

**Общественно-политическая газета  
Волгодонского района Ростовской области  
«Романовский вестник»  
№1-2 от 02.01.2016 г.**

**Выходные данные:** МУП газета Волгодонского района «Романовский вестник», директор-гл. редактор Пестракович Валерий Владимирович, газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Ростовской области, свидетельство ПИ № ТУ 61-00598 от 02.06.2011 г.

Учредители: Правительство Ростовской области, Администрация Волгодонского района Ростовской области, Муниципальное унитарное предприятие газета Волгодонского района «Романовский вестник».

Адрес редакции и издателя: 347350 ст. Романовская, ул. Почтовая, 6.  
Директор – гл. редактор: (86394) 7-01-66, общий отдел тел. (86394) 7-10-58.  
Эл. адрес: s03041@yandex.ru. Индекс издания 9003. Печать ЗАО «ВПО», г. Волгодонск, ул. Волгодонская, 20. Тираж – 2900 экз., заказ – № 4556.

**СПИСОК СТАТЕЙ:**

- 1. У детворы – радость и веселье.**
- 2. Карнавальный пробег.**
- 3. Такое внимание – дорогого стоит.**
- 4. Как всегда, к весне готовимся.**
- 5. «Подари сердечко» - от души.**
- 6. Закрытие Года литературы.**
- 7. Свет православия.**
- 8. На парламентском уровне – серьезно.**
- 9. НА балу – весело и задорно.**
- 10. Лишний раз напомнить.**
- 11. К. Симонову посвятили.**
- 12. «Мы вместе» - действительно вместе.**
- 13. Субсидии на оплату жилого помещения и коммунальных услуг.**
- 14. Еще раз о региональном материнском капитале.**
- 15. Декларативные доходы.**
- 16. Индексация размеров пособий и выплат.**
- 17. Социальный контракт.**
- 18. Социальная поддержка федеральным и региональным льготникам.**
- 19. Приглашает Центр «Мои документы».**
- 20. Информировывает ЖКХ «Содружество».**
- 21. Зарубки в памяти живые.**
- 22. Работающим пенсионерам страховую пенсию – без учета индексации.**
- 23. Безопасность начинается с предусмотрительности.**

24. Сенсорная комната – «рай» для школьников.
25. Осторожно: ботулизм!
26. Прививки обязательны.
27. Правильное питание – ключ к долголетию.
28. Высокотехнологичный способ обезболивания.
29. Астрологический прогноз на январь 2016 года.
30. Обряды и народные приметы.
31. Наш календарь.
32. Себе – честь, родине – слава!
33. Ответственность «уклонистов» от военной службы.
34. Когда покупать агротехнику?
35. Поздравление от Деда Мороза через новогодний каталог.
36. Наша землячка – победитель в конкурсе.
37. Школа благодарит атамана.

### **У ДЕТВОРЫ - РАДОСТЬ И ВЕСЕЛЬЕ**

В праздники как-то не принято говорить о проблемах, трудностях и заботах, поэтому давайте о хорошем. А самое хорошее в нашей жизни - дети. В нашем районе они встретили новогодние праздники весело, с хорошим настроением и радостью.

Об этом, конечно же, позаботились взрослые. Не будем сегодня всех их называть поименно, но ни один ребёнок в районе в эти праздничные дни не остался без внимания: и в детских садах, и в школах, и в учреждениях культуры. Так и должно быть всегда!

На нашем снимке - новогодний утренник в Романовской школе. Сюжет заранее не планировали - получился спонтанно. Праздник есть праздник!

Знай наших!

### **Карнавальный пробег**

Накануне Нового года в редакцию "Романовского вестника" заглянула наша давняя знакомая, 78-летняя бегунья из ст. Романовской Н.Н. Генералова, чтобы поделиться радостной новостью.

Нина Николаевна приняла участие в XXVIII карнавальном пробеге на зимний кубок клубов любителей бега России. В соревнованиях приняли участие спортсмены из 11 регионов нашей страны и из Узбекистана. Организаторами пробега выступили Всероссийский клуб любителей бега, комитет по физкультуре, спорту и туризму администрации г. Королева и

Центр "Космический марафон", поэтому победителям вместе с наградами вручали фото с автографами космонавтов.

Н.Н. Генералова пробежав дистанцию 5 км. за 41 минуту и заняла 3 абсолютное место и 1 место в возрастной группе 75-79 лет. Ей вручен соответствующий диплом.

Н. КАРПАТОВА

Из почты редакции

### **Такое внимание дорогого стоит**

В редакцию "Романовского вестника" пришло письмо с благодарностью в адрес депутата Законодательного Собрания Ростовской области М.В. Геласа. Приводим его полностью.

Уважаемый Максим Валерьевич!

Благодарим Вас за оказанную помощь в виде новогодних подарков для детей-инвалидов, детей из многодетных и малообеспеченных семей.

Поделиться теплом своей души с детьми, создать им праздник, увидеть в их глазах огонек добра и веры в сказку - дорогого стоит.

Спасибо Вам, уважаемый Максим Валерьевич за праздник, который Вы подарили нашим детям. Желаем Вам здоровья, успехов в Вашей деятельности и огромного счастья!

С уважением,  
семьи Кузнецовых, Воробьевых  
(всего 12 подписей)

Будни агропрома

### **Как всегда, к весне готовимся**

Таков был ответ начальника управления сельского хозяйства В.М. Воликова на вопрос корреспондента о нынешних заботах сельских тружеников района.

- Осенью постарались заложить надёжную основу будущего урожая, - продолжил Виктор Михайлович, - и погода, на которую всё время ссылаемся, вроде как благоволит. Видите, и снежок уже выпал... Но, как говорится, цыплят осенью считать будем, а сегодня в хозяйствах уже начали заниматься вплотную подготовкой к выходу на весеннее поле. Работа на первый взгляд незаметная, без лишней шумихи, но от неё многое зависит. Впрочем, ведь так из года в год, привычная крестьянская стезя.

В. ВЛАДИМИРОВ

Вести с мест

### **"Подари сердечко" - от души**

С учащимися 5 и 7 классов Донской школы старшим вожатым Т.В. Фильчаковой и учителем Е.В. Недопекиной проведены уроки Доброты.

На них детям рассказали о помощи людям, имеющим сенсорные нарушения, о чувстве доброты и сострадания к тем, чье здоровье ограничено.

Было проведено практическое занятие "Угадай, что в коробке", в ходе которого ребята рассказали, какие чувства они испытали, определяя предмет на ощупь с закрытыми глазами.

Учащиеся подарили символические сердечки тем, кого считают добрым, и объяснили почему.

Н. ЗАХАРОВА

Здравствуй, Год кино!

### **Заккрытие Года литературы**

Год литературы интересно и с задумками проводили любители изящной словесности. В центральной районной библиотеке им. М.В. Наумова состоялся литературно-музыкальный вечер, посвященный уходящему Году литературы.

Подробности - в следующем номере "Романовского вестника". Новый, 2016 год, объявлен Годом кино.

Н. ПАРФЁНОВА

### **Свет православия**

"Великая благочестия тайна: Бог явился во плоти" (1 Тим.3:16)

Дорогие братья и сестры! Друзья мои, сердечно поздравляю вас с Рождеством Господа и Бога и Спаса нашего Иисуса Христа, и с наступившим 2016-м годом! Желаю вам и вашим семьям мира, здоровья, душевного спокойствия и благополучия, пусть все задуманное исполнится, а все плохое забудется.

Не унывайте и не отчаивайтесь перед трудностями, которые встречаются на жизненном пути. Уповайте на милость и любовь родившегося Богомладенца.

Давайте же в этот светлый праздник вместе со смиренными сердцем пастухами и мудрыми волхвами поклонимся Рожденному Богомладенцу Христу. Свет Вифлиемской звезды и благовление Божие к людям да путеводствует всем нам на дорогах нашей земной жизни и на пути к обителям Небесной Славы.

Ангельская песнь: "Слава в вышних Богу и на земле мир, в человецах благоволение" ( Лк.2:14) - да звучит всегда в наших сердцах. Аминь!

Отец Пётр, настоятель храма Архистратига Михаила в с. Романовской

#### **Как произошло рождение Спасителя**

Изгоняя наших прародителей из рая, Сам Бог обещал им Спасителя (Быт. 3, 15), и неоднократно повторял это обещание (Быт. 22, 18; 2 Цар. 7, 12-13), чтобы приготовить людей к Его принятию. Все преобразования и пророчества, относившиеся к воплощению Сына Божия, исполнились.

В церковном каноне на Рождество Христово говорится, что "мудрый Создатель опять восстанавливает человека, который, быв сотворен по образу Божию, растлел от преступления, весь подвергся повреждению и лишился

высшей Божественной жизни". Можно сказать, что вся Вселенная ожидала небесного Искупителя.

Перед рождением Спасителя римский император Август, который правил тогда и покоренной Иудеей, повелел произвести во всей обширной империи всенародную перепись. Все подданные Римской империи отправились для переписи в свои родные города. Дева Мария и Иосиф жили в Назарете, городе Галилейском, но так как оба они происходили из рода и дома Давидова, обитавшего в земле Иудовой, в Вифлееме, городе Давидовом, то они и направились в этот город.

В этом городе и исполнилось предсказание пророков о рождении Спасителя: се, Дева во чреве примет и родит Сына, и нарекут имя Ему: Еммануил (Ис. 7, 14); И ты, Вифлеем-Ефрафа, мал ли ты между тысячами Иудиными? из тебя произойдет Мне Тот, Который должен быть Владыкою в Израиле и Которого происхождение из начала, от дней вечных (Мих. 5, 2).

Господь наш Иисус Христос родился от Пречистой Девы Марии непостижимо и неизреченно в правление римского кесаря Августа в лето от сотворения мира 5508: "повелением кесаревым была перепись, мы же во имя Тебя, вочеловечшагося Бога нашего, вписались с число верных". "Повинуясь кесареви повелению, Христе, ты вписался в число рабов, и нас, рабов врага и греха, сделал свободными" - поет Церковь в Каноне на Рождество Христово.

