

В КРАЮ КЕДРОВОМ

Газета г. Кедрового

№25 (1688) четверг, 22 июня 2023 г.

22 ИЮНЯ - ДЕНЬ ПАМЯТИ И СКОРБИ

Уважаемые ветераны Великой Отечественной войны, жители муниципального образования!

Сегодня особый день в истории нашей страны. 82 года назад, 22 июня 1941 года, началась Великая Отечественная война - тяжелейшее испытание в истории нашей многонациональной страны.

Великая Победа была оплачена десятками миллионов жизней солдат и мирных граждан - истинных патриотов, не склонившихся перед врагом, освободивших Родину и спасших от фашизма народы Европы. На защиту своей страны поднялся весь народ. И поэтому 22 июня мы можем назвать и днём гордости за тех, кто отстоял родную землю.

Мы низко кланяемся всем ветеранам, воевавшим на полях сражений, самоотверженно трудившимся в тылу. Мы в неоплатном долгу перед трудовым подвигом матерей, которые в годы лихолетья растили хлеб, воспитывали детей, выхаживали раненых.

Память о тех, кто ценой своей жизни защитил Родину, победил фашизм, всегда будет жить в наших сердцах.

Дорогие земляки! Мира всем и благополучия.



Мэр города Кедрового Н.А. СОЛОВЬЕВА

Председатель Думы города Кедрового Л.В. ГОЗА

24 ИЮНЯ - ДЕНЬ МОЛОДЕЖИ

Дорогие друзья!

Примите самые искренние поздравления с Днем молодежи!

Молодёжь - это активная часть общества, огромный созидательный потенциал, наш трудовой и интеллектуальный ресурс. От вашей активной жизненной позиции, энергии, уважения к старшему поколению, к истории и славным традициям зависит будущее развитие и благополучие нашего муниципального образования.

И сегодня, в День молодёжи, особенно приятно отметить, что уже сейчас вы делаете успешные шаги в творческом и профессиональном развитии, добиваетесь первых важных побед в бизнесе, успешно реализуете общественные, спортивные и социальные проекты, блестяще отвечая на все вызовы времени.

Желаем вам скорейшего воплощения в жизнь самых смелых проектов и планов. Пусть ваша жизнь будет насыщенной и разнообразной, пусть в ней найдется место

для всего - учебы, отдыха, общественной работы, любви и дружбы.

Крепкого вам здоровья, счастья, благополучия, неиссякаемого оптимизма и удачи во всех добрых начинаниях!

Мэр города Кедрового Н.А. СОЛОВЬЕВА

Председатель Думы города Кедрового Л.В. ГОЗА

ДОРОГИЕ ВЫПУСКНИКИ!

Примите самые теплые поздравления с праздником окончания школы!

В школах уже отзвенели последние звонки, закончились выпускные экзамены, и вот теперь настало время выпускных вечеров - времени поздравлений и прощания со школой.

Выпускной вечер - знаменательное событие и большой праздник для каждого из вас, ваших родителей и учителей. Это важный рубеж, за которым вас ждет новая, взрослая жизнь, полная радости и печали, счастливых моментов и серьезных трудностей, новых встреч, знаний и достижения новых вершин на пути к своей цели. Пусть знания, которые дала вам школа и учителя, помогут осуществить все задуманные планы и мечты.

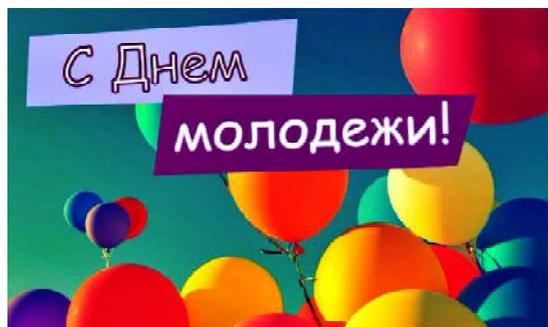
Уважаемые педагоги и родители! В этот день самые искренние поздравления звучат и в ваш адрес. Благодаря вашим силам, терпению, безграничной вере в способности детей они смогли с честью пройти школьный путь. Их успехи - наша главная награда!

Желаем, чтобы дорога, которую выберет каждый из вас, была успешной и счастливой. А дело, которому вы посвятите свою жизнь, приносило вам удовлетворение. Доброго пути, удачи, веры в свои силы!



Мэр города Кедрового Н.А. СОЛОВЬЕВА

Председатель Думы города Кедрового Л.В. ГОЗА



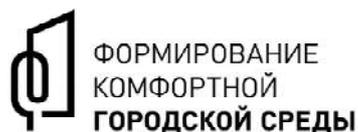
ГУБЕРНАТОР ВЛАДИМИР МАЗУР ПОРУЧИЛ ГОТОВИТЬ ВТОРОЙ ЭТАП РЕМОНТА КЕДРОВСКОЙ ШКОЛЫ

21 июня Губернатор Томской области Владимир Мазур посетил с рабочим визитом наше муниципальное образование.

Глава региона побывал в Кедровской школе, где в прошлом году прошел капитальный ремонт. Губернатор Владимир Мазур высоко оценил качество проделанной работы и поручил готовить второй этап ремонта.

"Школа после ремонта в хорошем состоянии. У детей и педагогов есть все, что нужно для учебы. Но школе в Кедровом нужен и второй этап ремонта. Теперь необходимо привести в порядок актовый зал, обновить пришкольную территорию, отремонтировать лестничные пролеты, сделав их безопасными для ребятишек и педагогов", - подчеркнул Губернатор Владимир Мазур.

После посещения школы Нелли Соловьева, Мэр города Кедрового, обсудила с Губернатором Владимиром Мазуром актуальные проблемы муниципального образования. Особенно отметили необходимость ремонта городской котельной, вопросы здравоохранения и дорожной деятельности, как на дорогах местного значения, так и на дороге Кедровый - Парбиг. Губернатор Владимир Мазур пообещал помочь в решении этих вопросов.



**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА КЕДРОВОГО
ИНФОРМИРУЕТ**



О НАЧАЛЕ БЛАГОУСТРОЙСТВА ОБЩЕСТВЕННОЙ ТЕРРИТОРИИ!



14 июня Подрядчик приступил к выполнению работ по благоустройству общественной территории "г. Кедровый, общественная территория в 1 км., "Центр 1.0." (зона №3) (1 этап).

Подрядчиком на объекте на основании муниципального контракта №8 от 28.03.2023 года является общество с ограниченной ответственностью "Ремстройсервис"(г. Новосибирск).

На данный момент ведутся демонтажные и подготовительные работы.

В связи с тем, что на объекте работает техника и для соблюдения правил техники безопасности, Администрация города Кедрового призывает жителей, детей и подростков не заходить на территорию данного общественнопространства.

Администрация города Кедрового

ТОМСКАЯ ОБЛАСТЬ ПРИМЕТ УЧАСТИЕ ВО ВСЕРОССИЙСКОМ МОЛЕБНЕ О ПОБЕДЕ

Акция принесения ковчега с частицей мощей Святого Георгия Победоносца пройдет в Томске с 23 по 26 июня.

Ковчег доставят в Томск в рамках Всероссийского молебна о Победе, который объединит 100 городов из 89 регионов России. Акция проходит по благословию Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла и продлится до осени.

24 июня с 9:30 до 21:00 в Богоявленском соборе состоится торжественная встреча святыни.

25 июня с 12:00 до 13:00 - крестный ход с мощами от Богоявленского собора до Богородице-Алексеевского монастыря.

Те, кто не успеет на торжественную встречу мощей Святого Георгия Победоносца, могут поклониться святыне в Богородице-Алексеевском монастыре:

25 июня с 14:00 до 21:00.

26 июня с 8:00 до 16:00.

Приглашаем журналистов и блогеров к освещению мероприятия!

К принесению из Свято-Троицкой Сергиевой лавры ковчега с частицей мощей великомученика Георгия во всех городах приурочено совершение молебнов о Победе. Всероссийский молебен о Победе и принесение мощей небесного покровителя Русского воинства начались 6 мая 2023 года Патриаршим богослужением в московском Георгиевском храме на Поклонной горе.



