

В КРАЮ КЕДРОВОМ

Газета г. Кедрового







№26 (1637) четверг, 30 июня 2022 г.

ЗАЩИТА РОДИНЫ - ДЕЛО КАЖДОГО!

ПРИГЛАШАЕМ

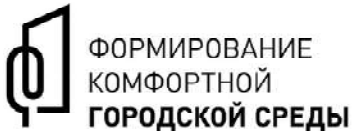
граждан в возрасте от 18 лет, пребывающих в запасе, на военную службу по контракту в формируемый Томский батальон. Денежное довольствие - от 220 тысяч рублей, а также дополнительные выплаты и льготы, согласно законодательству Российской Федерации и Томской области. С каждым кандидатом, изъявившим желание служить, будет проведена беседа и разъяснены все позиции по денежному довольствию.

ЧТО ПОЛОЖЕНО КОНТРАКТНИКАМ ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ:

-  Денежное довольствие от 220 тысяч рублей/месяц и 8 тысяч рублей за каждый день ведения активных действий
-  70% надбавка к должностному окладу при сдаче на отлично нормативов по физической подготовке
-  Льготная выслуга (день за три)
-  Удостоверение участника боевых действий (+ 32% к пенсии, компенсация квартплаты 50%, отпуск в любое удобное время, внеконкурсное поступление в вузы и др.)
-  Страховая выплата 3,29 млн в случае тяжелого ранения и 3,07 в случае легкого
-  Дети военнослужащих, принимавших (принимающих) участие в СВО, поступают в вуз по специальной квоте 10% на основании вступительных экзаменов и без них.

По вопросам обращаться по телефону: 8 (38252) 2-17-49
Военный комиссариат Парабельского района и города Кедровый Томской области

ЗА НАШИХ



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА КЕДРОВОГО ИНФОРМИРУЕТ



День молодежи отмечается 27 июня в соответствии с распоряжением Президента РФ от 24 июня 1993 года.

На территории муниципально-го образования празднования Всероссийского дня молодежи состоялись на минувших выходных: 25 числа в городе Кедровом и 26 числа в селе Пудино, чтобы у отдыхающих было больше возможности посетить праздники, собравшись всем вместе и отправившись на мероприятие. Развлекательные программы проходили по-молодежному: с музыкой, танцами, конкурсами, выступлениями артистов и приятными дополнениями, такими как попкорн, надувной батут, воздушные шары. И конечно же, точно также, как молодое поколение нельзя представить без танцев, так и наши праздники нельзя представить без дискотек, и причем не просто дискотек, а на свежем воздухе.

Кедровый по своей сути - одна большая экологически чистая площадка с живописными окрестностями, но если на их просторах еще и звучит ритмичная музыка, то город превращается в настоящую сказку! Город молод, также, как и его кедровчане, которые отметили, что на территории города стало намного приятнее и интерес-



ней находиться, чувствуется, что проводится продуктивная работа в направлении формирования по-настоящему комфортной городской среды, которая радует взоры как местного населения, так и гостей города.

В Кедровом празднование проходило на Центральной площади города, территория которой обустроена в рамках проекта "Формирование комфортной городской среды". Для жителей и гостей города работал семилюбимый фонтан, интересно смотрелась цветочная клумба на общественной территории "Аква-Кедр", также гармонично смотрелся яркий цветник в ложе не-

используемого фонтана на Центральной площади. Все эти элементы комфортной городской среды позволили провести целостный и яркий праздник!

Молодость - самое удивительное время в жизни. Это золотая пора надежд, открытий, амбициозных планов. Мы желаем вам использовать свои возможности по максимуму, с пользой для себя и окружающих. Живите, любите, творите чудо! Молодежь - за вами будущее! Берегите то, что у вас есть. И помните, что Кедровый меняется для вас.

Администрация города Кедрового

ОТКРЫТЫЙ АУКЦИОН

Администрация города Кедрового сообщает о том, что **26.07.2022**, на электронной площадке РТС-тендер, **состоится электронный аукцион на право заключения договора аренды муниципального имущества:**

| № лота | Наименование имущества | адрес | Начальная (минимальная) цена договора в месяц (без НДС) | Шаг аукциона (руб.) 5 % | Целевое назначение муниципального имущества | Срок заключения договора |
|--------|---|---|---|-------------------------|---|--------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | Нежилое помещение, общей площадью 21,7 кв.м, кадастровый номер: 70:18:0000005:1837 | Томская область, г. Кедровый, 1 мкр., квартал 02, блок 01 | 569,08 | 28,45 | Для размещения гаража | 5 лет |
| 2 | Нежилое помещение, общей площадью 157,9 кв.м, 1 этаж, кадастровый номер: 69:407:2000:10:00241 | Томская область, г. Кедровый, 1 мкр., дом 30, пом. №28,29,33,34,39,40,41,44,45,46, 47,48,49,50,51 | 6 579,17 | 328,96 | Для размещения пекарни | 5 лет |

Контактное лицо: Денисенко Наталья Николаевна, телефон: 8-(38250)-35-768.

Условия и порядок проведения аукциона разъяснены в документации об аукционе, которая размещена на официальном сайте Российской Федерации в сети Интернет www.torgi.gov.ru и на официальном сайте Администрации города Кедрового в сети Интернет www.kedradm.ru.
Администрация города Кедрового

ОБЪЯВЛЕНИЕ

Отдел по управлению муниципальной собственностью Администрации города Кедрового предлагает собственникам объектов:

| № п/п | Наименование объекта | Кол - во | Адрес (местонахождение) |
|-------|--|----------|--|
| 1 | Православный приход храма святого преподобного Сергия Радонежского | 1 | Российская Федерация, Томская область, г. Кедровый |
| 2 | Незавершенное строительство (жилые дома) | 2 | Российская Федерация, Томская область, муниципальное образование «Город Кедровый», п. Останино, ул. Ветрича, б/н |

документально подтвердить право собственности на данные объекты (кабинет № 14 Администрации, контактное лицо - Денисенко Наталья Николаевна, т. 8-(38250)-35-768).

В случае отсутствия собственников вышеназванные объекты подлежат постановке на учет как бесхозяйные недвижимые вещи.

