

В КРАЮ КЕДРОВОМ

Газета г. Кедрового

№46 (1500) четверг, 14 ноября 2019 г.

15 НОЯБРЯ - ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ ПРИЗЫВНИКА

Дорогие ребята - будущие защитники Отечества!

Поздравляем вас с Всероссийским днем призывника!

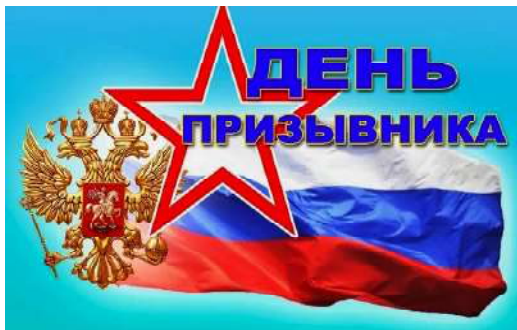
Дата этого праздника совпадает с осенним призывом в ряды Вооруженных Сил России.

Служба в армии - мужественный, ответственный поступок, достойный настоящего мужчины. Армия имеет свои традиции, которые передаются из поколения в поколение. Армейские обычаи, профессиональные и моральные правила стали общепринятыми нормами поведения служащих при выполнении воинского долга. Строгий распорядок дня, строевая подготовка и ответственность закаляют характер и делают из юных мальчишек взрослых дисциплинированных и серьезных парней. Кто-то в итоге принимает решение связать свою жизнь с защитой Родины, а для кого-то год службы остается просто бесценным опытом.

Желаем вам упорства, трудолюбия, успехов в достижении поставленных целей на благородном пути служения Отчизне!

Мэр города Кедрового Н.А. СОЛОВЬЕВА

Председатель Думы города Кедрового Л.В. ГОЗА



ВСЕ НА СТАРТЫ ГТО!

08 ноября в рамках спартакиады трудящихся, муниципальным центром тестирования проведен первый Фестиваль ВФСК "ГТО" среди предприятий и организаций муниципального образования "Город Кедровый". Фестиваль ГТО среди работников учреждений и организаций проводился с целью популяризации и развития комплекса ГТО среди работников предприятий, учреждений и организаций - как одного из самых эффективных и доступных средств по определению уровня физической подготовленности.

На старт вышли 6 команд. Праздник спорта словами напутствия открыла Ирина Николаевна Алексеева заместитель мэра по социальной

политике и управлению делами, пожелав всем участникам высоких показателей и бодрости духа. После, команды хорошенько размялись и проявили дух единства в спортивных эстафетах, которые



для них подготовили судьи центра тестирования ГТО.

Программа Фестиваля состояла из следующих испытаний:

- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- поднимание туловища из положения лежа на спине;
- стрельба из пневматической винтовки

По результатам общего зачета Фестиваля, 1 место заняла команда "Пожарных", второе место у команды "СиБТУЗ", 3 место в упорной борьбе завоевала команда "Администрация".

Победители и призеры личного зачета:

Женщины:

- 1 место - Смирнова Екатерина (МБОУ СОШ № 1 г. Кедрового)
- 2 место - Шевченко Елена (Пожарно-спасательная часть № 4 (г. Кедровый))
- 3 место - Долгова Юлия (Администрация города Кедрового)

Мужчины:

- 1 место - Жоранов Владимир (Пожарно-спасательная часть № 4 (г. Кедровый))
- 2 место - Выхованцев Сергей (Пожарно-спасательная часть № 4 (г. Кедровый))
- 3 место - Дандыбаев Нурлан (Пожарно-спасательная часть № 4 (г. Кедровый))

Самыми меткими стрелками оказались Беломестнов Александр и Жоранова Маргарита.

Продолжение см. на стр. 2

Продолжение. Начало см. на стр. 1

В упражнениях на силу (отжимания) были лучшими Смирнова Екатерина и Печерский Алексей. Самыми гибкими оказались Загородняя Алина и Дандыбаев Нурлан. В упражнении поднимание туловища из положения лежа на спине лучшими стали Смирнова Екатерина и Бондарь Алексей.

Многие участники соревнований показали результаты, соответствующие золотым, серебряным и бронзовым знакам отличия ВФСК ГТО. Участники, занявшие призовые места награждены грамотами и медалями, командам - призерам вручены кубки.

Организаторы Фестиваля благодарят учреждения и предприятия муниципалитета за участие в возрождении ГТО и уже в начале декабря приглашают всех на открытие лыжного сезона, где каждый желающий тоже сможет сдать норматив в зачет комплекса ГТО.



Т.В. Анисимова, главный специалист МУ "Культура"

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА КЕДРОВОГО

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

ОТ 11.11.2019 Г. № 384

Об изъятии для муниципальных нужд земельных участков.

В соответствии с статьёй 279 Гражданского кодекса Российской Федерации, главой VII.1 Земельного кодекса Российской Федерации, на основании постановления Администрации города Кедрового от 01.11.2019 № 373 "Об утверждении Проекта планировки и межевания общественной территории, расположенной по адресу: Российская Федерация, Томская область, г. Кедровый, 2 мкр., квартал № 19, участок № 37"

ПОСТАНОВЛЯЕТ:

1. Изъять для муниципальных нужд земельный участок с кадастровым номером 70:18:0000005:42, расположенный по адресу: Томская область, г. Кедровый, 2-мкр., квартал 19, участок 18, площадью 50 кв.м., категория земель: земли населенных пунктов, разрешенное использование: для размещения вагона-магазина.

2. Изъять для муниципальных нужд земельный участок с кадастровым номером 70:18:0000005:127, расположенный по адресу: Томская область, г. Кедровый, 2 микрорайон, квартал 19, участок 17 площадью 50 кв.м., категория земель: земли населенных пунктов, разрешенное использование: для размещения городской детской площадки.

3. Отделу по управлению муниципальной собственностью Администрации города Кедрового:

3.1. В течение десяти дней со дня принятия настоящего постановления направить копию постановления собственнику изымаемой недвижимости и в управление Федеральной службы государственной регистрации, кадастра и картографии по Томской области;

3.2. Выступить заказчиком работ по оценке изымаемой недвижимости в соответствии с требованиями ст. 56.8 Земельного кодекса Российской Федерации;

3.3. Провести переговоры с собственниками изымаемой недвижимости;

3.4. Заключить с собственниками изымаемой недвижимости соглашение об изъятии недвижимости в порядке, установленном ст. ст. 56.9, 56.10 Земельного кодекса Российской Федерации.

4. Отделу финансов и экономики Администрации города Кедрового предоставить возмещение за изымаемую недвижимость, предусмотренное соглашением об изъятии или вступившими в силу решениями суда, за счет средств местного бюджета.

5. Юрисконсульту осуществить подготовку и направление иска о принудительном изъятии недвижимости, в случае если по истечении девяносто дней со дня получения собственником изымаемой недвижимости проекта соглашения об изъятии, предусмотренных пунктом 2.4 постановления, не будут представлены подписанные соглашения об изъятии.

6. Постановление вступает в силу со дня его официального опубликования.

7. Опубликовать постановление в Информационном бюллетене городского округа "Город Кедровый", разместить на официальном сайте Администрации города Кедрового в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет": <http://www.kedradm.tomsk.ru>.

8. Контроль за исполнением постановления возложить на Первого заместителя Мэра города Кедрового.

И.о. Мэра И.В. БОРИСОВА

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ



Прогноз погоды	Четверг 14.11	Пятница 15.11	Суббота 16.11	Воскресенье 17.11	Понедельник 18.11	Вторник 19.11	Среда 20.11
Дневная температура	-15	-21	-21	-16	-15	-19	-18
Ночная температура	-23	-27	-24	-17	-19	-24	-22
Облачность							
Давление мм. рт. ст.	735	739	741	737	733	735	735
Ветер:	0,8 м/с (СЗ)	1,2 м/с (СЗ)	1,4 м/с (ЮЗ)	1,4 м/с (ЮВ)	1,7 м/с (В)	1,1 м/с (В)	0,9 м/с (ЮЗ)

ПУТЬ В ПРОФЕССИЮ

В преддверии 20-летнего юбилея мировой юстиции Российской Федерации мы встретились с Савчук Е.В., чтобы поведать на страницах газеты о ее жизненном и профессиональном пути.

Елена Владимировна Савчук - мировой судья Кедровского судебного района Томской области в почетной отставке, служившая Фемиде на протяжении 15 лет. За профессионализм и упорный многолетний труд в судебной системе она не раз награждалась почетными грамотами и благодарностями председателя Томского областного суда, начальника Управления Судебного департамента в Томской области.

Мы знаем ее не только как строгого принципиального судью, но и творческого и спортивного человека. Елена Владимировна принимает участие в городских и областных спортивных соревнованиях, творческих мероприятиях, за что неоднократно отмечалась почетными грамотами мэра г. Кедрового. Нередко она радуется жителей города своим прекрасным исполнением песен под гитару, чтением стихов, что говорит о ее лирическом внутреннем мире и тонкой душевной организации.

Если бы меня попросили охарактеризовать эту удивительную женщину в нескольких словах, я бы ответила, что не смогу этого сделать, ведь она обладает множеством замечательных профессиональных и человеческих качеств. Высокий профессионализм, необыкновенная выдержка, стремление личным вкладом укрепить авторитет судебной власти, доброжелательная и отзывчивая - и это лишь малая часть того, что характеризует её.