РЕЗУЛЬТАТЫ ПУБЛИЧНЫХ СЛУШАНИЙ**ПО ОБСУЖДЕНИЮ ПРОЕКТА РЕШЕНИЯ ДУМЫ ГОРОДА КЕДРОВОГО
"ОБ ИТОГАХ ИСПОЛНЕНИЯ БЮДЖЕТА ГОРОДА КЕДРОВОГО ЗА 2022 ГОД"**

Дата, время и место проведения публичных слушания	Количество граждан, принявших участие в публичных слушаниях	Одобрить проект решения Думы города Кедрового «Об итогах исполнения бюджета города Кедрового за 2022 год» в предложенной редакции			Одобрить проект решения Думы города Кедрового за 2022 год» с учетом замечаний			Решение по результатам публичных слушаний
		за	против	воздержался	за	против	воздержался	
08.06.2023 10:30 п. Таванга	4	4						Одобрить проект решения в предложенной редакции
08.06.2023 11:30 п. Рогалево	2	2						Одобрить проект решения в предложенной редакции
08.06.2023 14:30 с. Пудино, (п.Останино, п.Лушниково, п.Калининск)	14	14						Одобрить проект решения в предложенной редакции
08.06.2023 17:00 г.Кедровый	17	17						Одобрить проект решения в предложенной редакции
ВСЕГО:	37	37						Одобрить проект решения в предложенной редакции

Решение: Одобрить проект решения Думы города Кедрового "Об итогах исполнения бюджета города Кедрового за 2022 год" в предложенной редакции

Администрация города Кедрового

РЕЗУЛЬТАТЫ ПУБЛИЧНЫХ СЛУШАНИЙ**ПО ОБСУЖДЕНИЮ ПРОЕКТА РЕШЕНИЯ ДУМЫ ГОРОДА КЕДРОВОГО
"О ВНЕСЕНИИ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЯ В УСТАВ ГОРОДСКОГО ОКРУГА "ГОРОД КЕДРОВЫЙ"**

Дата, время и место проведения публичных слушания	Количество граждан, принявших участие в публичных слушаниях	Одобрить проект решения Думы города Кедрового «О внесении изменений и дополнения в Устав городского округа «Город Кедровый»			Одобрить проект решения Думы города Кедрового «О внесении изменений и дополнения в Устав городского округа «Город Кедровый» с учетом замечаний			Решение по результатам публичных слушаний
		за	против	воздержался	за	против	воздержался	
08.06.2023 10:30 п. Таванга	4	4						Одобрить проект решения в предложенной редакции
08.06.2023 11:30 п. Рогалево	2	2						Одобрить проект решения в предложенной редакции
08.06.2023 14:30 с. Пудино, (п.Останино, п.Лушниково, п.Калининск)	14	14						Одобрить проект решения в предложенной редакции
08.06.2023 17:00 г. Кедровый	17	17						Одобрить проект решения в предложенной редакции
ВСЕГО:	37	37						Одобрить проект решения в предложенной редакции

Решение: Одобрить проект решения Думы города Кедрового "О внесении изменений и дополнения в Устав городского округа "Город Кедровый" в предложенной редакции

Администрация города Кедрового

**ЖИТЕЛИ ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ МОГУТ ПРИНЯТЬ
УЧАСТИЕ В КОНКУРСЕ
"ВМЕСТЕ ПРОТИВ КОРРУПЦИИ"**

Международный молодежный конкурс социальной антикоррупционной рекламы

Вместе против коррупции!

Стартовал международный молодежный конкурс социальной антикоррупционной рекламы "Вместе против коррупции!". В 2023 году он проходит под эгидой межгосударственного совета по противодействию коррупции при поддержке Генеральной прокуратуры РФ.

Конкурс направлен на привлечение молодежи к участию в профилактике коррупции, разработке и использованию социальной антикоррупционной рекламы для предотвращения коррупционных проявлений, формированию практики взаимодействия общества с органами, осуществляющими деятельность в сфере борьбы с коррупцией и антикоррупционному просвещению населения.

К участию приглашаются молодые люди от 14 до 35 лет. Им предлагается подготовить конкурсные работы на тему "Вместе против коррупции!", отразив в них свои идеи и представления о борьбе с коррупцией, а также роль и значение международного сотрудничества в данном вопросе.

Прием работ осуществляется до 1 октября на сайте anticorruption.life по двум номинациям - "Лучший плакат" и "Лучший видеоролик"

Торжественное подведение итогов конкурса планируется приурочить к Международному дню борьбы с коррупцией (9 декабря).

Пресс-служба администрации

НАПЕРЕКОР СТИХИИ

Борьба с лесными пожарами продолжается

Это начало пожароопасного сезона пожарные Томской авиалесоохраны запомнят надолго. Холодная весна, когда, казалось, ничто не предвещало беды, неожиданно сменилась аномальной летней жарой, совсем не характерной для Сибири. Жара даже чуть было не побила температурный рекорд за всю историю наблюдений. Но беда не приходит одна. Томскую область "накрыли" и лесные пожары. Был объявлен режим ЧС. Губернатор Томской области Владимир Мазур поручил усилить исполнительным органам и муниципалитетам ежедневный мониторинг обстановки, связанной с пожарами, а также организовать работу по информированию населения.

Пожарные теряли сознание



- Где-то начиная с 4 июня этого года, аномальная жара привела за собой в регион грозы вместе с ветром, - отмечает руководитель ОГСБУ "Томская авиабаза" Александр Самарцев, - после этого начались массовые лесные пожары. И это при том, что синоптиками грозы вообще не прогнозировались. Очаги возгораний появились в Вернекетском, Александровском, Колпашевском, Каргасокском, Бакчарском районах. Самая сложная ситуация сложилась в Каргасокском районе. Кстати, ситуация напоминает ту, что была в 2012 году.

Вообще, по словам специалистов, высокая горимость на территории Томской области имеет свою цикличность, так уж распорядилась природа. Один цикл насчитывает примерно 10-11 лет. Как мы помним, последний раз серьезные лесные пожары одолевали область 11 лет назад, в 2012-ом. Это еще можно объяснить. Но вот серьезный дефицит осадков в регионе в это время наблюдался последний раз около 100 лет назад. Поэтому мы видим совершенно нетипичные для начала лета погодные условия.

Учитывая сложившуюся опасную ситуацию, в Томской области

был создан специальный оперативный штаб по координации действий по тушению пожаров. Участвуя в его работе, губернатор Владимир Мазур отметил важность контроля самочувствия лесных пожарных, обеспечения медикаментами и возможностью оперативного вывоза с территории пожара при необходимости.

-Тушение лесных пожаров это важная задача, - подчеркнул глава региона, - но прежде всего это люди. В отдаленных районах парашютисты-десантники работают в нереальных, очень тяжелых условиях. Сейчас мобилизован весь имеющийся резерв, который ведет непрерывную борьбу по стабилизации лесопожарной обстановки.

Так же Томская область ежедневно находится на связи с Комиссией Федерального агентства лесного хозяйства по предупреждению и ликвидации ЧС. Томскую область на ней представляют: заместитель губернатора по агропромышленной политике и природопользованию Андрей Кнорр, а также заместитель начальника ФБУ "Авиалесохрана" Андрей Ерицов, который специально прибыл в Томск для координации действий по стабилизации лесопожарной обстановки.

Навалились всем миром

Напомним, на момент начала пожаров группировка сотрудников ОГСБУ "Томская авиабаза" составляла 144 человека. Такая цифра рассчитывается на среднюю и малую горимость. Но для серьезной огненной стихии полторы сотни специалистов, парашютистов - пожарных, десантников, конечно, недостаточно. Поэтому регион запросил помощь коллег, которая прибыла незамедлительно. В Томскую область стянули силы со всей страны. Сотрудники федерального резерва Авиалесоохраны прибыли из Тывы, Абакана, Новосибирска, Якутии, Хакасии, Бурятии, Омской области, Красноярского края. В рамках межрегионального плана маневрирования на помощь пришли парашютисты-десантники из



авиотделений Новосибирской, Архангельской области и Приморского края. Также к тушению пожаров приступила аэрогруппировка из 20 человек ГУ МЧС России по Томской области. Всего привлечено 323 профессионала.