Администрация города Кедрового

ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ ПРИЕМА ГРАЖДАН

в Местной общественной приемной Местного отделения г. Кедрового Всероссийской политической партии "ЕДИНАЯ РОССИЯ" на июль 2022 года

| Дата приема | Время приема | Должность | ФИО | Способ связи |
|-------------|------------------|---|----------------------------------|--------------------------------|
| 07.07.2022 | с 16:00 до 18:00 | Депутат Думы города Кедрового седьмого созыва по трехмандатному избирательному округу №1 | Анисимкова Татьяна Владимировна | 8(38250)35-500, 8-913-854-0416 |
| | | Депутат Думы города Кедрового седьмого созыва по трехмандатному избирательному округу №2 | Высыпкова Елена Витальевна | 8-913-880-5969 |
| | | Депутат Думы города Кедрового седьмого созыва по четырехмандатному избирательному округу №3 | Копкилец Светлана Константиновна | 8-913-8043168 |
| 14.07.2022 | с 16:00 до 18:00 | Депутат Думы города Кедрового седьмого созыва по четырехмандатному избирательному округу №3 | Гоняева Валентина Григорьевна | 8-913-872-1882 |
| | | Депутат Думы города Кедрового седьмого созыва по трехмандатному избирательному округу №1 | Дроздов Константин Вячеславович | 8-923-424-5103 |
| | | Депутат Думы города Кедрового седьмого созыва по трехмандатному избирательному округу №2 | Синицына Надежда Валерьевна | 8-913-851-9348 |
| 21.07.2022 | с 16:00 до 18:00 | Депутат Думы города Кедрового седьмого созыва по четырехмандатному избирательному округу №3 | Борбат Павел Леонидович | 8-913810-1614 |
| | | Депутат Думы города Кедрового седьмого созыва по трехмандатному избирательному округу №2 | Гоца Лариса Викторовна | 8(38250)35-652, 8-913-854-0416 |
| 28.07.2022 | с 16:00 до 18:00 | Депутат Думы города Кедрового седьмого созыва по четырехмандатному избирательному округу №3 | Макринский Александр Николаевич | 8(38250)34-234, 8-913-110-6025 |
| | | Депутат Думы города Кедрового седьмого созыва по трехмандатному избирательному округу №1 | Тищенко Сергей Владимирович | 8(38250)35-433, 8-913-801-6386 |

Руководитель Местной общественной приемной
Местного отделения г. Кедрового
Партии "ЕДИНАЯ РОССИЯ" А.Н. МУРЗИНА

УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ!



1 июля и 2 июля 2022 года на нашу территорию планируется приезд ветеринарной службы. Будут проводиться такие процедуры, как:

- забор крови на анализ у КРС;
- вакцинация от туберкулеза у КРС;
- вакцинация от сибирской язвы у МРС.

По всем вопросам вы можете обращаться к и.о. начальника ОГАУ "Бакчарское районное ветеринарное управление" **Яковенко Софии Андреевне**, тел. **8-961-886-9481**.

Администрация города Кедрового

ФИНАЛ ОБЛАСТНЫХ СЕЛЬСКИХ ИГР "СТАДИОН ДЛЯ ВСЕХ"

Областные летние сельские спортивные игры "Стадион для всех" в этом году проходят в три этапа. Финал принял Асиновский район с 24 по 26 июня.

На первом этапе игр проходят районные и городские соревнования. На втором - территориальные состязания по футболу, волейболу, городскому спорту, баскетболу и пляжному волейболу. Финал стартовал на стадионе "Юность" города Асино 24 июня.

Соревнования собрали 650 сильнейших спортсменов из всех сельских районов Томской области. Участники соревновались в футболе, волейболе, легкой атлетике, гиревом спорте, велокроссе, городском спорте, баскетболе, пляжном волейболе, спортивном ориентировании и пулевой стрельбе. Также прошли состязания по силовому экстриму. Соревнования проводятся в личном и командном зачетах.

Честь муниципального образования "Город Кедровый" представили сильнейшие спортсмены района. В легкой атлетике на дистанциях 400 м, толкании ядра, прыжках в длину и легкоатлетической эстафете выступили: **Шевченко Анастасия, Багинский Виталий, Долгова Юлия, Прокопьев Эдуард и Моисеева Ирина.**

В пулевой стрельбе уже не в первый раз выступили **Дубчак Михаил** и **Долгова Юлия**. За медали в волейболе до последних сил боролась наша женская сборная в составе: **Моисеева Ирина, Анисимкова Татьяна, Шевченко Анастасия, Шевченко Елена, Загребнева Маргарита, Шатыло Ульяна, Шавидзе Дарья, Старикова Анастасия.**

К сожалению удача была не на нашей стороне, в каждой встрече от победы девочек отделяло всего несколько очков и таким образом обыграть удалось только команду из Парабельского района.

Первое место уверенно одержали хозяйки областных игр - сборная Асиновского района.



Конечно одно из самых зрелищных состязаний это - силовой экстрим. В эту программу входят два испытания, метание гири весом 16 килограммов и буксировка автомобиля весом 2 тонны. Всего в этой дисциплине выступили 14 человек из районов Томской области, город Кедровый представил Багинский Виталий, неоднократный участник областных летних сельских спортивных игр.

Сельские спортивные игры проводятся в Томской области с 1983 года: летом это "Стадион для всех", зимой - "Снежные узоры". В играх принимают участие команды всех сельских районов. Первые зимние игры прошли в Кожевникове, а первые летние - в Мельникове.

Главный специалист МУ "Культура"
Т.В. АНИСИМКОВА

ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ НАСЕЛЕНИЯ ИНФОРМИРУЕТ

РАБОТА ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ ПО ВЫПЛАТАМ НАЦПРОЕКТА "ДЕМОГРАФИЯ"



**Социальная
защита
населения**
Томской области

В соответствии с нацпроектом "Демография" в Томской области центры социальной поддержки населения осуществляют выплаты в связи с рождением первого, третьего и последующих детей.

На территории МО "Город Кедровый", благодаря национальному проекту "Демография", в 2022 году более 30 семей с детьми получили ежемесячные денежные выплаты: 12 семей оформили пособия на первенца, на третьего и последующего ребенка пособие получают 19 семей.

Право на получение ежемесячной денежной выплаты на первого ребенка (в размере 14 817 руб.) имеют семьи, в которых родился или был усыновлен первый ребенок, а размер среднедушевого

дохода семьи не превышает 2-кратную величину прожиточного минимума трудоспособного населения, установленную в субъекте Российской Федерации (30530 рублей).

Выплату на третьего или последующего ребенка (для обратившихся после 1 июня 2022 года размер 14817 рублей) получают малоимущие семьи (среднедушевой доход которой на день обращения за социальной поддержкой не превышает величины прожиточного минимума на душу населения в Томской области - 14004 руб.), в которых один из родителей ухаживает за ребенком, а второй работает, находится на военной службе или учится очно.

