убирают. Посредине прокосов проводят пропашку шириной не менее 4 метров. Куриль и разводить костры в поле строго запрещено. Это правило необходимо неукоснительно соблюдать всем работникам. Работники, занятые уборкой, должны быть подготовлены к предупреждению и тушению пожаров. Это включает в себя не только знание правил пожарной безопасности, но и практические навыки использования первичных средств пожаротушения. Соблюдение правил пожарной безопасности при уборке урожая — залог сохранения урожая и безопасности работников. Ответственное отношение к этим правилам поможет избежать многих проблем и сохранить урожай в целости. А. БУТЕНКО, инструктор по противопожарной профилактике ВДПО Обливского района. Н. ПОПОВ, начальник ОНД и ПР по Обливскому району УНД и ПР ГУ МЧС России по Ростовской области.

И это факт

Продукты питания в объективе химии:
КАБАЧКИ

Кабачки – это овощи, но их также относят к группе бахчевых культур. Плод кабачка мясистый и со множеством семян как у ягоды, но в отличие от неё имеет твёрдую корку. Такой тип плода называется ложной ягодой или тыквиной. Кабачок, кстати, и есть разновидность тыквы, которая не образует длинных плетей, а растёт кустом. Об этом родстве напоминает и само название «кабачок», произошедшее от турецкого «kabak» - тыква. Именно из Турции и Греции кабачки и попали в Россию, причём недавно, в XIX веке. А в Америке, откуда родом эти овощи, их выращивали ещё 5000 лет назад.

Кабачок, как и всякий зелёный овощ, содержит витамин С (аскорбиновую кислоту), но в средних количествах: 15-25 мг на 100 г кабачков. Остальных витаминов в кабачке очень мало, а каротина - предшественника витамина А, нет совсем. Зато в кабачках есть активные полифенолы - антиоксиданты, минеральные вещества и клетчатка.

Мякоть кабачка не изобилует полезными и питательными веществами, но всё же содержит около 2 % сахаров и пектины, а главное — калий.

Для нормальной работы организма в клетке должна быть постоянная высокая концентрация ионов калия. Но эти ионы в большом количестве выводятся с мочой, поэтому их запас надо постоянно пополнять. Дополнительные потери калия происходят при диабете и поносах или использовании мочегонных препаратов для лечения гипертонии. Ионов калия достаточно во всех продуктах, поэтому от его нехватки люди страдают редко. Гораздо чаще проблемы возникают из-за дисбаланса ионов натрия и калия. Оба эти иона очень важны в регуляции водно-электролитного и кислотно-основного равновесия в целом человеческом теле. Если натрий задерживает воду в организме, то калий выводит её. Из-



быточная жидкость — это потенциальная гипертоническая болезнь и лишние килограммы. Так что калиево-натриевый баланс крайне важен для нашего здоровья. Потому нам так полезны овощи, содержащие много калия, кабачки, например, или огурцы. Особенно тем, у кого гипертония. Кстати, кабачки - хорошее мочегонное средство.

Кабачки богаты клетчаткой, усиливающей перистальтику кишечника. Это свойство крайне ценно для современных людей, которые мало двигаются и едят рафинированные продукты. Кроме того, волокна клетчатки связывают холестерин и желчные кислоты и выводят их из организма. Холестерина в крови становится меньше, а литогенный (камнеобразующий) потенциал желчи падает. Не хотите атеросклероза и камней в желчном пузыре? Тогда ешьте кабачки и другие овощи с высоким содержанием пищевых волокон.

Калорийность у кабачков очень низкая, но они прекрасно утоляют голод. Волокна клетчатки набухают в желудке, увеличивая объём съеденной пищи и создают иллюзию сытости. Кроме того, регулярное употребление клетчатки хорошо очищает организм. Поэтому продукты, богатые клетчаткой, традиционно рекомендуют желающим сбросить вес или не набирать его. Вредных веществ кабачки не содержат, поэтому смело ешьте их в любом ко-

личестве (только следите, чтобы масла было чуть-чуть), и похудение вам гарантировано. Американский диетолог Брюс Джаннер предлагает сочетать кабачки с перцем и шпинатом. Такое сочетание продуктов поможет быстро избавиться от лишних килограммов. Однако не забывайте, что помимо пищевых волокон, минеральных компонентов и витаминов организм должен получать белки, иначе вы не похудеете, а отощаете.

Кабачки великолепно сочетаются с мясом и яйцами. К мясным белкам и жирам они добавляют свои углеводы, витамины и минеральные компоненты. Получается сбалансированное по пищевым веществам блюдо. Но есть здесь и ещё одна явная польза для здоровья. Мы уже говорили, что кабачки связывают избыток холестерина, основной источник которого - именно мясо. Так что вполне естественно заедать холестерин его поглотителем.

Традиционные блюда - кабачки с помидорами, кабачки, фаршированные грибами, запечённые с сыром или яйцами.

Кабачки, как и прочие овощи, лучше есть молодыми. В них больше минеральных веществ и витамина С. Но молодой кабачок - это не созревший плод, а его 7-10-суточная завязь.

Пищевая ценность созревшего кабачка резко падает, потому что мякоть теряет сочность и становится почти такой же жёсткой, как наружная кора. Спелые кабачки сложно очистить, но из них можно выскрести мякоть, смешать её с мукой и приготовить из этого теста оладьи.

А с перезревшими кабачками лучше вообще не связываться.

Зрелые кабачки хорошо хранятся. Они не портятся даже при комнатной температуре. Некоторые огородники держат эти овощи под кроватью. Такая необычная сохранность связана с удивительно плотной и многослойной кожурой кабачка. Она как

будто восковая. Её и повредить трудно, и вода к ней не пристаёт, и микроб в неё не пролезет. В общем, никаких условий для развития микроорганизмов.

