



## В РАЙОНЕ СОСТОЯЛСЯ КОНКУРС ЧТЕЦОВ

**ЗАВЕРШАЮЩИМ АККОРДОМ ЛИТЕРАТУРНОЙ ЖИЗНИ РАЙОНА В УШЕДШЕМ ГОДУ СТАЛ ТРАДИЦИОННЫЙ КОНКУРС ХУДОЖЕСТВЕННОГО ЧТЕНИЯ "ХОРОВОД МУЗ", ПОСВЯЩЕННЫЙ ПОЭТАМ-ЮБИЛЯРАМ. ПО СЛОВАМ ОРГАНИЗАТОРОВ, ТАКИЕ ТВОРЧЕСКИЕ СОСТЯЗАНИЯ НАБИРАЮТ ОБОРОТЫ И С КАЖДЫМ ГОДОМ СТАНОВЯТСЯ ВСЕ ПОПУЛЯРНЕЕ СРЕДИ ЖЕЛЕЗНОГОРСКИХ РЕБЯТ.**

Конкурс проходил в читальном зале районного Дома культуры деревни Студенок, где в течение нескольких часов устами детей звучали стихи классиков литературы. Оценка мастерства конкурсантов проходила по возрастным группам: 1 (4-5 классы), 2 (6-7 классы), 3 (8-9 классы) и 4 (10-11 классы).

Председателем жюри был заместитель Главы района по социальным вопросам, писатель, журналист и руководитель ЛИТО "Автограф" Г.Н. Александров. Также в состав основного и независимого жюри вошли: заведующая Железнодорожным РМК Т.М. Литвинова, режиссер филиала "Дворца горняков" МАУК "КДЦ "Русь" Т.М. Черкашина, заведующая отделом обслуживания МКУК "Железнодорожная межпоселенческая библиотека им. Н.М. Перовского" Т.А. Виноходова, директор РДК С.А. Вершкова, методист М.В. Лукиных и заведующая библиотекой Студенокской школы Л.К. Тимохина. Учитель Студенокской школы Р.В. Монченко и методист РМК О.В. Алехина были включены в счетную комиссию.

Все участники конкурса серьезно подготовились, блестяще выступили, показав свое мастерство и оригинальность исполнения, поэтому жюри пришлось нелегко. После длительного обсуждения были оглашены результаты, и юным чтецам вручили грамоты и призы.

Лучшей в первой группе стала Елизавета Абрамова из Студенокской школы. Второе место занял Александр Даутов (Кармановская школа). Третье место присудили Сергею Шавырину (Студенокская библиотека).

Среди 6-7 классов первое место занял Егор Чесников (Курбакинская школа). Второе место оказалось



у Сергея Домосканова (Басовская школа) и Владимира Демичева (Нижнеждановская школа), а третье – у Дарьи Зеленовой (Студенокская библиотека) и Анастасии Зайченко (Студенокская школа).

Победителем третьей группы была признана Дарья Князева (Кармановская школа). Второй стала Алина Борзенкова (Курбакинская школа). "Бронзу" между собой разделили Виктория Дугина (библиотека п.Магнитный), Анна Буравлина (Новоандровская школа), Анастасия Чеусова (Разветьевская школа) и Диана Шмарова (Студенокская школа).

Среди 4 группы места распределились следующим образом: "золото" досталось Екатерине Рамазановой (Разветьевская школа), серебро – Арине Агеевой (Курбакинская школа), бронза – Софье Левицкой (Студенокская школа).

Приз зрительских симпатий присудили Виктории Севрюковой (Новоандровская школа), Максиму Чаплыгину (Студенокская библиотека) и Ксении Сырица (Новоандровская школа). Работникам местного ДК была выражена благодарность за организацию литературно-музыкальных пауз во время конкурса.

"Подобные конкурсы помогают ребятам проявлять интерес к искусству слова, к изучению классической и современной литературы, формированию у школьников базовых культурных ценностей", – отметил по итогу мероприятия Г.Н. Александров.

**Анастасия Скоркина**

**ПРАЗДНИК**

**ДОРОГИЕ ЗЕМЛЯКИ!  
ОТ ВСЕЙ ДУШИ  
ПОЗДРАВЛЯЮ ВАС  
С ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫМ  
ПРАЗДНИКОМ –  
ДНЕМ ЖЕЛЕЗНОГОРСКОГО  
РАЙОНА!**

*Рабочие предприятий и организаций, тру-  
женики сельского хозяйства, предпринимате-  
ли и работники органов власти, работники  
социальной сферы и сферы обслуживания,  
пенсионеры и молодежь – все мы одна коман-  
да, и сегодня наш общий праздник!*

*Мы по праву гордимся историей Железногорья, его современными достижениями, верим в его будущее, которое зависит прежде всего от нас, от нашего взаимоуважения, поддержки и желания сделать район современным, комфортным и благоустроенным.*

*Сегодня в очередной раз хочется сказать слова благодарности ветеранам, внесшим значительный вклад в становление и развитие района, всем, кто своим повседневным трудом активно участвует в общественной жизни, отдаёт ему частичку своего сердца, тепло своей души. Пусть ваша энергия, трудолюбие, творческий и интеллектуальный потенциал послужат дальнейшему процветанию нашей малой родины.*

*От всей души желаю вам крепкого здоровья, позитивного настроения, плодотворной созидательной работы, новых творческих и трудовых успехов, счастья и благополучия! Пусть Железногорский район будет дружелюбным для гостей и комфортным для живущих здесь людей!*

**Глава Железногорского района  
А.Д. Фролков**

**Тебе, район мой, посвящаю!**

Житель села Карманово А.А. Данилов на протяжении всей жизни увлекается стихосложением. Большая часть произведений Данилова посвящена природе и своей малой Родине, наполнена гордостью за нее. Вот одно из таких стихотворений:

*Мой соловьиный край ты незабвенный,  
Как дорог мне своєю красотой!  
Душой и сердцем я всегда с тобой,  
Сейчас и каждое мгновение!*

*Люблю тебя в любое время года –  
И в летний зной, и в буйную метель.  
Люблю тебя в любую непогоду  
И даже в слякотный апрель.*

*Мне дорог твой ручей, бегущий с горки,  
И луг, заросший васильком,  
И в зелени увязшие задворки,  
Где я гулял все лето босиком!*

*И в сердце навсегда твои озера,  
Мой край, равнины, реки и леса.  
И в май цветущий сад у дома,  
И птички трели в небесах!*

**С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ, РАЙОН!**

**12 ЯНВАРЯ ЖЕЛЕЗНОГОРСКИЙ РАЙОН ОТМЕЧАЕТ СВОЙ 54-Й ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ. РАЙОН БЫЛ ОБРАЗОВАН В 1965 ГОДУ УКАЗОМ ПРЕЗИДИУМА ВЕРХОВНОГО СОВЕТА РСФСР С АДМИНИСТРАТИВНЫМ ЦЕНТРОМ В ГОРОДЕ ГОРНЯКОВ ЖЕЛЕЗНОГОРСКЕ.**

В состав района тогда вошло 13 сельсоветов: Андросовский, Большебобровский, Гремяченский, Курбакинский, Расторогский, Рышковский, Разветьевский, Волковский, Погорельцевский, Михайловский, Старобузский, Трояновский, Остаповский. Сейчас район административно делится на 12 сельских и 1 поселковую администрацию.