Выплата на первого ребенка и пособие на третьего или последующего ребенка назначаются до достижения ребенком трех лет, а право на их получение подтверждается ежегодно.

Задать вопросы о выплатах можно по телефону 35-127. Оформить пособия можно в МФЦ, на портале Госуслуги и по предварительной записи (телефон: 35-127) в Центре социальной поддержки населения г. Кедрового (адрес: г. Кедровый, 1 мкрн., д.41, 2 этаж, каб.8)

Директор ОГКУ "ЦСПН г. Кедрового" Л.Е. ПАПКОВА

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КЕДРОВОГО**

РЕАЛИЗАЦИЯ ФЕДЕРАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ "МОДЕРНИЗАЦИЯ ШКОЛЬНЫХ СИСТЕМ ОБРАЗОВАНИЯ"

в муниципальном образовании "Город Кедровый" в 2022 году

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ВЫПОЛНЕНИЕ КАПИТАЛЬНОГО РЕМОНТА

В рамках программы "Модернизация школьных систем образования" МКОУ СОШ №1 г. Кедрового продолжается выполнение капитального ремонта здания школы по некоторым видам работ: ремонт кровли, замена окон и дверей, ремонт входных групп. Производится демонтаж старой кровли центрального и левого блоков, вывоз мусора. Произведен замер окон и дверей. Работы выполняет бригада из 17 человек.

Администрация МКОУ СОШ №1 города Кедрового



ВЫПУСКНОЙ ВЕЧЕР - 2022



в их честности и порядочности.

И вот документы получены. Окончен школьный путь. Остались в прошлом протоптанные тропинки в школьном дворе. Впереди у выпускников - неизведанная даль самостоятельной жизни со своими радостями и трудностями.

*Заместитель директора по ВР МКОУ СОШ №1 г. Кедрового
Т.В. ГАРМЫШЕВА*

О, эта юность! Пора надежд, мечтаний, юношеского максимализма... Один из дней этой замечательной поры - выдача аттестатов о среднем общем образовании. Один из переломных дней в жизни каждого человека. Выпускники, которых школа выпускает во взрослую жизнь. Молодые люди, что называется, "становятся на крыло".

Для выпускников МКОУ СОШ №1 г. Кедрового торжественная выдача аттестатов состоялась 22 июня в актовом зале городского дома культуры, на котором выпускники получили путевку в самостоятельную жизнь. 15 юношей и девушек успешно сдали все экзамены. Директор школы **А. В. Дурникова** с особой теплотой поздравила ребят и вручила им аттестаты о среднем общем образовании.

С окончанием школы ребят пришли поздравить и почетные гости: мэр г. Кедрового **Н.А. Соловьева** и руководитель отдела образования **Е. А. Смирнова**. Гости поздравили выпускников тёплыми словами и посоветовали ребятам верить в себя, идти по жизни с гордо поднятой головой, никому не позволять сомневаться

АХ, ЭТОТ ВЕЧЕР ВЫПУСКНОЙ!

Это был, пожалуй, один из важных и замечательных дней в жизни выпускников! Трогательный, волнительный, радостный, немного грустный - именно таким и должен он запомниться выпускникам МАОУ Пудинской СОШ. Выдача аттестатов о среднем общем образовании - это полноценная ступень во взрослую жизнь. Для наших ребят торжественная выдача аттестатов состоялась 25 июня в стенах родной школы, ставшей им за 11 лет обучения настоящим домом.

Экзамены сданы, документы получены - можно смело отправляться в путь, который пусть и будет непростым, но однозначно, он будет успешным. С окончанием школы выпускников поздравил и.о.директора **А.Н. Макринский** и вручил им аттестаты о среднем общем образовании, также ребят поздравила руководитель отдела образования **Е. А. Смирнова**, пожелав выпускникам никогда не сдаваться, четко идти к намеченной цели, действовать смело.

Мы желаем нашим выпускникам выдающихся успехов, невероятных достижений, больших побед, здоровья и простого человеческого счастья! Мы всегда помним о всех и надеемся встретить вас во взрослой жизни состоявшимися людьми! Дорогие выпускники!

Уважаемые педагоги и родители! Спасибо всем, кто был рядом. А теперь - вперед и только вперед!

Администрация МАОУ Пудинской СОШ



4 ИЮЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

05.00 Телеканал "Доброе утро".
 09.00 Новости.
 09.10 "АнтиФейк". (16+).
 09.55 "Жить здорово!" (16+).
 10.40 Т/с "Воскресенский". (16+).
 13.00 Новости.
 13.20 Т/с "Воскресенский". (16+).
 14.45 Информационный канал. (16+).
 16.00 Новости (с субтитрами).
 16.15 Информационный канал. (16+).
 19.00 Новости (с субтитрами).
 19.15 Информационный канал. (16+).
 21.00 "Время".
 21.45 Т/с "Миссия "Аметист"". (16+).
 22.45 "Большая игра". (16+).
 23.45 Информационный канал. (16+).
 03.00 Новости.
 03.05 Информационный канал. (16+).

РОССИЯ 1

05.00 "Утро России".
 09.00 "Местное время. Вести-Томск".
 09.30 "Утро России".
 09.55 "О самом главном". Ток-шоу. (12+).
 11.00 "Вести".
 11.30 "60 минут". Ток-шоу. (12+).
 14.00 "Вести".
 14.30 "Местное время. Вести-Томск".
 14.55 "Кто против?" Ток-шоу. (12+).
 17.00 "Вести".
 17.30 "60 минут". Ток-шоу. (12+).
 20.00 "Вести".
 21.05 "Местное время. Вести-Томск".
 21.20 "Вечер с Владимиром Соловьевым". (12+).
 00.20 Т/с "Анна Каренина". (12+).
 01.15 Т/с "Письма на стекле". (12+).
 03.00 Т/с "По горячим следам". (12+).

5 ИЮЛЯ

ВТОРНИК

05.00 Телеканал "Доброе утро".
 09.00 Новости.
 09.05 "АнтиФейк". (16+).
 09.45 "Жить здорово!" (16+).
 10.30 Информационный канал. (16+).
 13.00 Новости.
 13.20 Информационный канал. (16+).
 16.00 Новости (с субтитрами).



4 - 10
ИЮЛЯ

ПРОГРАММА ТВ

16.15 Информационный канал. (16+).
 19.00 Новости (с субтитрами).
 19.15 Информационный канал. (16+).
 21.00 "Время".
 21.45 Т/с "Миссия "Аметист"". (16+).
 22.45 "Большая игра". (16+).
 23.45 Информационный канал. (16+).
 03.00 Новости.
 03.05 Информационный канал. (16+).