Включились и местные арендаторы лесных участков, выделяя технику и людей, понимающие, что с бедой нужно бороться сообща. Ведь сегодня он на одной территории, а завтра уже перекинулся на соседнюю.

- В 1995 году горело правобережье Оби. Привезли очень много людей, обстановку стабилизировали в течение 2 месяцев. В этом году сработали своевременно и привезли силы из федерального резерва", - отметил работу регионального оперативного штаба заместитель начальника ФБУ "Авиалесохрана" Андрей Ерицов.

Так же дополнительно из Приморского края и Архангельской области в регион привлекли 7 летчиков-наблюдателей. В итоге, общая группировка, занимающаяся тушением пожаров в регионе, сегодня составляет внушительную цифру - более шестисот человек.

В связи с тяжелой обстановкой усилили и наземное патрулирование. Мобильные группы лесопожарных станций, лесной охраны и лесничеств иной раз совершали 50 выездов за сутки. Происходило это в непростых условиях. И дело не только в высокой температуре.

Высокие технологии помогли

- Мы используем все возможные способы: по земле, по воздуху, по воде. Если есть необходимость, специалисты РДС просчитывают возможность заброски через соседние субъекты. Существенную помощь в ориентировании на местности оказывают охотоведы, охотники и сотрудники рыбоохранной службы, - прокомментировал ход тушения лесных пожаров заместитель губернатора Андрей Кнорр.



Нарастили и авиапарк, задействованный в ликвидации лесных пожаров. Для оперативной доставки людей на тушение и переброски

сил заключили контракты на дополнительные вертолеты Ми-8. Кроме того, в Томск из Иркутска прибыл самолёт - зондировщик Ан-26 "Циклон" Федеральной Авиалесоохраны. Его используют для вызывания искусственных осадков. На фюзеляже борта Ан-26 предусмотрены специальные панели - в них заряжены пиропатроны с йодистым серебром. При достижении необходимой высоты летчик-наблюдатель производит выстрелы для конденсации влаги. Падая на землю, такой конденсат создает искусственный дождь или даже град.

- При проведении работ необходимы подходящие облака именно в месте развития пожаров. После введения реагентов в течение 30 минут происходит выпадение осадков, - объяснил принцип действия спецсамолета заместитель начальника ФБУ "Авиалесохрана" Андрей Ерицов.

По словам Самарцева, зондировщик помог очень сильно.

- Когда мы использовали этот самолет в Бакcharском районе, то нам стали массово звонить бакcharцы, мол, вы что там творите? Природой управляете? - смеется Самарцев, - местные были очень удивлены таким явлением природы.

Все под контролем

Ну а что же с погодой, которая, все-таки, решилась сжалиться над сибиряками? Простояв неделю, жара начала спадать. Уменьшилась и интенсивность пожаров. По словам Александра Самарцева, восток региона практически полностью удалось стабилизировать.

Тем не менее, в середине прошлой недели во время проведения видеоселектора федерального штаба по координации действий по тушению лесных пожаров было принято решение о привлечении дополнительных людских резервов для помощи в ликвидации ЧС.

В Томскую область прибыли дополнительные силы и средства из федерального резерва ФБУ "Авиалесохрана" - 39 парашютистов-десантников, летчик-наблюдатель и вертолет Ми-8 МТВ с увеличенной дальностью полета, дополнительными баками и топливозаправщиком. Это позволило нарастить силы именно по северным районам, где наблюдается сложная лесопожарная обстановка.

- Ситуация, хоть и непростая, но полностью контролируемая, она стабилизировалась, - подытоживает Александр Самарцев, - можно сказать, что самое критическое время миновало. Но расслабляться не стоит. Ведь после ликвидации ЧС наступит "обычный" пожароопасный сезон с 5-7 лесными пожарами в неделю. И к этому тоже нужно быть готовыми.

26 ИЮНЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

05.00 Доброе утро 12+
09.00, 13.00, 16.00,
03.00 Новости 
09.10 АнтиФейк 16+
09.55 Жить здорово! 16+
10.45, 13.30 Х/ф "СУДЬБА РЕЗИ-
ДЕНТА" 12+
14.10, 00.00, 00.40, 01.20, 02.00,
02.40, 03.05, 03.20, 04.00 Подкаст-
.Лаб 16+
14.50, 17.10 Информационный ка-
нал 16+
16.15 Мужское / Женское 16+
19.50 Куклы наследника Тутти 16+
21.00 Время
21.45 Т/с "ВЕЛИКАЯ" 12+
22.45 Большая игра 16+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 Утро России 12+
09.00, 14.30, 21.05 Местное вре-
мя. Вести-Томск
09.55 О самом главном 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести
11.30, 17.30 60 минут 12+
14.55 Кто против? 12+
16.30 Малахов 16+
21.20 Т/с "ВСЁ КАК У ЛЮДЕЙ. ПРО-
ДОЛЖЕНИЕ" 16+
23.25 Вечер с Владимиром Соло-
вьёвым 12+
02.05 Т/с "РАЯ ЗНАЕТ ВСЁ!" 12+
03.55 Т/с "СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ"
16+

04.55 Т/с "МОСКВА. ЦЕН-
ТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ" 16+ 
06.30 Утро. Самое луч-
шее 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00,
23.35 Сегодня
08.25, 10.35 Т/с "ЛЕСНИК" 16+
13.25 Чрезвычайное происше-
ствие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.40 Т/с "ЗИМОРОДОК" 16+
20.00 Т/с "ФЕНИКС" 16+
22.15, 00.00 Т/с "МЕДИАТОР" 16+
00.45 Т/с "ТЕРМИНАЛ" 16+

27 ИЮНЯ

ВТОРНИК

05.00 Доброе утро 12+
09.00, 13.00, 16.00,
03.00 Новости 
09.05 АнтиФейк 16+
09.45 Жить здорово! 16+
10.35, 13.30, 17.10 Информацион-
ный канал 16+
16.15 Мужское / Женское 16+
19.50 Куклы наследника Тутти 16+
21.00 Время
21.45 Т/с "ВЕЛИКАЯ" 12+
22.45 Большая игра 16+



26
ИЮНЯ
- 2
ИЮЛЯ

ПРОГРАММА ТВ

00.00, 00.40, 01.20, 02.00, 02.40,
03.05, 03.20, 04.00 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 Утро России 12+
09.00, 14.30, 21.05 Местное вре-
мя. Вести-Томск
09.55 О самом главном 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести
11.30, 17.30 60 минут 12+
14.55 Кто против? 12+
16.30 Малахов 16+
21.20 Т/с "ВСЁ КАК У ЛЮДЕЙ. ПРО-
ДОЛЖЕНИЕ" 16+
23.25 Вечер с Владимиром Соло-
вьёвым 12+
02.05 Т/с "РАЯ ЗНАЕТ ВСЁ!" 12+
03.55 Т/с "СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ"
16+

05.00 Т/с "МОСКВА. ЦЕН-
ТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ" 16+ 
06.30 Утро. Самое луч-
шее 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00,
23.35 Сегодня
08.25, 10.35 Т/с "ЛЕСНИК" 16+
13.25 Чрезвычайное происше-
ствие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.40 Т/с "ЗИМОРОДОК" 16+
20.00 Т/с "ФЕНИКС" 16+
22.15, 00.00 Т/с "МЕДИАТОР" 16+
00.45 Т/с "ТЕРМИНАЛ" 16+
04.45 Военно-исторические марш-
руты 16+

28 ИЮНЯ

СРЕДА

05.00 Доброе утро 12+
09.00, 13.00, 16.00,
03.00 Новости 
09.10 АнтиФейк 16+
09.45 Жить здорово! 16+
10.35, 13.30, 17.10 Информацион-
ный канал 16+
16.15 Мужское / Женское 16+
19.50 Куклы наследника Тутти 16+
21.00 Время
21.45 Т/с "ВЕЛИКАЯ" 12+
22.45 Большая игра 16+
00.00, 00.40, 01.20, 02.00, 02.40,
03.05, 03.20, 04.00 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России 12+
09.00, 14.30, 21.05 Местное вре-
мя. Вести-Томск
09.30 О самом главном 12+