**От Михайловского  
к Железногорскому району**

Территория современного Железногорского района со второй половины XVIII века и до 1920-х годов была поделена между Дмитровским уездом Орловской губернии (северная половина района), Дмитриевским (юго-запад) и Фатежским (юго-восток) уездами Курской губернии. В 1928 году на базе бывшей Михайловской волости Дмитриевского уезда Курской губернии был образован Михайловский район с центром в слободе Михайловка в составе Льговского округа Центрально-Чернозёмной области.

В состав района вошло 14 сельсоветов. В 1934 году район вошёл в состав вновь образованной Курской области.

10 февраля 1943 года Михайловский район возобновил свою деятельность после оккупации. В 1954 году Трубиченский сельсовет был упразднен, его территории вошли в состав Трояновского и Разветьевского сельсоветов. В 1959 году был упразднен Веретенинский сельсовет, населённые пункты которого вошли в состав Михайловского и вновь образованного в этом же году Остаповского сельсовета. В соответствии с указом Президиума Верховного Совета "Об укрупнении



сельских районов и изменении подчинённости районов и городов Курской области" от 1 февраля 1963 года Михайловский район был ликвидирован и вошёл в состав Дмитриевского района.

Указом Президиума Верховного Совета РСФСР от 12 января 1965 года был образован Железногорский район с центром в городе Железногорске.

**Агропромышленный комплекс**



В Железногорском районе в последние три года валовой сбор зерновых составляет более 100 тысяч тонн, а в 2017 году собран рекордный для Железногорья урожай - 124 тысячи тонн зерна со средней урожайностью 51,9 ц/га. Самые высокие темпы наращивания производства в районе продолжают сохраняться в свиноводстве. В Железногорском районе численность свинополовья за последние три года не сокращалась ниже 100 тысяч голов. На 1 ноября свинополовья в районе составило 109,3 тысяч голов, из них 108

**Современная история**

В июне 1965 года в состав района включен из Фатежского района Курской области Троицкий сельсовет. В 1984 году в него вошли населённые пункты ликвидированного Старобузского сельсовета. В середине 1973 года в связи с отводом земель под Михайловский ГОК были ликвидированы два сельсовета: Курбакинский и Гремяченский, а жители их населённых пунктов переселены в город Железногорск.

В январе 1985 года образован Магнитный поселковый совет с центром – посёлок Магнитный, восстановлен Веретенинский сельсовет. В 1986 году Большебобровский сельсовет был ликвидирован и на его базе образованы два сель-

советов: Городновский и Копенский. В 1986 году образован Студенокский, а в конце 1989 года – Новоандросовский сельсоветы. В 1989 году Погорельцевский сельсовет был разделён на два: Кармановский и Снецкий. С декабря 1991 года в состав Железногорского района входят три сельсовета из Фатежского района: Басовский, Нижнеждановский, Линецкий.

С приходом в Железногорский район Группы компаний "Агропромкомплектация" инвестиции в экономику района составили около 20 млрд. рублей. На территории нашего района были построены: свинокомплекс на 54 тысячи голов единовременного содержания; нуклеус на 2500 свиноматок; ООО "Курский мясоперерабатывающий завод" мощностью 300 голов в час; элеватор, который рассчитан на единовременное хранение 150 тысяч тонн зерна, и комбикормовый завод производственной мощностью 216 тысяч тонн комбикорма в год.

За последние 5 лет АПК Курской области в Железногорском районе построено 53,3 км. газовых сетей, газифицировано 8 населённых пунктов (данные на ноябрь 2018 года), всего освоено на газификацию 56,6 млн. рублей; 4,9 км водопроводных сетей в с. Разветье на ул. Молодежная (здесь финансирование составило 5,7 млн. рублей); 15 семей, нуждающихся в улучшении бытовых условий, из числа молодых специалистов, работающих в сельском хозяйстве, получили и реализовали субсидии на приобретение жилья в населённых пунктах Железногорского района на общую сумму порядка 15 млн. рублей.

В 2018 году были упразднены пять сельсоветов – Басовский сельсовет вошел в состав Рышковского, Нижнеждановский – в состав Линецкого, Копенский – в состав Городновского, Снецкий – в состав Кармановского, а Трояновский – в состав Студенокского.

НОВОВВЕДЕНИЯ

## ЧТО ИЗМЕНИТСЯ С 1 ЯНВАРЯ В РОССИИ

### С НАЧАЛА ГОДА В РОССИИ ПРОИЗОШЛО НЕСКОЛЬКО ПЕРЕМЕН, КОТОРЫЕ ОТНОСЯТСЯ К РАЗЛИЧНЫМ СФЕРАМ ЖИЗНИ ГРАЖДАН.

#### Пенсионная реформа

Одним из главных событий 2019 года является старт пенсионной реформы. Наиболее существенные изменения для россиян в этом вопросе касаются пенсионного возраста. Он будет постепенно повышаться до позиций 65 лет у мужчин и 60 лет у женщин. Это спровоцировано старением населения: отмечается значительная тенденция в увеличении количества пенсионеров относительно граждан трудоспособного возраста. В связи с этим возникает дефицит средств в Пенсионном фонде, который через 5-10 лет не сможет обеспечивать такое количество пенсионеров. Поэтому было принято решение поднять возрастную порог для выхода на пенсию.

Изменения также коснутся ухода на пенсию "по выслуге лет" для врачей, учителей, актеров и работников Крайнего Севера. Для оформления заслуженного отдыха длительность специального



стажа не меняется, но по достижению этой цифры необходимо будет еще несколько лет подождать до начала начисления пенсионных выплат. Такой перерыв будет увеличиваться постепенно (с 6 месяцев) и в итоге с 2023 года составит 5 лет..

Нововведения не относятся к работникам, которые трудятся на "вредных предприятиях" и в

тяжелых условиях, военным, силовикам и малочисленным народам Севера.

Для накопления пенсионных выплат правительство предложило ввести понятие индивидуального пенсионного капитала. Это значит, что помимо обязательных 22% от дохода, необходимо будет вносить еще 6% для добровольного накопления пенсии. Таким образом, у гражданина будет два способа формирования своего пенсионного капитала: государственный (через ПФР) и индивидуальный.

Данная система является добровольной, и гражданин может самостоятельно выбирать, какой процент он готов откладывать на будущее (от 1 до 6%). Кроме того, он может отказаться от участия в этой системе, написав соответствующее заявление у своего работодателя. Следует учитывать, что при отсутствии письменного отказа работник будет автоматически подключен к системе.