РОССИЯ 1

05.00 "Утро России".
 09.00 "Местное время. Вести-Томск".
 09.30 "Утро России".
 09.55 "О самом главном". Ток-шоу. (12+).
 11.00 "Вести".
 11.30 "60 минут". Ток-шоу. (12+).
 14.00 "Вести".
 14.30 "Местное время. Вести-Томск".
 14.55 "Кто против?" Ток-шоу. (12+).
 17.00 "Вести".
 17.30 "60 минут". Ток-шоу. (12+).
 20.00 "Вести".
 21.05 "Местное время. Вести-Томск".
 21.20 "Вечер с Владимиром Соловьевым". (12+).
 23.55 Т/с "Анна Каренина". (12+).
 00.55 Т/с "Письма на стекле". (12+).
 02.40 Т/с "По горячим следам". (12+).

6 ИЮЛЯ

СРЕДА

05.00 Телеканал "Доброе утро".
 09.00 Новости.
 09.05 "АнтиФейк". (16+).
 09.45 "Жить здорово!" (16+).
 10.30 Информационный канал. (16+).
 13.00 Новости.
 13.20 Информационный канал. (16+).
 16.00 Новости (с субтитрами).
 16.15 Информационный канал. (16+).
 19.00 Новости (с субтитрами).
 19.15 Информационный канал. (16+).
 21.00 "Время".

21.45 Т/с "Миссия "Аметист"". (16+).
 22.45 "Большая игра". (16+).
 23.45 Информационный канал. (16+).
 03.00 Новости.
 03.05 Информационный канал. (16+).

РОССИЯ 1

05.00 "Утро России".
 09.00 "Местное время. Вести-Томск".
 09.30 "Утро России".
 09.55 "О самом главном". Ток-шоу. (12+).
 11.00 "Вести".
 11.30 "60 минут". Ток-шоу. (12+).
 14.00 "Вести".
 14.30 "Местное время. Вести-Томск".
 14.55 "Кто против?" Ток-шоу. (12+).
 17.00 "Вести".
 17.30 "60 минут". Ток-шоу. (12+).
 20.00 "Вести".
 21.05 "Местное время. Вести-Томск".
 21.20 "Вечер с Владимиром Соловьевым". (12+).
 23.55 Т/с "Анна Каренина". (12+).
 00.55 Т/с "Письма на стекле". (12+).
 02.40 Т/с "По горячим следам". (12+).

7 ИЮЛЯ

ЧЕТВЕРГ

05.00 Телеканал "Доброе утро".
 09.00 Новости.
 09.05 "АнтиФейк". (16+).
 09.45 "Жить здорово!" (16+).
 10.30 Информационный канал. (16+).
 13.00 Новости.
 13.20 Информационный канал. (16+).
 16.00 Новости (с субтитрами).
 16.15 Информационный канал.
 19.00 Новости (с субтитрами).
 19.15 Информационный канал. (16+).
 21.00 "Время".
 21.45 Т/с "Миссия "Аметист"". (16+).
 22.45 "Большая игра". (16+).
 23.45 Информационный канал. (16+).
 03.00 Новости.
 03.05 Информационный канал. (16+).

РОССИЯ 1

05.00 "Утро России".
 09.00 "Местное время. Вести-Томск".
 09.30 "Утро России".
 09.55 "О самом главном". Ток-шоу. (12+).
 11.00 "Вести".
 11.30 "60 минут". Ток-шоу. (12+).
 14.00 "Вести".
 14.30 "Местное время. Вести-Томск".
 14.55 "Кто против?" Ток-шоу. (12+).
 17.00 "Вести".
 17.30 "60 минут". Ток-шоу. (12+).
 20.00 "Вести".
 21.05 "Местное время. Вести-Томск".
 21.20 "Вечер с Владимиром Соловьевым". (12+).
 23.55 Т/с "Анна Каренина". (12+).
 00.55 Т/с "Письма на стекле". (12+).
 02.40 Т/с "По горячим следам". (12+).

8 ИЮЛЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Телеканал "Доброе утро".
 09.00 Новости.
 09.05 "АнтиФейк". (16+).
 09.45 "Жить здорово!" (16+).
 10.30 Информационный канал. (16+).
 13.00 Новости.
 13.20 Информационный канал. (16+).
 16.00 Новости (с субтитрами).
 16.15 Информационный канал. (16+).
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
 18.40 "Человек и закон" с Алексеем Пимановым. (16+).
 19.45 "Поле чудес". (16+).
 21.00 "Время".
 21.45 Х/ф "Мужчина и женщина". (16+).
 23.45 Х/ф "Мужчина и женщина: лучшие годы". (16+).
 01.20 "Информационный канал". (16+).
 05.10 "Россия от края до края". (12+).

РОССИЯ 1

05.00 "Утро России".
 09.00 "Местное время. Вести-Сибирь".
 09.30 "Утро России".
 09.55 "О самом главном". Ток-шоу. (12+).
 11.00 "Вести".
 11.30 "60 минут". Ток-шоу. (12+).
 14.00 "Вести".

14.30 "Местное время. Вести-Томск".
 14.55 "Кто против?" Ток-шоу. (12+).
 17.00 "Вести".
 17.30 "60 минут". Ток-шоу. (12+).
 20.00 "Вести".
 21.05 "Местное время. Вести-Томск".
 21.20 X/ф "Белый тигр". (16+).
 23.25 X/ф "Зимний вечер в Гаграх". (12+).
 01.10 X/ф "Террор любовью". (16+).

21.00 X/ф "Входите, закрыто!" (12+).
 00.40 X/ф "Человек у окна". (12+).
 02.20 X/ф "Дом спящих красавиц". (12+).

10 ИЮЛЯ ВОСКРЕСЕНЬЕ

05.05 X/ф "Табор уходит в небо". (12+).
 06.00 Новости.
 06.10 X/ф "Табор уходит в небо". (12+).
 07.00 "Играй, гармонь любимая!" (12+).
 07.40 "Часовой". (12+).
 08.10 "Здоровье". (16+).
 09.20 "Непутевые заметки" с Дм. Крыловым. (12+).
 10.00 Новости.
 10.10 "Юрий Никулин. Великий многоликий". (12+).
 11.15 "Видели видео?" (0+).
 12.00 Новости.
 12.15 "Видели видео?" (0+).
 13.50 Т/с "О чем она молчит". (16+).
 15.00 Новости (с субтитрами).
 15.15 Т/с "О чем она молчит". (16+).
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
 18.15 К 100-летию Юрия Никулина. (16+).
 19.10 X/ф "Бриллиантовая рука". (0+).
 21.00 "Время".
 22.35 X/ф "Комитет 19-ти". (16+).
 01.30 "Наедине со всеми". (16+).
 02.55 "Россия от края до края". (12+).