10.30, 14.00, 16.00, 20.00 Вести
11.00, 17.30 60 минут 12+
13.00 Праздник Курбан-Байрам.
Прямая трансляция из Московской
Соборной мечети
14.55 Кто против? 12+
16.30 Малахов 16+
21.20 Т/с "ВСЁ КАК У ЛЮДЕЙ. ПРО-
ДОЛЖЕНИЕ" 16+
23.25 Вечер с Владимиром Соло-
вьёвым 12+
02.05 Т/с "РАЯ ЗНАЕТ ВСЁ!" 12+
03.55 Т/с "СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ"
16+

05.00 Т/с "МОСКВА. ЦЕН-
ТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ" 16+ 
06.30 Утро. Самое луч-
шее 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00,
23.35 Сегодня
08.25, 10.35 Т/с "ЛЕСНИК" 16+
13.25 Чрезвычайное происше-
ствие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.40 Т/с "ЗИМОРОДОК" 16+
20.00 Т/с "ФЕНИКС" 16+
22.15, 00.00 Т/с "МЕДИАТОР" 16+
00.45 Т/с "ТЕРМИНАЛ" 16+
04.45 Военно-исторические марш-
руты 16+

29 ИЮНЯ

ЧЕТВЕРГ

05.00 Доброе утро 12+
09.00, 13.00, 16.00, 03.00
Новости 
09.05 АнтиФейк 16+
09.45 Жить здорово! 16+
10.35, 13.30, 17.10 Информацион-
ный канал 16+
16.15 Мужское / Женское 16+
19.50 Куклы наследника Тутти 16+
21.00 Время
21.45 Т/с "ВЕЛИКАЯ" 12+
22.45 Большая игра 16+
00.00, 00.40, 01.20, 02.00, 02.40,
03.05, 03.20, 04.00 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 Утро России 12+
09.00, 14.30, 21.05 Местное вре-
мя. Вести-Томск
09.55 О самом главном 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести
11.30, 17.30 60 минут 12+
14.55 Кто против? 12+
16.30 Малахов 16+
21.20 Т/с "ВСЁ КАК У ЛЮДЕЙ. ПРО-

ДОЛЖЕНИЕ" 16+
23.25 Вечер с Владимиром Соло-
вьёвым 12+
02.05 Т/с "РАЯ ЗНАЕТ ВСЁ!" 12+
03.55 Т/с "СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ"
16+

05.00 Т/с "БЕРЕГОВАЯ
ОХРАНА" 16+ 
06.30 Утро. Самое луч-
шее 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00,
23.35 Сегодня
08.25, 10.35 Т/с "ЛЕСНИК" 16+
13.25 Чрезвычайное происше-
ствие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.40 Т/с "ЗИМОРОДОК" 16+
20.00 Т/с "ФЕНИКС" 16+
22.15, 00.00 Т/с "МЕДИАТОР" 16+
00.40 Поздняков 16+
00.55 Мы и наука. Наука и мы 12+
01.55 Т/с "ТЕРМИНАЛ" 16+

30 ИЮНЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Доброе утро 12+
09.00, 13.00, 16.00 Но-
вости 
09.10 АнтиФейк 16+
09.50 Жить здорово! 16+
10.45, 13.20, 17.10 Информацион-
ный канал 16+
16.15 Мужское / Женское 16+
18.00 Вечерние Новости
18.35 Человек и закон 16+
19.45 Поле чудес 16+
21.00 Время
21.45 Фабрика звезд 12+
00.50, 01.30, 02.15, 02.55, 03.30,
04.05, 04.40, 05.15 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 Утро России 12+
09.00, 14.30, 21.15 Местное вре-
мя. Вести-Томск
09.55 О самом главном 12+
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести
11.30, 17.30 60 минут 12+
14.55 Кто против? 12+
16.30 Прямой эфир 16+
21.30 Удивительные люди. Лучшее
12+
23.40 Х/ф "СТРЕЛЬЦОВ" 6+
01.30 Х/ф "ЛЮБКА" 16+

05.00 Т/с "БЕРЕГОВАЯ
ОХРАНА" 16+ 
06.30 Утро. Самое луч-
шее 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00
Сегодня
08.25, 10.35 Т/с "ЛЕСНИК" 16+
13.25 Чрезвычайное происше-
ствие 16+
14.00 Место встречи 16+
16.40 Т/с "ЗИМОРОДОК" 16+
20.00 Т/с "ФЕНИКС" 16+

22.10 X/ф "ВО ТЬМЕ" 12+
00.00 Своя правда 16+
02.15 Захар Прилепин. Уроки русского 12+
02.40 Квартирный вопрос 0+
03.30 Т/с "ТЕРМИНАЛ" 16+

1 ИЮЛЯ
УББОТА

06.00 Доброе утро. Суббота 12+
09.45 Слово пастыря 0+
10.00, 12.00 Новости
10.15 Поехали! 12+
11.05 ПроУют 0+
12.15 Поединки. "Король нелегалов" 12+
14.20 X/ф "ВОЗВРАЩЕНИЕ РЕЗИДЕНТА" 12+
17.05, 18.20 Абракадабра! 16+
18.00 Вечерние Новости
19.55 Кто хочет стать миллионером? 12+
21.00 Время
21.35 Сегодня вечером 16+
23.20 X/ф "ТРИ БИЛБОРДА НА ГРАНИЦЕ ЭББИНГА, МИССУРИ" 16+
01.25, 02.10, 02.50, 03.25, 04.00, 04.40, 05.15 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России. Суббота 12+
08.00 Местное время. Вести-Томск
08.20 Местное время. Суббота
08.35 По секрету всему свету 12+
09.00 Формула еды 12+
09.25 Пятеро на одного 12+
10.10 Сто к одному 12+
11.00, 17.00, 20.00 Вести
11.40 Доктор Мясников 12+
12.45 Т/с "СТЕНОГРАММА СУДЬБЫ" 16+
17.50 Привет, Андрей! 12+
21.00 X/ф "КРАЙНЯЯ НЕОБХОДИМОСТЬ" 12+
00.40 X/ф "ЛЮБОВЬ БЕЗ ЛИШНИХ СЛОВ" 16+
04.05 X/ф "МАША" 12+

05.00 Т/с "БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА" 16+
06.40 Д/ф "Русская Америка. Прощание с континентом" 12+
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня
08.20 Поедем, поедим! 12+
09.20 Едим дома 0+
10.20 Главная дорога 16+
11.00 Живая еда с Сергеем Малозёмовым 12+
12.00 Квартирный вопрос 0+
13.00 Модный vs Народный 12+
14.20 Своя игра 0+
15.20 Игры разумов 0+
16.20 Т/с "ЗИМОРОДОК" 16+
19.00 Центральное телевидение 16+

20.20 Секрет на миллион 16+
22.25 Просто праздник! 12+
00.00 Международная пилорама 18+
00.50 Квартирник НТВ у Маргулиса 16+
02.00 Дачный ответ 0+
02.50 Т/с "ТЕРМИНАЛ" 16+

2 ИЮЛЯ
ВОСКРЕСЕНЬЕ

06.00, 10.00, 12.00 Новости
06.10, 23.35, 00.15, 00.55, 01.40, 02.20, 02.55, 03.30, 04.10 Подкаст.Лаб 16+
06.55 Игрой, гармонь любимая! 12+
07.40 Часовой 12+
08.10 Здоровье 16+
09.20 Мечталлион. Национальная Лотерея 12+
09.40 Непутевые заметки 12+
10.10 Жизнь своих 12+
11.05 Повара на колесах 12+
12.10 Т/с "ГОСТЬЯ ИЗ БУДУЩЕГО" 0+
18.00 Вечерние Новости
19.00 Две звезды. Отцы и дети. Новый сезон 12+
21.00 Время
22.35 Т/с "СЕРЕБРЯНЫЙ ВОЛК" 16+