Родилась Елена Владимировна в городе Асино Томской области, в интеллигентной семье: папа - врач, мама - педагог. Воспитывали строго, прививали любовь к прекрасному. С детства обучалась в музыкальной школе по классу фортепиано. Имелось огромное желание продолжить музыкальное образование в Томске, но родители не разрешили, так как ещё не было получено среднее образование. Параллельно занималась в спортивной школе легкой атлетикой, была чемпионкой области на дистанции 1500 м, призером Сибири и Дальнего Востока. Посещала различные кружки, выступала в спектаклях и миниатюрах в театре юного зрителя, находилось время и для спортивной секции по баскетболу.

В школьные годы Елена Владимировна мечтала стать экспертом-криминалистом, но добившись высоких спортивных результатов, поступила в Томский Государственный Педагогический Институт на факультет физической культуры. Однако окончив институт и поработав по профессии, волею судьбы, она все-таки приблизилась к своей юношеской мечте, став следователем следственного отдела при Асиновском ГОВД, а затем и старшим следователем. Окончила юридический факультет Томского Государственного Университета, получив второе высшее образование.

"Работа меня очень увлекала, особенно нравилось в дежурные сутки раскрывать преступления", - вспоминает Елена Владимировна. Так началась ее трудовая деятельность в юриспруденции. Через несколько лет службы, она была направлена в маленький северный

городок Томской области с красивым названием Кедровый, в котором работала в должности заместителя начальника ОВД. В правоохранительных органах Елена Владимировна приобрела большой жизненный и профессиональный опыт. Е.В. Савчук не просто была изнутри знакома с процессом расследования преступлений, она знала все его подробности и нюансы.

В 2003 году с момента образования судебного участка в г. Кедровом Елена Владимировна решила попробовать себя на новом поприще, сдала экзамены и была назначена на должность мирового судьи. Помещение для судебного участка нашлось только в промышленной зоне в неблагоустроенном здании, в котором на тот момент отсутствовала даже телефонная связь.

"Конечно, начинать работать в должности мирового судьи, было очень волнительно, - вспоминает Е.В. Савчук, - потому, что работа мирового судьи очень ответственная. Ежедневно через него проходят разные судьбы, и каждое дело - это небольшая часть чьей-то жизни. Но главное - мировой судья всегда должен стоять на стороне закона".

Елена Владимировна поделилась с нами рассказом об одном из своих первых процессов: "При изучении уголовного дела (угроза убийством) у меня возникло много сомнений в виновности подсудимого. После допроса свидетелей, несмотря на то, что потерпевший показания, которого в ходе предварительного расследования были положены в основу обвинения, всячески уклонялся от явки в судебное заседание, суд признал явку потерпевшего обязательной. И после того, как потерпевший был доставлен и выяснены дополнительные обстоятельства дела, выяснилось, что обвиняемый невиновен. Прокурор отказался от обвинения".

Умение располагать к себе участников процесса - сильная сторона Елены Владимировны. Именно это качество помогало ей примирить стороны и закончить дело мировым соглашением.

Мой собеседник считает, что основной целью создания мировой юстиции является облегчение для граждан доступа к правосудию, максимальное приближение суда к населению: "Ведь сама должность мировой судьи подразумевает примирение, мир, мирить".

С 01 ноября 2018 года Елена Владимировна Савчук находится в почетной отставке.

Пользуясь случаем, Елена Владимировна передает свои поздравления:

"Хочу поздравить своих коллег - мировых судей действующих и находящихся в почетной отставке, а также коллектив судебного участка Кедровского судебного района Томской области - дорогих моих девочек, с которыми я работала, душа в душу, с 20-летием мировой юстиции. Желаю Вам нескончаемого терпения, выдержки, крепкого здоровья, любви и понимания родных и близких Вам людей, отличного настроения в любую погоду и при любых обстоятельствах и пусть все ваши надежды и мечты всегда становятся явью!"

Л.Н. БИРЮЛИНА, главный специалист Кедровского городского суда Томской области



ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ



В рамках проведения Всероссийской акции "День правовой помощи детям" 19 ноября 2019 будет работать телефонная "горячая линия" по вопросам оказания правовой помощи детям - сиротам, детям, оставшимся без попечения родителей, детям-инвалидам, а также их законным представителям.

Также специалисты ответят на такие вопросы как пенсии и социальные выплаты многодетным матерям и гражданам, воспитывающим детей-инвалидов, выплаты по уходу за нетрудоспособными гражданами, детьми инвалидами и инвалидами с детства 1 группы.

Звоните во вторник, 19 ноября, с 14.00 до 16.00 часов. Специалисты Клиентской службы (на правах отдела в г. Кедровый) ждут ваших вопросов по телефону "горячей линии" 35-339.

Клиентская служба (на правах отдела в г. Кедровый)

ОБЪЯВЛЕН КОНКУРС!

Администрация города Кедрового объявляет о проведении конкурса 29 ноября 2019 года на замещение вакантной должности муниципальной службы -

Ведущего специалиста опеки и попечительства отдела по труду и социальной политике

Основные требования:

Требования к уровню профессионального образования: наличие высшего образования на уровне магистратуры.

Требования к направлению подготовки: юриспруденция, педагогика, педагогика и психология, социальная педагогика, социальная работа, а также специальности и направления подготовки, содержащиеся в ранее применяемых перечнях специальностей и направлений подготовки, для которых законодательством об образовании Российской Федерации установлено соответствие указанным специальностям и направлениям подготовки.

Требования к стажу муниципальной службы или работы по специальности: не менее 1 года по специальности.

Должен знать:

- Конституцию Российской Федерации;
- Федеральный закон "Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации";
- Федеральные законы, акты Президента Российской Федерации, акты Правительства Российской Федерации, иные правовые акты, регулирующие отношения, связанные с муниципальной службой;
- Устав муниципального образования "Город Кедровый";
- Регламент работы администрации города Кедрового;
- Правила и нормы охраны труда, техники безопасности, противопожарной безопасности;
- Правила обращения со служебной информацией ограниченного распространения в администрации города Кедрового;
- Инструкцию по делопроизводству отдела образования Администрации города Кедрового;
- Положение об оплате труда муниципальных служащих в администрации;
- Причины, признаки, критерии детского и семейного неблагополучия;
- Психологию девиантного поведения (алкоголизация, наркомания, конфликт с законом, жестокость, агрессия и пр.);
- Педагогику и психологию детско-родительских отношений;
- Основания для признания ребенка нуждающимся в помощи государства и оставшимся без родительского попечения;
- Судебное производство;
- Знание форм защиты прав ребенка, нуждающегося в помощи государства;
- Знание инфраструктуры социальной защиты детства;
- Знание основ работы государственного банка данных о детях, оставшихся без попечения родителей;
- Технологии и методы работы с неблагополучными семьями;
- Основы психологии общения, делового взаимодействия, медиации;
- Основы знаний в области сбора, обработки и анализа статистической информации;
- Законодательство Российской Федерации, международные правовые документы в сфере обеспечения и защиты прав и законных интересов детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, лиц из их числа;
- Законодательство Российской Федерации, законодательство субъектов Российской Федерации, международные правовые документы в сфере семейного устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в том числе знание форм семейного устройства детей-сирот и детей, оставшихся без

попечения родителей, форм материальной и нематериальной поддержки граждан, принявших на воспитание детей-сирот;

- Знание требований к организации условий проживания и воспитания в организациях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей;
- Знание приоритетов государственной политики в сфере организации деятельности, в том числе реформирования и реструктуризации системы организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей;
- Знание правил устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, видов деятельности (услуг), осуществляемых этими организациями, порядка обследования ребенка, оснований принятия решения по устройству детей, оставшихся без попечения родителей, в зависимости от видов деятельности (услуг), осуществляемых организациями для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, требований к условиям пребывания в указанных организациях;
- Знание требований к ведению личного дела воспитанника;
- Стандарты оформления документации, деловых бумаг, запросов, в том числе в электронном виде, правила их хранения;
- Основы конфликтологии и технологии разрешения конфликтов (медиации);
- Знания требований к проведению проверок и оформлению их результатов;
- Экономические знания (в сфере социальных выплат детям-сиротам, изучения и проверки документов на возмещение денежных средств; начисление выплат материальной помощи и пр.).

На конкурс необходимо предоставить

следующие документы:

- заявление;
- собственноручно заполненную и подписанную анкету по форме, установленной формы с фотографией;
- копию паспорта;
- копию диплома о высшем образовании;
- копию трудовой книжки;
- справку о состоянии здоровья об отсутствии заболевания, препятствующего поступлению на муниципальную службу в местности, приравненной к районам Крайнего Севера;
- гражданам, пребывающим в запасе: военный билет (временное удостоверение, выданное взамен военного билета);
- гражданам, подлежащим призыву на военную службу, - удостоверение гражданина, подлежащего призыву на военную службу;
- характеристику с последнего места работы.

Срок подачи заявлений на конкурс до 17-00 часов 28 ноября 2019 года.

Документы, необходимо предоставить секретарю конкурсной комиссии на замещение должности муниципальной службы на территории муниципального образования "Город Кедровый" Алексеевой И.Н., каб. 6 администрации города Кедрового, тел. для справок 8 (38250) 35-132, формы бланков и методы оценки образовательного уровня, профессиональных деловых и личностных качеств кандидатов на замещение вакантных должностей муниципальной службы размещены на официальном сайте администрации города Кедрового в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет": <http://www.kedradm.tomsk.ru> в разделе "Кадровая политика" "Конкурсы на замещение должностей муниципальной службы".