У молодых кабачков таких защитных механизмов нет. Кожица у них тонкая и легко повреждается, поэтому лежат они плохо. Чтобы молодые кабачки продержались хоть несколько дней, специалисты советуют срывать их вместе с плодоножкой. Но лучше сорванный овощ сразу же съесть или засолить.

В России несколько десятилетий назад появились цуккини — достижение итальянских селекционеров. Плоды у цуккини цветные — от светло- до темно-зелёного, часто бывают полосатыми, ребристыми или ярко-жёлтыми, булавовидной формы, кора у них более плотная, чем у обычных кабачков, а мякоть, наоборот, нежнее, сочнее и вкуснее. В отличие от белых кабачков, цуккини содержат каротин, причём в некоторых сортах, особенно жёлтоплодных, каротина больше, чем даже в моркови.

Плоды цуккини достигают 70 см, после созревания не грубеют и зимой неплохо хранятся. Молодые цуккини, размер которых не превышает 10-15 см, можно есть сырыми, добавляя в салат - с чесноком, перцем, яблоками и зеленью. Особенно ценна зелёная кожица цуккини: здесь сосредоточены витамины. Семена цуккини тоже удалять не нужно, они содержат растительные жиры. Цуккини можно солить и мариновать, как огурцы, а более крупные и загрубевшие фаршировать. В этом случае надо снять кожицу и удалить семена. В отличие от обычных кабачков, цуккини хорошо переносят заморозку — их можно хранить в морозильнике до весны.

Материал на основе статьи Л. Викторовой в журнале «Химия и жизнь» представлен профессором химии Ю.И.Рябухиным.

"Дань" за жильё								Его модель создал Бор		Кем была Чжо-Чжо-сан?		Уроженец Будапешта		Остров жизни в море пустыни		Ткань для блузок
	"Одежда" товара		Дорожная насыпь		Вождь в Скандинавских странах		Кровеносный сосуд									
					Первая и последняя леди СССР		Древнерусские комиксы		Волнение от сильного чувства		Сын пушкинского Салтана		Волчий босс		Усатый сюрреалист	Альков
	"Лётчик" для игры в бадминтон		С этого завода был Саша								Умное зернохранилище					
						Тропический дом		Изгородь у хаты с краю		Транспорт полярников						
	Жизнь по шаблону		Длиннорукая обезьяна						Гонимое искусство		Новая посуда, а все в дырах		Доски для ползания белья		Он был "подходящей компанией"	
				И. о. куклы наследника Тутти					Густонаселённый ...							
									"Забрало" ока					Столбик горной породы		Лепёшка "с разнуртом"
					Фильм "... ещё ...!"		"Обёртка" шаурмы					Запасы, склад чего-нибудь				
										Обнажённые голубцы						
					Детский писатель Погодин		"Подкованный" звук					На каком острове пещера Зевса?				
Вор-"хроник"										Тёмное пятнышко на коже						

ЭХО ПРАЗДНИКА

Награды за любовь, семейные мастер-классы и песни о главном

В Обливском районе День семьи, любви и верности превратился в фестиваль творчества и душевного тепла. Праздник собрал вместе детей и взрослых, чтобы напомнить о главном: о силе семейных уз и той радости, которую мы черпаем в кругу близких.

Ещё до начала концерта фойе РДК превратилось в настоящий город мастеров. Районный фестиваль «Лето, солнце и фантазия» увлёк всех присутствующих. Здесь можно было научиться плетению из шнура (свой опыт продемонстрировали умельцы из Александровского ЦСДК) и даже освоить азы ковровой вышивки. Но настоящий ажиотаж вызвал мастер-класс по созданию главного символа дня — ромашки-броши из синельной проволоки.

Самым «вкусным» моментом стала роспись имбирных пряников в форме ромашек от Нестёркинского ЦСДК — каждый мог не только расписать сладкий сувенир, но и тут же его съесть. Пока взрослые творили, малыши с восторгом примеряли на себя образы сказочных персонажей благодаря аквагриму от обливских художников.

К инициативе присоединились и активисты «Движения Первых». Ребята не просто развлекали гостей, а вовлекали их в создание настоящих арт-объектов: под их руководством мастерили мини-кокошники и

матрёшек, плели именные браслеты, а самые чуткие участники занимались изготовлением игрушек для бездомных животных. Везде царил смех, звенели детские голоса, а уютную атмосферу дополняли фотографии с главными героями праздника — Петром и Февронией, которые дарят каждому символ праздника — ромашку.

Торжественная часть началась с приветствия заместителя главы администрации Обливского района О.Н.Куроедовой, которая пожелала всем землякам мира, здоровья и благополучия и вместе с начальником отдела ЗАГС С.Е.Карой вручила награды тем, кто стал примером для всего района:

- Федеральной медали «За любовь и верность»

удостоены супруги **Евгений Васильевич** и **Александра Григорьевна Пузиковы**, идущие вместе по жизни уже 55 лет;

- Знак Губернатора Ростовской области «Во благо семьи и общества» вручили **Виктору Михайловичу** и **Надежде Владимировне Звездиным**, супружеский стаж которых 48 лет.

Приветственные адреса Губернатора получили семьи, чей стаж совместной жизни также исчисляется десятилетиями: **Сергей Васильевич** и **Валентина Ивановна Грязины** (вместе 50 лет), **Юрий Леонидович** и **Ольга Александровна Носовы** (45 лет), **Николай Евгеньевич** и **Наталья Викторовна Глазун** (40 лет), **Алексей Петрович** и **Ольга Михайловна Евченко** (35 лет), **Алек**

сандр Сергеевич и **Елена Александровна Грязины** (25 лет).