РОССИЯ 1

06.10, 01.30 X/ф "ТАРИФ "СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ" 12+
08.00 Местное время. Воскресенье
08.35 Когда все дома 12+
09.25 Утренняя почта 12+
10.10 Сто к одному 12+
11.00, 17.00 Вести
11.40 Большие перемены 12+
12.45 Т/с "СТЕНОГРАММА СУДЬБЫ" 16+
17.50 Песни от всей души 12+
20.00 Вести недели
22.00 Москва. Кремль. Путин 12+
22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым 12+

04.55 Т/с "БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА" 16+
06.35 Центральное телевидение 16+
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня
08.20 У нас выигрывают! 12+
10.20 Первая передача 16+
11.00 Чудо техники 12+
11.50 Дачный ответ 0+
13.00 НашПотребНадзор 16+
14.00 Однажды... 16+
15.00 Своя игра 0+
16.20 Следствие вели... 16+
19.00 Итоги недели
20.20 X/ф "БЛИЗНЕЦ" 12+
23.55 Маска 12+
03.40 Т/с "ТЕРМИНАЛ" 16+

РЕДАКЦИЯ ГАЗЕТЫ "В КРАЮ КЕДРОВОМ" ПРЕДОСТАВЛЯЕТ УСЛУГИ ПЕЧАТИ

Печать ЧБ А4	5 руб./лист
Печать ЧБ А3	11 руб./лист
Печать ЦВ А4	19 руб./лист
Печать ЦВ А3	35 руб./лист

Услуга предоставляется в кабинете редакции на 2 этаже МКОУ СОШ №1 г.Кедрового

По возникшим вопросам можно обратиться по адресу эл. почты vkedr@tomsk.gov.ru или по номеру 8 (38250) 35-115

КАК ПОДПИСАТЬСЯ НА ГАЗЕТУ "В КРАЮ КЕДРОВОМ"

В отделениях связи или Онлайн

Как оформить подписку онлайн?

1. Зайдите на сайт онлайн подписки podpiska.pochta.ru
2. Выберите издание, воспользовавшись строкой поиска, поиском по темам или алфавиту.
3. Оформите подписку, заполнив форму: вид и адрес доставки, фамилия и имя получателя.
4. Оплатите подписку банковской картой онлайн.
5. После оплаты на почту, указанную при регистрации, придёт электронный чек и уведомление с номером заказа.
6. В личном кабинете вы можете отслеживать информацию о своих подписках: количество выходов, подписной период. Когда подписной период подойдет к концу, продлите его, нажав кнопку "Продлить подписку".

* Узнать подробности можно у операторов "Почты России" или по номеру: 35-441.

ПАССАЖИРСКИЕ ПЕРЕВОЗКИ



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

ИП "Верхунова Александра Георгиевна". Ежедневные пассажирские перевозки на а/м Газель по маршруту Томск - Кедровый - Томск. Выдаются билеты, электронные чеки. **С 28 марта стоимость проезда составляет 2000 рублей.** Скидки детям до 7 лет 1800 рублей. Телефон диспетчера 8-913-800-0587.

ИП КАРДАПолова А.В. Ежедневные пассажирские перевозки по маршруту Кедровый - Томск - Кедровый. Выдаются билеты и кассовые чеки! **Цена билета 1800 рублей.** Телефон диспетчера 8-913-111-8047.

На правах рекламы

ТЕРРИТОРИАЛЬНАЯ ИЗБИРАТЕЛЬНАЯ КОМИССИЯ ГОРОДА КЕДРОВОГО ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ

РЕШЕНИЕ ОТ 01 ИЮНЯ 2023 ГОДА № 36/115
О назначении членов УИК

Рассмотрев предложения по кандидатурам для назначения в составы участковых избирательных комиссий, в соответствии со статьями 20, 22, 27 Федерального закона "Об основных гарантиях избирательных прав и права на участие в референдуме граждан Российской Федерации", методическими рекомендациями о порядке формирования территориальных, окружных и участковых избирательных комиссий, утвержденными постановлением Центральной избирательной комиссии Российской Федерации от 15 марта 2023 года № 111/863-8, статьей 13 закона Томской области "Об избирательных комиссиях, комиссиях референдума в Томской области"

Территориальная избирательная комиссия города Кедрового
РЕШИЛА:

1. Сформировать участковые избирательные комиссии избирательных участков №№ 297, 298, 299, 300, 301 со сроком полномочий пять лет (2023 - 2028 г.), назначив в их составы членами участковых избирательных комиссий с правом решающего голоса лиц согласно прилагаемым спискам.

2. Направить настоящее решение в Избирательную комиссию Томской области.

3. Направить выписки из настоящего решения в соответствующие участковые избирательные комиссии.

4. Опубликовать (обнародовать) настоящее решение в газете "В краю кедровом" и разместить на официальном сайте администрации города Кедрового.

Председатель, Л.Е. ПАПКОВА
Секретарь, О.Н. ЧЕРНОВА

Участковая избирательная комиссия избирательного участка № 298

Количественный состав комиссии 9 членов

№ п/п	Фамилия, имя, отчество члена участковой избирательной комиссии с правом решающего голоса	Субъект предложения кандидатуры в состав избирательной комиссии
1	Бельх Татьяна Владимировна	Томским региональным отделением Политической партии ЛДПР
2	Иванченко Татьяна Валерьевна	Местным отделением города Кедрового Всероссийской политической партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ»
3	Ковшарова Татьяна Александровна	собранием жителей дома по адресу: Томская область, г. Кедровый, 2 мкр., д.5
4	Попова Тамара Леонтьевна	Региональным отделением Социалистической политической партии «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ – ПАТРИОТЫ – ЗА ПРАВДУ»
5	Лукияненко Татьяна Трофимовна	коллективом Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 1 «Родничок»
6	Волокитина Оксана Михайловна	коллективом Областного государственного бюджетного учреждения здравоохранения Бакчарская районная больница» Медицинский центр города Кедрового»
7	Кологривова Наталья Георгиевна	Коллективом магазина «Катерина №2 № ИП «Ляцневская Е.В.»
8	Харитоновна Валентина Александровна	Томским областным отделением политической партии «Коммунистическая партия Российской Федерации»
9	Флеер Альфия Хакиевна	собранием жителей дома по адресу: Томская область, г. Кедровый, 2 мкр., д. 12

Участковая избирательная комиссия избирательного участка № 299

Количественный состав комиссии 5 членов

№ п/п	Фамилия, имя, отчество члена участковой избирательной комиссии с правом решающего голоса	Субъект предложения кандидатуры в состав избирательной комиссии
1	Агишева Ольга Леонидовна	Местным отделением города Кедрового Всероссийской политической партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ»
2	Решетникова Валентина Алексеевна	Томским региональным отделением Политической партии ЛДПР
3	Кардаполова Лилия Валериевна	коллективом Муниципального казенного общеобразовательного учреждения Пудинская средняя общеобразовательная школа
4	Высоцкая Марина Геннадьевна	Томским областным отделением политической партии «Коммунистическая партия Российской Федерации»
5	Санду Вера Алексеевна	Региональным отделением Социалистической политической партии «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ – ПАТРИОТЫ – ЗА ПРАВДУ»

Участковая избирательная комиссия избирательного участка № 297

Количественный состав комиссии 9 членов

№ п/п	Фамилия, имя, отчество члена участковой избирательной комиссии с правом решающего голоса	Субъект предложения кандидатуры в состав избирательной комиссии
1	Наконечная Любовь Валерьевна	коллективом Муниципального учреждения «Культура»
2	Глуценко Ольга Владимировна	коллективом Областного государственного бюджетного учреждения здравоохранения Бакчарская районная больница» Медицинский центр города Кедрового»
3	Курило Галина Анатольевна	Томским региональным отделением Политической партии ЛДПР
4	Абрамян Дехциу Владиковна	коллективом Муниципального казенного общеобразовательного учреждения Средней общеобразовательной школы № 1 г. Кедрового
5	Малкова Олеся Юрьевна	Томским областным отделением политической партии «Коммунистическая партия Российской Федерации»
6	Селецкая Ольга Алексеевна	Региональным отделением Социалистической политической партии «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ – ПАТРИОТЫ – ЗА ПРАВДУ»
7	Долгова Юлия Владимировна	Местным отделением города Кедрового Всероссийской политической партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ»
8	Саврасова Ирина Викторовна	коллективом Муниципального казенного общеобразовательного учреждения Средней общеобразовательной школы № 1 г. Кедрового
9	Дроздова Виктория Владимировна	коллективом Муниципального казенного общеобразовательного учреждения Средней общеобразовательной школы № 1 г. Кедрового