Родившийся в вертепе Младенец, повитый пеленами, был положен в ясли, что знаменует глубокое уничижение, до которого опустился грешный человек, нуждающийся в небесной помощи Богочеловека. "Во яслех восклонись Господь, да безсловество человечества исправит. В безсловесных яслях Тя полагает Дева, Божие Слово безначальное, мое бо разрешити безсловесие грядеши, еже подъях завистию змииною: пеленами же повитися, яко да расторгнеши пленицы прегрешений моих".

Но ни ночной мрак, ни вертеп, ни ясли, ни пелены - эти первые образы Его смирения и уничижения - не могли утаить Божественной славы Младенца. О рождении Младенца тотчас узнали вифлеемские пастухи и восточные мудрецы, то есть "простецы и мудрецы". Пастухи, пришедшие в вертеп после явления им Ангела с воинством небесным, поспешили в Вифлеем и первыми поклонились Младенцу-Господу.

Перед Его рождением явилась на востоке от Вифлеема чудесная звезда. Своим явлением она возвестила миру, что воссияла звезда от Иакова и восстает жезл от Израиля, и разит князей Моава и сокрушает всех сынов Сифовых (Числ. 24, 17). Необычная звезда привела с востока на поклонение новорожденному Царю Иудейскому волхвов, или мудрецов, которые, падши пред ним, поклонились и поднесли Ему дары - золото, ладан и смирну. Золото - как Царю, ладан - как Богу, смирну - "яко человеку смертну".

По изречению Церкви, не только пастухи и волхвы узнали и исповедали Христа Спасителя, но и каждая тварь принесла родившемуся Господу дар: Ангелы - пение, небеса - звезду, пастыри - чудо, волхвы - дары, земля - вертеп, пустыня - ясли, люди - Матерь Деву, язычество - начаток христианства в своих волхвах.

Так в Вифлеемском вертепе сквозь уничтожение родившегося Спасителя просияла Божественная слава.

### **Когда начали праздновать Рождество Христово**

Начало этого праздника относится к временам Апостолов. В Апостольских постановлениях говорится: "Храните, братия, дни праздничные, и, во-первых, день Рождества Христова, которое да празднуется вами в 25-й день десятого месяца" (desembri). Там же сказано: "День Рождества Христова да празднуют, в он же нечаемая благодать дана человекуам рождением Божия Слова из Марии Девы на спасение миру".

Во втором столетии на день Рождества Христова, 25 декабря (юлианского календаря), указывает Климент Александрийский.

В третьем веке о празднике Рождества Христова упоминает св. Ипполит.

Во время гонений христиан Диоклетианом в начале четвертого века, в 303 году, 20 000 никодимийских христиан было сожжено в храме в самый праздник Рождества Христова.

С того времени, когда Церковь получает свободу и делается господствующей в Римской империи, праздник Рождества Христова мы находим во всей Вселенской Церкви, как это можно увидеть из поучений св. Ефрема Сирина, св. Василия Великого, Григория Богослова, Григория Нисского, св. Амвросия, Иоанна Златоустого и других отцов Церкви четвертого века на праздник Рождества Христова.

Никифор Каллист, писатель семнадцатого века, в своей церковной истории пишет, что император Юстиниан в шестом веке установил праздновать Рождество Христово по всей земле.

В пятом веке Патриарх Константинопольский Анатолий, в седьмом Софроний и Андрей Иерусалимские, в восьмом св. Иоанн Дамаскин Козьма Майумский и Герман, Патриарх Цареградский, в девятом преподобная Кассия и другие, имена которых нам неизвестны, написали для праздника Рождества Христова многие священные песнопения, которые и ныне звучат в храмах для прославления светло празднуемого события.

### **Почему на Рождество украшают елки**

Во многих семьях к празднику Рождества устанавливают елки. Этот обычай основывается как на словах пророка Исаии о Спасителе: "И произойдет отрасль от корня Иессеева, а ветвь произрастет от корня его" (Ис. II, 1), так и на словах церковного песнопения в честь события Рождества Христова: "Христе - отрасль от корня Иессеева и цвет он него - произрос Ты от Девы".

Украшение сухих ветвей елок светильниками и сладостями поучительно показывает, что наша природа, бесплодная и безжизненная ветвь, только во Иисусе Христе - источнике жизни, света и радости - может принести духовные плоды: любовь, радость, мир, долготерпение, благость, милосердие, веру, кротость, воздержание (Гал. 5, 22-23).

### **Как празднуется Рождество Христово**

День Рождества Христова издревле причислен Церковью к великим двенадцатым праздникам, согласно с Божественным свидетельством Евангелия, изображающего это событие величайшим, всерадостнейшим и чудесным: я возвещаю вам, - говорит Ангел вифлеемским пастухам, - великую радость, которая будет всем людям: ибо ныне родился вам в городе Давидовом Спаситель, Который есть Христос Господь; и вот вам знак: вы найдете Младенца в пеленах, лежащего в яслях. И внезапно явилось с Ангелом многочисленное воинство небесное, славящее Бога и взывающее: слава в вышних Богу, и на земле мир, в человеках благоволение!

Православная Церковь о величии праздника Рождества Христова возглашает: "Рождество Твое, Христе Боже наш, возсия мирови свет разума, в нем бо звездам служащие звездою учахуся Тебе кланяться, Солнцу правды, и Тебе ведети с высоты востока: Господи, слава Тебе".

В пределах предпразднества и попразднества праздник Рождества Христова продолжается двенадцать дней.

В последний день перед праздником совершается навечерие Рождества Христова (Рождественский сочельник), свидетельствующее об особенной важности наступающего торжества, ибо навечерия бывают только перед важнейшими праздниками.

В Православной Церкви в навечерие совершаются часы, называемые Царскими, потому что издавна на этом Богослужении присутствовали цари, поклоняясь новорожденному Царю царей.

Царские часы начинаются и совершаются при открытых царских вратах, среди храма, пред Евангелием, положенным на аналое, как бы в знамение того, что ныне Спаситель уже не таится, как некогда во мраке вертепа, но сияет всем народам. Пред Евангелием воскуряется кадильный фимиам, в воспоминание ладана и смирны, принесенных волхвами новорожденному Христу.

Сам день Рождества Христова во плоти, как важнейший и торжественнейший, в Богослужбных книгах Православной Церкви называется пасхою, праздником тридневным. В этот день, по гласу Церкви, "всяческая радости наполняются. Ликуют Ангели вей на небеси, и радуются человецы: играет же вся тварь рождшагося ради в Вифлееме Спаса Господа: яко всякая лествица идольская преста и царствует Христос во веки".

Свою духовную радость в день Рождества Христова Церковь начинает и выражает пророческим утешительным пением на великом повечерии, которым начинается всенощное бдение: "С нами Бог. Разумейте, языцы, и покоряйтесь, яко с нами Бог". Великая радость Церкви в праздник Рождества Христова проистекает из благодарственного воспоминания снисхождения и единения Бога с человеком, о чем и благовествуется в евангельском чтении на утрени (Мф. 1,8-25).

В древние времена бдение продолжалось всю ночь. "От ночи до утра славословим Тебя, человеколюбче", - говорит Козьма Маиумский в каноне на Рождество Христово.

Божественную Литургию в праздник постановлено совершать "порану труда ради бденного".

После Литургии Церковь совершает благодарственное молебствие Господу Богу об избавлении Церкви и державы Российской от нашествия французов в 1812 году.

Сообразно великой радости, принесенной миру Рождеством Спасителя, Церковь издревле постановила совершать Богослужение в день Рождества Христова без коленапреклонений, кроме благодарственного молебна за избавление Отечества от врагов, разрешать пост, в какой бы день недели ни случился праздник, и весь день церковного праздника сопровождать церковным звоном.

Торжественное прославление Рождества Христова после Богослужения в храмах переносится и в жилища верующих. Подобно Ангелам, которые возвестили великую радость вифлеемским пастухам и пели хвалу Богу, священнослужители начинают славление в храме, в навечерие праздника, после Литургии: "Постановлено вжигать свечник и поставлять его посреди церкви; а ликам стать вкупе среди храма и петь возгласно: "Рождество Твое, Христе Боже наш, возсия мирови свет разума" и прочее".

С древних времен православные христиане проводили праздник Рождества Христова благоговейно. Также и мы должны избегать развлечений и увеселений, нарушающих святость праздника.

Провожая Год молодёжи Дона

### **НА ПАРЛАМЕНТСКОМ УРОВНЕ - СЕРЬЁЗНО**

На четвёртом, последнем в 2015 году, заседании молодежного парламента при Собрании депутатов Волгодонского района подведены итоги работы, о которых рассказала председатель парламента Н. Лемешко. Деятельность молодежного парламента признана удовлетворительной.

На заседании был также рассмотрен вопрос о ротации членов молодежного парламента. По собственному желанию из состава выведены Д. Михайлевский (Потаповское сельское поселение), И. Дьякова (Дубенцовское сельское поселение), Н. Русакова (Рябичевское сельское поселение). Вместо них избраны С. Коровин (Романовское сельское поселение), А. Капшукова (Романовское сельское поселение), А. Доронов (Рябичевское сельское поселение) и А. Немченко (Потаповское сельское поселение).

С докладом о планируемой работе на 2016 год выступила заместитель председателя Н. Пестракович.

В заседании молодежного парламента приняли участие председатель районного Собрания депутатов - глава района С.Н. Михайлевская, заместитель главы администрации района С.Я. Цыба, заместитель секретаря местного отделения партии "Единая Россия" С.Ю. Шендерук, председатель территориальной избирательной комиссии В.П. Рекулянская, атаман Романовского юрта А.В. Войтов, руководитель казачьей молодежной организации "ДОНЦЫ" И.А. Прокопенко, руководитель волонтерского движения Г.Н. Цискаришвили.

В заключении состоялось награждение молодежного актива.

Благодарностью главы администрации района награждены А. Игнатьева, Ю. Мустафина, М. Грищенко, Т. Марченко, И. Поливин, Е. Мохова, Е. Руднев, А. Шатурова, А. Денисюк, А. Кедич, А. Макеева, М. Напреенко, Ю. Гашева, В. Кузнецов, А. Фетисова, Г. Гаджиева.

Благодарственными письмами местного отделения партии "Единая Россия" - К. Шведова, Е. Василица, А. Капшукова, С. Тараскина, И. Прокопенко.

Председатель районного Собрания депутатов - глава района С.Н. Михайлевская отметила достойную работу членов молодежного парламента, вручив благодарственные письма В. Литченко, В. Мокроусову, И. Радченко и Н. Пестракович.