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА КЕДРОВОГО ОБЪЯВЛЯЕТ КОНКУРС НА ВКЛЮЧЕНИЕ В РЕЗЕРВ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ КАДРОВ НА ДОЛЖНОСТИ МУНИЦИПАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ

Администрация города Кедрового объявляет конкурс на включение в резерв управленческих кадров на должности муниципальной службы

Требования к уровню образования: Наличие высшего образования на уровне бакалавра, магистратуры, специалиста по направлению подготовки: государственное и муниципальное управление, менеджмент, юриспруденция, педагогическое образование, психология, менеджмент организации, педагогика и психология, социология и социальная работа, управление персоналом, медиакommunikация, издательское дело, журналистика, политология, социология, реклама и связи с общественностью, экономика и управление, финансы и кредит, экономика, налоги и налогообложение, бухгалтерский учет, бухгалтерский (финансовый) учет и отчетность, градостроитель проекта, эколог градостроительства, социолог градостроительства, специалист транспортного развития территорий, экономист

градостроительства, специалист инженерного обеспечения территории, архитектор, ландшафтный архитектор, стандартизация и сертификация, системный анализ и управление, управление качеством, безопасность жизнедеятельности, защита окружающей среды, городское строительство и хозяйство, градостроительство, промышленное и гражданское строительство, строительство, безопасность строительства и осуществление строительного контроля, организация строительства, реконструкции и капитального ремонта.

Конкурс проводится в 2 этапа. На первом этапе с 07 ноября 2019 года по 28 ноября 2019 года осуществляется прием документов для включения в резерв кадров, рассмотрение поданных документов Комиссией по формированию и подготовке резерва управленческих кадров и утверждение списка граждан, допущенных ко второму этапу.

На конкурс необходимо предоставить следующие документы:

- личное заявление об участии в конкурсе;
- анкету по форме с фотографией и приложением описания в произвольной форме основных достигнутых результатов производственной деятельности;
- копию паспорта;
- копию документов, подтверждающих необходимое профессиональное образование, по желанию, документы о дополнительном профессиональном образовании, о присвоении ученой степени, ученого звания;
- копию трудовой книжки;
- характеристика, рекомендации, отзывы (по желанию);

- согласие на обработку персональных данных.

Документы, необходимо предоставить секретарю конкурсной комиссии Алексеевой И.Н., каб. 6 администрации города Кедрового, в рабочие дни с 09-00 до 12-00, с 14-00 до 17-00, тел. для справок (838250)35132. Вся информация размещена на сайте администрации города Кедрового в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" <http://www.kedradm.tomsk.ru> в разделе "Кадровая политика", подразделах "Резерв кадров муниципального образования "Город Кедровый", "Резерв кадров муниципального образования".

Второй этап формирования Резерва проходит в форме собеседования с кандидатами.

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

На территории муниципального образования "Город Кедровый" продолжает действовать муниципальная подпрограмма "Устойчивое развитие сельских территорий".

Одним из мероприятий подпрограммы является оказание Администрацией города Кедрового единовременной материальной помощи на содержание вновь приобретаемой коровы или нетели, но не более чем 15 000 (Пятнадцать тысяч) рублей на одно личное подсобное хозяйство в год, на безвозмездной и безвозвратной основе в целях возмещения затрат на содержание крупного рогатого скота (коровы/нетели).

Документы, необходимые для получения материальной помощи:

1. письменное заявление о предоставлении единовременной материальной помощи;
2. документ, удостоверяющий личность получателя, включая регистрацию места жительства;
3. договор купли-продажи коровы/нетели с указанием цены приобретаемой коровы/нетели и сведений о продавце;
4. акт приема - передачи коровы/нетели;
5. документ, подтверждающий отсутствие заболеваний у приобретаемой коровы/нетели (ветеринарное свидетельство по форме № 1 либо ветеринарная справка по форме № 4).

По всем вопросам обращаться к ведущему специалисту отдела по труду и социальной политике Балабановой Наталье Николаевне (тел. 35-427, каб. № 11).

ГИБЕЛЬ ЛЮДЕЙ НА ПОЖАРАХ. КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ БЕДУ?

Неосторожное обращение с огнем - занимает ведущие строчки в списке причин пожаров, происходящих в нашей стране. Неосторожное обращение с огнем - довольно обширное понятие, включающее в себя небезопасное курение, несоблюдение правил пожарной безопасности при разведении огня, сушка вещей над газовой плитой и многое другое. Сюда же относится и детская шалость с огнем. Однако, если говорить о гибели людей на пожарах, то почти половина погибших находилась

в состоянии алкогольного опьянения, а основной причиной пожаров, вызвавших гибель людей, явилось неосторожное обращение с огнем. Также необходимо отметить, что пожары с гибелью людей чаще всего возникают по выходным и ночью.

Во-первых, ночью человек крепко спит (а в алкогольном опьянении еще крепче).

Во-вторых, доказано, что человек от запаха дыма не просыпается, так как дым действует угнетающе на центральную нервную систему (сродни наркозу) и человек засыпает еще крепче, рискуя, задохнувшись в дыму, никогда уже не проснуться. А если проснется, то уже не от дыма, а от шума пожара, когда, например, будет трещать в огне мебель. Тогда, как правило, эвакуация становится уже крайне затруднительной, если вообще возможна.

В-третьих, в ночь на выходные некоторые люди позволяют себе злоупотребить алкоголем, после чего закуривают и засыпают. Либо включают обогреватель с нарушением правил пожарной безопасности. Подобные пожары уже унесли жизни многих жителей нашей области. Надо сказать, что как такового пожара и не происходит, сгорает, например, только обивка кресла или постельные принадлежности, однако концентрации угарного газа и продуктов горения достаточно для того, чтобы человек уже никогда не проснулся. А пожарную охрану в таких случаях вызывают, как правило, соседи либо прохожие.

Все это необходимо знать, чтобы понимать - открытый огонь в современной квартире крайне опасное явление. Не только угарный газ угрожает жизни людей, но и продукты горения пластмассы, которая в избытке присутствуют в интерьере жилья. Окна, подоконники, потолки, линолеум, плинтусы и даже обои изготавливаются из полимерных материалов, которые при горении выделяют ядовитые продукты, которыми можно так же легко отравиться, как и угарным газом. Небольшая площадь жилья приводит к тому, что уже к исходу второй минуты с начала возгорания квартира наполнена дымом уже достаточно плотно.

Чтобы не допустить таких пожаров, можно принять следующие простые шаги:



Если вы видите, что ваш близкий, друг находится в состоянии алкогольного опьянения, не оставляйте его одного, это может закончиться трагедией!

Никогда сами не курите в постели или, когда вы сонные, так как вы можете уснуть, позволяя зажженной сигарете выпасть из вашей руки, что легко вызовет загорание, и последствия этого могут быть катастрофическими!

Будьте особенно осторожны при курении, если вы принимали лекарства, так как это может повлиять на ваше понимание

того, что происходит вокруг вас.

Не рискуйте, оставляя зажженные сигареты (или подобное) без присмотра.

Не опорожняйте пепельницу в мусорное ведро, так как это может привести к загоранию мусора, а впоследствии к пожару!

Неоценимую помощь пожарным в деле спасения людей оказывают автономные дымовые пожарные извещатели, которые легко каждый может установить дома сам. Данные "пожарные будильники" работают от батареек и реагируют на дым, издавая очень громкий звуковой сигнал, в самой начальной стадии возгорания, когда его можно потушить. Пронзительный звук разбудит даже крепко спящего человека, привлечет внимание. Более функциональные модели данных извещателей способны позвонить на запрограммированный номер сотового телефона, а также прислать SMS-сообщение (в память можно внести несколько номеров). Они предупредят о пожаре в жилье даже в ваше отсутствие.

Если пожар предотвратить не удалось, не паникуйте, а действуйте решительно и быстро. Незамедлительно позвоните в пожарно-спасательную службу по номеру 01 с городского аппарата, либо 101 или 112 с сотового телефона. Номер единой дежурно-диспетчерской службы муниципального образования "Город Кедровый" 8 (38250) 35-457 и 8 (38250) 35-196.

Если Вы видите, что огонь быстро разгорается и уже охватил большую площадь - немедленно покиньте опасное место! Оповестите о пожаре находящихся рядом людей и соседей.

Дверь за собой необходимо плотно притворить, но не закрывать на ключ. Если очаг возгорания маленький, вызвав пожарных, начинайте тушить самостоятельно. Горящие электроприборы тушите, только когда отключите их от источника тока! Если пожар произошел в подъезде ни в коем случае не выходите из квартиры! Позвоните в пожарную охрану, заткните все щели входной двери и вентиляционных отверстий мокрыми тряпками, и ждите помощи.

Берегите свою жизнь и жизни своих близких!

Мартынова И.О., главный специалист отдела ГО, ЧС и обеспечения Администрации города Кедрового

18 НОЯБРЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

05.00 Телеканал "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.15 Телеканал "Доброе утро".
09.50 "Модный приговор". (6+).
10.50 "Жить здорово!" (16+).
12.00 Новости.
12.10 "Время покажет". (16+).
15.00 Новости.
15.10 "Давай поженимся!" (16+).
16.00 "Мужское/Женское". (16+).
17.00 "Время покажет". (16+).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.30 "На самом деле". (16+).
19.40 "Пусть говорят". (16+).
21.00 "Время".
21.30 Т/с "Ничто не случается дважды". (16+).
23.30 "Вечерний Ургант". (16+).
00.00 "Познер". (16+).
01.00 "Время покажет". (16+).
03.00 Новости.
03.05 "Время покажет". (16+).

РОССИЯ 1

05.00 "Утро России".
05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Местное время. Вести-Томск".
09.00 "Вести".
09.25 "Утро России".
09.55 "О самом главном". Ток-шоу. (12+).
11.00 "Вести".
11.25 "Местное время. Вести-Томск".
11.45 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". (12+).
12.50 "60 Минут". Ток-шоу с Ольгой Скабеевой и Евгением Поповым. (12+).
14.00 "Вести".
14.25 "Местное время. Вести-Томск".
14.45 "Кто против?". Ток-шоу. (12+).
17.00 "Местное время. Вести-Томск".
17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир". (16+).
18.50 "60 Минут". Ток-шоу с Ольгой Скабеевой и Евгением Поповым. (12+).
20.00 "Вести".
20.45 "Местное время. Вести-Томск".
21.00 Т/с "Доктор Рихтер". (16+).
23.15 "Вечер с Владимиром Соловьевым". (12+).
02.00 Т/с "Личное дело". (16+).
03.50 Т/с "По горячим следам". (12+).