9 ИЮЛЯ УБОТА

06.00 Телеканал "Доброе утро. Суббота".
 09.45 "Слово пастыря". (0+).
 10.00 Новости.
 10.15 Специальный репортаж. (16+).
 11.15 "Видели видео?" (0+).
 12.00 Новости.
 12.15 "Видели видео?" (0+).
 13.55 "Прерванный полет Гарри Пауэрса". (12+).
 15.00 Новости (с субтитрами).
 15.15 "Прерванный полет Гарри Пауэрса". (12+).
 16.10 X/ф "Освобождение". "Огненная дуга". (12+).
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
 18.15 "РЭБ". (16+).
 21.00 "Время".
 21.35 "День семьи, любви и верности". Праздничный концерт. (12+).
 23.45 X/ф "Маленькая мисс Счастье". (16+).
 01.30 "Наедине со всеми". (16+).
 02.55 "Россия от края до края". (12+).



РОССИЯ 1

05.00 "Утро России. Суббота".
 08.00 "Местное время. Вести-Томск".
 08.20 "Местное время. Суббота".
 08.35 "Формула еды". (12+).
 09.00 "Сто к одному". Телеигра.
 09.50 "Доктор Мясников". Медицинская программа. (12+).
 11.00 "Вести".
 11.30 Т/с "Там, где ты". (12+).
 13.00 Праздник Курбан-Байрам. Прямая трансляция из Московской Соборной мечети.
 14.00 Т/с "Там, где ты". (12+).
 17.00 "Вести".
 18.00 "Привет, Андрей!" Вечернее шоу Андрея Малахова. (12+).
 20.00 "Вести".
 05.30 "Городок. Лучшее".
 08.00 "Местное время. Воскресенье".
 08.35 "Городок. Лучшее".
 09.25 "Утренняя почта с Николаем Басковым".
 10.10 "Сто к одному". Телеигра.
 11.00 "Вести".
 11.30 "Доктор Мясников". Медицинская программа. (12+).
 12.35 Т/с "Там, где ты". (12+).
 17.00 "Вести".
 18.00 "Песни от всей души". Вечернее шоу Андрея Малахова. (12+).
 20.00 "Вести недели".
 22.00 "Москва. Кремль. Путин".
 22.40 "Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым". (12+).
 01.30 "Карим Хакимов. Миссия выполняема". (12+).
 02.30 X/ф "Ожерелье". (12+).

РОССИЯ 1

ПОЛИЦИЯ ИНФОРМИРУЕТ

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ И ВНИМАТЕЛЬНЫ!

Мошенники - очень хорошие психологи! Но какими бы ловкими они не казались, помните, что любое мошенничество можно и нужно предотвращать! Ваша задача - быть предельно собранными! Все зависит от Вас.



УМВД РОССИИ ПО ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ!

Для совершения дистанционных хищений **МОШЕННИКИ** используют информацию о международных санкциях!

Под видом банковских работников:

1. Вам сообщают об отключении российских банков от международной платежной системы
2. Говорят о скором полном запрете на снятие наличных денег со счетов либо глобальной блокировке банковских операций в результате введения санкционных ограничений
3. Предлагают успеть взять кредит по низкой процентной ставке
4. Просят перевести денежные средства на "безопасный счет"

Выполнение этих пунктов приведет к хищению денежных средств с Ваших банковских счетов и карт.

Если Вам поступил звонок аналогичного содержания, незамедлительно прервите разговор и обратитесь в службу поддержки клиентов Банка.



ПАССАЖИРСКИЕ ПЕРЕВОЗКИ



ИП "ВЕРХУНОВ НИКОЛАЙ СЕРГЕЕВИЧ". Ежедневные пассажирские перевозки на а/м Газель по маршруту Томск - Кедровый - Томск. Выдаются билеты, электронные чеки. **Стоимость проезда 2000 рублей. Дети до 10 лет и безработные пенсионеры 1800 рублей.**

Телефон диспетчера 8-913-800-0587.

ИП НЕЛАЕВ-СИЛЮТА Н.Ю. Пассажирские перевозки Кедровый - Томск - Кедровый. **Стоимость проезда 1700 рублей.** Выдаются чеки и билеты.

Телефон диспетчера 8-913-863-8793.

ИП АКИМОВ М.М. "Каролина". Ежедневные пассажирские перевозки по маршруту Кедровый - Томск - Кедровый на микроавтобусе "ToyotaRegius". Выдаются билеты, электронные чеки. **Цена билета 2000 рублей. Дети до 10 лет и безработные пенсионеры 1800 рублей.** Предварительная запись по телефону диспетчера 8-913-885-8231.

ИП КАРДАПОЛОВА А.В. Ежедневные пассажирские перевозки по маршруту Кедровый - Томск - Кедровый. Выдаются билеты и кассовые чеки! **Цена билета 1700 рублей.** Телефон диспетчера 8-913-111-8047.

На правах рекламы

ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ МОЛОДЕЖИ



Обворожительная Баба-Яга

25 июня на Центральной площади нашего города состоялось празднование Всероссийского Дня молодежи. Погода стояла отличная: теплая, солнечная - именно такая, какой является наша кедровская молодежь. Настроение было великолепным, все были готовы к празднику, и не важно, сколько тебе лет, главное - не стареть сердцем! Началось празднование с игровой программы для детей под названием "Планета развлечений", где навстречу ребятам вышла обворожительная Баба Яга, которая призналась, что без ума от кедровской молодежи и хочет отмечать вместе с ними праздник, несмотря на то, что уже не молода. Далее ребята были приглашены на "Велобум" - соревнование на велосипедах и самокатах для самых активных и спортивных, всех участников ждали призы от Бабы-Яги. Также всем было предложено поучаствовать в фестивале настольных игр на свежем воздухе, еще у ребятшек была потрясающая возможность попрыгать на надувном батуте - огромный яркий замок был в их распоряжении!