#### Увеличение МРОТ

В Госдуме было принято решение, что уровень минимальной оплаты труда должен приравниваться к прожиточному минимуму. С 1 мая 2018 года эти величины были официально установлены на одном уровне. МРОТ будет пересматриваться каждый год, и "догонять" прожиточный минимум за второй квартал предыдущего года.

С 1 января 2019 МРОТ в России составит 11 280 рублей. В субъектах федерации данная величина может быть повышена на основании стоимости местной "потребительской корзины".

Вслед за МРОТ повышаются социальные пособия, которые привязываются к этой величине. Так, например, при оформлении больничного листа по беременности и родам неработающей женщине будут начислять выплаты исходя из новой величины.

#### Повышение НДС

Закон об увеличении налога на добавочную стоимость был утвержден еще в августе 2018 года. По новым условиям НДС будет составлять не 18% от стоимости товара или услуги, а 20%. Перемены относятся только к основной группе товаров/услуг. Льготные категории, для которых предусмотрены ставки 0% и 10%, остаются без изменений.

Повышение НДС направлено на увеличение средств государственного бюджета для увеличения обеспечения социального сектора. Многие граждане относятся негативно к подобному новшеству, поскольку оно приведет к повышению цен и снижению покупательной способности населения.



#### Налогообложение самозанятых лиц

С 1 января в четырех регионах России начинает действовать пилотный проект, который направлен на легализацию труда самозанятых особ. С его помощью лица, которые фактически работают, но не оформлены официально (работают сами на себя), смогут уплачивать налоги со своих доходов. А в дальнейшем это даст им право использовать различные социальные привилегии, которые доступны официально трудоустроенным гражданам.

Размер налогообложения составит 3% и 6%. Первый относится к тем, кто предоставляет услуги физическим лицам, а второй – кто обслуживает юридические лица.

Новая схема уплаты налогов очень проста в эксплуатации. Ее планируют реализовать с помощью мобильного приложения. При этом граж-



данам не нужно будет посещать налоговую и прочие инстанции для оформления документов. Регистрация будет происходить через приложение, а отчисления в налоговую службу – после выполнения соответствующих настроек.

#### Налог на движимое имущество



С 2019 года отменяется налогообложение движимого имущества предприятий. Это положительное событие для организаций, которое позволит не скрывать свои активы. Уменьшение налоговой нагрузки позволит бизнесу эффективно развиваться и увеличивать свои доходы.

Упразднение налога на движимое имущество прописано в Федеральном законе №302-ФЗ от августа 2018 года. В Налоговый кодекс были внесены правки, которые подразумевают исключение движимого имущества из объектов налогообложения.

Ранее в регионах действовали льготы, которые смягчали организациям уплату налогов. Поскольку с 1 января 2019 года данный сбор платить не нужно, то и льготы аннулируются.

#### Налог на недвижимость

С нового года налогооблагаемая сумма недвижимого имущества будет приравнена к кадастровой оценке, а не инвентаризационной оценочной стоимости. Размер налога составляет от 0,1% до 0,3% от цены за имущество, которая внесена в кадастровые документы.

При этом местные власти могут самостоятельно регулировать величину ставки. Так, например, в Москве ставка зависит от стоимости жилплощади. Если ее цена составляет 10-20 млн рублей, то применяется ставка в 0,15%, если 20-50 млн рублей – 0,2%, 50-300 млн рублей – 0,3%. В Татарстане ставка предусмотрена в 0,2% для владельцев квартир, и 0,3% – для частных домов.

Эксперты утверждают, что больше всех от привязки к кадастровой документации пострадают владельцы старых квартир, расположенных в центре крупных городов. В их случае фискальное обложение увеличится в 7-10 раз. При этом для владельцев жилья в новых домах на окраинах суммы увеличатся в 1,5-2 раза.



#### Изменения в правила ГИБДД

Автомобилистов ждут изменения в правилах дорожного движения. В частности, они касаются ответственности за алкогольное опьянение. Если в крови водителя при осмотре было обнаружено 0,3 грамма (это примерно рюмка водки, бокал вина или 0,5 л пива), то его могут привлечь к административной ответственности. Второе изменение – появление новых госномеров, которые будут подходить к конструкции автомобиля. Владелец авто сможет выбрать номер по подходящему размеру.

ОБЫЧАИ

## ИСТОРИЯ И ТРАДИЦИИ СВЯТОК

**ЕСТЬ В ХРИСТИАНСКОЙ ТРАДИЦИИ ОСОБЫЙ ПРАЗДНИК – ОТМЕЧАЮТ ЕГО В ПЕРИОД, НАЧИНАЯ С РОЖДЕСТВЕНСКОГО СОЧЕЛЬНИКА 6 ЯНВАРЯ (КАНУН РОЖДЕСТВА ХРИСТОВА), И ДО НАСТУПЛЕНИЯ ДНЯ КРЕЩЕНИЯ ГОСПОДНЯ (19 ЯНВАРЯ).**

### Первые Святки

История праздника восходит к глубокой древности. Упоминание о Святках есть в трудах христианского богослова Ефрема Сирина, умершего в далеком 373 году, и в церковном уставе преподобного Саввы Освященного, почившего в 532 году. А в 567 году дни, следующие от Рождества Христова до торжества Богоявления, церковь официально причислила к праздничным.

### Что делать в праздник

Верующим в течение всех Святков предписывалось славить Рождество и Господа, посещать богослужения. Добропорядочный христианин во время святочных празднеств был обязан отстоять хотя бы одну службу в церкви. В эти дни чаще обычного раздавали подавания беднякам, одаривали деток, помогали немощным старикам.

### Христианские обычаи

Святочные колядования – один из основных обрядов праздничного периода. Обычно это первые три дня Рождества (включая Сочельник, но чаще – рано поутру на Рождество), а также в канун и первый день старого Нового года (ночь с 13 на 14 января) и канун Крещения.

Как правило, колядующие – чаще детвора – небольшими группами ходили из одной избы в другую. Они могли быть наряжены самым затейливым образом: медведем или козой, бродягой или коробейником, кикиморой или бесом. Ряженые пели поздравительные песни, а выступив, требовали угощений. Благодарили хозяев за дары тоже песнопениями.

Колядки широко распространены у украинцев, в меньшей мере у белорусов, у русских встречаются преимущественно на севере, в виде так называемого "виноградья", то есть в виде величальных песен с традиционным припевом: "виноградье, красно-зелено мое".

Нередко во время ритуальных обходов домов исполняли и иной праздничный обряд – христославление. Он символизировал собой приход волхвов, возвещающих о Рождестве Иисуса Христа. Исполнители обряда (чаще всего это были дети либо молодежь) ходили группами до 15 человек. Славил Христа по обычаю в первый или второй день Рождества. Главным атрибутом шествия была рукотворная звездочка – символ Вифлеемской звезды. Славильщики песнями поправляли хозяев, те же в свою очередь одаривали гостей пирогами, баранками, пряниками либо монетками.

Традиции Святков – это ещё и посевание. Деревенская ребятня или пастухи ходили из дома в дом и носили с собой зерно в варежках. В горницах гости как бы показывали сев, приговаривая при этом ритуальные пожелания добра и привлекая будущий богатый урожай. По завершении обряда хозяева одаривали или угощали посевателей.