Кульминацией праздника стал концерт, где артисты Обливского района дарили залу зажигательные танцы и трогательные песни о том, что любовь и верность — это не просто слова, а путь длиною в жизнь. Каждый номер был встречен овациями, а зрители уходили со слезами умиления на глазах.

Этот день ещё раз доказал: настоящие ценности не стареют. Семья — это наш тыл, наша опора и самая крепкая броня в современном мире. Праздник объединил поколения и подарил каждому присутствующему частичку того света, который мы называем домашним уютом.

68 лет вместе!

В День семьи, любви и верности поздравили супругов **Кругликовых: Александра Васильевича** и **Степаниду Георгиевну**, которые на протяжении 68 лет дарят друг другу любовь, тепло и понимание!

Их семья — настоящий пример гармонии, уважения и любви. Александр Васильевич и Степанида Георгиевна дарят свой опыт детям и внукам.

Супругов Кругликовых поздравила и вручила приветственный адрес Губернатора Ростовской области Ю.Б.Слюсаря заместитель главы администрации Обливского района О.Н.Куроедова.

С.КАРА,
начальник отдела ЗАГС
администрации Обливского района.



Крепкие семьи получили подарки и поздравления

В День семьи, любви и верности в районном Доме культуры ст.Советской собрались пары, которые прожили рука об руку долгие годы, чьи чувства к друг другу прошли испытание временем и, сохранив свою яркость и глубину, стали только крепче.

К собравшимся на празднике обратился глава Советского района **С.В.Саратов**. Он поздравил юбиляров семейной жизни и в знак уважения к их долголетию и верности вручил цветы и памятные подарки. Семьи-юбиляры также получили приветственные адреса от губернатора Ростовской области Ю.Б.Слюсаря.

Медалью «За любовь и верность» награждена семья **Юрия Михайловича** и **Капитолины Николаевны Кумовых**, прожившая в браке 40 лет.

Завершилось мероприятие интересной концертной программой, которая пода-

рила зрителям яркие эмоции и хорошее настроение.



“Рядом с родными” : обливские дошкольники присоединились к Всероссийской акции



В рамках Всероссийской акции «Рядом с родными», посвящённой Дню семьи, любви и верности, в детском саду «Тополёк» ст.Обливской прошёл семейный мастер-класс «Герб моей семьи».

Мероприятие организовали педагоги Н.А.Пискова и Е.Н.Ивахненко, а участниками стали воспитанники

старшей и подготовительной групп, а также представители родительского сообщества «Родные-Любимые».

В ходе мастер-класса каждая семья разработала эскиз семейного герба и выполнила его в технике аппликации. Представляя свои работы, участники рассказали о символике герба,

раскрыв значимые для семьи ценности и традиции.

Мастер-класс способствовал формированию у детей представлений о семье как важной жизненной ценности. По окончании мероприятия педагоги, дети и родители устроили совместный флешмоб на тему «Да здравствует семья!».

ЧЕЛОВЕК СВОЕГО ВРЕМЕНИ

Василий Иванович Бутрименко:
служение Родине, культуре, людям

Здесь горизонт большой
и чистый.
Недавно выпал первый снег.
В совхозе под названием
«Чирский»
Живёт хороший человек.
Он воевал, был тяжело ранен,
Назло всем бедам выжил он
И в сорок пятом, утром ранним,
Увидел этот небосклон.
И сын неласкового века,
Выдавший самый жаркий бой,
Он понял вдруг: библиотеке
Стать суждено его судьбой.

Эти замечательные строки (автор Е.Нестерова) посвящены **Василию Ивановичу Бутрименко** (1926 – 2018 гг.) – легендарному заведующему Чирской сельской библиотекой, ветерану Великой Отечественной войны, человеку, внесшему значительный вклад в культурную и общественную жизнь Обливского и Советского районов.

Родился В.И.Бутрименко в 1926 г. в х.Парамонове Обливского района. В 1933 г. приехал на центральную усадьбу молмасовхоза № 18. В 1941 г. стал трудиться на разных работах. Юность Василия Ивановича пришлась на военные годы. Из воспоминаний В.И. Бутрименко: «В 1941 году, когда началась война, мне исполнилось пятнадцать лет. На тот момент я окончил седьмой класс. Всех мужчин призывали на защиту Родины, а мы — дети, женщины и старики — трудились не покладая рук в своем совхозе «Чирский». Выполнили все порученные работы. Немецко-фашистские войска пришли на реку Чир 11 июля 1942 года. В совхозе они появились уже 13-14 июля. Во время немецкой оккупации я находился в совхозе. Нас, молодежь, подростков, принудили работать на строительстве узкоколейки, которую строили немцы. Работали



там с июля и до 19 ноября 1942 года. Когда наши войска стали наступать под Сталинградом, мы все с радостью разбежались по домам».

После освобождения района, весной 1943 года, пройдя трехмесячные курсы, Василий начал работать на тракторе. Позже за эту трудовую деятельность В.И.Бутрименко был награжден медалью «За доблестный труд в годы Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.». А в начале 1944 года он был призван в ряды Советской Армии, и после пяти месяцев обучения начал фронтный путь на Западной Украине. В октябре, в дни ожесточенных боев за освобождение Чехословакии, Василий Иванович был тяжело ранен во время минометного обстрела. Боевой путь Бутрименко из-за ранения прервался, но был отмечен орденами и медалями. О ранении, повлиявшем на его дальнейшую судьбу, Василий Иванович вспоминал: «Девятого октября я был тяжело ранен прямым попаданием из миномета. В лесу пролежал без сознания до 11 октября. Тот роковой день перевернул всю мою

жизнь и разделил ее на две части: до ранения и после него. Я лишился одной руки полностью, а вторая была настолько изувечена, что после длительного лечения в госпиталях пришлось всему учиться заново: есть, одеваться и как-то себя обслуживать». После ранения В.И. Бутрименко находился на лечении в госпитале в г. Тбилиси. После войны вернулся на малую родину, работал в кассе при почтовом отделении связи.