Председатель территориальной избирательной комиссии В.П. Рекулянская вручила благодарственные письма Г. Цискаришвили, А. Кириченко и Н. Лемешко.

Благодарственными письмами Ростовского отделения Всероссийской общественной организации "Молодая Гвардия "Единой России" отмечены К. Болгов, И. Карнаухов, В. Медведева, Т. Пенькова, М. Князева, Э. Фатлиев, Т. Зыкина, Н. Фильчаков, Ю. Яковлева, К. Забазнова, М. Попова, Г. Сорокин, А. Антоненко, В. Киселева, Е. Федина, С. Шеховцев, Я. Шрамович, В. Сипливый, О. Галкина, А. Кичан, А. Никитченко, Д. Степанюк, А. Кинжибаев, Л. Насифулина, О. Кетова, И. Шнайдер.

### **На балу - весело и задорно**

На молодежный новогодний бал в Романовский РДК были приглашены молодые люди из всех хуторов, станиц и посёлков района, активно проявившие себя и на работе, и в общественных делах. С приветствием к ним обратились глава администрации района В.П. Мельников и заместитель главы администрации района по социальным вопросам и информационной политике С.Я. Цыба.

Под весёлые аплодисменты зажглась и засияла переливами ёлка, вокруг которой закружилась в хороводе молодежь. Эстафету Козочки, открывшей новогодний бал, подхватила Обезьяна - символ наступившего года по китайскому календарю. Начался праздник.

Танцы сменялись увлекательными конкурсами и сценическими представлениями, гостями молодежного праздника стали также излюбленные сказочные персонажи.

На прощание все договорились о новой встрече, но уже в следующем, 2016 году.

Н. НАТАЛЬИНА

ни большой профилактики

### **Лишний раз напомнить**

В Лагутнинской, Семенкинской и Мокро-Соленовской школах проведены дни большой профилактики с участием членов комиссии по делам

несовершеннолетних и защите их прав: ответственного секретаря комиссии Т.А. Серебряковой, начальника уголовно-исполнительной инспекции Е.В. Мартыненко, ведущего специалиста отдела образования Т.В. Дубко и ведущего специалиста по работе с молодежью Н.Н. Пестракович.

Они рассказывали учащимся об ответственности за нарушение действующего законодательства, о недопустимости употребления несовершеннолетними алкогольной, табачной продукции и наркотических средств, их пагубном влиянии на здоровье. Ребята также узнали о формах досуга в свободное от учебы время и саморазвитии через участие в молодежной, общественной, культурной и спортивной жизни.

Члены комиссии отметили серьёзный подход к пропаганде здорового образа жизни в Лагутнинской школе, где ученическим активом была подготовлена и продемонстрирована программа агитбригады на эту тему.

Члены комиссии вручили учащимся информационные листовки.

Н. ПЕСТРАКОВИЧ,  
член комиссии

В завершение Года литературы

### **К. Симонову посвятили**

Литературная гостиная Мичуринской школы пригласила ребят 5-9 классов на инсценировку стихов, посвященную 100-летию со дня рождения поэта и писателя Константина Симонова "Как я выжил, будем знать только мы с тобой".

На концерте прозвучали лучшие стихи поэта: "Жди меня", "Ты помнишь, Алеша, дороги Смоленщины", "Майор привез мальчишку на лафете", "Родина", "Сын артиллериста", "Старик". Ребята эмоционально и выразительно смогли передать чувства и переживания героев произведений, подобрали костюмы и декорации.

Ученики с интересом слушали песни поэта "Корреспондентскую застольную" и на "Войне, как на войне". С помощью презентации познакомились с его биографией.

Лучшей в исполнении стихов Константина Симонова стала ученица 9 класса Севела Кукулова - она прочла "Сын артиллериста".

С. ХАНЯФИЕВА,  
учитель литературы

### **"Мы вместе" - действительно вместе**

В Краснодонской школе состоялось мероприятие, посвященное закрытию Года литературы.

В актовом зале собрались истинные ценители поэзии и прозы, любители прекрасного, а также начинающие знатоки литературы.

Инсценировки учащихся начальной школы известных с детства сказок, задор и талант заслужили аплодисменты. Музыка, декорации, костюмы юных актеров, подготовленные учителями начальных классов О.А. Василица и

И.А. Лузиной, дополнили впечатления. Порадовали и учащиеся среднего звена. Незабываемым стало путешествие по сказкам А.С. Пушкина и прекрасная актерская игра ребят 6 класса.

Объявленный в России Год литературы перекликается с юбилеем известного поэта 20 века К.М. Симонова. Учащиеся 7 класса подготовили интересную презентацию о жизни поэта и прочли стихотворение "Жди меня", не оставившее равнодушным никого в зале. Эти строки были прочитаны О. Тужиковой.

Учащимся 8 и 9 классов удалось соединить сценическое мастерство и публицистику.

С. ШАСТУН,  
учитель русского языка и литературы

Информирует УСЗН

### **Субсидии на оплату жилого помещения и коммунальных услуг**

Постановлением правительства Ростовской области от 09.12.2015 № 158 "О внесении изменений в некоторые постановления правительства Ростовской области" изменен размер максимально допустимой доли расходов граждан на оплату жилого помещения и коммунальных услуг в совокупном доходе семьи - с 15% до 20%, который используется при расчете размера субсидии на оплату жилого помещения и коммунальных услуг.

Право изменять данный показатель предоставлено субъектам Российской Федерации, но не выше значения, установленного на федеральном уровне - 22%. Аналогичные размеры применяются и в других субъектах Российской Федерации, входящих в состав Южного федерального округа, где данный показатель составляет от 20% до 22%.

Дополнительно для малоимущих семей (граждан) с доходом ниже прожиточного минимума применяется поправочный коэффициент, который позволяет снижать максимально допустимую долю на оплату жилищно-коммунальных услуг и тем самым увеличивает размер субсидии.

### **Еще раз о региональном материнском капитале**

Законодательным Собранием Ростовской области принят областной закон от 18.12.2015 № 469-ЗС "О приостановлении действия части 2 статьи 12 областного закона "О региональном материнском капитале", которым приостановлена индексация размера регионального материнского капитала.

Размер регионального материнского капитала на 2016 год сохранен на уровне 2015 года - 117 754 руб. по аналогии с федеральным решением в отношении размера материнского (семейного) капитала.

Вместе с тем ежемесячные и единовременные областные социальные выплаты семьям с детьми проиндексированы на 6,4%.

### **Декларативные доходы**

В целях усиления адресного подхода постановлением правительства Ростовской области от 09.12.2015 № 158 "О внесении изменений в некоторые постановления правительства Ростовской области" внесены изменения в постановление правительства Ростовской области от 02.07.2012 № 553 "О порядке учета доходов семьи и исчисления среднедушевого дохода семьи при определении права на получение ежемесячного пособия на ребенка в Ростовской области", в части предоставления ежемесячного пособия на ребенка и ежемесячной денежной выплаты на детей первого-второго года жизни для приобретения специальных молочных продуктов детского питания на основании документально подтвержденных доходов.

Вместе с тем не требуется подтверждение доходов следующим гражданам: имеющим статус безработных; несовершеннолетним гражданам до 16 лет, а обучающимся в общеобразовательной организации - до 18 лет; обучающимся в образовательных организациях по очной форме обучения до 23 лет и не получающим стипендию; матерям, осуществляющим уход за детьми в возрасте до 3-х лет.

Следует отметить, что при предоставлении мер социальной поддержки семьям с детьми в виде регионального материнского капитала, ежемесячной денежной выплаты на полноценное питание беременным женщинам из малоимущих семей, кормящим матерям и детям в возрасте до трех лет при наличии заключения врача, для ежемесячной денежной выплаты на третьего ребенка или последующих детей применяется аналогичный подход к предоставлению документов.

### **Индексация размеров пособий и выплат**

В целях реализации в 2016 году областных законов от 22.10.2004 № 165-ЗС "О социальной поддержке детства в Ростовской области", от 22.10.2004 № 176-ЗС "О государственном ежемесячном пособии на ребенка гражданам, проживающим на территории Ростовской области", от 01.08.2011 № 639-ЗС "О наградах Ростовской области", с 1 января 2016 года размеры пособий и денежных выплат проиндексированы и составят: ежемесячное пособие на ребенка - 374 рубля; ежемесячная денежная выплата на детей первого-второго года жизни из малоимущих семей - 745 рублей; ежемесячная денежная выплата на детей из многодетных семей - 374 рубля; ежемесячная денежная выплата на полноценное питание женщинам из малоимущих семей, состоящим на учете в медицинских организациях в связи с беременностью, - 436 рублей; кормящим матерям из малоимущих семей - 488 рублей; детям до 1 года из малоимущих семей - 222 рубля; детям от 1 года до 2 лет из малоимущих семей - 176 рублей; детям от 2 лет до 3 лет из малоимущих семей - 228 рублей.

Единовременная денежная выплата семьям в связи с рождением одновременно трех и более детей - 58 933 рубля на каждого ребенка. Ежемесячная денежная выплата лицу, удостоенному звания "Почетный гражданин Ростовской области", - 9 399 рублей.

## Социальный контракт

В целях реализации областного закона от 22.10.2004 № 174-ЗС "Об адресной социальной помощи в Ростовской области" внесены изменения в постановление правительства Ростовской области от 04.07.2013 № 429 "Об оказании адресной социальной помощи на основании социального контракта", которыми устанавливается предельный максимальный размер выплаты по социальному контракту не более 60 тыс. рублей на одну семью, и периодичность обращения малоимущих семей за указанным видом помощи не чаще одного раза в три года.

Данная законодательная норма позволит увеличить охват малоимущих семей указанным видом помощи.

Социальная поддержка федеральным и региональным льготникам

Законодательным Собранием Ростовской области принят областной закон от 18.12.2015 № 470-ЗС "О внесении изменений в отдельные областные законы".

Указанный закон подготовлен во исполнение приоритетных направлений деятельности органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, определенных Посланием Президента Российской Федерации В.В. Путина Федеральному Собранию Российской Федерации 2015 года по оказанию поддержки людям с низкими доходами и наиболее уязвимым категориям граждан.