19 НОЯБРЯ

ВТОРНИК

05.00 Телеканал "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.15 Телеканал "Доброе утро".
09.50 "Модный приговор". (6+).
10.50 "Жить здорово!" (16+).
12.00 Новости.
12.10 "Время покажет". (16+).
15.00 Новости.
15.10 "Давай поженимся!" (16+).



18-24
НОЯБРЯ

ПРОГРАММА ТВ

16.00 "Мужское/Женское". (16+).
17.00 "Время покажет". (16+).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.30 "На самом деле". (16+).
19.40 "Пусть говорят". (16+).
21.00 "Время".
21.30 Т/с "Ничто не случается дважды". (16+).
22.30 "Время покажет". (16+).
01.50 "Наедине со всеми". (16+).
02.35 Футбол. Отборочный матч чемпионата Европы-2020 г. Сборная России - сборная Сан-Марино. Прямой эфир из Сан-Марино.

РОССИЯ 1

05.00 "Утро России".
05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Местное время. Вести-Томск".
09.00 "Вести".
09.25 "Утро России".
09.55 "О самом главном". Ток-шоу. (12+).
11.00 "Вести".
11.25 "Местное время. Вести-Томск".
11.45 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". (12+).
12.50 "60 Минут". Ток-шоу с Ольгой Скабеевой и Евгением Поповым. (12+).
14.00 "Вести".
14.25 "Местное время. Вести-Томск".
14.45 "Кто против?". Ток-шоу. (12+).
17.00 "Местное время. Вести-Томск".
17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир". (16+).
18.50 "60 Минут". Ток-шоу с Ольгой Скабеевой и Евгением Поповым. (12+).
20.00 "Вести".
20.45 "Местное время. Вести-Томск".
21.00 Т/с "Доктор Рихтер". (16+).
23.15 "Вечер с Владимиром Соловьевым". (12+).
02.00 Т/с "Личное дело". (16+).
03.50 Т/с "По горячим следам". (12+).

20 НОЯБРЯ

СРЕДА

05.00 Телеканал "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.15 Телеканал "Доброе утро".
09.50 "Модный приговор". (6+).
10.50 "Жить здорово!" (16+).
12.00 Новости.
12.10 "Время покажет". (16+).
15.00 Новости.
15.10 "Давай поженимся!" (16+).
16.00 "Мужское/Женское". (16+).
17.00 "Время покажет". (16+).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).

рами).
18.30 "На самом деле". (16+).
19.40 "Пусть говорят". (16+).
21.00 "Время".
21.30 Т/с "Ничто не случается дважды". (16+).
23.30 "Вечерний Ургант". (16+).
23.55 "Право на справедливость". (16+).
01.00 "Время покажет". (16+).
03.00 Новости.
03.05 "Время покажет". (16+).

РОССИЯ 1

05.00 "Утро России".
05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Местное время. Вести-Томск".
09.00 "Вести".
09.25 "Утро России".
09.55 "О самом главном". Ток-шоу. (12+).
11.00 "Вести".
11.25 "Местное время. Вести-Томск".
11.45 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". (12+).
12.50 "60 Минут". Ток-шоу с Ольгой Скабеевой и Евгением Поповым. (12+).
14.00 "Вести".
14.25 "Местное время. Вести-Томск".
14.45 "Кто против?". Ток-шоу. (12+).
17.00 "Местное время. Вести-Томск".
17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир". (16+).
18.50 "60 Минут". Ток-шоу с Ольгой Скабеевой и Евгением Поповым. (12+).
20.00 "Вести".
20.45 "Местное время. Вести-Томск".
21.00 Т/с "Доктор Рихтер". (16+).
23.15 "Вечер с Владимиром Соловьевым". (12+).
02.00 Т/с "Личное дело". (16+).
03.50 Т/с "По горячим следам". (12+).

21 НОЯБРЯ

ЧЕТВЕРГ

05.00 Телеканал "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.15 Телеканал "Доброе утро".
09.50 "Модный приговор". (6+).
10.50 "Жить здорово!" (16+).
12.00 Новости.
12.10 "Время покажет". (16+).
15.00 Новости.
15.10 "Давай поженимся!" (16+).
16.00 "Мужское/Женское". (16+).
17.00 "Время покажет". (16+).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.30 "На самом деле". (16+).
19.40 "Пусть говорят". (16+).

21.00 "Время".
21.30 Т/с "Ничто не случается дважды". (16+).
23.30 "Вечерний Ургант". (16+).
00.00 "Время покажет". (16+).
01.00 "На самом деле". (16+).
02.10 "Время покажет". (16+).
03.00 Новости.
03.05 "Время покажет". (16+).

РОССИЯ 1

05.00 "Утро России".
05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Местное время. Вести-Томск".
09.00 "Вести".
09.25 "Утро России".
09.55 "О самом главном". Ток-шоу. (12+).
11.00 "Вести".
11.25 "Местное время. Вести-Томск".
11.45 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". (12+).
12.50 "60 Минут". Ток-шоу с Ольгой Скабеевой и Евгением Поповым. (12+).
14.00 "Вести".
14.25 "Местное время. Вести-Томск".
14.45 "Кто против?". Ток-шоу. (12+).
17.00 "Местное время. Вести-Томск".
17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир". (16+).
18.50 "60 Минут". Ток-шоу с Ольгой Скабеевой и Евгением Поповым. (12+).
20.00 "Вести".
20.45 "Местное время. Вести-Томск".
21.00 Т/с "Доктор Рихтер". (16+).
23.15 "Вечер с Владимиром Соловьевым". (12+).
02.00 Т/с "Личное дело". (16+).
03.50 Т/с "По горячим следам". (12+).

22 НОЯБРЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Телеканал "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.15 Телеканал "Доброе утро".
09.50 "Модный приговор". (6+).
10.55 "Жить здорово!" (16+).
12.00 Новости.
12.10 "Время покажет". (16+).
15.00 Новости.
15.10 "Давай поженимся!" (16+).
16.00 "Мужское/Женское". (16+).
17.00 "Время покажет". (16+).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.30 "Человек и закон" с Алексеем Пимановым. (16+).
19.45 "Поле чудес". (16+).
21.00 "Время".
21.30 "Голос". Новый сезон. (12+).
23.40 "Вечерний Ургант". (16+).
00.35 Д/ф "Чак Берри". (16+).
02.30 "На самом деле". (16+).
03.20 "Про любовь". (16+).
04.05 "Наедине со всеми". (16+).

РОССИЯ 1

05.00 "Утро России".
05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 "Местное время. Вести-Томск".

мя. Вести-Томск".
 09.00 "Вести".
 09.25 "Утро России".
 09.55 "О самом главном". Ток-шоу. (12+).
 11.00 "Вести".
 11.25 "Местное время. Вести-Сибирь".
 11.45 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым". (12+).
 12.50 "60 Минут". Ток-шоу с Ольгой Скабеевой и Евгением Поповым. (12+).
 14.00 "Вести".
 14.25 "Местное время. Вести-Томск".
 14.45 "Кто против?". Ток-шоу. (12+).
 17.00 "Местное время. Вести-Томск".
 17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир". (16+).
 18.50 "60 Минут". Ток-шоу с Ольгой Скабеевой и Евгением Поповым. (12+).
 20.00 "Вести".
 20.45 "Местное время. Вести-Томск".
 21.00 "Юморина". (16+).
 23.45 X/ф "Право на любовь". (12+).
 03.15 X/ф "45 секунд". (12+).

23 НОЯБРЯ
УБОТА

06.00 Телеканал "Доброе утро. Суббота".
 09.00 "Умницы и умники". (12+).
 09.45 "Слово пастыря". (0+).
 10.00 Новости.
 10.05 "Открытие Китая" с Евгением Колесовым. (12+).
 11.15 "Горячий лед". Саппоро. Алина Загитова. Алена Косторная. Фигурное катание. Гран-при 2019 г. Женщины. Короткая программа. Передача из Японии. (0+).
 12.00 Новости.
 12.15 "Горячий лед". Саппоро. Алина Загитова. Алена Косторная. Фигурное катание. Гран-при 2019 г. Женщины. Короткая программа. Передача из Японии. (0+).
 13.05 "Ирина Купченко. Необыкновенное чудо". (12+).
 14.10 "Александр Збруев. Три истории любви". (12+).
 15.15 "Горячий лед". Саппоро. Алина Загитова. Алена Косторная. Фигурное катание. Гран-при 2019 г. Женщины. Произвольная программа. Прямой эфир из Японии.
 16.00 Новости (с субтитрами).
 16.40 X/ф "Одинокая женщина желает познакомиться". (0+).
 18.20 "Кто хочет стать миллионером?" с Дмитрием Дибровым. (12+).
 19.50 "Клуб Веселых и Находчивых". Встреча выпускников-2019 г. (16+).
 21.00 "Время".
 21.20 "Клуб Веселых и Находчивых". Встреча выпускников-2019 г. (16+).
 23.00 X/ф "Kingsman: золотое кольцо". (18+).
 01.40 "Горячий лед". Саппоро. Фигурное катание. Гран-при 2019 г. Трансляция из Японии. (0+).