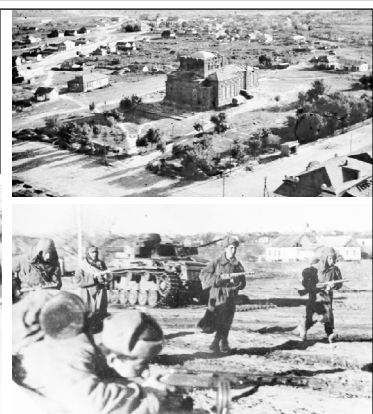
В мае 1947 года В.И. Бутрименко был назначен заведующим Чирской сельской библиотекой. Думал ли он, входя в комнату площадью 10 квадратных метров, с маленьким окошком под самым потолком, в которой размещались книги на самодельных стеллажах, что выбирает судьбу?

Василий Иванович возглавлял библиотечную работу в поселке 53 года! После назначения молодой библиотекарь получил указание поехать в слободу Калач-Куртлак и получить там несколько сотен книг. Все книги уместилось в два объемных мешка. К 1970-м годам книжный фонд Чирской библиотеки насчитывал около 12 тысяч экземпляров, газет и журналов выписывалось 45 наименований. Необходимо было новое помещение. В 1972 году в поселке закончилось строительство нового Дома культуры, и библиотека переселилась в просторное помещение — на второй этаж ДК. О работе Чирской библиотеки в период, когда ее возглавлял Василий Иванович, говорит огромное количество почетных грамот и дипломов. В регионе проводился общественный конкурс — смотр библиотек области, и Чирская сельская библиотека из 750 представленных вошла в пятерку лучших учреждений, была отмечена дипломом «Библиотека отличной работы».

О доблестях,
о подвигах,
о славе



Проект «О доблестях, о подвигах, о славе» — это летопись малой родины, бережно сохраненная на страницах местной газеты. Этот проект — дань уважения и памяти боевому и трудовому подвигу наших земляков — жителей Обливского и Советского районов, чьи дела и слава нашли своё отражение в публикациях районки.



По итогам эффективной работы среди населения на базе Чирской сельской библиотеки в течение 7 лет работала областная школа передового опыта библиотечной работы для сотрудников библиотек Северо-Восточной зоны Ростовской области. Василий Иванович приглашался Министерством культуры РСФСР в Москву на Всероссийскую научно-методическую конференцию, а также на крупные международные мероприятия. Был включен в состав группы лучших работников Дона для поездки в Румынию и Болгарию. И везде, на всех мероприятиях разного уровня, Василий Иванович делился своими методами работы. И действительно было чем делиться, чем гордиться. Ведь В.И. Бутрименко — библиотекарь по призванию и образованию. А все остальные звания и награды получены за исключительно умелое, талантливое исполнение обязанностей по этой должности.

Во всей огромной стране были единицы таких библиотек, в которой бы книжки брали все, кто умеет читать. А в Чирской сельской библиотеке, которой десятилетиями заведовал Василий Иванович Бутрименко, так и было. Он сам комплектовал библиотечки, доставлял их в конторы ферм или начальные школы, находил внештатников-библио-

текарей, таких же любителей книги, как и он. Проводил читательские конференции. Заочно окончил техникум и библиотечный факультет института культуры. Начальники разных степеней не раз предлагали В.И.Бутрименко должности, которые, с их точки зрения, наиболее ему подходили (минимум — это заведование районной культурой). Но он отказывался наотрез. И из совхоза никуда не двинулся, хотя и сулили ему должности и квартиры в станицах нашей области, в том числе Обливской и Советской. В 1974 году В.И.Бутрименко женился, с супругой Марией Тимофеевной они воспитали двух дочерей. За успехи в работе В.И.Бутрименко в 1967 году награжден орденом Трудового Красного Знамени, в 1979 году ему было присвоено звание «Заслуженный работник культуры РСФСР», в 1996 году — звание «Почетный гражданин Советского района». Для своих земляков В.И.Бутрименко был и остается до сих пор примером служения своей малой и большой Родине, книге и культуре, живущим рядом людям.

Информация и фото
предоставлены Советской
межпоселенческой
центральной библиотекой.

ЭКСКУРСИИ
В ПРОШЛОЕ

Приглашаем читателей перелистать страницы районной газеты прошлых лет и вспомнить (или узнать), как жили раньше наши земляки.

1983 год

ДЛЯ
ДЕТВОРЫ
ОТКРЫТА
«СКАЗКА»

В конце февраля в ст.Обливской был открыт детский сад «Сказка», который построили для станичной детворы рабочие сельхозтехники. На митинг, посвященный открытию детского учреждения, пришли дети и родители, представители рабочего коллектива райсельхозтехники, руководители района. Заведую-

щей детским садом был торжественно передан символический ключ от «Сказки».

Для дошкольников детсада в двухэтажном здании были оборудованы игровые и спальные комнаты, музыкальный и спортивный залы, холлы, открытые веранды для игр.

СЕВ БАХЧЕВЫХ
ЗАВЕРШЕН

В опытно-производственном хозяйстве ВНИАЛМИ на площади 200 гектаров посеяны арбузы сортов «мелитопольский» и «быковский-22». В день механизаторы засеивали по 30 гектаров при норме 20 гектаров. С каждого гектара планируется собрать не менее 150 центнеров арбузов.