Законом изменены условия предоставления мер социальной поддержки ветеранам труда и ветеранам труда Ростовской области, которые впервые приобретут на них право с 1 января 2016 года: прекратившим работу и (или) иную деятельность - назначать меры социальной поддержки; продолжающим работать - назначение производить после прекращения ими трудовой и (или) иной деятельности.

Для лиц, которые по состоянию на 1 января 2016 года пользуются мерами социальной поддержки и продолжают трудовую и (или) иную деятельность, предусмотрен переходный период до 1 июля 2016 года, в течение которого они должны определиться с выбором, что для них предпочтительнее после 1 июля - работать или получать меры социальной поддержки.

Кроме того, законом предусмотрено введение ежемесячной денежной выплаты в размере 332 рубля взамен натуральных льгот на проезд на всех видах общественного транспорта на территории области в отношении 4 льготных категорий граждан: ветераны труда; ветераны труда Ростовской области; труженики тыла; реабилитированные лица и лица, пострадавшие от политических репрессий.

В целях упорядочивания оснований для присвоения звания "Ветеран труда Ростовской области" внесены изменения в областной закон от 20.09.2007 № 763-ЗС "О ветеранах труда Ростовской области", в части введения дополнительного условия к общему стажу работы и стажу работы

на территории Ростовской области, наличие областных наград и званий, при этом перечень наград расширен до 28 наименований.

Общий трудовой стаж должен быть не менее 40 лет для мужчин и 35 лет для женщин, на территории Ростовской области - не менее 25 лет для мужчин и 20 лет для женщин.

Е. НАЗАРЕНКО,  
начальник управления соцзащиты населения  
Волгодонского района

### **Приглашает Центр "Мои документы"**

В МФЦ Волгодонского района (Центр "Мои Документы") организовано предоставление наиболее востребованных услуг органов местного самоуправления, федеральной миграционной службы, Росреестра, Пенсионного фонда, федеральной налоговой службы, министерства труда и социального развития в рамках жизненных ситуаций.

В частности, при рождении ребёнка родители смогут в одном месте при помощи консультанта центра "Мои Документы" зарегистрировать новорожденного по месту жительства, оформить СНИЛС, записаться в очередь в детский сад, оформить пособия и выплаты.

В Центре "Мои Документы" организовано 16 окон для приема документов (из них 7 окон в центрах удаленного доступа в каждом сельском поселении), установлена система электронной очереди, оснащен детский уголок, благоустроена прилегающая территория с парковкой. В Центре с клиентами работают универсальные специалисты, которые в случае необходимости смогут помочь всем желающим воспользоваться сервисами Единого портала государственных и муниципальных услуг, а также получить услуги в электронном виде самостоятельно.

В Центре "Мои Документы" предоставляются услуги в земельно-имущественной сфере (предоставление земельных участков в собственность, в аренду и т.д.), в сфере архитектуры и градостроительства (изготовление градостроительных планов, оформление разрешения на строительство, разрешения на ввод объекта в эксплуатацию), услуги архивного отдела (выдача справок о стаже работы при оформлении пенсии, выдача справок о размере з/пл, выдача копий постановлений о предоставлении земельных участков в собственность), услуги по оформлению социальных пособий (оформление детских пособий, субсидий, льгот и т.д.), услуги Пенсионного фонда РФ (оформление СНИЛС, выдача сертификата на материнский капитал, распоряжение материнским капиталом, выдача справок о размере пенсий), услуги по регистрации прав (регистрация договоров купли-продажи, мены, дарения, аренды объектов недвижимости) и постановке на кадастровый учет земельных участков и объектов недвижимости, услуги миграционной службы (прием документов на получение/выдачу паспорта гражданина РФ, оформление регистрации по месту жительства), предоставление сведений о правонарушениях в сфере дорожного движения,

доступны услуги налоговой службы (регистрация/ликвидация ИП, предоставление выписок из ЕГРИП, ЕГРЮЛ), оформление полиса обязательного медицинского страхования, прием заявления на изготовление универсальной электронной карты; также в Центре предоставляются дополнительные (платные услуги): копирование и ламинирование документов, изготовление схем планировочной организации земельного участка при строительстве или реконструкции индивидуального жилого дома, изготовление технического плана на объекты недвижимости, составление договоров купли-продажи, дарения, мены для регистрации права собственности.

С подробным перечнем услуг, возможностями предварительной записи на прием, режимом работы офисов и центров можно ознакомиться на портале [mfc161](http://mfc161).

Ждем вас по адресу: ст. Романовская, пер. Кожанова, 45. Тел. 886394 70491, 70025.

Обращаем внимание! При сельских администрациях работают удаленные центры доступа МФЦ в ст. Дубенцовской, п. Солнечном, х. Рябичеве, п. Победа, х. Потапов и п. Прогресс.

Е. УВАРОВА,  
директор МФЦ

### **Информирует ЖКХ "Содружество"** **УВАЖАЕМЫЕ ГРАЖДАНЕ!**

Обращаем ваше внимание, что в соответствии с федеральным законом от 29 декабря 2014 года № 458-ФЗ "О внесении изменений в федеральный закон "Об отходах производства и потребления", термин "твердые бытовые отходы" (ТБО) заменяется термином "твердые коммунальные отходы" (ТКО), т.е. отходы, образующиеся в жилых помещениях в процессе потребления физическими лицами, а также товары, утратившие свои потребительские свойства в процессе их использования физическими лицами в жилых помещениях в целях удовлетворения личных и бытовых нужд.

Согласно изменениям и дополнениям в Жилищный кодекс РФ от 29.12.2004 № 188 - ФЗ, вступающих в силу с 01.01.2016 г., твердые коммунальные отходы входят в структуру платы за жилое помещение и коммунальные услуги.

Граждан, не имеющих и (или) не заключивших договоры на обращение с твердыми коммунальными отходами, просим заключить договоры, так как именно от этого зависит своевременность и качество оказания услуг.

Предлагаем обратиться в ООО ММП ЖКХ "Содружество" для заключения договора на обращение с твердыми коммунальными отходами по адресу: ст. Романовская, пер. Пионерский, 33.

Часы приема: понедельник - пятница - 8.00-16.00, перерыв - 12.00-13.00. Телефоны для справок: 8(86394)70218; 89185724769.

Для заключения договора иметь следующие документы и их копии: документ, удостоверяющий личность физического лица; домовую книгу; свидетельство о праве собственности на жилое помещение.

Доводим до вашего сведения, что в соответствии с п.п. 34, 63 постановления правительства РФ от 06.05.2011 г. № 354 потребители обязаны своевременно и в полном объеме вносить плату за коммунальные услуги.

Администрация ООО ММП ЖКХ "Содружество"

Долгожители района

### **Зарубки в памяти живые**

Несколько раз за время нашей беседы у Е.А. Пономаревой из ст. Большовской в глазах блеснули слезы и голос слегка дрожал, но истинная казачка и фронтовичка успешно справлялась с нахлынувшими эмоциями и не позволила себе заплакать. Елена Алексеевна прожила долгую и трудную жизнь, и по сей день старается не сдаваться годам и болезням. 31 декабря она отпраздновала 90-летний юбилей.

Родом Е.А. Пономарёва их х. Морозов, появилась на свет в семье учителя. Семья была верующая, за что и попала в немилость к властям в 1932 году.

- Из окон родительского дома был виден храм, превращенный в склад для хранения зерна. В день смерти бабушки мать посадила нас, детей, на подоконник, очевидно, чтоб не мешали. Отцу достала из сундука пропахший нафталином френч, который он надевал только по торжественным дням. Мы видели, как папа входит со священником Алимом Павловичем в церковь, а спустя несколько минут над хутором поплыл печальный звон колоколов. Потом появились какие-то мужчины, избili плетью священника и, бросив в бричку, увезли, - вспоминает Е.А. Пономарева.

Через несколько дней забрали и Алексея Илларионовича, объявив врагом народа. В доме был учинён погром и настоящий грабёж. Перед приходом незваных гостей мать Елены Алексеевны успела выдать небольшое стекло в окне и заткнула его наволочкой, в которую насыпала пару горстей зерна. Каким-то образом "гости" о захоронке догадались или позарились на лоскут тряпки - неведомо, но изъяли и то, и другое. Из дома женщину с детьми выгнали.

Отбывал Алексей Илларионович наказание в г. Константиновск, а вернувшись через два года, в живых нашёл только дочку Елену. Три сына и жена умерли от голода.

С возвращением отца, которого пригласили гуртоправом в Мартыновский район, жизнь Елены Алексеевны стала полегче. Им дали домик, на столе был хлеб. Хозяйство, где работал отец, занималось разведением скота элитных пород - лошадей, коров, овец. В 1937 году приехал из Москвы большой начальник и объявил карантин, после которого многие животные погибли.

- Прошел слух, что москвич - враг народа, насыпавший в воду яд. Мужчина повесился. А папу опять забрали и отправили на добычу угля в лагерь Воркуты - на 15 лет. Меня исключили из школы, - вспоминает Е.А. Пономарева.

Спустя время посещать школу разрешили, и даже приняли в комсомол, а с началом войны Е.А. Пономарева ушла на фронт, стала санитаркой. Вначале считала, сколько раненых вытащила с поля боя. До ста досчитала и перестала.

- И материли меня, и доченькой называли, и сестрицей, и бросить уговаривали. По-разному бывало. И я кого-то уговаривала потерпеть, а на иных и прикрикивала, - признаётся Е.А. Пономарева.

После ранения переучилась на радиста. Случилось же следующее. Тащила санитарка Пономарева тяжелораненого бойца. И вот уже свои окопы, где можно укрыться и перевести дух. Но край окопа обвалился, и она с раненым солдатом на плече упала на ящик со снарядами - рука переломилась как спичка.

Дальнейшая служба Е.А. Пономаревой проходила в 7-м гвардейском Нежинско-Кузбасском механизированном корпусе генерала И.П. Корчагина. Радиоузел, где принимала и отправляла радиogramмы девчонка из Волгодонского района, охраняло трое бойцов - остаться без связи во время боя, значит потерять контроль над ситуацией. Из Москвы радиовали: "Взять Баутцен. Я с вами. И. Сталин". Таких радиogramм было несколько. Получив их, радистка бежала докладывать командиру.