В святочные дни во многих избах ставили настоящие спектакли – и называлось это вертепом. В качестве кукол использовали сделанных из глины или дерева ангелов, волхвов, несущих дары пастухов.

### Украшение дома

В период Святков крестьяне разбрасывали по полу изб солому, а в красный угол ставили сноп. Не забывали и об украшении садов: фруктовые деревья во дворе было принято обвязывать ленточками. Находившихся в хозяйстве кур кормили праздничной кутьей. Все это делали, дабы привлечь в дом счастье и достаток.

### Святочные гадания

Церковь никогда не поощряла суеверие, но сами гадалщицы относились к этому процессу как к игре. Девушки уединялись в каком-нибудь помещении – приступая к ворожбе, каждая из них распускала волосы. Существовали разные способы гаданий: с использованием зеркала, по травам и цветам, по звукам и свечному воску. И пусть такая игра не открывала завесы будущего – в ней было много смеха и святочного снега, пения и надежды на счастье.

### Окончание Святков

Заканчивались Рождественские Святки в день Крещения Господня – 19 января. Православные приходили к замерзшим водоемам, дабы окунуться в студеную воду – для этого во льду проделывали крестообразную прорубь. Все окрест иордани украшали узорами из дерева и цветными лентами. Строгий пост, предшествующий Крещенскому сочельнику, а также окунание в освященную воду, помогали люду очиститься от всех грехов, случившихся на Святках – как вольных, так и невольных.

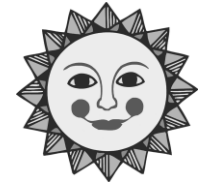
### Святочные угощения

Наши предки подавали на стол пряники и пироги, а также традиционную кутью (в Рождественский и Крещенский сочельники) – это блюдо обычно готовили из цельного зерна (пшеницы, ячменя, пшена) с добавлением лесных ягод и меда. Зажиточные семьи могли приготовить кутью с изюмом и орехами. А еще гостей угощали взваром – напитком из сухофруктов, подслащенным медом.

Январь – время, когда световой день начинает медленно увеличиваться. А потому в Святки обычно пекли блины, издревле считавшиеся символом света и солнца. Нередко перед Рождеством хозяйки готовили печенье, называемое колядками. Форма у такой выпечки могла быть разной, но вот тесто всегда изготавливали пресное – из ржаной муки. Это угощение могли есть и с квасом, и с чаем, и со щами.

Зачастую к святочному столу подавали жареного поросенка – его почитали символом грядущего плодородия и благополучия. В праздник могли употреблять и другие мясные деликатесы: баранину, дичь, рябчиков, гуся или курицу.

## ВЕСЕЛЫЕ КОЛЯДКИ



\*\*\*

*Вот идем мы, пастухи,  
Прощены нам все грехи,  
Весть вам добрую несем,  
Без гостинцев не уйдем!*

\*\*\*

*Коляда молода  
Зашла в новы ворота!  
А за ней и мороз  
Через тын перерос!  
Принес он холод,  
Так, что дед Архип  
Стал молод!  
Мороз невелик,  
Да стоять не велит!  
Не велит мороз стоять,  
Нам пора колядовать.*

\*\*\*

*Колядин, колядин,  
Я у мамки один,  
По колено кожушок,  
Поддай, дядя, пирожок!  
Открывай сундучок,  
подавай пятачок!  
Что есть в печи – в мешок мечи!*

\*\*\*

*Приходила коляда  
Накануне Рождества.  
Кто даст пирога,  
Тому полон хлев скота,  
Овин с овсом,  
Жеребца с хвостом.  
Ты нас будешь дарить –  
Мы будем хвалить,  
А не будешь дарить –  
Мы будем корить!  
Коляда, коляда!  
подавай пирога!*

\*\*\*

*Пришла коляда  
Накануне Рождества,  
Дайте коровку,  
Масляну головку.  
А дай Бог тому,  
Кто в этом дому.  
Ему рожь густа,  
Рожь ужимиста.  
Ему с колосу осьмина,  
Из зерна ему коврига,  
Из полужерна пирог.  
Наделил бы вас Господь  
И житьем, и бытием,  
И богатством.  
И создай вам, Господи,  
Еще лучше того!*



**ЗДОРОВЬЕ**

## КАК ПРИЙТИ В СЕБЯ ПОСЛЕ ПРАЗДНИКОВ

Новогодние праздники закончились, и многие из нас чувствуют себя не лучшим образом. Виной всему не только обилие напитков и тяжелой пищи, а еще и то, что мы сбиваемся со своих собственных биоритмов, танцуя до утра и плохо высыпаясь. Потому мы решили подобрать для вас несколько советов, как эффективно, а, главное быстро, "прийти в чувство" после праздничных каникул.

### Обязательно выспитесь

Это первая "заповедь" для всех, кто не спал ночами во время торжеств. Конечно, понятно, что вплоть до старого Нового года хочется продолжать веселиться, тем более что нужно посетить всех родных, близких и друзей. Но дайте своему организму сначала полностью восстановиться – выспитесь! Для этого обязательно поспите хотя бы в течение 8 часов, и еще желательнее – именно ночью, чтобы организм восстановил свой "рабочий" график и не перепутал опять день с ночью. Во время сна активизируется гормон роста, а именно с его помощью происходит восста-

новление всех клеток, в том числе и нервных. Обязательно выключите телефон, чтобы вас никто не беспокоил, и уберите все раздражители из спальни, начиная от домашних животных и новогодних гирлянд.

### Пейте больше воды

Употребляя алкогольные напитки, мы забываем о том, что нужно пить и воду. Так происходит тотальное обезвоживание организма, пусть даже не столько от количества выпитого алкоголя, сколько еще и от мизерного количества выпитой воды. Ее мы заменяем сладкой газировкой, пакетированными соками, прочими напитками и коктейлями. А стоит выпить чистой, простой, негазированной воды – это необходимо в обязательном порядке! Именно ее недостаток вызывает то "похмельное" тяжелое состояние – из-за того, что с водой из организма уходят калий, кальций, магний и натрий, которые отвечают за регуляцию кислотно-щелочного баланса. К тому же, можно пить не совсем простую воду, а добавить туда витамин С или натуральный сок – лимонный, яблочный, апельсиновый.

### Правильно питайтесь

Из чего состоят наши завтраки в течение январских праздников? Правильно, из всего того, что не доели накануне. И это – огромная ошибка! Многие салаты, особенно майонезные, начнут портиться уже через пару часов стояния на столе, поверьте. А это – еще один удар по нашему желудку. Обветренная мясная нарезка, засохшие сыры, остывшее мясо, утопающее в жиру, – разве от этого нашему организму могло стать легче?! Изначально не стоит готовить слишком много пищи, чтобы потом не было жалко ее выбрасывать. А если уже и приготовили, не ешьте ее потом еще три дня. Лучше вернитесь в ваш обычный "до-праздничный" режим питания как можно скорее – готовьте на завтрак овсянку, делайте омлет, обязательно ешьте суп или бульон.