03.25 X/ф "Ниагара". (16+).
РОССИЯ 1
 05.00 "Утро России. Суббота".
 08.15 "По секрету всему свету".
 08.40 "Местное время. Суббота". (12+).
 09.20 "Пятеро на одного".
 10.10 "Сто к одному". Телеигра. (12+).
 11.00 "Вести".
 11.20 "Местное время. Вести-Томск".
 11.40 "Аншлаг и Компания". (16+).
 13.55 X/ф "Разлучница". (12+).
 18.00 "Привет, Андрей!". Вечернее шоу Андрея Малахова. (12+).
 20.00 "Вести в субботу".
 21.00 X/ф "Начнем все сначала". (12+).
 01.35 X/ф "Любовь нежданная нагрянет". (12+).

24 НОЯБРЯ
ВОСКРЕСЕНЬЕ

05.00 X/ф "Государственный преступник". (0+).
 06.00 Новости.
 06.10 X/ф "Государственный преступник". (0+).
 06.55 "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 "Жизнь других". (12+).
 11.10 "Видели видео?". (6+).
 12.00 Новости.
 12.10 "Видели видео?". (6+).
 13.50 К дню рождения Александра Маслякова. (16+).
 17.30 "Рюриковичи". (16+).
 19.25 Шоу Максима Галкина "Лучшее всех!" Новый сезон. (0+).
 21.00 "Время".
 22.00 "Большая игра". (16+).
 23.45 X/ф "Джой". (16+).
 02.00 "На самом деле". (16+).
 02.50 "Про любовь". (16+).
 03.35 "Наедине со всеми". (16+).

РОССИЯ 1
 04.45 "Сам себе режиссер".
 05.25 X/ф "Ожерелье". (12+).
 07.20 "Семейные каникулы".
 07.30 "Смехопанорама Евгения Петросяна".
 08.00 "Утренняя почта".
 08.40 "Местное время. Воскресенье".
 09.20 "Когда все дома с Тимуром Кизяковым".
 10.10 "Сто к одному". Телеигра.
 11.00 "Вести".
 11.20 "Измайловский парк". Большой юмористический концерт. (16+).
 14.00 X/ф "Нарисованное счастье". (12+).
 18.10 "Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов "Синяя Птица".
 20.00 "Вести недели".
 22.00 "Москва. Кремль. Путин".
 22.40 "Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым". (12+).
 01.00 "Цареубийство. Следствие длиною в век". (12+).
 03.10 Т/с "Гражданин начальник". (16+).

**УВАЖАЕМЫЕ
 УЧАЩИЕСЯ 9-11
 КЛАССОВ И ИХ
 РОДИТЕЛИ!**

19.11.2019 в 15.00 в актовом зале Администрации города Кедрового состоится встреча учащихся 9-11 классов с представителями Администрации города Кедрового, а также руководителями учреждений, по вопросу формирования заявок на целевое обучение в томские вузы. Приглашаем будущих выпускников и их родителей принять участие в этом мероприятии. Справки по телефону 35-427 (Балабанова Наталья Николаевна).

АФИША МЕРОПРИЯТИЙ
 на неделю 18-24 ноября

Дата	Мероприятие	Место и время проведения	Приглашаем
ПН 18.11	«День рождения Деда Мороза» - познавательно-игровая викторина	ДК с. Пудино, в 15-00 час	Детей 7+, родителей
19.11 - 30.11	«Мир словарей» - книжная выставка	Городская библиотека, ежедневно в рабочее время	Всех желающих
21.11 - 29.11	«Женщина-Мать в литературе» - выставка-иллюстрация к Дню матери России	Городская библиотека, ежедневно в рабочее время	Всех желающих
ЧТ 21.11	«Подарок маме» - мастер-класс по изготовлению открыток	ДОУ в 11-00 час	Детей 3+
	«Скажи никотину нет» - мероприятие к международному дню отказа от курения	Библиотека-филиал с. Пудино, в 15-00 час	Детей 7+, родителей
22.11 - 30.11	«Подарок для мамы», мастер-класс, ко дню матери	ДК г. Кедрового, в 17-30 час	Детей 7+ родителей
	«Сегодня мамин день», выставка конкурс прикладного творчества, ко дню матери	ДК г. Кедрового, ежедневно в рабочее время	Всех желающих
ПТ 22.11	«SUPERMAMA», конкурсно-развлекательная программа ко дню матери	ДК г. Кедрового, в 17-30 час	Всех желающих
	Концертная программа с элементами театрализации, посвященная Дню матери	ПСС, в 18-00 час	Всех желающих
СБ 23.11	Вечер отдыха	ДК г. Кедрового, с 22-00 до 02-00 час	Взрослых 18+
	«Задорные мамы!» вечер отдыха	ДК с. Пудино, с 22-00 до 02-00 час	Взрослых 21+

Подробнее узнать о проводимых мероприятиях вы можете по телефонам: 35-491 (ДК г. Кедрового), 34-269 (ДК с. Пудино), 35-523 (городская библиотека)

ПАССАЖИРСКИЕ ПЕРЕВОЗКИ

ИП КУЛИНЕНКО "СЛАВА". Ежедневные грузопассажирские перевозки на автомобилях: Соболь, ГАЗ, по маршруту Кедровый-Томск-Кедровый. Выдаются билеты установленного образца, действует система скидок. Предварительная запись по телефону 8-913-823-3466, 8-923-412-1523

ИП ЛЕБЕДЕВ А.М. Ежедневные грузопассажирские перевозки Кедровый-Томск-Кедровый. Выдаются билеты, они оплачиваются во всех организациях. Звоните в любое удобное для вас время. Тел. 8-913-111-8047

ИП АКИМОВ "Каролина". Ежедневные пассажирские перевозки по маршруту Кедровый-Томск-Кедровый на микроавтобусе "Toyota". Выдаются билеты. Предварительная запись по телефону. Тел. диспетчера 8-913-885-8231

ИП ТИТОРЕНКО. Ежедневные пассажирские перевозки по маршруту Кедровый-Томск-Кедровый. Выдаются билеты. А/м легкой, звонить в любое время. Цена 1 500 рублей. Тел. диспетчера 8-923-445-1994

На правах рекламы

21 НОЯБРЯ - МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

Нет ничего проще, чем бросить курить - я сам делал это сотни раз.

Марк Твен

Можно ли навсегда бросить курение?

Желание бросить курить появляется, когда начинает проявлять себя негативное влияние вредной привычки, ухудшается самочувствие и появляются настораживающие симптомы. Однако к этому моменту привязка к сигарете уже обычно настолько сильна, что исключить ее из жизни становится серьезным испытанием. Приходится думать, как отказаться от курения, если оно уже стало частью жизни. Здесь нужно менять свои принципы, однако сказать это намного проще, чем реализовать.

Чем обусловлено желание покурить?

Когда человек думает, как бросить навсегда, это означает, что уже было несколько неудачных попыток. Когда уже в сотый раз попытаешься бросить, непонятно, почему так сильно хочется курить и отчего тяжело отказаться от привычки. Специалисты выделяют психологическую и физическую зависимость от сигарет.

С точки зрения психологии выделяют несколько объяснений:

- Ритуал. Любая привычка формируется при многократном повторении действия. Таким образом, курение превращается в своеобразный ритуал. Повторения дают ощущение покоя, уверенности, комфорта. В стрессовых ситуациях курение помогает переключиться, отвлечься от основной проблемы. Таким образом, в состоянии напряженности человек хочет выкурить папиросу.

- Непродолжительный период времени после затяжки на нервную систему оказывается стимулирующее воздействие. Тонизирующий эффект - то, чего стремятся добиться курильщики во многих случаях.

- Также наблюдается период расслабления. В сочетании с самоуверенностью это приводит к тому, что курение становится "полезной" с точки зрения курильщика привычкой, которая позволяет восстановить нормальное эмоциональное состояние. К расслаблению приводят однотипные движения и глубокие вдохи.

- Коммуникативный аспект. Покурить за компанию - одна из частых причин того, что становится сложно отучить себя от привычки. Неловкости, паузы в диалоге также приводят к перекурам.

- Повышение уверенности в себе, нежелание выглядеть "белой вороной". Этот пункт в большей степени относится к подросткам, которые стремятся выглядеть старше и круче, не задумываясь о той цене, которую они платят. К сожалению, в этом возрасте не для всех является достоинством и поводом для гордости образ жизни, глаза раскрываются позднее - когда зависимость контролировать трудно. Таким образом, детское баловство трансформируется в серьезную взрослую проблему. Родителям следует с детства прививать правильные привычки ребенку и учить его думать о последствиях своих действий.

Физическая зависимость - это потребность непосредственно в никотине. При невозможности покурить начинается никотиновое голодание. Желание затянуться наблюдается уже в течение часа после последней сигареты. Нужно сказать, что физическая зависимость может развиваться даже у пассивных курильщиков - некурящих людей, которые вынуждены вдыхать сигаретный дым и им это начинает нравиться.

Постепенно неприятные ощущения нарастают, они проявляются агрессивно, раздраженностью. Максимум своего они достигают через 2-4 дня - это наиболее мучительный и действительно сложный период. Однако организм реагирует не только возрастающим и трудно контролируемым желанием закурить. Наблюдаются повышенное потоотделение, неприятные ощущения в горле, головные боли, нарушения в работе ЖКТ.

Поступление никотина сопровождается возникновением реакции, напоминающей действие дофамина. Курение можно сравнить с приемом пищи - однако голодный курильщик сначала выберет сигарету, а уже потом поест. Это показывает, насколько сильную привязанность формирует никотин.

Замена сигаретам

Для начала нужно выяснить, как бросить курить быстро и навсегда в домашних условиях. Далеко не каждому человеку хочется обращаться за помощью к медицинскому специалисту (наркологу). Расстаться с сигаретой самостоятельно можно - для этого достаточно силы воли. Контроль над своими действиями и правильная личная мотивация помогут отказаться от привычки.