Также в рамках празднования дня молодежи была проведена антинаркотическая акция "Дерево жизни", где листья дерева символизировали своеобразные послы молодежи к обществу: "Мы против наркотиков!", "Мы выбираем жизнь!", "Мы за здоровый образ жизни!", "Мы - за спорт и правильное питание!". Акция была приурочена к Международному дню борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом. Это - осознанный выбор кедровчан, это - их позиция. Кому, как не молодежи расставить правильные приоритеты?

Далее началось проведение развлекательной программы для молодежи постарше "Даешь молодежь", где участники веселились в необычных конкурсах, принимали участие в креативной лотерее по номеру телефона, получали вкусные летние призы и дарили позитив себе и окружающим. Сочных красок в празднование дня молодежи добавил фестиваль красок Холи - это незабываемые ощущения, чувство свободы, красоты, легкости.

Воздушные шары, ароматный попкорн, веселье, живая музыка и любимые всеми песни нашей классной рок-молодости в исполнении кедровской молодежной группы "Фрисон" под руководством Н.А. Некрасовой, а также сольное выступление Просандеева Романа со своей подругой-гитарой - все это, и не только, дало возможность окунуться в потрясающую атмосферу праздника, юности и счастья. Праздник завершился дискотеккой на свежем воздухе под названием "Зажигай", где звучали ритмичные хиты и веселились желающие оказаться в ритме танца. Мы благодарим всех и каждого, кто помог организовать и провести данное мероприятие и напоминаем, что всегда рады видеть вас на наших праздниках! Будущее - за нами!



Фестиваль красок Холи

В Пудино празднование Всероссийского дня молодежи состоялось 26 июня, и пусть погода немного "раскапризничалась", но тем не менее, музыкально-развлекательная программа состоялась. У природы - нет плохой погоды, а у жителей села Пудино - нет плохого настроения! Ведь представителям молодежи и не только - никому нельзя грустить и унывать! Зрителям были предложены музыкальные композиции в исполнении солистов Дома Культуры Пудино, проходили различные конкурсы, для самых маленьких представителей молодежи был организован прокат автомобилей и игры на свежем воздухе, никто не заскучал и не был оставлен без внимания. А завершился праздник зажигательной дискотеккой для молодежи, которая также прошла под открытым небом. Дорогие друзья, работники Дома Культуры села Пудино всегда рады видеть всех вас на массо-



Антинаркотическая акция «Дерево жизни»

вых мероприятиях, которые проходят в нашем селе! Мы благодарим всех, кто был с нами! Быть молодым - это здорово! Это миллион перспектив и возможностей, самореализация и успех, новые горизонты и постигаемые вершины. Будьте смелыми и не бойтесь трудностей, ставьте перед собой самые грандиозные цели и выполняйте их! Мы желаем достичь всего, чего только захотите, чтобы сбылись все ваши мечты и надежды! Все работники Муниципального Учреждения "Культура" поздравляют нашу молодежь с этим замечательным праздником! Пускай ваша жизнь будет яркой, активной и интересной! Будьте счастливыми людьми, достигайте огромных успехов и не бойтесь новых начинаний. Заявите о себе на весь мир, ведь кто, если не вы?!

Пудинские ребята участвуют в конкурсах



Материал подготовила главный специалист редакции газеты «В краю Кедровом» М.Н. КУРЦ

ПРОКУРАТУРА ГОРОДА КЕДРОВОГО ИНФОРМИРУЕТ**ПО ПОДГОТОВЛЕННЫМ ПРОКУРАТУРОЙ ГОРОДА КЕДРОВОГО ПРОЕКТАМ ПРИНЯТЫ ДВА МУНИЦИПАЛЬНЫХ ПРАВОВЫХ АКТА**

И.о. прокурора города Кедрового было принято участие в очередном заседании Думы города Кедрового.

На рассмотрение депутатам были представлены два проекта решений Думы города, подготовленные в рамках реализации представленного уставом прокурору города права нормотворческой инициативы.

Первым проектом из решения Думы города Кедрового "Об утверждении Положения о муниципальном контроле в сфере благоустройства на территории муниципального образования "Город Кедровый" исключено указание на Федеральный закон от 26 декабря 2008 года № 294-ФЗ "О защите прав юридических лиц и индивидуальных предпринимателей при осуществлении государственного контроля (надзора) и муниципального контроля", который в отношении видов муниципального контроля применялся до 1 января 2022 года.

Нормотворческая инициатива поддержана присутствующими на заседании депутатами.

Вторым проектом устав приведен в соответствие с изменениями, внесенными Федеральным законом от 30 декабря 2021 года № 492-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об искусственных земельных участках, созданных на водных объектах, находящихся в федеральной собственности, и о внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации" и отдельные законодательные акты Российской Федерации", из статьи устава, определяющей вопросы местного значения городского округа, слова ", проведение открытого аукциона на право заключить договор о создании искусственного земельного участка" исключены.

Проект принят депутатами в первом чтении, назначены публичные слушания.

И.о. прокурора города, младший советник юстиции Т.В. КИЛЬМАН

ПРОКУРАТУРА РАЗЪЯСНЯЕТ

Несмотря на предупреждения правоохранительных органов и частые сообщения в СМИ о фактах телефонного мошенничества, жители области независимо от возраста и социального положения, продолжают попадаться на уловки телефонных аферистов.

Мошенники умело используют всю доступную информацию и технологии, разбираются в психологии людей, вынуждая жертву раскрывать всю информацию о себе, либо совершать те или иные действия, используют человеческие слабости (стяжательство, алчность) и чувства (сострадание, обеспокоенность за близких, жалость) в своих корыстных интересах.

Но противостоять мошенникам можно. Для этого необходимо быть внимательными, проявлять здравомыслие и бдительность.

Наиболее распространёнными способами являются:

Продажа имущества на интернет-сайтах

При звонке на телефон, размещенный на Интернет сайтах объявлений (Авито, Дром и другие) преступник просит пополнить счёт телефона или его банковской карты, либо сообщить данные и номер карты потерпевшего для перевода денежных средств в качестве задатка за товар, либо прикрепить к карте потерпевшего свой телефонный номер. После сообщения данных карты, либо прикреплении чужого номера происходит списание денежных средств.

Звонки от имени сотрудников банков

При звонке на телефон преступник сообщает о хакерской атаке на кредитное учреждение, а также о необходимости провести ряд операций для сохранности денежных средств на расчетных счетах (в том числе, сообщить номер карты и CVV-код, прикрепить к счёту чужой номер, установить на телефон специальное программное обеспечение, предоставляющее удалённый доступ к устройству).

Приведенный перечень мошеннических схем не ограничивается приведенными примерами. Преступники находят все новые и новые схемы и способы для достижения своих преступных замыслов.