### Проводите больше времени на свежем воздухе

Свежий воздух "заправляет" наш организм и мозг кислородом, а это, поверьте, отлично избавит от алкогольных токсинов и продуктов распада тяжелой пищи. Уже через пару часов гуляния на морозе вы точно почувствуете огромное облегчение, у вас появится румянец на щеках и здоровый аппетит. Только, "нагуляв" его, не забывайте, что пища должна быть здоровой!

### Не забывайте про физические нагрузки

Здесь вам обязательно помогут лыжи или сноуборд, поход на каток, катание на санках, игра в снежки или даже лепка снежной бабы вместе с детьми. И свежий воздух присутствует, и активность. Еще один вариант – обычные тренировки в зале. Затягивать перерыв на неделю однозначно не стоит – так вы выбьетесь из колеи, мышцы потеряют тонус, да и в целом вы станете менее дисциплинированы. Потому стоит попытаться сразу же войти в ритм будней, перейдя на привычную пищу, физические упражнения и полноценный сон.



## АДАПТАЦИЯ НА РАБОТЕ

*Эта статья расскажет вам, как прийти к первым рабочим дням после длительного новогоднего отдыха.*

### Разработайте план действий

Составление плана поможет здорово уменьшить "вредоносное воздействие" от работы. Самое главное здесь – рассортировать дела по степени важности и содержанию. При этом не стоит сразу же планировать кучу дел – после отдыха бурного всплеска активности, скорее всего, не будет. Так как несколько дней у вас наверняка уйдут на раскачку, запланируйте не более одного значимого дела в сутки. Лучше разбавьте расписание легкими занятиями, которые не требуют сильной включенности.

### Побеседуйте с коллегами

Удивительно, но беседа с коллегами – отличный способ вернуться в рабочую атмосферу. Сначала расспросите их о том, как они провели новогодние праздники, затем расскажите сами. А уже после этого можно будет постепенно переходить к обсуждению рабочих планов и проектов. Не исключено, что во время разговоров кто-нибудь из коллег подскажет вам что-нибудь про какую-нибудь вашу рабочую проблему. Также сразу станет понятно, кто в вашем коллективе уже настроен на работу, а от тех, кто чувствует себя пободрее, можно зарядиться энтузиазмом.

### Мотивируйте себя

По словам психологов более чем 80% сотрудников после праздников отмечается спад мотивации и желания работать. Однако именно мотивация является источником энергии, которая позволяет войти в рабочую колею. Конечно, у всех людей есть свои собственные мотиваторы: для одних это деньги, для других – престиж, а третьим достаточно похвалы начальника. Так или иначе, создайте вокруг себя среду, включающую эти факторы. Также может помочь чтение мотивирующей литературы: где-то

к середине книги обычно люди начинают ощущать внутренний подъем и прилив энергии.

### Начните мыслить позитивно

Начало рабочей недели – это ведь не так уж и плохо. Особенно для тех, кто занимается любимым делом. Наверняка многие за длительные выходные соскучились по работе: достижению целей, общению с коллегами и любимому офису. Подумайте о рабочем компьютере, папках на рабочем столе, своей необычной кружке – о ваших привычных и стабильных ориентирах в пространстве, в ко-



торых вы проводите трудовые будни. Еще можно попробовать психологическое упражнение – найти десять плюсов в работе. В итоге вы поймете, что мир не так уж и плох. Также можно сказать себе, что для того, чтобы заслужить право на отдых на выходных, нужно сделать все важные дела на неделе. Наконец, всегда можно добавить интереса к работе: придумать, как в детстве, игру, занятие которой поможет справиться с монотонными заданиями.

ПФР

## ГОВОРИЛИ О ПОВЫШЕНИИ ПЕНСИИ

**В КОНЦЕ ГОДА В УПРАВЛЕНИИ ПФР В ГОРОДЕ ЖЕЛЕЗНОГОРСКЕ (МЕЖРАЙОННОМ) СОСТОЯЛАСЬ ПРЕСС-КОНФЕРЕНЦИЯ НАЧАЛЬНИКА УПРАВЛЕНИЯ Л.В. ХОВАНСКОЙ, НА КОТОРОЙ СТАЛО ИЗВЕСТНО О НЕКОТОРЫХ ПЕНСИОННЫХ НОВШЕСТВАХ.**



### УСТАНОВЛЕН ПРОЖИТОЧНЫЙ МИНИМУМ ПЕНСИОНЕРА

На 2019 год Курской областной Думой установлен прожиточный минимум пенсионера на территории нашего региона в целях установления федеральной социальной доплаты к пенсии – **8600 рублей в месяц**. Для сведения, в 2018 году действует аналогичный размер прожиточного минимума пенсионера.

*"Право на социальную доплату имеют неработающие пенсионеры, проживающие на территории Российской Федерации, если общая сумма их материального обеспечения не превышает установленный в регионе прожиточный минимум пенсионера, – поясняет начальник Управления ПФР Л.В. Хованская. – В соответствии с Федеральным законом при подсчете общей суммы материального обеспечения пенсионера учитываются суммы следующих денежных выплат:*

- страховых, государственных и накопительных пенсий, срочной пенсионной выплаты;
- ежемесячной денежной выплаты (включая стоимость набора социальных услуг);
- дополнительного материального (социального) обеспечения;
- мер социальной поддержки (помощи), установленных в Курской области в денежном выражении, за исключением единовременных".

Размеры социальных доплат к пенсии подлежат пересмотру в случаях изменения величины прожиточного минимума, изменения (индексации) пенсий, срочной пенсионной выплаты, дополнительного материального (социального) обеспечения, размеров ежемесячных денежных выплат (включая стоимость набора социальных услуг) и денежных компенсаций по оплате жилых помещений и коммунальных услуг.

По состоянию на 1 декабря 2018 года федеральную социальную доплату получают более 2 тысяч жителей г. Железнодорожск и Железнодорожского района Курской области. По предварительным данным, в январе 2019 года количество получателей уменьшится в связи с проведением индексации страховых пенсий.

### ПОВЫШЕНИЕ ПЕНСИИ У СЕЛЯН

С 1 января вводится 25-% повышение фиксированной выплаты к страховой пенсии по старости и по инвалидности **для неработающих пенсионеров, проживающих в настоящее время в сельской местности, имеющих не менее 30 лет стажа в сельском хозяйстве** (для мужчин и женщин). На получателей государственных пенсий и пенсий по случаю потери кормильца эта норма не распространяется.

В соответствии с указанными постановлениями Правительства РФ в стаж работы в сельском хозяйстве включаются:

- работа до 1 января 1992 года в колхозах, машинотракторных станциях, межколхозных предприятиях и организациях, совхозах, крестьянско-фермерских хозяйствах, сельскохозяйственных артелях, которая выполнялась на территории Российской Федерации (бывшей РСФСР) независимо от наименования профессии, специальности и занимаемой дол-

жности. Периоды работы (деятельности), которые выполнялись на территории Российской Федерации (бывшей РСФСР) в других организациях, а также периоды работы (деятельности) на территории других республик СССР, включаются только при условии занятости в производствах, профессиях, должностях, специальностях, предусмотренных Списком.