В конце концов, многие бросили привычку и теперь чувствуют себя гораздо лучше. Для освобождения не нужен гипноз, тем более, что мнения об этой методике весьма неоднозначные. В большинстве случаев он не смог помочь. Не доказана и эффективность 25 кадра, основанного на воздействии на бессознательное в психике



человека. Мало того, этот способ не рекомендуется людям, имеющим в анамнезе какие-либо психические расстройства.

Многим помогла книга Аллена Карра "Легкий способ бросить курить" - ее можно прочитать, найдя в свободном доступе в интернете.

Чтобы облегчить синдром отмены в качестве замены сигаретам можно использовать:

- Леденцы. Эффективны конфеты со вкусом мяты. При выборе продукта следует обращать внимание на содержание сахара, однако в любом случае при чрезмерном употреблении конфет концентрация сахара в крови увеличится - это существенный минус. Людям с лишним весом и нарушенным обменом веществ такая замена противопоказана.

- Жевательные резинки. Они могут быть с никотином или без. Простые жвачки имеют те же свойства, что и конфеты. При использовании никотиновых можно подбирать уровень содержания вещества, они обеспечивают быстрое поступление вещества в организм и характеризуются высокой эффективностью. В то же время они имеют неприятный вкус. Помимо этого, никотин все равно продолжает поступать в организм, поэтому полноценным избавлением от зависимости это не является. Тем не менее, опыт говорит о том, что жвачки и пластыри или лекарственные препараты помогли многим отказаться от привычки.

- Электронные сигареты. Вейпинг менее вреден, чем курение простых сигарет, однако опасность для здоровья все равно несет. Многие любители сигарет переходят на вейп, часть из них впоследствии отказывается от привычки полностью.

Нет единственно верного способа - для каждого человека есть свои нюансы, которые помогут пережить синдром отмены.

Доказано, что острое желание устроить перекур может свидетельствовать о дефиците определенных веществ в организме.

Например, таким образом проявляется нехватка кремния. Вещество характеризуется антиоксидантными свойствами, поддерживает нормальное функционирование организма, улучшает пластичность соединительных тканей.

Для восполнения дефицита кремния необходимо изменить рацион питания. Следует добавить в меню: (орехи, семечки подсолнуха, помидоры, зелень, черный хлеб, картофель в отварном или запеченном виде, свеклу, чеснок).

Желание покурить может усилить нехватка такой аминокислоты, как тирозин. Она необходима для стабильного душевного состояния, защиты нервной системы, улучшения концентрации. Тирозин стимулирует выброс дофамина и способствует восстановлению активности.

Аминокислота содержится в следующих продуктах: (мясо, морепродукты, сыр, яйца, молочные продукты, соя, овощи зеленого и красного цветов, темный рис).

Улучшить усвоение тирозина поможет аскорбиновая кислота.

Как себя заставить отказаться от привычки?

Существует несколько советов, касающихся того, что делать, чтобы бросить курить раз и навсегда. Во-первых, необходимо проанализировать, в какие моменты появляется мысль о сигарете. У заядлых курильщиков это даже не желание, ведь действие доведено до автоматизма. Когда появляется свободная минута и нечем себя занять - нужно устроить перекур. Следует заранее подумать,

чем себя занять всякий раз, когда появится мысль о сигарете. Хорошо организовать свой график таким образом, чтобы свободного времени не оставалось.

Спорт - один из лучших вариантов, которые помогут в борьбе с курением. Во-первых, это результативный способ переключить внимание. Во-вторых, его преимущество в том, что он ускоряет процесс выведения токсинов. Сразу занятия спортом могут даваться нелегко, поэтому следует регулировать нагрузки. Однако впоследствии можно увеличивать и интенсивность, и продолжительность занятий. Многим людям спорт помог кинуть вредную привычку. Физические упражнения стимулируют выработку эндорфина и адреналина. И конечно, они предупредят набор лишнего веса, который часто наблюдается при бросании курить.

Сыроедение - подтвержденный метод, помогающий справиться с зависимостью. Если вы боитесь набрать вес - не заедайте желание покурить сладким, мучным. Сестя на диету придется в любом случае. Перекус из свежих овощей принесет гораздо больше пользы

- диета очень важна для тех, кто бросил и хочет похудеть.

Дыхательные упражнения помогут сконцентрироваться, успокоиться и расслабиться. Глубокие ритмичные вдохи позволят уменьшить желание вдыхать токсины. Это реально работающий метод, позволяющий держать себя в руках.

От употребления алкоголя лучше отказаться - под влиянием спиртного желание закурить всегда резко возрастает, а сорвавшись один раз, человек разочаровывается в своей попытке и возвращается к привычке. Не рекомендуют врачи пить крепкий кофе - лучше отдавать предпочтение свежевыжатым сокам.

Никакие народные средства, пластыри и лекарства не помогут без осознанного подхода. С другой стороны, если человек понял, что курение - привычка, от которой нужно отказаться, то эти вспомогательные методы и не понадобятся. Настрой на здоровый образ жизни должен сформироваться внутри, тогда пережить отказ от никотина будет проще.

Подготовлено по материалам сайта kurenje/otkaz/metody/brosit...



ПОЛИЦИЯ ИНФОРМИРУЕТ

ВЫЖИВАНИЕ В ГОРОДЕ. ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Незнакомый человек - тот, кого не знаешь ты или не знают твои родители.

Как выглядит незнакомый человек?

Незнакомый Человек может выглядеть добрым и вежливым.

Колобок не получил разрешения дедушки и бабушки, но все-таки пошел гулять.

Ему показались опасными заяц, волк и медведь.

Но лиса... Она была такая ласковая, такая добрая, улыбочивая, что он подошел к ней поближе.

Что с ним стало???

Потому что на самом деле **она была очень хитрая и злая!**



Как вести разговор с незнакомцем?

1. Оцениваем ситуацию. Ты должен сказать себе, что перед тобой - незнакомый человек. Неважно, кто это - девочка, мальчик, дедушка, молодая женщина - если незнакомец, то ведем себя со всеми ними практически одинаково.

2. Держим дистанцию! Можно вести беседу с незнакомцем только на безопасной дистанции (2 метра). Если человек приближается - надо уходить или убегать в безопасном направлении.

3. Умело пресекаем разговор на 5-й секунде. Беседа может длиться 5-10 секунд, после чего необходимо принимать решение.

4. Уходим в безопасное место. Это значит, нужно подойти к находящимся во дворе знакомым мамам и папам других детей, либо уйти домой.



Если незнакомец начинает с тобой разговор, **будь осторожен!**

В сказке Буратино поверил тому, что ему говорили кот Базилио и лиса Алиса, после чего остался без денег. Кот и лиса вообще хотели его утопить. Хорошо, что Буратино деревянный!

Решишь пойти погулять, получи разрешение знакомых взрослых!

Колобок ушел гулять, не получив разрешения дедушки и бабушки. Поэтому у него были крупные неприятности - его съела лиса.

Идешь куда-нибудь - предупреди лично или оставь записку с указанием адреса.

Разговор по телефону. Как не выдать тайну?

- Никогда и никому не говори, что ты дома один.

- Если просят назвать адрес, не называй, попроси перезвонить позже, назвав время прихода родителей.

- Договариваясь о встрече с друзьями, назначай ее на время, когда в квартире будет еще кто-то, кроме тебя.

- Если тебя пытаются втянуть в неприятный разговор, положи трубку и сообщи обязательно родителям.

Бери подарки только от знакомых людей.



Белоснежка взяла яблоко от старушки, которая оказалась ей такой доброй.

Яблоко оказалось отравленным.

Белоснежка отравилась и надолго уснула.

Ничего не бери от незнакомых людей!

Сохрани в тайне информацию о себе!

Красная Шапочка ошиблась дважды:

1. Поддержала беседу с незнакомым волком.

2. Рассказала ему все секреты: куда идет, к кому идет, как правильно постучаться к бабушке.

В итоге волк съел бабушку и чуть не съел Красную Шапочку. Хорошо, что охотники всех спасли.

Не рассказывай незнакомым людям ничего о себе и своих близких.

Один дома.

Каждому ребенку ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗНАТЬ:

1. Номера сотовых телефонов родителей.
2. Номера рабочих телефонов родителей.
3. Номера телефонов друзей, знакомых, соседей (тех, кому доверяют твои родители и доверяешь ты).

01 - Единый телефон спасения

02 - ПОЛИЦИЯ

03 - Скорая помощь

Как открывать дверь?

1. Спрашиваем: "Кто там?".
2. Смотрим в глазок. 3. Решаем открывать дверь или нет.

Кому открывать дверь?

ТОЛЬКО РОДИТЕЛЯМ. Во всех остальных случаях (если кто-то стучит в дверь), нужно ПОВЗВОНИТЬ РОДИТЕЛЯМ и спросить, что делать. Пока вы не поговорили с родителями, открывать нельзя! Прийти может любой человек и сказать, что он сосед, знакомый, родственник, товарищ, почтальон, полицейский, врач.

Но если вы не договаривались с родителями о том, что вы откроете дверь или пойдете с этим человеком, ни за что ДВЕРЬ ЕМУ НЕ ОТКРЫВАЕМ и НИКУДА С НИМ НЕ ИДЕМ.

(вспомните сказку про семеро козлят...)

Хороших людей гораздо больше, чем плохих.

Поэтому, если на тебя или твоих друзей напал незнакомый человек, нужно громко кричать: "Ты чужой, я тебя не знаю!", "Помогите! Пожар!"

Тогда окружающие поймут, что ребенок находится в беде, и придут на помощь.