ДОМА
С МАНСАРДАМИ

В колхозе имени М.Горького построено хозспособом 27 одноквартирных саманных домиков.

Площадь каждого из них — 70 квадратных метров: зал, две спальни, холл, раздельный санузел. При каждом домике — большой двор с хозпостройками. В домах поселились доярки, скотники, механизаторы, специалисты колхоза. Плата за проживание составляла 2 рубля 50 копеек. В 1983 году будет возведено еще 20 таких домиков, два из них — в двух уровнях.

ПОСАДКА
ОВОЩЕЙ
МЕХАНИЗИРОВАНА

В колхозе «Родина» на площади 17 гектаров выращивают многие виды овощей. В просторных теплицах сажают рассаду помидоров, перца, баклажанов, капусты, огурцов. Чтобы сократить занятость овощеводов, настроен сеялочный агрегат по высадке рассады.

В теплицах колхоза выращивают около 350 тысяч корней.

ВСТРЕЧИ С
ВЫПУСКНИКАМИ

В средних школах ежегодно проводились встречи с выпускниками членов бюро РК КПСС и райисполкома. На таких встречах ребятам рассказывали о достижениях района, о том, что колхозы и совхозы нуждаются в рабочих и специалистах, и призывали учащихся остаться работать в родных хозяйствах.

ЧТОБЫ ШУМЕЛ
ЛЕС

Коллектив мехлесхоза в день Коммунистического субботника проделает большой объем работ. На двух питомниках намечено выбрать 200 тысяч сеянцев сосны обыкновенной, акации белой, вяза, смородины и т.д.. Планируется озеленить две животноводческие фермы в колхозах имени Жданова и имени М.Горького, а также высадить несколько сот саженцев на территориях центральной усадьбы лесхоза и лесничества.

НА ЛЕТНЕЕ
ВРЕМЯ

Государственная комиссия единого времени и эталонных часов СССР сообщает, что с 1 апреля 1983 года в всей территории страны водится «летнее» время. Переход производится в 0 часов 1 апреля переводом часовой стрелки на один час вперед.

К переходу на летнее время присоединились и жители Обливского района.

ГАГАРА
ЛИСИЦЕ —
ТОВАРИЩ!

У пруда колхоза «Путь Ленина», в лисиной норе, поселилась пара гагар. Отложили птицы в норе яйца и вывели птенцов. Лисы нору не покинули, там же появились у них лисята. Тихо и мирно жили птицы и хищники в одной норе и прекрасно уживались друг с другом!



**Поздравляем со столетним юбилеем
дорогую ЯКОВЛЕВУ Марию Михайловну!**

Много лет Мария Михайловна работала в Солонецкой средней школе учителем, а затем директором школы. Мария Михайловна создала в школе историко-краеведческий кружок, под ее руководством были написаны история хутора Солонецкого, история колхоза имени Ленина, история Солонецкой средней школы.

Мария Михайловна была награждена значком «Отличник народного просвещения» и медалью «За доблестный труд».

И сейчас ее бывшие ученики звонят ей, интересуются ее жизнью, не забывают ее.

У Марии Михайловны большая, хорошая семья – трое дочерей, четверо внуков, семь правнуков.

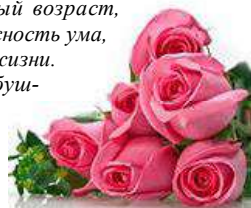
Несмотря на столь почтенный возраст, Мария Михайловна сохраняет ясность ума, хорошую память и интерес к жизни.

Мы все любим нашу маму, бабуш-

ку и желаем ей здоровья, чтобы она еще долго оставалась с нами.

Со столетием, дорогая Мария Михайловна!

Семьи Володиных, Волгиных, Яковлева.



Коллектив учителей
МБОУ Солонецкой СОШ
им.Героя России Шаймуратова М.М.,
выпускники школы,
жители х.Солонецкого сердечно
поздравляют замечательного учителя,
отличника народного просвещения
ЯКОВЛЕВУ

**Марию Михайловну с юбилеем -
100 летием!**

Прожить целый век — это не просто дата, это целая эпоха, часть истории, которую Вы создавали своим трудом, мудростью и добротой.



Мы желаем Вам крепкого здоровья, заботы и тепла близких, душевного спокойствия и бодрости духа. Пусть каждый новый день приносит улыбку, а воспоминания согревают сердце. Вы — пример несгибаемой силы и жизнелюбия. С юбилеем Вас, дорогая Мария Михайловна!



Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов» сердечно поздравляет с днём рождения получателей социальных услуг, родившихся в июне!

Уважаемые:

АЛЕКСЕЕВА Л.П., АРХИПОВ И.С., БАРАБАНОВА Т.М.,
БЕРДНИК Д.П., БРАЖНИКОВА Т.С., БОНДАРЕВ Т.А.,
БРАТЧИКОВА С.В., БУШКОВСКИЙ Е.Н., ВАСЕНИНА Е.А.,
ВАШКЕВИЧ А.Е., ГАТАУЛИНА З., ГОЛИК Н.П.,
ВОРОПАЕВ В.Я., ДЕМЬЯНЕНКО В.И., ГРИЦЕНКО Л.С.,
ДЕРБЕНЦЕВА Т.Г., ДРОЗДОВА В.В., ДУБИНИНА Н.Г.,
ЕГОРОВА В.О., ЕГОРОВА Г.И., ИВАШКОВА М.Ф.,
ИГНАТОВА Р.Г., КЛЮЧИКОВА Л.Г., КОВАЛЕВА З.Ф.,
КОЖЕВНИКОВА В.В., КОЗУБЕНКО А.Е.,
КОНОПЛЕВА Т.Н., КОШЕНКОВА В.Н.,
КОЛЕСНИЧЕНКО П.А., КУТУЗОВА В.И., ЛАГУТИНА В.Д.,
ЛАГУТИНА О.Н., КОЛПАКОВА Н.И., ЛАПШИНА Н.И.,
МАЛОЛЕТОВА Н.С., МАНСУРОВА В.Г., МИХАЙЛОВА Т.А.,
МОРДОВЦЕВА Т.И., МЯГКОВА Н.С., НАМЕСТНИКОВА Л.Г.,
НИКИШИНА Н.Ф., ОЛЕСИК Н.Ф., КОСТИНА Т.В.,
ПЕРЕХОДКИНА Т.В., КУМОВ Н.Д., ЛИХАЧЕВ И.Н.,
ПОКРЕПИН П.Г., ПОПОВА Е.Г., ПУЙО С.С., РАФИКОВА Х.Г.,
САВЕЛЯ Л.К., САФРОШЕНКО Н.Е., РАЖАБОВ С.М.,
СЕМИЛЕТОВА В.И., СЕРЕГИНА М.В., СИМОНЧУК А.А.,
СУХОВА Л.А., ТИТАРЕНКО Л.А., УТКИНА Н.Г., СЕНЫШИН С.Ф.,
ШЕВКУНОВ А.И., ШЕВЦОВА В.А., ЧЕБОТАРЕВА А.И.!

Желаем улыбок, солнечного света
И сердце чтоб всегда было согрето!
Еще, конечно, счастья и везенья,
Успеха, радости, тепла!



**Поздравляем с юбилеем нашего дорогого и любимого
мужа, папу и дедушку БАХИЛОВА Алексея Кузьмича!**

Юбилейных две пятерки
Крепко за руку взялись -
Две отличные оценки
Тебе выставила жизнь.
Полным силы и здоровья
Свой встречаешь юбилей.
За счастливую удачу
Ты полней бокал нелей.
Мы желаем, чтоб любовью
Жизнь твоя была полна,
Чтоб успешен был и счастлив,
Чашу жизни пил до дна.

Жена, дети и внуки.



**21 июля отмечает 55-летний юбилей
наш дорогой и любимый сын и брат
БАХИЛОВ Алексей Кузьмич!**

Пятьдесят пять — прекрасный юбилей,
Мы с ним тебя сегодня поздравляем.
Бокалы все ты доверху налей,
Чтоб жить тебе без горя и печали.
Мужчина ты солидный, молодой,
Всегда отважный, добрый и

веселый.

Пусть успех всегда идет

с тобой,

А с ним и радость,

счастье и здоровье.

Мама и брат Анатолий с семьей.



ВЕТСЛУЖБА ИНФОРМИРУЕТ

Птичий грипп: меры профилактики

Высокопатогенный грипп птиц (ВПГП) — острая контагиозная вирусная инфекция домашних и диких птиц, характеризующаяся общим угнетением, отеками, множественными кровоизлияниями и поражениями внутренних органов, мозга и кожи. Птицы задыхаются, гребешок и борода синюют, яйценоскость падает до 100%.

ВПГП характеризуется потенциально высокой опасностью возбудителя для человека. Заражение происходит при тесном контакте с инфицированной дикой или домашней птицей. В ряде случаев возможно заражение человека при употреблении в пищу мяса и яиц больных птиц без достаточной термической обработки. Выделения зараженных птиц, попадая на растения, в воздух, в воду, могут заразить человека и здоровую птицу через воду при питье и купании, а также воздушно-капельным, воздушно-пылевым путем и через грязные руки.

Симптомы заболевания гриппом птиц у человека: острое ухудшение самочувствия с высокой температурой (начиная с 38 градусов), головная боль, боль в мышцах и горле, кашель и насморк, затруднение дыхания, воспаление слизистой оболочки глаза. Вирус опасен тем, что быстро приводит к пневмонии. Возможно развитие синусита, бронхита, отита, миокардита, перикардита и почечной недостаточности. Нельзя исключать и летальный исход, ведь ВПГП поражает мозг. Для недопущения заболевания ВПГП хозяйствующим субъектам, занимающимся содержанием и разведением птицы, **необходимо:**

— соблюдать нормы и правила содержания сельскохозяйственной птицы;

— предоставлять по требовани-

ям специалистов органов и организаций, входящих в систему Государственной ветеринарной службы Российской Федерации (далее — специалисты госветслужбы), птиц для осмотра;

— извещать в течение 24 часов специалистов госветслужбы обо всех случаях заболевания или гибели птиц, а также об изменениях в их поведении, указывающих на возможное заболевание;

— принимать меры по изоляции подозреваемых в заболевании птиц и трупов птиц;

— выполнять требования специалистов госветслужбы о проведении в личном подсобном хозяйстве, в крестьянском (фермерском) хозяйстве, в хозяйстве индивидуального предпринимателя, в организациях, в которых содержатся птицы (далее — хозяйства), профилактических и других мероприятий, предусмотренных ветеринарными правилами;

— использовать для кормления птиц, используемых для получения продукции птицеводства, корма, прошедшие термическую обработку с достижением температуры в толще продукта 70°C в течение не менее 5 минут;

— обеспечивать защиту помещений, в которых содержатся птицы (далее — птичник), от проникновения диких, в том числе синантропных птиц, и грызунов;

— соблюдать условия, запреты, ограничения в связи со статусом региона, на территории которого расположено хозяйство, установленным решением федерального органа исполнительной власти в области ветеринарного надзора о регионализации по ВПГП в соответствии с Ветеринарными правилами проведения регионализации территории Российской Федерации, утвержденными приказом Минсельхоза России от 14

декабря 2015 г. № 635.