– периоды работы (деятельности) после 01 января 1992года, которые выполнялись только на территории Российской Федерации при условии занятости на работах, в производствах, профессиях, должностях, специальностях, предусмотренных Списком и начисления (уплаты) за эти периоды страховых взносов в Пенсионный фонд РФ. Периоды работы (деятельности), которые выполнялись на территории других государств – бывших республик СССР, в стаж работы в сельском хозяйстве в данный период не включаются.

Указанные Правила также предусматривают включение в стаж работы в сельском хозяйстве периодов получения пособия по больничным листкам, ежегодных основного и дополнительных оплачиваемых отпусков, а также ухода одного из родителей за каждым ребенком до достижения им возраста полутора лет, но не более шести лет в общей сложности.

Размер повышения для получателей пенсии по старости и инвалидности (за исключением инвалидов 3 группы) составит в 2019 году 1333,5 руб. (фиксированная выплата 5334,19 x 25%=1333,5 руб.). Для инвалидов 3 группы, не достигших общеустановленного пенсионного возраста, 666,7 руб. Сельские труженики, достигшие возраста 80 лет, или являющиеся инвалидами 1 группы, за 30-летний сельский стаж также получают 1333,5 руб.

*"Обращаем внимание жителей г. Железнодорожск и Железнодорожского района, что первичное установление повышенной фиксированной выплаты будет осуществлено органами Пенсионного фонда до 01.09.2019 г. без подачи пенсионером заявления, при наличии в выплатном деле необходимой информации, – рассказала Лариса Хованская. – Представить другие документы подтверждающие право на данную выплату, можно будет в течение всего 2019 года. Для удобства жителей села достигнута договоренность в главах сельсоветов Железнодорожского района по представлению документов в электронном виде".*

Если гражданин России проживает в сельской местности без регистрации по месту жительства (прописки), то его фактическое проживание должно быть подтверждено личным заявлением, в том числе для первичного установления выплаты. В дальнейшем, заявление ежегодно подается им в учреждение ПФР или МФЦ по месту фактического проживания. Ежегодное подтверждение не требуется только в случае получения им пенсии через отделение почтовой связи. В случае выезда за пределы сельской местности на новое место жительства, либо поступления на работу выплата надбавки к пенсии за сельский стаж снимается.

На территории Железнодорожского района не относятся к сельским населенным пунктам город Железнодорожск, а также поселок городского типа Магнитный Железнодорожского района.

### ГРАФИК ПРИЕМА ГРАЖДАН РУКОВОДЯЩИМ СОСТАВОМ АДМИНИСТРАЦИИ ЖЕЛЕЗНОГОРСКОГО РАЙОНА НА ЯНВАРЬ

Ф.И.О.	Должность	Дата, время и место проведения
Фролков Александр Дмитриевич	Глава района	22 каб.317 с 10.00 до 13.00
Кириченко Елена Николаевна	Первый заместитель Главы Администрации района	9, 16, 23, 30 каб.414 с 10.00 до 13.00
Александров Геннадий Николаевич	Заместитель Главы Администрации района	10, 17, 24, 31 каб.316 с 10.00 до 13.00
Овчарова Татьяна Ивановна	Заместитель Главы Администрации района	14, 21, 28 каб.312 с 10.00 до 13.00

Запись на личный прием к Главе Железнодорожского района осуществляется в кабинете № 439, тел.2-45-00

Администрация Железнодорожного района  
поздравляет

**С ЮБИЛЕЕМ**

Николая Владимировича СКРИПНИКА –  
начальника отдела по делам ГО и ЧС;  
Наталью Васильевну СОКОЛИКОВУ –  
директора  
ОГУСО "МКЦСОН Железнодорожного  
района";

**С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ**

Владимира Васильевича  
**СТАРИКОВСКОГО** –  
начальника Управления  
аграрной политики района;  
Светлану Николаевну **НОВИКОВУ** –  
заместителя директора МКУ "УРХ";  
Екатерину Рафаиловну **ЮРЕНКОВУ** –  
консультанта по делам молодежи;  
Светлану Владимировну **АНДРЕЕВУ** –  
консультанта отдела бухгалтерии;  
Ирину Васильевну **СИДОРОВУ** –  
руководителя районного филиала  
"Россельхозцентр";  
Елена Леонидовну **ФЕНИНУ** –  
главу Рышковского сельсовета;  
Анатолия Николаевича **АЛЕСИНА** –  
главу Андросовского сельсовета;  
Олега Петровича **КОВАЛЕВА** –  
водителя МКУ "УРХ";

*Желаем жизни замечательной  
И самых радостных минут!  
Пусть в этот праздник обязательно  
Любовь и счастье в дом придут!*

*Пусть всё до края наполняется  
Заботой, нежностью, теплом.  
И непременно исполняются  
Мечты любые день за днём!*

Районный Совет ветеранов  
поздравляет  
**С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ**  
Николая Ивановича **СЛАБИКОВА** –  
председателя районного Совета ветеранов;

*Здоровья много Вам желаем,  
Чтоб было крепким, будто сталь.  
Чтоб шли вперед, проблем не зная,  
Давили смело на педаль!*

*Желаем все мечты исполнить,  
Чтоб не жалелось ни о чём,  
И сердце радостью наполнить,  
Чтоб быть счастливей с каждым днём!*

Районный Совет ветеранов  
поздравляет  
**С ЮБИЛЕЕМ**  
Марию Ивановну **ВОЛОХОВУ** –  
ветерана труда (с. Линец);  
Анастасию Федоровну **ПТИЦЫНУ** –  
ветерана труда (с. Волково);  
Николая Владимировича **СКРИПНИКА** –  
начальника отдела по делам ГО и ЧС;  
Наталью Васильевну **СОКОЛИКОВУ** –  
директора ОГУСО "МКЦСОН Железнодорожного  
района";

**С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ**  
ветеранов труда  
Валентину Николаевну **БАННИК**  
(с. Волково);  
Лидию Михайловну **БЛИНОВУ**

*С днём  
рождения!*

Людмилу Ивановну **ТКАЛИНУ**  
(д. Городное);  
Татьяну Федоровну **ПЕТЬКИНУ**  
(сл. Михайловка);  
Валентину Ивановну **ПАНОВУ**  
(с. Трояново);

Антонину Владимировну **КРИВОЛАПОВУ**  
(д. Громашовка);

Марию Ивановну **НИКУЛИНУ**  
(д. Роговинка);  
Марию Иосифовну **СИДОРОВУ**  
(с. Трояново);  
Акулину Андреевну **СОРОКИНУ**  
(д. Городное);  
Антонину Федоровну **ШЕВЦОВУ**  
(сл. Михайловка);  
Анну Григорьевну **ГРУЗДОВУ**  
(с. Трояново);