Наступление наших войск осложнялось тем, что город располагался на возвышенности и к нему можно было подступиться лишь с одной стороны. К тому же техника вязла в весенней непролазной грязи. Предполагалось, что советских солдат поддержат польские войска, но они, попав в окружение, сами нуждались в помощи. Занять Баутцен удалось с трудом, и бои продолжались в самом городе. Засевшие на чердаках фашисты стреляли фаустпатронами, автоматными очередями.

Штаб генерала Корчагина располагался в костеле. Когда Е.А. Пономарева вошла с донесением, там горели лампы и священники ухаживали за ранеными солдатами. Генерал допрашивал пленных. Передав донесение, радистка выскочила на крыльцо костела и увидела, что радиоузел разбомбили. Солдаты с проезжающего бронетранспортера позвали: "Казачка, давай к нам" и протянули руки. С таким трудом занятые позиции приходилось оставлять.

- Вновь занятый немцами костел, где раньше располагался штаб, штурмовали два или три раза, - вспоминает Е.А. Пономарева. - Когда вновь его взяли, я сразу бросилась к раненым, но их немцы расстреляли.

После взятия г. Баутцена несколько подразделений 7-го гвардейского корпуса с боями пошли дальше, другие - на помощь чехословакам. Война для нашей землячки закончилась в Чехословакии в г. Мельник.

Провожая девчат в мирную жизнь, генерал отдал приказ - выходить замуж и детей рожать. Недостатка в женихах у Елены Алексеевны не было, даже покалеченная рука не смущала. Привлекало парней трудолюбие фронтовички.

Е.А. Пономарева, окончив медицинские курсы, трудилась в медпункте х. Морозов. Однажды нагрянули сваты из ст. Большовской и спрашивают: "А

чего невеста в черном платье, будто траур у неё?" А было это платье единственным, подаренным ещё во время войны доброй полячкой. К свадьбе Елена Алексеевна сшила еще одно - из бязи, да тётка, у которой жила, перину да пару подушек собрала. Вот и всё приданное.

- Жених мой, Дмитрий Николаевич, в плену побывал, и тогда многие из-за этого косо смотрели. Это уже потом ему награды заслуженные вернули. Мы хорошо с ним жили, поддерживали друг друга. А наказ генерала я выполнила - шестерых родила, - улыбается Е.А. Пономарева.

Н. ПАРФЁНОВА

Когда верстался номер. 31 декабря Елена Алексеевна принимала у себя дома официальных гостей с цветами и подарками. Поздравить её с юбилеем приехали глава Рябичевского сельского поселения Г.А. Климов, руководитель СПК "Большовский" С.И. Годунко, начальник управления соцзащиты населения Е.В. Назаренко, директор Центра социального обслуживания граждан Г.А. Лозина, пожелавшие долгожительнице района здоровья и всего самого хорошего!

Информирует Пенсионный фонд

### **РАБОТАЮЩИМ ПЕНСИОНЕРАМ СТРАХОВУЮ ПЕНСИЮ - БЕЗ УЧЕТА ИНДЕКСАЦИИ**

В соответствии с изменениями в пенсионном законодательстве, с 2016 года работающие пенсионеры будут получать страховую пенсию и фиксированную выплату к ней без учета плановых индексаций.

Таким образом, предстоящая индексация страховых пенсий в феврале 2016 года будет распространяться только на пенсионеров, которые по состоянию на 30 сентября 2015 года не осуществляли трудовую деятельность. Эта дата обусловлена тем, что факт осуществления работы устанавливается на основании сведений персонифицированного учета ПФР по состоянию на последний день последнего отчетного периода для работодателей, которые имеются в распоряжении ПФР перед осуществлением индексации с 1 февраля 2016 года, - это 30 сентября 2015 года.

Если пенсионер относится к категории самозанятого населения, то есть состоит на учете в ПФР, как индивидуальный предприниматель, нотариус, адвокат и т. п., такой пенсионер будет считаться работающим, если он состоит на учете в ПФР по состоянию на 31 декабря 2015 года.

Если пенсионер прекратил трудовую деятельность после 30 сентября 2015 года, а именно в период с 1 октября 2015 года по 31 марта 2016 года, он может уведомить об этом Пенсионный фонд. Для этого пенсионер должен подать в ПФР заявление, предоставив подтверждающие документы о прекращении трудовой деятельности. После рассмотрения заявления пенсионеру со следующего месяца начнется выплата страховой пенсии с учетом индексации. То есть, если пенсионер прекратил работать уже после проведения индексации, то со следующего после рассмотрения его заявления

месяца он будет получать уже увеличенный благодаря индексации размер страховой пенсии и фиксированной выплаты к ней.

Подтверждать прекращение трудовой деятельности в период с 1 октября 2015 года по 31 марта 2016 года и подавать заявление с соответствующими документами в ПФР гражданин может по 31 мая 2016 года. После чего в этом нет необходимости, поскольку со II квартала 2016 года для работодателей будет введена ежемесячная упрощенная отчетность и факт осуществления работы будет автоматически определяться Пенсионным фондом на основании ежемесячных данных работодателей, которые будут отражаться в базе персонифицированного учета.

После получения и обработки отчетности, из которой следует, что пенсионер прекратил работать, он начнет получать размер страховой пенсии с учетом индексаций, прошедших во время его работы.

Таким образом, подавать в Пенсионный фонд заявление нужно только тем пенсионерам, которые прекратили или прекратят трудовую деятельность в IV квартале 2015 года или в I квартале 2016 года. Подавать заявление можно будет сразу после вступления в силу соответствующего федерального закона, т. е. с 1 января 2016 года. Прием заявлений будут осуществлять все территориальные органы ПФР. Заявление можно подать лично или через представителя, а также направить по почте.

Бланк заявления о факте возобновления (прекращения) работы, а также правила его заполнения размещены на сайте ПФР в разделе "Жизненные ситуации".

Что касается индексации страховых пенсий неработающих пенсионеров, в феврале 2016 года они будут повышены на 4%. Пенсии по государственному пенсионному обеспечению, в том числе социальные, будут повышены на 4% в апреле 2016 года всем пенсионерам, независимо от факта работы (и работающим, и неработающим).

Пенсионерам, которые работали в 2015 году, в августе 2016 года будет произведено увеличение страховых пенсий (беззаявительный перерасчет), исходя из начисленных за 2015 год пенсионных баллов, но в денежном эквиваленте не более трех пенсионных баллов.

Таким образом, ОПФР по Ростовской области рекомендует всем пенсионерам - получателям страховых пенсий, которые прекратили трудовую деятельность после 30 сентября 2015 года, своевременно подать заявление в органы ПФР для получения страховой пенсии с учетом февральской индексации.

Касается всех!

### **Безопасность начинается с предусмотрительности**

Новый год позади, однако новогодние и рождественские каникулы продолжаются.

С целью предотвращения правонарушений, террористических актов межмуниципальное управление МВД России "Волгодонское" обращается ко всем жителям с просьбой быть более внимательными, обращать внимание на

подозрительные предметы, вещи, подержанные автомашины, припаркованные в местах массового скопления людей, имеющие государственные номера других регионов, в особенности Северо-Кавказского региона, контролировать местонахождение своих детей, не допускать нахождения подростков в ночное время суток без сопровождения родителей или законных представителей.

Оградите своих детей от употребления алкогольной и табачной продукции, разъясняйте им информацию о вреде наркомании, алкоголизма, употребления психотропных и токсических веществ.

Просим всех быть бдительными и незамедлительно информировать органы внутренних дел обо всех имеющихся вышеуказанных фактах.

### **ОСТОРОЖНО: БОТУЛИЗМ!**

Любые праздники всегда осложнены чревоугодием, а новогодние в особенности. Обильный стол, разнообразные салаты, домашние разносолы... Тут и до беды недалеко.

Порой мы не обращаем внимания на вздутые крышки банок, помутневший рассол или мягкие огурчики.

Центр Госсанэпиднадзора напоминает: готовые консервы необходимо хранить только на холоде. Перед употреблением, по возможности, кипятить. Если вы заметили вздутие жестяных крышек - "бомбаж", несвойственный запах, мягкую консистенцию, помутнение рассола, то консервы ни в коем случае нельзя употреблять в пищу. С опаской следует относиться к соленой и вяленой рыбе, приготовленной в домашних условиях, к консервированным овощам, фруктам, грибам, приобретенным на стихийных рынках.

Ботулизм - это заболевание, вызываемое токсинами (ядом) бактерий ботулизма при употреблении в пищу продуктов, содержащих эти токсины.

В обычных условиях внешней среды токсины сохраняются до 1 года, а в консервированных продуктах - годами.

Основные признаки ботулизма: слабость, сухость во рту, головная боль, головокружение, ослабление зрения, туман в глазах и двоение предметов, расстройство речи, затрудненное глотание, иногда чувство жжения в желудке, рвота, понос. При появлении этих симптомов надо немедленно обратиться к врачу.

### **ПРИВИВКИ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ**

Прививки делают от инфекционных болезней, способных вызывать тяжелые осложнения, а также от тех инфекций, которыми одновременно болеет множество людей, например, от гриппа.

Детей прежде всего прививают от так называемых детских инфекций: коклюш, дифтерия, краснуха, корь, полиомиелит и др., а также от тех болезней, которым "все возрасты покорны" - туберкулеза, вирусного гепатита, столбняка.

Еще бывают прививки от инфекций, которыми можно заразиться лишь в определенных обстоятельствах, например, бешенство, или путешествуя по определенным странам и регионам, в частности, клещевой энцефалит.

Главная цель вакцинации - формирование иммунитета (невосприимчивости) к болезни.

Календарь профилактических прививок России утвержден министерством здравоохранения.

Р. ДАВРОШЕВ,  
врач-эпидемиолог ЦРБ

## **Правильное питание - ключ к долголетию**

Правильное питание - залог здоровья и хорошего самочувствия. Именно оно, а не какие-то волшебные косметические кремы и маски определяет состояние кожи, волос и ногтей, фигуру, общее самочувствие и жизненный тонус. Интернет пестрит разнообразными советами и рекомендациями, однако их содержание оставляет желать лучшего. Если вы хотите знать все о правильном питании, то эта статья специально для вас, ведь в ней мы собрали все самое здоровое и рациональное.