Участковая избирательная комиссия избирательного участка № 300

Количественный состав комиссии 8 членов

№ п/п	Фамилия, имя, отчество члена участковой избирательной комиссии с правом решающего голоса	Субъект предложения кандидатуры в состав избирательной комиссии
1	Силота Надежда Владимировна	коллективом Муниципального казенного общеобразовательного учреждения Пудинская средняя общеобразовательная школа
2	Васильева Елена Викторовна	Местным отделением города Кедрового Всероссийской политической партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ»
3	Вольхина Анна Дмитриевна	Томским региональным отделением Политической партии ЛДПР
4	Карпова Любовь Васильевна	Коллективом Администрации города Кедрового
5	Костарева Ольга Александровна	коллективом Муниципального казенного общеобразовательного учреждения Пудинская средняя общеобразовательная школа
6	Николаева Валентина Анатольевна	Региональным отделением Социалистической политической партии «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ – ПАТРИОТЫ – ЗА ПРАВДУ»
7	Лаврова Алина Алексеевна	Томским областным отделением политической партии «Коммунистическая партия Российской Федерации»
8	Шадрина Татьяна Алексеевна	коллективом Муниципального казенного общеобразовательного учреждения Пудинская средняя общеобразовательная школа

Участковая избирательная комиссия избирательного участка № 301

Количественный состав комиссии 5 членов

№ п/п	Фамилия, имя, отчество члена участковой избирательной комиссии с правом решающего голоса	Субъект предложения кандидатуры в состав избирательной комиссии
1	Теплова Кристина Владимировна	коллективом Муниципального казенного общеобразовательного учреждения Пудинская средняя общеобразовательная школа
2	Бузовская Валентина Евгеньевна	Томским областным отделением политической партии «Коммунистическая партия Российской Федерации»
3	Красноперова Лариса Егоровна	Региональным отделением Социалистической политической партии «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ – ПАТРИОТЫ – ЗА ПРАВДУ»
4	Майкова Анастасия Геннадьевна	Томским региональным отделением Политической партии ЛДПР
5	Узварик Валентина Петровна	Местным отделением города Кедрового Всероссийской политической партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ»

ТИК города Кедрового

ТЕРРИТОРИАЛЬНАЯ ИЗБИРАТЕЛЬНАЯ КОМИССИЯ ГОРОДА КЕДРОВОГО ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ

РЕШЕНИЕ ОТ 01 ИЮНЯ 2023 ГОДА № 36/116

О назначении председателей УИК

Рассмотрев предложения по кандидатурам для назначения председателями участковых избирательных комиссий, в соответствии с пунктом 7 статьи 28 Федерального закона "Об основных гарантиях избирательных прав и права на участие в референдуме граждан Российской Федерации", пунктом 4 статьи 4 Закона Томской области "Об избирательных комиссиях, комиссиях референдума в Томской области" на основании решения территориальной избирательной комиссии города Кедрового от 01.06.2023 г. № 36/115 "О назначении членов УИК"

Территориальная избирательная комиссия города Кедрового
РЕШИЛА

1. Назначить председателями участковых избирательных комиссий избирательных участков №№ 297, 298, 299, 300, 301 членов участковых избирательных комиссий с правом решающего голоса согласно прилагаемому списку.

2. Председателям участковых избирательных комиссий, назначенным настоящим решением, созвать первые заседания участковых избирательных комиссий не позднее 15 июня 2023 года.

3. Направить настоящее решение в Избирательную комиссию Томской области.

4. Направить выписки из настоящего решения в соответствующие участковые избирательные комиссии.

5. Опубликовать (обнародовать) настоящее решение в газете "В краю кедровом" и разместить на официальном сайте администрации города Кедрового.

Председатель, Л.Е. ПАПКОВА

Секретарь, О.Н. ЧЕРНОВА

Список председателей участковых избирательных комиссий избирательных участков 297, 298, 299, 300, 301

№ п/п	№ избирательного участка	Фамилия, имя, отчество
1	297	Наконечная Любовь Валерьевна
2	298	Белых Татьяна Владимировна
3	299	Кардаполова Лилия Валериевна
4	300	Васильева Елена Викторовна
5	301	Узварик Валентина Петровна

ТИК города Кедрового

МКОУ ПУДИНСКАЯ СОШ

ЛЕТО - ЧУДЕСНАЯ ПОРА

Лето - поистине золотая пора. Ведь от того, как ребёнок отдохнёт, какую психологическую разгрузку он получит, какие положительные эмоции приобретет, чем обогатится, какой настрой получит на предстоящий год, зависит его дальнейшая успешность в школе, рождение и реализация новых планов и замыслов.

Летний оздоровительный пришкольный лагерь - удобный для родителей способ отдыха детей. Ребенок не оторван от семьи, находится под пристальным педагогов, накормлен, занят интересными делами.

Ежегодно в МКОУ Пудинская СОШ открывает свои двери летний оздоровительный лагерь. Так было и в этом году. Наш лагерь носил название "Орлята России". В этом году, лагерь принял 27 детей. В лагере было 2 отряда ребят с 1 по 4 класс. Формирование отрядов проходило с учётом индивидуальных особенностей, пожелания детей.

Каждое утро начиналось с зарядки, а после дети отправлялись на завтрак. Питание было разнообразным, очень вкусным. Каждый день дети получали вкусные мясные продукты, фрукты, разнообразные булочные изделия.

После завтрака проходили отрядные увлекательные мероприятия. После обеда ребят ждала интересная игровая программа. В течение всей смены дети были вовлечены в калейдоскоп различных событий. Каждый следующий день был непохож на предыдущий и наполнен новыми впечатлениями, общением и встречами с интересными людьми. Для каждого ребенка лагерь открылся своей гранью: кто-то нашел новых друзей, кто-то открыл в себе новые творческие способности, кто-то узнал, что трудиться это интересно, а кто-то научился не огорчаться при неудачных поражениях.

Нам очень хотелось удивить и порадовать ребят, поэтому мы открывали каждую смену увлекательно. Большое внимание уделялось не только пропаганде культуры и здоровому образу



жизни, но и изучению правил дорожного движения, пожарной безопасности. Проводились беседы, направленные на психологическую поддержку ребенка, игры на сплочение и проявление ярких индивидуальных качеств.

Ребята принимали активное участие в соревнованиях: "Весёлые старты", практикуме "Безопасное колесо", соревнованиях по футболу. Ярко и весело прошли тематические дни: "День рождения А.С. Пушкина", "День русского языка", "День РДДМ" и многие другие.

Ребята проявили себя не только в спорте, но и в творчестве: рисовали, пели, танцевали, исполняли рэп, создавали интересные инновационные музыкальные клипы. Ребята принимали участие в играх, викторинах, конкурсах, много времени дети находились на свежем воздухе, большинство игр и спортивных занятий проводилось на спортивной площадке школы и городском стадионе.

Работа пришкольного лагеря невозможна без слаженной и хорошо организованной работы всех структур. В связи с этим, мы благодарим работников библиотеки и ДК с. Пудино за предоставленные нам увлекательные мероприятия.

Надеемся, что дни, проведенные в летнем пришкольном лагере, надолго запомнятся ребятам и останутся наполненными незабываемыми впечатлениями, полезными делами и приятными воспоминаниями.

*Директор лагеря с дневным пребыванием
Л.А. МОЛЧАНОВА*



ВИТАМИНЫ, КОТОРЫЕ "ПРИЧИНЯЮТ ПОЛЬЗУ"

РОСКАЧЕСТВО - О НЕГАТИВНЫХ ПОСЛЕДСТВИЯХ ПРИЕМА ВИТАМИНОВ

Очень часто мы принимаем разные витамины и минералы без назначения врача и не пройдя предварительную диагностику, что является большой ошибкой. В результате не получаем желаемого эффекта и приходим к выводу, что они "не работают".