Вам помогут люди в форме!!!

Смело обращай к ним за помощью!

Телефон 02!



ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ ВОЕННОЙ ИСТОРИИ РОССИИ**7 НОЯБРЯ 1941 ГОДА - ПАРАД, ИЗМЕНИВШИЙ ИСТОРИЮ**

В этот день на главной площади страны состоялся традиционный военный парад в честь годовщины Октябрьской революции. Но этот парад стал особенным, поворотным моментом в истории России, а также Великой Отечественной и Второй мировой войн: весь мир увидел, что Красная армия и Советский Союз полны решимости защищать свою Родину при любых обстоятельствах.

Парад готовился в обстановке строгой секретности - на западе Москвы шли упорные и ожесточённые бои, противник находился близко к городу и мог попытаться сорвать праздничное мероприятие. Народный комиссар обороны И. В. Сталин не стал эвакуироваться из города - личным примером он подавал сигнал всем воинам и труженикам тыла, а также всему миру: Москва не будет сдана врагу.

6 ноября Сталин объявил членам правительства о решении провести традиционный парад. Командирам частей, принимавших в нём участие, объявили об этом только в 11 часов ночи.

В пасмурный и снежный день 7 ноября 1941 года над Москвой была низкая облачность. К восьми часам утра войска Московского гарнизона замерли в парадных расчетах на Красной площади. Парадом командовал генерал-лейтенант Артемьев, а принимал легендарный маршал Будённый. На трибуне мавзолея собралось всё высшее руководство СССР. Ровно в 8:00 все громкоговорители страны транслировали парад из столицы: "Говорят все радиостанции Советского Союза. Центральная радиостанция Москвы начинает передачу с Красной площади парада частей Красной армии, посвящённого 24-й годовщине Великой Октябрьской социалистической революции..."



После традиционного объезда парадных расчетов и доклада Верховному Главнокомандующему Сталин обратился к войскам и населению страны с речью, в которой подчеркнул: "Главные цели немецкой операции "Тайфун" достигнуты не были, взяты стремительным наступлением столицы фашистам не удалось".

Стройными колоннами, с развёрнутыми знамёнами войска шли, чеканя шаг, по брусчатке. В этот день каждый осознавал великую ответственность и суровую торжественность проводимого парада. В параде приняли участие около 28,5 тысяч человек, 140 артиллерийских орудий, 160 танков, 232 автомашины. По причине нелётной погоды авиация участия в параде не принимала.

Войска с парада уходили прямо на фронт, всего месяц оставался до контрнаступления Красной армии под Москвой. Но уже 7 ноября каждый гражданин СССР, на фронте и в тылу, знал из речи Сталина: "Война, которую вы ведете, есть война освободительная, война справедливая. Пусть вдохновляет вас в этой войне мужественный образ наших великих предков - Александра Невского, Дмитрия Донского, Кузьмы Минина, Дмитрия Пожарского, Александра Суворова, Михаила Кутузова!". Молодые люди со всей страны, в едином порыве стремились пополнить ряды доблестной Красной армии и бить врага на всех фронтах, настолько был велик патриотический подъем после самого главного парада.

Буквально через месяц нацистский вермахт, имевший до этого репутацию непобедимого, потерпит своё первое крупное поражение, и амбициозный план "молниеносной войны" против СССР будет сорван. Грандиозная Московская битва станет тем событием, после которого не только поднимется боевой дух Красной армии, но и будет проведено первое крупное наступление, в ходе которого нацистов отбросят на 160-200 км от столичных рубежей.

НЕМИРСКАЯ Л.Н., библиотекарь МУ "Кедровская ЦБС"

ПЕНСИОННЫЙ ФОНД ИНФОРМИРУЕТ**ОПРЕДЕЛИТЬСЯ С ВЫБОРОМ СТРАХОВЩИКА НЕОБХОДИМО ДО 1 ДЕКАБРЯ**

С 2019 года законодательно изменены сроки подачи заявлений о переходе.

Клиентская служба (на правах отдела в г. Кедровый) напоминает, что теперь подать заявление о смене страховщика можно не позднее 1 декабря текущего года.

Сделать это можно лично или через представителя, действующего на основании нотариально удостоверенной доверенности, а также в форме электронного документа через единый портал государственных и муниципальных услуг.

Также напоминаем, что пользоваться правом на смену страховщика - им может быть Пенсионный фонд России или негосударственный Пенсионный фонд - можно ежегодно. Однако делать это чаще, чем раз в пять лет. В противном случае деньги будут переведены без учета инвестиционного дохода, а это невыгодно.

Также важно знать, что выбор страховщика - это личное решение каждого гражданина. Требовать перевода средств пенсионных накоплений в негосударственный пенсионный фонд не имеют права ни работодатель, ни агентства по трудоустройству, ни коммерческие банки, ни другие экономические агенты.

Клиентская служба (на правах отдела в г. Кедровый)

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ, ПРЕКРАТИВШИХ ТРУДОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Клиентская служба (на правах отдела в г. Кедровый) напоминает пенсионерам, прекратившим трудовую деятельность, о том, что сообщать о факте своего увольнения в территориальный орган ПФР не надо.

С 1 апреля 2016 года информация о фактах работы пенсионеров ежемесячно поступает в Пенсионный фонд от работодателя. На ее основании определяется право пенсионера на получение страховой пенсии с учётом прошедших индексаций.

Напомним, в соответствии с изменениями в пенсионном законодательстве, с 2016 года работающие пенсионеры получают страховую пенсию без учёта проведённых индексаций. Право на индексацию восстанавливается после прекращения трудовой деятельности. Пенсия с учетом предыдущих индексаций выплачивается с 1 числа месяца, следующего за месяцем прекращения работы.

Порядок выплаты пенсии реализуется следующим образом: уточнение факта прекращения пенсионером работы производится Пенсионным фондом на основании сведений индивидуального

(персонифицированного) учёта, представленных работодателем. На основании полученных сведений в месяце, следующем за месяцем их получения, Пенсионным фондом принимается решение о выплате пенсии уволившимся пенсионеру с учётом индексации и в следующем месяце происходит выплата пенсии в повышенном размере с доплатой за три месяца, в которые пенсионер уже не работал.

Претендентам на получение региональной социальной доплаты к пенсии, то есть тем пенсионерам, общая сумма материального обеспечения которых не достигает величины прожиточного минимума, установленного в Томской области, необходимо сообщать о своём увольнении с 01.01.2020 г. в органы социальной защиты населения.

В соответствии с законом Томской области № 95-ОЗ от 30.09.2019 "О величине прожиточного минимума пенсионера в Томской области на 2020 год" сумма прожиточного минимума пенсионера в целях установления социальной доплаты в 2020 году составит 9 тысяч 546 рублей. Напомним, что на 2019 год величина прожиточного минимума для установления данной доплаты в регионе равна 8 795 руб.

Клиентская служба (на правах отдела в г. Кедровый)

ГУБЕРНСКИЙ ТЕЛЕКАНАЛ "ТОМСКОЕ ВРЕМЯ" НАЧНЕТ ВЕЩАНИЕ В ПЕРВОМ МУЛЬТИПЛЕКСЕ ЦИФРОВОГО ТВ

С 29 ноября губернский телеканал "Томское время" начнет вещание в эфире Общественного телевидения России.

Местные новости и программы с 29 ноября будут доступны в эфире федерального "Общественного телевидения России" всем жителям Томской области, которые смотрят цифровое телевидение. Технические работы для обеспечения вещания пройдут во всех регионах России, где есть региональные телеканалы.

В Томской области необходимую перенастройку оборудования филиал РТРС "Томский ОРТПЦ" прошла в ночь с 11 на 12 ноября, что могло привести к кратковременным помехам и перебоям в вещании первого мультиплекса.

При возникновении каких-либо неполадок с приёмом достаточно перенастроить телевизор или приставку: с помощью пульта войти в меню настроек и нажать "автопоиск каналов".

ОТ МЫСЛИ К СЛОВУ...



В редакцию газеты "В краю кедровом" на электронную почту пришло письмо от поэта Курочкина Евгения Александровича, с просьбой опубликовать в нашей газете несколько стихотворений. Об этом письме мы сообщили руководителю литературно поэтической гостиной "Лазурь" Галине Ивановне Уховой, которая сообщила нам: "что они всегда приглашают к диалогу читателей газеты в рубрики "От мысли к слову...". Галина Ивановна ознакомилась с материалом, и поэтому мы с радостью дорогие читатели предлагаем вашему вниманию несколько работ Евгения Александровича.

Курочкин Евгений Александрович родился в 1980 году в г. Дмитров Московской области. Состоит в ЛИТО "Дмитровские зори". Публиковался в малотиражках, коллективных сборниках, ряде журналов. В 2013 году вышел авторский сборник "Ситцевая роза". Член Союза писателей России. Победитель конкурса "Северная звезда-2014" литературно-художественного журнала "Север".



Нет границ. Сомнений нет, стыда.
Солнце есть, и ты в объятьях света.
Мы с тобою жили здесь всегда -
В мире ускользящего лета.
Нет границ. Нет никого. Взгляни:
Только ты. И я в пучине улиц,
Я иду. Ты руку протяни,
Чтобы снова мы не разминулись.

Сельская пианистка
Со сцены сельского ДК,
Для молчаливых мертвых кресел,
Она, спокойна и тиха,
Играет солнечные песни.
Она прозрачна и легка,
Но голос разбивает стены
И, растревожив облака,
Уходит в глубину Вселенной.
И вот уже издали
Он возвращается степенно
Под своды сельского ДК,
Сорвав Богов аплодисменты...