При наличии оснований для подозрения на ВПГП владельцы птиц **обязаны:**

— сообщить в течение 24 часов любым доступным способом о подозрении на ВПГП должностному лицу государственной ветеринарной службы субъекта Российской Федерации;

— содействовать специалистам госветслужбы в проведении отбора проб биологического и (или) патологического материала от птиц и направлении проб в лабораторию;

— предоставить специалисту госветслужбы сведения о численности имеющихся (имевшихся) в хозяйстве птиц с указанием количества павших птиц за 21 календарный день.

До получения результатов диагностических исследований на ВПГП владельцы птиц **обязаны:**

— прекратить убой и вывоз птиц, яиц и иной продукции птицеводства, а также вывоз кормов, инвентаря, оборудования, помета;

— обеспечить сбор и уничтожение трупов птиц в соответствии с Ветеринарными правилами перемещения, хранения, переработки и утилизации биологических отходов, утвержденными Приказом Минсельхоза РФ от 26.10.2020 № 626;

— прекратить все перемещения и перегруппировки птиц;

— прекратить получение спермы от племенных птиц;

— организовать хранение яиц и мяса птиц, полученных из птичников, в которых содержатся подозреваемые в заболевании птицы, в отдельном помещении;

— обеспечить безвыгульное содержание птиц;

— запретить посещение хозяйств посторонними лицами, кроме персонала, выполняюще-

**Единовременная
выплата
3.600.000
ВРЕМЯ-
НОВЫХ ПОБЕД**

**контракт61.рф
8(863) 235-15-23**



го производственные (технологические) операции, в том числе по обслуживанию птиц, и специалистов госветслужбы;

— исключить возможность контакта персонала, обслуживающего подозреваемых в заболевании птиц, с другими птицами, содержащимися в хозяйстве и обслуживающим их персоналом;

— организовать санитарно-душевую обработку людей со сменной одежды и обуви при входе на территорию хозяйства и выходе с территории хозяйства;

— обеспечить дезинфекционную обработку одежды и обуви парами формальдегида в течение 1 часа при температуре 57 — 60°C, и расходе формалина 75 водного раствора формалина с содержанием 1,5% формальдегида или другими дезинфицирующими растворами с высокой вирулицидной активностью в отношении возбудителя согласно инструкциям по применению при выходе с территории эпизоотического очага;

— запретить въезд и выезд транспортных средств, за исключением специальных транспорт-

ных средств и транспортных средств, предназначенных для обеспечения деятельности хозяйства, лиц, проживающих и (или) временно пребывающих на территории хозяйства;

— обеспечить проведение дезинфекции помещений хозяйства и транспортных средств при выезде с территории хозяйства в соответствии с п. 35 Ветеринарных правил осуществления профилактических, диагностических, ограничительных и иных мероприятий, установления и отмены карантина и иных ограничений, направленных на предотвращение распространения и ликвидацию очагов высокопатогенного гриппа птиц, утвержденных Приказом Министерства сельского хозяйства РФ от 24 марта 2021 г. № 158.

Выполнение этих требований и рекомендаций позволит избежать заноса гриппа на территории хозяйств (предприятий), сохранит птицу от заболевания и предотвратит угрозу вашему здоровью.

**ГБУ РО «Морозовская
межрайонная СББЖ»
(территориальный отдел
по Обливскому району).**

ВАЖНО ЗНАТЬ

Административная ответственность за незаконное складирование мусора

Уважаемые жители Обливского района!

Каждый из нас хочет жить в чистом и благоустроенном месте, благоприятной окружающей среде и иметь право на безопасные условия проживания. Однако чистота и порядок зависят от ответственности каждого.

Напоминаем, что **вывоз и складирование мусора на полигоне**, расположенном в 400 метрах к северу от станции Обливской Обливского района Ростовской области (кадастровый номер 61:27:0600013:1202), **запрещены**.

Размещение отходов производства и потребления в местах, не предназначенных для их накопления и захоронения, является незаконным. Такие действия наносят вред окружающей среде, ухудшают санитарно-эпидемиологическую обстановку и нарушают требования действующего законодательства.

В соответствии со статьей 42 Конституции Российской Федерации каждый имеет право на благоприятную окружающую среду.

Согласно статье 22 Федерального закона от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», отходы производства и потребления подлежат сбору, накоплению, транспортированию, обработке, утилизации, обезвреживанию и размещению способами, безопасными для здоровья населения и окружающей среды.

Напоминаем, что твердые коммунальные отходы необходимо размещать только в специально оборудованных местах — на контейнерных площадках.

Следует учитывать, что услуга по обращению с твердыми коммунальными отходами не распространяется на строительный

мусор, растительные остатки, ветки, спил деревьев, грунт и другие виды отходов, не относящихся к ТКО. Владельцы таких отходов обязаны самостоятельно организовать их вывоз и утилизацию в соответствии с требованиями законодательства.

Для организации вывоза строительного мусора, крупногабаритных отходов, растительных остатков и иных отходов, не относящихся к ТКО, необходимо обращаться в ООО «ЭкоЦентр».

Контактные телефоны:

- * 8 (961) 405-91-46;
- * 8 (905) 487-95-94;
- * 8 (961) 405-91-21.

Складирование строительного мусора, веток, растительных остатков и других отходов возле контейнерных площадок, а также их вывоз на несанкционированную свалку недопустимы и являются нарушением законодательства.

При несоблюдении требований законодательства бюджетные средства, которые могли бы быть направлены на благоустройство населенных пунктов, ремонт дорог, озеленение и решение других социально значимых вопросов, вынужденно расходуются на ликвидацию стихийных свалок.