Переизбыток витаминов: как это скажется на здоровье

В случае с витаминами и минералами избыток опасен. Особенно это относится к жирорастворимым витаминам, которые накапливаются в организме.

Избыток витамина А может вызвать головокружения, повышение внутричерепного давления, фиброз печени, хейлит, выпадение волос. Также при высоком уровне витамина А можно получить солнечный ожог, так как кожа становится гиперчувствительной к солнечному свету. Профицит витамина А особенно опасен для беременных женщин, так как может спровоцировать развитие патологий у плода.

Витамин D в большом количестве задерживает кальций в организме, из-за чего этот макроэлемент начинает скапливаться в органах и тканях. Нарушается сон, снижается аппетит, возникают боли в суставах и мышцах, головная боль, проблемы с почками и расстройство ЖКТ.

Высокий уровень витамина E уменьшает агрегацию (способность склеиваться) тромбоцитов и ведет к разжижению крови.

Избыток витамина K у детей опасен развитием гемолитической анемии и гипербилирубинемии.

Профицит водорастворимых витаминов, в отличие от жирорастворимых, менее опасен, так как они не задерживаются в организме и быстро выводятся. Тем не менее, если бесконтрольно принимать витаминные биодобавки, то это может привести к печальным последствиям.

Избыток витамина B12 может стать причиной сердечной недостаточности, тромбоза периферических сосудов и отека легких.

Высокий уровень витамина C - редкое явление, но если переусердствовать с биодобавками, то может возникнуть аллергическая реакция, тошнота, бессонница, гастрит и язвенная болезнь, гипертензия, камни в почках.

Витамин B6 в высокой дозе может спровоцировать нарушение координации движений, вызвать головокружение, судороги, дерматит и онемение кожи.

Избыток витамина B7 (биотин) встречается редко, но если его уровень в 10 раз превышает суточную норму, то может усилиться потоотделение и участиться мочеиспускание.

Передозировка B9 может вызвать судороги.

Совместимость витаминов и микроэлементов

Если вам врач назначил прием витаминов или минералов, важно знать, какие хорошо усваиваются вместе, а какие витамины нельзя совмещать.

1) Водорастворимые витамины

Витамины группы В: тиамин (B1), рибофлавин (B2), ниацин (B3), пантотеновая кислота (B5), пиридоксин (B6), биотин (B7), фолиевая кислота (B9) и кобаламин (B12). Эти витамины борются со стрессом и улучшают состояние нервной системы. Витамин B12 отвечает за уровень гемоглобина в крови. Его недостаток может привести к B12-дефицитной анемии. Если говорить про совместимость витаминов группы В между собой, имейте в виду, что B1 лучше усваивается отдельно, а витамины B12, B5 и B9 хорошо совместимы.

Витамин С - крайне важен для иммунитета и является антиоксидантом. Он лучше усваивается с витаминами А, B5, B9, Е, а также с железом и кальцием. Возникает вопрос: **с чем не совместим витамин С? Он конфликтует с витаминами В1 и В12.**

Витамины группы В способствуют выработке энергии, поэтому их лучше принимать в утренние часы. Витамин С - в любое время.

Пища препятствует усвоению водорастворимых витаминов, поэтому их следует принимать за 30 минут до еды. Запивать можно только водой. Такие напитки, как чай, кофе, сок, молоко, содержат компоненты, препятствующие всасыванию этих витаминов.

Марият Мухина, доктор медицинских наук: "Витамины группы В нельзя запивать напитками с кофеином, так как кофеин содержит танины, а витамины группы В - азот. Эти компоненты, вступая в реакцию, лишают витамины В эффективности. Поэтому, если принимаете курс витаминов В и любите кофе, разделяйте их."

2) Жирорастворимые витамины

Витамины А, D, Е и К - жирорастворимые, и, чтобы они усвоились, их нужно сочетать с жиросодержащей пищей. Их нельзя принимать на голодный желудок, просто запивая водой: может случиться расстройство ЖКТ.

Жирорастворимые витамины конкурируют между собой и снижают эффективность друг друга примерно на 10-50%. Поэтому их лучше принимать по отдельности, особенно витамин К.

Исключение составляет пара "витамин А и витамин Е". Их можно принимать вместе, так как витамин Е способствует лучшей абсорбции витамина А.

3) Жирные кислоты омега-3 и омега-6

Правильное соотношение омега-3 и омега-6 жирных кислот имеет важное значение для здоровья. От их баланса зависят иммунная и сердечно-сосудистая системы. Принимать эти жирные кислоты следует вместе с пищей.

В идеале соотношение кислот омега-6 и омега-3 в организме должно быть 1:1. Но такая пропорция недостижима. Поэтому Немецкое общество питания (German Nutrition Society) рекомендует соотношение кислот омега-6 и омега-3 5:1. К сожалению, обычно это соотношение в нашем рационе составляет 15 к 1, а иногда 30 к 1. В связи с этим следует сознательно потреблять меньше омега-6 жирных кислот и больше омега-3. В качественных препаратах омега-3 жирные кислоты должны быть в их активной форме - EPA и DHA.

4) Минералы

Многие минералы конфликтуют между собой, и их, как правило, принимают с пищей. Исключением является железо - лучше усваивается на пустой желудок. Если вам назначили прием препарата с железом, то обязательно пейте его отдельно от кальция, цинка и магния, а также продуктов с высоким содержанием этих минералов. Запивать железо следует водой или цитрусовым соком, так как аскорбиновая кислота способствует усвоению железа.

Если при приеме биодобавок с железом возникает чувство тошноты, то принимайте назначенный препарат после еды, но исключите из данного приема пищи продукты, содержащие кальций.

Очень часто в интернете встречается запрос "витамин D и железо совместимость". Эти два компонента не противодействуют друг другу. Но витамин D способствует абсорбции кальция, а кальций почти в два раза снижает усвояемость железа. Поэтому принимайте железо утром, а кальций и витамин D - вечером, так они не будут противодействовать и эффект будет максимальным.

Имейте в виду, что высокие дозы кальция, магния, железа и цинка могут снизить усвояемость каротиноидов (бета-каротин, ликопин и астаксантин) из пищевых продуктов и/или добавок. Лучше их принимать в разное время. А ежедневный прием 50 мг цинка и более в течение длительного времени (10 недель или дольше) может вызвать дефицит меди.

Плохая совместимость витаминов и минералов сведет эффект терапии к минимуму, поэтому, прежде чем начать курс лечения или профилактики, внимательно изучите, как все назначенные компоненты взаимодействуют между собой.

Совместимость с лекарственными препаратами

С особой осторожностью следует принимать витаминные и минеральные биодобавки, если вы проходите курс лечения медикаментозными препаратами. Например, витамин К снижает действие медикаментов, разжижающих кровь, а прием более 1000 мг витамина Е в сутки, наоборот, повышает риск возникновения кровотечения.

Лекарства, нормализующие работу щитовидной железы, не следует принимать с препаратами, содержащими железо, кальций и магний, чтобы не снизить эффект от терапии. Между приемом лекарства и этими биодобавками должно пройти не менее четырех часов.

Как определить, какие витамины и минералы нужны организму?

Тесты, определяющие уровень витаминов и минералов, достаточно дорогие, и многие пациенты воспринимают негативно направление врача на подобную диагностику, считая, что из них просто тянут деньги. Но это заблуждение!

Биодобавки с витаминами и минералами можно принимать только по назначению врача-эндокринолога и на основании данных обследования - анализов крови для подбора индивидуальной дозировки и определения продолжительности и графика приема витаминно-минерального комплекса.

Врач, назначая такого рода биодобавки, должен учитывать не только результаты анализов на содержание витаминов и минералов в организме пациента, но и данные о его хронических заболеваниях. Это важно, так как существуют болезни, при которых прием определенных витаминов и минералов может усугубить состояние.

Можно ли совмещать витамины и минералы

Витамины и минералы - как пазлы: имеет значение каждый элемент. Диагностику на определение их уровня в организме желательнее проходить раз в год. Любое заболевание лучше предотвратить, чем лечить. И обязательно обращайтесь внимание на то, как правильно совмещать между собой витамины и минералы, которые назначил врач.