Чтобы не стать жертвой злоумышленников необходимо соблюдать простые правила безопасного поведения и обязательно довести их до пожилых родственников:

- не сообщать данные о банковской карте;
 - не прикрепляйте к банковской карте не принадлежащие Вам телефонные номера;
 - не устанавливайте на телефон сторонние программы, предоставляющие удалённый доступ к Вашему устройству
- Необходимо помнить, что банковские работники никогда не совершают операций по телефону, никогда не просят клиента сообщить



конфиденциальные сведения. Если вы получили сообщение якобы от банка - сразу же обратитесь в банк по официальному номеру или лично. Не звоните и не отправляйте сообщения на номера, указанные мошенниками.

Необходимо проявлять внимательность и благоразумие, не выполнять просьб и требований от неизвестных лиц и не совершать любые платежные операции по их просьбам, никогда не сообщать по телефону свои персональные данные и сведения о банковских картах.

Прокурор города Кедровый А.Ю. САЕНКО

ПОЛИЦИЯ ИНФОРМИРУЕТ**ГРАФИК ПРИЕМА ГРАЖДАН РУКОВОДЯЩИМ СОСТАВОМ ПУНКТА ПОЛИЦИИ "КЕДРОВЫЙ" НА ИЮЛЬ 2022 ГОДА**

| Должность | Фамилия, имя, отчество | Дата, день недели | Время | Примечание |
|--|--------------------------|-------------------|------------------|--|
| Начальник пункта полиции «Кедровый» МО МВД России УМВД России по Томской области | Габов Александр Павлович | 11, 18, 25 июля. | с 16 до 19 часов | г. Кедровый, 1мкр, д.29 кабинет № 7 тел.8-(38250)-35-581 |
| | | 23 июля | с 10 до 13 часов | |

Пункт полиции "Кедровый" МО МВД России

ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ ВОЕННОЙ ИСТОРИИ РОССИИ

3 ИЮЛЯ 1944 ГОДА - ОСВОБОЖДЕНИЕ МИНСКА

Столица Белоруссии город Минск был освобождён в ходе Минской наступательной операции, длившейся с 29 июня по 4 июля 1944 года. Проводилась войсками 1-го, 2-го, 3-го Белорусских фронтов при содействии 1-го Прибалтийского фронта.

Минская операция стала одним из ключевых этапов Белорусской стратегической операции 1944 года под кодовым названием "Багратион". Её целью было разгромить немецкие группы армий "Центр" и освободить Белоруссию от фашистских захватчиков.

Началась она 29 июня: войска 3-го Белорусского и 1-го Белорусских фронтов одновременно в сходящемся направлении нанесли удар по противнику в направлении Минска. Далее совместно с войсками 2-го Белорусского фронта было завершено окружение Минска. Одновременно с этими действиями войска 1-го Прибалтийского фронта совместно с отдельными соединениями 3-го Белорусского и 2-го Белорусского фронтов, продолжили стремительно наступление в западном направлении, уничтожая подходящие подкрепления противника, и занимая плацдарм для последующего развития наступления.

Весомую помощь наступающим советским войскам оказывал белорусский народ, и, прежде всего, партизаны: они устраивали засады на путях отступления немецких сил, громили штабы, уничтожали



мосты и переправы, подрывали рельсы и пускали вражеские эшелоны под откос.

3 июля первые подразделения советских войск ворвались в город. Вскоре было завершено окружение основных сил 4-й армии Третьего рейха, всего - 105 тысяч человек. К исходу 3 июля 1944 года Минск был полностью очищен от врага. И хотя город был изранен, многие его дома были объяты пламенем, у всех жителей на лицах сияло выражение счастья - они встречали своих освободителей...

Вражеская группа армий "Центр" менее чем за две недели потерпела катастрофическое поражение - были разгромлены её главные силы. К 11 июля немецкая группировка была полностью ликвидирована: свыше 70 тысяч человек было убито и около 35 тысяч взято в плен. В центре советско-германского фронта образовалась огромная брешь протяжённостью до 400 км. Для того чтобы закрыть её в короткие сроки, противник не имел сил. Советские войска получили возможность стремительно продвигаться к западным границам СССР.

За умелые и героические действия в ходе Минской операции 1944 года 52 соединения и части были удостоены почётного наименования "Минские".

*Библиотекарь МУ "Кедровская ЦБС" Л.Н. НЕМИРСКАЯ
Материал подготовлен на основе информации открытых источников*

МУ «КЕДРОВСКАЯ ЦБС»

ЧУДЕСА НАРОДНЫХ ПРОМЫСЛОВ



Согласно Указу Президента Российской Федерации от 17.06.2022 года №384 "О дне народных художественных промыслов", в предпоследнее воскресенье июня установлен и отмечается день народных художественных промыслов.

Народное искусство - особое явление культуры. Оно охватывает многие виды фольклора, в том числе декоративное искусство, которое сопровождало жизнь народа на протяжении всей его истории. Сменялись поколения людей, но всегда существовала потребность украшать свой быт и труд красивыми вещами.

Вместе с тем, народное искусство - это не только мир вещей, реальных предметов, но также поэтический мир самобытных образов, любимых народом тем и сюжетов.

Богато творчество русского народа. Теплоту своих рук и щедрость сердец вкладывали мастера в свои поделки. Искусство народных промыслов - это связующее звено прошлого с настоящим, настоящего с будущим.

Народные художественные промыслы - важный элемент культуры и быта населения. С незапамятных времен в жизни русского народа важное место занимала особая форма творчества - "промысел" или "промыслы".

Она сочетала производство повседневных предметов быта с высокохудожественными способами их изготовления и украшения. В русских промыслах отображается всё многообразие исторических, духовных и культурных традиций нашего народа, некоторые из которых зародились столетия назад. Изделия русских промыслов выражают отличительные черты и неповторимость русской традиционной культуры. Они популярны не только в России, но и за ее пределами.