Марию Ивановну **СИМОНЕНКОВУ**  
(с. Трояново);

Светлану Николаевну **НОВИКОВУ** –  
заместителя директора МКУ "УРХ";  
Ирину Васильевну **СИДОРОВУ** –  
руководителя районного филиала  
"Россельхозцентр";

Екатерину Рафаиловну **ЮРЕНКОВУ** –  
консультанта по делам молодежи;  
Анатолия Николаевича **АЛЕСИНА** –  
главу Андросовского сельсовета;  
Владимира Васильевича  
**СТАРИКОВСКОГО** –  
начальника Управления  
аграрной политики района;

*Желаем много радостных мгновений,  
Чтоб были бойки, не хворали.  
Желаем новых впечатлений  
И чтоб от счастья вы сияли!*

*Пусть будут рядом близкие, родные,  
Даря вам множество тепла!  
Пусть мечты сбываются любые,  
Чтоб дивной жизнь ваша была!*

Линецкий Совет ветеранов  
поздравляет  
**С ЮБИЛЕЕМ**  
Анну Михайловну **ДЕДЕКИНУ**  
(д. Овсянниково);  
Валентину Васильевну **СОКЛАКОВУ**  
(д. Нижнее Жданово);  
Марию Степановну **ДОЦЕНКО**  
(с. Линец);  
Инну Сергеевну **АНДРЮХИНУ**  
(д. Роговинка);  
Валентину Ивановну **ГЛАДКИХ**  
(д. Трубицыно);  
Ларису Сааконну **ОГАНЕСЯН**  
(д. Верхнее Жданово);  
Юрия Васильевича **ПИРОГОВА**  
(д. Верхнее Жданово);

*Желаем жизнь свою любить  
И каждый Божий день встречать с улыбкой,  
Минуют пусть вас беды и ошибки –  
Желаем счастьем в вашем сердце быть!*

*Цените то, что трудно вам далось,  
Себя от суеты вы берегите,  
И, главное, любите, так любите,  
Чтоб о былом жалеть и не пришлось!*

Городновский Совет ветеранов  
поздравляет  
**С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ**  
Нину Захаровну **СУРГУЧЁВУ**;  
Валентину Алексеевну **БЕЛОГУБКИНУ**;  
Марию Григорьевну **ФРОЛОВУ**;

*Ваша мудрость неоспорима!  
Мы желаем от чистой души,  
Чтобы были всегда вы любимой  
И с любовью по жизни шли!*

Михайловский Совет ветеранов  
поздравляет  
**С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ**  
Раису Ивановну **ДУГИНОВУ**;  
Павлину Михайловну **СОКОЛОВУ**;  
Наталью Васильевну **СОКОЛИКОВУ**;  
Надежду Ивановну **МАЗЕПА**;  
Валентину Степановну **БЫСТРАКОВУ**;  
Матрону Степановну **НЕКРАСОВУ**;

*С днём рожденья! Счастья годы  
Пусть проходят чередой.*

*И в любую непогоду  
Будет ваш уютен дом.*

Рышковский Совет ветеранов  
поздравляет  
**С ЮБИЛЕЕМ**  
Валентину Ивановну **УВАРОВУ**;  
**С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ**  
Татьяну Григорьевну **ЕРОХИНУ**;

*Пусть здоровье будет крепким,  
Не печалится душа.  
Пусть безудержным весельем  
Ваша жизнь будет полна!*

**ВИКТОРИЯ-  
ПЛАСТ**

■ **ОКНА**  
■ **НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ**  
■ **САЙДИНГ**  
■ **КРОВЛЯ**  
■ **ЖАЛЮЗИ**  
■ **ДВЕРИ ВХОДНЫЕ  
И МЕЖКОМНАТНЫЕ**

**СРОК ИЗГОТОВЛЕНИЯ от 3 до 7 ДНЕЙ**

**БЕСПРОЦЕНТНАЯ РАССРОЧКА!!!  
СКИДКИ ПЕНСИОНЕРАМ !!!**

**8-910-731-20-06**

**ОКНА  
САЙДИНГ  
КРОВЛЯ  
ПОТОЛКИ**

Реклама

**НАТЯЖНЫЕ, ГИПСОКАРТОН  
РАССРОЧКА И КРЕДИТ**

**8-920-262-71-21  
8-920-721-28-59**

РАССРОЧКА И КРЕДИТ ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ БАНКОМ ООО "ХОУМ КРЕДИТ  
ЭНД ФИНАНС БАНК", ЛИЦЕНЗИЯ БАНКА РОССИИ №316 ОТ 18.03.12 Г

# ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

## ЯНВАРЬ

ПН	7 14 21 28
ВТ	1 8 15 22 29
СР	2 9 16 23 30
ЧТ	3 10 17 24 31
ПТ	4 11 18 25
СБ	5 12 19 26
ВС	6 13 20 27

- 2 - Прав. Иоанна Кронштадтского - Сщмч. Игнатия Богоносца
- 6 - Рождественский сочельник (стр. пост)
- 7 - **Рождество Христово**  
Святок с 7.01 по 17.01 (нет поста)
- 8 - Собор Пресвятой Богородицы - Острообрамской иконы Божией Матери
- 14 - **Обрезание Господне**  
- Свт. Василия Великого
- 15 - Прп. Серафима Саровского
- 18 - Крещенский сочельник (стр. пост)
- 19 - **Богоявление. Крещение Господне**
- 20 - Собор Предтечи и Крестителя Господня Иоанна
- 25 - Мц. Татианы Римской

## МАРТ

ПН	4 11 18 25
ВТ	5 12 19 26
СР	6 13 20 27
ЧТ	7 14 21 28
ПТ	1 8 15 22 29
СБ	2 9 16 23 30
ВС	3 10 17 24 31

- 2 - Поминание усопших
- 4 - Семидесятичная (сплошная)
- 5 - Масленица с 04.03 по 10.03 (нет поста)
- 9 - Первое и второе Обретение главы Иоанна Предтечи
- 11 - Великий пост с 11.03 по 27.04
- 13 - Прп. Василия
- 22 - 40 мучеников, в Севастийском озере мучившихся
- 23 - Поминание усопших
- 30 - Поминание усопших
- Прп. Алексия, человека Божия
- 31 - Свт. Кирилла, архиеп. Иерусалимского

## МАЙ

ПН	6 13 20 27
ВТ	7 14 21 28
СР	1 8 15 22 29
ЧТ	2 9 16 23 30
ПТ	3 10 17 24 31
СБ	4 11 18 25
ВС	5 12 19 26

- 6 - Вец. Георгия Победоносца
- 7 - Радоница. Поминание усопших
- 16 - Прп. Феодосия, игум. Киево-Печерского
- 21 - Апостола и евангелиста Иоанна Богослова
- 22 - Перенесение мощей свт. Николая Чудотворца
- 24 - Равноапостольных Кирилла и Мефодия