### **Немного об энергии**

Зачем мы едим? В зависимости от возраста, пола и физической нагрузки каждому организму требуется различное количество калорий/джоулей. Для взрослых людей в возрасте между двадцатью и тридцатью пятью годами потребность в энергии составляет в среднем 2200 калорий для женщин и 2600 калорий для мужчин. У подростков - от 2700 до 3500 калорий. У беременных женщин и кормящих матерей - около 3500 калорий. У людей, занимающихся спортом и тяжелым физическим трудом - от 3000 до 5000 калорий. В любом случае правильное питание должно включать в себя то количество калорий, которое вам необходимо - не больше и не меньше.

С калориями связана масса мифов. Один из них гласит: "Если хочешь похудеть, урежь количество калорий вдвое". С этим, безусловно, трудно поспорить, однако это не здоровое похудение - вы создаете дефицит энергии в своем организме. Следствием недостаточно правильного питания могут быть апатия, снижение качества работы, познавательных процессов, ухудшение деятельности различных функциональных систем. Конечно, если вы хотите похудеть, уменьшение калорийности рациона необходимо, но лишь в том случае, если энергия от потребляемой вами пищи превышает норму, необходимую вам. И лучше сокращать калорийность за счет вредных продуктов, уделяя внимание правильному питанию.

## **Основы правильного питания**

В правильном питании необходимо разнообразие: немного мяса, много овощей, фруктов, рыбы и продуктов из муки грубого помола. Это дает организму все питательные и необходимые для жизни вещества, в которых

он нуждается. Одностороннее питание, применяемое прежде всего в некоторых диетах, приносит вред здоровью. Белки, жиры и углеводы - энергетические вещества, которые должны поставляться с пищей.

**Правильный режим питания.** Лучше есть не три раза в день помногу, а пять раз небольшими порциями.

Ешьте медленно и с удовольствием - это главное для правильного питания. Ученые установили, что признаки насыщения появляются лишь через пятнадцать минут после еды.

То, что относится к еде, следует соблюдать и в отношении питья. Если у вас сильная жажда, то лучше всего выпить воды. Не следует переоценивать значение пива. Будьте осторожны и со сладкими напитками (лимонадами, фруктовыми соками или напитками с колой). Они не утоляют жажду, но содержат до ста десяти грамм сахара в одном литре.

Не пейте слишком мало: дневная потребность в жидкости составляет полтора-два литра. Очень рекомендуется минеральная вода или чай (лучше всего - фруктовый). Умеренно могут употребляться молоко, кофе, пиво, вино, шампанское и напитки с фруктовыми соками.

Правильное соотношение белков, жиров и углеводов. В вашем рационе их должно быть тридцать, тридцать и сорок процентов соответственно.

### **Жиры - вред или польза?**

Жир - вкусовое вещество, поэтому жиросодержащие продукты оказываются просто вкуснее своей "тощей" замены. Уменьшите потребление вредного жира, обращая внимание на скрытые жиры в колбасе, сыре, орехах, шоколаде, соусах и жареной картошке.

Однако не стоит забывать о том, что жир не только вреден, но и полезен - без него правильное питание невозможно. Полезными жирами являются моно- и полиненасыщенные жирные кислоты. В основном они содержатся в растительных маслах, жирной морской рыбе, авокадо и орехах.

### **Полезные продукты**

Тот, кто употребляет много фруктов, овощей и продуктов из муки грубого помола, дает своему организму достаточно так называемых "балластных веществ". Это неперевариваемые растительные вещества, стимулирующие пережевывание, хорошо насыщающие и регулирующие пищеварение.

Чтобы в пище было оптимальное количество витаминов, продукты нужно парить, тушить, жарить или запекать с небольшим количеством воды или жира, а жидкость, полученную после отваривания овощей, всегда использовать для супов и соусов. Не забывайте, что чем меньше термической обработки, тем больше полезных веществ и витаминов сохраняется в пище.

Употребляйте поменьше алкоголя. Он не только дает много калорий/джоулей, но и отрицательно влияет на работу печени и других органов. И все же во время хорошего обеда позволено выпить стаканчик

вина, шампанского или пива. Избегайте сладких соблазнов - конфет, шоколада, пирожных, мороженого и лимонада. Ведь организм переводит излишний сахар в жиры.

Наши бабушки знали только то, что масло вкусно. Однако мы сейчас знаем, что в нем витамины А, D, E, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, натрий, калий, кальций, фосфор, магний и железо. Поэтому не корите себя за съеденный за обедом бутерброд с маслом - он не просто калорийный, но и полезный. А вообще старайтесь разнообразить свой "масляный" рацион: добавляйте в пищу оливковое, льняное и другие растительные масла.

Будьте экономными в обращении с солью. Она, например, вызывает, наряду с другими причинами, повышение кровяного давления. Лучше посыпайте еду большим количеством зелени или другими пряностями.

В заключение хочется еще раз сказать, что полезное и здоровое питание - основа красоты и долголетия.

Л. КИМ,  
зам. главного врача ЦРБ  
по медицинскому обслуживанию

## **ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНЫЙ СПОСОБ ОБЕЗБОЛИВАНИЯ**

В Ростовском онкоинституте начали применять высокотехнологичный способ обезболивания онкологических и неврологических больных

Нейрохирурги Ростовского научно-исследовательского онкологического института начали применять высокотехнологичный способ обезболивания онкобольных, пациентов с заболеваниями нервной системы и последствиями травм. Для снятия тяжелого болевого синдрома врачи имплантируют программируемую помпу с лекарством. Через катетер, минуя органы желудочно-кишечного тракта, препарат поступает напрямую в спинной мозг. Человек перестает ощущать боль, кроме того, не испытывает лекарственной зависимости.

- Мы установили помпы с морфином двум онкологическим больным и помпу с баклафеном пациентке, страдающей от тяжелого спастического состояния (патологического напряжения мышц), - говорит заведующий отделением нейроонкологии ФГБУ "РНИОИ" Минздрава РФ, к.м.н. Эдуард Росторгуев. - Помпы применяются в том случае, когда больным уже не помогают инъекции и капельницы.

Суточную дозу лекарства и регулярность его поступления в организм при помощи пульта программирует врач. Объемы препарата каждому человеку просчитывают индивидуально. Раз в три-шесть месяцев помпу нужно запрограммировать лекарством. Менять устройство необходимо каждые шесть лет.

- Пациенты, которым имплантированы помпы - жители Ростовской области, - отметил директор ФГБУ "РНИОИ" минздрава РФ, д.м.н., профессор Олег Кит. - Стоимость данного вида медицинской помощи превышает миллион рублей, пациентам нашего института помпы установлены бесплатно за счет средств федерального бюджета.

До сих пор морфиновые помпы устанавливал только один московский онкоцентр, помпы с баклафеном - два медучреждения в Москве и в Тюмени. Ростовский НИИ онкологии первым в России внедрил оба метода.

Операции по имплантации прошли успешно, пациенты чувствуют значительное облегчение и выписаны домой. В ближайшее время устройства с обезболивающим будут установлены еще двум пациентам.

### **АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ НА ЯНВАРЬ 2016 ГОДА**

**ОВЕН.** Январь для вас будет очень динамичным. В делах придется много экспериментировать, не забывать о том, что новшества хоть и страшат, но ведут к плодотворным изменениям. Пока эта тенденция не будет подкреплена хорошими деньгами. Финансовая ситуация наладится только в самом конце месяца, в третьей декаде. Стоит обращать особое внимание на здоровье, велика вероятность простудных заболеваний, синдрома хронической усталости, переутомления, снижения иммунитета. За всеми этими заботами нельзя забывать о близких. Им в это время понадобится не столько помощь от вас, сколько эмоциональная поддержка.

Благоприятные дни: 2, 7, 9, 15, 17, 22, 30.

Неблагоприятные дни: 1, 10, 12, 18, 24, 28.

**ТЕЛЕЦ.** Для вас в этом месяце актуальной будет пословица: "Кто не рискует, тот не пьет шампанского". Придется идти на изменения в профессиональной сфере и бизнесе, чтобы улучшить свое материальное положение. Появится возможность завести новые знакомства, не только приятные, но и полезные. Стоит присмотреться к предложениям о деловом сотрудничестве, они окажутся плодотворными. В личной жизни появится возможность флирта, противоположный пол станет проявлять к вам повышенное внимание. Для семейных представителей знака это может оказаться проблемой.

Благоприятные дни: 6, 9, 11, 15, 17, 30.

Неблагоприятные дни: 10, 12, 18, 23, 24.

**БЛИЗНЕЦЫ.** В этом месяце вам не стоит расплывать усилия в делах по нескольким направлениям. Суэта, необходимость большого количества встреч, звонков, разъездов не дадут ощутимых результатов, приведут к перевозбуждению и утомлению. Постарайтесь выбрать генеральную линию поведения и четко ей следовать. В личных отношениях возможны конфликты, особенно в первой и второй декадах. Но уже к концу месяца удастся наладить мир. В это же время вам предстоит участие в большом количестве светских мероприятий. Стоит приглашать на светские рауты и свою вторую половинку.

Благоприятные дни: 2, 7, 9, 13, 22, 30.

Неблагоприятные дни: 4, 5, 8, 12, 27, 28.

**РАК.** Для профессиональной сферы и карьеры январь будет сложным месяцем. На вас может лечь повышенная нагрузка в делах, навязанная руководством. Не нужно бояться ответственности, но материального вознаграждения и признания вы дождетесь только в феврале. Для личных

отношений иногда просто не будет хватать времени и сил. Близкие могут быть обижены таким вашим поведением. Не забывайте уделять им внимание, время от времени устраивать маленькие семейные праздники, шопинг. Такие эмоциональные разгрузки необходимы будут и для поддержания здоровья.

Благоприятные дни: 6, 7, 9, 15, 20, 26.

Неблагоприятные дни: 1, 10, 12, 18, 24, 31.

**ЛЕВ.** Ваш темперамент, творческие способности, умение руководить в январе будут очень востребованы. Вы сможете не только сами многое успеть, но и вдохновить своим примером и неумемной энергией на подвиги других. Это будет способствовать социальному росту, поднятию авторитета, продвижению по службе. Во второй половине месяца улучшатся финансовые дела. Появится возможность сделать долгожданные приобретения, выплатить долги, накопить крупную сумму. Вы с радостью будете делиться своими удачами и возможностями с близкими, например, дарить им подарки.