За нарушение законодательства Российской Федерации в области обращения с отходами предусмотрена административная ответственность.

В соответствии со статьей 8.2 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях за незаконное размещение отходов предусмотрены **штрафы**:

- * для граждан — от 2 000 до 3 000 рублей;
- * для должностных лиц — от 10 000 до 30 000 рублей;
- * для лиц, осуществляющих предпринимательскую деятель-

ность без образования юридического лица, — от 30 000 до 50 000 рублей либо административное приостановление деятельности на срок до 90 суток;

* для юридических лиц — от 100 000 до 250 000 рублей либо административное приостановление деятельности на срок до 90 суток.

Обращаем внимание!

В целях пресечения нарушений природоохранного законодательства и предотвращения образования несанкционированных свалок планируется установка камер видеонаблюдения на контейнерных площадках и в районе полигона, расположенного в 400 метрах к северу от станции Обливской Обливского района Ростовской области (кадастровый номер 61:27:0600013:1202).

Материалы видеонаблюдения будут использоваться для выявления лиц, осуществляющих незаконный вывоз и складирование отходов, с последующим привлечением виновных к административной ответственности в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

Уважаемые жители! Просим соблюдать правила обращения с отходами, пользоваться только предназначенными для этого местами накопления твердых коммунальных отходов и не допускать образования несанкционированных свалок.

Чистота и порядок в нашем районе зависят от каждого из нас. Бережное отношение к окружающей среде — это ответственность перед собой, своими детьми и будущими поколениями.

Администрация Обливского района.

16 июля 2026 года в 10:00 в конференц-зале администрации Обливского района состоится заседание Собрания депутатов Обливского района.

БЛАГОДАРНОСТЬ

Выражаем сердечную благодарность кумовьям, друзьям, соседям, всем, кто разделит с нами горечь утраты и оказал моральную и материальную поддержку в похоронах нашей дочери, сестры, жены и мамы **Ирины Валерьевны Левицких (Тимошиной)**.

Семья.

Погода на выходные

Неблагоприятные дни недели: 20 июля

18 июля:
днём +23... +25,
ночью +13... +15,
облачно.



19 июля:
днём +26... +28,
ночью +16... +18,
облачно.



Еще больше новостей и интересных событий на нашем официальном сайте.

Просто наведите камеру смартфона на QR-код, перейдите по ссылке и читайте.

Светлая

память

16 июля 2025 года погиб мой дорогой и любимый внук Александр Владимирович Аграмакин, награжден посмертно орденом Мужества.



Тебя ничем не воскресить,
Ни болью в сердце, ни слезами,
Твой образ в памяти храним,
Всегда останешься ты с нами.
Твою улыбку, добрый взгляд
Мы в памяти храним.
Прости нас, если что не так.
Мы помним, любим и скорбим.

Бабушка Галя, Владимир Александрович и мама с семьей.

16 июля исполнилось 17 лет, как ушёл из жизни наш любимый Алексей Николаевич Мусненко.

Ушел от нас ты очень рано,
Никто не смог тебя спасти.
Навеки в нашем сердце рана,
Пока мы живы - с нами ты.



Мама, папа, сестра и племянница.



20 июля исполнится год, как не стало нашего дорогого и любимого Андрея Александровича Егорова.

Ты в нашем сердце навсегда.
Так было, есть и будет.
Нашу любовь убить нельзя,
Пусть знают это люди.
Ты ушел из жизни очень рано,
Нашу боль не выразят слова.
Спи, родной, ты наша боль и рана,
Память о тебе всегда жива.

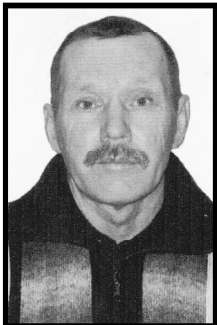
Родные и близкие.

21 июля исполнится 40 дней, как нет с нами нашей любимой Валентины Дмитриевны Гордиенко.

Уходят те, кто дорог и любим!
Внезапно, безвозвратно, безнадежно...
Как трудно сердцем пережить людским
И осознать почти что невозможно.
Помним, скорбим.



Муж, дочь, зять и внуки.



21 июля исполнится полгода, как нет нашего дорогого Владимира Аркадьевича Шакаева.

Тебя уж нет, а мы не верим,
В душе у нас ты навсегда.
И боль свою от той потери
Не залечить нам никогда.
Вспомните все, кто знал его, работал с ним и дружил.

Жена, дочь и внук.

“АВАНГАРД”

Межрайонная общественно-политическая газета

УЧРЕДИТЕЛИ
Правительство Ростовской области.
Администрация Обливского района.
Администрация Советского района.
Автономная некоммерческая организация
“Редакция газеты “Авангард”
Обливского района.
Главный редактор
Е.А.КОПАНЕНКО

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Ростовской области. Регистрационный номер СМИ ПИ № ТУ 61-01355 от 31 января 2020 г., подписной индекс 30003.

21-4-52 - главный редактор
(факс): 22-5-76 - корреспонденты
21-4-53 - бухгалтерия, корреспонденты

ТИРАЖ - 2000 экз.
Заказ - 725.
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 граждан 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 АНО “Редакция газеты “Авангард” Обливского района.
Адрес редакции, издателя: 347140, Ростовская область, ст. Обливская, ул. Ленина, 54.
E-mail: avangard_oblivka@mail.ru и avangard2009@list.ru

Электронную версию газеты смотрите на сайте <http://avangard-os.ru/>

Газета отпечатана в типографии АО “Калачевская типография”, г. Калач-на-Дону.
(ул. Кравченко, 7).

Материалы, помеченные значком Р, публикуются на коммерческой основе.