Уходят старики по одному.
Уходят, опустив бессильно руки,
Уходят молча, через боль и муку,
Уходят в свет через ночную тьму.
Они идут в халатах и трико,
В больничных тапках и домашних пледах.
Они несут те горести и беды,
Что кроме них не испытал никто.
Они несут и опыт, и уют,
И то, что передать хотели внукам,
Туда, где даль светлей и ярче звуки,
Туда, где всё оценят - и поймут.
Они идут, прозрачны и тихи,
И мы остановить их шаг не в силах.
Оставив строчку на плите могильной,
Навек от нас уходят старики...

Ты его не забудешь вовек:
По весне у горы Демерджи
Расцветает степной Бал-Чичек*,
Тот, что дарит любовь на всю жизнь.
Но его не так просто найти,
Можешь годы бродить невпопад -
Он похож на другие цветы,
И не вдруг остановит твой взгляд.
Ты пройти должен сотни дорог,
Целый мир пронести на плечах -
И тогда ты отыщешь цветок
У соседской девчонки в глазах...

Любовь к тебе - терновый куст
На тореном пути:
И сквозь нее пройти боюсь,
И не могу уйти.
Она зовет и манит взгляд:
Забудься и иди,
Но вьжут горло и кислят
Терновника плоды.
Стопать ее, в труху, в ничто!
Но знаю наперед -
Там в глубине ветвей гнездо,
И соловей живет...

Мы встретимся снова, милая,
Спустя десять тысяч лет
У самого края мира,
Где юный застыл рассвет.
Мы станем молчать неистово,
И музыкой тишины,
Вобравшей стихи и письма
Твои, мы будем пьяны.
Аккорды беззвучной радости
Прервут монотонность дней,
И небо взорвется радугой,
И мы растворимся в ней...

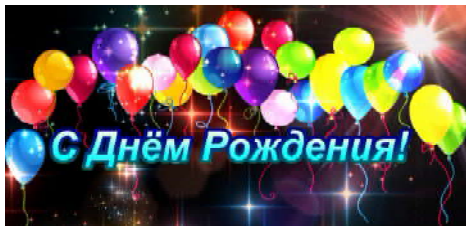
Они хотели любви - вдвоём.
Вдвоём искали её в ночи.
Ему твердили - семья и дом,
И он на коврик бросал ключи,
И уходил вновь - на час, на два,
И возвращался - всё в ту же дверь.
Героем просто быть на словах,
А так... Ну как всё бросишь теперь?
Она мечтала. Она ждала,
Не задавая главный вопрос,
И старость красила в зеркалах
Белёсой краской смоль её кос.

А он метался, не став решать:
Чужие дети растут быстрее,
Свои же - тянутся не спеша,
И в двадцать жалко их, малышей.
Вот так и жили - ни вам, ни нам,
Хотя хотели - любви, и всё.
А Бог, блуждая по облакам,
Рыдал, и дождь бил наискосок...

Говорила бабушка Настасья,
Доставая хлеба из печи:
"От любви и беды и напасти,
Если уж влюбился - промолчи.
Не вздыхай на каждом перекрестке,
А стихи писать - помилуй Бог!
Нужно жить бесхитростно и просто,
Чтобы осудить никто не смог.
Пусть, любовь пройдет, и станет пылью -
Будет жить досужая молва!
Без любви мы с дедом век прожили,
А не помер если б - то и два".
Говорила бабушка когда-то,
Может - правда, может быть во сне.
Я живу, и без любви не надо
Ничего от этой жизни мне:
Можно полюбить и жар, и холод,
Грустный взгляд и беззаботный смех,
Если любишь - однозначно молод,
Если любишь - жив ты, человек!

Серые глаза. Вид усталый.
Осень за окном. Листопад.
Жизнь несет разлук нам немало,
Кто в разлуках тех виноват?
Ты и я - как два расстоянья
От обид к любви, и назад.
Тщетных жизнь полна ожиданий,
В пустоте их кто виноват?
Улетают южные птицы,
Всё тоскливей осени взгляд.
Ни к чему друг другу нам снится,
И решать кто в чём виноват.
Серые глаза. Вид усталый.
Осени к лицу листопад.
Счастья в жизни тоже немало,
Не нашли, и кто виноват?

Нет границ и расстояний нет.
Море есть, и ты в прибрежной пене.
Мы живем с тобою сотни лет -
Просто всех не помним пробуждений.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Пименова Александра Михайловича
С Днём рождения!

Хотим поздравить с днем рождения!
Добра и счастья пожелать,
Удачи жизненной, везенья.

Невзгод же - вовсе не видать.
Здоровье чтоб не подводило,
Сопровождал твой путь успех,
Душа и тело молодело,
А в доме слышался лишь смех.

Городское общество инвалидов

РЕФОРМА ОКОН

Установка пластиковых окон
и балконов. Межкомнатные
двери. Жалюзи. Рассрочка.
Тел. 8-913-886-2030.

На правах рекламы

**ЮРИДИЧЕСКИЕ
КОНСУЛЬТАЦИИ**

Весь спектр юридических услуг.
Адвокат Уловский Валерий Егорович.
Тел. 8-913-889-0535

На правах рекламы

ДОСТАВКА ИЗ ТОМСКА

Бытовая техника, мягкая и корпусная ме-
бель, строительные материалы, крупно-
габаритные грузы, доставка из интернет
магазинов. Тел. 500-788

На правах рекламы

ВНИМАНИЕ!

Прием граждан
нотариусом нота-
риального округа
г. Кедровый осу-
ществляется до
13 декабря, в свя-
зи со сложением
полномочий.



На правах рекламы

Коллектив художественной само-
деятельности "Родники", выражает свои
искренние соболезнования родным и
близким по поводу смерти **Ленковой
Юлии Анатольевны**.

ВНИМАНИЕ!

**с 16 ноября каждые выходные на-
чинает работу пункт проката лыж,
по расписанию:**

суббота, воскресенье - 11.00-
16.00ч.

стоимость проката одного лыжно-
го комплект: 1 час - 80 рублей 00 копе-
ек

Мы находимся по адресу: г. Кедро-
вый, 2 мкр, д. 41

ПРОДАМ

Новый благоустроенный кирпичный
дом. Шегарский р-он с. Мельниково, 125
кв.м, 7 комнат, участок 10 соток. Тел.
8-923-405-9816

На правах рекламы

**ВНИМАНИЮ
ОХОТНИКОВ!**

Куплю шкуры

Соболя, рыси, куницы
и др.. т. 8-923-190-29-99

На правах рекламы

**ВАКАНСИИ****ПАО "ТРК"**

приглашает на работу по
специальности:

- Мастер Кедровского сетевого участка
 - Электромонтер оперативно-выездной бригады
 - Электромонтер по эксплуатации распределительных сетей
- Обращаться: **Нечкин Кирилл Владимирович**.
Тел.: 8(38250) 3-40-02

На правах рекламы

ПРОДАМ

3-х комнатную квартиру, 1 мкрн., дом 40, 1-ый этаж. А/м УАЗ Патриот, 2,7 МТ Limited: подогрев переднего и заднего сидений, кондиционер, магнитола и видекамеры. 2014 г.в., пробег машины 27 500 км., второй комплект колес. Тел. 8-983-053-2327

Недорого! **3-х комнатную квартиру**, 2 мкрн., дом 11, 2-ой этаж. Цена договорная. Рассмотрим любые варианты оплаты. Тел. 8-923-424-4900

3-х комнатную квартиру, 2 мкрн., дом 6, 3-ий этаж, частично с мебелью. Рассмотрим любые варианты оплаты. Гараж в районе УТТ. Скутер. Тел. 8-913-803-0446

3-х комнатную квартиру, (80 кв.м.) 2 мкрн., дом 7, 1-ый этаж. Имеются: балкон, лоджия, погреб, межкомнатные двери, стеклопакеты. Квартира теплая, с ремонтом, частично с мебелью. Дачу с большим участком. Имеется домик, беседка, парник, контейнер, новая баня 6*4, колодец, две емкости 3 и 4 куба, ягодные насаждения. Тел. 8-923-430-0494

3-х комнатную квартиру, дом 40, 4-ый этаж. Квартира тёплая в хорошем состоянии. Установлены межкомнатные двери, новая входная дверь. Звонить после 17.00 час. Тел. 8-913-808-1428

3-х комнатную квартиру, 1 мкрн., д. 40, 2 этаж, теплая, светлая, частично с мебелью, балконы застеклены, в подъезде имеется кладовая. Цена договорная. Возможно под материнский капитал. Тел. 8-913-851-55-39

Недорого! **2-х комнатную квартиру**, частично с мебелью, перепланированную в 3-х комнатную квартиру, 2 мкрн., дом 3, 5-ый этаж. Цена договорная. Рассмотрим любые варианты оплаты. Тел. 8-913-111-7330, 8-913-879-8207

1-комнатную квартиру, 2 мкрн., д. 8, 2-ой этаж. Квартира теплая, светлая, в хорошем состоянии, пластиковые окна в квартире и на балконе, входная дверь железная. Рассмотрим любые варианты оплаты. Квартира не сдается. Тел. 8-913-806-8123

Гараж в районе УТТ, размер 6,1*4,1. Проведен свет, есть смотровая яма, деревянные полы, печка. Цена 60 000 рублей. (Алексеев. Н.В.). Тел. 8-913-800-8566

Выпускное платье 42 р-р (цвет персик). Тел. 8-913-864-471



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 мкр-н., д.61 (школа). Тел. (8-38250) **35-115**
E-mail: vkedr@tomsk.gov.ru

Выходит еженедельно по четвергам. Цена свободная.

Тираж 400 экз.

Компьютерная верстка: Т.С. Николаева
Отпечатано на ризографе RISO, г. Кедровый.
Подписано в печать 13.11.2019 г.

0+