Доктор медицинских наук **Марият МУХИНА**
Роскачество <https://rskrf.ru/>

ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ УГРОЗЕ ШТОРМОВОГО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

Лето в этом году в плане погоды выдалось очень уж нестабильным. Все чаще приходят сообщения от МЧС о штормовом предупреждении. Давайте разберемся, что же такое "штормовое предупреждение" и для чего оно нужно?

Под термином "штормовое предупреждение" понимается информация о приближающихся неблагоприятных или опасных погодных условиях для населения. В штормовом предупреждении указывается время возникновения таких условий, их вид и продолжительность. Ухудшение метеорологических условий может быть выражено в разных природных явлениях (сильный ветер, грозы, ливень, жара) и в разной степени опасности.

Что делать, если вы узнали о штормовом предупреждении?

Если вы планировали какие-либо поездки, то их стоит отменить или перенести, так как из-за разбушевавшейся стихии может быть причинен вред вашему здоровью. Предупредите родных и примите следующие меры безопасности:

Если вы дома:

- закройте двери, окна и форточки, проверьте задвижки, чтобы сильным порывом ветра не распахнуло окно, и не разбилось стекло;
- проверьте наличие в доме свечей или фонарей на случай отключения электроэнергии из-за обрыва проводов;
- наполните имеющиеся емкости водой на случай ее отключения;



- не перегружайте электросеть, не включайте одновременно большое количество электроприборов;

- уберите с незастекленных балконов и лоджий незакрепленные вещи;

- переставьте свой автомобиль подальше от деревьев, вывесок, рекламных щитов, знаков.

Если вы на улице:

- спрячьтесь от непогоды в подземном переходе, магазине, подъезде дома;

- ни в коем случае не пытайтесь укрыться за рекламными щитами, временными конструкциями, деревьями, автобусными остановками, под козырьками крыш;

- не стойте под линиями электропередач, и не в коем случае не трогайте оборванные провода.

Если вы на природе:

- не купайтесь при штормовом предупреждении, даже если это небольшое озеро или река;

- не прячьтесь от ненастья в ненадежных укрытиях, под отдельно стоящими деревьями, за щитами и вывесками;

- не отправляйтесь куда-либо в одиночку.

Будьте осторожны и не забывайте, номера экстренных служб:

Единая служба спасения - "112" или "101";

ЕДДС МО "Город Кедровый" 838 (250) 35-457, 838 (250) 35-196, сотовый 8 (913) 826-74-64.

Главный специалист отдела ГО, ЧС и обеспечения Администрации города Кедрового

22 ИЮНЯ - ДЕНЬ ПАМЯТИ И СКОРБИ

В России 22 июня отмечается День памяти и скорби - один из самых печальных дней в истории этих стран. Именно 22 июня 1941 года началась Великая Отечественная война - что за этим последовало, мы знаем достаточно хорошо. 30 миллионов советских граждан погибло, десятки, сотни тысяч содержались в концлагерях и страдали от голода в тылу, годы послевоенной разрухи унесли свою долю человеческих жизней. Это был урок, позволивший мировому сообществу понять, что война не может быть благом - независимо от того, кто и почему ее начинает.

В Российской Федерации День памяти и скорби отмечают с 1996 года - 8 июня 1996 года вышел указ первого президента РФ Бориса Ельцина, устанавливающий 22 июня как День памяти и скорби. Этот день в России - не просто дата в календаре: по всей стране приспускаются государственные флаги, а телевидению и радио, а также учреждениям культуры рекомендовано не проводить никаких развлекательных программ и мероприятий.



Информация взята из открытых источников

26 ИЮНЯ - ДЕНЬ БОРЬБЫ С НАРКОТИКАМИ



Трудно назвать этот день праздником. Скорее это день солидарности людей, посвятивших свою жизнь борьбе с распространением наркотиков на планете, и общества, понимающего весь ужас этой проблемы. Уже почти 100 лет общество пытается контролировать оборот наркотиков в мире, как-то ограничивая их вывоз из азиатских стран, но несмотря на все усилия, обществу никак не удается победить в этой борьбе за создание общества, свободного от наркотиков. Статистика наука точная, по ее данным только 2 % наркозависимы излечиваются, 98% остальные погибают и это в основном молодежь. Чтобы подчеркнуть решимость общества в создании независимого от наркотиков общества Генеральная Ассамблея ООН 26 июня 1987 года учредила Международный день борьбы против злоупотребления наркотиками и их незаконного оборота.

Информация взята из открытых источников

ПОЗДРАВЛЯЕМ!



Белкину Ларису Михайловну
С юбилеем!

Желаем встречать каждый день улыбкой и в хорошем настроении! Пусть родные и близкие люди всегда окружают вниманием и заботой!

Городской совет ветеранов

Низеёву Валентину Степановну
С днем рождения!

Пусть в жизни ждут лишь теплые слова, и сердце никогда не плачет, и пусть кружится голова - от радости, любви и от удачи!

Городское общество инвалидов

Любимого мужа **Александра Федоровича Бессонова**
С днем рождения!

Ты не просто мне супруг,
Ты мой самый лучший друг!
Обо мне ты много знаешь.
Любишь, веришь, понимаешь.

Мы не зря с тобой супруги -
Мы всегда в одной подпруге:
В счастье или же в беде -
Вместе навсегда, везде.

Поздравляю с днем рождения!
И скажу я с восхищением:
"В сердце ты моем навек,
Самый главный человек".

Любящая жена

РЕФОРМА ОКОН

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



На правах рекламы

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ В ГАЗЕТУ?

Уважаемые читатели! Чтобы разместить объявление в газете «В краю кедровом», вам нужно:

1. Оплатить объявление в отделении "Сбербанка России" (частное объявление "Куплю/Продам/Сдам", соболезнования, поздравления (одно четверостишие) и т.п. - 50 руб./1 номер; коммерческое объявление - 100 руб./1 номер). В кассе банка имеются квитанции с заполненными реквизитами.
2. Принести квитанцию об оплате и ТЕКСТ ОБЪЯВЛЕНИЯ в редакцию газеты (здание школы, 2 этаж) ежедневно в рабочее время.

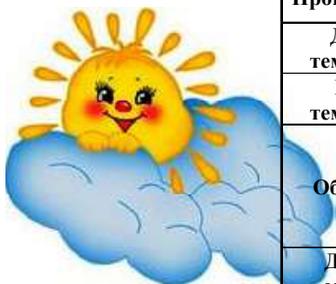
Тел. для справок 35-115 (редакция), 35-187 (руководитель МУ «Культура»).

Афиша мероприятий

На неделю с 26 июня по 2 июля

Дата	Мероприятие	Место и время проведения
21.06. - 28.06.	«Листая страницы твои в юбилей» - книжная выставка посвященная 120-летию со дня рождения английского писателя Джорджа Оруэлла	Библиотека г. Кедрового с 10:00 час. до 18:00 час.
29.06.	«Вместе веселей» - диско-программа для детей	Фойе ДК г. Кедрового в 15:00 час.
30.06.	«Тыква из капрона» - мастер-класс в рамках кружка «МастерОк»	Библиотека с. Пудино с 14:00 час. до 17:00 час.

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ



Прогноз погоды	Четверг 22.06	Пятница 23.06	Суббота 24.06	Воскресенье 25.06	Понедельник 26.06	Вторник 27.06	Среда 28.06
Дневная температура	+13	+13	+18	+18	+20	+25	+20
Ночная температура	+6	+7	+3	+6	+7	+10	+11
Облачность							
Давление мм рт. ст.	744	748	751	748	751	749	742
Ветер:	4 м/с (ЮЗ)	3 м/с (З)	3 м/с (ЮЗ)	2 м/с (С)	2 м/с (ЮЗ)	4 м/с (Ю)	2 м/с (СЗ)



Учредитель газеты Муниципальное образование «Город Кедровый»

Ответственный за выпуск **ШАПОВАЛОВА Е.П.**

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 200 экз.

Компьютерная верстка: В.В. Ротарь
Отпечатано на ризографе RISO, г. Кедровый.
Подписано в печать 21.06.2023 г.

0+