Благоприятные дни: 6, 7, 9, 11, 15, 22, 30.

Неблагоприятные дни: 1, 5, 12, 18, 25, 31.

**ДЕВА.** Вам в этом месяце придется засучить рукава, потому что заданий от руководства будет больше, чем обычно. Появится возможность что-то кардинально поменять в работе, например, перейти на новую должность. Соглашайтесь на такие предложения с осторожностью, потому что наладить отношения в новом коллективе, зарекомендовать себя будет очень нелегко. В финансовой сфере намечается стабильность, хотя легкая экономия все же не помешает. Личные отношения порадуют. Близкие готовы будут вам во всем помогать, что позволит гордиться своими успехами.

Благоприятные дни: 3, 7, 9, 15, 17, 30.

Неблагоприятные дни: 4, 10, 12, 16, 18, 24.

**ВЕСЫ.** Работы в январе будет не очень много, но включиться в нее в полной мере вам удастся только во второй половине месяца. Финансовая ситуация обещает быть устойчивой, но довольно скромной. Так что рассчитывать на какие-то большие приобретения или премии не стоит. Если вы семейный человек, в партнерских отношениях вас ждет кратковременное затишье. Отношения с близкими будут ровными и слегка прохладными, отстраненными. Если вы ищите человека своей мечты, вряд ли он встретится вам в это время. Этот месяц больше предназначен для легкого флирта, симпатичных, но непродолжительных отношений.

Благоприятные дни: 3, 6, 9, 15, 20, 30.

Неблагоприятные дни: 8, 10, 12, 18, 21, 25.

**СКОРПИОН.** В первой декаде января стоит завершить те дела, которые мешают вам двигаться дальше. Во второй и третьей декадах вы активно будете заниматься планированием, продумывать новые проекты, советоваться насчет них. Активная реализация начнется только в самом конце месяца. В это же время возможно улучшение материального положения, повышение зарплаты, получение премии. В личной жизни возможны конфликты. Придется призвать на помощь свою железную волю и терпение, чтобы не дать им разрастись до скандала. Не забывайте, что

повышенные эмоциональные нагрузки самым негативным образом сказываются на здоровье.

Благоприятные дни: 3, 9, 15, 22, 26, 30.

Неблагоприятные дни: 4, 10, 12, 19, 28, 31.

**СТРЕЛЕЦ.** В профессиональной сфере и карьере ваше нынешнее положение будет в первую очередь зависеть от умения выстраивать отношения с людьми. Много будет деловых встреч, переговоров, необходимости заключать контракты и соглашения. Появится необходимость сделать ответственный выбор, принять судьбоносное решение. В финансовой сфере пока значительных изменений не предвидится. В личной жизни может нахлынуть состояние разочарования в существующих отношениях, захочется новизны, эмоционального подъема. Это может испортить отношения в давно сложившихся парах.

Благоприятные дни: 4, 7, 15, 19, 23, 26.

Неблагоприятные дни: 1, 5, 12, 18, 24, 30.

**КОЗЕРОГ.** В первой половине месяца на повестку выйдет вопрос карьеры, изменения должностных обязанностей. И в первые две недели он благополучно решится. Вторая половина месяца обещает быть очень романтической. Вы влюбитесь, или те отношения, которыми дорожите, вспыхнут с новой силой. Этому будут способствовать совместные поездки, выход в свет, появление новых друзей и интересов. Организм будет требовать к себе повышенного внимания. Острых состояний не ожидается, а вот хронические болезни могут давать знать о себе. Не забывайте о профилактике.

Благоприятные дни: 7, 9, 15, 22, 26, 30.

Неблагоприятные дни: 1, 10, 12, 18, 24, 28.

**ВОДОЛЕЙ.** В работе, карьере и финансовой сфере много будет непредвиденных ситуаций. Вам придется столкнуться с ложью, завистью, негативным отношением к себе даже со стороны тех людей, от которых вы этого меньше всего ожидаете. Будьте внимательны, не пользуйтесь непроверенной информацией. В личной жизни ваше свободолюбие будет брать верх над обязательствами, данными любимому человеку. Не стоит принимать судьбоносных решений, о них можно пожалеть уже в начале февраля. Во второй и третьей декадах января существует опасность травм и психологических перегрузок. Постарайтесь больше отдыхать, будьте внимательны на дорогах.

Благоприятные дни: 5, 9, 13, 22, 26, 27.

Неблагоприятные дни: 4, 10, 12, 19, 21.

**РЫБЫ.** В этом месяце вашей основной задачей будет не смена должности и повышение зарплаты, а сохранение уже существующих позиций. Запаситесь терпением и трудолюбием, только кропотливая, рутинная работа даст положительный результат. В личной жизни могут случаться разочарования, например, начавшиеся отношения могут оказаться абсолютно бесперспективными. Или любимый человек проявит себя с такой стороны, которая покажется вам совсем непривлекательной. Стоит избегать

больших нагрузок на организм, не изнурять его повышенными физическими нагрузками.

Благоприятные дни: 6, 7, 15, 23, 26, 31.

Неблагоприятные дни: 5, 10, 12, 18, 21, 25.

### **Обряды и народные приметы на январь 2016 года**

4 января - Анастасии Узорешительницы - заступницы рожениц, просят помощи.

6 января - Рождественский Сочельник, канун Рождества, строгий пост. Не шьют, не вяжут, не делают тяжелой работы. Пост до первой звезды. Ужин начинают с кутьи (сладкой редкой каши из зерна), узвара из сухофруктов, 12 постных блюд из продуктов, растущих на вашей земле - так благодарят Землю за радость жизни и рождение Иисуса Христа. Чем богаче кутья (мед, мак, орешки, изюм), тем богаче хозяйский дом. Возле кутьи кладут кучки зерен, которое потом скармливают скоту, для надоев и чтобы не болел. Кутью едят молча - погода при посеве тихой будет. Много не говорят, чтобы удачу не проболтать и не пьют, чтобы не хотелось, когда негде взять. Носят кутью крестным, родным - дань уважения старшим, связь поколений. Крестников одаривают. Ясный день - к хорошему урожаю. Тепло - к холодной весне. Звездно - хороший приплод скота, ягодно.

7 января - Рождество Иисуса Христа. Запрет на все виды работ. Нет поста. В этот день прощают и мирятся, подают милостыню тем, кто просит. Злость, крики, драка, ругань, темная повседневная одежда ведут к краху, нищете. Первый зашедший в дом - мужчина, год со здоровьем, удачей будет. Ходят колядники, славят Христа, сообщают о его рождении. Если в полночь, глядя в небо, трижды повторить просьбу - исполнится. Холодно, вьюга - урожай хлебов; тепло, вьюжит - весна, лето холодные; ясный день - год урожайный. Иней на деревьях - к урожаю.

8 января - Собор Пресвятой Богородицы. Почитают мам, бабушек. Ходят в гости к ним.

13 января - Щедрый вечер. Маланья. Щедруют. Садоводы встряхивают ветки для урожая. Гадают. Ветер с юга - год жаркий, благополучный, с запада - достаток молока и рыбы; с востока - урожай фруктов; звездно - урожай ягод.

14 января - Васильев день. Обрезание Господне. Новый год по старому стилю. Василий - покровитель всех, кто занят свиноводством. День веселый, счастливый - весь год такой. В долг не дают и не берут, чтобы нужды ни в чем не было. Встряхивают утром деревья, кусты - для урожая. Ходят посевальщики (только мальчики), засевают зерном добро, здоровье, поют щедривки, их щедро одаривают. Туман - к урожаю, звездно - ягодно; мороз и снежок - хорошее лето; тепло и нет снега - холодное лето.

18 января - Крещенский сочельник, канун Богоявления, строгий пост. Мелом рисуют кресты над дверью, окнами, на потолочине строений, чтобы оградить от злого, недоброго. Едят блины, чтобы хлеб уродил и в доме достаток не переводился. В полночь вода (кран, колодец, река и т.д.)

становится святой, она может стоять годами, ее берегут для умывания, очищения, от болезней. Утром снег - лучше ранний сев гречи, в полдень - средний; вечером - поздний. Много снега - много хлеба; яркие звезды - приплод скота, много гороха, ягод; метель - пчелы роиться хорошо будут.

19 января - Крещение Господне. Святое Богоявление. О чем к утру, когда небо откроется, помолиться - сбудется. Купаются для оздоровления, очищения. Освященную воду берегут (от болезней, судорог, онемения, для очищения). Утром пасмурно, тепло, снег или иней - год хлебородный; ясно, холодно - неурожай, лето засушливое.

25 января - Святой Татьяны. Пекли хлеб (пирог) и обязательно съедали - для здоровья, счастья. Солнце - к раннему прилету птиц, ранней весне. Солнце и мороз - к хорошему лету, снег - к дождливому.

### **Наш календарь.**

7 января - четверг

- Рождество Христово. В соответствии с Трудовым кодексом РФ от 30 декабря 2001 г. является нерабочим днём.

11 января - понедельник

- Всемирный день "спасибо".

- День заповедников и национальных парков.

12 января - вторник

- День работников прокуратуры Российской Федерации. Отмечается с 1996 г. по Указу Президента Российской Федерации от 29.12.95 "Об установлении Дня работника прокуратуры Российской Федерации".

13 января - среда

- День российской печати.

14 января - четверг

- Старый Новый год.

15 января - пятница

- День рождения Википедии.

- День образования Следственного комитета Российской Федерации.

18 января - воскресенье

- Всемирный день снега (Международный день зимних видов спорта) .

- Всемирный день религии.

- Крещенский сочельник.

19 января - вторник

- Крещение Господне (Святое Богоявление).

21 января - четверг

- Международный день объятий.

- День инженерных войск.

23 января - суббота

- День ручного письма (День почерка).

24 января - воскресенье

- Международный день эскимо.