## ИЮЛЬ

ПН	1 8 15 22 29
ВТ	2 9 16 23 30
СР	3 10 17 24 31
ЧТ	4 11 18 25
ПТ	5 12 19 26
СБ	6 13 20 27
ВС	7 14 21 28

- 6 - Владимирской иконы Божией Матери
- 7 - **Рождество Иоанна Предтечи**
- 12 - **Славных и всечестных первоверховных апостолов Петра и Павла**
- 13 - Собор 12-ти апостолов
- 18 - Обретение честных мощей прп. Сергия Радонежского
- 21 - Явление Казанской иконы Божией Матери
- 24 - Равноап. кн. Ольги
- 28 - Собор Архангела Гавриила
- 28 - Равноап. вел. кн. Владимира, во Святом Крещении Василия



**Воскресенье детей**

**2019**

**Царю Небесный, Утешителю, Духе истинны, Иже везде сый и вся исполняй, Сокровище благу и жизни Подателю, прииди и вселися в ны, и очисти ны от всякия скверны, и спаси, Блаже, души наша.**

## АВГУСТ

ПН	5 12 19 26
ВТ	6 13 20 27
СР	7 14 21 28
ЧТ	1 8 15 22 29
ПТ	2 9 16 23 30
СБ	3 10 17 24 31
ВС	4 11 18 25

- 1 - Обретение мощей прп. Серафима, Саровского чудотворца
- 2 - Пророка Илии (ж. в. до Р.Х.)
- 5 - Почаевской иконы Божией Матери
- 9 - Вчч. и целителя Пантелеймона
- 10 - Смоленской иконы Божией Матери
- 14 - Успенской пост с 14.08 по 27.08 (1-й Спас)
- 19 - **Преображение Господне** (2-й Спас)
- 26 - Иконы Божией Матери «Семистрельная»
- 28 - **Успение Пресвятой Богородицы**
- 28 - Перенесение Нерукотворного Образа Господня (3-й Спас)

## СЕНТЯБРЬ

ПН	2 9 16 23 30
ВТ	3 10 17 24
СР	4 11 18 25
ЧТ	5 12 19 26
ПТ	6 13 20 27
СБ	7 14 21 28
ВС	1 8 15 22 29

- 8 - Сретение Владимирской иконы Пресвятой Богородицы
- 11 - **Усекновение главы Иоанна Предтечи** (пост)
- 12 - Перенесение мощей блгв. вел. кн. Александра Невского
- 14 - Церковные новолетие
- 19 - Чудо Архистратига Михаила
- 21 - **Рождество Пресвятой Богородицы**
- 27 - **Воздвижение Креста Господня** (пост)
- 30 - Мцц. Веры, Надежды, Любови и матери их Софии

## ОКТАБРЬ

ПН	7 14 21 28
ВТ	1 8 15 22 29
СР	2 9 16 23 30
ЧТ	3 10 17 24 31
ПТ	4 11 18 25
СБ	5 12 19 26
ВС	6 13 20 27

- 6 - Зачатие Иоанна Предтечи
- 8 - Преставление прп. Сергия Радонежского
- 9 - Преставление апостола и евангелиста Иоанна Богослова
- 14 - **Покров Пресвятой Богородицы**
- 19 - Апостола Фомы
- 23 - Собор Вольских святых
- 26 - Иверской иконы Божией Матери
- 31 - Апостола и евангелиста Луки

## НОВАРЬ

ПН	4 11 18 25
ВТ	5 12 19 26
СР	6 13 20 27
ЧТ	7 14 21 28
ПТ	1 8 15 22 29
СБ	2 9 16 23 30
ВС	3 10 17 24

- 2 - Димитриевская родительская суббота
- 4 - Казанской иконы Божией Матери
- 8 - Вчч. Димитрия
- 21 - Собор Архистратига Михаила и всех Небесных Сил бесплотных
- 22 - Иконы Божией Матери «Скоропослушница»
- 26 - Свт. Иоанна Златоуста, архиеп. Константинопольского
- 27 - Апостола Филиппа
- 28 - Рождественский пост с 28.11 по 06.01
- 29 - Апостола и евангелиста Матфея

## ФЕВРАЛЬ

ПН	4 11 18 25
ВТ	5 12 19 26
СР	6 13 20 27
ЧТ	7 14 21 28
ПТ	1 8 15 22
СБ	2 9 16 23
ВС	3 10 17 24

- 2 - Прп. Евфимия Великого
- 6 - Блж. Ксении Петербургской
- 7 - Свт. Григория Богослова
- 9 - Перенесение мощей свт. Иоанна Златоуста
- 12 - Собор Трех Святителей
- 15 - **Сретение Господне**
- 17 - Седмица о мытаре и фарисее с 17.02 по 23.02 (нет поста)
- 25 - Иверской иконы Божией Матери

## АПРЕЛЬ

ПН	1 8 15 22 29
ВТ	2 9 16 23 30
СР	3 10 17 24
ЧТ	4 11 18 25
ПТ	5 12 19 26
СБ	6 13 20 27
ВС	7 14 21 28

- 6 - Поминание усопших
- 7 - **Благословение Пресвятой Богородицы**
- 8 - Собор Архангела Гавриила
- 16 - Иконы Божией Матери «Неувядаемый Цвет»
- 19 - Св. равноап. Мефодия
- 20 - Лазарева суббота
- 21 - **Вербное воскресенье. Выход Господень в Иерусалим**
- 28 - **Пасха. Светлое Христово Воскресение**  
- Светлая седмица с 28.04 по 04.05

## ИЮНЬ

ПН	3 10 17 24
ВТ	4 11 18 25
СР	5 12 19 26
ЧТ	6 13 20 27
ПТ	7 14 21 28
СБ	1 8 15 22 29
ВС	2 9 16 23 30

- 3 - Владимирской иконы Божией Матери
- Св. равноап. царя Константина и матери его царицы Елены
- 6 - **Вознесение Господне**
- 7 - Третье Обретение главы Иоанна Предтечи
- 15 - Троицкая родительская суббота
- 16 - **День Святой Троицы**  
- Седмица сплошная Троицкая с 16.06 по 22.06 (нет поста)
- 17 - **День Святого Духа**
- 24 - Петров пост с 24.06 по 11.07
- Иконы Божией Матери «Достойно Есть»
- Апостолов Варфоломея и Варнавы

## ДЕКАБРЬ

ПН	2 9 16 23 30
ВТ	3 10 17 24 31
СР	4 11 18 25
ЧТ	5 12 19 26
ПТ	6 13 20 27
СБ	7 14 21 28
ВС	1 8 15 22 29

- 4 - **Введение во храм Пресвятой Богородицы**
- 6 - Блгв. вел. кн. Александра Невского
- 7 - Вчч. Екатерины
- 10 - Иконы Божией Матери «Знаменье»
- 13 - Апостола Андрея Первозванного
- 17 - Вчч. Варвары
- 18 - Прп. Саввы Освященного
- 19 - Святителя Николая Чудотворца
- 22 - Зачатие праведной Анны Пресвятой Богородицы
- Иконы Божией Матери «Нечаянная Радость»