В настоящее время Центральная библиотека г. Кедрового подготовила книжную иллюстрированную выставку "Чудеса народных промыслов", на которой представленные книги расскажут читателям о народных художественных промыслах, об истории народного искусства, наполненного неистощимой фантазией, мудростью и красотой. **Приглашаем всех желающих посетить нашу выставку!**

Материал подготовила библиотекарь МУ "Кедровская ЦБС" А.В. ДЕНИСЕНКО

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ



| Прогноз погоды | Четверг 30.06 | Пятница 01.07 | Суббота 02.07 | Воскресенье 03.07 | Понедельник 04.06 | Вторник 05.06 | Среда 06.06 |
|---------------------|------------------|------------------|------------------|----------------------|----------------------|------------------|----------------|
| Дневная температура | +18 | +13 | +15 | +20 | +22 | +18 | +17 |
| Ночная температура | +11 | +8 | +10 | +18 | +10 | +11 | +11 |
| Облачность | | | | | | | |
| Давление мм рт. ст. | 754 | 750 | 743 | 743 | 747 | 747 | 746 |
| Ветер: | 8 м/с (Ю) | 4 м/с (Ю) | 5 м/с (ЮЗ) | 2 м/с (ЮЗ) | 6 м/с (СВ) | 4 м/с (З) | 2 м/с (З) |

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Поздравляем с днем рождения
Пиминову Людмилу Владимировну,
Тайгунову Галину Максимовну!

Пусть сбудется то, что мечтается,
Душе пусть, как птице, летается,
Пусть вольно и радостно дышится,
Молитва пусть Богом услышится,
Пусть вере, как знамени, реется,
Пусть сердцу вовек не стареется,
Годам всем назло - молодеется,
Пусть любит оно и надеется!

Городское общество инвалидов

ВАКАНСИИ

В ПУНКТ ПОЛИЦИИ "КЕДРОВЫЙ" ТРЕБУЕТСЯ:

- Водитель категории В
- Обязательные условия:
- служба в Вооруженных Силах;
- образование не менее 11 классов;
- отсутствие судимости.

Обращаться по телефону
35-581
(Габов Александр Павлович)

*Требуются рабочие для проведе-
ния ремонтно-строительных
работ в г. Кедровый!*

- Рабочий день с 8:00 до 18:00;
 - Зарплата - 1500 руб. в день;
 - Выплата два раза в месяц (наличны-
ми);
 - Проезд оплачивается;
- По всем вопросам Вы можете
обращаться по телефону
8-952-155-87-32

ПРОДАМ

3-х комнатную квартиру, 2 мкрн., д.13,
5-6 этаж (двухурсовая). Светлая, теплая,
просторная.
Все вопросы по телефону 8-983-236-0048

1 комнатную квартиру, 2 мкрн., д.13,
4 этаж. Тел. 8-913-821-9103

КУПЛЮ

1-2-х комнатную квартиру в Кедровом,
1-2 этаж. Тел. 8-913-855-1603

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Опытный риелтор поможет купить
любое жилье в Томске и пригороде
Томска. **Возможна покупка по серти-
фикату переселенца с Севера.**
Тел. 8(3822)934-903

На 77-году, ушёл из жизни **Ширяев
Геннадий Александрович**. Городской
совет ветеранов приносит свои соболез-
нования и скорбит вместе с родными и
близкими.

Городской совет ветеранов

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ**КАК ВЕСТИ СЕБЯ В ЖАРУ?**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

ДЕМОГРАФИЯ

Укрепление
общественного здоровья

Жара - это прежде всего стресс для организма, который пытается адаптироваться к непривычным условиям, работает на пределе и тратит на это больше ресурсов. В первую очередь в группе риска в жару находятся люди, имеющие хронические заболевания, люди с ослабленным иммунитетом после перенесенных острых заболеваний или в период болезни. Но в целом в группе риска может оказаться любой человек, если он не будет соблюдать предосторожностей при длительном нахождении на жаре. Перегрев может вызвать тепловой удар и обезвоживание.

Особенно внимательно нужно относиться к пожилым людям, так как у них часто имеются хронические заболевания, а также к детям - малыши не ощущают опасности, находясь долго на солнце.

Вот несколько простых советов для всех, которые облегчат пребывание на жаре:

- по возможности надо чаще принимать прохладный душ (не ледяной);
- на улице нужно носить головной убор, желательно с широкими полями или с козырьком, и надевать свободную светлую одежду из натуральных тканей;
- выходя из дома, нужно брать с собой воду и лекарства, которые могут понадобиться для купирования обострения хронического заболевания;
- внимательно следить за детьми, чтобы они не находились долго на открытом солнце.

Самый очевидный совет для жаркой погоды - **больше пить. Но делать это нужно правильно.** В жару влага из организма уходит очень быстро из-за потоотделения, что негативно сказывается на водно-солевом балансе, поэтому пить нужно больше обычной нормы.

Не нужно выпивать сразу много воды, чтобы не давать большую нагрузку на почки. Лучше пить чаще по несколько глотков. Кроме того, люди разного возраста, веса, ведущие активный либо пассивный образ жизни, нуждаются в разном количестве жидкости. Обычно рекомендуют исходить из среднего показателя потребности - 30-40 миллилитров на килограмм веса. Не стоит забывать о том, что значительная часть необходимой жидкости содержится в потребляемых нами продуктах. Лучше всего пить обычную воду - уверен врач, и прохладную, а не ледяную. Это поможет избежать резкого переохлаждения, которое ослабит местный иммунитет.

А вот от сладких и газированных напитков лучше отказаться. В них кладут большие порции сахара, и это повышает риски развития заболеваний. Некоторые виды газировки также содержат кофеин, который способствует обезвоживанию. Потому же не стоит злоупотреблять и кофе.

А освежиться алкогольным напитком в жару - плохая идея, которая может закончиться госпитализацией. Алкоголь нарушает терморегуляцию, дает нагрузку на сердечно-сосудистую систему и способствует выведению жидкости из организма. Употребление алкоголя на жарком открытом солнце может привести к серьезным осложнениям. Также стоит опасаться резкого перепада температур, когда вы заходите с улицы в помещение. В магазинах и торговых центрах кондиционеры часто очень сильно охлаждают воздух. Поэтому стоит что-то надеть на себя, чтобы не случилось резкого переохлаждения. Надеемся, что июль выдастся жарким и мы успеем почувствовать наше короткое сибирское лето.

Информация взята из открытых Интернет-источников



Учредитель газеты Муниципальное образование
«Город Кедровый»
Ответственный за выпуск ГАБОВА В.В.

За достоверность информации ответственность несут авторы публикаций, за рекламу и объявления - рекламодатели

НАШ АДРЕС:

636615, г. Кедровый, 1 мкрн., д.61 (школа). Тел. (8-38250) **35-115**

E-mail: vkedr@tomsk.gov.ru

Выходит еженедельно по четвергам. Цена свободная.

Тираж 300 экз.

Компьютерная верстка: М.Н. Курц
Отпечатано на ризографе RISO, г. Кедровый.
Подписано в печать 29.06.2022 г.

0+