25 января - понедельник

- День студентов (Татьянин день).
- 26 января - вторник
- Международный день таможенника.
- 27 января - среда
- День воинской славы России - День снятия блокады города Ленинграда (1944).
- Международный день памяти жертв Холокоста.
- 28 января - четверг
- Международный день защиты персональных данных.
- 29 января - пятница
- День мобилизации против угрозы ядерной войны.
- 31 января - воскресенье
- Международный День ювелира.
- День рождения русской водки. Событие, послужившее причиной неформальному установлению Дня рождения водки, произошло 31 января 1865 года. В этот день в Петербурге Дмитрий Иванович Менделеев защитил свою знаменитую докторскую диссертацию - "О соединении спирта с водою" - над которой работал в 1863-64 годах. Диссертация хранится в музее великого ученого - в Санкт-Петербургском государственном университете.

Воинский долг и обязанность

### **СЕБЕ - ЧЕСТЬ, РОДИНЕ - СЛАВА!**

В настоящее время проводятся масштабные мероприятия по техническому оснащению и перевооружению Армии и Флота Российской Федерации на современные образцы вооружения и военной техники, что требует дополнительного привлечения квалифицированных специалистов на военную службу по контракту.

Для граждан России военная служба по контракту открывает реальные возможности трудоустройства с учетом опыта военной службы, образования и полученной специальности, обеспечивает высокий социальный статус, возможности для карьерного роста и решения жилищного вопроса через систему военной ипотеки.

За последние годы государством и министерством обороны РФ предприняты большие усилия по улучшению условий прохождения военной службы по контракту, введению дополнительных мер социальной защиты военнослужащих и членов их семей. Активно решаются вопросы жилищного обеспечения, денежного стимулирования военнослужащих, достигших высоких служебных показателей. Денежное довольствие уже в первый год службы может составить до 40 000 рублей, а в последующем значительно увеличивается за счет гибкой системы надбавок.

На сегодняшний день воинскими частями приоритетного комплектования являются части Краснодарского края, Республики Адыгея, Волгоградской области, Чеченской Республики, Южной и Северной Осетии и др.

Для получения подробной информации о порядке поступления на военную службу по контракту нужно обратиться в отдел военного комиссариата Ростовской области по Цимлянскому и Волгодонскому районам по адресу: г. Цимлянск, пер. Газетный, 32, тел.: 8-86391-2-13-35; 8-86391-5-09-43; 8-928-613-26-87.

## **ОТВЕТСТВЕННОСТЬ "УКЛОНИСТОВ ОТ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ**

Согласно статье 59 Конституции РФ, защита Отечества является долгом и обязанностью гражданина России. Призыву в армию подлежат мужчины в возрасте от 18 до 27 лет, не пребывающие в запасе. Служат они сейчас один год.

Молодой человек должен в установленный срок явиться в военкомат на медицинское освидетельствование, заседание призывной комиссии и для отправки к месту прохождения службы. При соблюдении ряда условий он может быть освобождён от службы в армии или получить отсрочку. При этом у него есть право вместо службы в армии пройти альтернативную гражданскую службу, если военная служба противоречит его вероисповеданию или убеждениям.

Уклонение как от службы в армии, так и от альтернативной гражданской службы является уголовным преступлением.

"Уклонистом" считается тот, кто без уважительных причин не явился в военкомат; сбежал со сборного пункта; обманом получил освобождение, симулировав болезнь или причинив себе повреждение; подделал документы или пошёл на иной обман для уклонения от службы.

Информируем, что в связи с изменениями федерального закона "О воинской обязанности и военной службе" №53-ФЗ от 28.03.1998 года, при зачислении в запас граждан, не прошедших военную службу по призыву, призывная комиссия выносит заключение о признании гражданина не прошедшим военную службу по призыву, не имея на то законных оснований. Такое заключение выносится, если гражданин не проходил военную службу, не имея на то законных оснований, начиная с 1 января 2014 г., при этом состоял (обязан был состоять) на воинском учете и подлежал призыву на военную службу.

О том, какое наказание грозит "уклонистам", подробно говорится в статье 328 Уголовного кодекса РФ. Самое мягкое, которое может получить "уклонист", - штраф на сумму до 200 тысяч рублей. Самое суровое - лишение свободы на срок до двух лет.

## **ВНИМАНИЮ ПРИЗЫВНИКОВ**

Отдел ВКРО по Цимлянскому и Волгодонскому районам информирует, что первоначальная постановка на воинский учет граждан мужского пола осуществляется в период с 1 января по 31 марта в год достижения ими возраста 17 лет комиссиями по постановке граждан на воинский учет.

В 2016 году первоначальная постановка граждан 1999 года рождения на воинский учет будет проводиться в Волгодонском районе с 11.01.2016 г., в Цимлянском районе - с 18.01.2016 г.

Граждане, которым исполняется 17 лет в 2016 году, и граждане от 17 до 27 лет, не состоящие на воинском учете, обязаны прибыть в отдел ВКРО по Цимлянскому и Волгодонскому районам для постановки на воинский учет.

А. ЖИВЕНКО,  
начальник отдела военного комиссариата  
Ростовской области по Цимлянскому и Волгодонскому районам

Селянам на заметку

### **Когда покупать агротехнику?**

Специалисты советуют: весной, что значительно экономит средства.

Каждую осень перед фермерами встает этот злободневный вопрос. Потратить деньги, полученные от продажи урожая сейчас, или дождаться весны и более выгодно вложить средства в обновление парка сельхозтехники?

Эксперты считают: торопиться не стоит. Зачем платить за технику сейчас, когда возможность использовать ее появится только после начала сезона? Зачастую для покупки техники фермер вынужден брать кредит. Платить по нему придется уже с момента оформления, а воспользоваться техникой можно будет только весной. Для надлежащего хранения машин нужна полноценная консервация, охрана, а это дополнительные расходы. Простой техники существенно сказывается на бюджете и в итоге принесет значительный ущерб материальному состоянию хозяйства.

Даже для тех, кто способен обновить свой машинный парк на заработанные средства и не планирует брать кредит, выгоднее отложить столь дорогостоящую покупку до весны. Доходы, полученные от продажи урожая, могут приносить неплохой дополнительный заработок. Достаточно положить их под выгодный процент до весны. "Зимняя спячка" в надежном банке приумножит капитал и позволит уже весной получить дополнительную прибыль.

Еще одна причина, которая позволит сэкономить при покупке техники весной. К новому сезону все производители стараются обновить линейку спецтехники для АПК и предложить потребителям более производительные и экономичные модели. Если же фермер не гонится за новинками, а намерен сэкономить без ущерба качеству, весна для этого - самая подходящая пора. Это время скидок и акций. Совершенно новая техника становится дешевле только за счет даты выпуска.

К тому же, демпоказы сельхозмашин проходят именно весной. Только в это время можно оценить в действии все виды техники: тракторы и кормоуборочные комбайны, косилки и опрыскиватели. Презентация не

только в зале, но и в поле позволяет принять взвешенное решение, основанное не на внешнем виде модели, а на ее рабочих характеристиках.

По мнению экспертов, лучшее время для приобретения сельхозтехники - февраль, март и апрель. Лучшим местом для получения исчерпывающей информации обо всех предложениях рынка аграрных машин и специальных условиях на их приобретение являются профильные выставки. В Ростовской области такой проект лишь один - агросалон "Интерагромаш", проходящий в рамках Агропромышленного форума Юга России. На мероприятии можно будет не только ознакомиться с образцами техники, но и получить бесплатную консультацию о программах поддержки сельхозпроизводителей. В 2016 году выставка будет открыта со 2 по 4 марта в КВЦ "ВертолЭкспо" (г. Ростов-на-Дону).

### **Поздравления от Деда Мороза через новогодний каталог**

Десятки тысяч клиентов Почты России поздравили с праздниками родных и друзей по всей стране с помощью новогоднего каталога "ПочтаМаркет". Заказать подарки можно в режиме онлайн на сайте [market.pochta.ru](http://market.pochta.ru), по бесплатному телефону 8-800-775-2-555 или в любом из 42000 почтовых отделений через печатный каталог. Доставка по всей стране осуществляется по единому тарифу - 229 рублей, независимо от веса посылки и региона ее получения.

Для заказа доступны подарки для всей семьи, детские игрушки, новогодние украшения, домашний текстиль, товары для дома и мелкая бытовая техника - всего более 300 товаров на сайте и 60 - в печатном каталоге. Оплатить заказ можно в режиме онлайн банковской картой или через сервис Яндекс. Деньги, а также наличными - при оформлении заказа в почтовом отделении или при получении - наложенным платежом.

Кроме того, в рамках новогоднего проекта сотрудники Почты России приняли участие в благотворительной акции "Наполним Новый год красками" и отправили более 200 индивидуальных подарков для воспитанников подмосковных детских домов.

### **Наша землячка - победитель в конкурсе**

Стихотворение Дарьи Суворовой из Ростовской области вошло в сборник современных детских стихов, посвященных юбилею Победы.

В г. Санкт-Петербурге представители некоммерческой организации "Ключевые ценности" и Санкт-Петербургского государственного университета вручили победителям международного конкурса "70 стихов о войне и Победе" авторские экземпляры свежееизданной книги. 5000 экземпляров сборника отправятся участникам конкурса, а также поступят в школы и библиотеки страны.

Одним из авторов книги стала наша землячка, 14-летняя Дарья Суворова из г. Константиновска, которая прислала на конкурс свое стихотворение "Упала трость".

Международный детско-юношеский конкурс "70 стихов о войне и Победе" проводился в рамках Года литературы в России и стал самым масштабным литературным проектом к 70-летию Великой Победы. Среди победителей - школьники из России, Беларуси и Молдовы. Общая география конкурса гораздо шире: Россия, Беларусь, Украина, Казахстан, Кыргызстан, Молдова, Узбекистан, Азербайджан, Эстония, Сербия, Хорватия, Армения, США, Германия, Финляндия.

Все стихотворения опубликованы на официальном сайте конкурса [www.konkurs-pobeda70.ru](http://www.konkurs-pobeda70.ru), а 70 лучших выбрало жюри из числа ведущих преподавателей и профессоров университета.

Пресс-служба ФГУП "Почта России"

Из почты редакции

### **Школа благодарит атамана**

Поздравляем атамана Добровольского сельского поселения Г.И. Александрова с Новым годом и Рождеством. Благодарим за активное участие в делах школы, за помощь в проведении различных мероприятий. На новогодний праздник ученики получили замечательный подарок - пушистую красивую ёлку. Спасибо, Геннадий Иванович! Желаем вам всего самого доброго и светлого в 2016 году.

Коллектив Мокро-Соленовской школы